



# สุขสันต์วันสงกรานต์

ปีที่ ๔๘ ฉบับที่ ๑ เดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๖๘

## สาร สอ.ศร.



ช่วยออมช่วยประหยัด ด้วยข้อสัตย์และโปร่งใส สามัคคีมีน้ำใจ ยึดมั่นใน สอ.ศร.



สวัสดิ์ครับ

สมาชิก สอ.ศธ. ที่เคารพทุกท่าน

สาร สอ.ศธ. ฉบับนี้ คณะกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์ สอ.ศธ. ได้จัดทำขึ้นเป็นปีที่ ๔๘ ฉบับที่ ๑ ซึ่งจะดำเนินการ ออก สอ.ศธ. ปีละ ๓ ฉบับ ซึ่งสารฉบับนี้เป็นการต้อนรับ คณะกรรมการดำเนินการชุดที่ ๔๔ นำโดยท่านประธาน ว่าที่ ร.ต.จรรยา ชูลาก อดีตปลัดกระทรวงศึกษาธิการ เป็นประธาน และฝ่ายจัดการซึ่งนำโดย นางสมจิตร ธัมวิสุทธิวรารกร ได้มุ่งมั่นร่วมกับทีมบริหาร เพื่อให้บริการ สมาชิก ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตามนโยบายที่ว่า “ยิ้มแย้มแจ่มใส ใส่ใจบริการ” โดยมีบทความที่เป็นประโยชน์และน่าสนใจ ดังนี้ “เทศกาลสงกรานต์” โดย อ.บุญเตือน ศรีวรพจน์ “สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีในยุค ดิจิทัล” โดย ดร.เจริญ ภูวิจิตร “สมาชิกสหกรณ์ควรบริหาร การเงินอย่างไร” โดย ผศ. อรทัย รัตนานนท์ “ถามมา... ตอบไป” โดย วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ เป็นต้น

เนื่องในโอกาสวันสงกรานต์ในปีนี้เป็นวันขึ้นปีใหม่ ของไทย กระผมและกองบรรณาธิการทุกท่านตลอดจน คณะกรรมการดำเนินการ ขออำนวยการให้ท่านสมาชิก ทุกท่านประสบแต่ความสุข ความเจริญ คิดสิ่งใดขอให้ สมดังปรารถนาทุกประการ และขอเรียนเชิญพบกับสาระ ความรู้ในสาร สอ.ศธ. ฉบับนี้ได้เลยครับ

สวัสดิ์ครับ

CV

(นายยศพล เวนุโกเศศ)

ประธานกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์



## สาร สอ.ศธ.

**ที่ปรึกษา :** จรรยา ชูลาก / เขว้าเลิศ ขวัญเมือง / บุญเตือน ศรีวรพจน์

**บรรณาธิการ :** ยศพล เวนุโกเศศ

**กองบรรณาธิการ :** พูลลาภ อินทรนัฏ / ศุภลักษณ์ ใจเรือง / อรทัย รัตนานนท์ / ไพโรจน์ สุมานนท์ / สมลักษณ์ ปันกร / เพ็ญจิต นพรัตน์ / อภิธรร สีส่อง / เจริญ ภูวิจิตร / ศิริ ศิริรัตน์ / พิชราวรรณ ปานสมบูรณ์ / อนุทิน คำคม / วิมลรัตน์ ต้อยสำราญ

**รูปเล่ม :** สุกกร ชาญศิริวิริยกุล / ณัฐพล ศรีสำราญรุ่งเรือง

## สารบัญ

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| สารประธานกรรมการ .....                       | ๑  |
| เทศกาลสงกรานต์ .....                         | ๒  |
| ถามมา...ตอบไป .....                          | ๖  |
| สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีในยุคดิจิทัล ..... | ๘  |
| สมาชิกสหกรณ์ควรบริหารการเงินอย่างไร .....    | ๑๐ |
| ผู้จัดการพบสมาชิก .....                      | ๑๒ |
| คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๔๔ .....          |    |



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

๓๑๙ อาคารสมานฉันท์ ชั้น ๓ กระทรวงศึกษาธิการ ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐  
 โทรศัพท์: ๐-๒๖๒๘-๗๕๐๐-๓, ๐-๒๖๒๒-๕๖๐๙ โทรสาร: ๐-๒๖๒๘-๗๕๐๔-๕ www.moecoop.com



# สาร

## ประธานกรรมการ สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการ กระทรวงศึกษาธิการ จำกัด

เรียน สมาชิก สอ.ศธ.ทุกท่าน

ขอขอบคุณทุกท่านที่มอบให้ผลประโยชน์ของท่าน คือ “เป้าหมายของเรา” สวัสดิ์สมาชิกทุกท่าน ผมรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้รับ ความไว้วางใจจากสมาชิกให้ดำรงตำแหน่งประธาน กรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวง ศึกษาธิการ จำกัด (สอ.ศธ.) คณะกรรมการ ดำเนินการสหกรณ์ได้รับการเลือกตั้งจากสมาชิก เพื่อให้ทำหน้าที่บริหารงานสหกรณ์แทนมวลสมาชิก (นักบริหารคุณภาพ ใส่ชื่อมือสะอาด) พัฒนา สหกรณ์ให้เจริญรุ่งเรืองและก้าวหน้ามั่นคง สร้าง ความเชื่อมั่นและศรัทธาแก่มวลสมาชิกบนพื้นฐาน ความซื่อสัตย์สุจริต จึงถือเป็นผู้ที่มีความสำคัญ ต่อความสำเร็จของสหกรณ์ เมื่อตระหนักถึงความ สำคัญของบทบาทนี้ จึงขอสัญญาว่าจะปฏิบัติหน้าที่ ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต โปร่งใส และมุ่งมั่นในการ พัฒนาสหกรณ์ให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น

นอกจากผลการดำเนินงานที่เติบโตแล้ว สอ.ศธ. ยังคงให้ความสำคัญกับการกำกับดูแล กิจกรรมที่ดี การบริหารความเสี่ยง การควบคุมภายใน และการปฏิบัติตามกฎหมาย และกฎระเบียบที่ เกี่ยวข้อง คำนึงถึงสิ่งแวดล้อม สังคม และธรรมาภิบาล เพื่อสร้างคุณค่าให้กิจการเติบโตอย่างยั่งยืนใน

ทุกมิติ ส่งผลให้ สอ.ศธ. ได้รับการจัดชั้นความเข้มแข็ง ของสหกรณ์และกลุ่มเกษตรกร “เป็นสหกรณ์ระดับ ชั้น ๑” (ระดับดีเลิศ) จากสำนักงานส่งเสริมสหกรณ์ กรุงเทพมหานคร พื้นที่ ๑ สะท้อนถึงนโยบายการ ดำเนินธุรกิจไปในแนวทางที่ถูกต้อง และโปร่งใส บนพื้นฐานของจริยธรรม และความรับผิดชอบ ต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง

ในนามของคณะกรรมการ ที่ปรึกษา ผู้ตรวจสอบกิจการ ผู้สอบบัญชี ผู้จัดการ และ เจ้าหน้าที่ทุกคน รวมถึงผู้มีส่วนได้เสียทุกภาคส่วน ที่ให้การสนับสนุนและความไว้วางใจที่ดีเสมอมา สอ.ศธ. มีความมุ่งมั่นในการสร้างพัฒนาการที่ดี อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนให้กับองค์กร ด้วยการ ดำเนินธุรกิจที่ผสมผสานยุทธศาสตร์ความยั่งยืน เข้าเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินงานบนหลักการ กำกับดูแลกิจการที่ดี เพื่อสร้างความสำเร็จในการ ดำเนินงานพร้อมรับมือกับวิกฤตที่เข้ามา และ เติบโตอย่างยั่งยืนตลอดไป



(ว่าที่ ร.ต.จรรยา ชูลาก)

ประธานกรรมการ สอ.ศธ. ชุดที่ ๔๔



พุทธศาสนิกชนสงฆ์พระพุทธรูปในเทศกาลสงกรานต์

ที่มา : ประเพณีสงกรานต์ (กรุงเทพฯ : กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม, ๒๕๖๔), ๑๕

**สงกรานต์** เป็นคำศัพท์จากภาษาสันสกฤต แปลว่า ผ่านพ้นไป หรือเคลื่อนย้ายข้ามไป (บาลีว่า “**สังขานต์**”) ในที่นี้หมายถึงดวงอาทิตย์ย้ายจากราศีมีนไปสู่ราศีเมษตามปฏิทินสุริยคติ การนับวัน เดือน ปี หรือที่เรียกว่าปฏิทินนั้น ไทยเรามีใช้อยู่ ๒ ระบบ คือ จันทรคติ ถือเอาการโคจรของดวงจันทร์เป็นเกณฑ์ ได้แก่การนับข้างขึ้น ข้างแรม เดือนอ้าย เดือนยี่ อีกระบบหนึ่งได้แก่ สุริยคติ ถือเอาการโคจรของดวงอาทิตย์เป็นเกณฑ์ คือ นับวันที่ ๑ วันที่ ๒ ฯลฯ เดือนมกราคม กุมภาพันธ์ ฯลฯ อย่างที่มีในปฏิทินสากล

สงกรานต์แต่เดิมแบ่งออกเป็น ๓ วัน คือ วันที่ ๑๓ เมษายน เรียกว่า **วันมหาสงกรานต์** วันที่ ๑๔ เมษายน เรียกว่า **วันเนา** และวันที่ ๑๕ เมษายน เรียกว่า **วันเถลิงศก** อันเป็นวันเปลี่ยนศักราชใหม่ ซึ่งในที่นี้หมายถึงจุลศักราช ส่วนการเปลี่ยนปีนักษัตร ปีชวด ปีฉลู เป็นการเปลี่ยนตามมหาศักราช ซึ่งถือเอาวันขึ้น ๑ ค่ำ เดือนอ้าย เป็นวันเริ่มปีมหาศักราชนั้นเดิมเรียกเพียงสั้น ๆ ว่า “**ศก**” มาจากคำว่า “**ศก**” แปลว่า ปีของราชาแห่งวงศ์ศก

บุญเดือน ศรัทธาพจน์  
ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์



เริ่มต้นเมื่อปฐมกษัตริย์ราชวงศ์ศกของอินเดียทรงมีชัยต่อศัตรู และสถาปนาราชวงศ์ขึ้น เมื่อปกครองแผ่นดินล่วงไปได้ ๑ ปี ก็เรียกว่า ศกราชที่ ๑ เรียงไปเรื่อย ๆ (ศกราช แปลว่า ราชาแห่งวงศ์ศก) ต่อมาความหมายของศกราชหรือศักราช ขยายกว้างไป มิได้หมายเฉพาะเวลาการครองราชย์ของกษัตริย์ในวงศ์ศกเท่านั้น หากรวมไปถึงการนับปีในลักษณะอื่น ๆ ด้วย เช่น การนับปีอายุของพระพุทธรูป ซึ่งมักใช้คำว่าพุทธศักราช ก็ใช้ว่าพุทธศักราช เป็นต้น

**วันมหาสงกรานต์** แปลตามตัวว่าวันเคลื่อนข้ามอันยิ่งใหญ่ เป็นวันขึ้นปีใหม่ ส่วน **วันเนา** อันเป็นวันที่ ๒ นั้น แปลความได้ ๒ อย่าง บางท่านว่า “เนา” เป็นคำเขมร แปลว่า อยู่ หมายถึง วันที่นิ่ง ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง บางท่านว่า “เนา” มาจากศัพท์ “**นว**” ในภาษาสันสกฤต แปลว่า ใหม่ อันหมายถึง วันใหม่ของปีใหม่ และควรเขียนว่า “**วันเนา**” เพื่อรักษารูปเดิม ซึ่งผู้เขียนค่อนข้างจะเห็นด้วยกับความหมายหลัง **วันเถลิงศก** แปลแยกศัพท์ “**เถลิง**” เป็นคำเขมรมีความหมายว่า ขึ้น ส่วน “**ศก**” มาจากชื่อราชวงศ์ ซึ่งมีความหมายโดยนัยว่า ปี แปลความโดยรวมว่า วันขึ้นปีใหม่

วันขึ้นปีใหม่ของไทยแต่ดั้งเดิมนั้น น่าจะเริ่มนับในวันแรกของเดือนอ้าย (เดือน ๑) เพราะชื่อเดือนบ่งบอกชัดเจนอยู่อย่างนั้น เมื่อเปลี่ยนปีนักษัตร เช่น เปลี่ยนจากปีชวดเป็นปีฉลู ตามปฏิทินหลวงยังคงเริ่มนับต้นปี ตั้งแต่วันขึ้น ๑ ค่ำ เดือนอ้าย ส่วนคติที่นับวันสงกรานต์เป็นวันขึ้นปีใหม่นั้น น่าจะมีที่มาจากทางอินเดียและพม่า ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว



เมื่อมีการตั้งรัตนโกสินทร์ศกราชขึ้น กำหนดวันที่ ๑ เมษายน เป็นวันขึ้นปีใหม่ กำหนดให้ทางราชการนับศกราชด้วย รัตนโกสินทรศก ครั้นถึงรัชกาลพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเปลี่ยนมาใช้พุทธศกราช ตามแบบเดิม แต่ยังถือเอาวันที่ ๑ เมษายน เป็นวันขึ้นปีใหม่ ซึ่งอันที่จริงการนับพุทธศกราช เริ่มปีใหม่ที่วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๖ คือวันถัดจากขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ อันเป็นวันที่ พระพุทธเจ้าปรินิพพาน การนับพุทธศกราชปรากฏหลักฐาน มาตั้งแต่ครั้งกรุงสุโขทัย สืบมาจนถึงอยุธยาและรัตนโกสินทร์ จนเมื่อเปลี่ยนวันขึ้นปีใหม่ เป็นวันที่ ๑ มกราคม ตามแบบสากลนิยม ก็นับวันนี้เป็นวันเปลี่ยนพุทธศกราชใหม่ด้วย

การกำหนดปีกำหนดเดือนนั้น ธรรมชาติมิได้เป็นผู้กำหนด มนุษย์ต่างหากที่เป็นผู้กำหนด โดยดึงเอาความเป็นไปของมนุษย์ไปสัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ

สงกรานต์บ้านเราแต่โบราณมา เป็นประเพณีที่คึกคัก ครึกครื้นสนุกสนานกันทั่วหน้า ในนิราศเดือนของหมื่นพรหมสมพัตร กล่าวถึงบรรยากาศวันสงกรานต์แบบชาวบ้าน ๆ ในสมัยรัชกาลที่ ๓ ไว้ในตอนเริ่มนิราศว่า

ไอ้ฤดูเดือนห้าหน้าคิมหันต์  
ได้ตุ๋นพิศวงเมื่อสงกรานต์  
พวกมนุษย์สุดสุขสุดครื้น  
ทั้งผู้ตีเซียวใส่อังคาส  
อภิวาทพุทธรูปในวิหาร  
ดูสระครุฑพริ้งทั้งหญิงชาย  
ล้วนแต่งตัวทักวันสงกรานต์  
ดูสระครุฑพริ้งทั้งหญิงชาย  
ที่เฒ่าแก่แม่หม้ายมีใครเที่ยว  
สูดเปรี้ยวกินหวานลูกหลานหลาย  
ที่กัดดัดซัดสัวทั้งกาย  
เที่ยวถวายน้ำหอมพร้อมศรัทธา

ครั้งกระโน้นผู้คนไม่มีโอกาสได้แต่งตัวประกวดประชันกันได้บ่อยนัก เมื่อถึงเทศกาลสำคัญอย่างนี้ จึงจำเป็นต้องหาเสื้อผ้าสำหรับใหม่ที่จะสวมใส่ไปทำบุญตักบาตร สรงน้ำพระ และเล่นสนุกต่าง ๆ หมื่นพรหมสมพัตรท่านกล่าวไว้ว่าสนุกถึงขั้น “ทั้งหนุ่มสาวจาวจวนด้วยการเล่น บ้างซุ่มเป็นพ่อเมียกันเสียเลย” อันเป็นปกติวิสัยของโลกิยชน เพราะคำว่า “ประเพณี” หรือ ประเพณี นั้น แปลว่า สิ่งที่ยอมรับปฏิบัติสืบ ๆ กันมา

ในสังคมไทยแต่อดีตกาล วัดกับบ้านมีความสัมพันธ์กันแน่นแฟ้น ไม่ว่าจะเป็นเทศกาลใดก็ตามมักมีพระสงฆ์องค์เจ้าเกี่ยวข้องอยู่ด้วยเสมอ ขาวของที่จะถวายพระก็ต้องจัดอย่างประณีตพิเศษแตกต่างกันไปตามฤดูกาล

ฤดูร้อนก่อนเก่าทำข้าวแช่  
นำชมแต่เครื่องกับสำรับฉัน  
ช่างทำเป็นเช่นดอกจอกเป็นดอกจันทน์  
งามจนขึ้นกระชายทำเหมือนจำปา  
มะม่วงดิบหยิบดูจึงรู้จัก  
ทำนารักรูปสัตว์เหมือนมัจฉา  
จะแลดื่มน้ำดื่มน้ำสุดท้ายตา  
เคยไม่มาได้เห็นจะเว้นวาย  
ตรุษสงกรานต์ท่านแต่งเครื่องแป้งสด  
ระรื่นรสราชนทร์พุ่มเส่นกระสาย

รำพันพิลาป ของสุนทรภู่ที่ยกมาตอนนี้ พรรณนาถึงของถวายพระในเทศกาลสงกรานต์ครั้งรัชกาลที่ ๓ ร่วมสมัยกับหมื่นพรหมสมพัตร ว่ากันถึงเรื่องวันสงกรานต์กันต่อใน กาพย์ห่อโคลงนิราศธารโศก ของเจ้าฟ้าธรรมาธิเบศ ซึ่งทรงเขียนเป็นทำนองนิราศสมมุติ มีความตอนหนึ่งกล่าวว่า

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| เดือนห้าอำโสมงาม    | การออกสนามตามพีโคด    |
| สงกรานต์กรณบุญไป    | ไหว้พระเจ้าข้าวิมลทวย |
| เดือนห้าอำรูปด้า    | โสมฉาย                |
| การออกสนามเหือดหลาย | หลากเหล่น             |
| สงกรานต์การบุญผาย   | ตามพี                 |
| พระพุทธรูปฤเว็น     | แต่งข้าวิมลทวย        |

กาพย์ห่อโคลงบทนี้กล่าวถึงสงกรานต์ชาววัง ซึ่งเจ้าฟ้าธรรมาธิเบศเสด็จฯ ร่วมงาน โดยมีสตรีอันเป็นที่ทรงเลื่อมใสตามเสด็จฯ ด้วย พระราชพิธีเดือน ๕ อยู่ในช่วงสงกรานต์พอดี พระราชพิธีนี้มีการละเล่นหลายอย่าง ดังมีรายละเอียดในกฎมณเฑียรบาล ตอนหนึ่งว่า

“เมื่อแรกเสด็จออก พ้อช้าง รันทะวักชน กระบือชน ชุมพาชชน ช้างชน คนชน คลีชิงโคน ปล้ำมวย ตีตั้งพื้นแย่ง เชิงแวงเด่นกตคิม้า...ระเบงซ้ายขวา รำตามซ้ายขวา ระบำออกหม่งครุ่ม...”

จะเห็นว่าก็มีกีฬาต่าง ๆ หลายชนิด จับเอาสัตว์หลายจำพวกมาชนกัน การละเล่นหลายอย่างเลิกราไปนานแล้ว จนปัจจุบันไม่ทราบว่ามียุติเล่นอย่างไร เช่น คลีชิงโคน

อีกอย่างหนึ่งคือ ชุมพาชน ชุมพาเป็นสัตว์มีเขา จำพวกแกะ แต่หน้ามันเป็นอย่างไรนั้นผมก็ไม่เคยเห็น จับมันมาชนกัน เป็นการพนันขันต่ออย่างหนึ่ง



พระราชพิธีสงกรานต์ประจำปีเดือน ๕  
จิตรกรรมฝาผนังภายในพระวิหารหลวงวัดราชประดิษฐสถิตมหาสีมาราม  
ที่มา : ประเพณีสงกรานต์ (กรุงเทพฯ : กรมส่งเสริมวัฒนธรรม  
กระทรวงวัฒนธรรม, ๒๕๖๔), ๘๕

ผู้ดีชาวกรุงศรีอยุธยาเมื่อชมการละเล่นในพระราชพิธี ออกสนามแล้ว ก็พากันไปทำบุญสงกรานต์ “ถวายข้าวบิณฑ์” ตามความนิยมของยุคสมัยครั้งกระโน้น

สำหรับสงกรานต์ชาวบ้านนั้น ในเสภาขุนช้างขุนแผน บรรยายถึงวัดป่าเลไลยก์ที่เมืองสุพรรณบุรี ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า เรื่องนี้เป็นตัวแทนของวิถีชนบทไทยภาคกลาง

ที่จะกล่าวเรื่องเมืองสุพรรณ ขามสงกรานต์คนนั้นก็พร้อมหน้า  
จะทำบุญให้ทานการศรัทธา ต่างมาที่วัดป่าเลไลยก์  
หญิงชายน้อยใหญ่ไปแออัด ขนทรายเข้าวัดอยู่ชวักไขว่  
ก่อพระเจดีย์ทรายเรียงรายไป จะเลี้ยงพระกะไว้นพรงนี้

ความตอนนี้แสดงให้เห็นประเพณีขนทรายเข้าวัด และก่อพระเจดีย์ทราย ชุมชนภาคกลางตั้งอยู่ในที่ลุ่ม มีวัดเป็นศูนย์กลาง วิถีชีวิตชาวบ้านตั้งแต่เกิดจนตายเกี่ยวข้องกับวัดอย่างแน่นแฟ้น ถึงฤดูน้ำหลาก น้ำก็ท่วม ชาวบ้านต้องช่วยกันถมดิน ถมทราย ปิละเล็กปิละน้อย ดินทรายที่จะถมก็ต้องขนมาจากนอกวัด เมื่อก่อเป็นพระเจดีย์ทรายแล้ว ก็

“นิมนต์สงฆ์สวดมนต์เวลาบ่าย ต่างฉลองพระทรายอยู่อิงไม้”  
รุ่งขึ้นเป็นการทำบุญตักบาตร

ทำน้ำยาแกงขมต้มแกง ผ่าฟักจักแฟงพะแนงไก่  
ม่างทำห่อหมกปอกปัดไว้ ต้มไข่ต้ปลาแห้งทั้งแกงบวน  
ม่างที่ทำวุ้นซ่าสาธุ ข้าวเหนียวหน้าหมู ไว้อีส่วน  
หน้าเตียงเรียงเด็ดข้าวเม่ากวน ของส่วนส้มสุกทั้งลูกไม้

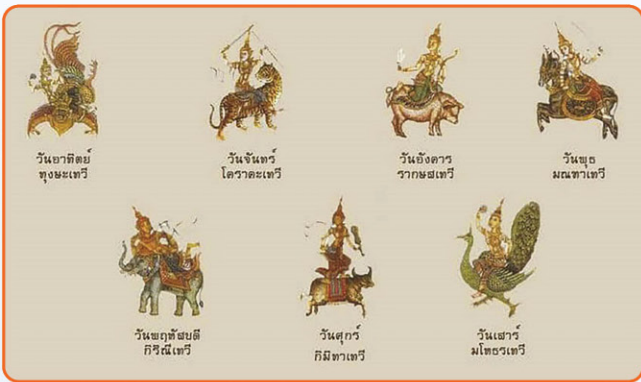
จะเห็นได้ว่าของถวายพระ แม้จะตั้งใจทำเป็นพิเศษ แต่ไม่วิจิตรพิสดารเหมือนของชาวกรุงที่ท่านสุนทรภู่พรรณนาไว้ในรำพันพิลาป

ขนมหวานซึ่งนิยมทำกันในเทศกาลสงกรานต์ภาคกลาง ได้แก่ ขนมกวน กะละแม ข้าวเหนียวแดง ข้าวเหนียวแก้ว นอกจากจะทำเพื่อใส่บาตรแล้ว ยังแจกจ่ายกันกินในหมู่เพื่อนบ้านเป็นการอวดฝีมือ เพราะแม้เกือบทุกเรือนจะทำขนมในลักษณะเดียวกัน แต่มือต่างรส

สงกรานต์บ้านเรายุคปัจจุบัน หากจัดเป็นงานใหญ่ อย่างสงกรานต์วิสุทธิกษัตริย์หรือสงกรานต์พระประแดง สิ่งที่มีคนขาดไม่ได้ อย่างหนึ่ง คือ การประกวดเทพีสงกรานต์ ซึ่งกลายเป็นประเพณีนิยมอย่างหนึ่ง สตรีรูปงามที่เข้าร่วม ประชันโฉมเป็นเทพีสงกรานต์ เก้าอี้ผมผมสไบ แต่งกายในชุดไทยสีล้วนสะดุดตา

นางสงกรานต์ในตำราท่านว่า เป็นชาวสวรรค์ชั้นจาดุมหาราชิกา อันเป็นสวรรค์ชั้นต่ำสุดอยู่ใกล้ ๆ กับแดนมนุษย์ เราณีเอง นางฟ้าทั้ง ๗ องค์นี้ เป็นธิดาของท้าวกบิลพรหม แต่ละนางมีอาภรณ์และประดับดอกไม้ต่างกัน อาวุธ อาหาร และพาหนะสำหรับทรงก็ไม่เหมือนกัน เมื่อดวงอาทิตย์ย้ายเข้าสู่ราศีเมษ อันถือเป็นวันขึ้นปีใหม่ นางฟ้าพี่น้องเหล่านี้ ต้องผลัดเปลี่ยนกันนำเศียรของท้าวกบิลพรหมผู้เป็นบิดา ออกแห่แหน ทั้งนี้แล้วแต่วันมหาสงกรานต์จะตรงกับวันใด คือ

|             |           |
|-------------|-----------|
| วันอาทิตย์  | นางทงษะ   |
| วันจันทร์   | นางโคราคะ |
| วันอังคาร   | นางรากษส  |
| วันพุธ      | นางมณฑา   |
| วันพฤหัสบดี | นางกิริณี |
| วันศุกร์    | นางกิมิทา |
| วันเสาร์    | นางมโหธร  |



สมัยต้นรัตนโกสินทร์ทางราชการจะเขียนภาพประกาศสงกรานต์ มีรูปนางสงกรานต์ประทับบนพาหนะบอกเกณฑ์นาฬิกา และปฏิทินย่อของปีนั้น ๆ ปิดประกาศไว้ในพระบรมมหาราชวัง ราษฎรแม้จะอ่านหนังสือไม่ออก ได้เห็นภาพเข้าก็ทราบได้ทันทีว่า ปีนี้พระอาทิตย์เข้าสู่ราศีเมษในเวลาใด นี่เป็นภูมิปัญญาอันชาญฉลาดของบรรพบุรุษเรา



ภาพเขียนประกาศสงกรานต์ สมัยรัชกาลที่ ๕  
แขวนที่ประตูพิมานไชยศรีในพระบรมมหาราชวัง

ที่มา : ประเพณีสงกรานต์ (กรุงเทพฯ : กรมส่งเสริมวัฒนธรรม  
กระทรวงวัฒนธรรม, ๒๕๖๔), ๖๒

สงกรานต์ เป็นเทศกาลรื่นเริงของชาวไทย  
และชาติเพื่อนบ้านในภูมิภาคทั้ง ลาว เขมร พม่า มอญ  
ต่างมีวัฒนธรรมร่วมประสาบ้านใกล้เรือนเคียง

ชื่อของนางสงกรานต์บางองค์เมื่อแปลความหมายแล้ว  
ทำให้นึกเห็นว่ามีรูปร่างอันน่าสะพรึงกลัว หรือน่าเกลียด  
น่าชิง เช่น นางรักษส แปลว่า นางยักษ์ร้าย นางมโหธร  
แปลว่า นางพุงโต ทั้งลักษณะที่บริเวณบางชนิดก็แสดงถึง  
ความดุร้าย เช่น นางรักษส รักษากษัตริย์คือโลหิต นางทงษะ  
รักษากษัตริย์คืออุทุมพร หรือผลไม้เคี้ยว นางโคราคะ รักษากษัตริย์  
คือน้ำมัน นางมณฑา รักษากษัตริย์คือนมเนย นางกิมิทา  
รักษากษัตริย์คือกล้วยน้ำว้า นางมโหธร รักษากษัตริย์คือเนื้อทราย

นางสงกรานต์ทั้ง ๗ มีพาหนะสำหรับประทับ แต่กิริยา  
อาการที่อยู่เหนือพาหนะนั้นต่างกัน สุดแล้วแต่ว่าดวงอาทิตย์  
จะเคลื่อนเข้าสู่ราศีเมษเวลาใด ถ้าเป็นเวลาเช้ามืดก่อนเที่ยงวัน  
ก็ยืนมาบนหลังพาหนะ ถ้าเลยเวลาเที่ยงวันไปแล้ว ก็นั่งมา  
ในอาการปกติ ถ้าเป็นหัวค่ำก่อนเที่ยงคืน ก็นอนลึ้มเนตร  
ถ้าหลังเที่ยงคืนไปแล้ว ก็นอนหลับเนตร

วันมหาสงกรานต์ปีนี้ตรงกับวันอาทิตย์ที่ ๑๓ เมษายน  
พุทธศักราช ๒๕๖๘ ดวงอาทิตย์ย้ายเข้าสู่ราศีเมษเวลา  
๐๔.๓๐ นาฬิกา นางสงกรานต์ชื่อ ทงษะเทวี ทรงพาหุรัด ทัด  
ดอกทับทิม อาภรณ์แก้วปัทมราค (ทับทิม) รักษากษัตริย์  
อุทุมพร (มะเดื่อ) หัตถ์ซ้ายทรงสังข์ หัตถ์ขวาทรงจักร  
ประทับไสยาสน์หลังตาเหนือหลังครุฑพาหนะ





# ถามมา ตอบไป...

นับจากการประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี ๒๕๖๗ รวมถึงกิจกรรมการเลือกตั้งประธานกรรมการ กรรมการดำเนินการ และผู้ตรวจสอบกิจการของสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด (สอ.ศธ.) ณ บริเวณหอประชุมคุรุสภา และในวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ ผู้เขียนในฐานะกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์ของการประชุมฯ ได้มีโอกาสรับฟังข้อสงสัย ข้อคำถามต่าง ๆ จากเพื่อนสมาชิกเกี่ยวกับการให้บริการของสหกรณ์ฯ ซึ่งผู้เขียนมองว่าสาเหตุที่สมาชิกเกิดข้อคำถามในใจอาจเป็นเพราะสมาชิกยังขาดองค์ความรู้ในเรื่องของการใช้สหกรณ์ที่ถูกต้องและเกิดประโยชน์สูงสุด

สาร สอ.ศธ. จึงขอพาเพื่อนสมาชิกมารู้จักกับสหกรณ์ฯ ของพวกเราให้ดียิ่งขึ้น เพื่อประโยชน์ต่อตัวสมาชิกและเสถียรภาพขององค์กร รวมถึงนำเสนอประเด็นคำถามของเพื่อนสมาชิก ผ่านคอลัมน์ “ถามมา...ตอบไป” เราไปตามติดคำถามแรกกันเลยค่ะ

## ถาม : เพิ่งบรรจุเข้ารับราชการใหม่ ควรสมัครเป็นสมาชิกสหกรณ์หรือไม่ มีข้อดีอย่างไร

จากประสบการณ์จริงของผู้เขียนที่ได้คลุกคลีกับการเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ตั้งแต่บรรจุเข้ารับราชการได้ไม่ถึงปี จวบจนถึงปัจจุบันอายุ ๖๕ ปีสถานะข้าราชการบำนาญ ก็ยังคงเป็นสมาชิก และยังคงใช้บริการในผลิตภัณฑ์ของสหกรณ์ฯ อยู่ ทั้งถือหุ้น - ฝากเงิน - กู้เงินอย่างมีสติ คือกู้แล้วต้องงอกเงย เพื่อบริหารความคล่องตัวในการดำเนินชีวิต

### ตอบ : สมควรสมัครเป็นสมาชิกค่ะ

**ข้อดีที่หนึ่ง** เนื่องจาก สอ.ศธ. เป็นแหล่งลงทุนของสมาชิก ส่งเสริมให้สมาชิกรู้จักการออมและสร้างวินัยทางการเงิน กล่าวคือ ออมเงินในรูปแบบของการถือหุ้น และเงินฝาก หุ้นรายเดือน หุ้นละ ๑๐ บาท ทั้งนี้จำนวนหุ้นที่ถือขึ้นอยู่กับเงินได้รายเดือนของสมาชิก ซึ่งจะเป็นผลดีแก่สมาชิกบรรจุใหม่ที่มีโอกาสได้วางแผนออมเงินไว้แน่นอน ๆ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในบั้นปลายชีวิต

สำหรับการลงทุนในรูปแบบเงินฝาก สมาชิกจะได้รับดอกเบี้ยเงินฝากในอัตราที่สูงกว่า หรืออย่างน้อยก็เทียบเท่า

อัตราดอกเบี้ยของธนาคารพาณิชย์ทั่วไป แต่ที่สำคัญคือฝากเงินกับสหกรณ์ฯ ไม่เสียภาษีทั้ง ๓ ประเภท ได้แก่

๑. เงินฝากออมทรัพย์ ฝากขั้นต่ำ ๑๐๐ บาท อัตราดอกเบี้ยร้อยละ ๑.๐๐ ต่อปี

๒. เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ เปิดบัญชีครั้งแรกไม่ต่ำกว่า ๓๐,๐๐๐ บาท ฝากครั้งต่อไปต้องไม่ต่ำกว่าครั้งละ ๕,๐๐๐ บาท สามารถถอนเงินได้เดือนละ ๑ ครั้ง อัตราดอกเบี้ยร้อยละ ๒.๐๐ ต่อปี

๓. เงินฝากประจำเพิ่มทวีทรัพย์ ๒๕ เดือน เปิดบัญชีครั้งแรกขั้นต่ำ ๕๐๐ บาท สูงสุดไม่เกิน ๒๕,๐๐๐ บาท ฝากติดต่อกันทุกเดือน ๆ ละ ๑ ครั้ง อัตราดอกเบี้ยร้อยละ ๓.๒๕ ต่อปี

**ข้อดีที่สอง** ยามที่เกิดขัดสนหรือมีความจำเป็นเร่งด่วน สอ.ศธ. จะเป็นแหล่งเงินทุนและเป็นที่พึ่งพายามยากได้สำหรับคนที่เป็ “สมาชิก” เท่านั้น และทุกสิ้นปีดอกเบี้ยเงินกู้ที่สมาชิกจ่ายให้สหกรณ์ฯ ก็จะแปรรูปเป็นเงินเฉลี่ยคืนให้แก่สมาชิก นั่นเท่ากับว่าสมาชิกเสียดอกเบี้ย “ถูกลง” (เว้นแต่สมาชิกที่ผิดนัดชำระหนี้ไม่ว่าเงินต้นหรือดอกเบี้ยในปีใด จะมีได้รับเงินเฉลี่ยคืนในปีนั้น)

**ข้อดีที่สาม** เป็นข้อดีที่สมาชิกรอคอย นั่นคือ ทุกสิ้นปีบัญชีจะมีการประชุมใหญ่สามัญประจำปีเพื่อรับฟังรายงานผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมาของคณะกรรมการดำเนินการชุดนั้น ๆ พร้อมเลือกตั้งหากมีตำแหน่งบริหารที่หมดวาระหรือว่างลง สมาชิกที่มาทำหน้าที่ร่วมกิจกรรมในวันนี้จะได้รับ **หนึ่ง เงินค่ารับรองสมาชิก** เช่นปีนี้ ปี ๒๕๖๘ ได้รับท่านละ ๑,๑๐๐ บาท ออมเข้าบัญชีให้อีก ๑๐๐ บาท **สอง เงินปันผล** คือเงินตอบแทนจากการถือหุ้นในสหกรณ์ จะได้น้อยได้มากขึ้นอยู่กับผลประกอบการของแต่ละปี และ **สาม เงินเฉลี่ยคืน** ซึ่งหมายถึงเงินที่สมาชิกได้รับจากสหกรณ์ตามส่วนดอกเบี่ยเงินกู้ที่สมาชิกได้ชำระแล้วในระหว่างปีและสหกรณ์ได้จัดสรรให้จากกำไรสุทธิประจำปี (เว้นแต่สมาชิกที่ผิดนัดชำระหนี้ไม่ว่าเงินต้นหรือดอกเบี่ยในปีใด จะมีได้รับเงินเฉลี่ยคืนในปีนั้น) ทั้งนี้ เงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืน จะจ่ายให้สมาชิกหลังจากที่ประชุมใหญ่มีมติอนุมัติ

**ข้อดีที่สี่** เรื่องของสวัสดิการ ๆ ทั้งตัวสมาชิกเองรวมไปถึงครอบครัวจะได้รับการดูแลจาก สอ.ศร. เป็นอย่างดี กล่าวคือสวัสดิการทุนการศึกษาบุตรสมาชิก สวัสดิการสมาชิกที่มีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ สวัสดิการสมาชิกกักต่องค์กร สวัสดิการสงเคราะห์สมาชิกประสบอุบัติเหตุ สวัสดิการเพื่อการศพสมาชิก สวัสดิการสมาชิกประสบอุทกภัย อัคคีภัย วาตภัย (ทั้งนี้ เป็นไปตามระเบียบข้อกำหนดของ สอ.ศร.) นอกจากนี้ยังมีโครงการฝึกอาชีพเพื่อเสริมรายได้ อีกด้วย

**สุดท้าย** ข้อดีเรื่องของสมาคมพัฒนากิจสงเคราะห์สหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ (สอ.ศร.) ที่ออกแบบมาเพื่อประโยชน์แก่สมาชิกสหกรณ์ที่สนใจ เพราะสมาชิก สอ.ศร. เท่านั้น ที่จะใช้สิทธิสมัครเป็นสมาชิก สอ.ศร. ได้ ซึ่งข้อมูลปัจจุบัน ณ วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ มีสมาชิกจำนวนทั้งสิ้น ๘,๘๔๓ คน ได้รับเงินสงเคราะห์ประมาณ ๒๖๕,๔๑๐.๐๐ บาท (สองแสนหกหมื่นห้าพันสี่ร้อยสิบบาทถ้วน)

**ถาม :** การลงทุนกับสหกรณ์ฯ มีความเสี่ยงหรือไม่

**ตอบ :** การลงทุนกับทุกสถาบันล้วนมีความเสี่ยงทั้งสิ้น เช่นเดียวกันลงทุนกับ สอ.ศร. ก็มีความเสี่ยงเช่นกัน ทั้งด้านงบการเงิน ด้านการลงทุน และ ด้านปฏิบัติการ สถาบันไหนจะเสี่ยงน้อยเสี่ยงมากจนควบคุมไม่ได้ก็ขึ้นอยู่กับศักยภาพความเชี่ยวชาญในการบริหารจัดการของคณะกรรมการดำเนินการชุดนั้น ๆ

**ถาม :** สมาชิกจะมีความเชื่อมั่นในเสถียรภาพของ สอ.ศร. ได้อย่างไร

**ตอบ :** ผู้เขียนในฐานะสมาชิกครอบครัวเดียวกับท่านขอบอกว่า สอ.ศร. ของพวกเราเชื่อมั่นได้ ไว้วางใจได้...

## ได้อย่างไร?

จุดแข็งหนึ่งที่ สอ.ศร. โชคดี คือ เป็นสหกรณ์ออมทรัพย์ที่ก่อตั้งขึ้นในระดับกระทรวง ซึ่งขณะนั้น ท่านสมาน แสงมะลิ อดีตปลัดกระทรวงศึกษาธิการ เป็นผู้ก่อตั้งและทุ่มเทให้กับงานสหกรณ์เป็นอย่างมาก แม้ปัจจุบันเวลาก้าวล่วงเข้าปีนี้ ปีที่ ๔๘ แล้ว ผู้บริหารระดับสูงของกระทรวงก็ยังคงให้การเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิด กอปรกับที่ผ่านมามีกรรมการบริหารของ สอ.ศร. ทุกยุคสมัยไม่เคยทำให้สมาชิกเดือดร้อนหรือทำเรื่องเสียหายให้ถูกรหาเลย

ที่สำคัญ สอ.ศร. มีการดำเนินงานเป็นระบบ มีการควบคุมภายในที่เข้มแข็ง ซื่อสัตย์ สุจริต โปร่งใส ตรวจสอบได้ โดยคณะกรรมการดำเนินการ ที่ปรึกษาสหกรณ์ ที่มีความรู้ความสามารถ มากด้วยประสบการณ์ และผู้ตรวจสอบบัญชีจากภาคเอกชนที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านเข้ามาช่วยตรวจสอบประเมินความเสี่ยงและให้คำแนะนำ

อีกหนึ่งความเชื่อมั่นให้สมาชิก ด้วยการเข้าใช้งานผ่านระบบ **MOE Saving Mobile Application** ตรวจสอบข้อมูลส่วนตัวของสมาชิกได้ตลอดเวลา ตรวจสอบยอดทรัพย์สินและหนี้สินที่มีกับสหกรณ์ การค้าประกัน ยอดปันผล-เฉลี่ยคืน ตรวจสอบผู้รับประโยชน์ รับใบเสร็จประจำเดือนอิเล็กทรอนิกส์ ข่าวสารประชาสัมพันธ์ และหากต้องการศึกษาข้อมูลรายละเอียดเพิ่มเติมก็สามารถเข้าไปที่ [www.moecoop.com](http://www.moecoop.com)

สุดท้าย ก็เป็นหน้าที่ของตัวสมาชิกเองที่ต้องเพิ่มความเชื่อมั่นด้วยการใส่ใจติดตามการดำเนินงานของสหกรณ์อย่างสม่ำเสมอ และเข้าร่วมประชุมเพื่อรับฟังรายงานผลการดำเนินงานของสหกรณ์ หากมีความเสี่ยงเกิดขึ้นจะได้รับทราบและจัดการแก้ไขได้ทันเวลา

ค่ะ เพื่อนสมาชิกคะ อ่านกันมาถึงย่อหน้าสุดท้ายแล้ว สาร สอ.ศร. ขอเรียนว่า เนื้อหาที่นำมาฝากในวันนี้ เป็นบทความเพื่อตอบคำถามน้องสมาชิกบรรจุใหม่ที่ผู้เขียนหยิบขึ้นมาและหวังว่าคำตอบนี้จะ เป็นข้อมูลส่วนหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในการใช้สหกรณ์ฯ อย่างมีคุณค่าให้แก่เพื่อนสมาชิก โดยเฉพาะสมาชิกน้องใหม่กันได้บ้างนะคะ

และหากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับการใช้สหกรณ์ฯ ท่านสามารถส่งข้อความของท่านผ่านทางเว็บไซต์ [www.moecoop.com](http://www.moecoop.com) (เมนู:ติดต่อเรา) หรือ ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : [moesaving@hotmail.com](mailto:moesaving@hotmail.com) หรือ โทรศัพท์ ๐๒-๖๒๘-๗๕๐๐-๓ (ตามวัน และเวลาราชการ) แล้วพบกันฉบับหน้า สวัสดีค่ะ





# สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (Good Health and Well Being in the Digital Age) ในยุคดิจิทัล

ดร.เจริญ ภูวจิตร\*  
กรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์



โรค ภัย ไข้ เจ็บ เป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่จะอย่างไรให้เราห่างไกลจากสิ่งเหล่านี้ให้นานที่สุดในโลกยุคดิจิทัลที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยมี “สมาร์ทโฟน” (Smartphone) เป็นอุปกรณ์สำคัญที่ทุกคนใช้เชื่อมต่อกัน ทำให้การสื่อสารเป็นเรื่องง่ายและไร้พรมแดน สามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้แค่เพียงปลายนิ้วสัมผัส จากการเข้าถึงดังกล่าวกลับทำให้ผู้คนรู้สึกวุ่นใจ ขาดสมาธิ จดจ่อ ห่างเหินกับคนรอบข้าง ขาดการดูแลสุขภาพ การพักผ่อนน้อยลง รวมถึงเกิดความเหนื่อยล้า เครียดสะสม อันนำไปสู่การมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรงสมบูรณ์ ที่ทำให้ความเป็นอยู่ในชีวิตเกิดอุปสรรคต่าง ๆ ตามมาได้ แล้วจะทำอย่างไรให้มีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีได้ในยุคดิจิทัล ด้วยการจัดการตนเองอย่างง่าย ๆ แบบไม่ต้องพึ่งพาคนรอบข้างมากเกินไปนั้น บทความนี้จะนำเสนอข้อมูลเพื่อสร้างและทำความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพและการมีความเป็นอยู่ที่ดีได้ในการใช้ชีวิตยุคดิจิทัล



World Health Organization

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) ได้ให้ความหมายของคำว่า “สุขภาพ” คือ ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่ใช่เพียงการไม่มีโรคหรือความเจ็บป่วยเท่านั้น<sup>1</sup> และคำว่า “Good Health and Well-Being” ถูกกำหนดให้เป็น 1 ใน 17 เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development

Goals: SDGs) ที่สหประชาชาติร่วมกันกำหนดขึ้นเป็นวาระการพัฒนาระดับโลกที่ต้องบรรลุให้ได้ภายในปี 2030 ซึ่งประเด็นนี้จัดอยู่ในเป้าหมายที่ 3 ซึ่งมีการแปลเป็นภาษาไทยโดยสถาบันต่าง ๆ แตกต่างกันไป เช่น “ชีวิตที่มีสุขภาพดีและสุขภาพะของทุกคนในทุกช่วงวัย” หรือ “สร้างหลักประกันการมีสุขภาพดีและส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับทุกคนในทุกวัย” อย่างไรก็ตาม เมื่อกล่าวถึง ‘สุขภาพ’ สังคมส่วนใหญ่มักคิดถึงเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ถูกวินิจฉัยโดยหมอ เจ็บป่วยก็ต้องกินยาหรือไปหาหมอ ไปโรงพยาบาล ซึ่งเป็นไปตาม กระบวนทัศน์การแพทย์แบบตะวันตกสมัยใหม่ (Biomedicine) ที่มีอิทธิพลต่อการสร้างระบบสุขภาพสมัยใหม่ของประเทศไทย ที่สนใจเฉพาะมิติการเจ็บป่วยทางกายและโรคทางจิต ส่วนคำว่า ‘Well-Being’ ไม่มีคำนิยามที่เป็นสากล เป็นคำที่มีความหมายเชิงบวกของการดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคม ไม่เกี่ยวข้องกับการวินิจฉัยโรคโดยหมอ ไม่ใช่ค่าทางการแพทย์ทางสาธารณสุขแต่เป็นเรื่องของสังคมอาจเข้าใจกันและเรียกอีกนัยหนึ่งคือ ความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับความพยายามปฏิรูประบบสุขภาพของไทย ที่มีการใช้คำว่า ‘สุขภาพะ’ สื่อสารแทนคำว่าสุขภาพดีมากขึ้น คำ ๆ นี้ช่วยให้สังคมเข้าใจสุขภาพในความหมายกว้างขวางขึ้นว่าสุขภาพดีต้องพิจารณาเชื่อมโยงสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ไม่จำกัดเฉพาะเฉพาะเรื่องสุขภาพทางกายหรือไม่เจ็บป่วย<sup>2</sup>

\* คณะทำงานประชาสัมพันธ์ สหกรณ์อมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด

<sup>1</sup> World Health Organization, WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution, จาก <https://www.who.int/about/governance/constitution>

<sup>2</sup> Pimnara Intaprasert, SDG Updates I “Good Health and Well-being: เมื่อนิยามของสุขภาพดี ไม่ได้หยุดอยู่แค่ร่างกายแข็งแรง”, จาก <https://www.sdgmove.com/๒๐๒๑/๐๑/๒๕/sdg-updates-good-health-and-well-being/>

ดังนั้น การมีสุขภาพดีจึงเป็นรากฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และการมีสุขภาพดีนั้นก็เป็นรากฐานของการมีอายุที่ยืนยาวอย่างมีพลังชีวิตอันจะสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่การจะมีสุขภาพดีได้นั้นจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะมีชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติเสียก่อน ทั้งนี้ การแพทย์ในอนาคตสำหรับคนรุ่นใหม่ ในยุคดิจิทัลนั้นเป็น **การแพทย์เฉพาะตัวบุคคล** หรือที่เรียกกันว่า Personalized Medicine ซึ่งเทรนด์ใหม่ในเรื่องของสุขภาพจึงเป็นเรื่องของการมีชีวิตที่กลมกลืนและประสานสอดคล้องกับธรรมชาติของชีวิตร่วมกับการใช้เทคโนโลยีทางวิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่อย่างผสมกลมกลืนตามหลักการของการแพทย์ เพื่อการมีชีวิตที่ยืนยาวหรือ Integrated Longevity Medicine โดยแนวทางการดำเนินชีวิตเบื้องต้นที่จะทำให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง จิตใจแจ่มใสเบิกบานมีหลากหลายรูปแบบ แต่ที่ยอมรับกันมากที่สุดว่าเป็นเทรนด์ในอนาคตของการดูแลสุขภาพเพื่อนำสู่การมีคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดี มีดังนี้

**1. อาหารสุขภาพ** การรับประทานอาหารที่ครบถ้วนทุกหมวดหมู่ ด้วยการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานมาก จำพวกแป้ง น้ำตาล และไขมันในตอนเช้า และรับประทานอาหารที่มีส่วนซ่อมแซมและต่อต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ โปรตีนและพืชผักผลไม้สดในตอนเย็น โดยมีสโลแกนง่าย ๆ ว่า มือเช้ารับประทานอย่างราชา มือกลางวันแบบคนธรรมดา และมือเย็นแบบยาจก รวมถึงไม่รับประทานอาหารที่เค็มจัดและหวานจัด และไม่บริโภคแอลกอฮอล์

**2. ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ** การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ นอกจากจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิน และช่วยในการไหลเวียนของโลหิต มีการศึกษาวิจัยพบว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 30 นาที โดยเฉพาะการเดินนั้นจะช่วยกระตุ้นการผลิตฮอร์โมนต่อต้านความแก่ชราด้วย

**3. นอนหลับพักผ่อนก่อนเที่ยงคืนในความมืด** การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอตามวงจรชีวิต ที่เรียกว่า นาฬิกาเวลา หรือ Biological Clock นั้น จะมีผลทำให้มีการผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ที่ป้องกันและต่อต้านการแก่ชรา ที่ผลิตออกมาอย่างสมบูรณ์เต็มที่ จึงควรจะเข้านอนให้สามารถหลับสนิทในความมืดโดยประมาณก่อนเที่ยงคืน โดยไม่ต้อง

พึ่งยาระงับประสาทอันจะมีผลต่อการผลิตฮอร์โมนบางชนิดเมื่อใช้เป็นระยะเวลานาน ดังนั้น การเข้านอนให้หลับก่อนเที่ยงคืนจึงเป็นรากฐานของการมีสุขภาพที่สมบูรณ์วิธีหนึ่ง

**4. อารมณ์แจ่มใส** มองโลกในทางบวก การมีอารมณ์ที่แจ่มใส การฝึกคิดในทางบวก และการมองโลกในแง่ดี จะทำให้เกิดการหลั่งสารแห่งความสุข ที่เรียกว่า “เอ็นโดฟิน” ออกมา โดยจะทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้เต็มที่ และกระตุ้นให้มีการผลิตฮอร์โมนด้านความชรา รวมทั้งทำให้การย่อยอาหารสมบูรณ์ เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารดีและครบถ้วนย่อมเป็นรากฐานของการมีสุขภาพดี

**5. ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความรัก** การมีชีวิตอยู่ด้วยการมีความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งรอบตัว เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่สิ่งที่ดี ๆ ต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และให้อภัยกัน และกัน เมื่อเกิดความผิดพลาดนั้นจะทำให้จิตใจเกิดความปิติสุขในการดำรงชีวิตอันเป็นรากฐานทางจิตใจที่จะทำให้มีสุขภาพดี<sup>3</sup>

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น หากท่านสมาชิก สอ.ศธ. เกิดการเรียนรู้และนำสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมย่อมมั่นใจเป็นอย่างสูงได้ว่า สุขภาพของสมาชิก สอ.ศธ. ซึ่งดำรงอยู่ในยุคดิจิทัล สามารถที่จะมีชีวิตที่มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับกรรมพันธุ์ของตนเอง ออกกำลังกายแบบไหน รับประทานอาหารชนิดใดอย่างไร โดยใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์ช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยความรักระหว่างกัน การลงทุนในสุขภาพเป็นการลงทุนที่มีแต่กำไร การมีสุขภาพดีจึงต้องเริ่มที่การเรียนรู้เรื่องราวของการมีสุขภาพที่ดีด้วยวิถีทางของธรรมชาติ และเป็นสุขภาพที่ดีจากภายใน โดยดำเนินชีวิตที่ประสานสอดคล้องกับธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ ชีวิตจะยืนยาว ความหนุ่มสาวจะยืนยง จึงควรเพิ่มความมั่นคงให้กับสุขภาพของตนเองอย่างต่อเนื่องในยุคดิจิทัลนี้



<sup>3</sup> ผศ.นพ. พันธุ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์, New trend in perfect Health... เทรนด์ใหม่ในการมีสุขภาพดีที่ยั่งยืนยุคดิจิทัล, แพทย์ผู้ชำนาญการด้านสูติศาสตร์ นรีเวชวิทยา, เวชศาสตร์การเจริญพันธุ์ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์, จาก <https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/february-๒๐๑๕/new-trend-in-perfect-health>

# สมาชิกสหกรณ์ ควรบริหารการเงิน อย่างไร



พศ.อรรถัย รัตนานนท์  
กรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์ สอ.ศร.



จากการที่ดิฉันเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จำกัด มักจะได้ยินคำถามจากสมาชิกไม่ว่าสมาชิกท่านนั้นจะมีเงินเหลือใช้ หรือสมาชิกมีเงินเหลือไม่เพียงพอในการใช้จ่าย สมาชิกประเภทเงินเหลือใช้มักจะถามว่าปีนี้หรือปีหน้าเงินปันผลจะเพิ่มขึ้นอีกได้ไหม ส่วนสมาชิกประเภทเงินเหลือไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายก็จะถามว่าปีนี้หรือปีหน้าจะลดดอกเบี้ยเงินกู้ลงอีกได้ไหม และจะเพิ่มเงินเฉลี่ยคืนเพิ่มขึ้นอีกได้ไหม เนื่องจากจำเป็นจะต้องกู้เงินจากสหกรณ์ไปเติมเต็มเพื่อให้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายต่างๆ ดังนั้นการสมัครเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการออมเงิน แต่สมาชิกจะต้องมีการจัดการด้านการเงินของตนเองอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ สิ่งที่สมาชิกจะต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจ ได้แก่ อะไรบ้าง

## ๑. สมาชิกควรทำความเข้าใจบริการและสิทธิประโยชน์ของสหกรณ์ ได้แก่

- **เงินฝาก:** สหกรณ์มีบัญชีเงินฝากหลายประเภท เช่น ออมทรัพย์พิเศษ เงินฝากเพิ่มทวีทรัพย์ เงินฝากออมทรัพย์ประจำ ซึ่งแต่ละประเภทให้ผลตอบแทนและเงื่อนไขแตกต่างกัน ให้พิจารณาเป้าหมายการออมของตนเองก่อนเสมอ เช่น การฝากเงินระยะสั้น หรือระยะยาว หรือฝากเท่า ๆ กันทุกเดือน แล้วเลือกประเภทบัญชีที่เหมาะสมกับตนเอง

- **เงินกู้:** สหกรณ์เป็นแหล่งเงินกู้ดอกเบี้ยต่ำสำหรับสมาชิก แต่เราควรพิจารณาความจำเป็นในการกู้ วงเงินที่ต้องการ และความสามารถในการชำระหนี้คืนอย่างรอบคอบ โดยต้องหลีกเลี่ยงการกู้ที่ไม่จำเป็น

- **สวัสดิการและสิทธิประโยชน์อื่นๆ:** สหกรณ์มีสวัสดิการอื่นๆ เช่น ประกันชีวิต ประกันอุบัติเหตุ การศึกษานูตริ ฌาปนกิจสงเคราะห์ เงินช่วยเหลือเมื่ออายุครบเกษียณ เงินสงเคราะห์ศพสมาชิกหรือเงินช่วยเหลือต่างๆ สมาชิกควรศึกษาและใช้ประโยชน์จากสิทธิเหล่านี้ให้เหมาะสม

- **เงินปันผลและเงินเฉลี่ยคืน:** ในฐานะสมาชิกที่สะสมเงินเป็นหุ้นรายเดือน ๆ ละเท่า ๆ กัน กรณีสหกรณ์มีกำไร สมาชิกจะได้รับจัดสรรเงินปันผลตามผลการ

ดำเนินงานของสหกรณ์ และหากกู้เงินสมาชิกอาจจะได้รับเงินเฉลี่ยคืนตามสัดส่วนของดอกเบี้ยเงินกู้ ซึ่งถือเป็นผลตอบแทนเพิ่มเติมจากการถือหุ้นอีกด้วย

## ๒. สมาชิกควรมีการวางแผนการออมอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่

- **กำหนดเป้าหมายการออม:** ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน เช่น ออมเพื่อเก็บเงินดาวน์บ้าน ออมเพื่อซื้อรถ หรือออมเพื่อเกษียณอายุ ๆ ก็จะช่วยทำให้สมาชิกมีแรงจูงใจในการออมมากยิ่งขึ้น

- **กำหนดจำนวนเงินออม:** พิจารณารายได้และค่าใช้จ่ายของตนเอง และกำหนดจำนวนเงินที่สามารถออมได้อย่างสม่ำเสมอ อาจเริ่มต้นจากจำนวนน้อย ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นก็ได้

- **ฝากเงินอย่างสม่ำเสมอ:** สมาชิกควรสร้างวินัยในการฝากเงินตามแผนที่วางไว้ อาจตั้งระบบหักบัญชีอัตโนมัติเพื่อความสะดวก

## ๓. สมาชิกควรพิจารณาการกู้ยืมอย่างรอบคอบ ได้แก่

- **กู้เงินเท่าที่จำเป็น:** หลีกเลี่ยงการกู้เพื่อสิ่งที่ไม่จำเป็น หรือเพื่อการบริโภคฟุ่มเฟือย

• **ประเมินความสามารถในการชำระหนี้:** ก่อนกู้ทุกครั้ง ขอให้พิจารณาว่าตนเองมีความสามารถในการผ่อนชำระคืนได้ตามวงเงินและระยะเวลาที่กำหนดหรือไม่

• **เปรียบเทียบอัตราดอกเบี้ย:** ตรวจสอบอัตราดอกเบี้ย เงื่อนไขการกู้ และระยะเวลาผ่อนอย่างรอบคอบ แม้ว่าสหกรณ์จะมีดอกเบี้ยต่ำ แต่ก็ควรเปรียบเทียบกับแหล่งเงินกู้อื่น ๆ หากมีทางเลือกที่ดีกว่า

• **วางแผนการชำระหนี้:** หากมีการกู้ยืม ควรวางแผนการชำระหนี้ให้ชัดเจน เพื่อไม่ให้กระทบต่อสภาพคล่องทางการเงินของตนเอง ควรเลือกแผนผ่อนชำระที่ไม่กระทบต่อชีวิตประจำวัน และทำรีไฟแนนซ์หากพบเงื่อนไขที่ดีกว่า

• **ควบคุมหนี้ให้อยู่ในระดับปลอดภัย:** จำนวนหนี้รวมไม่ควรเกิน ๔๐% ของรายได้

#### ๔. สมาชิกควรติดตามและทบทวนสถานะทางการเงินของตนเองอย่างต่อเนื่อง ได้แก่

• **ตรวจสอบบัญชีเงินฝากและเงินกู้:** ติดตามความเคลื่อนไหวของบัญชีอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ทราบยอดเงินคงเหลือและภาระหนี้สิน

• **ทบทวนแผนการออมและการชำระหนี้เป็นระยะ ๆ:** ควรทบทวนแผนการเงินที่วางไว้ ปรับปรุงหากสถานการณ์เปลี่ยนแปลงไป

• **การตรวจสอบ:** ยอดรายรับ รายจ่าย หนี้สิน และยอดเงินออมทุก ๆ เดือน

#### ๕. สมาชิกควรใช้บริการอื่น ๆ ของสหกรณ์ตามความเหมาะสม ได้แก่

• **สวัสดิการ:** หากมีสวัสดิการที่ตอบโจทยความต้องการของตนเองก็ควรใช้ประโยชน์จากสวัสดิการเหล่านั้น

• **คำปรึกษา:** หากมีข้อสงสัยหรือต้องการคำแนะนำด้านการเงิน สามารถปรึกษาเจ้าหน้าที่ของสหกรณ์ได้

#### ๖. สมาชิกควรวางแผนรายรับ-รายจ่ายอย่างชัดเจน ได้แก่

• **จัดบันทึกรายรับประจำ:** ได้แก่ เงินเดือน รายได้เสริมอื่น ๆ

• **จัดบันทึกรายจ่ายทั้งจำเป็นและไม่จำเป็น:** ได้แก่ ค่าใช้จ่ายประจำ เพื่อควมามีส่วนไหนสามารถลดหรือควบคุมได้

#### ๗. สมาชิกควรวางแผนทางการเงินเมื่อเกษียณ และการลงทุน การศึกษาโอกาสลงทุนผ่านสหกรณ์หรือกองทุนต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับความเสี่ยง ได้แก่

• **เงินออมประเภทสะสมหุ้นกับสหกรณ์:** จำนวนเท่ากันทุก ๆ เดือน หรือออมจำนวนหุ้นเพิ่มขึ้นทุกปีตามรายได้ หรือคิดเป็น ๑๐-๒๐% ของรายได้ทุกเดือนตามความเหมาะสม โดยวิธีการหักจากเงินเดือนประจำเพื่อเพิ่มวินัยทางการเงินการออม

• **เงินลงทุนผ่านกองทุนประเภทต่าง ๆ หรือพันธบัตรรัฐบาล:** สมาชิกจะต้องทำการศึกษาก่อนทุกครั้งที่มีการลงทุนเนื่องจากมีความเสี่ยงแม้ว่าผลตอบแทนจะมีจำนวนสูงก็ตาม

#### ๘. สมาชิกควรมีเงินสำรองเพื่อเหตุฉุกเฉิน

เก็บเงินสดสำรองไว้ ๓-๖ เท่า หรือคิดเป็น ๕-๑๐% ของค่าใช้จ่ายต่อเดือนแยกจากเงินในสหกรณ์ไว้ใช้ยามฉุกเฉิน ได้แก่ เจ็บป่วย ถูกพักงาน เกิดภัยพิบัติ ฯลฯ

#### ๙. สมาชิกควรเข้าร่วมกิจกรรมของสหกรณ์

สหกรณ์ทุกแห่งมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ สมาชิกควรเข้าร่วมกิจกรรมตามความเหมาะสม ได้แก่

• **การให้ความรู้ด้านการเงินแก่สมาชิก** การเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยเพิ่มพูนความรู้และแนวคิดในการจัดการด้านเงิน

• **การจัดกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม**

• **การจัดกิจกรรมด้านสหกรณ์**

• **การจัดกิจกรรมเพื่อการสร้างอาชีพ**

• **การจัดกิจกรรมส่งเสริมภาพลักษณ์ของสหกรณ์**

ดิฉันคิดว่าสิ่งที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้นหากสมาชิกได้ทำความเข้าใจและมีการศึกษาโดยละเอียดแล้ว จะพบว่าสมาชิกได้รับสิทธิประโยชน์ตอบแทนจากสหกรณ์ในทุก ๆ ด้าน จึงไม่จำเป็นต้องตั้งคำถามกับสหกรณ์ว่าจะได้รับเงินปันผล หรือจ่ายดอกเบี้ยเงินกู้เป็นอัตราเท่าไร เพราะสหกรณ์ได้พิจารณาอย่างมีความเหมาะสมแล้วว่านอกจากผลตอบแทนที่ได้รับแล้วยังมีสิทธิประโยชน์รูปแบบอื่น ๆ ให้กับสมาชิกอีกเป็นจำนวนมากกลับคืนไปอีกนะคะ





**ผู้จัดการ พบสมาชิก**

## ...สวัสดิ์ค๋ท่านสมาชิก

พบกันอีกเช่นเคยในสาร สอ.ศธ. ฉบับเดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๖๘ สำหรับการประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๖๗ เมื่อวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ ที่ผ่านมานั้น ดิฉันขอกราบขอบพระคุณสมาชิกทุกคนที่ให้เกียรติเข้าร่วมประชุมเพื่อรับทราบผลการดำเนินงาน ให้ข้อคิดเห็น รวมถึงข้อเสนอแนะให้เป็นไปตามระเบียบวาระตามที่กำหนดอย่างพร้อมเพรียงกัน ทำให้การประชุมใหญ่เป็นไปด้วยความเรียบร้อย บรรยากาศภายในงานเป็นไปอย่างอบอุ่นและเป็นกันเอง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าสมาชิกทุกท่านจะให้ความร่วมมือเหมือนเคยเช่นนี้ต่อ ๆ ไป

ในรอบปี ๒๕๖๗ สอ.ศธ. ได้ช่วยเหลือสมาชิกและครอบครัวสมาชิกที่ถึงแก่กรรม ประสพภัยทางธรรมชาติ การให้ทุนการศึกษาบุตรสมาชิก และบริจาคเพื่อการกุศล กับหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ อย่างต่อเนื่องที่ก่อประโยชน์ต่อสังคมและกับสมาชิกในหลายโครงการ สิ่งที่น่าพอใจที่ สอ.ศธ. สามารถจ่ายเงินปันผลในอัตราร้อยละ ๕.๒๕ และเงินเฉลี่ยคืนอัตราร้อยละ ๒๑ หากในวันดังกล่าวมีการปฏิบัติงานของคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่ ขาดตกบกพร่องประการใด ต้องขออภัย ณ ที่นี้ด้วย สำหรับข่าวสารฉบับนี้ ดิฉันมีเรื่องแจ้งให้ทราบเพิ่มเติม ดังนี้

**เรื่องที่ ๑** วินัยทางการเงินคือหัวใจสำคัญที่จะทำให้ฝันเป็นจริง ดังนั้น การตั้งเป้าหมายการเก็บออมจะช่วยให้สมาชิกตระหนักว่าในอนาคตต้องเตรียมเงินกับเรื่องที่สำคัญเรื่องใดบ้าง เมื่อสมาชิกมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าต้องเตรียมเงินเท่าไร และต้องใช้เวลาเมื่อไร ท่านก็必将มีความชัดเจนและมีเหตุผลที่หนักแน่นในการเก็บออมมากขึ้น ที่สำคัญ สมาชิกควรหมั่นตรวจสอบสถานะทางการเงิน สำนวณมูลค่าเงินออมทรัพย์สิน และหนี้สินที่มีอยู่เป็นระยะ เพื่อให้ตระหนักอยู่เสมอว่าเราเข้าใกล้เป้าหมายที่ตั้งไว้มากน้อยแค่ไหน ผ่านทาง Application MOE Saving หรือ [www.moecoop.com](http://www.moecoop.com)

**เรื่องที่ ๒** สหกรณ์เป็นของสมาชิกทุกคน และเป็นองค์กรที่ส่งเสริมให้สมาชิกรู้จักการประหยัด รู้จักการออมทรัพย์และสามารถรับบริการเงินกู้ให้แก่สมาชิก เพื่อนำไปใช้จ่ายเมื่อเกิดความจำเป็น โดยยึดหลักการช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการบริหารจัดการภายในที่มีประสิทธิภาพ และปฏิบัติตามกฎหมาย ฉะนั้นหากมีสิ่งหนึ่งประการใดที่เป็นประโยชน์กับสหกรณ์หรือสมาชิก ท่านสามารถเสนอแนะความคิดเห็นได้ในทุก ๆ ช่องทางการติดต่อของสหกรณ์ การดำเนินการบริหารจัดการสหกรณ์ต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกเพื่อนำมาสู่การปฏิบัติ และพัฒนาศักยภาพการบริหารจัดการในสหกรณ์สู่การเป็นองค์กรสมรรถนะสูงด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรม

ท้ายนี้ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงดลบันดาลให้ท่านพร้อมครอบครัว ประสบแต่ความสุขด้วยจตุรพิธพรชัย สมบูรณ์พูนผลในสิ่งที่พึงปรารถนาทุกประการ มีสุขภาพแข็งแรง โชคดีตลอดปี สุขสันต์วันสงกรานต์ พุทธศักราช ๒๕๖๘ ทุกท่านค่ะ

ด้วยความปรารถนาดี

(นางสมจิตร์ ธัมวิสุทธิวรารกร)

# คณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ ๔๔



ว่าที่ ร.ต.จรรยา ชูลาก  
ประธานกรรมการ



นายศพล เวณโกเศศ  
รองประธานกรรมการ คนที่ ๑



นายวิโรจน์ ใจอารีรอบ  
รองประธานกรรมการ คนที่ ๒



นายพุลลภ อินทรนฏ  
รองประธานกรรมการ คนที่ ๓



ผศ.ดร.ไพเลิศ สุมานนท์  
กรรมการ



รศ.ดร.สมเกียรติ กอบัวแก้ว  
กรรมการ



ผศ.ดร.จุฑารัตน์ ศรีดารา  
กรรมการ



ผศ.ศรีจันทร์ โตเลิศมงคล  
กรรมการ



นายกษิพัฒน์ ภูลังกา  
กรรมการ



นายเสฐียรพงษ์ แก้ววิมล  
กรรมการ



นางเพ็ญจิต นพรัตน์  
กรรมการ



นายอิทธิธร สีเหลือง  
กรรมการ



นายทรงธรรม กาญจนพิบูลย์  
กรรมการ



นางสมลักษณ์ ปันกร  
กรรมการและเหรัญญิก



ผศ.อรรถัย รัตนานนท์  
กรรมการและเลขานุการ

## ที่ปรึกษา



ดร.ชินภัทร ภูมิรัตน  
ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์



นางยุพา ทวีวัฒนะกิจบวร  
ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์



นายปราโมทย์ สรวนาม  
ที่ปรึกษา



นายไพบุลย์ เสี่ยงทอง  
ที่ปรึกษา



นายเชาว์เลิศ ขวัญเมือง  
ที่ปรึกษา



นายเอนก ศรีสำราญรุ่งเรือง  
ที่ปรึกษา

## ผู้ตรวจสอบกิจการ

บริษัท วรกรและสุชาติดาสอบัญชี จำกัด  
โดย ดร.วรกร แซ่มเมืองปัก





๑๕ ก.พ. ๖๘ • การประชุมใหญ่สามัญ สอ.ศร. ประจำปี ๒๕๖๗ ณ หอประชุมคุรุสภา



๒๙ มี.ค. ๖๘ • วันคล้ายวันสถาปนา สอ.ศร. ครบรอบ ๔๘ ปี ณ ห้องประชุม สอ.ศร. ชั้น ๓



๒๓ เม.ย. ๖๘ • การประชุมใหญ่สามัญ สอ.ศร. ประจำปี ๒๕๖๗ ณ ห้องประชุมศาสตราจารย์ หม่อมหลวงปิ่น มาลากุล



๒๔ เม.ย.๖๘ • สอ.ศร. เข้าศึกษาดูงานด้านการลงทุน ณ สหกรณ์ออมทรัพย์ตำรวจแห่งชาติ จำกัด และชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์ตำรวจแห่งชาติ จำกัด