



# จุลสารกองสถิติและประเมินผลโรงเรียนเตรียมทหาร

สวัสดิภาพใหม่ไทย ๒๕๕๗



## องค์กรแห่งการเรียนรู้

เพื่อการเผยแพร่ข่าวสารและแลกเปลี่ยนความรู้ร่วมกันของ รร.ตท.

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๔ ประจำเดือน เมษายน ๒๕๕๗

สามัคคี มีความรู้ คู่คุณธรรม



# จุฬาสาร กองสภิตและประเมินผล โรงเรียนเตรียมทหาร

“ทางไปสู่เกียรติศักดิ์ จักประดับดอกไม้  
หอมยวลงชวนจิตไซรั บ่มี”ฯ



## คุยกับ บก.

### สารบัญ

พระบรมราโชวาท

๒

๒ เม.ย. วันคล้ายวันพระราชสมภพ

๓

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ

วันสงกรานต์

๔

บ้านล้อมรัก

๕

คุณค่าของความซื่อตรง

๖

ภูทับเบิก จ.เพชรบูรณ์

๘

Happy Birthday

๑๑

เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ

๑๒

ประมวลภาพกิจกรรม

๑๓

เนื้อเพลง รำวงวันสงกรานต์

๑๔

๑๖

สวัสดีปีใหม่ไทยกับท่านผู้อ่านจุฬาสารทุกท่าน ช่วงนี้คงมีผู้อ่านหลายท่านได้วางแผนที่จะไปเฉลิมฉลองในเทศกาลสงกรานต์กันบ้างแล้ว อย่างไรก็ตามก่อนที่จะเดินทางไปเฉลิมฉลองเทศกาลสงกรานต์นั้นก็ควรเริ่มที่จะวางแผนเส้นทางที่จะใช้ในการเดินทางได้แล้วนะคะ เพราะคาดว่าคงมีคนจำนวนมากไม่น้อยที่เดินทางไปต่างจังหวัด ในระยะนี้อากาศค่อนข้างร้อนจัดและหลายพื้นที่ของประเทศประสบกับภาวะภัยแล้ง ไม่มีน้ำดื่ม น้ำใช้ หากท่านใดจะเล่นสงกรานต์ก็ขอให้เล่นแต่พอประมาณ นึกถึงใจเค้าใจเรา คณะผู้จัดทำหวังว่าชาว รร.ตท. จะเล่นสงกรานต์กันอย่างมีสติและสร้างสรรค์นะคะ

สำหรับบทความภายในเล่มมีเรื่องที่น่าสนใจติดตามอ่านมากมาย เช่น วันสงกรานต์, บ้านล้อมรัก, คุณค่าของความซื่อตรง, ภูทับเบิก จ.เพชรบูรณ์, และเรายังมีเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ “แครอทลูกชิ้น” ให้ผู้อ่านได้ลองไปหัดทำดู สามารถติดตามอ่านได้ภายในเล่มค่ะ และอย่าลืมนะคะว่า... หากผู้อ่านท่านใดมีข่าวสาร บทความ หรือเมนูอาหารที่น่าสนใจและต้องการเผยแพร่ สามารถส่งมาได้ที่ กสป.ฯ พบกันใหม่ฉบับหน้าต้อนรับเปิดเทอม สวัสดีค่ะ





## พระบรมราชาวาท

“...ความสงบหนักแน่นเป็นเครื่องผ่อนปรนระงับความรุนแรง ความขัดแย้ง  
ความไม่เข้าใจในกันและกันได้ทุกกรณี โดยเฉพาะความสงบหนักแน่นในจิตใจนั้น  
ทำให้เกิดความยั้งคิดพิจารณาตามเหตุตามผล จึงช่วยให้สามารถขบคิด  
วินิจฉัยเรื่องราวปัญหาและกระทำได้อีกต้องพอเหมาะพอดี มีประสิทธิผล...”

พระบรมราชาวาท ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยมหิดล ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร

๒ กรกฎาคม ๒๕๓๕



## วันสงกรานต์ ประเพณีไทย

สงกรานต์ เป็นคำสันสกฤต หมายถึง การผ่าน หรือ การเคลื่อนย้าย ซึ่งเป็นการอุปมาถึงการเคลื่อนย้ายของการประทับในจักรราศี โดยการนับระยะเวลาที่เส้นทางของดวงอาทิตย์โคจรผ่านกลุ่มดาวฤกษ์จักรราศี ทั้ง ๑๒ กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มดาวราศี เมษ พฤษภ เมถุน กรกฎ สิงห์ กันย์ ตุลย์ พิจิก ธนู มังกร กุมภ์ และ มীন การโคจร ผ่านกลุ่มดาวแต่ละกลุ่ม จะใช้ระยะเวลา ประมาณ ๓๐ วัน เมื่อดวงอาทิตย์โคจรผ่านกลุ่มดาว เหล่านี้ครบทั้ง ๑๒ กลุ่ม ก็จะได้ระยะเวลา ๑ ปีพอดี เป็นวิธีการนับเดือนที่ใช้กันในประเทศอินเดีย และ กลุ่มประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งรับอิทธิพลทางวัฒนธรรมมาจากอินเดีย เช่น ไทย พม่า เขมร ลาว เป็นต้น

### วันมหาสงกรานต์ ๑๓ เมษายน

วันที่ ๑๓ เมษายน เป็นวัน "มหาสงกรานต์" หรือ วันเริ่มต้นปีใหม่ ทั้งนี้เป็นเพราะเป็นจากช่วงเวลา ที่ดวงอาทิตย์โคจรผ่านจากราศีมีนเข้าสู่ ราศีเมษนั้น โลกโคจรเป็นมุมฉากกับดวงอาทิตย์ จึงมีกลางวันและ กลางคืนยาวเท่ากันพอดี วันสงกรานต์เป็นวันทำบุญใหญ่ประจำปี มี ๓ วัน คือ วันมหาสงกรานต์หรือ วันสงท่ายปีเก่า (วันที่ ๑๓ เมษายน) วันกลางหรือวันเนา (วันที่ ๑๔ เมษายน) วันขึ้นปีใหม่ หรือวันเถลิงศก (วันที่ ๑๕ เมษายน)

หรือการเคลื่อนขึ้นปีใหม่ในความเชื่อของไทยและบางประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และ ชาวต่างประเทศจะเรียกว่าเทศกาลนี้ว่า “สงครามน้ำ” สงกรานต์ เป็นประเพณีเก่าแก่ของไทยซึ่งสืบทอดมา แต่โบราณคู่มากับประเพณีตรุษ จึงมีการเรียกรวมกันว่า ประเพณีตรุษสงกรานต์ หมายถึง ประเพณีสงท่ายปีเก่า และต้อนรับปีใหม่ คำว่าตรุษเป็นภาษาทมิฬ แปลว่าการสิ้นปี เมื่อวันสงกรานต์ตรงกับวันใดของแต่ละปี ซึ่งจะมี นางสงกรานต์ประจำวันนั้นๆ

### ชื่อของนางสงกรานต์

ชื่อของนางสงกรานต์ มีดังนี้ วันอาทิตย์ชื่อ นางทุงษะเทวี, วันจันทร์ชื่อ นางโคราคะเทวี, วันอังคารชื่อ นางรากษสเทวี, วันพุธชื่อ นางมณฑาเทวี, วันพฤหัสบดีชื่อ นางกิริณีเทวี, วันศุกร์ชื่อ นางกิมิทาเทวี, และวันเสาร์ ชื่อ นางมโหรรเทวี โดยในปีนั้นวันสงกรานต์ตรงกับวันอาทิตย์ นางสงกรานต์ คือ นางทุงษะเทวี

รวบรวมและเรียบเรียงโดย ห้องสมุด กสป.๗

ที่มา

<http://www.dmc.tv/pages/scoop/ประวัติความเป็นมาของเทศกาลสงกรานต์.html>

## บ้านล้อมรัก

ช่วงเวลานี้ได้ฟังข่าวคราวเกี่ยวกับการกระทำความรุนแรงในครอบครัวบ่อยครั้ง ที่น่าตกใจที่สุด คือข่าวลูกฆ่าบิดา มารดา ด้วยสาเหตุของความโกรธ น้อยเนื้อต่ำใจ การถูกคาดหวังและเปรียบเทียบมาตั้งแต่เยาว์วัย สะสมมาเรื่อยๆจนถึงจุดแตกหักที่รุนแรง

เชื่อว่าไม่มีบิดา มารดา ท่านใดที่รังเกียจลูกตัวเองหรือไม่รักลูกที่ตนเองเฝ้าฟูมฟักมาตั้งแต่เกิด แต่บางครั้งการแสดงออกซึ่งความรักอาจสวนทางกับความต้องการของผู้เป็นลูก โดยเฉพาะเรื่องการสื่อสาร ความต้องการของตนเองไปยังลูก การสื่อสารที่สำคัญคือการชม และการติ

**ชมอย่างไรดี ?** ในความเป็นจริง การชมก็ไม่ใช่ว่ามีปัญหาอะไร แต่การชมอย่างไรให้ลูกรู้สึกดี รู้สึกมีคุณค่า น่าสนใจ มากกว่าค่ะ ลองพิจารณาคุณะคะ

- ควรชมด้วยความจริงใจ ไม่เสแสร้ง หรือหวังประโยชน์ตอบแทน เป็นการชมที่ออกมาจากความรู้สึก ที่แท้จริง บริสุทธิ์ใจ ไม่ได้ชมเพื่อให้ลูกรักตนเองเป็นพิเศษ หรือชมเพื่อแลกเปลี่ยนอะไรบางอย่างจากลูก เช่น เรียนเก่งอย่างนี้แม่รักมากเลย ลูกก็อาจเกิดคำถามในใจว่าถ้าเรียนไม่เก่งแม่ก็จะไม่รักใช่ไหม
  - ควรชมในสิ่งที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ไม่มากเกินไปจนเกินความจริง เพราะจะทำให้ลูกรู้สึกภาคภูมิใจตนเอง ไม่ระแวงสงสัยในคำชมว่าถูกประชดประชันหรือเปล่า
  - ควรทำทันที หรือในโอกาสที่เหมาะสม ไม่ให้เกิดผลเสียแก่ผู้รับ บางครั้งคำว่า กาลเทศะ ก็เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ยกตัวอย่างเช่น ลูกเราได้ผลการเรียนเป็นเลิศ แต่ลูกเพื่อนเราสอบตก การชื่นชมลูกต่อหน้าเพื่อนที่สอบตก อาจทำให้ลูกได้รับความเกลียดชังหรือถูกเพื่อน ๆ ไม่ชอบใจได้ ดังนั้นควรเลือกเวลา สถานที่ในการชมด้วย
  - ควรให้แต่พอดี ไม่มากหรือน้อยหรือบ่อยจนเกินไป การชื่นชมบ่อย ๆ โดยลูกไม่ได้รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่เขาทำสำคัญเท่าไร คำชมนั้นอาจไม่มีผลอะไรเลย และยังทำให้คำชมนั้นไม่มีคุณค่าอะไร ที่นี้มาลองดู การติ ด้อย่างไรให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่าต่อลูก
  - ควรมุ่งให้เกิดการพัฒนา เสมือนติเพื่อก่อ มากกว่าติเพื่อทำลาย พุดง่ายทำยากค่ะ เพราะการติมักมากคู่กับอารมณ์ไม่พึงพอใจ ดังนั้นพ่อ แม่ ที่จะติลูกต้องลดอารมณ์และใช้สติปัญญามากขึ้น ยึดระยะเวลาการติออกไป เพื่อให้ความมีเหตุผลที่ถูกต้องอยู่เหนืออารมณ์ ซึ่งตรงข้ามกับการชมที่พยายามทำในทันทีที่ทำได้
  - ควรใช้คำพูดที่เป็นข้อความเฉพาะเจาะจงพฤติกรรมที่ต้องการติ ไม่ใช่พูดกว้างๆ ไม่มีใครที่แย่มากที่สุด และไม่มีใครที่ยอดที่สุด เลือกพูดเป็นพฤติกรรมไป หลีกเลี่ยงการมีอคติในคำติ เช่น วันนี้ลูกทำการบ้านไม่เสร็จ อาจเพราะมีงานอื่นที่เร่งด่วนกว่าหรืองานยากทำไม่ได้ แต่ไม่ใช่ไปติลูกว่าเป็นคนขี้เกียจ
  - ผู้รับควรอยู่ในสภาพที่พร้อมที่จะรับ และควรคำนึงถึงความเหมาะสมกับกาลเทศะ ไม่ตำหนิลูกต่อหน้าบุคคลอื่น จะทำให้ลูกรู้สึกอับอาย หมดความภาคภูมิใจตัวเองได้
  - คำติ ควรมีลักษณะเป็นการให้ข้อเสนอแนะ ไม่ใช่การบังคับ เพราะเชื่อว่าบุคคลย่อมมีเหตุผล ของตนเองในการแสดงพฤติกรรมใด ๆ จึงควรให้ความเคารพในการตัดสินใจของกันและกัน
  - การให้คำวิจารณ์ ควรบอกในสิ่งที่ลูกสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ การวิจารณ์เพื่อให้แก้ไขในสิ่งที่ผ่านมาแล้วหรือไม่สามารถแก้ไขอะไรได้แล้ว จะกลายเป็นเรื่องบั่นทอนจิตใจกันมากกว่า เพราะผู้วิจารณ์พูดไปแล้วอาจลืมแต่ผู้ได้รับคำวิจารณ์จะจำอีกนาน
  - ควรใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และตรวจสอบความเข้าใจให้ตรงกัน ไม่ใช่ภาษาแฝง ที่ผู้ฟังได้ฟังแล้วต้องมานั่งแปลคำพูด
  - ควรใช้การชมในพฤติกรรมที่ดี ควบคู่กับพฤติกรรมที่ควรปรับปรุง ไม่ใช่จ้องแต่ตำหนิอย่างเดียว
- เป็นไงบ้างคะ ไม่ง่ายเลยอย่างที่กล่าวมาแต่ต้น ต้องอาศัยทั้งศาสตร์และศิลป์เขียนนะค่ะ แต่ถ้าได้ฝึกฝนบ่อยๆ ทำทุกอย่างด้วยความปรารถนาดีต่อกัน เชื่อว่าการสื่อสารภายในบ้านล้อมรักของท่านผู้อ่านทุกท่านจะเต็มไปด้วยมธุรสวาจา ใครๆก็ชอบ จริงไหมคะ

## คุณค่าของความซื่อตรง



ในวงการธุรกิจทั่วไปก็ดี ในวงการสังคมต่าง ๆ ตั้งแต่สังคมย่อย ไปจนถึงสังคมใหญ่ก็ดี

ในวงการอื่นใดนอกจากนี้ก็ดี ย่อมปรารถนาบุคคลประเภทหนึ่งไว้เป็นสมาชิกอย่างมากที่สุด คือบุคคล ที่มีความซื่อตรง โดยเฉพาะในตำแหน่งหน้าที่เกี่ยวกับเรื่องเงินทอง ยิ่งต้องการบุคคลประเภทนี้มากที่สุดเพราะบุคคลที่ซื่อตรงนั้นไว้วางใจได้ ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม ไม่ต้องหวาดระแวงง่ายไม่มีภัย

อันตราย มีความจริงใจเสมอ คือเป็นคนตรง ในทุก ๆ เรื่อง ทั้งตรงต่อหน้าที่ ตรงต่อเวลา ตรงต่อบุคคล ตรงต่อคำพูด และตรงต่อเหตุผลทำก็ตรง พูดก็ตรง คิดก็ตรง ฉะนั้น คนซื่อตรงจึงมีผลงานออกมาเป็นแบบสุจริต ขาวสะอาด และมีความยุติธรรมความซื่อตรง เป็นคุณธรรมที่ทำให้สังคมอยู่ด้วยความสงบสุข อยู่ด้วยความจริงใจต่อกันไม่มีเล่ห์เหลี่ยมปลิ้นปล้อนต่อกัน ถ้าสังคมขาดความซื่อตรงเสียแล้วจะเป็นสังคมที่วุ่นวายสับสน จะไม่มีใครไว้วางใจใคร จะขาดความร่วมมือกันด้วยใจจริง ต่างคนจะสวมหน้ากากเข้าหากันตลอดเวลา ถ้าสังคมขาดความไว้วางใจเสียแล้ว ความร่วมมือกันจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นต้องพัฒนาคุณธรรมข้อนี้ขึ้นในบุคคลก่อน เพราะมีเช่นนี้แล้ว จะไม่มีวันพัฒนาสังคม ให้สงบเย็น ไว้วางใจแก่กันและกันได้เลยเมื่อบุคคลในสังคมได้รับการพัฒนาในด้านความซื่อตรงดีแล้ว ก็จะเป็นหลักประกันไว้ว่าจะพัฒนาสังคมได้ดีทางหนึ่ง

ในการพัฒนาบุคคลให้มีบุคลิกภาพด้านนี้นั้น วางหลักไว้ประการหนึ่งคือ“หลักสัจจะ” ความซื่อตรงเป็นเรื่องของจิตใจอันจะต้องปลูกฝังเสริมสร้างขึ้นจากสัจจะ ซึ่งหมายถึงความจริงใจ ความจริงใจในการกิจการหน้าที่ในความดีงามในการประพฤติเป็นสุจริต ถ้าบุคคลมีใจใฝ่ในสัจจะ ยึดถือสัจจะเป็นหลัก ก็จะหลีกเลี่ยงจากการประพฤติทุจริตคิดมิชอบจากความปลิ้นปล้อนคดโกง มีแต่ความตรงไปตรงมา และมักถือคติว่า **“ซื่อกินไม่หมด คดกินไม่นาน”** ส่วนคนขาดสัจจะนั้น มักถือคติว่า **“ซื่อจนเช่ จะได้อะไร”** แล้วก็ทั้งหลักแห่งสัจจะเสีย ปฏิบัติการด้วยความมีเล่ห์เหลี่ยม เอารัดเอาเปรียบ ไม่คำนึงว่าใครจะเดือดร้อนเสียหายอย่างไร ทั้งนี้เพราะไม่จริงใจในการทำความดีงามเสียแล้วก็หันเหไปทางตรงกันข้ามกับความดีงามเท่านั้นเองหนึ่ง ความซื่อตรง นี้เป็นเรื่องของความนึกคิด ซึ่งพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากหลักธรรมข้อหนึ่งคือ กุศลวิตก มี ๓ ประการ คือ

๑. **เนกขัมมวิตก** ความนึกคิดในทางเสียสละ ความนึกคิดที่ปลอดโปร่งจากโลภะ จากความเห็นแก่ตัว ไม่สาละวนอยู่แต่กับการปรนเปรอสนองความอยากของตน ไม่หมกมุ่นพัวพันอยู่แต่ในเรื่องเหล่านี้ ความนึกคิดเช่นนี้เป็นเหตุให้คุณคนไม่ยึดติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จนเกินไปตรงข้ามความนึกคิดเอาแต่จะได้ หมกมุ่นพัวพันอยู่แต่เรื่องกามารมณ์และสิ่งปรนเปรอความสุขต่าง ๆ ย่อมเป็นตัวสื่อนำ ให้บุคคลหันเข้าหาทางผิด โดยประพฤติทุจริตต่าง ๆ ได้

**๒. อพยาบาทวิตก** ความนึกคิดที่ไม่มีความมุ่งร้ายผู้อื่น ความนึกคิดที่ปราศจากความเคียดแค้นชิงชัง หรือเพ่งมองอย่างประสงค์ร้าย ได้แก่ ความนึกคิดที่ปลอดจากโทษะนั้นเอง ความนึกคิดเช่นนี้เป็นเหตุให้บุคคลไม่มองผู้อื่นในแง่ร้ายจนเกินไป ทำให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี เมื่อถูกกระทบกระทั่งบ้างประสพอารมณ์ร้ายจากผู้อื่นบ้างก็ไม่ถือสา ไม่ใส่ใจ นำมาคิดเคียดแค้น ทำให้ดำรงความประพฤติสุจริตอยู่ได้ หากทนไม่ได้ เมื่อถูกกระทบ เช่นนั้นก็ยากที่จะพ้นจากความประพฤติทุจริตไปได้

**๓. อวิหิงสาวิตก** ความนึกคิด ที่ไม่เบียดเบียนคนอื่น ไม่คอยแต่จะทำลายหรือเอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่น ไม่นึกแต่จะทำความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ความนึกคิดเช่นนี้เป็นเหตุให้บุคคลมีกรุณาความสงสารเห็นอกเห็นใจเขานึกถึงอกเขาอกเราอยู่เสมอ เป็นเหตุให้กระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือเขาเมื่อเขาประสบความเดือดร้อน ความนึกคิด ๓ ประการนี้แหละ หากได้ปลูกฝังเพาะให้เจริญในจิตใจบุคคลใดแล้วก็เป็นเหตุให้ผู้นั้นมีความซื่อตรงตลอดกาลได้ รวมความแล้ว สัจจะก็ดี กุศลวิตก ๓ ประการนี้ก็ดี เป็นหลักธรรมที่พัฒนาบุคคลในด้านความซื่อตรง ความซื่อสัตย์ ความสุจริต ความยุติธรรมได้ทั้งสิ้น ถือว่าเป็นหลักธรรมเพื่อพัฒนาจิตใจ ความนึกคิดของบุคคลขั้นพื้นฐาน อันจะก่อให้เกิดความร่วมมือกันปฏิบัติภารกิจของกันและกัน หรือของส่วนรวมให้เป็นไปอย่างเรียบร้อยดีงาม และบริสุทธิ์สะอาด ส่วนบุคคลที่ขาดความจริงใจต่อกัน มีความนึกคิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว เห็นแก่ตัวจัด นึกคิดแต่จะมุ่งร้ายเบียดเบียน เอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่นอยู่เสมอ นั้น จะหาความซื่อตรงได้แต่ที่ไหน เมื่อหาความซื่อตรงไม่ได้ ก็จะหาความซื่อสัตย์ ความสุจริตยุติธรรมไม่ได้เลย

## “จงหยุดสวมหน้ากากเข้าหากัน”

รวบรวมและเรียบเรียงโดย ห้องสมุด กสป.๖

ที่มา

<http://variety.teenee.com/saladharm/59048.html>



## ภูทับเบิก จ.เพชรบูรณ์

ภูทับเบิก ตั้งอยู่ที่ตำบลวังบาล จ. เพชรบูรณ์ ที่มีความสูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ ๑,๗๖๘ เมตร ซึ่งเป็นจุดสูงสุดของจังหวัดเพชรบูรณ์ ภูมิประเทศมีความงดงามเป็นที่กล่าวถึง เป็นความงามของทะเลภูเขา ตามธรรมชาติป่าไม้อุดมสมบูรณ์ อากาศบริสุทธิ์ เย็นสบายตลอดปี ในตอนเช้ามีหมอกและกลุ่มเมฆ มองเห็นเป็นทะเลหมอกตัดกับยอดภูสีเขียว เป็นแหล่งปลูกกะหล่ำปลีที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ภูทับเบิกเป็นสถานที่ที่มีความสำคัญมากที่หนึ่ง เพราะเป็นจุดรองรับน้ำฟ้ากลางหาว เมื่อวันที่ ๙ กันยายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๕.๕๙ น. ณ สำนักสงฆ์บ้านทับเบิก เพื่อนำไปรวมเป็นน้ำเพชรน้อยเกล้าถวายเป็นพระพุทธรูปนาคคีรีสิริในพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ในวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๒ เป็นสถานที่ที่มีเครื่องวัดอุณหภูมิที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทยและยังเป็นเส้นทางเชื่อมโยงสู่แหล่งท่องเที่ยวและประวัติศาสตร์ที่สำคัญ คือ อุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า



ชาวบ้านที่ภูทับเบิกเป็นชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง หรือแม้ว ที่ย้ายถิ่นฐานมาจากทางภาคเหนือ และได้ใช้พื้นที่ปลูกฝิ่นสำหรับจำหน่าย ในปี พ.ศ. ๒๕๑๐ ผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ได้ชักชวนให้ชาวเขาเหล่านี้เข้าร่วมต่อต้านรัฐบาล แต่เมื่อมีการเข้าปราบปรามและชาวบ้านได้เข้ามาขอตัว จึงได้มีการจัดตั้งศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขาจังหวัดเพชรบูรณ์ขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ โดยชาวบ้านได้ประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีการทำแปลงเกษตรแบบขั้นบันได วิถีชีวิตของชาวแม้งที่นี่ยังคงมีการอนุรักษ์ไว้เป็นอย่างดี ในทุกๆ ปี จะจัดงานปีใหม่แบบดั้งเดิม และมีการแสดงวัฒนธรรมด้วย



จากสภาพดังกล่าว จึงทำให้ภูทับเบิกเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจและดึงดูดใจนักท่องเที่ยวที่นิยมสัมผัสแก่นแท้วิถีชีวิต วัฒนธรรมชุมชนและแหล่งธรรมชาติที่บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงนิเวศที่กำลังมีกระแสมความนิยมอยู่ทั่วไป ภายใต้คำกล่าวที่ว่า"นอนทับเบิก สัมผัสความหนาว ดูดาวบนดิน"

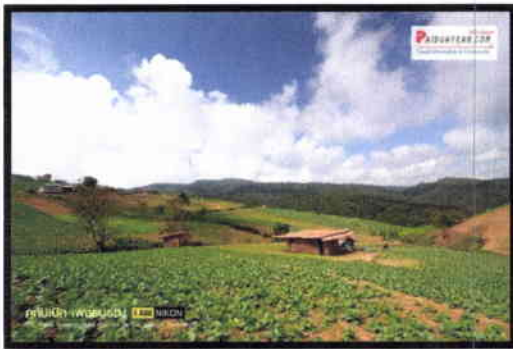
## สิ่งที่น่าสนใจในภูทับเบิก

### ๑. ชมไร่กะหล่ำปลียักษ์

ที่ยอดภูทับเบิกจะมีไร่กะหล่ำปลีเต็มไปหมดทุกภูเขา เราสามารถเดินไปดูเก็บกะหล่ำปลี ซึ่งก็เป็นชาวเขามั่งจะขอซื้อมาทานก็ได้ ราคาแสนถูกและสดเหนือคำบรรยายครับ และอย่าลืมขับรถไปเที่ยวในเส้นทางไปหมู่บ้าน ที่อยู่ห่างจากยอดทับเบิก ๕ กิโลเมตร เส้นทางสายนี้สวยงามมาก มองไปทางซ้ายก็กะหล่ำปลี ขวาก็กะหล่ำปลี เป็นภูเขากระหล่ำปลี เหนื่อยอดกระหล่ำปลีเป็นปุ๋ยหมอกจางๆ สวยมาก \*\*\*หากใครต้องการไปดูกะหล่ำปลีที่ภูทับเบิกแบบเต็มภูเขา คือ ช่วงเดือน ก.ค. และ พ.ย.

### ๒. ชมทะเลหมอกภูทับเบิก

ภูทับเบิกยังเป็นจุดชมทะเลหมอกที่สวยงามและอลังการอีกแห่งหนึ่ง โดยเฉพาะหากมาในช่วงหน้าฝน ประมาณ เดือน ก.ค.- ต.ค. มักจะพบเห็นทะเลหมอกได้ง่ายกว่าหน้าหนาว



### สายหมอกบางในหน้าฝนภูทับเบิกช่วงเดือน ส.ค.



## การเดินทางไปภูทับเบิก

### ๑. รถยนต์

- เส้นทาง จากกรุงเทพฯ ( ห้างพิวเจอร์ปาร์ครังสิต ) ใช้ถนนพหลโยธิน ( ทางหลวงหมายเลข ๑ ) มุ่งหน้าสู่จังหวัด สระบุรี ประมาณ ๗๕ กิโลเมตร จะถึงตัวเมืองสระบุรี จากนั้นขับตรงไปมุ่งหน้าสู่จังหวัดลพบุรี ประมาณ ๑๖ กิโลเมตร สู่ภูทับเบิก จากเพชรบูรณ์ ใช้ทางหลวงหมายเลข ๒๑ ประมาณ ๔๐ กิโลเมตร ถึงสี่แยก หล่มสัก ตรงไปตามทางหลวงหมายเลข ๒๐๓ อีก ๑๓ กิโลเมตร พบป้ายบอกทางไปอุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า ตามทางหลวง ๒๐๑๑ และทางหลวงหมายเลข ๒๓๓๑ อีก ๔๐ กิโลเมตร ถึงด่านเก็บค่าธรรมเนียมของอุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้าจาก ตรงนี้มีทางแยกขวาเข้าหมู่บ้านทับเบิกไปอีก ๖ กิโลเมตร เส้นทางจากหล่มเก่ามา ภูทับเบิกจะสูงชันและ คดเคี้ยวมาก รถบัสไม่สามารถขึ้นได้ ผู้ที่ใช้รถยนต์หรือรถตู้ ควรขับด้วยความระมัดระวัง

- อีกเส้นทางหนึ่งใช้เส้นทางด้านอำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก ผ่านอุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า เลย์ที่ทำการ อุทยานฯ มาประมาณ ๒๔ กิโลเมตร จะถึงภูทับเบิกหากขับรถต่อไปจะมาบรรจบกับเส้นทางที่จะลงไปยัง อำเภอหล่มเก่า

### ๒. รถประจำทาง

การเดินทางมายังภูทับเบิกหากไม่มีรถยนต์มาเอง ต้องนั่งรถโดยสารมาลงที่หล่มสัก การเดินทางมาหล่มสัก หลังจากนั้น เหมาสองแถวที่อยู่บริเวณ หล่มสักเพื่อขึ้นสู่ภูทับเบิก อัตราค่าจ้างประมาณ ๑,๒๐๐ บาท หรือแล้วแต่ตกลงเบอร์รถสองแถว โทร ๐๘๖ ๑๑๙ ๑๐๙๒

รวบรวมและเรียบเรียงโดย ห้องสมุด กสป.ฯ

ที่มา

[http://www.paiduaykan.com/76\\_province/north/phetchabun/phutubberk.html](http://www.paiduaykan.com/76_province/north/phetchabun/phutubberk.html)

## เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ

### “แครอทลูกชิ้น”



อาหารเพื่อสุขภาพ "แครอท" แครอทอุดมไปด้วยวิตามินเอ และเกลือแร่ ซึ่งวิตามินเอนั้น ช่วยบำรุงสายตา บำรุงผิว และ เนื้อเยื่อ ช่วยยับยั้งการเสื่อมสภาพของอวัยวะสำคัญของร่างกาย ซึ่งเชื่อกันว่า แครอท ยังสามารถช่วยรักษา โรคมะเร็ง และ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งได้ด้วย เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคความดันโลหิตสูง ต้อกระจก และยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน และเร่งการสร้างเซลล์ ในแผลผ่าตัด ได้ดีอีกด้วย นอกจากนี้ อาหารเพื่อสุขภาพ อย่าง "แครอท" ยังอุดมไปด้วยวิตามินบี วิตามินซี และ

แคลเซียมที่ดูดซึมง่ายมีแพคตินซึ่งเป็นไฟเบอร์ ชนิดที่ละลายน้ำได้ ช่วยลดคอเลสเตอรอล วิตามินและเกลือแร่ ที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันโรคอีกด้วยค่ะ เห็นข้อดีของอาหารเพื่อสุขภาพอย่าง "แครอท" กันแล้ว ยิ่งงั้นคนที่รักสุขภาพก็ลองหาแครอทมาทานกันบ้างนะคะ เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณค่ะ

### เครื่องปรุง

๑. แครอท
๒. ไข่เป็ด
๓. แป้งโกกิ
๔. ต้นหอม

### วิธีการทำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ

๑. เตรียมอุปกรณ์ทั้งหมดให้พร้อม แครอท และต้นหอม ล้างน้ำให้สะอาด
๒. หั่นแครอทเป็นชิ้นเล็กๆ ตามความยาวของลูกแครอท และต้นหอมหั่นซอย
๓. นำแครอทใส่ซาม และใส่เกลือแต่งรสชาติลงไปผสมคนให้ทั่ว
๔. แล้วจึงนำส่วนผสมทั้งหมดใส่ลงไปตีด้วย แป้งโกกิ ต้นหอม และไข่เป็ด คนส่วนผสมให้เข้ากัน
๕. เมื่อได้ผสมที่เข้ากันแล้ว นำมาปั้นเป็นลูกพุดติคำ แล้วจึงลงทอดให้เหลืองสุก
๖. นำขึ้นมาพักเอาไว้แล้วจึงนำมาเสียบลูกชิ้น ทำเป็นไอเดียเก๋ๆ สำหรับครอบครัวกันค่ะ

รวบรวมและเรียบเรียงโดย ห้องสมุด กสป.ฯ

ที่มา

[http://www.108health.com/108health/topic\\_detail.php?mtopic\\_id=3093&sub\\_id=18&ref\\_main\\_id=4](http://www.108health.com/108health/topic_detail.php?mtopic_id=3093&sub_id=18&ref_main_id=4)

# ประมวลภาพกิจกรรม

๓ - ๔ มี.ค.๕๗

พล.ต. ชัยชนะ นาคเกิด ผบ.รร.ตท.เป็นประธานเปิดงานโครงการผู้นำสู่การเปลี่ยนแปลง  
สำหรับนักเรียนบังคับบัญชา โดย แผนกจิตวิทยาและแนะแนว สกศ.รร.ตท.



๑๐ มี.ค.๕๗

พล.ต. ชัยชนะ นาคเกิด ผบ.รร.ตท.เป็นประธานเปิดการฝึกอบรม ข้าราชการชั้นประทวน  
รร.ตท. ประจำปี ๒๕๕๗ ณ สโมสร นตท.



# ประมวลภาพกิจกรรม

๑๒ มี.ค.๕๗

น.อ. ฉัตรชัย มุขพรหม รอง ผบ.รร.ตท. (ฝ่ายบริหาร) เป็นประธานเปิดการฝึกอบรม  
ข้าราชการชั้นสัญญาบัตร รร.ตท. ประจำปี ๒๕๕๗ ณ สโมสร นตท.



๑๗ - ๑๘ มี.ค.๕๗

ยิงปืน ข้าราชการชั้นสัญญาบัตร รร.ตท. ประจำปี ๒๕๕๗ ณ สนามฝึกยิงปืน ชัยสิทธิ์



๑๙ - ๒๐ มี.ค.๕๗

ยิงปืน ข้าราชการชั้นประทวน รร.ตท. ประจำปี ๒๕๕๗ ณ สนามฝึกยิงปืน ชัยนันท์



# ประมวลภาพกิจกรรม

๑๗ - ๑๘ มี.ค.๕๗

น.อ. จักรชัย มุขพรหม รอง ผบ.รร.ตท. (ฝ่ายบริหาร)

เป็นประธานพิธีเปิดโครงการกิจกรรมค่ายเยาวชน ภาคฤดูร้อน ประจำปี ๒๕๕๗  
ณ สระว่ายน้ำ กพล.รร.ตท.



## เนื้อเพลง รำวงวันสงกรานต์

ศิลปิน : สุนทรภรณ์

เนื้อหาในหมวด : [เนื้อเพลงไทย](#)



วันนี้เป็นวันสงกรานต์  
 หนุ่มสาวชาวบ้านเบิกบานจิตใจจริงเอย  
 ตอนเช้าทำบุญ ทำบุญตักบาตร  
 ทำบุญร่วมชาติตักบาตรร่วมกันเอย  
 เข้าวัดแต่งตัว แต่งตัวสวยสะ  
 ไปสรงน้ำพระ ณ วันสงกรานต์กันเอย  
 ตอนบ่ายเราเริงกีฬา  
 เล่นมอญซ่อนผ้า เล่นสบ้ากันเอย  
 ทำบุญทำทานสนุกสนานกันแล้ว  
 ขอเชิญน้องแก้วรำวงกันเอย

(ดนตรี)

(ซ้ำทั้งหมด)

รวบรวมและเรียบเรียงโดย ห้องสมุด กสป.รร.ตท.  
 ที่มา <http://lyrics.mthai.com/song/thai/1516.html>