



First in Last out



## พระศรีเมือง

**พระศรีเมือง** เป็นพระประธานประดิษฐานอยู่ในศาลาปฏิบัติธรรม “พันธ์เพิ่มศิริ” สร้างตามแบบ “พระศรีนทร์” ซึ่งประดิษฐานอยู่ในวิหารหลวงวัดมหาธาตุวรวิหาร เป็นพระพุทธรูปเก่าแก่ที่ปกปักรักษาเมืองราชบุรีมาแต่อดีต

- ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ : พิธีวางศิลาฤกษ์ศาลาปฏิบัติธรรม
- ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ : พิธีเททองหล่อพระศรีเมือง และพิธีพุทธาภิเษก
- ๒๒ มีนาคม ๒๕๕๓ : พิธีเบิกพระเนตรพระศรีเมือง และฉลองศาลาปฏิบัติธรรม “พันธ์เพิ่มศิริ”

**ศาลาปฏิบัติธรรม “พันธ์เพิ่มศิริ”** ตั้งอยู่ใกล้กับศาลเจ้าพ่อหลักเมืองราชบุรี ทางด้านทิศใต้ ใช้เป็นสถานที่ในการประกอบพิธีทางศาสนา และเป็นศูนย์รวมในการปฏิบัติศาสนกิจของกำลังพลและครอบครัว ตลอดจนพุทธศาสนิกชนทั่วไปได้ใช้ประโยชน์ร่วมกัน







พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ ๒ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ทรงพิจารณาเห็นว่าที่ตั้งของเมืองราชบุรีเดิมทางฝั่งตะวันตกหรือฝั่งขวาของแม่น้ำแม่กลอง เสียเปรียบเชิงยุทธศาสตร์ต่อประเทศพม่า จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ย้ายเมืองมาอยู่ทางฝั่งซ้ายของแม่น้ำ (บริเวณที่ตั้งกรมการทหารช่างในปัจจุบัน) เริ่มตั้งแต่วันอังคาร แรม ๑๓ ค่ำ เดือน ๖ ปีฉลู พุทธศักราช ๒๓๖๐ มีการฉลอง ๓ วัน ครั้นถึงวันพฤหัสบดี แรม ๑๕ ค่ำ เวลา ๗ นาฬิกา ถึงกำหนดฤกษ์ฝังหลักเมือง แล้วก่อสร้างกำแพงเมืองและอื่นๆ ต่อไป

ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ ๕ ได้ทำการย้ายเมืองกลับไปอยู่ทางฝั่งขวาของแม่น้ำแม่กลองตามเดิม และเมืองราชบุรีใช้เป็นที่ตั้งของหน่วยทหาร หน่วยแรกที่เข้ามาอยู่ในพื้นที่นี้ คือ กรมทหารบกราบที่ ๔ เป็นหน่วยขึ้นตรงของกองพลทหารบกที่ ๔

**ศาลเจ้าพ่อหลักเมืองราชบุรี** เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพสักการะของชาวราชบุรี และประชาชนทั่วไป อยู่ในความดูแลของกรมการทหารช่าง ซึ่งได้จัดให้มีงานสักการะศาลเจ้าพ่อหลักเมืองเป็นประจำทุกปีในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ถือเป็นงานประจำปีที่สำคัญของจังหวัดราชบุรี





**พลเอกพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระกำแพงเพชรอัครโยธิน** มีพระนามเดิมว่า พระองค์เจ้าบุรฉัตรไชยากร เป็นพระโอรสองค์ที่ ๓๕ ในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และเจ้าจอมมารดาวาด ประสูติเมื่อ ๒๓ มกราคม ๒๔๒๔ ทรงเริ่มศึกษาที่โรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ ในพระบรมมหาราชวัง พ.ศ. ๒๔๓๗ เสด็จไปศึกษาที่ประเทศอังกฤษด้านวิศวกรรมโยธา ทรงศึกษาการสร้างและวางรางรถไฟ สะพาน ถนน การขุดคลอง สร้างอาคารสถานที่ต่างๆ การสื่อสารทางวิทยุโทรเลข แล้วทรงนำมารากฐานและพัฒนาเหล้าทหารช่างไทยให้มีมาตรฐานทัดเทียมประเทศในยุโรป จากกองทหารอินยิเนียเมื่อ ๒๓ มิถุนายน ๒๔๑๘ จึงก้าวหน้ามาเป็นกรมการทหารช่างในปัจจุบัน ด้วยคุณูปการต่อเหล่าทหารช่าง จึงทรงได้รับการเทิดพระเกียรติให้เป็น **“พระบิดาทหารช่าง”** นอกจากนี้ ทรงเป็นพระบิดาทหารสื่อสาร การรถไฟไทย การโรงแรมไทย การก่อสร้างไทย วงการโฆษณาไทย และกิจการวิทยุกระจายเสียงไทยอีกด้วย






“การปฏิบัติราชการให้สำเร็จผลที่พึงประสงค์นั้น  
นอกจากจะอาศัยความรู้ ความสามารถในทางวิชาการแล้ว  
แต่ละบุคคลยังจะต้องมีรากฐานทางจิตใจที่ดี  
คือความหนักแน่นมั่นคงในสุจริตธรรม”

พระบรมราโชวาท พระราชทานแก่ข้าราชการพลเรือน  
เนื่องในโอกาสวันข้าราชการพลเรือน ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน  
วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๓๘



การเกษียณอายุราชการ เป็นภาวะที่ต้องเกิดขึ้นกับผู้ที่ได้รับราชการทุกคน นับเป็นเรื่องน่ายินดี ที่ท่านจะได้ปล่อยวางภาระและพักผ่อน หลังจากที่ได้ตรากตรำมานาน เพราะตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ทุกท่านรับราชการมาด้วยความซื่อสัตย์ ได้ทุ่มเทความรู้ความสามารถในการสร้างสรรค์ผลงานอันเป็นประโยชน์ และมีส่วนร่วมในการพัฒนาเหล่าทหารช่าง ให้เจริญก้าวหน้ามาจนทุกวันนี้

ในนามของเหล่าทหารช่าง ผมรู้สึกซาบซึ้งและเป็นเกียรติที่ได้มีโอกาสร่วมงานกับพวกท่าน ผมขอจดจำความดีงามนี้ไว้ พร้อมทั้งขอประกาศเกียรติคุณของพวกท่าน เพื่อเป็นขวัญกำลังใจ เพื่อเป็นตัวอย่างอันดีให้แก่กำลังพลรุ่นหลังได้ปฏิบัติตาม ขออำนาจบุญกุศลทั้งปวงที่ท่านได้กระทำเพื่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ จงส่งผลให้ทุกท่านมีความสุข มีสุขภาพร่างกายจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง ใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างเป็นสุขสืบไป

พลโท   
(ทวนชัย พันธุ์เพ็ญศิริ)  
เจ้ากรมการทหารช่าง







พลตรี นิพนธ์ ปานมงคล  
รองเจ้ากรมการทหารช่าง (๑)



พลตรี ปิรุ้มพงศ์ ประถมภัก  
รองเจ้ากรมการทหารช่าง (๒)



พลตรี ชัยวัฒน์ รุตลาโร  
เลขาธิการกรมการทหารช่าง



พลตรี คณิต แจ่มจินทรา  
ผู้บัญชาการกองพลทหารช่าง



# ประมอณาพธีเทดเกียรตึ

## ปี ๒๕๕๒







# พิธีเกิดเกียรติ

และ ลำเลียงชีวิตราชการทหาร

งาน

งาน



# ด้วยรักและผูกพัน



แต่...คณะนายทหารสัญญาบัตร เหล่า ข. ในโอกาสอำ ลาศีวิตราชการทหาร





# ภาพเก่าเล่าเรื่อง









## พลโท อนุรักษ์พัฒน์ พิทักษ์ชาติ

**เกิดเมื่อ**

๑ เมษายน ๒๔๙๓

**ครอบครัว**

ภริยา คุณจรรยา พิทักษ์ชาติ

**การศึกษา**

บุตร นายอัญญพฐ์ พิทักษ์ชาติ

โรงเรียนเตรียมทหาร รุ่น ๙

โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า รุ่น ๒๐

หลักสูตรจุโหม รุ่นที่ ๓๕

หลักสูตรส่งทางอากาศ รุ่นที่ ๗๕

หลักสูตรผู้ฝึกสอนกีฬานายทหาร รุ่นที่ ๑

หลักสูตรสะพานเครื่องหนูลอย M4 - T6

หลักสูตรสงครามทุ่นระเบิดนายทหาร รุ่นที่ ๑๐

หลักสูตรชั้นนายพันเหล่าทหารช่าง รุ่นที่ ๒๑

โรงเรียนเสนาธิการทหารบก หลักสูตรหลักประจำ ชุดที่ ๖๒

วิทยาลัยการทัพบก หลักสูตรหลักประจำชุดที่ ๔๕

### **ตำแหน่งสำคัญทางทหาร**

ผู้บังคับหมวดกองพันทหารช่างสนามกองทัพบก กองพันทหารช่างที่ ๖

ผู้อำนวยการกอง วิชาวิศวกรรมโยธา ส่วนการศึกษา โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

ผู้อำนวยการกอง วิชาอักษรศาสตร์ ส่วนการศึกษา โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

รองผู้อำนวยการโรงเรียนวิทยาศาสตร์ทหารบก กรมวิทยาศาสตร์ทหารบก

ผู้ชำนาญการกองทัพบก / รองผู้อำนวยการสำนักงานตรวจกิจการส่งกำลังบำรุงทหารบก

ผู้ทรงคุณวุฒิกองทัพบก / ผู้อำนวยการสำนักงานตรวจกิจการส่งกำลังบำรุงทหารบก

ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษกองทัพบก / ผู้อำนวยการสำนักงานตรวจกิจการส่งกำลังบำรุงทหารบก

**เครื่องราชอิสริยาภรณ์** มหาวชิรมงกุฎ

### **ราชการพิเศษ**

- ราชองครักษ์เวร
- นายทหารพิเศษประจำกรมทหารช่างที่ ๑ รักษาพระองค์
- ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ คณะกรรมาธิการการทหาร วุฒิสภา
- เลขาธิการคณะอนุกรรมาธิการรักษาความสงบเรียบร้อยภายในประเทศ  
คณะกรรมาธิการการทหาร วุฒิสภา
- ปฏิบัติราชการกรณีปราบปรามผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ เขต ทบ.๓ และ ทบ.๔







## พลโท บพพร เจริญศิริ

### เกิดเมื่อ

๒ มกราคม ๒๕๔๓

### ครอบครัว

ภริยา คุณนิตยา เจริญศิริ

บุตร นางสาว พรรณีภา เจริญศิริ

### การศึกษา

โรงเรียนเตรียมทหาร รุ่น ๑๑

โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า รุ่น ๒๒

โรงเรียนเสนาธิการทหารบก หลักสูตรหลักประจำ ชุดที่ ๖๓

วิทยาลัยการทัพบก หลักสูตรหลักประจำ ชุดที่ ๓๔

วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๔๖

### ตำแหน่งสำคัญทางทหาร

พ.ศ. ๒๕๑๖ ผู้บังคับหมวด กองพันทหารช่างที่ ๑ รักษาพระองค์

พ.ศ. ๒๕๒๕ ผู้บังคับกองร้อยทหารช่างสนาม กองพันทหารช่างที่ ๕๒  
กรมทหารช่างที่ ๑ รักษาพระองค์

พ.ศ. ๒๕๓๓ ผู้บังคับกองพันทหารช่างที่ ๕๒ กรมทหารช่างที่ ๑ รักษาพระองค์

พ.ศ. ๒๕๔๐ ผู้บังคับการกรมทหารช่างที่ ๑๑

พ.ศ. ๒๕๔๗ ผู้บัญชาการกองพลทหารช่าง

พ.ศ. ๒๕๕๐ รองเจ้ากรมการทหารช่าง

พ.ศ. ๒๕๕๒ ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษกองทัพบก

### เครื่องราชอิสริยาภรณ์

มหาวชิรมงกุฏ

### ราชการพิเศษ

- นายทหารพิเศษประจำกรมนักเรียนนายร้อยรักษาพระองค์  
โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า
- หัวหน้าชุดตรวจค้นและทำลายกับระเบิด สนับสนุน  
ชุดปักปันเขตแดนไทย - มาเลเซีย กอ.รมน.
- ผู้บังคับหน่วยงานช่วยเหลือประชาชนตามโครงการอีสานเขียว กรมการทหารช่าง
- ผู้ช่วยหัวหน้าฝ่ายกิจการพลเรือน กองกำลังผสมเฉพาะกิจไทย - มาเลเซีย กอ.รมน.





## พลโท วรกร เพิ่มพูล

**เกิดเมื่อ**

๓๐ สิงหาคม ๒๔๙๓

**ครอบครัว**

**ภริยา** คุณกุลทรี เพิ่มพูล

**การศึกษา**

- โรงเรียนเตรียมทหาร รุ่น ๑๑
- โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า รุ่น ๒๒
- โรงเรียนเสนาธิการทหารบกหลักสูตรหลักประจำ ชุดที่ ๖๓
- วิทยาลัยการทัพบก หลักสูตรหลักประจำ ชุดที่ ๔๗

**ตำแหน่งสำคัญทางทหาร**

ผู้บังคับกองพันพัฒนาที่ ๓  
ผู้บังคับกองพันทหารช่างที่ ๓๐๒  
เสนาธิการกรมทหารช่างที่ ๓  
เสนาธิการกองพลพัฒนาที่ ๓  
ผู้บังคับการจังหวัดทหารบกตาก  
ผู้บัญชาการกองพลพัฒนาที่ ๓

**เครื่องราชอิสริยาภรณ์**

ประถมาภรณ์ช้างเผือก

**ราชการพิเศษ**

- ผู้บังคับหมวดทหารช่าง พตท. ๒๓๒๔
- ผู้บังคับชุดก่อสร้างเส้นทางเขาค้อ อ.เมือง จ.เพชรบูรณ์
- นายทหารยุทธการสร้างเส้นทาง อ.อุ้มผาง จ.ตาก
- ผู้บังคับชุดก่อสร้างเส้นทาง อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน
- ผู้อำนวยการศูนย์จัดระบบป้องกันเพื่อจัดระเบียบพื้นที่ชายแดน ทภ.๓
- ผู้อำนวยการศูนย์อำนวยการประสานงานโครงการพัฒนาเพื่อความมั่นคง จ.ตาก - แม่ฮ่องสอน
- ผู้อำนวยการโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ทภ.๓
- ผู้อำนวยการหน่วยงานก่อสร้าง ร.ร.ราชประชานุเคราะห์ที่ ๔๓ อ.นาทวี จ.สงขลา
- รองผู้อำนวยการกองอำนวยการก่อสร้างส่วนหน้า ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข ๔๑๘ ปัตตานี - ยะลา







## พลโท อุดมศักดิ์ ม่วงศรีงาม

### เกิดเมื่อ

๑๐ กรกฎาคม ๒๕๓๓

### ครอบครัว

ภริยา คุณศรีพิมล ม่วงศรีงาม

บุตร ร้อยเอก หญิง ศุภินิศา ม่วงศรีงาม

นายอาชวินทร์ ม่วงศรีงาม

### การศึกษา

โรงเรียนเตรียมทหาร รุ่น ๑๑

โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า รุ่น ๒๒

ศิษย์การบินทหารบก รุ่นที่ ๑๖

หลักสูตรชั้นนายร้อยเหล่าทหารช่าง รุ่นที่ ๔๗

หลักสูตรชั้นนายพันเหล่าทหารช่าง รุ่นที่ ๒๒

โรงเรียนเสนาธิการทหารบก หลักสูตรหลักประจำ ชุดที่ ๖๒

วิทยาลัยการทัพบก หลักสูตรหลักประจำ ชุดที่ ๔๒

วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๔๙

### ตำแหน่งสำคัญทางทหาร

หัวหน้าแผนกนิรภัยการบินทหารบก

ผู้บังคับกองบินสนับสนุนทั่วไป

ผู้บังคับกองบินปีกหมุนที่ ๙ ( ผสม )

ผู้อำนวยการกอง กองบริการและซ่อมบำรุงเครื่องบินทหารบก

เสนาธิการศูนย์การบินทหารบก

ผู้บัญชาการศูนย์การบินทหารบก

ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษกองทัพบก

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ มหาวชิรมงกุฏ

### ราชการพิเศษ

- ผู้บังคับชุดปฏิบัติการบินทหารบกที่ ๓๒ จ.น่าน
- ผู้บังคับชุดปฏิบัติการบินทหารบกที่ ๓๔ จ.เพชรบูรณ์
- ผู้บังคับหน่วยบินทหารบกยุทธวิธีที่ ๑ กรุงเทพฯ
- ผู้บังคับหน่วยบินทหารบกยุทธวิธีที่ ๓ จ.พิษณุโลก
- ผู้บังคับชุดปฏิบัติการบินทหารบก หน่วยเฉพาะกิจโจมตี จ.ปัตตานี





## พลโท ขวัญโชดก กระต่ายทอง

**เกิดเมื่อ**

๓๑ มีนาคม ๒๔๙๓

**ครอบครัว**

ภริยา คุณกมลลักษณ์ กระต่ายทอง

**การศึกษา**

โรงเรียนเตรียมทหาร รุ่น ๑๑

โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า รุ่น ๒๒

หลักสูตรจูโจม รุ่นที่ ๓๖

หลักสูตรโดดร่ม รุ่นที่ ๗๔

หลักสูตรสะพานโครงแพง เบย์ลี เอ็ม ๒

โรงเรียนเสนาธิการทหารบก หลักสูตรหลักประจำ ชุดที่ ๖๒

วิทยาลัยการทัพบก หลักสูตรหลักประจำ ชุดที่ ๔๖

รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา

### ตำแหน่งสำคัญทางทหาร

ผู้บังคับกองร้อย กองพันทหารช่างที่ ๕๑ กรมทหารช่างที่ ๑ รักษาพระองค์

ผู้บังคับกองพันนักเรียน โรงเรียนทหารช่าง กรมการทหารช่าง

รองผู้บังคับการจังหวัดทหารบกราชบุรี

เสนาธิการกองพลพัฒนาที่ ๑

ผู้บังคับการจังหวัดทหารบกราชบุรี

รองผู้บัญชาการกองพลพัฒนาที่ ๑

ผู้ชำนาญการกองทัพบก

ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษกองทัพบก

**เครื่องราชอิสริยาภรณ์** มหาวชิรมงกุฎ

### ราชการพิเศษ

- ราชนครินทร์
- นายทหารพิเศษประจำกรมทหารช่างที่ ๑ รักษาพระองค์
- ผู้บังคับหน่วยงานก่อสร้างเส้นทางเพื่อความมั่นคง เชื่อมระหว่าง อ.รัตนบุรี จ.สุรินทร์ และ อ.อุทุมพรพิสัย จ.ศรีสะเกษ
- ผู้บังคับหน่วยงานก่อสร้าง กองอำนวยการฝึกร่วม ๒๐๗ ก่อสร้างค่ายฝึกไพร่ไทย จ.กาญจนบุรี
- หัวหน้าปฏิบัติการ หน่วย ๒๑๗ กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค ๑
- หัวหน้าปฏิบัติการ หน่วย ๒๑๒ กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค ๑







## พลโท พรชัย บุญทวี

**เกิดเมื่อ**

๑๖ กันยายน ๒๔๙๓

**ครอบครัว**

**ภริยา** คุณสุเพ็ญ บุญทวี

**บุตร** นายสุทธิพันธ์ บุญทวี

นายสรภัทร บุญทวี

**การศึกษา**

โรงเรียนเตรียมทหาร รุ่น ๑๑

โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า รุ่น ๒๒

โรงเรียนนายร้อย Citadel สหรัฐอเมริกา

โรงเรียนเสนาธิการทหารบก หลักสูตรหลักประจำ ชุดที่ ๖๓

วิทยาลัยการทัพบก หลักสูตรหลักประจำ ชุดที่ ๔๕

วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๔๖

ปริญญาโท มหาวิทยาลัย Stamford สหรัฐอเมริกา

**ตำแหน่งสำคัญทางทหาร** อาจารย์ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

วิศวกร กองพันทหารช่างที่ ๑๑๑

ผู้ช่วยหัวหน้ากองกิจการพลเรือน กองทัพบกที่ ๑

ผู้ช่วยหัวหน้ากองปลัดบัญชี กองทัพบกที่ ๑

ผู้อำนวยการกองแผนและโครงการ กรมยุทธโยธาทหารบก

รองเจ้ากรมยุทธโยธาทหารบก

ผู้ชำนาญการกองทัพบก

ที่ปรึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม

**เครื่องราชอิสริยาภรณ์** ประถมภรณ์ช้างเผือก

**ราชการพิเศษ**

- ราชองครักษ์เวร
- นายทหารพิเศษประจำกรมนักเรียนนายร้อยรักษาพระองค์
- คณะทำงานก่อสร้างโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า กองบัญชาการกองทัพบก และกองพันทหารช่างที่ ๑ รักษาพระองค์
- ราชการสนามตามแผนปราบปรามผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ ปี ๒๕๒๙
- ราชการสนามชายแดนปราจีนบุรี ปี ๒๕๒๙ - ๒๕๓๒
- ราชการสนามสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ปี ๒๕๔๒ - ๒๕๕๓





## พลตรี สุพงศ์ ศรีจำนง

**เกิดเมื่อ**

๖ กรกฎาคม ๒๔๙๓

**ครอบครัว**

**บุตร** นายหาญศึก ศรีจำนง

นายเต็มศักดิ์ ศรีจำนง

นายสันติ ศรีจำนง

### การศึกษา

โรงเรียนเตรียมทหาร รุ่น ๑๐

โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า รุ่น ๒๑

หลักสูตรชั้นนายพันเหล่าทหารช่าง รุ่นที่ ๒๑

โรงเรียนเสนาธิการทหารบก หลักสูตรหลักประจำ ชุดที่ ๖๒

ผู้บังคับหมวด กองพันทหารช่างที่ ๓

ผู้บังคับกองร้อยรบพิเศษ กรมรบพิเศษที่ ๒

รองผู้บังคับกองพันรบพิเศษที่ ๒ กรมรบพิเศษที่ ๕

เสนาธิการกรมรบพิเศษที่ ๔

เสนาธิการกรมรบพิเศษที่ ๕

ผู้บังคับกองพันฝึกรบพิเศษที่ ๙

อาจารย์หัวหน้าโรงเรียนสงครามพิเศษ ศูนย์สงครามพิเศษ

ฝ่ายเสนาธิการประจำผู้บังคับบัญชา

ฝ่ายเสนาธิการประจำรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม

### ตำแหน่งสำคัญทางทหาร







## พลตรี ประเสริฐ ผกาแก้ว

**เกิดเมื่อ**

๑๔ สิงหาคม ๒๔๙๓

**ครอบครัว**

ภริยา คุณรุจิรา ผกาแก้ว

บุตร นายสุรกิจ ผกาแก้ว

**การศึกษา**

● โรงเรียนเตรียมทหาร รุ่น ๑๑

● โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า รุ่น ๒๒

● หลักสูตรชั้นนายพันโรงเรียนทหารช่าง  
สหรัฐอเมริกา รุ่นที่ ๕ / ๘๒

● โรงเรียนเสนาธิการทหารบก  
หลักสูตรหลักประจำ ชุดที่ ๖๓

**ตำแหน่งสำคัญทางทหาร**

ประจำกรมการทหารช่าง

รองผู้บังคับกองร้อย กองร้อยทหารช่างที่ ๑๔

ผู้บังคับกองพันทหารช่างที่ ๒๐๑

เสนาธิการกรมทหารช่างที่ ๒

รองผู้บังคับการกรมทหารช่างที่ ๒

ฝ่ายเสนาธิการประจำผู้บังคับบัญชา

นายทหารปฏิบัติการ กรมการทหารช่าง

ผู้ทรงคุณวุฒิกองทัพบก

ประณามารณณ์มกุฎไทย

**เครื่องราชอิสริยาภรณ์**

**ราชการพิเศษ**

- นายทหารพิเศษประจำกรมนักเรียนนายร้อยรักษาพระองค์  
โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า
- ปฏิบัติงานในกองอำนวยการปฏิรูปที่ดินเพื่อการเกษตรกรรม  
กรมการทหารช่าง จ.กาญจนบุรี
- ผู้บังคับหน่วยงานก่อสร้างเส้นทางเพื่อความมั่นคง  
อ.เขาพนม จ.กระบี่
- ผู้บังคับหน่วยงานโครงการอีสานเขียว กรมทหารช่างที่ ๒
- ผู้บังคับหน่วยงานก่อสร้างหมู่บ้านกรบไทย จ.อุบลราชธานี
- ปฏิบัติหน้าที่ผู้ช่วยหัวหน้าศูนย์ปฏิบัติการ กองทัพบกที่ ๒



อำนวยการโดยกองการเหล่า ปี ๒๕๕๓

๑๙

# รายนามนายทหารช่างอำนาจชีวิตราชการ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๓

ลำดับ	ยศ-ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	โทรศัพท์
๑	พ.อ.สมบุญ ร้าเพย	๑๒๒/๒ ซ.๓ ถ.เสือป่า ต.หน้าเมือง อ.เมือง จ.ราชบุรี ๗๐๐๐๐	๐๘ ๕๗๘๗ ๒๓๗๒
๒	พ.ท.ทรงศิริ พันธุเสนีย์	๑ หมู่ ๕ ถ.เพชรเกษม ต.หนองกระทุ่ม อ.ปากท่อ จ.ราชบุรี ๗๐๑๔๐	๐ ๓๒๓๕ ๒๕๗๓
๓	พ.ท.วิสูตร มงคลปัญญาวุธ	๖๐ ต.ดอนทราย อ.โพธาราม จ.ราชบุรี ๗๐๑๒๐	๐ ๓๒๓๗ ๕๖๖๓ , ๐๘ ๙๘๒๐ ๐๒๓๖
๔	พ.ต.อรุณ ใจบำรุง	๑๕๗/๑๔-๒ หมู่ ๗ ต.เกาะพลับพลา อ.เมือง จ.ราชบุรี ๗๐๐๐๐	-
๕	ร.ท.เทอดพงศ์ ทองเพ็ชร	๑๘๕/๑๘-๔ ค่ายบุรฉัตร ต.เกาะพลับพลา อ.เมือง จ.ราชบุรี ๗๐๐๐๐	๐๘ ๙๒๕๔ ๓๐๙๓
๖	ร.ต.ประสิทธิ์ชัย คุรุทไทย	๑๙๙/๓๐ ต.หินกอง อ.เมือง จ.ราชบุรี ๗๐๐๐๐	๐๘ ๑๐๘๐ ๒๕๖๒
๗	ร.ต.พิษณุ แซ่มประสิทธิ์	๓๕๐ หมู่ ๒ ต.พงสวาย อ.เมือง จ.ราชบุรี ๗๐๐๐๐	๐ ๓๒๓๑ ๖๖๐๖ ๐๘ ๙๗๔๓ ๗๗๓๗
๘	ร.ต.สนั่น พูลสิน	๓๐๐/๒ ถ.มนตรีสุริยวงศ์ ต.หน้าเมือง อ.เมือง จ.ราชบุรี ๗๐๐๐๐	๐ ๓๒๓๑ ๘๒๓๒
๙	ร.ต.เผด็จ พวงสุข	๑๓๐ ถ.เขาวง ต.หน้าเมือง อ.เมือง จ.ราชบุรี ๗๐๐๐๐	๐๘ ๖๑๗๐ ๖๒๐๔
๑๐	ร.ต.ไพฑูรย์ เมืองชู	๙๕ หมู่ ๒ ต.ป่าไผ่ อ.ปากท่อ จ.ราชบุรี ๗๐๑๔๐	๐๘ ๙๒๕๘ ๖๘๗๗
๑๑	ร.ต.ถวัลย์ ไชยสุข	๗/๔๑ หมู่ ๖ หมู่บ้านพรชัย ต.จอมบึง อ.จอมบึง จ.ราชบุรี ๗๐๑๕๐	๐๘ ๑๗๗๐ ๖๒๔๘
๑๒	ร.ต.สมศักดิ์ ศิริธรรม	๕๖/๗ ต.เกาะพลับพลา อ.เมือง จ.ราชบุรี ๗๐๐๐๐	๐๘ ๑๕๗๐ ๓๓๒๙





การเกษียณอายุราชการ เป็นสัญญาณเตือนให้เรารู้ว่าถึงเวลาที่ควรจะพักผ่อนร่างกายและจิตใจ หลังจากที่ได้ทุ่มเทพลังในการทำงานมานานหลายปี จะได้ใช้เวลาที่เหลือต่อจากนี้ทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวมอย่าง ที่อยากทำหลายคนอาจเดินทางท่องเที่ยว หลายคนเข้าวัดปฏิบัติธรรม และอีกหลาย ๆ คน อาจสมัครใจที่จะทำงานสาธารณกุศลไม่ว่าจะทำอะไร ที่ไหน อย่างไร ทุกสิ่ง ที่ท่านเลือกทำ ย่อมนำความสุขมาให้ อย่างแน่นอน

อย่างไรก็ตาม ยังมีเรื่องต่าง ๆ ที่ท่านควรรู้อีกมากมาย หลังวัยเกษียณ เช่น เรื่องสิทธิของตนเอง การแสดงเจตนา ระบุทายาทในการรับเงินพิเศษต่าง ๆ ไปจนถึงเรื่องของสุขภาพ ที่ไม่ควรละเลย โดยเฉพาะท่านจะใช้ชีวิตใหม่หลังวัยเกษียณอย่างไร หากอ่านได้ทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะคงความเป็นผู้มีสุขภาพกายสุขภาพใจที่สมบูรณ์ แข็งแรง รวมถึงใช้ความรู้ความสามารถกับประสบการณ์ที่มีถ่ายทอดให้กับคนรุ่นหลัง เพื่อเป็นประโยชน์กับสังคมต่อไป เพราะนอกจากจะได้บุญได้กุศลแล้ว ยังเป็นการกระตุ้นไม่ให้สมองเสื่อมอีกด้วย



# การกำบังบัตรประจำตัวข้าราชการ บำเหน็จบำนาญ

ข้าราชการชั้นสัญญาบัตรชั้นยศร้อยตรีถึงพันเอก และชั้นยศพันเอก ที่ได้รับพระราชทานยศเป็นพลตรี (กรณีลาออกจากราชการตามโครงการเกษียณอายุราชการ ก่อนกำหนดของกระทรวงกลาโหม) สามารถไปติดต่อขอทำบัตรประจำตัว ที่แผนกประวัติ ของจังหวัดทหารบกที่ระบุไว้ในคำสั่งให้ออกจากราชการ หรือที่กองประวัติ และบำเหน็จบำนาญ กรมสารบรรณทหารบก ข้าราชการชั้นสัญญาบัตรชั้นยศพลตรี ขึ้นไป สามารถไปติดต่อขอทำบัตรประจำตัวที่แผนกบริการกำลังพล กองบริการกำลังพล กรมเสมียนตรา

## เอกสารที่ใช้ประกอบการขอทำบัตรประจำตัว

๑. สำเนาคำสั่งให้ออกจากราชการ หรือคำสั่งให้เกษียณอายุราชการ
๒. สำเนาคำสั่งพระราชทานยศเป็นกรณีพิเศษ (กรณีได้รับพระราชทานยศสูงขึ้น เนื่องจากลาออกตามโครงการฯ)
๓. สำเนาทะเบียนบ้าน หรือสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน (เพื่อแสดงหมายเลขประจำตัวประชาชน ๑๓ หลัก)
๔. สำเนาประกาศกระทรวงกลาโหม หรือสำเนาประกาศกองทัพบกเรื่องการเปลี่ยนชื่อตัว ชื่อสกุล (กรณีมีการเปลี่ยนชื่อตัว ชื่อสกุล)
๕. สำเนาใบแจ้งความของสถานีตำรวจ และต้องเสียค่าปรับในการทำบัตรประจำตัวใหม่ จำนวน ๕๐ บาท ที่แผนกการเงินของหน่วยที่ทำบัตร (กรณีบัตรสูญหาย)





# เมื่อออกจากราชการ

ข้าราชการทหารเมื่อออกจากราชการโดยไม่มีความผิดจะมีสิทธิได้รับเงินต่างๆ จากทางราชการ ดังนี้

๑. เงินเบี้ยหวัด บำเหน็จ บำนาญ อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่กรณีของแต่ละบุคคล

๒. เงินออมทรัพย์

๓. เงินกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) กรณีที่เป็นสมาชิก

๔. เงินบำเหน็จดำรงชีพ กรณีที่มีสิทธิรับบำนาญ

๕. เงินช่วยเหลือค่าเล่าเรียนบุตร ถ้ามีบุตร เว้นบุตรบุญธรรม

๖. เงินค่ารักษาพยาบาลของตนเอง บิดา มารดา ภรรยา และบุตรที่ยาวุยังไม่วัยครบ ๒๐ ปีบริบูรณ์

### วิธีคำนวณบำเหน็จบำนาญของสมาชิก กบข.

บำเหน็จ = เงินเดือนเดือนสุดท้าย X เวลาราชการ (เศษเดือนเศษวันเป็นจุดทศนิยม)

บำนาญ =  $\frac{\text{เงินเดือนเฉลี่ย ๖๐ เดือน} \times \text{เวลาราชการ (เศษเดือนเศษวันเป็นจุดทศนิยม)}}{๕๐}$

๕๐

ทั้งนี้ บำนาญ ต้องไม่เกิน ๗๐ % ของเงินเดือนเฉลี่ย ๖๐ เดือนสุดท้าย

### วิธีคำนวณบำเหน็จบำนาญของผู้ที่ไม่ได้เป็นสมาชิก กบข.

บำเหน็จ = เงินเดือนเดือนสุดท้าย X จำนวนปีเวลาราชการ

บำนาญ =  $\frac{\text{เงินเดือนเดือนสุดท้าย} \times \text{จำนวนปีเวลาราชการ}}{๕๐}$

๕๐



## บำเหน็จดำรงชีพ

หมายถึง เงินที่จ่ายให้แก่ผู้รับบำนาญปกติและ / หรือบำนาญพิเศษเหตุทุพพลภาพ เพื่อการดำรงชีพในขณะที่มีชีวิตอยู่ ซึ่งจ่ายครั้งเดียว โดยนำบำเหน็จตกทอดมาจ่ายก่อน ในอัตรา ๑๕ เท่า ของบำนาญรายเดือน (ไม่รวม ช.ค.บ.) และจ่ายไม่เกินสี่แสนบาท งวดแรกได้รับได้ไม่เกินสองแสนบาท อายุครบ ๖๕ ปี ได้รับอีกตามสิทธิ์แต่ไม่เกินสองแสนบาท

## ผู้มีสิทธิ์ขอรับบำเหน็จดำรงชีพ

๑. เป็นผู้รับบำนาญที่พ้นจากราชการเพราะเกษียณอายุประจำปี หรือตามโครงการเกษียณก่อนกำหนด ลาออกจากราชการ ทางราชการสั่งให้ออกจากราชการ
๒. ได้รับบำนาญปกติ และ / หรือบำนาญเหตุทุพพลภาพ
๓. ไม่เป็นข้าราชการซึ่งออกจากราชการ หรือผู้รับบำนาญที่มีกรณีหรือต้องหาว่ากระทำความผิดวินัยหรืออาญาก่อนออกจากราชการ แต่กรณีหรือคดียังไม่ถึงที่สุด (แม้ได้ทำสัญญาค้ำประกันเพื่อขอรับบำนาญปกติไว้แล้วก็ตาม)

## การขอรับบำเหน็จดำรงชีพ

ผู้ขอรับบำนาญจะขอรับบำเหน็จดำรงชีพหรือไม่ก็ได้ กรณีประสงค์จะขอรับบำเหน็จดำรงชีพด้วย ให้ขอรับพร้อมกับบำนาญ ณ ต้นสังกัดก่อนลาออกหรือเกษียณอายุราชการ ผู้รับบำเหน็จดำรงชีพงวดที่ ๒ เมื่ออายุครบ ๖๕ ปี ให้ไปติดต่อ ณ หน่วยเบิกจ่ายบำนาญ

## กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)

สมาชิก กบข. เมื่อออกจากราชการจึงจะพ้นสภาพการเป็นสมาชิกกองทุนและมีสิทธิ์ได้รับเงินจากกองทุน ดังนี้

๑. เงินสะสม คือ เงินที่หักจากเงินเดือนของสมาชิก ๓% ของเงินเดือนส่งเข้ากองทุนทุก ๆ เดือน





๒. เงินสมทบ คือ เงินที่รัฐจ่ายให้แก่สมาชิกที่สะสมเงินเข้ากองทุน เดือนละ ๓% ของเงินเดือน

๓. เงินชดเชย คือ เงินที่จ่ายให้แก่สมาชิกที่รับบำนาญ ๒% ของเงินเดือน นับตั้งแต่วันที่สมัครเป็นสมาชิก

๔. เงินประเดิม คือ เงินที่จ่ายให้แก่ข้าราชการเก่าที่สมัครเป็นสมาชิก โดยคำนวณจากเงินเดือนนับแต่วันบรรจุเข้ารับราชการ ซึ่งรับเงินเดือนจากงบประมาณ ประเภทเงินเดือน เดือนละ ๒% และข้าราชการผู้นั้นเลือกรับบำนาญ ผู้รับบำนาญ จะได้รับเฉพาะเงินสะสม เงินสมทบพร้อมทั้งผลประโยชน์เท่านั้น

### การติดต่อหน่วยที่มีหน้าที่ตั้งเรื่องขอรับเงิน

นายทหารชั้นนายพล ติดต่อที่แผนกเบี้ยหวัด บำเหน็จ บำนาญ กองประวัติ และบำเหน็จบำนาญ กรมสารบรรณทหารบก ยกเว้นนายทหารชั้นนายพล ตำแหน่งหลัก หน่วยต้นสังกัดจะดำเนินการเอง

สังกัดหน่วยส่วนกลาง ส่วนการศึกษา ติดต่อที่แผนกธุรการของหน่วย  
สังกัดหน่วยส่วนกำลังรบและอื่นๆ ติดต่อที่แผนกประวัติบำเหน็จและบำนาญ มณฑลทหารบก จังหวัดทหารบก ที่เก็บประวัติรับราชการ



**ผู้รับเงินไม่จำเป็นต้องแจ้งที่อยู่  
ตามสำเนาทะเบียนบ้าน  
แต่ควรเป็นที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์  
ที่สามารถติดต่อได้สะดวก**



# การแสดงเจตนารมณ์ตัวผู้รับ บำเหน็จตกทอด

ข้าราชการหรือผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญซึ่งไม่มีทายาทผู้มีสิทธิรับบำเหน็จตกทอดสามารถแสดงเจตนารมณ์ตัวผู้รับบำเหน็จตกทอดต่อส่วนราชการเจ้าสังกัดได้ ดังนี้

๑. การทำหนังสือแสดงเจตนารมณ์ตัวผู้รับบำเหน็จตกทอด จะต้องทำตามแบบที่กระทรวงการคลังกำหนด จำนวน ๒ ฉบับ มีข้อความถูกต้องตรงกัน เก็บไว้ที่ผู้แสดงเจตนา ๑ ฉบับ อีกฉบับหนึ่งเก็บไว้ในประวัติรับราชการที่หน่วยเบิกจ่ายเบี้ยหวัดบำนาญของตน

๒. การแสดงเจตนารมณ์ตัวผู้รับบำเหน็จตกทอด จะมีผลนับแต่วันที่เขียนหนังสือแสดงเจตนาฯ ต่อส่วนราชการเจ้าสังกัดหรือหน่วยเบิกเบี้ยหวัดบำนาญ

๓. การแสดงเจตนารมณ์ตัวผู้รับบำเหน็จตกทอด ให้ระบุจำนวนผู้มีสิทธิได้ไม่เกิน ๓ คน ในกรณีที่ระบุไว้มากกว่า ๑ คน ให้กำหนดส่วนผู้มีสิทธิไว้ให้ชัดเจน ถ้าไม่กำหนดไว้ให้ถือว่าทุกคนมีสิทธิได้รับในอัตราส่วนเท่ากัน

๔. เมื่อมีการโอนเบี้ยหวัด บำนาญ ไปเบิกจ่ายหน่วยใด หน่วยเบิกจ่ายเบี้ยหวัด บำนาญเดิมจะต้องส่งหนังสือแสดงเจตนาฯ ไปพร้อมกับหนังสือสำคัญการโอนให้หน่วยเบิกจ่ายใหม่เก็บไว้

๕. การเปลี่ยนแปลงผู้มีสิทธิรับบำเหน็จตกทอดตามหนังสือแสดงเจตนาฯ ให้ทำหนังสือแสดงเจตนาฯ ฉบับใหม่ แล้วนำไปยื่นต่อหน่วยเบิกจ่ายเพื่อบันทึกการเปลี่ยนแปลง ขอยกเลิกลงในหนังสือแสดงเจตนาฯ ฉบับเดิม

๖. การขูดลบขีดฆ่า หรือการแก้ไขเปลี่ยนแปลงในหนังสือแสดงเจตนาฯ ให้ผู้แสดงเจตนาฯ ลงลายมือชื่อกำกับไว้ด้วย



# การแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับ เงินช่วยเหลือ

ข้าราชการหรือผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญ ประสงค์จะทำหนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับเงินช่วยเหลือ ให้จัดทำตามแบบที่กระทรวงการคลังกำหนด ดังนี้

๑. ให้มอบหนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับเงินช่วยเหลือไว้ ณ ส่วนราชการต้นสังกัด ถ้าเป็นผู้รับเบี้ยหวัด บำนาญ สังกัดจะระบุไว้ในคำสั่งให้ออกจากราชการเพื่อเก็บไว้ในประวัติรับราชการ

๒. ให้ระบุชื่อผู้รับเงินช่วยเหลือเพียงรายเดียว หากจะเปลี่ยนแปลงตัวผู้รับเงินช่วยเหลือภายหลัง ให้ทำหนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับเงินช่วยเหลือฉบับใหม่แทนฉบับเดิม ตามแบบที่กระทรวงการคลังกำหนดและให้แนบฉบับเดิมไว้ด้วย

๓. การชดเชย ตก เต็ม หรือการแก้ไขเปลี่ยนแปลงในหนังสือแสดงเจตนาระบุตัวผู้รับเงินช่วยเหลือ ให้ผู้แสดงเจตนาลงลายมือชื่อกำกับไว้



**กรณีมีข้อขัดข้องหรือปัญหาใดๆ ให้ติดต่อสอบถาม  
กองเบี้ยหวัด บำเหน็จ บำนาญ กรมการเงินทหารบก  
ภายในกองบัญชาการกองทัพบก  
ถนนราชดำเนินนอก เขตพระนคร กรุงเทพฯ  
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๙๗ ๘๒๙๔-๗**





# โรคความดันโลหิตสูง



**โรคความดันโลหิตสูง** เป็นโรคที่ไม่ทราบสาเหตุ ส่วนใหญ่ มีหลายปัจจัยมาเกี่ยวข้องทั้งพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม

ความดันโลหิตเป็นค่าที่ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา จึงไม่แปลกที่วัดซ้ำในเวลาใกล้เคียงกันได้ค่าต่างกัน แต่ไม่ควรแตกต่างกันมากนัก และขึ้นอยู่กับท่าของผู้ถูกวัดด้วย เช่น ท่านอน มักสูงกว่าท่านั่ง นอกจากนั้นยังขึ้นกับ สิ่งกระตุ้นต่างๆ เช่น อาหาร อากาศ กิจกรรมที่ทำอยู่ รวมถึงสภาพจิตใจด้วย



**ค่าความดันโลหิต** จะมีสองค่าเสมอ เรียกว่า “ตัวบน” และ “ตัวล่าง” ค่าความดันโลหิตที่เหมาะสม ในผู้ที่อายุมากกว่า ๑๘ ปี คือ ตัวบนไม่เกิน ๑๒๐ มิลลิเมตรปรอท และตัวล่างไม่เกิน ๘๐ มิลลิเมตรปรอท เรียกสั้นๆ ว่า ๑๒๐ / ๘๐

ความดันโลหิตที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ ต่ำกว่า ๑๓๐ / ๘๕ มิลลิเมตรปรอท

ความดันโลหิตสูงเล็กน้อยแต่ยังไม่ผิดปกติ คือ ๑๓๐ - ๑๓๙ / ๘๕ - ๘๙ มิลลิเมตรปรอท

ความดันโลหิตสูง คือ ตัวบน มากกว่า หรือ เท่ากับ ๑๔๐ มิลลิเมตรปรอท

คือ ตัวล่าง มากกว่า หรือ เท่ากับ ๙๐ มิลลิเมตรปรอท

### การวัดความดันโลหิตที่ถูกต้อง

คือ นั่งในท่าสบาย วัดหลังจากนั่งพักแล้ว ๕ นาที ไม่วัดหลังจากดื่มกาแฟ สูบบุหรี่

ปัจจุบันมีเครื่องวัดความดันโลหิต ที่ออกแบบมาให้วัดง่าย สะดวก อ่านค่า เป็นตัวเลข เพียงพินแขนและกดปุ่ม แต่ควร นำเครื่องไปตรวจสอบความถูกต้องเป็นครั้งคราว



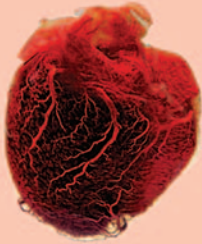
โรคความดันโลหิตสูงมักไม่ค่อยแสดงอาการ ผู้ป่วยจึงมักละเลยไม่สนใจรักษา เพราะรู้สึกปกติ สบายดี ทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงตามมาภายหลัง

**ทำไมต้องลดความดันโลหิต** การที่ปล่อยให้ความดันโลหิตสูงอยู่เป็นระยะเวลานาน จะทำให้เกิดการเสื่อมสภาพของหลอดเลือดแดง โดยเฉพาะหลอดเลือดเลี้ยงสมอง ตา หัวใจ และไต จึงทำให้หลอดเลือดสมองแตก หรือตีบตัน เป็นอัมพาต ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ โรคหัวใจขาดเลือด ไตวายเรื้อรัง เป็นต้น นอกจากนั้นแล้วความดันโลหิตสูง ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น จนเกิดหัวใจโต กล้ามเนื้อหัวใจหนา ซึ่งไม่เป็นผลดีเลย อาจเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวหรือหัวใจวายตามมา เห็นได้ว่า การละเลย ไม่สนใจรักษาก็จะมีโทษต่อตนเอง ในอนาคต เป็นที่น่าเสียดายที่ผลแทรกซ้อนต่างๆ เหล่านี้ สามารถป้องกันได้โดยการควบคุมความดันโลหิต แม้จะไม่สามารถป้องกันได้ทั้งหมดก็ตาม ดังนั้นการรักษาความดันโลหิตสูงในวันนี้ ก็เพื่อที่จะลดโอกาสเกิดผลแทรกซ้อนร้ายแรงต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตลงให้มากที่สุดนั่นเอง



**การรักษา** โดยการไม่ช้ำยา ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดบุหรี่ หลีกเลี่ยงอาหารเค็ม และควบคุมน้ำหนักในรายที่อ้วน แต่หากเป็นผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจอยู่ด้วย อาจจำเป็นต้องรักษาแบบใช้ยาร่วมด้วย โดยไม่ควรซื้อยารับประทานเอง ไม่ควรเปลี่ยนแพทย์เรื่อยๆ เพราะทำให้การรักษาไม่ต่อเนื่อง

**ความดันโลหิตต่ำ** แท้จริงแล้วไม่ใช่โรค แต่เป็นภาวะความดันโลหิตต่ำที่เกิดจากร่างกายขาดสารน้ำ หรือจากยาบางชนิด เป็นต้น การรักษาภาวะความดันโลหิตต่ำต้องรักษาที่สาเหตุ การดื่มเบียร์ไม่ใช่การรักษาที่ถูกต้อง



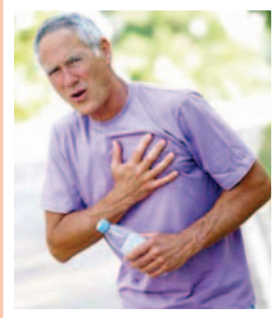
## โรคหัวใจ

### อาการ

#### \* เจ็บหน้าอก

- เจ็บแน่นๆ อึดอัดบริเวณกลางหน้าอก อาจจะเป็นด้านซ้ายหรือทั้งสองด้าน (มักจะไม่เป็นด้านขวาแต่เดียว) บางรายจะร้าวไปที่แขนซ้ายหรือทั้งสองข้าง หรือจุดแน่นที่คอ บางรายเจ็บบริเวณกรามคล้ายเจ็บฟัน เกิดขึ้นขณะออกกำลังกาย เช่น เดินเร็วๆ รีบหรือขึ้นบันได ริ่ง โกรธ โมโห อาการดังกล่าวจะดีขึ้นเมื่อหยุดออกกำลังกาย
- เจ็บแหลมๆ คล้ายเข็มแทง เจ็บแปลบๆ เจ็บจุดเดียวกดเจ็บบริเวณหน้าอก

- \* อาการหอบ เหนื่อยง่าย เวลาออกกำลังกาย
- \* ใจสั่น หมายถึง การที่หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ผิดจังหวะ หรือเต้นไม่สม่ำเสมอ



\* ขาบวม เกิดจากการที่หัวใจด้านขวาทำงานลดลง เลือดจากขาไม่สามารถไหลเข้าหัวใจด้านขวาได้ โดยสะดวก จึงมีเลือดค้างอยู่ที่ขามากขึ้น

\* เป็นลม วูบ หมายถึง การหมดสติ หรือเกือบหมดสติชั่วขณะ โดยอาจรู้สึกหน้ามืด จะเป็นลม ตาลาย มองไม่เห็นภาพ

ชัดเจน โดยอาการเป็นอยู่ชั่วขณะ

### คำแนะนำ

- \* หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง
- \* หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม
- \* เน้นอาหารที่มีเส้นใย (fiber)
- \* เลิกบุหรี่
- \* ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- \* ควบคุมเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- \* ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย





# อัมพฤกษ์ อัมพาต

## จากโรคหลอดเลือดในสมอง

### อาการเริ่มต้นของอัมพฤกษ์

ที่สังเกตได้และควรไปพบแพทย์ ดังนี้คือ

- \* เกิดอาการชาหรือไม่มีแรง ตามใบหน้า แขน ขา ข้างใดข้างหนึ่งของร่างกาย
- \* พูดไม่ได้ชั่วคราว หรือลำบากในการพยายามพูด
- \* ตาข้างใดข้างหนึ่งพร่ามัวไปชั่วขณะ
- \* เวียนศีรษะโดยไม่มีสาเหตุหรือทรงตัวไม่ได้

### คำแนะนำ

โรคหลอดเลือดในสมองป้องกันได้ โดยหลีกเลี่ยงและควบคุมปัจจัยเสี่ยงดังนี้

- \* การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง โดยรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน และมีปริมาณเพียงพอ ลดอาหารเค็ม หรือเกลือมาก ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและหลอดเลือดแข็งได้ รับประทานอาหารที่มีกากใยสูงเป็นประจำ เช่น ผัก ผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว เช่น มันหมู มันไก่

ไข่แดง และกะทิมะพร้าว รวมทั้งอาหารที่หวานจัดต่างๆ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ระดับไขมันในเลือดสูงได้

\* งดสูบบุหรี่ เนื่องจากบุหรี่มีสารนิโคติน ซึ่งสารนี้จะทำให้หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดหดตัว ความดันโลหิตสูง ทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือด โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคหัวใจอยู่ก่อนแล้วจะทำให้เกิดอันตรายได้

\* ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพราะช่วยคลายเครียด ลดไขมัน และลดความดันโลหิต นอกจากนี้ยังทำให้สุขภาพแข็งแรงอีกด้วย

\* การควบคุมน้ำหนัก ความอ้วนเป็นสาเหตุของการเกิดโรคได้หลายอย่าง เช่น ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูงและทำให้เกิดโรคเบาหวานได้

- \* หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์
- \* ควรไปตรวจสุขภาพเป็นประจำ หากพบว่าท่านป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ





## โรคเบาหวาน

**โรคเบาหวาน** ยังไม่ทราบสาเหตุแน่นอน แต่องค์ประกอบสำคัญที่อาจเป็นต้นเหตุของการเกิด ได้แก่ กรรมพันธุ์ อ้วน ขาดการออกกำลังกาย ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงมาก ย่อมมีโอกาสที่จะเป็นเบาหวานมากขึ้น

### อาการ

- \* กินเก่ง หิวเก่ง แต่น้ำหนักจะลดลง
- \* อ่อนเพลีย น้ำหนักลด เกิดเนื่องจากร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ จึงย่อยสลายส่วนที่เป็นโปรตีนและไขมันออกมา
- \* ปัสสาวะจะบ่อยมากขึ้นโดยเฉพาะในเวลากลางคืน ผู้ป่วยจะหิวน้ำบ่อยเนื่องจากต้องทดแทนน้ำที่ถูกขับออกทางปัสสาวะ
- \* อาการอื่นๆ ที่อาจเกิด ได้แก่

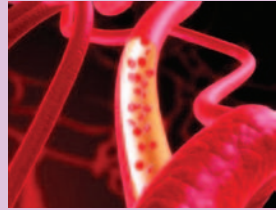
การติดเชื้อ แผลหายช้า ค้นเห็นภาพไม่ชัด  
ชาไม่มีความรู้สึก เจ็บตามแขนขา อาเจียน

### คำแนะนำ

- \* รับประทานอาหารให้ถูกต้อง รู้จักใช้อาหารที่สามารถทดแทนกันได้
- \* ใช้อาหารให้ถูกต้องตามเวลา
- \* ออกกำลังกายแต่พอควรสม่ำเสมอ รักษาสุขภาพไม่ตรากตรำ
- \* รักษาร่างกายให้สะอาด ระวังอย่าให้เกิดบาดแผล
- \* ถ้าเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ จะเกิดอาการอ่อนเพลีย ใจสั่น เหงื่อออก ปวดศีรษะ ตามัว ให้ดื่ม น้ำหวาน หรือรับประทานน้ำตาลทันที
- \* ถ้าเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ผิวหนังร้อนผ่าว คลื่นไส้ อาเจียน หายใจมีกลิ่นคาวผลไม้ ถ้าทิ้งไว้อาจทำให้รู้สึกตัว ต้องรีบนำส่งแพทย์ทันที
- \* ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ควรมีบัตรประจำตัวว่าเป็นเบาหวาน และกำลังรักษาด้วยยาชนิดใด และควรมีขนมติดตัวไว้ด้วย
- \* หมั่นตรวจน้ำตาลในปัสสาวะ
- \* เบาหวานเป็นกรรมพันธุ์ เมื่ออายุ ๔๐ ปีขึ้นไป ควรตรวจเลือดดูเบาหวาน ทุกๆ ปี เพราะมีโอกาสเป็นโรคนี้ได้ง่าย



# ไขมันในเลือดสูง



## ไขมันในเลือดมี ๒ ประเภท

**โคเลสเตอรอล** (ค่าปกติ < 200 mg/dl)

ได้จากการสังเคราะห์ที่ตับหรืออาหารที่บริโภคประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ LDL กับ HDL

\* LDL-CHOLESTEROL (ค่าปกติ < 130 mg/dl) เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตีบตัน ร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้จากสารอาหารที่รับประทานเข้าไป หรือได้จากไขมันสัตว์โดยตรง

\* HDL-CHOLESTEROL (ช > 55 mg/dl, หญิง > 65mg/dl) เป็นไขมันที่มีความหนาแน่นสูง มีหน้าที่จับโคเลสเตอรอลในกระแสเลือดออกไปทำลายที่ตับ ป้องกันและต่อต้านการเกิดโรคหลอดเลือดแดงแข็งตีบตัน

**ไตรกลีเซอไรด์** (ค่าปกติ < 160 mg/dl) ได้มาจากการสังเคราะห์ที่ตับหรือจากอาหารที่บริโภค ยังไม่สามารถระบุได้ชัดเจนว่าไขมันตัวนี้เป็นต้นเหตุของโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจโดยตรง ส่วนใหญ่พบว่าคนที่มีระดับไตรกลีเซอไรด์สูง มักเป็นในคนที่มีโคเลสเตอรอลสูงอยู่แล้ว จึงเชื่อว่ามีโอกาสทำให้เกิดโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบตันเพิ่มขึ้น

## ข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดภาวะไขมันในเลือดสูง

- \* ลดน้ำหนักตัว ถ้าอ้วนหรือมีน้ำหนักเกิน ให้ลดปริมาณอาหารและออกกำลังกาย
- \* หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ ไข่แดง เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล กะทิ นม เนย น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม
- \* งดเครื่องดื่มประเภทเบียร์ ขนมหวาน แป้ง ข้าว ต่างๆ
- \* งดการสูบบุหรี่เพราะบุหรี่ทำให้ HDL ลดลง
- \* ควรเพิ่มอาหารพวกผักใบต่างๆ และผลไม้บางชนิดที่ให้ไฟเบอร์และกาก เช่น คะน้า ผักกาด ฝรั่ง ส้ม
- \* พยายามเปลี่ยนแปลงวิธีปรุงอาหารเป็น การต้ม ต้ม อบ แทนการทอดหรือผัด
- \* นมเป็นอาหารที่มีคุณค่าสูง หากจะดื่มควรดื่มนมพร่องมันเนยแทนนมสด
- \* ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อช่วยเผาผลาญพลังงานและลดปริมาณไขมันในเลือด อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ - ๔ ครั้ง แต่ละครึ่งออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ๒๐ - ๓๐ นาที



## ชายวัยทอง



เมื่ออายุ ๔๐ ปีขึ้นไป การสร้างฮอร์โมนเพศชายจะลดลงอย่างสม่ำเสมอทุกปี เมื่อลดถึงระดับหนึ่ง จะเกิดภาวะพร่องฮอร์โมนเพศชายไปบางส่วน ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ คล้ายกับผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน แต่ในผู้ชายนั้นจะค่อยเป็นค่อยไป ไม่เกิดขึ้นรวดเร็วและมีอาการมากเหมือนผู้หญิง

### อาการที่บ่งบอก “ภาวะการพร่องฮอร์โมนเพศชาย”

**อาการทางด้านร่างกาย** อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดเมื่อยตามตัวโดยไม่มีสาเหตุ ไม่กระฉับกระเฉง กล้ามเนื้อต่างๆ ลดขนาดลง ไม่มีแรงและอวัยวะเพศเริ่มไม่แข็งตัวในช่วงต้นตอนเช้า

**อาการทางด้านสติปัญญาและอารมณ์** เครียด หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย เฉื่อยชา ขาดสมาธิในการทำงาน ความจำลดลงโดยเฉพาะความจำระยะสั้น

**อาการทางด้านระบบไหลเวียนโลหิต** บางคนอาจมีอาการร้อนวูบวาบ หรือมีเหงื่อออกในตอนกลางคืน

**อาการทางด้านจิตและเพศ** จะมีอาการนอนไม่หลับ ตื่นตกใจง่าย สมรรถภาพทางเพศและความต้องการทางเพศลดลง บางคนเกิดอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศด้วย

### คำแนะนำในการปฏิบัติตน

\* รักษาสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจด้วยการใช้ชีวิตอย่างสุขุมรอบคอบ ปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมทั้งการทำงาน การพักผ่อน การออกกำลังกาย รวมทั้งการทำจิตใจให้สงบ

\* ควบคุมอาหารการกินให้ได้สัดส่วนและเหมาะสมกับวัย

\* การไปตรวจรักษาและขอคำปรึกษาจากแพทย์ อาจทำให้อาการอันไม่พึงประสงค์หมดไปและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



# ความหมายของผลการตรวจ ทางห้องปฏิบัติการ

รายการ	ความหมาย
BP	BLOOD PRESSURE คือการวัดความดันโลหิต ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง อาจเสี่ยงต่อการเกิดเส้นเลือดในสมองแตก โรคหัวใจ และโรคไตได้
CBC	การตรวจปริมาณเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และเกร็ดเลือด
Glucose	การตรวจหาระดับน้ำตาลในกระแสเลือด ถ้าสูงกว่าปกติจนเป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน อาจนำไปสู่โรคอื่นๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต และโรคหัวใจเป็นต้น
Cholesterol	การตรวจหาระดับไขมันในกระแสเลือด เป็นการเฝ้าระวังการอุดตันของเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจ และอวัยวะอื่นๆ
Triglyceride	การตรวจหาระดับไขมันในกระแสเลือดอีกชนิดหนึ่งที่ต้องมีการเฝ้าระวัง เนื่องจากปริมาณที่สูงผิดปกติเกี่ยวข้องกับหลายโรคทั้งจากกรรมพันธุ์ โรคตับ โรคเกาต์ โรคต่อมไทรอยด์
HDL	เป็นไขมันชนิดดีมีประโยชน์ ช่วยป้องกันการอุดตันเส้นเลือด
LDL	เป็นไขมันชนิดมีโทษ เป็นตัวอุดตันเส้นเลือด
Uric Acid	การตรวจปริมาณกรดยูริก ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคข้อ เช่น โรคเกาต์ โรคข้ออักเสบ
BUN และ Creatinine	เป็นตัวบ่งชี้ถึงสมรรถภาพการทำงานของไต
AST , ALT และ ALK Phosphatase	เป็นตัวบ่งชี้ความผิดปกติของตับ
UA	URINALYSIS คือการตรวจปัสสาวะ เพื่อวิเคราะห์เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำงานของไตและระบบทางเดินปัสสาวะ

เอกสารอ้างอิง : คู่มือสุขภาพ “โครงการหมออ่วมมาแล้ว” โดย กรมแพทยทหารบก



# ชีวิตใหม่.... หลังวัยเกษียณ

พ.อ.หญิง วาสุณี อนันตรพีระ



ความมีชีวิตของคนเรานั้น จะเริ่มนับตั้งแต่คลอดจากครรภ์มารดาจนกระทั่งเสียชีวิต ซึ่งจะมีอายุในเกณฑ์เฉลี่ยสูงสุด ๗๕ ปี โดยได้มีการแบ่งเป็น ๓ ระยะเวลาคือ

ระยะที่ ๑ ปฐมวัย คืออยู่ในวัยแรกเกิดจนถึงอายุ ๒๕ ปี ในช่วงนี้จะนับอายุ ๒๐ เป็นการบรรลุนิติภาวะที่สามารถตัดสินใจเอง รับผิดชอบชีวิตเอง และสามารถทำนิติกรรมต่างๆ ด้วยตนเองได้

ระยะที่ ๒ มัชฌิมวัย คือ วัยกลางคน อายุ ๒๕-๖๐ ปี ซึ่งจะเป็นวัยทำงาน สร้างหลักฐานให้ตัวเอง หากทำงานราชการก็จะเกษียณอายุใน ๖๐ ปี

ระยะที่ ๓ ปัจฉิมวัย คือวัยสูงอายุ นับจาก ๖๐ - ๗๕ ปี หรือมากกว่า ที่นับจาก ๖๐ ปี เพราะถือว่าก่อนหน้านี้นี้ยังมีความสามารถทำงานหรือรับราชการได้ แต่หากเกษียณอายุแล้วจึงนับว่าสูงวัย (ในปัจจุบันการเกษียณอายุก่อนกำหนด ถือเป็นกรณีพิเศษที่ไม่นับว่าเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์นี้)

สำหรับผู้เข้าหลักเกณฑ์คือ เกษียณอายุราชการเมื่อ ๖๐ ปีนั้น ถือว่าเป็นวัยที่เหมาะสมเพราะสุขภาพร่างกายจะเริ่มทรุดโทรมทั้งหู ตา ความจำ รวมถึงข้อต่อต่างๆ ในร่างกายจะเริ่มเสื่อม ประสิทธิภาพการทำงานก็ลดลง ควรมีเวลาพักผ่อนมากกว่าจะตรากตรำทำงานต่อไป อีกทั้งได้ใช้เวลากว่า ๔๐ ปี ในการสร้างฐานะครอบครัวให้มั่นคงแล้ว เวลาที่เหลือในบั้นปลายของชีวิตควรเป็นช่วงเวลาแห่งความสุข ที่จะได้ทำในสิ่งที่อยากทำเสียที





ผู้ที่เกษียณอายุราชการส่วนใหญ่ที่ได้พบเห็น จะมีหน้าตาอิ่มเอ้มแจ่มใส มีความสุขมากกว่าในตอนที่ยังทำงานเพราะได้ปล่อยวางความรับผิดชอบที่แบกมานาน โดยเฉพาะในระดับผู้บังคับบัญชาชั้นสูงที่ต้องดูแลผู้ใต้บังคับบัญชามากมาย อาจจะมีรู้สึกเหมือนยกภูเขาออกจากอก หลายคนเข้าวัดปฏิบัติธรรมหาความสงบ หรือไปทัวร์ตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในและนอกประเทศบางคนหายมันมันมีเวลาที่จะตะลุยอ่านหนังสือที่ซื้อทิ้งไว้แต่หาเวลาอ่านยังไม่ได้ ในขณะที่อีกหลายคนต้องเลี้ยงหลานอยู่กับบ้าน ก็มีความสุขไปอีกแบบ แต่มีอีกจำนวนไม่น้อยที่ใช้เวลาว่างเพื่อทำงานสาธารณกุศล เช่น เป็นพวกจิตอาสาทำงานให้กับโรงพยาบาลต่างๆ ในการให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยที่มาโรงพยาบาลบ้าง พับผ้าก๊อซและล้างผ้าบ้าง ส่วนผู้ที่ชอบความสนุกสนานชอบพบปะผู้คน ก็เข้าเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ชมรมร้องเพลง หรือชมรมวิ่งออกกำลังกายก็ได้ หรือถ้าไม่มีกิจกรรมต่างๆ ดังกล่าวมาแล้ว ก็หางานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ หรืออะไรที่ตนเองชอบ จะได้ไม่เหงา ซึ่งทุกคนสามารถเลือกทำได้ตามความพอใจ แต่ถ้าไม่มีกิจกรรมหรืองานอดิเรกใดๆ เลย อาจเกิดปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจ เช่น เหงา หดหู่ ซึมเศร้าได้

มีรายงานจากการสำรวจสำมะโนประชากรของสำนักงานสถิติแห่งชาติกล่าวว่า ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จากสถิติประชากรผู้สูงอายุในปี ๒๕๔๖ อยู่ที่ ๑๑% นั้นหมายความว่าคน ๑๐ คนเดินมามีคนสูงอายุ ๑ คน และคาดว่าในปี ๒๕๖๓ (อีก ๑๐ ปีข้างหน้า) ประชากร ๑ ใน ๕ ของประเทศ (ประมาณ ๑๗-๑๘%) จะเป็นผู้สูงอายุ ข้อมูลดังกล่าวทำให้เห็นว่าห่วงว่าประชากรวัยทำงานจะลดลง ผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นจะขาดคนดูแล หรือหากจะมีก็อาจไม่ใช่ลูกหลานของตนเอง แต่เป็นผู้ที่มารับจ้างเป็นพี่เลี้ยงรับดูแลผู้สูงอายุตามบ้านหรือสถานที่ดูแลเฉพาะ ซึ่งอาจเกิดปัญหาความไม่เข้าใจกันได้ง่าย

ผู้อยู่ในวัยหลังเกษียณ ว่างเว้นจากการทำงานนอกบ้านจะมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปนั่นคือเมื่อรับประทานอาหารแล้วจะนอนพักผ่อนเป็นส่วนใหญ่ ทำให้ขาดการออกกำลังกาย และมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคอื่นๆ ตามมา โดยเฉพาะกระดูกจะบางและเปราะง่าย



สาเหตุเพราะฮอร์โมนเพศลดลง จะสังเกตเห็นผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสูงลดลง กระดูกสันหลังเสื่อมโค้งงอ การเดินเหินช้าลงไม่กระฉับกระเฉงเช่นในวัยหนุ่มสาว นอกจากนี้ภาวะอารมณ์ของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงไปมีแนวโน้มของการมีอารมณ์ ซึมเศร้าได้ง่าย เพราะบางคนอาจมีการสูญเสียคนที่รัก เช่น สามี หรือภรรยา ที่เคยอยู่ ใกล้ชิด ทำให้เกิดความเหงาว่าเหว ในผู้ที่ไม่มีครอบครัวหรือไม่มีลูกหลานคอยดูแล ใกล้ชิด จะยังมีอาการซึมเศร้ามากและยาวนาน จึงควรหาหนังสือธรรมะมาอ่าน หรือ ฟังซีดีธรรมะ จะช่วยให้ปล่อยวางความทุกข์ได้มากขึ้น การออกไปร่วมกิจกรรมหรือ พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงจะช่วยให้เรารู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าอยู่ ซึ่งการจะชะลอ ภาวะความเสื่อมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจที่เกิดขึ้นในวัยนี้ ขึ้นอยู่กับความตั้งใจ ของผู้สูงอายุที่จะทำในสิ่งที่เกิดประโยชน์แก่ตนเองดังนี้

### ทางด้านร่างกาย

- จะเสริมสร้างสุขภาพของตนเองด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละไม่ต่ำกว่า ๓ ครั้งๆ ละ ๓๐ นาที
- จะพักผ่อนให้เพียงพอ และรักษาสุขภาพด้วยการไม่เสพสารที่เป็นพิษ เข้าสู่ร่างกาย เช่น บุหรี่ สุรา ฯลฯ
- จะรับประทานอาหารที่เป็น ประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่ และย่อยง่าย เพื่อช่วยให้ช่วยเสริมสร้างร่างกาย ให้แข็งแรง
- จะทำให้ร่างกายได้รับอากาศ ที่บริสุทธิ์มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ด้วยการปลูกต้นไม้ในบริเวณบ้านให้มากๆ หรือหา เวลาว่างไปพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติที่สดชื่น ปราศจากมลภาวะ
- จะขับถ่ายอุจจาระทุกวัน ไม่ปล่อยให้ท้องผูกจนเกิดการหมักหมม เพราะอาจก่อให้เกิดมะเร็งของลำไส้ได้





## ทางด้านจิตใจ

- จะทำตนเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสไม่โกรธง่าย
- จะพยายามให้อภัยผู้ที่ทำให้เราไม่พอใจ จิตใจจะได้ไม่รุ่มร้อน
- จะไม่ทำตัวเป็นภาระแก่ผู้อื่น ทั้งผู้ที่ใกล้ชิดในครอบครัว และผู้ที่รับหน้าที่ดูแลเรา

- หากมีปัญหาหรือความผิดพลาดใดๆ เกิดขึ้น จะมองย้อนกลับมาที่ตนเองโดยไม่เพ่งโทษผู้อื่น

- จะใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งสร้างบุญกุศลให้กับตนเอง โดยการสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ ทำจิตให้สงบ

หรือบางท่านอาจมีความตั้งใจที่จะทำในสิ่งดีๆ และเป็นประโยชน์ให้มากกว่านี้ก็ย่อมทำได้ แต่การกระทำเหล่านั้นจะเป็นสิ่งที่ดีจริงก็ต่อเมื่อไม่เบียดเบียนตนเองและไม่เบียดเบียนผู้อื่น หากการกระทำใดที่ออกมาจากความคิดที่ไม่ดี การพูดที่ไม่ดี ทำแล้วเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ก็ไม่นับว่าเป็นการทำดีที่แท้จริงได้

ฉะนั้นการที่จะมีชีวิตใหม่ในวัยเกษียณที่มีความสุขก็อยู่กับที่เฝ้าฯ ท่านๆ จะเลือกทำอะไรให้เหมาะสมกับกาลเทศะ



## คำถวายข้าวพระพุทธ

อิมัง สุปะพัญญะนะสัมปันนัง สาลินัง โภชนะนัง

อุทะกัง วะรัง พุทธัสสะ ปุเชมิ

ข้าพเจ้าขอถวายโภชนาหารพร้อมแกงและกับ ทั้งน้ำอันประเสริฐนี้แด่พระพุทธเจ้า

## คำลาข้าวพระพุทธ

เสสัง มังคะลัง ยาจามิ

ข้าพเจ้าขอเศษส่วนที่เหลืออันเป็นมงคลนี้

## คำถวายทาน (ถวายได้ทุกชนิด)

สุทินนัง วะตะ เม ทานัง ปะริสุทธิตานัง อาสะวักขะยาวะหัง นิพพานัง โหตุ

ทานของเราที่ดีแล้วหนอ เป็นทานที่บริสุทธิ์ จงเป็นไปเพื่อพระนิพพาน

อันเป็นที่สิ้นไปแห่งกิเลส

## คำอธิษฐานจบขันข้าวใส่บาตร

สุทินนัง วะตะ เม ทานัง อาสะวักขะยาวะหัง นิพพานัง โหตุ เม อะนาคะเต กาเล

ข้าพเจ้าข้าพเจ้าถวายดีแล้วหนอ ขอจงนำข้าพเจ้าไปสู่พระนิพพาน

อันเป็นที่สิ้นแห่งกิเลสในอนาคตกาลเทอญ

## คำกรวดน้ำแบบย่อ

อิทังเม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าจงมีความสุขเถิด



## แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน  
ทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย  
ทั้งสิ้นเถิด

## คำภาวนาเวลารดน้ำศพ

กายะกัมมัง วะจีกัมมัง มะโนกัมมัง อะโหสิกัมมัง สัพพะปาปัง วินัสสตุ

การทำทางกาย การพูดทางวาจา ความคิดทางใจ

จงหมดเวรหมดกรรม บาปทั้งปวง จงหมดสิ้นกัน

## คำภาวนาเวลาทอดผ้าศพ

นามะรูปัง อะนิจจัง นามะรูปัง ทุกขัง นามะรูปัง อนัตตา

ร่างกายของเราไม่เที่ยง ร่างกายของเราเป็นทุกข์ ร่างกายของเราไม่ใช่ตัวตน

## คำภาวนาเวลาจุดไฟเผาศพ

อะยัมปิโข เม กาโย เอวัง ธัมโม เอวัง ภาวี เอวัง อะนะติโต

ร่างกายของเรานี้หนอ เป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้

ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้

# ผักผลไม้ไทยใช้เป็นยา

## มะเขือเทศ

**สรรพคุณ :** ให้วิตามินซี แก่เลือดออกตามไรฟัน (ลักปิดลักเปิด) หากกินสม่ำเสมอจะทำให้ไม่เป็นมะเร็งในลำไส้ แก่โรคนอนไม่ค่อยหลับ หรือมักนอน ผวา สะดุ้ง หรืออาการตกใจง่าย ๆ



## มะละกอ

**สรรพคุณ :** ราก รสขื่นเย็น ใช้แก้โรคหนองใน ขับเลือดหนองในกระเพาะปัสสาวะ บำรุงไต ก้านใบ มีสรรพคุณเช่นเดียวกัน กับทั้งฆ่าพยาธิในลำไส้และในกระเพาะอาหาร แก่โรคมุกติด ระวังชาว เหม้า ตรงที่ฝังดิน มีรากงอกโดยรอบ ใช้ทำยาขับและละลายเม็ดนิ่ว ในกระเพาะปัสสาวะได้ผลดี

## สับปะรด

**สรรพคุณ :** เหม้า แก่ขัดเบา ขับปัสสาวะ แก่นิ่ว ช่วยละลายก้อนนิ่ว แก่หนองใน แก่ระดูขาวมีอาการคันในช่องคลอดของสตรี ผล ปอกเปลือก เอาตาออกเสีย ใช้กินจิ้มเกลือ ช่วยกัดเสลดในลำคอและลำไส้ ช่วยให้ปัสสาวะสะดวก บำรุงกระเพาะปัสสาวะได้ดีมาก แก่นในผล ถ้าคนพินดี สมควรกัดเคี้ยวกินให้หมด เพราะมีประโยชน์เช่นเดียวกับเหม้าและเนื้อผลของมัน และยังเอาผลไปทำเหล้าไวน์สับปะรด ดื่มกินบำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง บำรุงไต แก่กษัย เป็นยา จำพวกอายุวัฒนะ เสริมอวัยวะเพศชายให้แข็งแรง ชายใดที่มีอวัยวะเพศตายด้านควรทำกินประจำ สำหรับสตรีก็เช่นกัน ควรกินเนื้อผลสับปะรดสัปดาห์ละครั้งจะช่วยเสริมมดลูกให้แข็งแรง ไม่เป็น ตกเลือด ระดูขาวอีกต่างหาก



## มะแว้ง

**สรรพคุณ :** ใบและราก ใช้เป็นยาบำรุงธาตุ เมื่อปรุกับสมุนไพรรื่นๆ บดเป็นผง ทำเป็นลูกกลอน แก้วโรคปอด วัณโรคในลำไส้ และวัณโรค ในกระตุก เป็นยาแก้ไข้ แก้ไอมีเสมหะ ผลหรือลูกมะแว้ง ใช้บำบัด โรคเบาหวาน บำรุงน้ำดี ตับอ่อน คนที่มีความดันโลหิตสูงหรือเป็นโรคเบาหวาน หากกินผลมะแว้งเสมอๆ จะทำให้อาการโรคค่อยๆ เบาลดลง เจริญอาหาร จะรู้สึกชุ่มคอและชุ่มปอด หน้าอกเย็น และยังช่วยแก้ไข้สันนิบาต แก่ค่อมมีเสลดเหนียวทำให้ระคายคอและมีอาการไออยู่เสมอๆ แก้ขับ และละลายเสลดในลำไส้ ช่วยให้ระบายออกทางทวารหนัก กินเป็นประจำจะไม่ค่อยเป็นหวัดคัดจมูก และเป็นโรคความดันโลหิตสูง



## กระเทียม

**สรรพคุณ :** กระเทียม มีชื่อเรียกแตกต่างกันตามสภาพท้องถิ่น มีกลิ่นเผ็ดร้อนทางเหนือเรียก **หอมเทียม** ภาคอีสานเรียก **หอมขาว** ปักษ์ใต้เรียก **หัวเทียม** ใช้หัวสดตำทาแก้โรคผิวหนัง เช่น กลากเกลื้อน กลาก รื้อนกวาง ตลอดจนผื่นคันตามตัวทั่วไป ประชุมสมุนไพรรักษาแก้ริดสีดวงทวาร ริดสีดวงลำไส้ แก้ขับลมในกระเพาะและลำไส้ เป็นยาระบายอ่อนๆ บำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ แก้กษัย บำรุงไต แก้ขับระดูในสตรีพิการ มีกลิ่นคาว เหม็นเน่า แก้อาการโรคประสาทอ่อนๆ อาการนอนไม่หลับ อาการเหม่อตาลอย สะดุ้งผวา ตกใจง่าย แก้ขับเนื้อร้ายภายใน สมานแผลในกระเพาะและแผลในลำไส้ แก้โรคหืด อัมพาต ลมตีขึ้นทำให้หน้ามืดตาลาย ลมตีลงทำให้บ่นป่วนในท้องและลำไส้ เกิดอาการคลื่นเหียน อาเจียน อาการปวดตามบั้นเอว สันหลังและชายโครงทั้งสองข้าง ใ้ทุบโขลกสระผม แก้โรคผิวหนัง ขจัดรังแคบนศีรษะ ป้องกันผมหงอกก่อนวัย เป็นยาอายุวัฒนะ

## กระชาย

**สรรพคุณ :** ตำรับยาใช้หัวปรุง แก้อาการปากเปื่อย ปากเป็นแผล ปากแตกแห้ง ร้อนในกระหายน้ำ แก้ใจคอหวาดหวิวผวา แก้ปวดท้อง ลงท้อง จุกเสียด แก้บิดมูกเลือด บำรุงกำลัง บำรุงน้ำดี



## ตะไคร้

**สรรพคุณ :** นิยมใช้หัวนำมาคั่วไฟ แก้ขับปัสสาวะ แก้ขัดเบา แก้นิ่วในระยะแรกๆ แก้ปัสสาวะหยุด และยังใช้ใบมาต้มน้ำให้เหลือง แก้อาการปวดท้อง ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ ลมมากในลำไส้ บรรเทาอาการร้อนใน ริมฝีปากแห้ง **ตะไคร้หอม** บางท้องถิ่นเรียก ตะไคร้แดง เพราะลำต้นสีแดง **สรรพคุณ** ตะไคร้หอม แก้ริดสีดวงที่เป็นแผลในปาก ริมฝีปากแตก ร้อนในกระหายน้ำ สตรีมีครรภ์กินมากไม่ได้ แก้ขับเลือดเสีย แก้ขับลมในลำไส้ ใช้ทาตามแขน ขา มือ เท้า ป้องกันยุงและแมลงไม่ให้มารบกวนได้ดี

## ใบบัวบก

**สรรพคุณ :** เป็นยาบำรุงหัวใจ แก้เมื่อยล้า เมื่อยขบ แก้อ่อนเพลีย ระบายใจ แก่ท้องเดิน ท้องเสีย แก้บิดเริ่มเป็น ขับปัสสาวะ แก้อาการริดย คลายเครียดในยามเช้า สาย บ่าย เย็น ได้ดีมาก คนที่ทำงานหนัก ขำใน หรือดื่มเครื่องดื่มของเมาหนัก ให้ดื่มน้ำใบบัวบกนี้ จะมีอาการกระปรี้กระเปร่า หูดาสว่าง จิตใจเบิกบาน จะกระจายละลายเลือดภายในให้หายได้รวดเร็วทันใจแล



# “ความรู้” ที่ท่านอาจจะ “ยังไม่รู้”



รู้รอบตัวมากมาย	แต่ไม่รู้ตัวชั่ว	ก็เสื่อม
รู้วันงูวันเสือวันมีด/ปืน	แต่ไม่รู้วันอบายมุข	ก็เสื่อม
รู้ภาษาต่างประเทศ	แต่ไม่รู้คุณค่าภาษาไทย	ก็เสื่อม
รู้ตอบคำถาม	แต่ไม่รู้ตอบแทนคุณแผ่นดิน	ก็เสื่อม
รู้ที่กินที่เที่ยว	แต่ไม่รู้ที่ค่าที่สูง	ก็เสื่อม
รู้วันเดือนปีเกิด	แต่ไม่รู้กาลเทศะ	ก็เสื่อม
รู้พยากรณ์อากาศ	แต่ไม่รู้ว่าชีวิตมีขึ้นมีลง	ก็เสื่อม
รู้จักวราลววิทยานภากาศ	แต่ไม่รู้จักฟ้าสูงแผ่นดินต่ำ	ก็เสื่อม
รู้จักคนมากมายหลายวงการ	แต่ไม่รู้จักตนเอง	ก็เสื่อม
รู้จักบริหารคนบริหารงาน	แต่ไม่รู้วิธีบริหารใจ	ก็เสื่อม
รู้วิธีหาเงินมากมาย	แต่ไม่รู้วิธีบริหารเงิน	ก็เสื่อม
รู้จักสร้างตึกสูงนับร้อยชั้น	แต่ไม่รู้วิธีฝึกใจให้สูง	ก็เสื่อม
รู้คุณของเงินทอง	แต่ไม่รู้คุณพ่อคุณแม่	ก็เสื่อม
รู้จักโกธร	แต่ไม่รู้จักให้อภัย	ก็เสื่อม
รู้กฎกติกา	แต่ไม่ยอมทำตามกฎกติกา	ก็เสื่อม
รู้ยืม	แต่ไม่รู้คืน	ก็เสื่อม
รู้จักการเข้าสังคม	แต่ไม่รู้จักเข้าหาสังฆะ	ก็เสื่อม
รู้เรียนเอาปริญญาสูงๆ	แต่ไม่รู้จักยกพฤติกรรมให้สูง	ก็เสื่อม
รู้ที่จะมีลูก	แต่ไม่รู้จักเลี้ยงลูก	ก็เสื่อม
รู้ที่จะรัก	แต่ไม่รู้จักรับผิดชอบ	ก็เสื่อม
รู้ที่จะดู	แต่ไม่รู้จักเห็น	ก็เสื่อม
รู้ที่จะนับถือ	แต่ไม่รู้จะนับถืออย่างไร	ก็เสื่อม
รู้ที่จะสวมหัวโขน	แต่ไม่รู้จักปล่อยวาง	ก็เสื่อม
รู้ว่าวันหนึ่งจะต้องตาย	แต่ไม่รู้วิธีเตรียมตัวตาย	ก็เสื่อม

❖ ว.วชิรเมธี ❖







# ค่ายาณรุงษ

ส่วนราชการ	ภายใน ทบ.	ทศท.
สง.จก.กษ.	๕๓๑๐๘	๐-๓๒๓๓-๗๘๑๑
สง.รอง จก.กษ.(๑)	๕๓๑๐๑	๐-๓๒๓๒-๒๗๐๕
สง.รอง จก.กษ.(๒)	๕๓๑๐๒	๐-๓๒๓๓-๗๘๒๒
สง.เสธ.กษ.	๕๓๑๐๓	๐-๓๒๓๓-๗๒๘๘
ผธก.กษ.	๕๓๑๑๖	๐-๓๒๓๓-๗๔๙๔
ผกก.กษ.	๕๓๑๑๘	-
กกพ.กษ.	๕๓๑๒๖	-
กยช.กษ.	๕๓๑๓๒	๐-๓๒๓๒-๗๙๙๘
กกบ.กษ.	๕๓๑๓๖	๐-๓๒๓๓-๗๘๑๗
กกร.กษ.	๕๓๑๓๐	-
กปช.กษ.	๕๓๑๔๓	๐-๓๒๓๒-๖๒๔๑
กกส.กษ.	๕๓๑๔๐	-
กบร.กษ.	๕๓๒๐๒	-
กคช.กษ.	๕๓๑๕๖	๐-๓๒๓๒-๑๙๐๖
กชผ.กษ.	๕๓๒๒๓	-
กวก.กษ.	๕๓๑๔๗	๐-๓๒๓๓-๗๒๖๗
ช.๒๑	๕๓๒๓๓	๐-๓๒๓๓-๗๘๑๖
รร.ช.กษ.	๕๓๑๖๗	๐-๓๒๓๓-๗๘๖๓
ศูนย์โทรศัพท์ค่ายาณรุงษ	๐-๓๒๓๓-๗๐๑๔	๐-๓๒๓๓-๗๓๘๘ ๐-๓๒๓๓-๗๔๘๘
กองรักษาการณ์ กษ.	๕๓๓๓๓	-
สโมสรนายทหารค่ายาณรุงษ	๕๓๒๗๕	-
สหกรณ์ออมทรัพย์ค่ายาณรุงษ จำกัด	๕๓๒๖๗	๐-๓๒๓๒-๘๐๕๐
สำนักงานศาลเจ้าพ่อหลักเมืองราชบุรี	๕๓๒๗๘	-
พิพิธภัณฑ์ทหารช่าง	๕๓๒๖๕	๐-๓๒๓๓-๗๒๖๗
บก.จทบ.ร.บ.	๕๓๐๐๖	๐-๓๒๓๓-๗๕๘๗
ผบ.บ.จทบ.ร.บ.	๕๓๐๒๖	-
รพ.ค่ายาณรุงษ	๕๓๐๕๓	๐-๓๒๓๒-๘๑๖๓





# ค่ายุรฉัตร

ส่วนราชการ	ภายใน ทบ.	ทศท.
บก.พล.ช.	๕๒๐๐๗	๐-๒๒๓๙-๑๑๑๙
สง.ผู้บังคับบัญชา พล.ช.	๕๒๐๐๖	๐-๒๒๓๙-๑๐๒๙ ตี๋อ ๑๓
ฝกพ.พล.ช.	๕๒๐๑๑	๐-๒๒๓๙-๑๐๒๙ ตี๋อ ๒๑
ฝชว.พล.ช.	๕๒๐๑๒	๐-๒๒๓๙-๑๐๒๙ ตี๋อ ๒๒
ฝยก.พล.ช.	๕๒๐๑๓	๐-๒๒๓๙-๑๐๒๙ ตี๋อ ๒๓
ฝกบ.พล.ช.	๕๒๐๑๔	๐-๒๒๓๙-๑๐๒๙ ตี๋อ ๒๔
ฝกร.พล.ช.	๕๒๐๑๕	๐-๒๒๓๙-๑๐๒๙ ตี๋อ ๒๕
ช.๑๑	๕๒๐๓๐	๐-๒๒๓๙-๑๐๓๐
ช.พัน.๑๑๑	๕๒๐๖๐	๐-๒๒๓๙-๑๐๒๐
ช.พัน.๖๐๒	๕๒๐๘๓	๐-๒๒๓๙-๑๑๒๐
พัน.ช.คณศ.	๕๒๑๐๘	๐-๒๒๓๙-๑๐๑๖
ช.พัน.๕๑	๕๒๑๒๖	๐-๒๒๓๙-๑๐๓๙
ช.๑ รือ.	๕๒๑๔๖	๐-๒๒๓๙-๑๐๑๙
ช.พัน.๕๒ ช.๑ รือ.	๕๒๑๕๙	๐-๒๒๓๙-๑๐๔๐
ช.พัน.๑๑๒ ช.๑ รือ.	๕๒๑๘๓	๐-๒๒๓๙-๑๐๓๗
ศูนย์โทรศัพท์ค่ายุรฉัตร		๐-๒๒๓๙-๑๐๒๑-๔
กองรักษาการณ์ค่ายุรฉัตร	๕๒๒๒๒	-
จุดแจ้งเหตุ(สห.ค่ายุรฉัตร)	๕๒๒๖๕	-
สนามกอล์ฟภาณุรังษี	๕๒๒๗๗	๐-๒๒๓๙-๑๐๑๙
สง.ทท.กช.	๕๒๐๕๖	๐-๒๒๓๙-๑๖๐๔
สโมสรนายทหารค่ายุรฉัตร	๕๒๒๖๗	-
สโมสรนายทหารประทวนค่ายุรฉัตร	๕๒๒๖๘	-





ส่วนราชการ	ภายใน ทบ.	ทดท.
ช.พืผ.๑ รว.	๖๘๙๒๑	๐-๒๕๗๐-๖๓๗๓- ๔
ช.๒	๒๑๖๐๐	๐-๔๔๓๕-๘๐๒๓
ช.พืผ.๒ รว.	๖๓๒๐๑	๐-๓๘๕๑-๑๐๑๘
ช.พืผ.๒๐๑	๒๑๖๒๘	๐-๔๔๓๕-๘๐๒๕
ช.พืผ.๒๐๒	-	๐-๔๔๓๕-๘๐๒๑
ช.๓	๗๔๗๐๐	๐-๕๕๓๑-๑๓๒๔
ช.พืผ.๓	๒๒๓๘๐	๐-๔๔๒๕-๕๓๓๕
ช.พืผ.๓๐๒	๗๔๗๔๕	๐-๕๕๓๑-๑๓๒๗
ช.พืผ.๔	๓๑๑๘๓	-
ช.พืผ.๔๐๑	๔๑๐๐๐	๐-๗๖๖๑-๘๐๕๕
ช.พืผ.๔๐๒	๔๑๒๐๐	๐-๗๖๖๑-๔๔๐๗-๘
ช.พืผ.๕	๔๕๒๒๔	๐-๗๕๔๙-๕๐๖๔
ช.พืผ.๖	๒๕๖๓๐	๐-๔๓๕๖-๓๐๖๙
ช.พืผ.๘	-	๐-๕๖๗๒-๑๙๓๔- ๖
ช.พืผ.๙	๕๑๕๙๕	๐-๓๔๕๘-๙๓๓๓
ช.พืผ.๑๕	๕๔๗๓๗	๐-๓๒๖๒-๑๖๗๕

รพ.พระมงกุฎเกล้า	๐-๒๓๕๔-๗๖๐๐-๒๘	รพ.อานันทมหิดล	๐-๓๖๔๑-๔๓๕๐-๕
รพ.ค่ายสุรนารี	๐-๔๔๒๗-๓๓๗๐-๕	รพ.ค่ายวชิราวุธ	๐-๗๕๓๘-๓๒๕๐
รพ.ค่ายสุรสีห์	๐-๓๔๕๘-๙๐๐๙	รพ.ค่ายนเรศวร	๐-๓๒๖๒-๑๓๔๑
รพ.ทหารผ่านศึก	๐-๒๖๔๔-๙๔๐๐	รพ.รามายิปดี	๐-๒๓๕๔-๗๓๐๘
รพ.ศิริราช	๐-๒๔๑๑-๐๒๔๑-๙	รพ.จุฬาลงกรณ์	๐-๒๒๕๖-๔๐๐๐





# หมายเลขโทรศัพท์ทั่วไป

## เบอร์โทรศัพท์

ศาลากลางจังหวัดราชบุรี	๐-๓๒๓๒-๕๘๕๕
สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดราชบุรี	๐-๓๒๓๒-๑๐๘๕
สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดราชบุรี	๐-๓๒๓๒-๖๐๑๖
สำนักงานที่ดินจังหวัดราชบุรี	๐-๓๒๓๓-๗๐๐๙
สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดราชบุรี	๐-๓๒๓๓-๒๕๗๑
สำนักงานสถิติจังหวัดราชบุรี	๐-๓๒๓๓-๗๖๓๖
สำนักงานสรรพากรพื้นที่ราชบุรี	๐-๓๒๓๑-๕๖๕๓
สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดราชบุรี	๐-๓๒๓๒-๒๐๒๘
พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติราชบุรี	๐-๓๒๓๒-๑๕๑๓
สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดราชบุรี	๐-๓๒๓๒-๑๙๑๒
กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในจังหวัดราชบุรี	๐-๓๒๓๓-๗๘๗๐
โรงพยาบาลศูนย์ราชบุรี	๐-๓๒๓๒-๗๙๙๙
โรงพยาบาลเมืองราช	๐-๓๒๓๒-๒๒๗๔ - ๘๐
โรงพยาบาลพร้อมแพทย์	๐-๓๒๓๑-๕๒๓๔ - ๙
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี	๐-๓๒๓๒-๖๒๖๘
ศูนย์อนามัยที่ ๔ ราชบุรี	๐-๓๒๓๓-๗๕๐๙
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สาขาพื้นที่ราชบุรี	๐-๓๒๓๓-๒๕๙๐
ตำรวจภูธรจังหวัดราชบุรี	๐-๓๒๓๒-๒๓๕๑
สถานีตำรวจภูธรเมืองราชบุรี	๐-๓๒๓๑-๕๔๙๔ - ๖
การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดราชบุรี	๐-๓๒๓๓-๗๕๒๐
สำนักงานประปาจังหวัดราชบุรี	๐-๓๒๓๓-๒๗๘๕
ที่ทำการไปรษณีย์จังหวัดราชบุรี	๐-๓๒๓๓-๗๑๖๘
สถานีรถไฟราชบุรี	๐-๓๒๓๓-๗๐๐๒
สำนักงานเทศบาลเมืองราชบุรี	๐-๓๒๓๓-๗๖๘๘
องค์การบริหารส่วนจังหวัดราชบุรี	๐-๓๒๓๒-๑๘๗๒
มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง	๐-๓๒๒๖-๑๗๙๐







# หมายเลขโทรศัพท์ทั่วไป

## เบอร์โทรศัพท์

วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี	๐-๓๒๓๓-๘๕'๔'๔ - ๕'
วิทยาลัยสารพัดช่างราชบุรี	๐-๓๒๓๒-๑๙'๐๓
โรงเรียนเบญจมราชูทิศราชบุรี	๐-๓๒๓๓-๗๓๐๒
โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์	๐-๓๒๓๒-๗๑๓๖ - ๗
โรงเรียนอนุบาลราชบุรี	๐-๓๒๓๓-๗๒'๔๐
ธนาคารออมสิน สาขาราชบุรี	๐-๓๒๓๓-๗๐'๔'๕'
ธนาคารอาคารสงเคราะห์ สาขาราชบุรี	๐-๓๒๓๑-๕'๔'๖๓ - ๗
ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตรจังหวัดราชบุรี	๐-๓๒๓๒-๑๓๘๙
ธนาคารทหารไทยจำกัด(มหาชน) สาขาราชบุรี	๐-๓๒๓๒-๒๐'๔'๘
ธนาคารกรุงเทพจำกัด(มหาชน) สาขาราชบุรี	๐-๓๒๓๒-๒๐'๕'๓ - ๖
ธนาคารกรุงไทยจำกัด(มหาชน) สาขาราชบุรี	๐-๓๒๓๓-๗๑'๔'๖
ธนาคารกสิกรไทยจำกัด(มหาชน) สาขาราชบุรี	๐-๓๒๓๑-๕'๐'๔๙
ธนาคารไทยพาณิชย์จำกัด(มหาชน) สาขาราชบุรี	๐-๓๒๓๒-๒๐'๔'๔ - ๖
โรงแรมโกลเด้นซี้ด	๐-๓๒๓๑-๗๑'๔'๐ - ๔'
เวสเทิร์นแกรนด์โฮเต็ล	๐-๓๒๓๓-๗๗๗๗
ธารน้ำร้อนบ่อคลึง	๐-๓๒๗๑-๑๐'๘'๖
ภูผาผึ้งรีสอร์ท	๐๘-๑๓๑๒-๐'๔'๑๓
ภโวทัย	๐-๓๒๓๙-๕'๑'๙๒
ไร่อุรวดี	๐-๓๒๗๑-๑๖'๐'๒
อุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม	๐-๓๒๓๘-๑'๔'๐๑
วัดมหาธาตุวรวิหาร	๐-๓๒๓๓-๗'๔'๓๗
วัดสัตตนารถปริวัตร	๐-๓๒๓๓-๘'๔'๕'๕'
วัดช่องลม	๐-๓๒๓๓-๗'๕'๓๗
วัดเขาวัง	๐-๓๒๓๒-๒'๕'๖๙



# พิพิธภัณฑ์ทหารช่าง

**ENGINEER MUSEUM since 1969**

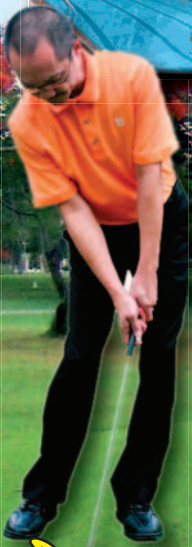
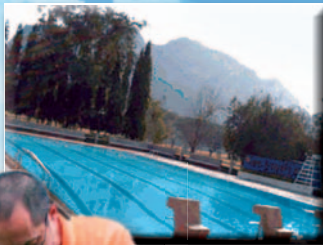
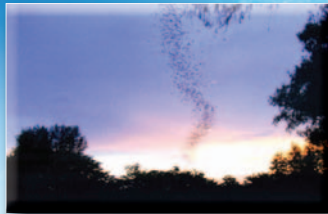


**ศูนย์รวมแห่งประวัติศาสตร์ วิวัฒนาการและผลงาน  
ของ...เหล่าทหารช่าง**

เวลาเปิดทำการ : จันทร์ - ศุกร์ ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

การเข้าชมเป็นหมู่คณะ : สอบถามรายละเอียดได้ที่ กองวิทยาการ กรมการทหารช่าง  
โทร. ๐-๓๒๓๓-๗๐๑๔ ต่อ ๕๓๑๕๑  
โทรสาร ๐-๓๒๓๓-๗๒๖๗ <http://www.engrdept.com>

# ท่องเที่ยวบ้านทหารช่าง



## กิจกรรมตามชม

สนามกอล์ฟ สนามเทนนิส สนามยิงปืน สนามแบดมินตัน  
สนามเปตอง สระว่ายน้ำ ดำน้ำแบบ SCUBA เดินป่าเส้นทางธรรมชาติ  
ขี่เสือภูเขาที่ท่องเที่ยวอุทยานหิน ชมค้างคาวยามเย็น กิจกรรมผจญภัย อาทิ  
ปีนหน้าผาจำลอง ดำน้ำลึก เลื่อนข้ามลำน้ำ ฯลฯ

สนามกอล์ฟภาณุรังษี : ให้บริการสนามกอล์ฟและที่พักหลายรูปแบบ  
โทร. ๐-๓๒๓๙-๑๐๑๙ โทรภายในทบ. ๕๒๒๙๗  
[www.panurangsigolf.com](http://www.panurangsigolf.com)

สำนักงานการท่องเที่ยวกรมการทหารช่าง : โทร. ๐-๓๒๓๙-๑๖๐๔

[www.travel2panurangsi.com](http://www.travel2panurangsi.com)



เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๕ ได้มีการกำหนดชื่อด้ายของหน่วยทหารที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ราชบุรี คือ กรมการทหารช่าง และจังหวัดทหารบกราชบุรี ว่า “ค่ายภาณุรังษี” **พลตรี กาจบัณฑิต โชติกัญญาณ** เจ้ากรมการทหารช่างในขณะนั้น ได้เชิญอาจารย์ผู้ทรงวิทยาคมมาทำพิธีหาฤกษ์ยามมงคลในการกำหนดวันกระทำพิธีวางศิลาฤกษ์ป้ายค่ายภาณุรังษีซึ่งในระหว่างกระทำพิธี อาจารย์ได้นิมิตเห็นเทพผู้ศักดิ์สิทธิ์แสดงให้เห็นในญาณว่ามีแสงสว่างพวยพุ่งขึ้นเหนือแม่น้ำแม่กลอง อันเป็นนิมิตหมายว่าในพื้นที่นี้มีเทพศักดิ์สิทธิ์ปกป้องคุ้มครองอยู่ อาจารย์ผู้กระทำพิธีจึงได้แนะนำให้สร้างศาลเพื่อเป็นที่ประทับของเทพผู้ศักดิ์สิทธิ์องค์นั้น และอัญเชิญท่านขึ้นประทับบนศาลและถวายนามว่า **“เจ้าพ่อน้ำเพชร”**

๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๐๕ ได้ประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์สร้างศาล และประกอบพิธีบวงสรวง พร้อมทั้งอัญเชิญเจ้าพ่อน้ำเพชรขึ้นประทับบนศาล เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๐๕ โดยใช้รูปเจ็ดเป็นสัญลักษณ์แทนเทพผู้ศักดิ์สิทธิ์

ต้นปี พ.ศ. ๒๕๓๕ **พลโท ทวีสิทธิ์ สร้างสมวงษ์** เจ้ากรมการทหารช่าง มีดำริให้ทำการบูรณะศาลเจ้าพ่อน้ำเพชรโดยมอบให้จังหวัดทหารบกราชบุรีดำเนินการจนแล้วเสร็จเมื่อ ๒๔ มีนาคม ๒๕๓๕ และกระทำพิธีอัญเชิญเจ้าพ่อน้ำเพชรซึ่งได้เปลี่ยนจากรูปเจ็ดเป็นรูปจำลองของเจ้าพ่อน้ำเพชรองค์ปัจจุบันขึ้นประดิษฐานในวันศุกร์ที่ ๓ เมษายน ๒๕๓๕

**ศาลเจ้าพ่อน้ำเพชร** ตั้งอยู่บริเวณมุมสนามหน้ากองบัญชาการกรมการทหารช่างด้านทิศตะวันตกใกล้กับ รพ.ค่ายภาณุรังษี เป็นที่เคารพสักการะของชาวค่ายภาณุรังษีตลอดจนประชาชนทั่วไปที่ยึดมั่นในความศักดิ์สิทธิ์ ด้วยการกราบไหว้ขอพรให้คุ้มครองทุกครั้งที่ย้ายรถผ่านไปในค่ายภาณุรังษี

