



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
จดหมายข่าว ปีที่ 30 ฉบับที่ 06 เดือน มิถุนายน 2567

สารบัญ

• สังคมในแวดวง มศว	1
• ชาวชมรมฯ	2
• ผู้บริจาคเงิน	4
• รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนมิถุนายน	5
• สมาชิกใหม่ชมรมฯ	6
• วาหะธรรม : เนื่องในดิถีวิสาขบูชา	7
• บอกล่าเก้าสิบ : ตา	9
• สารหน้ารู้ การเลือก สว	11
• ร่วมบุญวัดสุทัศน์ ... เยี่ยมชมรัฐสภา	20
• ภัยไซเบอร์	29

สังคมในแวดวง มศว

- วันที่ 20 พฤษภาคม 2567 โครงการวัฒนธรรมกับศาสนา มศว จัดงานวันวิสาขบูชา ใส่บาตรอาหารแห้งแด่พระสงฆ์ 19 รูป จัดโดยสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ มศว



โครงการเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี ในโอกาสนี้ รศ.ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้เป็นประธานในพิธี เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม 2567 ณ โถงชั้น 1 อาคารนวัตกรรม : ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ข่าวชมรมฯ

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือน มิถุนายน 2567 ในวันพฤหัสบดีที่ 6 มิถุนายน 2567 ระหว่างเวลา 09.00–10.00 น. และฟังการบรรยายเรื่อง การดูแลเอาใจใส่สุขภาพผู้สูงอายุ ห่างไกลอัลไซเมอร์ และตรวจหาแนวโน้มนอัลไซเมอร์ (อดอาหารก่อนตรวจ 30 นาที) 10.00–11.30 น. โดย รศ.ดร.ธงชัย แก้วพินิจ ณ ห้องประชุม ศ.ดร.สุดีใจ เหล่าสุนทร ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง รับประทานอาหารร่วมกัน

- การประชุมคณะกรรมการบริหารชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ชุดที่ 20 ครั้งที่ 5/2567 วันพฤหัสบดีที่ 2 เมษายน 2567 ณ ห้องประชุมศาสตราจารย์ ดร.สุดีใจ เหล่าสุนทร หลังการประชุม มีการบรรยาย เรื่อง **ปลาในวรรณคดี** โดย **คุณสมหวัง พิมลบุตร** อติตรองอธิบดีกรมประมง ได้ทราบว่าพันธุ์ปลาน้ำจืดหลายชนิด สูญพันธุ์ หรือเกือบจะสูญพันธุ์ แหล่งกำเนิดพันธุ์ปลานานาชนิดกำลัง ถูกทำลาย ซึ่งเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง ปลาบางชนิดเป็นปลาที่ได้อาศัยในน้ำจืด แต่บางชนิดเพิ่งได้เห็นในรูป ได้รับความเพลิดเพลินสนุกสนาน ได้ความรู้ ชมรมฯ ขอขอบคุณ คุณสมหวัง-คุณพรพิมล พิมลบุตร มา ณ โอกาสนี้ค่ะ และขอขอบคุณอาหารว่างหลากหลายที่คณะกรรมการและสมาชิกนำมาทานร่วมกัน

- วันที่ 20 พฤษภาคม 2567 ชมรมฯ เข้าร่วมงานวันวิสาขบูชา ใน โครงการวัฒนธรรมกับศาสนา จัดโดยสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ ใส่บาตร จำนวน 9 รูป



คุณสมหวัง - คุณพรพิมล พิมลบุตร

- วันที่ 2 พฤษภาคม 2567 ชมรมฯ คณะกรรมการ และสมาชิก ชมรมฯ ร่วมบริจาคเงินจำนวน 11,210 บาท ให้กับสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อสนับสนุนกิจกรรมบริจาคสิ่งของให้วิทยาลัยเทคโนโลยีพระมหาไถ่ พัทยา (คนพิการ) และมูลนิธิเด็กพัทยา ในวาระที่สำนักหอสมุดลี้มนานบุคลการประจำปี

- เมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม 2567 ชมรมฯ จัดกิจกรรมร่วมทำบุญเพื่อบูรณะ และทำนุบำรุงพิพิธภัณฑ์พระตำหนักสมเด็จพระสังฆราชแพ ตีสสเทโว พระสังฆราชพระองค์ที่ 12 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ณ วัดสุทัศน์เทพวราราม ราชวรมหาวิหาร แขวงเสาชิงช้า และในช่วงบ่ายเข้าเยี่ยมชมรัฐสภา วันที่ 27 พฤษภาคม 2567 มีนาคม 2567 (รถตู้ 4 คัน) ในช่วงเช้าของการนำชมพิพิธภัณฑ์ ชมรมฯ กราบนมัสการขอบคุณ**พระครูปลัดสุวัฒนสารคุณ (สุชาติ)** ที่นำชมสิ่งของที่มีค่าในพิพิธภัณฑ์ และถวายภัตตาหาร ดอกไม้ ธูปเทียน ปัจจัย และเงินร่วมบริจาคเพื่อบูรณะบำรุงพิพิธภัณฑ์พระตำหนักสมเด็จพระสังฆราชแพ ตีสสเทโว **พระสังฆราชพระองค์ที่ 12 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์** ในส่วนของการบริจาคเพื่อบำรุงพิพิธภัณฑ์ฯ มีผู้สมาชิกและผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคเป็นเงิน 40,390 บาท (สี่หมื่นสามร้อยเก้าสิบบาทถ้วน) ขออนุโมทนาสาธุกับบุญกุศลที่

ได้ร่วมกันครั้งนี้ หลังรับประทานอาหารกลางวันร่วมกันแล้ว เดินทางไปดูงานที่รัฐสภา ชมรมฯ ขอขอบคุณ - **คุณสิริชโย ไชยสังข์** ที่ดูแลให้การต้อนรับสมาชิกเป็นอย่างดี - **คุณกัญญา จันท์ดี** ที่เจรจารับรองเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร คุณศิโรจน์ แพทย์พันธ์ ทำให้สมาชิกได้เข้าชมในส่วนห้องเปิดประชุมสภา และ **รศ.ดร.ภญจอรลักษณ์ แพรัตกุล** ที่ชวนชมรมฯ ไปทำบุญ ชมพิพิธภัณฑ์วัดสุทัศน์และเขียนบทความ ร่วมบุญวัดสุทัศน์...เยี่ยมชมรัฐสภา ลงในฉบับนี้

● ชมรมฯ ขอขอบคุณ ภาควิชานิติศาสตร์บัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่จัดโครงการผู้สูงอายุกับภัยไซเบอร์ และโยคะและ Crystal Singing เมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2567 ระหว่างเวลา 08.30 - 12.00น. ทำให้สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ระมัดระวังในการใช้มือถือกับภัยของไซเบอร์ที่เข้ามาหลากหลายรูปแบบ โดยเฉพาะอาจารย์ ดร.พิชชา ใจสมคม เตือนให้นี่กอยู่เสมอ - **ไม่แฮนด์ไลน์ - ไม่กดลิงค์ - ไม่ติดตั้ง App - ไม่ download - ไม่ scan ใบหน้าและอย่าลืม update IOS ใน google play กับ Ap store** และกิจกรรมโยคะที่คุณหมอนนทยา บัณฑิตาสพงษ์ ฝากบอกสมาชิกว่า เป็นโยคะที่ช่วยให้ทุกระบบในร่างกายแข็งแรง

ผู้บริจาคเงิน

- | | |
|-------------------------------|-----------|
| 1. ศ. ดร. ณรงค์ สาริสุต | 2,500 บาท |
| 2. คุณลักขณา แซ่ลู้ | 1,000 บาท |
| 3. คุณกฤษณา สุนันทเกษม | 1,000 บาท |
| 4. รศ. ดร. ศักดิ์ชัย นิรัฐทวี | 1,000 บาท |
| 5. อ. สธัญ ภู่คง | 1,000 บาท |

รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิด เดือนมิถุนายน

ขออวยพรวันเกิดประเสริฐขวัญ
ให้ทุกคนมีแต่สุขทุกข์จางหาย
สรรพทุกข์สรรพโรคไม่กล้ากราย
สิ่งใดหมายขอให้ได้ดังใจปอง

รศ. สุภา ปานเจริญ ผู้ประพันธ์

1. คุณมณี ศิริชัยรัตน์
3. ผศ. ดร. วาสนา เจริญลาภ
5. รศ. วุฒิชัย มูลศิลป์
7. อ. อรุณศรี กุมาท
9. รศ. อมรรัตน์ เศวตนั้นทน
11. รศ. ดร. วีระพงศ์ เกียรติสุนทร
13. รศ. ดร. กาญจนา ชูครวงศ์
15. อ. ทศนีย์ ศิริไพฑิธ
17. รศ. ผกาศรี เย็นบุตร
19. ผศ. ดร. ยวดี นาคะผดุงรัตน์
21. คุณอัญชลี ปิ่นทองคำ
23. คุณกฤษณา สุนันทเกษม
25. อ. พิทักษ์ เสงี่ยมสิน
27. คุณประเสริฐ สุรวณิชกิจ
29. รศ. ดร. ศักดิ์ชัย นิรัญทวี
31. อ. นवलผจง เศวตเวช
33. ผศ. สุพิน ทองธานี
2. อ. อรพินธุ์ คณิงสุขเกษม
4. อ. มยุรี บุญอาจ
6. อ. เข็ญจิต วรรณตศิริ
8. ☆คุณรัตนาพร สงวนประสาทพร
10. อ. ดวงพร ไชยกุลเกียรติ
12. อ. อางหาญ ทรงงามทรัพย์
14. อ. กัลยา ภูมิภาค
16. ดร. พนม พงษ์ไพบูลย์
18. ผศ. อัมพร สร้อยสุข
20. ผศ. สมเจตน์ บรรลือสินธุ์
22. รศ. สุภาพร สุกสีเหลือง
24. ผศ. ประเสริฐ วิเศษกิจ
26. ผศ. สุขุมลย์ สิทธิมงคล
28. รศ. สุนันทา โสรัจจ์
30. อ. วิภารัช จินนิกร
32. รศ. รัชณี อัครรุ่งนรินทร์
34. คุณไพฑูรย์ รัตนศิริ

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 35. รศ. สุวิทย์ โอวกุสุมสิริกุล | ๓๖ อ. ดร. ละเอียด รัชเฝ้า |
| 37. คุณสุนัย ต้นโพธิ์ | 38. คุณกัญญา จันทร์ดี |
| 39. คุณชวนพิศ อภิชัย | 40. ผศ. เพ็ญจันทร์ ภังคานนท์ |
| 41. ผศ. นีรดา จันทร์รัตน์ | 42. ผศ.สุวลี จันทร์กระจ่าง |
| ๔๓ รศ. ทวรรณียา ศักดิ์ดี | 44. คุณอิทธิกร ตานะโก |
| 45. รศ. ดร. ธวัช บุรีรักษ์ | 46. อ. สุภาภรณ์ วงศ์สุคนธ์ 75 |
| 47. รศ. ชวลี ดวงแก้ว 75 | 48. คุณวันดี พ่วงความสุข 70 |
| ๔๙ คุณวิลาวัลย์ บัวขำ | |

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

☆ **บำเหน็จดำรงชีพ อายุ 70 ปีบริบูรณ์**

สมาชิกใหม่ชมรมฯ

ศ. ดร. ณรงค์ สาริสุต



วาทะธรรม : เรื่องในดิถีวิสาขบูชา

เรื่องในดิถีวิสาขบูชา วันพุธ ที่ 22 พฤษภาคม 2567 เจ้าพระคุณ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ประทานพระคติธรรม ความว่า

“ดิถีวิสาขบูชา คล้ายดิถีประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้เวียนมาบรรจบอีกคำรบหนึ่ง ควรที่พุทธบริษัททั้งหลาย จักได้พร้อมเพรียงกันบำเพ็ญบุญกุศล กะทำสักการะบูชา พระรัตนตรัยเป็นกรณีพิเศษ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงถึงพร้อมด้วยพระบริสุทธิคุณ ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และทรงถึงพร้อมด้วยพระมหากรุณาคุณ สั่งสอนเวไนยสัตว์ให้บรรลุถึงสุขประโยชน์ ตามควรแก่ภูมิปัญญาปฏิบัติ ได้ ทั้งนี้ ก็ด้วยพระปัญญาคุณ จึงควรที่สาธุชนทั้งหลาย จักได้มุ่งมั่นเจริญ “ไตรสิกขา” ตามรอยพระบาทของพระบรมศาสดา เพื่อความสมบูรณ์พร้อมด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา บนวิถีแห่งอริยมรรค ขอจงอย่าประมาทมัวเมา เผลอปล่อยเวลาในชีวิตให้ล่วงผ่านไปเปล่าดาย โดยปราศจากการอบรมเจริญไตรสิกขา หากแต่ควรตระหนักไว้เสมอว่าชีวิตมนุษย์เป็นของน้อย

มรณภัยอาจมาถึงได้ทุกขณะ ไม่จำกัดเฉพาะแต่เมื่อถึงวัยแก่เฒ่าแต่เท่านั้น ถ้าปล่อยขณะให้ผ่านไปโดยปราศจากศีล สมาธิ และปัญญา ชีวิตนี้ก็หนีบว่า ไร้ค่า น่าเสียดาย เพราะฉะนั้น การระลึกถึงความตาย หรือการเจริญ “มรณัสสติ” จึงนับเป็นมงคล เป็นเหตุนำมาซึ่งความเจริญ มิใช่เรื่องน่าหดหู่เศร้าหมอง หากแต่เป็นเครื่องช่วยระงับความโลภ ความโกรธ และความหลงให้สงบลง ทั้งยังช่วยปลุกเร้าจิตใจให้เบิกบานหาญกล้าที่จะบำเพ็ญคุณความดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เมื่อบุคคลรู้จักปล่อยวางจากการยึดถือสิ่งทั้งปวงว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา บุคคลนั้นย่อมประสบสันติในใจตนเอง และย่อมแผ่ขยายอานุภาพ ไปเกื้อกูลสันติภาพในครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติได้ต่อไป

ดิฉันทิวิสาขบูชาปีนี้ จึงขอเชิญชวนพุทธศาสนิกชน ตั้งปณิธานให้แน่วแน่ ในอันที่จะพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขา ให้ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา และเปิดโอกาสให้สันติสุขที่แท้จริง มาสถิตในจิตใจตน และในสังคม สมด้วยพระพุทธานุศาสนีที่ว่า “กาลทั้งหลาย ย่อมล่วงไป ราตรีทั้งหลาย ย่อมผ่านไป ชั้นแห่งวัย ย่อมลุล่วงดับไป บุคคลเมื่อเห็นภัยนี้ ในมรณะ พึงละอาภิสในโลกเสีย มุ่งสันติเถิด”

จิรั ดิฉฐจุฑุ สทุภมโม ฐมเม โหนตุ สคารวา. ขอพระสังฆธรรมจงดำรงคงมั่นอยู่ตลอดกาลนาน และขอสาธุชนทั้งหลาย จงมีความเคารพในพระธรรมนั้น เทอญ.”

บอกเล่าเก้าสิบ : ตา

โดย พญ.เดือนใจ วงศ์วรเศรษฐ์ (จักษุแพทย์)

1. การหย่อนคล้อยรอบตา ถ้าหนังตาตกจนมาบังรูม่านตา อาจมี ปัญหาเรื่องการมองเห็น แก้ไขโดยผ่าตัดดึงกล้ามเนื้อตาที่เปลือกตา ไม่ใช่แค่ตัดหนังตาทำตา2ชั้น

2. ต้อกระจก (เลนส์ตาขุ่น) ทุกคนจะเป็นเพราะ ความเสื่อมของเซลล์ (เริ่มเสื่อมอายุ 50-90 ขึ้นไป) (*) การผ่าตัดต้อกระจก คือ การใส่เลนส์เทียม แทนเลนส์ที่ขุ่น วิทยาการก้าวหน้าทุกวัน เลนส์มีหลายแบบควรปรึกษา หมอตา คนที่เปลี่ยนเลนส์ต้อกระจกแล้ว ต่อมาอาจมองไม่ชัด เพราะถูกรองรับเลนส์อาจขุ่น ไปให้หมอทำ Laser จะใสเป็นปกติ

3. ต้อหิน : การเสียของประสาทตาบัจจัยเสี่ยงคือความดันตาสูง แต่ก็มีต้อหินแบบความดันตาปกติ คนที่มุ่มตาแคบอาจเป็นต้อหินแบบเฉียบพลัน มีอาการปวด คลื่นไส้ มองไม่เห็น การแก้ไข ต้องไปหาหมอตา

4. วัณนัยตาเสื่อม เกิดแทบทุกคน อายุมาก ของเหลวในวัณนัยตา ตกตะกอน (*) วัณนัยตาเสื่อม ถ้าพบแสงเหมือนแฟลช.. แว็บ.. แว็บ.. ต้องรีบพบหมอตาด่วน อาจต้องรักษาโดยทำ Laser ถ้ามีประสาทตาฉีกขาด ถ้าไม่รักษาจะเป็นหายนะของตา น้ำ ใน วัณนัยตาจะเซาะไปทำให้ประสาทตา หลุดร่อน Laser เอาไม่อยู่ การมองเห็นอาจเสียไป

5. ตาแห้ง (Dry eye) ใส่คอนแทคเลนส์นานมาก ไม่เปลี่ยนมาใส่แว่นตาเลย อาการ : มีการระคายเคือง อักเสบ น้ำตาไหล : รักษาไม่หายขาด เพียงชะลอ

6. เบาหวาน ตามองไม่เห็นเพราะเส้นเลือดที่ผิดปกติ แดงง่าย การมองเห็นเสีย (*) เส้นเลือดผิดปกติที่ตา อาจมีที่ไต และหัวใจด้วย (*) คน

ที่เป็นเบาหวานต้องคุมความดัน คลอเรสเตอรอลด้วย

7. แว่นสายตา สำหรับสายตาสูงวัยปกติจะเริ่มใส่แว่นสายตาสูงวัยเมื่ออายุ 39-45 ปี หลายคนมีแว่น 2 อัน สำหรับอ่านหนังสือ และดูไกล บางคนแก้ปัญหาโดยทำแว่น Progressive เพื่อจะไม่ต้องใส่ๆ ถอดๆ แว่นบางคนใส่แว่น progressive ไม่ได้ ใส่แล้ว.. งง.. งง.. (ปัจจุบัน เทคโนโลยีพัฒนา.. ปัญหาใส่แว่นแล้ว.. งง.. งง.. ไม่ค่อยมีละ)

8. "แว่นกันแดด" สำคัญมาก ต้องเลือกที่กันแสง UV ได้ 100 % (ร้านแว่นจะมีเครื่องวัด)แว่นกันแดดควรมีราคา 160 บาท หรือ 500 บาทขึ้นไป แว่นแบรนด์เนม เช่น Ray Ban & ยี่ห้ออื่น ๆ ผลิตเพื่อป้องกันสายตาอยู่แล้ว (*) แว่นกันแดดปลอม คือ แว่นที่ย้อมสีดำ ใส่แล้ว ทำให้ม่านตาขยาย แสง UV เข้าตามากขึ้น ทำให้เป็นต้อเนื้อ ต้อกระจก และตาแห้ง "แว่นสายตา" สามารถทำเป็น "แว่นกันแดด" ได้การเคลือบสีเลนส์เคลือบกัน UV เพื่อความสบายตา (*) แว่นสีเทา สบายตามาก (*) แว่นสีเหลือง ใส่กลางคืนชัดเจนมาก เป็นแว่นส่องสัตว์

(*) ข้อควรระวัง

1. "การนวดตา".. ไม่ดี จะทำให้เลนส์ตาหลุด

2. การถูมือ 2 ข้างเร็ว ๆ แล้วเอามาอังที่ตา (แบบชีกง).. ดี เป็นการเพิ่ม ๆ พลังให้(ดวงตา)

3. คนที่มีลูกหลานเล่นแบดมินตัน หรือ กอล์ฟ ควรให้ใส่แว่นตาป้องกันลูกแบดฯ หรือลูกกอล์ฟมาอัดตา ทำให้ตาแตก เลือดออกในตา เลนส์หลุด อาจเป็นต้อหินได้

"ดวงตา.. เปิดโลกกว้าง".. ตรวจตาอย่างน้อย 1 ปี/ครั้ง

สาระนำรู้ การเลือก สว

ความสำคัญของการเลือกสมาชิกวุฒิสภา

สมาชิกวุฒิสภา (สว.) นับว่ามีความสำคัญยิ่งต่อคนไทยทุกคนที่สามารถเข้ามามีส่วนร่วมโดยการสมัครเข้ารับเลือก สว. เข้าไปทำหน้าที่ในสภาสูงเป็นตัวแทนของประชาชนคนไทย ในการตรากฎหมายเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมและประเทศชาติ และคัดกรองบุคคลนักการเมืองหรือคนดีทำงานในองค์กรสำคัญต่างๆ ให้สามารถพัฒนาบ้านเมืองให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้

หน้าที่ของสมาชิกวุฒิสภา

1. พิจารณาและกลั่นกรองกฎหมาย พิจารณาและกลั่นกรองพระราชบัญญัติ อนุมัติพระราชกำหนด แก้ไขเพิ่มเติมรัฐธรรมนูญ
2. ควบคุมการบริหารราชการแผ่นดิน ตั้งกระทู้ถาม เปิดอภิปรายทั่วไปในวุฒิสภาหรือที่ประชุมรัฐสภา การตั้งกรรมการ
3. ให้คำแนะนำหรือความเห็นชอบให้บุคคลดำรงตำแหน่งในองค์กรตามรัฐธรรมนูญ เช่น ตุลาการศาลรัฐธรรมนูญ คณะกรรมการการเลือกตั้ง ผู้ตรวจการแผ่นดิน เป็นต้น

คุณสมบัติของสมาชิกวุฒิสภา

สมาชิกวุฒิสภาต้องไม่ฝักใฝ่หรือยอมตนอยู่ภายใต้ของพรรคการเมืองใดๆ โดยมีคุณสมบัติดังนี้

1. มีสัญชาติไทยโดยการเกิด
2. มีอายุไม่ต่ำกว่า 40 ปีในวันสมัครรับเลือก
3. มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ หรือทำงานในด้านที่สมัครไม่น้อยกว่าสิบปี ยกเว้น ผู้สมัครในกลุ่มสตรี ผู้สูงอายุ คนพิการ

หรือทุพพลภาพ กลุ่มชาติพันธุ์ และกลุ่มอัตลักษณ์อื่น

4. ผู้สมัครต้องมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้ด้วย

(ก) เป็นบุคคลซึ่งเกิดในอำเภอที่สมัครรับเลือก

(ข) มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านในอำเภอที่สมัครรับเลือกมาแล้วเป็นเวลาติดต่อกันไม่น้อยกว่า สองปีนับถึงวันสมัครรับเลือก

(ค) ทำงานอยู่ในอำเภอที่สมัครรับเลือกมาแล้วเป็นเวลาติดต่อกันไม่น้อยกว่าสองปี นับถึงวันสมัครรับเลือก

(ง) เคยทำงานหรือเคยมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านอยู่ในอำเภอที่สมัครรับเลือก แล้วแต่กรณี เป็นเวลาติดต่อกันไม่น้อยกว่าสองปี

(จ) เคยศึกษาในสถานศึกษาที่ตั้งอยู่ในอำเภอที่สมัครรับเลือกเป็นเวลาติดต่อกันไม่น้อยกว่า สองปีการศึกษา

ลักษณะต้องห้ามของสมาชิกวุฒิสภา

1. ดิตยาเสพติดให้โทษ

2. เป็นบุคคลล้มละลายหรือเคยเป็นบุคคลล้มละลายทุจริต

3. เป็นเจ้าของหรือผู้ถือหุ้นในกิจการหนังสือพิมพ์หรือสื่อมวลชนใด ๆ

4. เป็นภิกษุ สามเณร นักพรต หรือนักบวช

5. อยู่ในระหว่างถูกเพิกถอนสิทธิเลือกตั้งไม่ว่าคดีนั้นจะถึงที่สุดแล้วหรือไม่

6. วิกลจริตหรือจิตฟั่นเฟือนไม่สมประกอบ

7. อยู่ระหว่างถูกระงับการใช้สิทธิสมัครรับเลือกตั้งเป็นการชั่วคราวหรือถูกเพิกถอนสิทธิสมัครรับเลือกตั้ง

8. ต้องคำพิพากษาให้จำคุกและถูกคุมขังอยู่โดยหมายของศาล

9. เคยได้รับโทษจำคุกโดยได้พ้นโทษมายังไม่ถึงสิบปีนับถึงวันเลือก

ในระดับอำเภอ เว้นแต่ ในความผิดอันได้กระทำโดยประมาทหรือความผิดลหุโทษ

10. เคยถูกสั่งให้พ้นจากราชการ หน่วยงานของรัฐ หรือรัฐวิสาหกิจ เพราะทุจริตต่อหน้าที่ หรือถือว่ากระทำการทุจริตหรือประพฤติมิชอบในวงราชการ

11. เคยต้องคำพิพากษาหรือคำสั่งของศาลอันถึงที่สุดให้ทรัพย์สินตกเป็นของแผ่นดินเพราะร่ำรวยผิดปกติ หรือเคยต้องคำพิพากษาอันถึงที่สุดให้ลงโทษจำคุกเพราะกระทำความผิดตามกฎหมายว่าด้วยการป้องกันและปราบปรามการทุจริต

12. เคยต้องคำพิพากษาอันถึงที่สุดว่ากระทำความผิดต่อตำแหน่งหน้าที่ราชการหรือ ต่อตำแหน่งหน้าที่ในการยุติธรรม หรือกระทำความผิดตามกฎหมายว่าด้วยความผิดของพนักงานในองค์การ หรือหน่วยงานของรัฐ หรือความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สินที่กระทำโดยทุจริตตามประมวลกฎหมายอาญา ความผิดตามกฎหมายว่าด้วยการกู้ยืมเงินที่เป็นการฉ้อโกงประชาชน กฎหมายว่าด้วยยาเสพติด ในความผิดฐานเป็นผู้ผลิต นำเข้า ส่งออก หรือผู้ค้า กฎหมายว่าด้วยการพนันในความผิดฐานเป็นเจ้ามือ หรือเจ้าสำนัก กฎหมายว่าด้วยการป้องกันและปราบปรามการค้ามนุษย์ หรือกฎหมายว่าด้วยการป้องกัน และปราบปรามการฟอกเงินในความผิดฐานฟอกเงิน

13. เคยต้องคำพิพากษาอันถึงที่สุดว่ากระทำการอันเป็นการทุจริตในการเลือกตั้ง

14. อยู่ในระหว่างต้องห้ามมิให้ดำรงตำแหน่งทางการเมือง

15. เป็นพนักงานหรือลูกจ้างของหน่วยราชการ หน่วยงานของรัฐ หรือรัฐวิสาหกิจ หรือเป็นเจ้าหน้าที่อื่นของรัฐ

16. เป็นตุลาการศาลรัฐธรรมนูญ หรือผู้ดำรงตำแหน่งในองค์กรอิสระ

17. เคยพ้นจากตำแหน่งเพราะศาลรัฐธรรมนูญวินิจฉัยว่ามีการเสนอการแปรญัตติ หรือ การกระทำด้วยประการใด ๆ ที่มีผลให้สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร สมาชิกวุฒิสภา หรือกรรมการ มีส่วนไม่ว่าโดยทางตรงหรือทางอ้อมในการใช้งบประมาณรายจ่าย

18. เคยพ้นจากตำแหน่งเพราะศาลฎีกาหรือศาลฎีกาแผนกคดีอาญาของผู้ดำรงตำแหน่งทางการเมืองมีคำพิพากษาว่าเป็นผู้มีพฤติการณ์ร่ำรวยผิดปกติ หรือกระทำความผิดฐานทุจริตต่อหน้าที่ หรือจงใจปฏิบัติหน้าที่ หรือใช้อำนาจขัดต่อบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญหรือกฎหมาย หรือฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติ ตามมาตรฐานทางจริยธรรมอย่างร้ายแรง

19. เป็นข้าราชการ

20. เป็นหรือเคยเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร เว้นแต่ ได้พ้นจากการเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร มาแล้วไม่น้อยกว่าห้าปีนับถึงวันสมัครรับเลือก

21. เป็นสมาชิกพรรคการเมือง

22. เป็นหรือเคยเป็นผู้ดำรงตำแหน่งใดในพรรคการเมือง เว้นแต่ ได้พ้นจากการดำรงตำแหน่งในพรรคการเมืองมาแล้วไม่น้อยกว่าห้าปีนับถึงวันสมัครรับเลือก

23. เป็นหรือเคยเป็นรัฐมนตรี เว้นแต่ ได้พ้นจากการเป็นรัฐมนตรีมาแล้วไม่น้อยกว่าห้าปีนับถึงวันสมัครรับเลือก

24. เป็นหรือเคยเป็นสมาชิกสภาท้องถิ่นหรือผู้บริหารท้องถิ่น เว้นแต่ ได้พ้นจากการเป็นสมาชิกสภาท้องถิ่นหรือผู้บริหารท้องถิ่นมาแล้วไม่น้อยกว่าห้าปีนับถึงวันสมัครรับเลือก

25. เป็นบุพการี คู่สมรส หรือบุตรของผู้ดำรงตำแหน่งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร สมาชิกวุฒิสภา ข้าราชการการเมือง สมาชิกสภาท้องถิ่นหรือผู้บริหารท้องถิ่น ผู้สมัครรับเลือกเป็นสมาชิกวุฒิสภา ในคราวเดียวกัน หรือผู้ดำรงตำแหน่งใดในศาลรัฐธรรมนูญหรือองค์กรอิสระ

26. เคยเป็นสมาชิกวุฒิสภาตามรัฐธรรมนูญนี้

ที่มาของสมาชิกวุฒิสภา

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ปี 2560 กำหนดให้มีสมาชิกวุฒิสภาทั้งหมด จำนวน 200 คน ดำรงตำแหน่งได้คราวละ 5 ปี เป็นได้วาระเดียว

สมาชิกวุฒิสภามาจากการเลือกกันเอง ตั้งแต่ระดับอำเภอ ระดับจังหวัด และระดับประเทศของบุคคลซึ่งมีความรู้ ความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์ อาชีพ ลักษณะ หรือประโยชน์ร่วมกัน หรือทำงาน หรือเคยทำงานด้านต่างๆ ที่หลากหลายของสังคม จาก 20 กลุ่มอาชีพ ตามที่กฎหมายกำหนด จำนวน 200 คน

20 กลุ่มอาชีพ ผู้สมัครรับเลือกสมาชิกวุฒิสภา

ทุกคนที่คุณสมบัติและไม่มีลักษณะต้องห้าม มีสิทธิสมัครรับเลือกเป็น สว. ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งได้ ในกลุ่มอาชีพ 20 กลุ่ม ดังนี้

- 1 กลุ่มการบริหารราชการแผ่นดินและความมั่นคง
- 2 กลุ่มกฎหมายและกระบวนการยุติธรรม
- 3 กลุ่มการศึกษา
- 4 กลุ่มการสาธารณสุข
- 5 กลุ่มอาชีพทำนา
- 6 กลุ่มอาชีพทำสวน
- 7 กลุ่มพนักงานลูกจ้างที่ไม่ใช่ราชการหรือหน่วยงานรัฐ ผู้ใช้แรงงาน
- 8 กลุ่มผู้ประกอบการอาชีพด้านสิ่งแวดล้อม ผังเมือง อสังหาริมทรัพย์ สาธารณูปโภค ทรัพยากรธรรมชาติ พลังงาน
- 9 กลุ่มผู้ประกอบการขนาดกลางและขนาดย่อม ตามกฎหมาย
- 10 กลุ่มผู้ประกอบการอื่นนอกจาก (9)
- 11 กลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจหรืออาชีพด้านการท่องเที่ยว ผู้ประกอบการอื่นหรือพนักงานโรงแรม
- 12 กลุ่มผู้ประกอบการอุตสาหกรรม
- 13 กลุ่มผู้ประกอบการอาชีพด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีสารสนเทศ การพัฒนานวัตกรรม
- 14 กลุ่มสตรี
- 15 กลุ่มผู้สูงอายุ คนพิการหรือผู้ทุพพลภาพ กลุ่มชาติพันธุ์ กลุ่มอัตลักษณ์อื่น
- 16 กลุ่มศิลปะ วัฒนธรรม ดนตรี การแสดงและบันเทิง นักร้อง
- 17 กลุ่มประชาสังคม กลุ่มองค์กรสาธารณประโยชน์
- 18 กลุ่มสื่อมวลชน ผู้สร้างสรรควัฒนธรรม
- 19 กลุ่มผู้ประกอบการวิชาชีพ ผู้ประกอบอาชีพอิสระ
- 20 กลุ่มอื่น ๆ

กระบวนการเลือกสมาชิกวุฒิสภา

- พระราชกฤษฎีกาให้มีการเลือกสมาชิกวุฒิสภามีผลใช้บังคับ
- กกต. ประกาศกำหนดวันและเวลารับสมัคร และวันเลือกระดับอำเภอ จังหวัดและประเทศ
(ภายใน 5 วัน นับแต่วันที่พระราชกฤษฎีกาฯ มีผลใช้บังคับ)
- ผู้อำนวยการการเลือกระดับอำเภอประกาศกำหนดสถานที่รับสมัคร (วันถัดจากวันที่ กกต. ประกาศ)
- เปิดสมัครรับเลือกสมาชิกวุฒิสภา โดยมีระยะเวลารับสมัคร 5 - 7 วัน (ไม่ช้ากว่า 15 วัน นับแต่วันที่พระราชกฤษฎีกาฯ มีผลใช้บังคับ)
- ประกาศบัญชีรายชื่อผู้สมัคร
(ภายใน 5 วัน นับแต่วันที่สิ้นสุดระยะเวลารับสมัคร)
- การเลือกสมาชิกวุฒิสภา ระดับอำเภอ
(ภายใน 20 วัน นับแต่วันที่สิ้นสุดระยะเวลารับสมัคร)
- การเลือกสมาชิกวุฒิสภา ระดับจังหวัด
(ภายใน 7 วัน นับแต่วันที่เลือกระดับอำเภอ)
- การเลือกสมาชิกวุฒิสภา ระดับประเทศ
(ภายใน 10 วัน นับแต่วันที่เลือกระดับจังหวัด)
- กกต. ประกาศผลการเลือกสมาชิกวุฒิสภา

ขั้นตอนการเลือกสมาชิกวุฒิสภา

ขั้นตอนการเลือก สว.

ประกาศให้มีการเลือก สว.

ภายใน 5 วัน นับแต่วันที่พระราชกฤษฎีกาให้มีการเลือก สว. ใช้บังคับ ให้ กกต. ประกาศกำหนดวันเลือกระดับอำเภอ ระดับจังหวัด และระดับประเทศ

การสมัครรับเลือก สว.

ผู้สมัครรับเลือกฯ เลือกสมัครได้ 1 กลุ่มอาชีพ และ 1 อำเภอเท่านั้น

เริ่มรับสมัครไม่เกิน 15 วันนับแต่วันที่พระราชกฤษฎีกาให้มีการเลือก สว. ใช้บังคับ และกำหนดวันรับสมัครไม่น้อยกว่า 5 วัน แต่ต้องไม่เกิน 7 วัน

การเลือก สว. ระดับอำเภอ

ผู้สมัครรับเลือกฯ เลือกกันเองในกลุ่ม เลือกตนเองก็ได้ แต่จะลงคะแนนให้บุคคลใดเกิน 1 คะแนนไม่ได้

การเลือกรอบที่ 1 เลือกบุคคลในกลุ่มเดียวกัน
ผู้ได้คะแนนสูงสุดลำดับที่ 1 - 5 เป็นผู้ได้รับเลือกขั้นต้นของกลุ่มนั้นและเข้าไปเลือกในรอบที่ 2 ต่อไป (เหลือกลุ่มละ 5 คน)

ผู้สมัครรับเลือกฯ เลือกผู้สมัครกลุ่มอื่นที่อยู่ในสายเดียวกัน **กลุ่มละ 1 คน** แต่จะเลือกกลุ่มเดียวกันหรือเลือกตนเองไม่ได้

การเลือกรอบที่ 2 เลือกผู้สมัครในกลุ่มอื่นที่อยู่ในสายเดียวกัน
ผู้ได้รับคะแนนสูงสุด 3 ลำดับแรก ของแต่ละกลุ่มเป็นผู้ได้รับเลือกระดับอำเภอ สำหรับกลุ่มนั้น

การเลือก สว. ระดับจังหวัด

ผู้สมัครรับเลือกฯ เลือกกันเองในกลุ่ม เลือกตนเองก็ได้ แต่จะลงคะแนนให้บุคคลใดเกิน 1 คะแนนไม่ได้

การเลือกรอบที่ 1 เลือกบุคคลในกลุ่มเดียวกัน
ผู้ได้คะแนนสูงสุดลำดับที่ 1 - 5 เป็นผู้ได้รับเลือกขั้นต้นของกลุ่มนั้น และเข้าไปเลือกในรอบที่ 2 ต่อไป (เหลือกลุ่มละ 5 คน)

ผู้สมัครรับเลือกฯ เลือกผู้สมัครกลุ่มอื่นที่อยู่ในสายเดียวกัน **กลุ่มละ 1 คน** แต่จะเลือกกลุ่มเดียวกันหรือเลือกตนเองไม่ได้

การเลือกรอบที่ 2 เลือกผู้สมัครในกลุ่มอื่นที่อยู่ในสายเดียวกัน
ผู้ได้รับคะแนนสูงสุด 2 ลำดับแรก ของแต่ละกลุ่มเป็นผู้ได้รับเลือกระดับจังหวัด สำหรับกลุ่มนั้น



ไทม์ไลน์การเลือก สว. 67

วันที่ 24 พ.ค.67 วันสุดท้ายของการรับสมัคร สว.

วันที่ 25 พฤษภาคม 2567 ปิดประกาศ ณ สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้งประจำจังหวัด ศาลากลางจังหวัด ที่ว่าการอำเภอ ให้ประชาชนรับทราบโดยทั่วกัน

วันที่ 9 มิถุนายน 2567 วันเลือกสมาชิกวุฒิสภา ระดับอำเภอ

วันที่ 16 มิถุนายน 2567 วันเลือกสมาชิกวุฒิสภา ระดับจังหวัด

วันที่ 26 มิถุนายน 2567 วันเลือกสมาชิกวุฒิสภา ระดับประเทศ
กรกฎาคม 2567 ประกาศผลการเลือกสมาชิกวุฒิสภา

*เมื่อ กกต. ได้รับรายงานจากผู้อำนวยการ การเลือกระดับประเทศแล้ว ให้รอไม่น้อยกว่า 5 วันในกรณีที่ไม่มีปัญหา

ที่มา : https://www.ect.go.th/ect_th/th/db_119_ect_th_6/2967

ร่วมบุญวัดสุทัศน์ ... เยี่ยมชมรัฐสภา

รศ.ดร.ภญ.อรลักษณ์ แพร์ดีกุล

ในวันที่ 27 พฤษภาคม 2567 ชมรมฯ ได้จัดกิจกรรมวันเดี่ยวทริป ซึ่งผสมผสานทั้งงานบุญ ณ วัดสุทัศน์เทพวรารามราชวรมหาวิหาร และการเยี่ยมชมสถาปัตยกรรม รัฐสภาแห่งใหม่ จึงเป็นกิจกรรมสร้างบุญกุศล และทัศนศึกษาสถานที่สำคัญของชาติบ้านเมือง ขอนำบรรยากาศและเรื่องเล่าเคล้าประวัติศาสตร์อันทรงคุณค่า มาฝากสมาชิกทุกท่าน ดังนี้

ตอนเช้าเวลา 7.00 น. สมาชิกจำนวน 37 คน นัดพร้อมกันที่ มศว ประสานมิตร ทริปวันนี้พบความแจ่มพืดเล็กน้อยที่เพ้อฝันเพ้อฝันว่าวันนี้เป็นวันเปิดเทอมของโรงเรียนสาธิต จึงทำให้การจราจรในมหาวิทยาลัยติดขัดแบบชนิดนั่งสนทิตซ์ย่นอนนาน ทำให้กว่าจะเดินทางมาถึงจุดนัดพบใน มศว และฝ่าด่านออกไปจากเว็จประสานมิตรที่รักนี้ ก็กินเวลาไปมาก แต่ด้วยความสามารถเฉพาะตัวของทีมเสริมสุดหล่อ หนุ่มๆ ทั้ง 4 รถตู้ก็สามารถใช้เวลาให้พวกเราไปถึงวัดสุทัศน์โดยกำหนดการไม่ล่าช้าไปมากนัก รถตู้จอดเทียบท่าส่งสมาชิกทางปากถนนตีทอง ซึ่งเป็นประตูทางเข้าวิหารฝั่งที่ประดิษฐานพระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล พระอัฐมรามาธิบดินทร รัชกาลที่ 8 ซึ่งตามประวัติได้มีการอัญเชิญพระบรมราชสรีรางคารของพระองค์บรรจุที่ผ้าทิพย์ด้านหน้าพุทธบัลลังก์พระพุทธศรีศากยมุนีในพระวิหาร เมื่อ พ.ศ. 2493 ดังนั้นวัดนี้จึงถือเป็นวัดประจำในหลวง ร.8 และมีพระราชพิธีทรงบำเพ็ญพระราชกุศลคล้ายวันสวรรคตในวันที่ 9 มิถุนายนของทุกปี เมื่อพวกเราไปพร้อมกันที่พระบรมราชานุสาวรีย์แล้ว คุณกัญญา จันทร์ดี ได้ถวายพวงมาลัยสักการะพระบรมราชานุสาวรีย์ในนามชมรมฯ ขอพรพระองค์ท่านทรงปกป้อง

คุ้มครองประเทศชาติของเราให้อยู่ร่มเย็นเป็นสุข เข้านี้ฤกษ์ดีไม่มีฝนแต่แดดเริ่มแรง จึงพากันเดินขึ้นพระวิหารซึ่งประดิษฐานพระพุทธรศรัคากยมุนี ก่อนที่จะเล่าถึงกิจกรรมต่อไป ควรเกริ่นนำถึงประวัติวัดสุทัศน์โพสังเขปเสียก่อน ดังนี้

วัดสุทัศน์เทพวรารามราชวรมหาวิหาร (วัดสุทัศน์) ตั้งอยู่ ณ เลขที่ 146 ริมถนนตีทอง 1 ถนนบำรุงเมือง แขวงเสาชิงช้า เขตพระนคร กรุงเทพฯ มีฐานะเป็นพระอารามหลวงชั้นเอก ชนิดราชวรมหาวิหาร ซึ่งเป็น 1 ในเพียง 6 วัดชั้นราชวรมหาวิหารของไทย (ราชวรมหาวิหาร หมายถึง พระอารามที่พระมหากษัตริย์ทรงสร้างหรือปฏิสังขรณ์เป็นการส่วนพระองค์ โดยมีสิ่งปลูกสร้างขนาดใหญ่โตสมพระเกียรติ) วัดสุทัศน์ตั้งอยู่ริมถนนตีทอง และฝั่งถนนบำรุงเมือง ซึ่งมีสัญลักษณ์สำคัญของกรุงเทพฯ คือ “เสาชิงช้า” หน้าวัดหันสู่ทิศตะวันออกเฉียงทางด้านถนนอนุสาวรีย์ เป็นวัดเก่าแก่อายุกว่า 200 ปี ใช้เวลาสร้างถึง 3 รัชกาล หากดูจากตำแหน่งที่ตั้งของวัด จะเห็นได้ว่าจุดนี้เป็นศูนย์รวมของชุมชน และศูนย์รวมของศาสนาพุทธและศาสนาพราหมณ์กลางกรุงเทพมหานคร โดยแผนผังของวัดมีการจำลองภูมิจักรวาลตามคติมณฑลแบบพุทธ จากความสำคัญของสถานที่ตั้ง ประกอบกับคติความเชื่อทางศาสนา วัดสุทัศน์จึงเป็นสถานที่ประกอบพิธีกรรมสำคัญทางศาสนาของบ้านเมือง โดยในพระราชพิธีบรมราชาภิเษก รัชกาลที่ 10 พุทธศักราช 2562 วัดนี้จึงได้เป็นสถานที่เสกน้ำอภิเษกวมจากทั้ง 76 จังหวัด พร้อมทั้งจากกรุงเทพฯ น้ำจากเบญจสุทธิตงคา และน้ำจากสระ 4 สระของจังหวัดสุพรรณบุรี รวมคนโทน้ำอภิเษก 86 ใบ เมื่อวันที่ 18-19 เมษายน 2562

พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก รัชกาลที่ 1 ทรงดำริให้

สร้างวัดนี้ขึ้นราว พ.ศ. 2350-2351 ในพื้นที่ของพระนครชั้นใน โดยมีพระราชประสงค์ให้มีพระวิหารขนาดใหญ่เทียบเท่ากับพระวิหารวัดพนัญเชิง จังหวัดอยุธยา โปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระวิหารขึ้นก่อน เพื่อเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปศรีศากยมุนี (พระโต) ซึ่งอัญเชิญมาจากพระวิหารหลวงวัดมหาธาตุ จังหวัดสุโขทัย เป็นพระพุทธรูปที่สร้างขึ้นในสมัยราชวงศ์พระร่วง โดยได้พระราชทานนามว่า “วัดมหาสุทธาวาส” ครั้นเวลาผ่านไปพระวิหารหลวงของวัดก็หักพังลง ทำให้พระพุทธรูปองค์นี้ต้องตากแดดกรำฝน จนกระทั่งทรงมีพระดำรัสให้อัญเชิญเข้ามายังพระวิหาร แต่เมื่ออัญเชิญเข้ามาแล้วพระวิหารในวัดนี้ยังสร้างไม่เสร็จ ก็สิ้นรัชกาลก่อนที่จะประดิษฐานเป็นสังฆาราม ชาวบ้านจึงเรียกกันว่า วัดพระโต วัดพระใหญ่ หรือวัดเสาชิงช้า บ้าง ต่อมาในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ 2 ได้โปรดเกล้าฯ ให้ดำเนินการสร้างต่อ และทรงแสดงฝัพระหัตถ์ไว้เป็นอนุสรณ์ โดยทรงสร้างบานประตูกลางจำหลักพระวิหารด้วยฝัพระหัตถ์ร่วมกับพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมหมื่นจิตรภักดี แต่ก็ยังมีทันแล้วเสร็จก็สิ้นรัชกาลเสียก่อน ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 3 ทรงโปรดเกล้าฯ ให้ทำการบูรณะสร้างพระวิหารจนสำเร็จในปี พ.ศ. 2390 แล้วทรงโปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระอุโบสถและศาลาการเปรียญ พร้อมทั้งสร้างสัตตมหาสถาน และสร้างกุฎิสำนักสงฆ์ประดิษฐานสังฆาราม พระราชทานนามว่า “วัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหาร” พร้อมกับนิมนต์พระสงฆ์ไปจำวัด ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 4 และ 5 โปรดให้มีการซ่อมแซมพระวิหารพระพุทธรูปศรีศากยมุนีและซ่อมพระอุโบสถเพิ่มเติม และในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 ยังได้ทรงผูกนามพระประธานในพระวิหาร พระ

อุโบสถ และศาลาการเปรียญให้คล้องกันว่าพระพุทธรศรียกยมนี่ พระพุทธรศรียกยมนี่ และพระพุทธรศรียกยมนี่ (ศูนย์ข้อมูลเกาะรัตนโกสินทร์ ม.ศิลปากร)

สถาปัตยกรรมที่สำคัญภายในวัดสุทัศน์ที่ขอกล่าวถึงและพวกเรา ได้เข้าเยี่ยมชม ได้แก่ พระวิหาร พระอุโบสถ และพระตำหนักสมเด็จพระสังฆราชแพฯ สำหรับพระวิหารนั้นมีความงดงามตามแบบสถาปัตยกรรมไทยสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น ถ่ายทอดมาจากพระวิหารมณฑลพิตรจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวคือ พระวิหารมีขนาดกว้าง 23.84 เมตร ขนาดยาว 26.35 เมตร สร้างบนฐานไพทีชั้นที่ 2 ซึ่งก่ออิฐถือปูนมั่นคง ฐานไพทีประกอบด้วยกระดานฐานสิงห์บัวลูกแก้ว สูง 62 เซนติเมตร มีพนักสูง 85 เซนติเมตร ก่ออิฐกระเบื้องปรุตาโปร่งเคลือบสีเขียวพื้นฐานไพทีปูกระเบื้องดินเผาสีแดง 8 เหลี่ยม หลังคาพระวิหารเป็นทรงไทยโบราณ 2 ชั้นลด 1 มีเฉลียงซ้ายขวามุงกระเบื้องเคลือบสี ประดับด้วยช่อฟ้า ใบระกา หางหงส์ ด้านหน้าและด้านหลังพระวิหารมีประตูเข้าสู่พระวิหารด้านละ 3 ประตู เป็นประตูสลักไม้ สร้างในรัชกาลที่ 2 กล่าวกันว่าบานประตูพระวิหารของวัดสุทัศน์เป็นฝีมือพระหัตถ์รัชกาลที่ 2 นับเป็นสถาปัตยกรรมชิ้นเอกชิ้นหนึ่งในสมัยรัชกาลที่ 2 ในการเยี่ยมชมพระวิหารได้รับเกียรติจากท่านอาจารย์สุพิชัย พิมพ์สิริจันทร์ เป็นผู้บรรยายประวัติพระวิหารและพระพุทธรศรียกยมนี่ ซึ่งทางชมรมฯ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

จากนั้นพวกเราพากันเดินไปพระตำหนักสังฆราชแพ ตีสถเทโว คณะ 6 ซึ่งปัจจุบันได้บูรณะปรับปรุงเป็นพิพิธภัณฑ์พระตำหนักสังฆราชแพ ซึ่งสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ มีกำหนด

เสด็จฯ เปิดพิพิธภัณฑ์อย่างเป็นทางการในเดือนพฤศจิกายนปี 2567 ที่จะถึงนี้ จึงนับเป็นสิริมงคลอย่างยิ่งที่พวกเรามีโอกาสมากราบสักการะสมเด็จพระสังฆราชแพฯ หลวงพ่อดำ พระสุนทรวิภาณี (รูปเปรียบพระธรรม) และได้ชมสิ่งจัดแสดงต่างๆ ในวันนี้ พระประวัติสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (แพ ตีสถเทโว) ประสูติเมื่อวันพุธ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ปีมะโรง อัฐศก จ.ศ. 1218 ตรงกับวันที่ 12 พฤศจิกายน พ.ศ. 2399 ในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นชาวสวนบางลำพูล่าง อำเภอคลองสาน จังหวัดธนบุรี พระชนกชื่อบุตร พงษ์पालะ พระชนนีอัน พงษ์पालะ พระนามเดิม แพ พงษ์पालะ ฉายา ตีสถเทโว ใน พ.ศ. 2419 ทรงฝากตัวเป็นศิษย์สมเด็จพระวันรัต (แดง สีลวฑฺฒโน) วัดสุทัศน์ ตามที่สมเด็จพระวันรัต (สมบุญ) ฝากฝังไว้ ในปีเถาะ พ.ศ. 2422 จึงได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ วัดเศวตฉัตร โดยมีสมเด็จพระวันรัต (แดง สีลวฑฺฒโน) เป็นพระอุปัชฌาย์ แล้วย้ายมาอยู่วัดสุทัศน์ ศึกษากับสมเด็จพระวันรัต (แดง สีลวฑฺฒโน) พ.ศ. 2480 พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวราลริวิวัฒน์ สมเด็จพระสังฆราชเจ้าสิ้นพระชนม์ ประจวบกับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล เสด็จนิวัตจากยุโรปสู่พระนคร จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ สถาปนาสมเด็จพระวันรัต (แพ ตีสถเทโว) เป็นสมเด็จพระสังฆราช และเมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล เสด็จถึงพระนครได้เสด็จพระราชดำเนินไปยังวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพัดยศ ผ้าไตรครอง และย้ายมาสถาปนาสมเด็จพระวันรัต (แพ ตีสถเทโว) เป็นสมเด็จพระสังฆราชเมื่อวันอังคาร แรม 8 ค่ำ เดือน 12 ปีชาล สัมฤทธิศก จ.ศ. 1300 ตรงกับวันที่ 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2481 นับเป็นสมเด็จพระสังฆราชพระองค์

ที่ 12 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ทรงดำรงตำแหน่งอยู่ 6 ปี ลิ้นพระชนม์เมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2487 ขณะพระชันษาได้ 88 ปี 14 วัน

ภายในพิพิธภัณฑ์แบ่งออกเป็นหลายโซน ซึ่งจัดแสดง พระพุทธรูปสำคัญ ตาลบัตร-พัดยศ-พัดรอง-ย่าม เครื่องใช้ของพระสงฆ์ เครื่องแก้วเจียรระโน (สีม่วงแดง เขียว น้ำเงิน) เครื่องลายคราม คัมภีร์ใบลาน และโบราณวัตถุอื่นๆ ล้วนเป็นสิ่งหาดูได้ยาก ในแต่ละส่วนมีคำอธิบายทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ (ซึ่งเป็นการดีมาก ในอนาคตชาวต่างชาติจะมาเข้าชมและศึกษาได้) สมเด็จพระสังฆราชแพฯ ทรงประกอบพระกรณียกิจสำคัญอันเกี่ยวเนื่องกับพระพุทธศาสนา เช่น การแปลพระไตรปิฎกภาษาบาลีเป็นภาษาไทย การสอบความรู้พระปริยัติธรรมพระภิกษุสามเณรในพระราชอาณาจักร การเปลี่ยนแปลงการปกครองคณะสงฆ์และพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ การสร้างพระกริ่งและพระชัยวัฒน์ ในการนำชมพิพิธภัณฑ์ขอหมัสการพระครูปลัดสุวัฒนสารคุณ (สุชาติ) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสุทัศน์ ที่ได้กรุณาอธิบายประวัติและความเป็นมาของสิ่งจัดแสดงในแต่ละโซนโดยละเอียด เมื่อเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว สมาชิกจึงพากันเดินไปยังพระอุโบสถ ซึ่งท่านเจ้าอาวาสพระพรหมวชิรมุนีได้เมตตา ลงเป็นประธานสวดมนต์ ร่วมกับพระสงฆ์ รวม 10 รูป ท่านประธานชมรมได้เชิญสมาชิกถวายภัตตาหารเพล หนังสือ ดอกไม้ธูปเทียน และปัจจัย ได้ฟ้าไตรในการสวดมาติกาบังสุกุลถวายสมเด็จพระสังฆราชแพฯ ขออนุโมทนาบุญแก่ทุกท่านในงานบุญครั้งนี้

เป็นสิริมงคลยิ่งที่พวกเราได้ฟังพระสวดมนต์ในพระอุโบสถของวัดสุทัศน์ พระประธานภายในพระอุโบสถคือ พระพุทธรูปตรีโลกเชษฐ เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย ทั้งพระอุโบสถและพระประธานนี้สร้างขึ้นใน

สมัยรัชกาลที่ 3 ผนังด้านในมีภาพจิตรกรรมฝาผนังฝีมือช่างสมัยรัชกาลที่ 3 เช่นเดียวกัน ชุ่มประตูและหน้าต่างเป็นชุ่มยอดเจดีย์มีลักษณะแปลกตาและงดงามมาก พระอุโบสถเป็นสถาปัตยกรรมสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น กล่าวคือ ตัวพระอุโบสถก่ออิฐถือปูน กว้าง 22.60 เมตร ยาว 72.25 เมตร หน้ามุขกระสันกว้าง 14.00 เมตร ยาว 10.40 เมตร สร้างอยู่บนฐานไพทีชั้นที่ 2 มีเฉลียงรอบทั้ง 4 ด้าน มีเสาศระอุโบสถมีทั้งหมด 62 ต้น เสาคู่แต่ละต้นมีลักษณะ 4 เหลี่ยมเท่ากัน ปิดทองล่องชาดลายดอกไม้ ชุ่มประตูหน้าต่างทรงบัวเจ็ดยอดแหลมคล้ายทรงมงกุฎ ปิดทองประดับกระจกฐานพระอุโบสถ ประกอบด้วยกระดานฐานสิงห์คั่นปิดลูกแก้ว ไม่มีลวดลายระหว่างโคนเสาคู่เฉียงด้านนอกมีผนังก่ออิฐ คั่นเป็นห้องๆ สูง 1.22 เมตร ด้านในเจาะคูหาเล็กๆ สำหรับใส่ตะเกียงบูชา เพื่อบูชาพระที่ปในงานนักขัตฤกษ์สมัยโบราณ ห้องละ 5 คูหา หลังคาอุโบสถมีลักษณะเป็นทรงไทยโบราณ 4 ชั้น 3 ลด มีมุขกระสันหน้าหลังมุงกระเบื้องเคลือบสามสี ประกอบด้วยช่อฟ้ากระจุกมูขหน้า 4 ตัว รวม 8 ตัว หางหงส์ 64 ตัว ไม่มีคันทวย หน้าบันด้านทิศตะวันออกมีภาพพระอาทิตย์เทพเจ้าให้แสงสว่าง มีผิวกายแดง หน้าบันด้านทิศตะวันตกมีภาพพระจันทร์มีผิวกายขาว พื้นลายหน้าบันทั้งสองข้างมีลายกรอบคั่นกลางเหมือนลายพระอาทิตย์พระจันทร์และลายใบเทศหางโตประดับด้วยกระจกสีน้ำเงิน สีแดง สีขาว สีเหลือง สีเขียวสลับกัน ชุ่มเสมา ชั้นล่างเป็นฐานหน้ากระดานมีดอกบัวคว่ำ ถัดขึ้นไปเป็นท้องไม้ใส่ลูกฟักหินคั่นที่สลักลายดอกกลาง ถัดขึ้นไปเป็นบัวหงายและหน้ากระดานเป็นบัวท้องปลิง ชั้นกลางชุ่มเป็นที่ประดิษฐานใบเสมาหินอ่อนสีขาวเทา ชั้นปลายเป็นลายดอกไม้ทรงโค้ง ประดุกกระจังหน้านาง ด้านบนเป็นบัวหงายกลีบซ้อน ข้างบนมียอดปล้องๆ เรียวเล็กตาม

ลำดับจุดปล้องไหน 5 ปล้อง ปล้องที่ 6 เป็นปลีบัวหงายคั่นด้วยลูกแก้ว ระหว่างปลีบัวหงาย ปลายยอดสุดเป็นหยาดน้ำค้าง ขณะฟังพระสวดมนต์ แม้ภายนอกอากาศร้อนแดดแรง แต่ภายในพระอุโบสถมีลมโชยตลอดเวลา มีความโล่งสงบสบายมาก

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมงานบุญ รถตู้มารับสมาชิกเดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้านมิตรโกหยวน ซึ่งอยู่ใกล้ๆ ศาลว่าการ กรุงเทพมหานคร รับประทานอาหารสไตล์จีนหลากหลายเมนู ต่อด้วย ไอศกรีม-น้ำปั่นร้าน Sweety เป็นที่อิมหน้าสำราญ แล้วจึงรวมพลออกเดินทางไปรัฐสภา รัฐสภาแห่งใหม่นี้สร้างบนพื้นที่ราชพัสดุ ถนนทหาร (เกียกกาย) เขตดุสิต ริมน้ำเจ้าพระยา เนื้อที่ 119 ไร่ เป็นที่ก่อสร้างอาคารรัฐสภาภายใต้ชื่อว่า “สัปปายะสภาสถาน” การเยี่ยมชมรัฐสภานี้ ขอขอบคุณคุณณลิธิไชย ไชยสังข์ ข้าราชการรัฐสภาสามัญ ที่กรุณาประสานงานนำชม ทำให้พวกเราได้เยี่ยมชมจุดสำคัญ ซึ่งอยู่ในอาคาร โดยเฉพาะ หอสมุดรัฐสภา และชั้นสูงสุด คือยอดชั้น 11 ซึ่งวิิวจากด้านบนสวยงามมาก เป็น bird’s-eye view มองเห็นตึกสูงและแม่น้ำ แบบ 360 องศา

คำว่า “สัปปายะสภาสถาน” มีความหมายว่า เป็นสถานที่ประกอบกรรมดี รูปแบบอาคารมีการออกแบบตกแต่งตามแบบไทยประยุกต์ มีลักษณะที่ทันสมัยสอดคล้องกับสถาปัตยกรรมร่วมสมัย เพื่อแสดงถึงความ เป็นชาติไทยอย่างชัดเจน ทั้งยังเป็นการสืบสานทางศิลปวัฒนธรรม คติ ความเชื่อและภูมิปัญญาไทย อันเป็นการแสดงถึงรัฐสภาอันทรงเกียรติ เป็นสัญลักษณ์ของการเมืองการปกครองระบอบประชาธิปไตยในระบอบรัฐสภา อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข โดยการนำหลักการสถาปัตยกรรมไทยแบบแผนไตรภูมิตามพุทธคติมาเป็นแรงบันดาลใจในการออกแบบ

โดยมีอาคารเครื่องยอดสถาปัตยกรรมไทยสีทองอร่ามอยู่ตรงกลางอาคาร ประหนึ่งเป็นการสถาปนาเขาพระสุเมรุครั้งใหม่ในยุครัตนโกสินทร์ ทั้งนี้ การออกแบบอาคารรัฐสภาแห่งใหม่ เน้นเรื่องอุดมคติ 5 เรื่อง ได้แก่ ชาติ ศิลธรรม สติปัญญา สถาบันพระมหากษัตริย์ และประชาชน

เสร็จจากการเยี่ยมชมอาคารรัฐสภา ก็เป็นเวลาบ่ายแก่ๆ จึงเดินทาง กลับ มศว โดยสวัสดิภาพ โชคดีมากที่ฝนไม่ตกและจราจรไม่หนาแน่น เท่าช่วงเช้า กิจกรรมวันนี้นับเป็นวันดีที่ทริปทรงคุณค่าที่พวกเราได้ร่วมกันสร้างบุญกุศล และยังได้ความรู้ทั้งด้านประวัติศาสตร์สมัยรัตนโกสินทร์ การเมืองการปกครองของไทย มีของแถมที่สมาชิกได้เดินออกกำลังกันตาม สมควรด้วย สุดท้ายนี้ ขอบุญบารมีแห่งพระอริยวงศาตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (แพ ตีฆสเทโว) ได้โปรดปกปักรักษาทุกท่านและครอบครัวให้มีความสงบสุขร่มเย็น พลานามัยดีเยี่ยม แล้วพบกันใหม่ในทริปครั้งหน้า ขออนุโมทนาสาธุค่ะ



ภัยไซเบอร์

รศ.ดร.ภญ.อรลัษณา แพ้วัดกุล

ในช่วงเช้าของวันพฤหัสบดีที่ 30 พฤษภาคม 2567 ชมรมฯ ได้จัดกิจกรรมบริการวิชาการ โดยความอนุเคราะห์ของภาควิชานิติศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มศว คือ “โครงการผู้สูงวัยกับภัยไซเบอร์ และโยคะ Crystal singing bowl เพื่อสุขภาพ” ณ โรงแรมแลงคาสเตอร์ ถ.เพชรบุรี ซึ่งทางภาควิชานิติศาสตร์ได้ประสานผ่านประธานชมรมฯ มา เนื่องด้วยสมาชิกชมรมฯ ของเราจัดเป็นกลุ่มเป้าหมายโดยตรงของโครงการนี้ ในภาพรวมกิจกรรมนี้ถือเป็นโครงการบริการวิชาการที่ดีมาก และได้มาทราบในภายหลังว่า มศว มีนโยบายให้ทุกคณะกันงบประมาณรายได้ของหน่วยงานไว้ 3% เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมบริการวิชาการแก่สังคม ตามความถนัดและตามองค์ความรู้ของแต่ละคณะ จึงถือเป็นความโชคดีของสมาชิกชมรมฯ ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้ พวกเราได้รับทั้งความรู้ดีๆ ด้านความปลอดภัยทางไซเบอร์ และได้เรียนรู้ท่าออกกำลังกายโยคะเพื่อสุขภาพ แถมด้วยอาหารกลางวันอร่อยเลิศแบบอร่อยจืดตั้งอยู่ครบอีกด้วย

เริ่มการลงทะเบียนในช่วงเช้า ราว 8.30 น. และเปิดการอบรมในเวลาประมาณ 9.00 น. วิทยากรบรรยาย หัวข้อ “ผู้สูงวัยกับภัยไซเบอร์” คือ นาวาเอกหญิงศิริเนตร รัชชวงค์ ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการรักษาความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์แห่งชาติ การบรรยายเริ่มจากการชี้ให้เห็นปัญหาในโลกออนไลน์ปัจจุบัน โดยเฉพาะด้านการเงิน ซึ่งมีการทำธุรกรรมผ่าน Mobile banking ของธนาคาร อันเป็นเหตุนำมาซึ่งช่องโหว่ที่มีฉฉฉสามารถก่ออาชญากรรมไซเบอร์ แท้ที่จริงปัญหานี้พบได้ทั่วโลก ไม่ใช่เฉพาะในประเทศไทย ความเสียหายมีมูลค่ามหาศาลเป็นหลัก

ล้านล้านบาท ซึ่งผู้ได้รับความเสียหายส่วนใหญ่จะสูญเสียทรัพย์สินไปโดยไม่ได้คืน กลไกมีหลายรูปแบบ เช่น หลอกขอข้อมูลส่วนตัวเพื่อดูเงิน, หลอกลวงซื้อขายสินค้า/บริการ, หลอกให้โอนเงินหารายได้เสริม, หลอกให้กู้เงินแต่ไม่ได้เงิน, หลอกให้ลงทุนผ่านคอมพิวเตอร์, ชมชู่ทางโทรศัพท์ ฯลฯ

ในกรณีที่เกิดเหตุด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ผู้เสียหายควรตั้งสติแล้วโทรแจ้ง 3 แห่ง คือ (1) ศูนย์ AOC 1441, (2) แจ้งอัยคดีบัญชี ซึ่งแต่ละธนาคารมีศูนย์รับแจ้งเหตุ 24 ชม. (หมายเลขโทรศัพท์ดังภาพด้านล่าง) และ (3) แจ้งสถานีตำรวจที่ใกล้ที่สุด

ในการป้องกันมิให้เกิดเหตุร้ายจากมิจฉาชีพ มีหลักปฏิบัติดังนี้

1. ไม่กดลิงก์, ไม่แอดไลน์คนแปลกหน้า, ไม่โหลดแอปที่ไม่อยู่ใน Play Store/App Store
2. หากสงสัยว่ามิจฉาชีพโทรมา ให้ยุติการสนทนาไม่ต่อคำ และวางสายทันที
3. ควรอัปเดตแอปของธนาคารให้เป็นปัจจุบันเสมอ เพราะแต่ละธนาคารทำการปรับปรุงแอปของตน ให้รัดกุมยิ่งขึ้นอย่างสม่ำเสมอ
4. การใช้คอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือ ควรติดตั้งโปรแกรมป้องกันไวรัส และอัปเดตซอฟต์แวร์ที่ใช้อย่างสม่ำเสมอ, ควร Logout ทุกครั้งเมื่อสิ้นสุดการใช้งาน, ไม่ดาวน์โหลดโปรแกรมที่ไม่น่าไว้วางใจลงเครื่อง
5. หลีกเลี่ยงการใช้ Public wifi โดยเฉพาะกรณีที่จำเป็นต้องทำธุรกรรม ควรปิด wifi ก่อนเสมอ
6. ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวทุกชนิด หรือการกรอกข้อมูลส่วนตัวลงในเว็บไซต์ หรือลิงก์ต่างๆ
7. ตั้ง Password ให้ยากแก่การเดา (แต่ต้องระวังลืม Password

เองด้วย) ไม่เก็บ Password ไว้กับอุปกรณ์

8. ห้ามหลงเชื่อ หากมีคนขอให้เปิดกล้องสแกนใบหน้า

9. มีสติตลอดเวลา ไม่หลงเชื่อเมื่อถูกข่มขู่ให้หวาดกลัว ไม่โลภหลงเชื่อกลโกงที่หลอกว่าจะได้รับผลประโยชน์ใดๆ ซึ่งดูมากเกินไปจริง

หลังรับประทานอาหารว่าง เป็นรายการถาม-ตอบเก็บตกเรื่องภัยไซเบอร์แล้ว จึงเริ่ม session อบรมเชิงปฏิบัติการ หัวข้อ “โยคะและ Crystal singing bowl เพื่อสุขภาพ” โดยวิทยากร คุณพนิดา ผดุงวิเชียร (ครูอาร์ท) ครูอาร์ทเกริ่นนำว่า โยคะเป็นการรวม 3 ส่วนคือ “ร่างกาย จิตใจ และลมหายใจ” เข้าไว้ด้วยกัน เพื่อให้เกิดสมาธิ การฝึกปฏิบัติเริ่มจากการนั่งหลับตาหายใจ ต่อด้วยการบริหารต่างๆ ในท่านั่ง แล้วค่อยๆ แอควานซ์ขึ้นตามลำดับ ไม่น่าเชื่อว่าการบริหารในท่านั่งก็สามารถได้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแทบทุกส่วน รู้สึกสบายตัวดีมาก ในตอนท้ายครูอาร์ทใช้คลื่นเสียงมาประกอบการนั่งหลับตา โดยใช้หลัก Sound healing & Sound meditation ซึ่งส่งผลให้คลื่นสมองมีความถี่ต่ำลง ทำให้ร่างกายมีความสงบสบาย

จบกิจกรรมโยคะประมาณเที่ยงครึ่ง รู้สึกว่าเริ่มหิวๆ เพราะได้ใช้พลังงานไปกับโยคะเล็กน้อย จึงพากันลงไปห้องอาหารชั้น 1 รับประทานอาหารกลางวันบุฟเฟต์แสนอร่อย แล้วสมาชิกจึงแยกย้ายกันกลับ กิจกรรมวันนี้นับเป็นกิจกรรมดีๆ ที่มีประโยชน์มากในการเพิ่มความตระหนักและรู้เท่าทันเพื่อให้พวกเราทุกคนปลอดภัยจากภัยไซเบอร์ แถมด้วยกิจกรรมเพื่อสุขภาพซึ่งมีระดับพอเหมาะกำลังดีสำหรับคนสวยทุกวัน/หล่อทุกวัน สุดท้ายนี้ทางชมรมขอขอบคุณผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนิสิตภาควิชาประวัติศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ ที่กรุณาประสานจัดงาน

และดูแลพวกเราอย่างดียิ่ง หากมีโอกาส ปีต่อๆ ไปก็ขอให้คิดถึงสาวสวย และหนุ่มหล่อของชมรมฯ อีกนะคะ ขอให้สมาชิกทุกท่านมีสุขภาพดีเยี่ยม แล้วพบกันใหม่ในกิจกรรมครั้งต่อไปค่ะ

ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND

รวมเบอร์ศูนย์รับแจ้งเหตุ ภัยทางการเงินจากมิวอลาชีพ

ข้อมูล ณ วันที่ 10 มี.ค. 66

สอบถาม และแจ้งเหตุได้ทันที **ตลอด 24 ชั่วโมง**

 ธนาคาร กสิกรไทย 0-2888-8888 กด 001	 ธนาคาร กรุงไทย 0-2111-1111 กด 108	 ธนาคาร กรุงศรีอยุธยา 1572 กด 5	 ธนาคาร กรุงเทพ 1333 กด 0-2645-5555 กด*3
 ธนาคาร ไทยพาณิชย์ 0-2777-7575	 ธนาคาร ทหารไทยรบชาติ 1428 กด 03	 ธนาคาร ออมสิน 1115 กด 6	 ธนาคาร ซีไอเอ็มบี ไทย 0-2626-7777 กด 00
 ธนาคาร ไทยเครดิต เพื่อรายย่อย 0-2697-5454	 ธนาคาร แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ 0-2359-0000 กด 8	 ธนาคาร อาคารสงเคราะห์ 0-2645-9000 กด 33	 ธนาคาร เพื่อการเกษตร และสหกรณ์การเกษตร 0-2555-0555 กด*3
 ธนาคาร ยูไอบี 0-2344-9555	 ธนาคาร ซิตีแบงก์	 ธนาคาร เกียรตินาคินภัทร 0-2165-5555 กด 6	

f t g+ i B Bank of Thailand

