

สาร สอ.ศร.

ช่วยออมช่วยประหยัด ด้วยชื่อเสียงและโปรงใส สมาชิกมีน้ำใจ ยึดมั่นใน สอ.ศร.

ปีที่ ๔๐ ฉบับที่ ๓ เดือนกันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๐



พรรณานิการ แถลง

ผศ.ดร.ไพเลิศ สุมานนท์

สวัสดีสมาชิก สอ.ศร. ทุกท่าน

สำหรับสาร สอ.ศร. ฉบับนี้เป็นฉบับที่ ๓ ใกล้จะสิ้นปี ๒๕๖๐ และปี ๒๕๖๑ กำลังย่างเข้ามา สาร สอ.ศร. ฉบับนี้ขอส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ เนื้อหาที่ให้ท่านสมาชิกทราบดังต่อไปนี้. สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช : ยุทธศาสตร์การสร้างชาติ และการขยายพระราชอาณาจักร ตอน คึกบางแก้ว : คึกปลุกใจคนไทย, พระราชพิธีเชิญพระบรมศพสู่พระเมรุมาศ, หนี่-สำคัญไฉน, สู้...สนุก สู้ฟันหลังเกษียณ, มุมสุขภาพ : โรคหลอดเลือดสมอง (STROKE), สรรพคุณเครื่องเทศและสมุนไพรไทย เสลดพังพอน และการสร้างสุขในชีวิตโดยน้อมนำพระราชดำริความพอประมาณในเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ และงานวิจัยที่นานที่สุดในโลกตะวันตกไปปฏิบัติการเชิงกลยุทธ์

คณะกรรมการประชาสัมพันธ์ โดยคณะกรรมการดำเนินการของ สอ.ศร. หวังเป็นอย่างยิ่งว่าสาร สอ.ศร. ทั้ง ๓ ฉบับ คงจะเป็นประโยชน์สำหรับท่านสมาชิกทุกท่าน

ท้ายนี้ผมขอให้ทุกท่านได้โปรดรักษาสุขภาพ และหาเวลาว่างออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีครับ

กราบสวัสดิ์ครับ

ผศ.ดร.ไพเลิศ สุมานนท์
ประธานกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์



สารบัญ

- สารประธานกรรมการ ๑
- การสร้างสุขในชีวิตโดยน้อมนำพระราชดำริ ๒-๔
ความพอประมาณ ในเศรษฐกิจพอเพียง
ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙
และงานวิจัยที่นานที่สุดในโลกตะวันตก
ไปปฏิบัติการเชิงกลยุทธ์
- สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช : ๕-๗
ยุทธศาสตร์การสร้างชาติและการขยาย
พระราชอาณาจักร ตอน คึกบางแก้ว :
คึกปลุกใจคนไทย
- พระราชพิธีเชิญพระบรมศพสู่พระเมรุมาศ ๘-๙
- หนี่ นีสำคัญไฉน ๑๐-๑๑
- สู้...สนุก สู้ ฟันหลังเกษียณ ๑๒-๑๓
- มุมสุขภาพ : โรคหลอดเลือดสมอง ๑๔-๑๕
(STROKE)
- สรรพคุณเครื่องเทศและสมุนไพรไทย : ๑๖
เสลดพังพอน
- ผู้จัดการพบสมาชิก



สาร สอ.ศร.

เจ้าของ : สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด

ที่ปรึกษา : ชาว์เลิศ วัลย์เมือง เอื้อมพร เรียงสิทธิ์

เอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง บุญเตือน ศรีวงพจน์

บรรณาธิการ : ไพเลิศ สุมานนท์

กองบรรณาธิการ : อนุทิน คำคม สุภาพร สภาวธรรม พงศ์ สีเหลือง

วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ ประเสริฐ ลิ้มสุขวัฒน์ ยศพล เวณุโกเศศ

รูปเล่ม : อรุณ เกียรติธรรม สุภกร ชาญศิริวิริยกุล

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



สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด

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

๓๑๙ อาคารสมานฉันท์ ชั้น ๓ กระทรวงศึกษาธิการ ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

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

www.moecoop.com

ตลอดปี ๒๕๖๐ คือ ช่วงเวลาแห่งความท้าทายและนับเป็นอีกครั้งที่ผมพร้อมด้วยคณะกรรมการ
ดำเนินการ ชุดที่ ๓๗ ต้องยืนหยัดและมั่นคงเพื่อเผชิญกับสถานการณ์สภาพเศรษฐกิจที่ยากลำบาก

ปี ๒๕๕๙ นับเป็นปีที่อยู่ในความทรงจำของคนไทยตราบนานเท่านาน จากการเสด็จสวรรคตของ
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระมหากษัตริย์ผู้ทรงครองสิริราชสมบัติยาวนานกว่า ๗๐ ปี
และทรงเป็นที่รักยิ่งของปวงชนชาวไทย นับเป็นความสูญเสียที่นำมาซึ่งความเศร้าโศกแก่พสกนิกรชาวไทยและ
มิตรประเทศทั่วโลก พระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ที่ทรงอุทิศพระวรกายเพื่อประเทศชาติและชีวิต
ความเป็นอยู่ของประชาชน ทำให้ทุกคนยังคงน้อมรำลึกและอาลัยในพระองค์ท่าน แต่ในขณะเดียวกันการเสด็จ
ขึ้นครองราชย์เพื่อสืบราชสันตติวงศ์ของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ได้นำ
ความปลื้มปิติยินดียิ่งมาสู่คนไทยทั่วประเทศ

ในปี ๒๕๖๐ สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ยังคงสามารถสร้าง
ผลการดำเนินงานที่น่าพอใจ เนื่องจากการทุ่มเททำงานอย่างหนักของคณะกรรมการ ผู้จัดการ และเจ้าหน้าที่ เพื่อ
มอบบริการที่ดีที่สุดแก่สมาชิก สอ.ศธ. พร้อมสนับสนุนสมาชิกก้าวไปสู่เป้าหมาย พร้อมกับให้ความรู้แก่สมาชิก
ในหลายด้าน เพื่อให้สมาชิกสามารถพัฒนาธุรกิจของตนให้เข้มแข็งและเติบโตอย่างยั่งยืน ขณะเดียวกัน
สหกรณ์ยังเสริมสร้างธรรมาภิบาลในการดำเนินงาน ตลอดจนสนับสนุนโครงการพัฒนาของชุมชนและสังคม
โดยส่วนรวมด้วย

สุดท้ายนี้ ในนามของคณะกรรมการสหกรณ์ ผมขอขอบคุณ
สมาชิกทุกท่านที่ให้การสนับสนุนสหกรณ์ตลอดปีที่ผ่านมา
ด้วยความมั่นคงและแข็งแกร่ง สอ.ศธ. พร้อมให้บริการสมาชิก
เพื่อสร้างความมั่นคงทางการเงินในระยะยาว และเนื่องใน
โอกาสขึ้นปีใหม่ ๒๕๖๑ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย
และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย โปรดดลบันดาลให้ทุกท่านจงประสบ
แต่ความสุข ความสำเร็จ ในสิ่งอันพึงปรารถนา ตลอดไป

(นายเชาว์เลิศ ชวัญเมือง)

ประธานกรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์

ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ชุดที่ ๓๗



สาร ประธานกรรมการ



การสร้างสุขในชีวิต

โดยหม่อมมาทราชาดำรงความทอประมาณในเตรษฐกิจทอเทียง
ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙
และทอวิจัที่หนานทีสุดในโลกเดวัณฑก
ไปปฏิบัติการเชิงกลยุทท์



รศ.ดร.เอี่ยมพร เอียรหิรัญ

มนุษย์ทุกคนต้องการมีชีวิตอยู่รอด และต้องการมีความสุขในชีวิตภายใต้แนวคิดเชิงทฤษฎี “Hedonism” ที่เชื่อว่าความสุขสบายหรือความเพลิดเพลินเป็นยอดปรารถนาที่สุด ดังนั้นจึงมีการปรับตัว (Adaptation) ผ่านกาลเวลาจากยุคต่างๆ กระทั่งถึงปัจจุบัน การแย่งชิงทรัพยากรเป็นปรากฏการณ์ที่ฉายภาพให้เห็นถึงการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อให้ได้สิ่งที่ตอบสนองความต้องการให้คนมีความสุขเหนือคนอื่น) ต้องการเป็นผู้ชนะทุกวันจึงสรวมวิญญานของการเป็น “คู่ล่า” เพื่อเอาชนะ “เหยื่อ” คนที่เข้มแข็งจะอยู่รอด แต่คนที่พ่ายแพ้อาจจะต้องสูญพันธุ์ (Extinction) ตามทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evolutional Theory) ของ ชาลส์ ดาร์วิน มนุษย์ควรเลือกที่จะสร้างสมดุลในชีวิตในกรอบของการทอประมาณ เพื่อแบ่งปันความสุขต่อกัน

ในทัศนะของผู้เขียนเห็นว่า ถ้าทุกคนมุ่งแต่จะเป็นคู่ล่า เพื่อแย่งชิงทรัพยากรแต่เพียงอย่างเดียว โดยไม่มีการแบ่งปันในที่สุด เผ่าพันธุ์ที่เหลืออยู่ก็จะอ่อนแอ และทุกคนก็จะพ่ายแพ้ร่วมกัน เราควรจะต้องมีการพิจารณาว่าจะสร้างสุขกันได้โดยไม่ล้ำเส้นคนอื่น ตัวบุคคลและสังคมจะมีแนวทางสร้างสุขกันได้เรียนรู้ โดยการแบ่งปันวิสัยทัศน์ (Share Vision) และเคารพกติกาไม่ละโมภและขาดจริยธรรม จะต้องแสดงความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและคนอื่น ๆ จึงจะไปถึงฝั่งแห่งความสุขในชีวิตได้ถ้วนหน้า

ผู้เขียนเชื่อมั่นในแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ว่าเป็นกลยุทธ์ที่สามารถนำไปปฏิบัติเพื่อการสร้างสุขในชีวิตในช่วงชีวิตของแต่ละบุคคลที่เรายังมีลมหายใจ และสร้างสุขให้กับสังคมได้แน่นอน

แนวปฏิบัติเชิงกลยุทธ์ เพื่อสร้างสุขตามพระราชดำริฯ ได้แก่ ๓ ห่วง คือ ความพอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันที่ดี และ ๒ เงื่อนไข คือ เงื่อนไขของความรู้

และเงื่อนไขของคุณธรรมการสร้างความดีงาม การสร้างความดีงามที่เกิดกับตนเองและสังคมสิ่งแวดล้อมก่อให้เกิดปิติสุขและเป็นภูมิคุ้มกันให้ผู้ที่ทำความดี มีเกราะแก้ว ปกป้องคุ้มครองตนเองในขณะที่การมีองค์ความรู้เปรียบเสมือนกับมีศาสตราวุธที่จะต่อสู้กับภัยพาล

อย่างไรก็ตามขณะที่คนทุกคนกำลังก้าวเดินไปในอนาคต ก็จะตกอยู่ท่ามกลางการแก่งแย่งแข่งขัน กิเลสที่ผลักดันในสนามแข่งทำให้จิตใจของคนจำนวนมากขาดการยับยั้งชั่งใจและเต็มไปด้วยความละโมภ เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่เราแต่ละคนจะต้องไม่หาความรู้ เพื่อเพิ่มคุณภาพให้กับวิถีคิดและการตัดสินใจที่หลีกเลี่ยงจากหายนะ และสร้างโมเดลของชีวิตให้เกิดจากสุขภาพภายในคือ สุขที่ใจ หลักเศรษฐกิจพอเพียงขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ จึงได้เน้นย้ำให้คนมีความรู้คู่คุณธรรมเป็นเงื่อนไขหลัก การมีความรู้จะช่วยให้คนได้ข้อมูลไปตัดสินใจที่จะจัดการความเสี่ยง (Risk Management) และปรับตัวได้อย่างเหมาะสมตามทฤษฎี

ของ ชาลส์ ดาร์วิน และจะช่วยให้มีการเลือกสรรสิ่งที่ดีที่สุดที่เป็นความสุขในชีวิตอย่างยั่งยืนได้

ในที่นี้ผู้เขียนขอให้มุมมองในการสร้างสุขในชีวิต
ในประเด็นของหัวข้อที่ ๑ คือ ความพอประมาณ หมายถึง พอประมาณในทุกอย่าง ความพอดีไม่มากหรือน้อยจนเกินไป โดยต้องไม่เบียดเบียนตนเอง หรือผู้อื่นให้เดือดร้อน อันที่จริงแม้จะมุ่งเน้นเรื่องความพอประมาณ แต่ในทางปฏิบัติ จะสร้างสุขในชีวิตได้จะต้องบูรณาการทุก ๔ ประเด็น ในหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยการจัดการเชิงกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องวางแผนว่าต้องการบรรลุเป้าหมายอะไรในอนาคต และจะอย่างไร เพื่อให้ไปสู่ทิศทาง และเป้าหมายดังกล่าวบุคคลจะต้องกระทำทันที (Just do it) สำคัญมาก และต้องทำในสิ่งที่ถูกต้อง ต้องสร้างสุข และขจัด หรือหลีกเลี่ยงความทุกข์ ต้องมีเหตุและผลในการวิเคราะห์แยกแยะว่าควรจะทำอะไร และไม่ทำอะไร หลักศาสนาทุกศาสนาสอนให้คนเป็นคนดีแล้วจะพบความสุข ศาสนาพุทธก็เช่นเดียวกัน หลักของศีลธรรม เป็นพื้นฐานของการสร้างความสุขให้กับทั้งต่อตนเองและสังคม

การที่จะดำรงชีวิตอย่างพอประมาณไม่ได้มีเฉพาะเรื่องเศรษฐกิจ ในเรื่องการวางแผนทางการเงินอย่างมีคุณภาพเท่านั้น ยังรวมถึงการวางแผนครอบครัว การวางแผนทางการศึกษา การวางแผนด้านสุขภาพ ความรัก สังคมและสิ่งแวดล้อม และความสุขสงบในชีวิต ฯลฯ ซึ่งคนที่ประสบผลสำเร็จ คือ คนที่รู้จักสร้างสมดุลในสิ่งต่างๆ และสานต่อดำเนินการ วันแล้ววันเล่า จากจุดเริ่มต้นจนผ่านกาลเวลา บรรลุปลายทางแห่งความสุขในชีวิต

ผู้เขียนขอนำประเด็นเกี่ยวกับการจัดการเชิงกลยุทธ์ มาแบ่งปันวิสัยทัศน์กับทุกท่านในการสร้างสุขในชีวิต โดยยึดหลักความพอประมาณ โดยต้องระบุตัวชี้วัดให้ได้ว่าเราจะทำอะไรบ้างเพื่ออนาคต ที่ว่าสุขนั้นคืออะไร เบื้องต้นก็คือความสามารถตอบสนองปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ในลักษณะของการสร้างแกนของชีวิต ภายใต้หลักการของพึ่งพาตนเอง (Selfreliance) การจัดการตนเองโดยไม่ให้คนอื่นเดือดร้อน จะสะท้อนถึงความพอประมาณที่เป็นความภาคภูมิใจของตนเอง

การมุ่งอนาคต (Future engagement) เป็นกลยุทธ์สำคัญ ที่จะสร้างความพอประมาณให้เกิดสภาวะแห่งความสุขในบั้นปลายชีวิต นักทฤษฎีบุคลิกภาพคนสำคัญ เช่น Erickson สร้างแบบแผนของบุคลิกภาพในรูปแบบของกระบวนการพัฒนาการตั้งแต่แรกเกิดจนถึงขั้นเป็น

ผู้ใหญ่/สูงอายุได้ ๘ ขั้น โดยแบ่งกระบวนการพัฒนาการเป็นด้าน + และด้าน - ถ้าเริ่มต้นของพัฒนาการอยู่ในด้าน + ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๘ ดี บั้นปลายชีวิตมนุษย์ก็จะมีความสุขมีความมั่นคงในชีวิตเป็นคนมีวุฒิภาวะมีประสบการณ์ที่จะเป็นตัวแทนแก่คนรุ่นหลังเป็นเสมือนร่มโพธิ์ร่มไทรที่ปกป้องคุ้มครองลูกหลาน ผู้เขียนได้เฝ้ามองท่านผู้ใหญ่หลายท่านที่มีวินัยทางการเงิน อดออม และฝากเงินไว้ให้ลูกหลานเพื่อเป็นทุนการศึกษาและการดำรงชีวิตส่วนตัวท่านเองประหยัด และรับผิดชอบในการทำงานจนก้าวหน้าถึงเกษียณอายุ เป็นตัวอย่างของคนที่มีพัฒนาการทาง + ส่วนอีกด้านหนึ่งของพัฒนาการทาง - จากขั้นที่ ๑ ถึง ๘ สุดท้ายจะแหลกสลาย ไม่สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองและผู้อื่นได้ ทั้งนี้เพราะพัฒนาการในขั้นต้นไม่ได้ตระหนักที่จะกระทำในสิ่งที่พอประมาณอย่างเหมาะสมซึ่งน่ากลัวมากมีตัวอย่างมากมายในสังคมในกลุ่มคนที่มีหนี้สินล้นพ้นตัว จากเรื่องหนี้ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ และไม่ไ้ส่งจำเป็นในชีวิต

การจะบรรลุความสำเร็จของการสามารถปรับตัวในเชิงบุคลิกภาพ ที่เป็นทางบวกตามที่ได้นำเสนอมานี้ จะเกิดจากการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว การเรียนรู้และปะทะสังสรรค์กับสังคมในสถาบันต่างๆ การเลียนแบบ และอิทธิพลกลุ่ม ซึ่งเป็นแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ก็ให้แนวคิดต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพของคนที่จะทำให้มีความสุข หรือทุกข์ได้เช่นกัน หลายคนพบว่ามีความสุขในชีวิตในบั้นปลายแต่หลายคนปราศจากความสุขเพราะขาดการวางแผนในช่วงแรกๆ ของชีวิต หรือวางแผนไม่ดีพอ หรือไม่ได้ทำตามแผน หลายๆ เรื่องที่ทำในสิ่งผิด จึงส่งผลให้ไม่มีความสุขในชีวิต การที่จะสร้างสุขได้จะต้องมีวินัย และไม่ผ่อนปรนกับสิ่งไม่ถูกต้อง ต้องมองโลกเชิงบวก และสร้างสรรค์เพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วย ถ้ามีวแต่หลงทางและทำในสิ่งผิด จะได้รับผลกระทบ (Consequence) ในทางร้าย นั่นคือสร้างทุกข์ให้กับชีวิต

มาดูงานวิจัยของตะวันตกที่เกี่ยวกับการสร้างสุขในชีวิตที่น่าจะนำไปปฏิบัติเชิงกลยุทธ์อีกเรื่องหนึ่งที่ไม่ต้องลงทุนเหมือนธุรกิจใดๆ เลย ในหัวข้องานวิจัยเรื่อง **การทำให้มีความสุขในชีวิต** (Robert Waldinger) ซึ่งเป็นงานวิจัยที่นานที่สุดในโลก ในโครงการ “Harvard Study of adult development” โดยผู้ริเริ่มโครงการวิจัยได้ติดตามศึกษาชีวิตของผู้ชายวัยรุ่น ๒ กลุ่ม



กลุ่มแรก; เป็นนักศึกษาชายปีที่ ๒ ของมหาวิทยาลัย ฮาร์วาร์ด จำนวน ๒๖๘ คน ซึ่งมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้รับการศึกษาจากสถาบันที่มีชื่อเสียง

กลุ่มที่สอง; เป็นชายวัยรุ่นอายุ ๑๒-๑๖ ปี ในตัวเมืองบอสตัน จำนวน ๔๕๖ คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่เติบโตบนความลำบากและยากจน

ทุกๆ ๒ ปี ทีมวิจัยจะให้ทั้ง ๗๒๔ คนนี้ ทำแบบสอบถาม เกี่ยวกับความพอใจในชีวิตพวกเขาไม่ว่าจะเป็นความพอใจในชีวิตการทำงานความพอใจในหน้าที่การงาน หรือความพอใจทางสังคม และหลายครั้งที่ทีมวิจัยขอไปสัมภาษณ์พวกเขาถึงห้องรับแขก เพื่อถือโอกาสพูดคุยกับภรรยา หรือลูกๆ หลานๆ ของพวกเขาด้วย

นอกจากนี้ทุกๆ ๕ ปี จะมีการตรวจสอบสุขภาพพวกเขา ทั้งรายงานผลทางการแพทย์ ผลการตรวจเลือด ผลการตรวจปัสสาวะ หรือแม้แต่ผลการ X-ray หรือสแกนสมอง โดยตลอดเวลาที่ทำการติดตาม ทีมวิจัยได้เห็นพวกเขาเติบโตไปประกอบอาชีพต่างๆ บ้าง เป็นคนงานในโรงงาน บ้างเป็นหมอ บ้างเป็นช่างปูน และมีคนหนึ่งเป็นประธานาธิบดีสหรัฐฯ บางคนติดเหล้า บางคนมีอาการทางประสาท จำนวนไม่น้อยที่สร้างเนื้อสร้างตัว จนสามารถไต่ระดับทางสังคมขึ้นมาได้ ขณะที่อีกจำนวนไม่น้อยเช่นกันที่เลือกทางเดินตรงข้าม ความมหัสจรรย์ของการวิจัยนี้คือ เป็นงานวิจัยที่ยาวมากซึ่งมีไม่บ่อยนัก แต่ Harvard study of adult development กลับดำเนินมากกว่า ๗๕ ปี แล้ว โดยผู้ถูกวิจัยทั้ง ๗๒๔ คนนั้น เหลือรอดมีชีวิตแค่ ๔๐ คนเท่านั้น ซึ่งผู้เหลือรอดทั้งหมดอยู่ในวัย ๕๐ ปีขึ้นไป แล้วอะไรบ้างหละที่บรรดานักวิจัยเรียนรู้จากรื่องราวกว่า ๗๐ ปี ของ ๗๐๐ กว่าชีวิต ผ่านทางเอกสารและข้อมูลเป็นหมื่นๆ หน้า พวกเขาเรียนรู้ว่า

“ความร่ำรวย” “ความโด่งดัง” หรือ “การทำงานอย่างหนักหน่วง” ไม่ใช่คำตอบของ “การมีชีวิตที่ดี” หรือ “สุขภาพที่ดี” เลยแม้แต่นิดเดียว แต่เป็น “ความสัมพันธ์ที่ดี” ต่างหาก ที่นำมาซึ่งการมีชีวิตที่ดี “Good relationship keep us happier and healthier” ซึ่งนั่นเป็นสิ่งสำคัญที่สุด โรเบิร์ต บอกต่อว่า พวกเขาได้เรียนรู้อีกบทเรียนล้ำค่าเกี่ยวกับความสัมพันธ์ (Relationship) คือ

๑. Connection is really good for us, loneliness kills. คุณจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง จะทำให้คุณมีความสุขกว่า แข็งแรงกว่า และมีอายุที่ยืนยาวกว่า ในทางกลับกัน ความเหงาและ

โดดเดี่ยวนั้นเป็นสิ่งอันตรายอย่างยิ่ง เพราะมันจะทำให้คุณมีความสุขน้อยลง ทำให้ร่างกายคุณแย่งตั้งแต่วัยกลางคน สมอองเสื่อมเร็วขึ้น และมีชีวิตที่สั้นกว่า

๒. Quality is not Quantity มันไม่สำคัญที่ปริมาณ หรือรูปแบบของความสัมพันธ์ แต่เป็น “คุณภาพของความสัมพันธ์”

๓. Good relationships don't just protect our bodies they protect our brains. ความสัมพันธ์ที่ดีจะทำให้มีความทรงจำที่ดี และสมองยังคงใช้งานได้อยู่ ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีในที่นี้ไม่ได้หมายถึงความสัมพันธ์ที่ราบรื่นสุดๆ ไม่ทะเลาะกันเลย แต่เป็นความสัมพันธ์ที่รู้ว่าเมื่อถึงเวลา เราจะมีคนที่พึ่งพาได้ หรือเริ่มเป็นผู้ใหญ่ใหม่ๆ นั้น ก็เชื่อเหมือนกับที่คนในยุคนี้ว่า โรเบิร์ต ชวนคิดว่าสิ่งที่ทำให้คนเรามองข้าม “ความสัมพันธ์” แล้วหันไปใส่ใจกับ “ชื่อเสียงเงินทอง” หรือ “หน้าที่การงาน” อาจเป็นเพราะ...การมีความสัมพันธ์ที่ดีนั้น เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ยาก และไม่รู้จัก แถมยังต้องได้รับการใส่ใจตลอดเวลา จนหลายคนเลือกจะ “ทำงานหาเงิน” อย่างเดียว

“มาร์ก เทเวน” บอกว่า มันช่างสั้นแล้วก็สั้นเหลือเกิน สั้นเกินกว่าที่จะมาโกรธกันทะเลาะกัน หรืออิจฉาริษยากัน ควรมีแต่เวลารักกันเท่านั้น ซึ่งแค่นี้มันก็ไม่พออยู่แล้ว

นั่นคือสิ่งที่ “โรเบิร์ต วาล์ดินเจอร์” พูดใน Speech ของเขาซึ่งเป็นอีกบริบทหนึ่งของการสร้างสุขในชีวิต เรื่องของการสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง ซึ่งผู้เขียนคิดว่า “ไม่เฉพาะกับคน แต่กับสิ่งอื่นๆ ที่เป็นความเกี่ยวข้องกับชีวิตเราทั้งคนและสิ่งแวดล้อม แต่ต้องเป็นความสัมพันธ์ที่ดีมีความจริงใจ และให้ความเคารพในศักดิ์ศรีของการเป็นมนุษย์ก็น่าจะเป็นเรื่องที่สามารถเข้าคู่กันได้กับการดำเนินชีวิตภายใต้หลักคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในเรื่องความพอประมาณได้อย่างยอดเยี่ยม

ประเด็นสำคัญ คือ ทุกคนจะรู้ว่า จะสร้างสุขในชีวิตได้อย่างไร แต่ไม่ได้ทำ หรือทำผิด หรือขาดความต่อเนื่องในการลงมือทำ

เอ็ดมุนด์ เชียร์รี่ (๒๕๖๐). “เมื่อกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่พระราชทาน “วิถีแห่งความมั่งคั่ง” แก่พสกนิกร The King who Leads to Sustainable Prosperity. ๑-๑๕, ๔ ทศวรรษเจ็ดจรัส สอ.ศธ. สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ, กรุงเทพฯ : ๕๑๑๕ เทคนิคพรินดี้ง Sufficiency Economy Organisation. 1999. What is Sufficiency Economy 2, 1-30, <http://www.sufficiencyeconomy.org/detail.swf> (accessed 9 July 2008). Robert Waldinger : What makes a good life Lesson from the longest study on happiness.



สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช

ยุทธศาสตร์การสร้างชาติ และ การขยายพระราชอาณาจักร

ยุทธศาสตร์การสร้างชาติ

และ การขยายพระราชอาณาจักร

เรื่องน่ารู้

ตอน... ตึกบางแก้ว : ตึกปลุกใจคนไทย



ผศ.ดร.ประเสริฐ ลิ้มสุขวัฒน์*

พอถึงกรุงธนบุรีทรงได้ข่าวว่าทัพพม่าซึ่งมีกำลังพลกว่า ๘,๐๐๐ ได้ตีทัพพระยายมราช (แขก) แตกพ่ายที่ท่าดินแดง (ปัจจุบันจมอยู่ใต้น้ำเนื่องจากการสร้างเขื่อนวชิราลงกรณ์) ทำให้กองกำลังพม่าส่วนหนึ่งยามใจ เทียวไล่จับผู้คนทุกบ้านทุกตำบล ในเมืองกาญจนบุรี ราชบุรี นครไชยศรี สุพรรณบุรี แล้วมาตั้งค่ายอย่างมั่นคงอยู่ที่บางแก้ว หรือบ้านนางแก้ว เขต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

พระองค์จึงมีรับสั่งให้ พระองค์เจ้าจ้อย ลูกยาเธอ กับ พระยาธิเบศร์บดินทร์ จางวางมหาดเล็ก ถือพล ๓,๐๐๐ และ เจ้ารามลักษณะ หลานเธอ ถือพล ๑,๐๐๐ ยกออกไปตั้งรักษาเมืองราชบุรี กับให้มิตราไปยังหัวเมืองสั่งให้ยกทัพลงมาด้วย ในขณะที่ทรงทราบข่าวกองทัพหลวงที่ตามลงมา กำลังถึงกรุงธนบุรีแล้ว จึงมีรับสั่งให้ล่องเลย ออกไปเมืองราชบุรีทีเดียว อย่าให้ผู้หนึ่งผู้ใดแวะบ้านโดยเด็ดขาด แต่ปรากฏว่าพระเทพโยธาแวะเข้าบ้าน จึงตรัสสั่งให้เอาตัวมามัดเข้ากับเสาพระตำหนักทำน้ำ ทรงพระแสงดาบตัดศีรษะพระเทพโยธาด้วยพระหัตถ์ แล้วเอาศีรษะไปเสียบประจานไว้ที่ป้อมวิไชยประสิทธิ์ เพื่อมิให้ใครเอาเป็นเยี่ยงอย่าง

ในปี พ.ศ. ๒๓๑๗ ครั้นชนะศึกเมืองเชียงใหม่ ได้กลับมาเป็นของไทยแล้ว สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ทรงได้รับโบบอกว่า อะแซห่วนก็ แม่ทัพใหญ่ของพม่ายกทัพมาทางด่านเจดีย์สามองค์ เพื่อตามจับพวกมอญที่หนีเข้ามาพึ่งพระบรมโพธิสมภาร จึงมีพระบรมราชโองการให้กองทัพกรุงธนบุรี จำนวนพล ๒,๐๐๐ รุกไปที่ชายแดน เพื่อช่วยคุ้มครองชาวมอญที่หนีร้อนมาพึ่งเย็น แล้วทรงเร่งนำทัพเรือกลับกรุงธนบุรีเป็นการด่วน

* อาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา



สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ทรงเร่งรัดกองทัพให้ยกไปเมืองราชบุรี แม้ขณะนั้นพระราชชนนีจะประชวรหนัก แต่ต้องทรงข่มพระทัย รีบเร่งนำทัพเรือออกไปในเวลากลางดึก เข้าสู่แม่น้ำแม่กลองแล้วทรงพักเสวยพระกระยาหารเช้าที่ค่ายบางกุ้ง เมืองสมุทรสงคราม ก่อนจะเสด็จต่อไปถึงบางแก้วเวลาบ่าย

ขณะนั้นแพทย์หลวงได้เดินทางมาเข้าเฝ้าเพื่อกราบบังคมทูลว่า พระอาการของพระราชชนนีน่าเป็นห่วง และมีพระประสงค์จะพบพระองค์ ขอให้ทรงกลับไปดูพระทัย แต่พระองค์ทรงมีรับสั่งตอบไปว่า “การแผ่นดิน ครั้งนี้ใหญ่หลวงนัก ครั้นจะกลับไปบัดเดี๋ยวนี้ก็ยังมิเห็นผู้ใดจะไว้ใจให้อยู่ต่อต้านข้าศึกได้ เจ้าจงเร่งกลับไปถวายการรักษาให้เต็มกำลังเถิด” แพทย์หลวงจึงรับด้วยเกล้าแล้วรีบกลับกรุงธนบุรี



แผนที่สังเขปการล้อมค่ายบางแก้ว จากหนังสือสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ของ พลตรี จรรยา ประชิตโรมรัน

ศึกกับพม่าครั้งนี้มีความน่าสนใจกว่าศึกครั้งอื่น ๆ คือ เป็นการรบกันแบบใช้กลศึกตั้งค่ายกลล้อมกัน ฝ่ายพม่าเองตั้งค่ายใหญ่ ๓ ค่าย คือ ค่ายบางแก้ว ค่ายปากแพรก และค่ายเขาชะงุ้ม แต่ละค่ายสามารถยกทัพไปมาช่วยเหลือกันได้ ฝ่ายกรุงธนบุรีสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรงนำทัพเอง และใช้ทั้งทัพในกรุง กับทัพหัวเมืองต่าง ๆ รวมจำนวนพลราว ๒๐,๐๐๐ เพื่อล้อมค่ายพม่าทั้ง ๓ ค่ายไว้ โดยเฉพาะค่ายบางแก้วที่ตั้งอยู่บนภูเขา มีจำนวนพลประมาณ ๓,๐๐๐ มีแม่ทัพคือ “ยุงอคงหวุ่น” ผู้ซึ่งเคยยกพลมาตีกรุงศรีอยุธยาแตกเมื่อปี พ.ศ. ๒๓๑๐ แล้วไล่ฆ่าจับคนไทยเป็นเชลยจำนวนมาก

สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรงวางกลยุทธ์ให้กองทัพตั้งค่ายล้อมทหารพม่าที่ค่ายบางแก้วตรงเชิงเขาทุกด้าน เพื่อสกัดทางลำเลียงเสบียงอาหารให้กองทัพพม่าอดอยาก หิวโซ และหากพยายามตีฝ่าลงมาก็จะถูกยิงได้กลับไป โดยพระองค์ได้ทรงสอนเทคนิคการยิงปืนแบบยุโรป คือ ให้ยิงพร้อม ๆ กัน ครั้งละ ๓๐-๕๐ นัด แล้วให้พลปืนแถวหลังวิ่งออกมายิงต่อ ขณะที่แถวหน้านั่งลงใส่กระสุน ทหารพม่าที่พยายามแหวกวงล้อมลงมา จากภูเขาจึงถูกยิงเสียชีวิตมากมาย

หากพระองค์มีพระราชประสงค์เพียงจะเอาชัยชนะก็สามารถตีทัพพม่าแตกยับเยินเสียแล้ว แต่เป็นเพราะตั้งพระหฤทัยจะจับทหารพม่าที่มาตั้งค่ายอยู่ที่บางแก้วให้ได้หมดทั้งกองทัพ และยอมสวามิภักดิ์ต่อพระองค์โดยดี แล้วจะยกชีวิตให้ จนสว่างเช้าวันที่ ๕๗ ยุงอคงหวุ่นพร้อมไพร่พลจึงยอมสวามิภักดิ์ นำเครื่องศัสตราวุธทั้งหมดมัด แล้วพากันแบกลงมาเพื่อมอบให้กับกองทัพไทย และถวายตัวเป็นข้ารับใช้ สอนองพระเดชพระคุณสืบไป

หลังจากปราบค่ายบางแก้วได้แล้ว ค่ายทหารพม่าอีกสองค่ายทรงมีรับสั่งให้ เจ้าพระยาสุรสีห์ (บุญมา) กับหลวงมหาเทพ ยกทัพไปตีค่ายปากแพรก พร้อมกับพระยายมราช (แขก) และให้เจ้าพระยาจักรี (ทองด้วง) ยกทัพไปตีค่ายเขาชะงุ้ม จนพม่าทั้งค่ายหนีกลับไปทางเหนือ ทัพไทยไล่ติดตามฆ่าฟันและจับเป็นเชลยได้เป็นอันมาก เมื่อหนีไปทางค่ายปากแพรก ตะแคงมรหนอง แม่ทัพรู้ว่ากองทัพพม่าเสียทีกองทัพไทยหมดแล้ว ก็ทิ้งค่ายรีบยกกำลัง

กลับไปเมืองเมาะตะมะ พระองค์มีรับสั่งให้กองทัพยกติดตามไปจนสุดพระราชอาณาเขต แล้วให้กองทัพกลับคืนกรุงธนบุรี

เมื่อมาพิเคราะห์ดูเหตุใดสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชจึงสู้ทนลำบาก และเสียเวลาล้อมจับทหารพม่าให้ได้ในครั้งนี้ เห็นว่าเป็นเพราะเมื่อเสียกรุงศรีอยุธยาแก่พม่า คนไทยต้องซ่อนเร้น หลบหนี เกรงกลัว และยัง "ไม่หายครั้นคร้ามพม่าอยู่" โดยมาก พระองค์จึงมีพระราชประสงค์จะปลุกใจคนไทยให้กลับมากล้าหาญดังแต่ก่อน โดยยุทธศาสตร์หนึ่งของการสร้างชาติปรากฏดังที่ทรงพระราชดำริว่า เพียงแต่จะตีกองทัพพม่าให้แตกไป ผลไม่ประจักษ์เหมือนจับพม่ามาเป็นเชลยให้ได้มาก ๆ ให้คนไทยทั้งหลายเห็นว่าพม่านั้นก็ไม่ได้วิเศษอะไร ไทยก็สามารถรบจับพม่าเป็นเชลยได้ จะได้หายครั้นคร้ามพม่าคงด้วยเหตุนี้ที่สำคัญ พระองค์จึงยอมลำบาก และเสียเวลาล้อมพม่าจนจับได้หมดทั้งกองทัพ

ศึกครั้งนี้ไทยจับเชลยศึกพม่าทั้ง ๓ ค่ายได้รวม ๑,๓๒๘ คน ที่ตายไปเสียเมื่อถูกล้อมอีกกว่า ๑,๖๐๐ คน ส่งผลให้คนไทยที่หลบซ่อนตามที่ต่าง ๆ กลับเข้ามาเป็นจำนวนมาก เนื่องจากหมดความกลัว และหายครั้นคร้ามพม่า ถึงแม้ไม่เป็นศึกที่ใหญ่หลวงนักแต่เป็นการศึกที่มีผลต่อขวัญกำลังใจของกองทัพ และพี่น้องราษฎรไทยทั่วกันเป็นอันมาก



ต่อมาปี พ.ศ. ๒๓๑๘ อะแซห่วนก็แม่ทัพใหญ่พม่ายกทัพกำลังพลราว ๓๕,๐๐๐ มาล้อมเมืองพิษณุโลก สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชมีพระราชประสงค์จะยกกองทัพไปช่วย จึงโปรดให้ถามเชลยศึกพม่าที่จับมาได้ จากค่ายบางแก้วว่าจะสมัครใจไปช่วยรบพม่าด้วยหรือไม่ แต่เชลยศึกพม่าตอบปฏิเสธ ในพระราชพงษาวดารฉบับพระราชหัตถเลขา เล่มที่ ๒ บันทึกเหตุการณ์ตอนนั้นว่า "มันไม่รักดีแก่เราโดยแท้ ยังนับถือเจ้านายมันอยู่ เราจะยกไปทำสงคราม ผู้คนอยู่รักษาบ้านเมืองน้อย พวกมันมาก จะแหกคุกออกไปทำแก้อาจอลข้างหลัง จะเอาไว้มิได้ จึงดำรัสให้เอาไปประหารชีวิตเสีย ณ วัดทอง คลองบางกอกน้อย ทั้งสิ้น" ปัจจุบัน คือ วัดสุวรรณาราม ราชวรวิหาร ตั้งอยู่เลขที่ ๓๓ ถนนจรัลสนิทวงศ์ แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

เอกสารอ้างอิง : พระราชพงษาวดารกรุงธนบุรี ; ฉบับหมอบรัดเล, พิมพ์ครั้งที่ ๓ สำนักพิมพ์ไวยุทธ กรุงเทพฯ : พ.ศ. ๒๕๕๕. พงษาวดาร ไทยรบพม่า ; พระนิพนธ์สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ, ไทยควอลิตีบู๊ต กรุงเทพฯ : พ.ศ. ๒๕๕๖.



พระเมรุมาศรัชกาลที่ ๕

พระราชพิธีเชิญพระบรมศพ สู่ พระเมรุมาศ



บุญเดือน สิริราชพจน์

พระราชพิธีเกี่ยวกับพระบรมศพพระมหากษัตริย์เป็นโบราณราชประเพณีที่สำคัญยิ่งมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา เมื่อพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชทรงสถาปนาพระบรมราชจักรีวงศ์และกรุงรัตนโกสินทร์ขึ้นในพุทธศักราช ๒๓๒๕ แล้วทรงพระกรุณาโปรดฯ ให้นำแบบแผนราชประเพณีครั้งกรุงศรีอยุธยามาถือปฏิบัติในกรุงรัตนโกสินทร์ด้วย

พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชมีพระราชดำริว่า เมื่อสมเด็จพระปฐมบรมชนกนาถเสด็จสวรรคตนั้น บ้านเมืองระส่ำระสาย สมเด็จพระปฐมบรมชนกนาถสวรรคตที่เมืองพิษณุโลก พระองค์มิได้ถวายพระเพลิง ครั้นว่างศึกจึงโปรดเกล้าฯ ให้ตั้งการพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมอัฐิอีกครั้งเมื่อพุทธศักราช ๒๓๓๘ ความในพระราชพงศาวดารกรุงรัตนโกสินทร์ว่า

“จุลศักราช ๑๑๕๗ นั้น การทัพตีกว๊างลง ทรงพระราชดำริจะถวายพระเพลิงพระบรมอัฐิสมเด็จพระชนกาธิบดี ส่นองพระเดชพระคุณ เพราะเมื่อสมเด็จพระชนกาธิบดีสวรรคต เป็นเวลาบ้านเมืองเกิดจลาจลพระราชวงศาวงศ์กระจัดกระจาย พลัดพรายกัน สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระพี่นาง สมเด็จพระอนุชาธิราช กรมพระราชวังบวรมหาสุรสิงหนาท ก็ทำได้ถวายพระเพลิงพระบรมศพสมเด็จพระชนกาธิบดีไม่

จึงโปรดให้สร้างพระเมรุมาศขนาดใหญ่และเตีรื่องมหรสพสมโภช เหมือนอย่างการพระบรมศพพระเจ้าแผ่นดินครั้งกรุงเก่า”

การถวายพระเพลิงพระบรมศพครั้งนั้นโปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระเมรุมาศที่ท้องสนามหลวง เป็นพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพครั้งแรกในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ประดิษฐานพระบรมโกศพระบรมอัฐิในพระบรมมหาราชวัง แล้วเชิญพระบรมโกศออกมาตั้งกระบวนแห่ตั้งแต่พลับพลาหน้าวัดพระเชตุพนฯ ไปยังพระเมรุมาศท้องสนามหลวง

ครั้งนั้นพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช โปรดเกล้าฯ ให้สร้างราชรถขึ้นใหม่ ๗ องค์ สำหรับพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ ประกอบด้วยพระมหาพิชัยราชรถ พระเวชยันตรรถ ราชรถน้อย ๓ องค์ และราชรถเชิญเครื่องหอม ๒ องค์ ทั้งโปรดเกล้าฯ ให้สร้าง

พระที่นั่งราเชนทรยาน ต่อมาในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย โปรดเกล้าฯ ให้สร้างราชยานขึ้นสำหรับพระราชพิธีพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชอีก ได้แก่ พระยานมาศ ๓ ลำคาน จำนวน ๒ องค์ ราชรถและราชยานดังกล่าวยังใช้ในพระราชพิธีพระบรมศพสืบเนื่องมาจนถึงรัชกาลปัจจุบัน



พระมหาพิชัยราชรถ

พระราชพิธีเชิญพระบรมศพจากพระบรมมหาราชวังไปยังพระเมรุมาศท้องสนามหลวงเริ่มจากเชิญพระบรมโกศลงจากพระแท่นสุวรรณเบญจดล ออกจากพระที่นั่งดุสิตมหาปราสาททางมุขด้านตะวันตก ประดิษฐานบนพระเสลี่ยงแว่นฟ้าไปประดิษฐานบนพระยานมาศ ๓ ลำคานที่หน้าประตูกำแพงแก้ว เคลื่อนออกจากประตูศรีสุนทรและประตูเทวาริรมย์ เข้าประจำกระบวนพระบรมราชอิสริยยศไปตามถนนมหาราชสู่ถนนมหาไชย เชิญพระบรมโกศขึ้นประดิษฐานบนพระมหาพิชัยราชรถ สมเด็จพระราชาคณะนั่งอ่านพระอภิธรรมบนราชรถน้อย นำหน้าพระมหาพิชัยราชรถ

กระบวนพระบรมราชอิสริยยศเคลื่อนจากพลับพลาหน้าวัดพระเชตุพนฯ สู่พระเมรุมาศท้องสนามหลวง จากนั้น เชิญพระบรมโกศลงจากพระมหาพิชัยราชรถ โดยเกรินบันไดนาค แต่เดิมการเชิญพระบรมโกศลงจากพระมหาพิชัยราชรถเป็นการลำบาก เพราะพระมหาพิชัยราชรถมีความสูง ประกอบกับพระบรมโกศมีน้ำหนักมาก ในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย เมื่อคราวถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช พุทธศักราช ๒๓๕๕ สมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมหลวงพิทักษ์มนตรี พระโอรสในสมเด็จพระพี่นางเธอ กรมพระศรีสुदारักษ์ ทรงคิดแบบเกรินบันไดนาค เพื่อเชิญพระบรมโกศขึ้นและลงจากพระมหาพิชัยราชรถ โดยทำเป็นรางเลื่อนด้วยก้านหมุน มีราวทั้ง ๒ ข้าง ตกแต่งเป็นรูปพญานาค



พระที่นั่งราเชนทรยาน

จากนั้นเชิญพระบรมโกศประดิษฐานบนพระยานมาศ ๓ ลำคาน เวียนรอบพระเมรุ ๓ รอบ แล้วเชิญขึ้นประดิษฐานบนพระเมรุมาศ หลังจากถวายพระเพลิงพระบรมศพแล้ว จึงเชิญพระบรมอัฐิ ประดิษฐานบนพระที่นั่งราเชนทรยานและพระบรมราชสรีรางคาร ประดิษฐานบนพระที่นั่งราเชนทรยานน้อย เชิญเข้าสู่พระบรมมหาราชวัง



ราชรถน้อย



เกรินบันไดนาค



หนี...?!! หนี้สำคัญไหม



พิระวิทย์ กล่ำคำ

สวัสดีครับท่านสมาชิกทั้งหลาย วันนี้เราจะมาคุยกันในบรรยากาศสบายๆ เมาๆ รับประทานแต่อาจสนุกน้อยหน่อยนะครับ

ท่านสมาชิกจำนวนมากคงคุ้นเคยกับคำว่า **“เป็นหนี้”** แต่หลายๆ ท่านอาจมีข้อสงสัยว่า **“หนี้”** ในทางกฎหมายนั้นมันเป็นอย่างไรวินนี้ครับผมจะขอแนะนำเสนอคำว่า **“หนี”** ตามที่กฎหมายได้บัญญัติไว้ ทำให้ผมอดย้อนไปนึกถึงสมัยที่เรียนอยู่แถวท่าพระจันทร์ไม่ได้ เพราะวิชาว่าด้วย **“หนี”** เป็นวิชาปราบเซียน นักศึกษากฎหมายร้องไห้มาเยอะแล้วครับ เป็นวิชาที่ค่อนข้างยากแต่การเป็นหนี้นั้นได้ง่ายมาก ส่วนเวลาที่ใช้หนี้ให้หมดนั้นเป็นปัญหาแน่นอนทุกท่านใช่ไหมครับ

ไม่เป็นไรครับวันนี้ผมจะมาขอทำความเข้าใจในเบื้องต้นกับทุกท่านก่อนว่า **“หนี”** นั้นสามารถเข้าใจได้ไม่ยากถ้าเราเข้าใจคำว่า **“หน้าที่”** นั้นแหละครับคือความหมายในลักษณะเดียวกันนั้นคือ การเป็น **“หนี”** ก็คือมี **“หน้าที่”** ที่ต้องปฏิบัติตามหน้าที่นั้นให้ถูกต้องตามสัญญาหรือข้อตกลงที่เราได้ทำไว้กับใคร ส่วนจะปฏิบัติอย่างไรก็เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในสัญญา โดยรวมถึงการงดเว้นการกระทำใดๆ ก็ได้ ดังนั้นเพื่อให้เข้าใจคำว่า **“หนี”** ได้อย่างเป็นระบบ ผมจึงขอแบ่งภาคการอธิบายเรื่อง **“หนี”** เป็นดังนี้ครับ

- ภาคที่ ๑ การก่อหนี้
- ภาคที่ ๒ วัตถุประสงค์หนี้
- ภาคที่ ๓ ผลแห่งหนี้
- ภาคที่ ๔ การระงับหนี้

ภาคที่ 1 การก่อเกิดหนี้ มีมูลเหตุจากหลายปัจจัย แยกได้โดยประมาณแบ่งเป็น ๓ ส่วนดังนี้

- ส่วนที่ ๑ โดยความสมัครใจ
- ส่วนที่ ๒ โดยมีได้ตั้งใจ
- ส่วนที่ ๓ โดยบทบัญญัติของกฎหมาย

ส่วนที่ ๑ โดยความสมัครใจ ทุกๆ ท่านสามารถเข้าใจได้ว่าการที่ไปทำสัญญาใดก็ตามที่ผูกพันคนเข้าเป็นคู่สัญญา โดยความสมัครใจแล้วยอมก่อให้เกิดหนี้ที่ตามสัญญาหรือข้อตกลงนั้นๆ เช่น สัญญากู้ยืม

ในทางกฎหมายคำว่า **“หนี้”** มีบัญญัติอยู่ในประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์เริ่มบรรพ ๒ มาตรา ๑๕๔ ความว่า **“ด้วยอำนาจแห่งมูลหนี้ เจ้าหนี้อย่อมมีสิทธิจะเรียกให้ลูกหนี้ชำระได้...”** อ่านมาแค่นี้รู้สึกอย่างไรบ้างครับ เริ่มมีงงๆ ไหมครับ ขอด้ออีกนิดในมาตราเดียวกัน **“อนึ่งการชำระหนี้ ด้วยงดเว้นการอันใดอันหนึ่งก็ย่อมมีได้”** หลายท่านอาจคิดว่าแล้วมันคืออะไรกันหนว่าที่จะให้ความหมายของคำว่า **“หนี้”**

สัญญาค่าประกัน สัญญาจ้างอง สัญญาจำนำ เป็นต้น โดย
มูลเหตุของการเกิดสัญญาก็มักเป็นไปตามเจตนารมณ์
ของเราที่มีความประสงค์ในการเข้าผูกพันคน เช่น เรามี
ความประสงค์ที่จะก่อสร้างบ้านแต่ยังมีเงินไม่มากพอจึง
มากู้เงินจากสหกรณ์ ดังนี้ เมื่อสหกรณ์ให้กู้เราก็มีหน้าที่
ต้องชำระคืนตามที่ได้สัญญาหรือข้อตกลงกันไว้ อันนี้เป็น
หนี้โดยความสมัครใจของลูกหนี้

ซึ่งการเกิดหนี้โดยความสมัครใจนี้เป็นไปด้วย
เหตุผลของลูกหนี้ในการก่อหนี้ หลายคนต้องตกเป็นหนี้
เพราะรายได้ไม่พอค่าใช้จ่าย หรือเพื่อการลงทุน แต่แล้ว
ผลประกอบการไม่เป็นไปตามคาดหวัง หรือเพราะการ
สำคัญผิดในข้อเท็จจริงที่มีผู้มาชักชวนให้ลงทุนในกิจการ
ที่จะให้ผลตอบแทนสูงแต่สุดท้ายคือความว่างเปล่าและ
ความสูญเสีย เหตุผลเหล่านี้เป็นปัจจัยหลักที่ค่อนข้างมี
บุคคลจำนวนมากต้องตกเป็น “หนี้” มากกว่าปัจจัยอื่นๆ
โดยพิจารณาจากจำนวนบุคคลเป็นหลัก

ส่วนที่ ๒ โดยมีได้ตั้งใจ บุคคลที่ตกเป็นหนี้โดย
มิได้ตั้งใจมักเกิดจากความไม่ได้ตั้งใจที่จะเข้าไปมีส่วน
เกี่ยวข้องที่ต้องชำระหนี้แต่ต้น เช่นที่บัญญัติไว้ในประมวล
กฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๔๒๐ ความว่า **“ผู้ใด
จงใจหรือประมาทเลินเล่อ ทำต่อบุคคลอื่นโดยผิด
กฎหมายให้เขาเสียหายถึงแก่ชีวิตก็ดี แก่ร่างกายก็ดี
อนามย์ก็ดี เสรีภาพก็ดี ทรัพย์สินหรือสิทธิอย่างหนึ่ง
อย่างใดก็ดี ท่านว่า ผู้นั้นทำละเมิดจำต้องใช้ค่าเสีย
สินไหมทดแทนเพื่อการนั้น”** จากหลักกฎหมายดังกล่าว
เป็นสิ่งที่บังคับให้บุคคลให้บุคคลผู้ที่ได้ทำละเมิดให้ตก
เป็นลูกหนี้ชำระหนี้หรือมีหน้าที่ต้องปฏิบัติชำระหนี้ชดใช้
ให้แก่ผู้ที่ถูกทำละเมิดจึงเป็นหนี้ที่เกิดขึ้นโดยมิได้ตั้งใจ แต่
มีผลผูกพันให้บุคคลต้องปฏิบัติ หลายคนต้องรับ ผิดชดใช้
มากมายเกินกว่าทรัพย์สินที่ตนมีเสียอีก



ส่วนที่ ๓ โดยบทบัญญัติของกฎหมาย ในส่วนนี้
หลายท่านสงสัยว่ามีกฎหมายที่บัญญัติให้เราต้องตกเป็น
หนี้โดยที่ผู้เป็นหนี้เองก็ยังไม่ประสงค์ไม่ได้ว่า โฉนดเลย
ข้าพเจ้าจึงต้องมารับกรรมเป็นหนี้ด้วยหว่า ทั้งๆ ที่ไม่เคย
สมัครใจยินยอมและก็ได้มีจุดเกี่ยวข้องใดๆ ด้วยเลย
แต่ต้องมาก้มหน้าใช้หนี้เขาอยู่รำไป จะหาใครมาเหลียวแล
ก็ไม่มี ท่านทราบไหมครับว่า หนี้นั้นคืออะไร ท่านรู้จัก
สรรพากรไหมครับ นั่นแหละครับหนี้ที่เราต้องชำระให้โดยที่
“ไม่รู้”ว่า ทำไมจึงต้องชำระใช้ไหมครับ แต่มีผลผูกพันหาก
มิได้ชำระก็อาจย้ายที่อยู่ไปอยู่ในสถานที่ที่ไม่พึงประสงค์
ตามกฎหมายสรรพากร

กล่าวโดยสรุปหนี้ที่เกิดขึ้นโดยส่วนใหญ่
เป็นเรื่องของสัญญาข้อตกลง โดยผู้ที่ทำมีความ
สมัครใจที่เข้าผูกพันตนในหนี้อันใดอันหนึ่งใน
ฐานะลูกหนี้ โดยลูกหนี้มีหน้าที่ในการที่จะต้อง
ปฏิบัติตามสัญญาหรือข้อตกลงนั้นให้เป็นไป
โดยครบถ้วนจนสิ้นสุดข้อตกลงหรือสัญญานั้น
ของบิในภาคที่ ๑ การก่อหนี้ไว้เพียงเท่านั้น
ก่อนนะครับ



สู้...สู้ทุก สู้ ฝัน หลังเกษียณ

“ด้วยเชื่อมั่นว่า...

ทุกอย่างที่ทำจากใจ ผลลัพธ์มักดีเสมอ
มากกว่าการทำงาน คือ การใส่ใจทุกรายละเอียด
ทำอะไรแล้ว ต้องทำให้สุด”

วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ



หากย้อนกลับไปเมื่อขวบปีที่แล้ว กันยายน ๒๕๕๘ เพื่อนๆ สมาชิกและผู้อ่านสาร สอ.ศธ. ทุกท่าน อาจเคยผ่านตากับคอลัมน์ “เส้นทางแห่งความภาคภูมิใจ...หลังเกษียณ” ที่ผู้เขียนได้กล่าวถึงการเริ่มต้นชีวิตใหม่กับสถานภาพเจ้าหน้าที่ของรัฐผู้รับบำนาญรายได้ แต่ละเดือนรับเพียงบำนาญล้วนๆ ซึ่งนับเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการใช้ลมหายใจที่ยังเหลืออยู่ นั้นหมายรวมถึงตัวผู้เขียนด้วย หากก่อนหน้านั้น...ผู้เขียนไม่มีแผนการบริหารชีวิตหลังเกษียณ กอปรกับไม่มี สอ.ศธ. เป็นเพื่อนร่วมหาทางออกด้านงบประมาณ คงไม่มีร้านกาแฟสดที่ชื่อ “ไอ-สวน” I-Suan Coffee & Dessert ในวันนี้

เพื่อนๆ สมาชิกและท่านผู้อ่าน คงอยากรู้ใช่ไหมคะ ว่า กล้าเสี่ยงจับอาชีพเปิดกิจการต้องห้ามยอดฮิตอย่างนี้... จะรอดมั๊ย!

ค่ะ...หลังจากผู้เขียนเปิดกิจการร้านกาแฟสดสไตล์โฮม คาร์เด็นท์ แบบจริงจังมาครบรอบปี ก็ถือว่าได้รับความนิยม มีทั้งลูกค้าไทยและเทศหมุนเวียนเข้ามาอุดหนุนมากบ้าง น้อยบ้าง วันก่อนเลยลองเช็คสถิติ

ตั้งแต่เริ่มเปิดปลายปี เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๘ จนถึงวันนี้ ว่าเป็นอย่างไร จากบัญชีรับจ่ายและเพจของร้าน พบว่า ช่วงเปิดใหม่ ๓-๔ เดือนแรก ว้าว...รายได้แสนต้นๆ ต่อเดือน “ไม่ต้องเจียดให้ค่าแฟรนไชส์ ค่าเช่าที่ กำลังใจมาเต็ม พลังบวกสิ้นเหลือ กับจ๊อบใหม่หลังเกษียณ ณ วันนี้ มีคนเข้ารับบริการเชคอินกว่า ๑,๖๐๐ คน ไม่รวมลูกค้าที่ไม่นิยมโซเชียลอีกไม่น้อย นั่นอาจเป็นสถิติที่ค่อนข้างต่ำสำหรับมุมมองคนทำธุรกิจนี้ แต่ทว่าในมุมมองกลับกัน ผู้เขียนเองถือว่าเกินคาด นับว่า “ได้รับการตอบรับไม่น้อยเลยทีเดียว ขณะที่รอบๆ ข้างในพื้นที่คุ้มบางกระเจ้า แหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศติดอันดับโลก ยังมีร้านกาแฟสดที่เปิดให้บริการอีกกว่าร้อยร้าน ย่อมเป็นธรรมดาที่ตัวเลขรายรับของร้านแผ่วลง... ตรงนี้คนทำธุรกิจค้าขายต้องทำใจ ความเสี่ยงที่ควบคุม “ไม่ได้” เพราะทุกร้านโดนกันถ้วนหน้า ช่วงวิกฤต ฝนตก เปิดเทอม ไกล่ลื่นเดือน แต่ที่ไม่น่าเชื่อ ประสบการณ์ใหม่ที่เพิ่งเคยรู้เพิ่งเคยสัมผัส อยากบอกขำๆ ว่า ที่วิกฤตสุดๆ คือ วันที่เค้าเรียกว่า “วันหวยออก” ทุกวันที่ ๑ และ ๑๖ เสียบสนิท บอกตรงๆ เรื่องขายได้หรือไม่ได้ ไม่ทำให้ผู้เขียนรู้สึกใจหายเท่ากับว่า วันนี้เกิดอะไรขึ้นกับคุณลูกค้า!!!





จะว่าไปแล้ว รายได้ที่แผ่วลง อีกทั้งพลังเจียบที่ว่า "ไม่ได้ส่งผลให้ผู้เขียนกังวลใจแม้แต่น้อย กลับเป็นพลังที่ท้าทายปลุกความภาคภูมิใจให้พร้อมสู้และสนุกกับก้าวใหม่ที่ต้องดำเนินต่อไป

ด้วยเสียงสะท้อนของลูกค้ำที่เปรยให้หัวใจผู้เขียนพองโตอยู่บ่อยครั้ง

"กาแฟรสชาติดี ร้านสวย ร่มรื่น สะอาด บรรยากาศดี บริการเยี่ยม เค้กอร่อย เจ้าของร้านใจดี...ไอ-สวน ดีตมบนนะ"

เฮ้อ...ความคิดที่คุณลูกค้ำการันตี ทำให้ผู้เขียนชุ่มชื้นหัวใจไม่น้อย ขณะเดียวกันก็คิดทบทวนมาตลอดว่า อะไรเป็นปัจจัยที่ทำให้ร้านไอ-สวน ของเรามาถึงจุดนี้ได้ และจะรักษามาตรฐานรักษาลูกค้ำไว้ได้อย่างไร

"ด้วยเชื่อมั่นว่า..."

ทุกอย่างที่ทำจากใจ ผลลัพธ์มักดีเสมอ มากกว่าการทำงาน คือ การใส่ใจทุกรายละเอียด ทำอะไรแล้ว ต้องทำให้สุด"

นี่คงเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้กิจการร้าน ไอ-สวน ธุรกิจร้านกาแฟสดเล็กๆ ที่ผู้เขียนเลือกจับเป็นอาชีพต่อ เลือดเนื้อตัวเองและครอบครัวหลังเกษียณ ก้าวขึ้นมา ยืนเทียมหน้าร้านกาแฟรุ่นพี่ได้ไม่ยากเลย และขอตั้งปณิธานว่าจะมุ่งมั่นพัฒนา รักและให้เกียรติกับอาชีพนี้ ด้วยการใส่ใจทุกรายละเอียดเพื่อคุณค่าของ ร้านกาแฟสดที่ชื่อ **"ไอ-สวน" I-Suan Coffee & Dessert** ในวันนี้และวันข้างหน้าต่อไป

ทั้งหมดที่ผู้เขียนร่ายยาวมา ธุรกิจนี้อาจเป็นธุรกิจ ในฝันของสมาชิกและผู้อ่านหลายท่าน แต่นั่น...ไม่ได้

หมายถึงทุกท่านทำได้สำเร็จ จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ๑ ปี ผู้เขียนขอบอก...ก่อนตัดสินใจต้องสำรวจปัจจัยความพร้อมของตัวท่านก่อนเป็นอันดับแรก นั่นคือ ความรัก ความชอบในการให้บริการ ความจริงจัง ความเหมาะสมในกิจการนี้ใช่เพียงแต่ความฝัน ต่อไปคือ ทำเลที่ตั้งร้านควรตั้งอยู่ในชุมชน และไม่เสียค่าเช่าเพื่อช่วยลดความเสี่ยงอีกปัจจัยสำคัญที่ต้องมี "เงิน" ท่านต้องวางแผนอย่างรอบคอบมาก ๆ ถึงมากที่สุด โดยเฉพาะท่านที่มีวงเงิน "ไม่มากนักเช่นเดียวกับตัวผู้เขียนเอง เพราะนอกจากต้องมีเงินก้อนเป็นค่าปลูกสร้างพร้อมตกแต่งร้าน รวมถึงวัสดุอุปกรณ์การทำกาแฟแล้ว ยังต้องมีเงินก้อนที่เป็นเงินสดใช้หมุนเวียนทั้งสภาพคล่องรายวัน ชื้อวัตถุดิบต่าง ๆ และรายเดือน อาทิ ค่าน้ำ ค่าไฟ เงินเดือนพนักงานลูกจ้าง เป็นต้น ส่วนเงินทุนอีกก้อนสะสมไว้ใช้เพื่อเหตุฉุกเฉินที่ไม่คาดคิด และทุนสำหรับซ่อมแซม ปรับปรุง ตกแต่งร้านให้ดูดีอยู่เสมอ รวมถึงต้องศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมพัฒนาคุณภาพสินค้าในร้าน กลิ่น รสชาติกาแฟ ขนบปัง เบเกอรี่ ฯลฯ อีกทั้งการตั้งราคาสินค้าที่สมเหตุสมผล และให้บริการด้วยใจเพื่อมัดใจลูกค้ำไว้ให้ได้ในระยะยาว

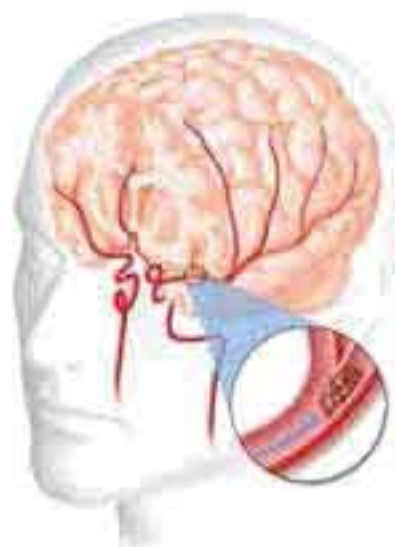
ทั้งหมดเป็นเพียงข้อมูลประสบการณ์ส่วนหนึ่งของการทำธุรกิจร้านกาแฟสดของผู้เขียน ที่นำมาฝากเพื่อนสมาชิก สอ.ศธ. และท่านผู้อ่านทุกท่าน ที่มีฝันจะเปิดร้านกาแฟให้อยู่รอด และไม่เจ๊ง... ยังมีอะไรอีกมากมายที่ต้องเจอเมื่อลงมือทำจริง ขอเพียงแต่ท่านมีความพร้อมในปัจจัยเบื้องต้นที่บอกไว้ พร้อมกับท่านมีใจสู้และสนุกไปกับอาชีพที่ท่านรักที่ท่านเลือก "ความสำเร็จ" ก็รอให้ท่านคว้าไปครองได้ไม่ยากเลยล่ะ

สาร สอ.ศธ. ฉบับนี้ขอเป็นกำลังใจให้เพื่อนสมาชิกและผู้อ่านทุกท่านที่มีฝันเดียวกับผู้เขียน หรือธุรกิจอื่นที่ท่านรักท่านชอบ ประสบความสำเร็จ มีความสุขในกิจการที่ทำ สู้...สนุก สู้ ฝันหลังเกษียณ รวยๆ เสงๆ รวยแล้วรวยอีกกันถ้วนหน้าทุกท่านนะคะ





อย่า ก็ปากใช้พูดไม่ขาด ปวดหัว แขนขาอ่อนแรง ตามัว เดินเซ วิงเวียน



เห็นอาการแบบนี้แล้วบอกได้เลยว่า อาการโรคหลอดเลือดสมองตีบมาเยือนแล้ว เพราะเมื่อผนังหลอดเลือดในสมองและในหลอดเลือดใหญ่ที่คอมีตะกรันไขมันเกาะทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง เลือดไหลไปเลี้ยงสมองไม่พอ เมื่อถึงจุดหนึ่งโรคก็จะแสดงอาการออกมาอย่างฉับพลันทันใด หากเราไม่เคยรู้จักอาการพวกนี้มาก่อนว่าเป็นโรคอะไรแล้วไม่รีบไปหาหมอ สมองก็จะถูกทำลายมากขึ้นในทุกวินาที คราวนี้แหละ โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต จะถามหา หรือถ้าอาการหนักมากหาหมอไม่ทัน อาจหายไปจากโลกนี้กันเลยทีเดียว บางรายโชคดีมีอาการผิดปกติเพียงชั่วคราว เรียกว่าสมองขาดเลือดชั่วคราว แต่ก็เชื่อว่าทุกคนจะโชคดีเสมอไป หากพบว่าตัวเราเองหรือพบเห็นญาติมีอาการอย่างที่บอกมา แม้อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือแม้แต่มีอาการแล้วหายได้เองก็ตามอย่าได้นิ่งนอนใจควรรีบไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุด

โรคหลอดเลือดสมอง

STROKE



สุภาพร สภาวธรรม



โรคหลอดเลือดสมอง (STROKE) คือ ภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยง เนื่องจากหลอดเลือดตีบอุดตัน แตก ส่งผลให้เนื้อเยื่อในสมองถูกทำลาย การทำงานของสมองหยุดชะงักลง ซึ่งแบ่งเป็น ๒ ประเภท ดังนี้

๑. หลอดเลือดตีบหรืออุดตัน พบได้ประมาณ ๘๐% สาเหตุของหลอดเลือดสมองตีบอาจเกิดจากการสะสมของไขมันในผนังหลอดเลือดเพิ่มมากขึ้นจนทำให้หลอดเลือดตีบแคบ ทำให้ประสิทธิภาพในการลำเลียงเลือดลดลง ส่วนหลอดเลือดสมองอุดตันเกิดได้จากลิ่มเลือดที่เกิดขึ้นในบริเวณอื่นไหลไปตามกระแสเลือดจนไปอุดตันที่หลอดเลือดสมองหรืออาจเกิดจากมีลิ่มเลือดก่อตัวในหลอดเลือดสมองและขยายขนาดใหญ่ขึ้นจนไปอุดตันหลอดเลือดสมอง หากรีบพาคนไข้มาโรงพยาบาลภายในระยะเวลาไม่เกิน ๔ ชั่วโมง ๓๐ นาที แพทย์จะรักษาด้วยการให้ยาละลายลิ่มเลือด หากมาช้าแต่ไม่เกิน

๖ ชั่วโมง แพทย์จะใช้วิธีฉีดยาละลายลิ่มเลือดเพื่อให้ตัวยาสัมผัสกับลิ่มเลือดโดยตรง

๒. หลอดเลือดสมองปริแตกหรือฉีกขาด พบได้ประมาณ ๒๐% เกิดจากหลอดเลือดมีความเปราะบางร่วมกับภาวะความดันโลหิตสูง ทำให้บริเวณที่เปราะบางนั้นโป่งพองและแตกออก หรืออาจเกิดจากหลอดเลือดเสียความยืดหยุ่นจากการสะสมของไขมันในหลอดเลือดทำให้หลอดเลือดปริแตกได้ง่าย แพทย์จะรักษาโดยการควบคุมปริมาณเลือดที่ออกด้วยการรักษาระดับความดันโลหิต ในกรณีที่เลือดออกมากแพทย์อาจพิจารณาทำการผ่าตัดเพื่อป้องกันความเสียหายทางสมอง



การตรวจวินิจฉัยโรคหลอดเลือดสมอง

เนื่องจากอาการของโรคหลอดเลือดสมองจัดเป็นอาการร้ายแรงและอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตหรือหากไม่ถึงชีวิตก็อาจเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้เช่นกัน ซึ่งในปัจจุบันมีวิธีการตรวจวินิจฉัยที่มีประสิทธิภาพและสามารถบ่งชี้ถึงตำแหน่งของสมองและหลอดเลือดที่ผิดปกติรวมถึงภาวะและสาเหตุที่เป็นปัจจัยเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดสมองได้ เช่น

- การตรวจเลือดเพื่อดูความเข้มข้นและความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด
- การตรวจระดับน้ำตาลและระดับไขมันในเลือด
- การตรวจหาการอักเสบของหลอดเลือด
- การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจดูจังหวะการเต้นของหัวใจที่ผิดปกติ
- การตรวจสมองด้วยเครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT Scan) เพื่อดูว่าสมองมีภาวะขาดเลือดหรือภาวะเลือดออกในสมองหรือไม่
- การตรวจสมองด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) เพื่อดูเนื้อสมอง หลอดเลือดสมอง หลอดเลือดที่คอ เป็นวิธีการที่ไม่เจ็บปวดและมีประสิทธิภาพสูง
- การตรวจอัลตราซาวด์หลอดเลือดบริเวณคอและการไหลเวียนของหลอดเลือดแดงบริเวณคอที่ไปเลี้ยงสมองด้วยคลื่นความถี่สูง

การป้องกันและการกลับเป็นซ้ำ

การป้องกันก่อนการเป็นโรคหลอดเลือดสมอง เป็นวิธีที่ดีที่สุด คือ ต้องควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่ส่งเสริมให้หลอดเลือดเกิดการตีบ อุดตัน หรือแตก เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ไขมันในเส้นเลือดสูง การสูบบุหรี่ หรือขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น ควรตรวจสุขภาพประจำปี เมื่อพบปัจจัยเสี่ยงต้องรีบรักษา และพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน มัน เค็ม และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เห็นความน่ากลัวของโรค STROKE กันแล้ว ไช้ไหมคะ ด้วยความห่วงใยสมาชิกและผู้่านทุกท่าน จึงได้ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลและรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ควบคุมน้ำหนักให้สมดุลจะทำให้ควบคุมการรักษาและต้านทานโรคได้ดีขึ้น และเมื่อพบเห็นผู้เจ็บปวดที่มีอาการฉุกเฉินวิกฤติ ๖ อาการ ดังรายการต่อไปนี้ ให้รีบโทรแจ้งหน่วยงาน "UCEP" (Universal Coverage for Emergency Patients) เจ็บป่วยฉุกเฉินวิกฤต มีสิทธิทุกที่ รักษาฟรี ๗๒ ชั่วโมง โทร ๑๖๖๘ ได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

แหล่งข้อมูล : เว็บไซต์โรงพยาบาล โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ UCEP สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.)

6 อาการฉุกเฉินวิกฤติ ที่ส่งผลต่อชีวิตและอวัยวะสำคัญ

เจ็บป่วยฉุกเฉินวิกฤต มีสิทธิทุกที่ "UCEP"

เจ็บป่วยฉุกเฉิน 1669

1. หมดสติ ไม่รู้สึกตัว ไม่หายใจ
2. หายใจเร็ว หอบเหนื่อยรุนแรง หายใจติดขัดมีเสียงดัง
3. เจ็บหน้าอกเฉียบพลัน รุนแรง
4. ชีบลง หมดสติ หมดสติ หรือมีอาการชักร่วม
5. แขนขาอ่อนแรงครึ่งซีก พกไม่ยึด แบบปัจจุบันทันด่วน หรือชักต่อเนื่องไม่หยุด
6. มีอาการอื่นร่วม ที่มีผลต่อการหายใจระบบ การไหลเวียนโลหิต และ ระบบสมอง ที่อาจเป็นอันตรายต่อชีวิต



พยางค์ สีเหลือง

เสลดพังพอน

ถอนพิษ แผลงสัตว์กัดต่อย

เสลดพังพอน สมุนไพรแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ต้นที่เติบโตเต็มที่ สูงประมาณ ๑ เมตร มีหนามอยู่ตามข้อ ตามกิ่งก้านมีสีน้ำตาลแกมแดง แตกกิ่งก้านมาก ใบเรียวยาวปลายแหลม พื้นเป็นมัน ก้านใบเป็นสีแดง เวลามองเผินๆ จะเห็นต้นเสลดพังพอนเป็นสีแดงสลับกับสีเขียว ดอกเสลดพังพอนมีสีเหลืองส้มออกเป็นช่อ มีผลเป็นฝักรูปไข่

ไม่เพียงแต่ใช้สำหรับถอนพิษแมลงหรือแก้คันเท่านั้น แต่เสลดพังพอนยังใช้เป็นยาขับหนองหรือยาสำหรับแก้ฝีได้อีก เพราะบางครั้งเวลาที่โดนแมลงต่อยหรือโดนสัตว์พิษทำร้าย บางคนก็ไม่เกิดอาการแพ้ แต่แผลที่เกิดจากการถูกสัตว์ทำร้ายมักจะอักเสบจนเป็นหนอง ส่วนแผลที่เกิดจากแมลงต่อยก็มักจะกลายเป็นฝีในภายหลัง ซึ่งในส่วนนี้เสลดพังพอนก็สามารถช่วยคุณหนองหรือลดอาการอักเสบได้ ถ้าเป็นฝีให้ใช้การตำพอกแล้วเอาผ้าพันทับเอาไว้ หมั่นเปลี่ยนสมุนไพรบ่อยๆ แต่ถ้าหากเป็นแผลอักเสบให้ใช้ใบสด ๕-๑๐ ใบ โขลกกับเหล้าขาวเล็กน้อย คั้นเอาแต่น้ำทาบริเวณแผล

สรรพคุณเด่นของเสลดพังพอน

หลายท่านคงคุ้นเคยกับชื่อของเสลดพังพอนเป็นอย่างดี แต่โดยมากจะไม่ค่อยคุ้นหน้าคุ้นตา โดยเฉพาะคนกรุงเทพฯ น้อยคนนักจะรู้ว่าต้นเสลดพังพอนมีหน้าตาเป็นอย่างไร แต่ถ้าเป็นบ้านตามชนบทที่ปลูกใกล้ป่าหรืออยู่ในป่าจะต้องมีปลูกเอาไว้ติดบ้านเรือน เพื่อไว้ใช้แก้พิษจากแมลงต่างๆ

เสลดพังพอนเป็นสมุนไพรขยายพันธุ์ง่าย เพียงแต่เด็ดเอากิ่งมาปักชำลงดินเท่านั้น ไม่ช้าคุณก็จะได้เสลดพังพอนต้นใหม่ เวลาที่ไปตามต่างจังหวัดก็ลองถามหาต้นเสลดพังพอนจากผู้เฒ่าผู้แก่ แล้วหักติดมือกลับบ้านซัก ๒-๓ กิ่ง ก็จะเป็นการดี เพื่อที่ว่าจะได้เอามาปลูกที่บ้านนั่นเอง และที่ต้องหักมาสัก ๒-๓ กิ่ง ก็เพื่อกันเหนียวที่สำคัญเวลาที่ปลูกสมุนไพร คุณควรจะทำป้ายเล็ก ๆ ปักกำกับเอาไว้ที่กระถางด้วย จะได้ไม่จำผิดจำถูก



วิธีเข้าตัวยา

๑ แก้พิษ สัตว์กัด หรือแมลงต่อย

เสลดพังพอนเป็นสมุนไพรสำหรับใช้ทาภายนอก โดยการตำพอก แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อยชนิดต่างๆ ให้ใช้เสลดพังพอนประมาณ ๕-๑๐ ใบ เด็ดเอาแกนกลางใบออก โขลกจนละเอียดกับเหล้าขาวเล็กน้อย ใช้พอกบริเวณแผล แล้วใช้ผ้าพันทับเอาไว้อีกครั้งหนึ่ง หมั่นเปลี่ยนยาบ่อยๆ

๒ แก้ลมพิษ รักษาผดผื่นคัน

ใช้ใบเสลดพังพอนประมาณ ๑ กำมือ เด็ดเอาแกนกลางออก ล้างให้สะอาด ตำจนละเอียดพร้อมกับเหล้าขาวเล็กน้อย กรองเอาแต่น้ำ ทาบริเวณที่เกิดลมพิษหรือผดผื่นคัน

ผู้คัดลอกหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สมาชิกจะนำเกร็ดความรู้เรื่องเสลดพังพอนไปปรับใช้ในการแก้พิษสัตว์กัดหรือแมลงต่อย อีกทั้งลมพิษและผดผื่นคัน ซึ่งจะเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ปลอดภัยจากสารเคมี

อั่งควมหวังใจ

ที่มา : ๑๐๘ สมุนไพรไทย ใช้เป็น หายป่วย โดย พิมสวรรค์ อนันต์กิจไพศาล สำนักพิมพ์เพื่อนอักษร



สหกรณ์ออมทรัพย์



สวัสดิการที่ท่านสมาชิก...

พบกัันอีกเช่นเคย ในสาร สอ.ศธ. ฉบับที่ ๓ (เดือนกันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๐) ก่อนอื่นผมต้องขอแสดงความยินดีกับสมาชิกที่บุตรของท่านได้รับเงินสวัสดิการทุนการศึกษาบุตรสมาชิก ประจำปี ๒๕๖๐ ซึ่งสหกรณ์ตระหนักว่า เด็กจะเรียนดี เรียนเก่งได้นั้น ควรได้รับการอบรมสั่งสอน และสนับสนุนด้านการศึกษาอย่างเต็มที่และเต็มศักยภาพ คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๓๗ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของเรื่องนี้ โดยจัดสรรกำไรสุทธิในแต่ละปีมาเป็นเงินทุนสวัสดิการ ซึ่งในปีนี้สหกรณ์ได้ใช้เงินสำหรับสวัสดิการนี้รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑,๘๐๗,๕๐๐ บาท โดยสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด เป็นองค์กรในรูปสถาบันการเงินที่จัดตั้งโดยมีวัตถุประสงค์หลักในการส่งเสริมการออมและให้บริการเงินกู้แก่สมาชิกตามความจำเป็น ตลอดจนจัดให้มีสวัสดิการต่างๆ ตามความเหมาะสม ภายใต้การนำของ นายเชาว์เลิศ ขวัญเมือง ประธานกรรมการ คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๓๗ ผู้ตรวจสอบกิจการที่ปรึกษา ผู้จัดการ และเจ้าหน้าที่ ในการบริหารกิจการสหกรณ์ของเรา สำหรับข่าวดีที่จะแจ้งให้ทุกท่านทราบมี ดังนี้

เรื่องแรก : ขอเชิญชวนสมาชิก สอ.ศธ. เข้าร่วมการประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๖๐ ในวันเสาร์ที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ณ บริเวณหอประชุมคุรุสภา กระทรวงศึกษาธิการ พร้อมเลือกตั้งกรรมการดำเนินการและผู้ตรวจสอบกิจการ กรุณานำบัตรประจำตัวมาด้วย

เรื่องที่สอง : สำหรับท่านสมาชิกที่กำลังจะมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ ซึ่งไม่เคยได้รับสวัสดิการภาคีต่อองค์กรมาก่อน 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 และผมอยากเรียนว่า สหกรณ์เองก็มีการจัดสวัสดิการที่หลากหลายให้กับสมาชิกของสหกรณ์เช่นกัน ต่างตรงที่วัตถุประสงค์เพื่อต้องการช่วยแบ่งเบาภาระหนักของสมาชิกให้เบาลงได้ไม่มากนักน้อย อาทิ สวัสดิการสมาชิกที่มีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์, สวัสดิการเพื่อสงเคราะห์เกี่ยวกับการศพของสมาชิก, สวัสดิการสมาชิกประสบอุทกภัย อัคคีภัย วาตภัย, สวัสดิการทุนการศึกษาบุตรสมาชิก, สวัสดิการเพื่อการศพครอบครัวสมาชิก เป็นต้น เพราะสมาชิกคือคนสำคัญ ที่ทำให้สหกรณ์ดำเนินกิจการไปได้อย่างราบรื่นและต่อเนื่อง โดยรูปแบบการจัดสวัสดิการของสหกรณ์แต่ละแห่งอาจแตกต่างกันไปตามความจำเป็นเฉพาะด้าน เช่น โครงการส่งเสริมศาสนา ศิลปวัฒนธรรม, โครงการฝึกอาชีพเพื่อเสริมรายได้ให้กับสมาชิก, โครงการรวมพลคนโสด,

โครงการรักษาสภาพ เป็นต้น สำหรับ สอ.ศธ.

ก็มีการจัดสวัสดิการให้กับสมาชิกตามความเหมาะสม ทั้งมีการปรับเพิ่มและหรือขยายวงเงินในโอกาสอันสมควรภายใต้กรอบทิศทางที่คณะกรรมการดำเนินการแต่ละชุดได้มอบหมายให้ไว้

เรื่องสาม : สอ.ศธ. ขอเชิญชวนสมาชิกฝากเงินประเภท **“ฝากประจำเพิ่มทวีทรัพย์ ๒”** กับสหกรณ์ ที่ให้ผลตอบแทนสูงและไม่เสียภาษีดอกเบี้ยเงินฝาก สมาชิกสามารถเปิดบัญชีเงินฝากประจำเพิ่มทวีทรัพย์ ๒ ขั้นต่ำ ๕๐๐ บาท สูงสุดไม่เกิน ๒๕,๐๐๐ บาท ฝากติดต่อกันทุกเดือนๆ ละ ๑ ครั้ง เป็นจำนวนเงินเท่ากับที่เปิดบัญชีการฝากฝากวันใดก็ได้ โดยเปิดบัญชีได้คนละ ๑ บัญชี และสมาชิกต้องมีบัญชีคู่ออน (บัญชีเงินฝากออมทรัพย์) ระยะเวลาการฝาก ๒๕ เดือน ขาดฝากได้ไม่เกิน ๒ ครั้ง โดยในวันที่ครบกำหนดจะเลื่อนออกไปตามจำนวนเดือนที่ขาดฝาก

ประเภทเงินฝาก (ไม่เสียภาษี)	อัตราดอกเบี้ยต่อปี (%)
ออมทรัพย์พิเศษ ไม่เกิน ๕ ล้านบาท	๓
ออมทรัพย์พิเศษ เกิน ๕ ล้านบาท	๓.๑๕
ฝากประจำเพิ่มทวีทรัพย์ ๒	๓.๘๕
ออมทรัพย์	๑.๒๕

ในปีนี้นี้ สอ.ศธ.จัดโครงการสหกรณ์สัญจรพบผู้บริหารและสมาชิกกับหน่วยตัวแทนต่างๆ จำนวน ๖ ครั้ง เพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์หลักการ อุดมการณ์ ปรัชญาสหกรณ์ รวมทั้งอธิบายรายละเอียดการให้บริการด้านเงินฝาก ด้านสินเชื่อ และด้านสวัสดิการของสหกรณ์ให้กับสมาชิกทั้งใหม่และเก่าได้รับทราบ ซึ่งได้รับการตอบรับและสนับสนุนเป็นอย่างดีจากหน่วยงานทุกแห่ง

ท้ายนี้ ขอฝากข้อคิดดีๆ เพื่อเน้นย้ำให้กับสมาชิกที่เข้าใหม่ได้ เห็นความสำคัญและเริ่มต้นออมเงินตั้งแต่วันนี้ ไปจนถึงวันเกษียณ หรือจะออมต่อไปกับสหกรณ์ก็ได้เนะครับ เพื่ออนาคตอันสดใส มีแต่ความสุขกายสบายใจ ไม่มีทุกข์มาเยือน และเนื่องในโอกาสเทศกาลขึ้นปีใหม่สากล พุทธศักราช ๒๕๖๑ กระผมขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั่วสากลโปรดดลบันดาลให้ท่านสมาชิกและครอบครัว ประสบแต่ความสุข ความเจริญ และขอให้สมาชิกทุกท่านโปรดได้ส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานของสหกรณ์ให้มีความเจริญก้าวหน้า และยั่งยืน ต่อไป

ขอให้ทุกท่านโชคดี

นายเอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง



๕ ก.ย. ๖๐ - สอ.ศธ. จัดโครงการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม
พาสมาชิกทบทวนใจพระ ๕ วัด ณ จังหวัดนครปฐม

๑๘ พ.ย. ๖๐ - สอ.ศธ. จัดโครงการรวมพลคนโสด ประจำปี ๒๕๖๐
ณ จังหวัดกาญจนบุรี



๒๗ พ.ย. ๖๐ - โครงการรักษาสภาพ ประจำปี ๒๕๖๐
ณ อาคารรังษังคตภิเษก กระทรวงศึกษาธิการ

๑๖ ธ.ค. ๖๐ - สอ.ศธ. จัดโครงการฝึกอบรม ประจำปี ๒๕๖๐
ณ มท.พระนคร