



# สาร สอ.ศร.

ช่วยออมช่วยประหยัด ด้วยชื่อสัตย์และโปร่งใส สามัคคีมีน้ำใจ ยึดมั่นใน สอ.ศร.

ปีที่ ๓๙ ฉบับที่ ๑ เดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๕๙





# บรรณาธิการ แถลง

ผศ.ดร.ไพเลิศ สุมานนท์

กราบสวัสดิ์ท่านสมาชิก สอ.ศธ. ที่เคารพรักทุกท่านครับ

ขณะนี้สภกรรมการของเราที่มีอายุครบรอบ ๓๙ ปี เมื่อวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๙ ที่ผ่านมา เวลาได้ผ่านไปอีก ๑ ปี แล้วนะครับ สำหรับสาร สอ.ศธ. ฉบับนี้เป็นฉบับที่ ๑ ของปี ๒๕๕๙ ซึ่งบริหารงานโดยคณะกรรมการชุดที่ ๓๖ ครับ ซึ่งกรรมได้รอมอบหมายจากคณะกรรมการดำเนินการให้รับหน้าที่ประธานฝ่ายประชาสัมพันธ์ และเป็นบรรณาธิการสาร สอ.ศธ. ครับ

สำหรับสาระ และเกร็ดความรู้ของสาร สอ.ศธ. ฉบับนี้ มีให้ท่านสมาชิกได้รับรู้และรับทราบ อาทิ ๒๓๔ ปี มหานครอมรรัตนโกสินทร์, การดูแลสุขภาพพริบมือหน้าร้อน, สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชกับสงครามการรวมชาติ, สรรพคุณของสมุนไพร และอื่นๆ อีกครับ ขอเชิญท่านเฟลิดเฟลินกับสาร สอ.ศธ. ของเรครับ

กราบสวัสดิ์ครับ

ผศ.ดร.ไพเลิศ สุมานนท์

ประธานกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์



## สารบัญ

- สารประธานกรรมการ ๑
- ๒๓๔ ปี มหานครอมรรัตนโกสินทร์ ๒-๓
- การดูแลสุขภาพพริบมือหน้าร้อน ๔-๕
- สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ๖-๗  
กับสงครามการรวมชาติ
- สรรพคุณเครื่องเทศและสมุนไพรไทย : ๘  
ตำลึง
- เดือนสมาชิก สอ.ศธ. ๙
- วันมหาสงกรานต์ ปี ๒๕๕๙ ๑๐-๑๑
- ผู้จัดการพบสมาชิก ๑๒
- ภาพคณะกรรมการ ชุดที่ ๓๖



### รายละเอียดของบัญชีเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ (เล่มสีเขียว)

- ผู้ฝากต้องเป็นสมาชิกหรือสมาชิกสมทบ
- จำนวนเงินที่ขอเปิดบัญชีขั้นต่ำ ๓๐,๐๐๐ บาท
- สามารถถอนได้เดือนละ ๑ ครั้ง
- การฝากแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า ๕,๐๐๐ บาท
- การคิดดอกเบี้ยจะคำนวณตามยอดเงินฝากคงเหลือเป็นรายวัน และทบต้นให้ปีละ ๒ ครั้ง สิ้นเดือนมิถุนายน และ ธันวาคม
- กรณีที่สมาชิกขอปิดบัญชี สอ.ศธ.จะคำนวณดอกเบี้ยให้ ณ วันที่ปิดบัญชี
- อัตราดอกเบี้ยเงินฝากออมทรัพย์พิเศษไม่เสียภาษี
  - เงินฝากตั้งแต่ ๓๐,๐๐๐ บาท แต่ไม่ถึง ๕,๐๐๐,๐๐๐ บาท อัตราดอกเบี้ย ร้อยละ ๓.๐๐ ต่อปี หรือ
  - เงินฝากตั้งแต่ ๕,๐๐๐,๐๐๑ บาท ขึ้นไป อัตราดอกเบี้ยร้อยละ ๓.๑๕ ต่อปี

## สาร สอ.ศธ.

**เจ้าของ :** สภกรรมการออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด  
**ที่ปรึกษา :** จรุง ชูลาก พูลลาก อินทรนัญ เอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง บุญเดือน ศรีธรรพจน์  
**บรรณาธิการ :** ไพเลิศ สุมานนท์  
**กองบรรณาธิการ :** อนุทิน คำคม ประเสริฐ ลัมสุขวัฒน์ พงศ์ สีเหลือง วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ สุภาพร สภาวธรรม ยศพล เวณุโกเศศ  
**รูปเล่ม :** อรุณ เกียรติธรรม สุภกร ชาญศิริวิริยกุล



**สภกรรมการออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด**  
**The Ministry of Education Official's Saving and Credit Cooperative Ltd.**

๓๑๙ อาคารสมานฉันท์ ชั้น ๓ กระทรวงศึกษาธิการ ถนนพินธุโลก เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐  
 โทรศัพท์ : ๐-๒๖๒๘-๗๕๐๐-๓, ๐-๒๖๒๘-๕๐๐๙ โทรสาร : ๐-๒๖๒๘-๗๕๐๔-๕  
 www.moecoop.com

เมื่อวันที่ ๒๙ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๙ ที่ผ่านมา เป็นวันครบรอบ ๓๙ ปีของการเปิดทำการสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด เพื่อทำหน้าที่ให้บริการที่เกี่ยวข้องกับการทำธุรกรรมทางการเงิน ด้านสินเชื่อ และด้านสวัสดิการแก่ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการ พนักงานมหาวิทยาลัย ซึ่งคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๓๖ ที่ปรึกษา ผู้ตรวจสอบกิจการ ผู้จัดการ และเจ้าหน้าที่ทุกคนต่างมุ่งมั่นทุ่มเทปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างหนัก เพื่อให้สหกรณ์เป็นเสาหลักและเป็นที่ยึดเหนี่ยวมวลสมาชิกอย่างแท้จริง โดยเฉพาะในปีที่ผ่านมา สอ.ศธ. ของเรา ได้รับเกียรติบัตรเชิดชูเกียรติ จำนวน ๓ ประเภท ได้แก่

๑. สหกรณ์ดีเด่นระดับจังหวัดกรุงเทพมหานคร ประจำปี ๒๕๕๗/๒๕๕๘ ประเภท สหกรณ์ออมทรัพย์ ได้อันดับที่ ๑ ของสำนักงานส่งเสริมสหกรณ์กรุงเทพมหานคร พื้นที่ ๑

๒. สหกรณ์ที่มีความเข้มแข็งโดยผ่านการประเมินตามเกณฑ์ดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๕๘

๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินมาตรฐาน ประจำปี ๒๕๕๘ ในระดับดีเลิศ โดย สอ.ศธ. ได้รับรางวัลเป็นปีที่ ๑๒ ติดต่อกัน (๒๕๔๖-๒๕๕๘)

เราจะรักษาผลประโยชน์ของมวลสมาชิกเพื่อทำให้ สอ.ศธ. ของพวกเราเจริญก้าวหน้า มั่นคง ยั่งยืนสืบต่อไป ในโอกาสนี้ผมในฐานะตัวแทนของคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๓๖ ขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายให้ทรงอภิบาลและปกป้องคุ้มครองมวลสมาชิกสหกรณ์ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรง จิตใจแจ่มใสไม่เศร้าหมอง คิดสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ต้องการตามครรลองธรรมก็ขอให้สำเร็จ สมความปรารถนาทุกท่าน... สวัสดิ์ปีใหม่ไทย ๒๕๕๙ ครับ

(นายจรรยา ชูลาก)  
ประธานกรรมการ



๒๙ มี.ค. ๕๙  
วันคล้ายวันสถาปนา สอ.ศธ. ครบรอบ ๓๙ ปี  
ณ ห้องประชุม สอ.ศธ. ชั้น ๓



๒ เม.ย. ๕๙  
ประชุมเชิงปฏิบัติการ ประจำปี ๒๕๕๙  
ณ มทร. พระนคร วิทยาเขตเทเวศร์



๒๑ เม.ย. ๕๙  
สสอ.ศธ. ประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี ๒๕๕๘  
ณ อาคารรัชมิ่งคลาสิค ศธ.



# ๒๓๔ ปี มหานครอมรินทร์โกสินทร์

เมื่อพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ทรงสถาปนาพระบรมราชจักรีวงศ์ขึ้นเมื่อวันที่ ๖ เมษายน พุทธศักราช ๒๓๒๕ แล้ว มีพระราชดำริให้ย้ายพระนครจากกรุงธนบุรีมาทางฝั่งตะวันออกของแม่น้ำเจ้าพระยา สถาปนากรุงเทพมหานครขึ้น หลังจากนั้นอีก ๑๕ วัน โปรดเกล้าฯ ให้ตั้งการพระราชพิธี “นครถาน” ฝั่งหลักของพระนครหรือหลักเมือง เมื่อวันอาทิตย์ ขึ้น ๑๐ ค่ำ เดือน ๖ ปีชวด จุลศักราช ๑๑๔๔ ตรงกับวันที่ ๒๑ เมษายน พุทธศักราช ๒๓๒๕ เวลา ๖ นาฬิกา ๕๔ นาที

ตำราพระราชพิธีนครถานกล่าวว่า เสาหลักเมืองกรุงเทพมหานครนั้น ทำด้วยไม้ชัยพฤกษ์ ยอดเป็นหัวเม็ด ลงรักปิดทอง ภายในลี้วงเป็นช่องกลวงบรรจุ “ดวงพระชันษาพระนคร” หรือที่เรียกกันโดยทั่วไปว่า “ดวงชะตาเมือง” เสาไม้ชัยพฤกษ์ดังกล่าวฝังลึกลงในดิน ๗๙ นิ้ว สูงพื้นดิน ๑๐๘ นิ้ว

ดวงพระชันษาพระนครนั้น จารึกลงในแผ่นทองคำ แผ่นนาก และแผ่นเงิน น้ำหนักแผ่นละ ๑ ตำลึง (๔ บาท) แผ่นเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัสกว้าง ยาว ด้านละ ๑๒ นิ้ว ลงยันต์สุริยาทรงกลด ใจกลางเป็นดวงพระชันษาพระนคร แผ่นโลหะทั้ง ๓ ชนิด ต้องไม่มีรอยตำหนิแตกร้าว การจารึกต้องกระทำในพระอุโบสถ และขณะที่ทำพิธีจารึกต้องประโคมแตรสังข์ เป็นมหาสวัสดิมงคล เสร็จแล้วจึงนำมาบรรจุบนยอดเสา

อาจารย์เทพย์ สาริกบุตร ปรมาจารย์ด้านโหราศาสตร์ไทย อธิบายไว้ว่า นอกจากแผ่นดวงพระชันษาพระนครแล้ว ยังมีแผ่นศิลาจารึกยันต์โสฬสมงคล สำหรับรองกันหลุมที่จะปักเสาหลักเมืองแผ่นหนึ่ง แผ่นเงินหนักแผ่นละ ๑ บาท ๒ แผ่น แผ่นหนึ่งจารึกยันต์ไตรสรณาคมน์ ปิดปลายเสา อีกแผ่นหนึ่งจารึกยันต์ตอครักษ์ธาตุ ๔ ปิดต้นเสา

การพระราชพิธีนครถาน กำหนดให้ทำ ๓ วัน ก่อนวันของพระราชพิธีให้ขุดหลุม ๑๒ เหลี่ยมเตรียมไว้ นำดินจากทิศทั้ง ๔ ของพระนครมาปั้นเป็นก้อนกลมขนาดเท่าลูกนิมิต ๔ ก้อน ทาด้วยโคลย์ (มูลโค) ดินสอพอง แป้งหอม น้ำมันหอม แล้วตั้งศาลทำวजूโลกบาลขึ้นทั้ง ๔ ทิศ ตรงกลางตั้งศาลพระอินทร์ประดับประดามณฑล พิธีด้วยราชวัติฉัตรธง ต้นกล้วย ต้นอ้อย และตั้งปะรำพิธีพราหมณ์ขึ้นในบริเวณเดียวกันอีกแห่งหนึ่ง สำหรับไว้เทวรูปต่างๆ

วันแรกอัญเชิญสิ่งของดังกล่าวมาไว้ในมณฑลพิธี ตั้งบาตรน้ำมนต์ ๓ บาตร บาตรทราย ๑ บาตร

วงสายสิญจน์รอบ ๒ ชั้น พระสงฆ์สวดปริตรทั้ง ๓ วัน พระคู่สวด ๔ สำรับฯ ละ ๕ รูป จำแนกเป็น

สวดจตุรภาณวาร ๓ รูป สวดนครถานปริตร ๒ รูป รวม ๒๕ รูป พระราชาคณะนั่งปรก ๑๕ รูป วันที่ ๔ จึงยกเสาหลักพระนครประดิษฐานในหลุมตามพระฤกษ์ที่จารึกในดวงชันษา





บุญเดือน ศรีวรรณ\*

โหราตั้งการบูชาเทวดาแล้ว อัญเชิญเสาศพระหลักเมืองแผ่นศิลารองเสา ก้อนดินทั้ง ๔ ก้อน บาตรน้ำมนต์ บาตรทรายมาให้ใกล้หลุม ให้โหร ๔ คน ถือดินคนละก้อนยื่นอยู่ที่ปากหลุมทั้ง ๔ ทิศ โหรผู้ใหญ่ยื่นหันหน้าไปทางทิศตะวันออกแล้วถามว่า “ท่านถือนั้นสิ่งใด” โหรประจำทิศตะวันออกตอบว่า “ข้าพเจ้าถือก้อนดิน **นี่คือปฐวีธาตุ** สารวิณะจะยังสรรพัญญาหารแลพืชผลพฤษาลดาชาติต่างๆ ให้ผลผลิตงอกงามบริบูรณ์ทั่วพื้นภูมิภาคในบริเวณจังหวัดพระราชอาณาเขตทั้งสิ้น”

จากนั้นโหรผู้ใหญ่หันหน้าไปทางทิศใต้ ทิศตะวันตก และทิศเหนือตามลำดับและถามด้วยคำถามเดียวกัน แต่โหรประจำทิศแต่ละทิศจะตอบต่างๆ กัน คือ ทิศใต้ตอบว่าคือ **อาโปธาตุ** ทิศตะวันตกตอบว่า คือ **เตโชธาตุ** และทิศเหนือตอบว่า คือ **วาโยธาตุ** และพรรณนาคุณสมบัติของแต่ละชนิดว่าจะทำให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองแก่แผ่นดินแล้วทิ้งก้อนดินลงในหลุมเรียงตามทิศ นำแผ่นศิลาจารึกยันต์โสฬสมงคลสำหรับรองรับเสาศพระหลักเมือง วางบนก้อนดินทั้ง ๔ แล้วจึงอัญเชิญเสาลงประดิษฐานในหลุม ประโคนปีพาทย์ แตรสังข์ ช้องชัย ยิงปืนใหญ่ทั้ง ๔ ทิศ กระทุ้งดินให้แน่น รดน้ำ ไปรยทรายที่โคนเสาศพระสี่มุมพวงกุญแจขลุ่ยเสาศ เจิมจวงจันท์น ห้อยพวงดอกไม้ อัญเชิญเทพดาให้สถิตเป็นสวัสดิมงคลแก่พระนคร

เมื่อพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ทรงสถาปนาและฉลองพระนครแล้วจึงพระราชทานนามพระนคร “ให้ตั้งกับนามพระพุทธรัตนปฏิมากร” ว่า “**กรุงเทพมหานคร บวรรัตนโกสินทร์ มหินทรายุธยา มหาดิลกภพ นพรัตนราชธานีบูรีรมย์ อุดมราชนิเวศน์มหาสถาน อมรพิมานอวตารสถิต สักกะทัตติยวิษณุกรรมประสิทธิ์**” พระราชพงศาวดารกรุงรัตนโกสินทร์ รัชกาลที่ ๑ แปลความหมายนามพระนครไว้ดังนี้ “**เป็นพระนครที่ดำรงรักษาพระมหามณิรัตน์ปฏิมากร เป็นแก้วอย่างดีมีสิริอันประเสริฐ สำหรับพระบารมีของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวผู้ประดิษฐานกรุงเทพมหานครนี้**”

ต่อมาในรัชกาลที่ ๔ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงแปลงสร้อยนามพระนคร “**บวรรัตนโกสินทร์**” เป็น “**อมรรัตนโกสินทร์**” นอกนั้นคงไว้ตามเดิม ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ฝังหลักเมืองเพิ่มขึ้นอีก ๑ หลัก มีขนาดใหญ่กว่าเสาศหลักเมืองเดิม ประดิษฐานอยู่ภายในศาลหลักเมือง นับตั้งแต่พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ทรงประกอบพระราชพิธีนครถาน ฝังเสาศหลักเมืองเมื่อแรกสถาปนากรุงรัตนโกสินทร์ ในพุทธศักราช ๒๓๒๕ เสาศหลักเมืองกรุงเทพมหานครประดิษฐานเป็นมิ่งขวัญของบ้านเมือง อำนวยความร่มเย็นเป็นสุขมาสู่ผืนแผ่นดินไทยสืบเนื่องมาครบ ๒๓๔ ปี ในวันที่ ๒๑ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๙

\* ผู้เชี่ยวชาญด้านอักษรศาสตร์ ผู้ทรงคุณวุฒิ กรมศิลปากร

# การดูแลสุขภาพ รับมือ เข้าร้อน

สุภาพร สภาธรรม



การพยากรณ์อากาศของกรมอุตุนิยมวิทยาในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย ปี พ.ศ. ๒๕๕๙ คาดว่า อุณหภูมิสูงสุดเฉลี่ยจะสูงกว่าค่าปกติและจะสูงกว่าปีที่ผ่านๆ มา ซึ่งในช่วงหน้าร้อนของประเทศไทย จัดว่ามีสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าวจนถึงร้อนจัด อันเป็นที่มาของคำว่า **“ร้อนตับแตก”** อากาศที่ร้อนจัด อาจเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายปรับสภาพไม่ทัน เกิดอาการช็อกเป็นลมหมดสติได้ หรือที่เรียกกันว่า **“โรคลมแดด”** ซึ่งอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุเป็นอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สิน

ด้วยความห่วงใยสุขภาพของสมาชิก เรามีคำแนะนำดีๆ ในการดูแลตัวเองในช่วงหน้าร้อนนี้มาฝากกันค่ะ

๑. อากาศร้อนจัด ควรดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ วันละประมาณ ๒-๓ ลิตร อาจเป็นน้ำเปล่า น้ำแร่ ชาสมุนไพร หรือน้ำผลไม้ที่หวานน้อย ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัดและแอลกอฮอล์ เพราะจะยิ่งทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำมากขึ้น การที่ร่างกายขับเหงื่อออกมามากๆ ทำให้สูญเสียแร่ธาตุต่างๆ ที่ปนมากับเหงื่ออีกด้วย

๒. โรคลมแดด หรือชื่อทางการแพทย์ว่า **“ฮีตสโตรก”** (Heat stroke) จากสภาวะโลกร้อนทำให้อากาศร้อนจัดขึ้นทุกวัน โดยเฉพาะประเทศไทยปีนี้ คาดว่า ในเวลากลางวันจะมีอุณหภูมิเฉลี่ยสูงสุดถึง ๔๓-๔๔ องศาเซลเซียส ซึ่งปกติร่างกายต้องปรับความสมดุลที่อุณหภูมิ ๓๗ องศาเซลเซียส หากได้รับความร้อนมากเกินไป อาจทำให้เกิดภาวะวิกฤตของร่างกายที่ไม่สามารถควบคุมความร้อนได้ เป็นสาเหตุให้เกิดโรคลมแดด ซึ่งมีผลกระทบต่อระบบประสาททำให้สมองไม่สั่งการ โดยเฉพาะผิวหนังไม่สามารถขับเหงื่อระบายความร้อนได้ จึงมีอาการตัวร้อนจัด วิงเวียนศีรษะ แน่นหน้าอก เพื่อ ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ ชักเกร็ง อาจช็อกหมดสติได้ เมื่อพบเห็นผู้ที่มีอาการเช่นนี้ควรรีบช่วยและพาเข้าในที่ร่มทันที วางศีรษะนอนราบกับพื้น ยกเท้าให้สูงขึ้น เพื่อให้เลือดไหลเวียนได้สะดวก พร้อมกับเช็ดตัวเพื่อลดอุณหภูมิของร่างกายแล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน เพราะนั่นหมายถึงความอยู่รอดของนาที่ชีวิต ซึ่งในบางรายอาจมีอาการแทรกซ้อนของโรคประจำตัวกำเริบมากขึ้น เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคลมชัก ไมเกรน หากผู้ที่มีอาการของไมเกรนกำเริบในช่วงหน้าร้อนเป็นประจำ ก็ควรกินยาป้องกันเสียก่อน หรือแม้แต่ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงอยู่แล้วก็ดี โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ควรใส่ใจดูแลในเรื่องของสุขภาพให้มากขึ้น หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่มีอุณหภูมิสูง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หากจำเป็นต้องทำกิจกรรมกลางแจ้งให้สวมหมวก เสื้อคลุม กางร่ม และแว่นกันแดด





**๓. การออกกำลังกายหน้าร้อน** สำหรับผู้ที่ชื่นชอบการออกกำลังกาย ก็ควรเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด ไม่หักโหมจนเกินไป หากรู้สึกเหนื่อยให้หยุดพักทันที ควรเลือกสถานที่ ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก งดออกกำลังกายกลางแจ้งช่วงที่แดดร้อนจัด และควรพกน้ำติดตัวไว้เพื่อจิบแก้กระหาย ช่วยลดอุณหภูมิของร่างกาย นอกจากนี้ควรตรวจสอบสุขภาพประจำปีเพื่อทราบว่า มีโรคประจำตัวหรือไม่ จะได้เลือกวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม

**๔. แพ้ชั้นซิมเมอร์รับลมร้อน** ช่วงลมร้อนเย็นมาถึง คงต้องสลับสูทและเสื้อผ้าหนาๆ สีเข้มๆ พับเก็บใส่ตู้ เปลี่ยนแนวมาใส่เสื้อผ้าสวยๆ เก๋ๆ รับลมร้อนกันซะแล้วละค่ะ แต่ควรเลือกให้เข้ากับบรรยากาศหน้าร้อน อันดับแรกคงหนีไม่พ้นแฟชั่นสีสด ลวดลายสดใส แต่ที่สำคัญคือเนื้อผ้าต้องบาง เบาพริ้วไหว โปร่งอากาศถ่ายเทได้สะดวก เช่น ผ้าชีพอง ผ้าฝ้าย ผ้าลินิน หรือจะเป็นแบบซีทรูที่สวมใส่สบาย เพียงแค่นี้ ก็อินเทรนด์เข้ากับซัมเมอร์นี้แน่นอนค่ะ ไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่ชุ่มเหงื่ออานานๆ เพราะอากาศหน้าร้อนจะมีรังสียูวีที่มีปริมาณสูงขึ้นส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอลง เป็นผลทำให้ติดเชื้อราได้ง่าย เราจึงควรผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้าที่สะอาดอยู่เสมอ

**๕. การขับขี่ยานพาหนะ** ควรสวมเสื้อคลุมและแว่นกันแดด เนื่องจากแสงที่จ้าเกินไปจะกระทบกับพื้นถนนทำให้เกิดภาพหักเห อาจมองเห็นเป็นแอ่งน้ำ หรือหลุม บ่อ ทำให้รถเกิดเสียหลัก เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย หลีกเลี่ยงการขับรถบนผิวถนนที่ร้อนจัดเป็นเวลานานๆ ควรหยุดพักรถทุกระยะ ๒๐๐-๓๐๐ กิโลเมตร เพื่อป้องกันเครื่องยนต์ร้อน อยาล้อระเบิด และที่สำคัญควรตรวจเช็คสภาพรถยนต์ก่อนออกเดินทางทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัย

**๖. อาหารหน้าร้อนกับการกินที่ถูกต้อง** ช่วงหน้าร้อนร่างกายไม่ต้องการอาหารที่ให้พลังงานเพื่อสร้างความร้อนให้กับร่างกาย จึงไม่ควรกินอาหารประเภทของทอด ของมัน กะทิ แป้ง ของหวาน ควรเป็นอาหารประเภทน้ำๆ เช่น แกงส้ม ต้มยำ ต้มโคล้ง แกงเลียง ต้มจืด ข้าวแช่ หรือแม่แต่ของหวาน เช่น เฉาก๊วย ถั่วแดง นอกจากนี้ควรกินผักผลไม้ให้มากขึ้น เพื่อเพิ่มวิตามินและเกลือแร่ให้กับร่างกายที่สูญเสียไปพร้อมกับเหงื่อ ผลไม้ที่ไม่ควรกินเพราะมีฤทธิ์ร้อน เช่น ทูเรียน ขนุน ลำไย

**๗. โรคระบบทางเดินอาหาร** โรคที่มากับหน้าร้อน เนื่องจากอุณหภูมิในหน้าร้อน เชื้อโรคจะชอบเป็นพิเศษและเจริญเติบโตได้รวดเร็ว ที่เห็นได้ชัดคือข้าวบูดเร็วมาก หุงตอนเช้า อาจจะต้องเททิ้งกันทั้งหม้อในตอนบ่ายเลยทีเดียวเพราะมีกลิ่นบูด มีเคล็ดไม่ลับมาบอกกันค่ะ เวลาหุงข้าวให้ใส่น้ำส้มสายชูลงไปครึ่งช้อนชา อาหารที่ปรุงเสร็จแล้วหากไม่เก็บในตู้เย็น จะเสียเร็ว โดยเฉพาะอาหารที่ใส่กะทิ สำหรับอาหารสดควรล้างให้สะอาดก่อนเก็บในตู้เย็นเพราะความเย็นไม่ได้ฆ่าเชื้อโรค เพียงแต่ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรคเท่านั้น ควรกินอาหารที่ปรุงสุก โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่ควรกินสุกๆ ดิบๆ นอกจากอาหารแล้วก็ยังมีน้ำแข็ง ที่ขาดกันไม่ได้สำหรับช่วงหน้าร้อนที่สำคัญคือต้องสะอาด ควรทำน้ำแข็งเองจากน้ำกรองหรือน้ำต้ม เครื่องดื่มสมุนไพร เช่น น้ำมะตูม น้ำยาอุทัย นอกจากให้ความสดชื่น แก้กระหายแล้วยังมีสรรพคุณทำลายเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคท้องร่วงอีกด้วย และที่สำคัญคือ ต้องล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังการกินอาหารทุกครั้ง เพียงวิธีง่ายๆ ก็จะทำให้เราห่างไกลจากโรคยอดนิยมในช่วงหน้าร้อนนี้

**๘. การนอนหลับหน้าร้อน** จะทำอย่างไรกันดีกับการนอนหลับในสภาพอากาศร้อนอบอ้าวเช่นนี้โดยไม่กระสับกระส่าย มีวิธีง่ายๆ ค่ะ ด้วยการอาบน้ำอุ่นก่อนนอน การใช้น้ำอุ่นจะช่วยให้อุณหภูมิของผิวหนังเปิดระบายความร้อนในร่างกายทำให้มีอุณหภูมิลดลง ซึ่งตรงกันข้ามกับการใช้น้ำเย็นอาบน้ำ เคยรู้สึกไหมคะ เวลาอาบน้ำเสร็จออกมาจากห้องน้ำไม่ทันไรก็รู้สึกร้อนอีกแล้ว

ง่ายๆ ก็กับการดูแลตัวเองหน้าร้อนขนาดนี้ร้อนแค่นี้  
ก็ไม่หวั่นจริงไหมคะท่านสมาชิก



\* แหล่งข้อมูล : กรมอุตุวิทยา/สยามเฮลท์/Oriental princess society/Manager online.



# สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช กับ สงครามการรวมชาติ

## เรื่องน่ารู้

ผศ.ดร.ประเสริฐ ลิ้มสุขวัฒน์\*



สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช<sup>๑</sup> ในการรับรู้ของคนทั่วไปคือ พระองค์เป็นพระมหากษัตริย์ที่กอบกู้เอกราชให้กับสยามประเทศและเป็นพระมหากษัตริย์ในสมัยกรุงธนบุรีเพียงพระองค์เดียว ซึ่งก็มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่ได้ศึกษาและสนใจในพระราชประวัติของพระองค์ หากแต่ประวัติของพระองค์ก่อนการขึ้นครองราชย์ก็มีความน่าสนใจไม่น้อยไปกว่ากัน ซึ่งพระราชประวัติของพระองค์ก่อนการขึ้นครองราชย์ที่มีหลักฐานที่ได้อันทีก็ไว้และกล่าวไว้ ดังนี้

สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช มีพระนามเดิมว่า “สิน” พระราชสมภพเมื่อวันที่ ๑๗ เมษายน พ.ศ. ๒๒๗๗

เวลา ๑๑.๐๐ น. ในรัชสมัย ของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ เป็นบุตรของ นายหยง แซ่แต้ (興鏞)<sup>๒</sup> เป็นชาวจีนแต้จิ๋ว และนางนกเอี้ยง<sup>๓</sup> เป็นชาวสยาม และมีเรื่องเล่ากันว่า ก่อนการพระราชสมภพของสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช นางนกเอี้ยงพระราชมารดาได้นอนฝันว่า มีชีปะขาวผู้หนึ่งนำดวงแก้วมณีดวงหนึ่งมาให้ ซึ่งมีรัศมีสุกใสเป็นยิ่งนัก นำมายื่นให้แก่ นางจึงน้อมรับด้วยความปิติยินดี ครั้นในเวลาต่อมา นางนกเอี้ยงเกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดบุตรออกมาเป็นชาย มีรูปร่างเป็น สี่เหลี่ยมจัตุรัส ขณะมีประสูติกาลเกิดเหตุลมฟ้าอากาศโดย ท้องฟ้าไม่ปรากฏว่าจะมีฟ้าผ่าตั้งเค้าฝนมาก่อนเลยแต่กลับมี อสุนิบาต (ฟ้าผ่า) ลงมาที่เสาห้องที่นางนกเอี้ยงคลอดบุตร โดย คนทั้งหมดรวมทารกน้อยมิได้รับอันตรายแต่อย่างใด ขุนพัฒน์ (พระราชบิดา) ดีใจมาก จึงทำการรับขวัญบุตร ครั้นต่อมาอีก ๓ วัน ก็มีเหตุการณ์ที่สร้างความประหลาดใจให้กับผู้ที่เป็นบิดา คือรอบตัวของทารกน้อยมีงูเหลือมขนาดใหญ่เข้ามาขดเป็น ทักษิณาวรรต (เวียนขวา) ครั้นงูเหลือมเลื้อยไปแล้ว ขุนพัฒน์ มีอาการวิตกกังวล กลัวว่าจะเป็นกลางร้าย จึงตัดสินใจจะไม่เลี้ยงดู บุตรของตน ความนี้ทราบไปถึงเจ้าพระยาจักรี สมุหนายก จึง รีบเดินทางมาเยี่ยม ครั้นพอเห็นลักษณะของทารกน้อยแล้ว เกิดต้องชะตา ถึงกับเอ่ยปากขอทารกน้อยที่เพิ่งคลอดได้ ๓ วัน ไปเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรม ซึ่งขุนพัฒน์ก็ยินยอมให้ เจ้าพระยา จักรีจึงนำทารกน้อยคนนี้ไปเลี้ยงดูได้ไม่นานนักก็บังเกิดลาภผล มั่งมีขึ้น ทั้งในหน้าที่ราชการและส่วนตัว จึงตั้งชื่อทารกน้อย คนนี้ว่า “สิน”

ครั้นเมื่อทารกเจริญเติบโตขึ้น เจ้าพระยาจักรีสมุหนายก จึงนำตัวไปเป็นลูกศิษย์ของพระอาจารย์ทองดี ที่วัดโกษาขาว<sup>๔</sup> เมื่อเด็กชายสินได้มาศึกษาเล่าเรียน ก็สามารถเรียนเขียนอ่าน

\* อาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

<sup>๑</sup> หลักฐานที่อาลักษณ์ของจีนจดบันทึกไว้ในพระราชพงศาวดารแผ่นดินจักรพรรดิเฉียนหลงกล่าวถึงพระราชประวัติของพระองค์ไว้ว่า “บิดาจึงเป็นชาวมณฑลทกวางตั้ง ไปทำมาค้าขายอยู่ที่เสียมล่อ๊ก [暹羅國; ประเทศไทย] และเกิดเจ้เงา [興昭; สมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรี; สำเนียงปักกิ่ง] ที่นั่น เมื่อเจ้เงาเติบโตใหญ่เป็นผู้ มีความสามารถ ได้เข้ารับราชการอยู่ในเสียมล่อ๊ก เมื่อเจ้เงาบรรจบพระมา แล้ว ราษฎรทั่วประเทศยกขึ้นเป็นเจ้าครองประเทศ...”

<sup>๒</sup> นิธิ เอียวศรีวงศ์ ได้อธิบายว่า ไทของ หรือ ไย้ง หรือ ไทเพ็ง (海豐) เป็นอำเภอหนึ่งของจังหวัดแต้จิ๋ว มีชื่อของพระราชบิดา

<sup>๓</sup> ภายหลังได้รับการสถาปนาเป็น สมเด็จพระพันปีหลวง กรมพระเทพามาตย์

<sup>๔</sup> วัดเชิงท่าในปัจจุบัน



หนังสือไทย ขอม บาลี จีน และญวน จนสามารถพูดได้หลายภาษาได้อย่างคล่องแคล่ว และเป็นศิษย์คนโปรดของพระอาจารย์ทองดี วันหนึ่งเด็กชายสินตั้งตนเป็นเจ้ามือการพนันแห่งถั่วโนวัด พระอาจารย์ทองดีเรียกหาแต่ไม่พบ จึงให้พระลูกวัดไปตาม ซึ่งพอไปตามกลับพบว่ามิช้องถั่วไปที่หลังวิหาร ซึ่งบรรดาลูกศิษย์กำลังเล่นกันอย่างสนุกสนาน โดยมีเด็กชายสินเป็นเจ้ามือ พระอาจารย์ทองดีทราบเรื่องจึงสั่งให้ลงโทษเขียนเด็กทุกคน ส่วนเด็กชายสินในฐานะเป็นเจ้ามือจึงสั่งให้พระลูกวัดนำไปที่บันไดทำน้ำมดมือคร่อมกับลูกบันไดแผ่นล่างสุด โดยหวังจะประจานให้ได้รับความอับอายและเช็ดทาบ เมื่อถึงเวลาเย็น น้ำขึ้น ร่างเด็กชายสินก็ยิ่งถูกผูกมัดมือค้ำอยู่กับแผ่นบันไดแช่อยู่ในน้ำ ซึ่งกำลังขึ้นเอ่ออยู่จนกระทั่งเวลาผ่านไปจนตึก และพระสงฆ์ทั้งหลายก็เสรีจจากการสวดมนต์ไหว้พระ ขณะที่พระอาจารย์ทองดีเดินออกจากพระอุโบสถ เกิดนึกขึ้นได้ว่าสั่งให้มัดเด็กชายสินไว้จึงรีบชวนพระลูกวัดไปดู เห็นน้ำขึ้นเต็มฝั่งท่วมบันไดก็ใจหาย จึงรีบสั่งให้จุดคบไฟแล้วค้นหากันให้ทั่ว ก็พบแผ่นบันไดที่มีร่างของเด็กชายสินไปลอยติดอยู่อีกฟากหนึ่งของตลิ่ง พระอาจารย์ทองดีจึงมานั่งพิจารณา คิดทบทวนดูว่า อันบันไดศาลาท่าน้ำนั้นมันคงแข็งแรงยิ่งนัก ถ้าจะใช้คนหลายคนฉุดลากถอนขึ้นมากงกระทำไต่ยาก การที่บันไดหลุดถอนลอยขึ้นมาได้เองอย่างน่าอัศจรรย์เช่นนี้ ก็นับได้ว่าเป็นบุญวาสนาของเด็กที่ยังไม่ถึงที่ตาย จึงนำตัวเด็กชายสินและพระลูกวัดทั้งหมดกลับเข้าสู่พระอุโบสถ เจริญพระพุทธรูป และสวดชัยมงคลคาถาสมโภชรับขวัญเด็กชายสิน หลังจากนั้นพระอาจารย์ทองดีก็ได้้นำเรื่องพฤติการณ์เหล่านั้นไปเล่าให้เจ้าพระยาจักรีฟัง เจ้าพระยาจักรีก็มีความรู้สึกรู้ว่า เด็กชายคนนี้มีโชเด็กรธรรมดา ซึ่งมีเหตุการณ์อัศจรรย์ที่แปลกประหลาดพิสดารเกิดขึ้นซ้ำซ้อนกันแล้วถึงสามครั้ง สามหน เมื่ออายุได้ ๑๓ พรรษา เจ้าพระยาจักรีสมุหนายก จัดพิธีมงคลตบเปียให้ตามประเพณี เนื่องจากเด็กชายสินมิได้ไว้จุกเหมือนอย่างบุตรชายข้าราชการทั่วไป เมื่อเสร็จพิธีตบเปียแล้ว จึงได้นำเด็กชายสินไปบรรพชาเป็นสามเณร และเมื่ออายุครบบวชจึงได้ลาสิกขา โดยเจ้าพระยาจักรีได้นำนายสินไปกราบบังคมทูลลา สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ เพื่ออุปสมบท ณ วัดโกษาवास กับพระอาจารย์ทองดี เป็นพระภิกษุสิน อยู่ในสมณะเพศได้ ๓ พรรษา ซึ่งในระหว่างนี้พระภิกษุสินได้พบกับพระภิกษุทองด้วง เมื่อพระภิกษุทั้ง ๒ รูปเดินออกบิณฑบาตได้พบกัน ในระหว่างนั้นมีชายจีนผู้สูงวัยเดินผ่านมาหยุดอยู่ตรงหน้าแกลั้งจับจ้องมองดูพระภิกษุ

ทั้งสองรูป พร้อมกับเสียงหัวเราะที่ขบขันก่อนจะเดินจากไป พระภิกษุสินจึงเรียกให้หยุดและไต่ถามว่า “เหตุใดโยมจึงขบขัน” ชายจีนผู้สูงวัยจึงตอบว่า เพราะพระคุณเจ้าทั้งสองช่างมีบุคลิกลักษณะที่สง่างามเกินกว่าสามัญชนคนธรรมดาทั่วๆ ไป และขอทำนายว่า “ชายนั้นคือสองท่านนี้เป็นแน่เชียว ว่าแล้วนำหัวเราะหรือไม่ พระคุณเจ้าทั้งสองกษัตริราชย์นี้อยู่คู่กันแล้ว ณ ที่นี้” เมื่อบวชได้ ๓ พรรษา อายุ ๒๔ ปี พระภิกษุสินจึงได้ลาสิกขาบทจากวัดโกษาवास แล้วกลับเข้ารับราชการตามเดิมด้วยความเฉลียวฉลาดและสามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ได้เป็นอย่างดีจึงเป็นที่ทรงโปรดของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ ภายหลังได้รับตำแหน่งที่หลวงยกกระบัตรเมืองตาก จนได้รับแต่งตั้งเป็นพระยาตาก ต่อมาภายหลังจากที่กรุงศรีอยุธยาต้องเผชิญกับสงครามกับพม่า ในครั้งนี้กรุงศรีอยุธยาไม่อาจรักษาเมืองไว้ได้จึงเสียเมืองแก่พม่า ซึ่งพระยาตากผู้นี้เป็นผู้ที่รวบรวมไพร่พลตีฝ่าหัดก้านด้านทิศตะวันออก และรวบรวมไพร่พลจากหัวเมืองชายทะเลภาคตะวันออกเพื่อกอบกู้เอกราช เมื่อเห็นวาระบบการป้องกันพระราชอาณาจักรล้มเหลว และพระองค์ก็สามารถทำภารกิจกู้ชาติครั้งนี้ได้สำเร็จตามพระราชประสงค์



ซึ่ง พระราชกรณียกิจของพระองค์ยังไม่สิ้นสุด และสงครามต่อไปนี้จะเป็สงครามการรวมชาติ สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรงเห็นว่าการรวมชาตินั้น ควรจะปราบชุมนุมที่มีขนาดเล็กก่อน โดยชุมนุมที่จะไปปราบ คือ ชุมชนเจ้าพิมาย

พระองค์ทรงมีบัญชาให้ พระราชวรินทร์ (ทองด้วง) และพระมหามนตรี (บุญมา) ยกทัพไปตีชุมนุมเจ้าพิมายของกรมหมื่นเทพพิพิธ กองทัพพิมายของกรมหมื่นเทพพิพิธมีอาจต่อสู้ได้ กรมหมื่นเทพพิพิธจึงพาครอบครัวหนีไปเมืองเวียงจันทน์ แต่ถูกขุนชนะ กรมการเมืองนครราชสีมาตามจับตัวได้ทัน จึงนำตัวมาถวายสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ในภายหลังกรมหมื่นเทพพิพิธไม่ยอมสวามิภักดิ์ต่อพระองค์ พระองค์จึงจำต้องสำเร็จโทษกรมหมื่นเทพพิพิธ<sup>๔</sup>

<sup>๔</sup> สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ทรงเห็นว่ากรมหมื่นเทพพิพิธไม่ยอมสวามิภักดิ์อย่างแท้จริง พระองค์จึงทรงกล่าวไว้ดังนี้ “อันตัวเจ้าหาบุญวาสนาบาร์มีมิได้ ไปอยู่ที่ใดก็พาพวกผู้คนหนีบถือพลอยพินาศฉิบหายหนีนั้น ครั้นจะเลี้ยงเจ้าไว้ก็จะพาคนที่หลงเชื่อถือบุญพลอยล้มตายเสียด้วยอีก เจ้าอย่าอยู่เลย จงตายเสียครั้งนี้ทีเดียวเถิด อย่าให้เกิดจลาจลในแผ่นดินสืบไปข้างหน้าอีกเลย”





พียงค์ สีเทือน



# ตำลึง

## ช่วยย่อย แก้คัน

### ตำลึง

เป็นไม้เมืองร้อน ลักษณะต้นเป็นเถาเลื้อยพาดไปตามต้นไม้อื่นๆ ในบ้านเราพบได้ทั่วไป นิยมใช้ใบอ่อนกินเป็นผักสด หรือประกอบเป็นอาหาร เรียกว่าสามารถกินเป็นยาโดยไม่ต้องทำกรรมวิธีเข้าตัวยาแต่อย่างใด อีกทั้งยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูง สามารถใช้กินเพื่อบำรุงร่างกาย และให้คุณค่าทางด้านสมุนไพรในเรื่องของการรักษาโรคเบาหวาน นอกจากนี้ยังเป็นยาช่วยย่อยขนานเอกขนานหนึ่งเลยก็ว่าได้ โดยเฉพาะเรื่องการย่อยคาร์โบไฮเดรต

เพราะเป็นพืชที่ก่อให้เกิดอาการแพ้้น้อยมาก จึงสามารถใช้เป็นอาหารเสริมสำหรับเด็กแรกเกิดได้ อีกทั้งยังเป็นยาช่วยย่อย แก้อาการท้องอืดในเด็กได้ดีทีเดียว วิธีง่ายๆ เพียงแค้ใช้ยอดตำลึงต้มน้ำกับข้าวผสมน้ำซूप แล้วปั่นจนกลายเป็นเนื้อเดียวกัน จะเสริมด้วยเนื้อแอปเปิ้ลเล็กน้อยเพื่อเพิ่มวิตามินและสารอาหารด้วยก็ได้

หากถามว่าตำลึงมีดีในเรื่องสมุนไพรมากแค่ไหน คงไม่สามารถตอบได้เสียทีเดียวว่ามีสรรพคุณเลิศหรู แต่สามารถใช้เป็นสมุนไพรบำรุงร่างกาย ช่วยเสริมให้ร่างกายแข็งแรงได้อย่างดีทีเดียว คือไม่ได้กินเพื่อเป็นยา แต่กินเพื่อเป็นสมุนไพรบำรุงร่างกายนั่นเอง แต่กินไว้ว่า จะไม่มีสรรพคุณในเรื่องการรักษาเยียวยาเสียทีเดียว เพราะตำลึงก็มีดีอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน

### สรรพคุณเด่นของตำลึง

แกงจืดตำลึงใส่หมูสับ อาหารธรรมดาที่จัดอยู่ในเมนูอาหารเพื่อสมุนไพร อาหารง่ายๆ ที่ให้คุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าทางด้านสมุนไพรอย่างครบครัน แต่โดยมากจะถูกลดคุณค่าลงไปมาก เพราะส่วนใหญ่มักจะใช้เพียงแค้ใบอ่อนของตำลึงเท่านั้น เพราะใบแก่ค่อนข้างขมและแข็ง อีกทั้งเถาตำลึงที่ถูกทิ้งไปอย่างไม่มีโยติ กับเมนูง่ายๆ ที่มีเคล็ดลับปรับแต่งเพิ่มคุณค่าทางด้านสมุนไพรให้มากเป็นเท่าทวีคูณจากที่คุณเคยใช้แต่ใบอ่อนของตำลึง ที่นี้เวลาจะทำต้มจืดตำลึง คุณควรจะใช้ใบแก่ลงไปด้วย แต่เชื่อว่า คุณจะต้องกินไปแ่และก้านแข็งๆ ของตำลึง เพราะเราจะเค้นเอาเฉพาะตัวยาวออกมาเท่านั้น นั่นคือเมื่อคุณเด็ดเอาใบอ่อนตำลึงออกจนหมดแล้ว ให้คุณแยกเอาใบแก่ และก้านตำลึงไว้ต่างหาก ใบแก่บีบพอชุ่ม ก้านตำลึงเด็ดเป็นท่อนขนาดนิ้วก้อยบวบพอดก ลวกด้วยน้ำร้อนก่อน ๑ น้ำ แล้วห่อด้วยผ้าขาวบาง เพื่อใส่ลงไปต้มหม้อต้มจืด เพียงเท่านี้จากเดิมที่คุณค่าทางด้านสมุนไพรที่เหลืออยู่ในใบอ่อนไม่มากนัก ก็จะมีคุณค่าทางด้านสมุนไพรเพิ่มมากขึ้นเพราะได้รับการทดแทนจากใบแก่และก้านตำลึง ใบแก่และก้านตำลึงจะมีเอนไซม์อะไมเลส จึงเป็นยาช่วยย่อยได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมีสารที่ช่วยลดปริมาณน้ำตาลในกระแสเลือด เหมาะสำหรับคนที่เป็นโรคเบาหวาน และคนที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน เช่น คนอ้วน หรือผู้สูงอายุ

### วิธีเข้าตัวยา

๑. เป็นยาช่วยย่อย : ท่านที่ประสบปัญหาเรื่องกระเพาะหรือเป็นแผลในกระเพาะอาหาร จำเป็นต้องหาสมุนไพรที่ช่วยแบ่งเบาภาระของกระเพาะ ใบตำลึงและเถาตำลึงมีเอนไซม์อะไมเลสอยู่มาก จะช่วยย่อยอาหารจำพวกแป้งได้ดีทีเดียว วิธีง่ายๆ ใช้ใบแก่ตำลึงประมาณ ๑ กำมือ กับเถาตำลึงเด็ดเป็นท่อนขนาดเท่านิ้วก้อย ๑ กำมือ โขลกรวมกันจนเป็นเนื้อเดียว แล้วใช้ผ้าขาวบางคั้นเอาแต่น้ำ ผสมน้ำอุ่น ๑ ถ้วยกาแฟ กินก่อนอาหารประมาณ ๕ - ๑๐ นาที เพื่อเตรียมน้ย่อย หรือจะใช้ใบแก่ลวกพอสุก กินเป็นผักเคียงพร้อมกับอาหารในแต่ละมื้อเลยก็ได้
๒. แก้คัน แก้สัตรีว่ามีพิษกัด หรือแมลงต้อย : ใช้ใบตำลึงแก่ ๑๐ - ๒๐ ใบ ตำให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำทาบริเวณที่เป็นปัญหาบ่อยๆ จะช่วยให้อาการที่เป็นทุเลา

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สมาชิกจะนำความรู้เรื่องตำลึงจากบทความนี้ซึ่งเป็นสมุนไพรใกล้ตัว และใช้ในชีวิตประจำวัน แต่เราไม่ทราบสรรพคุณมาประยุกต์ใช้ให้ตรงกับสรรพคุณและตรงกับโรคภัยไข้เจ็บ จะทำให้ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บโดยไม่ต้องพึ่งสารเคมี

ด้วยความห่วงใย





# เดือนสมาชิก สอ.ศธ.



วิโรจน์ ใจอารีรอบ

สมาชิกที่ขอมกไลต์ (Like) กดแชร์ (Share) หรือกดแสดงความคิดเห็น (Comment) พี่พระมัตระวั

ปัจจุบันมีการโพสต์เนื้อหาด้วยข้อความหรือรูปภาพหมิ่นสถาบันฯ หรือมีเนื้อหาไม่เหมาะสม อาทิ ข้อมูลลามก ข้อมูลเท็จ ข้อมูลที่ขัดต่อกฎหมาย เป็นต้น ในเว็บเครือข่ายสังคมออนไลน์ หรือเฟซบุ๊ก สมาชิก สอ.ศธ. ที่เห็นเนื้อหาดังกล่าว กรุณาอย่ากดไลต์ กดแชร์ หรือกดแสดงความคิดเห็นในเนื้อหาดังกล่าวเด็ดขาด เพราะเป็นการเผยแพร่ข้อมูลในวงกว้างมากขึ้น และอาจจะมีผลผิดตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. ๒๕๕๐ โดยไม่รู้ตัว ซึ่งมีโทษจำคุกไม่เกิน ๕ ปี หรือปรับไม่เกิน ๑ แสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา ๑๔ แห่งพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. ๒๕๕๐ ผู้ใดกระทำความผิดที่ระบุไว้ดังต่อไปนี้ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งแสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

(๑) นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ปลอมไม่ว่าทั้งหมดหรือบางส่วน หรือข้อมูลคอมพิวเตอร์อันเป็นเท็จโดยประการที่น่าจะเกิดความเสียหายแก่ผู้อื่นหรือประชาชน

(๒) นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์อันเป็นเท็จ โดยประการที่น่าจะเกิดความเสียหายต่อความมั่นคงของประเทศหรือก่อให้เกิดความตื่นตระหนกแก่ประชาชน

(๓) นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ใดๆ อันเป็นความผิดเกี่ยวกับความมั่นคงแห่งราชอาณาจักร หรือความผิดเกี่ยวกับการก่อการร้ายตามประมวลกฎหมายอาญา

(๔) เผยแพร่หรือส่งต่อข้อมูลคอมพิวเตอร์โดยรู้อยู่แล้วว่าเป็นข้อมูลคอมพิวเตอร์ตาม (๑) (๒) (๓) หรือ (๔) ดังนั้น การกดไลต์ กดแชร์ และแสดงความคิดเห็นในสื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่ผิดกฎหมายต้องดำเนินการดังนี้

๑. การเขียน หรือแสดงความคิดเห็นใดๆ ต้องไม่หมิ่นเหม่หรือกระทบต่อสถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ หรือกระทบต่อความมั่นคง

๒. ไม่ใช่ถ้อยคำหยาบคาย ดูหมิ่น ส่อเสียด ให้อายผู้อื่นในทางเสียหาย หรือสร้างความแตกแยกในสังคม กับทั้งไม่มีภาพวิดีโอคลิป หรือถ้อยคำลามก อนาจาร

๓. การโพสต์เรื่องส่วนตัว และการแสดงความคิดเห็นต้องใช้ภาษาที่สุภาพ

๔. พิจารณาเนื้อหาที่จะโพสต์ก่อนเผยแพร่ให้รอบคอบ ถึงไม่ละเมิดกฎหมายใดๆ หรือปิดคอมเมนต์หากจำเป็นโดยเฉพาะเรื่องที่มีเนื้อหาพาดพิงสถาบัน

๕. การนำเรื่อง ภาพ หรือคลิปวิดีโอ ที่มีชื่อของตนเองมาลงในบล็อกควรอ้างอิงแหล่งที่มา และหลีกเลี่ยงการเผยแพร่สิ่งที่ละเมิดลิขสิทธิ์



# วันมหาสงกรานต์ ๒๕๕๙



วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ

แต่ร้อนเปรี้ยวปร้างกลางเดือนเมษายนเช่นนี้ เชื่อกันว่า สมาชิก สอ.ศธ. หลายคนคงกำลังตั้งหน้าตั้งตารอคอยเทศกาลแห่งความสุขอย่าง “เทศกาลสงกรานต์” หรือประเพณีสงกรานต์ อย่างแน่นอน เพราะทุกปีที่ผ่านมา นอกจากเราจะได้สาดน้ำคลายร้อนในวันหยุดยาวๆ ๓ วันกันแล้ว เทศกาลสงกรานต์นี้ยังเป็นวันนัดพบของคนในครอบครัวที่อยู่ต่างถิ่นต่างแดน ให้กลับมาอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน อีกทั้งเป็นเทศกาลที่เปรียบเสมือนวันปีใหม่ไทยให้ชาวไทยได้ร่วมกันทำบุญตักบาตร รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุเป็นสิริมงคลให้กับชีวิตตลอดทั้งปี และก่อนจะถึงเทศกาลวันสงกรานต์ปีนี้ สาร สอ.ศธ. ขอนำเสนอข้อมูลสำคัญให้เพื่อนสมาชิกได้รับทราบกัน...เริ่มด้วยประกาศสงกรานต์ จุลศักราช ๑๓๗๘ พุทธศักราช ๒๕๕๙

**วันมหาสงกรานต์ ตรงกับ วันพุธที่ ๑๓ เมษายน เวลา ๒๐ นาฬิกา ๓๖ นาที ๓๖ วินาที**

**จันทร์คติ ตรงกับ วันพุธ ขึ้น ๗ ค่ำ เดือนห้า (๕) ปิวอก**

นางสงกรานต์ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๙ มีนามว่า **“มณฑาทิวี”** ทรงพาหุรัด ทัดดอกจำปา อารมณ์แก้วไพฑูริย์ ภัักษาหารนมเนย หัตถ์ขวาทรงเหล็กแหลม หัตถ์ซ้ายทรงไม้เท้า เสด็จไสยาสน์ลิ้มเนตร (นอนลิ้มตา) มาเหนือหลังคัสพะ (ลา) เป็นพาหนะ

จากลักษณะดังกล่าว มีการทำนายว่า ข้าราชการชั้นผู้ใหญ่จะได้รับการยกย่องจากต่างประเทศ ถ้าวันพุธเป็นวันเนา ข้าวปลาอาหารจะแพง แม่หม้ายจะพลัดที่อยู่ ถ้าวันพุธเป็นวันเถลิงศก บรรดานักปราชญ์ราชบัณฑิตจะมีความสุขสำราญ ปีนั้นฝนตกทั่วประเทศ หัวปีมีมาก กลางปีน้อย ข้าวในนาจะได้ครึ่งเสียครึ่ง ของบริโภคจะแพง

คนเกิดวันศุกร์มีเคราะห์ คนเกิดจันทร์และวันเสาร์มีโชค ขณะที่วันเปลี่ยนพุทธศักราชใหม่นั้น ปีนี้ จะตรงกับวันที่ ๑๖ เมษายน เวลา ๐๐ นาฬิกา ๓๔ นาที ๑๒ วินาที ปีนี้ วันเสาร์เป็นธงชัย วันพุธเป็นอธิบดี วันศุกร์เป็นอุบาทว์ วันศุกร์เป็นโลกาวินาศ ปีนี้ วันจันทร์เป็นอธิบดีฝน บันดาลให้ฝนตก ๕๐๐ ห่า ตกในโลกลมนุษย์ ๕๐ ห่า ตกในมหาสมุทร ๑๐๐ ห่า ตกในป่าหิมพานต์ ๑๕๐ ห่า ตกในเขาจักรวาล ๒๐๐ ห่า นาคให้น้ำ ๒๐ ตัว เกณฑ์ธัญญาหารได้เศษ ๖ ชื่อลาภะ ข้าวกล้าในภูมินาจะได้ผล ๙ ส่วน เสีย ๑ ส่วน ธัญญาหาร ผลาหาร มัจฉมังสาหาร จะบริบูรณ์อุดมสมบูรณ์ ประชาชนทั้งหลายจะเป็นสุขสมบูรณ์แล เกณฑ์ธาราธิคุณ ตกราசிวาโย (ลม) นาน้อย

ค่ะ... นี่คือ คำทำนายนางสงกรานต์ประจำปี พุทธศักราช ๒๕๕๙ ที่มีนามว่า มณฑาทิวี ซึ่งจากคำทำนายว่าปีนี้หน้าน้อย ก็จะเห็นว่าค่อนข้างสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันในบ้านเมืองเรากำลังประสบปัญหาภัยแล้งคุกคามตามรายงานข่าวที่ว่า





“รายงานข่าวแจ้งว่า หน่วยงานรัฐบาล ทั้งกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ศูนย์การเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศและภัยพิบัติ ศูนย์ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยแห่งชาติ และสำนักบริหารจัดการน้ำและอุทกวิทยา ได้ออกมาเชิญชวนประชาชนร่วมรณรงค์หยุดการใช้น้ำ หลังจากในปีนี้น้ำในเขื่อนต่างๆ มีปริมาณน้อย และคาดว่าจะไม่เพียงพอต่อการใช้น้ำในช่วงหน้าแล้งที่จะถึง”

“แล้งหนักสุดในรอบ ๒๐ ปี จับตา มี.ค. - มิ.ย. ๑๒๐ วันอันตราย รับมือวิกฤติขาดแคลนน้ำหลีกเลี่ยงไม่ได้ ชี้สงกรานต์ปีนี้งดสาดน้ำหันมาประพรมพอเป็นพิธี”

“นายกฯ เป็นห่วงเรื่องปัญหาภัยแล้ง ขอให้ทุกฝ่ายใช้น้ำอย่างประหยัดและปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่โดยเคร่งครัด ควบคู่ไปกับมาตรการควบคุมการจ่ายน้ำของการประปา ทั้งนี้ รัฐบาลเริ่มรณรงค์ให้คนไทยประหยัดน้ำอย่างจริงจัง และเชิญชวนประชาชนใช้การรดน้ำดำหัวแทนการเล่นสาดน้ำในช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่กำลังจะมาถึงเพื่อลดปริมาณการใช้น้ำและสืบสานวัฒนธรรมที่ดีงาม”

จากข่าวสารการรณรงค์ขอความร่วมมือจากทุกภาคส่วนให้ใช้น้ำอย่างประหยัด ออกเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ทุกช่องทางสื่ออย่างต่อเนื่องและจริงจัง อีกทั้งคำขวัญ “สงกรานต์แบบไทยใช้น้ำอย่างรู้คุณค่า” ที่กระทรวงวัฒนธรรมคิดขึ้นเพื่อเตือนใจพี่น้องชาวไทยทั่วประเทศให้เล่นสงกรานต์กันอย่างประหยัดน้ำในปีนี ผู้เขียนรู้สึกตระหนกถามตัวเองหลายครั้งว่า... วิกฤตภัยแล้งเกิดขึ้นในประเทศไทยเราจริงจังกแล้วหรือ แล้วคนไทยจะรับมือกันอย่างไร โดยเฉพาะวิกฤติขาดแคลนน้ำที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในขณะนี้ ซึ่งก็ต้องร่วมมือกันต่อไป

สาร สอ.ศร. ฉบับนี้ ขอเชิญชวนพวกเราชาว สอ.ศร. สนองนโยบายรัฐบาลช่วยกันประหยัดน้ำสืบสานวัฒนธรรมไทยที่ดีงาม ด้วยการรดน้ำดำหัว หรือทำกิจกรรมดีๆ แทนการเล่นสาดน้ำในช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่กำลังจะมาถึงเพื่อลดปริมาณการใช้น้ำ สาร สอ.ศร. ขอขอบคุณสมาชิกทุกท่านในความร่วมมือ มีความสุขสนุกสนานอย่างพอเพียง และความเป็นสิริมงคลจงเกิดแก่ทุกท่านตลอดปีใหม่ไทย ๒๕๕๙ นี้ ด้วยเทอญ



เอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง



## สวัสดิ์ครับท่านสมาชิก...

พวกันเช่นเคยในสาร สอ.ศธ. ฉบับเดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๕๙ สำหรับการประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๘ เมื่อวันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ ที่ผ่านมานั้นกระผมขอกราบขอบพระคุณสมาชิกทุกคน ที่ให้ความร่วมมือเข้าร่วมการประชุมใหญ่กันอย่างพร้อมเพรียงกัน ทำให้การดำเนินงานในวันนั้นเป็นไปด้วยความเรียบร้อย บรรยากาศภายในงานเป็นไปอย่างอบอุ่นและเป็นกันเอง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าสมาชิกทุกท่านจะให้ความร่วมมือเหมือนเดิมเช่นนี้ต่อไป ในรอบปีที่ผ่านมา สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ได้ช่วยเหลือสมาชิกและครอบครัวสมาชิกที่ถึงแก่กรรม ประสพภัยทางธรรมชาติ การให้ทุนการศึกษา บุตรสมาชิก และบริจาคเพื่อการกุศลกับหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ อย่างต่อเนื่องที่ก่อประโยชน์ต่อสังคมและกับสมาชิกในหลายโครงการ สิ่งที่นำพ้อใจที่ สอ.ศธ. สามารถจ่ายเงินปันผลในอัตรา ร้อยละ ๕.๒๕ และเงินเฉลี่ยคืนอัตราร้อยละ ๑๘ หากในวันดังกล่าว มีการปฏิบัติงานของคณะกรรมการ เจ้าหน้าที่สหกรณ์ ขาดตกบกพร่องประการใด ต้องขออภัย ณ ที่นี้ด้วย

เนื่องจากคณะกรรมการดำเนินการ ผู้จัดการ และฝ่ายจัดการ ได้ให้ความสำคัญกับกระบวนการบริหารความเสี่ยง ทั้งจากความเสี่ยงที่เกิดจากปัจจัยภายในและภายนอกที่มีผลกระทบต่อ สอ.ศธ. เพราะในความเป็นจริงของธุรกิจสถาบันการเงินปัจจุบันมีการแข่งขันกันสูงมากในธนาคารพาณิชย์หลายๆ แห่งรวมถึงผู้ให้บริการที่ไม่ใช่สถาบันการเงิน (Non-bank) ด้วย จึงมักมีอัตราดอกเบี้ยแตกต่างกัน รวมถึงรายละเอียดปลีกย่อยของโปรโมชั่นที่ไม่เหมือนกัน สำหรับการฝากเงินกับ สอ.ศธ. ท่านสมาชิกจะได้รับผลตอบแทนที่เหมาะสมและดอกเบี้ยที่ไม่ต้องเสียภาษีอีกด้วย สอ.ศธ. ยึดหลักการดำเนินงานภายใต้หลักธรรมาภิบาล โดยปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของกรมส่งเสริมสหกรณ์ กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ มาโดยตลอด โดยไม่ได้นำเงินไปลงทุนที่ไม่ถูกต้องและมีความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อสหกรณ์ของเรา เช่น แคร่ลือตเตอร์ หรือสหกรณ์เครดิตยูเนี่ยนคลองจั่น จำกัด เป็นต้น อีกทั้งมุ่งเน้นตามหลักการของสหกรณ์ในการให้ความเอื้ออาทรต่อชุมชน และมุ่งเน้นการดำเนินกิจกรรมเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนของชุมชนตามนโยบายที่มวลสมาชิกให้ความเห็นชอบด้วย ทำให้สหกรณ์ของเราเจริญก้าวหน้าขึ้นมาก ได้รับความไว้วางใจจากมวลสมาชิกและได้รับการยกย่องจากขบวนการสหกรณ์และหน่วยงานต่างๆ ทั่วประเทศ สำหรับข่าวดีขอรายงานให้ทุกท่านทราบเพิ่มเติมดังนี้

เรื่องที่แรก สอ.ศธ. เปิดโครงการกู้เงินสามัญเพื่อการศึกษาเพื่อแก้ปัญหาความเดือดร้อนเกี่ยวกับค่าเล่าเรียนบุตรสมาชิก สำหรับสมาชิกที่ชำระหนี้เงินกู้สามัญมาแล้ว ๓ งวด สามารถยื่นกู้ได้ตั้งแต่บัดนี้ ถึง ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่องที่สอง ท่านสมาชิกได้ทำหนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์หรือยัง ? เพื่อความสะดวกและเรียบร้อยขอให้ท่านได้จัดทำหนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์เป็นการแสดงเจตนามอบทรัพย์สินที่มีอยู่ในสหกรณ์ฯ ให้แก่ทายาท หรือบุคคลที่แจ้งไว้ต่อสหกรณ์ในวันและเวลาทำการ สามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มหนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์จากเว็บไซต์ [www.moecoop.com](http://www.moecoop.com)

เรื่องที่สาม สอ.ศธ. ขอเชิญชวนสมาชิกฝากเงินประเภทออมทรัพย์และออมทรัพย์พิเศษ และฝากประจำเพิ่มทวีทรัพย์ ๒ ท่านสมาชิกสบายใจได้สำหรับการออมเงินไว้กับสหกรณ์นั้น ท่านจะได้รับผลตอบแทนสูงที่เป็นธรรม และไม่เสียภาษีดอกเบี้ยเงินฝาก

ในฉบับนี้ กระผมขอฝากเคล็ดที่ไม่ลับอีกประการหนึ่ง นั่นคือ วิธีเก็บเงินแสนเงินล้าน... เมื่อท่านทำงานหาเงินมาได้แล้วก็ต้องรู้จักเก็บเงิน ไม่ควรปล่อยให้เงินไหลออกไปได้ง่ายๆ กระผมแนะนำให้ท่านเก็บก่อนใช้อย่างสม่ำเสมอทุกเดือนอย่างน้อย ร้อยละ ๒๐ ของรายได้ในแต่ละเดือน สมมติท่านได้เงินมา ๒๐,๐๐๐ บาท ก็ให้เก็บก่อนเลย ๔,๐๐๐ บาท ในรูปทุนเรือนหุ้นสิ้นปีจะได้รับเงินปันผลประมาณ ร้อยละ ๕.๒๕ วิธีนี้จะช่วยให้เรามีวินัยในการเก็บเงินและมีเงินเก็บทุกเดือนอย่างที่ตั้งใจ หลายคนพอได้เงินมาก็ดีใจรีบใช้เลยทันที มีเหลือเท่าไรค่อยเก็บ และสุดท้ายก็มักจะไม่มีเงินเหลือให้เก็บทุกทีไป ดังนั้นลองเปลี่ยนพฤติกรรมมาเก็บก่อนวางแผนใช้ดูนะครับรับรองได้ผลแน่นอน ๑,๐๐๐ เปอร์เซ็นต์

สุดท้ายนี้ในโอกาสวันสงกรานต์ ซึ่งเป็นวันขึ้นปีใหม่ชาวไทย สอ.ศธ. ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั่วสากล อวยพรให้สมาชิกและครอบครัวประสบแต่ความสุข ความเจริญ และขอให้พวกเราสมาชิกทุกท่านโปรดได้ส่งเสริมสนับสนุนกิจการสหกรณ์ให้เจริญก้าวหน้าและยั่งยืนตลอดไป

ขอให้ทุกท่านโชคดี

นายเอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง



# คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๓๖



นายจรูญ ชุลาภ  
ประธานกรรมการ



นายเชาว์เลิศ ขวัญเมือง  
รองประธานกรรมการ คนที่ ๑



ผศ.ดร.ไพเลิศ สุมานนท์  
รองประธานกรรมการ คนที่ ๒



นายพุลลภ อินทรนัฏ  
รองประธานกรรมการ คนที่ ๓



ผศ.ดร.ประเสริฐ ลิ่มสุขวัฒน์  
กรรมการ



นายพีระวิทย์ กล้าคำ  
กรรมการ



ผศ.อรทัย รัตนานนท์  
กรรมการ



นายศพล เวณุโกเศศ  
กรรมการ



นางสมลักษณ์ ปิ่นกร  
กรรมการ



นายเมธา อุทัยพยัคฆ์  
กรรมการ



นายวิโรจน์ ใจอารีรอบ  
กรรมการ



นางจิรติกาล ทองสวัสดิ์  
กรรมการ



นายพยงค์ สีเหลียง  
กรรมการ



นายปัญญา สุพรรณพิทักษ์  
กรรมการและเหรัญญิก



นายอนุทิน คำคม  
กรรมการและเลขานุการ



ผศ.ศรีจันทร์ โตเลิศมงคล  
ประธานผู้ตรวจสอบกิจการ



นายทรงธรรม กาญจนพิบูลย์  
ผู้ตรวจสอบกิจการ



นายอดุลย์ ช้วนรักธรรม  
เลขานุการผู้ตรวจสอบกิจการ



นายไพบุลย์ เสียงก้อง  
ที่ปรึกษา



ดร.ชินภัทร ภูมิรัตน  
ที่ปรึกษา



นายปราโมทย์ สรวมนาม  
ที่ปรึกษา

๒๑ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๖๕ ถึง ๒๑ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๖๙

**๒๓๔ ปี**

**กรุงเทพมหานคร**

**อมรัตนโกสินทร์**

**มหินทราอยุธยา มหาดีดกภาพ**

**นพรัตนราชธานีบุรีรัมย์**

**อุดมราชินีเอศน์มหาสถาน**

**อมรนิมานเอศดารสถิต**

**ดีกกระทิตติยวิษณุกรรมประสิทธิ์**

