

I Love You
MOM



สาร สอ.ศร.

ช่วยออมช่วยประหยัด ด้วยข้อสัตย์และโปร่งใส สามัคคีมีน้ำใจ ยึดมั่นใน สอ.ศร.

ปีที่ ๔๐ ฉบับที่ ๒ เดือนพฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๐



บรรณาธิการ แกลว

ผศ.ดร.โพเลิศ สุมานนท์

สวัสดิสมาชิก สอ.ศธ. ทุกท่าน

สวัสดีครับ. ฉบับนี้เป็นฉบับที่ ๒ ของปี ๒๕๖๐ ซึ่งบริหารงานโดยคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๓๗ ซึ่งกระผมได้รับมอบหมายจากคณะกรรมการดำเนินการ ทำหน้าที่ประธานฝ่ายประชาสัมพันธ์ และเป็นบรรณาธิการ สอ.ศธ.

สำหรับสาระและเกร็ดความรู้ของสอ.ศธ. ฉบับนี้ มีให้ท่านสมาชิก อาทิ เมื่อกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่พระราชทานวิถีแห่งความพอเพียงตามหลักพุทธศาสนา (ตอนจบ) ชีวิตได้ร่มพระบารมี... พระเมตตาสู่ผู้ยากไร้, ครุฑสัญลักษณ์แห่งราชาธิราช, กิจกรรมสหกรณ์สู่ Thailand ๔.๐, มุมสุขภาพ : ๕ เคล็ดลับ(ไม่)ลับ พุงยุบไร้โรค, สรรพคุณเครื่องเทศและสมุนไพรไทย : กุยช่าย

ท้ายนี้ผมขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั่วสากลที่ท่านเคารพ ได้โปรดอภิบาลคุ้มครองให้ท่านและครอบครัวประสบแต่ความสุข ความเจริญ สุขภาพแข็งแรง สมหวังในสิ่งที่พึงปรารถนาทุกประการ

กราบสวัสดิ์ครับ

ผศ.ดร.โพเลิศ สุมานนท์

ประธานกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์



สารบัญ

- เมื่อกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่พระราชทานวิถีแห่ง ๑-๓
ความพอเพียง ตามหลักพุทธศาสนา
(ตอนจบ)
- ชีวิตได้ร่มพระบารมี... พระเมตตาสู่ผู้ยากไร้ ๔-๗
- ครุฑ สัญลักษณ์แห่งราชาธิราช ๘-๙
- กิจกรรมสหกรณ์สู่ Thailand ๔.๐ ๑๐-๑๑
- ก่อหุ้นสหกรณ์ ๑๒-๑๓
สร้างความมั่นคงทางการเงิน
- การค้าประกันคืออะไร ๑๔-๑๖
- สรรพคุณเครื่องเทศและสมุนไพรไทย : ๑๗
กุยช่าย
- มุมสุขภาพ : ๕ เคล็ดลับ(ไม่)ลับ พุงยุบไร้โรค ๑๘-๒๐
- ผู้จัดการพบสมาชิก

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 : สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด
ที่ปรึกษา : ชาวลีศ วัญเมือง เอื้อพร เอื้อศรีบุญ
เอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง บุญเตือน ศรีวงพจน์
บรรณาธิการ : โพเลิศ สุมานนท์
กองบรรณาธิการ : อนุทิน คำคม สุภาพร สภาวธรรม พยงค์ สีเหลือง
วิมลรัตน์ ด้อยสำราญ ประเสริฐ ลัมสุวัฒน์ ยศพล เวณุโกเศศ
รูปเล่ม : อรุณ เกียรติธรรม สุภกร ชาณุศิริวิญญกุล



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

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

เมื่อ กษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ พระราชทานวิถีแห่งความพอเพียง ตามหลักพุทธศาสนา (ตอนจบ)

รศ.ดร.เอี่ยมพร เจริญศิริ



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



องค์กรต่างๆ ทั่วโลกล้วนแต่อัญเชิญพระราชดำริเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปเผยแพร่ในการจัดประชุมและสัมมนาในระดับโลก เพื่อแก้ปัญหาความยากจนและความอดอยากของชาวโลก โดยการอ้างอิงถึงโครงการพระราชดำริที่ได้บรรลุผลสำเร็จเป็นต้นแบบในการดำเนินการของภูมิภาคที่เข้าร่วมปฏิบัติการ และแม้เมื่อพระองค์เสด็จสู่สวรรคาลัยแล้ว พระอัจฉริยภาพยังปรากฏแก่สายตาชาวโลก ที่ประชุมสมัชชาแห่งองค์การสหประชาชาติ ได้จัดพิธีถวายการไว้อาลัยและกล่าวสดุดีพระปรีชาญาณ และพระกรุณาธิคุณของพระองค์ที่มีต่อชาวไทยและชาวโลกอย่างสมพระเกียรติ

“หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” เป็นพระราชดำรัสที่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ได้ทรงพระราชทานครั้งแรกเมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๗ และได้รับความสนใจเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๐ ในช่วงระยะเวลาของการเกิดวิกฤตทางการเงิน (Financial crisis)

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงอุทิศพระองค์ในฐานะผู้นำในการสร้างองค์ความรู้ให้พสกนิกรได้เรียนรู้ และเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไม่ได้จำกัดเฉพาะเรื่องการเกษตร แต่ยังเปิดกว้างสู่ภาคธุรกิจและกิจกรรมอื่นๆ ด้วย ซึ่ง สอ.ศธ. ก็ได้ได้นำแนวพระราชดำริปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปดำเนินงาน เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นคง และเกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืนภายใต้หลักธรรมาภิบาล โดยไม่เบียดเบียนใคร ซึ่งเป็น

องค์ประกอบของการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมุ่งเน้นความพอประมาณ (Moderately) ซึ่งเป็นการยึดถือหลักสายกลาง คือ **มัชฌิมาปฏิปทา** ของพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการสอนให้คนปฏิบัติโดยการละเว้นการปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ดี และให้ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว ความพอเพียงจากพระราชดำรัสในหลวงมีหลักการสอดคล้องกับพุทธศาสนา ในองค์ประกอบ **๓ ห่วง** คือ ความพอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันที่ดี และ **๒ เงื่อนไข** คือ เงื่อนไขของความรู้ และเงื่อนไขของคุณธรรม ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตรวมทั้งการลงทุนทางธุรกิจที่มีจริยธรรม และธรรมาภิบาลที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง สังคม และคนในฐานะพลเมืองที่ดีของโลก

สาระสำคัญของแนวพระราชดำรัสเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักพุทธศาสนา คือ การยึดมั่นต่อการปฏิบัติตามทางสายกลาง

๓ ห่วง คือ ทางสายกลาง ประกอบด้วย ดังนี้

ห่วงที่ ๑ คือ พอประมาณ หมายถึง พอประมาณในทุกอย่าง ความพอดีไม่มากหรือน้อยจนเกินไป โดยต้องไม่เบียดเบียนตนเอง หรือผู้อื่นให้เดือดร้อน

ห่วงที่ ๒ คือ มีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

ห่วงที่ ๓ คือ มีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

ที่มา : Sufficiency Economy Organisation, ๑๙๙๕

๒ เงื่อนไข ประกอบด้วย

เงื่อนไขที่ ๑ เงื่อนไขความรู้ คือ มีความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นตอนปฏิบัติ

เงื่อนไขที่ ๒ เงื่อนไขคุณธรรม คือ มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

ทางสายกลางในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สอดคล้องกับหลักศีลธรรมของพุทธศาสนา การปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ซึ่งพุทธศาสนิกชนทุกคนต้องยึดมั่น คือ การละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ไม่พูดปด ไม่ล่วงละเมิดทางกาม กับลูกเมียคนอื่น และการไม่ดื่มสุรา และของมึนเมา ศีลซึ่งเป็นข้อห้ามดังกล่าวนี้ เป็นส่วนของการสรรค์สร้างจริยธรรม (Ethics) ในจิตใจของคน เพื่อให้คนมีจริยธรรมที่เป็นแกนนำในการสร้างเป้าหมาย และดำเนินชีวิตด้วยความซื่อสัตย์สุจริตอย่างมีปัญญา มีวินัย สามารถให้ความร่วมมือกับองค์กร และสังคมให้ประสบความสำเร็จ และความสุขสงบร่วมกันโดยไม่แบ่งแยกสถานะทางสังคม และเชื้อชาติศาสนา

อนุมานได้ว่า ทางสายกลางในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นกลยุทธ์ (Strategy) ที่จะสร้างคนให้มีเครื่องมือในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม ถ้าเป็นบุคคลทั่วไปก็จะสามารถสร้างความพอเพียงและความสงบสุขในชีวิตได้ ถ้าต้องทำหน้าที่รับผิดชอบในการบริหารกลยุทธ์ดังกล่าวนี้ก็จะเป็นตัวกำหนดเป้าหมายและคุณภาพของการขับเคลื่อนภารกิจให้เป็นระบบที่มีคุณธรรมเข้าไปควบคุมความละโมภและขาดความโปร่งใสในการปฏิบัติงานได้ระดับหนึ่ง ถ้าผู้บริหารยึดมั่นในหลักการนี้ซึ่งไม่ว่าท่านจะอยู่ในสถานะใด ท่านก็จะต้องวิเคราะห์ความเสี่ยงตลอดเวลา ก่อนตัดสินใจในการกำหนดความพอประมาณในบทบาทให้ลดความเสี่ยงให้ได้มากที่สุด ภายใต้เงื่อนไขของการมีความสุขในชีวิตในอนาคต

หลักพุทธศาสนาสอนให้คนละเว้นความชั่ว ทำความดี และทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว และประการสำคัญ คือ ให้มีสมาธิ มีสติ มีปัญญา พิจารณาในการกระทำสิ่งต่างๆ บนทางสายกลาง คือ มัชฌิมาปฏิปทา และเป็นสิ่งที่ต้องเริ่มต้นจากการควบคุมจิตใจของบุคคลด้วยตนเอง

จุดสำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่เชื่อมโยงกับหลักพุทธศาสนาในเรื่อง ทางสายกลางเป็นเรื่องของความพอประมาณ (Moderately) ให้คนกำกับตนเอง (Self regulation) ให้ละเว้นจากสิ่งที่เกินพอดี และให้ทำในสิ่งที่ดีซึ่งเป็นสิ่งที่ดีทั้งต่อตนเองและคนอื่น ต้องจัดการตนเอง (Self management) ด้วยการพึ่งตนเอง และดำรงชีวิตโดยยึดหลักความสมดุลแห่งความต้องการ (Demand) ที่เหมาะสมและพอดีมีการลงทุนทางธุรกิจ โดยไม่กระหายหรือต้องการจนละเลยจริยธรรมคดโกงหรือหลอกลวงคนอื่นไม่ว่าจะโดยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม การใช้เหตุผลในการลงทุนในชีวิตทุกเรื่องต้องมองถึงผลกระทบ (Impact) ที่อาจจะเกิดขึ้นต่อตนเอง และสังคมในอนาคต ต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณาว่าจะสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเอง และสังคมในฐานะพลเมืองโลกที่ดีได้อย่างไร โดยต้องตระหนักในการแสดงบทบาท และความรับผิดชอบต่อหน้าที่อย่างเคร่งครัด การจัดการตนเองที่ทำร้ายตนเองไม่ว่าจะเจตนาหรือไม่ก็ตามพึงละเว้น เช่น การขาดการวางแผนทางเศรษฐกิจ และการเงินโดยการออม และการลงทุนที่ผิดวิธี โดยไม่มีองค์ความรู้ และเทคนิคการจัดการ



ความเสี่ยงซึ่งบางเรื่องที่เราไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ความผันผวนในเศรษฐกิจโลก เช่น การสวึงของอัตราแลกเปลี่ยนเงินตราและอัตราดอกเบี้ยของโลก เช่น การ Brexit ของสหราชอาณาจักร การเคลื่อนย้ายเงินลงทุนของต่างชาติ และอื่นๆ อีกมากมาย ล้วนแต่จะส่งผลให้เราอาจต้องเผชิญหนวยะในการใช้ชีวิตในอนาคต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่รายได้ลดลง ค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่รวมทั้งภาวะเงินเฟ้อที่เพิ่มขึ้น จะส่งผลให้กับภาวะเศรษฐกิจของบุคคลเกิดการขาดสมดุล การพึ่งตนเองโดยการวางแผนทางการเงินระยะยาวในลักษณะของการพอประมาณ ขจัดความต้องการต่างๆ ที่เกินพอดี แสวงหาข้อมูลที่ถูกต้องมาพิจารณาในการตัดสินใจทางการเงิน และปฏิบัติการทันที (Just do it) โดยการจัดการอย่างเป็นรูปธรรม มีการทำตารางบัญชีรายการรายรับรายจ่าย และควบคุมตนเองอย่างเคร่งครัด ควบคู่กับการลงทุนโดยการออมให้ได้ตามเป้าหมายเมื่อวันเวลาผ่านไปท่านจะมีความมั่งคั่งจากการพอประมาณด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้ท่านภาคภูมิใจในการจัดการทางการเงินที่มีการบริหารความเสี่ยงได้ดีที่สุด

สำหรับเงื่อนไขคุณธรรมในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ระบุว่าให้คนมีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการ

ดำเนินชีวิต เป็นหลักการจัดการตนเองที่จะช่วยให้คุณ สามารถปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ (Economic Crisis) ความพอเพียงและการยึดมั่นกับทางสายกลางจะช่วยให้คุณ สามารถจัดการตนเองได้โดยไม่โลภ ไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ และคนอื่นกลุ่มอื่น และสังคมโลกต้องเคารพ ในกติกาสังคมยึดมั่นในความซื่อสัตย์สุจริตแสดงความ รับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างเคร่งครัด ตระหนักในหลักธรรมาภิบาล และมุ่งอนาคต เพื่อลดความ เหลื่อมล้ำทางสังคมของคนในชาติ ให้คนรู้จักแบ่งปัน เกิดความสุขโดยรวมจากการพัฒนาในอนาคต ภายใต ศาสตร์ของพระราชทานหลักพุทธศาสนาอย่างยั่งยืน

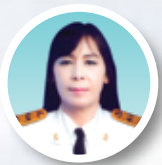


เอี่ยมพร เจริญทรัพย์. (๒๕๖๐). “เมื่อกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่พระราชทาน “วิถีแห่งความมั่งคั่ง” แก่พสกนิกร The King who Leads to Sustainable Prosperity. ๑-๑๕, ๔ ทศวรรษเจ็ดจรัส สอ.ศธ. สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ, กรุงเทพฯ : ๕๑๑๕

Sufficiency Economy Organisation. ๑๕๕๕. **What is Sufficiency Economy** ๒, ๑-๓๐, <http://www.sufficiencyeconomy.Org/detail.swf> (accessed ๕ July ๒๐๐๘)

ชีวิตได้ร่มพระบารมี...

พระเมตตา ...สู่ผู้ยากไร้



วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ



“ข้าพเจ้าได้มีโอกาสทราบจาก พล.ท.นพดล วรรณโนทัย* ว่า พื้นที่ อ.สวนผึ้ง อ.ปากท่อ ถึง อ.บ้านคา ใกล้กรุงเทพฯ นิดเดียว แต่ชาวกระเหรี่ยงที่อยู่ในป่ายากจนข้นแค้นมาก ไปดูแล สดใจ แล้วเด็กก็ไม่ได้เข้าโรงเรียนเลย ข้าพเจ้าสนับสนุน พล.ท.นพดล วรรณโนทัย ให้ช่วยทำ หมู่บ้านนั้นเป็นหมู่บ้านที่มีความสามารถ เพราะเชื่อว่าชาวกระเหรี่ยงมีความสามารถ มีศิลปะ ปรากฏว่าได้ผลดี เขาทอเสื้อผ้าของเขา แล้วเวลาศิลปะเขาออกแบบลายผ้าต่างๆ เขาก็เชื่อฟัง เขาก็ทอ ตอนนั้นผัดไปเลยไม่ถึงปีก็หน้าตาสดใส แล้วเด็กๆ ก็ได้ไปโรงเรียน”

ความข้างต้นเป็นพระราชดำริของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ที่ปรากฏอยู่ในหนังสือโครงการสวนป่าเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ จังหวัดราชบุรี ที่ผู้เขียนได้มีโอกาสอ่านและพูดคุยกับบุคคลผู้สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่านอย่างเต็มเปี่ยม เนื่องในมหามงคลวโรกาสที่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ทรงเจริญพระชนมพรรษา ๘๕ พรรษา พุทธศักราช ๒๕๖๐ สาร สอ.ศธ. ฉบับประจำเดือนพฤษภาคม-สิงหาคม สกนี้ ขอนำพวกเรา หม่อมหลวงสมาธิกร สอ.ศธ. และผู้อ่านทุกท่าน ร่วมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณผ่านเรื่องราว “ชีวิตได้ร่มพระบารมี...พระเมตตาสู่ผู้ยากไร้”

ค่ะ...แซกรับเชิญบนหน้าหนังสือ สาร สอ.ศธ. ฉบับนี้ พลเอกนพดล วรรณโนทัย ที่ปรึกษาโครงการพัฒนาตามพระราชดำริ สำนักราชเลขาธิการ ผู้ถวายงานในโครงการตามพระราชดำริ ได้ให้เกียรติถ่ายทอดพระจริยวัตรการทรงงานของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ที่เปี่ยมด้วยความเมตตาต่อประชาชนของพระองค์ท่าน

พลเอกนพดล บอกกับผู้เขียนด้วยสีหน้า แววตาและน้ำเสียงจริงจังที่บ่งบอกถึงความตระหนักที่ว่า พระองค์เป็นถึงเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดินแต่ยังต้องทรงงานหนักเพื่อประชาชน สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงปฏิบัติพระราชภารกิจมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งภารกิจในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต อาชีพ และความเป็นอยู่ของบุคคลผู้ยากไร้

* พล.ท.นพดล วรรณโนทัย ปัจจุบันดำรงยศเป็น พล.อ.นพดล วรรณโนทัย

และประชาชนในชนบทห่างไกล โดยตามเสด็จพระราชดำเนินคู่พระบารมี พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวไปทั่วทุกหนแห่งในผืนแผ่นดินไทยนี้

สมุดบันทึกส่วนพระองค์ นำไปสู่ขบวนการแก้ปัญหาด้วยสายพระเนตรอันเฉียบคมและเป็นที่มาของโครงการตามพระราชดำริอีกมากมายสุดจะพรรณนาให้ครบถ้วนได้ก่อนที่จะเกิดโครงการนี้ สภาพของบริเวณที่เป็นที่ตั้งโครงการอยู่ในสภาวะที่เสื่อมโทรม พื้นที่ป่าถูกโค่นถางเพื่อใช้ผืนดินในการเพาะปลูก และด้วยวิธีการเพาะปลูกที่ไม่ถูกต้อง ทำให้ได้ผลผลิตน้อยไม่คุ้มการลงทุน ดินเสื่อมโทรมกลายเป็นพื้นที่แห้งแล้ง การดำรงชีวิตของชุมชนจึงอยู่อย่างยากจน โดยเฉพาะชาวไทยเชื้อสายกะเหรี่ยงซึ่งเป็นชนกลุ่มน้อยที่ตั้งถิ่นฐานอาศัย ณ ขอบชายแดนไทย-พม่า มานานกว่า ๑๐๐ ปี นับตั้งแต่อำเภอสวนผึ้ง ยังมีฐานะเป็นเพียงบ้านสวนผึ้งจนกระทั่งปัจจุบัน แต่ชีวิตความเป็นอยู่ของชาวไทยกะเหรี่ยงก็ยังดำรงอยู่อย่างอดอยากยากจนตกอยู่ในฐานะชนกลุ่มน้อยที่ขาดโอกาสในการที่จะได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

แน่นอนครับ เมื่อโครงการสวนป่าเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ จังหวัดราชบุรี เกิดและเริ่มต้นขึ้น ภารกิจสำคัญและเร่งด่วนนอกเหนือจากการฟื้นฟูป่าใหม่แล้ว ก็คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของทุกชีวิตหลายร้อยครอบครัวที่อาศัยอยู่บริเวณพื้นที่โครงการฯ ประกอบด้วย บ้านห้วยม่วง บ้านตะเคียนทอง บ้านห้วยน้ำหนัก บ้านหนองตาดังและบ้านพระกำ ซึ่งเป็นพื้นที่ส่วนหนึ่งของโครงการสวนป่าเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี ตรงนี้จากที่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จพระราชดำเนินมาทอดพระเนตร โครงการฯ และทรงเยี่ยมราษฎรหลายครั้ง ทรงทราบว่าราษฎรมีทั้งคนไทยและคนไทยเชื้อสายกะเหรี่ยง มีฐานะค่อนข้างยากจน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นคนไทยเชื้อสายกะเหรี่ยงที่อยู่ในสภาพลำบากไม่ได้รับสัญชาติไทย

เป็นผู้ด้อยการศึกษา ด้อยคุณภาพชีวิต พระองค์ได้ทรงพระราชทานความช่วยเหลือแก่ราษฎรในพื้นที่โครงการฯ ในทันที โดยช่วยคนไทยและคนไทยเชื้อสายกะเหรี่ยงในพื้นที่ให้มีอาชีพหลักและอาชีพเสริมในงานศิลปาชีพ ฝึกงานฝีมือต่างๆ ให้กับกลุ่มที่สนใจ อาทิ การทอผ้า การปักผ้า การวาดภาพ เครื่องปั้นดินเผา การจักสานไม้ไผ่ ส่งเสริมในด้านอาชีพ ที่ทำกิน ที่อยู่อาศัย เพื่อจะได้ไม่ถางป่าต่อไป พลเอกนพดลบอกผู้เขียนพร้อมเอ่ยปากชวนให้ไปพบปะชาวบ้านในโครงการฯ พลาญพูดว่า **“ที่ชาวบ้านได้มีโอกาสสร้างสรรค์ชิ้นงานและสรรค์สร้างชีวิตที่เคยทุกข์ยากอดอยากแสนสาหัส ค่อยๆ มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น สุขภาพอนามัยแข็งแรง หน้าตาสดใส มีรายได้เลี้ยงครอบครัว ลูกหลานได้เรียนหนังสือ ก็เป็นเพราะพระมหากรุณาธิคุณที่มีพระเมตตาต่อราษฎรผู้ยากไร้ของพระองค์แท้ๆ”** ภาพที่ปรากฏให้ผู้เขียนสัมผัสได้ ณ เวลานั้น บ่งบอกให้รู้ว่าเขาเหล่านั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ใบหน้าที่สดใส รอยยิ้มและแววตาเปล่งประกายความสุขของชนกลุ่มน้อยชาวไทยเชื้อสายกะเหรี่ยง ที่เคยมีอาชีพทำไร่เลื่อนลอยปลูกพริก ฐานะยากจน ดำรงชีวิตอย่างแร้นแค้น แต่เวลานี้...เขามีที่ทำกิน เขาได้รับโอกาสทำงานในโครงการศิลปาชีพซึ่งเป็นอาชีพเสริมหลังการเก็บพืชไร่ สามารถเลือกทำตามความถนัด อาทิ ทอผ้า เลี้ยงไหม จักสาน ปักผ้า ทำเครื่องปั้นดินเผา เป็นต้น เสียงสะท้อนของชาวบ้านจากการได้พูดคุยในวันนั้น เป็นเสียงสะท้อนแห่งความจงรักภักดีของชาวบ้านที่มีต่อพระองค์ท่าน



ล้วนเป็นคำพูดที่น่ารักน่าชื่นใจ และนี่เป็นเพียงเสี้ยวของเสียงสะท้อนนั้น

นางเดือนเพ็ญ เก็มบิง อายุ ๔๕ ปี อาชีพทำไร่ รับจ้างทั่วไป “...ในฐานะลูกสาวหัวหน้าหมู่บ้านพระกำ (นายเมืง เก็มบิง) ได้ซึมซับความจงรักภักดีของพ่อที่ปฏิบัติต่อพ่อหลวงแม่หลวงของพวกเราชาวไทยเชื้อสายกะเหรี่ยงมาโดยตลอด ก่อนนั้นพวกเราอาศัยอยู่กันเป็นกลุ่มเล็กๆ กระจัดกระจายในผืนป่าห่างไกลชุมชน การเดินทางออกสู่ตลาดหรือยามเจ็บไข้ ยากลำบาก ต้องเดินผ่านลำน้ำถึง ๕ ช่วง และเมื่อถึงฤดูน้ำหลากก็ไม่สามารถเดินทางออกมาได้...พ่อในฐานะหัวหน้าหมู่บ้านได้มีโอกาสเข้าเฝ้าพระองค์ท่านจึงกราบทูลและขอพระราชทานสะพานข้ามลำน้ำภาษีไปหมู่บ้านพระกำ ซึ่งทุกวันนี้ทุกคนได้รับความสะดวกสบายเดินทางผ่านลำน้ำเพียงแค่ ๑ ช่วง บนสะพานคอนกรีตที่แข็งแรง...ปัจจุบันฉันเป็นครูสอนการทอผ้าที่หมู่บ้านห้วยน้ำหนัก รู้สึกภาคภูมิใจและรักในอาชีพนี้มาก ยิ่งทำยิ่งรักพระองค์ท่าน พระองค์มีแต่ให้ให้แบบไม่มีเงื่อนไข เมื่อครั้งที่มีโครงการรับสมัครทอผ้าไหมจกที่หมู่บ้านหนองตาดั้ง พระองค์ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าส่งครูจากสวนจิตรลดา มาสอน ผ้าไหมจกที่ทอไม่ว่าจะออกมาอย่างไรสวยหรือไม่สวยพระองค์ก็รับซื้อหมด เพียงเจตนารมณ์ของพระองค์ที่คาดหวังว่าราษฎรของท่านจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี เห็นพระองค์ทรงงานเสียสละเพื่อราษฎรและประเทศชาติแล้ว ฉันขอตั้งปณิธานว่าจะสืบสานและตั้งใจทำงานเป็นครูสอนทอผ้าที่ดี ทำผ้าออกมาให้สวยที่สุดเพื่อตอบแทนพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่าน..”



นางนอเกะชิ ปัญญาธนนท์ อายุ ๓๘ ปี อาชีพทำไร่ “...ก่อนนั้นฉันเป็นหนึ่งในชนกลุ่มน้อยชาวไทยเชื้อสายกะเหรี่ยง มีอาชีพทำไร่เลื่อนลอยปลูกพริก ฐานะยากจน แต่นับจากปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระองค์ท่านมาโดยตลอด ทุกครอบครัวได้รับจัดสรรที่ดินทำกินให้ครอบครัวละ ๘ ไร่ ฉันปลูกข้าว พืชผัก ผลไม้ และเลี้ยงสัตว์ ความเป็นอยู่เริ่มดีขึ้นมีกินมีใช้ ต่อมา ปี พ.ศ. ๒๕๔๓ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เสด็จพระราชดำเนินทรงเยี่ยมและถามทุกข์สุขราษฎรด้วยพระองค์เองโดยเฉพาะชาวไทยเชื้อสายกะเหรี่ยงที่ดำรงชีวิตอย่างอดอยาก พระองค์รับสั่งให้เลี้ยงปลาและพระราชทานทรัพย์ จำนวน ๓๐,๐๐๐ บาท เพื่อนำไปลงทุนทำบ่อปลา โดยมีทหารมาช่วยดำเนินการขุดบ่อปลาให้และกรมประมงจะนำพันธุ์ปลานิลมาให้ปีละครั้ง จำนวนประมาณ ๑,๐๐๐ ตัว ปัจจุบันครอบครัวมีความสุขมีกินมีใช้ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพ่อหลวงแม่หลวง ฉันรักพระองค์ ชาบซึ่งและประทับใจในพระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ที่เสด็จมาช่วยเหลือผู้ยากไร้ชาวไทยเชื้อสายกะเหรี่ยงให้มีอาชีพ ความเป็นอยู่ที่ดี ที่สำคัญสามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเอง หากไม่มีพระองค์ท่านครอบครัวฉันคงไม่มีวันนี้ ฉันจะเป็นคนดี ขยันทำมาหากิน ตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ตามพระกระแสรับสั่งให้ดีที่สุดเพื่อตอบแทนพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่านที่มีต่อชนกลุ่มน้อยชาวไทยเชื้อสายกะเหรี่ยงขอพระองค์ทรงพระเจริญ...”

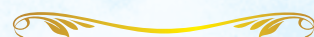
นางศรัญญา ทับไกรสกุล อายุ ๓๖ ปี อาชีพทำนา ทำไร่ สวนผลไม้ “...รู้สึกปลื้มปีติทุกครั้งที้นึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ที่มีต่อราษฎรในถิ่นทุรกันดาร พระองค์ทรงขึ้นเขาลงห้วยเพื่อทรงดูแลทุกข์สุขของราษฎรให้มีอาชีพ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งปัจจุบันฉันก็ได้รับโอกาสให้ทำงานปักผ้าในกลุ่มศิลปาชีพของพระองค์ท่าน ทำให้ความเป็นอยู่ของครอบครัวดีขึ้นกว่าเดิมมาก พระองค์สอนให้รู้จักการกินการอยู่แบบพอเพียง ดีใจและภูมิใจที่เกิดเป็นคนไทยเป็นลูกของพ่อหลวงแม่หลวง แม้ชาวบ้านตะนาวศรีจะอยู่ในป่าในเขา แม่หลวงยังเสด็จไปเยี่ยมลูกๆ ของพระองค์ ฉันมีโอกาสรับเสด็จพระองค์ท่านถึง ๔ ครั้ง ตั้งแต่ปี ๒๕๓๕ และครั้งสุดท้ายเมื่อปี ๒๕๕๐ ครั้งนี้สำคัญ

มากไม่เคยลืมเลือนเพราะฉันได้มีโอกาสร่วมชุดการแสดง ร้องเพลงถวาย พระองค์แถมพระสรวลพร้อมรับสั่งว่า **“ทุกคนเก่งมาก ให้เป็นคนดี รักษาวัฒนธรรมไว้ ประทับใจมากที่ได้ชมการแสดง”** จำได้ว่าความรู้สึกตอนนั้น... เราต้องเป็นคนดี ตั้งใจทำอาชีพปักผ้าให้ดีที่สุดเพื่อทดแทนพระมหากรุณาธิคุณที่แม่หลวงมีต่อลูกๆ ขอพระองค์ทรงมีสุขภาพแข็งแรงหายจากอาการประชวรในเร็ววันและราชวงศ์ทุกพระองค์ทรงพระเจริญ...”

ขณะที่ พลเอกนพดล วรธนัทย์ ผู้ถวายงานในโครงการฯ แกรับเชิญบนหน้าหนังสือ สาร สอ.ศธ. ฉบับนี้ของเรา บอกว่า **“ผมโชคดีที่มีโอกาสตามเสด็จฯ ได้เห็นพระวิริยะอุตสาหะและพระราชศรัทธาที่ทำงานเพื่อประเทศชาติและประชาชน ผมรู้สึกซาบซึ้งในพระราชปณิธาน และปลื้มปิติที่ได้รับพระมหากรุณาธิคุณให้รับใช้ถวายงานมานานถึงเพียงนี้ พระองค์ทรงให้ความช่วยเหลือในทุกๆ ด้าน ทั้งความทุกข์จากเจ็บป่วย ทุกข์จากขาดการศึกษา ทุกข์จากการทำมาหากิน อันนำมาสู่โครงการตามพระราชดำริต่างๆ พระองค์ทรงให้อย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ต้องการอะไรตอบแทน ทรงเป็นพระราชินีประทับพับเพียบกับพื้น ได้ถามทุกข์ของราษฎรอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย ทรงอ่านความทุกข์จากแววตา รับสั่งว่า **“เขาจะแต่งตัวมาได้อย่างไรก็ตาม แต่แววตาไม่สามารถปิดบังความทุกข์ได้”** สมุดบันทึกส่วนพระองค์ นำสู่กระบวนการแก้ปัญหาให้กับประเทศชาติและประชาชน ด้วยสายพระเนตรอันเฉียบคม ซึ่งนำมาสู่โครงการตามพระราชดำริอีกมากมาย สดุดะพรรณนาได้”**



โอกาสนี้ สาร สอ.ศธ. ของเรา คอลัมน์ **“ชีวิตได้ร่วมพระบารมี..พระเมตตาสู่ผู้ยากไร้”** ต้องขอขอบพระคุณ แกรับเชิญผู้ทรงเกียรติ **พลเอกนพดล วรธนัทย์** ที่ปรึกษาโครงการพัฒนาตามพระราชดำริ สำนักพระราชเลขานุการ ผู้ถวายงานในโครงการตามพระราชดำริ ที่ให้เกียรติมาถ่ายทอดพระจริยาวัตรอันงดงามของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ที่เปี่ยมด้วยพระเมตตาต่อราษฎรผู้ยากไร้ให้พวกเราชาว สอ.ศธ. และผู้อ่านทุกท่านได้รู้สึกอบอุ่นหัวใจ ร่วมสำนึกและตระหนักในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่านอย่างหาที่สุดมิได้ เนื่องในโอกาสสมหามงคลทรงเจริญพระชนมพรรษา ครบ ๘๕ พรรษา ปวงข้าพระพุทธบาทขอถวายพระพร **“ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน”**



ครุฑ สัญลักษณ์ แห่งราชธานี

บุญเดือน ศรีวรพจน์



คติในศาสนาพราหมณ์ถือว่า ครุฑ เป็นพาหนะของพระนารายณ์หรือพระวิษณุ เมื่อศาสนาพราหมณ์เผยแผ่เข้ามายังเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ประเทศต่างๆ ในภูมิภาค ทั้งไทย อินโดนีเซีย และกัมพูชา ต่างรับเอาคติความเชื่อแบบพราหมณ์ มาเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมประเพณี

ราชสำนักไทยตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาใช้ตรา รูปพระนารายณ์ทรงครุฑเป็นสัญลักษณ์สำหรับองค์ พระมหากษัตริย์ เช่น พระราชลัญจกรประจำแผ่นดิน พระราชลัญจกรประจำพระองค์ และใช้เป็นสัญลักษณ์ สำหรับพระบรมวงศานุวงศ์ ต่อมาภายหลังจึงใช้รูปครุฑ เป็นเครื่องหมายของทางราชการ



ครุฑเป็นอมมนุษย์ในเทพปกรณัม มีลักษณะครึ่ง มนุษย์ครึ่งนก กล่าวคือศีรษะประดับเครื่องศิวาภรณ์ อย่างมนุษย์ มีหน้าและจงอยปากอย่างนก ลำตัวเป็นมนุษย์ มีมือ มีปีก ท่อนล่างมีขาและกรงเล็บอย่างนก คติทาง ศาสนาพราหมณ์นั้น “ครุฑ” หรือ “พญาครุฑ” มีเพียง หนึ่งเดียว และมีหน้าที่เป็นพาหนะของพระนารายณ์ มี ชายาชื่อ วินายกา มีโอรส ๒ คน คือ สัมปาติ และ ชฎา

ซึ่งในเรื่องรามเกียรติ์เรียกว่า สัมพาตี และ สดาธุ นามของ ครุฑนั้นเรียกกันเป็นหลายอย่าง เช่น **สุบรรณ** (มีขน อันงาม) **เวนไตย** (เกิดแต่นางวินตยา) **กาศยปะยะ** (โอรส ของกาศยปะ) **สิตานัน** (มีหน้าขาว) **รักตปักษ์** (มีปีกแดง) เป็นต้น

คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนากล่าวว่า ครุฑเป็นอมมนุษย์ จำพวกหนึ่ง มีหลายชนิด ต่างกันตามชาติกำเนิด บางชนิด เกิดแต่ไข่ บางชนิดเกิดแต่เหงื่อไคล บางชนิดเกิดแต่ โอปปาติกชาติ คืออุบัติขึ้นมาเอง ดังนั้น ครุฑในทาง พระพุทธศาสนาจึงมีเป็นจำนวนมาก มีสีกายแตกต่างกัน และมีฤทธิ์ต่างกันตามชาติกำเนิด



พญาครุฑในคัมภีร์พระพุทธศาสนาอยู่ที่ **ลิมพลีวัน หรือป่าไม้จิว** ซึ่งล้อมรอบเขาพระสุเมรุ วิมานของครุฑมีชื่อว่า **วิมานลิมพลีหรือฉิมพลี** อาหารของครุฑคือนาค ในศิลปกรรมไทยทั้งจิตรกรรมและประติมากรรมที่แสดงรูปครุฑจับนาค มักแสดงรูปครุฑจับนาคห้อยศีรษะลง ตามคติความเชื่อที่กล่าวในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เช่น เสมอ ปูนปั้น วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ หน้าบันจำหลักไม้ พระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดาราม เป็นต้น

ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องครุฑตามคติศาสนาพราหมณ์ และพระพุทธศาสนา มีอิทธิพลต่อวิถีศิลปวัฒนธรรมของชนชาติไทยมาช้านาน พระมหากษัตริย์ไทยตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาสืบเนื่องมาถึงปัจจุบัน ทรงดำรงสถานะสมมุติเทวราช เสมือนหนึ่งพระนารายณ์อวตาร ครุฑซึ่งเป็นเทพพาหนะของพระนารายณ์จึงได้รับการยกย่องเป็นสัญลักษณ์ของแผ่นดิน และองค์พระมหากษัตริย์มีการใช้รูปครุฑเป็นตราพระราชลัญจกรสำคัญยิ่ง คือ **พระราชลัญจกรพระครุฑพ่าห์** มาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา

พระราชลัญจกรพระครุฑพ่าห์ นั้น เป็นพระราชลัญจกรสำหรับแผ่นดินมาตั้งแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยาทำเป็นรูปพระนารายณ์ทรงครุฑขุดนาค ต่อมาพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ปรับลายพระราชลัญจกรพระครุฑพ่าห์ประจำรัชกาลที่ ๕ หนึ่ง ในรัชกาลที่ ๔ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงกำหนดให้มี **“ธงมหาราช”** เป็นสัญลักษณ์แทนองค์พระมหากษัตริย์ ทำเป็นธงรูปครุฑสำหรับเชิญขึ้น ณ พระราชวังที่พระมหากษัตริย์เสด็จประทับอยู่ เริ่มใช้เป็นครั้งแรกเมื่อพุทธศักราช ๒๓๗๗

ธงมหาราชรูปครุฑแดงบนพื้นเหลืองนี้ นอกจากจะเชิญขึ้นสู่ยอดเสา ณ พระราชวัง ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จประทับอยู่ ยังเป็นธงสำหรับประดิษฐานหน้ารถยนต์พระที่นั่ง ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จประทับ เรียกว่า **ธงมหาราชใหญ่** นอกจากธงมหาราชใหญ่แล้ว ยังมีธงประจำพระองค์สำหรับพระบรมวงศานุวงศ์อีกหลายลักษณะ ได้แก่ ธงราชินีใหญ่ ธงเยาวราชใหญ่ ธงมหาราชน้อย ธงราชินีน้อย ธงเยาวราชน้อย ธงราชวงศ์ และธงผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ เป็นต้น



ครุฑ เป็นเครื่องหมายประจำพระองค์พระมหากษัตริย์ พระบรมวงศานุวงศ์และราชการอันเกี่ยวเนื่องด้วยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว **“ตราครุฑ”** เป็นเครื่องหมายสัญลักษณ์ของระบอบราชการไทย เอกสารหรือหนังสือแบบฟอร์มในราชการ เครื่องหมาย ตลอดจนอาคารสถานที่ของทางราชการ ฯลฯ ล้วนใช้ตราครุฑพ่าห์ หรือตราครุฑเป็นสัญลักษณ์ทั้งสิ้น

รูปครุฑหรือรูปพระครุฑพ่าห์มิได้ปรากฏแต่ในหน่วยงานราชการเท่านั้น องค์การหรือหน่วยงานเอกชนก็อาจได้รับพระบรมราชานุญาตให้เชิญเครื่องหมายพระครุฑพ่าห์เป็นเกียรติยศแก่สถานประกอบการ หากประกอบด้วยคุณสมบัติที่เหมาะสม ในแผ่นดินพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ใช้ตราอาร์ม (ตราแผ่นดิน) กำกับด้วยข้อความว่า **“โดยได้รับพระบรมราชานุญาต”** ต่อมาถึงรัชกาลพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเปลี่ยนตราแผ่นดินจากตราอาร์มเป็นตราครุฑพ่าห์กำกับด้วยข้อความเช่นเดิม ในรัชกาลปัจจุบันหากหน่วยงานภาคเอกชนหน่วยงานใดมีคุณสมบัติเหมาะสม ต้องขอพระบรมราชานุญาต หากทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทาน สำนักนายกรัฐมนตรีจะเป็นผู้ออก **“ตราตั้ง”** และประกาศในราชกิจจานุเบกษา



กิจการสหกรณ์

สู่

Thailand ๔.๐



ดร. เจริญ ภูวจิตร*

Thailand ๔.๐

เป็นความพยายามของรัฐบาลภายใต้การนำของนายกรัฐมนตรี พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา หวังนำคณะรักษาความสงบแห่งชาติ ที่ต้องการปรับเปลี่ยนโครงสร้างเศรษฐกิจไปสู่ Value - Based Economy “เศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม” โดยเปลี่ยนจากการผลิตสินค้าโภคภัณฑ์ไปสู่สินค้าเชิงนวัตกรรมและเปลี่ยนจากการขับเคลื่อนประเทศด้วยภาคอุตสาหกรรมไปสู่การขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม สร้างเศรษฐกิจใหม่มุ่งให้ประชาชนมีรายได้สูงขึ้น ก้าวข้ามกับดักรายได้ปานกลาง วางฐานการพัฒนาประเทศระยะยาวไปสู่วิสัยทัศน์ของประเทศ “มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน” อย่างเป็นรูปธรรม

สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด (สอ.ศธ.) ซึ่งดำเนินงานภายใต้การกำกับของกรมส่งเสริมสหกรณ์ จำเป็นต้องดำเนินการกิจภายใต้นโยบายหลักของกรมส่งเสริมสหกรณ์ และหนึ่งในนโยบาย ๖ มาตรการหลักของกรมส่งเสริมสหกรณ์ คือ การพัฒนาสหกรณ์สู่ **Smart Coop** โดยมีปรัชญาการทำงาน คือ “**Back to Members**” มุ่งเน้นที่กระบวนการของสหกรณ์ สร้างความเข้มแข็งของสมาชิก เช่น การพัฒนานุเคราะห์ของสหกรณ์ให้เป็น **Smart Officers** พร้อมมุ่งมั่นขับเคลื่อนงานสหกรณ์ให้มีความเข้มแข็ง และร่วมกันพัฒนาเครือข่ายของสหกรณ์ให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน เกิดเป็น **Smart Networks** ในการดำเนินกิจการสหกรณ์ ส่งผลให้สมาชิกของสหกรณ์เป็น **Smart Members** เพราะหากเครือข่ายมีความมั่นคง จะทำให้สหกรณ์มีความก้าวหน้าเดินไปอย่างเข้มแข็งและมั่นคง กิจการของสหกรณ์ก็จะเป็น **Smart Business** บนรากฐานของอุดมการณ์สหกรณ์ “*ความเชื่อร่วมกันที่ว่า การช่วยตนเอง และการช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามหลักการสหกรณ์จะนำไปสู่การกินดีอยู่ดี มีความเป็นธรรมและสันติสุขในสังคม*”

Smart Members สหกรณ์จำเป็นต้องดำเนินการดูแลให้บริการสมาชิก มีความเป็นอยู่กินดี อยู่ดี มีความสุข ทำอย่างไรให้สมาชิกลดต้นทุนเพิ่มรายได้ พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองเมื่อสมาชิกมีความเข้มแข็งซึ่งเป็นหนึ่งใน

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

แต่ละเครือข่ายของสหกรณ์ ย่อมส่งผลต่อความเข้มแข็ง มั่นคงของเครือข่ายสหกรณ์เกิด **Smart Networks** ในภาพรวมต่อการพัฒนาสหกรณ์ให้มั่นคงอย่างยั่งยืนภายใต้การปฏิบัติหน้าที่ของ **Smart Officers** ที่มีความมุ่งมั่นต่อการพัฒนางานสหกรณ์ด้วยความทุ่มเท เสียสละเพื่อความเข้มแข็งของสหกรณ์ มีความรู้ทางวิชาการงานสหกรณ์ และเชี่ยวชาญในงาน เข้าใจนโยบาย แผนและการบริหารจัดการงานโครงการ/กิจกรรม โดยสามารถประยุกต์ใช้เทคโนโลยีในการปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี และต้องปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง เป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการประสานงานและเป็นตัวกลางในการสื่อสาร แนะนำ ถ่ายทอดงานบริการสหกรณ์ให้กับสมาชิกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทันท่วงทีความต้องการรับบริการจากสมาชิกสหกรณ์ด้วยความพึงพอใจและประทับใจในการให้บริการของเจ้าหน้าที่สหกรณ์ ซึ่งทั้งหมดดังที่กล่าวมาก็จะเป็นภาพลักษณ์ (Image) ของสหกรณ์ของความเป็น **Smart Coop Smart Business** อย่างแน่นอน

การที่จะยกระดับสหกรณ์ออมทรัพย์ฯ สู่ความเป็น **Smart Coop Smart Business** ตอบสนองนโยบาย Thailand ๔.๐ นั้น สอ.ศร. จำต้องมีการกำหนดวิสัยทัศน์ และยุทธศาสตร์ระยะยาว เพื่อการพัฒนา สอ.ศร. สู่สหกรณ์

ออมทรัพย์ ๔.๐ เพื่อเป็นกลไกหนึ่งในการร่วมขับเคลื่อนขับเคลื่อน Thailand ๔.๐ เชื่อมโยงสู่เป้าหมายยุทธศาสตร์ชาติและรูปแบบแนวทางเศรษฐกิจของประเทศ บนฐานของอุดมการณ์สหกรณ์และมุ่งพัฒนาสร้างความอยู่ดีกินดีให้กับสมาชิก พร้อมกับพัฒนาบุคลากรและผู้บริหารสหกรณ์ให้มีความเป็น **Smart Officers Smart Executives** อย่างเป็นระบบและมีความเป็นรูปธรรม ยกย่องการดำเนินการสหกรณ์ให้ครอบคลุมทั้งกระบวนการตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จสิ้นภารกิจ ตลอดทั้งปรับปรุงข้อบังคับระเบียบ ประกาศและหลักเกณฑ์ต่างๆ ให้สอดคล้องรองรับต่อนโยบาย Thailand ๔.๐

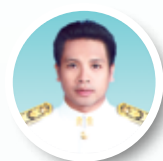
จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น กิจการสหกรณ์นั้นเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศสู่ความเป็น Thailand ๔.๐ ดังนั้นเพื่อการสร้างความเป็น Smart Officers, Smart Members, Smart Networks และ Smart Coop/Smart Business จึงเป็นภารกิจอันสำคัญของ สอ.ศร. ที่ต้องเร่งดำเนินการเพื่อตอบรับหนึ่งในนโยบาย ๖ มาตรการหลักของกรมส่งเสริมสหกรณ์ดังกล่าว และเป็นการยกระดับภาพลักษณ์ของ สอ.ศร. ได้อย่างมากทีเดียว





ถือหุ้นสหกรณ์

สร้างความมั่นคงทางการเงิน



ดร. เจริญ ภูวจิตร*

ทุกๆ ปี จะมีการประชุมใหญ่สามัญประจำปี สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ซึ่งโดยปกติจะจัดขึ้นในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ของทุกปี และสหกรณ์ฯ จะจ่ายเงินปันผลตามการถือหุ้นของสมาชิก ทั้งนี้เป็นไปตามมติที่ประชุมใหญ่สามัญประจำปี ในอัตราไม่เกินอัตราสูงสุดตามที่พระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. ๒๕๔๒ กำหนดไว้ (ไม่เกินร้อยละ ๑๐ ต่อปี) โดยคิดให้เป็นรายวัน สมาชิกจะได้รับเงินปันผลตามหุ้นเต็มจำนวน และได้รับยกเว้นภาษีเงินได้อีกด้วย ทั้งนี้เงินปันผลก็คือผลตอบแทนที่คิดจากจำนวนเงินค่าหุ้นที่สมาชิกสะสมตามระยะเวลาของการส่งคืนด้วยอัตราเงินปันผลในปีนั้นๆ และจากหลายๆ ปีที่ผ่านมา สหกรณ์ฯ ได้ดำเนินการจ่ายเงินปันผลตอบแทนให้สมาชิก ในอัตราร้อยละ ๕.๒๕ จากจำนวนเงินค่าหุ้นที่สมาชิกสะสมไว้ หรือกล่าวได้ว่าการถือหุ้นไว้กับสหกรณ์ฯ เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการออมเงินที่ให้ผลตอบแทนเป็นเงินปันผล ซึ่งการจะได้รับเป็นเงินปันผลมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับผลประโยชน์ของสหกรณ์ฯ อย่างไรก็ตามการถือหุ้นไว้กับสหกรณ์ฯ เป็นการออมเงินที่สามารถสร้างความมั่นคงทางการเงินให้แก่สมาชิกได้มากที่สุดในการบรรดากระบวนการออมเงินกับสหกรณ์ฯ ตลอดทั้งไม่ต้องเสียภาษี

การออมเงินของสมาชิกสหกรณ์ฯ นั้น สหกรณ์ฯ ได้กำหนดให้มีการออมเงินของสมาชิก ด้วยการให้บริการด้านเงินฝาก ๓ ประเภท คือ เงินฝากออมทรัพย์ เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ และ เงินฝากประจำเพิ่มทวีทรัพย์ ดังนี้

๑. เงินฝากออมทรัพย์ ให้ผลตอบแทนในอัตราดอกเบี้ยร้อยละ ๑.๒๕ ต่อปี หรือตามประกาศของสหกรณ์ (ไม่หักภาษี) โดยสหกรณ์ฯ จะคิดดอกเบี้ยให้ในวันที่ ๓๐ มิถุนายน และ ๓๑ ธันวาคม ของทุกปี

๒. เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ ให้ผลตอบแทนในอัตราดอกเบี้ยร้อยละ ๓.๐๐ ต่อปี หรือตั้งแต่ ๕ ล้านบาทขึ้นไป ร้อยละ ๓.๑๕ ต่อปี หรือตามประกาศของสหกรณ์ (ไม่หักภาษี) โดยสหกรณ์ฯ จะคิดดอกเบี้ยให้ในวันที่ ๓๐ มิถุนายน และ ๓๑ ธันวาคม (ของทุกปี)

๓. เงินฝากประจำเพิ่มทวีทรัพย์ ให้ผลตอบแทนในอัตราดอกเบี้ยร้อยละ ๓.๘๕ ต่อปี และไม่ต้องเสียภาษี ในกรณีสมาชิกผู้ฝากผิดเงื่อนไขจะถูกปรับไปเป็นอัตราดอกเบี้ยเงินฝากออมทรัพย์ และสหกรณ์ฯ จะโอนเงินเข้าบัญชีเงินฝากออมทรัพย์ของสมาชิกผู้ฝาก เมื่อครบกำหนดสมาชิกผู้ฝากต้องมาปิดบัญชี ถ้าไม่มาปิดบัญชี สหกรณ์ฯ จะโอนเงินต้นพร้อมดอกเบี้ยเข้าบัญชีเงินฝากออมทรัพย์ของสมาชิก

จากข้อมูลข้างต้นในการออมเงินไว้กับสหกรณ์ฯ จะเห็นได้ว่าการออมเงินในรูปแบบการถือหุ้นไว้กับสหกรณ์ฯ สมาชิกจะได้รับเงินปันผลเป็นค่าตอบแทนในอัตราดอกเบี้ยที่มากกว่าการออมเงินในรูปแบบเงินฝาก ๓ ประเภดังกล่าว และในทุกปีสมาชิกก็จะได้รับเงินปันผลที่แตกต่างกันไป บางคนได้รับในระดับหลักพัน บางคนรับเงินปันผลในระดับหลักหมื่น และบางคนรับเงินปันผลในระดับหลักแสน หรือหลักล้านก็เป็นไปได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจำนวนเงินค่าหุ้นที่สมาชิกได้สะสมมาอย่างต่อเนื่องนี้แหละครับคือความมั่นคงทางการเงินที่สมาชิกควรให้ความตระหนักและมาออมเงินกันในรูปแบบของการถือหุ้นไว้กับสหกรณ์ฯ ใครยังไม่ได้เป็นสมาชิกสหกรณ์ฯ ขอให้รีบสมัครเป็นสมาชิกกันนะครับ จะได้มีสิทธิในการสร้างการออมเงินโดยการถือหุ้นในสหกรณ์ฯ ทั้งนี้ผู้ที่ต้องการเป็นสมาชิกของสหกรณ์ฯ สามารถเป็นสมาชิกได้โดยการถือหุ้นในสหกรณ์ฯ ทั้งนี้สหกรณ์ฯ สามารถออกหุ้นให้ได้โดยไม่จำกัดจำนวน ในมูลค่าหุ้นละ ๑๐ บาท สมาชิกทุกคนต้องส่งเงินค่าหุ้นเป็นรายเดือนในอัตราไม่ต่ำกว่าที่สหกรณ์ฯ กำหนด โดยวิธีหักจากเงินได้รายเดือน ณ ที่จ่ายทุกเดือน

การถือหุ้นสหกรณ์ฯ นั้น สมาชิกแต่ละคนจะถือหุ้นเกินกว่าหนึ่งในห้าของจำนวนหุ้นที่สหกรณ์ฯ มีทั้งหมดไม่ได้ และจะโอนหุ้นซึ่งตนถืออยู่ให้ผู้อื่นไม่ได้ จะถอนหุ้นของตนบางส่วนหรือทั้งหมดในระหว่างที่เป็นสมาชิกอยู่ไม่ได้เช่นกัน ในกรณีการขอเปลี่ยนแปลงค่าหุ้นรายเดือน (เพิ่ม/ลด/งด) สมาชิกต้องทำหนังสือถึงคณะกรรมการดำเนินการ และได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการดำเนินการก่อน ในส่วนของการงดชำระเงินค่าหุ้นรายเดือน สมาชิกที่ได้ชำระเงินค่าหุ้นไม่น้อยกว่า ๑๘๐ เดือน หรือเป็นจำนวนไม่น้อยกว่า ๑๕๐,๐๐๐ บาท และไม่มีหนี้สินกับสหกรณ์ฯ จะงดชำระค่าหุ้นรายเดือน หรือลดจำนวนการถือหุ้นรายเดือนลงก็ได้ ซึ่งประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการถือหุ้นไว้กับสหกรณ์ฯ นั้น สมาชิกจะได้รับประโยชน์จากหุ้น ๓ ประการ คือ **(๑) ค่าตอบแทนในรูปแบบเงินปันผล** **(๒) ใช้เพื่อการค้ำประกันเงินกู้หุ้น** และ **(๓) เป็นเงินสะสมของสมาชิก** โดยเงินสะสมของสมาชิกซึ่งเป็นเงินค่าหุ้น สมาชิกจะถอนคืนได้ต่อเมื่อออกจากการเป็นสมาชิก อีกทั้งยังใช้เป็นวงเงินค้ำประกันเงินกู้หุ้น

สมาชิกสามารถใช้เงินค้ำประกันเงินกู้ได้ในวงเงินไม่เกินร้อยละ ๕๐ ของวงเงินค้ำประกัน หากมีกรณีที่มีการขอลาออกจากการเป็นสมาชิกสหกรณ์ฯ สมาชิกจะต้องคงหุ้นของตนเองไว้จนถึงสิ้นปีบัญชีจึงจะได้เงินปันผลสำหรับปีนั้น แต่ถ้าถอนหุ้นก่อนสิ้นปีบัญชี จะไม่ได้รับเงินปันผลแต่อย่างใด

จากวัตถุประสงค์ของสหกรณ์ออมทรัพย์ซึ่งเป็นสถาบันการเงินประเภทหนึ่งที่มีมุ่งส่งเสริมให้สมาชิกยึดหลักของการประหยัด สร้างการออมทรัพย์ และนำเงินจากการออมของสมาชิกมาให้บริการเงินกู้ให้แก่สมาชิกเพื่อนำไปใช้จ่ายเมื่อเกิดความจำเป็น โดยยึดหลักการพึ่งพาตนเองและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งก็เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมให้กับสมาชิกได้อย่างมากทีเดียว และแหล่งออมเงินก้อนใหญ่ที่สุดของสหกรณ์ก็มาจากการออมเงินของสมาชิกในรูปแบบของการถือหุ้นไว้กับสหกรณ์ฯ สหกรณ์ฯ จะมั่นคงได้รากฐานสำคัญก็มาจากการออมเงินถือหุ้นของสมาชิกที่มั่นคงต่อเนื่อง

จึงขอเรียนท่านสมาชิกสหกรณ์ฯ ว่าการถือหุ้นไว้กับสหกรณ์ฯ นั้นเป็นการสร้างความมั่นคงทางการเงินของสมาชิกอย่างแท้จริง เงินปันผลตอบแทนที่สมาชิกได้รับในอัตราร้อยละ ๕.๒๕ ต่อปี ตามหุ้นเต็มจำนวนและได้รับยกเว้นภาษีเงินได้ ซึ่งหากสมาชิกประสงค์ที่จะได้รับเงินปันผลตอบแทนที่มากขึ้น ก็สามารถยื่นเรื่องขอเปลี่ยนแปลงเพิ่มค่าหุ้นรายเดือนต่อสหกรณ์ฯ และได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการดำเนินการก่อน ซึ่งเป็นขั้นตอนและกระบวนการที่ไม่มีความยุ่งยาก และหากเมื่อไรที่สมาชิกต้องการกู้เงินจากสหกรณ์ฯ แต่ไม่ประสงค์ที่จะใช้บุคคลค้ำประกัน หรือให้หลักทรัพย์ค้ำประกัน สมาชิกสามารถใช้หุ้นของตนเองเพื่อค้ำประกันเงินกู้ได้อย่างสะดวกและสบายใจ ดังนั้น การถือหุ้นไว้กับสหกรณ์ฯ จึงเป็นแนวทางหนึ่งของการออมเงินที่จะสร้างความมั่นคงทางการเงินให้กับท่านสมาชิกได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอีกไม่นานก็จะถึงเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ แล้ว เงินปันผลตอบแทนตามหุ้นเต็มจำนวนแก่สมาชิกก็จะส่งเข้าบัญชีท่านสมาชิกอีกเช่นเคย และจะเป็นจำนวนเงินที่เพิ่มขึ้นทุกปี โปรดรอคอยด้วยการประหยัดและมุ่งเน้นการออมทรัพย์ถือหุ้นไว้กับสหกรณ์ฯ กันนะครับ เสถียรภาพทางการเงินของท่านมั่นคงแน่นอน

การค้ำประกันคืออะไร...?!?



พีระวิทย์ กล่ำคำ

ในสังคมของมนุษย์นั้นมีความซับซ้อนมากที่มีความแตกต่างกัน ทั้งด้านความคิดเห็นและพฤติกรรมต่างๆ จึงจำเป็นต้องมีกฎระเบียบหรือกติการ่วมกัน เพื่อเป็นบรรทัดฐานสำคัญในการควบคุมความประพฤติของมนุษย์ และช่วยรักษาความสงบเรียบร้อยให้กับสังคมไม่ให้เกิดความวุ่นวาย กฎหมายมีความสำคัญต่อสังคมในด้านต่างๆ แต่ในที่นี้จะขอยกกล่าวถึงเฉพาะส่วนที่เกี่ยวกับเรื่อง **"การค้ำประกัน"**

หลายๆ คนคงอาจสงสัยว่าการค้ำประกันนั้นคืออะไร บางคนก็เข้าใจว่าการค้ำประกันคือการรับรอง และบางคนก็เข้าใจว่าการรับรองคือการค้ำประกัน ก่อให้เกิดความสับสนระหว่างการเซ็นค้ำประกันกับการเซ็นรับรองว่ามีความหมายเหมือนและแตกต่างกันอย่างไร ซึ่งหลายท่านคงเคยได้รับทราบข่าวเกี่ยวกับกรณีที่มีข่าวทันตแพทย์ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งได้รับทุนไปศึกษาต่อ ณ ต่างประเทศ เมื่อศึกษาสำเร็จก็ต้องกลับมาปฏิบัติหน้าที่ราชการชดเชยทุนให้แก่มหาวิทยาลัยแห่งนั้นตามสัญญา แต่แม่คุณทุนหัวที่แสนดีไม่ยอมกลับมาตามสัญญาเสียนี้ก่อให้เกิดความทุกข์สาหัสกับผู้ที่ค้ำประกัน ตอนที่คุณเธอจะไปศึกษาต่อก็มาอ้อนวอนให้เพื่อนๆ ช่วยเป็นผู้ค้ำประกันให้ เพื่อนก็ช่วยเกื้อกูลร่วมใจกันค้ำประกันให้ เมื่อเธอศึกษาสำเร็จแล้วไม่ยอมกลับ เพื่อนๆ ก็เดือดร้อน จึงได้นำกรณีดังกล่าวมาเป่าประกาศให้สังคมได้รับรู้กันไปทั่วขยหน้าเขาใหม่เนี่ย

วันนี้เราจะมาคุยกันในเรื่องของการค้ำประกันให้หายข้องใจจะได้ไม่เกิดความกังวลความเครียดหรือลำบากใจในการที่จะเซ็นชื่อในเอกสารแต่ละครั้ง ซึ่งกฎหมายได้บัญญัติ คำว่า **"การค้ำประกัน"** ไว้ในประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๖๘๐ วรรคหนึ่งว่า **"อันว่าค้ำประกัน คือ สัญญาซึ่งบุคคลภายนอกคนหนึ่ง เรียกว่าผู้ค้ำประกันผูกพันตนต่อเจ้าหนี้คนหนึ่ง เพื่อชำระหนี้ในเมื่อลูกหนี้ไม่ชำระหนี้"** จากหลักของกฎหมายดังกล่าวเป็นการให้ความหมายของคำว่า **"การค้ำประกัน"** ไว้อย่างค่อนข้างชัดเจนซึ่งการค้ำประกันตามกฎหมายมีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

๑. ผู้ค้ำประกันต้องเป็นบุคคลภายนอกไม่ใช่ลูกหนี้ เป็นผู้ค้ำประกันตนเอง เว้นแต่กรณีที่ลูกหนี้เป็นนิติบุคคล ผู้ที่ทำการแทนนิติบุคคลนั้นสามารถค้ำประกันมูลหนี้ที่นิติบุคคลเป็นลูกหนี้ได้ในฐานะส่วนตัวได้

๒. ผู้ค้ำประกันตกลงยินยอมที่จะเข้าผูกพันตนเองตามสัญญา กรณีนี้มีข้อสังเกตว่าการค้ำประกันต้องมีสัญญาประจักษ์หรือสัญญาหลัก คือ สัญญาที่เป็นสัญญาอันก่อให้เกิดมูลหนี้ก่อนระหว่างเจ้าหนี้กับลูกหนี้ เช่น สัญญากู้ยืมเงิน สัญญาจ้างแรงงาน สัญญาจ้างทำของ แล้วจึงมาทำสัญญาค้ำประกันเป็นสัญญาประกอบ หรือสัญญารอง ดังนั้น ถ้าตัวสัญญาประจักษ์หรือสัญญาหลักมีผลเป็นโมฆะ สัญญาค้ำประกันก็ย่อมมีผลเป็นโมฆะด้วย โดยการทำสัญญาค้ำประกันนั้นต้องเกิดขึ้นด้วยความสมัครใจตกลงยินยอมของผู้ค้ำประกันเป็นสาระสำคัญ

๓. การค้ำประกันนั้นเป็นไปเพื่อการชำระหนี้ในกรณี ที่ลูกหนี้ไม่ชำระให้แก่เจ้าหนี้หรือเจ้าหนี้ไม่ได้รับการปฏิบัติ ตามสัญญาจากลูกหนี้ เช่น สัญญารับทุนไปศึกษาต่อโดย ผู้รับทุนในฐานะลูกหนี้เมื่อสำเร็จการศึกษา ต้องกลับมา ปฏิบัติหน้าที่รับราชการตามสัญญา แต่ผู้รับทุนเมื่อสำเร็จ การศึกษาไม่ยอมกลับมาที่ต้องชำระเงินทุนการศึกษาที่รับ ไปทั้งหมดให้แก่คู่สัญญาผู้ให้ทุน ตามจำนวนที่กำหนดไว้ ในสัญญา บางหน่วยงานก็กำหนดไว้สองเท่าบ้างสามเท่า บ้าง ทั้งนี้ ตามระเบียบของหน่วยงานนั้นกำหนดไว้ เมื่อ ผู้รับทุนไม่นำเงินมาชำระก็ตกเป็นหน้าที่ของผู้ค้ำประกัน ที่ต้องชำระหนี้ให้หน่วยงานผู้ให้ทุนแทนผู้รับทุน โดยทั่วไป จะเรียกบุคคลนี้ว่าผู้หนีทุน

การค้ำประกันพอจะจำแนกเป็นประเภทที่สำคัญได้ดังนี้

๑. การค้ำประกันเงินกู้ ในสัญญาจะระบุรายละเอียด ไว้สำหรับผู้ค้ำประกัน เราจะต้องอ่านสัญญาให้ละเอียด เพราะเมื่อตัวเราเซ็นชื่อไปแล้วเป็นผู้ค้ำประกันเงินกู้ ต้องรับผิดชอบหากผู้กู้ไม่ชำระ ในกรณีนี้ถ้าหากมีผู้กู้ไม่ ชำระเงินที่กู้มา เราต้องชำระแทน ถึงแม้จะมีกฎหมายใหม่ ออกมาคุ้มครองผู้ค้ำประกัน เพียงแต่อย่าไม่ให้ผู้ค้ำประกัน เป็นเสมือนลูกหนี้ขึ้นต้น แต่ถ้าเซ็นค้ำประกันไปแล้วก็คือ การยอมผูกพันตนเองต่อเจ้าหนี้ในการที่จะชำระหนี้แทน

ลูกหนี้หรือผู้กู้

๒. การเซ็นค้ำประกันในการเข้าทำงาน เข้าเรียน กรณีการเซ็นรับประกันการเข้าทำงาน คือ เราเซ็นค้ำประกัน ให้คนอื่นเพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงและสร้างเครดิตให้กับ คนคนนั้น ทำให้คนที่เราค้ำให้มีความน่าเชื่อถือ การเซ็นชื่อ รับรองการเข้าเรียนก็เช่นเดียวกัน การเซ็นชื่อค้ำประกันใน การทำงานเกี่ยวกับเงินทองหรือเซ็นรับรอง การเข้าเรียน กรณีได้รับทุนการศึกษาก่อนเซ็นชื่อเราต้องดูรายละเอียด สัญญาว่าเราต้องรับผิดชอบอะไรบ้าง หรือมีข้อผูกมัด อะไรบ้างกับคนค้ำประกัน

๓. การค้ำประกันผู้ต้องหา ใช้ทั้งหลักทรัพย์และ ตำแหน่ง การใช้ตำแหน่งประกันตัวถ้าผู้ต้องหาไม่หนีคดีก็ ไม่มีปัญหา แต่ถ้าหากผู้ต้องหาหนีคดีจะทำยังไงใครจะเซ็น ก็ต้องดูชื่อนี้ก่อน เราต้องตามผู้ต้องหามาศาลให้ได้ อาจ ขอให้พนักงานฝ่ายปกครองหรือตำรวจที่ใกล้ที่สุดจับ ผู้ต้องหาหรือจำเลยได้ ถ้าไม่สามารถขอความช่วยเหลือ จากเจ้าพนักงานได้ทันท่วงทีก็ให้มีอำนาจจับผู้ต้องหานั้น ได้เอง แล้วส่งไปยังพนักงานฝ่ายปกครองหรือตำรวจที่ใกล้ ที่สุด แต่ผู้ค้ำประกันจะต้องเสียค่ายานพาหนะในการส่ง จำเลยด้วย ผู้ประกันมีสิทธิร้องขอให้หัวหน้าศาลลดค่าปรับ ให้เมื่อผิดสัญญา และเมื่อคดีถึงที่สุด หรือความรับผิดชอบตาม สัญญาประกันหมดไป ผู้ค้ำประกันก็สามารถขอคืนสิทธิใน ส่วนทรัพย์สินที่ใช้ค้ำประกันได้เช่นเดียวกัน



ในที่นี้จะขอกล่าวถึงกรณีที่ได้มีการแก้ไขเพิ่มเติมกฎหมายเกี่ยวกับการค้ำประกันให้เป็นธรรมกับผู้ค้ำประกันที่เป็นบุคคลภายนอกโดยได้มีประกาศในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗ ซึ่งล่วงเวลามาพอสมควรแต่ประชาชนทั่วไปก็ยังไม่มีความเข้าใจเกี่ยวกับความผูกพันตนในฐานะผู้ค้ำประกันไม่ชัดเจน ดังนั้น ผู้เขียนจึงขอยกเฉพาะหลักการที่มีการแก้ไขดังนี้

๑. กฎหมายที่มีการแก้ไขได้กำหนดให้มีผลบังคับใช้เมื่อพ้นกำหนดเก้าสิบวันนับแต่วันออกประกาศ ดังนั้น กฎหมายที่เกี่ยวกับการค้ำประกันที่มีการแก้ไขจึงมีผลใช้บังคับในวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นต้นไป

๒. หนี้พียงค้ำประกันต้องเป็นหนี้ที่สมบูรณ์มีความชัดเจนทั้งลักษณะของมูลหนี้ จำนวนเงินที่ผู้ค้ำประกันต้องรับผิดชอบ และระยะเวลาในการค้ำประกัน

๓. ผู้ค้ำประกันไม่ต้องรับผิดชอบกับลูกหนี้ชั้นต้นในฐานะลูกหนี้ร่วม

๔. เจ้าหนี้ต้องดำเนินการตามขั้นตอนที่กฎหมายกำหนด เมื่อลูกหนี้ชั้นต้นตกเป็นผู้ผิดนัดเพื่อให้ผู้ค้ำประกันต้องรับผิดชอบในมูลหนี้

๕. กรณีเจ้าหนีลดหนี้ให้แก่ลูกหนี้ชั้นต้นมีผลผูกพันไปถึงผู้ค้ำประกันที่จะได้รับลดหนี้ด้วย

๖. กรณีเจ้าหนี้ผ่อนเวลาให้แก่ลูกหนี้ชั้นต้น ถ้าผู้ค้ำประกันมิได้ตกลงด้วยในการผ่อนเวลานั้น ผู้ค้ำประกันก็จะไม่ต้องรับผิดชอบในมูลหนี้

จากหลักการสำคัญที่ได้มีการแก้ไขดังกล่าวที่ยกมาโดยสังเขปข้างต้น ก็อาจช่วยให้ผู้ค้ำประกันรู้สึกเบาใจขึ้นในระดับหนึ่ง เพราะเจตนารมณ์ของกฎหมายก็เพื่อให้ความเป็นธรรมแก่ผู้ค้ำประกันที่ไม่ต้องตกเป็นบุคคลล้มละลาย เช่นเดียวกับลูกหนี้ชั้นต้น

ในส่วนของผู้เขียนเอง ขอเรียนว่าจากประสบการณ์ในการทำงานพบว่าการค้ำประกันที่เกิดปัญหามากที่สุดของมหาวิทยาลัย คือ การค้ำประกันให้ทุนไปศึกษาต่อต่างประเทศแล้วกำหนดให้นำบิดามารดามาเป็นผู้ค้ำประกัน ต่อมาบิดามารดาถึงแก่กรรม ดังนั้น เมื่อผู้รับทุนผิดสัญญามหาวิทยาลัยจึงประสบภาวะที่ไม่สามารถติดตามขอรับชำระหนี้จากผู้ค้ำประกันได้ ซึ่งปัจจุบันกำลังพิจารณาอาจเปลี่ยนแปลงระบบการค้ำประกันของผู้รับทุนให้นำหลักทรัพย์มาค้ำประกันแทน

ทั้งนี้การค้ำประกันเป็นความไว้นื้อเชื่อใจระหว่างลูกหนี้กับผู้ค้ำประกันและเจ้าหนี้ที่จะพึงยอมรับการค้ำประกันนั้น ดังนั้น การที่ประเทศใดจะพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้เป็นไปในแนวทางใดก็ตาม ถ้าได้มีบทบัญญัติของกฎหมายเป็นหลักการให้ทุกคนปฏิบัติตาม ก็ย่อมทำให้การพัฒนา คุณภาพชีวิตของประชาชนประสบผลสำเร็จได้สูงกว่าการปล่อยให้ไปทำตามวิถีการดำเนินชีวิตของสังคมตามปกติ การค้ำประกันจึงเป็นความอนุเคราะห์กันในระบบสังคมไทยที่จะพึงอยู่ร่วมกันแบบพึ่งพาอาศัยเกื้อกูลกัน ทำให้สังคมอยู่ได้โดยสงบสุข





พยางค์ สีเหลือง

กุยช่าย

ขับประจำเดือน

กุยช่าย เป็นพืชล้มลุกมีเหง้าขนาดเล็กอยู่ใต้ดิน โผล่พ้นดินเป็นยอดเรียวยาวแหลมขึ้นมาจะเป็นส่วนของใบ และดอก โดยมากกุยช่ายจะมีสีใบเป็นสีเขียว แต่จะมีกุยช่ายขาวอยู่เหมือนกัน ซึ่งไม่ใช่ว่าเป็นคนละสายพันธุ์แต่เป็นเพราะวิธีการปลูก กุยช่ายขาวคือกุยช่ายที่ปลูกโดยไม่ให้ถูกแสงแดด กุยช่ายเป็นผักที่มีคุณค่าทางด้านสมุนไพรสูง รสเผ็ดร้อน นิดๆ กลิ่นฉุนอ่อนๆ ช่วยกระจายเลือดลมได้ดี สำหรับเด็กที่มีปัญหาเรื่องท้องอืด ใช้ต้นกุยช่ายส่วนที่เป็นสีเขียวประมาณ ๑ หยิบมือ คั้นเอาแต่น้ำทาบริเวณท้อง จะช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อได้ดีทีเดียว

กุยช่ายเป็นสมุนไพรที่กินเป็นผักได้โดยตรง มีสรรพคุณในเรื่องการขับประจำเดือนและขับพยาธิได้ดีมาก เหมาะสำหรับผู้หญิงช่วงมีประจำเดือน เป็นยาขับประจำเดือนที่ตกค้างและขับเลือดเสียได้ดีนัก ที่กล่าวมาเป็นเรื่องของใบและลำต้น ซึ่งก็เชื่อว่ากุยช่ายจะมีดีแต่สองส่วนนี้ เพราะดอกกุยช่ายที่ออกเป็นช่อกระจุกสีขาวก็มีสรรพคุณขับเลือดเสียไม่แพ้กันตลอด จนเมล็ดอ่อนและเมล็ดแก่ก็เชื่อว่าจะมีประโยชน์ เรียกว่าทุกส่วนสามารถกินเพื่อเป็นยาได้ทั้งหมดก็ว่าได้

วิธีใช้ตัวยา

๑ ยาขับประจำเดือน ขับเลือดเสีย

ใช้ใบกุยช่ายสดประมาณ ๑ กำมือ คั้นเอาแต่น้ำ ผสมน้ำร้อน ๑ ถ้วย ต้มอุ่นๆ เช้าเย็น ช่วยกระจายเลือด กระจายลม รักษาอาการประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ

๒ ยาทาแก้ลมพิษ แก้ผื่นคัน

ใบกุยช่ายประมาณ ๕ - ๑๐ ใบ โขลกพอแหลก นำมายีบริเวณที่เกิดลมพิษหรือบริเวณที่เกิดผื่นคัน สูตรนี้ใช้รักษาโรคกลากเกลื้อนได้ผลมากเช่นกัน

๓ ยาขับน้ำ แก้หนองใน

ใบกุยช่ายประมาณ ๑๐ - ๑๕ ใบ โขลกจนละเอียด คั้นเอาแต่น้ำ ผสมน้ำร้อน ๑ ถ้วยกาแฟ ต้มน้ำเพื่อขับน้ำ แก้ปัสสาวะขัด หนองใน

๔ ยาขับประจำเดือน

สูตรก่อนหน้านี้ใช้ใบแต่มาสูตรนี้จะใช้ส่วนที่เป็นเมล็ดแก่และเมล็ดอ่อน โดยการบดเมล็ดกุยช่ายให้ละเอียด ผสมกับน้ำผึ้ง ๑ ช้อนแกง กินเป็นยาละลายลิ่มเลือด ช่วยขับเลือดเสีย ขับประจำเดือน ช่วยให้ประจำเดือนมาปกติ

สรรพคุณเด่นของกุยช่าย

กุยช่ายเป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าทางด้านสมุนไพรไม่แพ้กัน เรียกว่ากินเป็นผักก็ได้ในเรื่องสมุนไพร กินเป็นสมุนไพรก็ได้ในเรื่องโภชนาการ กุยช่ายจึงเป็นผักที่ควรมีไว้ติดบ้านเรือน ไม่ใช่เพื่อไว้เป็นสมุนไพร รักษาโรค แต่กินเพื่อเป็นยาบำรุงร่างกาย เพราะกุยช่ายช่วยในเรื่องระบบหมุนเวียนเลือด ช่วยลดการจับตัวเป็นลิ่มเลือด ช่วยลดการเกิดเส้นเลือดอุดตัน

อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ทำให้เป็นหวัดได้ยากขึ้น ช่วงที่เป็นหวัด น้ำคั้นจากใบกุยช่ายผสมน้ำอุ่นดื่ม เช้า - เย็น ก็ช่วยไล่พิษไข้ได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังช่วยบำรุงไตลดการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะเพราะมีสารที่ออกฤทธิ์เป็นยาฆ่าเชื้ออ่อนๆ ด้วยสรรพคุณที่เพียบพร้อมขนาดนี้ ในตู้เย็นของคุณจึงควรมีกุยช่ายติดเอาไว้เสมอ

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สมาชิกจะนำความรู้เกี่ยวกับเรื่องสรรพคุณของเครื่องเทศและสมุนไพรไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายทั้งปวง



๕ เดคัล (ไม่) ลับ



สุภาพร สภาธรรม

บุ๋มยุบไร้โรค



เชื่อว่าสมาชิกหลายๆ ท่านคงค้นหาสารพัดวิธีเพื่อให้ตัวเองมีหุ่นสวย รูปร่างดี ไม่มีพุง เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งบางท่านอาจทำได้สำเร็จแต่บางท่านก็ไม่ประสบความสำเร็จ นั่นเป็นจุดเริ่มต้นของการค้นหาคำตอบของผู้เขียนว่า ทำไมเราไม่ประสบความสำเร็จทั้งๆ ที่รับประทานอาหารน้อยก็แล้ว ออกกำลังกายก็แล้ว แต่น้ำหนักกับเอวไม่ลดสักที แถมบางรายได้โรคเพิ่มตามมาอีก เราจึงควรที่จะห้วงใยพร้อมๆ กับหัวใจที่มุ่งมั่น ท่านก็จะประสบความสำเร็จได้ไม่ยาก เหมือนกับผู้เขียน ซึ่งตอนนี้มีคนทักว่าไปทำอะไรมาถึงผอมลง เป็นคำทักทายที่ทำให้เรายิ้มได้และอยากบอกต่อเพื่อนสมาชิกกันเลยทีเดียว

ฟังดูดีนะค่ะ แต่พอมองอย่างไรให้ดูสดใส หุ่นสวยต้องมีความสุขที่ดีด้วยไม่ใช่พอมเพราะเป็นโรค การมีดัชนีมวลกายที่สมดุลทำให้เราห่างไกลจากโรคภัยต่างๆ และที่สำคัญควรสวยมาจากภายในร่างกาย อยากทราบกันแล้วใช่ไหมค่ะ เรามาเริ่มกันเลยดีกว่ากับ **๕ เดคัล (ไม่) ลับ บุ๋มยุบไร้โรค**

๑. ปฏิวัติการกิน

แน่นอนที่สุดค่ะตามที่เราทราบๆ กันดีอยู่แล้วว่ายิ่งกินก็หนักไม่พ้นกับการต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน เพราะฉะนั้นเรา มาปฏิวัติการกิน! กันก่อนเป็นอันดับแรกสุขภาพจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับอาหารที่เรากินเข้าไป

- ใครที่ชื่นชอบอาหารแบบบุฟเฟต์ แล้วตบท้ายด้วยของหวาน เช่น อันนี่โทส บิงซู ไอศกรีม ชนมนเค้ก ชานม หรือใครที่ชอบสั่งอาหารคราวละปริมาณมากๆ และรับประทานจนหมดด้วยความเสียดาย คงต้องหยุดพฤติกรรมดังกล่าว หยุดทำร้ายตัวเอง พักร่างกายบ้างนะค่ะ หรือในทางตรงข้ามบางท่านลดน้ำหนักด้วยการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อน้อยเกินไป ไม่รับประทานข้าวมื้อเช้าทานแต่ กาแฟ ชนมนปั่น เบเกอรี่ ซึ่งปริมาณอาจไม่เพียงพอความต้องการของร่างกาย จะทำให้เรากินจุจิกไปตลอดทั้งวัน และไปกินหนักเอามื้อเย็นหรือบางรายถึงกับอดมื้อเย็นไปเลยก็มี ซึ่งจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารได้ ไม่กระปรี้กระเปร่า ไม่ดีต่อสุขภาพ อาจมีโรคภัยตามมา ควรปรับเปลี่ยนมารับประทานอาหารให้ครบ ๓ มื้อ และตรงเวลามื้อเช้าก่อนเก้าโมง มื้อเที่ยงและมื้อเย็นก่อนสองทุ่มงดอาหารระหว่างมื้อ ดื่มน้ำเปล่าแทนให้ได้วันละ ๘ แก้ว

- จำกัดชนิดอาหารให้น้อยลง และปริมาณให้พอเหมาะกับร่างกาย ไม่มากและไม่น้อยจนเกินไป ศึกษาโภชนาการ เลือกเมนูอาหารที่ให้

พลังงานสูงแต่มีแคลอรีต่ำ เน้นผัก ผลไม้ไม่หวาน ปลา ออกไก่ ที่ปรุงด้วยการนึ่ง เผา ต้ม เช่น แกงจืด วุ้นเส้น แกงจืดตำลึง, ผักกาดขาว, กะหล่ำ แกงเลียง ต้มจับฉ่าย สุกี้ เกาเหลา น้ำพริกผักต้ม ข้าวเปล่า ครึ่งจาน ลดปริมาณเนื้อสัตว์ลง ผลไม้ เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง ชมพู

- หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยการผัด การทอด อาหารที่มีไขมันสูง ของหวานๆ ขนมเค้ก เบเกอรี่ ชา กาแฟ ครีมเทียม น้ำหวาน น้ำอัดลม ผลไม้หวานๆ

- ควรเคี้ยวอาหารให้ช้าลง คำละ ๓๐-๕๐ ครั้ง จะทำให้อาหารย่อยง่ายซึมเข้าสู่ร่างกายอย่างรวดเร็ว อิ่มเร็ว พุงยุบ และยังกระตุ้นสมองให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ รักษาโรคสำไส้ได้อีกด้วย



๒. ปรับระบบการขับถ่าย

- การดีท็อกซ์ลำไส้ (Detox) เพื่อชำระเมือกมันในลำไส้ กำจัดสิ่งที่เป็นพิษออกจากร่างกาย อันเนื่องมาจากพฤติกรรมการกินอาหารที่ผิดมาเป็นเวลานาน เช่น อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ปริมาณมากๆ บุฟเฟต์ ฟาสฟู้ด ของมัน ของหวาน อาหารรสจัด อาหารเหล่านี้ทำให้ท้องผูก หรือถ่ายไม่หมดมีอุจจาระตกค้างเป็นตระกรันติดตามผนังลำไส้จนทำให้พุงป่อง ท้องอืด อ่อนเพลียง่าย ปวดเมื่อยตาม

ร่างกาย เมื่อพอฟุดถึงการดีท็อกซ์ ทำให้บางคนถึงกับถอดใจกันไปเลยใช่ไหมล่ะ เพราะนึกถึงความยุ่งยากมีสายสวนกาแฟระโยงระยาง ผู้เขียนเองก็เช่นกัน แต่ในความกลัวก็ยังมีความโชคดียู่บ้าง เพราะได้พบว่ามีการดีท็อกซ์ด้วยการใช้ยาสมุนไพรแคปซูลรับประทานง่ายเป็นยาสามัญประจำบ้านมีขายตามร้านขายยาสมุนไพรไทยชื่อว่า “ยาธรณีสันตะฆาต” มีสรรพคุณเป็นยาขับเส้นชำระเมือกมันในลำไส้ รับประทานครั้งละ ๓ เม็ด ก่อนนอน อาทิตย์ละ ๒ ครั้ง เป็นเวลา ๑ เดือน ซึ่งยาสมุนไพรดีท็อกซ์ก็มีให้เลือกหลากหลายชนิดทั้งราคาถูกและราคาแพงตามร้านขายยาทั่วไป คราวนี้อุจจาระตกค้างก็จะหมดไป แต่ต่อไปต้องขับถ่ายให้ได้ด้วยตัวเองถึงจะเป็นวิธีที่ถูกต่อนะคะ



- ตื่นนอนให้เช้าเพื่อเวลาสำหรับกิจวัตรส่วนตัวด้วยการถ่ายอุจจาระก่อน ๗ โมงเช้าทุกวัน
- ตื่นนอนตอนเช้ายังไม่ต้องแปรงฟันให้ดื่ม น้ำไม่เย็นหรือถ้าน้ำอุ่นได้จะดี ๒ แก้ว จะช่วยให้ระบบลำไส้ทำงานบีบรัดให้รู้สึกปวดถ่าย



- บริหารร่างกายยับยั้งเบา ขา สายเอว นั่งของๆ แหม่วท้องเพื่อช่วยกระตุ้นให้ขยับถ่าย โดยส่วนตัวใช้ท่าโยคะแบบง่ายๆ โดยนั่งบนเก้าอี้หรือบนโถส้วมก็ได้ กำมือทั้งสองข้างวางไว้ที่ต้นขาแนบชิดกับลำตัว แล้วโน้มตัวลงกดทับมือที่กำลังอยู่พร้อมกับแหม่วท้อง แล้วนั่งทำตรงทำซ้ำๆ จนรู้สึกปวดถ่าย ปกติไม่ถึง ๕ นาที

๓. ปรับระบบการย่อยอาหาร

ด้วยการเพิ่มโพรไบโอติกส์ (Probiotic) เข้าสู่ร่างกายซึ่งมีให้เลือกรับประทานหลายชนิดด้วยกันทั้งชนิดเม็ด ชนิดโยเกิร์ตผง หรือน้ำหมักชีวภาพโดยรับประทานหลังอาหารครึ่งชั่วโมง ซึ่งโพรไบโอติกส์ที่แนะนำก็คือจุลินทรีย์ตัวที่ดีมีชีวิต มีประโยชน์ในการช่วยย่อยอาหาร ซึ่งถ้ามีน้อยเกินไปจะทำให้ระบบเผาผลาญไม่ดี ทำให้อ้วนง่าย และยังรับประทานอาหารที่ไม่มีกากใย มีแต่เนื้อสัตว์ แป้ง น้ำตาล นมเนย ของมันๆ ซึ่งไม่ดีต่อร่างกาย แต่กลับเป็นอาหารชั้นดีของจุลินทรีย์ตัวที่ไม่ดี ทำให้มันเจริญเติบโตและเพิ่มปริมาณมากขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ ท้องอืด ท้องเสีย สารก่อมะเร็ง มีกลิ่นตัวแรง จึงต้องทำลายมันด้วยการรับประทานแอปเปิ้ลไซเดอร์ก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง ๑ ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำ ๑ แก้ว ประมาณ ๑ เดือน



๔. การออกกำลังกาย

ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามไลฟ์สไตล์ที่เราชอบ จะทำให้รู้สึกอยากออกกำลังกายเป็นประจำ หากไม่มีเวลาให้ใช้การแหม่วท้องตลอดเวลาช่วยพุงยุบได้ค่ะ



๕. การหายใจที่ถูกวิธีช่วยลดพุงได้

ด้วยการฝึกหายใจช้าๆเข้าไปจนเต็มปอด หน้าท้องจะป่องแล้วค่อยๆผ่อนลมออกมาจนสุดท้องจะแฟบลง จะเกิดการใช้พลังงานในการเผาผลาญออกซิเจน ทำให้กล้ามเนื้อขยับหดตัวและไขมันที่เกาะลดลง

จะเห็นได้ว่าร่างกายของคนเรานั้นสามารถปรับความสมดุลดัชนีมวลกายได้เองอยู่แล้ว เพียงแต่เราต้องควบคุมกลไกและอาหารการกินให้พอเหมาะกับสัดส่วน เรียนรู้เรื่องหลักโภชนาการที่ดี หมั่นดูแลรักษาสุขภาพอนามัยอยู่เสมอ หากใครทดลองทำแล้วพุงยุบ ขอให้บอกต่อเพื่อนสมาชิกด้วยนะคะ ด้วยความหวังดีสมาชิก จากสาร สอ.ศธ.



สวัสดิสมาชิกทุกท่าน...

พบกัันอีกครั้้ง ในสาร สอ.ศร. ฉบับที่ ๒ (เดือน พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๐) ด้วยคณะรัฐมนตรีมีมติเห็นชอบ กำหนดให้วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๐ เป็นวันหยุดราชการ ซึ่งเป็นวันพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เพื่อให้ประชาชนทุกหมู่เหล่าได้มีส่วนร่วมในงานพระราชพิธีฯ ผมขอให้ท่านสมาชิกได้น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมรับสนองพระราชปณิธานพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ตลอดไป

สำหรับปี ๒๕๖๐ คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๓๗ ต่างให้ความสำคัญและพิจารณารายละเอียด ความเป็นไปได้บนพื้นฐานของความถูกต้อง โปร่งใสอย่างถี่ถ้วนในการบริหารการเงินของ สอ.ศร. เพื่อแสวงหากำไรสูงสุดหรือผลประโยชน์ตอบแทนสูงสุดในสภาพเศรษฐกิจของโลกที่มีความผันผวนในทุกด้าน เข้ามาเป็นปัจจัยสำคัญ ซึ่งทำให้การหาโอกาสจากการลงทุนในสินทรัพย์ที่ให้ผลตอบแทนดี ๆ ทำได้ไม่มากนัก แต่สหกรณ์เรายังคงคุณภาพที่ดีของเงินให้กู้ยืมแก่สมาชิก ตลอดจนความต่อเนื่องและความสามารถของคณะกรรมการดำเนินการและฝ่ายจัดการในการสร้างผลประโยชน์ทางการเงินที่น่าพอใจ นอกจากนี้ สิทธิพิเศษด้านกฎระเบียบที่สหกรณ์ออมทรัพย์ได้รับอยู่ในปัจจุบันก็ยังช่วยให้สหกรณ์ของเรามีความได้เปรียบในการแข่งขันเหนือสถาบันการเงินทั่วไปอีกด้วย สำหรับข่าวดีของรายงานให้ทุกท่านทราบเพิ่มเติมดังนี้

เรื่องที่ ๑ สอ.ศร.จัดโครงการรวมใจประดิษฐ์ “ดอกไม้จันทน์” ร่วมพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ เพื่อใช้ในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙ เมื่อวันที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐ ณ หอประชุมคุรุสภา กระทรวงศึกษาธิการ ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ และยังเป็นไปตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในเรื่องของความพอเพียงด้วย โดยมีคณะกรรมการดำเนินการ ที่ปรึกษา ผู้จัดการ เจ้าหน้าที่สมาชิก บุคลากรของกระทรวงศึกษาธิการ และประชาชนทั่วไป ร่วมกันประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการประมาณ ๒๐๐ คน

เรื่องที่ ๒ สอ.ศร. จัดกิจกรรมช่วยเหลือเด็กนักเรียนในถิ่นทุรกันดาร เมื่อวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๐ ณ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน ตะโกปิดทอง อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี เพื่อเด็กนักเรียนที่ยากจนและขาดแคลนทุนทรัพย์ในชนบทหรือถิ่นทุรกันดาร ให้มีการศึกษาที่ดี และมีโอกาสทางการศึกษา ส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนปลูกฝังค่านิยมให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีทำประโยชน์ให้กับสังคมต่อไป โดยจัดในรูปแบบโครงการจักรยานยืมเรียน สนับสนุนโครงการอาหารกลางวันแบบยั่งยืนหรือศูนย์การเรียนรู้ ทุนการศึกษา อุปกรณ์การศึกษา เป็นต้น จากสื่อต่างๆ เป็นสิ่งที่ทำให้เราได้มองเห็นภาพของเด็กนักเรียนที่อยู่ห่างไกลโรงเรียน ห่างไกลตัวเมืองและความเจริญ สภาพที่ต้องเดินเท้าหรือห้อยโหนรถสองแถวอย่างแออัด บางท้องถิ่นไม่มีรถประจำทางวิ่งผ่านก็ต้องเหมารถปิคอัพ ประกอบกับครอบครัวมีฐานะยากจนไม่มีรถขับส่งหรือค่ารถโดยสาร จึงเป็นอุปสรรคมากมายที่เป็นสาเหตุให้เด็กขาดเรียน เมื่อมาถึงโรงเรียนก็ต้องได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์เพื่อพัฒนาสมองและ

ความเจริญเติบโตของร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง พร้อมทั้งส่งเสริมการเล่นกีฬาเพื่อให้ห่างไกลจากยาเสพติด

เรื่องที่ ๓ สมาชิกที่กำลังจะมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ ซึ่งไม่เคยได้รับสวัสดิการกักต่องค์กรมมาก่อน 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 โดยจะโอนเงินเข้าสมุดบัญชีออมทรัพย์เล่มสี่สั้ม

กระผมขอเสนอวิธีการเพิ่มรายได้ให้ตัวเองเพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เราขยัน อดออม ในวันนี้ เพื่อสบายในวันข้างหน้าแบบไม่ต้องเดือดร้อนใครแบบนี้ครับ สมมุติตัวเลข ๑ ล้านบาท (ผมไม่อยากจะให้สมาชิกมาถามผมว่า แล้วจะหาเงิน ๑ ล้านบาทแรกได้อย่างไร เพราะถ้าสมาชิกยังตั้งคำถามแบบนี้ ก็เท่ากับปิดกั้นความเป็นเศรษฐกิจของตัวเอง สมาชิกอยากให้เกิดแบบนี้ เราสามารถทำอะไรได้บ้าง และจะอย่างไร ด้วยอะไรที่ไหนเมื่อไหร่ แค่นี้ก็เริ่มเห็นเงาแสง ๆ ของคนที่จะเป็นเศรษฐีตามติดตัวแล้ว ต่อเนะครับ...) ปันผลที่ร้อยละ ๕.๒๕ ในกรณีที่เราสามารถลงทุนเพิ่มขึ้นได้จนวันหนึ่งมีเงินต้นประมาณ ๑,๐๐๐,๐๐๐ บาท (ล้านบาทแรก ทำงานประจำกินเงินเดือน ก็ทำได้ ขอให้พยายาม) เงินปันผลร้อยละ ๕.๒๕ ของ ๑ ล้านบาท เท่ากับ ๕๒,๕๐๐ บาทต่อปี คิดเป็นรายได้เดือนละ ๒,๑๐๐ บาท

- ถ้าสมาชิกมีเงินเดือน ๑๕,๐๐๐ ก็จะได้เงินเดือนเพิ่มเป็น ๑๗,๑๐๐ บาทต่อเดือน
- ถ้าสมาชิกมีเงินเดือน ๒๐,๐๐๐ ก็จะได้เงินเดือนเพิ่มเป็น ๒๒,๑๐๐ บาทต่อเดือน
- ถ้าสมาชิกมีเงินเดือน ๓๐,๐๐๐ ก็จะได้เงินเดือนเพิ่มเป็น ๓๒,๑๐๐ บาทต่อเดือน

ท้ายนี้ สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด มีการบริหารจัดการด้วยการนำหลักธรรมาภิบาลมาปฏิบัติถือใช้อย่างเคร่งครัด และดำเนินงานโดยยึดหลักความเป็นสหกรณ์ ซึ่งจะทำให้สหกรณ์เป็นสหกรณ์ที่แท้จริง กระผมขอขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่เชื่อมั่นและให้ความร่วมมือด้วยดีแก่สหกรณ์ในทุกด้านตลอดมา ถ้าสมาชิกต้องการตรวจสอบการลงทุนต่างๆ ของสหกรณ์สามารถดูข้อมูลได้จากรายงานกิจการประจำปีที่สหกรณ์ได้มอบให้ท่านในวันประชุมใหญ่ หรือดาวน์โหลดได้จาก www.moecoop.com กระผมขอให้สมาชิกมั่นใจในการบริหารงานของสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ว่าจะดำเนินการด้วยความรอบคอบถูกต้อง และโปร่งใส และขอขอบพระคุณสมาชิกทุกท่านที่ติดตามข่าวสารและให้การสนับสนุนกิจการของสหกรณ์ด้วยดีเสมอมา และในปี ๒๕๖๐ นี้ สหกรณ์มีความยินดีที่เราได้เดินทางด้วยความมั่นคงมา ๕๐ ปีแล้ว และขอยืนยันว่าจะมอบแต่สิ่งดี ๆ ให้ท่านสมาชิกตลอดไปครับ

ขอให้ทุกท่านโชคดี

นายเอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง



๔ มิ.ย. ๖๐ - สอ.ศร. จัดกิจกรรมช่วยเหลือเด็กนักเรียนยากไร้ในถิ่นทุรกันดาร ณ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนตะโกปัดทอง จังหวัดราชบุรี



๒๓ ก.ค. ๖๐ - สอ.ศร. จัดกิจกรรมแบ่งปันสิ่งดีๆ กลับคืนสู่สังคม และการร่วมทำบุญ “โครงการถวายปัจจัยเพื่อสนับสนุนการศึกษาแด่พระภิกษุสามเณรผู้อบรมบาลี” ณ วัดโมลีโลกยารามราชวรวิหาร



๒๔-๒๕ มิ.ย. ๖๐ - สอ.ศร. จัดสัมมนาการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสหกรณ์กับตัวแทนและสมาชิกกลุ่มผู้นำ ณ โรงแรมพญา ปาร์ค บีช รีสอร์ท จังหวัดชลบุรี



๒๓ ส.ค. ๖๐ - สหกรณ์สัญจรพบผู้บริหารและสมาชิก ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี