



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จดหมายข่าว ปีที่ 32 ฉบับที่ 6 เดือน มิถุนายน 2569

สารบัญ

• สังคมในเวดดวงมศว	6
• ชาวชมรมฯ	8
• ผู้บริจาคเงิน	11
• รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนมิถุนายน	12
• วาทีะธรรม : วิสาขบูชา	14
• บอกล่าเก่าสิบ : มะละกอ/ลิ้น	16
• สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี	18
• สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทีราเทพยวดี	21
• วังการี	23
• กำแพงวัย 80	26
• อยากเป็นอะไรในอนาคต	31
• สุนทรพจน์	32



3 มิถุนายน 2569

พระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 4 รอบ
สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี
สุทิดาอาศิรวาท

- | | |
|----------------------|-------------------|
| • ถวายบังคมบาทเบื้อง | บรมราชินีเอย |
| สี่สิบแปดพรรษา | เพริดแพร้ว |
| ปวงพสกปรมปรา | โมทย์ยิ่ง สุขเอย |
| เฉลิมพระชนม์ก่องแก้ว | เกริกก้องกิตติคุณ |
| • สมเด็จพระมิ่งฟ้า | ขวัญชีวิตเอย |
| เคียงคู่ถนอมดี | กษัตริย์เจ้า |
| คู่บุญคู่บารมี | มหाराช ไทยเอย |
| ทั่วโลกต่างน้อมเกล้า | เทิดให้คู่ขวัญ |
| • นางฟ้าบินสู่ฟ้า | เวหา |
| ในเทพนิยายมา | เล่าไว้ |
| แต่พระสุทิดา | งามสง่า สว่างเอย |
| ทรงเหาะเห็นหาได้ | โลกรู้อัศจรรย์ |

- | | |
|-----------------------------------|-------------------|
| • ทหารไทย องอาจกล้า | ภาษา |
| ระเบียบตั้งวจา | แกร่งกล้า |
| ทุกก้าวอย่างจริยา | งามสง่า โสภาเอย |
| ต่างชาติสุดดีทั่วหน้า | เทิดให้ พระราชินี |
| • การกีฬาอยู่ยั้ง | ยืนยง |
| มีวินัยจะมีมั่นคง | อยู่ได้ |
| สองเหรียญตั้งประสงค์ | ได้อยู่ แล้วเอย |
| ทองอร่ามประดับไว้ | แก่ผู้มีชัย |
| • รัตเกล้าเทียร่าไซรั | ศิราภรณ์ |
| งามเด่นอลงกรณ์ | จากฟ้า |
| ฤาเทพธิดาขจร | สู่โลก แล้วเอย |
| ราชินีไทยเลิศล้ำ | จากฟ้าไทยแลนด์ |
| • อัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั่วทั้ง | โลกา |
| อีกพระสยามเทวา | ปิ่นเกล้า |
| บันดาลพระสุทิดา | ทรงพระ เจริญเอย |
| สมตั้งมหุทัยขวัญเจ้า | มิ่งฟ้าสุขเกษม |

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถวาย)



สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี
ณ วโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษาครบ 4 รอบ
3 มิถุนายน 2569

ที่ 3 มิถุนาย มหามงคล
เฉลิมพระชนม์ม์ฯ บรมราชินีศรีสยาม
คู่พระบารมีทศมราชาสง่างาม
อุดมความปรีชญาณานันปีการ
ทรงรอบรู้หลายด้านชาญหลายศาสตร์
ก็พบบกน้ำน้ำแข็งอากาศทรงอาจหาญ
ทรงเป็นนักบินที่สองรองภูบาล
คราเสด็จภูฐานสานไมตรี
ทรงร่วมการสืบสานและรักษา
ทรงเมตตาประชาไทยให้สุขี
ทรงเสริมส่ง "ความเป็นไทย" ทุกถิ่นที่
ฉลองพระองค์พระราชินีบ่งชี้ชัด
"ชุดไทยพระราชานิยม"งามสมสง่า
สะท้อนอารยธรรมไทยได้ถนัด

จึนลาวสวีเดนเห็นเด่นชัด
ประกาศวัฒนธรรมไทยละไมตา
พระสิริโฉมงามเด่นเห็นตระหนักร
พระจริยาน่ารักประจักษ์หล้า
พระบรมราชินีคู่ทศมราชา
ทรงเป็นศักดิ์ศรีสง่าคู่ชาติไทย
สองพระองค์ทรงสถุขดีมิตรสัมพันธ์
ไมตรีมั่นผูกจิตนิจสมัย
พระเกียรติยศปรากฏก้องแดนไกล
ทรงนำไทยเกริกนามงามนิยม

ณ วโรกาสสำคัญวันนี้
ข้าพระพุทธเจ้า เปรมปรีดิ์ฤดีสม
ขอหม่อมเกล้าฯ ถวายพระพรบวรอุตม
สมเด็จพระบรมราชินีทรงพระเจริญ เทอญ



สังคมนาเวดวงมศว



วันเฉลิมพระชนมพรรษา 4 รอบ

สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี
และกิจกรรมเจริญพระพุทธมนต์เฉลิมพระเกียรติ เนื่องในวันวิสาขบูชา
เมื่อวันศุกร์ที่ 29 พฤษภาคม 2569 ณ โถงชั้น 1 อาคารนวัตกรรม :
ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



การแข่งขันกีฬาบุคลากรมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42
27 พ.ค. - 4 มิ.ย. 69 ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อําเภองครักษ์
จังหวัดนครนายก

ข่าวชมรมฯ

- ชมรมฯ ขอแสดงความยินดีกับ อาจารย์สุภณิดา สุวณิชย์ ที่ได้รับรางวัลผู้สูงอายุดีเด่นสาขาการปฏิบัติธรรมและจริยธรรม จากสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย สาขา จังหวัดน่าน เมื่อวันที่ 10 เมษายน 2569



- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือนมิถุนายน ในวันพฤหัสบดีที่ 4 มิถุนายน 69 ณ ห้องประชุม ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง ประชุมประจำเดือนเวลา 09.00 น. เวลา 09.30-12.00 น. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมบอร์ดเกม โดยบุคลากรสำนักหอสมุดกลาง เวลา 12.00 น. รับประทานอาหารร่วมกัน

- การประชุมประจำเดือนเมื่อวันที่ 7 พฤษภาคม หลังจากการประชุมมีการสนทนาเรื่อง ประสบการณ์ไปปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติโคเอ็นก้า โดย ว่าที่ร้อยตรีอาจารย์ ดร.มนัส บุญประกอบ รศ.ดร.สนอง โลหิตวิเศษ และคุณกัญญาจันทร์ดี ชมรมฯ ขอขอบคุณท่านผู้ร่วมสนทนาทั้ง 3 ท่านมา ณ โอกาสนี้ และขอบคุณสมาชิกหลายท่านที่นำอาหารว่างหลากหลายอย่างมารับประทานร่วมกัน



- ชมรมฯ เชิญชวนสมาชิกและผู้มีจิตศรัทธาร่วมเป็นเจ้าภาพบรรพชาสามเณร เพื่อสนับสนุนการจัดการศึกษา ณ โรงเรียนมงคลวิทยา วัดมงคลสามัคคีธรรมโมทัย (วัดเขาสาป) จังหวัดระยอง เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม 2569 มีผู้ร่วมทำบุญ เป็นเงิน 152,499.00 บาท (หนึ่งแสนห้าหมื่นสองพันสี่ร้อยเก้าสิบเก้าบาท) ขออนุโมทนาบุญ ร่วมกันค่ะ

ตามที่สภครุฑออมทรัพย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำกัด ได้จัดสรรเงินสาธารณะประโยชน์ เมื่อปี 2566 สนับสนุนก่อสร้างสุขศาลาหมู่บ้านเกริงปะตีคลี (รพ. อุ่มผาง) เป็นเงิน 575,150.00 บาท บัดนี้ ผอ.รพ. อุ่มผาง (นายแพทย์ วรวิทย์ ตันตวิวัฒน์ทรัพย์) ได้แจ้งว่า สุขศาลาเสร็จสมบูรณ์ พร้อมให้สภครุฑไปส่งมอบสุขศาลา ในวันที่ 2 มิถุนายน 2569 ในปีงบประมาณ 2569 สภครุฑออมทรัพย์ มศว จำกัด ใช้เงินสาธารณะประโยชน์เพื่อจัดซื้อเครื่องมือและอุปกรณ์ทางการแพทย์เพื่อใช้กับสุขศาลานี้ เป็นเงิน 200,000 บาท

ในการนี้ชมรมฯ ได้เชิญชวนสมาชิกและผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคเงินเพื่อซื้อเครื่องมืออุปกรณ์ทางการแพทย์ เพื่อใช้ตรวจรักษาผู้ป่วยที่มาขอใช้บริการสุขศาลาแห่งนี้ และได้มีผู้ร่วมทำบุญในกิจกรรมนี้ เป็นเงิน 90,000 บาท ขออนุโมทนาบุญที่มาร่วมกันค่ะ



ชมรมฯ ขอเชิญสมาชิก เข้าร่วมกิจกรรม จะเชิงเทราพาสูข วันที่ 18 มิถุนายน 2569

07.30 น. รถออกจาก มศว ประสานมิตร

09.00 น. ถึงโรงงานผลิตรถยนต์ไฟฟ้าสาธารณะ บริษัท Absolute Assembly รับฟังการบรรยายและเตรียมตัวเข้าชม

09.30 น. เข้าชมขั้นตอนการผลิตรถยนต์ไฟฟ้าสาธารณะที่วิ่งให้บริการอยู่ใน กทม

11.00 น. ออกเดินทางไปร้านอาหาร คริวอิมส์

13.00 น. เดินทางไปวัดพุทธพรหมยาน วัดสร้างใหม่ยังไม่เสร็จเรียบร้อยสวยงาม นั่งเรือข้ามฟากไป-กลับ

14.30 น. ออกจากวัดแหว่ไหว้หลวงพ้อโสธร

16.00 น. แวะกราบสวัสดีที่กักตายน่านอดีตอริการบตี รศ.ดร.ชาติรี เมืองนาโพธิ์ ที่บ้าน

18.00 น. กลับถึง มศว รับสมาชิก 25 - 27 คน ค่าใช้จ่ายคนละ 1,200 บาท

- 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 หลังจากวันเกิดสามารถ ติดต่อส่วนทรัพยากรบุคคล (กองการเจ้าหน้าที่เดิม) อาคารสำนักงานอธิการบดี ตึก 9 ชั้น 3 เพื่อยื่นเรื่องขอรับบำเหน็จดำรงชีพ ท่านสามารถ สอบถามรายละเอียดได้ที่ 02- 260-3558 และเตรียมหลักฐานดังต่อไปนี้อย่างละ 2 ชุด 1. สำเนาบัตรประชาชน 2. สำเนาน้ำสมุดบัญชีธนาคารที่ต้องการให้โอนเงินเข้า

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

ผู้บริจาค

1. คุณวราภรณ์ เตชะวัฒนเศรษฐ์	1,000 บาท
2. คุณประยงค์ วินิจวงษ์	1,000 บาท
3. คุณลักขณา แซ่ลู่	1,000 บาท
4. คุณกฤษณา สุนันทเกษม	1,000 บาท
5. รศ. บุษกร เพชรวิวรรณ	1,000 บาท
6. คุณกัญญา จันทร์ดี	1,000 บาท

รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนมิถุนายน

พรโตโต ในปฐมพีคุณความดี ที่เพาะปม

คุณธรรม คำชื่นชม

ท่านสะสม นมนานมา

เนรมิต จิตเปี่ยมสุข

ปราศโศกทุกข์ ทุกเพลา

สิ่งवाद ปรารถนา

หลังไหลมา คราวนี้...เกิด

รองศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย จารุจิตติพันธ์

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ★ 1. คุณมณี ศิริชัยรัตน์ | 2. คุณประเสริฐ สุรวณิชกิจ |
| 3. อ.มยุรี บุญอาจ | 4. อ.อาจหาญ ทรงงามทรัพย์ |
| 5. อ.เชียรจิต วรกานตศิริ | 6. อ.อรุณศรี กุมุท |
| 7. คุณรัตนาพร สงวนประสาทพร | 8. คุณศรีรัมย์ สุรวณิชกิจ |
| 9. รศ.อมรรัตน์ เศวตนั้นท์ | 10. อ.ดวงพร ไวยูทเกียรติ |
| 11. รศ.ดร.วีระพงศ์ เกียรติสุนทร | 12. คุณกัญญา จันทร์ดี |
| 13. อ.ทัศนีย์ ศิริไพชาติ | 14. คุณสุวิทย์ โอวกุสมสิริกุล |
| 15. ผศ.อัมพร สร้อยสุข | 16. ผศ.สมเจตน์ บรรลืออินทร์ |
| 17. รศ.สุภาพร สุกสีเหลือง | 18. คุณกฤษณา สุนันทเกษม |
| 19. คุณวิลาวัลย์ บัวขำ | 20. ผศ.ประเสริฐ วิเศษกิจ |
| 21. อ.พิทักษ์ เสงี่ยมสิน | 22. อ.อัญชลี ปิ่นทองคำ |
| 23. คุณอิทธิกร ตานะโก | 24. ผศ.สุขุมมาลย์ สิทธิมงคล |
| 25. รศ.สุนันทา โสรัจจ์ | ★ 26. รศ. ดร.ศักดิ์ชัย นิรัญทวี |
| 27. ผศ.วิภารัช จินนิกร | 28. อ.นवलผจง เศวตเวช |
| 29. คุณวันดี พ่วงความสุข | 30. คุณวชิราภรณ์ รัตนสิงห์ |
| 31. อ.วินัย ภูระหงษ์ | 32. อ.วิจิต วิสิทธวงศ์ |
| 33. ผศ.สุพิน ทองธานี | 34. คุณไพฑูรย์ รัตนศิริ |
| 35. อ.ดร.ละเอียด รักษาเผ่า | 36. คุณสุนัย ต้นโพธิ์ |
| ★ 37. อ.อรพินธุ์ คณิงสุขเกษม | 38. คุณชวณพิศ อภิชัย |
| 39. ผศ.เพ็ญจันทร์ ภัทคานนท์ | 40. ผศ.นิรดา จันทร์รัตน์ |

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 41. ผศ.ยุวดี นาคะผดุงรัตน์ | 42. รศ.ทรรศนียา ตักดีดี |
| 43. รศ.รัชณี อัครรุ่งนรินทร์ | 44. รศ. ดร.ธวัช บุรีรักษ์ |
| 45. อ.สุภาภรณ์ วงศ์สุนทร | 46. ผศ.ชวลี ดวงแก้ว |
| 48. รศ.วุฒิชัย มูลศิลป์ | 49. รศ.ผกาศรี เย็นบุตร |
| 50. รศ. ดร.กาญจนา ชูครูวงศ์ | 51. ผศ.สุวีร์ จันทร์กระจ่าง |

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



วาทะธรรม : วิสาขบูชา

เนื่องในวันวิสาขบูชา 31 พฤษภาคม 2569 เจ้าพระคุณ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ประทานพระคติธรรม ความว่า “ดีถิวิสาขบูชา คล้ายดีถีประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้เวียนมาบรรจบอีกคำรบหนึ่ง จึงควรที่พุทธบริษัททั้งหลาย จักได้พร้อมเพรียงกันประกอบกุศลกิจ กระทำสักการบูชาพระรัตนตรัย ทั้งด้วย อามิสบูชา ทั้งด้วยปฏิบัติบูชา เป็นกรณีพิเศษ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ด้วยการศึกษา พระธรรม ให้สมกับที่ได้ชื่อว่าเป็นสาวก ซึ่งแปลว่าผู้สดับตรับฟังคำสั่งสอนของ พระศาสดา

วันวิสาขบูชา เตือนใจให้ระลึกถึงพระประสูติกาลของพระโพธิสัตว์เจ้าชาย สิทธัตถะ ซึ่งต่อมาได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงพระมหากรุณา โปรดประทานมรรควิธีเพื่อความดับทุกข์แห่งสังสารวัฏ พระอาสาฬหาวาจาของพระ โพธิสัตว์ที่ทรงประกาศในวันประสูตินั้นมีความว่า “เราคือผู้เลิศของโลก เราคือผู้ เจริญที่สุดของโลก เราคือผู้ประเสริฐที่สุดของโลก ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย บัดนี้ ภพใหม่ไม่มีอีกต่อไป” ทั้งนี้หากพุทธบริษัททั้งหลายได้พินิจตรึกตรองพระอาสาฬหาวาจาอันนี้อาจโดยต้องแท้ อาจสามารถน้อมนำมาเตือนใจตนเอง ให้ตระหนัก ถึงคุณค่าของโอกาสในชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ สามารถพัฒนาตนด้วยความ ขยันหมั่นเพียร ในอันที่จะสั่งสมคุณสมบัติเพื่อความสำเร็จตามเหตุปัจจัยแล้ว จักสามารถนำความสำเร็จที่มั่นใจได้แล้วนั้น ไปยังประโยชน์แก่กุลผู้อื่นได้อย่าง

กว้างขวางตามรอยพระบาทของสมเด็จพระบรมศาสดา ผู้ทรงสั่งสมพระบารมีด้วยพระหฤทัยตั้งมั่นมาทุกชาติภพ เท่าที่พบยาวนานถึงสี่สหัสวรรษแสนกัป ประเมินนับเป็นตัวเลขคำนวณเหนือคณนา กระทั่งทรงบรรลुพระสัมมาสัมโพธิญาณ เพื่อบันดาลประโยชน์เกื้อกูลสรรพสัตว์ ได้สมพระพุทฺธประสงค์

พระพุทฺธจริยาการดั่งนี้ ย่อมสั่งสอนเราทั้งหลายให้ไม่ย่อท้อต่อความเพียรหมั่นสั่งสมกรรมดี แม้มันมีโลกธรรมนานัปการมากระทบกระทั่ง หากยังดำรงศรัทธามั่นต่ออุดมการณ์อันสุจริตของตนเสมอไป สมด้วยธรรมภาสิตที่ว่า “กยิรา เจ กยิราเถณ” แปลความว่า “ถ้าบุคคลจะพึงทำความเพียร พึงทำความเพียรนั้นจริง ๆ” จึงขอให้สาธุชนทั่วหน้า จงเพ่งมองความเป็นเลิศในโลกของพระมหาบุรุษตามที่ทรงประกาศไว้ในดิถีเพ็ญเดือนวิสาขะ เพื่อเพิ่มพูนกุศลฉันทะ ก่อแรงบันดาลใจสำหรับสร้างสรรค์ตนเอง เพื่อความเป็นเลิศด้วยบุญกุศล ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ให้ทวียิ่งขึ้นสืบไป

ขอสาธุชนจงมุ่งมั่นหมั่นเพียรศึกษาอบรมตนให้เจริญงอกงามในพระพุทฺธธรรม ตั้งปณิธานอุทิศชีวิตบูชาพระรัตนตรัยด้วยการบริจาคทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา อย่าได้ย่อหย่อนหรือท้อแท้ต่ออุปสรรคและปัญหา อันนับเป็น “ปฏิบัติบูชา” ที่พึงกระทำในฐานะพุทฺธบริษัท เพื่อความสถาพรแห่งพระบวรพุทฺธศาสนา ตราบจิรัฎฐิติกาล เทอญ.”

บอกเล่าเก้าสิบ : มะละกอ/ลิ้น

บอกเล่าถึงทุกคน ในอนาคต การรักษา "โรคมะเร็ง" จะไม่ใช่แค่ทำเคมีบำบัด การฉายรังสี หรือการผ่าตัด อีกต่อไป แต่จะเป็นการปรับเปลี่ยน มาเป็นการใช้ "อาหารการกิน" เพื่อให้หลอดเลือดใหม่แข็งแรงขึ้น

ความรู้ทางการแพทย์ดีๆ อาหารคุณภาพดีคือการทำเคมีบำบัดแบบธรรมชาติ 3 ครั้งต่อวัน (ข้อมูลต่อไปนี้ควรนำมาพิจารณาอย่างจริงจัง ง่ายและปฏิบัติได้จริง และดีมากด้วย) สิ่งที่คุณอาจไม่รู้ก็คือ มะละกอ ผลไม้ใกล้ตัว ซึ่งหาได้ง่ายนั้นเป็น "ราชาแห่งผลไม้" แม้แต่ "มะเขือเทศ" ที่สมัยก่อน ยกย่องนั้น ก็ยังไม่สามารถเทียบได้กับมะละกอเลย WHO (องค์การอนามัยโลก) ได้คัดเลือกให้ " มะละกอ" เป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงสุดเป็นเวลา 2 ปีติดต่อกัน หรือเรียกได้ว่าเป็นราชาแห่งผลไม้

คุณค่าทางโภชนาการของมะละกอคือ แคลเซียม มะละกามี มากกว่า แอปเปิ้ลถึง 2 เท่า วิตามินซี: มะละกามีมากกว่าแอปเปิ้ล 13 เท่า มากกว่ากล้วย 7 เท่า มากกว่าแตงโม 7 เท่า มากกว่าเชอร์รี่ 8 เท่ามากกว่าสับปะรด 1.3 เท่า วิตามินเอ มะละกามี มากกว่ากีวี 10 เท่า มากกว่าแอปเปิ้ล 18 เท่า มากกว่าฝรั่ง 1.5 เท่า มากกว่ากล้วย 15 เท่า มากกว่าแตงโม 1.5 เท่า มากกว่าเชอร์รี่ 15 เท่า มากกว่าสับปะรด 16 เท่า วิตามินเค มะละกามี มากกว่ากล้วย 5 เท่า มากกว่าแตงโม 2.5 เท่า มากกว่าสับปะรด 4 เท่า เยี่ยมอีกแล้วเกี่ยวกับ การปกป้องดวงตา แคโรทีนอยด์ ไลโคปีน บีแคโรทีน ลูทีนและซีแซนทีน ฯลฯ มะละกามี มากกว่ากีวี 2,000 เท่า ซึ่ง "กีวี แอปเปิ้ล เชอร์รี่ กล้วยสับปะรด ฝรั่ง" แทบไม่มี ส่วนผสมเหล่านี้เลย แหล่งข้อมูล กระทรวงเกษตรสหรัฐอเมริกา (USDA)2016

เรื่องจริงจากผู้ป่วย ฉันเป็นมะเร็งมา 6 ปีแล้ว ฉันเคยได้รับเคมีบำบัด และมีแพทย์บางคนแนะนำให้ฉันกินมะละกามากขึ้น ฉันรู้สึกขอบคุณอย่างสุดซึ้ง ฉันหวังว่า จะมีคนได้รับประโยชน์ จากสิ่งนี้มากขึ้น ต่อไป !! หากคุณไปเยี่ยมเยียนผู้อื่นในอนาคต หากคุณเลือกผลไม้เป็นของขวัญ คุณสามารถนำ "มะละกอ" ไปฝากได้ ตามคำบอกเล่าของแพทย์จากสหรัฐอเมริกา เมื่ออายุ 50 ปี เราอาจประสบกับ

โรคต่างๆ มากมาย แต่โรคที่น่ากังวลมากที่สุดคือ "โรคอัลไซเมอร์" ซึ่งไม่เพียงแต่จะดูแลตัวเองไม่ได้เท่านั้น แต่ยังทำให้สมาชิกในครอบครัวของเราต้องลำบากอีกด้วย วันหนึ่ง เพื่อนของลูกชายที่เป็นหมอได้สอนให้เขาออกกำลังกายโดยใช้ "ลีน" ซึ่งการออกกำลังกาย "ลีน" มีประสิทธิภาพในการ "ลดการเกิดโรคอัลไซเมอร์" ทั้งยังมีประโยชน์ในการ ลด/ปรับปรุงอาการ ต่อไปนี้ด้วย น้ำหนักตัว ความดันโลหิตสูง ลืมเลือดในสมอง โรคหอบหืด สายตายาว เสี่ยงอ้อในหู การติดเชื้อมะเร็งในลำคอ การติดเชื้อที่ไหล่/คอ นอนไม่หลับ การเคลื่อนไหวเหล่านี้ง่ายมากและเรียนรู้ได้ง่าย ทุกเช้าเมื่อคุณล้างหน้า ก็ให้ทำการออกกำลังกายหน้ากระจกดังต่อไปนี้ ยืดลีนของคุณออกแล้วขยับไปทางขวาแล้วไปทางซ้าย 10 ครั้ง" ตั้งแต่ฉันเริ่มออกกำลังกายลีนทุกวันสมองของฉันก็พัฒนาอย่างเห็นได้ชัด จิตใจของฉันแจ่มใสและสดชื่นทั้งยังมีการปรับปรุงอื่นๆ อีกด้วยเช่น สายตายาว ไม่เวียนหัว สุขภาพดีขึ้น ระบบย่อยอาหารดีขึ้น เป็นไข้หวัดน้อยลง ฉันยังแข็งแรงและคล่องตัวมากขึ้น

การออกกำลังกาย "ลีน" ช่วยควบคุมและป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ การวิจัยทางการแพทย์พบว่า "ลีน" มีความเชื่อมโยงกับสมองส่วนบิก เมื่อร่างกายของเราแก่ตัวลงและอ่อนแอ สัญญาณแรกที่จะปรากฏคือลีนของเราจะแข็งและเรามักจะกัตุลีนตัวเอง การออกกำลังกายลีนบ่อยๆ จะช่วยกระตุ้นสมอง ช่วยลดการหดตัวของสมอง ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น



สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี

สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี เสด็จพระราชสมภพเมื่อวันที่ 3 มิถุนายน พ.ศ. 2521 ณ ตำบลบ้านพรุ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พระนามเดิมว่า สุทิดา ติดใจ ทรงมีพระนามล้าลอง (ชื่อเล่น) ว่า "นุ้ย" เป็นธิดาของนายคำ ติดใจ และคุณหญิงจั่งเฮียง ติดใจ ครอบครัวเป็นชาวไทยเชื้อสายจีน

พระองค์ทรงศึกษาระดับมัธยมศึกษาที่ โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัยสมบูรณ์กุลกันยา ก่อนจะเข้าศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ที่โรงเรียนพาณิชย์การพระนคร และต่อมาได้ทรงสำเร็จการศึกษาหลักสูตรนิเทศศาสตร์บัณฑิต ณ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ

หลังสำเร็จการศึกษา พระองค์ทรงปฏิบัติหน้าที่เป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของเจแปนแอร์ไลน์ (JAL) ตั้งแต่ พ.ศ. 2543–2546 และต่อมาเป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของการบินไทย ตั้งแต่ พ.ศ. 2546–2551

สมเด็จพระบรมราชินี วันที่ 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2562 มีพระราชพิธีราชาภิเษกสมรสระหว่างสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร (พระปรมาภิไธยในขณะนั้น) กับพลเอกหญิง สุทิดา วชิราลงกรณ์ ณ อยุธยา ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน พระราชวังดุสิต หลังจากนั้นสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้สถาปนาพลเอกหญิง สุทิดา วชิราลงกรณ์ ณ อยุธยา ขึ้นดำรงพระราชอิสริยยศฐานันดรศักดิ์แห่งพระราชวงศ์ ในตำแหน่งสมเด็จพระอัครมเหสี มีพระนามาภิไธยว่า สมเด็จพระราชินีสุทิดา

สามวันถัดมา 4 พฤษภาคม ในพระราชพิธีบรมราชาภิเษก พุทธศักราช 2562 พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวมีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้สถาปนาเฉลิมพระเกียรติยศ สมเด็จพระราชินีสุทิดา ขึ้นเป็น สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี

ต่อมาตั้งแต่วันที่ 10 มิถุนายน ปีเดียวกัน พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวมีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ มอบหมายให้สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี ทรงบังคับบัญชาหน่วยราชการในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวงทั้งหมด ประกอบด้วย กองราชเลขาธิการในพระองค์สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง, กองราชสำนักสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง, กองศิลปอาชีพ, สถาบันสิริกิติ์, มูลนิธิส่งเสริมศิลปอาชีพ ในสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง และนางสนองพระโอษฐ์และคุณข้าหลวงในพระองค์สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง

พระราชอิสริยยศ

สุทิดา ทิดใจ (3 มิถุนายน พ.ศ. 2521 – 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2553)

สุทิดา วชิราลงกรณ์ (14 พฤษภาคม พ.ศ. 2553 - 26 สิงหาคม พ.ศ. 2559)

สุทิดา วชิราลงกรณ์ ณ อยุธยา (26 สิงหาคม พ.ศ. 2559 - 13 ตุลาคม พ.ศ. 2560)

ท่านผู้หญิงสุทิดา วชิราลงกรณ์ ณ อยุธยา (13 ตุลาคม พ.ศ. 2560 – 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2562)

สมเด็จพระราชินีสุทิดา (1 พฤษภาคม พ.ศ. 2562 – 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2562)

สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี (4 พฤษภาคม พ.ศ. 2562 – ปัจจุบัน)

ธรรมเนียมพระยศของ
สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา
พัชรสุธาพิมลลักษณ
พระบรมราชินี



ธงประจำพระอิสริยยศ



ตราประจำพระองค์



ธงประจำพระองค์

การทูล	ใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาท ^[34]
การแทนตน	ข้าพระพุทธเจ้า
การขานรับ	พระพุทธเจ้าข้าขอรับ/เพคะ
ลำดับโปเจียม	2



สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีพัชร มหาวัชรราชธิดา เป็นพระราชธิดาพระองค์ใหญ่ในพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ประสูติแต่พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ และเป็นพระราชนัดดาพระองค์แรกในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร กับสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ประสูติเมื่อวันพฤหัสบดี ขึ้น 8 ค่ำ เดือนอ้าย ปีมะเมีย สมัฤทธิศก จ.ศ. 1340 ตรงกับวันที่ 7 ธันวาคม พ.ศ. 2521 ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน พระราชวังดุสิต

พระราชทานพระนามให้ในพระราชพิธีสมโภชเดือนและขึ้นพระอู่ เมื่อวันที่ 11 มกราคม พ.ศ. 2522 ว่า พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา โดยพระนาม "พัชรกิติยาภา" หมายถึง ผู้ที่ได้รับการสรรเสริญเป็นแสงสว่าง ประดุจเพชร มาจากการสนธิกันระหว่างคำ 3 คำ ได้แก่ "พัชร" หมายถึง เพชร มาจากส่วนหนึ่งของพระปรมาภิไธย "วชิราลงกรณ" ของพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว, "กิติ" หมายถึง คำสรรเสริญ มาจากส่วนหนึ่งของพระนามาภิไธย "สิริกิติ์" ของสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง และ "อาภา" หมายถึง ความสว่าง

การศึกษา

ระดับอนุบาล ประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียนราชินี
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ณ โรงเรียนอัสสัมชัญ ประเทศอังกฤษ และ
โรงเรียนจิตรลดา

ระดับปริญญาตรี ใน ปี พ.ศ. 2544 จากคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์ โดยทรงได้รับเกียรตินิยมอันดับสอง

ระดับปริญญาตรี สาขาวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โดย
ทรงได้รับเกียรตินิยมอันดับหนึ่ง

เนติบัณฑิตไทย (น.บ.ท.) เนติบัณฑิตยสภา ปีการศึกษา 2547

Master of Laws (LL.M.), มหาวิทยาลัยคอร์เนล สหรัฐอเมริกา

Doctor of the Science of Law (J.S.D.) มหาวิทยาลัยคอร์เนล สหรัฐอเมริกา



วังการี

“สตรีชาวแอฟริกาคนแรก” ที่ได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ เดือน ธันวาคม ค.ศ. 2004 ณ กรุงออสโล ประเทศนอร์เวย์ ในอาคารของสถาบันโนเบลแห่งนอร์เวย์ หญิงชาวแอฟริกันคนหนึ่งก้าวเดินเข้าไปในโถงที่เต็มไปด้วยภาพบุคคลสำคัญของโลก ผู้นำ นักการทูต และนักสร้างสันติภาพ เธอหยุดยืนอยู่ตรงหน้า “ภาพของตัวเอง” หญิงผู้นั้นคือ วังการี มาธาอี (Wangari Maathai) ผู้เพิ่งได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ และกลายเป็น “สตรีชาวแอฟริกาคนแรก” ที่ได้รับเกียรติสูงสุดนี้ แต่เรื่องราวของเธอไม่ได้เริ่มต้นจากเวทีระดับโลก หากย้อนกลับไปไกลกว่านั้น สู่ผืนดินแห้งแล้งในประเทศเคนยา เมื่อหลายสิบปีก่อน

วังการี มาธาอี เกิดเมื่อปี ค.ศ. 1940 ในชนบทของเคนยา เธอเติบโตมาในสังคมที่ผู้หญิงแทบไม่มีโอกาสทางการศึกษา แต่ด้วยความมุ่งมั่น เธอสามารถก้าวขึ้นเป็นนักวิชาการด้านชีววิทยา และในเวลาต่อมา กลายเป็นสตรีคนแรกในแอฟริกาตะวันออกและแอฟริกากลางที่ได้รับปริญญาเอก ในช่วงทศวรรษ 1970 เคนยากำลังเผชิญวิกฤตสิ่งแวดล้อมอย่างรุนแรง ป่าไม้ถูกทำลายอย่างรวดเร็ว ดินเสื่อมสภาพ แหล่งน้ำเหือดแห้ง ชาวบ้าน โดยเฉพาะผู้หญิง ต้องเดินไกลหลายชั่วโมงเพื่อหาไม้ฟืนและน้ำสะอาด ความยากจนแผ่ขยายอย่างเงียบงัน

วังการีมองเห็นความเชื่อมโยงที่ลึกซึ้งกว่านั้น นี่ไม่ใช่เพียงปัญหาสิ่งแวดล้อม แต่เป็นปัญหาสิทธิมนุษยชน ในปี ค.ศ. 1977 เธอก่อตั้ง “ขบวนการสายเขียว” โดยเริ่มจากแนวคิดที่เรียบง่ายแต่เปลี่ยนโลก นั่นคือให้ผู้หญิงในชนบทปลูกต้นไม้ในชุมชนของตนเอง และได้รับค่าตอบแทนเล็กน้อย สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่แค่ต้นไม้ที่เพิ่มขึ้น แต่คือ “ศักดิ์ศรี” ของผู้หญิงที่เริ่มเติบโต

ชุมชนที่เคยแห้งแล้งเริ่มกลับมามีชีวิต ต้นไม้ช่วยฟื้นฟูดิน ให้ร่มเงาเป็นแหล่งพลังงาน และทำให้แหล่งน้ำกลับคืนมา ผู้หญิงที่ไม่เคยมีรายได้

เริ่มมีบทบาทในครอบครัวและสังคม อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จนี้กลับสร้าง ความหวาดระแวงให้กับรัฐบาลเคนยาในขณะนั้น หญิงผู้มีการศึกษา กำลัง รวมพลังผู้หญิงยากจนหลายพันคน สอนให้พวกเธอรู้จักสิทธิของตนเอง และ กล้าตั้งคำถามต่ออำนาจรัฐ วังการีถูกกล่าวหาว่าเป็นผู้ก่อความไม่สงบ เป็น ภัยต่อความมั่นคงของชาติ

ปี ค.ศ. 1992 ในกรุงไนโรบี เธอเข้าร่วมการประท้วงเพื่อปกป้องสวน สาธารณะอุจูดูจากโครงการพัฒนา เธอถูกตำรวจทำร้ายจนหมดสติ ถูก จับกุมหลายครั้ง และถูกใช้กำลังสลายการชุมนุมด้วยแก๊สน้ำตา ชีวิตส่วน ตัวของเธอก็สันคลอน สามีฟ้องหย่า โดยให้เหตุผลว่าเธอ “เข้มแข็งเกินไป สำหรับผู้หญิง” ตลอดหลายปี เธอต้องเผชิญทั้งการคุกคาม การจับกุม และ การประจานในที่สาธารณะ แต่เธอไม่เคยหยุด เธอยังคงปลุกต้นไม้ จากต้น กล้าเล็กๆ ในหมู่บ้านหนึ่ง ขยายไปสู่อีกหมู่บ้านหนึ่ง ป่าไม้ค่อยๆ พื้นที่

ภายในปี ค.ศ. 2004 ขบวนการสายเขียวสามารถปลุกต้นไม้ได้มากกว่า 30 ล้านต้นทั่วเคนยา และขยายแนวคิดไปยังหลายประเทศในแอฟริกา โลก เริ่มหันมามอง คณะกรรมการโนเบลยอมรับว่า การสร้างสันติภาพไม่อาจ แยกออกจากการปกป้องสิ่งแวดล้อม และการพัฒนาประชาธิปไตยต้องเดิน ควบคู่กับความยุติธรรมทางสังคม วังการี มาธาอี จึงได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพในปีเดียวกันนั้น เธอไม่ใช่ นักการทูต ไม่ใช่ นายพล และไม่ใช่ผู้นำ ประเทศ เธอคือ “ผู้ปลุกต้นไม้” แต่สิ่งที่เธอปลุก ไม่ได้มีเพียงต้นไม้ เธอปลุก “แนวคิด” ปลุก “ความหวัง” และปลุก “ความกล้า” ลงในหัวใจของผู้คน หลังจากนั้น เธอยังคงทำงานด้านสิ่งแวดล้อมและสิทธิมนุษยชนอย่างต่อเนื่อง และยังมีบทบาททางการเมือง โดยได้รับเลือกเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร ของเคนยาในปี ค.ศ. 2002 และดำรงตำแหน่งผู้ช่วยรัฐมนตรีด้านสิ่งแวดล้อม วังการี มาธาอี เสียชีวิตเมื่อปี ค.ศ. 2011 ด้วยโรคมะเร็งรังไข่ ขณะ

มีอายุ 71 ปี ในเวลานั้น ขบวนการสายเขียวได้ปลุกต้นไม้ไปแล้วมากกว่า 51 ล้านต้น และมีบทบาทสำคัญในการปลุกต้นไม้ให้เคนยามีกฎหมายและรัฐธรรมนูญที่คุ้มครองสิ่งแวดล้อมมรดกของเธอไม่ได้อยู่เพียงในเอกสารทางประวัติศาสตร์ แต่มันปรากฏอยู่บนผืนแผ่นดินจริง ในประเทศเคนยา ป่าไม้จำนวนมหาศาลที่เคยหายไป ได้กลับคืนมาอีกครั้ง จนสามารถมองเห็นได้จากภาพถ่ายดาวเทียม เป็นแนวสีเขียวที่ทอดยาวแทนผืนดินแห้งแล้งในอดีต

เรื่องราวของวังการี มาธาอี เตือนให้โลกเข้าใจว่า การต่อสู้เพื่อสิ่งแวดล้อม คือการต่อสู้เพื่อมนุษย์ และสันติภาพที่แท้จริง ไม่อาจเกิดขึ้นบนโลกที่ถูกทำลาย บางครั้ง การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ที่สุด อาจเริ่มต้นจากสิ่งเล็กที่สุด เพียงแค่ “ปลุกต้นไม้หนึ่งต้น” และไม่ยอมให้ใครทำลายมัน



กำแพงวัย 80

หนังสือเล่มนี้กำลังเป็นกระแสมากครับ เพราะเขียนได้โดนใจและสวนทางกับความเชื่อเดิมๆ หลายอย่างเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ เขียนโดย นพ. ฮิเดกิ วาดะ (Hideki Wada) ซึ่งท่านเป็นจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุโดยเฉพาะครับ

- ชื่อภาษาญี่ปุ่น (ต้นฉบับ): 80歳の壁 (80-sai no Kabe)

- ชื่อภาษาอังกฤษ: The 80-Year-Old Wall

- ชื่อภาษาไทย: "กำแพงวัย 80 ปี" แนวคิดของ นพ. ฮิเดกิ วาดะ ในหนังสือเล่มนี้ค่อนข้าง "ขัดใจหมอทั่วไป" แต่กลับ "ถูกใจผู้สูงอายุ" มาก เพราะเน้นไปที่คุณภาพชีวิต (Quality of Life) มากกว่าตัวเลขผลตรวจเลือดครับ นี่คือสรุปประเด็นสำคัญจาก 44 เคล็ดลับ ที่ถูกคัดกรองมาให้เห็นภาพรวมครับ

1. ปรับทัศนคติเรื่องสุขภาพ (Health Mindset)

- เลิกทำตัวเป็น "คนไข้": ในวัย 80 การไปหาหมอทุกวันหรือกินยาเกินจำเป็นอาจทำให้ร่างกายแย่ลง หมอวาดะแนะนำว่าถ้าไม่ได้เจ็บป่วยรุนแรง ให้ใช้ชีวิตปกติที่สุด

- ค่าตัวเลขไม่ใช่ทุกอย่าง: ไม่ต้องซีเรียสกับค่าคอเลสเตอรอลหรือความดันมากนัก (ถ้าไม่สูงจนอันตราย) เพราะร่างกายคนวัย 80 ต้องการไขมันและสารอาหารเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

- กินสิ่งที่อยากกิน: การคุมอาหารจนขาดสารอาหารหรือไม่มีความสุข จะทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วกว่าเดิม "ความอยากอาหาร" คือสัญญาณของพลังชีวิตครับ

2. การดูแลร่างกายและสมอง (Body & Brain)

- เดินให้มากที่สุด: หากหยุดเดินเมื่อไหร่ กล้ามเนื้อจะฝ่อและกลับมาเดินยากขึ้นทันที

- อย่าฝืนทำสิ่งที่อยากเกินไป: ถ้าขับรถเริ่มอันตรายก็ควรเลิก หรือถ้าเดินไม่ไหวก็ใช้ไม้เท้าหรือวีลแชร์ อย่าอายที่จะใช้อุปกรณ์ช่วย เพราะมันช่วยให้เราออกไปเจอโลกกว้างได้

- สมองเสื่อมไม่ใช่จุดจบ: หมอวาทะบอกว่าคนวัย 90 ขึ้นไปเกือบทุกคนมีภาวะสมองเสื่อมไม่มากก็น้อย ให้อยอมรับและอยู่กับมันอย่างมีความสุข ดีกว่าเครียดจนโรคอื่นตามมา

3. ไลฟ์สไตล์และความสุข (Lifestyle & Happiness)

- เลิก "อดทน": วัยนี้ไม่ต้องอดทนเพื่อใครแล้ว อยากทำอะไรทำ อยากซื้ออะไรซื้อ อยากพูดอะไรพูด (ที่เกรงใจคนอื่นมาทั้งชีวิตพอแล้ว)

- หางานอดิเรกที่ "เพลิน": ไม่ว่าจะเป็นการดูหนัง ฟังเพลง หรือคุยกับเพื่อน การทำให้สมองหลั่งสารความสุข (Dopamine) คือยาอายุวัฒนะที่ดีที่สุด

- นอนเมื่ออยากนอน: ไม่ต้องฝืนนอนให้ครบ 8 ชั่วโมง หรือตื่นเช้าตามกฎเกณฑ์ ถ้า่วงก็นอน ถ้าตื่นก็ลุกมาทำอะไรที่ชอบ

4. เตรียมตัวสำหรับวาระสุดท้าย (Final Chapter)

- เตรียมจากไปอย่างสงบ: ไม่จำเป็นต้องยื้อชีวิตด้วยเครื่องมือแพทย์ที่ทรมาน (Intensive Care) หากถึงเวลาที่ร่างกายไม่ไหวแล้ว

- ปลอ่ยวางเรื่องมรดก: จัดการให้เรียบร้อยแล้วใช้เงินที่เหลือเพื่อความสุขของตัวเองในปัจจุบัน

จิตแพทย์ฮิเดกิ วาตะ ได้ตีพิมพ์หนังสือชื่อ “กำแพง 80 ปี” เมื่อเดือนมีนาคม ปีนี้ หนังสือที่หนังสือออกจำหน่าย ยอดขายก็ทะลุ 500,000 เล่ม กลายเป็นหนังสือขายดีที่สุดในญี่ปุ่นในขณะนี้ และหากยังคงขายได้อย่างต่อเนื่อง ยอดขายหนังสือเล่มนี้จะทะลุ 1 ล้านเล่ม ทำให้เป็นหนังสือขายดีที่สุดในญี่ปุ่นในปีนี้ ดร.วาทะวัย 61 ปี เป็นแพทย์เฉพาะทางด้านโรคจิตในผู้สูงอายุ ตลอด 35 ปีที่ผ่านมา เขารักษาคนไข้ไปแล้วประมาณ 6,000 คน หากจะสรุปหนังสือ “กำแพง 80 ปี” ในประโยคเดียว หนังสือเล่มนี้คือ “บทเพลงสรรเสริญผู้สูงอายุวัย 80 ปี” โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หนังสือเล่มนี้บอกเล่าให้ผู้สูงอายุวัย 80 ปีทราบว่ายังมีชีวิตอยู่ถึง 100 ปีอย่างมีความสุขได้อย่างไรในบริบทของยุค “100 ปี” ปัจจุบัน “อายุขัยเฉลี่ยที่มีสุขภาพดี” (อายุที่ร่างกายและจิตใจสามารถพึ่งพาตนเองได้และมีสุขภาพดี) ของผู้ชายญี่ปุ่นอยู่ที่ 72.68 ปี และผู้หญิงอยู่ที่ 75.38 ปี เมื่อพิจารณาจาก “อายุขัย

เฉลี่ย” ผู้ชายญี่ปุ่นมีอายุ 81.64 ปี และผู้หญิงมีอายุ 87.74 ปี เมื่อหัก “อายุขัยเฉลี่ยที่มีสุขภาพดี” ออกจาก “อายุขัยเฉลี่ย” ผู้ชายจะมีอายุประมาณ 9 ปี และผู้หญิงจะมี “เวลาที่ต้องได้รับการดูแลจากผู้อื่น” ประมาณ 12 ปี วิธีลดเวลาเหล่านี้ให้เหลือน้อยที่สุดคือเนื้อหาหลักของผลงานชิ้นเอกของดร.วาดะ จากมุมมองนี้ ผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องกินยานอนหลับบ่อยๆ เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เวลาการนอนหลับจะลดลงตามอายุ และไม่มีใครจะตายเพราะการนอนไม่หลับ เวลา 24 ชั่วโมงต่อวัน นอนเมื่ออยากนอน ตื่นเมื่ออยากตื่น นี่คือนิสัยพิเศษของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ระดับคอเลสเตอรอลที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่กังวลใจก็ไม่ใช่อะไรใหญ่ แม้จะสูงในระดับหนึ่งก็ตาม เพราะคอเลสเตอรอลเป็นวัตถุดิบที่ร่างกายมนุษย์ใช้สร้างเซลล์ภูมิคุ้มกัน ยังมีเซลล์ภูมิคุ้มกันมากเท่าไร ความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งในผู้สูงอายุก็ยิ่งลดลง นอกจากนี้ ฮอริโมนเพศชายส่วนหนึ่งยังประกอบด้วยคอเลสเตอรอลด้วย หากระดับคอเลสเตอรอลต่ำเกินไป สุขภาพกายและใจของผู้ชายก็จะไม่ยั่งยืน ในทำนองเดียวกัน ความดันโลหิตสูงก็ไม่สำคัญ เมื่อกว่า 50 ปีก่อน มนุษย์ส่วนใหญ่ขาดสารอาหาร

ดังนั้น เมื่อความดันโลหิตสูงถึงประมาณ 150 หลอดเลือดจะแตก แต่ปัจจุบัน คนส่วนใหญ่ไม่ได้ขาดสารอาหาร ดังนั้น แม้ว่าความดันโลหิตจะเกิน 200 หลอดเลือดจะไม่แตก คุณหมอมวาดะได้สรุปเคล็ดลับของคนอายุ 80 ปี ที่จะมาเป็น “ผู้โชคดี” ไว้เป็น “44 ประโยค” ดังนี้

1. จงเดินต่อไป
2. หายใจเข้าลึกๆ เมื่อรู้สึกหงุดหงิด
3. ออกกำลังกายเสมอในระดับที่ร่างกายไม่เมื่อยล้าเกินไป
4. ดื่มน้ำให้มากขึ้นเมื่อใช้เครื่องปรับอากาศในหน้าร้อน
5. “ผ้าอ้อม” มีประโยชน์อย่างมากในการเพิ่มการเคลื่อนไหว
6. ยิ่งเคี้ยวบ่อยเท่าไร ร่างกายและสมองก็จะมีพลังมากขึ้นเท่านั้น
7. การสูญเสียความทรงจำไม่ได้เกิดจากอายุที่เพิ่มขึ้น แต่เกิดจากการไม่ได้ใช้งานสมองเป็นเวลานาน

8. ไม่จำเป็นต้องกินยาจำนวนมาก
9. ไม่จำเป็นต้องลดความดันโลหิตและน้ำตาลในเลือดโดยตั้งใจ
10. การอยู่คนเดียวไม่ได้หมายความว่าเหงา แต่เป็นการเพลิดเพลินกับช่วงเวลาพักผ่อน
11. การชี้แจงไม่ใช่เรื่องน่าอาย
12. ไม่จำเป็นต้องเสียเงินค่าไบซัซซี่ (เนื่องจากการขับรถยนต์เป็นอันตรายมากกว่าสำหรับผู้สูงอายุ)
13. ทำเฉพาะสิ่งที่ชอบ ไม่ใช่สิ่งที่เกลียด
14. เมื่อแก่ตัวลง คุณยังคงมีความปรารถนาตามธรรมชาติได้
15. ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น อย่าอยู่บ้านตลอดเวลา
16. กินอะไรก็ได้ที่คุณอยากกิน หุ่นที่อ้วนขึ้นนิดหน่อยก็พอดีแล้ว
17. ทำทุกอย่างอย่างระมัดระวัง
18. อย่ายุ่งกับคนที่คุณเกลียด
19. อย่าดูทีวีตลอดเวลา
20. แทนที่จะต่อสู้กับโรคร้ายจนถึงที่สุด ควรอยู่ร่วมกับมันดีกว่า
21. “จะมีทางออกเสมอเมื่อรถถึงภูเขา” เป็นประโยคพิเศษที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข
22. กินผลไม้สดและสลัด
23. อาบน้ำไม่เกิน 10 นาที
24. อย่าฝืนตัวเองถ้าคุณนอนไม่หลับ
25. การทำสิ่งที่มีความสุขจะส่งผลดีที่สุดต่อการทำงานของสมอง
26. พุดทุกอย่างที่คุณอยากพุด อย่างกังวลมากเกินไป
27. หา “แพทย์ประจำครอบครัว” แทนที่เป็นไปได้
28. อย่าอดทนหรือฝืนตัวเองมากเกินไป การเป็น “ชายชราแล้ว” ไม่ใช่เรื่องผิด
29. บางครั้งการเปลี่ยนคำพุดก็เป็นเรื่องปกติ
30. โรคสมองเสื่อมในช่วงสุดท้ายของชีวิตเป็นของขวัญจากพระเจ้า
31. เมื่อไหร่ที่หยุดเรียนรู้แล้ว คุณจะแก่ลง

32. อย่าโลภในชื่อเสียง ทุกสิ่งที่คุณมีตอนนี้ก็ดีพอแล้ว
33. ความบริสุทธิ์เป็นสิทธิพิเศษของผู้สูงอายุ
34. ยิ่งมีเรื่องยุ่งยากมากเท่าไร ก็ยิ่งน่าสนใจมากเท่านั้น
35. การอาบน้ำแดดทำให้ผู้คนมีความสุข
36. ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น
37. ใช้ชีวิตอย่างสบายๆ ในวันนี้
38. ความปรารถนาเป็นที่มาของอายุยืนยาว
39. ใช้ชีวิตอย่างมองโลกในแง่ดี
40. หายใจได้สะดวก
41. กฎของชีวิตอยู่ในมือของคุณเอง
42. ยอมรับทุกสิ่งอย่างใจเย็น
43. คนที่มีบุคลิกร่าเริงเป็นที่นิยมมาก
44. รอยยิ้มนำมาซึ่งโชคกลาง

บทสรุปสั้น ๆ จากหนังสือ กำแพงวัย 80 ไม่ใช่สิ่งที่จะต้องปีนข้ามด้วยความยากลำบาก แต่คือการรื้อกำแพงแห่งความเชื่อเดิมๆ ที่คอยบังคับให้เราใช้ชีวิตอย่างเคร่งครัดทิ้งไป เพื่อให้ช่วงบั้นปลายคือช่วงเวลาที่ดีที่สุดครับ



อยากเป็นอะไรในอนาคต

มีเรื่องเล่าแบบตลกขบขันและน่ารักเกี่ยวกับเด็กคนหนึ่งที่เคยเขียนเรียงความในหัวข้อ "อยากเป็นอะไรในอนาคต" ซึ่งแปลเป็นไทยได้ดังนี้ครับ: ครูให้นักเรียนเขียนว่าอยากเป็นอะไรเมื่อโตขึ้น และไม่อยากเป็นอะไรจินตนาการอันแสนสดใสของเด็กน้อยที่อยากจะเป็น "ผู้สูงอายุ" ในอนาคต ทำให้เราอดมยิ้มตามไม่ได้จริงๆ เด็กน้อยพูดว่าไม่ได้อยากเป็นประธานาธิบดีไม่ได้อยากเป็นหมอไม่ได้อยากเป็นนักวิทยาศาสตร์ ไม่อยากเป็นอะไรแบบนั้นเลยความใฝ่ฝันอันยิ่งใหญ่ที่สุดของผมคือการได้ "เป็นผู้สูงอายุ" ในอนาคต เพราะมันเป็นอะไรที่สนุกที่สุดแล้ว! เพราะว่าคุณปู่ของผม สามารถตื่นสายในตอนเช้า นอนกลางวันได้ ดูทีวีแล้วก็นอนตั้งแต่หัวค่ำ ไม่มีการบ้าน ไม่มีการบ้านช่วงปิดเทอมภาคฤดูร้อน-ฤดูหนาว ไม่ต้องเรียนพิเศษ ถ้าไม่มีงานทำ ก็แค่นั่งไต่ต้นไม้รับลมเย็นๆ หรือไปที่สวนสาธารณะแล้วเล่นหมากรุกกับใครสักคน เล่นวิดีโอเกมได้นานเท่าที่ต้องการ ไม่มีใครว่า จิบกาแฟตอนเช้า จิบชาตอนบ่าย ดื่มนมตอนเย็นสนุกสุดเหวี่ยง ขึ้นรถเมล์ฟรี แคมถ้าเจอคนใจดี ก็อาจจะลูקיให้หนึ่งด้วยซ้ำ ได้ตัวครึ่งราคาเวลาขึ้นรถไฟความเร็วสูงหรือดูหนัง กินอะไรก็ได้ที่อยากกิน ไม่มีใครคอยห้าม เพราะคุณปู่ของคุณเดียว ทำอะไรก็ได้ตามใจอยากร้องเพลง เต้นรำ วาดรูป เล่นเปียโน เป่าทรัมเป็ต ปั่นเขา หรือเดินป่า ถ้ามีเงินในกระเป๋า ก็ยังไปเที่ยวเดินทางท่องเที่ยวได้อีกด้วย การเป็นผู้สูงอายุเนี่ย มันสนุกแบบระเบิดระเบ้อไปเลย ข้อคิดบันดาลใจ...ผู้สูงอายุหลายท่านยังไม่รู้เลยด้วยซ้ำว่าตัวเองมีความสุขขนาดไหน อุทิศให้กับผู้สูงอายุทุกท่าน

สุนทรพจน์

ประธานาธิบดีของซิมบับเวเป็นชาวแอฟริกันผิวดำ ขณะกล่าวสุนทรพจน์ในจาการ์ตา (อินโดนีเซีย) เขาเต็มไปด้วยปัญญาและอารมณ์ขัน เขากล่าวว่า "ตราบไคที่รถสีเขายังใช้ยางสีดำ การเลือกปฏิบัติทางเชื้อชาติก็ยังคงมีอยู่" "ตราบไคที่ผู้คนยังมองว่าสีดำเป็นกลางร้ายและสีขาวเป็นสันติสุข การเลือกปฏิบัติทางเชื้อชาติก็ยังคงมีอยู่" "ตราบไคที่ผู้คนยังสวมเสื้อผ้าสีขาวไปงานแต่งงานและเสื้อผ้าสีดำไปงานศพ การเลือกปฏิบัติทางเชื้อชาติก็ยังคงมีอยู่" "ตราบไคที่ผู้กระทำผิดถูกขึ้นบัญชีดำแทนที่จะเป็นบัญชีขาว การเลือกปฏิบัติทางเชื้อชาติก็ยังคงมีอยู่" "แม้แต่ในการเล่นสนุกเกอร์ ลูกดำลงหลุมขณะที่ลูกขาวอยู่บนโต๊ะ การเลือกปฏิบัติทางเชื้อชาติก็ยังคงมีอยู่" "แต่ฉันไม่สนหรอก" เพราะตราบไคที่ฉันยังใช้กระดาษชำระสีขาว ฉันมีความสุขที่ฉันเป็นคนผิวดำ



