



# สาร สอ.ศร.

ช่วยออมช่วยประหยัด ด้วยข้อสัจยและโปร่งใส สามัคคีมีน้ำใจ ยึดมั่นใน สอ.ศร.

ปีที่ ๔๐ ฉบับที่ ๑ เดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๖๐



# บรรณาธิการ

# แถลง

ผศ.ดร.ไพเลิศ สุมานนท์

สวัสดีสมาชิก สอ.ศร. ทุกท่าน

ปีนี้สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด มีอายุครบรอบ ๔๐ ปี เมื่อวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๐ ที่ผ่านมา เวลาได้ผ่านไปอีกเป็นเวลา ๑ ปี สำหรับ สอ.ศร. ฉบับนี้เป็นฉบับที่ ๑ ของปี ๒๕๖๐ ซึ่งบริหารงานโดยคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๓๗ ซึ่งกระผมได้รับมอบหมายจากคณะกรรมการดำเนินการ ทำหน้าที่ประธานฝ่ายประชาสัมพันธ์ และเป็นบรรณาธิการสาร สอ.ศร.

สำหรับสาระและเกร็ดความรู้ของสาร สอ.ศร. ฉบับนี้ มีให้ท่านสมาชิก อาทิ ๔ ทศวรรษเจ็ดจรัส สอ.ศร., ๘ สถิตในดวงใจในหลวงรัชกาลที่ ๙, เมื่อกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่พระราชทานวิถีแห่งความพอเพียง ตามหลักพุทธศาสนา ตอนที่ ๑, สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ยุทธศาสตร์การสร้างชาติและการขยายพระราชอาณาจักร ตอนศึกเมืองเชียงใหม่ และอื่นๆ อีกหลายเรื่อง

ท้ายนี้ผมขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั่วสากลที่ท่านเคารพ ได้โปรดอภิบาลคุ้มครองให้ท่านและครอบครัวประสบแต่ความสุข ความเจริญ สุขภาพแข็งแรง สมหวังในสิ่งที่พึงปรารถนาทุกประการ

กราบสวัสดิ์ครับ

ผศ.ดร.ไพเลิศ สุมานนท์

ประธานกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์



## สารบัญ

- สารประธานกรรมการ ..... ๑
- ๔ ทศวรรษ เจ็ดจรัส สอ.ศร. .... ๒-๓
- ๘ สถิตในดวงใจ ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ..... ๔-๕
- เมื่อกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่พระราชทานวิถีแห่งความพอเพียง ตามหลักพุทธศาสนา (ตอนที่ 1) ..... ๖-๗
- สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช : ยุทธศาสตร์การสร้างชาติและการขยายพระราชอาณาจักร ตอน ศึกเมืองเชียงใหม่ ..... ๘-๑๐
- ปัญหาหนี้สินของสมาชิก สอ.ศร. กับแนวทางแก้ปัญหาที่ยั่งยืน ..... ๑๑-๑๓
- พระเมรุมาศ ..... ๑๔-๑๕
- มุมสุขภาพ : ต้องลอง ! พักต้ม-ผลไม้ แก้วโรครดไหลย้อนแบบได้ผล ..... ๑๖-๑๘
- สรรพคุณเครื่องเทศและสมุนไพรไทย : บ่อย ..... ๑๙
- ผู้จัดการพบสมาชิก ..... ๒๐
- คณะกรรมการดำเนินการ สอ.ศร. ชุดที่ ๓๗

### รายละเอียดของบัญชีเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ (เล่มสีเขียว)

- ผู้ฝากต้องเป็นสมาชิกหรือสมาชิกสมทบ
- จำนวนเงินที่ขอเปิดบัญชีขั้นต่ำ ๓๐,๐๐๐ บาท
- สามารถถอนได้เดือนละ ๑ ครั้ง
- การฝากแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า ๕,๐๐๐ บาท
- การคิดดอกเบี้ยจะคำนวณตามยอดเงินฝากคงเหลือเป็นรายวัน และทบต้นให้ปีละ ๒ ครั้ง สิ้นเดือนมิถุนายน และ ธันวาคม
- กรณีที่สมาชิกขอปิดบัญชี สอ.ศร. 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.ศร.

เจ้าของ : สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด  
 ที่ปรึกษา : ชาวลีศ ขวัญเมือง เอื้อพร เอียร์สิทธิ์  
 เอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง บุญเตือน ศรีวรพจน์  
 บรรณาธิการ : ไพเลิศ สุมานนท์  
 กองบรรณาธิการ : อนุทิน คำคม สุภาพร สภาวธรรม  
 วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ ประเสริฐ สัมสุขวัฒน์ ยศพล เวณุโกเศศ  
 รูปเล่ม : อรุณ เกียรติธรรม สุภกร ชาญศิริวิญกุล



### สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด

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

๓๑๙ อาคารสมานฉันท์ ชั้น ๓ กระทรวงศึกษาธิการ ถนนพินธุโลภ เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๐๒๘-๗๕๐๐-๓, ๐-๒๒๘๒-๕๐๐๙ โทรสาร : ๐-๒๐๒๘-๗๕๐๔-๕

www.moecoop.com



# สาร ประธานกรรมการ

เมื่อวันที่ ๒๙ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๖๐ ที่ผ่านมานี้ เป็นวันครบรอบ ๔๐ ปี ของการเปิดทำการ สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด เพื่อทำหน้าที่ให้บริการที่เกี่ยวข้องกับการทำธุรกรรม ทางด้านการเงิน ด้านสินเชื่อ และด้านสวัสดิการ แก่ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการ พนักงานมหาวิทยาลัย ซึ่งคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๓๗ ที่ปรึกษา ผู้ตรวจสอบกิจการ ผู้จัดการ และเจ้าหน้าที่ทุกคน ต่างมุ่งมั่น ทุ่มเทพปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างหนัก เพื่อให้สหกรณ์เป็นเสาหลักและเป็นที่พักพิงให้กับมวลสมาชิกอย่างแท้จริง โดยเฉพาะในปีที่ผ่านมา สอ.ศร. ของเรา ได้รับเกียรติบัตรเชิดชูเกียรติ จำนวน ๓ ประเภท ประกอบด้วย

๑. เมื่อวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ หม่อมเจ้าภีศเดช รัชนี ให้เกียรติเป็นประธาน มอบโล่เกียรติยศ **๑๐๐ สหกรณ์ดีเด่น ๑๐๐ นักสหกรณ์ดีเด่น** เนื่องในโอกาส “๑๐๐ ปี สหกรณ์ไทย” ให้กับสหกรณ์ออมทรัพย์ ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ที่ได้รับการคัดเลือกยกย่องให้เป็นสหกรณ์ดีเด่น ประจำปี ๒๕๕๙ ณ สันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย กรุงเทพมหานคร และในวันสหกรณ์แห่งชาติ เมื่อวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ หม่อมเจ้าภีศเดช รัชนี ได้มอบโล่ให้แก่ นายเอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง ผู้จัดการ เป็นนักบริหารงาน สหกรณ์ดีเด่นแห่งปี

๒. เมื่อวันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๙ นายวิศิษฐ์ ศรีสุวรรณ์ ผู้ตรวจราชการกรมเขตที่ ๑, ๒ และส่วนกลาง มอบเกียรติบัตรเชิดชูเกียรติสหกรณ์ที่มีผลการดำเนินงานเข้มแข็งตามเกณฑ์ดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๕๙ ให้กับสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ที่มีผลการดำเนินงานเข้มแข็งตามเกณฑ์ ดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๕๙ ณ โรงแรมรอยัลริเวอร์ กรุงเทพมหานคร และมีผลการประเมินธรรมาภิบาล จากสำนักงานส่งเสริมสหกรณ์กรุงเทพมหานคร พื้นที่ ๑ ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ ๙๖.๐๓

๓. เมื่อวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๙ นายวิณะโรจน์ ทรัพย์ส่งสุข อธิบดีกรมส่งเสริมสหกรณ์ มอบ เกียรติบัตรประกาศเกียรติคุณ ให้กับสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ที่ร่วมสนับสนุน **“โครงการ CSR ๑๐๐ ปี สหกรณ์ไทย บันน้ำใจให้น้องน้อย”** ณ โรงเรียนวัดปทุมवास กรุงเทพมหานคร

ผมในฐานะตัวแทนของคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๓๗ ขอสัญญาว่า จะดูแลและรักษาผลประโยชน์ ของมวลสมาชิกเพื่อทำให้ สอ.ศร. ของพวกเราเจริญก้าวหน้า มั่นคงยั่งยืนสืบต่อไป ในโอกาสนี้ ขออาราธนาสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายให้ทรงอภิบาลและปกป้องคุ้มครองมวลสมาชิกสหกรณ์ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ไม่เศร้าหมอง คิดสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ถูกต้องตามครรลองธรรมก็ขอให้สำเร็จ สมความปรารถนาทุกท่าน...

สวัสดิ์ปีใหม่ไทย ๒๕๖๐ ครับ

(นายเชาว์เลิศ ขวัญเมือง)  
ประธานกรรมการ



เอนก ศรีสุรารุ่งเรือง



# ๔๐ ทศวรรษ เจ็ดสิบ สอ.ศธ.



นายเชาว์เลิศ ขวัญเมือง ประธานกรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด (สอ.ศช.) นายเอนก ศรีสุรารุ่งเรือง ผู้จัดการ พร้อมด้วยคณะกรรมการดำเนินการ ผู้ตรวจสอบกิจการ สมาชิก และเจ้าหน้าที่ ประกอบพิธีพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ ถวายภัตตาหารเพล จตุปัจจัยไทยธรรมแด่พระสงฆ์วัดเบญจมบพิตรดุสิตวนารามราชวรวิหาร จำนวน ๘ รูป เพื่อความเป็นสิริมงคล เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาครบรอบ ๔๐ ปี แห่งการก่อตั้ง สอ.ศช. ซึ่งตรงกับวันที่ ๒๕ มีนาคม ของทุกปี และมีการมอบเงินให้กับมูลนิธิสยาม - คุณหญิงเบญจา แสงมณี และมูลนิธิบรรจง ชูสกุลชาติ ณ หอประชุมคุรุสภา กระทรวงศึกษาธิการ เมื่อวันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๐ ในการนี้ ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.อาบ นกะจัต นายกสมาคมสมาคมเศรษฐศาสตร์สหกรณ์แห่งประเทศไทย นายไพบูลย์ เสียงก้อน อดีตคณาธิการหัวหน้าคณะศาลปกครองสูงสุด ดร.ชินภัทร ภูมิรัตน อดีตเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน นายประยูร อินสกุล รองอธิบดีกรมส่งเสริมสหกรณ์ นางสาวจิรทรัพย์ ปลอดกระโทก รองอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ นายมงคลรัตน์ พุกะนัดต์ ประธานกรรมการดำเนินการสันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย พลโท ดร.วีระ วงศ์สรรค์ ประธานกรรมการชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด พลตำรวจเอก นิพนธ์ วีระสุนทร ประธานกรรมการบริษัทสหประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) พลตำรวจโท วิโรจน์ สัตยสันท์สกุล ประธานกรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์ตำรวจแห่งชาติ จำกัด นายชาติ ฟ้าปกาศิต รองประธานกรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานบริษัท การบินไทย จำกัด เครือข่ายสหกรณ์ต่างๆ อดีตกรรมการ ผู้จัดการ และสมาชิกได้ให้เกียรติเข้าร่วมงานดังกล่าวอย่างพร้อมเพรียงกัน

ประธานกรรมการ กล่าวว่ามีคุณภาพจิตใจ เป็นอย่างยิ่งที่ได้มาเห็น สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ครอบรอบ ๔ ทศวรรษ ในวันที่ ๒๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ นี้ ผมขอส่งความปรารถนาดีมายัง คณะกรรมการดำเนินการ ที่ปรึกษา ผู้จัดการ เจ้าหน้าที่ แยกผู้มีเกียรติ และสมาชิกทุกคน ด้วยความจริงใจ จากอดีตมาสู่ปัจจุบัน คงได้ประจักษ์ถึง ความเจริญก้าวหน้า ของกิจการต่าง ๆ ของสหกรณ์ได้เป็นอย่างดี และสามารถ กล่าวได้อย่างภาคภูมิใจว่า สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการ กระทรวงศึกษาธิการ จำกัด เป็นสหกรณ์ชั้นนำแห่งหนึ่งของประเทศ ซึ่งสหกรณ์ของเราได้รับการรับรองยกย่องจาก กรมส่งเสริมสหกรณ์เป็นสหกรณ์ ที่มีผลการดำเนินงาน ตามหลักธรรมาภิบาล และความเข้มแข็ง ตามเกณฑ์ดีเด่น แห่งชาติ ประจำปี ๒๕๕๘ เป็นสหกรณ์ดีเด่น ประจำปี ๒๕๕๘ “เนื่องในโอกาส ๑๐๐ ปี สหกรณ์ไทย” ซึ่งความสำเร็จทั้งหลายนี้ เป็นผลมาจาก การดำเนินงาน ด้วยความ อุตสาหะ วิริยะ และเสียสละของผู้บริหาร ผู้จัดการ และ เจ้าหน้าที่ทุกท่าน ตลอดจนสมาชิก ที่มีส่วนร่วมในการ พัฒนาสหกรณ์สู่ความเจริญรุ่งเรือง เป็นที่พึงของสมาชิก โดยเฉพาะอย่างยิ่งภารกิจหลักด้านการส่งเสริมให้สมาชิก ออมทรัพย์ โดยช่วยให้สามารถสงวนส่วนแบ่งรายได้ของ ตนไว้ในทางอันมั่นคง และได้รับประโยชน์ตามสมควร ควบคู่ไปกับการพัฒนาที่ยั่งยืนของชุมชนตามนโยบาย

ที่มวลสมาชิกให้ความเห็นชอบ อันเป็นความภาคภูมิใจยิ่ง ของสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ในโอกาสวันคล้ายวันก่อตั้งสหกรณ์ที่ได้เวียนมา บรรจบครบรอบ ๔ ทศวรรษนี้ ผมขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ทุกท่านเคารพนับถือ จงดลบันดาล อภิบาลให้คณะกรรมการดำเนินการ ที่ปรึกษา ผู้จัดการ เจ้าหน้าที่ ผู้มีเกียรติ และสมาชิกทุกคน จงมีความสุข ความเจริญ และเป็นพลังผลักดันความเจริญ เพิ่มพูน พัฒนา สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ให้ดำรงความมั่นคง มั่นคง ยั่งยืน สืบไป

อนึ่ง สอ.คส. ได้จัดตั้งและจดทะเบียนตาม พระราชบัญญัติสหกรณ์ เมื่อวันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๒๐ โดยมีนายสมาน แสงมณี อดีตปลัดกระทรวงศึกษาธิการ เป็นผู้ก่อตั้ง เริ่มแรกมีสมาชิก ๖๕๖ คน ทุนเรือนหุ้น ๘๓,๕๔๐ บาท (แปดหมื่นสามพันห้าร้อยสี่สิบบาทถ้วน) สหกรณ์ได้เจริญก้าวหน้ามาตลอด ณ วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๐ มีสมาชิกสามัญจำนวน ๑๕,๓๘๔ คน มีทุน ดำเนินการทั้งสิ้น ๑๐,๓๓๔,๕๓๐,๕๐๔.๐๖ บาท แยกเป็น ทุนเรือนหุ้น ๔,๗๐๖,๕๒๗,๓๗๐.๐๐ บาท และมี เงินรับฝาก จำนวน ๕,๖๒๘,๐๐๓,๑๓๔.๐๖ บาท ใน ระยะเวลาเพียง ๔๐ ปี โดยมีคณะกรรมการดำเนินการ มาจนถึงชุดปัจจุบัน เป็นชุดที่ ๓๗ เป็นผู้บริหารร่วมกับ ฝ่ายจัดการ ซึ่งปัจจุบันมีเจ้าหน้าที่สหกรณ์ จำนวน ๓๑ คน





# ๙ ระลึก ในดวงใจ ในหลวงรัชกาลที่ ๙



จิรรัตน์ ต້อยสำราญ

## น้องๆ ถวายความอาลัย องค์ภูมิพล..จอมบดินทร์แห่งชาติไทย

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| อาลัยพระนั้ตรแก้ว          | จ้ารูญ             |
| ทวยราชภูริโศภกอาตุร        | เกิดไว้            |
| วิปโยคดุจสิ้นสุริย์        | ฝัดดับ นกวางแล     |
| เกล้าพสกสละอินไ้           | ท่นเศร้าง นศรจ     |
| ปวงข้าฯ บรมราชินีนาถฯ น้อพ | รวมภกผล            |
| สงเสด็จองค์ภูมิพล          | จากทล้             |
| เชิญ ฮ โสศถิตล             | ทรงสถิต สรวงเฮย    |
| ขอพระวิญญูญาณสู่ฟ้า        | ฟ่องแผ้วทิพย์พิमान |

ปวงข้าพระพุทธเจ้า ขอเ้บ้รเกล้าน้อภกกระท่อพ

ว่าสิทในพระมหากฎมอาธิศรณทาส์สุดสิได้

ข้าพระพุทธเจ้า สมณะศรู นักเรียน และบศลทากรทางการศึกษา

โรงเรียนบรมราชินีนาถราชวิททยาลัย จ้งหวัดราชบุรี

นายกำพล วิลลาลัย อาจารย์สอนวิชาคอมพิวเตอร์โรงเรียนบรมราชินีนาถราชวิทยาลัย จังหวัดราชบุรี ซึ่งเป็นผู้ประพันธ์บทร้อยกรองนี้ บอกผู้เขียนด้วยน้ำเสียงและแววตาที่บ่งถึงความจงรักภักดีระคนกับความเศร้าโศกว่า... บทร้อยกรองถวายความอาลัยสองบทนี้เป็นบทประพันธ์ที่ผมใช้เวลาในการประพันธ์นานมากที่สุดครั้งหนึ่งนับตั้งแต่ผมประพันธ์บทร้อยกรองมา ด้วยเพราะผมต้องรวบรวมสติและสมาธิท่ามกลางความเสียใจของการสูญเสียพ่อ... พ่อผู้เป็นหลักชัยของปวงชนชาวไทย และผมตั้งใจมากที่จะเรียงร้อยถ้อยคำต่างๆ พยายามให้เป็นบทร้อยกรองถวายอันทรงคุณค่ายิ่ง เพื่อถวายความอาลัยแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ครับ

“...ไม่มีการสูญเสียครั้งใดที่ทำให้คนไทยตกอยู่ในภาวะโศกเศร้ามากเท่ากับการสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ... จากพระมหากษัตริย์ผู้ทรงเมตตาของพระองค์ที่มีต่อราษฎรตลอดรัชสมัย ทำให้เกิดความผูกพันจนเปรียบพระองค์เสมือนเป็น “พ่อ” ของแผ่นดิน จึงไม่แปลกที่พี่น้องชาวไทยจะโศกเศร้าและพร้อมใจแสดงความอาลัยทั้งแผ่นดิน...”

สาร สอ.๓๖ ฉบับนี้ จึงมีความตั้งใจที่จะร้อยเรียงถ้อยคำความรู้สึกของบุคคลที่แสดงถึงความผูกพันและน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่มีต่อในหลวงรัชกาลที่ ๙ มากายทอดให้เพื่อสมนาธิก สอ.๓๖. และผู้อ่านทุกท่านได้สัมผัสพระจริยาวัตรและพระเมตตาที่ทรงมีต่อราษฎรผู้ถวายงานต่อพระองค์ท่าน ตะ...เพื่อให้พวกเราสมนาธิก สอ.๓๖. และท่านผู้อ่านทุกท่านได้ร่วมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และรับทราบเรื่องราวที่เกิดขึ้นจนทำให้บุคคลที่ผู้เขียนจะกล่าวถึงต้องไปท่านนี้ด้นดินใจจดจำมาถึงทุกวันนี้ และขอจงรักภักดีและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ตลอดไป



ค่ะ... คงปฏิเสธไม่ได้ว่า ไม่มีการสูญเสียครั้งใดที่ทำให้คนไทย ตกอยู่ในภาวะโศกเศร้ามากเท่ากับการสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาลที่ ๙ พระองค์ผู้ทรงทุ่มเทพระวรกายเพื่อปวงชนชาวไทยมาโดยตลอดรัชสมัย อาจารย์กำพล บอกผู้เขียนอีกว่า ทุกครั้งในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิรา บรมนาถบพิตร ผมจะได้รับมอบหมาย ให้เป็นผู้ประพันธ์บทอาศิรวาทเฉลิมพระเกียรติถวายพระองค์ท่านเป็นประจำทุกปี ทุกครั้งที่ผมจะประพันธ์บทอาศิรวาทเฉลิมพระเกียรติถวาย ผมจะตั้งใจและกลั่นกรองบทอาศิรวาทด้วยความรู้สึกจากใจในฐานะ พลศกนิกรคนหนึ่งที่ได้อาศัยอยู่ภายใต้พระบรมโพธิสมภารของพระองค์ท่าน แม้ผมจะเป็นครูสอนวิชาคอมพิวเตอร์ แต่ผมก็ได้ใช้ความรู้เชิงภาษาไทยและการประพันธ์ร้อยกรองที่ได้รับการถ่ายทอดจากคุณครูโรงเรียนเทพศิรินทร์ในสมัยที่ผมเรียนหนังสืออยู่ และผมภาคภูมิใจ ทุกครั้งที่บทอาศิรวาทเฉลิมพระเกียรติถูกถ่ายทอดออกไปสู่การรับรู้ของคณะครู นักเรียน ตลอดจนผู้ปกครอง และบุคคลทั่วไปให้ทุกคนได้รับทราบพระเกียรติคุณ พระราชกรณียกิจ และพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่าน **“ความขุ่มขื่นปลาบปลื้มปริ่มหัวใจคนสูงวัยอย่างเรา เหลือเกิน ที่ได้รับการถ่ายทอดความรู้ความสามารถและความรู้สึกที่บริสุทธิ์ของเด็กหนุ่มยุคไอทีที่มีต่อในหลวงรัชกาลที่ ๙ อันเป็นที่รัก และเคารพของปวงชนชาวไทย ผู้เขียนรู้สึกอย่างนั้นอย่างจริงจั่ง”**

เรื่องราวของอาจารย์กำพล ยังไม่จบเพียงเท่านั้นนะคะ อาจารย์พรุ้งพรด้วยความปิติว่า อีกเหตุการณ์ที่ทำให้ผมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่าน ก็เพราะครอบครัวของผมได้รับพระเมตตาจากพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช คุณพ่อของผมทำงานเป็นพนักงานสังกัดการไฟฟ้านครหลวงในสมัยที่ผมยังเด็ก คุณพ่อของผมได้ปฏิบัติหน้าที่ดูแลระเบียบร้อยของระบบไฟฟ้าในห้องทรงงาน และห้องพระบรรทมของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช วันหนึ่งหลังจากเลิกเรียนหนังสือผมเดินทางกลับบ้าน เห็นคุณพ่อของผมนั่งขัดกรอบไม้สี่เหลี่ยมอยู่ ผมถามคุณพ่อว่า **“พ่อกำลังทำอะไรครับ”** พ่อตอบว่า **“พ่อกำลังทำปลั๊กไฟถวายในหลวง ทรงใช้ในห้องทรงงาน”** ผมก็ถามคุณพ่อต่ออีกว่า **“แล้วในหลวงจะทรงใช้ปลั๊กไฟแบบนี้หรือครับ”** พ่อตอบว่า **“ในหลวงโปรดปลั๊กไฟแบบนี้ละ”** แล้วพ่อก็บอกให้ผมไปเก็บกระเป๋านักเรียนแล้วมาช่วยพ่อขัดกรอบไม้ เพื่อให้ไม้แห้งสนิทสำหรับพระองค์ ตอนนั้นขอมรับว่า ผมก็ยังสงสัยว่า ทำไมในหลวงไม่ทรงใช้ปลั๊กไฟที่ทันสมัยกว่านี้ แต่ก็ช่วยคุณพ่อนั่งทำงานแล้วเสร็จ คุณพ่อได้นำขึ้นทูลเกล้าฯ ถวายพระองค์ท่านโดยผ่านมหาดเล็ก และอีกครั้งหนึ่งที่ทำให้ผมและครอบครัววิลาลัยตื่นตันใจ และจดจำมาจนถึงทุกวันนี้ คือ ได้รับพระราชทานขนมปังแชนวิชทูน่าจากพระบาทสมเด็จพระปรมินทร มหาภูมิพลอดุลยเดช วันนั้นผมจำได้ว่า กลับมาจากเรียนที่จุฬาฯ เมื่อถึงบ้านพ่อบอกว่า วันนี้ได้รับพระราชทานแชนวิชทูน่าจากในหลวงด้วย ผมเห็นแม่ที่นั่งอมยิ้มอยู่ ตอนนั้นผมก็ไม่ค่อยเชื่อเท่าไร คิดว่าคุณพ่อพูดเล่น คุณแม่บอกว่า แชนวิชทูน่าในหลวงพระราชทานให้อยู่ในชั้นที่ห้องครัว ผมก็รีบเดินไปดูที่ห้องครัวและ เปิดซึ่งคูก็เห็นขนมปังแชนวิชรูปสามเหลี่ยมขนาดพอดีคำ

คุณพ่อเล่าว่า วันนี้ช่วงบ่าย ๆ พ่อและลูกน้องได้ไปตรวจสอบไฟที่เสาไฟ ในสนามรอบพระตำหนักจิตรลดารโหฐาน ช่วงที่พ่อปีนบันไดขึ้นไปดูบนเสาไฟ ในหลวงก็เสด็จพระราชดำเนินทรงออกกำลังกายผ่านมา พ่อรีบลงมาจากบันไดและก้มกราบพระองค์ท่าน พ่อเล่าว่า ในหลวงตรัสว่า **“ไม่ต้องลงมาหรอก เราช่างเดินออกกำลังกายเลยๆ ทำงานต่อไปเถอะ”** คุณพ่อเล่าว่า เมื่อพระองค์ท่านตรัสแล้วก็ทรงยิ้ม แล้วก็ทรงพระดำเนินต่อไป คุณพ่อเล่าว่า ตอนนั้น ขนลุกชู่เลย ไม่คิดว่าจะได้เห็นพระองค์ท่านใกล้ชิดแบบนี้ แล้วพ่อก็ทำงานต่อ สักพักหนึ่งก็มีมหาดเล็กเดินมาพร้อมกับถือถุงมาสองสามใบ มหาดเล็กพูดว่า **“พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รับสั่งให้นำขนมปังแชนวิชทูน่ามาให้เจ้าหน้าที่การไฟฟ้า นครหลวงที่ทำงานครั้งนี้”** คุณพ่อเล่าว่า วินาทีนั้นดีใจและตื่นตันใจมาก ๆ น้ำตาซึมเลยไม่คิดว่าจะได้รับพระราชทานขนมปังนี้ มหาดเล็กบอกว่า พระองค์ท่านรับสั่งให้แบ่ง ๆ กันนะ คุณพ่อเล่าว่า ลูกน้องของพ่อทุกคน ดีใจมาก พ่อก็แบ่งให้ทุกคนเท่า ๆ กัน และพ่อก็นำขนมปังแชนวิชทูน่านี้ กลับมาบ้านให้ลูก ๆ ได้กินกัน เมื่อได้ยินคุณพ่อเล่าที่มาของขนมปังแชนวิชทูน่าในชั้นนี้ และเมื่อผมได้หยิบขนมปังเข้าปากทำให้รู้สึกได้ว่าเป็นขนมปังแชนวิชทูน่าที่รสชาติดีและอร่อยที่สุดในโลก คุณพ่อยังเล่าให้ฟังเสมอเวลาจะต้องไปปฏิบัติหน้าที่ได้ดูแลระบบไฟฟ้าที่พระตำหนักจิตรลดารโหฐานและพระที่นั่งวิมานเมฆ คุณพ่อเล่าว่า รู้ไหมว่า พระองค์ท่านจะทรงงานในเวลากลางวันนะ ในขณะที่พวกเราทุกคนหลับ แต่พระองค์ท่านยังไม่ได้บรรทม พระองค์ท่านจะทรงงานอยู่จนถึงรุ่งเช้า แล้วค่อยเข้าบรรทม เหล่านี้ ทำให้ผมและน้อง ๆ ได้รับรู้ว่า พระองค์ท่านทรงงานหนักมาก ทั้งเวลากลางวันและกลางคืน นอกจากนี้ คุณพ่อของผมเล่าให้ฟังว่า ในงานที่พ่อรับผิดชอบนี้ พ่อคิดเสมอว่าพ่อโชคดีมากที่มีโอกาสได้ทำงานรับใช้พระองค์ท่าน คุณพ่อเล่าว่า ก่อนที่พระองค์ท่านจะเสด็จพระราชดำเนินแปรพระราชฐานไปประทับตามภูมิภาคต่าง ๆ พ่อและเจ้าหน้าที่การไฟฟ้านครหลวงจะต้องเข้าไปตรวจสอบระบบไฟฟ้าที่พระตำหนักรวมถึงห้องทรงงานและห้องพระบรรทมของทุกพระองค์

ความภาคภูมิใจนี้ได้ส่งต่อมาถึงครอบครัว **“วิลาลัย”** ของเรา ที่ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และยังคงตราตรึงอยู่ในความทรงจำของทุกคนมีรู้สึก แม้เวลาจะผ่านกว่า ๒๐ ปีแล้วก็ตาม ทุกครั้งที่ได้ชมข่าวในพระราชสำนักหรือ ได้มีโอกาสรับชมสารคดีเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชจะทำให้ผมคิดถึงพระองค์ท่าน และแม้ว่าวันนี้คุณพ่อของผมจะจากครอบครัววิลาลัยไปกว่า ๔ ปีแล้ว แต่สิ่งหนึ่งที่คุณพ่ออบรมสั่งสอนลูก ๆ ก็คือ ให้จงรักภักดีและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ตลอดไป

ค่ะ... เป็นยังไงบ้างคะ จากเรื่องเล่าที่ร้อยเรียงมาก็จบเพียงเท่านี้ สาร สอ.ศธ. หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเพื่อน ๆ สมาชิก สอ.ศธ. และผู้อ่านทุกท่านคงมีความปิติที่เกิดมาในแผ่นดินไทย ที่อยู่ในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙ และรู้สึกยินดีกับครอบครัว **“วิลาลัย”** ที่ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระองค์ท่าน สุดท้ายนี้ สาร สอ.ศธ. ขอเชิญชวนทุกท่านแสดงความรักภักดีด้วยการคิดดี พูดดี ทำดี มีคุณธรรม จริยธรรม ดำเนินชีวิตอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียงและทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด

# เมื่อ กษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ พระราชทานวิถีแห่งความพอเพียง ตามหลักพุทธศาสนา (ตอนที่ 1)

รศ.ดร.เอื้อมพร เชียรธีรบุญ



*The Great King who Introduce the Sufficiency Concept  
Based on Buddhist Principle*

วันแห่งความวิปโยคของพลกนิกรชาวไทยที่ต้องสูญเสียเจ้าเหนือหัว พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ยังคงอยู่ในความทรงจำของชาวไทยทุกคน

ณ วันนีสิ่งที่คนไทยทุกคนพึงกระทำเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแก่พระองค์ท่านคือ การทำหน้าที่ของพลเมืองดี และน้อมนำพระราชดำริของพระองค์ไปปฏิบัติให้เกิดคุณประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ประเทศชาติ และโลกของเราสืบไป

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช อันหาที่สุดมิได้ ข้าพระพุทธเจ้าขอน้อมนำพระราชดำริจากปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาสะท้อนในมุมมองของ **“วิถีแห่งความพอเพียง”** ที่ทรงพระราชทานต่อพลกนิกรเพื่อก้าวไปสู่ความสมดุลของการทอมีพอกิน บนทางสายกลาง ตามหลักพุทธศาสนา (Buddhist Principle) และการจัดการตนเอง (Self Management) ซึ่งสภครน้อมน้อมทริทย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด (สอ.ศธ.) ได้รับสนองพระราชดำรินี้เนิ่นนาน จวบจนกระทั่งถึงวันนี้ ๔ ทศวรรษเจิดจรัส สอ.ศธ.

**“วิถีแห่งความพอเพียง”** ที่ในหลวงฯ ทรงพระราชทานตามหลักพุทธศาสนาเป็นแนวทางที่เชื่อมโยงทฤษฎีสู่การปฏิบัติที่เรียกว่า Theoretical to practice เป็นเรื่องของ วิถีคิด การตัดสินใจ และการกระทำที่มีทิศทางและเป้าหมายชัดเจนเป็นกระบวนการที่บูรณาการเหตุและผลในเชิงบวก ให้สามารถปฏิบัติได้ในทุกเงื่อนไข โดยการกำกับตนเอง (Self regulation) การที่ไม่สามารถปฏิบัติให้เกิดสัมฤทธิผลได้ล้วนแต่มีมูลเหตุมาจากความ **“ไม่พอเพียง (Insufficiency)”** ทั้งสิ้น แนวพระราชดำริปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรากฏการณ์ขององค์ความรู้ที่เป็นจริง และเกิดคุณูปการต่อพลกนิกรของพระองค์และชาวโลกอย่างใหญ่หลวง ๗๐ ปี ที่ทรงครองราชย์ ตลอดพระชนม์ชีพ กว่า ๔,๐๐๐ โครงการที่ทรงพระราชทาน แสดงให้เห็นถึงน้ำพระทัยที่ต้องการให้

พลกนิกรของพระองค์มีคุณภาพชีวิตที่ดี และได้กลายเป็น Model ที่ผู้สนใจทั่วโลกนำไปเป็นตัวอย่าง

องค์การสหประชาชาติได้พยายามคิดค้นดัชนีที่สะท้อนถึงคุณภาพของการพัฒนาประเทศ ดัชนีสำคัญที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายคือ ดัชนีการพัฒนามนุษย์ ซึ่งจัดทำขึ้นโดย UNDP (Moris, ๑๙๗๙) หนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญ คือ การพัฒนาคนควบคู่กับการพัฒนาเศรษฐกิจ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ได้ทรงพระราชทานแนวพระราชดำริเพื่อช่วยให้ราษฎรก้าวเดินในเส้นทางการพัฒนาเศรษฐกิจในวิถีสู่การ **“พอเพียง”** ที่เป็นวิชาวิทยาศาสตร์ซึ่งมีหลักฐานเชิงประจักษ์ (Empirical data) ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่ากระทำได้ และมีนัยสำคัญ (Significant) ว่าสัมฤทธิผลต่อการพัฒนาคนและสิ่งแวดล้อมในทุกสถานการณ์





นับว่ามีความทันสมัยมากตามหลักการของทฤษฎีสถานการณ์ (Contingency theory) คือทำให้คนเกิดการเรียนรู้ และปรับตัวได้แบบยืดหยุ่นภายใต้เงื่อนไขหรือบริบท (Context) ของสภาพแวดล้อมที่ซับซ้อนและผันแปรต่อตนเองสังคม และสิ่งแวดล้อมในฐานะพลเมืองดีของโลก

ความพอประมาณบนทางสายกลางทางเศรษฐกิจเป็นเรื่องของการตระหนักรู้ด้วยตนเองของแต่ละบุคคลก่อน เป็นการศึกษา และตัดสินใจที่จะบริโภคสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุผลไม่โลภมาก แต่ก็ไม่ขาดแคลนจนทำให้เกิดอันตรายกับตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจ คนเราต้องตรวจสอบสิ่งที่ต้องการตลอดเวลาว่ามากเกินไปหรือ Over demand หรือเปล่า ทรัพยากรในโลกนี้มีจำกัด ความเสียหายที่เกิดจากการแย่งชิงทรัพยากรกันในรูปแบบต่างๆ คุณค่าชีวิตของคนทั้งโลก เรายังก็ต่างเป็นเหยื่อของการเอาเปรียบ หรือการมีนวัตกรรมและเทคโนโลยีที่เหนือกว่าหรือบางครั้งเราก็กลายเป็นผู้ล่า (Hunter) คนที่อ่อนแอกว่าโดยไม่รู้ตัว สัจธรรมของหลักเศรษฐกิจพอเพียง และศาสนาที่ต้องละเว้นในการกระทำที่ทำร้ายคนอื่น และตัวเอง การแบ่งปัน (Sharing) ตามความเหมาะสมเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ไม่ทำให้คนอื่นและตนเองเดือดร้อน

เมื่อพิจารณาจากวิธีการจัดการตนเองโดยการควบคุมตนเองในการพึ่งพาตนเองให้ได้ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เช่น การเก็บออม การประหยัด จะช่วยให้บุคคลเกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจที่นำไปสู่การดูแลตนเอง และครอบครัวได้อย่างเหมาะสม หรืออีกด้านหนึ่งคือ การลงทุนที่มีการบริหารความเสี่ยงทางการเงิน เช่น การเป็นหนี้ก็ต้องพิจารณาในประเด็นสำคัญว่าเป็นหนี้ที่ก่อให้เกิดรายได้ เช่น เพื่อสร้างความมั่นคงในชีวิตและครอบครัวในอนาคตเพื่อพัฒนาการศึกษาและอาชีพของตนเองและครอบครัว ก็ล้วนแต่เป็นเหตุเป็นผลจากการมีองค์ความรู้ และมีภูมิปัญญาที่แสดงออกถึงความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตแบบพอประมาณ และการเดินทางสายกลางทั้งสิ้น ซึ่งแนวคิดที่ทรงคุณค่าดังกล่าวนี้ จะช่วยลดความอ่อนแอทางเศรษฐกิจของผู้ปฏิบัติ และในขณะเดียวกันก็เป็นการลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม (Inequity) ที่เป็นปัญหาในระดับโลกได้อย่างดี

อย่างไรก็ตามบุคคลที่จะดำเนินชีวิตแบบพอเพียงและพอประมาณจำเป็นต้องมีความรู้ มีการเรียนรู้ และต้องปฏิบัติตามหลักการดังกล่าวอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการสร้างสมดุลทางเศรษฐกิจ ซึ่งสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ ก็เป็นองค์กรหนึ่งที่สนับสนุนให้สมาชิกได้ดำเนินชีวิตภายใต้หลักความพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ และหลักทางสายกลางของพระพุทธศาสนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการส่งเสริมการออมของสมาชิกในรูปแบบของผลิตภัณฑ์ และโครงการต่างๆ ที่ช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักถึงการควบคุมการใช้จ่ายด้านการเงินตามความจำเป็น มีการจัดการตนเองในฐานะผู้บริโภค (Consumers) อย่างมีเหตุผลไม่ฟุ่มเฟือย มีการวางแผนเศรษฐกิจในชีวิตเอง ทำให้มีเงินออม และสร้างหลักประกันความมั่นคงในชีวิตและครอบครัวแบบพึ่งพาตนเอง ที่สร้างความภาคภูมิใจให้กับสมาชิกทุกคน ในขณะเดียวกัน สอ.ศร. ก็เอื้อประโยชน์ให้กับสมาชิกที่มีความจำเป็นต้องใช้จ่ายในรูปแบบโครงการเงินกู้หลายประเภท โดยที่สมาชิก "ได้รับสิทธิประโยชน์ที่ดีกว่าธนาคารจากโครงการดังกล่าว ทำให้มีโอกาสในการลงทุนทางการศึกษา สร้างฐานะที่มั่นคง และวางรากฐานด้านอื่นๆ อีกมากมาย กระบวนการให้บริการทั้งเงินฝาก และเงินกู้ของ สอ.ศร. ดังกล่าว แฝงไว้ด้วย หลักการของ **"ความพอเพียง"** และ **"ทางสายกลาง"** ที่สมาชิกเรียนรู้ในเงื่อนไขต่างๆ ทำให้สมาชิกจำนวนมากเติบโต และประสบผลสำเร็จในชีวิตและครอบครัวควบคู่กับความก้าวหน้า และการบรรลุมาตรฐานของสหกรณ์ดีเด่น จวบจนกระทั่งถึงวันนี้ วันที่สหกรณ์ครบ ๔๐ ปี ในงาน ๔ ทศวรรษเจิดจรัส สอ.ศร.



เอี่ยมพร เขียรหิรัญ. (๒๕๖๐). "เมื่อกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่พระราชทาน "วิถีแห่งความมั่งคั่ง" แก่พสกนิกร The King who Leads to Sustainable Prosperity. ๑-๑๕, ๔ ทศวรรษเจิดจรัส สอ.ศร. สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ, กรุงเทพฯ : ๕๑๑๕  
Sufficiency Economy Organisation. ๑๕๕๕. **What is Sufficiency Economy** ๒, ๑-๓๐, <http://www.sufficiencyeconomy.org/detail.swf> (accessed ๕ July ๒๐๐๘)



# สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช

## ยุคศาสตร์การสร้างชาติ และ การขยายพระราชอาณาจักร

ยุคศาสตร์การสร้างชาติ

และ การขยายพระราชอาณาจักร

### เรื่องน่ารู้

ตอน...

## ศึกเมืองเชียงใหม่



ผศ.ดร.ประเสริฐ ลิ้มสุวัฒน์\*

### ศึกตีเมืองเชียงใหม่ครั้งที่ ๑ (พ.ศ. ๒๓๑๓)

เนื่องจาก โปมะยุง่วน นายทัพพม่าและเป็นเจ้าเมือง เชียงใหม่ ซึ่งเคยได้รับกำลังสนับสนุนจากเจ้าพระฝาง ได้ ยกทัพพม่า ทัพลาว ลงมาตีเมืองสวรรคโลกใน พ.ศ. ๒๓๑๓ แต่ตีไม่ได้ ต้องยกทัพกลับเชียงใหม่ เมื่อเหตุการณ์เป็น เช่นนี้ สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช จึงให้เกณฑ์กองทัพ ทั้งทัพบก ทัพเรือ ทหารไทย จีน แขก ฝรั่งเศส ๑๕,๐๐๐ คน ขึ้นไปตีเชียงใหม่ โดยรวมพลที่เมืองพิษณุ และโปรดให้ เจ้าพระยาสุรสีห์ (บุญมา) คุมทัพพื้นเมืองไปก่อน ส่วน พระองค์คุมทัพหลวงตามไป แต่ครั้งยกทัพถึงเมือง เชียงใหม่ ก็ไม่สามารถตีเมืองได้ เนื่องจากเชียงใหม่มีกำลัง เข้มแข็ง และกำแพงปราการแข็งแรงมาก ทรงพักทัพอยู่ ๕ วัน ก็เสด็จยกทัพกลับ

พระองค์มีพระราชดำรัสยอมรับการพ่ายแพ้ครั้งนี้ว่า “อันเมืองเชียงใหม่นี้ต้องทำนายอยู่ คำปรั้มปราเล่าสืบ ๆ กันมาว่า กษัตริย์พระองค์ใดยกทัพไปตีเมืองเชียงใหม่นี้ ครั้งเดียวมิได้ ต้องยกไปสองครั้งจึงตีได้”

เมื่อสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรงรวบรวม บ้านเมืองเป็นปึกแผ่นแล้ว ทรงเห็นความสำคัญของ อาณาจักรล้านนา หากว่าพม่ายึดครองไว้ ก็จะสามารถใช้ ยุทธวิธีอย่างเดียวกับเมื่อครั้งตีกรุงศรีอยุธยาได้ คือ จะให้ กองทัพยกลงมาจากเชียงใหม่เส้นทางหนึ่ง และยกกองทัพ เข้ามาทางด้านเจดีย์สามองค์อีกทางหนึ่ง ยึดเมืองต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาตามลำดับ แล้วมาประจบกันเข้าตีกรุงธนบุรี ได้ ดังมีเหตุการณ์ที่สอดคล้อง ต่อไปนี้

\* อาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา



## ศึกตีเมืองเชียงใหม่ครั้งที่ ๒ (พ.ศ. ๒๓๑๗)

ปี พ.ศ. ๒๓๑๕ ไปสุพลา แม่ทัพพม่าที่ยกกำลังพลมาเสริมเมืองเชียงใหม่เพื่อช่วยไปมะยูง่วนรักษาเมือง ต่อมาได้ยกพลลงมาตีเมืองลับแลแตก แล้วลงมาตีเมืองพิชัย พระยาพิชัย เจ้าเมืองพิชัย จัดกำลังออกรบ โดยมีเจ้าพระยาสุรสีห์ เจ้าเมืองพิษณุโลก ยกกองทัพมาช่วยรบจนกองทัพพม่าแตกพ่ายถอยกลับเชียงใหม่ไป

ต่อมาปี พ.ศ. ๒๓๑๖ ไปสุพลา ได้ยกทัพมาตีเมืองพิชัยอีก ทางฝ่ายเมืองพิชัยก็ออกรบ โดยมีกองทัพจากเมืองพิษณุโลกยกทัพมาช่วยอีกเหมือนเดิม การรบคราวนี้ พระยาพิชัยถือดาบสองมือคุมไพร่พลเข้าประจัญบานไล่ฟันทัพพม่าอย่างเก่งกล้าจนดาบหัก จึงได้สมญาว่า “พระยาพิชัยดาบหัก” พม่าสู้ไม่ได้ก็แตกพ่ายถอยหนีกลับเชียงใหม่



ในปี พ.ศ. ๒๓๑๗ เมื่อสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ทรงทราบข่าวจึงมีรับสั่งให้ เจ้าพระยาสุรสีห์ (บุญมา) เกณฑ์ไพร่พลในหัวเมืองเหนือ ๒๐,๐๐๐ คน ให้ไปคอยรับเสด็จอยู่ที่บ้านระแหง (จังหวัดตาก) และเกณฑ์พลหัวเมืองในเขตชั้นใน ๑๕,๐๐๐ คนเข้าเป็นกองทัพหลวง โดยพระองค์ทรงยกทัพไปตีเมืองเชียงใหม่เอง มีเจ้าพระยาจักรี (ทองด้วง) เป็นทัพหน้า

ฝ่ายเชียงใหม่ ไปสุพลา ก็ยกกองทัพ ๘,๐๐๐ คน จะลงมาสกัดกองทัพจากกรุงธนบุรี ให้พระยาจำบ้าน คุมชาวเมือง ๑,๐๐๐ คนเป็นทัพหน้าเพื่อมารวมกับ พระยาภาวโลหะ ขุนนางเมืองลำปาง แต่สองพระยาล้านนากลับขอ สวามิภักดิ์ต่อกองทัพกรุงธนบุรีของเจ้าพระยาจักรี และอาสาทำศึกรบกับพม่าด้วย

การศึกที่เชียงใหม่ เมื่อกองทัพกรุงธนบุรีมาถึง ได้ตั้งค่ายล้อมเมืองเชียงใหม่ตลอดทุกด้าน ค่ายพม่าตามประตูเมืองต่าง ๆ ต้องเผชิญกับศึกหนักจากกองทัพ “สองพี่น้อง” โดยทัพเจ้าพระยาจักรีเข้าตีตัวเมืองด้านตะวันออก ทัพเจ้าพระยาสุรสีห์ตีด้านประตูท่าแพ กองทัพพม่ารับมือไม่ไหวถูกตีแตกทั้งสองด้าน ไปมะยูง่วนและไปสุพลา จำต้องหนีออกจากเมืองทางด้านทัพเจ้าพระยาสุวรรคโลกทางทิศเหนือไปตั้งมั่นที่เมืองเชียงแสน ทำให้เจ้าพระยาสุวรรคโลกถูกลงพระราชอาญา ตั้งแต่นั้นเมืองเชียงใหม่จึงขึ้นอยู่กับกรุงธนบุรี

## ศึกป้องกันเมืองเชียงใหม่ (พ.ศ. ๒๓๑๗)

ปี พ.ศ. ๒๓๑๘ พระเจ้าจิงกูจา กษัตริย์พม่าองค์ใหม่ ต้องการกำจัดอำนาจของไทยในแถบล้านนา จึงให้ทัพพม่าและมอญยกมาสมทบกับไปมะยูง่วนที่เชียงแสน เพื่อมาตีเชียงใหม่ พระยาจำบ้านซึ่งได้รับแต่งตั้งเป็น พระยาวิเชียรปราการ เจ้าเมืองเชียงใหม่ ได้มีใบบอกมายังกรุงธนบุรีแล้ว อพยพหนีพม่ามาอยู่ที่สวรรคโลก สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชจึงโปรดให้เจ้าพระยาสุรสีห์คุมทัพหัวเมืองเหนือไปนครลำปาง เพื่อสมทบกับพระยาภาวโลหะ ซึ่งได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าเมืองนครลำปาง แล้วยกทัพขึ้นไปตีพม่าที่เชียงใหม่ พม่าสู้ไม่ได้ก็เลิกทัพกลับไป สงครามไทยกับพม่าครั้งนั้นนับเป็นครั้งสุดท้ายในสมัยกรุงธนบุรี

เสร็จศึกป้องกันเมืองแล้ว สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรงเห็นว่า เมืองเชียงใหม่ ไพร่บ้านพลเมืองระส่ำระสายเสียมากแล้ว จะรวบรวมกลับตั้งเป็นบ้านเมืองอย่างเดิม ผู้คนก็ไม่พอจะเป็นกำลังรักษาเมืองได้ เมื่อกองทัพไทยกลับลงมาแล้ว พม่ายกทัพกลับมา ก็จะเสียเมืองเชียงใหม่อีก จึงมีรับสั่งให้ทั้งเมือง



พระเจ้ากาวิละ

## พระเจ้ากาวิละ พระเจ้านครเชียงใหม่

ย้อนกลับไป ตอนที่กองทัพกรุงธนบุรีขึ้นมามี เชียงใหม่ครั้งที่ ๒ พระยาจำบ้านเห็นโอกาสที่จะปลดแอก จากพม่า จึงส่งข่าวไปนัดหมายหลานคือ พระยาภาววิละ บุตรองค์โตในเจ้าฟ้าชายแก้วแห่งนครลำปาง จากนั้น พระยาจำบ้านก็ฆ่าพวกพม่าที่มากำกับตนเสียทั้งสิ้น แล้วพาพรรคพวกลงมาสวามิภักดิ์ต่อเจ้าพระยาจักรี ขณะเดียวกันพระยาภาววิละ พร้อมน้องๆ ทั้ง ๖ หรือที่ รู้จักกันในนาม “เจ้าเจ็ดตน” ที่ร่วมกันปกครองดูแล นครลำปาง ครั้นทราบว่าพม่าจับบิดาไป ก็ฆ่านายทัพพม่า ที่อยู่นครลำปางเสีย แล้วรีบตามชิงบิดาของตนกับ ครอบครัวของพระยาจำบ้านกลับมาได้ เมื่อกองทัพ เจ้าพระยาจักรียกขึ้นไป พระยาภาววิละก็ออกมาสวามิภักดิ์ รับกองทัพไทยเข้านครลำปาง แล้วรับอาสาช่วยรบตีเมือง เชียงใหม่ ภายหลังชนะศึกเชียงใหม่แล้ว พระยาจำบ้าน ได้เป็นพระยาวิเชียรปราการ เจ้าเมืองเชียงใหม่ ส่วนพระยา ภาววิละ ได้เป็นเจ้าเมืองนครลำปาง

ต่อมา พระยาวิเชียรปราการ กระทำความผิดฆ่า เจ้าอุปราชก้อนแก้ว ผู้หลาน ในปี พ.ศ. ๒๓๒๓ สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช จึงให้มีท้องตราเรียกลงไปพร้อม พระยาภาววิละ ซึ่งขัดท้องตรารับสั่งให้เข้าเฝ้าถึงสามครั้ง จึงไป ทั้งสองถูกโบยคนละ ๑๐๐ ที และจำขังที่กรุงธนบุรี

จนพระยาวิเชียรปราการเสียชีวิตในปี พ.ศ. ๒๓๒๔ ส่วนพระยาภาววิละ ยังถูกตัดขอบหูออกทั้งสองข้าง เพราะไปฆ่าพวกข้าหลวงไทยที่ตำบลวังเกิง ด้วยเหตุ เพราะข้าหลวงเหล่านั้นไปข่มเหงกดขี่ชาวเมือง แล้วให้ กลับไปตีเมืองเชียงแสนเป็นการโต้โทษ

ปี พ.ศ. ๒๓๒๕ เมื่อพระยาภาววิละ ตีเมืองเชียงแสน ได้ ตรงกับช่วงสมัยรัชกาลที่ ๑ แห่งราชวงศ์จักรี จึงได้รับการ แต่งตั้งให้เป็น พระยาวิเชียรปราการ เจ้าเมืองเชียงใหม่ แต่ขณะนั้นเชียงใหม่เป็นเมืองร้างที่ไร้ผู้คน จำเป็นต้องไป อยู่ที่เวียงป่าซาง (จังหวัดลำพูน) ก่อน แล้วไปตีเมือง กวาดต้อนผู้คนจากที่ต่าง ๆ เช่น แคว้นสิบสองปันนา เมือง ยอง เชียงรุ่ง ส่วนใหญ่เป็นเผ่าไทลื้อ ไทยอง และไทเงิน มาไว้ที่เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง อยู่นานเกือบ ๑๕ ปี เป็น ยุคที่เรียกว่า “เก็บผักใส่ซ้า เก็บข้าใส่เมือง” เมื่อกำลังพล และพลเมืองมากพอจึงกลับไปตั้งเมืองเชียงใหม่ขึ้นมาได้ อีกใน พ.ศ. ๒๓๓๕ นับว่ามีความชอบมาก

ต่อมาได้ยกทัพไปตีเมืองสาต จับกุมราชาจอมหงส์ เจ้าเมือง กับ ส่วยหลิงมณี ทูตพม่าที่ส่งไปเมืองแคว (ญวน) ได้ที่เชียงตุง เมื่อนำทั้งสองไปถวายตัวที่กรุงเทพฯ รัชกาล ที่ ๑ ทรงโปรดสถาปนาให้เป็น พระบรมราชาธิบดี (พระเจ้า กาวิละ) พระเจ้านครเชียงใหม่พระองค์แรก แห่งราชวงศ์ ทิพย์จักร (เจ้าเจ็ดตน) ปกครองดินแดนล้านนาทั้ง ๕๗ หัวเมือง เมื่อ พ.ศ. ๒๓๔๕

พระเจ้ากาวิละ ถึงแก่พิราลัยใน พ.ศ. ๒๓๕๘ สิริ พระชนมายุได้ ๗๓ พรรษา ทรงเป็นต้นตระกูล ณ เชียงใหม่ ส่วนพระอนุชา ทั้ง ๖ ที่ได้ปกครองนครลำปาง และ เมืองลำพูน เป็นต้นตระกูล ณ ลำปาง และ ณ ลำพูน ตามลำดับ

### เอกสารอ้างอิง :

- พงศาวดารเรื่อง ไทยรบพม่า ; สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรง ราชานุภาพ , สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช (๒๐๐๖) , กรุงเทพฯ : ๒๕๕๖  
พระราชพงศาวดาร ฉบับพระราชหัดถเลขา ; สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าภาณุรังษีสว่างวงศ์ กรมพระยาภาณุพันธุวงศ์วรเดช, หอสมุด แห่งชาติ กรุงเทพฯ : ๒๕๕๕  
พระเจ้าตาก ยี่องตัน ; ประจักษ์ ตรีทอง, สำนักพิมพ์มติชน, กรุงเทพฯ : ๒๕๕๗

# ปัญหาหนี้สิน ของสมาชิก สอ.ศธ.



## กับแนวทางแก้ปัญหาที่ยั่งยืน



ดร. เจริญ ภูวิจิตร\*



“อิถา ทานัง ทุกขัง โลก” การเป็นหนี้ เป็นทุกข์ในโลก เป็นคำบาลีทางธรรมะสะท้อนให้เห็นถึงทุกข์อันเกิดจากหนี้ เมื่อคนเรามีปัญหาเรื่องหนี้สินที่รุมเร้าจนหาทางออกไม่ได้ ขอยืมใคร กู้ใคร ก็ถูกปฏิเสธหมดอีกทั้งเหลือเวลาอีกไม่กี่วันจะถึงกำหนดชำระหนี้ เงินเดือนก็ไม่เหลือ หลายสิ่งหลายอย่างหลายเรื่องราวได้มละรุมมะตุ้มเข้ามาในชีวิตอย่างมากมาย จนเกิดความเครียดตามมา และส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจและร่างกายตามมาด้วย ขณะที่บางคนซึ่งเครียดจากปัญหานี้ก็เกิดความคิดในการหนีปัญหา หนี้สินที่ผูกพันตนเองโดยหนีภาระหน้าที่การงานซึ่งเป็นแหล่งรายได้ประจำเดือนของตนเองเลยทีเดียว โดยเฉพาะผู้ที่เข้าราชการเป็นเหตุให้ถูกไล่ออกจากราชการฐานละทิ้งหน้าที่ราชการติดต่อกันคราวเดียวกันเป็นเวลาเกินกว่า ๑๕ วัน โดยไม่มีเหตุผลอันสมควร ซึ่งมีให้เห็นปรากฏมาแล้วสำหรับหลายคนที่เป็นข้าราชการและลูกหนี้ของสถาบันการเงิน เป็นการปิดอนาคตเส้นทางของตนเองในอาชีพรับราชการ ตลอดทั้งต้องคอยหลีกเลี่ยงหนีเจ้าหนี้และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในหนี้สินของตนเอง ทุกข์จริงๆ !!!

จากการติดตามหนี้สินของสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการครูกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด (สอ.ศธ.) พบว่ามีสมาชิก สอ.ศธ. หลายรายกำลังเผชิญปัญหาหนี้สินที่ตนเองเข้าไปผูกพันทั้งในฐานะผู้กู้และผู้ค้ำประกัน และบางรายได้เปลี่ยนสถานะตนเองเป็นลูกหนี้ตามคำพิพากษา ต้องปฏิบัติตามคำพิพากษา หรือบางรายที่เป็นจำเลยอาจขอทำสัญญาประนีประนอมยอมความต่อหน้าศาลและตกลงกับโจทก์ยินยอมตามสัญญาประนีประนอมยอมความดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านสมาชิก สอ.ศธ. ได้ทราบว่าเมื่อใดที่สมาชิกได้ผูกพันตนเองเป็นลูกหนี้กับ สอ.ศธ. แล้ว หากสมาชิกผัดนัดชำระหนี้ไม่ว่าเงินต้นหรือดอกเบี้ยในปีใด มิให้สมาชิกได้รับเงินเฉลี่ยคืนสำหรับปีนั้น ซึ่งเป็นไปตามข้อบังคับ สอ.ศธ. พ.ศ. ๒๕๔๓ อันเป็นเหตุให้สมาชิกเสียประโยชน์ที่พึงได้รับจากการชำระหนี้ และบางกรณีสมาชิกอาจถูกให้ออกจากการเป็นสมาชิก สอ.ศธ. เพราะเหตุขาดชำระค่าหุ้นรายเดือนถึงสามงวดติดต่อกัน หรือค้างส่งเงินงวดชำระหนี้ไม่ว่าเงินต้นหรือดอกเบี้ยติดต่อกันเป็นเวลาถึงสองงวด หรือผัดนัดการส่งเงินงวดชำระหนี้ตั้งแต่วันนั้นถึงสามคราว สำหรับเงินกู้รายหนึ่งๆ ซึ่งเป็นเหตุที่นำไปสู่การเสียโอกาสของสมาชิกในการใช้บริการจาก สอ.ศธ. ไม่ว่าจะเป็นบริการเงินกู้ บริการเงินฝาก หรือสวัสดิการอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิก

\* อดีตกรรมการดำเนินการ สอ.ศธ., คณะกรรมการติดตามเร่งรัดหนี้สิน สอ.ศธ.



หรือบุคคลในครอบครัวของสมาชิก ซึ่งในการดำเนินงานติดตามหนี้สินของ สอ.ศธ. ในขั้นแรก สอ.ศธ. จะจัดทำหนังสือทวงถามสมาชิกที่ผิดนัดการส่งเงินงวดชำระหนี้ พร้อมโทรศัพท์ทวงถาม ซึ่งสมาชิกที่ผิดนัดชำระหนี้ตนเอง ๑ งวด จะถูกงดให้กู้เป็นเวลา ๑๒ เดือน และสมาชิกจะยื่นกู้ใหม่ได้ต้องส่งเงินชำระหนี้มาแล้วไม่น้อยกว่า ๖ เดือน โดยไม่ผิดนัดชำระหนี้ และหากสมาชิกที่ผิดนัดชำระหนี้ตนเอง ๒ งวด จะถูกงดให้กู้เป็นเวลา ๒๔ เดือน และสมาชิกจะยื่นกู้ใหม่ได้ต้องส่งชำระหนี้มาแล้วไม่น้อยกว่า ๑๒ เดือน โดยไม่ผิดนัดชำระหนี้ โดยเป็นไปตามมติที่ประชุมคณะกรรมการดำเนินการ ครั้งที่ ๒ เมื่อวันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าสมาชิกไม่ควรผิดนัดชำระหนี้ให้กับ สอ.ศธ. เพราะสิ่งที่ตามมา คือ การถูกงดให้กู้เป็นเวลาถึง ๑๒ เดือน หรือ ๒๔ แล้วแต่ว่าจำนวนครั้งของการผิดนัดชำระหนี้ตนเองของท่านสมาชิก ฉะนั้นในเรื่องของการปฏิบัติตามหลักเกณฑ์แนวทางปฏิบัติของสมาชิกในการส่งเงินงวดชำระหนี้จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อสมาชิกเป็นอย่างมาก ตลอดทั้งเป็นการสร้างการมีมาตรการการมีวินัยทางการเงินให้กับสมาชิกไปพร้อมกันด้วย

สำหรับสมาชิก สอ.ศธ. ที่มีปัญหาหนี้สินที่ผูกพันกับ สอ.ศธ. ทั้งในฐานะลูกหนี้ที่เป็นผู้กู้และผู้ค้ำประกัน หาก สอ.ศธ. มีหนังสือทวงถามไปถึงสมาชิก ก็ขอให้เร่งปฏิบัติตามตามแนวทางที่ สอ.ศธ. ได้แจ้งให้สมาชิก

ได้ทราบและให้ดำเนินการตามหนังสือทวงถาม แต่หากสมาชิกประสบปัญหาภาระหนี้สิน และต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันทั้งของตนเองและครอบครัว ไม่สามารถส่งเงินงวดชำระหนี้ได้ตามหลักเกณฑ์แนวทางที่ สอ.ศธ. กำหนด ขอให้แจ้งเป็นหนังสือถึง สอ.ศธ. และแจ้งความประสงค์ให้ สอ.ศธ. ปรับโครงสร้างหนี้ โดยสมาชิกต้องยื่นคำขอปรับโครงสร้างหนี้ตามแบบที่ สอ.ศธ. กำหนด พร้อมเอกสารประกอบการพิจารณา ซึ่งรายละเอียดเป็นไปตามระเบียบสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ว่าด้วยการปรับโครงสร้างหนี้ และการบริหารหนี้ผิดนัด พ.ศ. ๒๕๕๖ สำหรับการปรับโครงสร้างหนี้ของลูกหนี้ผิดนัดที่ยังมิได้มีการฟ้องคดีนั้น จะต้องได้รับความยินยอมจากผู้ค้ำประกันด้วย และการปรับโครงสร้างหนี้ในทุกกรณี หากมีดอกเบี้ยค้างชำระเกินกว่าสามงวดขึ้นไป และลูกหนี้ไม่สามารถชำระดอกเบี้ยที่ค้างชำระหนี้ให้หมดในคราวเดียวกันได้ คณะกรรมการดำเนินการ สอ.ศธ. อาจพิจารณาโดยการนำดอกเบี้ยค้างชำระทั้งหมดนั้นพักไว้ แล้วให้ลูกหนี้ผ่อนชำระดอกเบี้ยค้างชำระที่พักไว้เป็นคราวๆ ไป จนกว่าจะหมดก็ได้ อย่างไรก็ตามขอเรียนว่าการปรับโครงสร้างหนี้ให้กับสมาชิกที่มีปัญหาหนี้สินดังกล่าว เป็นเพียงเครื่องมือหนึ่ง ที่ช่วยให้สมาชิกที่เป็นลูกหนี้สามารถชำระหนี้ได้ตามความสามารถไปได้ในระยะหนึ่งเท่านั้น ไม่ได้เป็นการแปลงหนี้ใหม่แต่ประการใด

สิ่งสำคัญการมีระเบียบวินัยมาตรการทางการเงินให้กับตนเองเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับสมาชิก สอ.ศร. ซึ่งเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สมาชิกทุกคนสามารถที่จะบริหารเงินของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น ถ้าหากสมาชิกเริ่มต้นที่จะสร้างวินัยการมีมาตรการทางการเงินที่ดีให้กับตัวท่านสมาชิกเอง ขอให้ท่านสมาชิกมีความตั้งใจที่จะเริ่มต้นและทำอย่างจริงจัง โดยอาจจะเริ่มต้นขึ้นด้วยวิธีการง่าย ๆ เช่น การสร้างแรงบันดาลใจให้กับตัวเอง หรือการตั้งเป้าหมายพร้อมทั้งนำเป้าหมายเหล่านั้นเขียนติดตัวของท่านสมาชิกเพื่อให้สามารถนำเอาเป้าหมายที่เขียนไว้ขึ้นมาอ่านเตือนและอ่านได้บ่อยๆ เพื่อเป็นการมุ่งย้ำเป้าหมายความประสงค์ของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกไม่ลืมความต้องการของสมาชิก อาทิ ตัวอย่างข้อความสร้างแรงบันดาลใจง่าย ๆ เช่น **“ภายในปีนี้หรือภายในเดือนนี้ เราจะเก็บเงินเพื่อไปเที่ยวกับครอบครัว” “ภายใน ๕ ปีข้างหน้า หรือภายใน ๓ ปี ต่อไป เราจะเก็บเงินเพื่อชำระหนี้ให้กับ สอ.ศร. ให้หมดสิ้นจะได้ปลดทุกข์ทางการเงินสักที”** เป็นต้น ข้อดีของการสร้างแรงบันดาลใจในลักษณะแบบนี้ จะช่วยให้เกิดแรงจูงใจจากภายในจิตใจของสมาชิก นอกจากนี้สมาชิกยังสามารถสร้างวินัยมาตรการทางการเงินที่ดีได้หลากหลายรูปแบบ แต่ขอให้มีความมุ่งมั่นตั้งใจและจริงจัง มั่นใจและเชื่อมั่นได้ว่าสมาชิกสามารถออมเงิน หรือมีเงินก้อนเพื่อการชำระหนี้ได้ดังที่มุ่งมั่นตั้งใจไว้



การมีวินัยมาตรการทางการเงินที่ดีนั้น ไม่ได้หมายความว่า สมาชิกจะต้องประหยัด กระหมัดกระหม่อมอดออมแต่เพียงอย่างเดียวโดยไม่ใช้จ่าย ซึ่งก็ไม่ถูกต้อง เพราะถ้าพฤติกรรมเป็นไปอย่างนั้นก็ไม่ได้เป็นวินัยทางการเงินที่ดีเช่นกัน ดังนั้นขอให้สมาชิกถูกคิดสักนิด คิดทบทวนถึงวิธีการใช้จ่ายเงินของสมาชิกที่ผ่านมา เพื่อนำไปสู่การจัดระเบียบใหม่ในการบริหารจัดการเงินของสมาชิกให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และเมื่อสมาชิกได้เริ่มการมีวินัยมาตรการทางการเงินให้กับตนเองแล้ว ก็ต้องมีความสม่ำเสมอในการสร้างวินัยมาตรการทางการเงินกับตนเองด้วย ก็จะไม่ใช่เรื่องที่ต้องฝืนใจทำอีกต่อไป

แต่จะกลายเป็นการฝึกวินัยทางการเงินที่ดีให้กับตัวท่านสมาชิกเอง เพียงเท่านี้ความสุขก็จะกลับคืนมาให้กับสมาชิกได้อย่างแท้จริง และเมื่อวินัยมาตรการทางการเงินของสมาชิกได้กลายเป็นพฤติกรรมที่ทำอย่างสม่ำเสมอจนเคยชินแล้ว คำว่า **“อิสรภาพทางการเงิน”** ก็จะเกิดขึ้นกับท่านสมาชิกอย่างแน่นอน เพราะปัญหาหนี้สินถูกปลดเปลื้องกับแนวทางในการแก้ปัญหาหนี้สินที่ยั่งยืน ด้วยตัวท่านสมาชิกกับการมีวินัย มาตรการทางการเงินที่ดี สุดท้ายขอทิ้งท้ายกับ ๕ นิสัย บ่อนทำลายวินัยทางการเงินของเรา

- ๑) อยากได้ไปทุกอย่าง (โลภ)
- ๒) ไม่ค่อยเก็บเงิน
- ๓) กังวลมากเกินไป (อย่ากังวลว่าทำไมเราไม่รวย)
- ๔) ไม่ทำบันทึกรายรับรายจ่าย และ
- ๕) ไม่ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน และขอย้ำอีกครั้งกับการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน\*

เพื่ออนาคตทางการเงินที่มั่นคงของสมาชิก สอ.ศร. ที่ยั่งยืน เป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นยิ่งของท่านสมาชิก นะครับ



\* MoneyGuru, Financial Tips, ๕ นิสัยบ่งชี้ คุณขาด “วินัยทางการเงิน”, May ๑๕, ๒๐๑๔ ค้นเมื่อ ๕ เมษายน ๒๕๖๐ จาก <https://www.moneyguru.co.th/blog/>

# พระเมรุมาศ



บุญเตือน ศรีวรพจน์

เมื่อพระมหากษัตริย์เสด็จสวรรคตหรือพระบรมวงศานุวงศ์ผู้ใหญ่สิ้นพระชนม์  
โบราณราชประเพณีที่ถือปฏิบัติเคร่งครัดตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาสืบมาจนถึงปัจจุบัน  
คือ “งานออกพระเมรุ” อนุเชิญพระบรมศพหรือพระศพ  
ประดิษฐานยัง “พระเมรุกลางเมือง” เพื่อถวายพระเพลิงหรือพระราชทานเพลิง

พระเมรุมาศที่สร้างขึ้นเพื่อถวายพระเพลิงพระบรมศพพระมหากษัตริย์มีที่มาจากคติความเชื่อตามคัมภีร์ “ไตรภูมิซึ่งระบุว่า เขาพระสุเมรุเป็นศูนย์กลางของจักรวาล เป็นที่ตั้งของสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ มีไพชยนต์พินาศเป็นศูนย์กลาง เขาพระสุเมรุแวดล้อมด้วยภูเขา ๗ ชั้นเรียกว่า “เขาสัตตบริภัณฑ์” หรือ “สัตตภันท์” ประกอบด้วย ยุคุนธร เนมินธร อิสินธร กรวิก สุทัสนะ อัศกรรณ และ วินันตกะ ระหว่างภูเขาแต่ละชั้นคั่นด้วยมหานทีสีทันดร ภูเขาสัตตบริภัณฑ์บางส่วนเป็นที่ตั้งของป่าหิมพานต์ อันเป็นที่อยู่ของสัตว์หิมพานต์ รูปแบบของพระเมรุมาศจำลองมาจากไพชยนต์พินาศที่ประดิษฐานอยู่เหนือยอด เขาพระสุเมรุ มีการประดับตกแต่งบริเวณรอบพระเมรุมาศให้เหมือนกับเขาสัตตบริภัณฑ์ ประกอบด้วยพันธุ์พฤกษา และสัตว์หิมพานต์ที่ประดิษฐ์ขึ้นอย่างงดงาม

พระเมรุมาศของพระมหากษัตริย์ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาจนถึงรัชกาลที่ ๔ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ มีขนาดใหญ่โตมาก ใช้เวลาก่อสร้างยาวนาน เช่น งานพระบรมศพสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ดังปรากฏหลักฐานในพระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยาว่า

“พระบาทบรมบพิตรพระพุทธเจ้าอยู่หัว (หมายถึง สมเด็จพระเพทราชา) มีพระราชดำรัสให้เข้าพนักงานเร่งทำการพระเมรุมาศ ซึ่งจะถวายพระเพลิงพระบรมศพ สมเด็จพระนารายณ์เป็นเจ้าโดยขนานใหญ่ ชื่อเจ็ดวา สองศอก โดยสูงสองเส้นสิบเอ็ดวาศอกคืบ มียอดห้ายอด

ภายในพระเมรุทองนั้นประกอบไปด้วยเครื่องสรรพโสภณ พิศตรต่าง ๆ สรรพด้วยพระเมรุทิศ พระเมรุแทรก แลสาม สร้างเสร็จ แลการพระเมรุนี้ประมาณแปดเดือนจึงสำเร็จ”

พระเมรุมาศสำหรับถวายพระเพลิงพระบรมศพ สมเด็จพระนารายณ์มหาราชมีความสูงถึง “สองเส้นสิบเอ็ด วาศอกคืบ” หรือประมาณ ๑๐๒.๗๕ เมตร เท่ากับพระเมรุมาศของสมเด็จพระเจ้าปราสาททอง พระเมรุมาศของสมเด็จพระสรรเพชญ์ที่ ๘ (สมเด็จพระพุทธเจ้าเสือ) สูงประมาณ ๑๐๒ เมตร พระเมรุมาศของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศสูงประมาณ ๘๐ เมตร

พระเมรุมาศของพระมหากษัตริย์สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ยังคงดำเนินคตินราชประเพณีพระบรมศพ ตามธรรมเนียมราชสำนักสมัยอยุธยา เมื่อพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช เสด็จสวรรคต พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย โปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระเมรุมาศขนาดใหญ่ตามแบบสมัยอยุธยา ดังความในพระราชพงศาวดารกรุงรัตนโกสินทร์ รัชกาลที่ ๒ ว่า

“พระเมรุครั้งนี้ สร้างตามแบบพระเมรุพระบรมศพสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวครั้งกรุงเก่า เป็นพระเมรุอย่างใหญ่ เต็มตำรา ขนาดเสาใหญ่สูงเส้นหนึ่ง ซื่อยาว ๗ วา พระเมรุ สูงตลอดยอดนั้นสองเส้น ภายในมีพระเมรุทองอีกชั้น ๑ สูงสิบวา ตั้งพระเบญจาทองคำรองรับพระบรมโกศ มีเมรุทิศทั้งแปดทิศ ...”



พระเมรุขนาดใหญ่สำหรับพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระมหากษัตริย์ตามแบบแผนกรุงศรีอยุธยาองค์สุดท้ายคือ พระเมรุพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ มีลักษณะเป็นอาคาร “เรือนยอด” หรือ “กุฎาคาร” ภายนอกเป็นอาคารทรงปราสาทส่วนยอดมักทำเป็นยอดปราสาท เรียกว่า “พระเมรุใหญ่” กลางพระเมรุใหญ่เป็นอาคารทรงบุษบกยอดมณฑปเรียกว่า “พระเมรุทอง” เป็นที่ตั้งพระจิตกาธานสำหรับถวายพระเพลิงพระบรมศพ



พระเมรุมาศพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว



พระเมรุมาศพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระเมรุใหญ่ยอดปราสาท ภายในเป็นพระเมรุทอง

ต่อมาในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว มีพระราชดำริหรือถึงพระเมรุงานพระบรมศพของพระองค์ให้เป็นไปด้วยความเรียบง่ายและประหยัด พระเมรุแบบเก่าที่ความสูงถึงสองเส้นไม่เหมาะกับยุคสมัยที่ประชุมเสนาบดีมีมติว่า

“...ทำพระเมรุบุษบกขนาดเล็กน้อย ณ ท้องสนามหลวงเป็นที่ถวายพระเพลิง มีพระที่นั่งทรงธรรมหลังหนึ่ง มีโรงที่พักและเครื่องสูง ราชวัติ ฉัตรประดับตามพระเกียรติยศ ...”

เมื่อพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเสด็จสวรรคต พระเมรุมาศถ่ายแบบจาก “พระเมรุทอง” ที่ประดิษฐานภายในพระเมรุใหญ่ “ไม่มีการสร้างพระเมรุใหญ่เต็มตำราตามแบบแผนครั้งกรุงเก่า พระเมรุมาศพระบรมศพในรัชกาลต่อมา ทั้งรัชกาลที่ ๖ และรัชกาลที่ ๗ ล้วนดำเนินตามแบบพระเมรุมาศของรัชกาลที่ ๕

พระเมรุมาศพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระเมรุมาศเป็นอาคารทรงบุษบก ยอดมณฑป สูง ๕๐.๔๕ เมตร ตั้งอยู่บนฐานชลาสีเหลี่ยมจัตุรัส ๓ ชั้น มีบันไดทางขึ้นทั้ง ๔ ทิศ ฐานชั้นที่ ๑ และชั้นที่ ๒ มีบุษบกทั้ง ๔ มุม รวม ๘ องค์ ฐานชั้นที่ ๓ เป็นที่ประดิษฐานบุษบกพระเมรุมาศ รวมบุษบกทั้ง ๓ ชั้น ๘ องค์



แบบจำลองพระเมรุมาศในรัชกาลที่ ๕

รัฐบาลได้มอบหมายให้กรมศิลปากร กระทรวงวัฒนธรรม ออกแบบและดำเนินการก่อสร้างพระเมรุมาศให้สง่างาม สมพระเกียรติ ถวายเป็นราชบูชาพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ

# ต้องลอง! ผักต้ม/ผลไม้

## แก้โรคกรดไหลย้อน แบบได้ผล



สุภาพร สภาวรรณ

### โรคกรดไหลย้อน (Gastroesophageal Reflux Disease)

หลายท่านคงมีวุ่นวายอยู่กับการทำงาน และการเดินทางที่เคร่งเครียดในสภาพการจราจรที่แออัด รถติด ในกิจวัตรประจำวันจนไม่มีเวลาดูแลเรื่องอาหารการกิน เท่าที่ควร ทำให้รับประทานอาหารไม่ตรงเวลาบ้าง รับประทานอาหารจานด่วนแบบเร่งรีบบ้าง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ หลังจากทานอาหารเสร็จในแต่ละมื้อท่านเคยมีอาการแสบร้อนกลางหน้าอก จุกเสียด แน่นท้อง เรอบ่อย หากใครเคยมีอาการเช่นนี้แสดงว่าคุณกำลังถูกโรคกรดไหลย้อนคุกคามอยู่ ซึ่งเป็นโรคยอดฮิตติดอันดับของคนสังคมเมืองไปแล้ว โรคกรดไหลย้อน คือภาวะที่น้ำย่อยในกระเพาะมีฤทธิ์เป็นกรดไหลย้อนขึ้นมาในหลอดอาหาร จึงมีอาการแสบหน้าอก ด้วยความห่วงใยสมาชิก ฉบับนี้ เราจึงได้รวบรวมข้อมูลเพื่อหาแนวทางการปฏิบัติ และเทคนิคต่าง ๆ ที่ช่วยบรรเทาอาการโรคกรดไหลย้อนให้ดีขึ้น และสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ

### สาเหตุของโรคกรดไหลย้อน

เกิดจากความเสื่อมของกล้ามเนื้อหูรูดบริเวณส่วนปลายของหลอดอาหารที่เป็นรอยต่อกับกระเพาะอาหาร ซึ่งหูรูดนี้มีหน้าที่เปิดเฉพาะเวลาที่เรากินอาหารลงไปในแต่ละครั้งและจะบีบรัดเข้าที่เดิมทันทีเพื่อไม่ให้อาหารและกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้น แต่เมื่อกลิ้ามเนื้อหูรูดมีอาการเสื่อมสภาพหย่อนตัวไม่บีบรัดเหมือนเดิมจึงเป็นสาเหตุให้กรดไหลย้อนขึ้นมาทำอันตรายต่อเยื่อบุหลอดอาหารที่มีความอ่อนบอบบาง ทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวดแสบปวดร้อนกลางหน้าอก ปัจจัยสำคัญที่ทำให้กลืนเนื้อหูรูดหย่อนสภาพคือการรับประทานอาหารรสจัด อาหารมัน ๆ ประุงด้วยการผัดการทอด รับประทานอาหาร

คราวละมากๆ เข้านอนทันทีหลังรับประทานอาหารเสร็จ ดื่มสุรา น้ำอัดลม สุกอบหรี และปัจจัยที่หลีกเลี่ยงได้ยากคือ ความเครียด นั่นเอง ซึ่งโรคกรดไหลย้อนส่วนใหญ่จะพบในคนที่มีอายุประมาณ ๔๐ ปีขึ้นไป หรือหญิงมีครรภ์ ถึงแม้ว่าโรคกรดไหลย้อนจะไม่ได้เป็นโรคที่ร้ายแรงเหมือนโรคมะเร็งหรือโรคหัวใจก็ตามแต่ก็สร้างความทุกข์ทรมานให้กับผู้ป่วยในการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน หากปล่อยให้มีอาการเรื้อรังอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็งหลอดอาหารได้เช่นกัน หากมีอาการอาเจียนเป็นเลือด อุจจาระสีดำควรรีบพบแพทย์ทันที ดังนั้น เราจึงควรใส่ใจและให้ความสำคัญเมื่อเกิดเป็นโรคกรดไหลย้อนเพื่อดูแลสุขภาพตัวเองหรือสมาชิกในครอบครัว สำหรับผู้ที่ไม่ได้เป็นโรคกรดไหลย้อนจึงควรป้องกันไว้ก่อน

### อาการของโรคกรดไหลย้อน

- รู้สึกแสบร้อนกลางหน้าอก บริเวณลิ้นปี่ แสบปาก แสบลิ้น หลังรับประทานอาหาร
- รู้สึกมีรสเปรี้ยวหรือขมในปาก
- มีอาการท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง คล้ายอาหารไม่ย่อย
- มีแก๊สมากในกระเพาะอาหาร เรอบ่อย ผายลมบ่อยกว่าปกติ
- เสียงแหบ ไอเรื้อรัง อาเจียน
- กลืนอาหารลำบาก เหมือนมีก้อนอยู่ในลำคอ

หากมีอาการเหล่านี้ควรพบแพทย์ "ไม่ควรซื้อยา รับประทานเองเพราะบางคนอาจเข้าใจว่าตัวเองเป็นโรคกระเพาะซึ่งมีอาการคล้ายกันกับโรคกรดไหลย้อน ทำให้การรักษาไม่ตรงจุดกับโรคที่เป็นอยู่



### การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต

เมื่อทราบสาเหตุของโรคกรดไหลย้อนที่เกิดจากความเสื่อมของกล้ามเนื้อหูรูดที่อยู่ภายในร่างกายตามสภาพของอายุซึ่งไม่สามารถกลับคืนสู่สภาพเดิมได้ ก็จะมีอาการเป็น ๆ หาย ๆ ไม่หายขาดนอกจากการผ่าตัด แต่เราสามารถปรับเปลี่ยนนิสัยในกิจวัตรประจำวันเพียงบางอย่างก็จะสามารถบรรเทาอาการให้เบาบางลงและใช้ชีวิตอยู่กับมันได้เหมือนคนปกติ ดังนี้

#### นิสัยในการรับประทานอาหาร

๑. งดอาหารรสจัด อาหารมัน ๆ ของมัน ของทอด ของหวาน ชา กาแฟ น้ำอัดลม หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ ถั่ว เนย นม ไข่แดง น้ำเต้าหู้ สาระแหน่ เปปเปอร์มินต์ ซ็อกโกแลต ผลไม้รสเปรี้ยวจัด, หวานจัด หลีกเลี่ยงเหล้า เบียร์ บุหรี่ สิ่งเหล่านี้ทำให้เพิ่มกรดในกระเพาะอาหาร

๒. รับประทานอาหารคราวละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้งได้ ไม่รับประทานอาหารปริมาณที่มากเกินไปในแต่ละมื้อ ที่สำคัญต้องเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน ควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลา หลังรับประทานอาหารไม่ควรเข้านอนทันที

#### นิสัยการนอน

๑. ควรเข้านอนหลังรับประทานอาหารประมาณ ๓-๔ ชั่วโมง

๒. ควรหนุนหัวเตียงให้สูงขึ้นประมาณ ๖-๑๐ นิ้ว จากพื้นราบโดยใช้วัสดุรองขาเตียงเช่น อิฐ ไม้ อย่ายกศีรษะให้สูงโดยการใส่หมอนรองศีรษะเพราะจะทำให้มีความดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น ทำให้กรดไหลย้อนมากขึ้น

๓. ห้ามนอนตะแคงขวา เพราะท่านอนตะแคงขวา กระเพาะอาหารจะอยู่เหนือหลอดอาหารทำให้มีแรงกดดันหูรูดให้เปิดออกง่ายขึ้น อาการกรดไหลย้อนจะกำเริบนั่นเอง และนอนท่าเอนตัวเสมอ ไม่นอนราบ

#### นิสัยส่วนตัว

๑. ควรลดน้ำหนัก หากผู้ป่วยมีน้ำหนักเกินเนื่องจากภาวะน้ำหนักเกินจะทำให้ความดันในท้องมากขึ้น กรดไหลย้อนก็จะมากขึ้น ควรมีน้ำหนักที่สมดุลกับดัชนีมวลกาย และยังช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคอื่น ๆ ได้อีกด้วย

๒. ควรผ่อนคลายความเครียด เพราะความเครียดเป็นสาเหตุให้เกิดการหลั่งกรดในกระเพาะอาหารมากยิ่งขึ้น ดังนั้นควรหาเวลาพักผ่อนด้วยการออกกำลังกาย นั่งสมาธิ ดูหนัง ฟังเพลง ให้สมดุลกับตารางชีวิตประจำวัน

๓. ไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่รัดแน่นจนเกินไป เพราะจะเพิ่มแรงดันในกระเพาะอาหารดันให้หูรูดเปิด

๔. ห้ามนั่งอดตัว หรือออกกำลังกายท่านอนราบ และโค้งตัวต่ำลง เป็นการเพิ่มแรงดันในกระเพาะเช่นกัน





**ต้องลอง! ผักต้มและผลไม้แก้โรครดไหลย้อนแบบได้ผล**

๑. **ผักที่มีฤทธิ์เย็น** บวมหอมต้ม และควรทานให้มากในมือเย็น เพราะบวมหอมต้มจะช่วยลดอาการแสบร้อนกลางหน้าอก ปวดแสบท้องเหมือนลำไส้ถูกบีบให้หายได้

๒. **ผักสีเขียวที่มีกากใยสูง** เช่น ผักหวาน คื่นห่าน ผักกวางตุ้ง ตำลึง ผักบุ้ง บล็อกโคลี ฯลฯ ผักเหล่านี้ควรทานให้มากในมือเช้าและมือกลางวัน และเคี้ยวให้ละเอียด ค่ำละ ๒-๓ นาที กากใยในผักเหล่านี้ช่วยขับกรด ดูดซับน้ำตาลส่วนเกิน ทำความสะอาดลำไส้ ให้อาหารมีการเคลื่อนไหวในลำไส้ บรรเทาอาการท้องผูก

๓. **ผักสีขาวที่ย่อยง่าย** เช่น ดอกกะหล่ำปลี ผักกาดขาว เนื่องจากมีสารซัลเฟอร์ช่วยในการรักษาแผลในกระเพาะอาหาร กำจัดสารพิษออกจากร่างกาย

๔. **ผักที่เคี้ยวแล้วเป็นเมือก** ผักเหล่านี้ถ้าเคี้ยวแล้วจะเป็นเมือกเหนียวๆ ชื่นๆ ออกมา เช่น ผักปลัง ดอกกระเจียบ เหมาะสำหรับคนที่มีความเครียด มีกรดเกินในกระเพาะอาหาร ควรรับประทานเป็นคำสุดท้ายเพื่อให้เมือกไปเคลือบกระเพาะและลำไส้ ป้องกันการแสบท้องและการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร

๕. **เมล็ดแมงลัก** มีกากใยสูง เหมาะสำหรับดูดซับน้ำตาลส่วนเกิน ทานเมล็ดแมงลักตอนที่ยังหิว เริ่มแสบท้อง ในมือเช้าเวลารถติด บรรเทาไปก่อน หรือช่วงดึกเวลาหิวแสบท้องขึ้นมา เป็นการป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร

๖. **กล้วยน้ำว้าห่าม** กล้วยน้ำว้าดิบมากๆ เพราะมีฤทธิ์เย็นในกระเพาะอาหาร แต่มีฤทธิ์ร้อนในลำไส้ช่วยย่อยอาหาร เป็นเมือกใช้เคลือบลำไส้ ช่วยระบบขับถ่ายได้ดี

๗. **ผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็น** เช่น แตงไทย แคนตาลูป ชมพู่ ควรงดผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัด หวานจัด

จากประสบการณ์ส่วนตัว มีอาการแสบร้อนลิ้นเพียงอย่างเดียว ไม่มีอาการแสบร้อนกลางหน้าอกหรืออาการอื่นใดร่วมด้วย ก็เป็นโรครดไหลย้อนได้เช่นกัน สาเหตุเพราะชอบทานมะเขือเทศและเสาวรสคราวละมากๆ ด้วยประสงค์แก้โรคมุมิแพ้และอยากมีผิวสวยสุขภาพดี ตามนิสัยของผู้หญิง แต่กลับได้โรครดไหลย้อนเพิ่ม อย่างไรก็ตามก็ได้รับการรักษาตามแพทย์สั่งและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น ก็สามารถใช้ชีวิตอย่างปกติ ข้อสำคัญคือต้องไม่กลับไปใช้ชีวิตกับวงจรเดิมๆ อีก ไม่เช่นนั้น คุณโรครดไหลย้อนอาจกลับมาเล่นงานเราอีกเป็นแน่!

ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ จึงเป็นข้อสรุปเตือนใจ "ได้ว่าอาหารที่เรารับประทานเข้าไปนั้นเป็นตัวแปรสำคัญต่อสุขภาพร่างกายของเราเป็นอย่างมาก มีทั้งคุณประโยชน์ และตรงกันข้ามอาจให้โทษเป็นสารพิษได้เช่นกัน จึงควรปรับเปลี่ยนเมนูอาหารที่รับประทานให้หลากหลาย ไม่ซ้ำซากจำเจ ใส่ใจดูแลเรื่องอาหาร ศึกษาข้อมูลอาหารและยา ถึงคุณประโยชน์ข้อดีข้อเสียอย่างไร เพราะหมอที่ดีที่สุดคือตัวของเราเอง อย่าเชื่อข้อมูลในสื่อโซเชียลมีเดีย สังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก ไลน์ ทรูวอร์ ก่อนเชื่อ ก่อนแชร์ และสิ่งที่ยากจะบอกอีกเรื่องคือ ต้องมีวินัยในการรับประทานอาหารอย่างเคร่งครัด อันนี้สำคัญมาก ซึ่งสหกรณ์เคยจัดอบรมโครงการรักษสุขภาพ เช่น กินอาหารเป็นยา กินเป็นสิริมปวย ที่ใช้ได้จริงกับชีวิตกับโครงการรักษสุขภาพกิจกรรมดี ๆ ที่ให้ความรู้เรื่องสุขภาพแก่มวลสมาชิกในทุกๆ ปี หากท่านที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมคงจำกันได้ดี ท่านสมาชิกสามารถติดตามข่าวสารได้จากใบเสร็จของสหกรณ์ และหากท่านใดสนใจอยากแชร์ประสบการณ์เรื่องราวดี ๆ เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพและแนวทางปฏิบัติเพื่อเป็นวิทยาทานให้กับเพื่อนสมาชิก สามารถติดต่อกับเราคอลัมน์ มุมสุขภาพได้นะคะ





พียงศ์ สีเหลือง



# ข่อย

## ยาครอบจักรวาล

แปรงสีฟันของคนรุ่นปู่ย่าตายาย ใครที่เคยคุลละครย่อนยุคสมัยอยู่ชวยายังเป็นเมืองหลวงจะเห็นเขาเอากิ่งไม้เล็ก ๆ มาทุบปลายให้เป็นฝอยละเอียดแล้วใช้สีฟัน นั้นแหละคือ “ข่อย” แต่เชื่อว่าเดี๋ยวนี้จะไม่มีการเอากิ่งข่อยมาถูฟัน ตามชนบท ผู้เฒ่าผู้แก่ก็ยังพอมิใช้กันอยู่บ้างแต่ถ้าคุณไปที่อื่นเดี๋ยวจะเห็นว่ากิ่งข่อยก็ยังใช้กันอยู่และใช้กันมากกว่าแปรงสีฟันเสียอีก

**ข่อย** เป็นพืชนาตกลาง เรือนยอดเป็นพุ่มพุ่มใบขนาดเล็ก ผิวใบสาก ใช้จัดเอาเมือกออกจากปลาไหลได้ดี เปลือกต้นมียางสีขาวคล้ายน้ำมัน ซึ่งยางน้ำมันสีขาวของข่อยนี้ใช้แก้อาการปวดฟันได้ดีทีเดียว โดยใช้ใ้บียงหยดลงบริเวณที่ปวดโดยตรง จะช่วยให้อาการปวดทุเลาได้มาก เพราะเคยได้ยินแต่ว่าข่อยใช้เป็นแปรงสีฟัน ส่วนใหญ่จึงมักคิดว่าข่อยก็คงจะมีดีอยู่เพียงแค่นั้น แต่ทว่ากลับไม่ใช่ เพราะข่อยมีดีมากมายมหาศาล ชนิดที่เรียกว่าเป็นยาครอบจักรวาลก็ไม่ใช่เรื่องเกินจริงแต่อย่างใด โดยเฉพาะเมล็ดข่อยจัดเป็นยาอายุวัฒนะเลยก็ว่าได้

### วิธีใช้ข่อย

๑ **ยาแก้ปวดประจำเดือน** ใช้ใบข่อยประมาณ ๑๐ - ๒๐ ใบ บีบพอชุ่มค้ำกับน้ำ ๒ ถ้วยกาแฟ เคี้ยวจนเหลือครึ่งเดียว คั้นมุ่น ๆ จะช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน ช่วยขับประจำเดือนที่ตกค้าง ขับเลือดเสีย มีสรรพคุณเป็นยาระบายอ่อน ๆ จะกินเป็นยาช่วยระบายก็ได้ หรือจะกินเป็นยาช่วยย่อยก็ได้

๒ **ยาแก้โรคผิวหนัง** เปลือกต้นขนาดประมาณ นิ้วก้อย ๑ ท่อน บุบให้แตกเป็นฝอย แช่กับเหล้าขาวประมาณ ๑ ชั่วโมง ในภาชนะปิดสนิท ใช้ทาบริเวณที่เป็นโรคผิวหนัง

๓ **ยาใช้ภายใน** เปลือกต้นขนาดนิ้วก้อย ๒ - ๓ ท่อน บุบพอแตก ค้ำกับน้ำ ๒ ถ้วยกาแฟ เคี้ยวจนเหลือครึ่งเดียว มีสรรพคุณเป็นยาช่วยอาการปวดกระดูก ปวดเส้นเอ็น เป็นยาบำรุงกระดูก บำรุงเอ็น แก้ไข้ แก้ท้องเสีย แต่สำหรับสูตรนี้ไม่ควรใช้บ่อยจนเกินไปนัก ควรใช้เมื่อมีอาการเท่านั้น เพราะในเปลือกต้นข่อยจะมีสารไกลโคไซด์ที่มีฤทธิ์กระตุ้นหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานหนักมากเกินไปจนเกินไป

### สรรพคุณเด่นของข่อย

ข่อยจะมีสรรพคุณคล้าย ๆ กับใบพลู คือใช้เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพในช่องปากได้เป็นอย่างดี กิ่งข่อยบุบพอแตก ค้ำกับน้ำใช้เป็นยาอมบ้วนปาก ช่วยฆ่าเชื้อในช่องปากและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟันได้ดีนัก แก่นข่อยยังใช้เป็นยารมควันเพื่อรักษาโรคในโพรงจมูก ก่อนจะเอากิ่งข่อยมาบุบให้แตกแล้วตากแดดจนแห้งสนิทแล้วมวนกับกลีบบัวหลวงตากแห้งเป็นบุหรี่ใช้สูบเอาควันรักษาโรคในโพรงจมูกและลำคอ เมล็ดข่อย ๑ หยิบมือ บุบพอแตกชงน้ำร้อน คั้นเป็นยาบำรุงธาตุและเรียกกำลัง ผู้เฒ่าผู้แก่ชอบมาก ถึงกับบอกว่านี่คือสูตรยาอายุวัฒนะที่ช่วยให้แต่ละปีบั้ง

ผู้เขียนหวังว่าบทความเครื่องเทศสมุนไพรไทย โดยเฉพาะข่อยนี้ จะเป็นประโยชน์กับสมาชิกอย่างยิ่ง ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บบางชนิดโดยไม่ต้องพึ่งพาสารเคมี และข่อยก็เป็นสมุนไพรใกล้ตัวที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เพียงแต่เราไม่ทราบสรรพคุณและคุณประโยชน์ที่แท้จริง และบทความนี้คือคำแนะนำที่ชัดเจน

ด้วยความหวังใจ



## สวัสดิการรับท่านสมาชิก...

พบกันอีกเช่นเคย ในสาร สอ.ศธ. ฉบับเดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๖๐ สำหรับการประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๙ เมื่อวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ที่ผ่านมานั้น กระทบขอกราบขอบพระคุณสมาชิกทุกคน ที่ให้ความร่วมมือเข้าร่วมการประชุมใหญ่อย่างพร้อมเพรียงกัน ทำให้การดำเนินงานในวันนั้นเป็นไปด้วยความเรียบร้อย บรรยากาศภายในงานเป็นไปอย่างอบอุ่นและเป็นกันเอง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าสมาชิกทุกท่านจะให้ความร่วมมือเฉกเช่นนี้ต่อไป

ในรอบปีที่ผ่านมา สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ได้ช่วยเหลือสมาชิกและครอบครัวสมาชิกที่ถึงแก่กรรม ประสพภัยทางธรรมชาติ การให้ทุนการศึกษาบุตรสมาชิก และบริจาคเพื่อการกุศลกับหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ อย่างต่อเนื่องที่ก่อประโยชน์ต่อสังคมและกับสมาชิกในหลายโครงการ สิ่งที่น่าพอใจที่ สอ.ศธ. สามารถจ่ายเงินปันผลในอัตราร้อยละ ๕.๒๕ และเงินเฉลี่ยคืนอัตราร้อยละ ๑๘ ประกอบกับมติคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๓๖ เห็นชอบเพิ่มค่ารับรองสมาชิกจำนวน ๒๐๐ บาท รวมเป็น ๑,๐๐๐ บาท ให้กับสมาชิกที่เข้าร่วมประชุมทุกท่านอีกด้วย หากในวันดังกล่าวมีการปฏิบัติงานของคณะกรรมการเจ้าหน้าที่สหกรณ์ ขาดตกบกพร่องประการใด ต้องขออภัย ณ ที่นี้ด้วย

เนื่องจากคณะกรรมการดำเนินการ ผู้จัดการ และฝ่ายจัดการ ได้ให้ความสำคัญกับกระบวนการบริหารความเสี่ยง ทั้งจากความเสี่ยงที่เกิดจากปัจจัยภายในและภายนอกที่มีผลกระทบต่อ สอ.ศธ. เพราะในความเป็นจริงของธุรกิจสถาบันการเงินปัจจุบันมีการแข่งขันกันสูงมาก ในธนาคารพาณิชย์หลายๆ แห่ง รวมถึงผู้ให้บริการที่ไม่ใช่สถาบันการเงิน (Non-bank) ด้วย จึงมักมีอัตราดอกเบี้ยที่แตกต่างกัน รวมถึงรายละเอียดปลีกย่อยของโปรโมชั่นที่ไม่เหมือนกัน สำหรับการฝากเงินกับ สอ.ศธ. ท่านสมาชิกจะได้รับผลตอบแทนที่เหมาะสม และดอกเบี้ยที่ไม่ต้องเสียภาษีอีกด้วย สอ.ศธ. ยึดหลักการดำเนินงานภายใต้**หลักธรรมาภิบาล** โดยปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของกรมส่งเสริมสหกรณ์ กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ มาโดยตลอด โดยไม่ได้นำเงินไปลงทุนที่ไม่ถูกต้องและมีความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อสหกรณ์ของเรา เช่น แคร่ลือตเตอร์ หรือสหกรณ์เครดิตยูเนี่ยนคลองจั่น จำกัด เป็นต้น อีกทั้งมุ่งเน้นตามหลักการของสหกรณ์ในการให้ความเอื้ออาทรต่อชุมชน และมุ่งเน้นการดำเนินกิจกรรมเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนของชุมชนตามนโยบายที่มวลสมาชิกให้ความเห็นชอบด้วย ทำให้สหกรณ์ของเราเจริญก้าวหน้าขึ้นมา ได้รับคามไว้วางใจจากมวลสมาชิกและได้รับการยกย่องจากขบวนการสหกรณ์และหน่วยงานต่างๆ ทั่วประเทศ สำหรับข่าวดีขอรายงานให้ทุกท่านทราบเพิ่มเติมดังนี้

**เรื่องแรก** สอ.ศธ. เปิดโครงการกู้เงินสามัญเพื่อการศึกษา เพื่อแก้ปัญหาความเดือดร้อนเกี่ยวกับค่าเล่าเรียนบุตรสมาชิก สำหรับ

สมาชิกที่ชำระหนี้เงินกู้สามัญมาแล้ว ๓ งวด สามารถยื่นกู้ได้ตั้งแต่วันที่ ๑ ถึง ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐

**เรื่องที่สอง** ท่านสมาชิกได้ทำหนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์ หรือยัง ? เพื่อความสะดวกและเรียบร้อยขอให้ท่านได้จัดทำหนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์เป็นการแสดงเจตนามอบทรัพย์สินที่มีอยู่ในสหกรณ์ฯ ให้แก่ทายาท หรือบุคคลที่แจ้งไว้ต่อสหกรณ์ในวันและเวลาทำการ สามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มหนังสือตั้งผู้รับโอนประโยชน์ได้จากเว็บไซต์ [www.moecoop.com](http://www.moecoop.com)

**เรื่องที่สาม** สอ.ศธ. ขอเชิญชวนสมาชิกฝากเงินประเภทออมทรัพย์และออมทรัพย์พิเศษ และฝากประจำเพิ่มทวีทรัพย์ ท่านสมาชิกสบายใจได้สำหรับการออมเงินไว้กับสหกรณ์นั้น ท่านจะได้รับผลตอบแทนสูงที่เป็นธรรม และไม่เสียภาษีดอกเบี้ยเงินฝาก

**เรื่องที่สี่** สำหรับท่านสมาชิกที่กำลังจะมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ ซึ่งไม่เคยได้รับสวัสดิการกักตื้อต่อองค์กรมาก่อน สามารถยื่นขอรับสวัสดิการนี้ได้ภายใน ๑ ปี นับจากวันที่มีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ โดยจะได้รับเงินสวัสดิการตามหลักเกณฑ์ ดังนี้ สำหรับสมาชิกที่มีอายุการเป็นสมาชิก ตั้งแต่ ๑๐ ปีขึ้นไป ได้รับเงินสวัสดิการ ๕,๐๐๐ บาท ตั้งแต่ ๑๕ ปีขึ้นไป ได้รับเงินสวัสดิการ ๑๐,๐๐๐ บาท และตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไป ได้รับเงินสวัสดิการ ๑๕,๐๐๐ บาท โดยจะโอนเงินเข้าสมุดบัญชีออมทรัพย์เล่มสีส้ม

ในฉบับนี้ กระทบขอฝากเคล็ดที่ไม่ลับอีกประการหนึ่ง นั่นคือวิธีเก็บเงินแสนเงินล้าน... เมื่อท่านทำงานหาเงินมาได้แล้วก็ต้องรู้จักเก็บเงิน ไม่ควรปล่อยให้เงินไหลออกไปได้ง่ายๆ กระทบแนะนำให้ท่านเก็บก่อนใช้อย่างสม่ำเสมอทุกเดือนอย่างน้อย ร้อยละ ๒๐ ของรายได้ ในแต่ละเดือน สมมติท่านได้เงินมา ๔๐,๐๐๐ บาท ก็ให้เก็บก่อนเลย ๘,๐๐๐ บาท ในรูปทุนเรือนหุ้นสิ้นปีจะได้รับเงินปันผลประมาณ ร้อยละ ๕.๒๕ วิธีนี้จะช่วยให้เรามีวินัยในการเก็บเงินและมีเงินเก็บทุกเดือนอย่างที่ตั้งใจ หลายคนพอได้เงินมาก็ดีใจรีบใช้เลยทันที มีเหลือเท่าไรค่อยเก็บ และสุดท้ายก็มักจะไม่ค่อยมีเงินเหลือให้เก็บทุกทีไป ดังนั้นลองเปลี่ยนพฤติกรรมมาเก็บก่อนวางแผนใช้ดูนะครับ รับรองได้ผลแน่นอน

สุดท้ายนี้ ในโอกาสวันสงกรานต์ ซึ่งเป็นวันขึ้นปีใหม่ชาวไทย สอ.ศธ. ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั่วสากล อวยพรให้สมาชิกและครอบครัวประสบแต่ความสุข ความเจริญ และขอให้พวกเราสมาชิกทุกท่านโปรดได้ส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมสหกรณ์ให้เจริญก้าวหน้าและยั่งยืนตลอดไป

  
นายเอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง

# คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๓๗



นายเซาว์เลิศ ขวัญเมือง  
ประธานกรรมการ



รศ.ดร.เอื้อมพร เขียรศิริ  
รองประธานกรรมการ คนที่ ๑



ผศ.ดร.ไพเลิศ สุภานนท์  
รองประธานกรรมการ คนที่ ๒



นายเมธา อุทัยพยัคฆ์  
รองประธานกรรมการ คนที่ ๓



ผศ.ศรีจันทร์ โตเลิศมงคล  
กรรมการ



นายศพล เวณโกเศศ  
กรรมการ



ผศ.อรทัย รัตนานนท์  
กรรมการ



นายวิโรจน์ ไฉอารีรอบ  
กรรมการ



นายทรงธรรม กาญจนพิบูลย์  
กรรมการ



นางจิรติกา ทองสวัสดิ์  
กรรมการ



นายพงษ์ สี่เหลี่ยม  
กรรมการ



นางสมลักษณ์ ปันกร  
กรรมการ



นายพีระวิทย์ กล้าคำ  
กรรมการ



นายอดุลย์ ช้วนรักธรรม  
กรรมการและเหรียญฉีก



นายอนุทิน คำคม  
กรรมการและเลขานุการ

## ที่ปรึกษา



ดร.ชินภัทร ภูมิรัตน  
ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์



นายจรูญ ชูลาก  
ที่ปรึกษา



นายไพบุลย์ เสียงก้อง  
ที่ปรึกษา



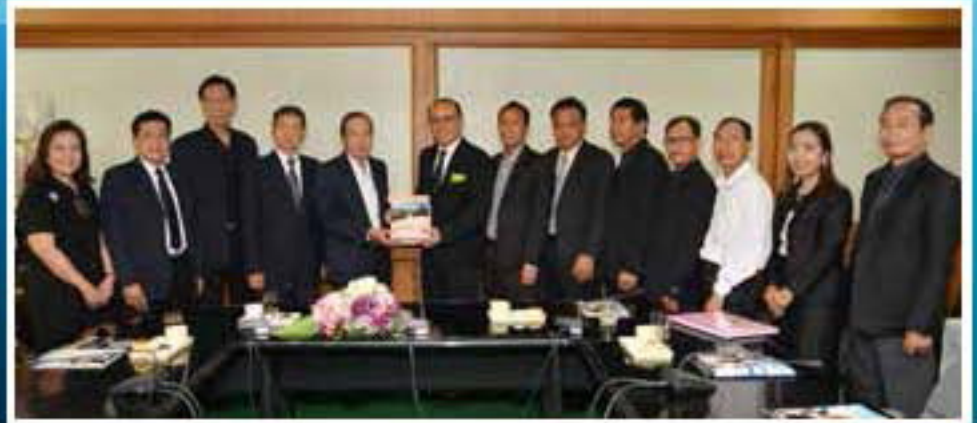
นายปราโมทย์ สรวมนาม  
ที่ปรึกษา

## ผู้ตรวจสอบกิจการ

บริษัท วรกรและสุชาดาสอบบัญชี จำกัด โดย ดร.วรกร แซ่มเมืองปัก



๑๘ มี.ค. ๖๐  
ประชุมเชิงปฏิบัติการ  
ประจำปี 2560  
ณ มทร. พระนคร  
วิทยาเขตเทเวศร์



๒๗ มี.ค. ๖๐ สอ. ครูสุรินทร์ จำกัด ศึกษาตงาน ณ สอ.ศธ. ชั้น ๓



๓๑ มี.ค. ๖๐  
วันคล้ายวันสถาปนา  
สอ. ครูกรมสามัญศึกษา จำกัด  
ครบรอบ ๕๗ ปี