



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จดหมายข่าว ปีที่ 32 ฉบับที่ 5 เดือน พฤษภาคม 2569

สารบัญ

• สังคมในแวดวงมศว	4
• ข่าวมรมข	6
• ผู้บริจาคเงิน	9
• รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนพฤษภาคม	10
• วาทีะธรรม : วันไหนก็เหมือนกัน	12
• บอกเล่าเก้าสิบ : การลดโซเดียม	13
• เสียงของน้ำใจ	15
• เนโกร	17
• สิ้นคำ GI	19
• สวัสดิ์วันสงกรานต์ 2569	22



4 พฤษภาคม 2569

วันฉัตรมงคล

บทอาศรัย

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| • วันเสด็จขึ้นครองราชย์ไช้ | มงคล |
| ทรงรับมหาเศวตฉัตรยล | ปกเกล้า |
| ราชาภิเษกผล | เลอค่า ยิ่งเอย |
| ทวยราษฎร์ภักดีเจ้า | เทิดไถ้มิ่งขวัญ |
| • พระราชกุศลเทิดไถ้ | ราชา |
| ทักษิณานุปทานมา | ก่อนนี้ |
| อัศรมเหสีราชินีพา | ประเทศ เจริญเลย |
| สำนึกคุณ ปราชญ์ชี้ | โลกนี้สรรเสริญ |

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถาว)



13 พฤษภาคม 2569

วันพีชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ

- พีชมงคลแรกนาไชรั ยืนยง
ก่อเกิดความมั่นคง เลิศล้ำ
พีชมงคลอย่างสงฆ์ เพราะเชื่อ กันเอย
วันแรกนาอย่างพราหมณ์หน้า ที่ให้ "วันเกษตรกร"

ด้วยเกล้า ด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถาว)



31 พฤษภาคม 2569

วิสาขบูชา

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| • วันเพ็ญเดือนหกไฉรั | บูชา |
| ประสูติพระศาสดา | พระพุทธเจ้า |
| ตรัสรู้อริยสัจ ๔ | รู้ตื่น จริ่งเอย |
| ปรินิพพานควรเศร้า | หลุดพ้นสงสาร |
| • ถวายร้อยกรองบทนี้ | บูชา |
| แทนบุปผามาลัยพา | ตื่นรู้ |
| วันเพ็ญสว่าง มรรคา | พ้นทุกข์ ได้นา |
| รัตนบุรุษกอปรแก้ว | หลุดพ้นตายเกิด |
| • วันเพ็ญเดือนวิสาขะไฉรั | วันเดียว |
| เกิดเหตุมหัศจรรย์เขียว | เลิศล้ำ |
| มหาบุรุษพระองค์เดียว | สุดยอด ยิ่งเอย |
| โลกสูญเสียถ้วนหน้า | เป็น "วันสำคัญสากลโลก" |
| (Vesak Day) | |

เกล้ากระหม่อม ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ขอกราบบทกวีนี้ ต่างดอกไม้ รูปเทียน เพื่อน้อมรำลึก
วันประสูติ ตรัสรู้ และวันปรินิพพาน เป็นวันมหัศจรรย์ยิ่งที่
วันทั้งสาม เป็นวันเดียวกัน คือ "วันเพ็ญเดือนวิสาขะ" เป็น "พุทธบูชา"
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถวายเป็น)

สังคมในแวดวงมศว



28 เมษายน 2569 วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พิธีบวงสรวง
06.30 น. ณ สนามกีฬากลาง ม.ร.ว.จุฬาราม ถนนลาดพร้าว วิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

พิธีวางพานพุ่ม
07.00 น. ณ อุสุวาลัย ศาลาราชารักษ์ น.ล.ป.ป. มาลากุล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พิธีสงฆ์ (ทักษิณ พะสงฆ์ 78 รูป)
07.45 น. ณ โถงชั้น 1 อาคารนวัตกรรม : ศ.ดร.สาโรช บัวศรี และนางสุวิมลเพ็ญอักษร

พิธีมอบรางวัล
08.00 น. ณ หอประชุมและการแสดงอิมแพคเนชั่น 1 ชั้น 4 อาคารนวัตกรรม : ศ.ดร.สาโรช บัวศรี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

LOVES Journey
— 77 Years —
77 ปี สดุดีความผูกพัน สู่ความเข้าใจ

PR-SWU, PR_SWU, PRSWU, PRSWU, @PRSWUNews, @SWUBOT





ข่าวชมรมฯ

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือน พฤษภาคม ในวันพฤหัสบดีที่ 7 พฤษภาคม 2569 ณ ห้องประชุม ผศ.ดร.มาเรีย เหล่าสุนทร ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง ตั้งแต่เวลา 09.30 น. เวลา 10.00 - 11.30 น. สนทนาเรื่อง ประสบการณ์ไปปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติโกเอ็นก้า โดย ว่าที่ร้อยตรี อาจารย์ ดร.มนัส บุญประกอบ รศ.ดร.สนอง โลหิตวิเศษ และคุณกัญญา จันทรดี เวลา 11.30 น. รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน

- การประชุมประจำเดือนเมื่อวันที่ 2 เมษายน หลังจากการประชุมมีการบรรยายเล่าเรื่อง อิหร่าน วันนี้ โดย ผศ.ดร.พรพรรณ โปร่งจิต ผู้อำนวยการ ศูนย์เอเชียแอฟริกาศึกษา ได้รับความสนใจจากสมาชิกเนื่องจากสถานการณ์ในปัจจุบัน ต่อด้วยการเล่าเรื่อง ทริปท่องเที่ยวจีนหนานหนิง กุ้ยหลิน หยางชัว โดย ผศ.ดร.สมปรารถนา วงศ์บุญหนัก ต่อด้วยกิจกรรมรณรงค์ขอพรอาจารย์อาวุโส เวลา 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน ซึ่งในวันนี้ คุณพรสนอง แต่งไทย เป็นเจ้าภาพเลี้ยงหมูสะเต๊ะที่จัดเตรียมมาอย่างเรียบร้อยพร้อมรับประทานอาหาร ขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ ร่วมถึงสมาชิกที่นำอาหารว่างมาสมทบด้วยคะ

- วันที่ 6 เมษายน 2569 ชมรมฯ ร่วมทีมไปดูภาพยนตร์ เรื่อง “โกฮัง หัวใจโกโฮม” ที่เอ็มควอเทียร์ จำนวน 15 คน ได้รับความสนุกสนานบันเทิงกันทั่วหน้า ขอบคุณ คุณกัญญา จันทรดี ที่ช่วยจองตั๋วในราคาพิเศษ แถมได้ข้าวโพดคั่ว และน้ำเป็นอนิมันทานการจากโรงภาพยนตร์อีกด้วย



- วันที่ 10 เมษายน 2569 มศว จัดงาน โครงการมหาสงกรานต์ สืบสานประเพณีไทย ประจำปี 2569 “รดน้ำขอพร กตัญญูบูรพาอาจารย์ สืบสาน วัฒนธรรมไทย และเชิญประธานชมรมฯ เป็นผู้แทนเข้าร่วมงาน



- วันที่ 17 เมษายน 2569 คณะศึกษาศาสตร์ เชิญสมาชิกชมรมฯ ร่วมงาน “วันศึกษาพัฒนาจารย์ ครั้งที่ 2 ในงานนี้ ชมรมฯ ร่วมทำบุญเป็นเงิน 2,000 บาท และสมาชิกผู้ร่วมงานร่วมทำบุญ 2,500 บาท ขออนุโมทนาสาธุ ชมรมฯ ขอบคุณ คณะบดีและทีมงานทุกคนที่ให้การต้อนรับและดูแลพวกเราเป็นอย่างดี



- วันที่ 28 เมษายน 2569 รองประธาน (ผศ.ดร.สมปรรตนา วงศ์บุญหนัก) และสมาชิก ร่วมงาน วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒครบรอบ 77 ปี วางพานพุ่ม ณอนุสาวรีย์ มล.ปิ่น มาลากุล และร่วมพิธีสงฆ์ ณ โถงชั้น 1 อาคารนวัตกรรม ฯ



- ข้าราชการบำนาญผู้ที่ได้รับเงินบำนาญเดือนละ 13,500 บาท ขึ้นไป (ไม่รวมเงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 65 ปีบริบูรณ์และผู้ที่ได้รับเงินบำนาญ เดือนละ 27,000 บาทขึ้นไป (ไม่รวม เงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 70 ปีบริบูรณ์ หลังจากวันเกิดสามารถ ติดต่อส่วนทรัพยากรบุคคล (กองการเจ้าหน้าที่เดิม) อาคารสำนักงานอธิการบดี ตึก 9 ชั้น 3 เพื่อยื่นเรื่องขอรับบำเหน็จดำรงชีพ ท่านสามารถ สอบถามรายละเอียดได้ที่ 02 260 3558 และเตรียมหลักฐานดังต่อไปนี้เป็นอย่างละ 2 ชุด 1. สำเนาบัตรประชาชน 2. สำเนาทะเบียนบ้าน 3. สำเนาหน้าสมุดบัญชีธนาคารที่ต้องการให้โอนเงินเข้า

- 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

- ชมรมฯ ขอแสดงความยินดีกับรองศาสตราจารย์วุฒิชัย มูลศิลป์ เนื่องในโอกาสได้รับรางวัล "วัชรเมธีศรีนครินทร์" เมื่อวันที่ 28 เมษายน 2569



ผู้บริจาค

- | | |
|--|--------------|
| 1. รศ.ดร.วิจิตร วรุตบางกูร | 1,000 บาท |
| 2. อ.อุไร สังขนันท์ | 1,000 บาท |
| 3. คุณนงลักษณ์ พจนารักษ์ | 1,000 บาท |
| 4. รศ.ดร. มณฑา โกเฮง และ อ.งามจิต ถวัลย์วิทขจิ | 2,773.36 บาท |
| 5. คุณตี๋ม วินิจวงษ์ | 1,000 บาท |
| 6. ผศ.นงนารถ ชัยรัตน์ | 2,000 บาท |

รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนพฤษภาคม

พรโตโต ในปฐมพีคุณความดี ที่เพาะปม

คุณธรรม คำชื่นชม

เนรมิต จิตเปี่ยมสุข

สิ่งวาด ประารถนา

ท่านสะสม นมนานมา

ปราศโสทุกทุกซ์ ทุกเพ -ลา

หลังไหลมา คราวนี้...เกิด

รองศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย จารุจิตติพันธ์

2. ผศ.ผุสดี ธรรมรักษ์

4. อ.เพลินจันทร์ จันทะบุตร

6. รศ.กาญจนา ศรีภาพสินธุ์

☆ 8. ศ.ดร.วิรุณ ตั้งเจริญ

☆ 10. รศ.สุรางค์รัตน์ ศรีสุภานนท์

12. นายกองกฤษฎ์ แผนน้อย

14. ผศ.รวีวรรณ งามสันติกุล

16. รศ.ดร.สวนา พรพัฒน์กุล

18. รศ.ดร.ปฐม นิคมานนท์

20. ผศ.เกษร เจริญรักษ์

22. รศ.ประพนธ์ จำเริญญ

24. อ.ปรีดา รอดโพธิ์ทอง

26. คุณสวัสดิ์ จินเดหวา

28. อ.นงนัส บุญทิวาพร

30. คุณทิพย์วรรณ ณ นคร

32. อ.เทอด แก้วศรี

34. คุณสุนีย์ นันตะเวช

36. รศ.นันทา โชติพิภพกณะ

38. อ.ยุพา มานะจิตต์

40. รศ.วรรณ วังษ์วานิช

☆ 1. ผศ.ไพศาล อันประเสริฐ

3. ผศ.โสภณ วีรชัย

5. นางยี่ลักษณ์ บุญวัฒน์วิชัย

7. ผศ.จันทร์เพ็ญ เนียมอินทร์

9. รศ.ขรรณี รัตนสุวรรณ

11. รศ.ดร.นิตยา สุขเสรีทรัพย์

☆ 13. ผศ.สุวสา ยอดกมล

15. อ.จำรัส เสรีพันธุ์

☆ 17. นายพิพัฒน์ สมใจ

19. อ.วาริ คำไชโย

21. รศ.ดร.ทิพา เทพอัครพงศ์

23. คุณนิตยา สีทอง

25. นายอุปถัมภ์ พรรณสังข์

27. คุณน้อม แก้วเกิด

29. ผศ.จารุวัฒน์ วิศาลเวชกิจ

31. พล.รท.ยุจ พิจิตรชุมพล

33. นางสาวเต็มสุข พงษ์ตน

35. คุณนวลปรารถน์ คุณภักดิ์

37. อ.สุวดี จำเริญพันธ์

39. รศ.นิยม บุญมี

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 41. คุณวราภรณ์ เตชะวัฒนเศรษฐ์ | ☆(42) รศ.วัฒนา สุทธิพันธุ์ |
| 43. อ.สุชาติพิย ชวนะเวสสกุล | 44. ผศ.ดาภรณ์ วีรสาร |
| ☆(45) คุณลักขณา แซ่ลู่ | 46. รศ.ดร.สุรัชย์ สิกขาบัณฑิต |
| 47. รศ.ตรูเนตร อัสซสวัสดิ์ | 48. อ.สมชาย แสงจิตต์พันธุ์ |
| ☆(49) รศ.ดร.ธาดา วิมลวัตรเวที | 50. คุณนิดารัตน์ ไพรคณะฮก |
| 51. อ.สมบัติ จินะวัฒน์ | 52. อ.นบน์อม อ่าวสุคนธ์ |
| 53. ผศ.นงนารถ ชัยรัตน์ | 54. นางลักขณา กล่อมเกตุ |
| 55. นางสาวนีย์ หนูฤกษ์ | 56. นางดวงรัตน์ ภาณุวงศ์ |
| 57. รศ. ดร.กุลยา ตันติผลาชีวะ | ☆(58) อ.ธนวดี ชีรภัทรสกุล |
| 59. อ.อรสา อุดรพิมพ์ | 60. อ.บุณฑริกา วิศวสมภพ |
| ☆(61) คุณทัศนาก ทอภักดี | 62. น.ส.มณีนรัตน์ ภูษรวิพัฒนะ |
| 63. อ.สุทัสสี สมุทรโคจร | 64. อ.จำนงค์ สดคมขำ |
| 65. รศ.ดร.เสนาะ บุญมี | 66. คุณสายทอง ทับทิมเล็ก |
| 67. คุณประยงค์ วินิจวงษ์ | |

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



วาทะธรรม : วันไหนก็เหมือนกัน

" ในโลกนี้เราอยากได้อะไรที่เป็นสิ่งที่พอใจ
แต่สิ่งที่ไม่พอใจ มันคู่กันมาเสมอ
ถ้าเรารู้จักความจริงของโลกตรงนี้
ก็วัน ก็เดือน ก็ปี จะสงกรานต์ ไม่สงกรานต์
จะปีใหม่ ไม่ปีใหม่นะ จะตรุษจีนหรือไม่ตรุษจีน
จะคริสต์มาสหรือไม่คริสต์มาส ก็เหมือนๆ กัน
ทุกวันนี้แต่ความเปลี่ยนแปลง
ในโลกไม่มีอะไรด้านเดียว
ไม่มีดีด้านเดียว ไม่มีสุขด้านเดียว ไม่มีทุกข์ด้านเดียว
ถ้าเราทำความรู้จักมัน เราจะไม่กระเพื่อมหัวนไหว
เวลามีลาภ มียศ มีสรรเสริญ มีสุข ก็ไม่หลงยินดี
เพราะว่ารู้ว่าไม่นาน มันก็หายไป
เวลาเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา มีความทุกข์ ก็ไม่เสียอกเสียใจ
รู้ว่ามันเป็นธรรมดาของโลก มีได้ ก็เสียได้"

หลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

วัดสวนสันติธรรม

13 เมษายน 2561

บอกเล่าเก้าสิบ : การลดโซเดียม

หลายคนพยายามลดเค็ม แต่ความดันก็ยังขึ้น ๆ ลง ๆ เพราะจริง ๆ แล้ว “โซเดียมไม่ได้มาจากแค่ น้ำปลา” แต่มาจากอาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป และพฤติกรรมการกินทั้งวัน ที่สำคัญคือถ่วงร่างกาย “ขับโซเดียมไม่ดี” ต่อให้ลดเค็มแล้ว ความดันก็ยังสูงได้ ดังนั้นการเลือกอาหารที่ช่วย “ดึงโซเดียมออก + ปรับสมดุลน้ำในร่างกาย” จะช่วยให้ความดันนิ่งขึ้นได้จริงครับ

1. กล้วย - โพแทสเซียมสูง ช่วยดันโซเดียมออก

กล้วยเป็นแหล่งโพแทสเซียมที่ดี ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการช่วยขับโซเดียมส่วนเกินออกทางไต และช่วยปรับสมดุลความดันในร่างกาย เมื่อโพแทสเซียมเพียงพอ หลอดเลือดจะผ่อนคลายมากขึ้น ลดแรงดันเลือดได้ คนที่กินเค็มบ่อย หรือชอบอาหารสำเร็จรูป ควรเพิ่มกล้วยในมื้อว่างเพื่อช่วยบาลานซ์ครับ

2. ผักใบเขียว - ช่วยขับน้ำ ลดบวมหน้า

ผักใบเขียว เช่น คะน้า ผักโขม ตำลึง มีทั้งโพแทสเซียมและแมกนีเซียม ซึ่งช่วยควบคุมสมดุลน้ำในร่างกาย ลดการคั่งของโซเดียม และช่วยให้หลอดเลือดคลายตัว นอกจากนี้ยังมีไฟเบอร์ช่วยลดการอักเสบของหลอดเลือด ทำให้ความดันไม่พุ่งง่ายครับ

3. ถั่วและธัญพืช — แร่ธาตุครบ ลดแรงดันหลอดเลือด

ถั่ว เช่น อัลมอนต์ ถั่วลิสง หรือธัญพืชไม่ขัดสี มีแมกนีเซียมสูง ซึ่งช่วยให้หลอดเลือดผ่อนคลาย ลดแรงต้านของหลอดเลือด และช่วยควบคุมความดันให้สมดุล ที่สำคัญคือควรเลือกแบบไม่เค็ม เพื่อลดการรับโซเดียมเพิ่มครับ

4. ปลา — ไขมันดี ลดการอักเสบของหลอดเลือด

ปลา โดยเฉพาะปลาทะเล เช่น แซลมอน ซาร์ดีน มีโอเมก้า-3 ที่ช่วยลดการอักเสบของหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดยืดหยุ่นดีขึ้น เลือดไหลเวียนดีขึ้น ส่งผลให้ความดันลดลงโดยทางอ้อม เหมาะสำหรับคนที่มีความดันสูงหรือเสี่ยงโรคหัวใจครับ

6. น้ำเปล่า — ตัวช่วยพื้นฐานที่หลายคนมองข้าม

การดื่มน้ำน้อย ทำให้ร่างกายเก็บโซเดียมไว้มากขึ้น และเลือดข้นขึ้น ส่งผลให้ความดันสูงขึ้นได้ง่าย การดื่มน้ำให้เพียงพอ จะช่วยให้ไตขับโซเดียมส่วนเกินออก และช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น เป็นวิธีง่ายที่สุดแต่ได้ผลจริงครับ

การลดโซเดียมไม่ใช่แค่ “เลิกเค็ม” แต่ต้องช่วยร่างกายขับโซเดียมออกด้วยการเพิ่มอาหารที่มีโพแทสเซียม แมกนีเซียม และไขมันดี รวมถึงการดื่มน้ำให้พอ จะช่วยให้ความดันนิ่งขึ้นได้แบบธรรมชาติ ถ้าเริ่มปรับตั้งแต่วันนี้ หลอดเลือดจะค่อย ๆ พ้น และลดเสี่ยงโรคหัวใจได้ในระยะยาวครับ



เสียงของหัวใจ

พ่อคำรับสตรอร์เบอร์รี่มา 8 หมื่นบาท รถน้ำมันหมด-ปั้มให้รอ 10 ชั่วโมง- "ตลาดไท" ยกเลิกออเดอร์ เจ้าของปั้มให้พื้นที่เปิดขาย ขายเกลี้ยงใน 2 ชั่วโมง

เช้ามีดของวันที่ 14 มีนาคม 2569 พ่อคำรายหนึ่งออกเดินทางจากจังหวัด เชียงใหม่พร้อมสตรอร์เบอร์รี่เต็มคันรถมูลค่ากว่า 80,000 บาท ปลายทางคือ ตลาดไท จังหวัดปทุมธานี ที่ลูกค้ารอรับสินค้าอยู่ ทุกอย่างดูเหมือนจะเป็นเพียง การเดินทางธรรมดาอีกครั้ง เหมือนที่เคยทำมานับสิบนับร้อยรอบ แต่เมื่อรถแล่น มาถึงจังหวัดกำแพงเพชร เวลา เวลา 02.00 น. ความผันกลับแตกสลายในพริบตา รถกระบะที่บรรทุกของมูลค่าหลักแสนเริ่มส่งสัญญาณเตือน น้ำมันหมด ไม่มีทาง เลือก ต้องเบี่ยงเข้าสถานีบริการน้ำมันเชลล์ที่หมู่ 2 ตำบลอ่างทอง อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร เพื่อขอเติมน้ำมันดีเซลในช่วงเวลาประมาณตีสอง

โซครายที่ 1 - ดีเซลหมด ต้องรอ 10 ชั่วโมง ปัญหาที่หนักยิ่งกว่าคือ น้ำมัน ดีเซลในปั้มหมดพอดี พนักงานแจ้งว่ารถน้ำมันจะมาส่งอีกทีก็ประมาณเที่ยงวัน (12.00 น.) นั่นหมายความว่าต้องรออีกนานเกือบสิบชั่วโมง ในขณะที่สตรอร์ เบอร์รี่สดที่อยู่บนรถนั้นนับทุกนาทีที่ผ่านไปเหมือนเงินที่กำลังระเหยออกไปที่ ละบาทสองบาท

โซครายที่ 2 - โทรศัพท์ปลายสาย ปฏิเสธรอสินค้า พ่อรู้ๆเข้าราวตีห้า พ่อคำรายนี้ก็ทำในสิ่งที่ต้องทำ นั่นคือโทรแจ้งลูกค้าที่ตลาดไทว่าเกิดเหตุขัดข้อง รถติดค้างอยู่ที่กำแพงเพชร ยังไม่สามารถเดินทางต่อได้ คำตอบที่ได้รับกลับมา สั้น กระชับ และเจ็บปวด ลูกค้ายกเลิกออเดอร์ทั้งหมด เหตุผลก็สมเหตุสมผลในแง่ธุรกิจ เพราะถ้าสินค้าไม่ถึงทันเวลา ก็ขายต่อในตลาดไม่ได้ ไม่มีใครอยากแบก ความเสียหายไว้ด้วยกัน

ลองนึกภาพว่าตัวเองอยู่ในสถานการณ์นั้น รถจอดอยู่กลางปั้มน้ำมันตอน เช้ามีด ข้างหลังมีสตรอร์เบอร์รี่สดแปดหมื่นบาทที่กำลังนับถอยหลัง ไม่มีน้ำมัน ไม่มีลูกค้า ไม่รู้จะทำยังไง ความรู้สึกตรงนั้นคงหนักไม่ใช่น้อย เจ้าของปั้มน้ำมัน

ช่วย จุดพลิกผันที่ไม่คาดคิด แทนที่จะนั่งร้องไห้คนเดียวหรือปล่อยให้สตอร์เบอร์รีเน่าเสียไปกับรถ พ่อค้ารายนี้เลือกลุกขึ้นเดินเข้าไปปรึกษาเจ้าของปั๊มน้ำมัน และนั่นคือจุดพลิกผันของเรื่องทั้งหมด เจ้าของปั๊มน้ำมันฟังแล้วเห็นใจ จึงอนุญาตให้ใช้พื้นที่ภายในปั๊มเปิดท้ายรถขายสตอร์เบอร์รีสดได้เลย ราคาที่ตั้งไว้ก็เป็นมิตรกับคนซื้อมาก ลังละ 300, 320, 350 และ 400 บาท แบ่งตามขนาด ถูกกว่าราคาตลาดหลายเท่า เพราะเป้าหมายตอนนี้ไม่ใช่กำไร แต่คือการลดความเสียหายให้ได้มากที่สุด

ไลฟ์สดเดียวเปลี่ยนปั๊มน้ำมันให้กลายเป็นตลาด สิ่งที่เกิดขึ้นต่อจากนั้น พิสูจน์ให้เห็นว่าโซเชียลมีเดียสามารถเป็นเครื่องมือทำดีได้อย่างทรงพลังแค่ไหน เริ่มจากลูกค้าที่มารอเติมน้ำมันในปั๊มเดียวกันสังเกตเห็นสตอร์เบอร์รีและรู้เรื่องราว บางรายเริ่มไลฟ์สดเชิญชวนคนในพื้นที่ใกล้เคียงให้มาอุดหนุน ชาวแพร่ออกไปอย่างรวดเร็ว ชาวบ้านและพ่อค้าแม่ค้าในตลาดคลองแม่ลายทยอยเดินทางมาซื้อต่อเนื่อง บางรายถึงกับซื้อยกล็อตไปขายต่อเพราะเห็นว่าราคาดีมาก บรรยายากศในปั๊มน้ำมันที่แต่เดิมคงเงียบเหงาในยามเช้ากลับกลายเป็นคึกคักเหมือนงานตลาดนัด ผู้คนเดินพลุกพล่าน เสียงต่อรองราคา เสียงหัวเราะ และที่สำคัญที่สุดคือเสียงของน้ำใจที่ดังกว่าทุกอย่าง ใช้เวลาไม่ถึง 2 ชั่วโมง สตอร์เบอร์รีเต็มคันรถก็หมดเกลี้ยง



เนโกร

เข้าในโรงเรียนกลางเมือง มอนเตร์เรย์ (Monterrey) จังหวัดกาซานาเร (Casanare) ประเทศโคลอมเบีย เด็กนักเรียนต่อแถวหน้าโรงอาหารตามปกติ มื้อเย็นธนบัตร กระดาษแลกขนมเป็นภาพชินตา แต่มีสายตาคู่หนึ่งเฝ้ามองอยู่เงียบๆ ไต่เงาต้นไม้ มันไม่ได้พูด ไม่ได้ขอ แค่มองซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนวันหนึ่งมันลุกขึ้นมาทำบางอย่างเอง

สุนัขสีดำตัวหนึ่งคาบใบไม้แห้งมาชิ้นหนึ่ง เดินตรงไปที่เคาน์เตอร์ วางมันลงตรงหน้าพนักงาน แล้วเงยหน้ามองเหมือนกำลังรอคำตอบ พนักงานหยุดชะงักเล็กน้อย ก่อนจะหยิบคุกกี้ส่งให้ การแลกเปลี่ยนที่ไม่มีใครเคยสอนเกิดขึ้นตรงนั้น และมันกลายเป็นจุดเริ่มต้นของเรื่องเล่าที่ทั้งโรงเรียนจำได้ สุนัขตัวนั้นชื่อ เนโกร อาศัยอยู่ใน สถาบันการศึกษาเทคนิคแบบผสมผสานมอนเตร์เรย์ (Institución Educativa Técnico Diversificado de Monterrey) มานานหลายปี เดิมทีเป็นสุนัขจรที่เจ้าหน้าที่ช่วยกันดูแล มันใช้ชีวิตปะปนกับนักเรียน เห็นกิจวัตรเดิมทุกวัน การต่อแถว การยื่นเงิน การรับของตอบแทน ภาพเหล่านี้ค่อยๆ กลายเป็น “ข้อมูล” ที่มันสะสมโดยไม่ต้องมีใครบอก

สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่แค่ความบังเอิญ แต่นักพฤติกรรมสัตว์เรียกมันว่า การเรียนรู้ผ่านการสังเกต (Observational Learning) หรือการเรียนรู้จากการดูพฤติกรรมของผู้อื่น มันแปลความหมายของ “การแลกเปลี่ยน” จากมนุษย์ แล้วหาวิธีเลียนแบบด้วยทรัพยากรที่มันมี ใบไม้จึงกลายเป็น “สื่อกลาง” ในระบบของมันเอง หลังจากวันแรก ทุกอย่างเริ่มชัดเจนขึ้น เนโกร เดินมาโรงอาหารเหมือนนักเรียนคนหนึ่ง คาบใบไม้ วางบนเคาน์เตอร์ รับคุกกี้ แล้วเดินจากไป วนซ้ำแบบเดิมทุกวัน พนักงานและครูเริ่มเข้าใจ “กติกา” นี้ และเลือกจะยอมรับมัน แต่ความใจดีมีขอบเขต เพื่อไม่ให้สุขภาพของมันเสีย โรงเรียนตกลงกันว่าจะให้คุกกี้วันละ 1-2 ชิ้น และต้องเป็นสูตรที่ปลอดภัย ไม่มีช็อกโกแลตหรือส่วนผสมอันตราย การแลกเปลี่ยนจึงยังคงอยู่ แต่ถูกควบคุมให้สมดุล

เวลาผ่านไป เนโกร กลายเป็นมากกว่าสุนัขจร มันมีที่นอน มีอาหารประจำ มีคนดูแล และมีสถานะเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน นักเรียนรุ่นใหม่อันรู้จักมันตั้งแต่วันแรกที่เข้ามา บางคนเรียกมันว่า “เพื่อนร่วมชั้น” บางคนเรียก “ยามสี่ขา” แต่ทุกคนรู้จักมันในฐานะตัวแทนของเรื่องเล็กๆ ที่ทำให้สถานที่แห่งนี้ต่างออกไป เรื่องของมันเริ่มถูกพูดถึงในวงกว้างช่วงปี 2018 ภาพสุนัขคาบใบไม้ไปซื้อขนม ถูกแชร์ต่อกันไปทั่วโลก หลายคนสนใจในความฉลาด หลายคนสะดุดใจกับความเมตตาของมนุษย์ที่เลือกยอมรับกติกาของสัตว์ตัวหนึ่ง มากกว่าจะปฏิเสธมันในเชิงวิทยาศาสตร์ นี่คือหลักฐานของความสามารถในการเชื่อมโยงพฤติกรรม การตีความ และการทดลองซ้ำจนเกิดเป็นแบบแผน ในเชิงมนุษย์ มันคือการตัดสินใจเล็กๆ ของคนกลุ่มหนึ่งที่ทำให้โลกของสิ่งมีชีวิตอีกชนิดเข้าใจง่ายขึ้น ทุกวันนี้ เนโกร (Negro) ยังใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียนเดิม แม้อายุเข้าสู่ช่วงสุนัขสูงวัย พลังงานลดลงบ้าง แต่กิจวัตรเดิมยังคงอยู่ ใบไม้ยังถูกคาบมาวางบนเคาน์เตอร์ และเขาก็ยังถูกส่งกลับไปเหมือนเดิม สิ่งที่เปลี่ยนไปมีอย่างเดียว—คนที่มองมัน ไม่ได้เห็นแค่สุนัขอีกต่อไป แต่เห็นความคิดที่ซ่อนอยู่ในพฤติกรรมเรียบง่ายนั้น



สินค้า GI

หลายๆ คนอาจจะเคยได้ยินคำว่า สินค้า GI หรือ สินค้า GI ไทย แต่อาจจะยังไม่รู้ว่า ปัจจุบันประเทศไทยมีสินค้า GI หรือ สิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (Geographical Indication) ที่ขึ้นทะเบียนแล้ว ถึง 252 รายการ ใน 77 จังหวัด มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่ไม่มีใครเหมือน และนี่เองคือจุดแข็งของสินค้า GI ไทย ที่ช่วยการันตีคุณภาพและแหล่งที่มาของสินค้าให้กับผู้บริโภค ดังนั้น GI ไทย ไม่ใช่แค่ของดีประจำท้องถิ่น แต่คือเรื่องราวของความภูมิใจและศักยภาพที่พร้อมส่งต่อสู่ตลาดโลก

GI คืออะไร?

GI คือ ชื่อหรือสัญลักษณ์ที่ใช้กับสินค้าที่มาจากแหล่งผลิตที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งคุณภาพหรือชื่อเสียงของสินค้านั้น ๆ เป็นผลมาจากการผลิตในพื้นที่ดังกล่าว ทั้งจากภูมิประเทศ ภูมิอากาศ และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดกันมา โดยกรมทรัพย์สินทางปัญญา กระทรวงพาณิชย์ เป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบในการรับขึ้นทะเบียนและคุ้มครอง GI

สินค้า GI เปรียบเสมือน แบรนดประจำท้องถิ่น ที่รับรองคุณภาพและเอกลักษณ์เฉพาะตัวของสินค้า ซึ่งเชื่อมโยงกับแหล่งภูมิศาสตร์ โดยความรู้ด้านสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ บ่งบอกถึงคุณภาพและแหล่งที่มาของสินค้า ตราสัญลักษณ์สิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (GI) ไทย คือ ตราของกรมทรัพย์สินทางปัญญาที่ออกให้แก่ผู้ผลิตสินค้าเพื่อรับรองว่าเป็นสินค้าที่มาจากแหล่งภูมิศาสตร์ที่ได้รับขึ้นทะเบียนไว้โดยต้องปฏิบัติตามคู่มือและแผนการควบคุมนั้นแล้ว

ล่าสุดทางเมื่อวันที่ 11 ก.พ.69 ที่ผ่านมา ทาง กรมทรัพย์สินทางปัญญา กระทรวงพาณิชย์ ได้ลุยยกระดับพัฒนาคุณภาพสินค้า GI ไทย ที่จังหวัดราชบุรี โดยราชบุรี มีสินค้าที่ขึ้นทะเบียน GI แล้ว 5 รายการ ได้แก่ มะพร้าวน้ำหอมราชบุรี สับปะรดบ้านคา โอ่งมังกรราชบุรี ไข่โป้วโพธาราม และกุ้งก้ามกรามบางแพ ซึ่งสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจให้กับจังหวัดรวมกว่า 7,657 ล้านบาทต่อปี พร้อมมุ่ง

ผลักดันมาตรฐานการผลิตสินค้าที่สามารถตรวจสอบย้อนกลับได้ ช่วยเพิ่มมูลค่า และผลักดันสินค้า GI ไทยรุกตลาดสากลได้อย่างยั่งยืน

ตราสัญลักษณ์ GI คืออะไร?

ตราสัญลักษณ์ GI คือเครื่องหมายที่กรมทรัพย์สินทางปัญญาออกให้กับผู้ผลิตหรือผู้ประกอบการที่ผ่านการรับรอง ช่วยให้ผู้บริโภคมั่นใจว่าสินค้า GI ที่ซื้อ นั้นเป็น"ของแท้"แน่นอน

- สินค้าผลิตจากแหล่งภูมิศาสตร์ที่ขึ้นทะเบียน
- รักษามาตรฐานตามเกณฑ์ GI

สินค้า GI มีกี่ประเภท?

สินค้า GI แบ่งเป็น 3 หมวดสินค้า

1. หมวดสินค้า เกษตรกรรม มี 169 สินค้า ได้แก่ ข้าว 24 สินค้า ,พืช ผัก ผลไม้ 125 สินค้า ประมง 16 สินค้า และปศุสัตว์ 4 สินค้า
 2. หมวดสินค้าหัตถกรรม 46 สินค้า ได้แก่ ผ้า 19 สินค้า และหัตถกรรม 27 สินค้า
 3. หมวดอุตสาหกรรม 37 สินค้า ได้แก่ ไวน์ สุรา 3 สินค้า และอาหาร 34 สินค้า
- รายชื่อสินค้า GI ไทย จำนวน 252 รายการ ใน 77 จังหวัด ที่ขึ้นทะเบียนแล้ว ดังนี้ (ข้อมูล ณ 4 ก.พ.69) แบ่งเป็น

ภาคเหนือ 60 สินค้า ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 55 สินค้า

ภาคกลาง 55 สินค้า ภาคตะวันออก 23 สินค้า

ภาคใต้ 59 สินค้า

- มีตราสัญลักษณ์ GI มีระบบควบคุมคุณภาพแล้ว 182 สินค้า

- มีตราตรวจรับรองระบบควบคุมภายนอกแล้ว 29 สินค้า

ภาพรวมสินค้า GI ไทย ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

กรมทรัพย์สินทางปัญญาได้ขึ้นทะเบียนสินค้า GI ไทย 27 รายการในปี 2568 สร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจกว่า 6,100 ล้านบาท ซึ่งสินค้า GI จำนวน 239 รายการ รวมมูลค่าการตลาดทั้งสิ้น 82,000 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจากปี 2567 ที่มี GI ของไทย 212 รายการ มูลค่าการตลาด 76,000 ล้านบาท และใน ปี 2569 มีการขึ้นทะเบียนสินค้า GI เพิ่มอีก 13 รายการ

การขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ไทย

ขึ้นทะเบียนแล้ว 77 จังหวัด 252 สินค้า

ภาคเหนือ 60 สินค้า

[illegible]

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 55 สินค้า

[illegible]

(ณ วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2569)

ภาคกลาง 55 สิ้นค้า

[illegible]

ภาคตะวันออก 23 สิ้นค้า

[illegible]

ภาคใต้ 59 สิ้นค้า

[illegible]

[facebook.com/ipthailand](https://www.facebook.com/ipthailand) [youtube dip thailand](https://www.youtube.com/dip_thailand) 

twitter.com/dip_thailand www.ipthailand.go.th

252 สินค้า GI ไทยมีอะไรบ้าง

ຂ້າງ 24 ສິບຄ້າ

- [illegible]

ພື້ນ/ພັກ/ພລາໄມ້ 125 ສິບຄຳ

- [illegible]

- มีเหตุในวาระบอ
- มีเหตุเขาคีรีวง
- สัมโณคชาตริ
- สัมโณคชาตริ

- [illegible]

ไวยากรณ์-สรา 3 สิบคำ

- ปศุสัตว์ 4**
- เนื้อโคขุนโพนยางค์
 - เนื้อสุรินทร์
 - เนื้อโคขุนกำแพงแสน
 - ไก่เบตงหลวง

ปศสัฏว์ 4 สีนค้ำ

- เนื้อโคขุนโพธิ์ยางก
- เนื้อสุรินทร์
- เนื้อโคขุนกำแพงแสน
- ไก่เบตงสด

អំពាចរ ២៧ សីហា

- [illegible]

ประมาณ 16 สีนค้ำ

- ผู้สำนักงานแรงงานสหภาพ
- ผู้สำนักงานการประกันสังคม
- ป้ายระบุข้อมูลนี้จะต้องมีอยู่ด้วย
- ป้ายข้อมูลเงินค่า
- ป้ายสถิติความปลอดภัย
- ป้ายระบุสถานะการประเมินความเสี่ยง
- ป้ายแจ้งเหตุฉุกเฉิน
- ป้ายกฎเกณฑ์
- ป้ายการแจ้งเตือนภัย
- ป้ายติดต่อฉุกเฉิน
- ป้ายเตือนภัย
- หอพยาบาลฉุกเฉิน
- หอพยาบาลฉุกเฉิน
- กฎบัตร
- ป้ายข้อมูลความปลอดภัย
- กฎบัตร 7 ข้อ

อาหาร 34 สีนคำ

- [illegible]

หน้า 19 สิ้นคำ

- ผ้าตัวจนแมงมอ
- ผ้าขาวขมขมขี้กลองครว
- ผ้าไทยยกดอกสีทอง
- ผ้าไหมแพรวากาฬินธุ์
- ผ้าลวดไหมมัดหมี่
- ผ้าฝ้ายทอมือชนบทบ้านหัวพันทอง
- ผ้าไหมมัดหมี่ขึ้นถิ่นแดงบุรีรัมย์
- ผ้าไหมโกสุมชนอง
- ผ้าไหมเก็บบ้านเมืองหลวง
- ผ้าไหมย้อมคราม
- ผ้าไหมสาเกต
- ผ้าอาบน่านบุรี
- ผ้าสีขมออกดอกสีน้ำพูน
- ผ้าไหมปักธงชัย
- ผ้าไหมตะขุขันธ์สุโขทัย
- ผ้าไหมโคกสนับกำแหง
- ผ้าปักบ้านอุบลราชธานี
- ผ้าฝ้ายเมืองลพ
- ผ้าย้อมเครื่องสีลำปาง

 1368

① facebook.com/ipthailand ② youtube dip thailand
 ③ twitter.com/dip_thailand ④ www.ipthailand.co.th



สวัสดีวันสงกรานต์ 2569

ในวันพฤหัสบดีที่ 2 เมษายน 2569 มีการประชุมชมรมฯ ประจำเดือนเมษายน ซึ่งวันนี้ถือเป็นวันดีมีมงคลยิ่ง เนื่องด้วยเป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สมาชิกต่างทยอยกันมาร่วมกิจกรรมลงทะเบียนกันแต่เช้า ในเดือนนี้ใช้สถานที่เป็นห้องประชุมชั้น 2 คณะสังคมศาสตร์ ซึ่งทางชมรมฯ ขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ของคณะสังคมศาสตร์เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ ห้องประชุมนี้ขนาดใหญ่กำลังดีและมีความสะดวกสบาย แถมอยู่ใกล้ตลาดนัด จึงเห็นหลายท่านมาถึงพร้อมกระเป๋าซื้อปิ้งย่างลาบไปโตๆ โปรแกรมกิจกรรมวันนี้ค่อนข้างแน่น เริ่มจากการบรรยายหัวข้อน่าสนใจ “อิหร่าน วันนี้” โดย ผศ. ดร.พรพรรณ โปร่งจิตร์ ผู้อำนวยการศูนย์เอเชียแปซิฟิกศึกษา คณะสังคมศาสตร์ มศว. ต่อด้วยเรื่องเล่าเอาฮา “ทริปลูกหมูท่องเที่ยวจีน (หนานหนิง กุ้ยหลิน หยางชวี่)” โดย ผศ. ดร.สมปรรธนา วงศ์บุญหนัก. ต่อด้วยกิจกรรมการรดน้ำดำหัวขอพรจากอาจารย์อาวุโสเนื่องในเทศกาลปีใหม่ไทยประจำปี 2569 และการอวยพรวันเกิดสำหรับผู้เกิดในเดือนเมษายน

การบรรยายเรื่องประเทศอิหร่านนั้นมีความน่าสนใจมาก อันเนื่องมาจากสถานการณ์สงครามในปัจจุบันซึ่งยังไม่มีแนวโน้มคลี่คลาย และยังส่งผลกระทบต่อทั่วโลกโดยเฉพาะเรื่องราคาน้ำมัน สถานการณ์ดังกล่าวทำให้เราอยากทำความรู้จักอิหร่านให้มากขึ้น ซึ่งท่านวิทยากรคือ ผศ. ดร.พรพรรณ โปร่งจิตร์ นั้นมีประสบการณ์การใช้ชีวิตศึกษาต่อในอิหร่านถึง 7 ปี จึงเป็นการเล่าเรื่องผสมผสานเกร็ดความรู้สารพัดสิ่งจากประสบการณ์ตรง ประเทศอิหร่านมีชื่อทางการคือ สาธารณรัฐอิสลามอิหร่าน เป็นประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันตกที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 2,500 ปี อิหร่านมีเขตแดนทิศตะวันตกติดอิรักและตุรกี ทิศเหนือติดทะเลแคสเปียนและเติร์กเมนิสถาน ทิศตะวันออกติดอัฟกานิสถานและปากีสถาน ทิศใต้ติดอ่าวเปอร์เซียและอ่าวโอมาน ดังแผนที่

ด้านล่าง (ภาพจาก https://www.matichon.co.th/columnists/news_794583) อิหร่านมีประชากรกว่า 92 ล้านคน และมีพื้นที่ขนาดใหญ่เป็นอันดับ 6 ในทวีปเอเชีย มีกรุงเตหะรานเป็นเมืองหลวงและศูนย์กลางทางเศรษฐกิจของประเทศ



อิหร่านจัดเป็นประเทศที่มีบทบาทสำคัญในระดับโลก ทั้งในด้านการเมือง ศาสนา และพลังงาน (น้ำมัน) ภาษาทางการคือภาษาเปอร์เซียหรือฟาร์ซี (Farsi) ศาสนาประจำชาติคือศาสนาอิสลาม โดยประชากรส่วนใหญ่นับถือนิกายชีอะฮ์ การปกครองเป็นระบอบเทวธิปไตย (Theocracy) ที่ผสมผสานระหว่างศาสนาและการเมือง โดยมีผู้นำสูงสุด (Supreme Leader) เป็นผู้มีอำนาจตัดสินใจสูงสุด วิทยาการเล่าถึงการใช้ชีวิตในอิหร่านเมื่อหลายสิบปีก่อน มีสิ่งน่าสนใจหลายอย่าง ทั้งด้านความเป็นอยู่และวัฒนธรรมซึ่งต่างจากบ้านเราอย่างสิ้นเชิง เช่น คนอิหร่านไม่กินกุ้ง-หมีก-ปลาไม่มีเกล็ด เพราะถือว่าสัตว์เหล่านี้กินซากสิ่งสกปรก ทำให้อาหารทะเลเหล่านี้มีราคาถูกหรืออาจถูกทิ้งไม่มีใครกิน จึงตกเป็นลาภปากของคนเอเชียตะวันออกอย่างเรา อาหารและผลไม้แพงๆ อย่างเชอร์รี่ ไข่ปลาเคเวียร์ มีราคาถูกมาก มีให้รับประทานกันจนเบื่อ ทั้งนี้ ในภาพรวม น่าชื่นชมอย่างยิ่งที่อิหร่านเป็นประเทศที่พึ่งตนเองได้อย่างสมบูรณ์ในแทบทุกด้าน อาจเนื่องจากประเทศถูกคว่ำบาตรมายาวนาน ทำให้ทุกอย่างต้องทำเองผลิตเองให้ได้ภายในประเทศ ตั้งแต่เรื่องอาหารการกิน ไปจนถึงการพัฒนาอาวุธ ประเด็นนี้ทำให้ชวนนึกถึงปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวง ร.9 หากประเทศไทยได้ยึดแนวคิดของพระองค์ท่านในการพัฒนาบ้านเมือง ก็จะทำพึ่งพาตนเองได้อย่างมาก เพราะ

แท้จริงไทยเรามีทุนเดิมดีกว่าเขาทุกด้าน บ้านเรามีความอุดมสมบูรณ์ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว ส่วนอิหร่านเป็นทะเลทรายแสนแห้งแล้ง อ.พรพรรณเล่าว่าอยู่อิหร่าน 7 ปีเห็นฝนตกแค่ 2 ครั้ง (OMG!!) แถมยังเป็นฝนปนฝุ่นดำๆ อีกต่างหาก แต่เขาก็ยังสามารถพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าได้ดี เพราะยึดหลักการพึ่งตนเอง ตลอดเวลาที่ผ่านมา อ.พรพรรณเล่าถึงรถไฟฟ้าใต้ดินราคา 4 บาทตลอดสาย (ราคาประหยัดดีจัง) แต่การขึ้นรถไฟฟ้าของการแยกตู้หญิง-ชาย คือผู้หญิงขึ้นได้เฉพาะขบวนหน้าสุดกับท้ายสุด แอบสะท้อนใจปนดีใจว่า เรานี้มีบุญจริงหนอที่ได้เกิดมาเป็นหญิงไทย มีสิทธิ์ขึ้นรถไฟฟ้าได้ทุกขบวน (555) รอให้สิ้นสงครามเมื่อใดคงจะหาโอกาสไปชมบ้านเมืองของอิหร่านสักครั้ง แต่ขอทริปสั้นๆ ก็พอ เพราะประธานชมรมฯ กล่าวว่าคลุมผมตลอดไม่ไหวคงคันศีรษะมากเป็นแน่

จบเรื่องอิหร่าน ยังมีเรื่องเล่าทริปลูกหมูทัวร์จีน ซึ่ง อ.สมปรารถนาเล่าได้อย่างสนุกเฮฮาและเรียกรอยยิ้มได้ตลอด มีการแซวสมาชิกลูกหมูเป็นระยะๆ ความจริงชื่อ เขาหฺรูอี้ (Ruyi peaks) นี้ มีความสัมพันธ์โดยตรงกับชื่อ อ.สม เพราะในภาษาจีน หฺรูอี้ (เขียนพินอินว่า Ruyi) นั้นหมายถึง “สมปรารถนา” ซึ่งความหมายตรงเป๊ะกับชื่อคนเล่า จบจากเรื่องเล่าก็เป็นการจัดสถานที่เตรียมการรดน้ำดำหัวขอพรวันปีใหม่ของท่านอาจารย์อาวุโส โดยในปีนี้ได้ปรับรูปแบบการรดน้ำขอพรให้กระชับยิ่งขึ้น เพื่อไม่ให้ท่านอาจารย์ผู้ใหญ่ต้องนั่งนานเกินไป จึงมีการกำหนดผู้แทนเพื่อทำการมอบพวงมาลัยและรดน้ำขอพรจากท่านอาจารย์ผู้ใหญ่แต่ละท่านเป็นรายบุคคล สำหรับพวงมาลัยแสนสวยนั้นสร้างสรรค์งานฝีมือโดยอาจารย์อ้อยนิรมล ปีนี้จะละผลิน (สวยงามมาก) รายนามท่านอาจารย์อาวุโสผู้ผ่านเข้ารอบจำนวน 13 ท่าน ในปีนี้ได้รับเกียรติจาก อาจารย์โมรี ชื่นสำราญ (92 ปี) รองศาสตราจารย์สาตี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา (89 ปี) รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิตร วรุตบางกูร (87 ปี) รองศาสตราจารย์เจลิยว พันธุ์สีดา (87 ปี) อาจารย์อุไร สังขนันท์ (86 ปี) อาจารย์อัยยา ภาदानพวงศ์ (85 ปี) รองศาสตราจารย์พรพิมล เปรมา ผลเจริญสุข (85 ปี) อาจารย์สุพิพรรณ พัฒนพาศินย์ (84 ปี) อาจารย์พัชนี โชติกลีเกียรติ (84 ปี) รองศาสตราจารย์ ส.วาสนา ประवालพฤษ (84 ปี)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระวีวรรณ พันธุ์พานิช (83 ปี) คุณประยงค์-คุณติ่ม วินิจวงษ์ (83 ปี) ในการนี้ ท่านผู้อาวุโสแต่ละท่านได้กล่าวให้คำพรแต่รุ่นน้องมากมาย ล้วนเป็นสิริมงคลมากๆ โดยเฉพาะในเรื่องของการใช้ชีวิตและการดูแลสุขภาพ ซึ่งแต่ละท่านล้วนเป็นเน็ตไอดอลในการดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข ทำให้พวกเราตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพ ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ รดน้ำขอพรกันเป็นที่เรียบร้อยก็ถึงช่วงเวลาในการอวยพรวันเกิดสำหรับสมาชิกที่เกิดในเดือนเมษายน มีการติดช่อดอกไม้วันเกิดและร้องเพลงแฮปปี้เบิร์ดเดียร์กันอย่างชื่นมื่นเหมือนเช่นเคย แล้วก็มาถึงเวลารับประทานอาหารกลางวัน ซึ่งเมนูในวันนี้คือมีก๊ะโรนึ่งไก่ แต่ปรากฏว่าสมาชิกดูจะสนใจหมูสะเต๊ะกันมากกว่า สำหรับหมูสะเต๊ะในวันนี้เป็นของขวัญสุดพิเศษจากคุณพรสนอง แดงไทย ซึ่งเป็นหนึ่งในเจ้าของวันเกิดประจำเดือนเมษายน (ขอบคุณพี่พรสนอง สสวก. ขอให้สววันสวยคืนนะคะ) ขอบอกว่าหมูสะเต๊ะอร่อยมากและเพื่อสุขภาพสุดๆ คือเป็นเนื้อล้วนๆ ไม่มีติดมันเลย รับประทานอาหารอ้ออร่อยแล้ว เป็นอันจบกิจกรรมการประชุมชมรมฯ ในวันนี้ สมาชิกทุกท่านต่างได้รับทั้งความรู้ ความบันเทิง คำพรดีๆ เนื่องในวันปีใหม่ไทยจากท่านอาจารย์อาวุโส ก่อนจากกัน ขอฝากบทกลอนอวยพรปีใหม่ไทยแต่ชาวชมรมฯ ที่รักทุกท่าน ดังนี้ค่ะ

“สวัสดีปีใหม่ไทยใจสดชื่น
 คราวครีกครื้นชาวชมรมฯ สมคุณค่า
 ส่งคำพรที่ท่านให้จากใจมา
 น้ำสาตข้าพาสุขสันต์วันสงกรานต์”













อย่าไปจริงจังกับชีวิตให้มากนัก..กินให้อิ่มนอนให้หลับ ...สวรรค์กับนรก
มันห่างกันแค่ 2 บาทเอง...ค่ะ



ผัก 5 บาท
หมู 10 บาท
เบียร์ 60 บาท
หอย 200

555 ภาพชนะเลิศ
การประกวดประจำปี 2568

ชื่อภาพ
"ความสุข
ความพอเพียง
และ ความหวัง"

