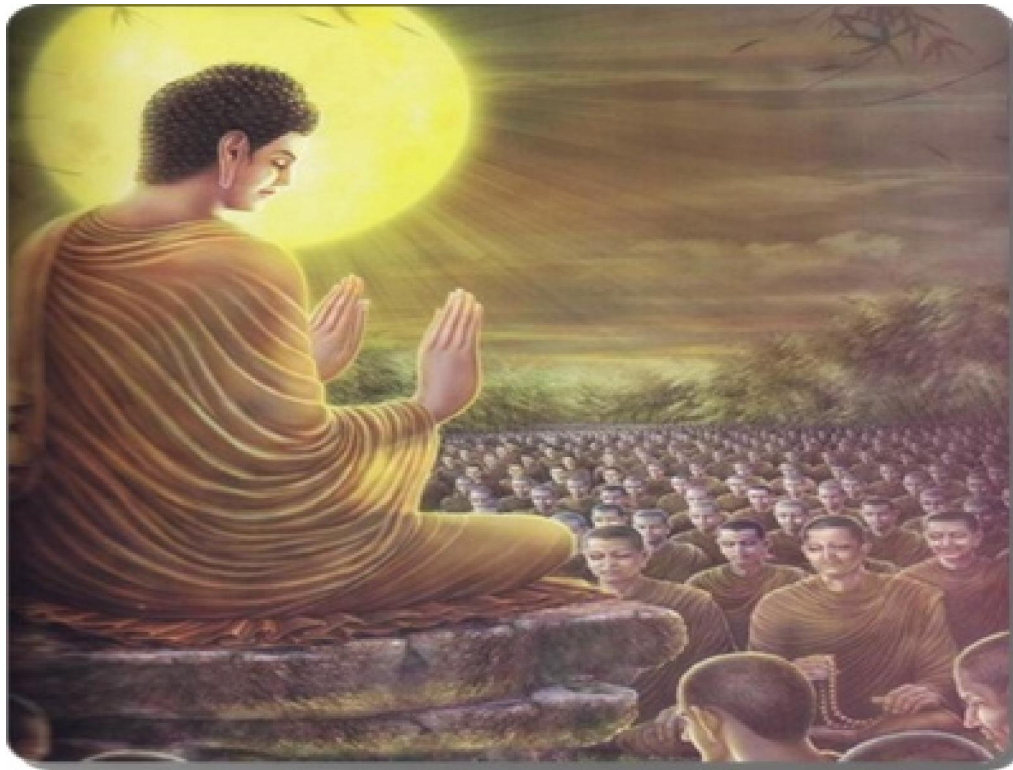


จุลสารกองการบริหรงานบุคคล



เนื้อหาภายในเล่ม

ศาสน์จากผู้อำนวยการกองการบริหรงานบุคคล	3
อบรมคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ	4
งานเกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.25578	7
กีฬาบุคลากรสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา "เกษตรศาสตร์เกมส์"	11
วันเข้าพรรษา	17
เคล็ดไม่ลับ กับ กบค.	19



บทบรรณาธิการ

จุลสาร กองการบริหางานบุคคล ฉบับที่ 18 ปีที่ 6 ประจำเดือน มิถุนายน 2558 ถึงเดือน กันยายน 2558 ทางกองการบริหางานบุคคล ได้มีข่าวสาร และกิจกรรมต่างๆ มาประชาสัมพันธ์ ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวรได้ทราบ ในส่วนของฉบับนี้ก็มีข่าวสารเกี่ยวกับ การอบรม คุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ กับการทำงานอย่างมีความสุข โดยรายละเอียดข่าวสาร ทุกท่าน สามารถเข้าไปติดตามอ่านเพิ่มเติมได้ภายในเล่ม หากผู้อ่านท่านใดมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงจุลสาร กองการบริหางานบุคคล สามารถเสนอแนะเข้ามาเพื่อใช้ในการปรับปรุงจุลสารต่อไปในฉบับหน้า

ทัศนจากผู้อำนวยการกองการบริหารงานบุคคล

สวัสดิบุคลากรชาวมหาวิทยาลัยนเรศวรทุกท่าน สำหรับจุลสารฉบับนี้ทางเรามีข่าวสารกิจกรรมต่าง ๆ เหมือนเช่นเคย ในส่วนของฉบับนี้จะมีข่าวสารความรู้เกี่ยวกับ การอบรมคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ กับการทำงานอย่างมีความสุข โดยกองการบริหารงานบุคคล ได้รวบรวมเนื้อหาสาระของข่าวสารต่าง ๆ และภาพบรรยากาศไว้ภายในจุลสารฉบับนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากมีข่าวสารประชาสัมพันธ์เพิ่มเติม เราจะประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรทุกท่านทราบต่อไป

อบรมคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ กับการทำงานอย่างมีความสุข

บรรยายโดย
วรากรณ์ สามโกเศศ
อธิการบดีมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์



ธรรมาภิบาล

8 หลักการ

1. ความโปร่งใส (Transparency)
2. การมีส่วนร่วม (Participation)
3. การรับผิดชอบ (Accountability)
4. การปฏิบัติตามกฎหมาย (Rule of law)
5. การมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล (Effectiveness and efficiency)
6. ความเสมอภาค (Equity and inclusiveness)
7. ความรับผิดชอบ (Responsibility)
8. ความเห็นพ้อง (Consensus oriented)

อบรมคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ กับการทำงานอย่างมีความสุข

ความเป็นพลเมือง

- ◆ คำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนรวม
- ◆ เคารพกฎกติกา
- ◆ เคารพความเสมอภาค
- ◆ เคารพสิทธิผู้อื่น
- ◆ เคารพและยอมรับความแตกต่าง
- ◆ ใช้สิทธิและเสรีภาพอย่างมีความรับผิดชอบ
- ◆ ตระหนักและรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

“อยู่ดี อยู่รอด และปลอดภัย” (ภูมิคุ้มกันชีวิต)

- ◆ ธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรม
- ◆ ไม่พบกับความเสื่อม
- ◆ ไม่มีปัญหากับกฎหมาย
- ◆ เป็นที่นับถือและวางใจของผู้อื่น

ข้อพึงพิจารณา

- ◆ ความสุขในการทำงาน
- ◆ ความสุขที่ยั่งยืน และ “ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม”
- ◆ ความรับผิดชอบ : ทั้งสิ่งที่ทำและไม่ได้ทำ

อบรมคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ กับการทำงานอย่างมีความสุข

“สามสิ่ง” ของการศึกษา

1. อุดมการณ์ (Idealism)
2. ความรู้สึกอันเข้มขัน (Passion)
3. ความรับผิดชอบ (Responsibility)



ทวนเกษียณ ประจำปี ๒๕๕๘

สายใยแห่งรักและความผูกพัน ๒๕๕๘ มหาวิทยาลัยนเรศวร

มีผู้เกษียณในปี ๒๕๕๘ ดังนี้

1. ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ดร.ศุภสิทธิ์ พรรณนารุโณทัย
สังกัดภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ทิพวรรณ กิตติพร
สังกัดภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ดาวัลย์ ฉิมภู
สังกัดภาควิชาชีวเคมี คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์
4. รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญศิริ นีรังค์
สังกัดภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์
5. รองศาสตราจารย์วิวรรธน์ วนิชชาติ
สังกัดภาควิชาคณิตศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์
6. รองศาสตราจารย์จรัญ พรหมสุวรรณ
สังกัดภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์
7. รองศาสตราจารย์อาทิตย์ เหล่าวานิชวัฒนา
สังกัดภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ วัฒนาร
สังกัดภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมพร เบ็ทซ์
สังกัดภาควิชานิเทศศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ เศรษฐศาสตร์และการสื่อสาร
10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฐิติมา วิทยาวงศุจ
สังกัดภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์

วนเกษียณ ประจำปี ๒๕๕๘

สายใยแห่งรักและความผูกพัน ๒๕๕๘ มหาวิทยาลัยนเรศวร

มีผู้เกษียณในปี ๒๕๕๘ ดังนี้

11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภิรมย์ อ่อนเส็ง
สังกัดภาควิชาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม คณะเกษตรศาสตร์
ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
12. นางสมพิศ ทองสุก
สังกัดกองกิจการนิสิต สำนักงานอธิการบดี
13. รองศาสตราจารย์ ดร.จรรยา สันตยากร
สังกัดภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนตรี กรรพุมมาลย์
สังกัดภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์
15. นายเสวก คณิตทอง
สังกัดกองอาคารสถานที่ สำนักงานอธิการบดี
16. นายสำราญ เพ็งเนียม
สังกัดกองอาคารสถานที่ สำนักงานอธิการบดี
17. นางพิมพ์ นกถ้วน
สังกัดสถาบันบ่มเพาะวิสาหกิจมหาวิทยาลัยนเรศวร
18. นายยา พึ่งม่วง
สังกัดคณะวิทยาศาสตร์
19. นายทรงยศ นุ่มตุม
สังกัดคณะวิทยาศาสตร์การแพทย์
20. นายจิม ฉิมทอง
สังกัดสำนักหอสมุด

งานเกษียณ ประจำปี ๒๕๕๘



เมื่อถึงวันเวลาพาก็เปลี่ยน
ต้องอำลาจากกันแสนอาลัย
คุณความดีประจักษ์เป็นหลักฐาน
พัฒนาชาติไทยให้ยืนยง

ระยะทางจักเป็นเครื่องพิสูจน์มา
ผ่านร้อนเย็นอุปสรรคมากมาย
ขออัญเชิญพระไตรรัตน์มาปกป้อง
เกียรติภูมิจะปรากฏเป็นหลักเรือน

กาลเกษียณเวียนมาน่าใจหาย
แต่สายใยความผูกพันยังมั่นคง
ตรากร่างงานอย่างซื่อสัตย์มีไหลหลง
เกียรติดำรงก่อประกายมิวางวาย
วันเวลาบอกคุณค่าของคนได้
ความดีงามที่สร้างไว้มีมิเสื่อม
จงคุ้มครองให้มีสุขหาใครเหมือน
คอยย้ำเตือนตราตรึงตราบนิรันดร

งานเกษียณ ประจำปี ๒๕๕๘



การแข่งขันกีฬาบุคลากรสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ครั้งที่ 34 "เกษตรศาสตร์เกมส์"

วันที่ 1-8 มิถุนายน 2558 ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
จังหวัดนครปฐม



การแข่งขันกีฬาบุคลากรสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ครั้งที่ 34
1-8 มิถุนายน 2558

สัญลักษณ์ประจำการแข่งขัน

ลักษณะรูปทรง มีองค์ประกอบของพยานาค เล่นคลื่นน้ำ โดยใช้สีเขียวซึ่งเป็นสีประจำของ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีลักษณะปลิวไหวรูปทรงคล้ายเปลวเพลิง บ่งบอกถึงการแข่งขันกีฬาโดยมีดอกชมพูพันธุ์ทิพย์ ซึ่งเป็นดอกไม้ที่มีอยู่มากมายใน วิทยาเขตกำแพงแสน โดยกลีบดอกชมพูพันธุ์ทิพย์จะแทนด้วยสีแดง สีน้ำเงิน สีเหลือง สีฟ้า และสีชมพู สื่อความหมายถึง สถาบันต่างๆ ที่มาร่วมการแข่งขันโดยในกลีบดอกชมพูพันธุ์ทิพย์ จะมีสัญลักษณ์คนชูมือสีขาว หมายถึงความร่วมมือ มิมิตรภาพ ร่วมสร้างสรรค์ความสามัคคี และการแข่งด้วยความโปร่งใสขาวสะอาด ของบุคลากรที่มาร่วมการแข่งขันกีฬาในครั้งนี้ คำว่า “เกษตรศาสตร์เกมส์” เป็นลักษณะโค้งเป็นคลื่น รับกับ สัญลักษณ์ที่เป็นลักษณะพยานาค เล่นคลื่นน้ำ

การแข่งขันกีฬาบุคลากรสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ครั้งที่ 34 "เกษตรศาสตร์เกมส์"



สัญลักษณ์นำโชคประจำการแข่งขัน

“ไก่ตะเภาทองเกษตรศาสตร์” เป็นไก่ลูกผสมสองสายพันธุ์ โดยลักษณะทั่วไปมีรูปร่างสมส่วนสวยงามทั้งเพศผู้และเพศเมีย มีหงอนแบบจักร และหงอนหินแบบไก่พื้นเมือง ขนสีเหลืองทอง จะงอยปากเหลือง หนังเหลืองเรียบเนียน ยังเลี้ยงง่าย แข็งแรง ทนโรคเช่นเดียวกับไก่พื้นเมืองของไทย

คำขวัญประจำการแข่งขัน

มิตรภาพ สร้างสรรค์ สามัคคี



การแข่งขันกีฬาบุคลากรสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ครั้งที่ 34 "เกษตรศาสตร์เกมส์"

ชนิดกีฬาที่จัดเข้าร่วมการแข่งขัน

1. ฟุตบอล
2. กอล์ฟ
3. วอลเลย์บอล
4. กรีฑา
5. เทนนิส
6. แบดมินตัน
7. เปตอง
8. แฮนด์บอล



การแข่งชันกีฬาบุคลากรสำนักรงานคณะกรรมาการการอุดมศึกษา ครังที่ 34 "เกษตรศาสตร์ใหม่"

รายชือมหาวิทยาลัย/สถาบัน/วิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งชัน

1. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี
3. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. มหาวิทยาลัยทักษิณ
7. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
8. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
9. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
10. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
11. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
12. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
13. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
14. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา
15. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
16. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน
17. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
18. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
19. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
20. มหาวิทยาลัยนครพนม
21. มหาวิทยาลัยนเรศวร
22. มหาวิทยาลัยบูรพา
23. มหาวิทยาลัยพะเยา
24. มหาวิทยาลัยฟาฏอนี
25. มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
26. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
27. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
28. สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
29. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
30. สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

การแข่งขันกีฬาบุคลากรสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ครั้งที่ 34 "เกษตรศาสตร์เกมส์"

รายชื่อมหาวิทยาลัย/สถาบัน/วิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขัน

31. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
32. มหาวิทยาลัยมหิดล
33. มหาวิทยาลัยแม่โจ้
34. มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
35. มหาวิทยาลัยรังสิต
36. มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี
37. มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
38. มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
39. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
40. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
41. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
42. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
43. มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
44. มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
45. มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์
46. มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
47. มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
48. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
49. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
50. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์
51. มหาวิทยาลัยรามคำแหง
52. มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล
53. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
54. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
55. มหาวิทยาลัยศิลปากร
56. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
57. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
58. มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
59. มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
60. สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น
61. สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน

การแข่งขันกีฬาบุคลากรสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ครั้งที่ 34 "เกษตรศาสตร์เกมส์"

สรุปนักกีฬาที่ได้รับเหรียญรางวัล
การแข่งขันกีฬาบุคลากรสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
ครั้งที่ 34
“เกษตรศาสตร์เกมส์”
ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

เหรียญทอง	ว่ายน้ำ	กบ 50 เมตร อายุ 36-40 ปี หญิง
เหรียญเงิน	กรีฑา	พุ่งแหลน อายุ 35-39 ปี ชาย
เหรียญเงิน	แบดมินตัน	ชายคู่ อายุ 35 ปีขึ้นไป
เหรียญเงิน	ว่ายน้ำ	กบ 50 เมตร อายุ 36-40 ปี ชาย
เหรียญเงิน	ว่ายน้ำ	ผีเสื้อ 50 เมตร อายุ 36-40 ปี ชาย
เหรียญเงิน	ว่ายน้ำ	ฟรีสไตล์ 50 เมตร อายุ 36-40 ปีชาย
เหรียญทองแดง	กรีฑา	ทุ่มน้ำหนัก อายุ 35-39 ปี ชาย
เหรียญทองแดง	เทนนิส	ชายคู่ อายุ 35 ปีขึ้นไป
เหรียญทองแดง	เทนนิส	ชายคู่ อายุ 40 ปีขึ้นไป
เหรียญทองแดง	ว่ายน้ำ	กบ 50 เมตร อายุไม่เกิน 30 ปี ชาย
เหรียญทองแดง	ว่ายน้ำ	กรรเชียง 50 เมตร อายุ 36.40 ปี ชาย
เหรียญทองแดง	ว่ายน้ำ	ผลัดฟรีสไตล์ 4x50 เมตร อายุไม่เกิน 30 ปี ชาย
เหรียญทองแดง	ว่ายน้ำ	ผีเสื้อ 50 เมตร อายุ 36-40 ปี หญิง
เหรียญทองแดง	ว่ายน้ำ	ฟรีสไตล์ 50 เมตร อายุ 36-40 ปี ชาย
เหรียญทองแดง	ว่ายน้ำ	ฟรีสไตล์ 50 เมตร อายุ 36-40 ปี หญิง
เหรียญทองแดง	ว่ายน้ำ	ฟรีสไตล์ 50 เมตร อายุไม่เกิน 30 ปี ชาย

วันเข้าพรรษา

ความเป็นมาของวันเข้าพรรษา

พระภิกษุต้องอยู่วัดช่วงเข้าพรรษา เพราะฉะนั้น พระองค์ก็เลยทรงกำหนดขึ้นมาว่า ให้พระภิกษุอยู่กับที่ในช่วงเข้าพรรษาอยู่ในวัด แล้วพระใหม่ก็ศึกษาหรือรับการถ่ายทอดธรรมะจากพระเก่า ส่วนพระเก่าก็ทำหน้าที่เป็นครูบาอาจารย์ด้วย คือ สอนพระใหม่ เท่านั้นยังไม่พอ พระเก่าก็วางแผนกำหนดแผนการเลยว่าเมื่อออกพรรษาแล้ว ควรจะเดินทางไปโปรดที่ไหน นั่นก็อย่างหนึ่ง อีกทั้งปรับปรุงหลักสูตรวิธีการเทศน์การสอน การอบรมให้เหมาะกับท้องถิ่น ให้เหมาะกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป เป็นต้น



การปฏิบัติตัวของชาวพุทธในช่วงเข้าพรรษา

ในช่วงเข้าพรรษา พระเก่าพระใหม่ ท่านอยู่กันพร้อมหน้า เมื่ออยู่พร้อมหน้ากันอย่างนี้ ก็เป็นโชคดีของญาติโยม โชคดีอย่างไร โชคดีที่เนืองนาบุญอยู่กันพร้อมหน้า ญาติโยมตั้งแต่ครั้งปู่ย่าตา ทวด ท่านไม่ปล่อยให้พระเข้าพรรษาเพียงลำพัง ญาติโยมก็พลอยเข้าพรรษาไปด้วยเหมือนกัน แต่ว่าเข้าพรรษาของญาติโยมนั้น เข้าพรรษาด้วยการอธิษฐานจิต

ความสำคัญของวันเข้าพรรษา

ความดีท่านก็ทำให้ยิ่งๆ ขึ้น ตัวอย่างเช่น อยู่ที่วัดพระเก่าก็เทศน์อบรมให้พระใหม่ พระใหม่ก็ ตั้งใจศึกษาให้เป็นความรู้อุบัติเพิ่มพูนความดีให้กับตัวของท่านไป แล้วก็ทำใจให้ใส พร้อมๆ กัน ด้วยการสวดมนต์ภาวนาแต่เช้ามีด ท่านตื่นกันขึ้นมาตั้งแต่ตีสี่ตื่นขึ้นมาสวดมนต์กันแต่เช้า เป็นต้น สำหรับญาติโยมทั้งหลาย แต่โบราณ พอ**วันเข้าพรรษา**ก็อธิษฐานพรรษากันเหมือนกัน อธิษฐานอย่างไร อธิษฐานอย่างนี้ พรรษานี้

วันเข้าพรรษา

สามเดือนนี้ ที่รู้ว่าอะไรเป็นนิสัยที่ไม่ดีในตัวเองที่มีอยู่ ก็อธิษฐานเลย พรรษา (เลือกมาอย่างน้อยหนึ่งข้อ) เราจะแก้ไขตัวเองให้ได้ เช่น บางคนเคยกินเหล้า เข้าพรรษาแล้วก็อธิษฐานว่า พรรษานี้เลิกเหล้า เลิกเหล้าให้เด็ดขาด บางคนเคยสูบบุหรี่ ก็อธิษฐานว่า อย่างน้อยพรรษานี้จะเลิกบุหรี่ให้เด็ดขาด เป็นต้น เขาก็มีการอธิษฐานกันในวันเข้าพรรษา พรรษานี้จะละความไม่ดีอะไรบ้าง ทั้งหยาบ ทั้งละเอียด ให้พยายามละกัน คือ ทำตามพระให้เต็มที่นั่นเองในระดับของประชาชน สิ่งใดที่เป็นความดี ก็พยายามที่จะทำให้ยิ่งๆ ขึ้นไป เช่น เมื่อก่อนนี้ ก่อนจะเข้าพรรษา ตักบาตรบ้างไม่ตักบาตรบ้าง วันไหนมีโอกาศก็ทำ วันไหนชกจะขี้เกียจก็ไม่ทำ เมื่อพรรษานี้ พระอยู่พร้อมหน้าพร้อมตาดีแล้ว ตั้งใจเลยที่จะตักบาตรให้ได้ทุกเช้า เมื่อก่อนไม่ทุกเช้า แค่วันเสาร์ วันอาทิตย์หรือวันโกนวันพระ พรรษานี้พระอยู่พร้อมหน้า อธิษฐานเลย จะตักบาตรทุกเช้าตลอดสามเดือนนี้ที่เข้าพรรษา นี้ก็เป็นธรรมเนียมที่ปู่ย่าตาทวดทำกัน บางท่านยิ่งกว่านั้น ธรรมดาเคยถือศีลห้าเป็นปกติอยู่แล้ว พรรษานี้เลยถือศีลแปดทุกวันพระไปเลย แถมจากศีลห้ายกขึ้นไปเป็นศีลแปด จากวันเข้าพรรษาบางท่านเคยถือศีลแปดทุกวันพระ ถืออุโบสถศีลมาทุกวันพระแล้ว เมื่อพรรษาที่แล้ว พรรษานี้ถือศีลแปดถืออุโบสถศีล ทั้งวันโกนวันพระ เพิ่มเป็นสัปดาห์ละสองวัน บางท่านเก่งกว่านั้นขึ้นไปอีก พรรษานี้จะรักษาศีลแปด รักษาอุโบสถศีล กันตลอดสามเดือนเลย ใครมีกุศลจิตศรัทธามากเพียงไหน ก็ทำให้ยิ่งๆ ขึ้นไปตามนั้น บางท่านยิ่งกว่านั้นขึ้นไปอีก ถึงกับอธิษฐานว่า พรรษานี้ นอกจากถือศีลกันตลอดถือศีลแปดกันตลอดพรรษาแล้วยังไม่พอ อธิษฐานที่จะทำสมาธิทุกวัน วันเข้าพรรษาทุกคืนก่อนนอนวันละหนึ่งชั่วโมง ใครที่ไม่เคยทำก็อธิษฐานจะทำสมาธิวันละหนึ่งชั่วโมง คือนละหนึ่งชั่วโมง บางท่านเพิ่มเป็นคืนละสองชั่วโมง สามชั่วโมง ก็ว่ากันไปตามกุศลศรัทธาอย่างนี้ นี่ก็เป็นสิ่งที่ปู่ย่าตาทวดของเราทำกันมา อีกอย่างหนึ่งที่อยากจะฝากเกี่ยวกับ**วันเข้าพรรษา**ก็คือ เนื่องจากปัจจุบันนี้สังคมเปลี่ยนไป ญาติโยมประชาชนส่วนมากหยุดงานกันวันเสาร์ วันอาทิตย์ แต่พระนั้นแต่เดิมก็เทศน์กันวันโกนวันพระเป็นหลัก เมื่อเป็นอย่างนี้จึงเหลือเพียงคนเฒ่าคนแก่เท่านั้น ที่ไปฟังเทศน์ในวันโกนวันพระ แต่**เข้าพรรษา**นี้ ขอฝากหลวงพ่อ หลวงพี่ ด้วยก็แล้วกัน ถ้าจะเพิ่มวันเทศน์วิสันธรรมะให้กับประชาชนในวันเสาร์-วันอาทิตย์ ซึ่งญาติโยมเขาหยุดงานกันอีกสักวันสองวันก็จะเป็นการดี แล้วก็ญาติโยมด้วยนะ รู้ว่าพระเทศน์วันโกนวันพระ แล้วครั้งนี้เข้าพรรษา ท่านแถมวันเสาร์ วันอาทิตย์ให้ด้วย อย่าลืมไปฟังท่านเทศน์ด้วยนะ ถ้าขยันกันอย่างนี้ มีแต่บุญกุศลกันตลอดทั้งพรรษาเลย แล้วความเจริญรุ่งเรืองทั้งตัวเอง ทั้งพระพุทธศาสนา ประเทศชาติบ้านเมืองของเรา ก็จะมีเกิดขึ้นตลอดปีตลอดไป

เคล็ดไม่ลับกับ กบค.



เลิก บุหรี่ ให้เห็นผล อาหาร ช่วยได้

ใช่เพียงแต่ว่าการเลือกกินอาหารดี จะช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรงเท่านั้น รู้หรือไม่ว่า การเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้คุณสมารถ “เลิกสูบบุหรี่” ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



ทั้งนี้ ผลวิจัยเมื่อปี พ.ศ. 2550 ในวารสารงานวิจัยนิโคตินและยาสูบระบุว่า การกินผักและผลไม้จะช่วยให้อารมณ์ของบุหรี่ย่ำแย่ลง ส่งผลให้ผู้สูบไม่ติดใจในรสของการสูบบุหรี่ยเช่นเดิม และในปี 2554 นักวิจัยสาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบัพฟาโล มหาวิทยาลัยของรัฐชื่อดังในระบบมหานครนิวยอร์ก ได้เผยผลวิจัยใหม่เพิ่มเติมจากการสุ่มสำรวจถึงห้อมควันทางโทรศัพท์ 1,000 คน อายุ 25 ปีขึ้นไปทั่วประเทศสหรัฐอเมริกาว่า หากคุณเป็นคนหนึ่งที่พยายามจะเลิกสูบบุหรี่ย การกินผลไม้และผักเพิ่มมากขึ้นจะช่วยให้คุณเลิกสูบบุหรี่ยได้นานขึ้น โดยงานวิจัยชิ้นนี้ให้ข้อมูลว่า คนที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ยได้อย่างน้อย 6 เดือน พวกเขาจะมีพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ในแต่ละมื่อมากขึ้นกว่าคนที่ยังสูบบุหรี่ย โอกาสเนื่องในวันงดสูบบุหรี่ยโลก 31 พฤษภาคม ที่ผ่านมามี **ผศ.ดร.ชนิดา ปิโชติการ อาจารย์ประจำภาควิชาโภชนาการเพื่อการป้องกันและบำบัด สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล** จึงมีคำแนะนำถึงการเลือกรับประทานอาหารมาฝากให้สำหรับผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ยได้นำไปใช้กัน

โดยอาจารย์ให้ความเห็นว่า การควบคุมอาหารมีความจำเป็นมากในผู้สูบบุหรี่ย เนื่องจากนิสัยของผู้สูบ จะมีความรู้สึกอยากเคี้ยว หรืออยากให้อะไรติดในปากมีอะไรตลอดเวลา ฉะนั้นหากไม่ดูแลอาหารการกินให้ดี ไม่เพียงแต่จะไม่ทำให้ผู้สูบ ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ยได้ ยังทำให้ผู้สูบมีภาวะอ้วนจากน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้นด้วย

“อาหารจะช่วยให้ผู้สูบ มีต่อมรับรสต่อรสชาติของบุหรี่ยเสียไป สูบแล้วไม่รู้สึกอร่อยเหมือนเคย ดังนั้นการเลือกกินอาหารที่เอื้อต่อการเลิกสูบบุหรี่ย จึงมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูบสามารถเลิกสูบบุหรี่ยได้มากกว่าคนที่ไม่คุมอาหารการกิน” ผศ.ดร.ชนิดา เกริ่นถึงความสำคัญของอาหาร พร้อมยกตัวอย่างประกอบให้ฟังว่า “แม้ในใบขี้เหล็กจะมีสารที่ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น แต่หากกินมากเกินไป อันตรายจากกะทิและความหวานของแกงขี้เหล็กก็ร่อทำร้ายสุขภาพให้ผู้สูบอ้วนขึ้น ฉะนั้น ผู้สูบบุหรี่ยที่ต้องการจะเลิกสูบ จึงควรออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย เพราะไม่เพียงแต่จะช่วยให้ผู้สูบนอนหลับดีขึ้นเท่านั้น ยังช่วยให้ร่างกายหลั่งสารดี ๆ อย่างเอนโดฟินส์ ที่ช่วยให้รู้สึกมีความสุขออกมาด้วย ซึ่งแตกต่างจากการได้รับสารที่ช่วยให้รู้สึกมีความสุข จากการกระตุ้นของ “นิโคติน” สารพิษที่มีแต่ให้โทษแก่ร่างกาย”

เคล็ดไม่ลับกับ กบค.



ผักผลไม้ ลดความอยากบุหรี

อาจารย์ประจำภาควิชาโภชนาการเพื่อการป้องกันและบำบัด ให้ความรู้เพิ่มเติมว่า ขณะเลิกสูบบุหรี ผักผลไม้เป็นอันดับหนึ่งที่จะเลือกกิน เพราะผักและผลไม้จะทำให้ผู้สูบบุหรีรู้สึกขมปาก ฉะนั้นในช่วงอดบุหรีแต่ละมือ 1 งานข้าว ควรจะมีผักประมาณครึ่งหนึ่งของงาน จากนั้นมีผลไม้จานเล็กสักประมาณ 7-8 ชิ้นคำ หรือผลไม้ลูกเล็กสักประมาณ 4-5 ลูก เลือกกินข้าวซ้อมมือที่มีใยอาหารมาก น้ำตาลน้อย ก็จะช่วยให้อึด ท้องนาน ไม่อยากสูบบุหรี

หวาน มัน เค็ม และเนื้อแดง ตัดทิ้ง

ไม่เพียงรสชาติหวาน มัน เค็ม ของผู้สูบจะไปกระตุ้นการสูบบุหรีมากขึ้น แต่ “เนื้อสัตว์สีแดง” ทั้งหมด ก็เคยมีงานวิจัยออกมาแล้วว่า หากเลือกกินมากไปก็จะไปกระตุ้นให้ร่างกายมีความอยากสูบบุหรีมากขึ้น ขณะที่เนื้อปลา เนื้อไก่สีขาว จะไม่เพิ่มความอยากในการสูบบุหรี จึงเหมาะสมในการเลือกรับประทาน ในช่วงเลิกสูบบุหรีมากกว่า

ชา/กาแฟ เลิกบุหรีไม่ควรดื่ม

เพราะคาเฟอีนจากทั้งในชาสีเขียวและกาแฟ จะส่งผลให้การสูบบุหรีมีรสชาติดีขึ้น อร่อยขึ้น ยิ่งดื่มมาก จึงมีโอกาศที่จะทำให้ผู้สูบ สูบบุหรีได้ง่ายมากขึ้น ช่วงเวลานี้จึงควรดื่มหรือน้ำเย็น และเลือกดื่มน้ำผลไม้ทดแทนจะดีกว่า



วิตามินซี ลดความหงุดหงิด เสริมภูมิคุ้มกัน

อาจารย์นักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญ ยังบอกด้วยอีกว่า การกินอาหารที่มีรสเปรี้ยวแทนจะช่วยไม่ให้ไม่อยากสูบบุหรี ฉะนั้นเวลาที่ต้องการจะสูบ จึงควรมีมะนาวตัดเป็นชิ้นเล็กๆ ไว้ฉีกดกั้นอมกับกานพลู ที่มีสารช่วยลดอาการหงุดหงิดและความอยากสูบบุหรีในผู้สูบลง โดยเฉพาะการเคี้ยวกานพลู มีงานวิจัยพบว่า จะช่วยให้สามารถเลิกบุหรีได้ถึงร้อยละ 38 เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่เคี้ยวกานพลู ที่สามารถเลิกบุหรีได้เพียงร้อยละ 12

นอกจากเรื่องของการกินแล้ว ความตั้งใจจริงและกำลังใจจากคนรักคนรอบข้างของผู้สูบก็มีส่วนสำคัญไม่น้อย ดังนั้น หากคนใกล้ตัวคุณกำลังเลิกสูบบุหรี แล้วมีอาการหงุดหงิดใสบ้างเป็นครั้งคราวอย่าลืมน้ำใจเย็น และสร้างบรรยากาศของความสบายใจที่จะเอื้อให้ผู้สูบ “เลิกสูบบุหรี” ได้จริง

ที่มา : <http://www.teenpath.net/content.asp?ID=18303#.VW68j9Kqqk0>