



# การประชุมสัมมนาฯ ท้าวงสถานีวิทยุ ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2556



## ฝ่ายกิจการพลเรือน กองกำลังสุรนารี

บทความประชาสัมพันธ์ ประจำเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

จำนวน ๑๗ บทความ ดังนี้.-

\*\*\*\*\*

๑. บทความ ความรักความสามัคคีของคนในชาติ
๒. บทความ เกษตรอินทรีย์
๓. บทความ หลักการเกษตรอินทรีย์
๔. บทความ การดูแลสุขภาพห้วงฤดูหนาว
๕. บทความ ประวัติของวันตรุษจีน
๖. บทความ ความเป็นมาของวันวาเลนไทน์
๗. บทความ ตำนานของดอกกุหลาบ
๘. บทความ ความหมายของดอกกุหลาบ
๙. บทความ ความสำคัญและประโยชน์ของป่าไม้
๑๐. บทความ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
๑๑. บทความ ผลกระทบจากการตัดไม้ทำลายป่า
๑๒. บทความ บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของบุคคลในครอบครัว
๑๓. บทความ ความสำคัญของวันมาฆบูชา
๑๔. บทความ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
๑๕. บทความ ความจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์
๑๖. บทความ บทบาทที่สำคัญของพระมหากษัตริย์ปัจจุบัน
๑๗. บทความ การเสียภาษี และหน้าที่ของคนไทย

\*\*\*\*\*

## ความรักความสามัคคีของคนในชาติ

### ความสามัคคี

ความสามัคคีคือพลังสร้างชาติ วันนี้ขออัญเชิญพระบรมราโชวาทในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จากพระราชดำรัสในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่พระราชทานแก่ประชาชนชาวไทย เนื่องในวันขึ้นปีใหม่ 2532 แสดงให้เห็นว่าความสามัคคีเป็นจริยธรรมที่มีความสำคัญในการสร้างความเป็นปึกแผ่นมั่นคงให้ประเทศชาติ ดังนี้

"...ความ สามัคคีปรองดองเป็นอันหนึ่งอันเดียว กับความ รักใคร่เผื่อแผ่ช่วยเหลือกันฉันญาติพี่น้องสอง ประการนี้ คือคุณลักษณะสำคัญของไทย ที่ช่วยให้ชาติบ้านเมืองอยู่รอดเป็นอิสระ และเจริญมั่นคงมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน..."

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายคำว่า “ความสามัคคี” ว่า “สามัคคี หมายถึง ความพร้อมเพรียงกัน ความกลมเกลียวเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง วิวาทบาดหมางกันและกัน” ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานความหมายคำว่า “สามัคคี” ที่ลึกซึ้งกว่า ว่า “...ความ สามัคคีควรจะมี ความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้นอีกด้วย เช่น ควรจะหมายถึงความพร้อมเพรียงของทุกฝ่ายทุกคนที่มีความสำนึกแน่วแน่ชัดในความรับ ผิดชอบที่จะพึงใช้ความรู้ ความคิด ความสามารถ ตลอดจนคุณสมบัติทุก ๆ ประการของตน ให้ประกอบพร้อมเข้าด้วยกัน และให้เกื้อกูลส่งเสริมกัน เพื่อสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นสาระแก่นสารและเป็นประโยชน์เป็นความเจริญต่อ ส่วนรวมและเพื่อนมนุษย์...” จากความหมายดังกล่าว จึงสรุปได้ว่า ความสามัคคีเป็นความพร้อมเพรียงกันของทุกฝ่ายทุกคนในความรับผิดชอบ ที่จะพึง ใช้ความรู้ ความคิด ความสามารถ ตลอดจนคุณสมบัติทุก ๆ ประการของตน ให้ประกอบพร้อมเข้าด้วยกัน และให้เกื้อกูลส่งเสริมกัน เพื่อสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นสาระแก่นสารและเป็นประโยชน์เป็นความเจริญต่อ ส่วนรวมและเพื่อนมนุษย์การที่จะเกิดความสามัคคีได้ในการกระทำต้องเริ่มจาก จิตใจ ถ้าทุกคนมีความสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันแล้ว ประเทศชาติย่อมคลาไคลแล้วจากภัยของศัตรู และตั้งมั่นมีความสุขสมบูรณ์อยู่ได้ หากขาดความสามัคคี ไม่รักใคร่ไว้วางใจกัน ปราศจากความปรองดองเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันการดำเนินงานย่อมจะไม่สำเร็จพ้น ฐานที่สำคัญที่สุดของการจรรโลงความสามัคคีกลมเกลียวกันให้บังเกิดขึ้นในจิตใจของคนไทยทุกคนเพื่อตอบสนองคุณแผ่นดินและดำรงแผ่นดินไทยให้เป็นปึกแผ่นตลอด ไป คือ การรู้จักหน้าที่ของตนเอง ในหมู่สมาชิกของสังคม และประเทศนั้น ๆ กล่าวคือ ผู้ใดมีภาระหน้าที่อันใดอยู่ก็เร่งกระทำให้สำเร็จลุล่วงไปให้ทันการณ์ ทันเวลา โดยเต็มกำลัง ความรู้ ความสามารถ และโดยบริสุทธิ์จริงใจ ก่อให้เกิดสันติสุขทั้งจุดย่อย ๆ คือ ชีวิต และจุดใหญ่ที่เริ่มจากคนสองคนขึ้นไป เช่น การครองเรือนของสามี ภรรยา เป็นต้น การที่สามีภรรยาจะรักและอยู่ครองเรือน ครองสุขกันได้ตลอดกาลนานนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความสำนึกถึงหน้าที่ของตน และทำหน้าที่ของตนให้ดี ผลของการทำหน้าที่ของแต่ละฝ่ายด้วยดีเช่นนี้ ความสุข ความสงบภายในครอบครัวก็จะเกิดขึ้น จากครอบครัวก็กระจายออกไปถึงสังคม ชาติอันเป็นส่วนรวม ตราบใดที่คนในชาติตระหนักถึงหน้าที่ของตนและเคารพหน้าที่ของคนอื่นต่างคน ต่างพยายามทำหน้าที่ของตนให้ดี ตามสมควรแก่ฐานะของตน ความสามัคคีก็จะเกิดขึ้นในชาติแผ่นดินมีความมั่นคง ความสงบสุข ซึ่งก็เป็นการทำความดีเพื่อแผ่นดินอันยิ่งใหญ่ อาณิสงส์ ของความสามัคคีนี้ ท่านกล่าวไว้ว่า เป็นบ่อเกิดแห่งความสุข ความเจริญ เป็นเหตุแห่งความสำเร็จในกิจการงานต่าง ๆ การงานอันเกินกำลังที่คนคนเดียวจะทำได้ เช่น การก่อสร้างบ้านเรือน กิจกรรมหรือโครงการต่าง ๆ ต้องอาศัยความสามัคคีเป็นที่ตั้ง ปลูกเป็นเพียงสัตว์ตัวเล็กๆแต่ในความเล็กนั้น ปลูกกลับสามารถสร้างจอมปลวกอันเข้มแข็งใหญ่โตเท่าภูเขาสูงเล็ก ๆ ก็เพราะปลูกเป็นสัตว์ที่รู้จักช่วยเหลือกัน รู้จักความสามัคคี ทำงานกันเป็นทีม และมีความรู้สึกรับผิดชอบต่อหน้าที่อยู่ตลอดเวลา ความสามัคคีเป็นกำลังของความสำเร็จ ดังเพลงสามัคคีชุมนุมว่า “อันความกลมเกลียว กันเป็นใจเดียว ประเสริฐศรีทุกสิ่งประสงค้งใจ จักเสร็จสมได้ด้วยสามัคคี” เพราะ ฉะนั้นการรวมใจสามัคคีกันจึงเกิดมีพลัง ช่วยให้งานที่ยากยิ่งกว่างมเข็มในมหาสมุทรหรือที่งานที่หนักยิ่งกว่าเข็นครก ขึ้นภูเขา ก็สามารถสำเร็จลงได้ดังนั้น หมู่คณะใดที่มีความพร้อมเพรียงไม่หวาดระแวงกันและกัน หมู่คณะนั้นย่อมประสบแต่ความสุขความเจริญ ไม่มีใครสามารถเอาชนะได้ อย่าวว่าแต่มวลหมู่มนุษย์เลย แม้แต่สัตว์ทั้งหลายก็เช่นกัน หรือแม้แต่กิ่งไม้ที่มัดเป็นกำ ย่อมใช้กำลังหักได้ยากความพร้อมเพรียงของหมู่คณะเกิดขึ้นได้จากการที่สมาชิก ในกลุ่มมีความรักใคร่สามัคคีกัน มีความคิดเห็นเหมือนกัน เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ตัวเอง

มีความอดทนขยันหมั่นเพียร เสียสละ ไม่เอาเปรียบซึ่งกันและกัน และพร้อมที่จะอภัยให้ผู้อื่น เมื่อทำได้ดังนี้ ความสุขย่อมเกิดขึ้น ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “สุขา สงฆสสละ สามัคคี ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะนำความสุขมาให้” หากทุกคนชาวไทยยินดีที่จะประสานผลประโยชน์เพื่อให้เกิดความสามัคคีขึ้นในชาติ เพื่อให้ชาติเป็นปึกแผ่น มั่นคง “ความสามัคคี” เป็น แนวทางปฏิบัติที่ทุกคนต้องร่วมมือร่วมใจ ดังพระบรมราโชวาทในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในพิธีสวนสนามทหารรักษาพระองค์ วันที่ 3 ธันวาคม 2505 ว่า

"...คราวใดที่ชาวไทยมีความสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ร่วมแรงร่วมใจกันเพื่อประเทศชาติแล้ว ชาติก็ได้รอดพ้นจากภัยพิบัติสู่ความสุขความเจริญ แต่คราวใดที่ขาดความสามัคคีกลมเกลียวกัน ก็ต้อง ประสบเคราะห์กรรมกันทั้งชาติ จึงเป็นหน้าที่ของ เราทั้งหลาย ที่จะต้องร่วมมือกันปฏิบัติหน้าที่ ให้ดีที่สุด.

.....



## ความหมายและแนวคิดเรื่องเกษตรอินทรีย์

เกษตรอินทรีย์ คือ ระบบการเกษตรที่ผลิตอาหารและเส้นใย ด้วยความยั่งยืนทั้งทางสิ่งแวดล้อม สังคม และ เศรษฐกิจ โดยเน้นหลักที่การปรับปรุงบำรุงดิน การเคารพต่อศักยภาพทางธรรมชาติของพืช สัตว์ และนิเวศการเกษตร เกษตรอินทรีย์ลดการใช้ปัจจัยการผลิตจากภายนอก และหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีสังเคราะห์ เช่น ปุ๋ยเคมี สารเคมีกำจัด ศัตรูพืช และ เวชภัณฑ์สำหรับสัตว์ แต่ในขณะเดียวกัน เกษตรอินทรีย์พยายามประยุกต์กลไกและวัฏจักรธรรมชาติในการ เพิ่มผลผลิต และพัฒนาความต้านทานต่อโรคของพืชและสัตว์เลี้ยง หลักการเกษตรอินทรีย์นี้เป็นหลักการสากล ที่สอดคล้องกับเงื่อนไขทางเศรษฐกิจ-สังคม ภูมิอากาศ และวัฒนธรรมของท้องถิ่นด้วย

แนวคิดพื้นฐานของเกษตรอินทรีย์คือ การบริหารจัดการการผลิตทางการเกษตรแบบองค์รวม ซึ่งแตกต่างอย่าง ชัดเจนจากการเกษตรแผนใหม่ที่มุ่งเน้นการเพิ่มผลผลิตชนิดใดชนิดหนึ่งสูงสุด โดยการพัฒนาเทคนิคต่างๆ เกี่ยวกับการให้ ธาตุอาหารพืชและป้องกันกำจัดสิ่งมีชีวิตอื่นที่อาจมีผลในการทำให้พืชที่ปลูกมีผลผลิตลดลง แนวคิดเช่นนี้เป็นแนวคิดแบบ แยกส่วน เพราะแนวคิดนี้ตั้งอยู่บนฐานการมองว่า การเพาะปลูกไม่ได้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศ ดังนั้นการ เลือกชนิดและวิธีการใช้ปัจจัยการผลิตต่างๆ มุ่งเฉพาะแต่การประเมินประสิทธิผลต่อพืชหลักที่ปลูก โดยไม่ได้คำนึงถึง ผลกระทบต่อทรัพยากรการเกษตรหรือนิเวศการเกษตร สำหรับเกษตรอินทรีย์ซึ่งเป็นการเกษตรแบบ องค์รวมจะให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและระบบนิเวศการเกษตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฟื้นฟูความอุดมสมบูรณ์ ของดิน, การรักษาน้ำให้สะอาด และการฟื้นฟูความหลากหลายทางชีวภาพของฟาร์ม ทั้งนี้เพราะแนวทางเกษตร อินทรีย์อาศัยกลไกและกระบวนการของระบบนิเวศในการทำการผลิต ดังนั้นเกษตรอินทรีย์จะประสบความสำเร็จได้ เกษตรกรจำเป็นต้องเรียนรู้กลไกและกระบวนการของระบบนิเวศ

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น เกษตรอินทรีย์จึงปฏิเสธการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชและปุ๋ยเคมี เนื่องจาก สารเคมีการเกษตรเหล่านี้มีผลกระทบต่อกลไกและกระบวนการของระบบนิเวศ นอกเหนือจากการปฏิเสธการใช้สารเคมี การเกษตรแล้ว เกษตรอินทรีย์ยังให้ความสำคัญกับการสร้างสมดุลของวงจรของธาตุอาหาร, การประหยัดพลังงาน, การอนุรักษ์ระบบนิเวศการเกษตร และการฟื้นฟูความหลากหลายทางชีวภาพ ซึ่งถือได้ว่าเกษตรอินทรีย์เป็นการบริหาร จัดการฟาร์มเชิงบวก (positive management) และการจัดการเชิงบวกนี้เองที่ทำให้เกษตรอินทรีย์แตกต่างอย่างสำคัญ จากการเกษตรที่ไม่ใช้สารเคมีแบบปล่อยปะละเลย (ที่มักอ้างว่า เป็นการเกษตรตามแบบธรรมชาติ) หรือเกษตรปลอด สารเคมีและเกษตรไร้สารพิษที่เฟื่องฟูในบ้านเรามาหลายปี

เนื่องจากเกษตรอินทรีย์เป็นการเกษตรที่ให้ความสำคัญกับการทำฟาร์มเชิงสร้างสรรค์ (เพื่ออนุรักษ์และฟื้นฟูระบบ นิเวศการเกษตรในไร่นา) ดังนั้นเกษตรกรที่หันมาทำเกษตรอินทรีย์จึงจำเป็นต้องพัฒนาการเรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติและ การบริหารจัดการฟาร์มของตนเพิ่มขึ้นด้วย ผลที่ตามมาคือเกษตรอินทรีย์จึงเป็นแนวทางการเกษตรที่ตั้งอยู่บน กระบวนการแห่งการเรียนรู้และภูมิปัญญา เพราะเกษตรกรต้องสังเกต, ศึกษา, วิเคราะห์-สังเคราะห์ และสรุปบทเรียน เกี่ยวกับการทำการเกษตรของฟาร์มตนเอง ซึ่งจะมีเงื่อนไขทั้งทางกายภาพ (เช่น ลักษณะของดิน ภูมิอากาศ และภูมินิเวศ) รวมถึงเศรษฐกิจ-สังคมที่แตกต่างจากพื้นที่อื่น เพื่อคิดสรรและพัฒนาแนวทางเกษตรอินทรีย์ที่เฉพาะและเหมาะสมกับ ฟาร์มของตัวเองอย่างแท้จริง

นอกจากนี้ เกษตรอินทรีย์ยังให้ความสำคัญกับเกษตรกรผู้ผลิตและชุมชนท้องถิ่น เกษตรอินทรีย์มุ่งหวังที่จะสร้าง ความมั่นคงในการทำการเกษตรสำหรับเกษตรกร ตลอดจนอนุรักษ์และฟื้นฟูวิถีชีวิตของชุมชนเกษตรกรรม วิธีการผลิต ของเกษตรอินทรีย์เป็นวิธีการผลิตที่เกษตรกรต้องอ่อนน้อมและเรียนรู้ในการตัดแปลงการผลิตของตนให้เข้ากับ วิถีธรรมชาติ อาศัยกลไกธรรมชาติเพื่อทำการเกษตร ดังนั้นวิธีการผลิตเกษตรอินทรีย์จึงเป็นวิถีแห่งการเคารพ และพึงพิง ธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกลมกลืนกับวิถีชีวิตของชุมชนเกษตรพื้นบ้านของสังคมไทย แต่ในขณะเดียวกัน เกษตรอินทรีย์ก็ ไม่ได้ปฏิเสธการผลิตเพื่อการค้า เพราะตระหนักว่าครอบครัวเกษตรกรส่วนใหญ่จำเป็นต้องพึ่งพาการจำหน่ายผลผลิตเพื่อ เป็นรายได้ในการดำรงชีพ ขบวนการเกษตรอินทรีย์พยายามส่งเสริมการทำการตลาดผลผลิตเกษตรอินทรีย์ทั้งในระดับ ท้องถิ่น ประเทศ และระหว่างประเทศ โดยการตลาดท้องถิ่นอาจมีรูปแบบที่หลากหลายตามแต่เงื่อนไขทางสภาพ

เศรษฐกิจและสังคมของท้องถิ่นนั้น เช่น ระบบชุมชนสนับสนุนการเกษตร (Community Support Super Mai Agriculture - CSSMA) หรือระบบอื่นๆ ซึ่งมาจากปะเทศใดในโลก ที่มีหลักการในลักษณะเดียวกัน ส่วนตลาดที่ห่างไกลออกไปจากผู้ผลิต ขบวนการเกษตรอินทรีย์ได้พยายามพัฒนามาตรฐานการผลิตและระบบการตรวจสอบรับรองที่สร้างความมั่นใจให้กับผู้บริโภคได้ว่า ทุกขั้นตอนของการผลิต แปรรูป และการจัดการนั้นเป็นการทำงานที่พยายามอนุรักษ์และฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม ตลอดจนรักษาคุณภาพของผลผลิตให้เป็นธรรมชาติเดิมมากที่สุด

แปลงผักเกษตรอินทรีย์ของ “ไร่ปลูกรัก” จังหวัดราชบุรีที่ให้นักท่องเที่ยวสามารถเลือกเก็บได้ตามชอบใจ โดยสรุปจะเห็นว่า เกษตรอินทรีย์เป็นระบบเกษตรที่มีลักษณะเป็นองค์รวม ที่ให้ความสำคัญในเบื้องต้นกับการอนุรักษ์และฟื้นฟูระบบนิเวศการเกษตร และทรัพยากรธรรมชาติ แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ได้ละเลยมิติด้านสังคมและเศรษฐกิจ เพราะความยั่งยืนทางด้านสิ่งแวดล้อมไม่อาจดำรงอยู่ได้ โดยแยกออกจากความยั่งยืนทางสังคมและเศรษฐกิจของเกษตรกร

.....

หลักการเกษตรอินทรีย์

หลักการสำคัญ 4 ข้อของเกษตรอินทรีย์ คือ สุขภาพ, นิเวศวิทยา, ความเป็นธรรม, และการดูแลเอาใจใส่ (health, ecology, fairness and care)[2]

(ก) มิติด้านสุขภาพ เกษตรอินทรีย์ควรจะต้องส่งเสริมและสร้างความยั่งยืนให้กับสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมของดิน พืช สัตว์ มนุษย์ และโลก สุขภาวะของสิ่งมีชีวิตแต่ละปัจเจกและของชุมชน เป็นหนึ่งเดียวกันกับสุขภาพของระบบนิเวศ การที่ผืนดินมีความอุดมสมบูรณ์จะทำให้พืชพรรณต่างๆ แข็งแรง มีสุขภาพะที่ดี ส่งผลต่อสัตว์เลี้ยงและมนุษย์ที่อาศัยพืชพรรณเหล่านั้นเป็นอาหารสุขภาพะเป็นองค์รวมและเป็นปัจจัยที่สำคัญของสิ่งมีชีวิต การมีสุขภาพะที่ดีไม่ใช่การปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ แต่รวมถึงภาวะแห่งความเป็นอยู่ที่ดีของกายภาพ จิตใจ สังคม และสภาพแวดล้อมโดยรวม ความแข็งแรง ภูมิคุ้มกัน และความสามารถในการฟื้นตัวจากความเสื่อมถอยเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาพะที่ดี บทบาทของเกษตรอินทรีย์ ไม่ว่าจะเป็นการผลิตในไร่นา การแปรรูป การกระจายผลผลิต หรือการบริโภค ต่างก็มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพะที่ดีของระบบนิเวศและสิ่งมีชีวิตทั้งปวง ตั้งแต่สิ่งมีชีวิตที่มีขนาดเล็กสุดในดินจนถึงตัวมนุษย์เราเอง เกษตรอินทรีย์จึงมุ่งที่จะผลิตอาหารที่มีคุณภาพสูง และมีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อสนับสนุนให้มนุษย์ได้มีสุขภาพะที่ดีขึ้นด้วยเหตุนี้ เกษตรอินทรีย์จึงเลือกที่จะปฏิเสธการใช้ปุ๋ยเคมี สารเคมีกำจัดศัตรูพืช เวชภัณฑ์สัตว์ และสารปรุงแต่งอาหาร ที่อาจมีอันตรายต่อสุขภาพ

(ข) มิติด้านนิเวศวิทยา เกษตรอินทรีย์ควรจะต้องตั้งอยู่บนรากฐานของระบบนิเวศวิทยาและวัฏจักรแห่งธรรมชาติ การผลิตการเกษตรจะต้องสอดคล้องกับวิถีแห่งธรรมชาติ ช่วยทำให้ระบบและวัฏจักรธรรมชาติเพิ่มพูนและยั่งยืนมากขึ้น หลักการเกษตรอินทรีย์ในเรื่องนี้ตั้งอยู่บนกระบวนทัศน์ที่มองเกษตรอินทรีย์ในฐานะองค์ประกอบหนึ่งของระบบนิเวศที่มีชีวิต ดังนั้น การผลิตการเกษตรจึงต้องพึ่งพาอาศัยกระบวนการทางนิเวศวิทยาและวงจรของธรรมชาติ โดยการเรียนรู้และสร้างระบบนิเวศสำหรับให้เหมาะสมกับการผลิตแต่ละชนิด ยกตัวอย่างเช่น ในกรณีของการปลูกพืช เกษตรกรจะต้องปรับปรุงดินให้มีชีวิต หรือในการเลี้ยงสัตว์ เกษตรกรจะต้องใส่ใจกับระบบนิเวศโดยรวมของฟาร์ม หรือในการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ เกษตรกรต้องใส่ใจกับระบบนิเวศของบ่อเลี้ยงการเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ หรือแม้แต่การเก็บเกี่ยวผลผลิตจากป่าจะต้องสอดคล้องกับวัฏจักรและสมดุลทางธรรมชาติ แม้ว่าวัฏจักรธรรมชาติจะเป็นสากล แต่อาจจะมีลักษณะเฉพาะท้องถิ่นนิเวศได้ ดังนั้น การจัดการเกษตรอินทรีย์จึงจำเป็นต้องสอดคล้องกับเงื่อนไขท้องถิ่น ภูมินิเวศ วัฒนธรรม และเหมาะสมกับขนาดของฟาร์ม เกษตรกรควรใช้ปัจจัยการผลิตและพลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ เน้นการใช้ซ้ำ การหมุนเวียน เพื่อที่จะอนุรักษ์ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมให้มีความยั่งยืน ฟาร์มเกษตรอินทรีย์ควรสร้างสมดุลของนิเวศการเกษตร โดยการออกแบบระบบการทำฟาร์มที่เหมาะสม การฟื้นฟูระบบนิเวศท้องถิ่น และการสร้างความหลากหลายทั้งทางพันธุกรรมและกิจกรรมทางการเกษตร ผู้คนต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการผลิต การแปรรูป การค้า และการบริโภค ผลผลิตเกษตรอินทรีย์ควรช่วยกันในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ทั้งในแง่ของภูมินิเวศ สภาพบรรยากาศ นิเวศท้องถิ่น ความหลากหลายทางชีวภาพ อากาศ และน้ำ

(ค) มิติด้านความเป็นธรรม เกษตรอินทรีย์ควรจะต้องอยู่บนความสัมพันธ์ที่มีความเป็นธรรมระหว่างสิ่งแวดล้อมโดยรวมและสิ่งมีชีวิต ความเป็นธรรมนี้รวมถึงความเท่าเทียม การเคารพ ความยุติธรรม และการมีส่วนร่วมในการปกป้องพิทักษ์โลกที่เราอาศัยอยู่ ทั้งในระหว่างมนุษย์ด้วยกันเอง และระหว่างมนุษย์กับสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ในหลักการด้านนี้ ความสัมพันธ์ของผู้คนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการผลิตและการจัดการผลผลิตเกษตรอินทรีย์ในทุกระดับควรมีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นธรรม ทั้งเกษตรกร คนงาน ผู้แปรรูป ผู้จัดจำหน่าย ผู้ค้า และผู้บริโภค ทุกคนควรได้รับโอกาสในการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีส่วนช่วยในการรักษาอธิปไตยทางอาหาร และช่วยแก้ไขปัญหาความยากจน เกษตรอินทรีย์ควรมีเป้าหมายในการผลิตอาหารและผลผลิตการเกษตรอื่นๆ ที่เพียงพอ และมีคุณภาพที่ดี ในหลักการข้อนี้หมายถึงการปฏิบัติต่อสัตว์เลี้ยงอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดการสภาพการเลี้ยงให้สอดคล้องกับลักษณะและความต้องการทางธรรมชาติของสัตว์ รวมทั้งดูแลเอาใจใส่ความเป็นอยู่ของสัตว์อย่างเหมาะสม

ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่นำมาใช้ในการผลิตและการบริโภคจะต้องดำเนินการอย่างเป็นธรรม ทั้งทางสังคมและทางนิเวศวิทยา รวมทั้งต้องมีการอนุรักษ์ปกป้องให้กับอนุชนรุ่นหลัง ความเป็นธรรมนี้จะรวมถึงว่า ระบบการผลิต การจำหน่าย และการค้าผลผลิตเกษตรอินทรีย์จะต้องโปร่งใส ความเป็นธรรม และมีการนำต้นทุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมมาพิจารณาเป็นต้นทุนการผลิตด้วย

(ง) มิติด้านการดูแลเอาใจใส่ การบริหารจัดการเกษตรอินทรีย์จะต้องดำเนินการอย่างระมัดระวังและรับผิดชอบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ของผู้คนทั้งในปัจจุบันและอนาคต รวมทั้งพิทักษ์ปกป้องสภาพแวดล้อมโดยรวมด้วยเกษตรอินทรีย์เป็นระบบที่มีพลวัตและมีชีวิตในตัวเอง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ทั้งจากปัจจัยภายในและภายนอก ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเกษตรอินทรีย์ควรดำเนินกิจการต่างๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและเพิ่มผลผลิตในการผลิต แต่ในขณะเดียวกันจะต้องระมัดระวังอย่าให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ดังนั้น เทคโนโลยีการผลิตใหม่ๆ จะต้องมีการประเมินผลกระทบอย่างจริงจัง และแม้แต่เทคโนโลยีที่มีการใช้อยู่แล้ว ก็ควรจะต้องมีการทบทวนและประเมินผลกันอยู่เนืองๆ ทั้งนี้เพราะมนุษย์เรายังไม่ได้มีความรู้ความเข้าใจอย่างดีพอเกี่ยวกับระบบนิเวศการเกษตร ที่มีความสลับซับซ้อน ดังนั้น เราจึงต้องดำเนินการต่างๆ ด้วยความระมัดระวังเอาใจใส่

ในหลักการนี้ การดำเนินการอย่างระมัดระวังและรับผิดชอบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ของผู้คนทั้งในปัจจุบันและอนาคต และการคัดเลือกเทคโนโลยีที่จะนำมาใช้ในเกษตรอินทรีย์ ความรู้ทางวิทยาศาสตร์เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อสร้างหลักประกันความมั่นใจว่า เกษตรอินทรีย์นั้นปลอดภัยและเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม แต่อย่างไรก็ตาม ความรู้ทางวิทยาศาสตร์แต่เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ ประสบการณ์จากการปฏิบัติ และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สะสมถ่ายทอดกันมาก็อาจมีบทบาทในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้เช่นกัน เกษตรกรและผู้ประกอบการควรมีการประเมินความเสี่ยง และเตรียมการป้องกันจากนำเทคโนโลยีต่างๆ มาใช้ และควรปฏิเสธเทคโนโลยีที่มีความแปรปรวนมาก เช่น เทคโนโลยีพันธุวิศวกรรม การตัดสลับเลือกเทคโนโลยีต่างๆ จะต้องพิจารณาถึงความจำเป็นและระบบคุณค่าของผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะผู้ที่อาจได้รับผลกระทบ และจะต้องมีการปรึกษาหารืออย่างโปร่งใสและมีส่วนร่วม

.....



## การดูแลสุขภาพห้วงฤดูหนาว

.....

เพื่อไม่ให้หน้าหนาวนี้ต้องมีใครนั่งสั่งน้ำมูกจนจุกแฉก หรือนอนซมพิชโซ้อยู่แต่บ้าน เรามาเตรียมตัวพิชสุขภาพให้ดีตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้ากันดีกว่า จะได้สนุกกับหน้าหนาวได้อย่างเต็มเหนี่ยวไปเลย

1. อย่าปล่อยให้ผิวแห้ง อากาศแห้งเย็นมักจะทำให้ผิวเราแห้งกร้าน หรือแตกเป็นขุย ฉะนั้นครีมทาผิวจึงสำคัญค่ะ เลือกครีมที่มีส่วนผสมของมอยเจอร์ไรเซอร์สูง หรือมีน้ำมันเล็กน้อย ครีมแบบนี้จะช่วยกักเก็บ และเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวในช่วงหน้าหนาวได้เป็นเลิศ แต่สำหรับเจ้าตัวน้อย ก็ให้ใช้เบบี้ออยล์ทาผิวหลังอาบน้ำจะดีที่สุด เพราะไม่ระคายเคืองผิว ไม่มีน้ำหอม แต่อย่าทาเยอะไปนะคะ ไม่งั้นลูก ๆ อาจจะถูกกลายไปซะก่อน หรือคุณพ่อคุณแม่จะใช้ตัวก็ได้

2. ใส่ใจเรื่องอาหาร แน่นนอนค่อนว่าเย็น ๆ หนาว ๆ แบบนี้ต้องคู่กับอาหารอุ่น ๆ ร้อน ๆ ดังนั้นควรเลือกทานอาหารร้อน เพื่อรักษาอุณหภูมิของร่างกาย ส่วนใครที่ยังชอบทานของเย็น ๆ พวกไอศกรีม น้ำแข็งใส หรือน้ำเย็น ๆ อยู่ละก็ ลองลดลงบ้างคะ ถ้าไม่อยากเป็นหวัดหรือปวดท้อง เพราะกระเพาะและกล้ามเนื้อมีการหดตัวอย่างรวดเร็ว

3. ทำความสะอาดที่นอน อันนี้สำคัญค่ะ เพราะหน้าหนาวแบบนี้เราจะชอบซุกตัวกับที่นอนแบบสุกๆรากันเกินไป แต่ในหน้าหนาวแบบนี้ละคะที่ชุดเครื่องนอนของเรามักจะมีกลิ่นอับ ไรฝุ่น ดังนั้นหมั่นเอาชุดเครื่องนอนทั้งหลายเหล่านี้ซักตาก หรือผึ่งแดดอยู่เสมอ เพราะในหน้าหนาวที่ผิวเราแห้งอยู่แล้ว เราอาจจะไปแพ้ไรฝุ่นจากที่นอนจนทำให้เกิดอาการคัน เป็นแผล หรือมีปัญหาโรคผิวหนังได้

4. ระวังโรคหน้าหนาวทั้งหลาย ไม่ว่าจะหวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม หัดเยอรมัน อีสุกอีใส อุจจาระร่วง รวมไปถึงอาการผื่นคัน ไมเกรน ปวดเกร็งตะคริว ถ้าพบว่ามีอาการน่าสงสัย เช่น ตัวร้อนต่อเนื่องไข้ไม่ลด ท้องเสียต่อเนื่อง หรือผิวหนังเกิดการเปลี่ยนแปลง ให้รีบพบแพทย์โดยด่วน อาจจะถูกฉีดยาไปหน่อยแต่กันไว้ดีกว่าแก้เพราะโรคร้ายสมัยนี้รุนแรงขึ้นทุกวัน

5. อย่าใช้ยาฆ่าเชื้อ ถ้าเกิดป่วยแบบไม่ทันตั้งตัว ไหนจะแพ้อากาศจามไม่หยุด น้ำมูกไหล เป็นหวัดตัวร้อน ผื่นคัน หรือผิวแห้งแตกรุนแรงจนมีอาการเจ็บหรือมีเลือดซึม อย่าพยายามใช้เอง ควรพบแพทย์เพื่อ ดูอาการ และรับยา เพราะยาตัวเดียวกันไม่ได้ใช้ได้กับทุกคนที่แม่จะเหมือนอาการเหมือนกัน

6. ซูดยั้งชีพ ไม่ว่าจะเสื้อกันหนาว เสื้อแขนยาว ผ้าพันคอ ถุงเท้า หรือแม้แต่ถุงมือ ของพวกนี้ต้องเตรียมไว้เสมอ โดยเฉพาะตอนกลางคืน ถ้าอากาศหนาวมากก็ควรใส่ถุงเท้านอนตลอด เพราะบริเวณเท้าเราจะรับความเย็นไว้มากที่สุด และจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลงอย่างรวดเร็วจนทำให้ไม่สบายได้

7. กระเป๋าน้ำร้อน ไม่ได้เวอร์ แต่ควรมีไว้บ้างถึงจะดี ปัจจุบันมีกระเป๋าน้ำร้อนขนาดพกพาเล็ก ๆ ถ้าวันไหนรู้สึกหนาวมากจนซูดยั้งชีพก็เอาไม่อยู่แล้ว ให้เทน้ำร้อนใส่กระเป๋าน้ำร้อนแล้วพกติดตัวไปเลย ถือไว้ให้อุ่นมือ หรือเอาไปซุกไว้ในตัวก็ช่วยรักษาอุณหภูมิในร่างกายได้ดี

8. ออกกำลังกายอย่าได้ขาด หน้าหนาวแล้วก็อย่าฉวยโอกาสขี้เกียจไปออกกำลังกาย ยิ่งหนาวก็ยิ่งต้องออกกำลังกายให้ร่างกายได้อบอุ่น และแข็งแรงอยู่เสมอ เพราะถ้าเราเอาแต่นอนซุกผ้าห่มสบายใจ ไหนจะอ้วนเอย ไหนกล้ามเนื้อจะอ่อนแรงเอย แล้วยังจะทำให้รู้สึกเหนื่อยง่ายด้วย ดังนั้นออกกำลังกายกันเถอะ

9. รักษาความสะอาดของร่างกาย ซ่อนี่ขอไว้เลยว่าอย่าลืม ถึงจะหนาวแค่ไหนก็ต้องอาบน้ำเสมอ เพราะร่างกายเราไปเจอสิ่งสกปรกภายนอกมาเยอะ อาจเกิดการสะสมเชื้อโรคจนนำไปสู่อาการเจ็บป่วยได้ แต่ถ้าหนาวจนทนไม่ไหวจริงๆ ก็แนะนำให้ทำน้ำอุ่นผสมน้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้ทำความสะอาดร่างกาย แล้วใช้ผ้าขนหนูชุบมาเช็ดทำความสะอาดร่างกายแทนได้ แต่อย่าทำบ่อยนะคะเพราะทางที่ดีที่สุดคือต้องอาบน้ำให้สะอาด

.....

## ประวัติของวันตรุษจีน

## ประวัติวันตรุษจีน หรือปีใหม่จีน

เทศกาลจีนมีอยู่มากมาย ตรุษจีนเป็นเทศกาลที่สำคัญที่สุดของจีน เป็นวันขึ้นปีใหม่ตามปฏิทินจีน ในปีนี้ตรงกับวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2553 เช่นเดียวกับสงกรานต์วันปีใหม่ของไทย ทุกคนต่างให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่างหยุดงาน โรงเรียน สถาบันการศึกษาต่างปิดเทอมในช่วงนี้ เป็นปิดเรียนฤดูหนาว ยกเว้นคนที่ต้องทำหน้าที่ไม่สามารถหยุดงานได้ หน่วยงานห้างร้านต่างก็หยุดงาน 3-4 วัน เมื่อใกล้วันปีใหม่อีก ผู้คนต่างก็มีการตระเตรียมงานปีใหม่

ภายในครอบครัว ทุกบ้านก็จะทำความสะอาดบ้านเรือน ผ่านปีใหม่อย่างสะอาดสะอ้านสดใส ร้านค้าห้างสรรพสินค้าต่างก็เต็มไปด้วยผู้คนมาจับจ่ายใช้สอย ซื้อเสื้อผ้าใหม่ให้แก่เด็กๆ ซื้อของขวัญให้แก่ญาติสนิทมิตรสหาย ซื้อบัตรอวยพร ในตลาดก็คราคร่ำไปด้วยผู้คน ต่างเดินไปเดินมากันขวักไขว่ ซื้อปลาบั้ง ซื้อเนื้อสัตว์บั้ง ซื้อเปิดไก่บั้ง ทุกคนต่างดูแจ่มใสมีความสุข ช่วงเทศกาลปีใหม่ เด็กๆต่างมีความสุขมาก ต่างสวมเสื้อใหม่ ทานลูกกวาดขนมหวาน เล่นพลุประทัดอย่างรื่นเริง คืนก่อนวันปีใหม่ คือวันสุดท้ายของปีนั่นเองเป็นคืนที่ครึกครื้นที่สุด ใครที่ไปทำงานห่างจากบ้านเกิดต่างก็พยายามอย่างสุดความสามารถที่จะกลับมาฉลองวันปีใหม่ที่บ้าน ตอนกินอาหารมื้อค่ำคืนก่อนขึ้นปีใหม่จีน ทุกคนในครอบครัวต่างนั่งกันพร้อมหน้าล้อมโต๊ะอาหาร ต่างชนแก้วอวยพรปีใหม่กัน ทานมื้อค่ำเรียบร้อยแล้ว บางคนก็ดูทีวี บางคนก็ฟังเพลง บางคนก็นั่งคุยกัน บางคนก็เล่นหยอกล้อกับเด็กๆ บ้านเต็มไปด้วยรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ พอถึงเที่ยงคืนคนจีนทางเหนือก็จะเริ่มทำเกี้ยว (เจียวจี) คนจีนทางใต้ ก็จะปั้นลูกอ๊อทำน้ำเชื่อม ทำไป ชิมไปทานไป ครึกครื้นอย่างยิ่ง เช้าวันรุ่งขึ้นแต่เช้า ทุกคนจะตื่นแต่เช้า เยี่ยมเพื่อนบ้าน เพื่อนฝูงอวยพรปีใหม่

ตรุษจีนนั้นคล้ายคลึงกับวันปีใหม่ในประเทศทางตะวันตก ร่องรอยของประเพณี และพิธีกรรมความเป็นมาของการฉลองตรุษจีน นั้นมีมานานกว่าศตวรรษ จริงๆแล้วนานมาก จนไม่สามารถย้อนกลับไปดูว่าเริ่มต้นฉลองมาตั้งแต่เมื่อไร เป็นที่รู้จักและจำได้ทั่วไปว่าเป็น การฉลองเทศกาลฤดูใบไม้ผลิ และการฉลองเป็นเวลานานถึง 15 วัน การเตรียมงานฉลองส่วนใหญ่จะเริ่มหนึ่งเดือนก่อนวันตรุษจีน (คล้ายกับวัน คริสต์มาสของประเทศตะวันตก) เมื่อผู้คนเริ่มซื้อของขวัญ, สิ่งต่างๆ เพื่อประดับบ้านเรือน, อาหารและเสื้อผ้า การทำความสะอาดครั้งใหญ่ก็เริ่มขึ้นในวันก่อนตรุษจีน บ้านเรือนจะถูกทำความสะอาดตั้งแต่บนลงล่างหน้าบ้านยันท้ายบ้าน ซึ่งหมายถึงการกวาดเอาโชคร้าย ออกไป ประตูหน้าต่างมีการขัดสีฉวีวรรณทาสีใหม่ซึ่งสีแดงเป็นสีนิยม ประตูหน้าต่างจะถูก ประดับประดาด้วยกระดาษที่มีคำอวยพรอย่างเช่น อยู่ดีมีสุข ร่ำรวย และอายุยืน เป็นต้น

วันก่อนวันตรุษจีนนั้นเป็นวันแห่งการการรอกอยจะว่าไปถึงวันที่น่าตื่นเต้นมากที่สุด ในบรรดาการฉลองทั้งหมดเห็นจะได้ประเพณีและพิธีกรรมต่างๆ นั้นผูกไว้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ตั้งแต่ อาหาร ไปจนถึงเสื้อผ้า อาหารค่านั้นประกอบด้วยอาหารทะเล และอาหารนิ่งเช่นขนมจีบ ซึ่งแต่ละอย่างจะมีความหมายต่างหาก อาหารอันโอชะอย่างเช่นกุ้งจะหมายถึงชีวิตที่รุ่งเรือง และความสุข เป๋าฮื้อแห้งหมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่ดี สลัดปลาสดจะนำมาซึ่งโชคดี จี๋ไซ่ (ผมเทวดา) สาร่ายดูคล้ายผมแต่กินได้จะนำความความร่ำรวยมาให้ และขนมต้ม (Jiaozi) หมายถึงบรรพชนอวยพร และเป็นธรรมดาเสื้อผ้าที่ใส่สีแดงถือเป็นสีที่เป็นมงคลเป็นการไล่ปีศาจร้ายให้ออกไป และการใส่สีดำหรือขาวเป็นสิ่งต้องห้าม ซึ่งสีเหล่านี้ถือว่าเป็นสีแห่งการไว้ทุกข์ หลังจากอาหารค่ำทุกคนในครอบครัวนั่งกันจนเช้าเพื่อรอวันใหม่โดยการเล่นเกมส์ เล่นไพ่ หรือดูรายการทีวีที่เกี่ยวกับวันตรุษจีน และในวันนี้จะต้องไม่โกรธ ริษยา หรือ ไม่พอใจ เพื่อเป็นสิริมงคลที่ดีสำหรับปีที่กำลังจะมาถึง

เมื่อถึงวันตรุษจีน ประเพณีตั้งแต่โบราณมาเรียกว่า อังเปา ซึ่งหมายถึง กระเปาะแดง เป็นการที่คู่แต่งงานให้เงินเด็กๆ และผู้ใหญ่ที่ยังไม่ได้แต่งงานในซองสีแดง หลังจากนั้นทุกคน ในครอบครัว ต่าง ออกมาเพื่อกล่าวสวัสดีปีใหม่ เริ่มจากญาติๆ แล้วต่อด้วยเพื่อนบ้าน ซึ่งคงคล้ายกับการที่ชาวตะวันตกพูดว่า "Let bygones be bygones" (อะไรที่ผ่านไปแล้วก็ให้มันผ่านไป) ในวันตรุษนี้ อารมณ์ไม่โทโธรธาจะถูกลืม และไม่สนใจ การฉลองวันตรุษจีนสิ้นสุดลงในงานคอมไฟ ซึ่งฉลองโดยการร้องเพลง เต้นรำ และงานแสดงคอมไฟ ถึงแม้ว่าการฉลองวันตรุษจีน จะมีแตกต่างกันออกไปแต่สิ่งที่เหมือนกัน คือ การอวยพร ความสงบ และความสุขให้กับคนในครอบครัวและเพื่อนทุกคน

ความเป็นมาของวันวาเลนไทน์ ๑๔ ก.พ.

ความเป็นมา

กุมภาพันธ์เป็นเดือนที่อบอุ่นไปด้วยความสุขการแสดงถึงความรัก ความห่วงใยถึงคนที่ เราปรารถนาดีและอยากให้เรามีความสุข และเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลกว่าวันที่ 14 กุมภาพันธ์ เป็นวันแห่งความรักหรือ Valentine's Day และวันนี้ยังมีคิวิต หรือกามเทพ ซึ่งถือเป็นสัญลักษณ์ของ วันวาเลนไทน์ที่มีชื่อเสียงมากที่สุด คิวิตเป็นบุตรของวินัสและมาร์ส แต่ ชาวกรีกเรียกคิวิตว่า อีรอส ภาพของ คิวิตที่มนุษย์โลกปัจจุบันได้รู้จัก ก็คือภาพเด็กน้อยที่ถือคันธนูและลูกศร มีหน้าที่ยิงศรรักให้ปักใจคน ปัจจุบัน คิวิตและธนูของเขากลายเป็นเครื่องหมายแห่งความรักที่เป็นที่รู้จัก มากที่สุด และความรักของเขามีกว่าถึงบ่อยในภาพของ การยิงศรรัก ระหว่างหัวใจสองดวงให้รักกัน เรียกกันว่า ศรรักคิวิต เราจึงมาเล่าสู่กันฟังเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาและความสำคัญ ของวันนี้กันค่ะ

เทศกาลวาเลนไทน์ เริ่มมีขึ้น ตั้งแต่ยุคที่จักรวรรดิโรมันเรืองอำนาจ ในยุคนั้น วันที่ 14 กุมภาพันธ์ของทุกปี ถูกจัดให้เป็นวันหยุดเพื่อเป็นเกียรติแก่เทพเจ้าจูโนผู้เป็น จักรพรรดินีแห่งเทพเจ้าโรมัน นอกจากนี้ แล้วพระองค์ยังทรงเป็นเทพเจ้าแห่ง อีสตรีเพศและการแต่งงานและในวันที่ 15 กุมภาพันธ์ เป็นวันเริ่มต้นเทศกาล เฉลิมฉลองแห่งลูเพอร์คาร์เลีย การ ดำเนินชีวิตของหนุ่มสาวจะ ถูกตัดขาดออกจากกันอย่างสิ้นเชิง ในรัชสมัยของ จักรพรรดิคลอดิอุส ที่ 2 (Emperor Claudius II) แห่ง กรุงโรม พระองค์ ทรงเป็นกษัตริย์ที่มี ใจคอดุร้ายและทรงนิยม การ ทำสงครามนองเลือด ได้ทรงตระหนักว่าเหตุที่ ชายหนุ่มส่วนมากไม่ประสงค์จะเข้าร่วม ในกองทัพเนื่องจากไม่อยากจากคู่รัก และครอบครัวไป จึงทรงมีพระราชโอง การสั่งห้ามมิให้มีการจัดพิธีหมั้นและ แต่งงานกันในโรมโดยเด็ดขาด ทำให้ ประชาชนทุกข์ใจเป็นอย่างยิ่ง และขณะนั้น มีนักบุญรูปหนึ่งนามว่า เซนต์วาเลนไทน์ หรือวาเลนตินัส ซึ่งอาศัยอยู่ในโรมได้ ร่วมมือกับเซนต์มารี้อัสจัดพิธีแต่งงานให้กับ ชาวคริสต์หลายคู่ และด้วยความปรารถนา ดีนั่นเองจึงทำให้วาเลนไทน์ถูกจับและระ หวางนี้ก็ยังคงส่งคำอวยพรวาเลนไทน์ ของเขาเองขณะที่เขาเป็นนักโทษ เป็น ความเชื่อว่าวาเลนไทน์ได้ตกหลุมรักหญิง สาวที่เป็นลูกสาวของผู้คุมที่ชื่อจูเลีย ซึ่งได้มาเยี่ยมเขาระหว่างที่ถูกคุมขัง ในคืนก่อนที่วาเลนไทน์จะสิ้นชีวิตโดยการถูกตัดศีรษะ เขาได้ส่งจดหมายฉบับ สุดท้ายถึงจูเลีย โดยลงท้ายว่า "From Your Valentine"

วันที่ 14 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 270 หลังจากนั้นศพของเขาได้ถูก เก็บไว้ที่โบสถ์ พรากซีเดส (Praxedes) ณ กรุงโรม จูเลียได้ปลุกต้นอามันต์ หรืออัลมอลต์สีชมพู ไวใกล้หลุม ศพของวาเลนตินัส แต่ผู้เป็น ที่รักของเธอ โดยในทุกวันนี้ ต้นอามันต์สีชมพูได้เป็นตัวแทน แห่งรักนิรันดรและมิตรภาพ อันสวยงาม และคำนี้ก็ยังคงเป็นที่ใช้มา จนถึงปัจจุบัน ถึงแม้ว่าเบื้องหลังความเป็นจริงของวาเลนไทน์จะ เป็นตำนานที่มีดราม่า แต่เรื่องราวยังคง แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกสงสาร ความ กล้าหาญ และที่สำคัญที่สุดเป็นเครื่องหมายของความโรแมนติก จึงไม่น่าประหลาดใจ เลยว่าในช่วงยุคกลางวาเลนไทน์เป็นนักบุญที่มีชื่อเสียงมากที่สุดในอังกฤษและฝรั่งเศส ต่อมาพระนิกายโรมันคาทอลิกจึงเลือกให้ วันที่ 14 กุมภาพันธ์ เป็นวันเฉลิมฉลอง เทศกาลแห่งความรักและดูเหมือนว่ายังคงเป็นธรรมเนียมที่ชายหนุ่มจะเลือก หญิงสาวที่ตนเองพึงใจในวันวาเลนไทน์ สืบต่อกันมาจนถึงทุกวันนี้

วาเลนไทน์ ในแต่ละประเทศจะมีประเพณีหรือการ ปฏิบัติที่แตกต่างกันบ้าง แต่โดยรวมแล้ว จะมีการเฉลิมฉลองและเป็นการแสดงถึง ความรักที่มีระหว่างกัน ต่อมาเมื่อความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีทางด้าน การพิมพ์เข้ามาเกี่ยวข้อง มีการพิมพ์บัตร อวยพรโดยเข้ามาแทนที่จดหมายที่เขียนด้วยลายมือ และปัจจุบันก็มีการส่งบัตรอวยพรทางออนไลน์เพื่อแสดงถึงความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศที่ช่วย ให้คนที่ต้องการแสดงความรักความห่วงใย ถึงคนที่รักได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น ประวัติ วันวาเลนไทน์นี้ เป็นเรื่องที่เล่าต่อกันมา จนถึงปัจจุบัน เท่าที่ค้นหามาได้นี้เป็นเพียงหนึ่งในหลายๆ เรื่องเท่านั้น แต่ไม่ว่าประวัติ ที่แท้จริง จะเป็นอย่างไรก็ตาม ใน ปัจจุบัน นี้เราได้ถือว่วาเลนไทน์เป็นวันสำคัญวันหนึ่งในประวัติศาสตร์เลยที เดียว คุณสามารถส่งดอกไม้ ขนมและ การ์ด เพื่อบอกความนัยให้แก่คนพิเศษ ของคุณ วันนี้จะเป็นวันที่เราส่งความรู้สึก ดีๆ ให้แก่กัน.....

## ตำนานของดอกกุหลาบ

กุหลาบ เป็นดอกไม้ที่นิยมปลูกไว้ชื่นชมมาแต่โบราณ ประมาณกันว่ากุหลาบเกิดขึ้นเมื่อกว่า 70 ล้านปีมาแล้ว เคยมีการค้นพบฟอสซิลของกุหลาบใน รัฐโคโลราโด และ รัฐโอเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา และได้พิสูจน์ว่ากุหลาบป่าเป็นพืชที่มีอายุถึง 40 ล้านปี แต่กุหลาบป่าสมัยโลกล้านปีนี้มีรูปร่างหน้าตาไม่เหมือนกุหลาบสมัยนี้ เนื่องจากมนุษย์ได้นำเอากุหลาบป่ามาปลูกและผสมพันธุ์ ขยายพันธุ์เป็นพันธุ์ต่างๆ มากมาย

ความจริงแล้วกำเนิดของกุหลาบหรือกุหลาบป่านั้นมีเฉพาะในแถบบริเวณเหนือเส้นศูนย์สูตรของโลกเท่านั้น คือกำเนิดในภาคกลางของทวีปเอเชีย แล้วแพร่ขยายพันธุ์ไปตลอดซีกโลกเหนือ ไม่ว่าจะเป็นแถบที่มีอากาศหนาวจัดอย่างอาร์กติก อลาสกา ไชบีเรีย หรือแถบอากาศร้อนอย่าง อินเดีย แอฟริกาเหนือ แต่ในบริเวณแถบใต้เส้นศูนย์สูตรอย่างทวีปออสเตรเลีย หรือเกาะต่างๆ ในมหาสมุทรรวมทั้งแอฟริกาใต้ ไม่เคยมีปรากฏว่ามีกุหลาบป่าเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเลย

ตามประวัติศาสตร์เล่าว่า กุหลาบป่าถูกนำมาปลูกไว้ในพระราชวังของจักรพรรดิจีน ในสมัยราชวงศ์ฮั่นราว 5,000 ปีมาแล้ว ขณะที่อียิปต์เองก็ปลูกกุหลาบเป็นไม้ดอก ส่งไปขายให้แก่ชาวโรมัน ชาวโรมันเป็นชาติที่รักดอกกุหลาบมากถึงจะสั่งซื้อจากประเทศอียิปต์แล้ว ยังลงทุนสร้างเนอร์สเซอรี่ขนาดใหญ่สำหรับปลูกดอกกุหลาบอีกด้วย สำหรับชาวโรมันแล้วเรียกได้ว่าดอกกุหลาบมีความสำคัญกับชีวิตประจำวัน เพราะชาวโรมันถือว่าดอกกุหลาบเป็นสัญลักษณ์ของความรัก ซึ่งเป็นทั้งของขวัญ เป็นดอกไม้สำหรับทำเป็นมาลัยต้อนรับแขก เป็นดอกไม้สำหรับงานเฉลิมฉลองต่างๆ ใช้เป็นส่วนประกอบสำหรับทำขนม ทำไวน์ ส่วนน้ำมันกุหลาบยังใช้ทำเป็นยาได้อีกด้วย

กุหลาบถือเป็นสัญลักษณ์แห่งความรักและความโรแมนติก ซึ่งมีบางตำนานเล่าว่า ดอกกุหลาบเป็นเสมือนเครื่องหมายแทนการกำเนิดของ เทพธิดาวิโนส ซึ่งเป็นเทพแห่งความงาม และความรัก วิโนสเป็นที่รู้จักกันในชื่อ อโฟรไดท์ ในตำนานเทพของกรีกได้กล่าวไว้ว่า น้ำตาของเธอหยดลงปะปนกับเลือดของ อคอนิส คนรักของเธอที่ถูกหุบป่าฆ่า เลือดและน้ำตาหยดลงสู่พื้นแล้วกลายเป็นดอกไม้สีแดงเข้มหรือดอกกุหลาบนั่นเอง แต่บางตำนานก็เล่าว่าดอกกุหลาบเกิดจากเลือดของ อโฟรไดท์ เองที่หยดลงสู่พื้น เมื่อเธอแทงตัวเองด้วยหนามแหลม

บางตำนานกล่าวว่ากุหลาบเกิดจากการชุมนุมของบรรดาทวยเทพ เพื่อประทานชีวิตใหม่ให้กับนางกินรีนางหนึ่งซึ่งเทพธิดาแห่งบุปผาชาติ หรือ คลอริส บังเอิญไปพบนางนอนสิ้นชีพอยู่ในตำนานนี้กล่าวว่า อโฟรไดท์ เป็นเทพผู้ประทานความงามให้ มีเทพอีกสามองค์ประทานความสดใส เสน่ห์ และความน่าอภิรมย์ และมี เซไฟริส ซึ่งเป็นลมตะวันตกได้ช่วยพัดกลุ่มเมฆ เพื่อเปิดฟ้าให้กับแสงของเทพ อพอลโล หรือแสงอาทิตย์ส่องลงมาเพื่อประทานพร อมตะจากนั้น ไดโอนีเซียส เทพเจ้าแห่งเหล้าองุ่นก็ประทานน้ำอมฤต และกลิ่นหอม เมื่อสร้างบุปผาชาติดอกไม้ใหม่ขึ้นมาได้แล้วเทพทั้งหลายก็เรียกดอกไม้ซึ่งมีกลิ่นหอมและทรงเสน่ห์นี้ว่า Rosa จากนั้น เทพธิดาคลอริส ก็รวบรวมหยดน้ำค้างมาประดับเป็นมงกุฎ เพื่อมอบให้ดอกไม้นี้เป็นราชินีแห่งบุปผาชาติทั้งหมด จากนั้นก็ประทานดอกกุหลาบให้กับเทพ อีโรส ซึ่งเป็นเทพแห่งความรัก กุหลาบจึงกลายเป็นสัญลักษณ์ของความรัก แล้วเทพ อีโรส ก็ประทานกุหลาบนี้ให้แก่ ฮาร์โพนครดิส ซึ่งเป็นเทพแห่งความเจ็บ เพื่อที่จะเก็บซ่อนความอ่อนแอของทวยเทพทั้งหลาย ดอกกุหลาบจึงกลายเป็นสัญลักษณ์ของความเจ็บและความเร้นลับอีกอย่างหนึ่ง

กุหลาบกลายเป็นของขวัญ ของกำนัลสำหรับการแสดงความรัก และมักจะมีผู้เปรียบเทียบความงามของผู้หญิงเป็นเสมือนดอกกุหลาบ และผู้หญิงคนแรกในประวัติศาสตร์โลกที่ได้รับสมญาว่าเป็นผู้หญิงงามเสมือนดอกกุหลาบคือ พระนางคลีโอพัตรา ซึ่งพระนางยังได้เคยต้อนรับ มาร์ค แอนโทนี คนรักของพระนาง ในห้องซึ่งโรยด้วยดอกกุหลาบหนาถึง 18 นิ้ว หอมฟุ้งไปด้วยกลิ่นกุหลาบ

\*\*\*\*\*

ความหมายของดอกกุหลาบ

ลี้กุหลาบสื่อความหมาย

- กุหลาบแดงและกุหลาบขาวรวมกัน = ดอกไม้สำหรับสื่อความหมายให้รู้ว่า "สองเราเป็นหนึ่งเดียวกัน"
- กุหลาบสีชมพู = ดอกไม้สำหรับความงดงามและความอ่อนโยน
- กุหลาบสีเหลือง = เป็นดอกไม้ที่บอกเป็นนัยว่า "ขอเป็นคู่ทางใจ" หรือ หมายถึงความสุข สนุกสนาน ร่าเริง
- กุหลาบสีส้ม = ดอกไม้เพื่อบอกความในใจถึงความรักและสิ่งที่ผ่านมา กุหลาบแดงเข้ม(สีเหมือนไวน์แดง) แทน คำว่า "เธอช่างสวยเหลือเกิน"
- กุหลาบสีขาว = ดอกไม้สำหรับบอกว่า "ฉันรักเธอด้วยใจบริสุทธิ์ ไม่หวังสิ่งใดตอบแทน"
- กุหลาบตูมที่มีทั้งใบและหนาม = เป็นดอกไม้ที่บอกให้รู้ว่า "แม้ฉันจะวิตกอยู่บ้าง แต่รู้ว่าเธอคงไม่ปฏิเสธ"
- กุหลาบตูมที่ริดใบทั้งหมด = ดอกไม้ที่แสดงให้เห็นว่าผู้ให้รู้สึกทุกสิ่งทุกอย่างอย่างน่ากลัวไปหมด
- กุหลาบตูมที่ริดหนามทั้งหมด = ดอกไม้ที่แสดงให้เห็นถึงความหวังที่มีอย่างเปี่ยมล้น
- กุหลาบตูมสีแดง = ดอกไม้ที่แสดงให้เห็นถึงความรักที่ไร้เดียงสา "รักของฉันเพิ่งแรกแย้ม และอ่อนต่อโลก"
- กุหลาบตูมสีขาว = ดอกไม้ที่แสดงถึงความมีเสน่ห์น่าหลงใหล ไร้เดียงสาในเรื่องความรัก
- กุหลาบบานหนึ่งดอก และกุหลาบตูม 2 ดอก = เป็นดอกไม้ที่บอกว่า "นี่คือความรักที่ฉันแอบซ่อนไว้"
- กุหลาบบานสีแดง = ดอกไม้สำหรับบอกให้รู้ว่า "ฉันรักเธอเข้าแล้ว"
- กุหลาบสีแดงที่โรยแล้ว = เป็นดอกไม้ที่เขาอยากบอกให้คุณรู้ว่า "ความรักของเรา นั้นจบลงแล้ว"
- กุหลาบสีขาวที่โรยแล้ว = ดอกไม้สำหรับแทนความหมาย "เสน่ห์ของเธอมันจืดจางลงแล้ว"
- กุหลาบไร้หนาม = เป็นดอกไม้ที่สื่อให้รู้ว่า "เธอช่างมีเสน่ห์น่าหลงใหลแม้อยามแรกพบ"
- กุหลาบดอกเดียว = ดอกไม้สำหรับแทนความหมาย "รักฉันแม้เรียบง่าย แต่ก็มั่นคงกับเธอผู้เดียว"

ช่อกุหลาบสื่อความหมาย

จำนวนดอกไม้	ความหมาย
1	รักแรกพบ
2	แสดงความรู้สึกที่ดีให้กัน
3	ฉันรักเธอ
7	คุณทำให้ฉันหลงเสน่ห์
9	เราสองคนจะรักกันตลอดไป
10	คุณเป็นคนที่ดีเลิศ
11	คุณเป็นสมบัติชิ้นที่มีค่าชิ้นเดียวของฉัน
12	ขอให้เธอเป็นคู่ของฉันเพียงคนเดียว
13	เพื่อนแท้เสมอ
15	ฉันรู้สึกเสียใจจริงๆ
20	ฉันมีความจริงใจต่อเธอ
21	ชีวิตนี้ฉันมอบเพื่อเธอ
36	ฉันยังจำความหลังอันแสนหวาน
40	ความรักของฉันเป็นรักแท้
99	ฉันรักเธอจนวันตาย
100	ฉันอุทิศชีวิตนี้เพื่อเธอ
101	ฉันมีคุณเพียงคนเดียวเท่านั้น
108	คุณจะแต่งงานกับฉันไหม
999	ฉันจะรักคุณจนวินาทีสุดท้าย



ความสำคัญและประโยชน์ของป่าไม้

1. เป็นส่วนที่สำคัญมากส่วนหนึ่งของ วัฏจักร น้ำ ออกซิเจน คาร์บอนและไนโตรเจนในระบบนิเวศ ทำให้เกิดสมดุลแห่งระบบด้วยการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงแร่ธาตุและสารในระบบนิเวศ
2. ป่าช่วยในการอนุรักษ์ดินและน้ำ เมื่อฝนตกน้ำฝนบางส่วนจะถูกต้นไม้ในป่าดูดซับไว้ แล้วค่อยๆ ปลดปล่อยให้ไหลลงสู่ผิวดิน อีกส่วนหนึ่งจะซึมลงสู่ดินชั้นล่าง สามารถลดการพังทลายของดินได้ ลดการกัดเซาะหน้าดินที่อุดมสมบูรณ์ ป้องกันการเกิดน้ำท่วมฉับพลันและสามารถลดความรุนแรงของการเกิดภาวะน้ำท่วม เนื่องจากต้นไม้ช่วยชะลอการไหลของน้ำบนผิวน้ำดิน และการมีป่าไม้ปกคลุมดินจะช่วยป้องกันการกัดเซาะได้ดีกว่าปลูกรพพืชชนิดอื่น ๆ
3. ช่วยปรับสภาพบรรยากาศ เนื่องจากป่าไม้ช่วยเก็บรักษาความชุ่มชื้นในดินไว้ ร่มเงาของป่าช่วยป้องกันไม่ให้ความร้อนจากดวงอาทิตย์ตกกระทบผิวดินโดยตรง บริเวณป่าไม้จะมีน้ำที่เกิดจากการระเหยจากใบและลำต้น กลายเป็นไอน้ำในอากาศจำนวนมาก อากาศเหนือป่าไม้จึงมีความชื้นมาก เมื่ออุณหภูมิอากาศลดลง ไอน้ำจะกลั่นตัวเป็นหยดน้ำเกิดเป็นเมฆจำนวนมาก สุดท้ายก่อให้เกิดฝนตกลงมาในป่าที่มีต้นไม้หนาแน่นและส่งผลให้พื้นที่ใกล้เคียงได้รับน้ำฝน และทำให้สภาพอากาศที่ชุ่มชื้นแม้กระทั่งในฤดูร้อน ดังนั้นพื้นที่ที่มีป่าไม้มาก เช่น เขาใหญ่ ดอนอินทนนท์ ภูกระดึง เขาหลวง จะเห็นว่ามีเมฆปกคลุมอยู่บนภูเขาและจะมีฝนตกมากกว่าบริเวณข้างล่าง
4. ป่าไม้เป็นแหล่งต้นน้ำลำธาร ในบริเวณที่ป่าไม้มีความสมบูรณ์ต้นไม้มีรากลึกและขนานไขว้ในดิน อินทรีย์วัตถุจากต้นไม้และสัตว์ป่าจะช่วยปรับโครงสร้างของดินให้มีรูพรุนที่สามารถเก็บกักน้ำได้ดี น้ำฝนที่ผ่านต้นไม้จะลงสู่ดินในแนวตั้งแล้วค่อยๆ ไหลซึมกระจายไปตามรากที่แตกแขนงออกไปตามอนุภาคดิน รูพรุนที่อยู่ในดินเฉพาะรูพรุนขนาดเล็กในเม็ดดินนั้นสามารถกักเก็บน้ำได้มากกว่า น้ำหนักของเม็ดดินแห้งถึง 3-10 เท่า และน้ำที่กักเก็บไว้นั้น จะค่อยๆ ปลดปล่อยสู่ชั้นน้ำใต้ดินเพื่อลงสู่แหล่งน้ำลำธาร ป่าจึงเปรียบได้ กับฟองน้ำขนาดใหญ่ที่ทำหน้าที่ เป็นแหล่งกักเก็บน้ำตามธรรมชาติ ถ้าป่าเกิดในที่สูง น้ำที่กักเก็บไว้จะค่อยๆ ซึมลงมารวมกันตามหุบเขา เกิดธารน้ำเล็กๆ มากมาย และกำเนิดแม่น้ำลำธารที่สามารถมีน้ำใช้ได้ ทุกฤดูกาล เป็นต้น
5. ป่าไม้เป็นแหล่งปัจจัยสี่ ป่าไม้เป็นแหล่งผลิต/ผู้ผลิต ปัจจัยพื้นฐานต่อการดำรงชีพของมนุษย์ เมือง/ชุมชนเกษตรกรรม และอุตสาหกรรมที่สำคัญและหาสิ่งอื่นมาทดแทนมิได้ ป่าไม้มีความผูกพันต่อความเป็นอยู่จากอดีตจนถึงปัจจุบัน ได้แก่ การนำไม้มาใช้ใน การก่อสร้างบ้านเรือน ที่อยู่อาศัย เป็นเครื่องตกแต่งบ้าน ใช้เป็นเชื้อเพลิงในการหุงต้มอาหาร ซึ่งในเรื่องอาหารมนุษย์ ได้รับจากป่าโดยตรง เช่น ได้ส่วนของผล เมล็ด ใบ ดอก ลำต้นเป็นอาหาร และได้รับน้ำผึ้งหรือเนื้อสัตว์ป่าโดยทางอ้อม สมุนไพรหรือยาแผนโบราณที่ใช้รักษาโรค ส่วนใหญ่ได้มาจากผลิตภัณฑ์ของป่าไม้ ได้มีการนำสมุนไพรจากป่ามาดัดแปลง สกัดเอาส่วนที่สำคัญ จากเปลือก ดอก ผล เมล็ด ราก นำมาใช้ในการผลิตยารักษาโรคที่ออกมาในรูปของยาเม็ด ยาน้ำ หรือแคปซูล เช่น เปลือกต้นชิงโค่นำมาสกัดทำยาควินินเพื่อรักษาโรค มาลาเรีย
6. เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่า ป่าไม้จัดว่าเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยและหลบภัยที่สำคัญที่สุดของสัตว์ป่า ซึ่งสัตว์เหล่านี้มีความสำคัญต่อมนุษย์ เช่น เป็นอาหาร ยารักษาโรค ช่วยขจัดแมลงและประดับป่าไม้ให้เกิดความงดงาม การทำลายพื้นที่ป่าจึงเสมือนทำลายสัตว์ป่าด้วย
7. เป็นแนวป้องกันลมพายุ เมื่อลมพายุพัดมาปะทะพื้นที่ป่าไม้ซึ่งเป็นสิ่งกีดขวางความเร็วและลมพายุจะลดลง ดังนั้นลมพายุที่พัดผ่านแนวป่าไม้จะมีความเร็วน้อยกว่าพัดผ่านที่โล่งแจ้ง ช่วยลดความเสียหายของสิ่งก่อสร้าง ป่าไม้จึงเป็นกำแพงธรรมชาติที่ช่วยป้องกันความรุนแรงของลมพายุได้
8. ด้านการพักผ่อนหย่อนใจ ธรรมชาติของป่าไม้จะเต็มไปด้วยสีเขียว ความเขียวชอุ่ม ร่มเย็น ก่อให้เกิดความสบายตาเมื่อพบเห็น ความสดสวยงดงามของดอกไม้ ความชุ่มชื้น น้ำในลำธารที่ใสสะอาด ความเงียบสงบจากเสียงรบกวนของชุมชน ความน่าชมและน่ารักของสัตว์ป่า ทำให้เขตป่าไม้เป็นแหล่งพักผ่อนหย่อนใจที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ ในช่วงวันหยุดต่างๆ จะพบเห็นประชาชนทั้งในท้องถิ่นและในเมืองจำนวนมากเดินทางไปเที่ยวหรือพักผ่อนหย่อนใจในเขตอุทยานแห่งชาติ วนอุทยาน สวนพฤกษศาสตร์ สวนป่า และเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า เป็นต้น ป่าไม้จึงเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญอย่างหนึ่งไปด้วย

9. ช่วยลดมลพิษทางอากาศ เนื่องจากป่าไม้เป็นตัวช่วยดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์เพื่อนำไปใช้ในการสังเคราะห์อาหาร แล้วปลดปล่อยก๊าซออกซิเจนมาให้กับสิ่งมีชีวิตอื่นๆ บนโลก สมดุลระหว่างคาร์บอนไดออกไซด์และออกซิเจนในอากาศจึงเกิดขึ้น และเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า พืชในตระกูลสูงสามารถดูดกลืนก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ แล้วเปลี่ยนแปลงให้เป็นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ปล่อยออกสู่บรรยากาศแล้วจึงดึงกลับมาใช้ในการสังเคราะห์อาหารในเวลา กลางวัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าต้นไม้มีประโยชน์มากในการช่วยกำจัดคาร์บอนมอนอกไซด์และคาร์บอนไดออกไซด์ใน บรรยากาศ ในเมืองใหญ่ๆ ซึ่งมีแต่ป่าคอนกรีตและไม่ค่อยมีต้นไม้ อากาศในเมืองจึงมีปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์สูง การ ปลูกต้นไม้มากๆ จะช่วยลดปริมาณก๊าซทั้งสองชนิดนี้ได้

เนื่องจากป่าไม้สามารถเอื้ออำนวยประโยชน์ต่อประชาชนได้ทั้งทางตรงและทางอ้อมดังที่กล่าวมาแล้ว การทำลาย ป่าถือว่าการทำลายผลประโยชน์ส่วนรวมของประชาชน ป่าไม้เมื่อถูกทำลายลงแล้วยากที่จะฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิม ได้ ดังนั้นเพื่อประโยชน์ของเราเองและต่อประเทศชาติโดยส่วนรวม โปรดช่วยดูแลรักษาป่าเพื่อให้ป่านั้นๆ มีอยู่และ เอื้ออำนวยประโยชน์ตลอดไป

\*\*\*\*\*

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

.....

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทย เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชนจนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนา และบริหารประเทศให้ดำเนินไปใน ทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็นโดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัยและวิกฤติ เพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา ความพอเพียงหมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และต้องประกอบไปด้วยสองเงื่อนไข คือ เงื่อนไขความรู้ เงื่อนไขคุณธรรม

**ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง** ประกอบไปด้วย 5 ส่วน ดังนี้

**ข้อที่ 1.** กรอบแนวคิด เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัยและวิกฤติ เพื่อความมั่นคง และความยั่งยืนของการพัฒนา

**ข้อที่ 2.** คุณลักษณะ เศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน

**ข้อที่ 3.** คำนิยาม ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ ดังนี้

**ความพอประมาณ** หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น เช่น การผลิต และการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

**ความมีเหตุผล** หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

**การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว** หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้ และไกล

**ข้อที่ 4.** เงื่อนไข การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน 2 เงื่อนไข ดังนี้

**เงื่อนไขความรู้** ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

**เงื่อนไขคุณธรรม** ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

**ข้อที่ 5.** แนวทางปฏิบัติ / ผลที่คาดว่าจะได้รับ จากการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ คือ การพัฒนาที่สมดุล และยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้และเทคโนโลยี

นั่นคือ หลักแนวคิด และแนวทางเพื่อการปฏิบัติ ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งไม่ว่าจะเป็นบุคคล หรือองค์กรต่างๆ สามารถปฏิบัติตามได้

.....

## ผลกระทบจากการทำลายป่าไม้

จากการที่ปริมาณป่าไม้ลดลงย่อมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทางกายภาพ และมีผลต่อปัจจัยทางชีวภาพ มีผลกระทบต่อ สภาพดิน น้ำ อากาศ สัตว์ป่า สิ่งแวดล้อมอื่นๆ เพราะทั้ง ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม จะมีความสัมพันธ์กันไม่ทางตรงก็ทางอ้อม ในระบบนิเวศ ก่อให้เกิดสมดุลทางธรรมชาติ การทำลายป่า จึงก่อให้เกิดผลกระทบในด้านต่างๆ ดังนี้

1. **เกิดการชะล้างพังทลายของดิน** ป่าที่ถูกทำลายจะทำให้ไม่มีต้นไม้ วัชพืช หญ้าปกคลุมดิน เมื่อฝนตกลงมา น้ำฝนจะกัดเซาะหน้าดินที่อุดมสมบูรณ์ให้ไหลไปกับกระแสน้ำ

2. **เกิดน้ำท่วมในฤดูฝน** บริเวณป่าที่ถูกทำลายจะไม่มีต้นไม้ วัชพืช และหญ้าที่ปกคลุมหน้าดิน ช่วยดูดซับน้ำฝน ไว้ ทำให้น้ำไหลบ่าจากที่สูงอย่างรุนแรง และมีปริมาณมากทำให้เกิดน้ำท่วมในพื้นที่ตอนล่างอย่างฉับพลัน

3. **เกิดความแห้งแล้งในฤดูแล้ง** การทำลายป่าไม้ ต้นน้ำลำธารทำให้ป่าไม้ถูกตัด แยกออกเป็น ส่วนๆ เกิดการระเหยของน้ำจากผิว ดินสูง แต่การซึม ผ่านผิวดินต่ำ ดินดูดซับและเก็บ น้ำไว้ได้น้อย ส่งผลให้น้ำไหลลงสู่ลำธารน้อยเกิด ความแห้งแล้งในฤดูแล้ง

4. **เกิดปัญหาโลกร้อนขึ้น** เนื่องจากป่าไม้เป็นแหล่งของการหมุนเวียนสาร ระหว่างออกซิเจน คาร์บอนไดออกไซด์ น้ำและสารอื่นๆ ในระบบนิเวศที่ สำคัญ การทำลายป่ามีส่วนทำให้เกิดการสะสมของ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้อุณหภูมิของโลกสูง

5. **คุณภาพของน้ำเสื่อมลง** เมื่อฝนตกในบริเวณป่าไม้ที่ถูกทำลายก็จะพัดพาเอาดินโคลน ตะกอน ลงสู่ แหล่งน้ำทำให้น้ำขุ่นและเกิดการตื่นเขินส่งผล ให้คุณภาพน้ำทั้งทางด้าน กายภาพ ชีวภาพ และ เคมีด้อยลง ไม่สามารถใช้น้ำในการอุปโภค บริโภค ได้

6. **พืชและสัตว์ป่ามีจำนวนและชนิดลดลง** ป่าไม้เป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของ พืชและสัตว์ป่า การตัด ไม้ทำลายป่าเป็น การทำลายแหล่งอาหาร ที่อยู่อาศัย และความหลากหลายทางชีวภาพ ทำให้พืชและสัตว์ ป่าหลายชนิดมีปริมาณ ลดลงจนเกือบสูญพันธุ์

\*\*\*\*\*

**บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของบุคคลในครอบครัว**

หน้าที่ของครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่เล็กที่สุด แต่สำคัญที่สุด เนื่องจากเป็นสถาบันแรกที่สามารถหล่อหลอมและพัฒนาบุคคลต่างๆในครอบครัวให้เป็นบุคคลอันพึงประสงค์ของสังคม ซึ่งมีหน้าที่คือหน้าที่สร้างสรรค์สมาชิก ครอบครัวมีหน้าที่สร้างสมาชิกใหม่ขึ้นทดแทนสมาชิกเดิมที่จากไป เพื่อสืบวงศ์ตระกูลต่อไป แต่ก็ต้องตั้งอยู่บนความสมดุลกับสังคมถ้ามากเกินไปก็จะทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมา

หน้าที่อบรมสั่งสอนระเบียบของสังคม ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่มีหน้าที่และบทบาทในการอบรมสั่งสอนที่สำคัญที่สุด โดยมุ่งเน้นให้รู้จักค่านิยมพื้นฐานทางวัฒนธรรม การพัฒนาบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย และการปรับตัวเข้ากับสังคม

หน้าที่ให้ความรักและความอบอุ่น ครอบครัวเป็นแหล่งสำคัญในการให้ความรัก ความอบอุ่นและกำลังใจแก่สมาชิกเพื่อให้สามารถต่อสู้และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

หน้าที่กำหนดสถานภาพ เมื่ออยู่ในครอบครัว สมาชิกทุกคนจะมีสถานภาพที่ถูกกำหนดขึ้นโดยกำเนิด เช่น เพศ เชื้อชาติ ศาสนา เชื้อชาติ สัญชาติ และสถานะในครอบครัวรวมถึงในวงสังคม

หน้าที่ปกป้องคุ้มครองหรือเลี้ยงดูผู้เยาว์ ครอบครัวจะทำหน้าที่ดูแลปกป้องและพัฒนาสมาชิกที่เกิดขึ้นใหม่ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และให้การศึกษา

หน้าที่ทางเศรษฐกิจ สมาชิกในครอบครัวทุกคนถือเป็นหน่วยการผลิตที่สำคัญ ทุกคนจะต้องทำงานและแบ่งผลผลิตซึ่งกันและกัน เช่น พ่อแม่จะทำมาหากินเพื่อเลี้ยงลูกในวันเด็ก แต่พอในวัยหนุ่มสาวลูกก็จะทำมาหากินเพื่อเลี้ยงดูพ่อแม่

หน้าที่ทางการศึกษา ครอบครัวเป็นแหล่งการศึกษาแห่งแรกของสมาชิก แต่เมื่อถึงวัยต้องรับการศึกษาในโรงเรียน ครอบครัวก็มีหน้าที่ต้องส่งสมาชิกเข้าเล่าเรียนศึกษา โดยต้องให้การสนับสนุนในเรื่องการศึกษา เพื่อให้มีความรู้เพื่อที่สามารถจะประกอบอาชีพได้ในอนาคต

หน้าที่ทางศาสนา ครอบครัวต้องมีหน้าที่ในการปลูกฝังให้เลื่อมใสในศาสนาประจำชาติ และส่งเสริมให้ปฏิบัติตนตามคำสั่งสอนของศาสนา เพื่อให้เป็นคนดีของสังคม



ความสำคัญของวันมาฆบูชา

"มาฆะ" เป็นชื่อของเดือน ๓ มาฆบูชาขึ้น ย่อมาจากคำว่า "มาฆบุรณมี" แปลว่าการบูชาพระในวันเพ็ญ เดือน ๓ วันมาฆบูชาจึงตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓ แต่ถ้าปีใดมีเดือน อธิกมาส คือมีเดือน ๘ สองครั้ง วันมาฆบูชา ก็จะเลื่อนไปเป็นวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๔ เป็นวันสำคัญวันหนึ่ง ในวันพุทธศาสนา คือวันที่มีการประชุมสังฆสันนิบาตครั้งใหญ่ในพุทธศาสนา ที่เรียกว่า "จาตุรคสันนิบาต" และเป็นวันที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดง โอวาทปาฏิโมกข์ แก่พระสงฆ์สาวกเป็นครั้งแรก ณ เวฬุวันวิหาร กรุงราชคฤห์ เพื่อให้พระสงฆ์นำไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อจะยังพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป

**โอวาทปาฏิโมกข์** หลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา หรือคำสอนอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระพุทธพจน์ ๓ คาถากิ่ง ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูป ผู้ไปประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย ณ พระเวฬุวันาราม ในวันเพ็ญเดือน ๓ ที่เราเรียกกันว่าวันมาฆบูชา (ถรรพคถกกล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ นี้ แก่ที่ประชุมสงฆ์ตลอดมา เป็นเวลา ๒๐ พรรษา ก่อนที่จะโปรดให้สาวกปาฏิโมกข์อย่างปัจจุบันนี้แทนต่อมา), คาถา โอวาทปาฏิโมกข์ มีดังนี้ (โอวาทปาติโมกข์ ก็เขียน)

สัพพะปาปัสสะ อกะระณังกุสะลัสสุปะสัมปะทา	สะจิตตะปะริโยทะปะนังเอตัง พุทธะธานะ สาสะนังฯ
ขันตี ประระมัง ตะโป ตีติกขา	นิพพานัง ประระมัง วัชันทิ พุทธา
นะ หิ ปัพพะชิตโต ประรูปะฆาตี	สะมะโณ โหติ ประรัง วิหะรุะยันโตฯ
อะนุปะวาโท อะนุปะฆาโต ปาติโมกเข จะ สัวัโร	มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสมี ปันตัญญะ สะยะนาสะนัง
อะธิจิตเต จะ อาโยโค เอตัง พุทธะธานะ สาสะนังฯ	

แปล : การไม่ทำความชั่วทั้งปวง, การบำเพ็ญแต่ความดี, การทำจิตของตนให้ผ่องใส นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ขันตี คือความอดกลั้น เป็นตบะอย่างยิ่ง, พระพุทธเจ้าทั้งหลายกล่าวว่านิพพาน เป็นบรมธรรม, ผู้ทำร้ายคนอื่น ไม่ถือว่าเป็นบรรพชิต,ผู้เบียดเบียนคนอื่น ไม่ถือว่าเป็นสมณะ การไม่กล่าวร้าย, การไม่ทำร้าย, ความสำรวมในปาฏิโมกข์, ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร, ที่นั่งนอนอันสงัด, ความเพียรในอธิจิต นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ที่เข้าใจกันโดยทั่วไป และจำกันได้มาก ก็คือ ความในคาถาแรกที่ว่า ไม่ทำชั่ว ทำแต่ความดี ทำจิตใจให้ผ่องใส

คำว่า "จาตุรคสันนิบาต" แยกศัพท์ได้ดังนี้ คือ "จาตุร" แปลว่า ๔ "องค์" แปลว่า ส่วน "สันนิบาต" แปลว่า ประชุม ฉะนั้นจาตุรคสันนิบาตจึงหมายความว่า "การประชุมด้วยองค์ ๔" กล่าวคือมีเหตุการณ์พิเศษที่เกิดขึ้นพร้อมกันในวันนี้ คือ

๑. เป็นวันที่ พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า จำนวน ๑,๒๕๐ รูป มาประชุมพร้อมกันที่เวฬุวันวิหารในกรุงราชคฤห์ โดยมีได้นัดหมาย

๒. พระภิกษุสงฆ์เหล่านี้ล้วนเป็น "เอหิภิกขุอุปสัมปทา" คือเป็นผู้ที่ได้รับการอุปสมบทโดยตรงจาก พระพุทธเจ้า

๓. พระภิกษุสงฆ์ทุกองค์ที่ได้มาประชุมในครั้งนี้ ล้วนแต่เป็นผู้ได้บรรลุพระอรหันต์แล้วทุก ๆ องค์

๔. เป็นวันที่พระจันทร์เต็มดวงกำลังเสวยมาฆฤกษ์

การปฏิบัติตนสำหรับพุทธศาสนาในวันนี้ก็คือ การทำบุญ ตักบาตรในตอนเช้า หรือไม่ก็จัดหาอาหารคาวหวานไปทำบุญฟังเทศน์ที่วัด ตอนบ่ายฟังพระแสดงพระธรรมเทศนา ในตอนกลางคืน จะพากันนำดอกไม้ ธูปเทียน ไปที่วัดเพื่อชุมนุมกันทำพิธีเวียนเทียน รอบพระอุโบสถ พร้อมกับพระภิกษุสงฆ์โดยเจ้าอาวาสจะนำว่า นะโม ๓ จบ จากนั้นกล่าวคำถวาย ดอกไม้ธูปเทียน ทุกคนว่าตาม จบแล้วเดิน เวียนขวา ตลอดเวลาให้ระลึกถึง พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ จนครบ ๓ รอบ แล้วนำดอกไม้ ธูปเทียนไปปักบูชาตามที่ทางวัด เตรียมไว้ เป็นอันเสร็จพิธี

กิจกรรมต่างๆ ที่ควรปฏิบัติในวันมาฆบูชา

๑. ทำบุญใส่บาตร
๒. ไปวัดเพื่อปฏิบัติธรรม และฟังพระธรรมเทศนา
๓. ไปเวียนเทียนที่วัด
๔. ประดับธงชาติตามอาคารบ้านเรือนและสถานที่ราชการ

## ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ในปัจจุบันวิทยาทางการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น สามารถป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ ได้มากมาย ดังนั้นสาเหตุส่วนใหญ่ของการเสียชีวิต จะมาจากโรคที่ไม่ติดต่อ และจากพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ยาเสพติด ฯลฯ ซึ่งโรคต่าง ๆ เหล่านี้เราสามารถป้องกันได้หรือทำให้ทุเลาลงได้ โดยการออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร และมีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตที่เหมาะสม

การป้องกันเสริมสร้างสุขภาพ เป็นวิธีการที่ได้ผล และประหยัดที่สุด สำหรับการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงมีประโยชน์ ดังนี้

1. ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน สมรรถภาพการทำงานของหัวใจจะดีขึ้นมาก ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอติดต่อกัน 3 เดือน ชีพจรหรือหัวใจจะเต้นช้าลง ซึ่งจะเป็นการประหยัดการทำงานของหัวใจ
2. ลดไขมันในเลือด เพราะไขมันในเลือดสูงเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
3. เพิ่ม High Density Lipoprotein Cholesterol (HDL-C) ในเลือด ซึ่งถ้ายิ่งสูงจะยิ่งดีจะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
4. ลดความอ้วน (ไขมัน) เพิ่มกล้ามเนื้อ (น้ำหนักอาจไม่ลด)
5. ป้องกัน และรักษาโรคเบาหวาน
6. ช่วยลดความดันโลหิต (สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง) ลดได้ประมาณ 10-15 มม.ปรอท
7. ช่วยทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นข้อต่อ กระดูกและผิวหนังแข็งแรงยิ่งขึ้น ช่วยลดความเครียด ทำให้นอนหลับดียิ่งขึ้น ความจำดี เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ชะลออายุ ช่วยป้องกันอาการปวดหลัง (เพราะกล้ามเนื้อหลังแข็งแรงขึ้น)
8. ป้องกันโรคกระดูกเปราะ โดยเฉพาะสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือน
9. ร่างกายเปลี่ยนไขมันมาเป็นพลังงานได้ดีกว่าเดิม ซึ่งเป็นการประหยัดการใช้แป้ง (glycogen) ซึ่งมีอยู่น้อย และเป็นการป้องกันโรคหัวใจ
10. ช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด เชื้อ ลำไส้ใหญ่ เต้านม ต่อมลูกหมาก
11. ทำให้มีสุขภาพดี ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค

### ความจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์

ตลอดระยะเวลาอันยาวนานของประวัติศาสตร์ไทย เราจะเห็นว่าสถาบันพระมหากษัตริย์เป็นสถาบันหลักที่ยึดเหนี่ยวชาติของเราทุก ยุคทุกสมัย และพระมหากษัตริย์ไทยแต่ละองค์นั้นก็ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อปวงชนชาวไทยอย่างหาที่สุดมิได้ ด้วยเหตุนี้ผมจึงไม่แปลกใจเลยที่ทุกหนทุกแห่งในแผ่นดินไทยจะสามารถสัมผัสได้ถึง ความจงรักภักดีของประชาชนชาวไทยที่มีต่อองค์พระมหากษัตริย์ไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัววชิรชกาลปัจจุบัน

ผมเชื่อว่าคนไทยหลายคนอาจเคยได้อ่านหรือได้ฟังความยิ่งใหญ่ของพระราชจากใน นิทานเราจะเห็นได้ว่า พระราชาในนิทานนั้นล้วนมีคุณธรรม มีความกล้าหาญ มีความสามารถมากมายสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ก็เป็นเพียงนิทานสอนใจเราถึงแบบอย่างกษัตริย์ที่ทรงไว้ทศพิธราชธรรม แต่สำหรับผมนั้นยังมีจอมกษัตริย์ผู้ทรงพระปรีชาอยู่พระองค์หนึ่งที่มีชื่อ เป็นเพียงจอมกษัตริย์ในนิทานนั้นคือพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช “ พ่อ “ ที่ปวงชนชาวไทยต่างรักและภักดีอย่างสุดหัวใจ ตลอดเวลาที่พระองค์ทรงครองราชย์นั้นไม่มีแม้เพียงสักครั้งที่จะไม่เห็น พระองค์เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมประชาชนของพระองค์ในถิ่นทุรกันดาร จนอาจกล่าวได้ว่าแผ่นดินไทยตั้งแต่เหนือจรดใต้ยังไม่มีที่ใดที่พระองค์จะ เสด็จไปไม่ถึง ความยิ่งใหญ่ของพระองค์จึงมีชื่อเสียงที่เราอ่านพบในนิทานเท่านั้น เพราะพระองค์ได้ทรงเป็นแบบอย่างแห่งจอมกษัตริย์ผู้เปี่ยมไปด้วยทศพิธราชธรรม ผมจึงรู้ซึ่งถึงคำมั่นสัญญาที่พระองค์ทรงให้ไว้กับปวงชนชาวไทยที่ว่า “ เราจะปกครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวไทย ” บัดนี้ได้เป็นที่ประจักษ์ต่อพสกนิกรชาวไทยของพระองค์แล้วว่า พระองค์ได้ทรงกระทำตามคำมั่นสัญญาที่ได้ให้ไว้กับพสกนิกรของพระองค์มิได้ บกพร่องแต่ประการใด

สิ่งหนึ่งที่ทำให้ผมรู้สึกรักและเทิดทูนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวคงไม่พ้น “ ทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียง ” ผมมีความชื่นชมในแนวคิดของทฤษฎีเนื่องจากเป็นทฤษฎีการสร้างความสุขให้กับตัว เองได้ ดำรงชีวิตได้โดยไม่ต้องร่อนประเทศไทยเองก็เคยได้รับบทเรียนจากวิกฤตต้มยำ กุ้งมาแล้วก็ควรที่จะน้อมรับเอาทฤษฎีนี้ไปปรับใช้กับตนเอง คอยเตือนสติตนเองว่าวิกฤตที่เกิดขึ้นครั้งนั้นเกิดจากการที่เราก้าวไปเร็ว เกินไป ความฟุ้งเฟ้อแสวงหาไม่รู้จักพอเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้เราต้อง เตือนร่อน พระองค์จึงสอนให้คนไทยมี "ความพอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันที่ดี" ความพอเพียงพอประมาณก็คือให้เราสำรวจตัวเองว่าเรามีกำลังทรัพย์เท่าไร ควรพอได้หรือยัง ความมีเหตุผลก็คือการที่เราต้องคิดให้รอบคอบว่าสิ่งที่เราต้องการนั้นมีความ จำเป็นมากน้อยเพียงใด สุดท้ายคือการมีภูมิคุ้มกันที่ดีรู้จักระงับยับยั้งความอยากได้อะไรของตน เอาไว้ เลือกลงมือทางสายกลาง ซึ่งสิ่งเหล่านี้พระองค์ได้ทรงสั่งสอนให้คนไทยทุกคนได้รับรู้รับทราบโดยทั่ว กันแล้วว่าเป็นแนวทางการสร้างความสุขให้กับตนเองโดยไม่ต้องแลกมาด้วยสิ่งใด

นอกจากนี้พระองค์ยังได้ทรงให้ความสำคัญกับ"เกษตรทฤษฎีใหม่"โดยได้ทรงเปลี่ยน พระราชวังของพระองค์เองให้กลายเป็นแปลงสาธิตการเกษตร ทรงทำการทดลองเลี้ยงโคนม ปลูกปาล์ม ทรงปลูกข้าวด้วยพระองค์เอง พระองค์จึงเป็นกษัตริย์พระองค์เดียวในโลกที่ทรงทำการเกษตรด้วยพระองค์เองและ ทรงเปลี่ยนพระราชวังของพระองค์ให้กลายเป็นแปลงสาธิตเกษตร พระองค์จึงเป็นจอมกษัตริย์ผู้อุทิศตนเพื่อปวงชนชาวไทยอย่างแท้จริง เมื่อได้ความรู้ใหม่นั้นพระองค์ก็ยังทรงถ่ายทอดวิทยาการต่าง ๆ ที่ทรงได้ทดลองมานั้นให้กับเกษตรกรชาวไทย ส่งเสริมให้เกิดโครงการต่าง ๆ ขึ้นมากมาย สร้างอาชีพ สร้างรายได้ กระจายสู่สังคมอย่างทั่วถึงส่งผลให้ลูกหลานชาวไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและ ยังทรงให้ความสำคัญกับการแก้ไขปัญหาจากภัยธรรมชาติอันเกิดจากสภาพแวดล้อมใน ภูมิภาคต่าง ๆ ทั่วประเทศ ไม่ว่าจะเป็นการสร้างฝายชะลอน้ำ การปลูกกำแพงหญ้าแฝกพลิกฟื้นสภาพดิน การปลูกป่าชายเลนป้องกันน้ำทะเลกัดเซาะ โครงการฝนหลวง การบำบัดน้ำเสียในแม่น้ำด้วยผักตบชวา พระอัจฉริยภาพของพระองค์ในด้านการสร้างสรรค์และแก้ไขปัญหาของพระองค์จึงเป็นที่ยอมรับจากคนทั่วทั้งโลกว่าพระองค์ทรงเป็น "ยอดกษัตริย์นักพัฒนา ผู้ประสบความสำเร็จในการพัฒนามนุษย์อย่างยิ่งยด" แม้เวลาจะผ่านล่วงเลยมากกว่า 64 ปีที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงงานอย่างหนัก เพื่อพสกนิกรชาวไทยของ พระองค์ แต่พระราชกรณียกิจ พระจริยวัตรอันงดงามที่พระองค์ทรงยึดถือปฏิบัติมาตลอดจะเป็นแบบอย่างจอมกษัตริย์ผู้เปี่ยมไปด้วยทศพิธราชธรรม เราในฐานะพสกนิกรชาวไทยผู้จงรักภักดีจึงควรถามตนเองได้แล้วว่าจะทำอย่างไร ให้กับประเทศไทยมีความสงบสุข และร่วมเป็นกำลังสำคัญในการสร้างสรรค์สิ่งดีงามตามแนวพระราชดำริของพระองค์ ท่านให้อยู่คู่กับผืนแผ่นดินไทยตราบนานเท่านาน

บทบาทที่สำคัญของพระมหากษัตริย์ปัจจุบัน

สถาบันพระมหากษัตริย์นับเป็นสถาบันคู่บ้านเมืองของชาติไทยมาเป็นเวลายาวนานมากจึงทำให้ฝังแน่นอยู่ในความรู้สึกของชาวไทยทุกคน ถึงแม้ว่าปัจจุบันบทบาทของพระมหากษัตริย์จะเปลี่ยนไปบ้างแต่ยังคงมีบทบาทที่สำคัญ เช่น

1. ทรงใช้อำนาจนิติบัญญัติผ่านรัฐสภา
2. ทรงใช้อำนาจการบริหารผ่านคณะรัฐมนตรี
3. ทรงใช้อำนาจตุลาการผ่านทางศาล
4. ทรงเป็นประมุขของประเทศ และเป็นศูนย์รวมน้ำใจของคนไทยทั้งชาติ

สถาบันพระมหากษัตริย์ : บทบาทที่สำคัญของพระมหากษัตริย์ปัจจุบัน

บทบาทที่เกี่ยวกับประเทศชาติ

- ทรงเป็นประมุขของชาติ เป็นที่เคารพสักการะสูงสุด และเป็นมิ่งขวัญของชาติ
- ทรงเป็นศูนย์รวมน้ำใจของประชาชน
- ทรงเป็นอัครศาสนูปถัมภก และทรงเป็นพุทธมามกะ
- ทรงเป็นสัญลักษณ์แห่งความสามัคคีของคนในชาติ
- ทรงดำรงตำแหน่งจอมทัพไทย
- ทรงใช้อำนาจอธิปไตยแทนประชาชน ผ่านทางสถาบันบริหารนิติบัญญัติ และตุลาการ

บทบาทหน้าที่เกี่ยวกับประชาธิปไตย

- ทรงยอมรับ และอุมัชระบอบประชาธิปไตยให้ดำรงอยู่ได้
- ทรงทำให้ระบอบประชาธิปไตยมีความต่อเนื่อง
- ทรงช่วยแนะนำรัฐบาลด้านการปกครองยามจำเป็น
- ทรงช่วยยับยั้งเหตุการณ์รุนแรงให้ผ่อนคลาย
- ทรงใช้อำนาจอธิปไตยในนามของประชาชนชาวไทย
- ทรงเป็นกลางทางการเมือง

บทบาทด้านวิทยาการของชาติ

- ทรงสนับสนุนด้านการศึกษาละศิลปวัฒนธรรมของชาติ
- ทรงสนพระทัยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์แก้ปัญหาให้ราษฎร
- พระราชทานทุนเล่าเรียนหลวง
- ทรงส่งเสริมการจัดประชุมทางวิชาการสาขาต่าง ๆ

บทบาทที่เกี่ยวกับประชาชน

- ทรงช่วยเหลือ และห่วงใยในความเป็นอยู่ของราษฎรอย่างแท้จริง
- ทรงออกเยี่ยมเยียนราษฎรทั่วประเทศ
- ทรงช่วยกระตุ้นให้คนไทยอื่น ๆ ตระหนักในความเดือดร้อนของเพื่อรวมชาติ และหาทางช่วยเหลือ
- ทรงสร้างความเป็นปึกแผ่นของคนภายในชาติ ไม่ให้เชื้อชาติศาสนา และเผ่าพันธุ์ เป็นเครื่องทำลายความแตกแยก
- ทรงแสดงบทบาทในการช่วยพัฒนาประเทศในด้านต่าง ๆ ทำให้ราษฎรมีความเป็นอยู่ดีขึ้น
- ทรงช่วยแก้ไขวิกฤตการณ์สำคัญของชาติ เช่น ปัญหาน้ำท่วม ปัญหาการจราจรในกรุงเทพมหานคร

การเสียภาษี และหน้าที่ของคนไทย

การเสียภาษี และหน้าที่ของคนไทย

ช่วงฤดูกลางไตรมาสแรกของปี ความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการเสียภาษีอากร จะเป็นเรื่องสำคัญระดับต้นๆ ของระบบเศรษฐกิจบ้านเรา ในขณะที่คนไทยจำนวนมาก คงคุ้นเคยกับเว็บไซต์ของกรมสรรพากร <http://rdserver.rd.go.th/publish/index.php> ที่เกิดขึ้นเพื่อบริหารจัดการเกี่ยวกับการเสียภาษีอากรทางอิเล็กทรอนิกส์ ภายใต้คอนเซ็ปต์ สะดวก รวดเร็ว และประหยัด หลายคน คงได้ชำระภาษีเงินได้ผ่านช่องทางนี้ไปแล้ว หลายคน อาจอยู่ระหว่างการสอบถามและรอการคืนภาษีส่วนที่ชำระไว้เกิน อย่างใจจดจ่อ สนุกสนาน และปนด้วยความลุ้นระทึกอยู่ในที่

การเสียภาษีเงินได้ ถือเป็นหนึ่งในหน้าที่ตามกฎหมายของคนไทย เงินรายได้จากการจัดเก็บภาษีของประชาชน จะถูกนำไปใช้ในการพัฒนาประเทศหลากหลายประการ ได้แก่ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และสังคมที่มีคุณภาพ การรักษาความมั่นคงและส่งเสริมธรรมาภิบาล ส่งเสริมการปฏิรูปการเมืองการปกครองและการกระจายอำนาจ ปรับปรุงการบริหารงานภาครัฐ ปรับโครงสร้างเศรษฐกิจให้ขยายตัวอย่างต่อเนื่อง นำไปใช้ดำเนินโครงการเพื่อขจัดความยากจนและการพัฒนาชนบท ใช้ในการบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และเพื่อการปรับปรุงประสิทธิภาพการใช้จ่ายเงิน เป็นต้น

นอกจากหน้าที่ในการเสียภาษีเงินได้แล้ว โอกาสนี้เราลองมาทบทวนหน้าที่บางประการของคนไทยตามกฎหมายกันดูสักครั้ง เมื่อบางท่านจะหลงลืม ละเลย หรือเผลอผิด ไขว้เขว ไม่ได้ทำตามไปบ้าง

รัฐธรรมนูญ ได้บัญญัติหน้าที่ของประชาชนชาวไทยไว้หลายประการ สรุปได้ดังนี้

1. บุคคลมีหน้าที่รักษาไว้ซึ่งชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
2. บุคคลมีหน้าที่ปฏิบัติตามกฎหมาย
3. บุคคลมีหน้าที่ไปใช้สิทธิเลือกตั้ง บุคคลซึ่งไปใช้สิทธิหรือไม่ไปใช้สิทธิโดยไม่แจ้งเหตุอันสมควร ที่ทำให้ไม่อาจไปใช้สิทธิได้ย่อมได้รับสิทธิหรือเสียสิทธิตามที่กฎหมายบัญญัติ การแจ้งเหตุที่ทำให้ไม่อาจไปเลือกตั้งและการอำนวยความสะดวกในการไปเลือกตั้ง ให้เป็นไปตามที่กฎหมายบัญญัติ
4. บุคคลมีหน้าที่ป้องกันประเทศ รับราชการทหาร เสียภาษีอากร ช่วยเหลือราชการ รับการศึกษา อบรม พึ่งกษัตริย์ ปกป้อง สืบสานศิลปวัฒนธรรมของชาติและภูมิปัญญาท้องถิ่น รวมถึงการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
5. บุคคลผู้เป็นข้าราชการ พนักงาน หรือลูกจ้างหน่วยงานราชการ หน่วยงานรัฐหรือรัฐวิสาหกิจหรือราชการส่วนท้องถิ่น และเจ้าหน้าที่อื่นของรัฐ มีหน้าที่ดำเนินการให้เป็นไปตามกฎหมาย เพื่อรักษาผลประโยชน์ส่วนรวม อำนวยความสะดวกและให้บริการแก่ประชาชน

ในฐานะคนไทย อย่างมีวาทะเรียกร้องสิทธิและเสรีภาพอย่างโน้นอย่างนี้ จนลืมถึงหน้าที่ หรือภาระความรับผิดชอบที่คุณจะต้องปฏิบัติตามกฎหมายกันด้วยนะครับ เริ่มต้นประเดิมด้วยการทำหน้าที่การเสียภาษี เป็นการเอาฤกษ์เอาชัย ช่วยกันคนละไม้คนละมือ ทั้งนี้เพื่อความเรียบร้อยเรียบร้อยของสังคม และความมั่นคงของประเทศชาติ