



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จดหมายข่าว ปีที่ 32 ฉบับที่ 2 เดือน กุมภาพันธ์ 2569

สารบัญ

• สังคมในแวดวงมศว	5
• ชาวชมรมฯ	6
• ผู้บริจาคเงิน	7
• รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนกุมภาพันธ์	8
• วาทีธรรม : ทำดีไปทำไม	10
• บอกเล่าเก้าสิบ : ไม่ต้องพึ่งยา	11
• สวัสดิ์ปีมะเมีย ม้าศึกคัก...สานความรัก ชาวชมรมฯ	14
• Happy Birthday สุขสันต์วันเกิดชมรมฯ 2569	19
• แพทย์หญิง	26
• กระดุก	28



"ในหลวง" พระราชทานพรปีใหม่ 2569 แก่ประชาชนชาวไทย

เมื่อวันที่ 31 ธันวาคม 2568 เวลา 20.00 น. พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระราชดำรัสแก่ประชาชนชาวไทย เนื่องในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2569 ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน พระราชวังดุสิต ความว่า ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2569 ข้าพเจ้าขอส่งความสุขและความปรารถนาดีมายังท่านทั้งหลายโดยทั่วกัน ดังที่ทุกท่านได้ทราบแล้วว่า เมื่อเดือนตุลาคมที่ผ่านมา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวงได้เสด็จสวรรคต ข้าพเจ้ารู้สึกดีที่เห็นประชาชนทุกหมู่เหล่าพร้อมใจกันมาถวายสักการะพระบรมศพอย่างต่อเนื่องด้วยความระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ พระราชกรณียกิจที่ทรงปฏิบัติบำเพ็ญเพื่อบ้านเมืองตลอดมา จึงขอขอบใจทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง และข้าพเจ้าจะถือน้ำใจไมตรีของทุกท่านในครั้งนี้เป็นกำลังใจในการปฏิบัติภารกิจทุกอย่างโดยเต็มกำลังความสามารถต่อไป

ในรอบปีที่ผ่านมา กล่าวได้ว่า มีเหตุการณ์ที่नावิตกห่วงใยอยู่พอสมควร เช่น สถานการณ์ระหว่างประเทศในส่วนต่างๆ ของโลกที่มีความแปรปรวนและตึงเครียด รวมทั้งภัยธรรมชาติอันร้ายแรง ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ได้เผยให้เห็นปัญหาข้อขัดข้องในด้านต่างๆ อันกระทบกระเทือนถึงชีวิตความเป็นอยู่ ตลอดจนขวัญและกำลังใจของเราทุกคนอย่างมาก ด้วยเหตุนี้ การเพิ่มพูนสัมพันธไมตรี

ระหว่างมิตรประเทศ และเสริมสร้างความรักสมัครสมานระหว่างเราทุกคนในประเทศเดียวกัน จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ทุกท่านจะร่วมแรงร่วมใจกันให้เหนียวแน่นยิ่งขึ้นในอันที่จะประกอบกรณียกิจตามภาระหน้าที่ให้ประสานสอดคล้องกัน โดยยึดมั่นในความถูกต้อง ความดีงาม และประโยชน์ของส่วนรวมประเทศชาติ ซึ่งจะทำให้ทุกคนในชาติได้รับประโยชน์สูงสุด ความร่วมมือดังกล่าวนี้จะเป็นหลักประกันความมั่นคงของบ้านเมืองและความร่มเย็นเป็นสุขของเราทุกคนได้อย่างแท้จริง

ขออานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านเคารพนับถือ จงคุ้มครองรักษาทุกท่านให้ปราศจากทุกข์ ปราศจากภัย และมีความสุขความสำเร็จในสิ่งอันพึงปรารถนาตลอดศกหน้านี้และตลอดไป



14 กุมภาพันธ์ 2569
วันวาเลนไทน์
Valentine Day

- | | |
|-----------------------|----------------|
| ● ไม่ต้องยิ่งใหญ่แล้ว | ว่ารัก |
| เพียงแค่จริงใจจึก | จุงแจ้ง |
| การยอมรับพิทักษ์ | ดุจพี่ น้องเอย |
| ความรักหวังดีแกล้ง | ปกป้องผองภัย |
| ● ความรักปรุ้งแต่งให้ | งดงาม |
| ทุกสิ่งทุกโมงยาม | เลิศหล้า |
| อุปสรรคไม่เกรงขาม | พันฝ่า ได้นา |
| ● บอกรักพ่อแม่ให้ | ชื่นใจ |
| เสียงทิพย์ความห่วงใย | แจ่มแจ้ง |
| พิกุลร่วงหรือไร | ไม่เกิด ผลเอย |
| รักที่แท้ไม่แจ้ง | อยู่คุ่นจึงลืม |

◎ ความรักเป็นเหตุให้	คิดถึง
ความห่วงเข้าใจจริง	เกิดได้
จริงใจจะคำนึง	เห็นอยู่ ได้น่า
ความรักสร้างสรรค์ให้	กล่าวแล้ว ตรึงใจ
◎ สันติภาพเกิดขึ้น	แคร์รัก
ความสุขจะประจักษ์	แจ่มแจ้ง
หวังดีจะพิทักษ์	เป็นห่วง ได้น่า
ความสงบไม่รู้แล้ง	ต่างเฝ้าโหยหา
◎ ถนอมรักให้อยู่ยัง	ยืนนาน
จงพูดถ้อยคำหวาน	แจ่มหลัง
จริงใจจากสันดาน	เป็นสุข ได้น่า
ความสุขไม่ต้องแก้ง	เกิดด้วยความรัก

ท่านมอบความรักให้คนรอบข้างแล้วหรือยัง
ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์)

สังคมในแวดวงมศว

วันจันทร์ที่ 19 มกราคม พ.ศ. 2569 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชานวัตกรรมการออกแบบแฟชั่นประจำปีการศึกษา 2569 แต่ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา

ผู้ที่ได้รับพระราชทานปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗

๑ พระราชสิทธิวรจารย์ (อุดม สุทนต์สีโล)

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาการจัดการทางสังคม

๑ นายอรุณ บุญชม (จุฬาราชมนตรี)

ปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาการพัฒนาและการจัดการการศึกษา

๑ นายเผ่าทอง ทองเจือ

ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาศิลปวัฒนธรรมวิจัย

๑ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์แสงชัย พฤทธิพันธุ์

ปริญญาแพทยศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์

๑ นายศิระพร ทรรทรานนท์

ปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาบริหารธุรกิจเพื่อสังคม
ประกาศเกียรติคุณ ดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์เกียรติคุณ

๑ ศาสตราจารย์ ดร.วิรุณ ตั้งเจริญ

๑ ศาสตราจารย์ ดร.ดุษฎี อินทรประเสริฐ

ข่าวชมรมฯ

คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือนกุมภาพันธ์ ในวันพฤหัสบดีที่ 5 กุมภาพันธ์ 2569 ณ ห้องประชุม ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง ตั้งแต่เวลา 09.30-10.30 น. และกิจกรรมพบปะสังสรรค์เดือนแห่งความรักและตรุษจีน 2569 ในภาคบ่ายมีกิจกรรมระบายหิน เพื่อผ่อนคลาย

- วันที่ 8 ธันวาคม 2568 ชมรมฯ หลังการประชุมประจำเดือน มีการจัดกิจกรรมสนุกสนานเล็กน้อย เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสพูดคุยกันสบายๆ ขอขอบคุณ ผศ.ดร.พิมพ์มา ม่วงศิริธรรม ที่เตรียมกิจกรรมมาสำหรับสมาชิกทุกคน ขอขอบคุณคณะเจ้าภาพทุกท่านที่เลี้ยงขนมจีนชาวน้ำ ขนมจีนแกงเขียวหวานและขอขอบคุณ รศ.ดร.ภญ.อรลักษ์ณา แพร่ตกุลที่ช่วยเขียนบทความให้อ่านและยิ้มตามในฉบับนี้ค่ะ

- เมื่อวันที่ 29 มกราคม 2569 ซึ่งเป็นวันเกิดชมรมฯ อายุครบ 31 ปี ในวันนี้ ชมรมฯ เชิญชวนสมาชิกร่วมทำบุญเลี้ยงอาหาร แก่ผู้พักอาศัย ณ บ้านบางแค จำนวน 246 คน ได้รับเงินบริจาคจากสมาชิกและผู้มีจิตศรัทธาเป็นเงิน 79,897 บาท มีรายจ่ายดังนี้

จัดเงินใส่ซองละ 100 บาท จำนวน 246 ซอง เป็นเงิน 24,600 บาท ค่าซอง 180 บาท ไส้กรอก 2 ถัง 5,100 บาท ค่าอาหารกลางวัน เป็นเงิน 19,600 บาท ค่าขนมปังมอบเจ้าหน้าที่ 74 คน 2,200 บาท คงเหลือเงินมอบให้มูลนิธิบ้านบางแค 28,217 บาท

สาธุ อุโมทนาท่านผู้ร่วมบริจาคทุกท่าน คุณตา คุณยาย และเจ้าหน้าที่ ผ่ากขอขอบคุณค่ะ สมาชิกและผู้ร่วมบริจาคทุกท่าน ในวันนี้ รศ.ดร.ภญ.อรลักษ์ณา แพร่ตกุล ได้ช่วยเขียนบทความในฉบับนี้เช่นกัน ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ค่ะ

ข้าราชการบำนาญผู้ที่ได้รับเงินบำนาญเดือนละ 13,500 บาท ขึ้น ไป (ไม่รวมเงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 65 ปีบริบูรณ์และผู้ได้รับเงินบำนาญ เดือนละ 27,000 บาทขึ้นไป (ไม่รวม เงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 70 ปี บริบูรณ์ หลัง จากวันเกิดสามารถ ติดต่อส่วนทรัพยากรบุคคล (กองการเจ้าหน้าที่เดิม) อาคาร

สำนักงานอธิการบดี ตึก 9 ชั้น 3 เพื่อยื่นเรื่องขอรับบำเหน็จดำรงชีพ ท่านสามารถ สอบถามรายละเอียดได้ที่ 02- 260-3558 และเตรียมหลักฐานดังต่อไปนี้อย่างละ 2 ชุด 1. สำเนาบัตรประชาชน 2. สำเนาทะเบียนบ้าน 3. สำเนาหน้าสมุดบัญชี ธนาคารที่ต้องการให้โอนเงินเข้า

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ ใครขอให้ผู้บริจาคเงินเข้าชมรมฯ ตรวจสอบรายชื่อจากจดหมายข่าวของชมรมฯ ในแต่ละเดือน หากไม่ ปรากฏรายชื่อ ของผู้บริจาคภายใน 1-2 เดือน โปรดติดต่อกับ ดร.อุมาพร นาคะวัจนะ 090 917 3993 หรือคุณพิศมัย พนาเวศร์ 081-412-1310 และหากท่านสมาชิกมีความ ประสงค์ที่จะร่วมบริจาคเงินเข้าชมรมฯ ได้ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว ชื่อบัญชี ชมรมผู้สูงอายุ มศว เลขที่บัญชี 2686-3 ชมรมฯ ขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

บริจาค

1. คุณพิศมัย พนาเวศร์	1,000 บาท
2. รศ.ดร.สนอง โลहितวิเศษ	1,000 บาท
3. อ.มารศรี บั้วราภรณ์	1,000 บาท
4. อ.สุวัฒน์ บั้วราภรณ์	1,000 บาท
5. ผศ.ดร.สุณี รักษาเกียรติศักดิ์	1,000 บาท
6. รศ.ดร.อรพรรณ พรสีมา	1,000 บาท
7. รศ.ดร.ชมพันธ์ุ กุญชร ณ อยุธยา	2,000 บาท
8. รศ.ชวลี ดวงแก้ว	2,000 บาท
9. สมาชิกที่ร่วมเดินทางไปบ้านบางแคบริจาค	1,252 บาท
10. ผศ.ระวีวรรณ พันธุ์พานิช	1,000 บาท
11. ผศ.พัชชา สุทธิสำแดง	1,000 บาท

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 39. คุณพรทิพย์ นิลประภัสสร | ☆(40) อ.จำลอง ช่างต่อ |
| ☆(41) รศ.ชาดา กลิ่นเจริญ | 42. คุณนงคราญ หงษ์ทอง |
| ☆(43) อ.กัญญา พานิชสกุล | 44. อ.จตุรงค์ ผลารุจิ |
| 45. ศ.ดร.สำเร็จ บุญเรืองรัตน์ | 46. ผศ.พัชรา สุทธิสำแดง |
| 47. ผศ.วัฒนา จุฑะพันธ์ | 48. คุณสมบุรณ์ ปานเทวัญ |
| 49. รศ. ดร.ชมพันธ์ุ กุญชร ณ อยุธยา | 50. ผศ.องอาจ จิยะจันทร์ |
| 51. รศ. ดร.อารี พันธุ์มณี | ☆(52) ผศ.พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง |
| 53. อ.อำไพ อารุททรัพย์ | 54. คุณวงจันทร์เพ็ญ วิรุพท์สิงห์ |
| 55. รศ.ประณต คำจิม | 56. ผศ.วัลลดา สุขมาก |
| ☆(57) รศ.ปกรณ ผลาหาญ | ☆(58) ผศ. ดร.เฟื่องลดา วีระสัย |
| 59. คุณศุภพงษ์ ประภาศิริ | ☆(60) คุณนิภาพรรณ วิโรทัยสกุล |
| 61. คุณภรณ์ วาจาสัตย์ | 62. คุณลำไย ประดับสี |
| 63. คุณอิสริย์ ไสสุวรรณ | 64. คุณดำรงเกียรติ เพ็ชรดี |

หมายเหตุ : สมาชิกที่มีเครื่องหมาย ○ ติดต่อขอรับเงินบำเหน็จ
 อาวุโสที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว จำกัด เฉพาะท่านที่เป็นสมาชิก
สหกรณ์เท่านั้น (สมาชิกควรมาในวันที่อายุครบหรือเข้าไม่เกิน 90 วัน)
 พร้อมบัตรประจำตัวประชาชน และทะเบียนบ้าน
 ☆ บำเหน็จดำรงชีพ อายุ 70 ปี



วาทะธรรม : ทำดีไปทำไม

ขณะที่พระพุทธเจ้าเสด็จผ่านหมู่บ้านแห่งหนึ่งมีเด็กชายคนหนึ่งอายุราว 10 ขวบ ยืนอยู่ข้างทาง ด้วยสายตาดูยากรู้้อย่างแรงกล้า เด็กน้อยเคยได้ยินใครๆ พูดถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า ..เป็นผู้รู้แจ้ง รู้ความทุกข์ และรู้ทางพ้นทุกข์

เด็กคนนั้น เดินมายืนอยู่ตรงหน้าพระองค์และถามว่า "ถ้าคนเราต้องแก้ ต้องตายแน่แล้ว จะทำดีไปทำไม มันช่วยอะไรได้หรือ?" นี้ไม่ใช่คำถามดูหมิ่น แต่มาจากความสงสัยของเด็กที่คิดตรงๆ และเพราะความตรงนั่นเอง พระพุทธเจ้า จึงหยุดเดิน พระองค์มองเด็กชาย ด้วยความเมตตา และถามกลับว่า .. "เจ้าเคย เห็นดอกไม้บานไหม?" "เคยครับ" "ดอกไม้จะบานนานไหม?" "ไม่ครับ มันเหี่ยว เร็วมาก" "แล้วเจ้าคิดว่า คนปลูกดอกไม้ เขาจะปลูกทำไม ในเมื่อมันต้องเหี่ยว?"

เด็กหนึ่งไปครู่หนึ่ง แล้วตอบว่า .. "เพราะมันสวย ถึงแม้จะอยู่ไม่นาน" พระพุทธเจ้าจึงกล่าวว่า "ชีวิตก็เช่นกัน แม้จะไม่อยู่ตลอดไป แต่ถ้ามันเต็มไปด้วยความดี มันก็งดงามและมีค่าเช่นเดียวกับดอกไม้ ที่เบ่งบาน แม้จะต้องร่วงโรยในที่สุด" เด็กชายยกมือไหว้ น้ำตาคลอ เพราะเพิ่งเข้าใจเป็นครั้งแรกว่า การทำดี ไม่ใช่เพื่ออยู่คงกระพัน แต่เพื่อสร้างสิ่งสวยงามให้โลกใบนี้แม้เพียงชั่วขณะ พระพุทธเจ้าไม่ได้เทศนาเป็นชั่วโมง แต่หยุดเดินเพียงครู่ เพื่อให้คำ หนึ่งความหมาย ที่อาจเปลี่ยนความคิดของเด็กคนหนึ่งไปตลอดชีวิต เพราะความดี ไม่ได้วัดกันที่ความยาวของชีวิต แต่วัดกันที่คุณภาพของจิตใจ ในช่วงที่ยังมีลมหายใจอยู่

พระอาจารย์ ชยสาโร กล่าวว่า "เมื่อเราสังเกตความดีในตัวเอง สังเกตความดีที่เราทำ และน้ำใจของคนรอบข้าง เราจะรู้สึกเสมือนมีหยดน้ำ หล่อเลี้ยงจิตใจเรา ทำให้เราสดชื่น เบิกบาน ทุกครั้งที่เราสังเกต"

บอกเล่าเก้าสิบ : ไม่ต้องพึ่งยา

วันนี้ขอขอบคุณ บทความของคนที่ไม่ค่อยจะป่วย เพราะ รู้จักเสริมอวัยวะของตัวเอง เป็นใครไม่แจ้งชื่อ แต่ น่าจะเป็นกลุ่มแพทย์ทางเลือก โดยเขาแนะนำให้ทำโดยไม่ต้องพึ่งยา ด้วย เช่น

- 1. เสริมตับ — เดินให้มากขึ้น
เดินวันละ 30 นาที เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และขับของเสียจากตับ
- 2. เสริมม้าม — นวดท้องเบาๆ ทุกวัน
ใช้นิ้วนิ้วตามเข็มนาฬิกา บริเวณรอบสะดือ 5 นาที ช่วยระบบย่อยอาหาร
- 3. เสริมปอด — ผีกลหายใจลึกๆ วันละ 10 นาที
ช่วยเพิ่มออกซิเจนในเลือด ลดความเครียด และทำให้ปอดแข็งแรง
- 4. เสริมไต — เขย่งเท้า เซ็ตละ 20 ครั้ง วันละ 3 เซ็ต
การยกส้นเท้าขึ้นลงซ้ำๆ ช่วยกระตุ้นจุดพลังงาน ทำให้เลือดหมุนเวียนดีขึ้น
- 5. เสริมหัวใจ — รับประทาน 15~20 นาที ต่อวัน
แดดยามเช้าหรือเย็น ช่วยให้ร่างกายสร้างวิตามิน D ส่งผลดีต่อหัวใจ และภูมิคุ้มกัน
- 6. เสริมลำไส้ — ดื่มน้ำให้พอวันละ 1.5 ~ 2 ลิตร
น้ำช่วยขับสารพิษ และ ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดี
- 7. เสริมกระดูก — ดื่มนมวันละแก้ว
แคลเซียมและวิตามิน D ช่วยเสริมความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน
- 8. เสริมดวงตา — มองไกลทุกชั่วโมง
พักสายตาจากหน้าจอทุก 60 นาที แล้ว มองไปที่ไกลประมาณ 20 วินาที
- 9. เสริมสมอง — ผีกลคิด และ เรียนรูสิ่งใหม่เสมอ
เล่นเกมลับสมอง อ่านหนังสือ หรือ ผีกลความจำบ่อย ๆ จะช่วยให้สมองสดใสและลดความเสี่ยงสมองเสื่อม
- 10. เสริมถุงน้ำดี — อย่าข้ามอาหารเช้า
อาหารเช้า คือพลังสำคัญในการเริ่มระบบย่อยอาหาร และการหลั่งน้ำดี

- ◎ 11. เสริมกล้ามเนื้อ — ยืดเหยียดก่อนนอน/หลังตื่นนอน 15 นาที
ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี และ ลดอาการปวดเมื่อย
- ◎ 12. เสริมผิวหนัง — หายใจเข้าลึก ๆ วันละ 30~50 ครั้ง
ช่วยให้ผิวได้รับออกซิเจนมากขึ้น ดูสดใสและมีเลือดฝาด
- ◎ 13. เสริมข้อต่อ — แช่น้ำอุ่น เดือนละ 2 ครั้ง
ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และ เลือดหมุนเวียนดี



- ◎ 14. เสริมภูมิคุ้มกัน — นอนกลางวัน วันละ 30~50 นาที
ให้ร่างกายพัก และ ซ่อมแซมเซลล์ ลดความเครียดสะสม
- ◎ 15. เสริมอารมณ์ — ฟังเพลงทุกวัน อย่างน้อย 1 ชั่วโมง
ดนตรีช่วยกระตุ้นสมอง ให้หลังสารแห่งความสุข
- ◎ 16. เสริมระบบเผาผลาญ — กินผักทุกมื้อ
ไฟเบอร์ ช่วยระบบขับถ่าย และ ลดไขมันสะสม



- ◎ 17. เสริมการไต่ยีน — นวดหูทุกเช้าเย็น
ใช้ปลายนิ้วนวดหลังใบหูเบา ๆ เพื่อกระตุ้นเส้นประสาทหู
- ◎ 18. เสริมตับอีกครั้ง — เข้านอนเร็ว ตื่นเช้า
ช่วยให้ตับได้ทำงาน ขับสารพิษเต็มที่ในช่วง 4 ทุ่ม-ตี 5



- ◎ 19. เสริมฮอร์โมนภายใน — พักผ่อนให้เป็นเวลา
ทำให้ระบบฮอร์โมนสมดุล ร่างกายไม่เพลีย ไม่อ้วนง่าย
- ◎ 20. เสริมภูมิต้านทาน — เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเททุกวัน
อากาศดีช่วยให้ปอดแข็งแรง และ ลดเชื้อโรคในบ้าน

เคล็ดลับสรุปสั้น ๆ สำหรับชีวิตที่ไม่ป่วย เคลื่อนไหวมากกว่านั่ง (ขยับตัวทุก ชม.) ดื่มน้ำ สะอาด มากกว่ากาแฟ นอนให้พอมากกว่าดูซีรีส์ ยิ้มให้ตัวเองมากกว่าบ่น “สุขภาพดี เริ่มจากมีนิสัยที่ดี ที่รู้จักเสริมอวัยวะ ของตัวเอง ทำซ้ำอย่างมีวินัย ทุกวัน

สวัสดิปีมะเมีย ม้าศึกคัก ... สานความรัก ชาวชมรมฯ

รศ. ดร. ภญ. อรลักษณ์ แพร่ดีกุล

สวัสดิปีใหม่ในการประชุมครั้งแรกของชมรมฯ ในพุทธศักราช 2569 ในวันที่ พุธสัปดาห์ที่ 8 มกราคม ที่ผ่านมา เข้านี้อากาศสดชื่นเย็นสบาย สมาชิกต่างทยอยมาร่วมกิจกรรมประชุมประจำเดือนมกราคมกันอย่างพร้อมเพรียง และเนื่องจากเป็นช่วงเทศกาลที่มีความพิเศษในการส่งความสุข ทุกท่านต่างมอบของขวัญให้กันไปมาเป็นที่สนุกสนาน หลายท่านแปลงตัวเป็นซานต้าหอบของขวัญมาถุงใหญ่ บ้างก็ลากกระเป๋าไปมาอย่างไปใหญ่ แต่ปรากฏว่าขากลับหอบกลับบ้านดูจะมากกว่าขามาเสียอีก บรรยากาศวันนี้ดูแล้วนึกเห็นใจประธานชมรมฯ เป็นอันมาก ที่ทำการควบคุมมวลชนได้อย่างยากยิ่ง แต่ไม่เกินความสามารถของประธาน สักครู่ก็สามารถรวบรวมสมาชิกให้หนึ่งประจำที่เพื่อจะเริ่มประชุมได้ การประชุมวันนี้มีเรื่องแจ้งหลายเรื่อง โดยเฉพาะเรื่องกิจกรรมที่ชมรมฯ จะเดินทางไปทำบุญเลี้ยงอาหารกลางวันที่บ้านบางแค (ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค มูลนิธิบ้านบางแค) และการเข้าถวายสักการะพระบรมศพพระพันปีหลวง สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ในวันที่ 29 มกราคม 2569 อนึ่ง การประชุมในครั้งนี้ได้รับความเอื้อเฟื้อสถานที่จากคณะศิลปกรรมศาสตร์ คือหอศิลปกรรม ชั้น 2 ซึ่งทางชมรมฯ ขอขอบคุณอย่างสูงในความเอื้อเฟื้อของทางคณะฯ เสมอมา ทั้งกิจกรรมที่จัดให้วงอังกะลุง “บานชื่น” และการประชุมประจำเดือนของชมรมฯ ในโอกาสนี้จึงขอรบกวนยพริให้ผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร และนิสิตคณะศิลปกรรมศาสตร์ทุกท่าน ประสบความสุขความเจริญ คิดสิ่งใดขอให้สมความปรารถนา คิดอยากได้ EdPEx300 ก็ขอให้ตั้งใจนึก (นะจะจ๊ะ)

เปิดกิจกรรมด้วยการร่วมกันร้องเพลง “พรปีใหม่” ซึ่งเพลงนี้วงบานชื่นได้บรรเลงอังกะลุงไว้อย่างไพเราะ ซึ่งหลายท่านคงได้รับชมคลิปแล้ว เพลงพระราชนิพนธ์ “พรปีใหม่” นี้เป็นบทเพลงพระราชนิพนธ์ ลำดับที่ 13 ในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9)

ทรงพระราชนิพนธ์ขึ้นในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2494 เมื่อเสด็จนิวัตพระนคร และประทับ ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน พระราชวังดุสิต ทรงมีพระราชประสงค์พระราชทานพรปีใหม่แก่บรรดาพสกนิกรไทยด้วยบทเพลง จึงทรงพระราชนิพนธ์เพลงนี้ขึ้น และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจักรพันธ์เพ็ญศิริ นิพนธ์คำร้องเป็นคำอำนวยพรปีใหม่ แล้วพระราชทานแก่วงดนตรี 2 วง คือ วงดนตรีนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นำออกบรรเลง ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และวงดนตรีสุนทราภรณ์ นำออกบรรเลง ณ ศาลาเฉลิมไทย ในวันปีใหม่ วันอังคารที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2495 (ข้อมูลจาก <http://kanchanapisek.or.th/royal-music/pornpeemai.html>) การเริ่มประชุมวันนี้ด้วยบทเพลงพระราชนิพนธ์ของในหลวงอันเป็นที่รักยิ่งของชาวไทย จึงถือเป็นสิริมงคลอย่างยิ่งสำหรับพวกเราชาวชมรมฯ ทุกคน จากนั้นจึงเป็นช่วงของการอวยพรวันเกิดและร้องเพลง Happy Birthday ซึ่งสังเกตว่ามีสมาชิกเกิดเดือนมกราคมมากหลายท่านเป็นพิเศษ เชิญสมาชิกทุกท่านที่เกิดเดือนนี้ออกไปยืนหน้าเวที ตัดช่อดอกไม้ และร่วมกันร้องเพลงอวยพรวันเกิด

นอกจากนี้ มีกิจกรรมพิเศษที่มีนิติตกลุ่มหนึ่งมาแนะนำกิจกรรมส่งเสริมคุณค่าในตัวเองสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งมีสมาชิกส่วนหนึ่งสนใจเข้าร่วมกิจกรรม และยังมีกิจกรรมกลุ่มซึ่งเป็นการนำเสนอตามแนวทาง Reflection ซึ่งเป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยนแนวคิดและมุมมองของแต่ละท่าน ขอขอบคุณ อ.พิมพ์มา ม่วงศิริธรรม ผู้สร้างสรรค์กิจกรรม ซึ่งอาจารย์ได้กรุณาจัดเตรียมกระดาษแผ่นน้อยระบุคำถามง่ายๆ ไว้ ผู้ที่จับฉลากได้แผ่นใดก็ให้พูดคำตอบตามความคิดเห็นหรือประสบการณ์ของตนเอง เช่น อาหารที่ชอบมากที่สุดคือเมนูใด บุคคลประเภทไหนที่ท่านชื่นชอบมากที่สุด สัตว์เลี้ยงที่ท่านชอบมากที่สุด ฯลฯ คำตอบที่ได้จากแต่ละท่านล้วนมีความหลากหลาย ปนกับการเรียกเสียงฮาเป็นระยะๆ บางท่านก็มีชวนกันร้องเพลงแถมด้วย

เนื่องจากเป็นเทศกาลของการให้ ทางชมรมฯ จึงได้จัดการมอบของขวัญให้แก่ทีม รปภ. ผู้ดูแลความเรียบร้อยในเขตมหาวิทยาลัยและเป็นผู้อำนวยการ

สะดวกให้แก่พวกเราชาวชมรมฯ ในการเดินทางมามหาวิทยาลัยเพื่อเข้าร่วมประชุม ซึ่งทางชมรมฯ มอบของขวัญให้ทีมคุณ ปรภ. เป็นประจำทุกปีจำนวน 49 คนและพนักงานดูแลความเรียบร้อยขึ้นได้ดินจำนวน 45 คน รวมทั้งมอบสินน้ำใจให้แก่ทีมแม่บ้านคณะศิลปกรรมศาสตร์ที่ได้ช่วยเหลืออย่างดีในการจัดสถานที่ก่อนวันประชุม ของขวัญที่มอบให้แก่ทีม ปรภ. นั้น ขอบอกว่ามาเป็นลังเพราะมีจำนวนหลายคน ซึ่งทีม ปรภ. และพนักงานได้ดินได้ส่งผู้แทนมารับมอบของขวัญเป็นที่เรียบร้อยและขนกลับไปแจกจ่ายกันด้วยความชื่นมื่น

จบจากกิจกรรม ถึงเวลาอาหารกลางวันพอดี ซึ่งมีเมนูวันนี้มีความพิเศษมากคือ ขนมจีนชาน้ำ ซึ่งปัจจุบันหาทานได้ยาก และมีขนมจีนข้าวแกงเขียวหวาน สำหรับขนมจีนชาน้ำแสนอร่อยนี้เป็นเมนูโฮมเมด แถมด้วยของหวานคือ ไอศกรีมเสาวรส ไอศกรีมนี้มีเนื้อไอศกรีมออกแนวเชอร์เบต (ไม่ใช่ขนม) ออกรสเปรี้ยวและมีความหอมเสาวรสเป็นเอกลักษณ์ มีเคล็ดลับว่าถ้าจะให้อร่อยนัวยิ่งขึ้นก็ต้องโรยพริกกับเกลือลงไปเล็กน้อยเพื่อตัดรส ขอขอบพระคุณเจ้าภาพทุกท่านสำหรับอาหารหวานรสเลิศในวันนี้มา ณ ที่นี้ด้วยค่ะ เมื่อรับประทานอาหารอิ่มหน้าสำราญกันแล้ว สมาชิกจึงแยกย้ายกันกลับ เป็นอันเสร็จสิ้นกิจกรรมสวัสดิ์ปีใหม่ 2569 ของชาวชมรมฯ สุดท้ายนี้ขอมอบบทกลอนเป็นของขวัญแต่ทุกท่าน ด้วยความเคารพรัก Happy New Year 2026 ในปีม้ารี้คักคักๆ ค่ะ!!!

สวัสดิ์ ปีมะเมีย ม้ารี้คักคัก
ส่งความรัก มอบความสุข สนุกสนาน
ชาวชมรมฯ กลมเกลียว เทียวเบิกบาน
สุขสำราญ “บานชื่น” ทุกคืนวัน

ขอท่านมี สุขภาพ ยอดเยี่ยมยิ่ง
ขอทุกสิ่ง ทั้งครอบครัว ทั่วทางฝัน
ขอเจริญ ทั้งทางโลก และทางธรรม์
ขอสัมพันธ์ สานใจไว้ให้ชมรมฯ



มอบของขวัญปีใหม่ให้พนักงานใต้ดิน จำนวน 45 คน



มอบของขวัญปีใหม่ให้ รปภ จำนวน 49 คน



สมาชิกที่เกิดเดือนมกราคม



Happy Birthday สุขสันต์วันเกิดชมรมฯ 2569

รศ. ดร. ภญ. อรลักษณ์ แพร่ดีกุล

ในวันพฤหัสบดีที่ 29 มกราคม ที่ผ่านมา ชมรมฯ ได้จัดกิจกรรมครบรอบวันเกิดชมรมผู้สูงอายุ มศว โดยจัดเป็น One day trip ในช่วงเช้าเป็นการร่วมทำบุญเลี้ยงอาหารกลางวันให้แก่ผู้สูงอายุที่มูลนิธิบ้านบางแค และช่วงบ่ายเป็นการเข้าสักการะพระบรมศพพระพันปีในพระบรมมหาราชวัง สมาชิกจำนวน 17 คนนัดพบกันเวลา 9.00 น. ที่ลานจอดรถ มศว ประสานมิตร ก่อนออกเดินทางได้แวะรับประทานอาหารเช้าที่โรงอาหารและเดินช้อปปิ้งตลาดนัดกระจายรายได้กันเล็กน้อยก่อน พอถึงเวลารถตู้ 2 คัน จัดโดยทีมเสริมคลัสซิ่งเจ้าเก่า ออกเดินทางมุ่งหน้าไปยังฝั่งธน ใช้เวลาไม่ถึง 1 ชม. ก็ถึงบ้านบางแค 1 ซึ่งตั้งอยู่บนถนนเพชรเกษม แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ

บ้านบางแค 1 เป็นหน่วยงานในสังกัดกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (เป็นคนละแห่งกับบ้านบางแค 2 สังกัดสำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร) บ้านบางแค 1 นี้เดิมใช้ชื่อว่า สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ก่อตั้งเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2496 ในสมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี การจัดตั้งสถานสงเคราะห์แห่งนี้นับเป็นสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุแห่งแรกของประเทศไทย เพื่อให้การสงเคราะห์แก่ผู้สูงอายุตามนโยบายสวัสดิการสังคมของรัฐ ต่อมาได้ปรับบทบาทจากหน่วยงานปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุ มาเป็นงานส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานด้านการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ และในปี 2548 ได้เปลี่ยนชื่อเป็น ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค (ข้อมูลจาก <https://banbangkhae.dop.go.th/>) สังเกตเห็นป้ายแสดงมาตรฐานคุณธรรมจริยธรรมของศูนย์ฯ แห่งนี้ ข้อ 5 ของมาตรฐานฯ ที่ว่า “ปฏิบัติต่อผู้สูงอายุด้วยความรัก ความเมตตา ตามหลักสิทธิมนุษยชน หลักเมตตาธรรมและมนุษยธรรม” เมื่อพวกเราเดินทางไปถึงทางทีมเจ้าหน้าที่ได้จัดสถานที่ไว้พร้อมสำหรับวางของที่นำมาบริจาค จึงได้เก็บภาพหมู่และทำการมอบเงินให้แก่ผู้สูงอายุประเภทสามัญ (ฐานะยากจน ไม่มีที่อยู่)

ให้แก่ผู้แทนประจำแต่ละบ้าน (ชวงละ 100 บาท จำนวน 246 ชวง) ผู้บริหารบ้าน บางแคได้อธิบายความเป็นมาและกิจกรรมต่างๆ ของหน่วยงาน นำชมโรงครัวซึ่งเป็นสถานที่ประกอบอาหารประจำวัน และพาพวกเราไปมอบอาหารกลางวันให้ผู้สูงอายุประเภทสามัญที่บ้านพัก คือ บ้านผู้สูงอายุสุขภาพดี ชาย-หญิง (แยกกันคนละหลัง) เมนูอาหารวันนี้คือ แกงส้มผักรวมกุ้ง ไก่ผัดกระเทียม และไอศกรีมแสนอร่อย 2 ถึง ซึ่งทุกคนชมว่าอาหารมีอร่อย เพราะมีของหวานเป็นแฉงโมและไอศกรีมด้วย น้องเจ้าหน้าที่เล่าว่า ปกติค่าอาหารได้รับบเพียง 60 บาทต่อวันต่อคน ซึ่งนับว่าค่อนข้างจำกัดสำหรับ 3 มื้อ อาหารมีนึ่งคงจะพิเศษกว่าอาหารในมื้อปกติอย่างแน่นอน ในโอกาสนี้ จึงขออนุโมทนาบุญแต่ชาวชมรมทุกท่านที่ได้ร่วมบริจาคเงินเพื่อจัดกิจกรรม ซึ่งมีสมาชิกและผู้มีจิตศรัทธาบริจาครวมเป็นเงิน 79,897 บาท แบ่งเป็นค่าอาหารกลางวัน ไอศกรีม และเงินอีกส่วนหนึ่งได้บริจาคสมทบให้แก่มูลนิธิบ้านบางแค 28,217 บาท นอกจากนี้ ชมรมฯ ได้นำขนมปังธลูกเกตแสนอร่อยมามอบให้ทีมน้องๆ เจ้าหน้าที่ของมูลนิธิฯ และมอบสิ่งของอุปโภคบริโภค (น้ำมันพืช กะทิสำเร็จรูป สเปรย์ปรับอากาศ เวชภัณฑ์) ซึ่งทางเจ้าหน้าที่แจ้งว่าการมอบสิ่งของจำเป็นเหล่านี้เป็นไปตามความต้องการและใช้ประโยชน์ได้โดยสะดวก ขออามิสทานที่พวกเราได้กระทำร่วมกันในวันนี้ส่งผลให้ทุกท่านมีสุขภาพดีเยี่ยม มีความสุขกายสุขใจทุกเวลา

เสร็จภารกิจจากบ้านบางแคก็เป็นเวลาใกล้เที่ยง รถตู้นำพวกเราไปร้านอาหารโอয়ারด์ พุทธมณฑลสาย 1 ซึ่งอยู่ไม่ไกลนักจากบ้านบางแค เพื่อรับประทานอาหารกลางวัน ซึ่งได้รับประทานเมนูอร่อยทันทีที่ไปถึงเพราะสั่งไว้วลวงหน้าแล้ว ต่อด้วยขนมหวานชื่นใจ อิ่มหน้าสำราญแล้วยังพอมีเวลา จึงพากันเดินย่อยอาหารในบริเวณสวนหลังร้าน ซึ่งร้านนี้จัดสวนได้สวยงามร่มรื่น มีมุมน้ำตกบ่อปลาการ์ฟ ให้อาหารปลาได้ บริเวณสวนนี้เดินได้สบายแม้เป็นเวลาเที่ยง เพราะในสวนมีร่มเงาเหมือนสวนป่าและมีการปล่อยละอองไอน้ำเป็นจุดๆ จึงไม่ร้อน นางแบบทั้งหลายจึงเปล็ดเปล็นหลงปากันอยู่พักใหญ่ ได้เก็บภาพประทับใจเป็นที่สนุกสนาน

จากนั้นจึงรวมพลกันขึ้นรถตู้ออกเดินทางไปสนามหลวง ซึ่งมีจุดทางเข้าสักการะพระบรมศพทางฝั่งด้านมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ บริเวณนี้มีเต็นท์ขนาดใหญ่รองรับประชาชนได้จำนวนมาก มีอาหารกล่อง (ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย) และขนม (กล้วยทอด) แจกให้ประชาชนได้รับประทานรองท้องก่อนเข้าสักการะด้านในพระบรมมหาราชวัง ทั้งนี้ สำนักพระราชวังได้แจ้งเปิดให้ประชาชนเข้ากราบถวายบังคมพระบรมศพ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ในพระบรมมหาราชวัง ได้ตั้งแต่วันที่ 9 พย. 2568 เป็นต้นมา จากโถงทางเดินฝั่งสนามหลวง ลอดถนนข้ามมาฝั่งพระบรมมหาราชวัง มีการจัดระเบียบและดูแลความปลอดภัยอย่างดี มีน้องเจ้าหน้าที่รถเข็นสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่สะดวกเดินไกลๆ ได้ บริการเป็นที่น่าประทับใจมาก

พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท เป็นพระที่นั่งองค์ประธานของหมู่พระมหาปราสาทในพระบรมมหาราชวัง ตั้งอยู่ในเขตพระราชฐานชั้นกลาง ทางทิศตะวันตกของพระที่นั่งจักรีมหาปราสาท มีพระที่นั่งพิมานรัตยา พระปรีศร์ชัย พระปรีศร์ชวา และเรือนบริวาร พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาทได้รับยกย่องว่าเป็นสถาปัตยกรรมชั้นเอกของกรุงรัตนโกสินทร์ และเป็นพระที่นั่งทรงไทยแท้องค์เดียวในพระบรมมหาราชวัง โดยเฉพาะเรือนยอดพระมหาปราสาท (กุฎาคาร) มีรูปทรงต้องด้วยศิลปะลักษณะอันวิจิตรงดงาม เป็นพระที่นั่ง 1 ชั้น สถาปัตยกรรมทรงปราสาทแบบจตุรมุข ด้านเหนือมีมุขเด็จยื่นออกมา เป็นพระที่นั่งก่ออิฐถือปูนฐานสูง 2.85 เมตร ฐานล่างเป็นเชิง ฐานถัดไปเป็นฐานสิงห์ และฐานเชิงบาตรสองชั้น หลังคาเป็นยอดทรงปราสาทประดับช่อฟ้า ใบระกา หางหงส์ นาคสะดุ้ง คันทวยมีลักษณะเป็นรูปนาคเมื่อนำบันจําหลักรูปพระนารายณ์ทรงครุฑ ล้อมรอบด้วยลายกนกเทพพนม มุมยอดปราสาททั้ง 4 มุมเป็นรูปลายครุฑ หน้าบันจําหลักรูปพระนารายณ์ทรงครุฑไชรา รอบปราสาทเป็นรูปครุฑยุดนาครองรับพระมหาปราสาทนี้ใช้เป็นที่ประดิษฐานพระบรมศพของพระมหากษัตริย์เกือบทุกรัชกาล (ยกเว้นพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่เสด็จสวรรคตในต่างประเทศ) และพระบรมศพของสมเด็จพระอัครมเหสี

(ข้อมูลจาก <https://th.wikipedia.org/wiki/>) ในการเข้าสักการะ มีการจัดระเบียบ ความเรียบร้อยอย่างดี มีช่องทางเดินเข้าแยกจากทางเข้าของนักท่องเที่ยวต่าง ชาติที่เข้ามาเยี่ยมชมวัดพระแก้ว มีการจัดที่นั่งพักคอยเป็นระยะๆ ด้านข้าง พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาทมีการจัดที่นั่งเป็นตอนๆ ให้ผู้เข้าสักการะถอดรองเท้า ถูๆ และวางสัมภาระไว้ที่เก้าอี้ของตน แล้วจึงเข้าแถวเรียงสองเข้าสู่ด้านใน พระที่นั่ง ด้านในพระที่นั่งฯ รู้สึกได้ถึงความสะดวกสบาย สบายงามเหมือนสวรรค์ ได้ยินเสียงประโคมย่ำยามทำให้บรรยากาศเศร้าน้ำตาริน การประโคมย่ำยามนี้ จัดเป็นเครื่องประกอบพระราชอิสริยยศของพระมหากษัตริย์และพระบรมวงศานุ วงศ์โดยคำว่า ประโคม หมายถึง การบรรเลงดนตรีเพื่อเป็นสัญญาณในพิธีในการ สักการะบูชา การประโคมย่ำยามประกอบด้วย วงแตรสังข์และปี่โง่นกลองชนะ จากหน่วยงานเครื่องสูง สำนักพระราชวัง (แตรสังข์, แตรรอง, แตรฝรั่ง, ปี่โง่น, กลองชนะ) และวงปี่พาทย์นางหงส์เครื่องใหญ่จากสำนักการสังคีต กรมศิลปากร (ปี่ชวา, ระนาดเอก, ระนาดทุ้ม, ระนาดเอกเหล็ก, ระนาดทุ้มเหล็ก, ซ้องวงใหญ่, ซ้องวงเล็ก, กลองทัด, ฉิ่ง) (ข้อมูลจาก <https://www.finearts.go.th>) ขั้นตอนใน การสักการะพระบรมศพ จัดให้หนึ่งเป็นแถวตามจุดที่กำหนด จากนั้นเจ้าพนักงาน ให้เวลาสำรวจแล้วแจ้งให้กราบพร้อมกัน จากนั้นให้เวลาสงบนิ่งเพื่อรำลึกถึงพระ มหารุณาธิคุณ แล้วแจ้งให้กราบอีกครั้งหนึ่ง บรรยากาศเศร้ายกไม่ถูกและ รู้สึกคิดถึงในหลวง ร.9 จับใจ ขอเก็บภาพประทับใจไว้ในความทรงจำ บริเวณ ทางออกจากพระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท มีจุดมอบของที่ระลึกและน้ำดื่ม พวกเรา เดินออกจากประตูพระบรมมหาราชวัง เพื่อรอรถตู้มารับ แล้วเดินทางกลับ มศว กิจกรรมสุขสันต์วันเกิดชมรมประจำปีนี้ นับเป็นอีกกิจกรรมดี ๆ อีกกิจกรรม หนึ่งที่เหล่าสมาชิกได้ทำบุญร่วมกัน นอกจากอิมบุญแล้ว และยังเกิดความปีติ อิ่มใจที่ได้เข้าสักการะพระบรมศพพระพันปี สมดังเจตนารมณ์ของการจัดกิจกรรม ในวาระอันเป็นมงคลนี้ ขอบุญกุศลหนุนนำให้ทุกท่านมีสุขภาพดีเยี่ยม พร้อมเข้า ร่วมกิจกรรมดี ๆ ของชมรมฯ ในโอกาสต่อไป โดยเฉพาะการประชุมประจำเดือน กุมภาพันธ์ ในวันที่ 5 กพ. เดือนแห่งความรัก ต่อด้วยกิจกรรมในเดือนมีนาคม

คือการศึกษาประเทศจีน (หนานหนิง-ก๊วยหลิน) ซึ่งมีโปรแกรมนำเดินตามต้น
ใจรออยู่ แล้วเราพบกันใหม่ในโอกาสหน้า บุญรักษาทุกท่านคะ



มอบของและเงินให้มูลนิธิบ้านบางแค



เยี่ยมชมห้องครัวบ้านบางแค



เยี่ยมชมสวนอาหารไอราร์ด



ชมรมฯ เข้ากราบพระบรมศพ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้





แพทย์หญิง กุมาภา

เธออ่านหนังสือไม่ได้ ไม่ค่อยได้ยิน และยังถูกห้ามไม่ให้พูดในห้องเรียน แต่กลับเป็นผู้คิดค้นการผ่าตัดที่ช่วยชีวิตทารกนับพันคนที่กำลังจะตาย

เฮเลน ทอสซิก เติบโตมาด้วยความยากลำบาก ตัวอักษรบนหน้ากระดาษพร่าเลือน ไม่ยอมเรียงร้อยเป็นคำ ภาวะดิสเล็กเซียของเธอรุนแรงจนการอ่านเหมือนการแก้ปริศนาที่เป็นไปไม่ได้ ขณะที่เด็กคนอื่นอ่านหนังสืออย่างง่ายดาย เฮเลนต้องต่อสู้อย่างหนักกับทุกประโยค จากนั้นในวัยยี่สิบกว่า เธอก็เผชิญอุปสรรคใหม่ การได้ยินเริ่มเสื่อม โลกทั้งใบเงียบลง เสียงต่าง ๆ เบาลงและห่างไกลออกไป เมื่อเธอพยายามเข้าเรียนแพทย์ในทศวรรษ 1920 หลังจากต่อสู้มาเป็นเวลาหลายปี มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดบอกว่าเธอสามารถเข้าเรียนได้ในฐานะผู้ฟังเท่านั้น แต่จะไม่มีวันได้รับปริญญา ส่วนมหาวิทยาลัยบอสตันยอมรับเธอ แต่ตั้งเงื่อนไขให้นั่งหลังห้อง ห้ามพูดคุยกับนักศึกษาชาย และต้องทำตัวให้ไร้ตัวตน เฮเลน ทอสซิก ปฏิเสธที่จะเป็นคนที่มองไม่เห็น เธอสอนตัวเองให้อ่านปาก ตั้งใจเรียนหนักกว่าทุกคน จดจำสิ่งที่ไม่ได้ยิน และทำความเข้าใจในสิ่งที่อ่านได้ยาก เมื่อประตูถูกปิดใส่หน้า เธอก็มองหาหน้าต่างแทน

ในช่วงทศวรรษ 1940 ดร.ทอสซิกทำงานที่โรงพยาบาลจอห์น ฮอปกินส์ เชี่ยวชาญด้านเด็กที่เกิดมาพร้อมโรคหัวใจ เธอเห็นภาพที่สะเทือนใจ ทารกจำนวนมากมีผิวคล้ำเขียวเพราะขาดออกซิเจน และเสียชีวิตภายในไม่กี่วันหรือไม่กี่สัปดาห์ เนื่องจากหัวใจไม่สามารถสูบฉีดเลือดได้ พ่อแม่ต้องกลับบ้านมือเปล่า ไม่มีการรักษา ไม่มีความหวัง เฮเลนยอมรับสิ่งนั้นไม่ได้ เธอเสนอแนวคิดใหม่ หากสามารถเปลี่ยนเส้นทางการไหลเวียนของเลือดให้เลี้ยงส่วนหัวใจที่บกพร่องได้จะเป็นอย่างไร แนวคิดนี้ถือว่าก้าวล้ำมาก ในยุคนั้นการผ่าตัดหัวใจ

ยังอยู่ในช่วงเริ่มต้น และการผ่าตัดทารกแทบเป็นไปได้ เธอนำแนวคิดนี้ไปหา ศัลยแพทย์ อัลเฟรด บลาล็อก และช่างเทคนิคการผ่าตัด วิเวียน โธมัส ทั้งสามคนใช้เวลาหลายปีพัฒนาเทคนิคนี้ จนในปี 1944 พวกเขาประสบความสำเร็จในการผ่าตัด Blalock-Taussig shunt ครั้งแรกกับทารกที่กำลังจะเสียชีวิตชื่อไอลีน แซกซัน ผิดที่เคยเชี่ยวชาญของเด็กน้อยกลับเป็นสีชมพู และเธอรอดชีวิต

การผ่าตัด Blalock-Taussig shunt (BT shunt) คือหัตถการเพื่อเพิ่มเลือดไปเลี้ยงปอดสำหรับเด็กหัวใจพิการแต่กำเนิด (เช่น Tetralogy of Fallot) โดยสร้างทางเชื่อมระหว่างหลอดเลือดแดงใหญ่ (Aorta) กับหลอดเลือดแดงปอด (Pulmonary Artery) เพื่อให้เลือดบางส่วนที่ไหลเวียนไปทั่วร่างกายได้มีโอกาสไปรับออกซิเจนที่ปอดมากขึ้น ช่วยลดอาการเขียวคล้ำในเด็ก ชาวแพร่กระจายไปทั่วประเทศ พ่อแม่พาลูกที่ถูกเรียกว่า “เด็กตัวเขียว” เดินทางมาที่จอห์น ฮอปกินส์ โถงทางเดินเต็มไปด้วยเด็กที่เคยถูกตัดสินว่ารอวันตาย จนกระทั่งเฮเลน ทอสซิก มอบชีวิตใหม่ให้พวกเขา เด็กนับพันที่ควรจะเสียชีวิต ได้กลับบ้านอย่างแข็งแรง

ดร.ทอสซิกกลายเป็นผู้บุกเบิกสาขาโรคหัวใจในเด็ก เป็นผู้หญิงคนแรกที่ได้เป็นศาสตราจารย์เต็มตัวของจอห์น ฮอปกินส์ และเป็นนักต่อสู้เพื่อสุขภาพเด็กอย่างไม่ย่อท้อ ในทศวรรษ 1960 เมื่อยาธาไลโดไมด์กำลังจะได้รับอนุญาตในสหรัฐอเมริกา เธอเป็นผู้ตรวจสอบ ค้นพบอันตราย และช่วยป้องกันโศกนาฏกรรมครั้งใหญ่

เธอได้รับเหรียญอิสราภาพจากประธานาธิบดี และได้รับการบรรจุชื่อในหอเกียรติยศสตรีแห่งชาติ แต่ผลงานที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของเธออาจเป็นสิ่งที่เธอพิสูจน์ให้เห็นว่าการตัดสินใจจำกัดของมนุษย์นั้นมักผิดพลาด เด็กผู้หญิงที่อ่านหนังสือไม่ได้ กลายเป็นแพทย์ ผู้หญิงที่ไม่ได้ยิน กลับฟังอย่างลึกซึ้งกว่าผู้ใด นักเรียนที่ถูกสั่งให้เงียบ เปลี่ยนแปลงวงการแพทย์ไปตลอดกาล

เฮเลน ทอสซิก ไม่ได้แค่ก้าวข้ามอุปสรรค แต่เปลี่ยนทุกอุปสรรคให้เป็นแรงผลักดันให้เธอมองชัดขึ้น พยายามมากขึ้น และใส่ใจชีวิตมากขึ้น และเพราะเธอทำเช่นนั้น เด็กนับพันคนจึงได้มีโอกาสเติบโตเป็นผู้ใหญ่

กระดูก

กินแคลเซียมทุกวัน ทำให้กระดูกยังหัก ไชปริศนาที่คนรักสุขภาพคาใจ และความเข้าใจผิดเรื่อง แคลเซียม = กระดูกเหล็ก วันนี้เรามีประเด็นที่น่าสนใจมาก ๆ และเป็นคำถามที่หมอโดนถามบ่อยที่สุดคำถามหนึ่งในห้องตรวจเลยครึ่ง เป็นเรื่องที่ทำให้ร้ายจิตใจคนรักสุขภาพไม่น้อย มีคุณป้าท่านหนึ่ง สมมติชื่อ ป้าศรี อายุ 65 ปี เป็นคนที่ดูแลตัวเองดีมากครับ ป้าศรีบอกหมอว่า "ป้ากินแคลเซียมเม็ดทุกวันมา 5 ปีแล้วนะหมอ ไม่เคยขาด นมก็ดื่ม ปลาเล็กปลาน้อยก็กิน ทำให้เมื่อวานลื่นในห้องน้ำก้นกระแทกนิตเดียว หมอบอกว่ากระดูกสะโพกหักได้ไหนว่ากินแคลเซียมแล้วกระดูกจะแข็งแรงไง

ฟังแล้วน่าเห็นใจนะครับ ออกกำลังกายมีวินัยกินยาบำรุงแทบตาย สุดท้ายก็ยังเจ็บตัว หลายท่านอาจจะกำลังสงสัยเหมือนกันว่า ตกลงแคลเซียมมันช่วยได้จริงไหม หรือเรากำลังเสียเงินฟรี ทำให้ไม่แค่ว่า กินแคลเซียม ถึงอาจจะไม่พอ และอะไรคือ จิ๊กซอร์ที่หายไป ในการสร้างกระดูกให้แข็งแรงครับ ทำความเข้าใจใหม่ แคลเซียม คือ อิฐ แต่บ้านจะแข็งแรงต้องมี ปูน และ ช่างก่อสร้าง หมออยากให้คุณจินตนาการว่า กระดูก ของเราเปรียบเสมือน กำแพงอิฐ ครับ แน่นอนว่า แคลเซียมคือ ก้อนอิฐ ซึ่งเป็นวัตถุดิบหลักที่สำคัญมาก ถ้าไม่มีอิฐ ก็สร้างกำแพงไม่ได้ แต่ลองนึกภาพดูนะครับ ถ้าเราเอาก้อนอิฐมากองรวม ๆ กันเฉย ๆ โดยไม่มีปูนซีเมนต์เชื่อม แล้วไม่มีช่างมาก่อกำแพง พอเราเดินไปชนเบา ๆ กำแพงอิฐนั้นก็พังครืนลงมาใช่ไหมครับ ร่างกายก็เช่นกันครับ

1. แคลเซียม (อิฐ) คือวัตถุดิบ

2. วิตามินดี (ปูนซีเมนต์) ตัวช่วยดูดซึมแคลเซียมจากลำไส้เข้าสู่กระแสเลือด และนำไปแปะที่กระดูก ถ้าขาดวิตามินดี กินแคลเซียมไปเท่าไร ก็ขับถ่ายทิ้งหมดครับ

3. การออกกำลังกาย/การลงน้ำหนัก (ช่างก่อสร้าง) แรงกระแทกจากการเดินหรือวิ่ง จะเป็นตัวส่งสัญญาณบอกกระดูกว่า เจ้าของใช้งานหนักนะ ต้องรีบเอาแคลเซียมมาซ่อมแซมให้หนาขึ้นเดี๋ยวนี้ ดังนั้น คำตอบแรกของป้าศรีคือ ป้า

อาจจะมีการออกกำลังกาย (แคลเซียม) แต่ขาดปูน (วิตามินดี) และขาดซัง (การออกกำลังกาย) ทำให้กระดูกที่สร้างขึ้นมา ไม่แน่นอนพอครับ

กับดักที่ 2 โจทย์โมยแคลเซียม ที่เรากินเข้าไปทุกวัน หลายคนเติมแคลเซียมเข้าไปเยอะ แต่หารู้ไม่ว่า พฤติกรรมบางอย่างของเรา กำลังทำหน้าที่เป็น ระเบิดทุก ขนแคลเซียมออกจากกระดูกไปทั้งหมดปัสสาวะครับ

1. กินเค็ม (โซเดียม) ศัตรูตัวฉกาจที่สุด ร่างกายเรามีกลไกแปลงอยู่อย่างหนึ่งครับ เวลาไตขับโซเดียม (ความเค็ม) ออกจากร่างกาย มันจะ "ลากเอาแคลเซียม" ติดร่างแหออกไปด้วย ยิ่งกินเค็ม กระดูกยิ่งบาง

2. กาแฟ/คาเฟอีน การดื่มกาแฟเกินวันละ 2-3 แก้ว จะขัดขวางการดูดซึมแคลเซียม

3. น้ำอัดลม มีฟอสฟอรัสสูง ซึ่งจะไปถึงแคลเซียมออกจากกระดูก

4. ความเครียดและการพักผ่อนน้อย: ทำให้ฮอร์โมนในร่างกายรวน การซ่อมแซมกระดูกลดลง

กับดักที่ 3 กระดูกหนา แต่เปราะ (คุณภาพกระดูกไม่ดี) ข้อนี้อีกซึ่งน้อยครับ ในทางการแพทย์เราพบว่า ความหนาแน่นของกระดูก (Bone Density) ที่เราตรวจกัน กับ คุณภาพของกระดูก (Bone Quality) อาจจะไม่ไปทางเดียวกันเสมอไปเปรียบเทียบง่าย ๆ เหมือน ไม้ ครับ

- ไม้สด มีความเหนียว ยืดหยุ่น ดัดงอได้นิดหน่อยไม่หัก กระดูกเด็ก/คนหนุ่มสาว

- ไม้ผุ/ไม้แห้งกรอบ ดูภายนอกอาจจะท่อนใหญ่ แข็งโป๊ก แต่พอโดนกระแทกปั๊บ หักทันที

บางคนกินแคลเซียมจนกระดูกดูขาวโพลนในฟิล์มเอกซเรย์ แต่โครงสร้างภายใน (Micro-architecture) มันกรอบเหมือนไม้แห้งครับ ซึ่งสาเหตุอาจมาจากอายุที่มากขึ้น ภาวะหมดประจำเดือน หรือโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น เบาหวาน โรคไต หรือการกินยาชุด ยาสเตียรอยด์มานานๆ ทำให้กินแคลเซียมแล้วยังหัก เพราะ การล้ม คือตัวแปรสำคัญต่อให้เราบำรุงกระดูกดีแค่ไหน แต่ถ้าเรา ล้มแรง

หรือ ล้มผิดท่า กระดูกคนเราก็หักได้ครับในผู้สูงอายุ ปัญหาหลักอาจไม่ได้อยู่ที่กระดูกไม่แข็งแรงอย่างเดียว แต่อยู่ที่ กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ทรงตัวไม่อยู่ สายตาไม่ดี มองไม่เห็นพื้นต่างระดับ ผลข้างเคียงยา กินยาความดัน ยานอนหลับ แล้วมีงง ดังนั้น การป้องกันกระดูกหักที่ดีที่สุด ไม่ใช่แค่การกินแคลเซียม แต่คือการป้องกันการล้ม จัดบ้านให้โล่ง ติดราวจับ ฝึกเดิน ฝึกทรงตัว

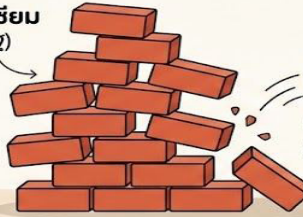
สรุป กินแคลเซียมยังไง ให้ได้ผลจริง
หมอไม่ได้บอกว่าแคลเซียมไม่สำคัญนะครับ มันยังจำเป็นมากๆ แต่ต้องกินให้ฉลาด ครับ

1. กินแคลเซียมธรรมชาติเป็นหลัก นม โยเกิร์ต ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียว เต้าหู้ ร่างกายดูดซึมได้ดีกว่ายาเม็ด
2. ถ้ากินยาเม็ด ต้องเสริมวิตามินดี ตากแดดอ่อนๆ ตอนเช้า หรือทานวิตามินดีเสริมตามแพทย์สั่ง
3. ขยับร่างกาย เดินแกว่งแขน เดินเร็ว รำไทเก๊ก ให้กระดูกได้รับแรงกระตุ้น
4. ลดเค็ม ลดกาแฟ งดสูบบุหรี่ไม่ให้แคลเซียมไหลออก
5. อยารอให้แก่ สะสมแคลเซียมตั้งแต่วัยหนุ่มสาว คือ "ทุนสำรอง" ที่ดีที่สุด เพราะพออายุเยอะ ร่างกายจะเน้นใช้ของเก่ามากกว่าสร้างของใหม่ครับ บทส่งท้ายจากใจหมอ

การดูแลกระดูก เหมือนการปลูกต้นไม้ครับ เราจะใส่แต่ปุ๋ย (แคลเซียม) อย่างเดียวไม่ได้ ต้องรดน้ำ (วิตามินดี) พรวันดิน (ออกกำลังกาย) และคอยไล่แมลง (ลดเค็ม/เหล้า/บุหรี่) ด้วย ต้นไม้ถึงจะแข็งแรง รากหยั่งลึก และไม่ล้มง่าย เมื่อเจอพายุครับ ขอให้ทุกท่านมีกระดูกที่แข็งแรง ยืนเดินได้อย่างมั่นคงไปนานๆ นะครับ บทความนี้ให้ข้อมูลทั่วไป หากอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์

แค่แคลเซียมอย่างเดียว = ไม่พอ!

แคลเซียม
(อิฐ)



ต้องโมยแคลเซียม
(เช่น กินเค็ม, กาแฟ)



สูตรกระดูกแข็งแรง: แคลเซียม + วิตามินดี + ออกกำลังกาย

แคลเซียม
(อิฐ)

วิตามินดี
(ปูนซีเมนต์)



การออกกำลังกาย
(ช่างก่อสร้าง)





9 คำอวยพร แห่งความมงคล

如意 rúyì สมหวัง	发财 fácaí ร่ำรวย	顺利 shùnlì ราบรื่น
成功 chénggōng ประสบ ความสำเร็จ	健康 jiànkāng สุขภาพ แข็งแรง	快乐 kuàilè มีความสุข
好运 hǎoyùn โชคดี	长寿 chángshòu อายุยืน	平安 píng'ān ปลอดภัย

www.facebook.com/oecschoo IG: Poppyyang



