



ชมรมผู้สูงอายุ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

http://www.swu.ac.th/old_club

จดหมายข่าว ปีที่ 9 ฉบับที่ 4 เดือน พฤษภาคม 2546



ในฉบับอ่าน.....ข่าวจากชมรมฯ...อธิการบดี มศว ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ชั้นจตุตถจุลจอมเกล้า, ข่าวที่น่าสนใจจากการประชุมกรรมการบริหารชมรมผู้สูงอายุฯ และการประชุมผู้เข้าร่วมโครงการ “คลังปัญญาอาวุโสสู่โรงเรียน” ชมรมผู้สูงอายุจัดบรรยาย เรื่อง “ธรรมะกับชีวิต : ทุกข์สุขอยู่ที่ใจ”, ชมรมผู้สูงอายุจัดทัศนศึกษาพระราชวังเดิม พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติเรือพระราชพิธี และวังพญาไท, ชมรมผู้สูงอายุ จัดทัศนศึกษา “เบิ่งอีสานสำราญใจ” ฯลฯ...ข้าราชการบำนาญจะได้เบิกเงินบำเหน็จบำนาญตกทอดก่อนเสียชีวิต...ผู้สูงอายุกับอาการชาบวมกระเทียมเจียวต้านมะเร็งต่อมลูกหมาก....ลาภลอย...สุสานอย เมืองแห่งทะเลสาบ.....ขำเดือนละครึ่ง.....ท้ายจดหมายข่าว

อธิการบดี มศว ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ชั้นจตุตถจุลจอมเกล้า

รองศาสตราจารย์ ดร.สุมณฑา พรหมบุญ อธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ชั้นจตุตถจุลจอมเกล้า โดยมีคำนำหน้านามว่า “คุณหญิง” เนื่องในวโรกาสพระราชพิธีฉัตรมงคล 5 พฤษภาคม 2546 รองศาสตราจารย์ ดร.สุมณฑา พรหมบุญ ได้เข้าเฝ้าฯ รับพระราชทานในพระราชพิธีฉัตรมงคลแล้ว เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2546 ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ในพระบรมมหาราชวัง ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้มอบดอกไม้แสดงความยินดีกับท่าน เมื่อวันที่ 7 พฤษภาคม 2546

ข่าวที่น่าสนใจจากการประชุมกรรมการบริหารชมรมผู้สูงอายุ และการประชุมผู้เข้าร่วมโครงการ “คลังปัญญาอาวุโสสู่โรงเรียน”

เมื่อวันที่ 7 พฤษภาคม 2546 ได้มีการประชุมกรรมการบริหารชมรมฯ ในภาคเช้า และมีการประชุมผู้เข้าร่วมโครงการ “คลังปัญญาอาวุโสสู่โรงเรียน” ในภาคบ่าย มีประเด็นที่น่าสนใจสำหรับสมาชิกควรทราบ ดังนี้

1. ทางชมรมจะทำจดหมายเชิญชวนบุคลากรของ มศว ที่เกษียณอายุราชการแล้ว (และยังไม่ได้สมัครเป็นสมาชิกชมรมฯ) ให้สมัครเป็นสมาชิกชมรมฯ ทางไปรษณีย์ โดยไม่ต้องเดินทางไปสมัครด้วยตนเอง และจะบอกเลขบัญชีธนาคารให้นำเงินค่าบำรุง



สมาชิกเข้าบัญชีธนาคารได้ด้วย แต่ต้องรอการดำเนินงานสักกระยะหนึ่ง ซึ่งไม่นานเกินรอแน่นอนครับ

2. สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยได้เชิญชวนชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เข้าร่วมเป็นสมาชิกสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประธานชมรมฯ ได้ดำเนินการแล้ว มีข่าวคืบหน้าอย่างไร จะได้แจ้งให้ทราบต่อไป

3. ผศ.มาลี โทณานนท์ รองประธานชมรมฯ ได้จัดขายสินค้าราคาถูกเมื่องาน “วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” วันที่ 28 เมษายน 2546 ได้กำไร 4,000 บาท และได้มอบเงินให้ชมรมฯ แล้ว

ส่วนการประชุมผู้เข้าร่วมโครงการ “คลังปัญญาอาวุโสสู่โรงเรียน” นั้นพบว่ามีปัญหาที่หลากหลาย ไม่มีเนื้อที่เพียงพอที่จะนำลงพิมพ์ได้ในฉบับนี้ จึงขอนำมาลงพิมพ์ในฉบับหน้า แต่ขอแจ้งให้ทราบก่อนว่า ท่านอธิการบดี มศว ได้ให้ชมรมฯ นำโครงการ “คลังปัญญาอาวุโสสู่โรงเรียน” เสนอทบวงมหาวิทยาลัย เพื่อของบประมาณแผ่นดิน พ.ศ. 2547 จำนวน 5 แสนบาท ในวโรกาสสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงมีพระชนมายุครบ 72 พรรษา ดังนั้นในปี พ.ศ. 2547 คงจะมีงบประมาณใช้จ่ายในการดำเนินงาน เพราะที่ผ่านมามีงบประมาณให้

ชมรมผู้สูงอายุจัดบรรยาย เรื่อง “ธรรมะกับชีวิต : ทุกข์สุขอยู่ที่ใจ”

ชมรมผู้สูงอายุจะจัดบรรยาย เรื่อง “ธรรมะกับชีวิต : ทุกข์สุขอยู่ที่ใจ” โดย รองศาสตราจารย์จำเนียร ช่างโชติ ในวันพุธที่ 11 มิถุนายน 2546 เวลา 9.30 น. (ลงทะเบียน) เริ่มบรรยายเวลา 10.00-



12.00 น. ณ ห้องประชุมศาสตราจารย์ ดร.สุदीใจ เหล่าสุนทร อาคารสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ (สำนักหอสมุดกลาง) ชมรมผู้สูงอายุ จึงขอเชิญชวนทุกท่านที่ยังมีความทุกข์อยู่บ้างไม่มากก็น้อย หรือต้องการจะแสวงหาความสุขทั้งกายและใจ ถ้าเข้าฟังการบรรยายครั้งนี้จะสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ และจะไม่ผิดหวังแน่นอนครับ

ชมรมผู้สูงอายุจัดทัศนศึกษาพระราชวังเดิม พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติเรือพระราชพิธี และวังพญาไท

วันที่ 2 มิถุนายน 2546 ชมรมฯ จะจัดไปทัศนศึกษาสถานที่ดังกล่าว มีรถยนต์ออกจาก มศว เวลา 7.30 น. ค่าใช้จ่าย 500 บาท จองที่นั่งพร้อมทั้งจ่ายเงินที่ ผศ.เลิศ ชูขนาด สหกรณ์ออมทรัพย์ โทร. 0-2259-1474, 0-2664-1000 ต่อ 5683-4, บ้าน 0-2511-5198 ภายในวันที่ 28 พฤษภาคม 2546 สำหรับสมาชิกที่ไม่สะดวกจะไปขึ้นรถยนต์ที่ มศว จะไปรอที่พระราชวังเดิม อยู่ใกล้วัดอรุณฯ ฝั่งธนบุรีก็ได้ (พระราชวังเดิม โทร. 0-2475-4821) การไปทัศนศึกษาครั้งนี้ ถ้ามีปัญหาในการเดินทาง หรือต้องการรายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อได้ที่ รศ.ดร.ธวัช บุรیرักษ์ โทร. 0-2427-1131, 0-2870-9079 กด 1, 2 หรือ ผศ.วัลลภพันธุ์ สถิตยยุทธการ โทร. 0-2279-2126, 0-1848-0701

ชมรมผู้สูงอายุ จัดทัศนศึกษา “เบื้องอีสานสำราญใจ” 3 วัน 2 คืน

วันที่ 8-10 กรกฎาคม 2546 ชมรมฯ จะจัดทัศนศึกษาแบบ “ท่องเที่ยวเชิงเกษตร” ที่ฟาร์มโชคชัย ชมการเลี้ยงวัว, รีดนมวัว,



ซีม่า, การแสดงของสัตว์ต่างๆ, ภูมู่มข้าว และไดโนเสาร์ที่กาฬสินธุ์, มหาเจดีย์ชัยมงคล วัดผาน้ำทิพย์ ที่ อ.หนองพอก จ.ร้อยเอ็ด, ภูผาเทิบและตลาดอินโดจีน ที่มุกดาหาร ชมการแสดงสดของภาคอีสาน ซึ่งต่างๆ การแสดงโปงลาง เป็นต้น อาหาร 6 มื้อ พัก 2 คืน ที่กาฬสินธุ์และมุกดาหาร ราคาสมาชิก 2,900 บาท จองที่นั่งด่วนและจ่ายเงิน ที่ รศ.ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ โทร.0-1431-4384, บ้าน 0-2379-7869, ที่ทำงาน 0-2258-4121, 0-2664-1000 ต่อ 5204 ภายในวันที่ 16 มิถุนายน 2546

โครงการแพทย์เพื่อประชาชน

โครงการแพทย์เพื่อประชาชน (ซึ่งมี รศ.น.พ.พินิจ กุลละวณิชย์ เป็นประธานโครงการ) ได้จัดบรรยายให้ความรู้แก่ประชาชนทุกวันเสาร์สุดท้ายของเดือน ที่โรงแรมอโนมา ประตูน้ํา เรื่องที่บรรยาย เป็นเรื่องที่จะช่วยคนไทยไม่ให้ป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ เช่น การบรรยายครั้งที่ 50 ตรงกับวันเสาร์ที่ 24 พฤษภาคม 2546 เวลา 8.30-14.30 น. จะมีการบรรยายให้ฟังฟรี เรื่อง “สูงวัยอย่างมีคุณภาพชีวิต” ถ้าหากสมาชิกได้รับจดหมายข่าวนี้ก่อนวันบรรยายและสนใจจะไปฟังการบรรยายให้โทรศัพท์ไปจองที่นั่งได้ที่ 0-2668-7995-6 หรือจะสอบถามเรื่องที่จะบรรยายในเดือนต่อๆ ไปก็ได้

การจัดกิจกรรมเนื่องในสัปดาห์ผู้สูงอายุแห่งชาติ และวันครอบครัว ประจำปี 2546

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ ได้กำหนดจัดงานสัปดาห์ผู้สูงอายุ



แห่งชาติและครอบครัวขึ้น ระหว่างวันที่ 9 - 15 เมษายน 2546 มีพิธีเปิดงานเมื่อวันที่ 9 เมษายน 2546 ณ อาคารกีฬาเวสน์ 2 ศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานคร (ไทย - ญี่ปุ่น) โดยแนวคิดและเนื้อหา กิจกรรมที่จัดให้มีขึ้นในงานดังกล่าวนี้ ให้ความสำคัญและเน้นหนักในเรื่องของ “ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของครอบครัว” โดยมีการจัดกิจกรรมต่างๆ ขึ้นทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค

ในการนี้สำนักงานฯ ได้ขอให้มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒร่วมมือในการจัดกิจกรรมเพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนสร้างจิตสำนึกให้เยาวชนตระหนักในคุณค่าของผู้สูงอายุและครอบครัว เนื่องในสัปดาห์ผู้สูงอายุแห่งชาติและวันครอบครัว

ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จึงได้ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรม ดังต่อไปนี้

1. ส่งกรรมการของชมรมฯ ไปเข้าร่วมในพิธีเปิดงาน สัปดาห์ผู้สูงอายุแห่งชาติ และวันครอบครัว เมื่อวันที่ 9 เมษายน 2546 ณ อาคารกีฬาเวสน์ 2 ศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานคร (ไทย - ญี่ปุ่น) จำนวน 3 คน ดังนี้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญแข ประจณปัจจนิก
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฉวีวรรณ ปัญญาสุข
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประพัตรา ศิริสุทธิกุล

2. การจัดพิธีแสดงกตัญญูกตเวทิตาและคารวะคณาจารย์อาวุโส (รดน้ำขอพร) เนื่องในวัน “มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” ซึ่งมหาวิทยาลัยจัดเป็นประจำทุกปี ในวันที่ 28 เมษายน 2546



3. การจัดทำหน่วยสินค้าไทยราคาถูก ในวันที่ 28 เมษายน 2546
4. การจัดการบรรยายทางวิชาการเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ตลอดปี พ.ศ.2546 ดังนี้
 - 4.1 “ธรรมะกับชีวิต : สุขทุกข์อยู่ที่ใจ” ในวันที่ 11 มิถุนายน 2546
 - 4.2 “ทำอะไรดี เมื่อดอกเบี้ยร่วงโรย” ในวันที่ 7 สิงหาคม 2546
 - 4.3 “งานอดิเรกสำหรับผู้สูงอายุ” ในวันที่ 11 กันยายน 2546 เนื่องในการจัดงานวันเกิดอายุ 84 ปี ของคณาจารย์อาวุโส
 - 4.4 “ไวตามิน อาหารเสริม จำเป็นจริงหรือ?” ในวันที่ 9 ตุลาคม 2546 รับน้องใหม่วัยเกษียณ วันที่ 9 ตุลาคม 2546
 - 4.5 “ลีลา ลีลาศ เพื่อสุขภาพ” ในวันที่ 20 พฤศจิกายน 2546
5. การไปเยี่ยมโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา เพื่อให้คำแนะนำปรึกษาแก่ โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ “คลังปัญญาอาวุโสสู่โรงเรียน” ซึ่งเป็นโครงการที่ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดตั้งขึ้นตามแนวพระราชดำริในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
6. การจัดทำศนศึกษาให้แก่สมาชิกของชมรมฯ ตลอดปี 2546
7. การจัดเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ ทุกวันพุธ และวันศุกร์
8. การออกจดหมายข่าวประชาสัมพันธ์งานสัปดาห์ผู้สูงอายุ



แห่งชาติและวันครอบครัว ระหว่างวันที่ 9 - 15 เมษายน 2546

(ต้องขอยกยี่ที่ประชาสัมพันธ์ล่าช้า เนื่องจากการติดต่อ
สื่อสารเกี่ยวกับการจัดงานดังกล่าวนี้ล่าช้า)

งาน“วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ”และ“พิธีรดน้ำขอพรแสดงความกตัญญูทเวทิตาและคารวะคณาจารย์อาวุโส”

มหาวิทยาลัยได้จัดงาน“วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ”
และ“พิธีรดน้ำขอพรแสดงความกตัญญูทเวทิตา และคารวะ
คณาจารย์อาวุโส” เมื่อวันจันทร์ที่ 28 เมษายน 2546 ตั้งแต่เวลา
7.00 น. มีพิธีสงฆ์ จากนั้น มีพิธีวางพวงมาลาอนุสาวรีย์
ศาสตราจารย์หม่อมหลวง ปิ่น มาลากุล เวลา 9.00-10.30 น.
ฟังปาฐกถาพิเศษ เรื่อง“อนาคตของประเทศไทย” โดย ฯพณฯ
รองนายกรัฐมนตรี ศาสตราจารย์ปุระชัย เปี่ยมสมบูรณ์ (ซึ่งเป็น
โครงการเฉลิมฉลอง 48 พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ
สยามบรมราชกุมารี 48 ปาฐกถาภูมิปัญญานักคิดไทย โดย
สถาบันวิจัยศิลปวัฒนธรรม) เวลา 10.30-12.00 น. มีพิธีรดน้ำ
ขอพรแสดงความกตัญญูทเวทิตา และคารวะคณาจารย์อาวุโส ณ
ห้องแปดเหลี่ยม อาคารวิจัยและการศึกษาต่อเนื่อง สมเด็จพระ
เทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

มีคณาจารย์อาวุโสมาให้รดน้ำขอพรแสดงความกตัญญูทเวทิตา
20 ท่านด้วยกัน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.ทวิรัสมิ ธนาคม,
รองศาสตราจารย์วันิดา นิไลดม, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไฉนทัย
पालกะวงศ์ ณ อยุธยา, ผู้ช่วยศาสตราจารย์จันทนา พรหมเศรณี,



ศาสตราจารย์ ดร.ธำรง บัวศรี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริณี ตาละลักษณ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลา จายนียโยธิน, ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมนึก คำอุไร, ผู้ช่วยศาสตราจารย์พายัพ บุปผาคำ, รองศาสตราจารย์นิภา แนวบุญเนียร, รองศาสตราจารย์ประภาพันท์ กรโกสิยกาจ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิชัย แก้วล้าภู, รองศาสตราจารย์สมศักดิ์ แสนสุข, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ผุสดี ธรรมรักษ์, รองศาสตราจารย์สาคร ช่วยประสิทธิ์, รองศาสตราจารย์จรรย์ สุวตถิ, ศาสตราจารย์สุไร พงษ์ทองเจริญ, รองศาสตราจารย์สีอุไร จิปปภพ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไสภักดิ์ วีระชัย, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เลิศ ชูขนาด และ รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเฉลิม มลิณทสูต

เสร็จพิธีแล้วได้รับประทานอาหารร่วมกัน

สำหรับโครงการเฉลิมฉลอง 48 พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี 48 ปาสถุภคณมปีญญานักคิดไทย โดยสถาบันวิจัยศิลปวัฒนธรรม นั้น สถาบันวิจัยศิลปวัฒนธรรมได้กำหนดรูปแบบการจัดสัมมนาตลอดปี 2546 โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ระยะที่ 1 ตั้งแต่วันที่ 28 เมษายน ซึ่งเป็น “วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” ถึงวันที่ 2 พฤษภาคม 2546 ส่วนระยะที่สองและสามจะเสร็จสิ้นภายในกลางเดือนกันยายน 2546 ในโครงการนี้มีวิทยากรผู้บรรยายถึง 48 ท่าน ด้วยกัน



ข้าราชการบำนาญ:ได้เบิกเงินบำเหน็จบำนาญ ตกทอดก่อนเสียชีวิต

มีข่าวที่น่าสนใจสำหรับข้าราชการบำนาญ คือ เมื่อวันที่ 22 เมษายน 2546 ที่ประชุมคณะรัฐมนตรี (ครม.) ได้ให้ความเห็นชอบตามที่กระทรวงการคลังเสนอร่าง พ.ร.บ. บำเหน็จบำนาญข้าราชการ และร่าง พ.ร.บ. กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการรวม 2 ฉบับ และอนุมัติในหลักการให้นำเงินบำเหน็จฯ ตกทอดมาเบิกจ่ายให้ผู้รับบำนาญได้ก่อนเสียชีวิต จำนวน 15 เท่าของเงินบำนาญ ในวงเงินไม่เกิน 200,000 บาทต่อราย โดยได้รับการยกเว้นการจัดเก็บภาษีเงินได้เช่นเดียวกับผู้มีสิทธิได้รับบำเหน็จตกทอดและให้มีผลใช้บังคับ ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2546 เป็นต้นไป กระทรวงการคลังกำหนดให้ผู้มีสิทธิสามารถยื่นขอใช้สิทธิดังกล่าวได้ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม - 31 ธันวาคม 2546

รายละเอียดของข่าวไม่ได้บอกว่าให้ข้าราชการขอใช้สิทธิที่ไหน อย่างไร คงต้องคอยติดตามข่าวต่อไป อย่างไรก็ตาม จดหมายข่าวก็จะติดตามข่าวนี้เช่นกัน ถ้ามีข่าวคืบหน้าอย่างไรจะนำมาลงพิมพ์ให้ทราบโดยทั่วกันครับ



ผู้สูงอายุกับอาการขาบวม

คนที่เริ่มมีอายุมากขึ้น มักจะมีอาการขาบวมเกิดขึ้นอยู่บ่อยๆ อาจบวมข้างเดียวและสองข้าง ในบางรายจะมีอาการปวดร่วมด้วย สาเหตุที่สำคัญเกิดจากโรคหัวใจทำให้การบีบสูบฉีดเลือดผิดปกติหัวใจบีบเลือดไม่ไหวจึงทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว จะมีการคั่งของเลือดภายในหลอดเลือดดำ ขาจะบวมทั้ง 2 ข้าง กดจะนุ่ม ไม่เจ็บปวด เกิดจากโรคตับ โรคไต โรคขาดสารอาหาร โดยเฉพาะการขาดสารอาหารจำพวกโปรตีนจะมีอาการบวมทั้งตัว โดยเฉพาะขาและเท้าทั้ง 2 ข้าง เพราะเป็นอวัยวะที่อยู่ต่ำสุดของร่างกาย หรือเกิดจากความผิดปกติในระบบหลอดเลือดและน้ำเหลือง อย่างในกรณีการอุดตันของหลอดเลือดดำระบบน้ำเหลืองของขาและเท้าทำให้เกิดอาการบวมไม่เจ็บปวด เกิดจากภาวะหลังผ่าตัดบริเวณขา เท้า หรือกระดูกหักก็ต้องเข้าเฝือกเป็นเวลานานอาจปวดบวมได้ โดยเฉพาะถ้านั่งห้อยเท้านานๆ หรือบวมจากกล้ามเนื้อขาอ่อนแรง เนื่องจากไม่ได้ใช้งานเป็นเวลานาน ทำให้เกิดการคั่งของระบบไหลเวียน

อีกสาเหตุหนึ่งเกิดจากการอักเสบเฉพาะที่ อาจเกิดจากถุงของแผลมคมที่สกปรกที่มแทงและเกิดการติดเชื้อ มีไข้สูงปวด



บวมรุนแรง ต้องรีบให้การรักษาทันที การอักเสบที่ไม่ใช่สาเหตุจากการติดเชื้อ ที่พบบ่อยเกิดจากเท้าพลิก เท้าแพลง และจากโรคเกาต์ จากโรคเข้าเสื่อม ข้อเท้าเสื่อม เดินมาก นั่งห้อยเท้านานๆ เท้าจะบวมได้บ่อยๆ โดยเฉพาะตอนเย็นๆ

การรักษาจะดูตามสาเหตุของการบวมว่าเกิดจากโรคใด มีความเจ็บปวดร่วมด้วยหรือไม่ บวมเฉพาะที่หรือบวมทั้งตัว สุดท้ายคือ ควรหมั่นบริหารกล้ามเนื้อขาและเท้าอยู่เสมอ (ข้อมูลเรื่อง “ขาบวม” โดย กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข)

(จากหนังสือพิมพ์ คมชัดลึก คอลัมน์ “รักสุขภาพ” ฉบับวันศุกร์ที่ 8 พฤศจิกายน 2545)



กระเทียมเจ็งต้านมะเร็งต่อมลูกหมาก

เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน รอยเตอร์รายงานว่ นางแอนน์ ซึ่งนักวิจัยประจำสถาบันมะเร็งแห่งชาติของสหรัฐ ได้ค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับโภชนาการและการเกิดมะเร็ง ด้วยการสัมภาษณ์ผู้ชายที่ป่วยด้วยมะเร็งต่อมลูกหมาก จำนวน 238 ราย และผู้ชายที่ไม่มีอาการป่วยด้วยโรคเดียวกันนี้เลย จำนวน 471 ราย ปรากฏว่าผู้ชายที่ทานอาหารจำพวกกระเทียม หัวหอม ใบสะระแหน่หรือพืชผักที่มีสารจำพวกแอลเคียมอยู่สูง มีโอกาสป่วยเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากน้อยกว่าผู้ชายที่ไม่ทานอาหารจำพวกนี้เลย ถึง 50 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้ พืชผักประเภทดังกล่าว ยังช่วยลดความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งในลำไส้ ในหลอดลม เต้านมหรือมดลูกได้ด้วย แม้จะทำให้มีกลิ่นปากที่ไม่ชวนให้โรแมนติคนักก็ตาม

วันเดียวกัน ทีมวิจัยเกี่ยวกับโรคมะเร็งของมหาวิทยาลัยโรเชสเตอร์ เปิดเผยว่า ตัวยาฟลูตาไมด์ของบริษัทเซริง และตัวยาใกล้เคียงกัน ที่ใช้สำหรับรักษามะเร็งต่อมลูกหมากหลังการผ่าตัดต่อมนั้น แท้จริงกลับเป็นตัวเร่งให้เซลล์มะเร็งในต่อมลูกหมากกลับมาเติบโตใหม่ได้

(จากหนังสือพิมพ์ มติชน ฉบับวันศุกร์ที่ 8 พฤศจิกายน 2545 หน้า 10)





ลากลอย...สู่सानอย เมืองแห่งทะเลสาบ

โดย...วิจิตร วรุตบางกูร

เที่ยววันแรก : ฮาลอง เบย์

วันนี้ทั้งวันจะใช้เวลาที่ฮาลอง เบย์ เที่ยวถ้าเยี่ยมศูนย์สินค้าพื้นเมือง และรับประทานอาหารเย็นแล้วกลับโรงแรม

เรานั่งรถเก๋งโตโยต้า สีขาว พร้อมคนขับที่แสนสุภาพ ขับรถระมัดระวัง และเอื้อเฟื้อด้วยการเปิดเพลงพื้นเมือง และฉวนสากลให้ฟังสลับกับเสียงแตรที่ร่ำรากับประทัดแตกไปตลอดทาง ฝนมาแล้ว ฝนจำ ขอความเมตตาหยุดตกเถอะนะ ซ้อยมาจากไทยแลนด์ขอเที่ยวฮาลองให้สนุกหน่อยเถอะว่าแล้วก็สวดมนต์คาถาชินบัญชรอย่างตั้งใจ ไหว้วอนพระพุทธรูปเจ้าช่วยยั้งฝนเมื่อถึงอ่าวด้วยเถอะ คุณทิวมีท่าที่กังวลว่า ฝนตกหนักขนาดนี้อาจารย์จะเห็นอะไร นอกจากสายฝนหล่นลงน้ำเท่านั้น

นั่งรถมาได้ชั่วโมงครึ่งก็ถึงศูนย์หัตถกรรมพื้นเมืองที่มีสินค้าพื้นเมืองน้อยใหญ่มากมายนับหมื่นๆ ชิ้นวางขายอยู่ สินค้ามีตั้งแต่หินแกะสลัก หยกสีต่างๆ แกะสลักและทำเครื่องประดับสวยๆ จนกระทั่งผ้าปักแขวนผนัง ฝีมือและลวดลายแสนหยาบ บางชิ้นดูแล้วก็สงสารคนทำ เพราะคงหาคนซื้อได้ยาก งานปักจุ่มจิมกระเป๋าก็มีมากมายหลายชนิดที่เดียว สวยๆ ทั้งนั้น

ดิฉันแวนเข้าห้องน้ำเสียก่อน สะอาดสะอาดอันดีและ no tip-



ping นะคะ วิ่งผ่านฝนจนผมเปียกก้าวเข้าร้านก็พบสาวน้อย วัย 14-15 ขาพิการ เดินกะเผลกๆ เป็นคนต้อนรับ เด็กที่นี้ทุกคนตัวเล็ก ตัวน้อยพูดไทยปนอังกฤษได้ นะคะ สาวน้อยผู้นี้พูดภาษาอังกฤษแบบคนไทย ฟังรู้เรื่องทีเดียว เธอพาคู่นั้นดูนี้ เราก็ไม่ค่อยซื้อ เพราะรักบ้านเราและเขา (ผู้รับของฝาก) ซื้อกระเป๋าปักลูกปัด สำหรับเพื่อนฝูงนิดหน่อย ทราบว่าถ้าจะซื้อของต้องต่อเพราะตั้งราคาไว้เผื่อต่อ แต่คุณทวิซอว์ร้องว่า “อย่าต่อมากเลยนะครั้นอาจารย์เอาเท่าที่อาจารย์คิดว่ายุติธรรมก็แล้วกัน” ก็นั่นแหละ แต่ว่ายุติธรรมมันสักก็เปอร์เซนต์ก็ต้องลองดู ต่อต่ำกว่าครึ่งเข้าใจก่อน แล้วค่อยไต่ระดับขึ้นมา ราคาที่ผู้ชายและผู้ซื้อตกลงร่วมก็มีตามมาเรื่อยๆ สาวน้อยคนชายก็ยิ้ม แล้วบอกว่า you o.k I happy. ใช่ I ก็ happy เหมือนกัน แล้วเธอก็พาชมไนน์หีบนี้อย่างอารมณ์ดี เอาอกเอาใจพร้อมบรรยายสรรพคุณของสินค้าชนิดที่เข้าใจได้ไม่มีปัญหาเลย ชื่นชมว่าเก่งจริงๆ

เรารำลาคหาหนูน้อยคนดี ก้าวออกจากโถงในร้านเพื่อขึ้นรถพลงก็มีมือน้อยๆ มาเกาะเอว “Madam nice body, very nice body, come see beautiful dress, made for you in three hours.” เธอหลุนหลังดิฉันไปดูชุดประจำชาติหลากหลายสีละลานตา ตัดสำเร็จรูปก็มีเป็นชิ้นผ้าห้อยทิ้งชาย อวดดีไซน์ก็มี เห็นแล้วน้ำลายหก สาวน้อยเลือกผ้าสวยๆ มาทาบตัวดิฉันผืนแล้วผืนเล่า ปากก็พร่ำชมว่าเหมาะ แต่ Madam nice body ก็มีได้ซื้อ ทั้งๆ ที่สีสันและลวดลายที่ทำไว้ก็สวยสมใจ แต่คุณภาพของวัสดุที่เขียนลายไว้



กลับกลายเป็นกาวากาเพชร มีใช้การปักด้วยดิน หรือไหมทอง
อย่างที่คุณคิด ถ้าซื้อมาใส่ก็ไม่ต้องซัก ถ้าซักก็ไม่ได้ใส่ มาตามเลยได้
แค่โอบกอดขอบคุณเธอ แล้วก็กลับมาขึ้นรถ

การซื้อของในसानอย ไม่ว่าจะในตลาด ห้างสรรพสินค้า หรือ
ศูนย์ห้างสรรพสินค้า เขาบอกราคาเป็นอเมริกันดอลลาร์ทั้งนั้น “ฉัน
ชอบดอลลาร์ ใครจะทำไม” ก็ไม่ทำอะไรหรอก สะดวกดีไม่ต้อง
บวกลบคูณหารเปรียบเทียบราคาเป็นบาทให้วุ่นวาย แต่เงินทอง
ก็มีไว้บ้าง ตอนเข้าห้องน้ำ ซักรีดของร้านแบกะดิน หรือซื้อไอศกรีม
จากรถเข็น ทิปคนขับรถ อะไรทำนองนี้

นั่งรถต่ออีกชั่วโมงครึ่งก็ถึงท่าเรือเราจะต้องนั่งเรือคอนข้าง
ใหญ่สวยพริ้ง (ประเภทเดียวกับเรือที่วัดดอนหวาย ล่องแม่น้ำ
นครไชยศรี) ตกแต่งด้วยม่าน และเก้าอี้ที่นั่งบนนมพร้อมโต๊ะกลาง
อย่างดี ล่องไปตามลำน้ำในอ่าวฮาลอง แวะขึ้นฝั่งที่จุดหนึ่ง แล้ว
เดินไปชมถ้ำ 2 แห่ง กลับมาลงเรือแล่นอ้อมเรียบอีกฝั่งกลับมา
ขึ้นรถที่ทำเดิม

เรือลำนี้จุคนได้ 50 คน แต่เที่ยวนี้มี VIP 2 คน และไกด์อีก
1 คน อากาศเป็นใจ คากาชินับัญชรที่สวดช่วงเดินทางได้ผลดีมาก
ฝนหยุด ฟ้าเปิด แดดอ่อนๆ ส่องสว่าง อากาศเย็นสบายไม่ร้อน เรา
จะได้รับประทานอาหารบนเรือ ระหว่างที่เรือแล่นออกจากท่า
มุ่งหน้าตามลำน้ำอื่นๆ ไป มีเรือหางยาวเล็กๆ แล่นมาจอดเทียบเรือ
ของเรา เอ่ยปากขายอาหารทะเลสดๆ เช่น กุ้งทะเลตัวเล็ก ตัวโต
ปลาตัวลายๆ จุกๆ หอยตลับ เราไม่แสดงว่าสนใจ เขาก็ผละไป



ฮาลอง เบย์ คือ พิพิธภัณฑสถานทางธรณีวิทยาที่สำคัญที่มีอายุยาวนานถึง 250 ล้านปี เกิดจากการสันตะเทือน ฉีกขาดของแผ่นดินที่รุนแรงที่สุดในโลก ฮาลอง มีพื้นที่เป็นอ่าวถึง 1,500 ตร.กม. มีเกาะแก่ง 1,969 เกาะ ได้รับการประกาศเป็นมรดกโลกไว้ 443 ตร.กม. ในจำนวนนี้มีเกาะแก่งอยู่เพียง 778 เกาะ ดังนั้น การท่องเที่ยวในฮาลองนั้นเราจะได้เห็นเกาะแก่งเพียงบางส่วนเท่านั้น ถ้าจะเที่ยวให้ทั่วต้องอยู่นานๆ หรือไปหลายๆ ครั้ง เราก็พบว่า หลังเรือออกจากท่ามาทางทิศทางเดียวกันสักครู่ เรือแต่ละลำก็มุ่งหน้าแยกไปในทิศทางต่างๆ กัน

นั่งเรือไม่ถึงชั่วโมงก็ถึงเวลาอาหารกลางวัน แม่ครัวและครอบครัวที่พักอาศัยบนเรือนี้แหละก็ล่าเสียบอาหารมาเสิร์ฟ มีหอยแครงต้มสุก (ไม่ใช่ลวก) 20 ตัว ปูม้าตัวเล็กขนาดยังไม่อดนม 3 ตัว ปลากระพงทอดขนาดฝ่ามือราดเปรี้ยวหวานรสปะแล่มๆ กุ้งทะเลเผา 5 ตัว ตัวขนาดหัวแม่มือ ผัดปลาหมึก ผัดยอดผักชุบใส่ๆ ใส่หอยลายและใบไม้มีรสหอมๆ มีผักหลายกลิ่นใส่จานมาให้แถมอีก 1 จาน พร้อมข้าวพูนกอละมัง อาหารเต็มโต๊ะ แต่ปริมาณจุ่มจิมน่ารัก เครื่องจุ่มคือ พริกสด เกลือ และส้มจืดของหวาน คือ กล้วยหอมเขียว ซึ่งไม่มีใครสนใจ มีอันคุณทวีร่วมทานอาหารและคุยเรื่องอ่าวไปด้วย ได้รับความรู้จากคุณทวีมากมาย สะใจจริงๆ

ที่นี้ก็นั่งชมวิวหลังอาหาร ฟ้าแจ้งไร่เมฆฝนแล้ว มีแสงเพียงพอให้เห็นวิว และถ่ายรูปได้สบาย ฮาลอง เบย์ ประกอบด้วย



เกาะเล็กเกาะน้อย รูปร่างหน้าตาต่างแบบกันออกไป ที่เด่นๆ ชาวบ้านก็ตั้งชื่อให้ตามรูปทรง บางทีเราก็มองไม่เห็นภาพตามที่ เขาบอก มีเขาป้อม เขาตะปู ไตโนเสา เขาหลังอุฐู ปลาวาฬพ่นน้ำ เขาหัวจุก ลิงหลับ ตัวตลกหกล้ม มงกุฎราชินี ลูกเปิดลอยน้ำ นมสาว นมยายแก่ แมวน้ำ แม่ไก่จมน้ำ (เอากันชี้ฟ้า) ฯลฯ

เรือแล่นสู่วิวที่น้ำขนาดมหึมา บนเวทีนี้มีเกาะแก่ง ภูเขา ลูกเล็กลูกน้อยตั้งระเกะระกะประดับฉากอยู่ เมื่อแล่นสูเขาที่มันที่อยู่เบื้องหน้า เราจะเห็นทางเลี้ยวซ้ายขวา ซอกแทรกไปตามช่องห่างของขุนเขาอีกหลายชั้นหลายซ้อน มาฮาลอง เบย์ แล้ว พังงาของเราต้องซิดซ้ายตกถนนไปเลย ถ้าใครไม่ชอบนั่งเรือ ไม่ชอบภูเขา สีเขียวแก่สลัดดำ รูปร่างแปลกๆ ไม่ชอบน้ำสีหยกที่แต่งแต้มด้วย ฟองใสโครก โฟม และพลาสติก ไม่ชอบเปิดน้ำที่ลอยตุ๊บป่องลื้อคลิ่น ไม่ชอบนกเหยี่ยวสีน้ำตาลที่บินอวดโฉมไปมา ไม่ชอบเสียงกรีดปึกของจักจั่นป่าที่ระเบ็งเซ็งแซ่เมื่อเรือแล่นเฉียดเกาะ ก็ไม่ควรมา ฮาลอง เบย์ ชีวิตที่นี่สงบดี อากาศบริสุทธิ์หายใจได้เต็มปอด คงเป็นเช่นนี้ไปอีกหลายปีละคะ ยิ่งเห็นเรือกระแซงหาปลาขนาดเล็กแทรกตัวหลบลมหลบฝนอยู่ตามเกาะเล็กๆ แล้วให้อัจฉา ชีวิตเขาสงบจริงๆ และอาจสงบจนขวัญกระเจิงก็ได้นะ เราเห็นถ้าเล็ก ถ้าน้อยเรียชายน้ำพอให้เราสนุกกับจินตนาการ คงมีอีกมากที่เราไม่ได้เห็น นั่งเรือไปเป็นชั่วโมงก็เทียบท่า ขึ้นฝั่งที่มีหมู่เรือท่องเที่ยว หน้าตาแปลกๆ จอดเต็มไปหมด พอขึ้นฝั่งที่จะไปชมถ้ำ เมฆฝนก็เริ่มย่อยต่ำให้รู้สึกกังวลเสียอีกแล้ว

(อ่านต่อฉบับหน้า)



ข้อเสนอแนะในการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ

จากแบบสอบถาม (เพิ่มเติมต่อจากฉบับที่แล้ว)

ตามที่ชมรมผู้สูงอายุ ได้แนบแบบสอบถามมากับจดหมายข่าว เดือนกุมภาพันธ์ 2546 นั้น ปรากฏว่าขณะที่เขียนจดหมายข่าวนี้ (วันที่ 29 เมษายน 2546) มีแบบสอบถามที่สมาชิกส่งคืนเพิ่มเติมมาอีก รวมทั้งสิ้น 16 ท่าน แยกได้ดังนี้

เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ 13 ท่าน

ยังไม่ได้สมัครเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ 2 ท่าน

ไม่แน่ใจว่าสมัครเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หรือยัง 1 ท่าน

จากแบบสอบถามที่ส่งคืนทั้งหมด มีผู้เขียนข้อเสนอแนะในการดำเนินงานของชมรมฯ 7 ท่าน ได้ประมวลข้อเสนอแนะที่น่าสนใจ โดยแยกเป็น การดำเนินงานของชมรมฯ, และ จดหมายข่าว, จดหมายข่าวจึงขอนำมาลงพิมพ์ให้อ่านกันเพิ่มเติม ดังนี้

การดำเนินงานของชมรมฯ

1. ชมรมฯ น่าจะจัดกลุ่มอาสาสมัครเพื่อช่วยงานของ มศว หรืออาจจะประสานกับโครงการวุฒิอาสา เพื่อช่วยงานองค์กรอื่นๆภายนอก มศว ซึ่งเขาจะมีงบประมาณดำเนินโครงการให้ด้วย

2. ชมรมฯ ควรจัดกิจกรรมปลูกข้าวบุคลากรให้ทำงานเพื่อ มศว มากขึ้น



3. แม้จะไม่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมฯ แต่ก็ยังติดตามพัฒนาการของ ชส.มาโดยตลอด การพัฒนา ชส.เป็นช่วงขาขึ้น มีคนเข้าร่วมมากขึ้น กิจกรรมสม่ำเสมอ การเก็บข้อมูลสมาชิก ควรจัดทำให้เป็นระบบ

จดหมายข่าว

1. ควรส่งข่าวเกี่ยวกับโปรแกรมกิจกรรมต่างๆ ประจำเดือน - ปี ล่วงหน้า มากกว่าการรายงานการไปเที่ยวมาแล้ว

2. ควรบอกข่าวทุกข์-สุข และการเคลื่อนไหวของเพื่อนสมาชิกชมรมให้ทราบอย่างต่อเนื่องและทันต่อเหตุการณ์ด้วย

3. เอกสารชมรมฯ เป็นสื่อสำคัญที่ทำให้เราได้รับข่าวคราวจากกันและกัน ฉบับนี้สวย ดูดีทีเดียวค่ะ ถ้าเราสามารถลงรูปประกอบเรื่องได้ด้วยก็จะยิ่งดี ดีใจมากๆ ที่มีนักเขียนสิ่งละอันพันละน้อย มองภาพออกว่า ต่อไปจดหมายข่าวเล่มนี้จะเป็นสิ่งที่พวกเราคอยอ่านค่ะ เล่มใหม่ยิ่งสวยมาก สามารถมีรูปประกอบและตัวอักษรที่ใหญ่ขึ้น อ่านง่ายมากขึ้น

4. อยากให้เสนอข่าวของมหาวิทยาลัยเสมอๆ ในด้านความเคลื่อนไหว ความเปลี่ยนแปลง การพัฒนาในด้านต่างๆ รวมทั้งของคณะต่างๆ ด้วย

5. การทำจดหมายข่าว - ข่าว วิทยากรใหม่ๆ เทคโนโลยีที่ก้าวหน้า เช่น กล้องดิจิตอล ไม้ตบคอกใหม่ที่ออกใหม่ราคาน่าสนใจ จีโนมพันธุวิศวกรรม และเว็บไซต์ดีๆ ฯลฯ เป็นข่าวสั้นๆ ที่อาจอ้างอิงมาจากหนังสือพิมพ์ วารสารหรืออื่นๆ



6. ฝากบอก ดร.วิจิตร ด้วยว่า ให้เขียนเรื่องลงไปเรื่อยๆ ขอให้แข็งแรงไปทั่วๆ หน่อยๆ จะได้มีข้อมูลมาเล่าให้ฟัง ขอขอบคุณคณะกรรมการชมรมฯ ทุกท่านที่จัดกิจกรรมต่างๆ

7. ทุกครั้งที่ส่งเอกสารไปให้ ตอนบน ชื่อ ควรลงหมายเลขรหัสสมาชิก วันที่จะส่งเงินค่าสมาชิกประจำปี (คนแก่ขี้ลืม) ขออ่านสารคดีท่องเที่ยว กับ ดร.วิจิตร ชอบเรื่องขำขันทั้งอังกฤษและไทย เรื่องสุขภาพคนแก่ ควรมีการวิเคราะห์สรุปเรื่องการเมือง ทั้งระดับชาติ-โลกเป็นระยะๆ การเขียน Add. ควรจะให้เหมือนกันทุกฉบับ เพราะบุรุษ ปณ. ถามว่า ตาเป็นอะไรกันแน่? บางครั้งก็เป็นนาย, เป็นอาจารย์ เป็น ผศ.



สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

ประเภทชำระค่าบำรุงตลอดชีพ (เพิ่มเติม)

378.	ดร.กาญจนา	รุ่งตรานนท์
379.	รศ.อังคณา	สายยศ
380.	ผศ.ดร.ไพโรจน์	เบาใจ



ทำเดือนละครั้ง

โดย...ฝ่ายวิชาการ

Dinner

A hunter kills a deer and brings it home.
 He decides to clean and serve the venison for supper.
 He knows his kids are fussy eaters, and won't eat it if they know what it is - so he does not tell them.
 His little boy keeps asking him, "What's for dinner?"
 "You'll see", says his dad.
 They start eating dinner and his daughter keeps asking what they're eating.
 "Ok," says her dad, "here's a hint: Its what your mother sometimes calls me."
 The girl suddenly screams at her little brother, "Spit it out ! It's asshole !"



พยากรณ์อากาศ

พอถึงฤดูใบไม้ผลิ พวกอินเดียนแดงในเขตสงวนแห่งหนึ่งถามหัวหน้าเผ่าคนใหม่ว่า “ฤดูหนาวปีนี้จะหนาวจัดหรือเปล่า...” หัวหน้าเป็นคนสมัยใหม่ไม่ได้เรียนแคลคูลัสอ่านลมฟ้าอากาศจากบรรพบุรุษ แต่ด้วยความกลัวเสียฟอร์มหัวหน้าเผ่า จึงทำที่แห่งนมองฟ้าแล้วบอกว่าปีนี้จะหนาวทารุณ ขอให้คนในเผ่าเตรียมไฟนไว้ก่อกองไฟให้มากๆ...เมื่อตอบแล้ว หัวหน้าเผ่าก็แอบโทร.ไปถามกรรมอูตุฯ เจ้าหน้าที่พยากรณ์อากาศตอบว่า ท่าทางจะหนาวจัด หัวหน้าเผ่าจึงย้ำให้คนในเผ่าเร่งหาไฟเพิ่มขึ้น...

สองสามวันต่อมา หัวหน้าเผ่าโทร.ถามกรรมอูตุฯ ให้แน่ใจอีกครั้ง เจ้าหน้าที่ตอบว่า ปีนี้ต้องหนาวแน่นอน หัวหน้าเผ่าจึงสั่งให้คนในเผ่าเก็บเศษไม้ทุกชิ้นที่หาได้...พอใกล้ฤดูหนาว หัวหน้าเผ่าโทร.ไปถามที่กรรมอูตุฯ อีกครั้ง

“แน่ใจ 100 เปอร์เซ็นต์นะว่าปีนี้จะหนาวจัด”

“100 เปอร์เซ็นต์” เจ้าหน้าที่ตอบหนักแน่น

หัวหน้าเผ่าถาม “ทำไมถึงมั่นใจขนาดนั้น”

กรรมอูตุฯ ตอบ “พวกอินเดียนแดงพากันออกหาไฟไม่หยุดเลยครับ!!!”





ท้ายจดหมายข่าว

เนื่องจากอธิการบดี มศว จะครบวาระ 4 ปี ในวันที่ 27 มิถุนายน 2546 คณะกรรมการสรรหาอธิการบดีจึงได้จัดให้มีการเสนอชื่อผู้สมควรดำรงตำแหน่งอธิการบดี เมื่อวันที่ 30 เมษายน 2546 และคณะกรรมการสรรหาอธิการบดี ได้เชิญผู้สมควรดำรงตำแหน่งอธิการบดีมาแสดงวิสัยทัศน์ ในวันที่ 16 พฤษภาคม 2546 ขณะเขียนข่าวนี้ยังไม่ทราบว่ามีใครบ้างเป็นผู้สมควรดำรงตำแหน่งอธิการบดีของ มศว

ชมรมผู้สูงอายุฯ ได้รับข่าวเพิ่มเติมว่า รองศาสตราจารย์ ดร.สุมณฑา พรหมบุญ อธิการบดี มศว ได้รับการเลือกตั้งให้เป็นนายกสมาคมการศึกษาแห่งประเทศไทย คนใหม่ (ต่อจาก ดร.พยุงค์ศักดิ์ จันทรสุนทร) ในการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2546 เมื่อวันที่ 26 เมษายน 2546 ณ โรงแรมรอยัล ริเวอร์ ชมรมผู้สูงอายุฯ ขอแสดงความยินดีด้วยเป็นอย่างยิ่ง

ตามที่จดหมายข่าวได้แจ้งให้ทราบในจดหมายข่าวฉบับที่แล้วว่า ที่ประชุม กรรมการบริหารชมรมฯ ได้มีมติเปลี่ยนชื่อ “ชมรมผู้สูงอายุ อาจารย์และข้าราชการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” เป็น “ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยตัดคำว่า “อาจารย์และข้าราชการ” ออก เหตุผลก็คือ บุคลากรของมหาวิทยาลัยที่เป็นสมาชิกชมรมฯ จะครอบคลุมทั้งเจ้าหน้าที่และพนักงานด้วย มิใช่เฉพาะอาจารย์และข้าราชการเท่านั้น และเพื่อ



ให้ถูกต้องตามหลักภาษาไทย เราจะไม่เขียนว่า “ผู้สูงอายุอาจารย์” หรือ “ผู้สูงอายุข้าราชการ” ถ้าจะเขียนให้ถูกต้อง จะต้องเป็น “อาจารย์ผู้สูงอายุ” หรือ “ข้าราชการผู้สูงอายุ”

จากข้อเสนอแนะของสมาชิกที่หลากหลายที่ลงพิมพ์ในจดหมายข่าวฉบับที่แล้ว และยังมีลงพิมพ์เพิ่มเติมอีกในฉบับนี้ขอตอบเพิ่มเติมนะครับ จากข้อเสนอแนะที่ว่า “การสมัครเป็นสมาชิกที่บอกไว้ตรงปกด้านในของจดหมายข่าว เป็นโทรศัพท์ติดต่อ ซึ่งต้องมาเอง ไม่มีเวลาว่างมา จึงอยากให้ออกเลขที่บัญชีในการโอนเงิน หรือแจ้ง ปณ. ในการส่งตัวแลกเงินหรือธนาคัติได้โดยไม่ต้องมาเอง และรายปีจะสะดวก” ขอตอบว่า ถ้าหากท่านไม่มีเวลาว่างที่จะไปสมัครเป็นสมาชิกชมรมฯ จะส่งเงินไปทางตัวแลกเงิน หรือธนาคัติก็ได้ในนาม ผศ.ศรี ประจิมนอก สั่งจ่าย ปณ.ศรีนครินทร์วิโรฒ (ค่าบำรุงตลอดชีพ 500 บาท ค่าบำรุงรายปีปีละ 100 บาท)

มีข้อเสนอแนะอีกข้อหนึ่งเสนอแนะว่า “การเขียน Add. ควรจะให้เหมือนกันทุกฉบับ เพราะบุรุษ ปณ. ถามว่า ตาเป็นอะไรกันแน่? บางครั้งก็เป็นนาย, เป็นอาจารย์ เป็น ผศ.” เรื่องนี้ทางผู้จัดทำจดหมายข่าวพยายามสอบถามหลายๆ ฝ่าย รวมทั้งแจ้งให้ทราบทางจดหมายข่าวนี้หลายครั้งว่า ถ้าหากพิมพ์ตำแหน่งทางวิชาการของสมาชิกผิดไปก็ช่วยแจ้งให้ทราบด้วยเพื่อจะได้แก้ไขให้ถูกต้องต่อไป ดังนั้นจึงขอแจ้งซ้ำอีกครั้งมา ณ ที่นี้ด้วยนะครับ

และยังมีอีกประเด็นหนึ่งเสนอแนะการทำจดหมายข่าวว่า



“อยากให้มีส่วนช่วยการเคลื่อนไหวของสมาชิกชมรมฯ กิจกรรมที่สมาชิกทำ (ไม่เฉพาะเจ็บตายเท่านั้น)” ทางผู้จัดทำจดหมายข่าว ก็พยายามหาข่าวอยู่เช่นกัน อย่างไรก็ตามสมาชิกคงต้องช่วยกัน แฉ่งข่าวด้วยว่าใครทำอะไร ที่ไหน อย่างไร ช่วยส่งไปได้เลยนะครับ

ส่วนข้อบกพร่องเกี่ยวกับจดหมายข่าว เช่นส่งถึงมือสมาชิก ช้า ทำให้ไปร่วมกิจกรรมไม่ทันบ้าง สมัครไปทัศนศึกษาไม่ได้ เพราะคนเต็มบ้างนั้น จะพยายามปรับปรุงแก้ไขในการจัดทำ จดหมายข่าว และรีบส่งให้ถึงมือสมาชิกเร็วขึ้นกว่าเดิม ส่วนตัว หนังสือก็เปลี่ยนเป็นตัวโตขึ้น ตั้งแต่ฉบับเดือนมีนาคม 2546 เดือน เมษายน 2546 ในฉบับนี้และฉบับต่อไปด้วย

และจากแบบสอบถาม มีสมาชิกบางท่านที่ไม่แน่ใจว่า สมัครเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุหรือยัง ให้ช่วยตรวจสอบและ แฉ่งให้ทราบด้วยนั้น ชมรมฯ ได้ตรวจสอบให้แล้ว ขอแจ้งให้ทราบว่า ท่านได้สมัครเป็นสมาชิกชมรมฯ แล้ว คือ รศ.รุ่งทิวา จักรกร, นางวานิช วาณิชชยากรกุล, อาจารย์นบน์อม อ่าวสุคนธ์, ผศ.บุญชู ศรีมุสิกโพธิ์ และ ผศ.บุญมี ก้อนทอง หากมีท่านใดต้องการให้ ตรวจสอบอีกก็แจ้งไปนะครับ เพราะมีหลายท่านที่สมัครเป็น สมาชิกแล้วก็สมัครเป็นสมาชิกซ้ำอีก หรือบางท่านชำระค่าบำรุง ตลอดชีพ 500 บาทแล้วก็ไปชำระซ้ำอีก ทราบว่าเหรียญยังไม่คืนให้ ถือว่าท่านได้มอบเงินให้ชมรมฯ ก็แล้วกันนะครับ ท่านได้กุศล มากมากเลยครับ

พบกันใหม่ฉบับหน้าครับ



ติดต่อ ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประธานชมรมฯ รศ.ดร.ชมพันธุ์ กุญชร ณ อยุธยา

โทร. 0-2580-0814

รองประธานชมรมฯ ผศ.มาลี โทณานนท์

โทร. 0-2314-5253

ผศ.สุพิน ทองธานี โทร. 0-2564-0776

เลขานุการชมรมฯ อาจารย์พัชนี โชติกลเสถียร

โทร. 0-2664-1000 ต่อ 6406, หรือ 0-2331-2154

อาจารย์อรพินท์ แก้วลาย โทร. 0-2379-7424

ข้าราชการสมาชิกชมรมฯ

ผศ.ศรี ประจิมนอก หรือ ผศ.เลิศ ชูขนาด

สหกรณ์ออมทรัพย์ โทร.0-2259-1474 หรือ 0-2664-1000 ต่อ 5683-4

สมัครสมาชิกชมรมฯ และเรื่องทั่วไป

ผศ.เลิศ ชูขนาด

สหกรณ์ออมทรัพย์ โทร. 0-2259-1474 หรือ 0-2664-1000 ต่อ 5683-4

ส่งเรื่องลงพิมพ์ในจดหมายข่าว

รศ.หวน พันธุ์พันธ์

29/212 เมืองทองธานี อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120

โทร. 0-2503-2668-9 หรือ E-mail Address : huan@swu.ac.th

ผศ.บุญฤทธิ์ ควรหาเวช

คณะศึกษาศาสตร์ โทร.0-2664-1000 ต่อ 5522 หรือ โทร.pct.0-2947-2328 กต 2

โทรสาร 0-2260-0124

เรื่องทั่วไป

คุณยิ่งลักษณ์ บุญวัฒน์วิชัย คุณนิชกานต์ ยันศรี คุณพัชรา ใหญ่ลำยอง

ฝ่ายจัดการทรัพย์สินและสวัสดิการ

โทร.0-2260-3558, 0-2664-1000 ต่อ 5725 โทรสาร 0-2260-3558

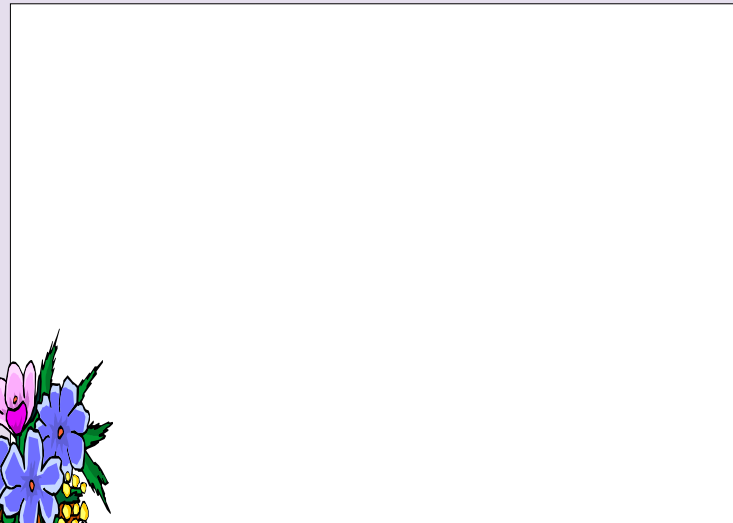


คำขวัญของชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

“สายใยแห่งความสัมพันธ์และ เอื้ออาทรต่อกัน”



ชมรมผู้สูงอายุ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
http://www.swu.ac.th/old_club



ฝ่ายประชาสัมพันธ์ รองศาสตราจารย์หวน พิณรุฬพันธ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์เลิศ
ชุนาค, ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญฤทธิ ครอบหาเวช, นางยิ่งลักษณ์ บุญวัฒน์วิชัย,
นางพัชรา ใหญ่ล้ำอง, นางสาวนิชกานต์ ยันศรี, นายธวัช สุขสำราญ,
นางสาววิภา คณาวงศ์

ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
http://www.swu.ac.th/old_club

