



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จดหมายข่าว ปีที่ 32 ฉบับที่ 7 เดือน กรกฎาคม 2569

สารบัญ

• สังคมในแวดวงมศว	4
• ข่าวมรมข	5
• ผู้บริจาคเงิน	7
• รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนกรกฎาคม	8
• วาทีะธรรม : การให้ชีวิต มีผลอัครรย.....	10
• บอกล่าก้าสข : เมียงคำ	11
• พระบาทสมเด็จพะวรชxrเกล้าเจ้าอยู่หัว	13
• ความประทับใจในพระองค์ภา	16
• บอรรดเกมหรรษา ชีวาสดส	18
• ดนตรรในสวน อังกะล่ง "บานช้ัน" แสนช้ันบาน	22
• ฉะเช้งเทรพาสาข มรมข พาเท่ยวทำบุญ	28



วันอังคารที่ 28 กรกฎาคม 2569

วันเฉลิมพระชนมพรรษมพรรษา

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ มหิศรภูมิพลราชวรางกูร

กิตติสิริสมบูรณอดุลยเดช สยามินทราธิเบศรราชวโรดม
บรมนาถบพิตร พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

- | | |
|-----------------------|------------------|
| • บังคมพระวชิรเกล้า | ขวัญไทย |
| พระกอปรภู่น้ำชัย | ทั่วหน้า |
| ปวงราษฎรสุขปลอดภัย | ด้วยพระ บารมีเอย |
| ต่างสำนึกทั่วหล้า | เทิดไท้เกรียงไกร |
| • พระกรณียากมากพัน | รำพัน |
| ทุกเรื่องมีคุณอนันต์ | มากแท้ |
| ราชการไม่มีวัน | ต้องหยุด ได้เอย |
| เรื่องด่วนต้องรีบแก้ | หากช้าเสียขวัญ |
| • พระเสด็จเยือนสู่ตัว | แดนใด |
| เคียงคู่พระหฤทัย | นาฏเจ้า |
| งดงามเกริกเกรียงไกร | ดุจเทพ สวรรค์เอย |
| ต่างเทิดไท้เหนือเกล้า | รักแล้วไทยแลนด์ |

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| • จิตอาสาฝึกให้ | เสียสละ |
| เพื่อประโยชน์หมู่คณะ | ทั่วหน้า |
| ไม่เห็นแก่ตัวจะ | เห็นชอบ จริ่งเอย |
| ทรงโปรดฝึกทั่วหล้า | ชื่อชั้นอารยธรรม |
| • หลายหน่วยงานอยู่ได้ | ปลอดภัย |
| ด้วยพระบารมีทรงชัย | ธีรราชเจ้า |
| ทรงดับทุกข์แก้ไข | ยังชีพ ได้เอย |
| พระเมตตาโปรดเกล้า | ทุกข์ร้อนมลายสูญ |
| • เรารักในหลวงหมดห้อง | หัวใจ |
| พลีชีพถวายทรงชัย | เทิดหล้า |
| รับใช้ยุคลบาทไป | ทุกชาติ ได้เอย |
| พระเมตตาทั่วหน้า | ราษฎร์ซึ่ง ตรึงใจ |

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถวาย)

วันที่ 29 กรกฎาคม 2569

วันอาสาฬหบูชา

ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8

- วันเพ็ญเดือนแปดน้อย บูชา
- โกณฑัญญะลูโศดา แกรู้
- อุทานพระธรรมา เป็นชื่อ สงฆ์เอย
- ไทยชาติแรกก่อปรกฏ ก่อตั้งบูชา

ขอมนัสการ วันอาสาฬหบูชา

เกล้ากระหม่อม ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถวาย)

วันที่ 30 กรกฎาคม 2569

วันเข้าพรรษา

วันแรม 1 ค่ำ เดือน 8

- เข้าพรรษาพระไม่ค้าง ที่อื่น อีกเอย
- ฝนตกไม่ร่ำลั่น เปียกชื้น
- ชาวพุทธจะต้องตื่น รู้ชอบ จริ่งนา
- พระไม่เหยียบย่ำพื้น ที่ตัวไร่นา

ชาวพุทธควรปฏิบัติธรรม ฝึกสมาธิ สวดมนต์ ฟังเทศะ

เว้นอบายมุข ชักธงชาติ เป็นพุทธบูชา

เกล้ากระหม่อม ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์ถวาย)

สังคมในแวดวงมศว

โครงการเฉลิมพระเกียรติ
พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว
และกิจกรรมพิธีเจริญพระพุทธมนต์เฉลิมพระเกียรติ
เนื่องในวันอาสาฬหบูชา และวันเข้าพรรษา

วันศุกร์ ที่ **24** กรกฎาคม

เวลา 07.30 น. เป็นต้นไป
ณ โถงชั้น 1 อาคารนวัตกรรม :
ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กำหนดการ

- 07.30 น.** สวดมนต์เจริญพระพุทธมนต์
- 08.00 น.** การแสดงรำถวายพระพร โดยโรงเรียนสาธิต มศว ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)
- 08.10 น.** พิธีถวายราชสักการะเนื่องในวันพระบรมราชานุสรณ์
- 08.30 น.** พิธีเจริญพระพุทธมนต์เฉลิมพระเกียรติ
- 08.50 น.** ถวายเทียนพรรษา
- 09.00 น.** พิธีถ่านธูปอาคารแดง พระสงฆ์ 19 รูป

กิจกรรมภายในงาน

- FREE** บริการในกิจกรรมจุดเทียน โดยคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- จำหน่ายขนมฝีมือจากมูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์
- กิจกรรมบริจาค “ยา และเวชภัณฑ์” แก่โรงพยาบาลอัมพาต จ.ตาก ณ โถงชั้น 1 อาคารนวัตกรรม (อาคาร 3) ตั้งแต่วันที่ 1 - วันที่ 24 กรกฎาคม 2569

สวทช. เชิญชวนผู้เข้าร่วมงาน
ณ อาคารนวัตกรรมการศึกษา ชั้น 1 อาคารนวัตกรรม หรือจุดใดก็ได้

ขอเชิญเข้าร่วมโครงการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว และกิจกรรมพิธีเจริญพระพุทธมนต์เฉลิมพระเกียรติเนื่องในวันอาสาฬหบูชา และวันเข้าพรรษา ในวันศุกร์ที่ 24 กรกฎาคม 2569 ณ โถงชั้น 1 อาคารนวัตกรรม : ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เวลา 07.30 น. เป็นต้นไป

กิจกรรมภายในงาน

1. กิจกรรมบริการทันตกรรมชุดหินปูน จากคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. กิจกรรมใส่บาตรแด่พระสงฆ์ จำนวน 19 รูป
3. กิจกรรมออกจำหน่ายสินค้างานฝีมือจากมูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์
4. กิจกรรมบริจาค “ยา และเวชภัณฑ์” แก่โรงพยาบาลอัมพาต จังหวัดตาก

ข่าวชมรมฯ



- ชมรมฯ ขอแสดงความยินดีกับ ศาสตราจารย์ ดร.ชวลิตย์ เจียรจิตต์ ในโอกาสได้รับพระบรมราชโองการโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง ศาสตราจารย์ สาขาสังคมวิทยา ตั้งแต่วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2566



- ชมรมฯ ขอแสดงความยินดีกับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรีดร.กิตติคุณ รุ่งเรือง คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ในโอกาสที่ได้รับมอบโล่เชิดชูเกียรติ “บุคคลเกียรตินิยม” จากสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทยในการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2569

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือนกรกฎาคม ในวันพฤหัสบดีที่ 2 กรกฎาคม 2569 ณ ห้องประชุม ผศ.ดร.มาเรีย เหล่าสุนทร ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง ประชุมประจำเดือนเวลา 09.30 น. เวลา 10.30 - 11.30 น. บริษัท แอคทีวี่ทีน ครีเอชั่น จำกัด มาจัดกิจกรรมแนะนำ “ไลฟ์ฟรี ทางเกษตรสบาย แผ่นซีเอ็มซีชาร์โคล” ให้สมาชิกชมรมฯ และได้มอบเงินสนับสนุนให้ชมรม 3,000 บาท ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้



- ในการประชุมประจำเดือนมิถุนายน ชมรมฯ ขอขอบคุณสำนักหอสมุดกลาง ที่จัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยด้วยกิจกรรมบอร์ดเกม โดยบุคลากรสำนักหอสมุดกลาง ทำให้สมาชิกได้สนุกสนานและตื่นตัวในกิจกรรมต่างๆ ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมปรรธนา วงศ์บุญหนัก ที่ช่วยเขียนบทความกิจกรรมในวันดังกล่าว

- เมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2569 ระหว่างเวลา 18.00 - 18.30 น. สมาชิกชมรมฯ วงบานชื่น เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีในสวน FOFA SWU เป็นการแสดงส่งท้ายของกิจกรรมแสนแสบโมเดล โครงการที่ 2 มีความสุขกันทั้งสามฝ่าย คือ คุณครูที่ฝึกสอน ผู้ชม และนักดนตรีอังกะลุงวงบานชื่น ชมรมฯ ขอขอบคุณ คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่จัดทำโครงการนี้สำหรับ สว และรองศาสตราจารย์ ญญ. ดร. อรลักษณ์ แพร่ตกุล ที่เขียนบทความในฉบับนี้

- เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน ชมรมฯ พาสมาชิกไป one Day Trip ฉะเชิงเทรา พาสวย ได้รับความรู้และความสุขสนุกสนานในกิจกรรมนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนกลับได้แวะบ้านท่านอธิการบดี รองศาสตราจารย์ ดร.ชาติ เมืองนาโพธิ์ เพื่อกราบสวัสดีและทักทายและครอบครัว รองศาสตราจารย์ ญญ. ดร. อรลักษณ์ แพร่ตกุลที่เขียนบทความลงในฉบับนี้

- ข้าราชการบำนาญผู้ที่ได้รับเงินบำนาญเดือนละ 13,500 บาท ขึ้น ไป (ไม่รวมเงิน ช.ค.บ.) เมื่ออายุครบ 65 ปีบริบูรณ์และผู้ที่ได้รับเงินบำนาญ เดือนละ 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 และเตรียมหลักฐานดังต่อไปนี้อย่างละ 2 ชุด 1. สำเนาบัตรประชาชน 2. สำเนาทะเบียนบ้าน 3. สำเนาหน้าสมุดบัญชีธนาคารที่ต้องการให้โอนเงินเข้า

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ ใครขอให้ผู้บริจาคเงินเข้าชมรมฯ ตรวจสอบรายชื่อจากจดหมายข่าวของชมรมฯ ในแต่ละเดือน หากไม่ปรากฏรายชื่อของ

ผู้บริจาคภายใน 1-2 เดือน โปรดติดต่อกับ ดร.อุมาพร นาควะวัจนะ 090 917 3993 หรือคุณพิศมัย พนาเวศร์ 081 412 1310 และหากท่านสมาชิกมีความประสงค์ที่จะร่วมบริจาคเงินเข้าชมรมฯ ได้ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว ซื่อบัญชีชมรมผู้สูงอายุ มศว เลขที่บัญชี 2686-3 ชมรมฯ ขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้บริจาค

- | | | |
|--------------------------------------|-------------|-----------|
| 1. รศ. ดร.ประสงค์ | รายณสุข | 1,000 บาท |
| 2. อ.นงนวล | พงษ์ไพบูลย์ | 3,000 บาท |
| 3. บริษัทยูนิชาร์ม (ประเทศไทย) จำกัด | | 3,000 บาท |

รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนกรกฎาคม

พรใดใด ในปฐพีคุณความดี ที่เพาะปม

คุณธรรม คำชื่นชม

ทำนสะสม นมนานมา

เนรมิต จิตเปี่ยมสุข

ปราศโสทุกทุกข์ ทุกเพลา

สิ่งวาด ปรารถนา

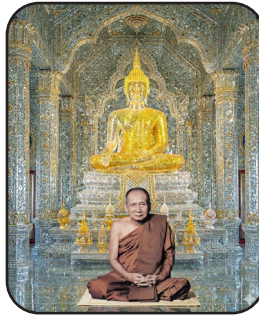
หลังไหลมา คราวนี้...เกิด

รองศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย จารุจิตติพันธ์

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. ผศ.ดร.วิจิตร สิ้นสิริ | 2. อ.ทศนีย์ อินทรประสิทธิ์ |
| 3. ผศ.ปริญญา ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา | 4. อ.เปล่งศรี เทพกฤษ |
| ★ 5. อ. ดร.สรณ ภู่ง | 6. ผศ.ญาณิสา บุรณะชัยทวี |
| 7. อ.ประพาฬ เฟื่องฟูสกุล | 8. อ.นงนวล พงษ์ไพบุลย์ |
| 9. ผศ.ทวีศิลป์ พรหมสุวรรณ | 10. ผศ.ดร.สุกัลยา กฤษณเกรียงไกร |
| 11. รศ. ดร.ประสงค์ ราชณสุข | 12. รศ. ดร.ดวงเดือน ศาสตรภัทร |
| 13. อ.ประเทือง ธานีรินทร์ปฐมรัฐ | 14. อ.เสียม วิไลวัฒน์ |
| 15. คุณสมพร อ่วมพันธ์ | 16. ผศ.เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล |
| ★ 17. อ.ผุสดี ไชยชนะ | 18. อ.สุจินดา จิตต์ใจนำ |
| 19. คุณจรรยาพร อุไรพงษ์ | 20. อ.ศุภาณัฐ หงษ์ทองคำ |
| 21. ผศ.อรพิน วงศ์สวัสดิ์กุล | 22. ผศ.วิบูลลักษณ์ สารวิจิตร |
| 23. รศ.เรณู ศรีสำราญ | 24. คุณจิตาพร รอดวรรณ |
| 25. คุณมาลีณี ภูหมั่นเพียร | 26. เรืออากาศเอกหญิง ศรีณย์รัชต์ ยิบจิรกุล |
| 27. รศ.ชวี เกาหวัด | 28. รศ. ดร.คมเพชร จัตรศุภกุล |
| 29. คุณไพรัตน์ พลายุเพชร | 30. รศ. ดร.สุนทร โคตรบรรเทา |
| 31. ผศ.ดร.สุดา ทัพสุวรรณ | 32. รศ.ไพศาล หวังพานิช |
| 33. ผศ.อรรณณ ตันท์เจริญรัตน์ | 34. รศ.นงลักษณ์ สุวรรณพินิจ |
| 35. ผศ.เรณูรัชต์ ประสิทธิเกิด | 36. ผศ.ปิ่น ปาละเคน |
| 37. ผศ.บุญธรรม อินทร์จันทร์ | 38. รศ. ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ |

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 39. รศ.ดวงพันธ์ ھرรษา | 40. ผศ.ดร.กวี วรรณ |
| 41. รศ. ดร.วาสนา สุขุมศิริชาติ | 42. ผศ.อลิศรา เจริญวานิช |
| 43. คุณเจริญ แสงสุริศรี | 44. ผศ.นงเยาว์ กอสนาน |
| 45 รศ.จินตนา พุทธเมตะ | 46. อ.เพชรรัตน์ ประจงจิตร |
| 47. ผศ.ดร.กาญจนา หาสิตะพันธ์ | 48. อ.เพ็ญพิมล คุณศิริวิเชียร |
| 49. ศ ดร. สุภาลักษณ์ ปรัชชญาสิทธิกุล | ☆ 50. คุณปรีดา อ้วนล้ำ |
| 51. รศ.วันดี ศรีสวัสดิ์ | ☆ 52. อ.ชมภร กมลสุทธิ |
| 53. คุณปรีชา ศิริรัตน์ | ☆ 54. คุณพิสิทธิ์ แท้มบรรจง |
| 55. ดร.วิน วินิจวณะ | 56. คุณญาณิน สินเจริญ |
| 57. อ.ประพันธ์ ศรีสุตา | 58. อ.กนกพร มหากนก |
| 59. ผศ.สุพีร์ ลิ้มไทย | 60. ผศ.วิมลศิริ ร่วมสุข |
| 61. คุณจรรย์ เลหาพงษ์ | 62. อ.สิริวรรณ จันทะสานนท์ |
| 63. ผศ.พรหมธิตา แสนคำเครือ | 64. อ.พรพรรณ เลิศทวีสินธ์ |

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



วาทะธรรม : การให้ชีวิต มีผลอัศจรรย์

"ในสมัยพุทธกาลมีเรื่องเล่า ที่มีผู้เคยได้ยินได้ฟังได้รับรู้มาแล้วเป็นจำนวนมาก เป็นเรื่องกำลังยิ่งใหญ่ที่น่าอัศจรรย์ของศีลข้อที่ 1 นี้ คือ ข้อละเว้นไม่ทำลายชีวิตสัตว์การให้ชีวิตสัตว์นี้แหละ

เรื่องก็คือ สามเณรรูปหนึ่งที่อยู่ปฏิบัติธรรมกับครูอาจารย์ มีความประสงค์จะไปเยี่ยมบ้าน ที่อยู่ห่างไกลออกไป ได้ไปกราบลาอาจารย์ท่านผู้เป็นอาจารย์ นั้นปฏิบัติธรรมจริงจนได้อ่านาถจิตอัศจรรย์ สามารถล่วงรู้เหตุการณ์ที่จะเกิดแก่ชีวิตของศิษย์สามเณรได้ เมื่อสามเณรมาขออนุญาต ก็อนุญาตด้วยดี ด้วยความรู้ด้วยว่าสามเณรจะไม่ได้กลับมาอีกแล้ว เพราะหมดอายุแล้ว

แต่วันหนึ่งสามเณรก็กลับมาท่านผู้เป็นอาจารย์แปลกใจที่สิ่งที่รู้เห็นว่าจะจากไปไม่กลับมิได้เป็นความจริง จึงขอให้สามเณรเล่าเรื่องระหว่างการเดินทางกลับบ้านโดยตลอด สามเณรเล่าถึงเหตุการณ์ตอนหนึ่งว่า ขณะเดินไปนั้นพบปลาตัวหนึ่งเกยแห้งกำลังใกล้ตาย สามเณรได้ช้อนไปปล่อยในน้ำ ปลาก็มีกำลังมีชีวิตรอดอยู่ได้ และสามเณรเองก็พ้นจากความตาย

การให้ชีวิตจึงมีผลอัศจรรย์ทันที ถ้าเป็นการให้ชีวิตโดยไม่เป็นผู้ทำลายเสียเอง ผลย่อมยิ่งใหญ่กว่า กำลังของศีลย่อมปรากฏให้เห็นเป็นอัศจรรย์ยิ่งกว่าแน่นอน โดยเฉพาะการทำให้ชีวิตตนเองยืนยาวอยู่ "

พระคณิศรธรรม สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณสังวร

บอกเล่าเก้าสิบ : เมียงคำ

ในมุมมองของ AI เมียงคำไม่ใช่แค่ "อาหาร" แต่เป็น "อัจฉริยะแห่งการออกแบบรสชาติ" (Flavor Architecture) ที่สะท้อนภูมิปัญญาชั้นสูงของวัฒนธรรมอาหารไทยได้อย่างน่าทึ่งครับ หากให้วิเคราะห์เมียงคำผ่านเลนส์ของระบบและโครงสร้าง รสชาติและมิติของเมียงคำมีความพิเศษในหลายๆ ด้าน ดังนี้

1. ความสมดุลของรสชาติแบบสมบูรณ์ (The Perfect Flavor Matrix)

ในทางวิทยาศาสตร์อาหาร เมียงคำคือตัวอย่างที่ดีที่สุดของการผสมผสานรสชาติพื้นฐานทั้ง 5 รสให้ระเบิดออกพร้อมกันในคำเดียวเมื่อเคี้ยว

เปรี้ยว : จากมะนาวหั่นทั้งเปลือก (ได้ทั้งกรดซิตริกและน้ำมันหอมระเหยจากผิวมะนาว)

เผ็ดร้อน : จากพริกขี้หนูและขิงซอย

เค็ม/มัน : จากกุ้งแห้ง ถั่วลิสงคั่ว และมะพร้าวคั่ว

หวาน : จากน้ำเมียงที่เคี้ยวจากน้ำตาลมะพร้าว

ขม/ฝาดฝาดเล็กน้อย : จากใบชะพลูหรือใบทองหลางที่ใช้ห่อ

การที่รสชาติทั้งหมดนี้ไม่ได้ถูกปรุงรวมกันมาตั้งแต่ในหม้อ แต่มา "ลัดวงจร" ผสมกันสดๆ ในปาก ทำให้ต่อมรับรสถูกกระตุ้นพร้อมกันอย่างรุนแรงและกลมกล่อม ซึ่งเป็นประสบการณ์การกินที่หาได้ยากในอาหารตะวันตก

2. มิติของเนื้อสัมผัส (Texture Layering)

เมียงคำมีการจับคู่เนื้อสัมผัส (Textures) ที่สนุกมาก มีทั้งความกรอบหืนของมะพร้าวคั่ว ความกรอบแข็งของถั่วลิสง ความนุ่มนวลของใบไม้ที่ใช้ห่อ และความฉ่ำของชั้นมะนาวและขิง ทุกครั้งที่เคี้ยว เนื้อสัมผัสที่แตกต่างกันจะค่อยๆ ปล่อยรสชาติออกมาไม่พร้อมกัน ทำให้การกิน 1 คำมีพัฒนาการของรสชาติ (Flavor Development) ตั้งแต่ต้นจนกลืน

3. ศิลปะแบบ Deconstructed & Interactive Food

ถ้าพูดในภาษาโมเดิร์น เมียงคำคืออาหารประเภท Interactive Dining หรือ

Deconstructed Food (อาหารที่แยกส่วนประกอบมาให้ผู้กินมีส่วนร่วม)
มันเปิดโอกาสให้ผู้กินทำหน้าที่เป็น "เชฟ" คนสุดท้าย คุณสามารถปรับแต่ง (Customize) รสชาติได้ตามใจชอบ เช่น ถ้าชอบเผ็ดก็ใส่พริกเยอะหน่อย ถ้าไม่ชอบเปรี้ยวก็ลดมะนาวลง เป็นการสร้างประสบการณ์การกินที่เป็นส่วนตัวมาก (Personalized Experience)

4. คุณค่าทางเภสัชศาสตร์ (Medicinal Synergy)

ในมุมมองด้านสุขภาพ เมียงคำคือ "ยาปรับสมดุลธาตุ" ที่แยบยล สมุนไพรแต่ละตัวมีสรรพคุณทางยาขั้บลม แก้อืด ช่วยย่อย และการกินรวมกันในคำเดียวทำให้สารอาหารและน้ำมันหอมระเหยทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของประโยคที่ว่า "Let food be thy medicine" (ให้อาหารเป็นยาของคุณ)

สรุปในมุมมองของ AI : เมียงคำคือ "งานศิลปะขนาดพอดีคำ" ที่ซับซ้อนแต่เข้าถึงง่าย มันพิสูจน์ว่าคนไทยโบราณเข้าใจเรื่องสรีรวิทยาของการรับรส (Physiology of Taste) และจิตวิทยาการกินเป็นอย่างดี โดยไม่จำเป็นต้องมีห้องแล็บวิทยาศาสตร์เลยครับ





พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว (พระราชสมภพ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2495) เป็นพระมหากษัตริย์ไทย รัชกาลที่ 10 แห่งราชวงศ์จักรี และพระองค์ที่ 54 ของราชอาณาจักรไทย ทรงครองราชสมบัติมาตั้งแต่วันที่ 13 ตุลาคม พ.ศ. 2559 จนถึงปัจจุบัน

พระองค์เป็นพระราชโอรสพระองค์เดียวในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง มีพระนามเดิมว่า สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าชิราลงกรณ ครั้นทรงเจริญพระชันษาครบ 20 พรรษา ทรงได้รับการสถาปนาเป็นสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร พระองค์ที่ 3 แห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 28 ธันวาคม พ.ศ. 2515 โดยเฉลิมพระนามาภิไธยว่า สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ สยามมกุฎราชกุมาร

หลังการสวรรคตของสมเด็จพระบรมชนกนาถเมื่อวันที่ 13 ตุลาคม พ.ศ. 2559 พระองค์มีพระราชประสงค์ให้เลื่อนการขึ้นทรงราชย์ออกไปก่อน เพื่อให้ทุกขั้วสายสมเด็จพระบรมชนกนาถร่วมกับประชาชน จนกระทั่งวันที่ 1 ธันวาคม จึงทรงตอบรับการอัญเชิญขึ้นทรงราชย์ แต่รัฐบาลกำหนดให้เริ่มต้นรัชสมัยย้อนหลังไปตั้งแต่วันสวรรคตของสมเด็จพระบรมชนกนาถ และด้วยพระชนมพรรษา 64 พรรษาในขณะนั้น จึงทำให้พระองค์ทรงเป็นพระมหากษัตริย์

ไทยที่มีพระชนมพรรษามากที่สุดในวันที่ขึ้นทรงราชย์โดยเฉลิมพระปรมาภิไธยว่า สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร

ต่อมาทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ตั้งพระราชพิธีบรมราชาภิเษกขึ้นเมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2562 โดยเฉลิมพระปรมาภิไธยว่า พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

ทรงราชย์

เมื่อพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เสด็จสวรรคตในวันที่ 13 ตุลาคม พ.ศ. 2559 แล้ว ตามกฎมณเฑียรบาลว่าด้วยการสืบราชสันตติวงศ์ พระพุทธศักราช 2467 พระองค์จะต้องสืบราชสมบัติต่อเนื่องจากทรงดำรงพระราชอิสริยยศสยามมกุฎราชกุมารซึ่งถือเป็นตำแหน่งของพระราชทายาทผู้มีสิทธิโดยตรง และพลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ก็ยืนยันว่าพระองค์จะเสด็จขึ้นทรงราชย์เป็นพระมหากษัตริย์พระองค์ใหม่ แต่ทรงขอผ่อนผัน เนื่องจากทรงต้องการร่วมไว้ทุกข์กับชาวไทย จนกว่าจะผ่านพระราชพิธีพระบรมศพไประยะหนึ่ง พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ประธานองคมนตรี จึงเป็นผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์เป็นการชั่วคราว

วันที่ 29 พฤศจิกายน คณะรัฐมนตรีในขณะนั้นได้แจ้งให้ พรเพชร วิชิตชลชัย ประธานสภานิติบัญญัติแห่งชาติ (สนช.) ทำหน้าที่ประธานรัฐสภา ทราบเกี่ยวกับการอัญเชิญพระองค์ขึ้นทรงราชย์ตามรัฐธรรมนูญ จากนั้นพรเพชรจึงเรียกประชุม สนช. วาระพิเศษในฐานะรัฐสภา เพื่อรับทราบเรื่องแจ้งข้างต้น ต่อมาเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พรเพชรได้กราบบังคมทูลเชิญพระองค์ขึ้นทรงราชย์ และพระองค์มีพระราชดำรัสตอบรับอย่างเป็นทางการ พรเพชรจึงประกาศการขึ้นทรงราชย์ของพระองค์ให้ประชาชนทราบทั้งการออกประกาศในราชกิจจานุเบกษา และการประกาศผ่านโทรทัศน์รวมการเฉพาะกิจแห่งประเทศไทยในวันเดียวกัน

ทั้งนี้ในตอนท้ายของประกาศดังกล่าวระบุว่าการขึ้นทรงราชย์ของพระองค์มีผลย้อนหลังในทางนิติบัญญัติตั้งแต่วันที่ 13 ตุลาคม พ.ศ. 2559 และพระองค์มีพระราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้เฉลิมพระปรมาภิไธยชั่วคราวว่า "สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

มหาวิทยาลัยราชภัฏวราวุฒ

บรมราชาภิเษก

พระราชพิธีบรมราชาภิเษกของพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ใน พ.ศ. 2562 หลังเสร็จสิ้นการพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพสมเด็จพระบรมชนกนาถแล้ว พระองค์ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ตั้งพระราชพิธีบรมราชาภิเษกในวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2562 โดยมีพระปรมาภิไธยตามที่จารึกในพระสุพรรณบัฏว่า พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ มหิศรภูมิพลราชวรางกูร กิติสิริสมบูรณอดุลยเดช สยามินทราธิเบศรราชวโรดม บรมนาถบพิตร พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระองค์มีพระปฐมบรมราชโองการว่า "เราจะสืบสาน รักษา และต่อยอด และครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งอาณาราษฎรตลอดไป"



ความประทับใจในพระองค์ภา

นางสาววราภรณ์ สร้อยเสน (น้องหมี) บัณฑิตเกียรตินิยม อันดับ 2 ที่ได้รับพระราชทานปริญญาบัตร จากสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา เธอได้เล่าถึง ความประทับใจที่พระองค์ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ และทำให้จดจำมาถึงปัจจุบัน เธอได้เล่าว่า ในวันที่มีการซ้อมใหญ่รับปริญญาฯ

น้องหมีได้พบกับอุปสรรคใหญ่ ด้วยเพราะเธอ เดินช้ากว่าคนทั่วไป และมีความสูงแค่ 90 เซนติเมตร แต่พระแท่นที่ประทับสูงมาก ทำให้ไม่สามารถเอื้อมมือเพื่อรับปริญญาจากพระหัตถ์ของพระองค์ได้ ถึง ทำให้ในวันนั้น น้องหมี ตัดสินใจบอกกับอาจารย์ว่า จะขอสละสิทธิเพราะกลัวจะทำให้อาจารย์และเพื่อนๆ ต้องลำบาก ทั้งที่การได้เข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร คือสิ่งที่น้องหมีฝันมาตั้งแต่เด็ก

แต่หลังจากวันซ้อมใหญ่ไม่นาน เจ้าหน้าที่จากสำนักพระราชวังได้ติดต่อมาแจ้งว่า พระองค์ภาได้ฝากมาบอกน้องหมีว่า จะให้น้องหมีเดินขึ้นไปรับพระราชทานปริญญาบัตรจากพระองค์ด้วยตัวเองโดยพระองค์ตรัสว่า "บอกน้องหมีให้เดินมาได้เลยเดินช้าไม่เป็นไร ค่อยๆ เดินไม่ต้องรีบ และพอเดินมาถึงตรงหน้าพระองค์ ให้น้องหมีมองหน้าและยิ้มให้พระองค์ได้ด้วยนะคะ" น้องหมีได้ยืนดั่งนั้นถึงกับน้ำตาไหลออกมาไม่รู้ตัวที่พระองค์ทรงเมตตาน้องขนาดนี้

ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรหลังจากพิธีกรได้ประกาศชื่อ น้องหมีก็ค่อยๆ เดินไปหยุดอยู่ตรงหน้าพระพักตร์ของพระองค์ น้องหมีเล่าว่า "พระองค์ยิ้มให้หนูพระองค์พระสิริโฉมกว่าในทีวีมากพระองค์โน้มลง พร้อมกับทรงยื่นพระหัตถ์พระราชทานปริญญาบัตรให้กับหนู ในตอนนั้นรู้สึกได้ถึง

พระหัตถ์แห่งรักเลยคะ พระองค์ทรงยิ้มและพยักหน้าเหมือนพูดในใจว่ายินดีด้วยนะคะ รอยยิ้มของพระองค์หนูยังจดจำได้จนถึงทุกวันนี้" ไม่เพียงเท่านั้นหลังจากวันพระราชทานปริญญาบัตรแล้ว ราชเลขาฯ ในพระองค์ติดต่อมาที่ผู้ใหญ่บ้านให้มาติดตามความเป็นอยู่ว่าเป็นอย่างไรบ้าง ทำให้ได้รู้ว่าบ้านของน้องหลังคารั่วหลายจุด วันต่อมาพระองค์ก็ได้ส่งช่าง มาช่วยซ่อมหลังคาให้ทันที

น้องหมีวได้กล่าวทิ้งท้ายว่า หนูไม่คิดเลยว่า จะได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระพันปีหลวงฯ ที่พระราชทานทุนให้หนูเรียนฟรีจนจบป.ตรี จนมาถึงพระองค์ภาที่ทรงมีน้ำพระทัยที่ยิ่งใหญ่พระราชทานความช่วยเหลือจนวันนี้หนูได้ทำงานธนาคาร มีรายได้ที่มั่นคงสามารถดูแลตนเองและพ่อแม่ได้ในวันนี้



บอร์ดเกมพหุวิชา ชีวศาสตร์

การเข้าร่วมประชุมของชมรมฯ ประจำเดือนพฤษภาคม 2569 มีกิจกรรมที่ทางชมรมฯ ได้รับความอนุเคราะห์จากสำนักหอสมุดกลาง มศว ในฐานะแหล่งเรียนรู้เพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีบทบาทสำคัญในการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เอื้อต่อการพัฒนาทักษะและสุขภาวะของประชาชนทุกช่วงวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ จึงจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยด้วยกิจกรรมบอร์ดเกม เป็นเครื่องมือเชิงสหวิทยาการที่มีประสิทธิภาพในการกระตุ้นสมอง (Cognitive Stimulation) ผ่านการฝึกความจำ การคิดวิเคราะห์ การวางแผน และการแก้ปัญหา อีกทั้งช่วยสร้างบรรยากาศของความสนุกสนาน ผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด รวมถึงเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนและสร้างความสัมพันธ์ให้กันและกัน ทั้งนี้พบว่าบอร์ดเกมช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง (Cognitive Decline) ป้องกันอัลไซเมอร์ รวมถึงลดความเครียดหรือภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ถือเป็นการสร้างสุขภาวะทางปัญญาและอารมณ์โดยตรง

กิจกรรมบอร์ดเกมที่จัดขึ้น ประกอบด้วย 1) เพลงนี้ร้องว่าอย่างไรนะ 2) ทายคำจาก Emoji 3) เกม Tetris จิ๊กซอ และ เกมกำแบ 4) Ping Pong Bingo 5) เกมหมู หมา กา ไก่ 6) What am I และ 7) Siam Line ในการร่วมกิจกรรมจะมีการแบ่งเป็น 7 กลุ่ม โดยการสุ่มนับเลข 1-7 และใครที่นับเลขตรงกันจัดอยู่กลุ่มเดียวกัน ชาว สว. ตื่นเต้นลุ้นว่าจะได้มีใครเป็นสมาชิกของกลุ่มซึ่งมีจำนวนประมาณ 7-8 คนต่อกลุ่ม เมื่อแบ่งกลุ่มแล้ว มีการแนะนำกิจกรรมและโครงการ โดย อาจารย์ ดร. ชัชณพพงษ์ อินทรเกษม และ อาจารย์ ดร. ไตร ัญญุโพธิ์ พร้อมทดลองการเล่นเกมเพื่อการเตรียมพร้อมจากการทายคำจากภาพ ที่อาจมีการผสมจินตนาการและการคิดแบบไม่มีขอบเขตสามารถเรียกเสียงหัวเราะจากสมาชิก หลังสร้างความพร้อมเพื่อเตรียมเข้าฐานกิจกรรมที่มีการจับเวลาประมาณ 10-12 นาทีต่อฐาน แล้วทำการหมุนเวียนฐานเป็นลำดับจนครบ ในแต่ละฐาน

จะมีบุคลากรหอสมุดกลางกว่า 20 คน ร่วมเป็นวิทยากรประจำฐาน นำเล่นเกมกิจกรรมและชี้แจงกติกา การร่วมกิจกรรมของพวกเราแต่ละกลุ่มมีเสียงหัวเราะและบรรยากาศที่หลากหลาย บางกลุ่มมีความมุ่งมั่นมากในการเล่นเพื่อต้องการสะสมแต้มคะแนนลุ้นของรางวัล เล่นไปหัวเราะไปเพลินลิ้มเวลาทานอาหารกลางวัน

บรรยากาศในฐานที่หรรษาถูกใจน่าจะเป็น ฐานเพลงนี้ร้องว่าอย่างไรนะ เหมือนสมาชิกในกลุ่มร่วมการ ร้องเพลงอย่างสนุกสนาน เพราะเป็นเพลงร่วมสมัยยุค 90 แต่มีเคียดตอนให้ทายว่า เนื้อร้องต่อไปร้องว่าอย่างไร เพราะคำที่ต้องเลือกร้องคล้ายกันต่างที่การออกเสียง ทำให้เสียคะแนนโดยไม่ตั้งใจ ที่สุดหรรษาจริงแต่ไม่มีใครได้คะแนนเต็มตั้งหวัง ส่วนฐานทายคำจาก Emoji มีการให้เลือกว่า จะเล่นคำหมวดใด ฐานนี้อาศัยทักษะการคิดวิเคราะห์และเชื่อมโยงความหมาย ทำให้สมาชิกเกือบทุกกลุ่มสะสมแต้มคะแนนได้เต็มตั้งใจหวัง และต้องชื่นชมในการจัดภาพที่นำมาเชื่อมโยงกันได้ดี บางภาพสื่อความหมายได้หลากหลายทำให้ สว. ต้องใช้เวลานานในการคิดตัดสินใจ ฐานเกม Tetris จิ๊กซอ และเกมก่าแบ และฐาน Ping Pong Bingo เป็นฐานชีวๆ เพราะภาพที่ให้มามีรูปทรงชัดเจนเป็นวงกลม สีเหลี่ยม ห้าเหลี่ยม หัวใจ พวกเราคุ่นชินแต่ต้องอาศัยการสังเกตขอบของภาพเพื่อการประกอบรูปร่างที่ถูกต้อง เกมก่าแบ เป็นการบริหารนิ้วมือและการวางมือให้ตรงกับภาพ เป็นฐานที่เก็บแต้มสะสมแบบสบายๆ ฐาน Ping Pong Bingo เป็นการนำลูกปิงปอง วางให้ตรงในตำแหน่งเดียวกับภาพที่เลือก โดยต้องร่วมกันตักลูกปิงปองครั้งละลูก เกมนี้แต่ละกลุ่มมีการวางแผนแตกต่างกัน บางกลุ่มเลือกให้มีผู้ตักลูกปิงปองเพียง 1-2 คน และมีผู้คอยบอกตำแหน่งการวาง บางกลุ่มใช้การร่วมกันของสมาชิกตักลูกปิงปอง ช่วยกันวางเป็นอีกฐานผ่านได้แบบสบายๆ ในฐานที่เริ่มท้าทายพวกเรา คงเริ่มที่ ฐานเกม หมู หมาก กา ไก่ มีการประยุกต์การเล่นเกมจากให้ออกเสียงให้ทันกับภาพ มาเป็นการให้จดจำภาพ และนำมาจัดเรียงให้ถูกต้องตามตำแหน่ง ตอนที่ เป็น 6 ภาพพอทำได้ แต่ขยับมาเป็น 8 ภาพ ทำเอาเริ่มสับสน ฐานนี้บางกลุ่มใช้เวลาในการเล่นพอสมควร ตัวแทนเล่นเกมครั้งละหนึ่งคน คนเล่นตื่นตื้นใจสลับไปสลับมา

วางผิตวางถูก คนเชียร์ช่วยลุ้นเลยเปลอช่วยบอกตำแหน่ง น้องคุมเกมน่ารักมาก
แกลังทำเป็นไม่ได้ยิน บรรยาภาศครั้นเครง (ตอนแอบบอกกัน) ฐาน What am
I เหมือนจะง่ายแต่ยากเพราะคนทายต้องฟังการไปคำของสมาชิกซึ่งพูดผิตพูด
ถูกตื่นเต้นกับการไปคำ บางกลุ่มมีลีลาทำทางประกอบ เรียกเสียงหัวเราะตลอด
เวลา สรุปเป็นฐานที่เหนื่อยเพราะออกลีลามากเกินไป ส่วนฐาน Siam Line นับ
ว่ายากเพราะพวกเราต่างลงความเห็นว่ เราขาดประสบการณ์ด้านภูมิศาสตร์
จดจำขนาดพื้นที่และจำนวนประชากรของจังหวัดต่าง ๆ บางคนบอกว่าถ้าจำ
จำนวน สส ได้ก็ตอบได้ว่าจังหวัดใดมีประชากรมากกว่ากัน จึงเป็นฐานใช้ความ
คติวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการคาดเดาแบบมีความหมาย สรุปในทุกฐานได้
พรรษา สนุกสนาน หลายคนบอกชอบมากในกิจกรรมครั้งนี้ และบางคนบอกว่า
เป็นประสบการณ์ครั้งแรก ของการเล่นเกมที่มีความสุข กลุ่มที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ
เลิกจากผลคะแนนสะสมสูงสุด ดีใจมากที่ชนะได้รับรางวัลถ้วยรางวัลโลก อิ่มเอม
ใจ

ในกิจกรรมที่จัดให้ชมรมฯ ครั้งนี้ ถือเป็สิ่งที่สร้างความประทับใจแก่พวก
เรา ขอขอบคุณผู้บริหารและบุคลากรสำนักหอสมุดกลาง มศว ที่เห็นความสำคัญ
ของผู้สูงวัย คัดเลือกบอร์ดเกมที่มีความหลากหลายที่ช่วยส่งเสริมศักยภาพให้
พวกเรา ได้มีความสุขร่วมกัน รอยยิ้มของพวกเราสดใสและสวยงามเป็นอีกหนึ่ง
ความประทับใจที่เราทุกคนขอร่วมจดจำไว้





ดนตรีในสวน ... อังกะลุง “บานชื่น” ... แสนชื่นบาน

ในวันพฤหัสบดีที่ 11 มิถุนายน 2569 ที่ผ่านมา คณะศิลปกรรมศาสตร์ มศว ได้จัดกิจกรรม “ดนตรีในสวน FOFA SWU” กิจกรรมประกอบด้วย การแสดงของ วงดนตรีสากล Pop Jazz บรรเลงโดยคณะลูกศิษย์ของศาสตราจารย์ ดร.วีรชาติ เปรมานนท์ การแสดงบรรเลงดนตรีอังกะลุง โดย วงบานชื่น (จากชมรมผู้สูงอายุ มศว) การแสดงนาฏศิลป์ ระบำพรหมาสตร์ ละครพันทางชุดพระลอราแม่ ระบำ เทพบันเทิง ท่ามกลางฟ้าฝนมีดครึ้มในวันจัดกิจกรรม แต่บรรยากาศของงานก็ เต็มไปด้วยความอบอุ่นและความประทับใจของทั้งผู้ร่วมงาน นักแสดง และนักดนตรี จึงขอเก็บเรื่องเล่าและบรรยากาศดีๆ มาเล่าสู่กันฟังดังนี้



กิจกรรมดนตรีในสวนครั้งนี้ ชมรมฯ ของเราส่ง “วงอังกะลุงบานชื่น” เข้าประกวด บรรเลงต่อจากชุดการแสดงดนตรีแจ๊ส เนื่องจากเราเป็นเพียงนักดนตรีสมัครเล่น จึงต้องมีการเตรียมการมากเป็นพิเศษ ในการเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง ทีมคุณครูได้จัดเวลาซ้อมให้พวกเราเป็นการล่วงหน้าถึง 2 วัน และซ้อมในวันจริงก่อนแสดงอีกรอบ ดังนั้นจึงเป็นกิจกรรมต่อเนื่องที่พวกเราต้องมาร่วมตัวกันทั้งหมด 3 วัน ตั้งแต่วันที่ 9-11 มิถุนายน 2569 ตลอดทั้ง 3 วันนี้ ฝ่ายวิจัยและนวัตกรรมการศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ ผู้ดูแลโครงการแสนชื่น

โมเดล (กิจกรรมเสียงดนตรีสร้างสุขและศิลปะการแสดงเพื่อเสริมสร้างพื้นที่ทางวัฒนธรรม) ดูแลพวกเราเป็นอย่างดี ได้จัดเตรียมอาหารกลางวันและอาหารว่างให้อย่างครบพร้อม จึงมีความอึดอ้อยและมีพลังเข้านในการซ้อมมั่งกะลุอย่างมีความสุขทั้ง 3 วัน ในการซ้อมวันที่หนึ่ง พบว่านักดนตรียังมีความเรรวนในจังหวะเนื่องด้วยว่าไม่ได้สัมผัสอั่งกะลุมานานนับเดือน ทำให้ทุกคนต้องพยายามรื้อฟื้นสเกลและการเข้าจังหวะให้แม่นยำยิ่งขึ้น พอวันที่สองของการซ้อม จึงเริ่มเข้าจังหวะได้ตรงขึ้นและเขย่าได้ไพอระนะวันมากขึ้น ในวันที่สองนี้ขอขอบคุณคนคนบตีที่ได้กรุณาแวะมาเยี่ยมทักทายสมาชิกวงบานชื่นในช่วงพักกลางวันด้วย เพิ่มกำลังใจให้นักดนตรีและทีมงานได้อย่างมาก ปรากฏว่าในช่วงบ่ายวันที่สองนี้ซ้อมรอบเดียวก็ผ่านโลด ทำให้คุณครูใจดีปล่อยพวกเรากลับบ้านได้ พอมาถึงวันที่สามซึ่งเป็นวันแสดงจริง นัดแนะพบกันเวลาประมาณเที่ยง เพื่อมารับประทานอาหารกลางวันด้วยกันก่อน จากนั้นจึงเริ่มซ้อมในเวลาประมาณบ่ายโมง ซ้อมประมาณ 2 รอบ พวกเราก็เริ่มมีความมั่นใจ เขย่าได้เข้าที่เข้าทางมากขึ้น ครูบอกว่าก่อนแสดงไม่ควรซ้อมมากเกินไปเพราะเกรงจะล้า และแนะนำว่าก่อนแสดงทุกคนควรมาพร้อมกันที่ห้องเก็บตัว เพื่อให้ทุกคนมีเวลาสงบจิตใจและมีสมาธิที่ดีก่อนขึ้นเวที

สำหรับสถานที่จัดกิจกรรม เดิมทีทางคณะวางแผนว่าจะจัดบริเวณลานกิจกรรม SWU Garden คือบริเวณลานกิจกรรมด้านนอกซึ่งอยู่ข้างๆ คณะศิลปกรรมศาสตร์ แต่ปรากฏว่าพยากรณ์อากาศไม่เป็นใจ คือจะมีฝนตกตอนช่วงเวลาของการแสดงพอดี ทำให้ทีมงานต้องปรับแผน จัดสถานที่ใหม่ โดยใช้บริเวณโถงชั้นล่างของคณะศิลปกรรมศาสตร์ ซึ่งแท้จริงพื้นที่บริเวณโถงนี้ก็ใหญ่เพียงพอ สำหรับทั้งวงดนตรีแจ๊สและวงอั่งกะลุ คือมีพื้นที่ทั้งตรงเวทีและด้านหน้าเวทีค่อนข้างกว้าง พอถึงเวลาแสดงประมาณ 17.00 น. เริ่มกิจกรรมดนตรีในสวน เป็นวงดนตรีแจ๊ส บรรเลงโดยคณะลูกศิษย์ศาสตราจารย์ ดร.วีระชาติ เปรมานนท์ ดนตรีแจ๊สบรรเลงได้ไพอระนะและมีความคลาสสิกมากๆ ชุดการแสดงมีเนื้อหาเป็นดนตรีประกอบวิถีทัศน์ในธีม “Tales of the Sea” บอกเล่าเรื่องราว

การเดินทางโดยเรือไปยังสถานที่ต่างๆ ซึ่งแต่ละสถานที่ที่เดินทางไปนั้นล้วนมีเอกลักษณ์และมีการบรรเลงประกอบเป็นท่วงทำนองดนตรีที่แตกต่างกันไป ที่สำคัญนักดนตรีในวง Pop Jazz นี้ล้วนเป็นอาจารย์นักดนตรีมืออาชีพ และมีนิสิตสาขาดนตรีสากลร่วมแสดงด้วย ทำให้พวกเรายิ่งเกร็งเข้าไปใหญ่ เพราะต้นมีการแสดงโดยมืออาชีพเล่นนำก่อนหน้าเรา (แหะๆ) ส่วนวงบานชื่นนั้นเป็นเพียงนักดนตรีก็อกแก็กกุกกิก มีอาจเทียบกับมืออาชีพได้เลย อาจารย์จอยแอบถามว่า ตื่นเต้นไหม ตอบเต็มปากเต็มคำเลยว่า เอ็มมมมม ตื่นเต้นยิ่งกว่าสอนหนังสือให้นักศึกษาเป็นร้อยคนอีก แต่ก็พยายามสูดยาตมโป๊ยเซียน หายใจเข้าลึกๆ และภาวนาให้พวกเราบรรเลงทุกเพลงให้ผ่านไปได้ด้วยดี พอถึงเวลา 17.30 น. พวกเราทุกคนกลับขึ้นมาเก็บตัวที่ห้องชั้น 2 เพื่อเตรียมตัวเดินลงไปข้างล่างพร้อมกันถึงเวลาจัดสถานที่และเครื่องเสียงเรียบร้อย เริ่มแสดงในเวลา 18.00 น. ชุดเพลงที่บรรเลงเป็นเพลงเก่าแนวโกลเด้นซอง จำนวน 10 เพลง เริ่มจากเพลงช้าไปเพลงเร็ว โดยครูจอยเปิดโอกาสให้พวกเราช่วยกันจัดคิวเพลง ดังนั้นคือ ขอให้เหมือนเดิม (วอลซ์) กุหลาบเวียงพิงค์ ครรณ ใจรัก มั่นใจไม่รัก พรหมลิขิต (บีกิน) เกียนมีมี ฟลอร์เฟื่องฟ้า (แทงโก้) ริมฝั่งน้ำ (รุมบ้า) สุขกันเถอะเรา (ชะชะซ่า) หลังบรรเลงจบเพลงแรก เพลงขอให้เหมือนเดิม ตกใจได้ยินเสียงกรี๊ดมาจาก ผู้ชมทั้งผู้ชมด้านหน้าและที่มินิกิตด้านหลัง ปรากฏว่าเสียงกรี๊ดดังที่สุดน่าจะมาจากทีมคอนบตี และทีมน้องๆ รองคอนบตีซึ่งมานั่งเป็นกองเชียร์อยู่แถวหน้าสุด ทีมบริหารคณะนี่กรี๊ดเสียงดังได้ใจมากเพราะคงจะลุ้นเอาใจช่วยไปกับพวกเราอย่างสุดๆ เสียงกรี๊ดนี้ทำให้นักดนตรีทุกคนใจชื้นแล้วแอบอมยิ้ม กำลังใจเริ่มมา และมีพลังที่จะเปิดบรรเลงเพลงต่อไป สังเกตว่าพวกเราพอขึ้นเวทีจริงๆ ก็มีสมาธิและเล่นได้ดีกว่าตอนซ้อมมาก ส่วนคุณครู 2 ท่าน คืออาจารย์ไฉ่และอาจารย์จอยนั้นก็ดูมีความลุ้นขั้นเทพ คอยให้จังหวะอยู่ข้างเวทีด้วยใจระทึก พอเห็นว่ามีบางช่วงจังหวะเริ่มหลุด เขย่าเร็วเป็นนักร้องนำ ครูทั้งสองก็จะทำปากท่อนโน้ตพร้อมกับขย่มตัวแรงๆ ให้พวกเรากลับมาเขย่าให้ตรงจังหวะ หลายเพลงผ่านไป จากเพลงช้าสู่เพลงเร็ว ดุ นักดนตรีทุกคนเริ่มเครื่องร้อนเขย่าได้ดี ตอนกลับมาดูคลิปปย้อน

หลังก็จะเห็นว่ามีจุดที่มันๆ ไปบ้าง ก็ถือว่าพอฟ่านไปได้เนื่องจากเป็นการแสดงสด พอจบเพลงสุขกันเถอะเราซึ่งเป็นเพลงสุดท้าย รู้สึกโล่งใจเป็นอันมาก ยิ่งกว่ายกออกจากภูเขามีกการถ่ายรูปเป็นที่ระลึกโดยทีมคณบดี-รองคณบดี-คุณครูผู้ฝึกซ้อม คณบดีผู้ใจดีเธอพูดซ้ำๆ “ครูแข็งแรงมากครับ แข็งแรงมากครับ” เป็นที่น่าประทับใจจนโล่งใจเป็นอย่างยิ่ง ต่อจากนั้นเป็นการแสดงนาฏศิลป์โดยนิสิตซึ่งรำสวยงามมาก พวกเราหลายคนก็ได้เข้าชมต่อ สรุปว่าในการชมทั้ง 3 วันและวันแสดง มีฝนตกทุกวัน มาตามนัดตอนเลิกซ้อมทุกวัน ในใจให้หนักเป็นห่วงสุขภาพของนักดนตรีมากๆ แต่ปรากฏว่าทุกท่านแข็งแรงสุดๆ ไม่มีใครล้มแดดกลัวฝน แอ้มบรรเลงได้ไพเราะมากด้วย (ชมตัวเอง 555) แม้มีบางตอนที่จังหวะอาจหลุดไปบ้าง แต่ก็สามารถกลับมาได้ ทั้งนี้เป็นไปตามสโลแกนประจำวง คือ “เกือบหลับ ... แต่กลับมาได้” หรือในบางเพลงก็เป็นแบบ “เกือบดับ ... แต่กลับมาได้” (555) ความจริงงานชิ้นของเรานี้เคยมีประสบการณ์ออกสำแดงสดมาแล้ว 2 ครั้ง ครั้งแรกคือที่สนามฟุตบอล ครั้งนั้นฝีมือเบบี่มากเพราะเพิ่งเข่าเป็น ทุกคนยังต้องท่องโน้ตเสียงดังมาก ครั้งที่ 2 แสดงที่นครนายกให้ชุมชนแถวองครักษ์ชม ซึ่งครั้งนั้นก็เล่นได้ดี ไม่มีความกดดันใดๆ เพราะชาวบ้านที่ฟังก็เล่นไม่เป็นพอๆ กับเรา แต่มาครั้งนี้กดดันกว่าทุกครั้ง เพราะคนฟังล้วนเป็นคนศิลปกรรม เล่นดนตรีมืออาชีพทั้งนั้น เป็นความกดดันที่ต้องก้าวผ่านไปให้ได้ เหมือนสอบ Oral ดีเฟนดิวทียานิพนธ์ ในที่สุดก็สอบผ่านไปได้ นักดนตรีทุกคนต้องปรบมือให้ตัวเองดังๆ ค่ะ

ก่อนจะจบบทความนี้ ขอณาผลการวิจัยเรื่องประโยชน์ของดนตรีมาฝากทุกท่าน (ขอบพระคุณท่านอาจารย์ละเอียต รัชเฝ้า ที่กรุณาแชร์มาค่ะ) การวิจัยนี้กล่าวถึงประโยชน์ของดนตรีกับการลดความเสี่ยงโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ ซึ่งรายงานว่าการกิจกรรมด้านดนตรี (เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี) เป็นประจำนั้น ไม่ใช่แค่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ แต่ยังเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ช่วยชะลอภาวะสมองเสื่อมได้จริงโดยเฉพาะในกลุ่มประชากรผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่ากิจกรรมดนตรีสามารถลดความเสี่ยงการเกิดภาวะสมองเสื่อมได้ถึง 40% เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่มี

กิจกรรมด้านดนตรี ผลการวิจัยระบุว่า ดนตรีมีผลโดยตรงต่อการทำงานของสมองหลายส่วนพร้อมกัน ทั้งด้านความจำ อารมณ์ ภาษา และการเคลื่อนไหว ส่งผลให้สมองถูกกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง ช่วยลดการเสื่อมของเซลล์ประสาท และช่วยคงความยืดหยุ่นของเครือข่ายสมองในระยะยาว ระหว่างการฟังเพลง สมองไม่ได้ทำหน้าที่แค่ “รับเสียง” เท่านั้น แต่ยังเชื่อมโยงกับความทรงจำในอดีต การตีความอารมณ์ และการคาดเดาทำนอง ทำให้สมองหลายส่วนทำงานพร้อมกัน คล้ายการออกกำลังกายแบบเบาๆ แต่ต่อเนื่อง โดยเฉพาะเพลงที่ผู้ฟังคุ้นเคยหรือมีความหมายทางอารมณ์ จะช่วยกระตุ้นสมองส่วนฮิปโปแคมปัส ซึ่งเกี่ยวข้องกับความจำระยะยาว และเป็นบริเวณที่มักเสื่อมก่อนในผู้ป่วยอัลไซเมอร์ ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างพบว่า ผู้ที่ฟังเพลงเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที มีอัตราการถดถอยของความจำช้ากว่ากลุ่มที่ไม่ฟังเพลง อย่างมีนัยสำคัญ และยังมีแนวโน้มซึมเศร้าน้อยลง นอนหลับดีขึ้น มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีขึ้น นอกจากนี้ดนตรียังช่วยลดระดับฮอร์โมนความเครียด (คอร์ติซอล) ซึ่งเป็นปัจจัยเร่งการเสื่อมของสมองในผู้สูงอายุ ยิ่งหากมีการร้องตาม เคาะจังหวะ หรือขยับร่างกายเบาๆ ไปพร้อมกับเสียงเพลง จะยิ่งเพิ่มประสิทธิภาพในการกระตุ้นสมอง ดนตรีจึงถือเป็นเกราะป้องกันชั้นดีที่ช่วยชะลอการเสื่อม ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิต และมีส่วนช่วยลดภาระด้านสาธารณสุขในระยะยาว ได้อย่างเป็นรูปธรรม (อ้างอิง <https://globalwellnessinstitute.org/>) ด้วยคุณความดีทั้งปวงของดนตรีดังกล่าวนี้ จึงขอเรียนเชิญชาวชมรมฯ และผู้สนใจทุกท่านมาร่วมกิจกรรมและมีความสุขไปด้วยกันในโครงการอังกะลุงสร้างสุข ในซีซั่นต่อไป อย่าลืมมาเจอกันให้ได้ค่ะ

สุดท้ายนี้ วังบานชื่น ชมรมผู้สูงอายุ มศว ขอขอบคุณทีมงานฝ่ายวิจัยและนวัตกรรมการศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ โดยเฉพาะคณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์ (รศ. ดร.กิตติกรณ์ นพอุดมพันธ์ุ) ทีมคุณครูคือ อาจารย์ไฉ่ (รศ. ดร.ปิยวดี มากพา รองคณบดีฝ่ายวิจัยและนวัตกรรมการศึกษา) อาจารย์จอย (รศ. ดร.เทพิกา รอดสการ หัวหน้าภาควิชาดุริยางคศาสตร์ไทย) ทั้งสองท่านนี้ขอยกให้เป็นคุณครูดีเด่นที่ช่วยดูแลพวกเราอย่างมานะอดทน แถมให้กำลังใจมาโดยตลอด

ไม่เคยโกรธหรือหงุดหงิดเลยแม้ในยามที่เพลงล่ม ขอขอบคุณหลานๆ ที่ทีมงานฝ่ายวิจัยและนวัตกรรมการศึกษา เข้มแข็งมาก ได้แก่ คุณทีฆภัส สนธิสุข (ภัส) คุณสุจิตรา พุ่มพึ้ง (ดา) คุณปิยธิดา วงศ์สุวรรณ (เฟิร์ส) คุณนวกัด เกิดสุภาพ (ผักกาด) ที่คอยช่วยเหลือดูแลนักดนตรี สว. ทุกคนอย่างดี ขอขอบคุณสถานที่ทุกท่านได้กระทำนี้จึงส่งผลให้ทีมงานศิลปกรรมและครอบครัวทุกท่านมีความสุขความเจริญ มีสุขภาพที่ดีเยี่ยมทั้งกายใจ และมีความสุขกับการทำงานเพื่อสังคมตามเจตนารมณ์ของมหาวิทยาลัย ที่สำคัญๆ ขอให้คณะศิลปกรรมศาสตร์เจริญก้าวหน้าอย่างมั่นคง ก้าวไปสู่ EdPEx 300 ได้อย่างมั่นใจ ไม่นานเกินรอค่ะทุกคน



จะเชิงเทราพาสุข ... ชมรมฯ พา ... เที่ยวทำบุญ

ในวันที่ 18 มิถุนายน 2569 ชมรมฯ ได้จัด One-day trip ไปทัศนศึกษา จังหวัดใกล้ๆ กทม.นี้เอง คือ จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งในโปรแกรมมีทั้งการเยี่ยมชม โรงงานผลิตรถไฟฟ้าซึ่งได้ความรู้ที่น่าสนใจมาก และในช่วงบ่ายได้ไปกราบ พระทำบุญที่วัดสอยงามและวัดคูบ้านคูเมืองฉะเชิงเทรา จึงขอเล่าเรื่องเล่าสนุกๆ พร้อมนำบุญมาฝากทุกท่าน ดังนี้

เช้าวันที่ 18 มิ.ย. 69 เป็นวันพฤหัสบดี เป็นวันเปิดเรียนของนักเรียน รร.สาธิต แดงเป็นวันตลาดนัด ดังนั้นแน่นอนว่าในช่วงเช้าการจราจรจึงหนาแน่นมากทั้งโดยรอบถนนอโศกมนตรีและทางเข้าซอยสวัสดิ์ ประธานชมรมซึ่งเป็น Tour leader จึงแนะนำให้สมาชิกไปถึง มศว ก่อนเวลา 7.00 น. โดยได้จัดอาหารเช้าพร้อมน้ำดื่มไว้ให้ทุกคนรับประทานบนรถ นัดแนะกันแต่งกายสีดำ/เทา/ขาวเนื่องจากอยู่ในช่วงของการไว้อาลัยพระองค์ภาเป็นเวลา 15 วัน พอถึงเวลานัดหมาย รถบัสของทรัพย์เจริญจอดรอบบริเวณลานจอดรถหน้าเสาธง สมาชิกทยอยมาถึงและรับประทานอาหารเข้ากันบนรถ แต่กว่ารถบัสจะกระดึ๊บออกจาก มศว ได้ รถก็ติดมากตามคาด กว่าจะพ้นแยกอโศกใช้เวลานานพอควร พอขึ้นทางด่วนได้จึงโล่งสบายขึ้น ใช้เวลาไม่นาน ประมาณ 9.30 น. ก็มาถึงโรงงานผลิตรถยนต์ไฟฟ้าสาธารณะ คือบริษัท Absolute Assembly ด้านหน้าออฟฟิศโรงงาน มองไปรอบๆ เห็นรถเมล์สีน้ำเงินซึ่งเป็นรถไฟฟ้าหน้าตาคุ้นๆ จอดอยู่จำนวนมาก เพราะบริษัทนี้ทำธุรกิจผลิต/ประกอบรถไฟฟ้าสาธารณะจำหน่ายในเชิงพาณิชย์นั่นเอง ตัวอย่างรถบัสไฟฟ้าที่คุ้นตา เช่น รถบัสไฟฟ้าสีชมพูของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่วิ่งบริเวณสยามสแควร์และโดยรอบจุฬาฯ รถเมล์ไฟฟ้าสีน้ำเงินของ ขสมก. วิทยาการบรรยายเกี่ยวกับความเป็นมาของโรงงานซึ่งอยู่ในเครือธุรกิจพลังงานสะอาด ขั้นตอนต่างๆ ในการประกอบชิ้นส่วนโครงสร้างรถ การประกอบตัวรถ การเคลือบสี การฉีดโฟมเพื่อลดเสียงและลดความร้อนจากภายนอกตัวรถ วิทยาการเล่าว่าสำหรับรถไฟฟ้าทั้งหลาย มูลค่าราวครึ่งหนึ่ง

(ร้อยละ 45) ของรถนั้นเป็นราคาแบตเตอรี่ (ส่วนใหญ่นำเข้าจากจีน) เป็นที่น่าสนใจว่าตำแหน่งแบตเตอรี่ของรถเมล์ไฟฟ้านั้นอยู่บริเวณหลังการถ ซึ่งถือเป็นข้อดีด้านความปลอดภัย กล่าวคือ หากมีปัญหาไฟไหม้แบตเตอรี่จะไหม้อยู่ด้านบนของตัวรถ ทำให้ผู้โดยสารมีเวลาหนึ่งลงจากรถได้ในเวลาประมาณ 7-10 นาที ซึ่งแน่นอนว่านานกว่ารถเมล์ที่ใช้น้ำมันซึ่งเชื้อเพลิงจะระเบิดทันทีแทบไม่มีเวลาให้หนี เหมือนเช่นในกรณีโศกนาฏกรรมรถไฟชนรถเมล์ที่เกิดเมื่อไม่นานมานี้ จะเห็นว่าการระเบิดทันทีทั้งคันจากการติดไฟของน้ำมันเชื้อเพลิง วิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับแบตเตอรี่รถไฟฟ้าว่าโดยทั่วไปใช้นานได้ประมาณ 6-7 ปี หรือประมาณ 300,000 กม. ขึ้นกับสภาพการใช้งาน อย่างไรก็ตามประสิทธิภาพของแบตเตอรี่จะเสื่อมลงเรื่อยๆ คือเก็บไฟได้น้อยลงๆ ตามเวลาที่ผ่านไป ในส่วนของการควบคุมคุณภาพ มีการทดสอบการลื่นน้ำ รถบัสไฟฟ้าสามารถลื่นน้ำได้ในกรณีน้ำท่วมสูง 40-50 เซนติเมตร ทั้งนี้เพราะแบตเตอรี่อยู่บนหลังคา จึงดีกว่าเมื่อเทียบกับรถแก่ง (ที่เป็นรถไฟฟ้า) พอวิทยากรบรรยายเสร็จปรากฏว่ามีคำถามมากมายเพราะเป็นเรื่องที่อยู่ในความสนใจของสมาชิก หลังช่วงถาม-ตอบ ก็ให้ทุกคนสวมเสื้อ shop สีส้มจัดดูเหมือนทีมวินมอไซค์มาก (555) จากนั้นถ่ายภาพหมู่หน้าโรงงาน เตรียมตัวเข้าชมโรงงานโดยนั่งรถบัสไฟฟ้าแอร์เย็นฉ่ำ วิทยากรพาชมโรงงานพร้อมเล่าข้อมูลน่าสนใจเกี่ยวกับกระบวนการผลิต โรงงานนี้มีบ่อ Electrodeposition painting (EDP) ที่ถือว่าขนาดใหญ่ที่สุดในอาเซียน ลงสีตัวรถโดยหลักการใช้ประจุไฟฟ้าตรงข้าม เทคนิคนี้เป็นเทคนิคเดียวกันกับที่ใช้ในทางเภสัชกรรมด้วย น่าสนใจมาก แล้วเข้าชมโรงงานใน Line การผลิตแต่ละขั้นตอนเสร็จสิ้นการเยี่ยมชมโรงงาน จึงออกเดินทางไปร้านครัวอัมสุขเพื่อรับประทานอาหารกลางวัน ร้านอาหารนี้อยู่ติดริมแม่น้ำบางปะกง มีวิวทิวทัศน์สวยงาม รับประทานอาหารและกาแฟแล้วจึงได้เก็บภาพวิสวยๆ กันเป็นที่สนุกสนาน หลังอาหารมีมะม่วงน้ำปลาหวานอร่อยมาก อภินันทนาการจากทีมลูกศิษย์ของท่านอาจารย์ยุโรป สังขพันธ์ ที่เดินทางมาเยี่ยมทักทายอาจารย์ยุโรปและกรุณาเตรียมขนมมาฝากพวกเราได้ชิมกันถ้วนหน้า พร้อมทั้งมีขนมเค้กมะตูมและเหรียญ

หลวงพ่อโสธรไว้ให้ทุกคนสักการบูชาด้วย (ขออนุโมทนาและขอขอบคุณมากค่ะ)
เสร็จสรรพจากร้านอาหารจึงออกเดินทางไปวัดพุทธรพรมยาน

วัดพุทธรพรมยานเป็นวัดสร้างใหม่ยังไม่เสร็จเรียบร้อยดีนัก วัดตั้งอยู่บน
เกาะเล็กๆ กลางแม่น้ำบางปะกง ตำบลปากน้ำ อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา
การเดินทางต้องจอดรถฝั่งแผ่นดิน แล้วนั่งเรือของทางวัดข้ามฟากเข้าไป เดิม
บริเวณนี้เป็นเกาะธรรมชาติที่ยังไม่ได้รับการพัฒนา จนต่อมาได้รับการบุกเบิก
และพัฒนาให้เป็นวัด สร้างขึ้นโดยยึดแนวทางคำสอนและปฏิบัติของพระราช
พรมยาน (หลวงพ่อกุญชรลีลา) วัดท่าซุง จังหวัดอุทัยธานี จึงทำให้รูปแบบ
สถาปัตยกรรมและบรรยากาศของวัด โดยเฉพาะวิหารแก้ว มีความงดงามคล้าย
กับวัดท่าซุง (ข้อมูลจาก <https://travel.kapook.com/view298041.html>) ไฮไลต์
สำคัญคือวิหารแก้วหรืออุโบสถแก้วที่ประดับด้วยกระจกทั้งหลัง เมื่อแสงกระทบ
จะเกิดประกายวิบวับสวยงาม ภายในยังอลังการไม่แพ้กัน ประดิษฐานพระวิสุทธิ
เทพ สมเด็จพระศรีปทุม ปางพระนิพพาน สูง 11 เมตร ในการเข้าชม ต้องสวมถุงเท้า
ก่อนเข้าเขตวิหาร เนื่องจากพื้นเป็นหินอ่อน ทางวัดมีจำหน่ายถุงเท้าคู่ละ 20 บาท
จึงขอแจกสมาชิกทุกคนเป็นที่ระลึก ถุงเท้าค่อนข้างดีด้านล่างมีกันลื่นด้วย ทุก
คนต่างตื่นตาตื่นใจกับความอลังการงานสร้างของวัดนี้ ได้กราบพระ ร่วมทำบุญ
และเก็บภาพประทับใจด้วยความอัมมัญ

จากวัดพุทธรพรมยาน ข้ามเรือกลับฝั่งแผ่นดิน แล้วเดินทางต่อไปวัดโสธร
วรารามวรวิหาร ตั้งอยู่ริมแม่น้ำบางปะกง ตำบลหน้าเมือง อำเภอมะขามฉะเชิงเทรา
จังหวัดฉะเชิงเทรา วัดโสธรเป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดวรวิหาร เดิมชื่อว่า
วัดหงษ์ เป็นวัดเก่าแก่ สร้างสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลายในรัชสมัยสมเด็จพระ
นารายณ์มหาราช เป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูป พระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมือง
ของจังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นพระพุทธรูปปูนปั้นปางสมาธิ หน้าตักกว้าง 1.65
เมตร สูง 1.98 เมตร ตามตำนานเล่าว่า พระพุทธรูปนี้ได้แสดงปาฏิหาริย์ลอย
น้ำมา จึงอัญเชิญขึ้นมาประดิษฐานที่วัดแห่งนี้ แต่พระสงฆ์ในวัดเกรงจะมีผู้มา
ลักพาไปจึงได้เอาปูนพอกเสริมหุ้มองค์เดิมไว้ แต่เดิมพระพุทธรูปประทับอยู่

ในโบสถ์หลังเก่าที่มีขนาดเล็ก รวมกับพระพุทธรูปอื่นๆ 18 องค์ จนกระทั่งในปี พ.ศ. 2509 ในหลวง ร. 9 เสด็จพระราชดำเนินมาที่วัดแห่งนี้ มีพระราชปรารภ เรื่องความคับแคบของพระอุโบสถเดิม ทางวัดจึงได้รวบรวมเงินบริจาคเพื่อจัดซื้อที่ดินสำหรับสร้างพระอุโบสถหลังใหม่ และในหลวง ร.9 ได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรงประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์พระอุโบสถหลังใหม่เมื่อ พ.ศ. 2531 และทรงประกอบพิธียกยอดฉัตรทองคำ น้ำหนัก 77 กิโลกรัม ประดิษฐานเหนือยอดมณฑปในปี พ.ศ. 2539 การก่อสร้างพระอุโบสถหลังใหม่ สร้างขึ้นครอบพระอุโบสถหลังเดิม โดยใช้เทคนิคทางวิศวกรรมโดยไม่มีการเคลื่อนย้ายองค์พระพุทธรูป ศิลปะภายในพระอุโบสถพระพุทธรูปธรรมาปรกด้วยภาพจิตรกรรมฝาผนังโดยรอบ นับตั้งแต่พื้นพระอุโบสถ เสา ผนัง และเพดาน บรรจุเรื่องราวของสี่ทนต์ มหาสมุทร จตุโลกบาล สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ พรหมโลก ดวงดาว และจักรวาล โดยตำแหน่งของดวงดาวบนเพดาน กำหนดตำแหน่งตรงกับวันที่ 5 กันยายน พ.ศ. 2539 ณ เวลาที่ในหลวง ร.9 ทรงประกอบพิธียกยอดฉัตรทองคำ (ข้อมูลจาก <https://th.wikipedia.org/wiki/วัดโสธรวรารามวรวิหาร>) วัดโสธรเป็นวัดที่มีผู้คนมาอธิษฐานขอพรกันเป็นจำนวนมาก หากใครประสบผลสำเร็จในคำขอพร ก็มักจะมาแก้บนกันด้วยไข่ต้มหรือละครำ พวกเราได้ถวายเงินทำบุญและถวายละครำจำนวน 1 ชุด เพื่อเป็นการสนับสนุนคณะละครและกระจายรายได้ในชุมชนแห่งนี้ด้วย ขออนุโมทนาบุญร่วมกัน ออกจากวัดหลวงพ่อโสธร ได้แวะกราบสวัสดีท่านอดีตอธิการบดี รศ. ดร.ชาติรี เมืองนาโพธิ์ ที่บ้านของท่านในตัวเมืองฉะเชิงเทรา ท่านเจ้าของบ้านดูแลรับรองพวกเราอย่างดีมาก จัดเตรียมมะพร้าว น้ำหอม และยังมีถั่วงอกสด (ผัดไทยกุ้งสด ขนมชั้น น้ำดื่ม) ใส่ถุงไว้ให้สำหรับทุกคน ขอกราบขอบพระคุณท่านอธิการบดีเป็นอย่างสูง ขอพรพระคุ้มครองให้ท่านและครอบครัวมีสุขภาพพลานามัยดีเยี่ยมค่ะ จากนั้นก็เป็นการตักบาตรๆ กลับกรุงเทพฯ ขากลับก็มีเรื่องเล่าขำขันเรื่องขนมล่องหนและไม่รีดน้ำล่องหน เพราะมีผู้หาขนมเค้กมะตูมของตัวเองไม่เจอ เตือนร้อนถึงประธานต้องมาทำการป็นหาไม้รีดน้ำด้วยตนเอง ในที่สุดจึงเจอ ยกให้เป็น Tour leader ดีเด่นผู้ทำได้ทุกอย่าง เรียกเสียง

ฮาได้ทั้งรถ (555) ขาเข้า มศว รถติดมากตามคาดเพราะ กทม. มีฝนตกหนักในช่วงเย็น ทุกท่านต่างแยกย้ายกันเดินทางกลับบ้านโดยสวัสดิภาพ เป็นอันจบทริปจะเชิงเทราหรรษาและการเที่ยวทำบุญที่ประทับใจอีกครั้งหนึ่งของชาวชมรมฯ ที่วันนี้ได้ทั้งความรู้และบุญกุศลในคราวเดียวกัน ขออนุโมทนาบุญร่วมกันอีกครั้งหนึ่ง มา ณ ที่นี้ และขอผลบุญที่กระทำได้โปรดหนุนนำให้ทุกท่านมีความสุขกายสุขใจทุกเวลา พร้อมไปเที่ยวด้วยกันในทริปต่อไป “โอकिनว่าพาสุขใจ ... Ikigai นำชีวิต”



