

ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
จดหมายข่าว ปีที่ 26 ฉบับที่ 07 เดือน กรกฎาคม 2563

## สารบัญ

|  |    |
|--|----|
| ● ลังคมในแวดวง มศว .....                       | 3  |
| ● ข่าวชมรมฯ .....                              | 4  |
| ● ผู้บริจาคเงินให้แกชมรมฯ .....                | 6  |
| ● รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนกรกฎาคม ..... | 7  |
| ● 100 คำสอน สมเด็จพระสังฆราช .....             | 9  |
| ● บอกล่าเก้าสิบ : 9 ความเข้าใจผิด .....        | 10 |
| ● เหตุจราจลที่กำลังลุกลามในสหรัฐอเมริกา .....  | 11 |
| ● มหาเศรษฐี-ความยากจน .....                    | 17 |
| ● อ่านสนุกๆ .....                              | 19 |
| ● ลมหายใจ .....                                | 21 |
| ● สูตรโภชนาการ .....                           | 24 |
| ● Smart Supermarket .....                      | 25 |
| ● คำสั่ง .....                                 | 27 |
| ● แม้มี่เป็นดั่งเช่นกุหลาบหอม .....            | 32 |



อาศิรวาทราชทศมินทรราชเจ้ามหาชิราลงกรณ  
เนื่องในมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา  
28 กรกฎาคม 2563

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| ขอ น้อมเกล้ากราบเบื้อง | ยุคลบาท               |
| ถวาย แต่พระภูวนาท      | เลิศล้ำ               |
| พระ คุณแก่ประเทศไทย    | ยิ่งใหญ่ เทียนนา      |
| พร เทพจากชั้นฟ้า       | สถิตย์ได้ตั้งพระหฤทัย |
| จง สถิตสถูห้อง         | หัวใจ ไทยเออย         |
| ทรง พระเมตตาห่วงใย     | ทั่วหน้า              |
| พระ ขจัดโพลภัย         | พันวิฤตได้นา          |
| เจริญ พระชนม์เลิศล้ำ   | ปกป้องเมืองไทย        |

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ  
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์



## วันอาสาฬหบูชา วันที่ 5 กรกฎาคม 2563

อาสาฬหบูชา : เป็นวันแรกพระพุทธองค์ทรงแสดงปฐมเทศนา คือ ธรรมจักร จักกัปปวัตตนสูตร ซึ่งมีอริยสัจ 4 หรือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่

1. ทุกข์ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ
2. สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์
3. นิโรธ ความดับทุกข์
4. มรรค ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

อาสาฬหบูชา : เป็นวันแรกพระพุทธเจ้าทรงได้ปฐมสาวก เมื่อ ท่านโกณฑัญญะ ได้ดวงตาเห็นธรรม และกราบขอลบอบวช

อาสาฬหบูชา : เป็นวันแรกพระพุทธเจ้าทรงอุปสมบท ท่านโกณฑัญญะ แบบ เอหิภิกขุอุปสัมปทา

อาสาฬหบูชา : เป็นวันแรกที่บังเกิดรัตนะครบสาม เป็นพระรัตนตรัย คือ พระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตนะ และสงฆ์รัตนะ

## สังคมในแวดวง มศว

มศว จัดงบกว่า 200 ล้านบาท ลดค่าเทอม-ค่าหอพัก พร้อมจัดตั้งกองทุน เยียวยานิสิตที่ได้รับผลกระทบจาก Covid-19

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีนโยบายในการช่วยเหลือนิสิตที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid 19) โดยรองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร่วมหารือกับคณะผู้บริหาร มศว พร้อมรับฟังข้อคิดเห็นจากประธานสภานิสิต และสมาชิกสภานิสิต ในเรื่องการกำหนดมาตรการ ช่วยเหลือนิสิตในด้านต่างๆ ประกอบด้วย

- การช่วยเหลือและเยียวยาด้านการเงิน
- คืนและลดค่าธรรมเนียมการศึกษาให้กับนิสิตทุกระดับการศึกษาในอัตรา ร้อยละ 10 ของอัตราค่าธรรมเนียมการศึกษา (โดยไม่เกินวงเงิน 10,000 บาท) ดังนี้

- คืนค่าธรรมเนียมการศึกษา ภาคการศึกษา 2/2562 ให้ร้อยละ 10
- ลดค่าธรรมเนียมการศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2563 ให้ร้อยละ 10
- ลดค่าธรรมเนียมการศึกษา ภาคเรียนที่ 2/2563 ให้ร้อยละ 10

- ผ่อนผันการชำระค่าธรรมเนียมการศึกษา

- ค่าหอพัก

- คืนค่าหอพัก ในกรณีที่นิสิตกลับบ้านในช่วงหยุด Covid 19
- ลดค่าหอพักปีการศึกษา 2563

- จัดตั้งกองทุนการศึกษาและเยียวยานิสิต

- จัดทุนการศึกษาให้แก่ นิสิตที่มีปัญหา ทั้งระดับคณะ และมหาวิทยาลัย
- ให้เงินกู้ไม่มีดอกเบี้ย สำหรับนิสิตที่มีปัญหาเรื่องการเงินทั้งระดับ

มหาวิทยาลัยและคณะ

โดยรายละเอียดและกระบวนการต่างๆ จะมีการประกาศแจ้งให้ทราบต่อไป

## ข่าวชมรมฯ

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือน สิงหาคม **วันพฤหัสบดี ที่ 6 สิงหาคม 2563** ณ ห้องประชุม สภา 1 สมาชิกท่านใดที่สนใจเข้าร่วมประชุม โปรดแจ้ง คุณหญิงลักษณ์ พจนการักษ์ โทร 081489 5501
- เนื่องจากไวรัสโคโรนา 19 เริ่มระบาดตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ 2563 ชมรมฯ จึงแจ้งงดการประชุมประจำเดือนเมษายน-พฤษภาคม-มิถุนายน-กรกฎาคม ขอให้สมาชิกทุกท่านรักษาสุขภาพให้แข็งแรง มีความสุขกับกิจกรรมในบ้าน และเนื่องจากมหาวิทยาลัยสั่งปิดทำการ จดหมายข่าวเดือน เมษายน พฤษภาคม มิถุนายน กรกฎาคม จะจัดส่งรูปเล่มให้สมาชิก เมื่อมหาวิทยาลัยเปิดทำการตามปกติ
- ชมรมผู้สูงอายุ มศว ร่วมเป็นเจ้าภาพบรรพชาสามเณร เพื่อสนับสนุนการจัดการศึกษา โรงเรียนมงคลวิทยา ณ วัดมงคลสามัคคี อัมโมทัย (เขาสาบ) จังหวัดระยอง ในวันอาทิตย์ ที่ 28 มิถุนายน 2563 เป็นเงิน 80,800 บาท (ชมรมฯ 5,000 บาท) ขออนุโมทนา สาธุ
- ชมรมฯ **ยกเลิก** การจัดไปปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ เขาดินหนองแสง จ.จันทบุรี ระหว่างวันที่ 18-21 สิงหาคม 2563
- ชมรมฯ ขอเชิญชวนสมาชิกเข้าร่วม**ประชุมสามัญประจำปี และร่วมกิจกรรม รับน้องใหม่วัยเกษียณ ในวันพฤหัสบดี ที่ 24 กันยายน 2563** ณ ประชุมชั้น 2 อาคารวิจัยและการศึกษาต่อเนื่องฯ ค่าลงทะเบียนคนละ 200 บาท (ยกเว้นน้องใหม่) ดังมีกำหนดการต่อไปนี้

08.00-09.00 น. ลงทะเบียน รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

09.00-09.15 น. ประธานชมรมฯ สรุปกิจกรรมประจำปี 2562

09.20-10.00 น. การบรรยายและฝึกปฏิบัติเรื่อง การกวดจุดเพื่อผ่อนคลาย โดย ผศ.สุพิน ทองธานี

10.00-12.30 น. การบรรยาย เรื่อง โภชนบำบัด โดย อ.ไกร มาศพิมล

12.30 น. รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน

13.00-14.30 น. สันทนาการ

- ชมรมฯ ขอเชิญชวนสมาชิกทำบุญถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต **ในวันพฤหัสบดี ที่ 15 ตุลาคม 2563** ณ ห้องจัดเลี้ยง ชั้น 1 อาคารวิจัยและการศึกษาต่อเนื่องฯ และจะนำเงินที่เหลือจากการทำบุญบริจาคให้แก่โรงพยาบาลที่เห็นสมควร

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ ใคร่ขอให้ผู้บริจาคเงินเข้าชมรมฯ ตรวจสอบรายชื่อจากจดหมายข่าวของชมรมฯ ในแต่ละเดือน หากไม่ปรากฏรายชื่อของผู้บริจาคภายใน 1-2 เดือน โปรดติดต่อกับคุณกฤษณา สุรินทร์เกษม 081-755-9823 หรือคุณพิศมัย พนาเวศร์ 081-412-1310 และหากท่านสมาชิกมีความประสงค์ที่จะร่วมบริจาคเงินเข้าชมรมฯ โปรดแสดงความจำนงได้ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว ชื่อบัญชีชมรมผู้สูงอายุ มศว เลขที่บัญชี 2686-3 ชมรมฯ ขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

• ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **ส่องแสงจันทร์** ในการถึงแก่กรรมของ **รศ.สุพัฒน์ ส่องแสงจันทร์** เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2563 ตั้งศพบำเพ็ญกุศล ณ วัดศรีเอี่ยม ระหว่างวันที่ 19-23 มิถุนายน พระราชทานเพลิงศพวันที่ 24 มิถุนายน เวลา 16.00 น.

• ชมรมผู้สูงอายุ มศว ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **ธรรมา** ในการถึงแก่กรรมของ **ผศ.ดร.ปรีชา ธรรมา** เมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2563 ตั้งศพบำเพ็ญกุศล ณ วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน ระหว่างวันที่ 29 มิถุนายน - 1 กรกฎาคม 2563 ฌาปนกิจ วันที่ 2 กรกฎาคม 2563

### ผู้บริจาคเงินให้แก่ชมรมฯ

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| 1. รศ. กรรณิการ์ พวงเกษม            | 3,000 บาท |
| 2. อ. สุนทรี ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม | 2,000 บาท |
| 3. ผศ. นีรดา จันทรวรต์น             | 1,000 บาท |
| 4. คุณกฤษณา สุนันทเกษม              | 1,000 บาท |
| 5. คุณเกษม สุนันทเกษม               | 1,000 บาท |
| 6. อ. เปล่งศรี เทพบุญชร             | 1,000 บาท |
| 7. อ. นฤมล เกตุปมา                  | 1,000 บาท |
| 8. อ. ดวงพร ไวยูรเกียรติ            | 1,000 บาท |
| 9. ผศ. สุวลี จันทรกระจ่าง           | 1,000 บาท |



## รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิด เดือนกรกฎาคม

อวยพร คราววันเกิด  
ขอท่านสุข ทกพลกาล  
ขอท่านมี ใจฟ่องแผ้ว  
มีธรรม ประจำใจ  
อวยพร ให้ท่านมี  
สิ่งดี ที่สร้างสรรค์  
ด้วยรัก และศรัทธา  
ขอมี พลั้งจิต

พรประเสริฐ เกิดแต่ท่าน  
จิตสร้างงาน ก้าวไกล  
อีกคลาดแคล้ว พองพิษภัย  
จิตถุทัย ใส่สุขสันต์  
สุขภาพดี ทกวัน  
บังเกิดพลัน หนึ่งใจจิต  
กล่าววาจา ฐานะมิตร  
รังสฤษดิ์ คัดสิ่งดี

รศ. พิศมัย จารุจิตติพันธ์ ประพันธ์

1. รศ. ชวี เกาชวัต
2. รศ. ดร.วิจิตร ลินลิริ
3. ผศ. ปริญญา ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา
4. ผศ. อลิศรา เจริญพานิช
5. รศ. ดร. ประสงค์ ราชณสุข
6. ผศ. มยุรี กุลแพทย์
7. คุณปริดา อ้วนล้ำ
8. อ. สิริวรรณ ฉันทะสานนท์
9. รศ. ดร. รวีวรรณ คุ้มชัย
10. ผศ. จวี ชัยมงคล
11. อ. ทศนีย์ อินทรประสิทธิ์
12. รศ. ดวงพันธ์ พรรษา
13. อ. นงนวล พงษ์ไพบูลย์
14. คุณปรีชา ศิริรัตน์
15. รศ. เกษร พะลัง
16. อ. ประพันธ์ ศรีสุตา
17. รศ. ดร. ดวงเดือน ศาสตร์ภัทร
18. คุณพิสิทธิ์ แต้มบรรจง
19. รศ. ดร. สุนทร โคตรบรรเทา
20. รศ. วรณี ศิริสุนทร
21. ผศ. ดร. สุตา ทัพสุวรรณ
22. ผศ. สุพีร์ ลิ้มไทย
23. อ. เสี่ยม วิไลนุวัฒน์
24. อ. ผุสดี ไชยชนะ
25. ผศ. นางเยาว์ กอสนาน
26. ผศ. วิมลศิริ ร่วมสุข
27. อ. กนกพร มหากนก
28. คุณเจริญ แสงสุวิศรี

29. ผศ. ดร. อรวรรณ ตันต์เจริญรัตน์      30. ผศ. ยืน ปาระเคน  
31. รศ. วิริยา สุขวงศ์      32. อ. ดร. พรรณี บุญประกอบ  
33. คุณจรรยาพร อุไรพงษ์      34. คุณสมพร อ่วมพันธ์  
35. รศ. ดร. คมเพชร นัตถศุภกุล      36. คุณจิตาพร รอดวรรณะ  
37. อ. ศุภาณัฐ หงษ์ทองคำ      38. อ. ดร. สธัญ ภูคัง  
39. รศ. เรณู ศรสำราญ      40. อ. เพชรรัตน์ ประจงจิตร  
41. ผศ. บุญธรรม อินทร์จันทร์      ④2 ผศ. วิบูลลักษณ์ สารวิจิตร  
④3 รศ. นงลักษณ์ สุวรรณพินิจ      44. คุณจूरีย์ เลหาพงษ์  
④5 ผศ. ดร. พรหมธิดา แสนคำเครือ      46. รศ. ดร. ไพศาล หวังพานิช  
47. ศ. ดร. สุภาลักษณ์ ปรัชญญาสิทธิกุล      ④8 อ. เปล่งศรี เทพกฤษร  
49. ผศ. เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล      50. อ. พรพรรณ เลิศทวีสินธุ์  
51. รศ. วันดี ศรีสวัสดิ์      52. ผศ. กวี วรกวิน  
53. ผศ. ดร. กาญจนา หาลิตะพันธุ์      ⑤4 อ. เพ็ญพิมล คูศิริวิเชียร  
⑤5 ผศ. ญาณิสา บุรณะชัยทวี      56. อ. ประพาฬ เพ็องฟูสกุล  
⑤7 รศ. จินตนา พุทธเมตตะ      58. อ. เกษม สุนันทเกษม  
59. คุณญานิน สินเจริญ      60. อ. ดร. วิน วินิจวัจนะ  
61. รศ. ดร. วาสนา สุขุมศิริชาติ      62. คุณไพรัตน์ พลายเพชร  
63. อ. ประเทือง ธานีรินทร์ปฐมรัฐ

**หมายเหตุ :** สมาชิกที่มีเครื่องหมาย ○ ติดต่อขอรับเงินบำเหน็จอาวุโส ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว จำกัด เฉพาะท่านที่เป็นสมาชิกสหกรณ์ท่านนั้น (สมาชิกควรมาในวันที่อายุครบหรือเข้าไม่เกิน 90 วัน) พร้อมบัตรประจำตัว ประชาชน และทะเบียนบ้าน



## 100 คำสอน สมเด็จพระสังฆราช คนดี

**ทุกคนในโลก** ต่างต้องถ้อยที่ต้องพึ่งอาศัยกันในทางใดทางหนึ่ง  
ทั้งนั้น จึงควรปฏิบัติตนในทางที่จะชื่อว่ารักษาไว้ทั้งตนทั้งผู้อื่น คือด้วย  
วิธีที่แต่ละคนตั้งใจปฏิบัติกรณียะ คือกิจของตน ควรทำหน้าที่เป็นตนให้  
ดีและด้วยความมีน้ำใจที่อดทนไม่คิดเบียดเบียนใคร มีจิตเมตตา มีเอ็นดู  
อนุเคราะห์ เมื่อตั้งใจปฏิบัติกรณียะ กอปรด้วยมีน้ำใจดังกล่าว ก็ชื่อว่า  
รักษาทั้งตนทั้งผู้อื่น เป็นผู้รักษาไว้ได้ทั้งหมด

## บอกเล่าเก้าสิบ : 9 ความเข้าใจผิด

1. ทำดี ต้องได้ดี ทำบุญต้องได้บุญ ที่ถูก คือ ทำดีไม่ได้อะไร ได้แค่ ละกิเลส ทำบุญ ได้แค่สบายใจ
2. ดีกับใคร คนนั้นต้องดีตอบ ที่ถูก คือ เรามีหน้าที่ดี ใครจะดีกับเรา ไม่ดีกับเรา ไม่ใช่เรื่องของเรา
3. ให้อะไรใคร ต้องได้กลับคืน ที่ถูก คือ การ “ให้” คือ ยินดีเสียสละ ให้แล้วคาดหวัง..ไม่ใช่การให้ อ่างบุญคุณไม่ได้
4. แก่แล้วทำอะไรก็ได้ ที่ถูก คือ แก่แล้วต้องยังสำนึก ทำชั่วไม่ได้ เวลาเหลือน้อย
5. ต้องทำเพื่อความมั่นคงของชีวิตในภายหน้า ที่ถูก ความมั่นคงไม่มีในโลก ตายได้ทุกเมื่อ
6. ความต้องการของตัวเองสำคัญที่สุด เราสำคัญที่สุด ที่ถูก คือ ไม่มี ความต้องการนั้นแหละสำคัญที่สุด ไม่มีเราต่างหากสำคัญที่สุด
7. เข้าวัด ใจสงบ ที่ถูก คือ วัดอยู่ในใจ ใจสงบ
8. ความสบายเลือกได้ ที่ถูก คือ เกิดมาก็ทุกข์แล้ว มันเลือกไม่ได้ ไม่มีใครสบายตลอดชาติ
9. สิ่งของ คนของเรา ตัวตนของเรา เราต้องยึดไว้ รักษาไว้ ที่ถูก คือ ไม่มีอะไร หรือใครให้ต้องยึด ต้องรักษา ทุกอย่างไม่ใช่ของเราและที่สุดแล้วก็ไม่มี

ท่านพุทธทาส ภิกขุ

## เหตุการณ์จลาจลที่กำลังลุกลามในสหรัฐอเมริกา

ปองพล อติเรกสาร<sup>1</sup>

เหตุการณ์จลาจลที่กำลังลุกลามอยู่ในสหรัฐอเมริกาซึ่งไม่รู้ว่าจะจบอย่างไร และเริ่มขยายข้ามมหาสมุทรแอตแลนติกไปยังยุโรปตะวันตกและอังกฤษ ทำให้ผมซึ่งสนใจในประวัติศาสตร์โลกกลับไปศึกษาความยิ่งใหญ่และการล่มสลายของจักรวรรดิโรมัน (The Rise and Fall of the Roman Empire) เนื่องจากมีองค์ประกอบและปัจจัยคล้ายคลึงกับสถานการณ์ปัจจุบันของสหรัฐอเมริกาซึ่งจะเรียกว่าจักรวรรดิอเมริกาก็ได้

เคยมีหนังสือภาษาอังกฤษเล่มหนึ่งพิมพ์เมื่อปี ค.ศ. 1975 ให้ชื่อว่า American Caesar เป็นการยกย่อง พลเอกดีกกลาส แม็คอาเธอร์ แม่ทัพฝ่ายพันธมิตรซึ่งรับขณะกองทัพญี่ปุ่นในสงครามโลกครั้งที่ 2 และได้รับแต่งตั้งให้เป็นผู้บริหารสูงสุดในการยึดครองประเทศญี่ปุ่นระหว่าง 1945 ถึง 1951 รับผิดชอบในการฟื้นฟูและปฏิรูปเศรษฐกิจ การเมือง และสังคมของญี่ปุ่น

เปรียบเสมือนเป็นซีซาร์ซึ่งเป็นตำแหน่งจักรพรรดิของจักรวรรดิโรมันในอดีต มีส่วนทำให้สหรัฐอเมริกาเข้าสู่ความเป็นประเทศมหาอำนาจทางการทหาร การเมือง และเศรษฐกิจหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นต้นมา จนมาถึงโดนัลด์ ทรัมป์ ประธานาธิบดีคนที่ 45 ของสหรัฐอเมริกา ซึ่งหมายถึงมันที่จะรักษาความเป็นมหาอำนาจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของโลกของสหรัฐอเมริกาหรือจักรวรรดิอเมริกาต่อไป แต่ขณะนี้ไม่มีปัจจัยหลายปัจจัยที่กำลังบั่นทอนความเป็นมหาอำนาจของประเทศที่มีประชากรมากเป็นอันดับ 3 ของโลก เป็นสิ่งบอกละอองเหตุว่าสหรัฐอเมริกากำลังเดินอยู่บนเส้นทางเดียวกับจักรวรรดิ

<sup>1</sup> “ปองพล อติเรกสาร” เคยศึกษาอยู่ในสหรัฐฯ 1957–1966 (10ปี)

## โรมันในอดีต

ผมได้ไปค้นคว้าศึกษาถึงสาเหตุการล่มสลายของจักรวรรดิโรมันและนำมาเปรียบเทียบกับสถานะของสหรัฐอเมริกาซึ่งมีแนวโน้มที่จะนำไปสู่เส้นทางเดียวกันได้ดังนี้

1. จักรวรรดิโรมันได้กำเนิดขึ้นในปี 509 ก่อนคริสต์ศักราชและเจริญรุ่งเรืองมาเป็นเวลานานนับพันปีก่อนที่เสื่อมอำนาจลง ได้ถูกรุกรานโดยชนเผ่าอนารยชนผู้ป่าเถื่อนตรงกับภาษาอังกฤษว่า barbarian ในยุคนั้น ซึ่งสามารถรวมกำลังหลายเผ่าจากชาติพันธุ์เยอรมันทางตอนเหนือของยุโรปเข้ายึดกรุงโรมศูนย์กลางอำนาจของจักรวรรดิโรมันได้สำเร็จ โดยมีชนเผ่าหนึ่งคือชาว Vandal เป็นหัวหอกในการปล้นสะดมชาวโรมันและเผาทำลายกรุงโรม ซึ่งเป็นที่มาของศัพท์ภาษาอังกฤษคำหนึ่งคือ vandalism หมายถึงการปล้นสะดมทำลายทรัพย์สินทั่วไป ซึ่งกำลังเกิดขึ้นในเมืองใหญ่ๆ หลายเมืองในสหรัฐอเมริกาขณะนี้

2. ปัญหาทางเศรษฐกิจเริ่มต้นจากการที่จักรวรรดิโรมันได้สร้างกองทัพมหาเพื่อไปยึดครองดินแดนที่ห่างไกล เช่น เกาะอังกฤษ ยุโรปเหนือ ตะวันออกกลาง และแอฟริกาเหนือ และทำสงครามกับชนเผ่าเจ้าของดินแดนเหล่านั้นอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องใช้เงินทุนมหาศาลในการปกป้องรักษาฐานทัพและเลี้ยงดูทหาร ขณะที่ภายในกรุงโรมเองขาดแคลนแรงงานที่จะประกอบอาชีพและดูแลโครงสร้างพื้นฐานจนต้องนำชาวพื้นเมืองจากแอฟริกามาเป็นทาสเพื่อเป็นแรงงาน เมื่อหันมาดูสหรัฐอเมริกาในยุคปัจจุบันซึ่งได้เดินตามรอยจักรวรรดิโรมันโดยใช้งบประมาณมหาศาลสร้างฐานทัพมากกว่า 700 แห่งในอย่างน้อย 70 ประเทศทั่วโลกขณะที่ละเลยต่อการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและดูแลชาวอเมริกันในประเทศตัวเอง

เมื่อเกิดการระบาดของไวรัสโควิด-19 ทั่วโลกโดยมีผู้ติดเชื้อมากกว่า 6 ล้านคนและเสียชีวิตใกล้ 4 แสนคน และยังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะสหรัฐอเมริกาและผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตมากที่สุดในโลก โดยที่ฐานทัพสหรัฐหลายร้อยแห่งเหล่านั้นไม่สามารถป้องกันและกำจัดการระบาดของโควิด-19 ได้เลย

3. ความขัดแย้งภายในระหว่างชนชั้นระดับต่างๆของจักรวรรดิโรมันได้นำไปสู่การแบ่งจักรวรรดิโรมันเป็น 2 ส่วนในปี ค.ศ. 293 คือจักรวรรดิโรมันตะวันตกมีนครหลวงอยู่ที่กรุงเมดิโอลานัมหรือนครมิลานในปัจจุบัน และจักรวรรดิโรมันตะวันออกมีนครหลวงอยู่ที่กรุงคอนสแตนติโนเปิลหรือกรุงอิสตันบูลในปัจจุบัน ทำให้จักรวรรดิโรมันทั้งสองส่วนอ่อนแอลงจนนำไปสู่การล่มสลายในที่สุด

ส่วนความขัดแย้งภายในสหรัฐอเมริกามีพื้นฐานมาจากการที่จำนวนประชากรชาวผิวดำได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วภายใน 300 ปีที่ผ่านมาจากการนำชาวผิวดำจากทวีปแอฟริกามาเป็นทาสเพื่อแก้ปัญหาการขาดแคลนแรงงานขณะนั้น นำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างผู้ที่ต้องการเลิกทาสและผู้ที่ต้องการให้มีทาสต่อไปจนเกิดสงครามกลางเมืองขึ้นในปี 1861 ถึง 1865 ถึงแม้สงครามจะยุติลงพร้อมกับการเลิกทาสแต่ปัญหาการเหยียดผิวระหว่างชาวอเมริกันผิวขาวกับชาวอเมริกันผิวดำยังมีอยู่ต่อไปถึงแม้จะมีการยอมรับความเท่าเทียมมากขึ้น ความขัดแย้งได้ปะทุขึ้นอีกในกรณีของนายจอร์จ ฟลอยด์ ชาวอเมริกันผิวดำที่เสียชีวิตจากการกระทำเกินเหตุของตำรวจชาวอเมริกันผิวขาวในวันที่ 25 พ.ค. 2563 จนลุกลามกลายเป็นการจลาจลไปทั่วประเทศ ซึ่งไม่สามารถจะคาดการณ์ได้ว่าเหตุการณ์จะสงบลงอย่างไรและเมื่อใด

ผลการสำรวจประชากรของสหรัฐอเมริกาล่าสุดในปลายปี 2019  
ชี้ว่า

- ทั้งประเทศมีประชากร 328 ล้านคน
- เป็นชาวผิวขาว 73% คือ 239.4 ล้านคน
- เป็นชาวผิวดำ 12.7% คือ 41.6 ล้านคน
- ชาวเอเชีย 5.4% คือ 17.7 ล้านคน
- ชาวอินเดียนแดง 0.8% คือ 2.6 ล้านคน
- ส่วนที่เหลืออีก 8% คือ 26.4 ล้านคนเป็นเชื้อชาติอื่นๆ

4. เมื่อปัญหาต่างๆ ของจักรวรรดิโรมันตามที่ได้กล่าวถึงมาแล้วนั้น ทวีความเข้มข้นรุนแรงขึ้นจนทำให้จักรวรรดิโรมันอ่อนแอลง ขณะที่บรรดา ดินแดนต่างๆ เริ่มแข็งเกร่งขึ้นจนกลายเป็นคู่แข่งและอริทางการเมืองและ การเมือง โดยเฉพาะอาณาจักรของชาวเติร์กมุสลิมทางตะวันออกเฉียง ใต้ของยุโรปและเอเชียตะวันตกสามารถยกทัพมายึดกรุงคอนสแตนติโนเปิล ได้ในปี 1453 และได้สถาปนาจักรวรรดิออตโตมานขึ้นแทนจักรวรรดิโรมัน ตะวันออก ทำให้ชาวโรมันต้องอพยพจากกรุงคอนสแตนติโนเปิลขึ้นไปทาง ตอนใต้ของยุโรปก่อตั้งอาณาจักรขึ้นใหม่ให้ชื่อว่าโรมานี

เมื่อกลับมาดูสถานการณ์ในปัจจุบันก็ปรากฏว่าความเป็นมหาอำนาจ ทางการเมืองและทางเศรษฐกิจของสหรัฐอเมริกากำลังถูกท้าทายจาก รัสเซียทางตอนเหนือของยุโรป และจากจีนทางเอเชียตะวันออก

5. สหรัฐอเมริกากำลังประสบปัญหาภายในทางเศรษฐกิจอย่างรุนแรง โดยเฉพาะการระบาดของโควิด-19 ทำให้ระบบการผลิตทางอุตสาหกรรม และธุรกิจการค้าต้องหยุดชะงักลง เป็นผลให้มีคนตกงานมากกว่า 40 ล้าน คน และทำให้รัฐบาลต้องใช้งบประมาณในการ



เสียชีวิตประชาชนมากถึง 2.2 ล้านล้านเหรียญสหรัฐ ซึ่งเป็นผลให้งบประมาณประจำปี 2020 ต้องอยู่ในภาวะติดลบมากเป็นประวัติการณ์ถึง 3.8 ล้านล้านเหรียญสหรัฐ คิดเป็น 18.7% ของ GDP หรือผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ

สหรัฐอเมริกาหนี้สินรวมทั้งสิ้น ณ วันที่ 1 พ.ค. 2020 ราว 25 ล้านล้านเหรียญสหรัฐ นับว่าเป็นประเทศที่มีหนี้สินภายนอกมากที่สุดในโลก มีต่างประเทศราว 30 ประเทศถือครองพันธบัตรของรัฐบาลสหรัฐ ณ วันที่ 30 มี.ค. 2020 รวมกันมีมูลค่าถึง 6,810 พันล้าน เหรียญสหรัฐ รายใหญ่ๆ ได้แก่ ญี่ปุ่น 1,217.7 พันล้าน จีน 1,081.6 พันล้าน สหราชอาณาจักร 395.3 พันล้าน ไอร์แลนด์ 271.5 พันล้าน บราซิล 264.4 พันล้าน และฮ่องกง 245 พันล้าน

หนี้สินของสหรัฐอเมริกาเพิ่มขึ้นทุกปี โดยในปี 2019 ต้องเสียดอกเบี้ยถึง 574.6 พันล้านเหรียญสหรัฐ ซึ่งมากที่สุดกว่าทุกปีที่ผ่านมา ขณะนี้ยังไม่มียุทธศาสตร์ที่เป็นรูปธรรมชัดเจนของรัฐบาลสหรัฐอเมริกาในการแก้ปัญหาหนี้สินของประเทศ

ผลของการศึกษาดังกล่าวนำความเศร้าใจมาสู่ตัวผมเองซึ่งเคยใช้ชีวิตเป็นนักศึกษาอยู่ในสหรัฐอเมริกาช่วงปี ค.ศ. 1957 ถึง 1966 ยังรำลึกถึงช่วงเวลาแห่งความสุขในสังคมอเมริกัน ปราศจากปัญหาเสพติดและการก่อการร้าย เป็นยุคทองของคนตรัยยุค 60s สนุกกับการเดินร็อกแอนด์โรล มีเพื่อนฝูงชาวอเมริกันหลายคนซึ่งสนิทสนมและยังติดต่อกันจนถึงทุกวันนี้

ผมไม่เคยนึกเลยว่าสหรัฐอเมริกาจะก้าวมาสู่ความเสื่อมโทรมทางสังคม เป็นสังคมแห่งความโกรธแค้น ปัญหาเสพติดเพิ่มขึ้น ความไม่

ปลอดภัยในการดำรงชีวิต ความขัดแย้งระหว่างผิวและความเหลื่อมล้ำทางฐานะอย่างมากในปัจจุบัน ภายใต้การบริหารประเทศของประธานาธิบดีที่ด้อยวุฒิภาวะ ก้าวร้าว และมีส่วนในการขยายความรุนแรงของการจลาจลด้วยการนำทหารประจำการออกมาปราบปรามประชาชน ทำให้ไม่สามารถประเมินได้ว่าสถานการณ์ในอนาคตจะเป็นเช่นไร ได้แต่หวังว่าจะไม่เดินตามรอยของจักรวรรดิโรมันในอดีต

ปองพล อติเรกสาร

4 มิ.ย. 2563



## มหาเศรษฐี-ความยากจน <sup>2</sup>

มหาเศรษฐีผู้หนึ่งสุดแสนจะภาคภูมิใจ ที่ลูกชายวัยห้าขวบของเขา ได้เข้าเรียนในโรงเรียนที่มีชื่อเสียงมาก ซึ่งต้องเป็นระดับเศรษฐีอย่างพวก เขาจึงจะมีปัญหาส่งลูกหลานเข้าเรียนที่โรงเรียนนี้ได้ โดยส่วนตัวเขาเอง ก็ต้องการสอนให้ลูกชายรู้จักกับชีวิตจริงในสังคม ควบคู่ไปกับการสอน วิชาการในโรงเรียน

ในวันหยุด เขาจะตระเวนพาลูกชายของเขาท่องเที่ยวในสถานที่ต่างๆ ต่อมาวันหนึ่ง เขาก็อยากสอนเรื่องความยากจนให้กับลูกชาย เพราะเขามี ความเชื่อว่า ลูกชายของเขาคงยากที่จะต้องเจอ เขาได้พาลูกชายไปเยี่ยม ครอบครัวชาวนาในต่างจังหวัดครอบครัวหนึ่ง และให้พักอยู่กับชาวนาเพื่อ เรียนรู้ความเป็นอยู่ของคนยากจนเป็นเวลา 1 วัน 1 คืน หลังจากนั้นลูกชาย ก็ได้กลับถึงคฤหาสน์ของเขา เศรษฐีก็ทดสอบว่าลูกชายได้อะไรมาบ้างจาก การไปพักแรมกับชาวนาผู้ยากจน

ลูกชายตอบคำถามผู้เป็นพ่อว่า...เขาขอบคุณเป็นอย่างมากที่ได้พาเขา ไปพบกับชาวนาและพักแรมที่นั่น ซึ่งทำให้เขาได้พบว่า

ชาวนามีที่ทำงานเป็นห้องนาที่กว้างใหญ่ ในขณะที่พ่อก็มีเพียงห้อง สี่เหลี่ยมที่แม้จะกว้าง แต่ก็ยังน้อยกว่าห้องทำงานของชาวนา

อาหารที่ชาวนารับประทาน สามารถหาได้ตลอดเวลารอบๆ บริเวณ บ้านโดยไม่ต้องซื้อ ในขณะที่บ้านของเรา มีเพียงตู้เย็นเท่านั้นที่เป็นที่เก็บ อาหาร

ตอนรับประทานอาหารก็มีเพื่อนคุยอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา พ่อแม่

<sup>2</sup> ที่มา : <https://www.facebook.com/wirodePAG>

ลูก ในขณะที่ตัวเองก็ต้องนั่งทานอาหารกับโต๊ะอาหาร ที่ยาวเกือบสิบเมตร แต่มีเก้าอี้ว่างเปล่าทั้งสองด้าน

ลูกชานาเวลาที่ซ้อนท้ายจักรยานพ่อเขา ต้องกอดเอวพ่อเพื่อไม่ตก จากจักรยาน แต่เขาเองต้องนั่งในรถที่ใหญ่โตอยู่ด้านหลังเพียงลำพัง โดยมีคนขับรถพาไป

ชานามีแสงดาว แสงจันทร์เป็นโคมไฟส่องสว่าง ตลอดเวลาในตอน กลางคืน โดยไม่ขาดแคลน แต่เขาก็มีเพียงแสงจากโคมไฟ ที่ต้องซื้อด้วย เงิน

ชานามีรั้วบ้านเป็นแม่น้ำและภูเขาที่กว้างสุดลูกหูลูกตา แต่เขาเอง กลับมีเพียงแค่งำแพงบล็อคในพื้นที่ไม่กี่ไร่

ลูกชานามีเพื่อนเล่นเป็นจังหวัด หึงห้อยนับร้อยนับพัน แต่เขาเอง กลับไม่มีใครเลย

ผู้เป็นพ่อฟังแล้วเจ็บปวดอะไรไม่ออก ลูกชายสบตาพ่อแล้วกล่าวต่อว่า "ขอบคุณมากครับพ่อ ที่ช่วยให้ผมได้เรียนรู้ว่าเราจนขนาดไหน"

## อ่านสนุก ๆ

นิทาน 5 เรื่องมีแง่มุมให้คิด

### เรื่องที่ 1

เด็กตัวน้อยคุยกับแม่ว่า แม่ครับ วันนี้แม่สวยจังเลย

แม่ถามกลับว่า ทำไมล่ะ

ลูกตอบว่า ก็วันนี้แม่ไม่ได้มีอารมณ์เสียเลย

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ความสวยงามนั้น ทำได้ง่ายมาก แค่ไม่โกรธก็สวยแล้ว อยู่มาจนแก่แล้วควรจะรู้ว่า การไม่เที่ยวโกรธใคร คือเคล็ดลับของความสวยงาม

### เรื่องที่ 2

มีคนสองคนทะเลาะกัน คนหนึ่งบอกว่า  $3 \times 8 = 24$  อีกคนบอกว่า ไม่ถูก  $3 \times 8 = 21$  เกียงอยู่ทั้งวัน เลยไปฟ้องบัณฑิต

บัณฑิตฟังแล้วพิพากษาว่า เอาคนที่บอกว่า  $3 \times 8 = 24$  ไปเขียน 20 ที

คนที่ตอบ 24 สวนกลับอย่างไม่พอใจว่า เห็นชัดๆ ว่าเขาโง่แล้วทำไมมาลงโทษผมล่ะครับ

บัณฑิตตอบว่า แก่ไปเถียงกับคนที่คิดว่า 3 คูณ 8 เป็น 21 ทั้งวัน ไม่ใช่คนโง่หรือหากเหรือ ถ้าไม่เขียนแกจะทำให้เขียนใคร

นิทานเรื่องนี้สอนว่า การไปได้เถียงกับคนที่ไม่มีเหตุผล คนที่บาดเจ็บคือตัวเรา เพราะถึงเราจะมี 10 ปาก ไม่มีทางเถียงชนะ คนพูดเหลวไหล 1 ปาก อยู่มาจนแก่แล้วควรจำไว้ว่า อย่าไปถือสาคนไร้สาระ อย่าไปคละเคล้ากับเรื่องเหลวไหล

### เรื่องที่ 3

หลวงตาถามว่า เธอคิดว่า ทองเม็ดหนึ่งดีกว่า หรือว่า ดินกองหนึ่งดีกว่า

ศิษย์ตอบว่า ทองย่อมดีกว่าอยู่แล้ว

หลวงตายิ้มแล้วถาม แล้วถ้าเธอเป็นเมล็ดพันธุ์พืชเธอจะเลือกอะไร  
ซ้อคิด ในโลกนี้ไม่มีอะไรดีกว่าหรือแย่กว่า สิ่งที่ดีคือสิ่งที่เหมาะสม  
กับเรา อายุมากแล้ว ต้องเลือกตามความเหมาะสม

### เรื่องที่ 4

นกแก้วในกรง ประรากับอีกาว่า นกที่อยู่ภายนอกช่างมีอิสระเสรีจริง  
นะ นกแก้วอิจฉาเสรีภาพของอีกา ส่วนอีกาอยากอยู่อย่างสะดวกสบาย  
เหมือนนกแก้ว แล้วทั้งสองก็แลกสถานะกัน อีกาได้รับความสะดวกสบาย  
แต่เจ้าของไม่ชอบ สุดท้ายก็อดตาย นกแก้วได้รับเสรีภาพ แต่เคยอยู่กิน  
อย่างสุขสบาย จึงไม่สามารถอยู่รอดโดยลำพัง สุดท้ายก็หิวตาย

นิทานเรื่องนี้สอนว่า อย่าอิจฉาความสุขของผู้อื่น สิ่งนั้นอาจจะไม่  
เหมาะกับตัวเรา เมื่อแก่ตัวลง อย่าเอาตัวเราไปเทียบกับคนอื่นเขา มีความ  
สุขตามสภาพของเราเองนั่นแหละคือดีที่สุด

### เรื่องที่ 5

ครูถามนักเรียนว่า อยากดื่มน้ำหนึ่งกา แต่พื้นเหลือแค่ครึ่งเดียว ควร  
จะอย่างไรดี นักเรียนตอบว่า ให้รีบไปหาพื้นเพิ่ม ไปยืมเขาก็ได้ ไปซื้อ  
ก็ได้ครับ ครูพูดว่า ทำไมไม่เทน้ำทิ้งไปครึ่งกาเสียละ

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ไม่มีอะไรที่จะสมปรารถนาเราได้ทั้งหมด  
การยอมเสียไปบ้างก็เป็นการได้มาเช่นกัน เมื่ออายุมากขึ้น แรงกายแรง  
สมองก็จำกัด เมื่อสละไปบ้าง ก็ยังได้รับความสุข ตามอัตภาพ

## ลมหายใจ<sup>3</sup>

"ลมหายใจ" คือสิ่งมหัศจรรย์ใกล้ตัวมนุษย์ที่ถูกมองข้ามมากที่สุด ทั้ง ๆ ที่ "การหายใจอย่างถูกต้อง" คือรากฐานสำคัญของศาสตร์แห่งสมาธิทุกรูปแบบ และศาสตร์แห่งโยคะทุกประเภท รวมทั้งเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้พระพุทธรูปเจ้าตรัสรู้ความจริงของจักรวาลอีกด้วย แม้แต่ศาสตร์แห่งพลังและการบำบัดโรคทางจีนทุกแขนงก็ให้ความสำคัญกับพลังชีวิตที่เรียกว่า "พลังชี" เป็นอย่างมาก ซึ่งแท้จริงแล้วคำว่า "ชี" (Qi) ก็แปลว่า "ลมหายใจ"

ร่างกายของเราขับของเสียจากการเผาผลาญพลังงาน (metabolic waste) ออกทุกๆ วันจากหลากหลายช่องทาง เช่น 3% ทางอุจจาระ 8% ทางปัสสาวะ 19% ทางเหงื่อ ฯลฯ แต่สิ่งที่หลายคนไม่ทราบก็คือ ร่างกายของเราขับของเสียจากการเผาผลาญพลังงานถึง 70% ทางลมหายใจ! ดังนั้นหากคุณคิดว่าการขับถ่ายเป็นเรื่องสำคัญก็อย่าลืมความสำคัญของการฝึกหายใจให้ลึกและยาว

"อากาศ" ส่งผลต่อ "อารมณ์" อย่างน่าอัศจรรย์

หลายคนคงเคยได้ยินคำแนะนำว่าเวลาตื่นตื่น โกรธ กลัว หรือประหม่าให้ลอง "สูดลมหายใจลึกๆ" ซึ่งคำแนะนำนี้มีพื้นฐานอยู่บนวิทยาศาสตร์ เพราะการหายใจลึกๆ จะทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนหน้ามากขึ้น ซึ่งเป็นสมองส่วนที่ใช้ในการบริหารและควบคุมอารมณ์ต่างๆ กล่าวคือ การหายใจที่ลึกและยาวเพียงพอจะช่วยเพิ่ม "ซันติ" (ความอดทนต่อการกระทบของอารมณ์) และเพิ่มพลัง "สติ" ซึ่งเกิดจากการสับรางระบบของสมองจากส่วนที่คล้าย "สัตว์ป่า" (limbic) มาเป็นส่วนที่คล้าย "เทวดา"

<sup>3</sup> หนังสือ Secret เรื่อง ความลับของลมหายใจ เขียนโดย ชุนเขา ลินธุเสน

ในร่างมนุษย์" (neo-cortex)

จะสังเกตได้ว่าเวลาที่เราโกรธ กลัว ตกใจ เครียด หงุดหงิด กังวล หรือทุกข์ ลมหายใจของเราจะสั้นและตื้น แต่เวลาที่เรามีความสุข สงบ มีพลัง นิ่ง สุขุม มั่นใจ สบายใจ ลมหายใจของเราจะยาวและลึก ทั้งนี้ สิ่งที่หลายคนไม่รู้ก็คือ หากเราตั้งใจหายใจให้ยาวและลึกสัก 4-5 ครั้ง สมองของเราจะถูกหลอกว่าเรากำลังรู้สึกสบายใจ สุขุม และมีพลังเช่นกัน กระบวนการนี้เรียกว่าการทำ "Biofeedback" (การป้อนกลับทางชีวภาพ) โดยไม่ต้องใช้เครื่องมือใดๆ

เทคนิคการหายใจที่ดีคือ การหายใจอย่าง "ละเอียด" ซึ่งเป็นการหายใจให้ช้า ลึก และเบา โดยสูดลมหายใจเข้าจนสุดปอดให้หน้าท้องและหน้าอกพองตัวจนไม่สามารถพองต่อไปได้อีก แล้วจึงค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออกยาวๆ อย่างไม่รีบร้อนจนหมดทั้งปอดทำเท่านั้นเพียง 3-4 ครั้งก็จะรู้สึกว่ร่างกายเริ่มเบา ใจเริ่มเย็น จิตเริ่มโล่ง และสมองเริ่มปลอดโปร่งขึ้นแล้ว

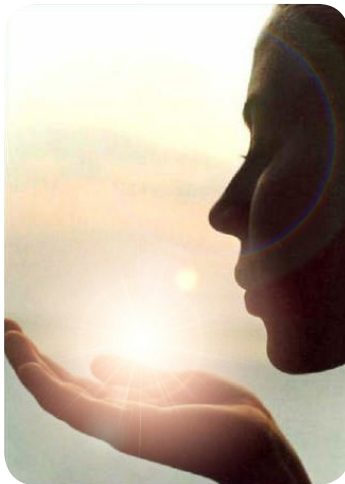
ถามว่าต้องทำและต้องฝึกบ่อยแค่ไหน คำตอบคือ "รู้ตัวเมื่อไรก็ทำเมื่อนั้น" หรือทำทุกครั้งที่รู้สึกว่จิตกำลังเริ่มตกร คือเริ่มกลัว โกรธ กังวล เหนื่อย เครียด เบื่อ เซ็ง ท้อ ทุกข์ หรือลองทำก่อนรับโทรศัพท์ก็ได้ เช่น ลองสูดลมหายใจเข้าและออกลึกๆ ลึก 1-2 ครั้งแล้วค่อยรับสายด้วยรอยยิ้มน้อยๆ หลายครั้งคนที่อยู่ปลายสายจะสัมผัสได้ถึงความเมตตา อ่อนโยน สงบ อบอุ่น และมีพลังของเรา

การฝึกลมปราณ (Pranayama) ตามศาสตร์ของโยคะแห่งประเทศไทยอินเดียสามารถทำได้หลากหลายวิธี โดยในที่นี้ผมจะนำเสนอ เฉพาะเทคนิคที่ทำได้ง่ายและใช้ได้ผลทันที เทคนิคแรกเรียกว่า "อนุโลมาวิลอมา" (Anuloma viloma) ซึ่งเป็นการหายใจสลับข้างจมูก



ขั้นแรกคือ ให้เราเอานิ้วโป้งปิดจมูกไว้ข้างหนึ่ง จากนั้นสูดหายใจลึกๆ ยาวๆ นับ 1-5 จากนั้นให้เราเปลี่ยนนิ้วมาปิดจมูกอีกข้างหนึ่งแล้วหายใจออกนับ 1-10 ตอนทำควรหลับตาและทำช้าๆ ไม่ต้องรีบนับแพทย์ทางเลือกหลายท่านแนะนำให้ใช้วิธีนี้ในการรักษาโรคเกาต์ เพราะการหายใจแบบนี้จะช่วยลดอาการปวดหัวได้อย่างดีเยี่ยม

เทคนิคที่สองเรียกว่า "อคนีปราณ" (Agni Pran) เป็นภาษาฮินดูแปลว่า "ลมหายใจแห่งไฟ" (Breath of Fire) โดยเทคนิคนี้อาศัยการหายใจให้สั้นที่สุด ลึกที่สุด และถี่ที่สุดติดต่อกัน 20 ครั้ง โดยให้หน้าท้องของเราพองและยุบอย่างเต็มที่ทุกครั้งที่หายใจเข้าและออก เมื่อทำเสร็จทั้ง 20 ครั้งจะรู้สึกมีพลังชีวิตเพิ่มขึ้น ไม่่วงซึมไม่เหนื่อยหน่าย จึงไม่แปลกที่ "ลมหายใจแห่งไฟ" สามารถใช้แก้ความขี้เกียจและความเหนื่อยอ่อนได้อย่างดี



## สูตรโภชนาการ <sup>4</sup>

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| ผลไม้เป็นหลัก     | กินผักเป็นรอง    |
| เนื้อสัตว์ไม่ต้อง | กินเลยก็ได้      |
| กินปลาทะเล        | หากทนไม่ไหว      |
| เลือกปลาไม่ใหญ่   | ปลอดฟอร์มาลิน    |
| ไม่ใช่พริกปน      | ถั่วปนขึ้นรา     |
| ลดเกลือน้ำตาล     | น้ำตาลเลิกกิน    |
| อาหารรสจืด        | น้ำคลอโรฟิล      |
| กระเทียมขิงขมิ้น  | มะนาวทุกวัน      |
| ของทอดน้อยหน้อย   | สัปดาห์ละครึ่ง   |
| สับปะรดฝรั่ง      | มะละกอหั่น       |
| กล้วยแก้วมังกร    | ผสมแตงโมปั่น     |
| ส้มโอไม้คั้น      | ข้าวโพดกินมั่ง   |
| อาหารว่างต้ม      | ผักทองสลับเผือก  |
| ผักลวกมีเมือก     | กระเจี๊ยบผักปลัง |
| ข้าวกล้องทุกมื้อ  | งาดำทุกครั้ง     |
| เดินออกกำลัง      | ขึ้นลงบันได      |
| บริหารข้อต่อ      | กดจุดโยคะ        |
| กิเลสลดละ         | เพียรฝึกสติไว้   |
| นั่งเดินสมาธิ     | มีสติหายใจ       |
| เล่นเพลสไลน์      | ได้อีกหลายปี     |

---

<sup>4</sup> <https://www.facebook.com/1273020299394788/photos>

## Smart Supermarket <sup>5</sup>

เมื่อ Jack Ma เปิด Smart Supermarket คุณป้าคนหนึ่ง ณ เมืองหางโจว (ใกล้เซี่ยงไฮ้) ตอบคำถามน้าคุณ คุณป้าก็ตั้งขึ้นมาทันทีในช่วงข้ามคืน

น้าคุณ : Jack Ma เปิด Smart Supermarket แบบไร้คน คุณป้าคิดว่ายังไงครับ?

คุณป้า : หา? Super ไร้คน แล้วทำไมไม่ปิดไปซะละ ไม่มีคน?

น้าคุณ : คุณป้าครับ ความหมายคือ ไม่มีพนักงาน คนเก็บเงินอะไรพวกนี้หะครับ

คุณป้า : งั้นก็ต้องเรียก Supermarket ไร้พนักงานสิ เหน้อ! ไม่รู้พวกเธอเป็นน้าคุณกันได้ยังไง ระดับความรู้ภาษาแบบนี้

น้าคุณ : ครับๆ แล้วคุณป้าคิดเห็นยังไงกับ Supermarket ไร้พนักงานครับ?

คุณป้า : Supermarket ไม่ต้องจ้างพนักงานแล้ว ราคาสินค้าถูกลงหรือเปล่า?

น้าคุณ : คือเรื่องนี้เราไม่แน่ใจครับ

คุณป้า : เอ้า พวกเธอเป็นน้าคุณได้อย่างไร ปัญหาของประชาชนไม่ไปใส่ใจ วันๆ สนใจแต่ว่า Jack Ma จะเล่นแร่แปรธาตุอะไร เรื่องที่คนสนใจคืออะไร? คือมีของปลอมไหม ราคาถูกลงหรือเปล่า ส่วนเรื่อง Supermarket จะมีพนักงานหรือเปล่านั้นไม่ได้เกี่ยวกับฉันเลย!

---

<sup>5</sup> <https://www.facebook.com/1273020299394788/photos>

นักข่าว : คุณป้าไม่คิดว่าการเกิดขึ้นของ Supermarket แบบไร้พนักงาน จะเปลี่ยนแปลงวิธีการจับจ่ายสินค้าแบบเดิมๆได้หรอกครับ

คุณป้า : เปลี่ยนอะไรล่ะ? ชื่อของจ่ายตั้งค์อะหรือ? ใช้ Alipay จ่ายก็ใช้ตั้งค์เงินจ่ายไม่ใช่หรือ

นักข่าว : ผมคิดว่าคุณป้าคงยังไม่ค่อยเข้าใจเทรนด์ที่เปลี่ยนไปของยุคสมัย

คุณป้า : นี่ แค่ทำให้ Supermarket ไม่มีพนักงานก็คือเทรนด์ที่พัฒนาแล้วหรือ แคเอาพนักงานระดับล่างออกก็เก่งแล้วหรือ? ถ้าเก่งจริงก็ทำ Supermarket ที่ไม่มีเจ้าของสิ หรือทำหน่วยงานรัฐที่ไม่ต้องมีเจ้าหน้าที่รัฐ

นักข่าว : ไม่ทราบว่าคุณป้ามีปัญหาอะไรกับ Jack Ma หรือเปล่าครับ?

คุณป้า : ฉันไม่ได้มีปัญหาอะไรกับ Jack Ma แต่ฉันคิดว่านักข่าวไร้สาระอย่างพวกเธอถามคำถามที่ไม่ตรงจุด Jack Ma เปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเรา แต่มันไม่ควรจะเป็นแค่การเปลี่ยนแปลง

สิ่งที่เราต้องการคือการเปลี่ยนแปลงที่มาพร้อมกับความสุข ตอนนี้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมันไม่ได้ทำให้เรามีความสุข แต่กลับเพิ่มความยุ่งยากมากมาย สิ่งนี้ต่างหากที่นักข่าวอย่างพวกเธอควรจะให้ความสนใจ

## ชมรมผู้สูงอายุมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ 1/2563

### เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการบริหารชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชุดที่ 19

เพื่อให้การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย จึงแต่งตั้งบุคคลดังรายชื่อต่อไปนี้ เป็นคณะกรรมการบริหารชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชุดที่ 19 คือ

#### ที่ปรึกษา

1. อธิการบดี
2. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
3. ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง
4. อาจารย์จันทร์ทิพย์ ลิ้มทอง
5. รองศาสตราจารย์ชมพันธ์ุ กุญชร ณ อยุธยา
6. อาจารย์นงนวล พงษ์ไพบูลย์
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มาลี โทณานนท์
8. รองศาสตราจารย์สาคร ช่วยประสิทธิ์
9. รองศาสตราจารย์สุชา ณ พัทลุง
10. รองศาสตราจารย์สุภา ปานเจริญ
11. รองศาสตราจารย์ คุณหญิงสุมณฑา พรหมบุญ

#### ประธานกรรมการ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นงนารถ ชัยรัตน์

## รองประธานกรรมการ

1. รองศาสตราจารย์วิจิตร วรุตบางกูร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพิน ทองธานี

## คณะกรรมการฝ่ายวิชาการ

1. อาจารย์ละเอียด รัชษ์เผ่า
2. รองศาสตราจารย์เนลียวศรี พิบูลชล
3. นางบุญสม เล้าพูนพิทยะ
4. อาจารย์พรรณี บุญประกอบ
5. ว่าที่ ร้อยตรี อาจารย์มนัส บุญประกอบ
6. รองศาสตราจารย์วรรณี โสมประยูร
7. รองศาสตราจารย์วราภรณ์ ชัยโอภาส
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิรินหา บุญยสงวน
9. รองศาสตราจารย์สนอง โลหิตวิเศษ
10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุขวสา ยอดกมล
11. อาจารย์สุภณิดา สุวณิชย์
12. อาจารย์สุวพร เข้มเฮง

## คณะกรรมการฝ่ายปฎิคม

1. รองศาสตราจารย์โมรี ชื่นสำราญ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จำเนียร ร่มโพธิ์
3. นางทัศนากา ทองภักดี
4. รองศาสตราจารย์วรรณี ศิริสุนทร
5. รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ ลิริแพทย์พิสุทธิ
6. รองศาสตราจารย์อรพรรณ พรสีมา

## 7. อาจารย์อุไร สังขันธ์

### คณะกรรมการฝ่ายนันทนาการ

1. รองศาสตราจารย์สาตี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา
2. รองศาสตราจารย์กาญจนา ศรีกาฬสินธุ์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณัฐยา วิสุทิติน
4. อาจารย์พวงพกา คงอุทัยกุล
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัชรา สุทิตีล้ำแดง
6. นายไพฑูรย์ รัตนศิริ
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มยุรี กุลแพทย์
8. อาจารย์มารศรี บั้วรามภรณ์
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุชาดา สุธรรมรักษ์
10. อาจารย์สุวัฒน์ บั้วรามภรณ์

### คณะกรรมการฝ่ายทัศนศึกษา

1. รองศาสตราจารย์ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ
2. รองศาสตราจารย์พรรณิ รัตนสุวรรณ
3. รองศาสตราจารย์ชวลี ดวงแก้ว
4. รองศาสตราจารย์ธวัช บุรีรักษ์
5. นางทัศนากา ทองภักดี
6. อาจารย์บัณฑิต แพนลินฟ้า
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนอ อัครุจานนท์
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัลลีพันธ์ สถิตยुทการ
9. รองศาสตราจารย์สุภาพร สุกสีเหลือง

## คณะกรรมการฝ่ายสถานที่

1. นายเชิดชาติ พุกพูน
2. นางคัชনী โปคาวัฒน์
3. นายไพฑูรย์ รัตนศิริ

## คณะกรรมการฝ่ายอาหารและจัดเลี้ยง

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุดา ทัพสุวรรณ
2. นางจำรุญ เลียบไย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พนอ อัครจุจานนท์
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระวีวรรณ พันธุ์พานิช
5. อาจารย์สุพีพรรณ พัฒนพานิชย์
6. นางอรุณี ลินสันธิเทศ
7. อาจารย์อ้อธยา ภาदानุพงศ์

## คณะกรรมการฝ่ายการเงิน

1. นางกฤษณา สุนันทเกษม
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษร เจริญรักษ์
3. อาจารย์พัชนี โชติกเสถียร
4. นางสาวพิศมัย พนาเวศร์

## คณะกรรมการฝ่ายทะเบียนและพัสดุ

1. นางสาวนงลักษณ์ พจนกรรักษ์
2. นางสาวอุมาพร นาคะวิจนะ

## คณะกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์/ภาพถ่าย/จดหมายข่าว

1. รองศาสตราจารย์เนลิยว พันธุ์สีดา
2. นางกัญญา จันทร์ดี



3. นายทรงยศ ชันบุตรศรี
4. รองศาสตราจารย์ธาดาศักดิ์ วชิรปรีชาพงษ์
5. นางสาวประทีนทิพย์ อินทวิเชียร
6. อาจารย์พิมพ์วรรณ ณ พัทลุง
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชนี้ ลาขโรจน์
8. นางสาวลักขณา แซ่ลู้
9. อาจารย์สุจิตต์ รักษ์เฝ้า
10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุชาดา สุธรรมรักษ์

### **คณะกรรมการฝ่ายเลขานุการ**

1. นางสาวนงลักษณ์ พจนการรักษ์
2. รองศาสตราจารย์บังอร พานทอง
3. นางบุญสม เล้าพูนพิทยะ
4. นางสาวลักขณา แซ่ลู้
5. นางสาวอุมาพร นาคะวิจนะ

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ลิ่ง ณ วันที่ เมษายน พ.ศ. 2562

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นงนารถ ชัยรัตน์)

ประธานชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## แม่มีเป็นดังเช่นกุหลาบหอม <sup>6</sup>

... แม่มีเป็นดังเช่นกุหลาบหอม  
ก็จยยอมเป็นเพียงลดาขาว  
แม่มีเป็นดวงจันทร์อันสกา  
จงเป็นดาวดวงแจ่มแอร่มตา  
แม่มีได้เป็นหงส์ทะนงศักดิ์  
ก็จรักเป็นโนรีที่หรรษา  
แม่มีได้เป็นแม่ น้ำคองคา  
จงเป็นธาราใสที่ไหลเย็น  
แม่มีได้เป็นมหาหิมาลัย  
จงพอใจจอมปลวกที่แลเห็น  
แม่มีได้เป็นวันพระจันทร์เพ็ญ  
ก็จเป็นวันแรมที่แจ่มจาง  
แม่มีได้เป็นต้นสนระหง  
จงเป็นพงอ้อสะบัดไม้ขัดขวาง  
แม่มีได้เป็นนุขสุดสอางค์  
จงเป็นนางที่มีไขไ้ความดี  
อันจะเป็นสิ่งใดไม่ประหลาด  
กำเนิดชาติดีทราตามวิถี  
ถือสันโดษทำประโยชน์ในชีวิต  
ให้สมที่เกิดมาน่าชมเอย...

---

<sup>6</sup> บทกวีโดย อ. รุสปะนีย์ นาคกรรพ