



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
จดหมายข่าว ปีที่ 29 ฉบับที่ 10 เดือน ตุลาคม 2566

สารบัญ

● สังคมในแวดวง มศว	3
● ชาวชมรมฯ	4
● สมาชิกใหม่	11
● ผู้บริจาคเงิน	11
● รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนตุลาคม	12
● วาหะธรรม : ดินสอเก่าๆ	14
● บอกล่าเก้าสิบ : 3 นาที ที่มีคุณค่า	16
● ต้นมะขาม-สนามหลวง	17
● คิดถึงพ่อหลวงที่สุด	18
● เกษียณแล้วได้อะไรบ้าง	23
● รับน้องใหม่วัยเกษียณ ปี 2566	28



13 ตุลาคม 2566 อาศิรวาท

วันคล้ายวันสวรรคต

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร

มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| • สิบสามตุลาโลกสิ้น | แสงสุริย์ |
| เดือนดับด้วยอาดูร | ร่ำไห้ |
| ใจจะขาดใครปูน | คืนชีพ ได้ฤา |
| แบบอย่างให้เห็นได้ | เทพไท่กษัตริย์ไทย |
| • สงเสด็จพระสุ์ฟ้า | เสวยสวรรค์ |
| ใจจะขาดแต่ยัน | ดาวดิน |
| อาลัยสุดรำพัน | ออกคว่า |
| ลำนึกพระคุณไม่สิ้น | ตราบฟ้า นิรันดร์ เทอญ |
| • ปรัชญา จอมราชัน | ดุจตะวันส่องทั่วไทย |
| "พอเพียง" ร้อยดวงใจ | จะสู้ได้ ทั้งโลกา |

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นายวิวัฒน์ บุรทัต ผู้ประพันธ์



23 ตุลาคม 2566

ปิยมหาราชานุวาท

วันคล้ายวันสวรรคตในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

- พระปิยมหาราชเจ้า จอมกษัตริย์
ทรงปกครองนครรัฐ สุขสร้าง
ทรงรักราษฎรเด่นชัด เห็นอยู่ กาลนา
ดุจพ่อลูกราษฎรอ้าง สถิตไว้ในดวงใจ
• ทรงเลิกทาสเสรีจลัน โดยสงบ
เพราะพระปรีชาแผนครบ รอบด้าน
สองฝ่ายไม่ต้องรบ ชิงสิทธิ ตนเอง
สิทธิไว้เด่นสะท้าน เกิดได้ในสยาม
• กาลเวลาผ่านพ้น มานาน
ประโยชน์ที่เล่าขาน สืบสร้าง
ความเจริญที่จดจาร ตั้งเกิด วันวาน
เกริกเกียรติไม่โรยร้าง เกิดไว้ในดวงใจ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
นายวิวัฒน์ บุรทัต ผู้ประพันธ์

สังคมในแวดวง มศว



ข่าวชมรมฯ

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือน ตุลาคม 2566 ในวันพฤหัสบดีที่ 5 ตุลาคม 2566 ระหว่างเวลา 09.00-11.30 น ในเดือนนี้ชมรมฯ จะมีกิจกรรมเล่าสู่กันฟังโดยผู้เข้าร่วมประชุม ร้องเพลง รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน ขอให้สมาชิกแจ้งความจำนงโดยผ่านไลน์ของชมรมฯ เพื่อเตรียมอาหารว่าง/เครื่องดื่ม และอาหารกลางวัน ในภาคบ่ายขอเชิญร่วมกิจกรรม **line dance** นำโดย **รศ. ดร.ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ** มีสมาชิกหลายคนให้ความสนใจได้ลงชื่อเข้าร่วมกิจกรรมไว้แล้วและยังสามารถแจ้งความจำนงเพิ่มเติมได้อีก

- การประชุมคณะกรรมการบริหารชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ครั้งที่ 9/2566 วันพฤหัสบดีที่ 7 กันยายน 2566 ณ ห้องประชุมศาสตราจารย์ ดร.สุตใจ เหล่าสุนทร ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ การประชุมวันนี้มีสาระสำคัญโดยสรุปดังนี้ **เรื่องแจ้งเพื่อทราบ**

1.1 งานรับน้องใหม่วัยเกษียณ 2566 ในปีนี้จะมีการจัดงานในวันอังคารที่ 12 กันยายน 2566 ณ ห้องประชุมศาสตราจารย์ ดร.สุตใจ เหล่าสุนทร ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยจะมีการบรรยายปฏิบัติธรรมและฝึกจิต ระหว่างเวลา 10.00-11.30 น. ในหัวข้อเรื่อง วัยเกษียณ ฝึกจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง นำโดย พระอาจารย์ธัมมทีโป ประธานศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง จังหวัดพังงา กับพระอาจารย์สุรพจน์ สัทธาธิโก รองประธานศูนย์ฯ และวิทยากร พิเศษ แพทย์หญิง ทันทแพทย์หญิง อัญชญา แยมสุคนธ์ ทั้งนี้โดยมีอาจารย์

ขวัญเรือน อภิมณฑล ประธานมูลนิธิ มศว เป็นผู้ประสานงาน จึงขอเชิญชวนคณะกรรมการบริหารสมาชิกชมรมฯ และผู้สนใจแต่งกายสวยงามเข้าร่วมกิจกรรมนี้โดยพร้อมเพรียงกัน

อนึ่ง ในส่วนของกิจกรรมทัศนศึกษาสำหรับน้องใหม่ของชมรมฯ ในปีนี้จะจัดร่วมไปกับงานถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ณ จังหวัดกาญจนบุรี ระหว่างวันที่ 17-19 พฤศจิกายน 2566 โดยให้น้องใหม่จับสลากเพื่อร่วมเดินทางไปพร้อมกับชมรมฯ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย จำนวน 2 คน

1.2 การร้องเพลงและติดดอกไม้ถวายพรวันเกิดกรรมการบริหารของชมรมฯ มีผู้ที่มีวันเกิดในเดือนนี้และร่วมในการประชุมวันนี้ 3 ท่าน คือ 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษร เจริญรักษ์ 2. รองศาสตราจารย์ ดร.บังอร พานทอง และ 3. รองศาสตราจารย์ ดร.สุภาพรรณ สิริแพทย์พิสุทธิ์ ขอคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายได้โปรดคุ้มครองและอำนวยพรให้ ท่านอาจารย์ทั้งสามมีความสุข สมปรารถนาในทุกสิ่ง มีสุขภาพแข็งแรง ปลอดภัย และปลอดภัยตลอดไปด้วยนะคะ

1.3 ชมรมฯ ได้รับเงินค่าลงทะเบียนจากคณะกรรมการบริหารชมรมฯ ที่เข้าร่วมประชุมในวันที่ 3 สิงหาคม 2566 เป็นจำนวนเงิน 5,400 บาท

1.4 เมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2566 ได้มีการนำดอกมะลิวันแม่มาจำหน่ายในที่ประชุมชมรมฯ ได้เงินเข้าชมรมฯ เป็นเงิน 700 บาท

1.5 เมื่อวันที่ 1 กันยายน 2566 ผู้แทนชมรมฯ ได้นำกระเช้าไปเยี่ยมรองศาสตราจารย์กาญจนา ศรีกาฬสินธุ์ ที่สถาบันประสาทวิทยา ซึ่งป่วยจากการล้มและมีกระดูกซี่โครงที่ 4 ร้าว

เรื่องสืบเนื่อง

1. ตามที่เมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2566 ชมรมฯ ได้นำคณะกรรมการบริหารและสมาชิกชมรมฯ จำนวน 22 คนไปทัศนศึกษา ณ พระราชวังเดิม ธนบุรี มีเงินรายได้เข้าชมรมฯ จำนวน 3,000 บาท

2. วันพฤหัสบดีที่ 12 ตุลาคม 2566 ชมรมฯ จะจัดกิจกรรมทำบุญถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต **ณ วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร** ทั้งนี้ชมรมฯจะได้นำเสนอในรายละเอียดอีกครั้งในการประชุมคณะกรรมการบริหารชมรมฯ ประจำเดือนตุลาคม 2566 ต่อไป

3. ชมรมฯ จะจัดกิจกรรมทัศนศึกษา One Day Trip to Petchaburi ตามรอยเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหารของยูเนสโก โดยคาดว่าจะจัดปลายเดือนตุลาคม และเดินทางโดยรถตู้ 2 คัน ซึ่งรายละเอียดจะได้นำเสนอในการประชุมชมรมฯ ครั้งต่อไป

4. กิจกรรมเล่าสู่กันฟัง วันนี้ท่านประธานชมรมฯ ได้เชิญกรรมการบริหารและสมาชิกชมรมฯ ในที่ประชุมได้ทักทายและเล่าเรื่องต่างๆ ดังนี้

- **ผู้ช่วยศาสตราจารย์มาลี โทณานนท์** ได้ทักทายและกล่าวแสดงความคิดถึงชาวชมรมฯ หลังจากที่ไม่ได้เข้าร่วมประชุมกับชมรมฯ มาระยะหนึ่ง โดยนับถึงวันนี้ท่านมีอายุ 90 ปี 6 เดือนแล้ว

- **ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัลลีพันธ์ สถิตยuthการ** ได้เล่าว่าในปีที่ท่านมีอายุ 88 ปีแล้ว และระยะนี้น้ำหนักลดลงเล็กน้อยเพื่อความสวยงามและสุขภาพ

- **รองศาสตราจารย์ ดร.ชมพันธ์ุ กุญชร ฅนอยุธยา** ได้เล่าว่า

ระยะนี้การเดินทางไปที่ต่างๆ อาจไม่สะดวกเนื่องจากไม่มีคนขับรถ แต่วันนี้ต้องขอบคุณ คุณกัญญา จันทร์ดี ที่มีน้ำใจมารับและส่งเพื่อให้ได้ร่วมเข้าประชุมชมรมฯด้วย

- **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์วรพล อร่ามรัศมีกุล** ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คนที่ 11 ได้รับเชิญจากท่านประธานชมรมฯ ให้เข้ามาทักทายกรรมการบริหารและสมาชิกชมรมฯ โดยท่านผู้อำนวยการฯ ได้กล่าวต้อนรับและยินดีที่ชมรมฯ ได้เข้ามาใช้ห้องประชุมของสำนักหอสมุดกลางเป็นสถานที่ในการประชุมเป็นประจำทุกเดือน

- **รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิตร วรุตบางกูร** ได้เล่าเกี่ยวกับการเข้าใช้บริการที่คณะกายภาพบำบัดของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

- **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัตติยา จินเดหวา** อาจารย์ประจำคณะกายภาพบำบัดได้นำเสนอเกี่ยวกับการเข้าใช้บริการที่คณะกายภาพบำบัดซึ่งมีภารกิจหลักในการส่งเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟู นอกจากนี้ยังได้สาธิตวิธีการรักษาอาการหลังค่อมอีกด้วย

- **ดร.สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์** ได้ทักทายและเล่าถึงโรงเรียนรุ่งอรุณซึ่งเป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไรภายใต้มูลนิธิโรงเรียนรุ่งอรุณที่ก่อตั้งโดยรองศาสตราจารย์ประภาภัทร นิยม บนแนวคิดทางการศึกษาไทยที่มีรากฐานมาจากภูมิปัญญาของสังคมไทยคือหลักพุทธธรรม ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติเอื้อต่อการเรียนรู้และจัดการศึกษาแบบองค์รวมบูรณาการเรียนรู้สู่ชีวิต

- **ประธานชมรมฯ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมปรรณหา วงศ์บุญหนัก** ได้เล่าเรื่องการแยกขยะของมูลนิธิจ๊อจี ที่ได้หวั่น และขยะ

นั้นสามารถต่อยอดผ่านเทคโนโลยีเป็นเส้นใย และทำเส้นเพื่อใช้ต่อไปได้ นอกจากนี้ยังได้เล่าเกี่ยวกับการฝึกเด็กในกิจกรรมต่างๆ ตั้งแต่ยังเด็ก และการเรียนเพื่อรับใช้สังคมอีกด้วย

- **ผู้ช่วยศาสตราจารย์สรณ ภูงค์** ได้ชื่นชมการจัดกิจกรรมต่างๆ ของชมรมฯ และความตั้งใจในการบริจาคเงินให้ชมรมฯ

เรื่องอื่นๆ

คุณบุญสม เล้าพูนพิทยะ ได้นำเสนอรายงานการเงิน รวมทั้งรายรับ และรายจ่ายต่างๆ ของชมรมฯ

อาหารว่างและขนมส่นับสนุนในการประชุมวันนี้ได้รับความกรุณาจากกรรมการหลายท่าน ได้แก่ ชาฝรั่งเศสและขนมगतอด จาก รองศาสตราจารย์สุภาพร สุกสีเหลือง แชนวิชทูน่าและไก่ จากผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษร เจริญรักษ์ มะม่วงน้ำปลาทหวานแสนอร่อยจากอาจารย์ พวงผกา คงอุทัยกุล เค้กกล้วยหอม จาก รองศาสตราจารย์ ดร.สุภาพรณ สิริแพทย์พิสุทธ์ ขอขอบคุณทุกๆ ท่านอีกครั้ง ณ โอกาสนี้ละคะ

ขอขอบคุณภาพประกอบจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมปรรณนา วงศ์บุญหนัก และคุณกัญญา จันทร์ดี ด้วยคะ

ชมรมฯ ขอขอบคุณ ผศ. สุชาดา สุธรรมรักษ์ ที่สรุปการประชุม ผ่าน facebook ของชมรมฯ

• วันที่ 12 กันยายน 2566 ระหว่างเวลา 08.00-13.30 น ชมรมฯ จัดกิจกรรมรับน้องใหม่วัยเกษียณปี 2566 ชมรมฯ ขอขอบคุณ คุณบุญสม เล้าพูนพิทยะ ที่เขียนเล่าบรรยากาศในวันงานในจดหมายข่าวชมรมเดือน ตุลาคม นี้

- วันที่ 15 กันยายน 2566 ระหว่างเวลา 08.30-12.00 น. สมาชิกชมรมฯ เข้าร่วมงานวันสถาปนาคณะศึกษาศาสตร์ และวันศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี วางพวงมาลา ณ คณะศึกษาศาสตร์ ชมรมฯ ขอขอบคุณคณบดี คณาจารย์และบุคลากรของคณะที่ให้การดูแลต้อนรับอย่างอบอุ่น



• **ชมรมฯ ขอเชิญสมาชิกและผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้**

- **วันที่ 12 ตุลาคม 2566** กำหนดทำบุญถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต ในปี 2566 เป็นวันพฤหัสบดีที่ 12 ตุลาคม 2566 ณ วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร มีกำหนดการดังนี้ ขอเชิญชวนใส่เสื้อสีเหลือง

08.30 น. รถบัส มศว 40 ทีหนึ่ง ออกจาก มศว รถจอดหน้า โรงเรียนสาธิต (มัธยม)

09.30 น. ศาลาดวงดี วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร

10.00 น. พระสงฆ์สวดมนต์

11.00 น. ถวายภัตตาหารเพลพระภิกษุสงฆ์ จำนวน 10 รูป

12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน

13.00 น. สวดมนต์ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

14.00 น. เสร็จพิธี เดินทางกลับ มศว

- **วันที่ 17-18-19 พฤศจิกายน 2566** ขอเชิญร่วมงานกฐินพระราชทานมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปี 2566 ณ วัดเทวสังฆาราม ตำบลบ้านเหนือ อ.เมือง จ.กาญจนบุรี ขณะนี้กำลังทำกำหนดการ ค่าใช้จ่าย และจะแจ้งในไลน์ของชมรมฯ ต่อไป

• ชำระการบำนาบุญผู้ที่ได้รับเงินบำนาบุญเดือนละ 13,500 บาท ขึ้นไป (ไม่รวมเงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 65 ปีบริบูรณ์และผู้ได้รับเงินบำนาบุญเดือนละ 27,000 บาทขึ้นไป (ไม่รวม เงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 70 ปี

บริบูรณ์ หลังจากวันเกิดสามารถ ติดต่อส่วนทรัพยากรบุคคล (กองการเจ้าหน้าที่เดิม) อาคารสำนักงานอธิการบดีตึก 9 ชั้น 3 เพื่อยื่นเรื่องขอรับบำเหน็จดำรงชีพ ท่านสามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ 02-260-3558 และ เตรียมหลักฐานดังต่อไปนี้อย่างละ 2 ชุด 1. สำเนาบัตรประชาชน 2. สำเนาทะเบียนบ้าน 3. สำเนาหน้าสมุดบัญชีธนาคารที่ต้องการให้โอนเงินเข้า

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

สมาชิกใหม่

1. อ.ดร.อรุณี ไพศาลพาณิชย์กุล
2. ผศ.ดร.สุกัลยา กฤษณเกรียงไกร
3. อ.จำนงค์ สดคมขำ

ผู้บริจาคเงิน

- | | |
|---------------------------|-----------|
| 1. รศ. จินตนา พุทธิเมตตะ | 1,000 บาท |
| 2. อ. ดร.สธัญ ภู่งคง | 200 บาท |
| 3. ผศ. ดร.พลับพลึง คงชนะ | 1,000 บาท |
| 4. รศ. บุษกร เพชรวิวรรธน์ | 2,000 บาท |

รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิด เดือนตุลาคม

ขออวยพรวันเกิดประเสริฐขวัญ
ให้ทุกท่านมีแต่สุขทุกข์จางหาย
สรรพทุกข์สรรพโรคไม่กล้ากราย
สิ่งใดหมายขอให้ได้ตั้งใจปอง

รศ. สุภา ปานเจริญ ผู้ประพันธ์

1. อ. สุพีพรรณ พัฒนาพาณิชย์
2. อ. ดร. วัลลภา ไทยจินดา
3. ผศ. เตือนใจ เฉลิมกิจ
4. ผศ. กอบรัตน์ เรืองพกา
5. รศ. มาลี บานชื่น
6. รศ. ภาณี วัฒนโอฬาร
7. ☆คุณมาลี อิ่มสมบัติ
8. อ. งามจิตร ถวัลยวิษขจิต
9. คุณอัจฉรา พันธุ์ศรีมังกร
10. ศ. ศรียา นิยมธรรม
11. ผศ. ทิพาพร เผ่านิ่มมงคล
12. ผศ. ยุพา ไวรักษ์สัตย์
13. คุณพวง อินสุข
14. อ. ลจิตร แพ้วสกุล
15. ผศ. ดร. รุจี ศรีสมบัติ
16. คุณอนันต์ ยศนาม
17. รศ. ประสงค์ เอมรัฐ
18. รศ. สมจิต สมัตถพันธุ์
19. รศ. วันเพ็ญ พิศาลพงษ์
20. ☆อ. อรพรรณ วีระวงศ์ พลันเห็นคา
21. ผศ. วนิดา ตราฐู
22. ผศ. จันทิมา พรหมโชติกุล
23. ผศ. พิรมเพรา ผลเจริญสุข
24. ผศ. ดร. วิลาสลักษณ์ ชวัลลี
25. ผศ. สุนันท์ เสนาพันธ์
26. ผศ. ดร. อนันต์ พุพิทยาสถาพร
27. ผศ. นลินี โพธิ์ทิต
28. รศ. นภาพร มัชฌิมานุกร
29. คุณนภาพร ปานอำพัน
30. ดร. เสาวนิต รั้งลิยานนท์
31. ผศ. นิตยา วังักวาน
32. ผศ. ดร. ดิลก ดิลกานนท์
33. ศ. ปานลิริ พันธุ์สุวรรณ
34. ผศ. จิราภรณ์ บุญส่ง
35. รศ. ดร. ชาตรี เมืองนาโพธิ์
36. อ. จิรฐา ชิตประสงค์

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 37. คุณกฤษณา สังคริโมกษ์ | 38. ผศ. อารมณ์ จำปาทอง |
| 39. รศ. โชนี สาสนัน | 40. คุณสาริษา ทองแสง |
| 41. รศ. ศิริวรรณ เสรีรัตน์ | 42. รศ. ดร. สุนิตดา เทคนิยม |
| 43. คุณเกศณี ชยาวิวัฒนาวงศ์ | 44. อ. วรรณภา จิวสวัสดิ์ |
| 45. ผศ. ทศนียา สุปรีชากร | 46. ผศ. ดร. สุนันท์ ศลโกสุม |
| 47. ☆ ผศ. ทศพร มณีศรีขำ | 48. อ. ดร. มนัส บุญประกอบ |
| 49. รศ. ดร. พิสมัย จารุจิตติพันธ์ | 50. อ. ฉวีวรรณ กองชุ่ม |
| 51. ☆ คุณอังคณา โกสีย์สวัสดิ์ | 52. ☆ คุณพัชรินทร์ เต็กอำนวยการ |
| 53. ☆ คุณอารมณี สิทธิสาร | 54. ☆ รศ. จิตรพี ชาวลาวัณย์ |
| 55. คุณธวัลรัตน์ เกษะประดิษฐ์ | 56. อ. อุบลรัตน์ ศิลางษ์ |
| 57. คุณชุมพล พรประภา | 58. คุณสมศรี จุณณวัตต์ |
| 59. คุณสำราญ สวัสดิ์ | 60. คุณจงกล พุกพูน |
| 61. ผศ. ทศนียา วัจนะจันทานนท์ | 62. ผศ. ดร. พิมพา ม่วงศิริธรรม |
| 63. คุณชุติมณฑน์ วงศ์สวัสดิ์กุล | 64. คุณอำพัน เลี้ยงเจริญ |
| 65. คุณอนงค์ศิริ ไชยกุล | |

หมายเหตุ : สมาชิกที่มีเครื่องหมาย ○ ติดต่อขอรับเงินบำเหน็จอายุโส
ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว จำกัด เฉพาะท่านที่เป็นสมาชิกสหกรณ์
เท่านั้น (สมาชิกควรมาในวันที่อายุครบหรือเข้าไม่เกิน 90 วัน) พร้อมบัตร
ประจำตัวประชาชน และทะเบียนบ้าน

☆ บำเหน็จดำรงชีพ อายุ 70 ปีบริบูรณ์



วาทะธรรม : ดินสอเก่า ๆ

ที่หมู่บ้านแห่งหนึ่งในญี่ปุ่น มีหญิงชาวบ้านอายุมากคนหนึ่ง ลูกของเธอตายไปแล้ว แต่ทิ้งหลานไว้ให้ยายเลี้ยง ยายรักหลานมาก อยากให้หลานได้ดี แต่ยายคนนี้เป็นคนไม่ค่อยมีเพื่อน ไม่ค่อยชอบสังคมกับใคร คนในหมู่บ้านก็ไม่ค่อยชอบยายด้วย ความรักความห่วงทุกสิ่งทุกอย่างจึงทุ่มเทให้หลาน ยายเคยอุปัฏฐากพระผู้ใหญ่รูปหนึ่ง ท่านเก่งในวิชาเขียนตัวหนังสือของญี่ปุ่น ซึ่งเป็นวิชาที่คนญี่ปุ่นคนจีนยกย่องมาก ยายรู้ว่าท่านพอจะรู้จักกับอาจารย์ที่เก่งที่สุดในด้านนี้ของประเทศที่อยู่ในเมืองหลวง จึงเข้าไปกราบอาจารย์ของยาย เพื่อขอให้ท่านช่วยฝากฝังให้หลานได้ไปเป็นศิษย์ของท่านอาจารย์องค์นั้น ท่านจึงเขียนจดหมายถึงอาจารย์ใหญ่ที่เมืองหลวง

...ยายหวังมากกว่าท่านจะเขียนจดหมายด้วยลายมือที่สวยงามให้อาจารย์ใหญ่ในเมืองหลวงได้เห็นแล้วประทับใจ ยายตกใจมากที่ท่านไม่หยิบปากกามาเขียน กลับเอาดินสอเก่า ๆ แล้วเอามัดมาเหลามันเพื่อเขียนจดหมาย ปรากฏว่าอาจารย์ใหญ่ที่เมืองหลวงกลับยิ่งประทับใจ ถ้าหากจดหมายเขียนด้วยปากกา ท่านคงจะไม่ประทับใจอย่างนั้น ยายเลยมาทบทวนตัวเองว่า เราเห็นดินสอเก่า ๆ ก็นึกดูถูกว่าไม่มีประโยชน์ ไม่สวยงาม ไม่มีความหมาย สู้ปากกาที่สวยงามๆ แพงๆ ไม่ได้ แต่ปรากฏว่าเพียงใช้มีดเหลาๆ ลักหน้อย กลับเขียนได้ดีมาก ยายจึงนั่งคิดทบทวนว่า เอ...ตัวเรานี่ เหมือนดินสอนั่นหรือเปล่านะ

อาจารย์ท่านตั้งใจสอนเราหรือเปล่าว่า เราก็เคยดูถูกตัวเองว่าเป็นคนเก่าๆ เก่าๆ เป็นคนไม่มีคุณธรรมอะไรเลย ดูถูกดูหมิ่นตัวเอง ไม่เป็นเพื่อนกับตัวเอง เมื่อไม่เป็นเพื่อนกับตัวเอง ไม่รักตัวเอง ก็เลยไม่เป็นเพื่อนกับคนอื่นด้วย ไม่รักใครเลย รักแต่หลานคนเดียว พอกลับมาอยู่คนเดียวก็มาคิดพิจารณาว่า อืม... ท่านอาจารย์ก็แค่เอามืดมาแต่งดินสอเก่าๆ นั้นจนเขียนได้อย่างดี เราก็จะทำเหมือนกัน เราจะขัดเกลาล้างเก่าๆ ที่เป็นคราบในจิตใจของเรา ไม่แน่ว่าเราอาจจะทำให้ตัวเองดีและมีประโยชน์ เหมือนกับที่ท่านอาจารย์ทำดินสอแท่งนั้นให้ดีก็ได้ จากนั้นยายก็พยายามทำวัตรสวดมนต์ นั่งสมาธิทุกวัน รู้สึกได้ว่าจิตใจ ยายดีขึ้นๆ แล้วคนนั้นคนนั้นก็มาพูดคุยกุศลปรึกษา ไม่รู้ว่าเขาเห็นอะไรในตัวยาย ยายเคยรู้สึกว่าตัวเองเหมือนดินสอเก่าๆ ที่ไม่น่าใช้เขียนตัวหนังสืองามๆ ได้ แต่เมื่อได้ฝึกฝนขัดเกลากลับตัวเอง เหมือนท่านอาจารย์เอามืดมาแต่งดินสอ สิ่งดีงามภายในก็ปรากฏออกมาให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตัวเองและคนรอบข้าง

พระอาจารย์ชยสาโร

บอกเล่าเก้าสิบ : 3 นาที ที่มีคุณค่า

1. หายใจช้าๆ ให้ลึกๆ ยาวๆ ให้เลือดกับออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง จะนอน หรือนั่ง ก็ได้ นอนดีที่สุด
 2. หยุดลมหายใจ และเลือดไว้เลี้ยงสมอง 3 วินาที เพื่อให้เลือดและออกซิเจน ทำปฏิกิริยากัน
 3. จากนั้น ปล่อยลมหายใจออกมาทางปากจนสุด ทำอย่างนี้ 3 ครั้ง ติดกัน แล้วใช้ทรวงอกบีบเลือดและลมขึ้นไปเลี้ยงสมอง โดยให้หายใจให้ออกป่องท้องแพบอีก 20 ครั้งติดๆ กัน
 4. จากนั้น การผ่อนคลายจิต หยุดคิดเรื่องในอดีต ในอนาคตโดยอัตโนมัติ จะเกิดปิติ ตามมา
 5. อาการปิติ เช่น ตัวเบา น้ำตาไหล ขนลุก ฐึ่สึกมีแสงสว่าง
 6. ระหว่างที่มีอาการเหล่านี้ แสดงว่า ร่างกายเรากำลังผลิตสเตมเซลล์ เพื่อซ่อมแซมส่วนสึกหรอของร่างกาย ซึ่ง ปกติโดยธรรมชาติ จะได้จาก การหลับลึก
 7. การหยุดคิด 1 นาที จะเท่ากับหลับลึก 1 ชม.
 8. ให้ทำทุกครั้งที่ได้คิดได้ หรือเมื่อมีเวลาจำกัด ให้เอาเวลาเล่นไลน์ มาฝึกหายใจ ก็ได้ ก็ดีนะ ให้ทำอย่างน้อยวันละ 10 ครั้ง
- ผลดีคือ อารมณ์ จะดีขึ้น ความจำ ดีมากขึ้น สุขภาพดี การงานดี ความคิดเชิงบวกมีมากขึ้น
- ถ้าได้ออกซิเจนไปเลี้ยงพอ จะห่างจากมะเร็ง เป็นผลที่ได้ตามมา

ต้นมะขาม-สนามหลวง

สนามหลวงทำไมต้องปลูกต้นมะขาม ?

ต้นมะขามที่ปลูกในสนามหลวง ปลูกสมัย พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้า เจ้าอยู่หัว โปรดฯ ให้ปลูกต้นมะขามไว้รอบๆสนามหลวง จำนวน 365 ต้น โดยปลูก 2 แถว วัดจากถนน 3 เมตรปลูกแถวหนึ่ง เว้น 1.50 เมตร ปลูกอีกแถวหนึ่ง ระยะห่าง แต่ละต้น 7 เมตรแต่ปัจจุบันมีการปลูกเพิ่ม โดยนับได้ 708 ต้น โดยแบ่งออกเป็น 4 แถว แถวที่ 1 ติดถนน มี 198 ต้น แถวที่ 2 ถัดมา มี 198 ต้นแถวที่ 4 ติดสนามหญ้ามี 165 ต้น ส่วนแถวที่ 3 มี 147 ต้น และมีต้นนกยูงแซมอยู่ 38 ต้นในแถวที่ 3

ทำไมต้องปลูกต้นมะขาม เพราะ

1. ชื่อของ "มะขาม" เนื่องจากสนามหลวงเป็นพื้นที่ของพระมหากษัตริย์ จึงต้องนำต้นไม้ที่มีชื่อมงคลหรือชื่อที่ดีเพราะทำให้ดูใหญ่โต เหมือนคำว่า "เกรงขาม"

2. พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงนำแบบอย่างการปลูกต้นไม้รอบสนามหลวงมาจากอินโดนีเซีย ในสมัยนั้นฮอลันดาจะปกครองหมู่เกาะเหล่านี้เป็นอาณานิคม แต่ก็ยังมีสุลต่านสุสุหูนันเป็นเจ้าผู้ครองนครปกครองเมืองย็อกยา (Yogyakarta) และเมืองโซโล(Surakarta) เกาะชวา หน้าพระราชวังของสุสุหูนัน (Kraton) ทั้งสองเมืองนี้จะมีสนามหลวงเหมือนกัน ภาษาอินโดนีเซียเรียกว่า "Alun Alun" ในสมัยนั้นมีการปลูกต้นไม้โดยรอบสวยงามดี รัชกาลที่ 5 เสด็จประพาสชวาไปพบเห็นบรรยากาศสนามที่มีต้นไม้รอบดูสวยงามเรียบร้อยเลยนำแบบอย่างมาปรับปรุงทุ่งพระเมรุในพระนครบ้าง

คิดถึงพ่อหลวงที่สุด

ยายซุบ สามร้อยยอด เป็นหญิงชาวบ้านวัย 70 แห่งบ้านคู้งโตนด อำเภอกุยบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ยากจนมาตั้งแต่ยังสาวจวบจนวันนี้ หากแต่เธอกลับยืนยันว่า เธอมีอดีตที่มีความหมายต่อชีวิตของเธอ อดีตที่หมายถึงชีวิตใหม่ ไม่ว่าจะแกจะยังจำเป็นต้องขอเงินลูกๆ 9 คนใช้ดังเช่น ทุกวันนี้หรือจะมั่งมีศรีสุข ถูกหวยรวยเบอร์อย่างไรก็ตาม แกไม่เคยลืม เหตุการณ์ครั้งนั้น

เหตุการณ์ที่ล่วงเลยมานานกว่า 40 ปี การเสด็จพระราชดำเนินเยี่ยมเยียนราษฎรบ้านคู้งโตนด อำเภอกุยบุรี ไม่เพียงทำให้หมู่บ้านที่ยากจน ล้าหลัง ไม่มีแม่ถนนที่จะติดต่อกับโลกภายนอก ได้มีชีวิตที่ดีขึ้น หากแต่การเสด็จพระราชดำเนินในคราวนั้นได้ทำให้หญิงคนหนึ่งมีชีวิตยืนยาวต่อมาจนถึงวันนี้

สมัยยังสาวยายเคยไปรับเสด็จในหลวงใช่ไหม?

ยาย.... “ใช่ ตอนนั้นไปรับเสด็จที่ตีนถ้ำไทรในหมู่บ้านเราที่แหละ ท่านเสด็จฯ มาทางเหนือ ไร่เราป่วยเป็นไส้ติ่ง ปวดท้องมาครึ่งเดือนแล้ว แต่ไม่รู้หรือกะตอนนั้นว่าเป็นไส้ติ่ง ปวดท้องนอนซม คนในบ้านบอกในหลวงจะมา เราก็อยากเห็น อยากไปรับเสด็จ แต่ปวดท้องจนเดินไม่ไหว”

เดินไม่ไหวแล้วไปอย่างไร?

ยาย.... “ก็ให้คนหามไปใส่เกวียนไปเลย”

ทำไมถึงเลือกไปเฝ้าในหลวง ไม่ไปหาหมอ?

ยาย... “ไม่รู้สิ คืออยากเห็นตัวจริงๆ ไกลๆ นะ คิดในใจว่ายอมตายได้ แต่ขอไปรับเสด็จก่อน แลกตัวแลกชีวิตกันเลย พุดง่ายๆ ว่าวัดดวงเอาเลย อีกอย่างตอนนั้นถ้าเราไปหาหมอก็ลำบาก เพราะน้ำแห้ง เรือเครื่องก็ไม่มี

ถ้าไปก็คงไปไม่ถึง มันคงจะตายก่อน”

แล้วตอนนั้นได้ถวายอะไรท่านบ้างไหม?

ยาย... “ยกมือพนมยังไม่ไหวเลย จะให้ถวายอะไรอีก (หัวเราะเสียงดัง)”

แล้วได้เห็นท่านไหม?

ยาย... “ก็ได้เห็นท่านอยู่ แต่ก็เห็นห่างๆ แล้วก็เห็นไม่นานเพราะว่าพระองค์ท่านต้องเสด็จฯ ไปที่ตีนเขาอีกถูกคนละปาก ทรงไปดูเรื่องที่จะระเบิดเขาทำทางเข้าออกหมู่บ้าน”

ไส้ตึงเรากำลังจะแตก แล้วรอดมาได้อย่างไร เกิดอะไรขึ้น?

ยาย... “ตอนนั้นไส้ตึงกำลังจะแตก เงินสักบาทก็ไม่มีติดตัว พอตีว่าพระราชินีท่านทรงเยี่ยมเยียนราษฎร แล้วทอดพระเนตรเห็นเรานั่งหน้าซัดฟิงเพื่อน คือได้ตอนนั้นมันไม่ไหวจริงๆ ท่านทอดพระเนตรเห็นก็คงสังเกตเห็นว่าอาการเราไม่ดี พระองค์ก็ถามว่า เป็นอะไร? ท่านบอกให้พูดธรรมดา ก็ได้ เรียบอกว่าเจ็บท้อง พระองค์ท่านตรัสถามต่อว่า เจ็บมากี่วันแล้ว? เราก็บอกว่า เจ็บมาครึ่งเดือนเห็นจะได้ ท่านก็เลยบอกให้หมอที่มาด้วยตรวจดู”

แล้วหมอยังไง?

ยาย... “หมอบอกว่าไส้ตึงกำลังจะแตก พอหมอบอกอย่างนั้น พระองค์ท่านก็ทรงติดต่อไปที่ในหลวงซึ่งทรงอยู่ที่ตีนเขาอีกถูก”

รู้ได้ยังไงว่าสมเด็จพระนางเจ้าฯ ทรงติดต่อไปที่ในหลวง?

ยาย... “รู้สิ เพราะเห็นในหลวง พระองค์ท่านทรงวิ่งจากตีนเขาถูกโน้นมาเลย ห่างกันถึง 1 กิโลเมตร”

รู้สิก็อย่างไรบ้างในตอนนั้น?

ยาย.... “ดีใจแล้วก็ปลื้มใจแบบมากๆ ไ้ตอนแรกคิดว่ากำลังจะตาย
นี่ คิดว่าตัวเองรอดแน่ มันมีกำลังใจ คิดว่าขนาดพระเจ้าแผ่นดินยังเอาใจ
ใส่เราขนาดนี้ เราจะตายไม่ได้”

พอในหลวงเสด็จมาถึง ทรงตรัสว่าอย่างไรหรือไม่?

ยาย.... “ท่านให้เอา ฮ. มารับ ท่านตรัสว่า เตียวเราจะกลับทางเรือ
เอง ให้เอาคนไข้ไปส่งก่อน พอพระองค์ท่านตรัส หมอสองคนก็หิ้วปึกเรา
ไป ในหลวงท่านทรงเมตตาเราไปจนถึงเครื่อง พอเราขึ้นไป ก่อนที่ประตู
ฮ. จะปิด เราก็มองลงมาเห็นในหลวง ท่านทรงโบกพระหัตถ์ เราซาบซึ้ง
มาก ยิ่งบอกตัวของเราเลยว่าเราจะตายไม่ได้”

ถ้าไม่มีในหลวงในวันนั้น ก็ต้องตายแน่?

ยาย.... “แน่นอนไม่ต้องอะไรหรอก หมอบอกว่า มาช้ากว่านี้แค่ 2-3
นาที ก็ไม่รอดแล้ว แล้ววันนั้นอย่างที่บอกว่าเรือเครื่องก็ไม่มี น้ำก็แห้ง ไม่รู้
ใช้เวลาครึ่งวันจะเดินทางไปถึงโรงพยาบาลหรือเปล่า ถ้าในหลวงไม่เสด็จ
มาที่นี้ วันนั้นก็ตายแน่ ตายทั้งๆ ที่ยังไม่รู้เลยว่าตัวเองเป็นอะไรตาย”

เหมือนกับได้ชีวิตใหม่?

ยาย.... “ใช่ ชีวิตทุกวันนี้ถึงฉันทแก่แล้ว แต่เมื่อนึกถึงวันนั้นที่เรารู้สึก
เหมือนได้เกิดใหม่ทุกที ตอนนั่งดูโทรทัศน์ เวลาเห็นท่าน เราก็จะพนมมือ
ไหว้ตลอด รู้สึกว่าท่านได้มอบชีวิตใหม่ให้กับเรา”

ตอนนั้นอยู่บน ฮ. เป็นอย่างไรบ้าง?

ยาย.... “จำไม่ค่อยได้ รู้แต่ว่าพอบินขึ้นไปพักใหญ่หมอก็ถามว่าเป็น
ยังไงบ้าง เราพูดไม่ค่อยไหว แต่ก็บอกไปว่าปวดท้อง บน ฮ. นอกจากเรา
ก็มีหมออีก 2 คน แล้วก็คนขับอีก 2 คน จำได้แค่นี้ละ”

ฮ. พาไปที่โรงพยาบาลไหน?

ยาย-.... “โรงพยาบาลพระมงกุฎฯ เพชรบุรี”
แล้วพักอยู่ที่วัน?

ยาย.... “ปกติคนเป็นไส้ติ่งทั่วไปเขาพักกัน 3-4 วันก็ออกได้แล้ว แต่เราเป็นหนักต้องพักถึง 24 วัน ถ้าในหลวงไม่ช่วยก็ตายแน่ แล้วถ้าเราตายลูกเต้าก็ไม่รู้จะอยู่ยังไง ในหลวงท่านทรงเมตตา ทรงดูแลเราอย่างดี ห้องที่เราพักอยู่นี้ดีมาก เป็นห้องพิเศษเลย พุดตรง ๆ ว่าดีกว่าบ้านที่ฉันอยู่อีกหมอก็นิยัตินี้ พุดจากกับเราเพราะแล้วก็ใจดี”

“ในหลวงท่านทรงห่วงใยเรามากมีคนมาเยี่ยม ถามอาการ ถามสารทุกข์สุขดิบทุกวัน คนใกล้ชิดพระองค์ท่านก็ถามเรานะว่า จะฝากอะไรถึงท่านไหม เราบอกให้ พระองค์ทรงพระเจริญ ทรงพระเจริญ พุดได้แค่นั้นมันตื่นตันจนนึกไม่ออก”

หลังจากวันนั้นแล้วเป็นอย่างไร?

ยาย.... “ไม่มีโอกาสได้เข้าเฝ้าฯ พระองค์ท่านอีกเลย ถ้าเรามีโอกาสจะขอเข้าไปกราบแทบพระบาทเลย สิ่งที่พระองค์ท่านทรงช่วยเหลือเราไว้เป็นความซาบซึ้งที่สุดในชีวิตแล้ว”

“คิดดูสิโลกนี้จะหาภักษัตริย์อย่างท่านได้ที่ไหน เราเป็นแค่ชาวบ้านจน ๆ แต่ท่านห่วงเราเหมือนเราเป็นลูกพระองค์ท่าน ทรงห่วงเราเหมือนที่เราห่วงลูก ท่านทรงเสียสละแม้กระทั่งส่วนของส่วนพระองค์ ทรงยอมลำบากกลับทางเรือเพื่อคนอย่างเรา พุดตรง ๆ ว่าสิ่งที่พระองค์ทรงทำให้ฉันตายแล้วเกิดใหม่อีกสิบชาติก็ทดแทนไม่หมด”

กลับมาบ้านแล้ว เป็นอย่างไร?

ยาย.... “ตอนที่ออกจากโรงพยาบาลใหม่ ๆ พระองค์ท่านก็ส่งเงินมาให้ให้อยู่ถึง 1 ปี ครั้งละ 3-5 พันบาท ส่งมาหลายครั้งอยู่ เราไม่รู้เพราะ

ว่าใส่ซองสีขาวยุติบัตรตราสำนักพระราชวัง จากเหตุการณ์นั้นทำให้เรารัก
ในหลวงของเรามาก”

“แล้วทุกวันนี้ก็ยังน้อยใจตัวเองอยู่ว่า เวลาที่ท่านป่วย เราก็ไม่มีเงิน
ไปเฝ้า ไปแสดงความจงรักภักดีกับท่าน ได้แต่ร้องไห้อยู่กับบ้าน นั่งร้องไห้
ทุกวัน ดูข่าวทุกวันไม่เคยเว้นเลย ฉันอายุตัวเองว่า ในขณะที่ท่านให้ชีวิต
ใหม่กับเรา แต่เราช่วยอะไรท่านไม่ได้เลย”

การเสียดสีของในหลวงคราวนั้นได้เอามาปฏิบัติตามหรือไม่?

ยาย... “มีส่วนมากเลย เวลาคนในหมู่บ้านเขาป่วยเป็นอะไร ฉันก็ไป
เยี่ยมเขาทั่ว ไปไหนไปกัน มีใครเจ็บในหมู่บ้านฉันจะไปเยี่ยมหมด บางที
ถึงไม่ใช่หมอ ไม่ใช่ญาติเขา แต่เราก็ไป ไปนั่งพูดคุยให้กำลังใจ บางทีก็ไป
บีบให้νωดให้ นี่คือสิ่งที่ในหลวงให้เรา และเราให้คนอื่นต่อ”

อ่านจบน้ำตาแทบไหล...คิดถึงพ่อหลวงที่สุด



นางชูป

เกษียณแล้วทำอะไรบ้าง

1. ไม่เป็นสมาชิก กบข.

ก) กรณีรับบำเหน็จ = เงินเดือนเดือนสุดท้าย x อายุราชการ (รวมอายุราชการทวีคูณ) กรณีนี้จะได้รับเงินก้อนเดียว สิทธิต่าง ๆ ระบุไป ยกเว้นการขอพระราชทานเพลิงศพ

ข) กรณีรับบำนาญ = เงินเดือนเดือนสุดท้าย x อายุราชการ (รวมอายุราชการทวีคูณ เกิน 6 เดือนนับเป็น 1 ปี) หาร 50 กรณีนี้จะได้รับเงินทุกเดือนจนกว่าจะเสียชีวิต และยังมีสิทธิได้รับ

1. ค่ารักษาพยาบาลของตนเอง คู่สมรสและบิดามารดา บุตรที่ไร้ความสามารถ ยกเว้นบุตรปกติที่อายุครบ 20 ปีบริบูรณ์

2. ค่าเล่าเรียนบุตร เบิกได้ถึงอายุ 25 ปีบริบูรณ์

3. บำเหน็จดำรงชีพ = เงินบำนาญ x 15 เท่า เมื่อเกษียณได้รับเลย 200,000 บาท เมื่ออายุครบ 65 ปีขอรับได้อีก 400,000 บาท รวม 2 ครั้งไม่เกิน 600,000 บาท แต่ทั้งหมดนี้ไม่เกิน 15 เท่าของเงินบำนาญ

4. เงินช่วยเหลือ (ถึงแก่กรรม) = เงินบำนาญ x 3 เท่า มอบให้กับผู้ที่ผู้รับบำนาญแสดงเจตนาหรือทายาทตามกฎหมาย

5. เงินบำเหน็จตกทอด (ถึงแก่กรรม) = เงินบำนาญ x 30 เท่า เงินบำเหน็จดำรงชีพที่เบิกไปแล้ว มอบให้กับทายาทตามกฎหมายหรือผู้ที่ผู้รับบำนาญแสดงเจตนา (กรณีที่ไม่มีทายาท) และถ้าไม่มีผู้รับให้สิทธิบำเหน็จตกทอดเป็นอันยุติลง

2. เป็นสมาชิก กบข.

ก) กรณีรับบำเหน็จ = เงินเดือนเดือนสุดท้าย (เศษเดือนเศษวัน เป็นจุดทศนิยม x อายุราชการ (รวมอายุราชการทวีคูณ) กรณีนี้จะได้รับ

เงินก้อนเดียว สิทธิต่าง ๆ ระบุไป ยกเว้นการขอพระราชทานเพลิงศพ

ข) กรณีรับบำนาญ = เงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย x อายุราชการ (รวมอายุราชการที่คูณ เป็นจุดทศนิยม)หารด้วย 50 แต่ทั้งนี้ ต้องไม่เกิน 70% ของเงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือน กรณีนี้จะได้รับเงินทุกเดือน จนกว่าจะเสียชีวิต และยังมีสิทธิได้รับสิทธิต่าง ๆ เหมือนกับบำนาญปกติ

สมาชิก กบข.แบบ ก.,ข. ยังได้รับเงิน

1. เงินสะสม + ผลประโยชน์
2. เงินประเดิม + ผลประโยชน์
3. เงินชดเชย + ผลประโยชน์
4. เงินสมทบ + ผลประโยชน์

ส่วนผู้ที่ลาออกจาก กบข.จะได้เงินสะสมของตนเองคืน

3. เงินต่าง ๆ ที่สมัครเป็นสมาชิก

- ก) เงินฌาปนกิจสงเคราะห์
- ข) เงินผลประโยชน์จากหุ้นสหกรณ์
- ค) เงินประกันชีวิตและเงินช่วยเหลือจากสหกรณ์

กรณีผู้รับบำนาญตายผู้ที่ได้รับคือผู้ที่ผู้รับบำนาญแสดงเจตนาหรือ

ทายาทตามกฎหมาย

หมายเหตุ ทายาทตามกฎหมายได้แก่

1. บุตรที่ชอบด้วยกฎหมาย ได้รับคนละ 1 ส่วน
2. สามีภรรยาที่ชอบด้วยกฎหมาย ได้รับ 1 ส่วน
3. บิดามารดาหรือบิดาหรือมารดาที่มีชีวิตอยู่ ได้รับ 1 ส่วน

ประกาศราชการวิบูล

ช่วงที่ 1 วันที่ 19 ก.ย.49 - 26 ม.ค.50 = 4 เดือน 11 วัน

ช่วงที่ 2 วันที่ 20 พ.ค.57 - 1 เม.ย.58 = 11 เดือน 7 วัน

รวม 2 ช่วง = 15 เดือน 18 วัน

การได้รับเงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพเมื่อเกษียณอายุ

สมาชิกกองทุนสำรองเลี้ยงชีพที่ลาออกจากงานตอนอายุครบ 55 ปีขึ้นไป และเป็นสมาชิกกองทุนมาแล้วไม่น้อยกว่า 5 ปีต่อเนื่องกัน หรืออาจเรียกได้ว่า “เกษียณอายุ” ตามเงื่อนไขภาษี เมื่อนำเงินออกจากกองทุน สมาชิกจะได้รับการยกเว้นภาษีเงินกองทุนทั้ง 4 ส่วน คือ เงินสะสม ผลประโยชน์ของเงินสะสม เงินสมทบ และผลประโยชน์ของเงินสมทบ เนื่องจากเป็นไปตามเจตนารมณ์ของรัฐบาลที่ต้องการส่งเสริมให้เกิดการออมระยะยาวเพื่อเกษียณอายุ

อย่างไรก็ดี แม้ชีวิตการเป็นมนุษย์เงินเดือนจะสิ้นสุดลง แต่การบริหารจัดการเงินเกษียณก่อนใหญ่ก่อนนี้ยังคงต้องให้ความสำคัญอย่างต่อเนื่อง และควรเพิ่มความระมัดระวัง เนื่องจากเป็นช่วงชีวิตที่คนส่วนใหญ่ไม่มีรายได้ประจำเหมือนในวัยทำงานแล้ว ดังนั้น ก่อนเกษียณอายุ สมาชิกกองทุนควรพิจารณา 2 เรื่องหลัก ได้แก่ บริหารจัดการเงินเกษียณอย่างไร และนำเงินเกษียณไปไว้ไหนได้บ้าง

บริหารจัดการเงินเกษียณอย่างไร

เมื่อสมาชิกมีแผนจะเกษียณอายุ ควรปรับพอร์ตการลงทุนล่วงหน้า โดยปรับลดสัดส่วนการลงทุนในตราสารทางการเงินที่มีความเสี่ยงและมีโอกาสขาดทุนสูง และเพิ่มสัดส่วนการลงทุนในตราสารทางการเงินที่มีความ

มั่นคงสูงและความเสี่ยงต่ำ เช่น ตราสารหนี้ เพื่อลดโอกาสการสูญเสียเงินต้นหรือพอร์ตการลงทุนขาดทุน เนื่องจากสมาชิกในวัยใกล้เกษียณมีระยะเวลาการลงทุนเพื่อรอให้พอร์ตกลับมามีกำไรไม่นานเหมือนสมาชิกวัยหนุ่มสาว (กรณีสมาชิกเลือกลงทุนในแผนสมดุลตามอายุหรือกอง Life Path ที่ปรับสัดส่วนการลงทุนในสินทรัพย์ความเสี่ยงต่ำและสินทรัพย์เติบโตสูงโดยอัตโนมัติตามอายุที่เพิ่มขึ้นของสมาชิก ก็ไม่ต้องปรับพอร์ตการลงทุน เพียงแต่ติดตามผลการดำเนินงานของกองทุนเพื่อดูพอร์ตการลงทุนของตน)

นอกจากนี้ ประเด็นที่สมาชิกควรให้ความสำคัญและพึงระวังคือ การถูกหลอกลวงให้ร่วมลงทุนในรูปแบบต่าง ๆ ด้วยวิธีโฆษณาจูงใจให้ลงทุนน้อย แต่ได้ผลตอบแทนสูง หรือพวกแชร์ลูกโซ่ ซึ่งหากหลวมตัวไปลงทุน อาจทำให้สูญเสียเงินก้อนโตที่เก็บออมมาทั้งชีวิตได้

นำเงินเกษียณไปไว้ไหนได้บ้าง

สมาชิกที่ลาออกจากงานตอนเกษียณอายุหรือลาออกเมื่อมีอายุไม่น้อยกว่า 55 ปี และเป็นสมาชิกกองทุนมาแล้วไม่น้อยกว่า 5 ปีต่อเนื่องกัน สมาชิกสามารถเลือกจัดการเงินเกษียณได้หลายทาง ดังนี้

คงเงิน

สมาชิกที่เกษียณอายุและมีรายได้หรือเงินออมในช่องทางอื่นที่เพียงพอไว้ใช้จ่ายในการดำรงชีวิตหลังเกษียณ อาจเลือกคงเงินกองทุนทั้งหมดไว้ในกองทุนสำรองเลี้ยงชีพเช่นเดิมและคงการเป็นสมาชิกต่อไปได้ โดยสมาชิกและนายจ้างไม่ต้องนำส่งเงินสะสมและเงินสมทบเข้ากองทุนแล้ว และสมาชิกสามารถนำเงินที่คงไว้ในกองทุนไปลงทุนและปรับเปลี่ยนนโยบายได้เช่นเดิม และในภายหลังกหากสมาชิกต้องการนำเงินออกจากกองทุนก็ได้รับการยกเว้นภาษีเงินกองทุนทั้งหมด ทั้งนี้ สมาชิกควรศึกษาเงื่อนไขการคง

เงินไว้ในกองทุนตามที่กำหนดไว้ในข้อบังคับกองทุนก่อนตัดสินใจ ซึ่งรวมถึงค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องด้วย

ถอนเงินบางส่วน

สมาชิกที่ต้องการกระแสเงินสดจากเงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพไว้ใช้จ่ายในการดำรงชีวิต อาจขอยกยอนำเงินออกมาเป็นงวด ๆ เพื่อให้การลงทุนมีความต่อเนื่อง มีผลตอบแทนงอกเงย เช่น ทุกไตรมาส ทุกครึ่งปี หรือทุกปี ขึ้นอยู่กับความต้องการใช้เงินของแต่ละคน อย่างไรก็ตาม ก่อนสมาชิกจะเกษียณอายุควรสอบถามเงื่อนไขการขอรับเงินจากกองทุนและค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องได้จากนายจ้าง รวมถึงตรวจสอบข้อมูลให้แน่ชัดว่าสมาชิกมีอายุและเป็นสมาชิกกองทุนตามเงื่อนไขที่จะได้รับการยกเว้นภาษีหรือไม่ เพื่อให้สามารถวางแผนการใช้เงินได้อย่างคุ้มค่าและมีประสิทธิภาพ

ถอนเงินทั้งหมด

สมาชิกที่ต้องการถอนเงินทั้งหมดที่อยู่ในกองทุนสำรองเลี้ยงชีพไว้ใช้จ่ายยามเกษียณอายุหรือสมาชิกที่มั่นใจว่าสามารถบริหารจัดการเงินด้วยตนเองได้ดี สามารถขอรับเงินกองทุนออกมาทั้งหมดได้ โดยจะได้รับเงินดังกล่าวภายใน 30 วันหลังจากสิ้นสมาชิกภาพ ทั้งนี้ สมาชิกควรตรวจสอบข้อมูลให้แน่ชัดว่า สมาชิกมีอายุและเป็นสมาชิกกองทุนตามเงื่อนไขที่จะได้รับการยกเว้นภาษีหรือไม่ และต้องระมัดระวังในการบริหารจัดการดูแลเงินเกษียณก้อนใหญ่นี้ไม่ให้ขาดทุนหรือถูกหลอกลวงโดยผู้ไม่ประสงค์ดี เพื่อให้เงินก้อนนี้เพียงพอสำหรับใช้จ่ายเพื่อการดำรงชีพจนถึงสิ้นอายุขัย

ที่มา : <https://www.thaipvd.com/employee/การได้รับเงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ/5jazrv>

รับน้องใหม่วัยเกษียณ ปี 2566

เดือนกันยายนบคุลากรของ มศว จำนวนหนึ่งเตรียมตัวที่จะเกษียณอายุบางท่านอาจจะรู้สึกวันไหนเวลาคล้ายๆ คนดกงานบางท่านอาจจะรู้สึกตื่นตื่นที่จะได้ทำอะไรใหม่ๆ ที่อยากทำแต่สิ่งหนึ่งที่ทุกคนจะได้รับ (ถ้าไม่ไปทำงานที่ใหม่) คือความมีอิสระที่จะทำให้แก่ตนเอง...เอาเส้นแดงออกจากชีวิตยามเช้าละทิ้งการจราจรที่แสนจะคับคั่งของถนนอโศกมนตรี ทุกวันคือวันหยุดราชการ ไม่ต้องคิดโปรเจกต์ไม่ต้องเขียนโครงการไม่ต้องทำงบประมาณและไม่ต้องทำอะไรอีกหลายอย่างที่เข้ามาแล้วเกือบ 40 ปี จากนี้ไปจะได้ทำอะไรใหม่ๆ ที่น่าตื่นตื่นน่าค้นหา ด้วยใจสมัคร

ในวาระนี้ชมรมผู้สูงอายุ มศว จึงได้จัดงานต้อนรับผู้เกษียณอายุประจำปี 2566 ในวันที่ 12 กันยายน 2566 ณ ห้องประชุม ศ.ดร. สุกใจ เหล่าสุนทร สำนักหอสมุดกลาง เพื่อแสดงความยินดีกับน้องใหม่ของพวกเรา จึงเป็นเช้าที่สดใสฟ้าๆ เตรียมตัวมากันตั้งแต่เช้า พี่ๆ นั้นมีตั้งแต่พี่ 90 (ปี) พี่ 80 พี่ 70 และพี่ 60กว่า ถ้าได้เห็นความกระฉับกระเฉง รอยยิ้ม และเสียงหัวเราะจะนึกว่าเป็นเพิ่งเกษียณมาไม่นานนาน ชมรมฯ นั้นแทบไม่ได้แบ่งหน้าที่ว่าใครต้องทำหน้าที่ใดเราช่วยกันทำทุกงานซึ่งบ่งบอกให้เห็นถึงความรักความสามัคคีของกันและกัน ความรักที่แน่นแฟ้นนี้จะส่งต่อกันรุ่นสู่รุ่น จึงอยากชวนเชิญให้ท่านผู้เกษียณของ มศว มาร่วมกิจกรรมที่ทางชมรมฯ จัดกันให้มากๆ นะคะความสุขที่แสนอบอุ่นรอทุกท่านอยู่ค่ะ เช้าวันนี้น้องใหม่ของเราทยอยลงทะเบียนโดยมีคุณหงษ์ลักษณ์ พจนการวัักษ์ และคุณลักขณา แซ่ลู้ ให้การดูแล เสร็จแล้วรุ่นพี่จะช่วยกันกลัดช่อดอกไม้ให้รุ่นน้องเป็นการต้อนรับและถ่ายรูปพร้อมกันใหม่ๆ อาจจะมีความเก๋เขินกันบ้างแต่ครู่เดียวความสนุกสนานกับการถ่ายรูปพร้อมกันก็จะเกิดขึ้น ใน

ความรู้สึกส่วนตัวเห็นว่าการถ่ายรูปร่วมกันเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพอย่างหนึ่ง เป็นการหยิบยื่นมิตรไมตรีให้กันและกัน ดังนั้นสมาชิกชมรมฯ จึงมีความสามารถในการโพสท่าถ่ายรูประดับผู้เชี่ยวชาญซี 9 กันเลยทีเดียว ผู้เข้าร่วมงานทยอยเข้าห้องประชุมบรรยากาศในห้องประชุมอบอุ่นและสนุกสนาน ตื่นชากาแฟและขนมพร้อมฟังเสียงเพลงจากนักร้องกิตติมศักดิ์หลายท่าน อาทิเช่น ผศ.ณัฐยา วิสุททธิสิน รศ.วิจิตร วรุตบางกูร อาจารย์ พวงพกา คงอุทัยกุล ผศ.นิรมล ปิตะนีละผลิน คุณไพฑูรย์ รัตนศิริ และคุณจำรุญ เลียบใย เป็นต้น (ขอภัยหากแจ้งชื่อไม่หมด)และปีนี้ชมรมฯ ได้รับเกียรติจากผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลางท่านใหม่เอี่ยมอ่อง ผศ.นพ. วรพล อร่ามรัศมีกุล ร่วมขับร้องเพลงคู่กับผศ.ณัฐยา วิสุททธิสิน ด้วยเพลง “เล่าสู่กันฟัง” ได้อย่างไพเราะเพราะพริ้ง ทำเอาฟินกันไปทั้งห้องประชุม เมื่อสมควรแก่เวลาแล้วประธานชมรมฯ กล่าวเปิดประชุม โดยได้เล่าถึงประวัติความเป็นมาของชมรมฯ แนะนำประธานชมรมฯ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน แนะนำคณะกรรมการชมรมฯ ชุดปัจจุบัน ชี้แจงกิจกรรมของชมรม ตลอดจนสถานะการเงินของชมรมฯ ในรอบปีที่ผ่านมา สำหรับกิจกรรมในวันนี้มีพิธีกรคู่ขวัญคือ ผศ.ศิริรณา บุญยสงวน และรศ.เฉลียวศรี พิบูลชล เป็นผู้ดำเนินรายการ กิจกรรมแนะนำตัวของน้องใหม่ ปีนี้มีน้องใหม่ให้เกียรติมาร่วมงาน 23 คน และน้องใหม่ผู้โชคดี 2 ท่านที่จะได้ไปร่วมกิจกรรมทอดกฐินพระราชทานของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒกับชมรมฯ ระหว่างวันที่ 17 -19 พฤศจิกายน 2566 คือ อาจารย์สำเร็จ สุนทรเกตุ (065-6496961)และอาจารย์ปัญญาพงศ์ เจริญศรี (091-4148713) น้องใหม่ทุกท่านรับมอบหนังสือ “การฝึกจิต” และเหรียญพระ จากพระอาจารย์ธัมมทีโป และพระอาจารย์สุรพจน์ สัทธาธิโก และรับมอบของที่ระลึกของ

ชมรมฯจากรุ่นพี่อาวุโส รศ.มาลี โทนานนท์ รศ.ชมพันธุ์ กุญชร ณ อยุธยา รศ.วิจิตร วรุตบางกูร รศ. สาลี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา และ ผศ.ณัฐยา วิสุททธิสิน จากนั้น”น้องใหม่”ถ่ายภาพหมู่เป็นที่ระลึก

(** สามารถเปิดชมภาพกิจกรรมนี้จากอัลบั้มภาพใน Facebook และใน Line ชมรมฯ)

พิธีกร(ผศ.ศิริณา บุญยสงวน) แนะนำกิจกรรมต่อไปเป็นการบรรยาย ในหัวข้อ”วัยเกษียณ ผักจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง”ซึ่งในภาคนี้แบ่งเป็น 2 ภาค ภาคแรกเป็นการบรรยายโดยพระอาจารย์ธัมม์ทีโป ประธาน ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัด พังงาและพระอาจารย์สุรพจน์ ลัทธธาธิโก การฝึกจิตเป็นสิ่งสำคัญ การมีสติสัมปชัญญะคือการรู้สึกยับยั้งชั่งใจ การปฏิรูปการศึกษาได้ต้องมีปฏิรูป จิตใจ จากนั้นท่านได้สอนให้ฝึกจิต(รายละเอียดการฝึกจิตสามารถเข้าชมได้ ในไลน์ชมรม) รู้สึกชื่นชมกิจกรรมนี้เป็นอย่างยิ่งการได้ฝึกจิตจะเป็นแนวทาง ให้เกิดสติสัมปชัญญะเมื่อมีสติก็มีความสุขเมื่อมีความสุขร่างกายก็จะแข็งแรงสดใส จึงขอชวนเชิญให้สมาชิกชมรมฯได้ฝึกจิต เพื่อเป็นแนวทางสร้าง สุขให้แก่พวกเรา

ภาค 2 เป็นการบรรยายของพญ. ทพญ.อัญญา แยมสุคนธ์ หรือ คุณหมอปูเป้ ได้เล่าถึงความเป็นมาในการฝึกจิตของท่านเริ่มมาตั้งแต่เป็น เด็กที่ต้องการเป็นที่หนึ่งในทุกเรื่องทำให้ไม่มีความสุขทางใจจนมาได้ ฝึกจิตกับพระอาจารย์ธัมม์ทีโปทำให้จิตนิ่งมีความสุขมากขึ้นเข้าใจผู้อื่นมากขึ้นและได้เผยแพร่การฝึกจิตไปให้แก่คนอื่นรวมไปถึงคนไข้ของคุณหมอด้วย ช่วยให้จิตใจของคนไข้แจ่มใสขึ้นร่างกายจึงแข็งแรงตามไปด้วย ซึ่งคุณหมอบรรยายได้น่าสนใจมาก

การบรรยายทั้ง 2 ภาคนี้เน้นว่ามีประโยชน์อย่างยิ่งที่จะนำไปใช้ชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ได้รับการอนุเคราะห์ประสานงานเรียนเชิญวิทยากรจาก อาจารย์ขวัญเรือน อภิณธ์ ชมรมฯ ขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

หลังจบการบรรยายประธานถวายพวงมาลัยคารวะและปัจจัย แต่พระอาจารย์ธัมมทีโป ผศ.วิลาสลักษณ์ ชวัลลีสร่วมถวายของ ประธานมูลนิธิมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้มอบหมายให้รองประธานมูลนิธิฯ พลเรือตรีไพรัช เทียนสิริฤกษ์และที่ปรึกษามูลนิธิฯ พล.ต.ต.วิบูลย์ ผกา มาศ ถวายมาลัยคารวะและปัจจัย พระอาจารย์ธัมมทีโป ได้มอบปัจจัยคืนแก่ชมรมผู้สูงอายุ มศว จากนั้นพวกเราได้ร่วมกันถ่ายภาพหมู่(หมู่ใหญ่ถึงใหญ่ที่สุด)เป็นที่ระลึก จากนั้นก็ถึงเวลารับประทานอาหารกลางวันร่วมกันค่ะ อาหารกลางวันในวันนี้สามทหารเสือ(ผศ.สุดา ทัพสุวรรณ ผศ.ระวีวรรณ พันธุ์พานิช และ อาจารย์สุพีพรรณ พัฒนพานิชย์) ได้จัดแบบจัดเต็มให้พวกเราได้อิ่มอร่อยอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ รศ.สุภาพร สุกสีเหลือง ได้จัดแกงฮังเลแสนอร่อยมาให้พวกเราได้ลิ้มรส และคุณกัญญา จันทร์ดีได้นำข้าวเหนียวน้ำกะทิทุเรียนมาให้พวกเราฟินฟินกันอีกด้วย กราบขอบพระคุณท่านทั้งสองนะคะ ระหว่างที่รับประทานอาหารกันผู้ร่วมงานผลัดกันไปรับเสื้อโปโลสีเหลืองอันสวยงามที่ได้รับจากคุณสุทัตษา เหล่าหงส์เกียรติ CEO บริษัทเอชดีชายเทรตติ้งจำกัด ผู้ผลิตเสื้อแบรนด์ Haas & Zine คุณสุทัตษา เป็นผู้หนึ่งที่ได้หันมาฝึกจิตหลังจากที่ป่วยเป็นโรคร้ายและการฝึกจิตนี้ช่วยให้คุณสุทัตษามีจิตใจที่เข้มแข็งต่อสู้กับการเจ็บป่วยจนหายป่วยมาเป็นเวลา 15 ปีแล้ว ตัวอย่างของคุณหมอบูเป่ก็ดีคุณสุทัตษาก็ดีทำให้เกิดพลังใจในการฝึกจิตมากยิ่งขึ้นและ หวังว่าสมาชิกของชมรมฯ จะเห็นแนวทางในการสร้างพลังใจให้เข้มแข็งร่างกายจะได้แข็งแรง และมาเป็นสมาชิกและ

เข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมฯ ได้ตลอดไปนะคะ

ในวันนี้นอกจากงานรับน้องใหม่วัยเกษียณแล้วยังรวมงานประชุม
สามัญประจำปีผนวกเข้าด้วยกันอีกด้วย ชมรมฯ ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรม
ชมรมฯ สามารถสืบทอดเจตนารมณ์และวัตถุประสงค์อยู่ได้ด้วยสมาชิกทุก
ท่านให้ความร่วมมือเข้าร่วมกิจกรรมโดยพร้อมเพรียงกันในทุกๆ กิจกรรม
แล้วพบกันใหม่ในกิจกรรมหน้านะคะ

Kao = rice
Kao = white
Kao = news
Kao = mountains
Kao = they/them
Kao = fishy
Kao = knee
Kao = enter



Klai = near
Klai = far

ฝรั่งหลงรักเมืองไทยมาก จึงอยากเรียนรู้เรียนอ่านภาษาไทย ปรากฏ
ว่าเรียนได้คำเดียว อาทิตย์ต่อมาต้องไปหาหมอ .. ความดันขึ้นเยอะ

