



ที่มายุโก โหตุ มหาราชา

5 ธันวาคม 2558



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
จดหมายข่าว ปีที่ 21 ฉบับที่ 12 เดือน ธันวาคม 2558

## สารบัญ

● ลังคมในเวดวง มศว .....	4
● ข่าวมรมฯ .....	6
● ผู้บริจาคเงินให้แก่ชมรมฯ .....	11
● รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิด เดือนธันวาคม .....	12
● พระนิพนธ์ที่ 12 สมเด็จพระญาณสังวร .....	14
● บอกล่าแก่ลึบ : เคล็ดลับช่วยจำและวิธีบริหารสมอง.....	15
● เรื่องน่ารักของในหลวง .....	18
● แคลดเค็มครึ่งหนึ่ง ก็ห่างไกลจากโรคภัยสารพัด .....	22
● เวียดนาม โฮจิมินต์ ดาลัด มุยเน่ .....	28

# พ่อของแผ่นดิน พระผู้ทรงเป็นครูแห่งแผ่นดิน

วสันตดิถีกัณห์ ๑๔

สมเด็จพระภัทรมหา	อภิราชภูมิ
ทรงราชวัตรพิชทวี	ทศธรรมจรรยา
บ้านเมืองสงบสุขอุดม	ดุจสมสรวรรค์มา
เมตตาพระการุณยอา	ทรบุตริตาตน
ทรงสอนประกอบครูปกรณ์	อนุสรณ์ประสิทธิผล
ทั่วโลกนิยมมหทยล	มติชอบวิจัยมา
ทรงแปล “มหาชนก” เพื่อ	นยะเชื้อ ณ ปัญญา
ความเพียรประกอบกมลพา	ตุรกิจจะมีชัย
“นายอินทร์” “ตีโต” เสนาะฤดี	ปิติปรีดิ์ระเริงใจ
“ทองแดง” ลิเรื่องอุปนิสัย	นรควรจะรับทราบ
“พอเพียง” สอนงชีวประสงค์	สุขคงเฉลิมลาภ
ด้วยเดชพระอัจฉริยภาพ	นามินทร์พระทรงชัย
ขององค์พระมิ่งมณสยาม	กิตินามขจรไกล
ขอคุณพระศรีรัตนตรัย	อภิบาลพระภูมิินทร์

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ  
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์

# อาเศียรวาท

ทูลเกล้าฯ ถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช

เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา

วันที่ 5 ธันวาคม 2558

สัททูลวิกกีฬิตฉันทน์ 19

ข้าขอเกิดทศนัชประณตคุณพระบาท	
แต่องค์พระจอมปราชญ์	กษัตริย์
เนื่องในวาระฉลองพระชนมพระพรรษา	
แปดสิบแปดพระชนม์พรรษา	อุโฆษ
ขออำนาจคุณเลิศประเสริฐติลกโชติ	
อีกทั้งพระไตรรัตน์โปรด	ประสาธ
บรมพรจตุทิศประสิทธิ์พรพิลาศ	
โรคมภัย ๖ แคล้วคลาด	ละพอง
ทรงสพพร้อมสุขะ ชนมะ วรณะ พละ ครอง	
ทรงสมพระทัยปอง	นิรันดร์

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผศ. สุพิน ทองธานี ประพันธ์

## อาเศียรวาท

ทูลเกล้าฯ ถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช  
เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา  
วันที่ 5 ธันวาคม 2558

ภาคภูมิใจเกิดเป็นไทยในภพนี้  
ภายใต้ร่มวงศ์จักรีภูมิพลสมัย  
ธ ผู้ทรงทศนาแก้วหน้าไกล  
นำปวงไทยให้กินอยู่เพียงพอดี  
โครงการตามพระราชดำริทวิผล  
โลกสากลได้ยลเห็นเป็นสักขี  
ชมชื่นชัดอัจริยาพระภูมิ  
สดุดีธีรภษัตริย์นักพัฒนา  
เวียนบรรจบครบวันพระราชสมภพ  
ประณตบสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทุกทิศา  
บันดาลดลจตุพรแต่ราชา  
พระชนมมายิ่งยืนยงทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ  
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
พรรณนิภา สันติพงษ์ ประพันธ์

## สังคมในแวดวง มศว

• ตามที่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถวายผ้ากฐิน พระราชทาน ประจำปีพุทธศักราช 2558 ณ ชลประทานรังสฤษดิ์ พระอารามหลวง เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2558 นั้น **ยอดเงินบริจาคทั้งสิ้น 2,580,339.50 บาท** (สองล้านห้าแสนแปดหมื่นสามร้อยสามสิบเก้า บาทห้าสิบสตางค์)

• เนื่องในโอกาสสมหามงคลพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงเจริญพระชนมพรรษา 88 พรรษา 5 ธันวาคม 2558 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดพิธีถวายพระพรเฉลิมพระเกียรติและชมนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ “ศรีสง่ามหาภูมิภินทร์” วันพฤหัสบดีที่ 3 ธันวาคม 2558 เวลา 10.30 น. ณ ชั้น 1 อาคารนวัตกรรม : ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี

10:30 พิธีถวายพระพรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ชั้น ๑ อาคารนวัตกรรม : ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี

• **มศว** ลงนามสนับสนุน Talent Mobility รศ. ดร. สมชาย สันติวัฒนกุล รักษาราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พร้อมด้วยผู้แทนสถาบันอุดมศึกษาต่างๆ ร่วมลงนามกับเลขาธิการคณะกรรมการการอุดมศึกษา และ เลขาธิการคณะกรรมการนโยบายวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมแห่งชาติ ในการดำเนินการสนับสนุนกิจกรรมการดำเนินงาน โครงการ Talent Mobility เมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน 2558 ณ ห้องประชุม Executive 1 โรงแรมปทุมวัน ปริ้นเซส กรุงเทพมหานคร

โครงการ Talent Mobility เริ่มขึ้นจากที่ประชุมของคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2558 ได้มีมติเห็นชอบว่าควรจะมีการส่งเสริม

ขีดความสามารถด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมของบุคลากร จากมหาวิทยาลัยและสถาบันวิจัยของภาครัฐเพื่อไปปฏิบัติงานเพิ่มขีดความสามารถในการผลิตให้กับภาคอุตสาหกรรม (Talent Mobility) ในภาคเอกชน ทั้งนี้จะสามารถนำผลงานมาใช้ในการขอตำแหน่งทางวิชาการและการขึ้นเงินเดือน รวมทั้งยังเป็นการพัฒนางานวิจัยให้ดีขึ้นและเป็นนักวิจัยอาชีพ ที่นำความรู้มาประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนในสถาบันอุดมศึกษาได้ด้วย

โอกาสนี้ได้รับเกียรติจาก ศ.ปริญญา จินดาประเสริฐ และ ผศ.พลศักดิ์ โกษียาภรณ์ ซีแจงแนวทางการสนับสนุนกิจกรรมการดำเนินงาน โครงการ Talent Mobility ของสถาบันอุดมศึกษา ประจำปีงบประมาณ 2559 ตลอดจนการแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมในโครงการ Talent Mobility จาก ผศ. ธิญญาณภาพ อานันทนะ ผู้อำนวยการอุทยานวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และ นายอภิรัชต์ วงษ์ศรีวรพล รองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการ สำนักงานวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

การแสดงนิทรรศการงานด้านวิจัยต่างๆ ในเวทีของ Talent Mobility ร่วมกับหน่วยงาน สกอ. และ สวทช. เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาต่อซึ่งงานวิจัยจะมีบทบาทให้เศรษฐกิจเป็นเศรษฐกิจพันธุ์แกร่งที่จะเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันได้ หน่วยงานที่จะเป็นตัวหลักในการขับเคลื่อนคือ มหาวิทยาลัย ที่มีงานวิจัยมากมายรอการต่อยอดอยู่นั่นเอง

## ข่าวชมรมฯ

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือน มกราคม 2559 ในวันพฤหัสบดีที่ 7 มกราคม 2559 ตั้งแต่เวลา 09.00 น. สมาชิกท่านใดสนใจเข้าร่วมประชุม โปรดแจ้งคุณนงลักษณ์ พจนการรักษ์ 081-489-5501

- ชมรมฯ ของแสดงความยินดีกับ **ศ. ดร. ปานสิริ พันธุ์สุวรรณ** รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการที่ได้รับรางวัลศิษย์เก่าดีเด่น กายวิภาคศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน 2558

- ในการประชุมประจำเดือนพฤศจิกายน ที่ผ่านมา รักษาการอธิการบดี **รศ. ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล** ได้มาพบปะพูดคุย นโยบายในการบริหารงานมหาวิทยาลัยให้คณะกรรมการฯ ได้รับทราบ นำพระเครื่องมามอบให้ทุกคนในที่ประชุม และร่วมรับประทานอาหารกลางวัน ชมรมฯ ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ และขอเป็นกำลังใจในภารกิจนี้ เพื่อความสำเร็จและความเจริญก้าวหน้าของมหาวิทยาลัยที่รักของเราทุกคน

- ในวันที่ 5 พฤศจิกายน 2558 ชมรมฯ เชิญนายแพทย์หนึ่ง **โพธิสิทธิ์ และทีมงาน** จากโรงพยาบาลบ้านแพ้ว(พร้อมมิตร) มาบรรยายเรื่อง เทคนิคการลดเกลือ เพื่อสุขภาพ ระหว่างเวลา 10.00-11.30 น. ชมรมฯ ขอขอบคุณ **รศ. ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ** ที่เป็นธุระในการเชิญวิทยากร และยังได้มอบเงิน 1,000 บาท สมทบเป็นค่าวิทยากรอีกด้วย

- เมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน 2558 **คุณวิษณุ รุจิเกียรติกำจร รศ.ทรงพร ทาเจริญศักดิ์ อ.บำรุง ปรมาทิกุล** เป็นผู้ประสานงาน กับ



ชมรม ฯ ไปจัดกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน โรงเรียนวัดห้วยหวาย อ.เสาให้  
โรงเรียนระดับประถมศึกษา ขนาดเล็ก มีนักเรียนทั้งหมด 62 คน ระหว่าง  
เวลา 13.30-16.30 น. โดยแบ่งกิจกรรมออกเป็น 4 ฐาน ได้แก่ **เล่าไปเล่น  
ไป** : ผศ.เกษร เจริญรักษ์ **วิทยาศาสตร์น่ารู้** : ผศ. พนอ อัครวรุจานนท์  
และ คุณอุมาพร นาคะวัจนะ **ภาษาอังกฤษ Sunday** : อ.พวงผกา  
คงอุทัยกุล และ รศ.เกษมศรี วงศ์เลิศวิทย์ **อ่านแล้ว Love** : ผศ. นงนารถ  
ชัยรัตน์ ผศ. อลิศรา เจริญวานิช คุณลักขณา แซ่ลู่ และคุณประทีนทิพย์  
อินทวิเชียร นอกจากนี้ยังมีผู้ร่วมเดินทาง คือ รศ.สาตี ปาละกะวงค์ ณ  
อยุธยา ผศ.ณัฐยา วิสุทธินิน ผศ.พลับพลึง คงชนะ คุณพิมลพรรณ วิบูล  
ศิริทัศน์ คุณพริ้มเพรา อมราสิงห์ ขอขอบคุณผู้ประสานงานที่ทำให้พวก  
เราสนุกสนานและได้มีโอกาสไปจัดกิจกรรมครั้งนี้ และหวังว่าจะมีในโอกาส  
ต่อไป

● เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2558 สมาชิกชมรมฯ ได้แก่ รศ. ขวลิขิต  
รัตนกุล อ. พัชนี โชติกเสถียร อ.อุไร สังขนันท์ คุณไพฑูรย์ รัตนศิริ ผศ.  
พนอ อัครวรุจานนท์ อ.ละอียด รักษ์เฝ้า อ.สุจิตต์ รักษ์เฝ้า รศ. สุภาพรรณ  
สิริสุทธิแพทย์ คุณบุญสม เล้าพูนพิทยะ คุณนงลักษณ์ พจนการรักษ์  
ผศ.เกษร เจริญรักษ์ รศ.เฉลียว พันธุ์สีดา อ.สมสุข วีระพิจิตร รศ.วรวรรณ  
โสมประยูร ผศ.อลิศรา เจริญวานิช อ.สุนทร-อ.อรพิน แก้วลาย และ  
ผศ.นงนารถ ชัยรัตน์ เป็นตัวแทนไปร่วมทอดกฐิน ณ วัดหินแร่เก่า ที่ **รศ.ดร.  
ชาติรี-อ.เนาวรัตน์ เมืองนาโพธิ์** เป็นผู้ให้การสนับสนุนวัดนี้ ชมรม  
รวบรวมผู้บริจาคเป็นเงิน 28,300 บาท (ชมรมฯ 2,000 บาท) วัดหินแร่เก่า  
แจ้งยอด 774,689 บาท +++ ขออนุโมทนาบุญร่วมกันมา ณ โอกาสนี้

• เมื่อวันที่ 24-27 พฤศจิกายน 2558 ชมรมฯ จัดทัวร์สุขโขทัย ชิมแกงซี่เหล็ก อาบน้ำแร่แช่ออนเซน ลอยกระทงสาย นครชุม กำแพงเพชร มีสมาชิกรวมเดินทาง จำนวน 45 คน วันแรกเริ่มที่ สุขโขทัย แวะทานอาหารกลางวัน สั่งรายการอาหารกันอย่างเป็นระบบ แต่อาหารที่นำมาไม่มีระบบ หลายคนจึงได้ทานที่ไม่ได้สั่ง แต่ก็อิมหน้าสำราญ กันดี ที่ร้านคุณสาธิต มีเวลาจำกัด เลือกซื้อของกันในเวลาอันสั้น แต่ได้ เสื้อผ้าที่ถูกต้อง อาหารเย็นขนมจีนหลากสี เข้าชมงานลอยกระทงอุทยาน ประวัติศาสตร์สุขโขทัย กลุ่มหนึ่งซื้อบัตรเข้าดู แสง สี เสียง อีกกลุ่มหนึ่ง รองอธิการ ว่าที่ ร.ต. ดร. เทียนชัย ทองวินิจศิลป์ พาหนังรถรางชมงาน shopping ลอยกระทง ออกจากงาน แวะทานข้าวต้ม จนเกลี้ยงหม้อ ชมรมฯ มอบเงินจำนวน 50,000 บาท เพื่อเป็นทุนการศึกษาแก่นักศึกษา สถาบัน การพลศึกษา วิทยาเขตสุขโขทัย เป้าเทียน ตัด cake : Happy Birthday ผศ.ณัฐยา วิสุทธิสิน และคุณบุศรินทร์ จันทร์ศรีวัฒนะ กลับถึงโรงแรมชา กังราว เวลา 24.00 น **วันที่สอง** กลุ่มหนึ่งไปชมพิพิธภัณฑ์ ต้องตื่นแต่เช้า มีด ทานอาหารเช้าแล้วนั่งรถรางไปนครชุม เข้าร่วมกิจกรรมชมและชิมแกง ซี่เหล็ก ทานอาหารกลางวันครบุรีริมปิง อาหารย่อยแล้วไปอบน้ำที่พุ่น้ำร้อน พระร่วง ใครใคร่แช่ทั้งตัว เข้าห้องเปลี่ยนชุดนวลนางในอ่างน้ำ หรือ จะแช่ แต่เท้าก็ไปในส่วนที่ทำศาลาให้แช่เท้า หลังจากนั้นรวมพล กินเมี่ยงคำชา กังราว น้ำผลไม้ กลับโรงแรมพักผ่อน แต่งตัวสวย ชมแหล่งลอยกระทงของ จังหวัดกำแพงเพชรหน้าโรงแรม ทานอาหารเย็นที่วัดพระบรมธาตุ ระหว่าง นั้น ฟังการบรรยาย เรื่องที่มาของกระทงสาย พัฒนาการของกระทงสาย ลงเรือไปลอยกระทงสายกลางแม่น้ำปิง กลับมาทำบุญร่วมกันถวายผ้าป่า แถว เป็นเงิน 7,000 บาท สนุกสนานอิมใจ อิมบุญ **วันที่สาม** นั่งรถราง

ชมเมืองกำแพงเพชรไป อุทยานประวัติศาสตร์มรดกโลก ฟังการบรรยาย  
นั่งรถชมสถานที่ต่าง ๆ ชม-ชิม สิ่งชื้อแจก้วยซากังราว ทานอาหารกลาง  
วัน ปายเดินทางไปน้ำตกคลองลาน หลงใหลน้ำตก ธรรมชาติที่ร่มรื่น กลับ  
ที่พัก ททท สุโขทัยเป็นเจ้าภาพ เลี้ยงอาหารเย็น ณ ห้องอาหารโรงแรม  
ซากังราว ชมรมฯ ขอขอบคุณเจ้าภาพ มอบของที่ระลึก สนุกสนานร้องเพลง  
รำวง เต็มรา **วันที่สี่** ทานอาหารเช้าแล้วออกเดินทางมานครสวรรค์  
ไหว้ศาลเจ้าเทพารักษ์ที่บรรจบของแม่น้ำปิง-วัง แวะบึงบอระเพ็ด  
ชมพิพิธภัณฑสถานน้ำที่เป็นแหล่งเรียนรู้ที่ดีน่าสนใจมาก อาหารกลางวันมีอัน  
ททท อุทัยธานี เป็นเจ้าภาพ โดยมี**คุณสุรินทร์ นิลกำแพง** เป็นผู้ประสานงาน  
ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ ถึง มศว เวลา 18.30 น

**ชมรมฯ ขอขอบคุณสมาชิกที่ร่วมเดินทางทุกท่านที่มีส่วน  
ร่วมในการที่ช่วยให้การเดินทางครั้งนี้ราบรื่น สนุกสนาน มี  
บรรยากาศของการเป็นกัลยาณมิตร และอบอุ่นอย่างยิ่ง**

• วันที่ 12-13 ธันวาคม 2558 **ชมรมฯ และสำนักหอสมุดกลาง**  
จะไปจัดกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน และปรับปรุงกายภาพ ห้องสมุดโรงเรียน  
มงคลวิทยา อ.บ้านแพ จังหวัดระยอง โดยได้รับการสนับสนุนเงิน  
จำนวน **40,000 บาท** จาก **รศ.วิจิตร-คุณประวิทย์-ดร.วรุณธิดา**  
**วรุตบางกูร** ชมรมฯ ขออนุโมทนา และขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

• ผลการเลือกตั้งคณะกรรมการบริหารสหกรณ์ ปี 2559 เมื่อวันที่  
26 พฤศจิกายน 2558 ดังนี้ **รศ.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ** ได้ 543  
คะแนน **รศ.ธาดาศักดิ์ วชิรปรีชาพงศ์** ได้ 505 คะแนน **อ.หงหวล**  
**พงษ์ไพบูลย์** ได้ 444 คะแนน

• ตามที่ชมรมฯ ได้ทำหนังสือตอบขอบคุณผู้ที่บริจาคเงินให้ชมรมฯ เป็นการแจ้งให้ทราบว่าชมรมฯ ได้รับเงินแล้วนั้น ในการนี้ เพื่อเป็นการประหยัดเวลาและวัสดุในการจัดทำหนังสือขอบคุณ ดังนั้น ต่อไปนี้ ชมรมฯ ใครขอให้ผู้บริจาคเงินตรวจสอบรายชื่อจากจดหมายข่าวของชมรมฯ ในแต่ละเดือน หากไม่ปรากฏรายชื่อของผู้บริจาคภายใน 1-2 เดือน โปรดติดต่อกับคุณกฤษณา สุนันทเกษม 081-755-9823 หรือคุณพิศมัย พนาเวศร์ 081-412-1310 และหากท่านสมาชิกมีความประสงค์ที่จะร่วมบริจาคเงินเข้าชมรมฯ โปรดแสดงความจำนงได้ที่สภกรณ์อมทรัพย์ มศว ชื่อบัญชี ชมรมผู้สูงอายุ มศว เลขที่บัญชี 2686-3 ชมรมฯ ขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ในการประชุม

• ชมรมฯ จัดทัศนศึกษา วันที่ 24-27 กุมภาพันธ์ 2559 : เวียดนาม โฮจิมินห์ ดาลัด มุ่งเน่ ราคา 21,000 บาท ดูกำหนดการ หน้า 28 สนใจติดต่อ คุณอุมาพร นาคะวิจนะ โทร. 090-917-3993 ภายในวันที่ 15 ธันวาคม 2558

• ผศ.อารมณ ปุณโณทก ถึงแก่อนิจกรรม เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายนและพระราชทานเพลิงศพ ในวันที่ 28 พฤศจิกายน 2558 เวลา 12.00 น. ณ เมรุ วัดธาตุทอง ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว ปุณโณทก มา ณ โอกาสนี้

• ศ.พิเศษ ดร.ทรงศักดิ์ ศรีกาฬสินธุ์ ถึงแก่อนิจกรรม เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2558 สวดอภิธรรม ระหว่างวันที่ 23-27 พฤศจิกายน 2558 และพระราชทานเพลิงศพเมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน 2558 เวลา 17.00 น. ณ เมรุ วัดธาตุทอง ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับ รศ.กาญจนา ศรีกาฬสินธุ์ และครอบครัว มา ณ โอกาสนี้

## ผู้บริจาคเงินให้แก่ชมรมผู้สูงอายุ มศว

1. รศ. ดร. ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ	2,000 บาท
2. รศ. พริ้มเพรา ยลเจริญสุข	1,000 บาท
3. อ. สุพีพรรณ พัฒนพานิช	1,000 บาท
4. อ. ดร มนต์ บุญประกอบ	1,000 บาท
5. ผศ. นลินี โพธิ์ทัด	1,000 บาท
6. อ. พัชนี โชติกลเสถียร	1,000 บาท
7. ผศ. สุพีร์-รศ.ปรีชา ลีมไทย	1,000 บาท
8. ผศ. อารมณ์ จำปาทอง	1,000 บาท
9. รศ. เย็นใจ สมวิเชียร	1,000 บาท
10. ผศ. ณิชยา วิสุทธิสิน	1,000 บาท
11. คุณพิศมัย พนาเวศร์	1,000 บาท
12. ผศ. จันทิมา พรหมโชติกุล	1,000 บาท
13. รศ. เฉลียว พันธุ์สีดา	1,000 บาท
14. อ. สมพร ต่อประดิษฐ์	1,000 บาท
15. อ. ศรีสมบัติ บัวทอง	1,000 บาท
16. คุณกริยา สามเสน ปานเจริญ	1,000 บาท



## รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิด เดือนธันวาคม

อัญเชิญเทพเรืองอุทธรักทศาค์  
ประสาทพรแสนล้ำเลิศวันเกิดพลน  
เพิ่มพลังกำลังกายให้แข็งแกร่ง  
ปกป้องบัตอบัติเหตุปลดอดเภทภัย

เบิกม่านฟ้ามาฉิมิตพิลสุสรรรค์  
เต็มช้วนท่านแซมชื่นรินรมยใจ  
มากเร็วแรงไร้ไรคาพาสดใส  
คล่องสายใจในครอบครรวรรักเอย

พรรณณิภา สันติพงษ์ ประพันธ์

- |                             |                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| 1. รศ. สีอุไร จิปปภาพ       | 2. ผศ. พัวพรรณ เหล่าวานิชย์          |
| 3. อ. พิศวง มหาจันทร์       | 4. คุณประพันธ์ ปลิดปลอดภัย           |
| 5. ผศ. ประเสริฐ ช่างมาน     | 6. รศ. ท่านหญิงประภาพรรณ กุรโกสียกาจ |
| 7. อ. อำนวย คเชนทร์เดชา     | 8. อ. อำไพ จิตต์วิวัฒน์              |
| 9. อ. กรองแก้ว พุพิทยาสถาพร | 10. รศ. เบ็ญญา สุทัศน์ ณ อยุธยา      |
| 11. ผศ. อุไร บัวทอง         | 12. อ. เตือนตา เลาสุขศรี             |
| 13. คุณมงคล ศรีชื่น         | 14. คุณสำราญ เต็กอวยพร               |
| 15. ผศ. ดร.ปรีชา ธรรมมา     | 16. ผศ. ดร. วชิรญา บัวศรี            |
| 17. รศ. วราพร สุรวดี        | 18. รศ. เฉลียว พันธุ์สีดา            |
| 19. อ. ขจร สุขรังสรรค์      | 20. ผศ. สมศักดิ์ เจียมทะวงษ์         |
| 21. ผศ. รัตนา สัมพันธ์ชิต   | 22. อ. สมพร ต่อประดิษฐ์              |
| 23. รศ. จรรย์ สุวัตถ์       | 24. อ. สัมโอ ธรรมโชติ                |

- |                                     |                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| 25. คุณพิศมัย พนาเวศร์              | 26. อ. ภัทณีญา ไชยสุข            |
| 27. อ. สมทรง สติรเมน                | 28. พล.ท. เอราวัต กุญชร ณ อยุธยา |
| 29. รศ. ดร.อัจฉรา วัฒนาณรงค์        | 30. อ. ดร. ละออ อัมพรพรรคดี      |
| 31. อ. มาลินี ประเสริฐธรรม          | 32. อ. พวงร้อย กล่อมเอี้ยง       |
| 33. รศ. ดร. วารินทร์ รัชมีพรหม      | 34. ผศ. ศิริินา บุญสงวน          |
| 35. ผศ. สนธยา ศรีบางพลี             | 36. ผศ. ลดาวัลย์ นุตสติ          |
| 37. อ. วรารุช สุขมน                 | 38. อ. ประพันธ์ เปรมศรี          |
| 39. อ. ยุวดี วัฒนโธ                 | 40. คุณสมศักดิ์ มูลทอง           |
| 41. รศ. ประพิณ มลินทสุด             | 42. ผศ. ประจิตต์ อภินัยนุรักษ์ดี |
| 43. ผศ. พนอ อัศวรจານนท์             | 44. ศ. ดร. พจน์ สะเพียรชัย       |
| 45. รศ. ดร. วิรัช วรรณรัตน์         | 46. ศ. อารี สุทธิพันธุ์          |
| 47. คุณนันทา ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา     | 48. ผศ. วรุฒิ รอบรู้             |
| 49. รศ. วรณี โสสมประยูร             | 50. คุณไอลรา กุญชร ณ อยุธยา      |
| 51. ผศ. บุญยฤทธิ์ คงคาเพชร          | 52. คุณนันทรี แสงทองศรีกลม       |
| 53. อ. บุญเกิด บัวหอกดี             | 54. ผศ. วาสนา เกตุภาค            |
| 55. คุณอัญชลี ตานะโก                | 56. คุณรังรอง สีทองดี            |
| 57. ผศ. ดารกา วรรณวนิช              | 58. รศ. ดร. ส.วาสนา ประवालพฤษ    |
| 59. ผศ. ศิริณี ตาละลักษณ            | 60. ผศ. อุทัย ชูธรรมขจร          |
| 61. คุณนงลักษณ์ สกุลญาณนท์วิทยา     | 62. รศ. อ้อทิพย์ ราษฎร์นิยม      |
| 63. ผศ. ดร. พ.ต.ท. นกาดล ทองนพเนื้อ |                                  |



## พระนิพนธ์ที่ 12

สมเด็จพระญาณสังวร<sup>1</sup>

การที่จะให้ใครช่วยเหลือทำอะไร ต้องเลือกคนที่มีปัญญา ที่รู้จักผิดถูก ควรไม่ควร มิใช่ว่าเขามุ่งตีปรารภนาดีแล้ว เป็นมอบภาระงานให้ทำเรื่อยไป เพราะถ้าเป็นคนขาดปัญญา แม้จะทำด้วยความตั้งใจช่วยจริง แต่ก็อาจทำการที่เป็นโทษแม้อย่างอุกฤษฏ์ก็ได้

คนเรานั้น นอกจากจะมีปัญญาแล้ว ยังต้องมีความคิดอีกด้วย จึงจะเอาตัวรอดได้จากอันตรายต่างๆ ในโลก วิสัยของบัณฑิต คือ คนที่ฉลาดนั้น ย่อมไม่แพ้หรืออับจนต่อเหตุการณ์ทั้งหลายที่รัดรีงเข้ามา ย่อมใช้ความคิดคลี่คลายเอาตัวรอดปลอดภัยให้จงได้ และเป็นธรรมดาอยู่ ที่คนฉลาดกว่าย่อมเอาชนะคนที่ฉลาดน้อยกว่าได้

---

1 “พระโอวาท ภาค ๑๐๐ บทพระนิพนธ์” สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก



## บอกเล่าเก้าสิบ : เคล็ดลับช่วยจำและวิธีบริหารสมอง

หลายคนคงเคยมีอาการหลงๆ ลืมๆ เช่น ลืมว่าเอากุญแจบ้านกับมือถือไปวางไว้ตรงไหน หรือออกจากบ้านแล้วแต่ต้องกลับเข้าไปใหม่เพราะลืมนำบัตรไฟแล้วหรือยัง หรือเห็นเงินในกระเป๋าแล้วงงว่าทำไมเหลือแค่นี้ ซื้ออะไรไป ? วันนี้มีเคล็ดลับช่วยจำและวิธีบริหารสมองมาฝาก ดังนี้

1. จดบันทึก การจดบันทึกจะช่วยให้คุณวางแผนเรื่องต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน นัดหมายต่างๆ รวมไปถึงการจดเบอร์โทรศัพท์ ที่อยู่ อีเมลแอดเดรส วันเกิดเพื่อน หรือข้อมูลเกี่ยวกับตัวคุณเอง เช่น ยาประจำตัว จะให้ตีควรถายเป็นสมุดเล่มเล็กๆ ที่พกพาติดตัวไปด้วยได้ การลงมือเขียนด้วยตัวเองจะช่วยย้ำให้สมองจดจำได้ดีขึ้น และดีกว่าการใช้เทคโนโลยีเป็นตัวช่วย เช่น การบันทึกไว้ในมือถือ

2. พูดกับตัวเอง การพูดออกมาดังๆ ก็คล้ายกับการจดบันทึก เพียงแต่ออกมาในรูปของเสียง ควรเริ่มต้นตั้งแต่เช้า นึกถึงสิ่งที่คุณต้องทำในวันนั้น แล้วพูดออกมาดังๆ เช่น วันนี้ต้องซื้อบัตรเติมเงิน ตอนเที่ยงมีนัดกับลูกค้า ตอนเย็นต้องแวะซื้อของในซูเปอร์มาร์เก็ต ย้ำกับตัวเองซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง

3. ติดโน้ตในที่ที่มองเห็นได้ง่าย โดยเขียนสิ่งที่ต้องทำลงบนกระดาษโน้ตแผ่นเล็กๆ แปะไว้ในที่ที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ประตูตู้เย็น ประตูบ้านในรถ หรือหน้าจอคอมพิวเตอร์ ทุกครั้งที่เห็นโน้ตที่ติดไว้ ก็เท่ากับเตือนสมองให้จดจำเรื่องเหล่านั้น

4. เก็บของให้เป็นที่ ฝึกนิสัยเก็บของให้เป็นที่ เช่น แว่นตากล้องไว้ข้างประตูทางออก วางมือถือไว้บนโต๊ะทำงาน เก็บยาก่อนนอนไว้ที่โต๊ะ

หัวเตียง ชีวิตที่เป็นระเบียบจะช่วยให้สมองเป็นระเบียบเช่นกัน

5. ทำชีวิตให้ช้าลง สมองจะจดจำอะไรได้ช้าลงเมื่ออายุมากขึ้น การพูดเร็ว-ทำเร็วจนเกินไป ทำให้สมองเก็บเรื่องราวเหล่านั้นไว้ไม่ทันและหลงลืมไปในที่สุด

6. อย่าทำหลายอย่างพร้อมกัน การทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกัน เช่น ดูโทรศัพท์ไปด้วย ดูโทรทัศน์ไปด้วย หรือทำงานไปด้วย ฟังเพลงไปด้วย จะทำให้ไม่มีสมาธิในการจำ ควรเลือกทำเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งจะดีกว่า

7. มีสติ การมีสติขณะทำสิ่งต่างๆ จะช่วยให้เราไม่หลงลืมได้ง่าย สมองจะจดจำได้โดยอัตโนมัติว่า ขณะนั้นเราปิดไฟแล้ว ปิดน้ำแล้ว ปิดแก๊สแล้ว ไม่ต้องมานั่งลั่งเลงล้วยทีหลังว่า เอ๊ะ ฉันทำไปแล้วหรือยัง

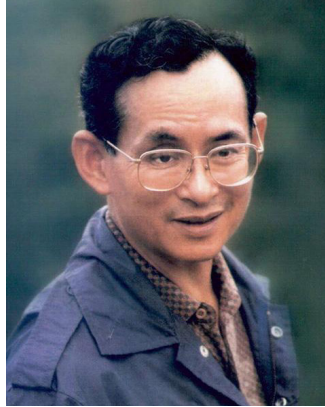
8. ร่างกายแข็งแรง สมองที่แจ่มใส มาจากร่างกายที่แข็งแรง ดูแลตัวเองให้ดี รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ให้ครบหมู่ เน้นปลา ผักผลไม้สด ข้าวกล้อง และน้ำ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เมื่อร่างกายแข็งแรง ความจำก็จะดีตามไปด้วย

9. ทำสิ่งที่ตัวเองถนัด ความถนัดของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนจำได้ดีเมื่อได้มองเห็นหรือจดบันทึก บางคนจำได้ดีเมื่อได้ยินเสียงหรือพูดดังๆ บางคนจะจำได้ดีก็ต่อเมื่อได้ลงมือปฏิบัติ สังเกตตัวเองว่าคุณจำได้ดีกับวิธีการไหน แล้วเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเอง แต่ถ้าจะให้ดี ใช้ทั้ง 3 วิธี สลับกันก็จะช่วยให้สมองได้ฝึกทักษะมากขึ้น

การบริหารสมอง ที่ช่วยในการพัฒนาความจำอย่างง่ายๆ สามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้

1. หยิบสิ่งของในที่มืด หลับตาอาบน้ำ หรือหลับตาแต่งตัว
2. รับประทานอาหารหรือหยิบจับสิ่งต่างๆ โดยใช้มือข้างที่ไม่ถนัด
3. ฟังเพลงที่ไม่เคยได้ยินเนื้อร้องมาก่อน แล้วหัดร้องตามไปจนร้องได้
4. อ่านหนังสือหลายๆ ประเภท หรือเปลี่ยนจากคอลัมน์ที่เคยอ่านประจำไปอ่านคอลัมน์อื่นบ้าง
5. อ่านป้ายโฆษณาตามข้างทาง ทำयरดตุ๊กตุ๊ก ข้างรถเมล์ หรือถุกกล้วยแขก
6. ดูโทรทัศน์ที่มีสองภาษา หรือดูภาพยนตร์ที่มีซับไตเติล
7. บวกลบเลขทะเบียนของรถคันหน้า หรือเลขบนตั้วรรถเมล์
8. เปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน เช่น จัดห้องใหม่ เปลี่ยนที่วางของ เปลี่ยนเส้นทางการเดินทาง หรือจากที่เคยขับรถก็เปลี่ยนไปนั่งรถเมล์หรือรถไฟฟ้าแทนบ้าง
9. เล่นเกมฝึกสมอง เช่น หมากรุก หมากฮอส ปริศนาอักษรไขว้ จับผิดภาพ ฯลฯ
10. เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เช่น หัดเล่นดนตรี เรียนภาษา เรียนทำอาหาร ฝึกศิลปะป้องกันตัว ฯลฯ
11. หมั่นออกสังคัม พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนคติกับเพื่อนฝูง อย่าแยกตัวออกจากสังคัม เพราะจะทำให้สมองไม่เกิดการพัฒนาและเสื่อมไปในที่สุด

## เรื่องน่ารักของในหลวง



★ ครั้งหนึ่งที่ภาคอีสานเมื่อเสด็จขึ้นไปทรงเยี่ยมบ้านของราษฎรผู้หนึ่ง ที่คณะผู้ติดตามเสด็จทั้งหลายออกแปลกใจในการกราบบังคมทูล ที่คล่องแคล่วและใช้ราชาศัพท์ได้อย่างน่าฉงน เมื่อในหลวงมีพระราชปฏิสันถารถึงการใช้ราชาศัพท์ได้ดีนี้ จึงมีคำกราบทูลว่า

“ข้าพระพุทธเจ้าเป็นได้ไพลเกเก่าบัดนี้มีอายุมากจึงเลิกรามาทำนาทำสวนพระพุทธเจ้าข้า..” มาถึงตอนสำคัญที่ทรงพบนกในกรงที่เลี้ยงไว้ที่ชานเรือน ก็ทรงตรัสถามว่า

“ เป็นนกอะไรและมีกี่ตัว.. ”

ไพลเกเก่ากราบบังคมทูลว่า “มีทั้งหมดสามตัว พระมเหสีมีนบินหนีไป ทิ้งพระโอรสไว้สองตัว ตัวหนึ่งที่ยังเล็ก ตรัสอ้อแอ้อยู่เลย และทิ้งให้พระบิดาเลี้ยงดูแต่ผู้เดียว”

เรื่องนี้ ดร.สุเมธ เล่าว่า เป็นที่ต้องสะกดกลั้นหัวเราะกันทั้งคณะไม่ยกเว้นแม้ในหลวง

★ เมื่อครั้งท่านพระชนม์อายุ 72 พรรษา มีการผลิตเหรียญที่ระลึกออกมาหลายรุ่น เจ้าของกิจการนาฬิกาหือหนึ่งได้ยื่นเรื่องขออนุญาตนำพระบรมฉายาลักษณ์ของท่าน มาประดับที่หน้าปัดนาฬิกาเป็นรุ่นพิเศษ ท่านทราบเรื่องแล้วตรัสกับเจ้าหน้าที่ว่า

“ไปบอกเค้านะเราไม่ใช่มิกก็เมาส์”

★ เคยมีเรื่องเล่าให้ฟังว่าในหลวงเสด็จไปในถิ่นทุรกันดารเพื่อเยี่ยมเยียนราษฎร มีอยู่ครั้งหนึ่งพระองค์ท่านทรงแจกพระเครื่องให้กับราษฎรจนหมดแล้ว แต่ราษฎรผู้หนึ่งกราบบังคมทูลขอรับพระราชทานพระเครื่องว่า

“ขอเดชะ ขอพระหนึ่งองค์”

ในหลวงทรงตรัสว่า “ขอเดชะ พระหมดแล้ว”

★ ครั้งหนึ่งหลาย ๆ ปีมาแล้ว พระเจ้าอยู่หัวทรงประชวรนิดหน่อยเกี่ยวกับพระฉวี(ผิวหนัง)มีพระอาการคัน มีหมอโรคผิวหนังคณะหนึ่งไปเข้าเฝ้าฯ เพื่อถวายการรักษาคุณหมอมเป็นผู้เชี่ยวชาญทางโรคผิวหนังแต่ไม่ได้เชี่ยวชาญทางราชาศัพท์ก็กราบบังคมทูลว่า

“เอ้อ - ทรง... อ้า-ทรงพระคันมานานแล้วหรือยังพะยะค่ะ”

พระเจ้าอยู่หัวก็ทรงพระสรวล ตรัสว่า “ฉันไม่ใช่ผู้หญิงนี้จะท้อยังได้  
ยังงี้”

แล้วคงจะทรงพระกรุณาว่าหมอมคงจะไม่รู้ราชาศัพท์ทางด้านอวัยวะร่างกายจริงๆ ก็พระราชทานพระบรมราชานุญาตว่า “พูดภาษาอังกฤษกันเถอะ” เป็นอันว่าก็กราบบังคมทูลชักพระอาการกันเป็นภาษาอังกฤษไป

★ เรื่องนี้รู้หนังสือที่จุฬายาใจให้ฟังว่า มีอยู่ปีหนึ่งในหลวงทรงเสด็จพระราชทานปริญญาบัตร อธิการบดีอ่านรายชื่อบัณฑิตแล้วบังเอิญว่ามีเหตุขัดข้องบางประการ ทำให้อ่านขาดตอน ก็ต้องรีบหาว่าอ่านรายชื่อไปถึงไหนแล้ว ปรากฏว่าในหลวงท่านทรงจำได้ ท่านเลยตรัสกับอธิการไปว่า “เมื่อกี้ (ชื่อ...) เค้ารับไปแล้ว”

และมีอีกปีหนึ่งที่พระราชทานปริญญาบัตรอยู่ดีๆ ไฟดับไปชั่วขณะ ทำให้บัณฑิตคนหนึ่งพลาดโอกาสครั้งสำคัญในการถ่ายรูป พอในหลวงทรงพระราชทานปริญญาบัตรเรียบร้อยแล้ว ก่อนที่จะให้พระบรมราโชวาท ท่านทรงให้อธิการบดีเรียกบัณฑิตคนนั้นมารับพระราชทานอีกครั้ง เพื่อจะได้มีรูปไว้เป็นที่ระลึก ตันตันกันถ้วนทั่วทั้งหอประชุม

★ เรื่องการใช้ราชาศัพท์กับในหลวง จะเป็นเรื่องใหญ่ที่ใครต่อใครเกร็งกันทั้งแผ่นดิน และไม่เว้นแม้กระทั่งข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ที่ได้เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาทถวายรายงาน ครั้งหนึ่งเมื่อหลายปีก่อนมีข้าราชการระดับสูงผู้หนึ่งกราบบังคมทูลรายงานว่า

“ ขอเดชะ ฝ่าละอองธุลีพระบาท ปกเกล้าปกกระหม่อม ข้าพระพุทธเจ้าพลตรีภูมิพลอดุลยเดช ขอพระราชทานพระบรมราโชวาทกราบบังคม ทูลรายงาน ฯลฯ” เมื่อสิ้นคำกราบบังคมทูลชื่อในหลวงทรงแย้มพระสรวลอย่างมีพระอารมณ์ดีและไม่ ถือสว่า

“ เออ ดี เราชื่อเดียวกัน..” ชาวว่าวันนั้นผู้เข้าเฝ้าต้องชอนหัวเราะขำขันกันทั้งศาลาดุสิตาลัย เพราะผู้รายงานตื่นเต็นจนจำชื่อตนเองไม่ได้

★ วันหนึ่งพระองค์ท่านเสด็จเยี่ยมเยียนพลกนิกรของท่านตามปกติ

ที่ต่างจังหวัด ก็มีชาวบ้านมาต้อนรับในหลวงมากมาย พระองค์ท่านเสด็จพระราชดำเนินมาตามลาดพระบาท ที่แถวหน้าก็มีหญิงชราแก่คนหนึ่งได้ก้มลงกราบแทบพระบาท แล้วก็เอามือของแกมาจับ พระหัตถ์ของในหลวง แล้วก็พูดว่ายายดีใจเหลือเกินที่ได้เจอในหลวง แล้วก็พูดว่ายายอย่างโน้น ยายอย่างนี้ อีกตั้งมากมายแต่ในหลวงก็ทรงเฉยๆ มิได้ตรัสรับสั่งตอบว่าอะไร แต่พวกข้าราชการบริวารก็มองหน้ากันใหญ่ กลัวว่าพระองค์จะทรงพอพระราชหฤทัยหรือไม่ แต่พอพวกเราได้ยินพระองค์รับสั่งตอบว่ากับหญิงชราคนนั้น ก็ทำให้เราถึงกับกลั้นหัวเราะไว้ไม่ไหวเพราะพระองค์ทรงตรัสว่า

“ เรียกว่ายายได้อย่างไร อายุอ่อนกว่าแม่ฉันตั้งเยอะ ต้องเรียกน้ำชิตถึงจะถูก”

★ เช้าวันหนึ่ง เวลาประมาณ 7 โมงเช้า นางสนองพระโอษฐ์ ของฟ้าหญิงองค์เล็ก ได้รับโทรศัพท์เป็นเสียงผู้ชาย ขอพูดสายกับฟ้าหญิง ทางนางสนองพระโอษฐ์ก็สอบถามว่าใครจะพูดสายด้วย ก็มีเสียงตอบกลับมาว่า “ คนที่แเบงค์ “ นางสนองพระโอษฐ์ก็ งง .....งง ว่าคนที่แเบงค์ทำไมโทรมาแต่เช้า แเบงค์ก็ยังไม่เปิด พอฟ้าหญิงรับโทรศัพท์แล้วถึงได้รู้ว่า คนที่แเบงค์นะ ก็ที่แเบงค์จริงๆนะ ไม่เชื่อเปิด กระเป๋าดังค์ แล้วหยิบแเบงค์มาดูสิ

ที่มา <http://www.dek-d.com/board/view/2584930/>

## แคลดเค็มครึ่งหนึ่ง ก็ห่างไกลจากโรคร้ายสารพัด

คุณเป็นคนหนึ่งหรือไม่? ที่มักจะชอบใส่พริกน้ำปลาลงในจานข้าว ผัด...เหาะซอสปรุงรสแบบจัดเต็มลงบนไข่ดาว...ราดซอสมะเขือเทศซุ่ม ๆ ในจานสเต็ก หรือเทซอสพริกลงบนไข่เจียว และใส่อีกสารพัดเครื่องปรุงที่ช่วยปรุงแต่งรสชาติอาหารในจานของเราให้เอร็ดอร่อยมากยิ่งขึ้น

พฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่คนทั่วไปทำกันเป็นปกติจนเกิดเป็นความเคยชิน และก็ไม่เห็นว่าเป็นเรื่องแปลกอะไร แต่หารู้ไม่ว่า เครื่องปรุงที่คุณใส่ลงในจานอาหารนั้นกำลังทำร้ายสุขภาพของคุณอย่างช้า ๆ ด้วยโรคที่เกิดจากการบริโภคเค็มมากเกินไป

จากข้อมูลของ ผศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ ประธานเครือข่ายลดบริโภคเค็ม ทำให้เราทราบว่า ปัจจุบันคนไทยบริโภคเกลือเฉลี่ย 10.8 กรัมต่อวัน หรือเท่ากับโซเดียม 5,000 มิลลิกรัม ซึ่งถือว่าสูงมาก เพราะจริง ๆ แล้ว คนไทยควรบริโภคเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือคิดเป็นโซเดียม 2,000 มิลลิกรัมเท่านั้น แต่ตัวเลขนี้เท่ากับว่าคนไทยบริโภคเกินปริมาณที่ร่างกายต้องการถึง 2 เท่า

การบริโภคเกลือที่มากขนาดนี้ ไม่ได้เป็นเพราะเรตักเกลือขาว ๆ เข้าปากแบบตั้งใจ แต่ร้อยละ 71 ของเกลือที่เราได้ในแต่ละวันนั้น มาจากการเติมเครื่องปรุงรสระหว่างประกอบอาหารนั่นเอง โดยปกติอาหารตามธรรมชาติก็จะมีเกลือเป็นส่วนประกอบอยู่แล้ว ถ้ายังใช้เครื่องปรุงรสก็เท่ากับว่าเรายังเติมเกลือให้มากขึ้นไปอีก

มาถึงตรงนี้ อยากรู้แล้วใช่ไหมว่า ในเครื่องปรุงรสแต่ละชนิดนั้น มีเกลือ หรือโซเดียมมากขนาดไหน ซึ่งกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวง



สาธารณสุข และ เครือข่ายลดบริโภคเค็ม ก็ได้สำรวจผลิตภัณฑ์ปรุงรสแต่ละชนิด และรวบรวมไว้คร่าว ๆ ดังนี้

- เกลือ 1 ช้อนชา มีปริมาณโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม
- น้ำปลา 1 ช้อนชา มีปริมาณโซเดียม 500 มิลลิกรัม
- ผงปรุงรส 1 ช้อนชา มีปริมาณโซเดียม 500 มิลลิกรัม
- ผงชูรส 1 ช้อนชา มีปริมาณโซเดียม 490 มิลลิกรัม
- ซอสหอยนางรม 1 ช้อนชา มีปริมาณโซเดียม 450 มิลลิกรัม
- ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา มีปริมาณโซเดียม 400 มิลลิกรัม
- ผงฟู 1 ช้อนชา มีปริมาณโซเดียม 340 มิลลิกรัม
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา มีปริมาณโซเดียม 400 มิลลิกรัม
- น้ำจิ้มสุกี้ 1 ช้อนชา มีปริมาณโซเดียม 280 มิลลิกรัม
- น้ำจิ้มไก่ 1 ช้อนชา มีปริมาณโซเดียม 210 มิลลิกรัม
- ซอสพริก 1 ช้อนชา มีปริมาณโซเดียม 220 มิลลิกรัม
- ซอสมะเขือเทศ 1 ช้อนชา มีปริมาณโซเดียม 140 มิลลิกรัม

และถ้าไปดูปริมาณโซเดียมในอาหารจานเดียวที่คนไทยชอบทานกัน จากการสำรวจของ สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย , สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ก็พบว่า อาหารหลายจานมีโซเดียมสูงอย่างไม่น่าเชื่อ เช่น

- ข้าวผัด 1 จาน (320 กรัม) มีปริมาณโซเดียม 935 มิลลิกรัม
- ข้าวหมูแดง 1 จาน (320 กรัม) มีปริมาณโซเดียม 812 มิลลิกรัม
- ข้าวคลุกกะปิ 1 จาน (296 กรัม) มีปริมาณโซเดียม 1,261 มิลลิกรัม
- ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู 1 ชาม (215 กรัม) มีปริมาณโซเดียม 1,483 มิลลิกรัม

ปะหมี่ต้มยำ 1 ซาม (420 กรัม) มีปริมาณโซเดียม 1,776 กรัม  
ก๋วยเตี๋ยวผัดซี๊เม้า 1 จาน (325 กรัม) มีปริมาณโซเดียม 2,282  
กรัม

ขนมจีนน้ำยา 1 จาน (435 กรัม) มีปริมาณโซเดียม 1,750 กรัม  
ส้มตำปลาร้า 1 จาน (100 กรัม) มีปริมาณโซเดียม 1,006 มิลลิกรัม  
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่ 1 จาน (244 กรัม) มีปริมาณโซเดียม 1,008  
มิลลิกรัม

ต้มยำกุ้ง 1 ซาม (172 กรัม) มีปริมาณโซเดียม 524 มิลลิกรัม  
ข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว 1 จาน (265 กรัม) มีปริมาณโซเดียม 1,280  
มิลลิกรัม

ข้าวหมกไก่ 1 จาน (316 กรัม) มีปริมาณโซเดียม 988 มิลลิกรัม  
ข้าวต้มไก่ 1 ซาม (334 กรัม) มีปริมาณโซเดียม 855 มิลลิกรัม  
ข้าวราดไข่เจียวหมูสับ 1 จาน (370 กรัม) มีปริมาณโซเดียม 740  
มิลลิกรัม

ผัดผักบุ้งไฟแดง 1 จาน (150 กรัม) มีปริมาณโซเดียม 894 มิลลิกรัม  
นอกจากนี้ อาหารอีกหลายชนิดที่มีปริมาณโซเดียมมหาศาล เช่น  
กะปิ ปลาร้า เต้าเจี้ยว อาหารหมักดอง กุ้งแห้ง ปลาตากแห้ง ปลาเค็ม  
เนื้อแดดเดียว ขนมกรุบกรอบ หมูหยอง กุนเชียง หมูยอ ลูกชิ้น แหนม  
หมูแฮม ไส้กรอก อาหารกระป๋อง ผลไม้กระป๋อง อาหารกึ่งสำเร็จรูป มัน  
ฝรั่งทอด เครื่องดื่มเกลือแร่ น้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำพริกต่าง ๆ น้ำจิ้มต่าง  
ๆ รวมทั้งอาหารที่ใส่ผงชูรส อาหารที่ใส่ผงฟูเช่น เค้ก ซาลาเปา ขนมปัง  
โฮลวีท เบเกอรี่ต่าง ๆ ล้วนมีเกลือแอบแฝงอยู่ทั้งสิ้น

ทั้งนี้ ตามปกติแล้ว โซเดียม คือ เกลือแร่ชนิดหนึ่งที่คอยควบคุม

สมดุลของเหลวในร่างกาย และจะมี “ไต” คอยช่วยขับโซเดียมส่วนเกินออกทางปัสสาวะ แต่หากเราได้รับโซเดียมมากเกินไปจนไตไม่สามารถขับออกได้หมด สารพัดโรคร้ายเหล่านี้ก็จะตามมา

### ความดันโลหิตสูง

ด่านแรกของอันตรายจากการรับประทานโซเดียมที่มากเกินไปนั่นก็คือ “ความดันโลหิตสูง” ที่เป็นพิษฆาตเงียบก่อให้เกิดสารพัดโรคตามมา สงสัยไหมว่า ทำไมเกลือจึงทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ นั่นเพราะเมื่อร่างกายของเราได้รับเกลือในปริมาณมากเกินไป จะทำให้โซเดียมในร่างกายมีมากเกินไป ร่างกายจึงต้องเก็บรักษาน้ำมากขึ้น จนมีอาการบวมหน้า เมื่อร่างกายเก็บรักษาน้ำมากขึ้น ปริมาณน้ำในหลอดเลือดก็จะเพิ่มขึ้นไปด้วย สุดท้ายก็จะเกิดภาวะความดันสูงในหลอดเลือด

ที่น่ากลัวก็คือ โรคความดันโลหิตสูง ยังทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจขาดเลือด โรคหัวใจโต โรคไต โรคทางตา โรคหลอดเลือดแดงตีบ รวมถึงโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งทำให้เกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ล้วนแล้วแต่เป็นโรคร้ายที่คร่าชีวิตเราได้ทั้งสิ้น แต่หากเราสามารถลดอาหารเค็มได้ 1-3 กรัม ก็จะช่วยลดความดันลงได้ถึง 10 มิลลิเมตรปรอท

### โรคหัวใจ

ผู้ที่บริโภคเกลือมากเกินไปจะเสี่ยงต่อภาวะหัวใจวาย เนื่องจากความเค็มทำให้ไตต้องทำงานหนักมากขึ้นในการกำจัดเกลือออก เมื่อไตต้องทำงานหนัก หัวใจที่คอยสูบฉีดเลือดไปให้ไตก็ต้องทำงานหนักขึ้นตามไปด้วย เกิดแรงดันในหลอดเลือดสูงขึ้น นำมาซึ่งปัญหาหลอดเลือดทั้งขนาดใหญ่และเล็กที่ไปเลี้ยงทั่วร่างกายจะปรับตัวหนาและแข็งตามมา หากเรา

ลดอาหารเค็มได้ 1-3 กรัม จะช่วยลดโอกาสเกิดโรคหัวใจได้ถึงร้อยละ 25

## โรคไต

อย่างที่รู้กันอยู่แล้วว่า ไต คืออวัยวะสำคัญที่ช่วยขจัดโซเดียมออกจากร่างกาย แต่หากร่างกายของเรามีโซเดียมมากเกินไป ไตก็ยิ่งต้องทำงานหนักมากขึ้นเป็นหลายเท่า เพื่อขับโซเดียมส่วนเกินออกจากทางปัสสาวะ เพื่อรักษาสสมดุลของร่างกาย หากขับได้ไม่หมด โซเดียมก็จะคั่งและเป็นตัวดึงน้ำไว้ในร่างกาย ทำให้ร่างกายบวม น้ำ ความดันโลหิตสูง เช่นนี้แล้ว ไตก็ยิ่งต้องทำงานหนัก หากกรองของเสียออกจากเลือดได้ไม่หมด เส้นเลือดฝอยในไตจะเกิดการอักเสบ ความดันในหน่วยไตก็จะเพิ่มสูงขึ้น ทำให้โปรตีนรั่วออกมาในปัสสาวะ และยังกระตุ้นให้ร่างกายสร้างสารบางอย่างออกมาทำลายไต ทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น

หากยังกินเค็มต่อเนื่อง ภายใน 5 - 10 ปีหลอดเลือดในไตจะเสื่อมสภาพอย่างถาวรทำให้เป็นไตวายเรื้อรัง รักษาให้กลับมาเหมือนเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยนไตใหม่

เห็นความน่ากลัวของรสเค็มแล้ว แบบนี้ต้องมาลดเค็มกันดีกว่า ซึ่งการลดปริมาณโซเดียมที่กินนั้นทำได้หลายวิธี คือ

หลีกเลี่ยงการใช้เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรสต่าง ๆ และผงชูรส (แม้ไม่เค็มแต่มีโซเดียมสูง) ในการปรุงอาหาร

หลีกเลี่ยงการเติมเครื่องปรุง เช่น ปรุงรสเพิ่มในถ้วยเตี๋ยว, เต็มพริก น้ำปลาในข้าวแกง เป็นต้น

หลีกเลี่ยงอาหารประเภทดองเค็ม อาหารแปรรูป เช่น ไข่เค็ม ปลาเค็ม ปลาแดดเดียว ปลาล้มแหม่ม ไส้กรอก กุนเชียง หมูหย็อง เป็นต้น

เลือกรับประทานอาหารที่มีหลายรสชาติ เช่น แกงส้ม ต้มยำ เพื่อทดแทนรสชาติเค็ม

หลีกเลี่ยงน้ำซุปรต่าง ๆ เช่น น้ำก๋วยเตี๋ยว เพราะมีปริมาณโซเดียมสูง (มีทั้งน้ำปลา และผงชูรส) ควรรับประทานแต่น้อย หรือเทน้ำซूपออกบางส่วน แล้วเติมน้ำเพื่อเจือจางลง

หลีกเลี่ยงกินอาหาร หรือขนมที่ใช้ผงฟู (โซเดียมคาร์บอเนต) เช่น ซาลาเปา ขนมปัง ขนมเค้ก คุกกี้ โดนัท เบเกอรี่ต่าง ๆ

ลดการกินขนมหวานที่มีเกลือ เช่น ข้าวเหนียวกะทิ ข้าวหลาม ขนมจาก ผลไม้แช่อิ่ม

หลีกเลี่ยงอาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง

หลีกเลี่ยงพฤติกรรม “ปรุงก่อนชิม” ควร “ชิมก่อนปรุง”

ตรวจดูปริมาณโซเดียมต่อหน่วยบริโภคบนฉลากของซอสปรุงรส อาหารสำเร็จรูป และขนมถุง เพื่อหลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง

เรื่องการกินเป็นเรื่องใกล้ตัว ซึ่งเราสามารถ **ปรับเปลี่ยน เลี่ยง เลือก** เพื่อสุขภาพที่ดีได้ เริ่มจากการลดเค็มให้ได้อย่างน้อยครึ่งหนึ่ง เท่านั้น ก็สามารถvinceโรคร้ายได้ไกลแล้ว และยังถ้าเลือกรับประทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียด จนเกินไป รับรองว่าคุณจะเป็นหนึ่งคนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง โรคร้ายไหน ๆ ก็เข้ามาทำร้ายคุณไม่ได้แน่นอน

<http://health.kapook.com/view62979.html>

หมายเหตุ : ชมรมฯ ได้เชิญคุณหมอหนึ่ง โพธิสิทธิ์ จากโรงพยาบาล บ้านแพ้ว (พร้อมมิตร) มาบรรยายเรื่อง การลดเกลือเพื่อสุขภาพที่ดี เมื่อวันที่ 5 พฤศจิกายน 2558 แต่ไม่สามารถใช้เอกสารที่เป็น power point มาพิมพ์ได้ แต่บทความที่นำมาเสนอนี้ มีเนื้อหาคล้ายคลึงกัน

## เวียดนาม โฮจิมินห์ ดาลัด มุยเน่ 23-27 กุมภาพันธ์ 2559

### วันที่ 1: อังคารที่ 23 กุมภาพันธ์ 2559

กรุงเทพฯ - โฮจิมินห์ - โบสถ์นอร์ทเทรอดาม - ทำการไปรษณีย์  
อนุสาวรีย์ประธานาธิบดีโฮจิมินห์ - พิพิธภัณฑสถานสงคราม ตลาดเบนถัน -  
ชมโชว์ Hon Viet The Soul of Vietnam

04.45 น. พร้อมคณะที่สนามบินดอนเมือง ส่วนผู้โดยสารระหว่าง  
ประเทศขาออก สายการบินแอร์ DD3210 โดยมีเจ้าหน้าที่ คอยให้การ  
ต้อนรับและอำนวยความสะดวกในเรื่องสัมภาระและเอกสารก่อนการเดินทาง  
ทางบก

07.45 น. ออกเดินทางสู่ นครโฮจิมินห์ โดยสายการบินแอร์เอเชีย  
เที่ยวบินที่ DD3210

09.15 น. เดินทางถึงสนามบินตัน เซิน นึก นครโฮจิมินห์ หลัง  
จากผ่านพิธีการตรวจคนเข้าเมืองและศุลกากรแล้ว นำท่านชม โบสถ์นอร์ท  
เทรอดาม โบสถ์หลังคาสูงที่สร้างในสมัยที่เวียดนามยังอยู่ในอาณานิคม  
ของฝรั่งเศสโดยสร้างเพื่อให้เป็นโบสถ์ประจำเมืองไซ่ง่อนและได้สร้างตาม  
ต้นแบบของประเทศฝรั่งเศส ชมที่ทำการไปรษณีย์ ที่ใหญ่ที่สุดและสวย  
ที่สุดของเวียดนาม เป็นสถาปัตยกรรมที่ผสมผสานระหว่างตะวันออกกับ  
ตะวันตกได้อย่างลงตัว ชมอนุสาวรีย์ท่านประธานาธิบดีโฮจิมินห์ ตั้งอยู่  
ด้านหน้าของศาลากลาง

เที่ยง รับประทานอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร ชมพิพิธภัณฑ  
สถานสงคราม ชมเรื่องราวประวัติศาสตร์สงคราม และอาวุธ ปืน ระเบิด และ

เครื่องบินรบฯลฯ ชมทำเนียบประธานาธิบดี สถานที่สำคัญอีกแห่งหนึ่งที่ใช้เป็นกองบัญชาการทหาร สถานที่ประชุมผู้นำคนสำคัญ และนำชมห้องบัญชาการลับต่างๆ ภายในทำเนียบ

ข้อปิ้งที่ ตลาดเบนตัน ตลาดพื้นเมืองอันพลุกพล่านของนครโฮจิมินห์ อีสระให้ท่านช้อปปิ้งสินค้าของฝากของที่ระลึกและสินค้าพื้นเมืองอาทิเครื่องเทศและอาหารแห้ง หมูยอ ผักผลไม้สด ไม้แกะสลัก ฯลฯ

ชม Hon Viet - The Soul of Vietnam Show การแสดงทางวัฒนธรรม ที่ผสมผสานความไพเราะของบทเพลงและจากการแสดงที่บอกเล่าเรื่องราวจากประวัติศาสตร์และศิลปะดนตรีแบบดั้งเดิมของเวียดนาม

ค่ำ รับประทานอาหารค่ำ ณ ภัตตาคาร นำคณะเดินทางเข้าสู่ที่พัก

## วันที่ 2: พุธที่ 24 กุมภาพันธ์ 2559

โฮจิมินห์ - ดาลัด - ศูนย์ใหม่ XQ Art Embroider - กระเช้าไฟฟ้า พระราชวังกษัตริย์เป๋อใต้ - สวนดอกไม้ดาลัด - ตลาดไนท์บาร์ซ่า

เช้า รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก หลังอาหารเช้านำท่านเดินทางสู่สนามบินตัน เซิน นีก

..... น. ออกเดินทางสู่ เมืองดาลัด โดยสายการบินภายในประเทศของเวียดนาม

..... น. เดินทางถึงสนามบินเมืองดาลัด จากนั้นนำท่านเยี่ยมชมศูนย์ใหม่ XQ Art Embroider ที่ขึ้นชื่อของเมืองดาลัด

ให้ท่านได้เลือกชมและเลือกซื้อผ้าไหมงานฝีมือ เป็นของฝากตามอัธยาศัย

เที่ยง รับประทานอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร

ป้าย นำท่านเดินทางสู่สถานีกระเช้าไฟฟ้าเคเบิลคาร์ กระเช้าไฟฟ้าแห่งนี้ เป็นระบบกระเช้าที่ทันสมัยที่สุดของประเทศเวียดนาม และมีความปลอดภัยสูง ท่านจะได้ชมวิวทั้งเมืองดาลัด ซึ่งตั้งอยู่ท่ามกลางขุนเขาอันสวยงาม

ชมวัดตึกกลาม วัดที่สร้างอยู่บนเนินเขาเหนือทะเลสาบเตวียนลาม แวดล้อมไปด้วยต้นไม้และดอกไม้บานาพันธุ์ กับทิวสนที่ยืนต้นตระหง่านปกคลุมทุกขุนเขา นำท่านชม พระราชวังตากอากาศของกษัตริย์เป๋อได้ ชมพระราชวังที่สร้างขึ้นบนเนินเขา ในปี ค.ศ 1933 โดยจักรพรรดิเป๋อได้ ซึ่งเป็นจักรพรรดิองค์สุดท้ายของเวียดนาม ชมห้องพักต่างๆ เช่น ห้องนอน / ห้องทำงาน / ห้องนั่งเล่น ที่มีการตกแต่งอย่างลงตัว ผสมผสานระหว่างตะวันออกกับตะวันตก ลัมผัสกับบรรยากาศที่แสนจะเย็นสบายพร้อมวิวที่สวยงามรอบ ๆ ตัวพระราชวังตากอากาศ

ชมสวนดอกไม้เมืองหนาวดาลัด สร้างขึ้นโดยจักรพรรดิเป๋อได้ บนเนื้อที่กว้างใหญ่ สืบเนื่องจากเมืองดาลัด ได้รับสมญานามว่าเป็นเมืองแห่งดอกไม้ สวนแห่งนี้จึงเป็นสถานที่ ที่รวบรวมพรรณไม้ต่างๆของเมืองดาลัดไว้มากมาย ทั้งไม้ดอก ไม้ประดับ ไม้ยืนต้น เป็นต้น ซึ่งดอกไม้ส่วนใหญ่ในเวียดนาม จะส่งออกจากเมืองดาลัดทั้งสิ้น

รับประทานอาหารค่ำ ณ ภัตตาคาร

ช้อปปิ้งตลาดไนท์บาร์ซ่า ของเมืองดาลัด ให้ท่านได้เลือกซื้อสินค้า นานาชนิด อาทิ ดอกไม้, ผลไม้ฤดูหนาวทั้งสดและแห้ง, ผักนานาชนิด, ขนมพื้นเมือง, กาแฟและชา เป็นต้น

เดินทางเข้าสู่ที่พัก ณ โรงแรม หรือเทียบเท่า

**วันที่ 3: พุธที่ 25 กุมภาพันธ์ 2559**



ไร่สตอร์วเบอร์รี่ - ดาลัด - ฟานเทียด

เช้า รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก นำท่านชมไร่สตอร์วเบอร์รี่ของเมืองดาลัด พร้อมกับบรรยากาศที่สวยงามของธรรมชาติ

เที่ยง รับประทานอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร

บ่าย เดินทางโดยรถโค้ชสู่ จังหวัดฟานเทียด (ใช้เวลาในการเดินทางประมาณ 4 ชั่วโมง) จังหวัดฟานเทียดเป็นเมืองตากอากาศและยังเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางทะเลที่สวยงามมีชื่อเสียงของเวียดนาม ทั้งชายทะเลที่สวยงามและท่านยังจะได้สัมผัสสมรรถนะแห่งทะเลทรายตะวันออก ระหว่างการเดินทางท่านจะได้ชื่นชมวิวทิวทัศน์และวิถีชีวิตของชาวเวียดนาม

ค่ำ รับประทานอาหารค่ำ ณ ภัตตาคาร เมนูอาหารทะเลเข้าสู่ที่พัก

#### วันที่ 4: ศุกร์ที่ 26 กุมภาพันธ์ 2559

Sand Dune-Fairly Stream ทะเลทรายมูเย่ - ทะเลทรายขาว

เช้า รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก ชม Sand Dune-Fairly Stream ธารน้ำสีแดงทางธรรมชาติ ชมความงดงามของชั้นดินที่สูงลดล้นกัน สลับกับสีส้มของดินทรายที่สวยงาม และทะเลที่แสนสงบ เดินทางสู่ทะเลทรายมูเย่ Red and White Sand Dunes ภูเขาทรายสีเหลืองทองอันกว้างใหญ่สุดสายตา สัมผัสกับความงดงามและบรรยากาศชายทะเลบนยอดภูเขาทะเลทราย ซึ่งมี ทะเลทรายขาว กองภูเขาทรายสีขาวสุดขอบฟ้าเหมือนทะเลทรายซาฮารา อีสระให้ท่านถ่ายรูปเป็นที่ระลึก และจากนั้นไปชมทะเลทรายแดง ที่เกิดจากการรวมตัวกันของทรายสีแดงจากสนิมเหล็กจนเป็นบริเวณกว้าง เพลิดเพลินกับการถ่ายรูปวิวทิวทัศน์อันสวยงามตามอัธยาศัย

เที่ยง รับประทานอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร

ค่ำ รับประทานอาหารค่ำ ณ ภัตตาคาร เข้าที่พัก

### **วันที่ 5: เสาร์ที่ 27 กุมภาพันธ์ 2559**

มุกุเน่ - ซุปป์อิงที่ตลาดบิงเตย - โฮจิมินห์ - กรุงเทพฯ

เช้า รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก นำท่านเดินทางโดยรถโค้ชกลับสู่ เมืองโฮจิมินห์ (ใช้เวลาในการเดินทางประมาณ 4 ชั่วโมง 30 นาที)

เที่ยง รับประทานอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร

บ่าย ชมตลาดบิงเตย (Binh Tay Market @ District 5) ซุปป์อิงของฝากของที่ระลึกก่อนกลับบ้าน

(อาหารค่ำไม่รวมในรายการทัวร์)

เวลาอันควร เดินทางสู่สนามบินตัน เซิน นึก นครโฮจิมินห์

21.35 น. เดินทางกลับ โดยสายการบินนกแอร์ เที่ยวบินที่ DD 3219

23.05 น. ถึงสนามบินดอนเมือง กรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ พร้อมความประทับใจ

**วันสุดท้ายของการจองที่นี้ คือ วันที่ 15 ธันวาคม 2558**