



28 เมษายน 2568



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จดหมายข่าว ปีที่ 31 ฉบับที่ 5 เดือน พฤษภาคม

สารบัญ

• สังคมในแวดวง มศว	4
• ขาวขมรมๆ	5
• ผู้บริจาคเงิน	8
• รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนพฤษภาคม	9
• วาทีธรรม : สมเด็จพระสังฆราช	11
• บอกเล่าเก้าสิบ : ดีที่สุด	13
• น้ำผึ้ง	15
• ของทิ้ง	20
• นิทานไม้ไฟ	23
• รดน้ำดำหัว เบิกบานหัว เรืองสงกรานต์	27
• ยิ้ม	30

วันอาทิตย์ที่ 4 พฤษภาคม 2568
วันฉัตรมงคล



- พระบรมราชาภิเษกไชยไกร
ทรงรับนพปฎลมหาเศวตฉัตรชัย
ชาวไทยต่างภูมิใจ
ต่างเทิดถวายเป็นพร
เกรียงไกร
เลิศล้ำ
เป็นเกียรติ สืบมา
แซ่ซ้องทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์

วันศุกร์ที่ 9 พฤษภาคม 2568
วันพีชมงคลจรตพระนังคัลแรกนาขวัญ



• พราหมณ์สงฆ์จัดแต่งให้
เพื่อปลอบขวัญขวัญ กลีชน
เป็นแบบอย่างได้ผล
ไทยปลุกข้าวเป็นจ้าว

มงคล
ปลุกข้าว
ให้ชาติ เจริญเอย
เอกอ้างข้าวไทย

ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์

วันอาทิตย์ที่ 10 พฤษภาคม 2568

(วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6)

วันวิสาขบูชา

วันสำคัญสากลโลก (Vesak Day)



• เดือนหกจันทรกระจ่างฟ้า

ดุจพระพุทธรูปชีวี

ตื่นจากหลับทำดี

พระพุทธรูปทรงตรัสรู้

๑ วันสำคัญสากลโลกไซ้

พระจริยวัตรศักดิ์ศรี

เป็นแบบอย่างวิถี

โลกตื่นมิรู้แจ้ง

ราตรี

โลกนี้

เว้นชั่ว ได้นา

สุขด้วยนิพพาน

สวัสดี

แจ่มแจ้ง

ชาวโลก นี่เอย

ต่างพร้อมปฏิบัติธรรม

ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์

สังคมในแวดวง มศว

• พิธีวางพานพุ่ม วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2568 วันจันทร์ที่ 28 เมษายน 2568 เวลา 07.00 น. เป็นต้นไป ณ อนุสาวรีย์ ศาสตราจารย์ ม.ล.ปิ่น มาลากุล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ขอเชิญชวนผู้บริหาร คณาจารย์ และบุคลากร แต่งกายด้วยชุดผ้าไทย ผ้าจีน ชุดสากลนิยม ชุดสุภาพ



ข่าวชมรมฯ

● ชมรมฯ ขอแสดงความยินดีกับ รศ.สุภา ปานเจริญ และอาจารย์จันทร์ทิพย์ ลิ้มทอง ที่ได้รับรางวัลวัชรเมธีศรีนครินทร์ เมื่อวันที่ 28 เมษายน 2560



● คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือน พฤษภาคม วันพฤหัสบดีที่ 1 พฤษภาคม 2568 ณ หอศิลปกรรม ชั้น 2 คณะศิลปกรรมศาสตร์ เวลา 09.30 น. ประชุมประจำเดือน 10.30 น. ฟังการบรรยายเรื่อง ความสำคัญของการทำพินัยกรรม โดยอาจารย์ ดร.พิชชา ใจสมคม เวลา 11.30 น. รับประทานอาหารร่วมกัน ขอเชิญสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมค่ะ เมื่อวันที่ 3 เมษายน 2568 หลังการประชุมประจำเดือน ชมรมฯ จัดกิจกรรมรดน้ำขอพรจากท่านอาจารย์อาวุโส จำนวน 7 ท่าน ได้แก่ รศ.ดร.ชมพันธุ์ กุญชร ณ อยุธยา รศ.ขรรณี รัตนสุวรรณ รศ.โมรี ชื่นสำราญ ผศ.ณัฐยา วิสุทธิสิน รศ.อมรรัตน์ เศวตนันทน์ ผศ.สุพิน ทองธานี และผศ.มาลี โทณานนท์ บรรยากาศเต็มไปด้วยความสนุกสนานและอบอุ่น เช่นทุกปี มีคุณพรสนอง แต่งไทยเป็นเจ้าภาพร่วมพร้อมวันขึ้นใจ และสมาชิกนำอาหารว่างมาร่วมสมทบด้วยหลายท่าน ชมรมฯ ขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ เวลา 13.00 น. วงบานชื่น ซ้อมอังกะลุงต่อถึงเวลา 15.00 น. ขึ้นบานกันไปค่ะ

- วันที่ 28 เมษายน วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มศว “76 ปี” โดยมีพิธีวางพานพุ่ม เพื่อแสดงความกตัญญูแก่อดีต ศาสตราจารย์ หม่อมหลวงปิ่น มาลากุล หลวงสวัสดิสารศาสตรพุทธิ ผู้มีคุณูปการแก่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ณ บริเวณอนุสาวรีย์ศาสตราจารย์ หม่อมหลวงปิ่น มาลากุล ตั้งแต่เวลา 07.00 น. เป็นต้นไป และเวลา 08.00 น. ตักบาตรพระสงฆ์ จำนวน 77 รูป ณ บริเวณลานสวนพิเล็ทซ์

- ชมรมฯ จัดทัศนศึกษาสาธารณรัฐจีน เจิ้งโจว ลั่วหยาง ไค펑 ไท่หัง ซาน ระหว่างวันที่ 10-15 พฤษภาคม 2568 มีสมาชิกร่วมเดินทาง 26 คน

- ชมรมฯ ขอเชิญสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมประชุมสรุปกิจกรรมประจำปี 2567 ระหว่างวันที่ 6-7-8 กรกฎาคม 2568 ณ โรงแรม La Is La ปรานบุรี ดังมีกำหนดการดังนี้

วันที่ 6 กรกฎาคม 2568

06.00 น. รถออกจาก มศว

07.30 น. แวะรับประทานอาหารเช้าที่นครปฐม 081 866 8758

08.30 น. ออกเดินทางไปยังจังหวัดเพชรบุรี

10.00 น. แวะชมถ้ำเขาหลวง

11.30 น. ออกเดินทางไปทานอาหารกลางวันร้านอุดมโภชนา

13.30 น. แวะถ่ายรูป ไมอามี เมืองไทย แล้วเดินทางเข้าที่พัก

15.00 น. ถึงที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย (เดินเล่นชายหาด เล่นน้ำสระของโรงแรม พายเรือคายัก)

18.00 น. รับประทานอาหารเย็น

วันที่ 7 กรกฎาคม 2568

08.00 น. ทานอาหารเช้า

- 09.00 น. ประชุมสรุปงานปี 2567 และ ประชุมประจำเดือน
11.00 น. เดินทางไปทานอาหารกลางวัน.....
12.00 น. ทานอาหารกลางวัน
13.30 น. เดินทางไปวนอุทยานปราณบุรี
14.30 น. ลงเรือชมชีวิตชุมชนแม่น้ำปราณบุรี
16.00 น. เดินทางทานอาหารเย็น
17.00 น. รับประทานอาหารเย็นที่ ...
18.00 น. เข้าที่พัก

วันที่ 8 กรกฎาคม 2568

- 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า
10.00 น. ออกเดินทางจากที่พัก
12.00 น. ทานอาหารกลางวันที่พักเพชรบุรี
13.30 น. แวะสวนตาลลงถนอม ชื่นชมต้นตาล 100 ปี
15.00 น. ออกเดินทางกลับ ถึง มศว โดยประมาณ 18.00 น

เดินทางด้วยรถตู้ 4 คันรับจำนวน 36 คน ค่าใช้จ่ายคนละ 6,200 บาท

- ข้าราชการบำนาญผู้ที่ได้รับเงินบำนาญเดือนละ 13,500 บาท

ขึ้นไป (ไม่รวมเงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 65 ปีบริบูรณ์และผู้ที่ได้รับเงินบำนาญเดือนละ 27,000 บาทขึ้นไป (ไม่รวม เงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 70 ปี บริบูรณ์ หลังจากวันเกิดสามารถ ติดต่อส่วนทรัพยากรบุคคล (กองการเจ้าหน้าที่เดิม) อาคารสำนักงานอธิการบดี ตึก 9 ชั้น 3 เพื่อยื่นเรื่องขอรับบำเหน็จดำรงชีพ ท่านสามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ 02- 260-3558 และเตรียมหลักฐานดังต่อไปนี้ อย่างละ 2 ชุด 1. สำเนาบัตรประชาชน 2. สำเนาทะเบียนบ้าน 3. สำเนาหน้าสมุดบัญชีธนาคารที่ต้องการให้ออนเงินเข้า

• คณะกรรมการบริหารชมรมฯ ใคร่ขอให้ผู้บริจาคเงินเข้าชมรมฯ ตรวจสอบรายชื่อจากจดหมายข่าวของชมรมฯ ในแต่ละเดือน หากไม่ปรากฏรายชื่อของผู้บริจาคภายใน 1-2 เดือน โปรดติดต่อกับ ดร.อุมาพร นาควัจนะ 090 917 3993 หรือคุณพิศมัย พนาเวศร์ 081-412-1310 และหากท่านสมาชิกมีความประสงค์ที่จะร่วมบริจาคเงินเข้าชมรมฯ โปรดแสดงความจำนงค์ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว ชื่อบัญชีชมรมผู้สูงอายุ มศว เลขที่บัญชี 2686-3 ชมรมฯ ขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

• ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **พันธิตพงษ์** ในการถึงแก่กรรมของ**คุณดวงดาว พันธิตพงษ์** พิธีสวดอภิธรรม ณ ศาลา 2 วัดศรีบุญเรือง ระหว่างวันที่ 24 - 26 เมษายน 2568 และพิธีพระราชทานเพลิงศพ เมื่อวันที่ 27 เมษายน 2568 เวลา 16.00 น.

ผู้บริจาคเงิน

1. รศ. วิจิตร วรุตบางกูร	2,000 บาท
2. คุณนงลักษณ์ พจนกรรักษ์	1,000 บาท
3. อ. อุไร สังขนันท์	1,000 บาท
4. ผศ. นงนารถ ชัยรัตน์	2,000 บาท

รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนพฤษภาคม

ขออวยพรวันเกิดประเสริฐขวัญ

ให้ทุกวันมีแต่สุขทุกข์จางหาย

สรรพทุกข์สรรพโศกไม่กล้ำกราย

สิ่งใดหมายขอให้ได้ตั้งใจปอง

รศ. สุภา ปานเจริญ ผู้ประพันธ์

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. อ. จำนงค์ สดคมขำ | 2. คุณพิพัฒน์ สมใจ |
| 3. รศ. ดร.เสนาะ บุญมี | 4. คุณสายทอง พัทธิมเล็ก |
| 5. คุณประยงค์ วินิจวงษ์ | 6. รศ. ประพนธ์ จำเริญ |
| 7. รศ. ดร. สุรัชย์ สิกขาบัณฑิต | 8. ผศ. ไพศาล อันประเสริฐ |
| 9. ผศ. ผุสดี ธรรมรักษ์ | 10. ผศ. ไสภณ วีรชัย |
| 11 ผศ. รวีวรรณ งามสันติกุล | 12. รศ. กาญจนา ศรีกาฬสินธุ์ |
| 13. คุณอุบลัมภ์ พรรณสังข์ | 14. ผศ. จันทรเพ็ญ เนียมอินทร์ |
| 15. คุณนิดารัตน์ ไพโรคนะฮก | 16. ศ. ดร.วิรุณ ตั้งเจริญ |
| 17. รศ. ฆรณี รัตนสุวรรณ | 18. คุณก้องกฤษ แผนน้อย |
| 19. คุณทัศนาศ ทองภักดี | 20 ผศ. นิตยา สุขเสรีทรัพย์ |
| 21. ผศ. สุขวสา ยอดกมล | 22. อ. จำรัส เสรีพันธุ์ |
| 23. รศ. ดร. สwana พรพัฒน์กุล | 24. รศ. ดร. ปฐม นิคมานนท์ |
| 25. อ. วารี คำไชโย | 26. รศ. ดร.ทิพา เทพอัครพงศ์ |
| 27 อ. อรสา อุดรพิมพ์ | 28. คุณนิตยา สีทอง |
| 29. คุณลักขณา กล่อมเกตุ | 30. ดร. สุทัสสี สมุทรโคจร |
| 31. อ. ปรีดา รอดโพธิ์ทอง | 32. คุณน้อม แก้วเกิด |
| 33. คุณสมบัติ จินะวัฒน์ | 34. ผศ. จารุวัฒน์ วิศาลเวชกิจ |
| 35. ผศ. เกษร เจริญรักษ์ | 36. คุณทิพยวรรณ ณ นคร |

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 37. รศ. สุรางค์รัตน์ ศรีสุภานนท์ | 38. อ. เทอด แก้วศิริ |
| 39. คุณนวลปรางค์ คุ้มกันต์ | 40. รศ. นันทา โชติกพุกกณะ |
| 41. อ. สุวดี จำเริญพันธ์ | 42. อ. ยุพา มานะจิตต์ |
| 43. รศ. นิยม บุญมี | 44. รศ. วรรณ วังษ์วานิช |
| ④5 คุณวราภรณ์ เตชะวัฒนเศรษฐ์ | 46. รศ. วัฒนา สุทธิพันธุ์ |
| 47. พล รท. ยุจ พิจิตรชุมพล | 48. รศ. ดร. อัมพร สุขเกษม |
| 49. ผศ. ดาภรณ์ วีรสาร | 50. อ. บุญทริกา วิศวกรรมภพ |
| 51. คุณยิ่งลักษณ์ บุญวัฒน์วิชัย | 52. คุณลักขณา แซ่ลู่ |
| 53. รศ. ตรูเนตร อัสซสวัสต์ | ⑤4 อ. เฟลินจันทร์ จันทะบุตร |
| 55. อ. สมชาย แสงจิตต์พันธุ์ | 56. รศ. ดร. ธาดา วิมลวัตรเวท |
| ⑤7 อ. นบน์อม อ่าวสุคนธ์ | ⑤8 ผศ. นงนารถ ชัยรัตน์ |
| 59. อ. ธนวิธี ธีรภัทรสกุล | 60. ผศ. ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ |
| 61. รศ. ดร. กุลยา ตันติผลาชีวะ | 62. อ. สุชาติพิทย์ ชวนะเวสสกุล |
| ⑥3 คุณเต็มสุข พงษ์ตน | 64. คุณเสาวนีย์ หนูฤกษ์ |
| ⑥5 คุณมณีนรัตน์ กุญชรวัฒนนะ | ⑥6 อ. ศิรินันท์ ศรีเนาวรัตน์ |
| ⑥7 คุณดวงรัตน์ ภาณุวงศ์ | |

หมายเหตุ : สมาชิกที่มีเครื่องหมาย ○ ติดต่อขอรับเงินบำเหน็จอาวุโสที่
สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว จำกัด เฉพาะท่านที่เป็นสมาชิกสหกรณ์เท่านั้น
(สมาชิกควรมาในวันที่อายุครบหรือเข้าไม่เกิน 90 วัน) พร้อมบัตรประจำตัว
ประชาชน และทะเบียนบ้าน บำเหน็จดำรงชีพ อายุ 70 ปี

วาทะธรรม : สมเด็จพระสังฆราช



22 เมษายน 2568 สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก โปรดมีพระสังเวยนियัตถกรรม การสิ้นพระชนม์ของ สมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิส ความว่า ...

สักขีพยานแห่งมิตรภาพซึ่งสมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิส ประมุข แห่งคริสต์ศาสนานิกายโรมันคาทอลิกและนครรัฐวาติกัน ผู้ทรงสมณคุณ ได้ทรงสร้างสรรค์ไว้ ยังพิมพ์ใจคณะสงฆ์ไทย และประชาชนชาวไทยมิเสื่อมคลาย การที่ทรงพระอุทิศสละเสด็จมาเยือนราชอาณาจักรไทย ซึ่งเสมอด้วยการมาเยือนของมิตรแท้อันเก่าแก่ของคนไทย

อีกทั้งการที่เสด็จมาทรงเยี่ยมข้าพเจ้าถึงวัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม อันเป็นมงคลสถานเดิมสำหรับศาสนสัมพันธ์ไมตรี ช่วยร่นวิถึระยะแห่งความห่างไกล ปรับความไม่เข้าใจ เปลี่ยนความไม่รู้จัก และคลายความคลางแคลง ให้กลายกลับเป็นความสนิทสนมกลมเกลียวกระชับแน่นได้โดยแท้จริง

ขออัญเชิญพระพุทธศาสนา ที่เคยถวายพระพรรับเสด็จสมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิสไว้แต่หนั้นให้รุ่งโรจน์เป็นสิริอยู่กลางใจของศาสนิกชนทั้งสองศาสนา และของประชากรทั้งสองอาณาจักรอีกคำรบว่า “ผู้ไม่ประทุษร้ายมิตร ย่อมมีผู้บูชาในที่ทั้งปวง. ผู้ไม่ประทุษร้ายมิตร ย่อมผ่านพ้นศัตรูทั้งปวง.”

บัดนี้ สมเด็จพระสันตะปาปาพระองค์นั้น เสด็จนิราศล่องลับผ่านพ้นศัตรูแห่งรูปขันธ์ทั้งปวง จากปวงมิตรบนมนุษยโลกไปแล้วคงเหลือแต่บุญผลของความไม่ประทุษร้าย ที่พระองค์ทรงเพียรบำเพ็ญเป็นพลเหตุ อันได้แก่ความเคารพบูชา ทิมาหาชนทุกชาติทุกศาสนา ยังคงมีอย่างเต็มเปี่ยมอยู่ในสำนึกและในความทรงจำ

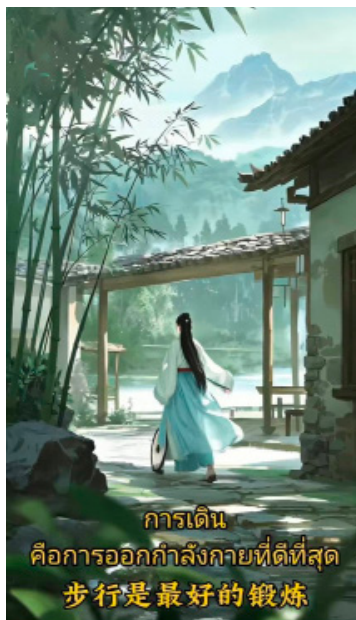
ด้วยอานุภาพแห่งพระเมตตาธรรม และด้วยศุภผลแห่งพระกุศลจริยา คือความเป็นมิตรผู้ประเสริฐเป็นอาทิ ขอสมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิส ซึ่งแม้เสด็จสิ้นพระชนม์แล้ว หากยังทรงดำรงอยู่ด้วยพระคุณทรงพระนามาภิไธยสถิตสถาพร เป็นปูชนียฐานอันประเสริฐของศาสนิกบริษัท เป็นทิฏฐานุคติแห่งสมณะ ผู้แสวงหา สร้างสรรค์ และดลบันดาลสันติภาพ ให้บังเกิดในหมู่มวลมนุษยชาติ ตราบจิรัฏฐิติกาล

(สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

บอกเล่าเก้าสิบ : ดีที่สุด ...





น้ำผึ้ง

บริษัทขายยาทั่วโลก สะเทือน สูดยอดสูตรยา.ถูกเปิดเผยออกมาแล้ว
แบบนี้

กล่าวได้ว่าบริษัทยาทั้งหลายไม่พอใจแน่ๆ การค้นพบข้อเท็จจริง
ของยาเภสัชชนิดนี้..อีกทั้งในปัจจุบันก็ยังถูกใช้ในการบำบัดรักษาโรคและเป็น
ยาฟื้นฟูสุขภาพ..ไปทั่วโลกอย่างแพร่หลายและน้ำผึ้งนี้มีคุณสมบัติสามารถ
ซึมซับน้ำได้ดี

น้ำผึ้งสามารถผลิตได้ทั่วโลก นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันยังยอมรับว่า
เป็น “Ram Ban” (มีประสิทธิผลมาก) ในการรักษาโรคเนื้องอก น้ำผึ้ง
สามารถใช้ได้โดยไม่มีผลข้างเคียงใดๆ

น้ำผึ้งเป็นอาหารเพียงชนิดเดียวในโลกนี้ที่ไม่เสียหรือบูดเน่า จะเปลี่ยน
เป็นน้ำตาล

... แท้จริงแล้วน้ำผึ้งแท้ก็ คือน้ำผึ้งแท้อยู่วันยังค่ำ อย่างไรก็ตามถ้า
ปล่อยทิ้งไว้ในที่มีदनานๆ มันจะตกผลึก ถ้าหากเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ ให้นำ
ขวดน้ำผึ้งแช่ในน้ำร้อน ปล่อยให้ค่อยๆ เย็นลงจนกลายเป็นของเหลว มันก็
จะกลับคืนสู่สภาพเดิม

.... อย่านำเข้าตู้ไมโครเวฟเด็ดขาด เพราะจะทำลายเอ็นไซม์ในน้ำผึ้ง
น้ำผึ้งกับบอบเซย์

ปัจจุบันวิทยาศาสตร์กล่าวว่าส่วนผสมน้ำผึ้งกับบอบเซย์สามารถรักษา
โรคได้เป็นจำนวนมาก แม้ น้ำผึ้งจะมีรสหวาน ถ้ารับประทานในปริมาณที่เหมาะสม
ก็จะเป็นยาชนิดหนึ่ง ไม่เป็นอันตรายแก่ผู้ป่วยเบาหวาน

หนังสือ World Weekly News ของแคนาดา ประจำวันที่ 17 มกราคม
1995 ได้บอกถึงสรรพคุณของน้ำผึ้งกับบอบเซย์ว่ารักษาโรคได้บ้าง

ซึ่งเป็นผลการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ชาติตะวันตกดังนี้

1. โรคหัวใจ (Heart Diseases) นำน้ำผึ้งผสมกับผงอบเชยแล้วป้ายขนมปังแทนเยลลี่และแยม ทานเป็นประจำเป็นอาหารเช้าจะช่วยลดคอเรสเตอรอลในเส้นเลือดและช่วยลดอาการหัวใจวาย สำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจอยู่แล้ว ถ้ารับประทานตามที่แนะนำมานี้เป็นประจำก็จะทำให้อาการเจ็บกล้ามเนื้อหัวใจทุเลา

ถ้าคนปกติรับประทานเป็นประจำดังกล่าวมาก็จะทำให้ระบบหายใจดีขึ้น การเต้นหัวใจแข็งแรงขึ้น ในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา สถานดูแลผู้ป่วยหลายแห่งใช้วิธีนี้บำบัดคนไข้ได้ผลดี และค้นพบต่อไปอีกว่า เมื่อคนเราอายุมากขึ้น เส้นโลหิตแดงและโลหิตดำขาดความยืดหยุ่นและอุดตันได้ง่าย

น้ำผึ้งกับอบเชยสามารถฟื้นฟูเส้นโลหิตทั้งสองชนิดได้

2. โรคปวดข้อปวดกระดูก (Arthritis) ผู้ป่วยโรคปวดข้อปวดกระดูกอาจจะรับประทานเป็นประจำ โดยชงน้ำผึ้ง 2 ช้อน กับผงอบเชย 1 ช้อนชา ในน้ำร้อนขนาดถ้วยกาแฟทุกเช้าและเย็นก็จะทำให้อาการปวดทรมานหายได้ จากผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยโคเปนเฮเกนพบว่าหมอให้คนไข้ รับประทานน้ำผึ้งขนาด 2 ช้อนโต๊ะกับผงอบเชยขนาดครึ่งช้อนชา ก่อนอาหารเช้า พบว่าในเวลา 1 สัปดาห์ คนไข้จำนวน 73 คนจากจำนวนทั้งหมด 200 คน ที่เข้าร่วมโครงการทดลองมีอาการปวดลดลง เมื่อทดลองต่อไปจนครบ 1 เดือนปรากฏว่าคนไข้ส่วนใหญ่ที่เดินไม่ได้สามารถเดินได้เองโดยไม่มีอาการปวดแต่อย่างใด

3. โรคกระเพาะปัสสาวะติดเชื้อ (Bladder Infections) ให้ใช้ผงอบเชย 2 ช้อนโต๊ะ น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา ชงในน้ำอุ่น 1 แก้วแล้วดื่ม มันจะไปฆ่าเชื้อใน

กระเพาะปัสสาวะ

4. คอเลสเตอรอล (Cholesterol) ชงน้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ กับผงอบเชย 3 ช้อนชาในน้ำชา ขนาด 16 ออนซ์ ให้คนไข้ที่มีระดับคอเลสเตอรอลสูงดื่ม ปรากฏว่าภายในเวลา 2 ชั่วโมง ระดับคอเลสเตอรอลลดลง 10 เปอร์เซ็นต์ ดังที่ได้กล่าวถึงคนไข้ที่ป่วยเป็นโรคปวดข้อ ถ้าให้คนไข้ดื่มวันละ 3 เวลา คอเลสเตอรอลจะหายเป็นปกติได้ ตามข้อมูลที่อ่านจากนิตยสารนี้กล่าวว่า การดื่มน้ำผึ้งบริสุทธิ์ พร้อมอาหารเป็นประจำทุกวันช่วยลดคอเลสเตอรอลได้

5. ไข้หวัด (Colds) สำหรับผู้ที่มีอาการทรมานจากไข้หวัดทั่วไป หรือ ไข้หวัด ควรชงน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ กับผงอบเชย 1/2 ช้อน ทุกวัน เป็นเวลา 3 วัน ก็จะช่วยลดอาการไอรุนแรงและจุกโลง

6. อาการท้องอืด (Upset Stomach) ให้รับประทานน้ำผึ้งผสมผงอบเชยจะช่วยให้อาการปวดท้องทุเลา และยังช่วยลดอาการแพ้ในกระเพาะอาหารได้ด้วย

7. ลมในกระเพาะ (Gas) ผลการศึกษาในอินเดียและญี่ปุ่นพบว่าถ้ารับประทานน้ำผึ้งกับผงอบเชยจะช่วยลด ลมภายในกระเพาะอาหารลงได้

8. ระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย (Immune System) การรับประทานน้ำผึ้ง ผสมผงอบเชยประจำวันจะช่วยเพิ่ม ภูมิคุ้มกันร่างกายให้เข้มแข็ง ช่วยป้องกัน เชื้อแบคทีเรียและไวรัส นักวิทยาศาสตร์พบว่าในน้ำผึ้ง มีวิตามินหลายชนิด และธาตุเหล็กเป็นจำนวนมาก การรับประทานน้ำผึ้งประจำ ยังเพิ่มเม็ดเลือดขาวเพื่อต่อต้านเชื้อแบคทีเรียและไวรัสได้

9. อาหารไม่ย่อย (Indigestion) โรยผงอบเชยลงบนน้ำผึ้งขนาด 2 ช้อน โต๊ะก่อนอาหารจะช่วยลดกรดในกระเพาะอาหารและช่วยให้การย่อยอาหาร มีอรรถประโยชน์

10. ไข้หวัดใหญ่(Influenza) นักวิทยาศาสตร์สเปนได้พิสูจน์น้ำผึ้งประกอบด้วยสารอาหารธรรมชาติที่ทำลายเชื้อไข้หวัดใหญ่ และช่วยให้ผู้ป่วยให้ปลอดภัยจากไข้หวัดใหญ่

11. ยาอายุวัฒนะอาหารที่มีพลังงานสูง(Longevity) การดื่มชาที่ผสมน้ำผึ้งกับผงอบเชยเป็นประจำช่วยชะลอความชรา วิธีการทำคือ ใช้น้ำผึ้ง 4 ช้อนโต๊ะ ผงอบเชย 1 ช้อน น้ำเปล่า 3 ถ้วย แล้วนำไปต้มเหมือนชา ให้ดื่ม 1/2 ถ้วยวันละ 3-4 เวลา จะช่วยให้ผิวหนังเปล่งปลั่ง นุ่มมีน้ำมีนวล ช่วยทำให้อายุยืน อาจถึง 100 ปีให้เริ่มต้นตั้งแต่อายุราว 20 ปี

12. แก้มิว (Pimple) ผสมน้ำผึ้ง 3 ช้อนโต๊ะ กับผงอบเชย 1 ช้อนชา ให้เข้ากัน แล้วป้ายบนหัวสีก่อนนอนแล้วล้างออกในวันรุ่งขึ้นด้วยน้ำอุ่น ถ้าปฏิบัติติดต่อกัน 2 สัปดาห์ก็จะสามารถกำจัดหัวสิวได้

13. ผิวหนังติดเชื้อ(Skin Infections) ใช้น้ำผึ้งผสมกับผงอบเชยปริมาณเท่าๆ กันทาบริเวณที่ติดเชื้อจะช่วยรักษาเรื้อนกวาง (eczema) กลาก และโรคผิวหนังชนิดต่างๆ ได้

14. ลดน้ำหนัก(Weight Loss) ดื่มน้ำผึ้งผสมผงอบเชยในน้ำร้อน ทุกๆ เช้าก่อนอาหารเช้าครึ่งชั่วโมงทอ้งว่างและก่อนนอนทุกคืน ถ้าทำเป็นประจำจะช่วยลดน้ำหนัก แม้คนที่อ้วนมากๆ เช่นเดียวกัน ถ้าดื่มเครื่องดื่มที่กล่าวมานี้ จะช่วยไม่ให้ไขมันสะสมในร่างกาย

15. โรคมะเร็ง (Cancer) ผลการวิจัยในญี่ปุ่นและออสเตรเลียเมื่อไม่นานมานี้พบว่า ผู้ที่เป็นมะเร็งในกระเพาะอาหารและมะเร็งกระดูกในชั้นมากๆ แล้วสามารถรักษาได้สำเร็จ ผู้ป่วยที่ได้รับความทรมานจากมะเร็งดังกล่าว ควรดื่มน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ ผสมผงอบเชย 1 ช้อนชาเป็นประจำ 3 เวลา ประมาณ 1 เดือน

16. แก้อาการอ่อนเพลีย (Fatigue) ผลการศึกษาเมื่อเร็วๆ นี้ แสดงให้เห็นว่าน้ำตาในน้ำผึ้งมีประโยชน์มากในการ เพิ่มพลังให้แก่ร่างกาย ในผู้สูงวัยที่รับประทานน้ำผึ้งกับผงอบเชยในปริมาณเท่าๆ กัน ช่วยให้ กระปรี้กระเปร่าและมีร่างกายที่ยืดหยุ่น ดร. มิลตัน ที่ศึกษาเรื่องนี้ กล่าวว่า การดื่มน้ำผึ้ง 1/2 ช้อนโต๊ะ ในแก้วหนึ่งแก้ว โรยด้วยผงอบเชยเป็นประจำหลัง แปรงฟันและตอนบ่ายราวๆ 15.00 น. เมื่อร่างกายเริ่มล้า จะช่วยให้ร่างกาย แข็งแรงมีชีวิตชีวาใน 1 สัปดาห์

17. ขจัดลมหายใจมีกลิ่น (Bad Breath) ชาวอเมริกาใต้ ตื่นนอนตอน เช้า สิ่งที่เขาทำอันดับแรกคือ กลั้วคอด้วยส่วนผสมของน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา กับ ผงอบเชยในน้ำร้อน เพื่อให้ลมหายใจสดชื่นตลอดวัน

18. สูญเสียการได้ยินกลับคืนมา (Hearing Loss) การรับประทานน้ำ ผึ้ง และผงอบเชยผสมกันในปริมาณเท่าๆ กันเป็นประจำทุกเช้าและก่อนนอน จะช่วยให้การได้ยินกลับมาเหมือนเดิม

วิจัยล่าสุดพบว่า...น้ำผึ้งกับผงอบเชย ลดความดันได้ด้วย

ของทิ้ง

ช่วงนี้ว่างงานเลยอยากจัดบ้าน เลยขอเอาวิชา “how to ทิ้ง” ของ ชิโฮมิ ชิโมมูระ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดบ้านและลดสิ่งของแบบมินิมอลจาก ญี่ปุ่นมาเป็นแนวทาง

นางแนะนำว่า “การทิ้งของไม่ใช่แค่เรื่องการกำจัด แต่เป็นการสร้างพื้นที่ให้กับความสุขและความสงบในชีวิต”

1. เริ่มจากสิ่งที “ไม่ต้องคิดมาก” ก่อน เริ่มจากหมวดที่ง่าย เช่น ถู ก่องเปล่า แผ่นพับ ของที่พังแล้ว ไม่ต้องใช้ความรู้สึกมากในการตัดสินใจ จะได้เริ่มต้นได้เร็ว

2. ถามตัวเองว่า “ใช้มันครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่?” ถ้าคำตอบคือ “จำไม่ได้” มีโอกาสสูงที่เราไม่จำเป็นต้องเก็บมันไว้

3. ของบางอย่างไม่ต้องเก็บเพื่อเป็นที่ระลึก การ “เก็บความทรงจำ” ไม่จำเป็นต้อง “เก็บของ” ถ้ายรูปของนั้นเก็บไว้แทนก็ได้

4. อย่ารู้สึกผิดกับของที่เรามาไม่ได้ใช้ แต่ได้เรียนรู้ว่ามันไม่เหมาะกับเรา แล้วปล่อยมันไป

5. “การทิ้ง” คือการเลือกสิ่งที่ยอยากมีในชีวิต นี่ไม่ใช่แค่การกำจัดของเก่า แต่เป็นการตัดสินใจว่า “สิ่งไหนที่เราอยากให้เหลืออยู่รอบตัวเรา”

6. จัดพื้นที่ที่ว่างให้เป็น “ที่ว่างที่มีค่า” “พื้นที่ว่าง” ไม่ใช่ของเสียเปล่า มันคือพื้นที่สำหรับความสบายตา การหายใจ และจิตใจที่สงบ

ชิโฮมิ ชิโมมูระ แนะนำให้ “คัดแยกของตามหมวดหมู่” ไม่ใช่ตามห้อง ซึ่งต่างจากวิธีจัดบ้านแบบทั่วไป เพราะมันทำให้เรามองเห็นภาพรวมของสิ่งที่มี และตัดสินใจได้ง่ายขึ้น เริ่มต้นจาก

1. เสื้อผ้า (Clothes)

เป้าหมาย: เหลือแค่ชุดที่ “ใส่บ่อย” และ “รู้สึกดีตอนใส่”

แนวทาง:

- วางเสื้อผ้าทั้งหมดรวมไว้ทีเดียว (ไม่ว่าอยู่ห้องไหน)
- หยิบขึ้นมาทีละชิ้นแล้วถามตัวเองว่า “ฉันอยากใส่อันนี้ไปข้างนอกวันนี้ไหม?” ถ้าลังเล = ไม่ต้องเก็บ
- แยกประเภท: ใส่บ่อย / นานๆ ใส่ที / ไม่เคยใส่
- เสื้อผ้าบางตัวเราเก็บไว้ “เพื่อผอมลง” หรือ “เพื่อโอกาสพิเศษ” ถ้าไม่ได้ใส่นานแล้ว = ปลอมไปได้เลย

2. หนังสือ (Books)

เป้าหมาย: เหลือเฉพาะเล่มที่ “อยากอ่านตอนนี้” หรือ “ให้แรงบันดาลใจ”

แนวทาง:

- รวบรวมหนังสือทุกเล่มมากองไว้
- หยิบทีละเล่มแล้วถาม “ถ้ามีเวลา 1 ชั่วโมง ฉันอยากอ่านเล่มนี้ไหม?”
- เล่มที่อ่านแล้วแต่ไม่คิดจะกลับมาอ่านอีก = ปลอมไป
- หนังสือเรียนเก่า / คู่มือที่ไม่ได้ใช้ = บริจาคหรือรีไซเคิล
- เธอบอกว่า “ถ้าเราจำเนื้อหาไม่ได้ แสดงว่ามันไม่สำคัญพอ”

3. เอกสาร (Papers)

เป้าหมาย: เหลือแค่สิ่งที่ “ต้องใช้จริงๆ”

แนวทาง:

- แบ่งเป็น 3 กอง:
 1. ต้องเก็บ (เอกสารทางราชการ สำเนาสำคัญ)
 2. กำลังใช้ (บิลเดือนนี้ เอกสารโครงการที่ยังทำอยู่)
 3. ทิ้งได้ (ใบปลิว แพนฟเลต ใบเสร็จที่หมดอายุ)

- ใช้แฟ้มแยกประเภทชัดเจน
- เอกสารที่สแกนได้ ก็ควรเก็บไว้ในรูปแบบดิจิทัล

4. ของเบ็ดเตล็ด (Komono / Miscellaneous)

เป้าหมาย: เหลือแค่ของที่ “ใช้จริง” หรือ “ทำให้รู้สึกดี”

แนวทาง:

- แยกเป็นกลุ่มย่อย: เครื่องครัว เครื่องสำอาง ของใช้ในบ้าน สายไฟ

ของจุกจิก

• พิจารณา: “ฉันใช้มันในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาไหม?” “มันยังใช้งานได้ดีไหม?”

- ตัวอย่าง:
- สายชาร์จเก่า = ทิ้ง
- กล้องเปล่า/ถุงกระดาษ = ถ้าไม่ใช้งานจริง ให้ปล่อย
- เครื่องครัวที่ไม่ได้ใช้เลย = ปล่อยให้คนอื่นได้ใช้แทน

5. ของที่มีคุณค่าทางใจ (Sentimental Items)

เป้าหมาย: เก็บเฉพาะที่ “สำคัญจริงๆ กับหัวใจ”

แนวทาง:

- ทำเป็นหมวดสุดท้าย เพราะใช้พลังใจเยอะที่สุด
- หยิบของแต่ละชิ้นขึ้นมาแล้วถาม “ฉันอยากเก็บไว้เพราะความสุขหรือเพราะรู้สึกผิด?”
- ถ้าแค่เก็บไว้เพราะ “เสียดาย” หรือ “กลัวลืม” ให้ถ่ายรูปไว้แทน

นิทานไม้ไผ่

วันหนึ่ง...

ราวตากผ้าไม้ไผ่ถามขลุ่ยไม้ไผ่

อย่างไม่พอใจว่า

“เธอกับฉันต่างก็เป็นลำไผ่

ที่มาจากบนเขาเหมือนกัน

ทำไมฉันต้องเป็นราวตากผ้า

ที่ต้องเจอกับผ้าเปียก

และกรำแดดกรำฝนทุกๆ วัน

ราคาค่างวดก็ไม่มี

ส่วนเธอกลับมีราคาเป็นร้อยเป็นพัน”

ขลุ่ยมองราวตากผ้าแล้วพูดว่า

“เพราะเธอแค่ถูกตัด ส่วนฉัน

ทั้งถูกตัด ถูกเจาะ ถูกขีด

ถูกอบลายนะสิ!”

เมื่อราวตากผ้าไม้ไผ่ได้ยิน

ก็นิ่งสงบไม่พูดอะไรอีกเลย

.....

ยามที่คุณได้เห็นใครบางคน

กำลังเจริญรุ่งเรือง

อย่าได้อิจฉาเขาเหล่านั้นเลย

เพราะเขาเหล่านั้น

ย่อมอุทิศและลงแรง

มากกว่าคุณแน่นอน!
และชีวิตคนเราก็เป็นเช่นนี้
ทนได้กับการขัดสี
ทนได้กับความอ้างว้าง
แบกรับภาระหน้าที่ไว้
แม้มันจะหนักหนาสาหัสเพียงใด
ชีวิตจึงได้ก่อเกิดคุณค่า!
คนเราแม้จะเกิดมาเหมือนกัน
แต่เหตุใดบางคนเจริญโชติช่วง
ชีวิตเต็มไปด้วยสีสัน
บางคนกลับตกต่ำไร้ร่องรอย
และบางคนแม้ตอนเกิด
และตอนตาย
ก็ไม่มีใครรู้ไม่มีใครสนใจ

.....
นิทานสั้นๆ แต่ได้ใจความชัดเจนดี
แน่นอนว่า..คนเราเกิดมาอย่างไร
เลือกไม่ได้ ดังนั้น จึงต้อง "ยอมรับ"
เพราะหากไม่ยอมรับ
ก็จะมีแต่ความทุกข์
เห็นแต่ข้อจำกัด
ความไร้ค่า ไร้ราคา ของตนเอง
ทำให้..เดินหน้าต่อไปไม่ได้

โดยเมื่อ..ยอมรับ..แล้ว
ก็จะ..มองไปข้างหน้า..ได้
ซึ่งการมองไปข้างหน้า
ด้วย ทศนคติบวก อย่างมีสติ
ก็จะ...ไม่วุ่นกับความรู้สึก
สงสารตัวเอง
และก็จะได้เห็นา...
ชีวิตมีทางเลือกมากมาย
หลังจากนั้น จึง "เลือก" !
ตามวิถีที่จะทำให้ ชีวิตดีขึ้น
เติบโตก้าวหน้าขึ้น เจริญรุ่งเรืองขึ้น
ซึ่งอย่างไร ก็จะต้องเรียนรู้ อดทน
และสร้างคุณค่าให้ตนเอง
ให้หนักกว่าใครๆ
จึงจะนำพาซึ่งความสำเร็จที่มากกว่า
มาได้
ทั้งหมดอยู่ที่ตัวเราเอง !
อย่ามัวโทษโชคชะตา
มองหาแต่ข้อจำกัด
เห็นแต่ความไร้ค่า
เพราะจะพาชีวิตตัวเองต่อไปไม่ได้
เปลี่ยนมา ยอมรับ
ปรับมุมมอง ให้เห็นทางเลือก

แล้วเลือกทางที่ทำให้ตนเอง
ดีขึ้นกว่าเดิม ที่ละเล็กละน้อย
ทำมันอย่างเต็มที่ มีน้ำอดน้ำทน
สร้างชีวิตใหม่
ด้วยหนึ่งสมองสองมือของตนเอง
ไปพร้อมความภาคภูมิใจ
แล้วรอวันชื่นชมความสำเร็จค่ะ
ชีวิตที่มีคุณค่า
สร้างได้ด้วยตัวเราเองค่ะ



บทาน เรือง ไรคำ...ไรราคา

รดน้ำดำหัว เบิกบานทั่ว เรืองสงกรานต์

รศ.ดร.ภญ. อรลัษณา แพร์ตกุล

การประชุมชมรมฯ ประจำเดือนเมษายน ในวันพฤหัสบดีที่ 3 เมย. 2568 ชมรมฯ ได้จัดให้มีกิจกรรมรดน้ำดำหัวคณาจารย์อาวุโส ซึ่งมีสมาชิกชมรมฯ มาร่วมกิจกรรมกันอย่างคับคั่งอย่างน่าอบอุ่นใจมาก จึงขอเก็บบรรยากาศในวันงานมาเล่าสู่กันฟัง ดังนี้

เริ่มเปิดลงทะเบียนเข้าร่วมงานกันแต่เช้า เวลาประมาณ 9.00 น. สมาชิกทยอยเดินทางมาถึงห้องประชุมชั้น 2 ตึกไขดาว ซึ่งแท้จริงในวันก่อนประชุม มีเบื้องหลังการเปลี่ยนแปลงห้องประชุมอย่างกะทันหันเล็กน้อยสืบเนื่องมาจากเหตุการณ์แผ่นดินไหวที่แสนระทึกในวันที่ 28 มีค. ที่ผ่านมาทำให้ตึกคณะศิลปกรรมศาสตร์ที่จองไว้นั้นยังไม่เปิดให้ใช้เนื่องจากมีความกังวลเรื่องความปลอดภัยเพราะเป็นอาคารสูง จึงได้มีการหาห้องประชุมใหม่เป็นการเร่งด่วน และสุดท้ายมาลงตัวที่อาคารตึกไขดาวบริเวณชั้น 2 ซึ่งสะดวกต่อการเดินทางสำหรับสมาชิกและไม่ใช่อาคารสูง ในช่วงก่อนเริ่มงานมีการร้องเพลงคาราโอเกะกันอย่างสนุกสนาน แล้วจึงเริ่มประชุมโดยการร้องเพลงอวยพรวันเกิดแต่สมาชิกที่เกิดในเดือนเมษายน จำนวน 7 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์มาลี โทณานนท์ รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิตร วรุตบางกูร อาจารย์สุจิตต์ รักษ์เผ่า อาจารย์อุไร สังขนันท์ คุณนงลักษณ์ พจนารักษ์ อาจารย์บัณฑิต แพนลีนฟ้า และ คุณพรสนอง แต่งไทย ประธานชมรมฯ ใช้เวลาเพียงสั้นๆ ในการประชุม ประกอบด้วยเรื่องแจ้งเพื่อทราบ เรื่องพิจารณาและรายงานการเงิน ที่สำคัญมีการแจ้งและเตรียมการประชุมนอกสถานที่ในเดือนกรกฎาคมที่ปราณบุรี (ได้ทราบข่าวมาว่าทริปเต็มเป็นที่เรียบร้อยแล้ว) จากนั้นจึงเป็นการรดน้ำดำหัวขอพรเนื่องในเทศกาลสงกรานต์ปีใหม่ไทย

จากท่านอาจารย์อาวุโส จำนวน 7 ท่าน ดังรายนามต่อไปนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์มาลี โทณานนท์ (92 ปี)

รองศาสตราจารย์โมรี ชื่นสำราญ (92 ปี)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพิน ทองธานี (90 ปี)

รองศาสตราจารย์ขรรณี รัตนสุวรรณ (91 ปี)

รองศาสตราจารย์ ดร.ชมพันธุ์ กุญชร ณ อยุธยา (89 ปี)

รองศาสตราจารย์อมรรัตน์ เสวตนันท์ (89 ปี)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณัฐยา วิสุทธิสิน (88 ปี)

ในห้องประชุมได้มีการจัดพื้นที่ไว้สำหรับวางพานดอกไม้และน้ำ
ลอยดอกไม้อย่างสวยงาม สมาชิกต่างทยอยต่อแถวเข้าน้ำขอพรจาก
อาจารย์อาวุโสซึ่งทุกท่านล้วนสดชื่นแข็งแรงตามวัย เป็นภาพที่น่าประทับใจ
ใจยิ่ง หลายคนเก็บภาพเป็นที่ระลึกกันเป็นที่ชื่นมื่นมาก หลังจากรดน้ำขอ
พรเป็นที่เรียบร้อย จึงเรียนเชิญท่านอาจารย์อาวุโสกล่าวแสดงความรู้สึก
แต่ทุกท่านได้กล่าวขอบคุณและอวยพรแด่รุ่นน้อง รวมทั้งกล่าวถึงความ
ประทับใจและความผูกพันที่ทุกท่านมีต่อชมรมฯ แล้วจึงร่วมกันรับประทาน
อาหารกลางวันเป็นก๋วยเตี๋ยวผัดไทย และมีของหวานเป็นขนมวุ้นแสนอร่อย
อภินันทนาการจากคุณพรสนอง แต่งไทย อิมอร้อยเป็นที่เรียบร้อยแล้วจึงจัด
สถานที่ในห้องประชุมใหม่อีกรอบ คราวนี้เปลี่ยนเป็นฟลอร์รำวงเรียงสกรานต์
ต่อด้วยเพลงลีลาศจังหวะต่างๆ ทั้งตะลุง ปี่กั้น รุมบ้า ชะชะช่า สมาชิกได้
ออกกำลังกายจนเหงื่อตกเป็นที่สนุกสนาน ขอขอบคุณดีใจไพฑูรย์ที่กรุณาจัด
เพลงจังหวะต่างๆ ให้สมาชิกได้วาดลวดลายกันครบทุกจังหวะและช่วยเป็น
นักร้องเสียงดีอีกด้วย เวลาผ่านไปไวเหมือนโกหก ล่วงเลยเวลาที่วงบานชื่น
จะต้องซ้อมอังกฤษละต่อ ทีมคุณครูจากคณะศิลปกรรมศาสตร์มารออยู่หน้า

ห้องแล้ว จึงจำเป็นต้องปิดกิจกรรมลีลาศไว้แต่เพียงเท่านี้ จากนั้นวงอังกะลุง
บานชื่นประกอบด้วยสมาชิกทั้งสี่ชั้น 1 และ 2 ก็ได้ซ้อมทบทวนบทเพลง
จำนวน 11 เพลง และต่อเพลงใหม่อีก 1 เพลง (ไพเราะมาก) คือเพลง ขอให้
เหมือนเดิม (สุนทราภรณ์) ซึ่งดนตรีคาราโอเกะจังหวัดพะเยาลงมาให้เพราะพริ้ง
ชวนเคลิ้มมาก ซึ่งสมาชิกคงจะได้รับชมคอนเสิร์ตอังกะลุงนี้ในโอกาสต่อไป
สำหรับกิจกรรมวันนี้ต้องขอขอบพระคุณสมาชิกทุกท่านที่ได้มาร่วมกิจกรรม
และมาสนุกสนานด้วยกัน สื่อแสดงถึงสายใยแห่งความผูกพันและเอื้ออาทร
ต่อกันเสมอมา ขอให้ทุกท่านมีความสุขดีเยี่ยม เตรียมพิตซ้อมร่างกายสำหรับ
กิจกรรมครั้งต่อไป และขอคุณพระคุ้มครองอำนวยพรให้ท่านและครอบครัว
มีความสุขกายสุขใจเบิกบานทั่วหน้า สวัสดิ์ปีใหม่ไทยค่ะ



ยิ้ม



ไม่น่าเชื่อ แเคียมบริสุทรี 1 นาที กลายเป็นนาทีทองพลิกโลก-พลิกชีวิต
ได้อย่างคาดไม่ถึง

เรื่องมีว่า

เด็กหญิงอายุ 5 ขวบคนหนึ่งจากอาฟริกาใต้ เธออยู่กับแม่ตามลำพัง
ไม่มีพ่อดูแล

เข้าวันหนึ่ง แม่ใช้เธอไปซื้อขนมปังที่ร้านในหมู่บ้าน ระหว่างทางกลับ
บ้าน มีคนไม่รู้จำกคนหนึ่งถ่ายภาพเธอไว้

ภาพถือห่อขนมปังพร้อมเงหน้ายิ้มของเธอ เมื่อเผยแพร่ออกทาง
social media กลับได้รับความนิยมแพร่หลาย

ความนิยมนี้กระตุ้นให้บริษัทขายขนมปังขึ้นภาพเธอเป็น ‘ทูตสื่อตราขนมปัง’

ปัจจุบัน ภาพของสาวน้อยคนนี้ได้ขึ้นป้ายขายขนมปังยี่ห้อนี้ไปทั่วทวีปแอฟริกาใต้

ผลตอบแทนที่ได้รับ บริษัทขนมปังยี่ห้อดังกล่าวได้ให้ค่าจ้างบริษัทสื่อของเธอเป็น

- บ้าน 2 ห้องนอน 1 หลัง เพื่อได้อยู่กับคุณแม่ที่เลี้ยงเดี่ยวเธอมา
- บริษัทยังขอรับส่งเธอเรียนจนจบปริญญา

คนถ่ายภาพยังตื่นเต็นว่า แทบไม่น่าเชื่อว่า ภาพจับขณะยิ้มธรรมชาติ แต่บริษัทที่เห็นแล้วอบอุ่นใจจะสามารถเปลี่ยนชีวิตเจ้าของให้ได้ขนาดนี้ นี่แหละ นาฬิกาของชีวิตมีไม่มากและไม่ต้องมาก แค่แวบเดียวก็ให้ผลได้ ถ้า

- เวลาพร้อม (กาลสมบัติ)
- ที่พร้อม สถานะพร้อม (คติสมบัติ)
- บุคลิกพร้อม (อุปนิสัยสมบัติ)
- การทำดีต่อเนื่องพร้อม (ปณิธานสมบัติ)

ที่สำคัญกว่านั้น คือ ต้องมีบุญเก่าพร้อมหนุน (คือเคยยิ้มอย่างบริสุทธิ์ใจมาหลายภพหลายชาติ) ตามหลักมงคล 38 ข้อหนึ่งว่า ปุพเพตปญฺญตา - มีบุญได้ทำไว้มาก่อน (เน้นที่ ในชาติก่อน)

ภูเขาสีรุ้ง

การสะสมของหินทราย และแร่ธาตุต่างๆ ที่ทับถมกันมานานกว่า ๒๔ ล้านปี รวมทั้งกระบวนการทางธรณีวิทยา เช่น การเคลื่อนตัวของเปลือกโลก การกัดเซาะของลม และน้ำ กระบวนการเหล่านี้มีส่วนทำให้ "ชั้นหิน" ปรากฏเป็นสีสันทึกละลาย รวมทั้งแสงแดดและสภาพอากาศ ก็มีส่วนช่วยให้สีสันทเหล่านี้ดูสดใส และสวยงามยิ่งขึ้น

ซึ่งจะมีอยู่เพียง ๓ ประเทศในโลก คือ เปรู อาร์เจนตินา และจีน

(*ภาพประกอบ : "ภูเขาสีรุ้ง Zhangye Danxia Landform" มณฑลกานซู่ ทางตะวันตกเฉียงเหนือของจีน)



คำขวัญชมรมผู้สูงอายุ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

“สายใยแห่งความสัมพันธ์และเอื้ออาทรต่อกัน”



ชมรมผู้สูงอายุ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
<http://seniorclub.swu.ac.th>

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 1/2535
ปท.ศรีนครินทรวิโรฒ

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ : รางศาสตราจารย์เจลิ๋ว พันธุ์สีดา นายทรงยศ ชันบุตรศรี
รองศาสตราจารย์ธาดาศักดิ์ วชิรปรีชาพงษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชนี้ ลาซโรจน์
อาจารย์สุจิตต์ รักษ์เผ่า อาจารย์พิมพ์พรรณ ณ พัทลุง นางกัญญา จันทร์ดี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุชาดา สุธรรมรักษ์ นางสาวประทีนทิพย์ อินทวิเชียร
นางสาวลักขณา แซ่ลู่

ผลิตโดย : งานจักรกลการพิมพ์ ส่วนบริหารงานกลาง สำนักงานอธิการบดี
โทร .02-649-500 ต่อ 15610, 15659

