

ดอสดปีใหม่ ๒๕๖๒



ปีที่ ๔๑ ฉบับที่ ๓ เดือนกันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๑

สาร สอ.ศร.

ช่วยออมช่วยประหยัด ด้วยข้อสัตย์และโปร่งใส สมาชิกมีน้ำใจ ยึดมั่นใน สอ.ศร.





บรรณาธิการ แถลง

สวัสดีสมาชิก สอ.ศธ. ที่เคารพทุกท่าน

พบกันอีกเช่นเคยกับสาร สอ.ศธ. ปีที่ ๔๑ ฉบับ ๓ ซึ่งเป็นสารฉบับสุดท้ายของปี พ.ศ. ๒๕๖๑ เป็นฉบับต้อนรับปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๒ ผลงานตลอดทั้งปีที่ผ่านมา คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๓๘ ซึ่งนำโดยท่านประธาน นายเชาว์เลิศ ขวัญเมือง และฝ่ายจัดการซึ่งนำโดย นายเอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง ได้ตั้งใจร่วมกันบริหาร สหกรณ์ฯ ของเราด้วยความซื่อสัตย์ โปร่งใส ทำให้สามารถจัดปันผล และเฉลี่ยคืนได้ไม่ต่ำกว่าปี ๒๕๖๐ ทั้งยังได้จัดกิจกรรมต่างๆ ให้กับสมาชิก และเอื้ออาทร ต่อชุมชนและสังคม อาทิ การจัดการทุนการศึกษาแก่บุตร สมาชิก, การจัดการฝึกอาชีพให้แก่สมาชิก การจัดทำทัศนศึกษาให้แก่สมาชิกกลุ่มต่างๆ โครงการเสริมสร้าง ภาพลักษณ์ สอ.ศธ. ร่วมใจอนุรักษ์ ใส่ใจสิ่งแวดล้อม (ปลูกต้นไม้ลดโลกร้อน) ณ สวนศรีนครเขื่อนขันธ์ จ.สมุทรปราการ (คู้บางกะเจ้า) โอโซนใหญ่ใกล้กรุงเทพฯ

ในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๒ นี้ กระผมและ กองบรรณาธิการทุกท่านตลอดจนคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๓๘ ขออวยพรให้ท่านสมาชิกทุกท่านประสบ แต่ความสุข ความเจริญคิดสิ่งใดขอให้สมดังปรารถนา ทุกประการ และขอเรียนเชิญพบกับสาระความรู้ใน สาร สอ.ศธ. ฉบับนี้ได้เลยครับ

(นายพูลลาภ อินทรนัฏ)

บรรณาธิการ



สารบัญ

- สารประธานกรรมการ ๑
- อวยพรปีใหม่ ๒-๔
- สอ.ศธ. ปลูกต้นไม้ ลดโลกร้อน ที่ “คู้บางกะเจ้า” ๕-๗
- ผลแห่งหนี้ ๘-๙
- หัวใจวายเฉียบพลัน... พังระวัง ๑๐-๑๑
- เครื่องเทศและสมุนไพรไทย ๑๒
- ผู้จัดการพบสมาชิก : พักบางกะเจ้า

สาร สอ.ศธ.

เจ้าของ : สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด

ที่ปรึกษา : เชาว์เลิศ ขวัญเมือง ไพสิศ สุมนานนท์

เอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง บุญเตือน ศรีวรพจน์ อนุทิน คำคม

บรรณาธิการ : พูลลาภ อินทรนัฏ

กองบรรณาธิการ : ยุพา ทวีวัฒนะกิจบวร เสวก วรรณสุข

พยงค์ สีเหลือง วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ พิชชาวรรณ ปานสมบุญ

ยศพล เวณุโกเศศ ศิริ ศิริรัตน์

รูปเล่ม : อรุณ เกียรติธรรม สุภกร ชาญศิริวิญกุล



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, ๐-๒๖๒๘-๕๖๐๙ โทรสาร : ๐-๒๖๒๘-๗๕๐๔-๕
www.moecoop.com



สาร ประธาน กรรมการ

ปี ๒๕๖๑ นับว่าเป็นอีกปีหนึ่งที่สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ประสบความสำเร็จเป็นอย่างยิ่งในด้านการดำเนินธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการเงินและการลงทุน โดยมีอัตราการเติบโตและผลประกอบการที่น่าพอใจ นอกเหนือจากการดำเนินงานทางธุรกิจแล้ว ในด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและชุมชน สหกรณ์ฯ ดำเนินงานในด้านต่างๆ ให้เกิดประโยชน์โดยรวม ต่อเยาวชน สังคมศาสนา วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม โดยในปีที่ผ่านมาสหกรณ์ฯ ได้นำทีมคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่จัดโครงการ/กิจกรรมต่างๆ ให้กับสมาชิกอย่างทั่วถึง ไม่ว่าจะเป็น “โครงการฝึกอาชีพเพื่อเสริมรายได้ให้แก่ครอบครัวสมาชิก ประจำปี ๒๕๖๑”, “กิจกรรม สอ.ศธ. ร่วมใจอนุรักษ์ใส่ใจสิ่งแวดล้อม ปลุกต้นไม้ลดโลกร้อน”, “โครงการปันรัก ปันน้ำใจ สุขสดใสในชีวิต”, “กิจกรรมช่วยเหลือเด็กนักเรียนยากไร้ในถิ่นทุรกันดาร”, “โครงการสหกรณ์สัญจรพบผู้บริหารและสมาชิก” “สอ.ศธ. มอบทุนการศึกษา ประจำปี ๒๕๖๑”, “โครงการ สอ.ศธ. จัดโครงการเสริมสร้างวินัยทางการเงินของสมาชิก” เป็นต้น

ท้ายที่สุดนี้ ในนามของประธานกรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ผมใคร่ขอขอบคุณ กรรมการ ที่ปรึกษา ผู้จัดการเจ้าหน้าที่ ตลอดจนสมาชิกทุกท่านที่ให้การสนับสนุนอย่างดียิ่งแก่สหกรณ์ฯ เสมอมา และที่สำคัญผมต้องขอขอบคุณผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ของสหกรณ์ฯ ที่มุ่งมั่นทุ่มเทแรงกายแรงใจก้าวเดินไปข้างหน้าตามพันธกิจและแผนการดำเนินงานของสหกรณ์ฯ ทั้งนี้ความสำเร็จทั้งหมดทั้งมวลที่สหกรณ์ฯ ได้รับในปี ๒๕๖๑ นั้น ล้วนแต่เป็นผลมาจากการทุ่มเททำงานหนักของทั้งผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ ตลอดจนการสนับสนุนที่ดีจากสมาชิกผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่ม ขอให้ทุกท่านเชื่อมั่นว่าสหกรณ์ฯ จะยังคงมุ่งมั่นทุ่มเทในการดำเนินธุรกิจ ภายใต้หลักจริยธรรมและแนวทางการกำกับดูแลกิจการที่ดีเพื่อก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นคง และเนื่องในโอกาสขึ้นปีใหม่ ๒๕๖๒ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย โปรดดลบันดาลให้ทุกท่าน จงประสบแต่ความสุข ความสำเร็จ ในสิ่งอันพึงปรารถนา ตลอดไป



(นายเชาว์เลิศ ขวัญเมือง)

ประธานกรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์
ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ชุดที่ ๓๘



อยุธยา รำลึก



บุญเดือน ศรีวรรพจน์

๑. ถิ่นเมืองแมนเชกสร้อง
ลำเลิกกรุงโกลิย
โชนทวารตรึงตรึง
ธารจัญญครุทหน้า

เกษมสุข
หยาดหล้า
ไรเรข
ฉิดโฉม ๆ
โศกทวาทคมาล

กรุงศรีอยุธยา มหานครที่เคยยิ่งใหญ่
งดงามที่สุดแห่งหนึ่ง ความรุ่งโรจน์ สมบูรณ์พูนสุขติดตา
ตรึงใจทุกผู้ที่ได้มาพบเห็น แม้เมื่อย้ายราชธานีมาอยู่ที่
กรุงธนบุรีและกรุงเทพมหานครแล้ว ผู้คนที่เกิดร่วมสมัย
๓ ราชธานี ยังคงรำลึกถึง “เมื่อครั้งบ้านเมืองยังดี” อยู่
ไม่ขาด

ทั้งถนนหนทางอารามราช
สารพัดยศยียบกลีบกลาย
เพื่อพระกาลจะมาผลาญตั้งทำนาย
บริเวณนี้ออดด้วยชลธิ
เป็นขอบค้ำเขยิบกลถึงเพียงนี้
ผู้ใดใครเห็นจะไม่นำพา

มาวินาศสิ้นลูกกลุ่กลุ่
อันตรายจนพื้นปฐพี
แสนเลี้ยคายภูมิพื้นกรุงศรี
ดังเกาะอสุริลังกา
มาเลี้ยกลุ่ไฟรอนา
อยุธยาจากพลบไป

(เพลงยาวนิราศ กรมพระราชวังบวรมหาสุรสิงหนาท)

ความสมบูรณ์พูนสุขของกรุงศรีอยุธยา นับตั้งแต่
รัชกาลสมเด็จพระนเรศวรมหาราชเป็นต้นมา พระบรม
เดชนาภาพคุ่มเกล้าเหล่าอาณาประชาราษฎร์ไม่มีศึกใหญ่
รุกราล้ำกล้ำรายเข้ามาถึงพระนครแม้แต่ครั้งเดียว ว่างศึก
ศิลปวิทยาการด้านต่าง ๆ ได้รับการพัฒนาก้าวหน้าถึงขีด
สูงสุด ขณะที่ไร้ศึกภายนอก แต่ในราชสำนักกลับมีแต่
การช่วงชิงอำนาจ ล้างผลาญขุนนางและเจ้านายมาเกือบ
ทุกรัชกาล ไม่มีการเตรียมพร้อมเพื่อรับศึกภายนอก เหล่า
ขุนนางจึงแต่ละจะฉ้อฉล ฯลฯ เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุ
แห่งความหายนะของกรุงศรีอยุธยา

ความไม่พร้อมรบนั้นปรากฏให้เห็นตั้งแต่รัชกาล
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ ในพุทธศักราช ๒๒๘๔
ทหารและกะลาสีฝรั่งเศสล้นดาบุกเข้าทำร้ายพระสงฆ์
จนถึงมรณภาพ ขณะกำลังประกอบศาสนกิจในอารามแห่ง
หนึ่ง การที่ฝรั่งเศสต่างศาสนาบังอาจก่อคดีอุกฉกรรจ์
เช่นนี้ขึ้นในแผ่นดิน ทำให้ผู้คนแตกตื่นกันทั้งเมือง สมเด็จพระ
เจ้าอยู่หัวบรมโกศ รับสั่งให้ปิดปากแม่น้ำเจ้าพระยาใหญ่
๒๐ กระบอกขึ้นตั้งบนป้อมป้องกันพวกฮอลันดาหนี

แต่ทว่าไม่มีทหารไทยคนใดมีความรู้เรื่องยิงปืนใหญ่ ต้องเกณฑ์ผู้เข้ารีตคริสเตียนไปช่วย และในจำนวนผู้เข้ารีตที่ถูกเกณฑ์ ก็มีเพียงคนเดียวเท่านั้นที่พอจะรู้วิธียิงปืนใหญ่ ยังไม่ทันได้รับกัน ฝรั่งเศสยอมจำนนก่อน กรณีพิพาทครั้งนั้นน่าจะเป็บทเรียนให้ทหารไทยได้มีการฝึกปรีพร้อมพร้อม แต่การณหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ครั้นพม่ายกมาล้อมกรุงเมื่อพุทธศักราช ๒๓๑๐ ตั้งค่ายประชิดเข้ามาถึงวัดแม่นางปลื้ม ฝ่ายในกรุงนำปืนใหญ่ปราบหงสามาตั้งยิงต้านพม่า กระสุนนัดแรกบรรจุดินปืนน้อยไป ยิ่งไปตกเพียงริมตลิ่งฝั่งตรงกันข้าม กระสุนนัดที่ ๒ ก็บรรจุดินปืนมากเกินไปจนระเบิด โด่งเลยค่ายพม่าไปไกลลิบลับ

การฉ้อราษฎร์บังหลวงและความหละหลวมในการบริหารราชการแผ่นดินในรัชกาลสมเด็จพระเจ้าเอกทัศ เป็นลางบอกเหตุความหายนะที่ชัดเจนมาก เช่นเยอร์บีร์โกต์ ชาวฝรั่งเศสที่เข้ามาตั้งสยามในช่วงก่อนเสียกรุงไม่นานนัก บันทึกเหตุการณ์บางอย่างเกี่ยวกับราชสำนักอยุธยาปี ๒๓๐๕ ว่า

... ตั้งแต่ครั้งสมัยก่อนๆ มา พระราชโองการของพระเจ้าแผ่นดินเท่าที่จำเป็นกฎหมายในเมืองนี้ ครั้นมาในบัดนี้ เจ้านายผู้หญิงทุกองค์ก็มีอำนาจเท่ากับพระเจ้าแผ่นดิน ข้าราชการก็ต้องเปลี่ยนอยู่เสมอ แต่ก่อนๆ มา ผู้ที่มีความผิดฐานเป็นกบฏฆ่าคนตาย และเอาไฟเผาบ้านเรือน ต้องรับพระราชอาญาถึงประหารชีวิต แต่มาบัดนี้ ความโลกของเจ้านายผู้หญิงเป็นตัวอย่าง ก็หาหนทางที่จะหาประโยชน์บ้าง ถ้าผู้ใดเป็นถ้อยเป็นความแล้ว ข้าราชการเหล่านี้ก็คิดหาประโยชน์จากคู่ความให้ได้มากที่สุด...

เอกสารต่างๆ ที่ชาวต่างประเทศบันทึกไว้น่าจะมีความถูกต้องเชื่อถือได้ เพราะเขียนขึ้นจากประสบการณ์ตรง และที่สำคัญคือไม่มีใครบังคับให้เขียน ไม่ใช่เอกสารที่ฝ่ายผู้ชนะเขียนบิดเบือนโยนความผิดให้ผู้แพ้

ความอ่อนแอด้วยประการทั้งปวงของกรุงศรีอยุธยาครั้งนั้น ไม่สามารถต้านทัพใหญ่ที่ล่วงเข้ามาถึงซานพระนครได้ และแล้ว

“ณ วันอังคาร เดือน ๕ ขึ้น ๕ ค่ำ ปีกุนนพศก (๗ เมษายน ๒๓๑๐) เพลาย่ำ ๔ โมง พม่ายิงปืนค่ายสูงวัดการ้อง วัดแม่นางปลื้ม ระดมเข้ามาในกรุง

แล้วเอาเพลิงจุดเชื้อที่รกกำแพง ครั้นเพลาค่ำ กำแพงทรุดลงน้อยหนึ่ง พม่าก็เข้ากรุงได้”

หลังจากนั้นก็เผาผลาญบ้านเรือน วัดวาอารามกวาดต้อนผู้คนที่เหลืออยู่ทั้งหมดไปพม่า

การเผาผลาญทำลายทรัพย์สินของศัตรูเพื่อไม่ให้มีโอกาสฟื้นตัวตั้งมั่นขึ้นได้อีกนั้นเป็นยุทธวิธีอย่างหนึ่ง อย่างไรก็ตามแต่พม่าเลย ไทยก็นิยมปฏิบัติเช่นเดียวกัน อย่างในคราวที่สมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรีทรงยกกองทัพไปปราบญวน เมื่อพุทธศักราช ๒๓๑๔ มงซิเออร์ คอร์ ซึ่งขณะนั้นพำนักอยู่ในราชอาณาจักรสยาม ได้มีจดหมายรายงานเหตุการณ์ไปยังประเทศฝรั่งเศสว่า

“...ไทยได้ฆ่าฟันทำลายบ้านเรือนทั่วไปหมด พระเจ้ากรุงสยามได้พระราชทานพระราชานุญาตให้ทหารเข้าไปปล้นบ้านเรือนมีกำหนด ๓ วัน แล้วพระเจ้ากรุงสยามจึงเก็บทรัพย์สมบัติในเมืองทั้งหมด สิ่งใดที่เอาไปไม่ได้ก็ได้รับสั่งให้เอาไฟเผาทำลายเสีย...”

อีกตัวอย่างหนึ่ง ได้แก่ คราวที่เจ้าพระยาบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ยกกองทัพไปปราบเจ้าอนุวงศ์ในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ครั้นเวียงจันทน์แตกแล้ว พระเพททิพโรธผลาญบ้านเมืองจนราบเป็นหน้ากลอง ดังมีหลักฐานเป็นลายลักษณ์อักษรอยู่ในเอกสารเรื่อง พื้นเวียง ของฝ่ายลาว

เมื่อกรุงแตก พระนครศรีอยุธยากลายเป็นเมืองร้าง ในเอกสารของฝรั่งเศสระบุว่า

“ตั้งแต่รบกับพม่า ในกรุงก็หมดผู้หมดคน เหลือแต่เสือและสัตว์ป่าอยู่เท่านั้น”

ผู้ที่รอดตายไม่ถูกกวาดต้อนเป็นเชลยศึกก็ทิ้งถิ่นฐานหนีเตลิดเข้าป่าเขารก ผู้ชายถูกเกณฑ์เป็นทหารในกองทัพกู้อิสรภาพของสมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรี ข้าวปลาอาหารอดคัดัดขัดสน

“... ในเวลานี้ดูเหมือนดินฟ้าอากาศจะช่วยกันทำโทษพวกเขา ฝนก็ไม่ตกตามฤดูกาล ชาวนาได้หว่านข้าวถึง ๓ ครั้ง ก็มีด้วแมลงคอยจิกกัดต้นข้าว และรากผักทุกอย่าง โจรผู้ร้ายก็ชุกชุมมีทั่วทุกหนทุกแห่ง...”

จนเมื่อพุทธศักราช ๒๓๑๓ สมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรีทรงนำครอบครัวราษฎรจากหัวเมืองต่างๆ ที่เสด็จไปปราบปราม เช่น นครราชสีมาและพิษณุโลก ให้มาอยู่ที่กรุงเก่า

สภาพเหตุการณ์หลังเสียกรุงที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ ข้อความที่อยู่ในเครื่องหมายคำพูดทั้งหมด นำมาจากเอกสารของมองซิเออร์ คอร์ ชาวฝรั่งเศสผู้ได้พบเห็นเหตุการณ์ตั้งแต่อ่อนเสียกรุง และหลังจากเสียกรุง มีจดหมายไปยังผู้อำนวยการต่างประเทศที่กรุงปารีส และบุคคลอื่นๆ ที่มีได้อยู่ที่กรุงศรีอยุธยา

จดหมายฉบับหนึ่งของ มองซิเออร์ คอร์ ระบุชัดเจนว่า

“... เมื่อพม่ามาตีกรุงนั้น ได้ทำลายวัดและพระพุทธรูปลงบ้างแต่เล็กน้อยเท่านั้น”

ความยับเยินของวัดวาอารามในกรุงศรีอยุธยาเกิดขึ้นอย่างรุนแรงภายหลังจากที่พม่ายกทัพกลับไปแล้ว เดือดร้อนทั่วทุกหย่อมหญ้า ขาดแคลนข้าวปลาอาหาร ผู้คนอดอยากล้มตายลงมากกว่าตอนที่พม่านุกทำลายเสียอีก

“... ฝ่ายพวกจีนและพวกไทยเห็นว่าการหาเลี้ยงชีพเป็นการฝืดเคือง จึงได้หันหน้าเข้าวัดโดยมาก เพราะพวกไทยด้วยความเชื่อถืออะไรของเขอย่างหนึ่งได้เอาเงินและทองบรรจุไว้ในองค์พระพุทธรูปเป็นอันมาก เงินทองเหล่านี้บรรจุไว้ในพระเศียรก็มี ในพระอุระก็มี ในพระบาทก็มี และตามพระเจดีย์ต่างๆ ได้บรรจุไว้มากกว่าที่แห่งอื่น... ในพระเจดีย์องค์เดียวได้มีคนพบเงินถึง ๕ ไร่ และทอง ๓ ไร่ ผู้ใดทำลายพระพุทธรูปแล้วไม่ได้เหนียวเปลา่จนคนเดียว... ทองคำเป็นสิ่งที่หาง่ายจนถึงกับหยิบกันเล่นเป็นกำๆ... พวกจีนและไทยไม่ได้ทำมาหากินอย่างอื่น นอกจากเที่ยวทำลายพระพุทธรูปและพระเจดีย์... พวกจีนได้ทำลายวัดกุไทย (วัดพุทไธศวรรย์?) ซึ่งเป็นวัดใหญ่อยู่ใกล้กับโรงเรียนสามเณรนั้น ข้าพเจ้าได้กลับมาถึงเมืองไทยแล้ว ในวัดนี้เมื่อทำลายลงแล้วพวกจีนได้พบทองเป็นอันมาก พอบรรจุทุกเรือยาวได้ถึง ๓ ลำ ในวัดที่พระเจ้าแผ่นดินทรงผนวช เรียกวัดประดู่วัดเดียวเท่านั้นได้พบเงินถึง ๕ ไร่ และในวัดอื่นๆ ก็มีเงินทุกวัด มากบ้างน้อยบ้าง

พวกจีนเท่ากับทำสงครามกับพระพุทธรูปที่หล่อด้วยทองแดง เครื่องมือของจีนที่ทำลายพระพุทธรูปนั้นก็คือบานหน้าต่าง บานประตู และเสาโบสถ์

วัดต่างๆ ในเวลานี้จะเปรียบก็เท่ากับเตาไฟเผาผนังก็ดำหมด และตามลานวัดก็เต็มไปด้วยถ่านและพระพุทธรูปหักพังเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย... บรรดาพระพุทธรูป และพระเจดีย์ ซึ่งปิดทองกันอย่างสวยงาม บัดนี้ก็ทำลายหักพังเป็นผงธุลีไปหมดแล้ว...”

การขูดหาสมบัติที่เรียกกันว่าทรัพย์สินแผ่นดินบริเวณพระนครศรีอยุธยานั้นทำกันอย่างเป็นล่ำเป็นสัน มีขุนนางผู้ใหญ่จากราชสำนักกรุงธนบุรีมาเป็นผู้ควบคุมในตอนปลายแผ่นดินกรุงธนบุรี พระยาสุรศักดิ์ได้เป็นผู้ดูแลการขูดหาสมบัติในกรุงเก่าและก่อการกบฏขึ้น ทรัพย์สินสมบัติจำนวนมหาศาลที่ขูดได้จากวัดวาอารามต่างๆ เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้เศรษฐกิจไทยหลังเสียกรุงฟื้นตัว มีเงินทองใช้จ่ายหมุนเวียนภายในราชอาณาจักรกระทั่งสามารถตั้งราชธานีแห่งใหม่ได้อย่างมั่นคง

สาเหตุแห่งความพินาศย่อยยับของกรุงศรีอยุธยาเกิดจากความเหลวแหลกของระบบบริหารและผู้กุมอำนาจสูงสุด จากนั้นจึงถูกข้าศึกบดขยี้เผาทำลายพระราชวังและวัดที่อยู่ใกล้เคียงกับพระราชวัง ส่วนวัดวาอาราม สถูปเจดีย์ ตลอดจนพระพุทธรูปต่างๆ ถูกทำลายอย่างไม่มีชิ้นดี ภายหลังจากที่พม่ายกกลับไปยังบ้านเมืองของเขาแล้ว

แม้ว่า “อยุธยาสละแล้ว” เป็นระยะเวลาล่วงเลยมานานถึง ๒๕๐ ปีแล้วก็ตาม การขูดค้นหาสมบัติยังไม่สิ้นสุด พระพุทธรูปยังถูกลอบตัดพระเศียร โบราณสถานใกล้เคียงยังถูกรุกราน ความมั่งคั่งของศิลปกรรมที่ยังพอหลงเหลือยังถูกเบียดเบียนด้วยความโลภและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ชนรุ่นปัจจุบันทั้งไว้เป็นอนุสรณ์สำหรับชนรุ่นต่อไป

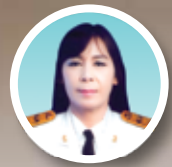
สอ.ศร. ปลุกต้นไม้ ลดโลกร้อน

“คังบางกะเจ้า”

“

เวลาเราไปปลูกป่ามันไม่ใช่แค่นั้น ถ้าบอกว่าจะไปแค่ปลูกต้นไม้ ปลูกที่ไหนก็ได้ ปลูกที่บ้านก็ได้ แต่การพาไปทำกิจกรรมอย่างนี้ มันคือวิธีที่ทำให้คนตระหนักเรื่องสิ่งแวดล้อม จากการได้เรียนรู้ ได้เห็น และได้สัมผัสจากสถานที่จริง เพราะป่าชุมชนคือป่าที่ชุมชนต้องพึ่งพา คนพึ่งพาป่า ป่าก็พึ่งพาคน ไม่ใช่ปลูกแค่ต้นไม้ แต่คือการปลูกหัวใจแห่งความรักในธรรมชาติ และผู้คนรอบตัวเรา

”



วิมลรัตน์ ด้อยสำราญ

นัยจากข้อความโปรยหัวข้างต้น สื่อถึงคุณค่า ความสวยงาม การคิดดีทำดีของโครงการและกิจกรรมดีๆ ของ สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด (สอ.ศร.)

เมื่อวันเสาร์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ ที่ผ่านมา สอ.ศร. โดยคณะกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์ จัดโครงการเสริมสร้างภาพลักษณ์ “สอ.ศร. ร่วมใจอนุรักษ์ ใส่ใจสิ่งแวดล้อม” (ปลูกต้นไม้ลดโลกร้อน) ณ สวนศรีนครเขื่อนขันธ์ จ.สมุทรปราการ (คังบางกะเจ้า) พิธีเริ่มขึ้นเวลา ๐๘.๓๐ น. โดยการกล่าวเปิดงานของนายเชาว์เลิศ ขวัญเมือง ประธานกรรมการดำเนินการ สอ.ศร. ชุดที่ ๓๘ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วยผู้บริหาร คณะกรรมการ และเจ้าหน้าที่ สอ.ศร. จำนวน ๔๓ คน



นายเชาว์เลิศ กล่าวว่า สอ.ศธ. เป็นองค์กรที่สนับสนุนการจัดกิจกรรมและโครงการต่างๆ ที่เป็นประโยชน์แก่มวลสมาชิก และเอื้ออาทรต่อชุมชน สังคม ตามที่สหกรณ์ฯ พึงดำเนินกิจกรรมต่างๆ สำหรับการจัดกิจกรรมครั้งนี้ กิจกรรม **“ปลูกต้นไม้ลดโลกร้อน”** เพิ่มพื้นที่สีเขียวให้แก่ชุมชนด้วยการปลูกต้นไม้ต้นเปิดและต้นโพธิ์ทะเล ณ สวนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เฉลิมพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษา คุ้มบางกะเจ้า ตำบลทรงคนอง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ส่วนหนึ่งเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีงาม ความสามัคคี และความรักใคร่กลมเกลียวของคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่ ตลอดจนสร้างจิตสำนึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและชุมชนในพื้นที่รักและหวงแหนธรรมชาติ โดยมีความเชื่อว่าการปลูกจิตสำนึกในใจคนอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลให้เกิดความยั่งยืนในการธำรงรักษาป่าไว้ได้อย่างแน่นอน

และนี่คือ การเรียนรู้จากการกระทำ การพาไปทำกิจกรรมอย่างนี้ มันคือวิธีที่ทำให้คนตระหนักเรื่องสิ่งแวดล้อม จากการได้เรียนรู้ ได้เห็นและได้สัมผัสจากสถานที่จริง ไม่ใช่ปลูกแค่ต้นไม้ แต่คือการปลูกหัวใจแห่งความรักในธรรมชาติและผู้คนรอบตัวเรา

หลังเสร็จสิ้นพิธีการเปิดโครงการฯ ชมวิถีทัศนัยความเป็นมาของสวนศรีฯ มอบกล้าไม้ การกิจต่อไปเป็นช่วงเวลาสูดโอโซนฟอกปอดออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ใครใคร่ปั่นปั่น ใครใคร่เดินเดิน ตามอัธยาศัย ท่ามกลาง รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และสัมผัสกลิ่นไอธรรมชาติตลอดระยะทาง ๒ กิโลเมตร แอคนี้แค่เหงื่อซึม หัวใจเต้นรัวขึ้น เล็กน้อย สาวน้อย สาวใหญ่ หนุ่มน้อย หนุ่มใหญ่หน้าแดง แก้มแดงกันถ้วนหน้า แล้วก็มาถึงจุดไฮไลต์ของสวนศรีนครเขื่อนขันธ์ หอชมวิวสูงถึง ๗ เมตร มีลักษณะเป็น หอสูงสามชั้นอยู่ท่ามกลางแมกไม้สำหรับชมบรรยากาศโดยรอบของสวนศรีฯ เรียกว่า หอดูนก มีไว้ให้นักท่องเที่ยวขึ้นไปส่องดูนกชนิดต่างๆ แต่นักท่องเที่ยวส่วนมากจะขึ้นไปชมวิว บ้างก็ขึ้นไปหามุมถ่ายภาพสวยๆ จากมุมสูงบนหอดูนกกันซะมากกว่า ถ้าจะมาส่องนกกันจริงๆ ถ้าให้เหมาะสมมาในช่วงเช้าตรู่แล้วเป็นวันธรรมดาไม่ใช่วันหยุด จะเงียบและคนไม่เยอะ แต่ที่แน่ๆ ผู้เขียนขอการันตีความประทับใจในธรรมชาติที่ทุกท่านได้สัมผัสทุกครั้งเมื่อมาเยือน



เพราะที่นี่ “**คู้บางกะเจ้า**” เป็นแหล่งโอโซนใหญ่ในเมืองที่ใกล้กรุงเทพฯ มากที่สุด มีสภาพเป็นป่าธรรมชาติ มีความหลากหลายทางชีวภาพ และเป็นแหล่งผลิตโอโซนลำดับที่ ๗ ของโลก เปรียบได้กับปอดของคนกรุงเทพฯ เป็นแหล่ง Blue Carbon ที่สำคัญ และได้รับการยกย่องจากนิตยสาร ไทมส์ (Times) ให้เป็น The Best Urban Oasis of Asia

เช้ากินเก็บภาพกันเรียบร้อย ทุกคนพร้อมขึ้นรถออกเดินทางจากสวนศรีฯ สู่สวนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เฉลิมพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษา คู้บางกะเจ้า เพื่อลงพื้นที่ปฏิบัติการกิจกรรมโครงการเสริมสร้างภาพลักษณ์ “**สอ.ศร. ร่วมใจอนุรักษ์ ใส่ใจสิ่งแวดล้อม**” ภายใต้กิจกรรม “**ปลูกต้นไม้ ลดโลกร้อน**” เพิ่มพื้นที่สีเขียวให้แก่ชุมชนบางกะเจ้าด้วยการปลูกต้นไม้เปิดและต้นไม้โพธิ์ทะเล แม้อากาศจะร้อนอบอ้าวแต่ก็อบอุ่นด้วยความอบอุ่น รักใคร่กลมเกลียวที่ช่วยน้องน้องช่วยพี่ คนละไม้คนละมือจนภารกิจสำเร็จไปด้วยดี

และวินาทีนี้จิตใจและสายตาของทุกคนจดจ่อและจับจ้องไปที่นาฬิกาบอกเวลา...ว่าหิวแล้วๆ หิวมากด้วยถ้าไม่ได้กินเดี๋ยวนี้เกิดโมโหหิวกันแน่ โชคดีที่ทีมงานเตรียมร้านอาหารใกล้ๆ เดินทางถึงพร้อมรับประทานได้ภายในไม่เกิน ๑๐ นาที

กิจกรรมวันนี้...ออกกำลังกายก็แล้ว ต้นไม้ก็ปลูกแล้ว ข้าวกลางวันก็กินแล้ว แอคต่อไปก่อนกลับบ้านคณะมีโปรแกรมไปเยี่ยมชมร้านอาหารแปดไอ-สวน ของสมาชิก สอ.ศร. ของเรา ระยะทางจากร้านอาหารถึงร้านไอ-สวน ประมาณ ๕ กิโลเมตร ผู้เขียนรู้สึกอบอุ่นและขอบพระคุณคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่สหกรณ์ฯ ทุกท่านในการเข้ามาเยี่ยมชมและสนับสนุนกิจการร้านไอ-สวน ในครั้งนี้



เป็นอันว่ากิจกรรม “**ปลูกต้นไม้ลดโลกร้อน**” ภายใต้โครงการเสริมสร้างภาพลักษณ์ “**สอ.ศร. ร่วมใจอนุรักษ์ ใส่ใจสิ่งแวดล้อม**” ดำเนินทุกกิจกรรมสำเร็จครบถ้วน

สำหรับเพื่อนสมาชิก สอ.ศร. ที่ยังไม่เคยไปสัมผัสบรรยากาศ “**คู้บางกะเจ้า**” วันหยุดยาวปีใหม่ ๒๕๖๒ ถ้ายังไม่มีแพลนไว้ก็ถือได้ว่าเป็นโอกาสอันดีที่เพื่อนๆ จะพาครอบครัวไปสูดโอโซนให้เต็มปอดกับที่แห่งนี้ “**สวนศรีนครเขื่อนขันธ์**”

และในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ สาร สอ.ศร. ขออวยพรให้เพื่อนสมาชิกและผู้่านทุกท่าน มีช่วงเวลาที่ดี สุขภาพที่ดี กำลังใจที่ดี และมีความสุขมากๆ สวสดีปีใหม่ค่ะ





ผลแห่ง **หนี้**

พีระวิทย์ กล่ำคำ



สวัสดีครับท่านสมาชิก
สอ.ศธ. ที่น่ารักทุกท่าน
หลังจากที่เราได้รู้จักบ่อเกิด
แห่งหนี้และวัตถุแห่งหนี้
กันมาพอสมควรแล้ว ก็คง
ทำให้หลายท่านได้เข้าใจถึง
คำว่า **"หนี้"** กันบ้างแล้วนั้น
มาถึงตอนนี้จะขอกล่าวถึง
"ผลของหนี้" ว่าจะเป็นอย่าง
ไรต่อไป



ผลของหนี้คืออะไร คำตอบที่พออธิบายได้ก็คือ
หลักความรับผิดชอบของลูกหนี้หลังจากที่ลูกหนี้ได้เริ่มเป็นหนี้
สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาคือ ความมีอำนาจเหนือของเจ้าหนี้
ในทรัพย์สินและสิทธิบางอย่างของลูกหนี้ ซึ่งจะขึ้นอยู่กับ
บ่อเกิดแห่งหนี้และวัตถุแห่งหนี้เป็นตัวกำหนดผลของหนี้
ที่จะบังคับให้ลูกหนี้ต้องปฏิบัติตาม โดยประมวลกฎหมาย
แพ่งและพาณิชย์ได้บัญญัติไว้ในมาตรา ๒๐๔ ความว่า
**"ด้วยอำนาจแห่งมูลหนี้ เจ้าหนี้อ่อมมีสิทธิเรียกร้องให้
ลูกหนี้ชำระหนี้ได้"**

จากบทบัญญัติของมาตรา ๒๐๔ เป็นการบัญญัติ
ให้สิทธิและอำนาจแก่เจ้าหนี้ที่พึงมีสิทธิเหนือกว่าลูกหนี้
จึงเกิดเป็นผลแห่งหนี้หรือหลักความรับผิดชอบของลูกหนี้
ในการชำระหนี้ ซึ่งจะขอแบ่งเป็นหลักการสำคัญๆ อยู่ ๓
ประการ ดังนี้

ประการที่ ๑ การใช้สิทธิเรียกร้องให้ลูกหนี้ชำระ
หนี้ เจ้าหนี้พึงใช้สิทธิดังกล่าวได้ หนี้้นั้นต้องมีกำหนดระยะเวลา
เวลาในการชำระหนี้ไว้อย่างชัดเจนเป็นวัน เดือน ปี ตาม
ปฏิทิน หรือการกำหนดเงื่อนไขตามพฤติการณ์ เช่น
การยืมใช้สิ่งของที่ไม่ได้ทำให้สิ่งของนั้นสูญสลายไป ถ้า
ท่านที่มีภูมิลำเนาอยู่ใกล้วัดในบางท้องถิ่นจะมายืมของใช้
จากทางวัดไปใช้ในการจัดงานบุญที่บ้าน ดังนี้ เมื่อเสร็จงาน
ก็จะนำมาส่งคืนให้กับทางวัด หากเลยกำหนดแล้วมิได้
ส่งคืน ทางวัดในฐานะเจ้าหนี้ก็ย่อมมีสิทธิเรียกร้องให้
ลูกหนี้ (ผู้ยืม) ส่งของที่ยืมไปหรือให้ชดเชยราคาแทนก็ได้



แต่มีบางกรณี ลูกหนี้ที่มาเยี่ยมของวัดไปโดยอ้างว่าจะนำไปใช้ในการจัดงานทำบุญที่บ้านและได้นิมนต์พระไว้เรียบร้อยแล้ว สุดท้ายพระตั้งตารอ แต่โยมไม่มาตามนัด จึงรู้ภายหลังว่าถูกโยมหลอกเอาของใช้ไปเรียบร้อยแล้ว โดยเลือกเอาแต่ของใหม่ ๆ ดี ๆ ที่มีราคา ดังนี้ มิใช่การผิดสัญญาเยี่ยม แต่เป็นการลักทรัพย์โดยใช้กลอุบาย (จะนำมาอธิบายโดยละเอียดในโอกาสต่อไป)

เมื่อหนี้ถึงกำหนดชำระตามวันแห่งปฏิทินหรือพฤติการณ์แล้ว ลูกหนี้ละเลยไม่ชำระหนี้ ดังนี้ เจ้าหนี้จึงเกิดสิทธิตามที่กฎหมายกำหนด

ประการที่ ๒ การผิดนัดของลูกหนี้ กฎหมายได้วางหลักไว้ คือ กรณีลูกหนี้ผิดนัดโดยคำเตือนของเจ้าหนี้ เมื่อเจ้าหนี้ได้เตือนให้ลูกหนี้ชำระหนี้ แต่ลูกหนี้กลับนิ่งเฉยไม่ใส่ใจที่จะดำเนินการชำระหนี้ ดังนี้ ลูกหนี้ย่อมตกเป็นผู้ผิดนัดเพราะเจ้าหนี้ได้เตือนแล้ว อีกกรณีหนึ่งเป็นเรื่องที่ลูกหนี้ตกเป็นผู้ผิดนัดโดยที่เจ้าหนี้ไม่ต้องเตือน เพราะกำหนดระยะเวลาการชำระหนี้ไว้ตามวันแห่งปฏิทิน ผู้ที่เป็นลูกหนี้จะตกเป็นผู้ผิดนัดในวันที่ครบกำหนดแล้ว ลูกหนี้ไม่ยอมชำระหนี้ กฎหมายวางหลักว่า ลูกหนี้ผิดนัดโดยไม่ต้องมีการเตือนจากเจ้าหนี้อีก

อีกกรณีหนึ่งซึ่งเป็นกรณีพิเศษที่กฎหมายวางหลักไว้ให้ลูกหนี้ตกเป็นผู้ผิดนัดมาแต่เวลาที่ทำละเมิด การทำละเมิด คือ การที่บุคคลใดได้กระทำโดยจงใจหรือประมาทเลินเล่อ ทำให้เกิดความเสียหายแก่ชีวิต ร่างกาย อนามัย เสรีภาพ ทรัพย์สิน หรือสิทธิอย่างหนึ่งอย่างใดของบุคคลอื่น ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำละเมิด ต้องใช้ค่าสินไหมทดแทนแก่ผู้ถูกทำละเมิด โดยกฎหมายกำหนดให้ผู้ทำละเมิดตกเป็นผู้ผิดนัดชำระหนี้ นับแต่เวลาที่ทำละเมิด

ประการที่ ๓ ความรับผิดชอบของลูกหนี้ที่ไม่ชำระหนี้ โดยหลักแล้ว เมื่อลูกหนี้ไม่ชำระหนี้ เจ้าหนี้อย่อมมีสิทธิเรียกเอาค่าสินไหมทดแทนเพื่อความเสียหายอันเกิดจากการที่ลูกหนี้ไม่ชำระหนี้หรือชำระหนี้ไม่ครบถ้วนหรือไม่ตรงตามความประสงค์อันแท้จริงแห่งมูลหนี้จากผู้เป็นลูกหนี้ได้จนสิ้นเชิง

หลักกฎหมายดังกล่าวมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับลูกหนี้ในการใช้ความระมัดระวังมิให้ตนเองตกเป็นผู้ผิดนัดชำระหนี้ หากลูกหนี้ตกเป็นผู้ผิดนัด นอกจากต้องถูกบังคับชำระหนี้สามัญทั่วไปแล้ว ยังอาจถูกเจ้าหนี้ใช้สิทธิเรียกร้องเอาค่าสินไหมทดแทนหรือค่าเสียหายอันเกิดจากการที่ลูกหนี้ไม่ชำระหนี้อีกด้วย

กล่าวโดยสรุป ผลแห่งหนี้คือหลักความรับผิดชอบของลูกหนี้ที่มีหลักการสำคัญอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. การกำหนดระยะเวลาในการชำระหนี้
๒. การผิดนัดของลูกหนี้ และ
๓. ความรับผิดชอบของลูกหนี้ที่ไม่ชำระหนี้ ทำให้เกิดผลแห่งหนี้ที่เป็นคุณแก่เจ้าหนี้ แต่เป็นโทษสำหรับลูกหนี้

ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ความไม่เป็นหนี้เป็นลาภอันประเสริฐครับ





หัวใจวาย เฉียบพลัน

...ฟังระวัง



ยศพล เวณโกเศศ

สวัสดีครับพี่น้องสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ที่เคารพรักอย่างเข้าสู่หน้าหนาวกันแล้วนะครับ แต่สภาพภูมิอากาศเมืองไทยก็จะมีหนาวบ้างร้อนบ้างในแต่ละท้องที่ตามสภาพวิสัย แต่ที่เป็นห่วงก็สุขภาพของพี่น้องสมาชิกเรา โดยเฉพาะที่พบเห็นเป็นข่าวทั้งในหน้าหนังสือพิมพ์หรือในโซเชียลมีเดีย คือ ภาวะหัวใจวายเฉียบพลันซึ่งเป็นภัยเงียบที่น่ากลัว เราจึงควรมาทำความรู้จักถึงต้นสายปลายเหตุและวิธีการป้องกันดูแลรักษากันดีกว่าครับ

อะไรคือหัวใจวายเฉียบพลัน

หัวใจวายเฉียบพลัน หรือภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน เกิดจากมีการอุดตันที่หลอดเลือดหัวใจอย่างเฉียบพลันและขัดขวางการไหลของเลือดจนทำให้เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงหัวใจได้ เมื่อหัวใจขาดเลือดผลที่ตามมาก็คือกล้ามเนื้อหัวใจถูกทำลาย

สาเหตุการเกิดหัวใจวายเฉียบพลัน

โรคนี้เกิดจากการมีลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดหัวใจอย่างเฉียบพลัน ซึ่งลิ่มเลือดเหล่านี้เกิดจากการที่ร่างกายมีภาวะไขมันมากเกินไปจนพอกเป็นตะกรัน (plaque) เกาะอยู่ตามผนังของหลอดเลือด เมื่อรวมเข้ากับเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มากัดกินก็ทำให้เกิดเป็นกลุ่มเซลล์ที่ไม่สามารถดูดกลับเข้าไปในร่างกายได้ แต่กลับฝังตัวอยู่ในผนังหลอดเลือดแทน เมื่อเวลาผ่านไป

ตะกรันนี้จะแตกตัวหรือปริออก หลอดเลือดจะพยายามซ่อมแซมตัวเอง จนเกิดลิ่มเลือดไปอุดกั้นหลอดเลือด ถ้าเป็นการแตกตัวที่หลอดเลือดแขนงเล็ก ผู้ป่วยจะมีเพียงอาการเจ็บหน้าอก แต่ถ้าลิ่มเลือดนี้อุดตันหลอดเลือดขนาดใหญ่ก็อาจส่งผลให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้

ปัจจัยเสี่ยงของภาวะหัวใจวายเฉียบพลัน

- ความดันโลหิตสูง
- ไขมันในเลือดสูง
- เบาหวาน
- การสูบบุหรี่
- มีประวัติครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
- โรคอ้วน

อาการนำที่สำคัญเข้าข่ายเสี่ยง

โรคนี้มักเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน บางรายอาจมีสุขภาพปกติแข็งแรงดี แต่อยู่เฉยๆ ก็มีอาการผิดปกติ อาการผิดปกติที่สำคัญที่สุดสามารถสังเกตได้ เช่น

- ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว ไม่สม่ำเสมอ บางครั้งอาจมีอาการเหนื่อยหอบจะเป็นลม
- เหนื่อยง่าย หายใจถี่กระชั้น ในความเป็นจริงแล้วอาการเหนื่อยง่ายก็มีอยู่หลายสาเหตุ แต่ก็เป็นหนึ่งในอาการของโรคหัวใจด้วยเช่นกัน จะเป็นอาการเหนื่อยในลักษณะเหนื่อยง่าย หายใจเร็ว บางครั้งหอบจนแทบจะพูดไม่ได้ ต้องสังเกตด้วยว่ามีเสี่ยงขณะที่หายใจด้วยหรือไม่ ถ้ามีอาการเหนื่อยง่ายอยู่เป็นประจำก็เข้าข่ายเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ ต้องรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการวินิจฉัยและหาทางแก้กันต่อไป

• ขาบวม เมื่อการสูบฉีดเลือดของหัวใจทำได้ไม่ดี ก็อาจทำให้เกิดอาการขาบวมผิดปกติ ซึ่งบางครั้งก็ไม่ทราบสาเหตุ

• เจ็บหน้าอก แน่นหน้าอก อาการเจ็บหน้าอก หรือแน่นหน้าอกที่เป็นนานเกินกว่าหนึ่งนาทีขึ้นไปนี้ หลายคนอาจจำสับสนกับโรคกรดไหลย้อน เนื่องจากบางครั้งก็อาจจะรู้สึกเจ็บ หรือแน่นร้าวไปถึงแขนได้ ลักษณะของการจุกจะเหมือนกับโดนกดทับที่หน้าอก ต้องลองสังเกตและแยกอาการให้ถูกต้อง

• หน้ามืด วูบ เป็นลมบ่อย เนื่องจากหัวใจมีการหยุดเต้น จึงทำให้หมดสติไปชั่วคราวได้ หากเกิดอาการเช่นนี้บ่อยๆ ไม่ควรปล่อยไว้ ต้องรีบเดินทางไปพบแพทย์ในทันที

หากพบอาการผิดปกติข้างต้น ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที อย่าละเลยหรือปล่อยทิ้งไว้โดยเด็ดขาด หรือหากพบเห็นใครมีภาวะหัวใจวายเฉียบพลันให้รีบแจ้งหน่วยแพทย์ฉุกเฉินที่เบอร์ ๑๖๖๘ และ ในระหว่างที่รอการช่วยเหลือควรให้ผู้ป่วยนอนหงาย เอียงหน้าไปด้านใดด้านหนึ่งและสังเกตอาการเป็นระยะๆ หากเริ่มมีอาการหัวใจหยุดเต้น ควรรีบทำ CPR (ปั๊มหัวใจอย่างถูกวิธี) โดยด่วน

การป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมัน (เนื้อติดมัน, อาหารปิ้งย่าง) และแคลอรีสูง หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเค็มจัด อาหารจานด่วนหรืออาหารสำเร็จรูป ลดเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาล และเน้นการบริโภคผักและผลไม้ให้มากขึ้น
- หยุดสูบบุหรี่
- ลดความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ด้วยความห่วงใยที่มีต่อพี่น้องสมาชิกสหกรณ์ ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด หมั่นตรวจสอบและดูแลสุขภาพของทุกท่านด้วยนะครับ ยังไงก็ยึดหลัก ๔ อ ไว้ก่อนครับ (ออกกำลังกาย อาหาร อากาศ และอารมณ์) สุดท้ายนี้ ในศุภวาระดิถีขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๒ ขอให้ทุกท่านโชคดีมีสุข สุขภาพแข็งแรง และสมหวังทุกประการเทอญ



เครื่องเทศ - และ - สมุนไพรไทย



พยางค์ สีเหลือง



ผักบุ้งทะเล

แก้คัน
แก้พิษแมงกะพรุนไฟ

ผักบุ้งทะเล เป็นพืชล้มลุก มีลำต้นทอดเลื้อยไปตามดิน ลำต้นมียางสีขาว แตกกลากตามข้อ มีใบรูปไต ออกดอกเป็นช่อตามง่ามใบ ดอกมีสีม่วงหรือม่วงอมแดง ขึ้นอยู่ตามริมทะเล หรือตามหาดทรายขาวทั่วไป ผักบุ้งทะเลเป็นพืชที่คุ้นตาจริง เพราะคงมีไม่กี่คนที่เคยไปทะเลและก็เชื่อว่าผักบุ้งทะเลนี้ก็จะเคยผ่านหูผ่านตามาแล้วแต่จะไม่ค่อยสังเกตกัน เพราะผักบุ้งทะเลหากไม่มีดอกแล้วก็ไม่มีจุดเด่นอะไรที่น่าสนใจ และถึงแม้จะมีดอกก็เชื่อว่าจะสะดุดตา เอาเป็นว่าหากไปทะเลเมื่อใดก็ลองสังเกตุไม้ที่เลื้อยไปตามพื้นและมีดอกสีม่วงคล้ายๆ กับดอกผักบุ้งทั่วไป เพียงแต่ดอกผักบุ้งทะเลจะมีสีม่วงเข้มกว่า ผักบุ้งทะเลเป็นสมุนไพรใช้แก้พิษแมงกะพรุน หรือพืชที่ถูกสัตว์ทะเลกัดต่อย อย่างเช่นเวลาที่โดนหอยเม่นตำ แล้วรู้สึกปวดแสบปวดร้อนก็จะใช้น้ำที่คั้นได้จากใบผักบุ้งทะเลนี้เช่นกัน เริ่มจากการใช้ขวดแก้วทุบลงไปบริเวณที่ถูกหอยเม่นตำ เพื่อให้เข็มของหอยเม่นแตกเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วจึงใช้น้ำคั้นใบผักบุ้งทะเลทาที่บาดแผลเพื่อแก้อาการปวดแสบปวดร้อนและแก้อาการคัน

สรรพคุณเด่นของผักบุ้งทะเล

นอกจากใช้ประโยชน์ในการถอนพิษแล้ว ผักบุ้งทะเลยังใช้เป็นยาขับปัสสาวะ และแก้อาการปวดไขข้อโดยการนำเถาผักบุ้งทะเลมาต้มเป็นยาหม้อ แต่ในส่วนนี้ผู้เขียนไม่แนะนำสักเท่าไร เพราะหากกินมากๆ จะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้และวิงเวียนศีรษะ ขับปัสสาวะ แก้ปวดไขข้อได้ก็จริง แต่ก็ต้องแลกมาด้วยความลำบาก คงไม่คุ้มเท่าไรนัก หากต้องการใช้เป็นยาขับปัสสาวะให้ใช้เป็นใบพลู หรือใบบวบก็จะเป็นการดีกว่า หรือหากต้องการใช้บรรเทาอาการปวดไขข้อก็ให้ใช้เป็นดอกแก้วแทน



วิธีเข้าตัวยา

๑. สมุนไพรแก้อาการผดผื่น ใช้ใบและลำต้น ยาวประมาณ ๒ - ๓ คืบ เด็ดเป็นท่อนขนาดนิ้วก้อย บดพอแตก ต้มกับน้ำประมาณ ๓ ถ้วยกาแฟ เคี่ยวจนเหลือ ๑ ถ้วย และผสมกับน้ำที่ใช้อาบ มีสรรพคุณแก้อาการคันตามผิวหนัง แก้ผดผื่นคัน

๒. ถอนพิษแมงกะพรุน ถอนพิษแมลงกัดต่อย ใช้ใบและลำต้นยาวประมาณ ๒ - ๓ คืบ เด็ดเป็นท่อนขนาดนิ้วก้อย โขลกจนละเอียด ใช้ผ้าขาวบางคั้นเอาแต่น้ำ ทาบริเวณที่ถูกแมงกะพรุน เพราะมีสาร DAMASCENONE ที่ต้านพิษแมงกะพรุนได้ ไม่เพียงแค่พิษแมงกะพรุนเท่านั้น ยังใช้แก้พิษที่ถูกแมลงกัดต่อย ช่วยลดการอักเสบ แก้อาการคัน แก้อาการปวดแสบปวดร้อนได้อีกด้วย

ผู้คัดลอกหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สมาชิกจะนำเกร็ดความรู้เกี่ยวกับเรื่องเครื่องเทศสมุนไพรไทยไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ให้ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวง

ด้วยความห่วงใย

สวัสดิสมาชิกทุกท่าน...

พบกันอีกเช่นเคย ในสาร สอ.ศธ. ฉบับที่ ๓ (เดือนกันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๑) ก่อนอื่นผมต้องขอแสดงความยินดีกับสมาชิกที่บุตรของท่านได้รับเงินสวัสดิการทุนการศึกษาบุตรสมาชิกประจำปี ๒๕๖๑ เพราะการศึกษาเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุด ในการพัฒนาสังคมให้คนซึ่งเป็นสมาชิกของสังคม เป็นคนมีคุณภาพ คุณธรรม กล่าวคือ การศึกษาช่วยสร้างจิตสำนึกในการเป็นมนุษย์ มีจิตวิญญาณของผู้มีอารยธรรมทางปัญญาและความงดงามทางจิตใจ การศึกษาสร้างให้คนมีความรู้ในการดำรงชีวิต การประกอบอาชีพ มีความอดทนในการต่อสู้กับอุปสรรคของชีวิต ซึ่งสหกรณ์ตระหนักว่า เด็กจะเรียนดี เรียนเก่งได้นั้น ควรได้รับการอบรมสั่งสอน และสนับสนุนด้านการศึกษาอย่างเต็มที่และเต็มศักยภาพ คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๓๘ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของเรื่องนี้ โดยจัดสรรกำไรสุทธิในแต่ละปีมาเป็นเงินทุนสวัสดิการ ซึ่งในปีนี้สหกรณ์ได้ใช้เงินสำหรับสวัสดิการนี้รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒,๒๕๐,๐๐๐ บาท โดยสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด เป็นองค์กรในรูปสถาบันการเงินที่จัดตั้งโดยมีวัตถุประสงค์หลักในการส่งเสริมการออมและให้บริการเงินกู้แก่สมาชิกตามความจำเป็น ตลอดจนจัดให้มีสวัสดิการต่างๆ ตามความเหมาะสม ภายใต้การนำของนายเชาว์เลิศ ขวัญเมือง ประธานกรรมการ คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๓๘ ผู้ตรวจสอบกิจการที่ปรึกษา ผู้จัดการ และเจ้าหน้าที่ในการบริหารกิจการสหกรณ์ของเรา สำหรับข่าวดีที่จะแจ้งให้ทุกท่านทราบมี ดังนี้

เรื่องแรก : ขอเชิญชวนสมาชิก สอ.ศธ. เข้าร่วมการประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๖๑ ในวันเสาร์ที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. ณ บริเวณหอประชุมคุรุสภา กระทรวงศึกษาธิการ พร้อมเลือกตั้ง ประธานกรรมการ กรรมการดำเนินการ และผู้ตรวจสอบกิจการ กรุณานำบัตรประจำตัวมาด้วย

เรื่องที่สอง : สำหรับท่านสมาชิกที่กำลังจะมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ ซึ่งไม่เคยได้รับสวัสดิการกักต่องค์กรมามาก่อน สามารถยื่นขอรับสวัสดิการได้ภายใน 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

เรื่องสาม : ในปัจจุบันข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการ พนักงานมหาวิทยาลัย ประสงค์ที่จะสมัครเข้าเป็นสมาชิกใหม่สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด ทุกคนมาแสดงตน (ตามกฎหมายสำนักงานป้องกันและปราบปรามการฟอกเงิน : ป.ป.ง.)

โดยสหกรณ์จะให้ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับเรื่องราวสหกรณ์ สิทธิและหน้าที่ของการเป็นสมาชิก ตลอดจนการดำเนินงานของสหกรณ์ที่จัดเตรียมเอกสารไว้ให้ ทางสหกรณ์ได้ให้ผู้สมัครทุกคนทำข้อสอบ ปรากฏว่าผู้สมัครทุกคนสามารถทำคะแนนผ่านเกณฑ์การประเมินไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๗๐ ต้องขอแสดงความยินดีชื่นชมและขอบคุณผู้สมัครทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ ซึ่งจะทำให้สมาชิกใหม่ทุกคนมีความรู้พื้นฐาน หลักการ วิธีการ ปรัชญาสหกรณ์ รู้จักการออมทรัพย์ และให้กู้ยืมเมื่อเกิดความจำเป็น

เรื่องสี่ : สอ.ศธ. ขอเชิญชวนสมาชิกฝากเงินประเภท **“ฝากประจำเพิ่มทวีทรัพย์ ๒”** กับสหกรณ์ที่ให้ผลตอบแทนสูงและไม่เสียภาษีดอกเบี่ยเงินฝาก สมาชิกสามารถเปิดบัญชีเงินฝากฝากประจำเพิ่มทวีทรัพย์ ๒ ขึ้นต่ำ ๕๐๐ บาท สูงสุดไม่เกิน ๒๕,๐๐๐ บาท ฝากติดต่อกันทุกเดือนๆ ละ ๑ ครั้ง เป็นจำนวนเงินเท่ากับที่เปิดบัญชีการฝากฝากวันใดก็ได้ โดยเปิดบัญชีได้คนละ ๑ บัญชี และสมาชิกต้องมีบัญชีคู่ออน (บัญชีเงินฝากออมทรัพย์) ระยะเวลาการฝาก ๒๔ 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

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

ท้ายนี้ ขอฝากข้อคิดดีๆ ให้กับสมาชิก... ผู้ที่จะประสบความสำเร็จทางการเงินได้ สิ่งแรกเลยที่พวกเขาปฏิบัติ คือไม่ฟุ้งเฟ้อไปกับสิ่งของที่ ไม่ได้ก่อให้เกิดประโยชน์ หรือถ้าจะเป็นสิ่งที่ไร้สาระที่เขาอาจจะซื้อ แต่เขาจะเลือกซื้อเพราะมองว่ามันจะคุ้มค่าและเกิดประโยชน์ต่อเขา เช่น เขาอาจจะซื้อจิ๊กซอว์มาต่อเล่น แต่เขามองไกลออกไปมากกว่าการเพียงแค่ออสรี่ แต่เขาจะมองสิ่งที่ได้รับจากการซื้อจิ๊กซอว์มาต่อ คือ ได้ฝึกสมาธิ ความอดทน และได้ใช้เวลาช่วงนั้นกับคนในครอบครัว หรือคนรอบตัวของเขามันคุ้มค่า... ที่กล่าวเช่นนี้ก็เพื่อเน้นย้ำให้กับสมาชิกที่เข้าใหม่ได้เห็นความสำคัญและเริ่มต้นออมเงินตั้งแต่วันนี้ ไปจนถึงวันเกษียณ หรือจะออมต่อไปกับสหกรณ์ก็ได้เนะครับ เพื่ออนาคตอันสดใส มีแต่ความสุขกายสบายใจ ไม่มีทุกข์มาเยือน และเนื่องในโอกาสเทศกาลขึ้นปีใหม่สากล พุทธศักราช ๒๕๖๒ กระผมขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั่วสากลโปรดดลบันดาลให้ท่านสมาชิกและครอบครัวประสบแต่ความสุข ความเจริญ และขอให้สมาชิกทุกท่านโปรดได้ส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานของสหกรณ์ให้มีความเจริญก้าวหน้าและยั่งยืน ต่อไป

ขอให้ทุกท่านโชคดี



นายเอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง

**ผู้จัดการ
พบสมาชิก**





๑๗ พ.ย. ๖๑ - สอ.ศธ. จัดโครงการฝึกอาชีพเสริมรายได้ให้แก่ครอบครัวสมาชิก ประจำปี ๒๕๖๑ ณ ศูนย์อาหาร ศธ. ชั้น ๒ อาคารรัชมิ่งคลาสิก



๑๔ ธ.ค. ๖๑ - สอ.ศธ. จัดโครงการปันรัก ปันน้ำใจ สุขสดใสในชีวิต ณ ห้องประชุม สอ.ศธ.



๑๕-๑๖ ธ.ค. ๖๑ - สอ.ศธ. จัดโครงการอบรม เรื่อง “กฎหมายว่าด้วยการป้องกันและปราบปรามการฟอกเงิน” ณ โรงแรมรอยัลริเวอร์ กรุงเทพมหานคร



๑๕ ธ.ค. ๖๑ - สอ.ศธ. จัดโครงการสัมมนา เรื่อง “การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความสัมพันธ์ระหว่างสหกรณ์กับหน่วยตัวแทนหักเงิน ณ ที่จ่าย ณ ห้องประชุม หม่อมหลวงปิ่น มาลากุล อาคารรัชมิ่งคลาสิก ชั้น ๓ กระทรวงศึกษาธิการ