



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จดหมายข่าว ปีที่ 32 ฉบับที่ 8 เดือน สิงหาคม 2569

สารบัญ

• สังคมในแวดวง มศว	5
• ข่าวยุทธมณฑล	6
• ผู้บริจาคเงิน	7
• รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนสิงหาคม	8
• วาทีธรรม : วันอาสาฬหบูชา	10
• บอกเล่าเก้าสิบ : อิกิไก (ikigai)	12
• สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง	14
• สมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 20	18
• ตรรกะของแม่	25
• ประชุมสรุปผลงานประจำปี 2568	27



12 สิงหาคม 2569

วันคล้ายวันพระราชสมภพสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
และวันแม่แห่งชาติ

บทอาศิรวาท

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| ● บังคมพระแม่เจ้า | ขวัญใจ |
| พระห้วงไยคนไทย | ทั่วหน้า |
| โดยเสด็จพระทรงชัย | สำรวจ องค์เอย |
| เสด็จทั่วทุกแหล่งหล้า | ดั่งร่อนมลายสุญ |
| ● พระกรณียกิจมากพัน | รำพัน |
| เกินกว่าพันปีสรรค์ | โปรดเกล้า |
| บารมียังชีวัน | ในโลก นี้อย |
| ดุจเทพฤาษะเจ้า | โปรดเกล้าเนรมิต |
| ● พระพันปีหลวงเสด็จด้าว | แดนใด |
| ปวงราษฎรต่างชื่นใจ | ทั่วมณฑล |
| ตั้งพระพิรุณชัย | เปิดโลก นี้นา |
| ความทุกข์ร้อน มากล้น | หมดสิ้น มลายสุญ |

- พระพันปีหลวงเสด็จ ทัวทั้ง เมืองไทย
เป็นที่ประทับใจ ทัวหน้า
เคียงคู่พระทรงชัย महाराज संगाम
ทวยราษฎร์ถวิลทัวหล้า คิดแล้ววังเวง

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(นายวิวัฒน์ บุรัตต์ ประพันธ์ถวาย)



วันแม่

วันสันติโลกวันที่ ๑๔

วันแม่ลูกเดือนจิตะระลึก
ฤตติกรีกสิทรงคุณ

รักแม่พิสุทธิปริกรุณ
ปมิลินมิรู้สูญ

รักแม่พิศาลดละนภา
ฤจะหาพจีพูน

ลูกซึ่งพระคุณและทวิคุณ
จิตะมั้นนรินทร์กาล

ประสงค์ rayonสุข
ผู้ประพันธ์

12 สิงหาคม 2569



12 สิงหาคม 2569

วันแม่แห่งชาติ

- | | |
|------------------------|-------------------|
| ● ความเป็นไทยใฝ่รู้ | ดูงาม |
| ประวัติศาสตร์เรื่องนาม | รากเหง้า |
| เป็นชาติมั่นคงขาม | คงอยู่ ได้นาน |
| ศาสน์กษัตริย์รวมเข้า | ชาติเชื้ออารยธรรม |
| ● แม่ชมโขงซาบซึ้ง | ตรึงใจ |
| ศิลปความเป็นไทย | เสกสร้าง |
| ศีลธรรมที่เกรียงไกร | สร้างเรื่อง น้เอย |
| เรื่องสนุกไม่โรยร้าง | โศกเศร้าชมเพลิน |
| ● คิดถึงแม่ซาบซึ้ง | ตรึงใจ |
| อบอุ่นความห่วงใย | มากล้น |
| รักอย่างแม่มีไหม | ลูกอยาก รู้เอย |
| เที่ยวรอบโลกตามค้น | แต่คว้าน้ำเหลว |
| ● ขอก้มกราบเท้าแม่ | บูชา |
| ด้วยจิตซึ้งชีวา | เลิศล้ำ |
| รักแม่ตั้งแก้วตา | ถนอมยิ่ง ใจนา |
| รักแม่จึงท่วมท้น | สีห่องหัวใจ |

ด้วยความรักและบูชาอย่างหมดหัวใจ
ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

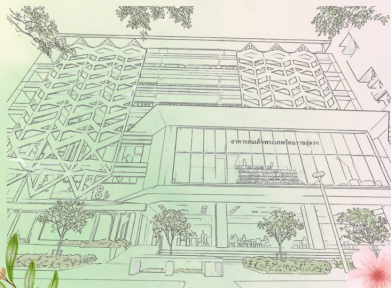
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์)

สังคมในแวดวงมศ



สำนักหอสมุดกลาง
มหาวิทยาลัยสุโขทัยวิทยา

วันสถาปนาสำนักหอสมุดกลาง ครบรอบ 51 ปี
วันอังคารที่ 11 สิงหาคม 2569

กำหนดการ

07.00 น. เป็นต้นไป	พิธีสงฆ์ ทำบุญเลี้ยงพระ จำนวน 9 รูป
09.00 - 10.30 น.	ลงทะเบียนและร่วมพิธีแสดงความยินดี วันคล้ายวันสถาปนาสำนักหอสมุดกลาง ครบรอบ 51 ปี
10.30 - 11.30 น.	การอภิปราย หัวข้อ "พลังพลพลังแห่งนักทอคุณค่า 51 ปี สำนักหอสมุดกลาง" วิทยากรโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์เนรมิต ยี่ขัน รองศาสตราจารย์ฉัตรชัย พันธุ์สีดา อาจารย์สาโรช เกษมแสน ผู้อำนวยการศูนย์ มพ.วรสพล อำนวยศักดิ์กุล รองศาสตราจารย์ ดร. สุทศกร จันทะประเสริฐ
11.30 - 12.00 น.	พิธีมอบเกียรติบัตรเชิดชูเกียรติ แก่บุคลากรดีเด่น 4 ท่าน
12.00 น. เป็นต้นไป	ผู้บริหาร บุคลากร และแขกผู้มีเกียรติ รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน

 ณ ห้องประชุม ท.ต.สต.๖ อาคารศูนย์ 2
อาหารสำนักหอสมุดกลาง

 การแต่งกาย : ชุดผ้าไทย



ข่าวชมรมฯ

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือนสิงหาคม ในวันพฤหัสบดีที่ 6 สิงหาคม 2569 ณ ห้องประชุม ไทรโยค โรงแรมริเวอร์ แคว วิลเลจ และสรุปผลการดำเนินงานของคณะกรรมการบริหาร ปี 2568 มี สมาชิกร่วมเดินทาง จำนวน 40 คน กำหนดการ :
 - วันที่ 6 สิงหาคม 2569
 - เวลา 07.30 น.รถบัสทรัพย์เจริญออกจาก มศว (รับประทานอาหารเช้าให้เรียบร้อย)
 - 10.00 น. ถึงน้ำตกไทรโยคใหญ่ ลงแพ ชมธรรมชาติ/เล่นน้ำตก
 - 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันที่ยูเชอเรส
 - 14.00 น. เดินทางเข้าที่พักริเวอร์แคว วิลเลจ
 - 15.00 น. ประชุมประจำเดือนสิงหาคมและสรุปผลการดำเนินงานปี 2568
 - 18.00 น รับประทานอาหารเย็น (ข้าวต้ม/กับข้าว)
 - 19.00 น. คาราโอเกะ
 - วันที่ 7 สิงหาคม 2569
 - เวลา 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
 - 09.00 น. ลงเรือไปแช่น้ำร้อนธรรมชาติ 15 บ่อ
 - 11.30 น. ลงเรือกลับที่พักเก็บของ
 - 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันที่โรงแรม
 - 13.30 น. ออกจากโรงแรม
 - 14.30 น. แวะซื้อของฝาก
 - 15.30 น. เดินทางกลับ มศว
 - ชมรมฯ กำหนดการประชุมใหญ่สามัญประจำปี ประชุมประจำเดือนกันยายน และรับน้องใหม่วัยเก๋เซียน ในวันที่ 3 กันยายน 2569 ระหว่างเวลา 07.00 - 14.00 น ณ ห้องประชุมผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มาเรีย เหล่าสุนทร ชั้น 2

สำนักหอสมุดกลาง กำหนดการ :

- เวลา 07.00 น. ลงทะเบียน
- 08.30 น. ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2569/ เลือกประธานชมรมฯ
คนใหม่
- 10.30 น. ประชุมประจำเดือน
- 11.00 น. ประธานกล่าวต้อนรับน้องใหม่วัยเกษียณ
เสวนา “ ฟีลลิ่งกันเล่า ” งานรับน้องใหม่วัยเกษียณ
น้องใหม่วัยเกษียณแนะนำตัว
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันอาหารร่วมกัน

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 และเตรียมหลักฐาน
ดังต่อไปนี้เป็นอย่างละ 2 ชุด 1. สำเนาบัตรประชาชน 2. สำเนาทะเบียนบ้าน 3.
สำเนานำสมุดบัญชีธนาคารที่ต้องการให้โอนเงินเข้า

ผู้บริจาค

1. ผศ.นงนารถ ชัยรัตน์ 2,000 บาท

รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนสิงหาคม

พรโตโต ในปฐมพีคุณความดี ที่เเพาะบม

คุณธรรม คำชื่นชม

เนรมิต จิตเปี่ยมสุข

สิ่งวาด ประรณนา

ท่านสะสม นมนานมา

ปราศไศกทุกข์ ทุกเพลา

หลังไหลมา คราวนี้...เกิด

รองศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย จารุจิตติพันธ์

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 1. อนวลศรี วิทยานันท์ | 2. คุณจำรูญ เลียบใบ |
| 3. ผศ.สมเกียรติ อักษรถึง | 4. รศ.อังคณา สายยศ |
| 5. รศ.ประเทือง มหารักษ์กะ | 6. ผศ.ชัยพร แผ่แพทยคุณ |
| 7. คุณพัฒนา สงวนกล้าจิตต์ | 8. รศ.โมรี ชื่นสำราญ |
| 9. อ.ปรียา พินธุพันธ์ | 10. อ.อัมพร เอ็งสุโสภณ |
| ☆ 11. รศ.สุภา ปานเจริญ 80 | ☆ 12. คุณสุนี เหล่ารัตนเวช |
| 13. คุณกุลวรา สิงหะพันธ์ | 14. คุณคนธา พฤกษมาศน์ |
| 15. รศ.หวน พินธุพันธ์ | 16. ผศ.อภิชัย บวรกิติวงศ์ |
| 17. ผศ. ดร.ประทีป จินนี้ | 18. ผศ.ประไพ สังข์ทอง |
| 19. รศ.มณฑิณี กุฎาคาร | 20. ผศ.เริงลักษณ์ โรจนพันธ์ |
| 21. ดร.สุรพล วัฒนวิทย์กิจ | ☆ 22. คุณจรรพ มิวันดี |
| 23. รศ.ณสรรงค์ ผลโภาค | 24. เอกอัครราชทูตวิญญู แจ่มขำ |
| 25. ว่าที่ ร.ต.สุรชาติทินานนท์ | 26. อ.จันทร์ทิพย์ ลิ้มทอง |
| ☆ 27. คุณสุชาดา แสงทอง | 28. คุณสุขวดี เกษสุวรรณ |
| 29. อ.ชลลดา จรรยาวิจักขณ์ | 30. ผศ.ยุวดี เทียรชมประสิทธิ์ |
| 31. อ.ประสาน สร้อยธุระ | 32. คุณบรรจง พันธุ์พ่วง |
| 33. รศ. ดร.ชมนาด เชื้อสุวรรณทวี | 34. อ.มาลา รมราศรี |
| 35. อ.วัฒน์ย์ โรจน์สัมฤทธิ์ | 36. อ.กนกวรรณ เสงี่ยมสิน |
| ☆ 37. อ.วิภาวี ไชยงค์ | 38. คุณเพลินจันทร์ จรูญวิทย์ |
| 39. อ.อรุณีร์ ปัญจะ | 40. อ.มณฑาทิพย์ พัวพาณิชย์ |

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| 41. อ.พิมพวรรณ ฤ พัทลุง | 42. คุณมาลี สอนดา |
| 43. คุณบังอร สระทองแก่น | 44. คุณระยอง ตันสกุล |
| ④5. ศาสตราจารย์ ดร.โกสุม จันท์ศิริ | 46. อ.สุกัญญา สุพรรณรัตน์ |
| 47. อ.พรพิมล ประสงค์พร | 48. รศ.ประเสริฐ ศรีไพโรจน์ |
| 49. คุณประกาศี บุนนาค | 50. ผศ.ศิริกุล ผลศักดิ์ |
| 51. คุณอุมาพร นาคะวัญนะ | 52. รศ.เวชนี กรีทอง |
| 53. อ.ประดิษฐ์ อุดรพิมพ์ | ☆⑤4. อ.สันติ เรืองมณีไพฑูรย์ |
| 55. รศ. ดร.ประพันธ์ศิริสุเสาร์จ | 56. ผศ.สมศักดิ์ วิจิตร |
| 57. รศ.เกษมศรี วงศ์เลิศวิทย์ | 58. คุณบุญสม เล้าพูนพิทยะ |
| 59. ผศ.อารีย์ ชื่นวัฒนา | 60. ผศ.นิรมล แจ่มจำรัส |
| ⑥1. คุณสุภัทรา โสหะกะพันธ์ | |

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



วาทะธรรม : วันอาสาฬหบูชา

เนื่องในวันอาสาฬหบูชา เจ้าพระคุณ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ประทานพระคถาธรรม ความว่า “ดิถีอาสาฬหบูชาได้เวียนมาบรรจบอีกคำรบหนึ่ง เป็นโอกาสให้สาธุชนทั้งหลายรำลึกถึงวันที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงปฐมเทศนาโปรดปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน อันเป็นการเริ่มประกาศพระศาสนากระทั่งบังเกิดมีพระอริยสงฆ์ ครบถ้วนพร้อมเป็น “พระรัตนตรัย” นับเป็นนักขัตฤกษ์สำคัญ และยังเป็นเกียรติภูมิของชาติไทย ด้วยเป็นประเทศแรกในโลก ที่ริเริ่มให้จัดวันบูชาพิเศษในดิถีเพ็ญอาสาฬหะ เมื่อรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ประกาศความเป็นเมืองพระพุทธรศาสนา ซึ่งช่วยจรรโลงจิตใจของชนในชาติให้ร่มเย็นเป็นสุขตลอดมา

ปฐมเทศนาที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้นั้น คือ “ธัมมจักกปวัตตสูตร” ทรงชี้วิถีทางแห่งการดับเพลิงกิเลสให้สูญไปโดยสิ้นเชิง ด้วยมรรคมงคล 8 เรียกอีกอย่างว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือการลงมือปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากทุกข์ ทั้งนี้ ท่ามกลางภาวะการณ์ในโลกอันเร่าร้อนไปด้วยความเบียดเบียน จนถึงขั้นประทัดประหารก่อสงครามรบพุ่งกัน ส่งผลร้ายแพร่ขยายไปทั่วโลก แม้แต่กับผู้มีได้อยู่ในฐานะชาติศัตรู พุทธบริษัท พึงหันมาพิจารณา ทบทวนอริยมรรคประการหนึ่งในองค์ 8 ซึ่งหากอบรมให้เจริญขึ้นแล้ว ย่อมยังสันติสุขให้บังเกิดขึ้นได้ ได้แก่ “สัมมากัมมันตะ” แปลว่า “การงานชอบ” ในทางพระพุทธรศาสนาหมายถึงการงดเว้นกายทุจริต 3 อย่าง กล่าวคือ 1. งดเว้นจาก

การฆ่า 2. งดเว้นจากการลักฉ้อ และ 3. งดเว้นจากการประพฤติดิฉิดในกาม หากสังเกตพฤติกรรมแห่งความวิเวกขาดหวังอันเป็นไปในโลก จักเห็นประจักษ์ได้ว่าล้วนมีมูลมาแต่การกระทำกายทุจริต ทั้ง 3 ประการนี้ ครอบครวัใด ชุมชนใด ประเทศใดที่กำลังเดือดร้อนนอนทุกข์ หาความผาสุกรมเย็นมิได้ ล้วนเป็นเพราะครอบครวันั้น ชุมชนนั้น และประเทศนั้น ยังมีสมาชิกผู้มุ่งประหัตประหารฆ่าฟันมุ่งลักวิ่งชิงปล้นฉ้อโกงเบียดบังทรัพย์ของผู้อื่น และมุ่งแย่งยื้อเอาของรักคนรักของผู้อื่นไป โดยยอมตนลงให้พ่ายแพ้แก่อำนาจกิเลสตัณหาของตน ๆ ทั้งสิ้น

วันอาสาฬหบูชา นอกจากจะเตือนใจให้รำลึกถึงคุณพระรัตนตรัย อันเป็นสรณะสูงสุดของพุทธบริษัทแล้ว ยังชักจูงใจให้เราทั้งหลายมั่นคงแน่วแน่ด้วยปณิธานแห่ง “สัมมากัมมันตะ” เพราะฉะนั้น หากท่านประสงค์ให้โลกสงบสุข ขอจงเร่งเจริญรอยตามพระยุคลบาทของพระพุทธองค์ ผู้ทรงพระมหากรุณาประทานอริยอัฏฐังคิกมรรคไว้เป็นหนทาง พร้อมเพรียงกันบำเพ็ญคุณประโยชน์ โดยเริ่มที่ตนเอง จากการมี “สัมมากัมมันตะ” อยู่ทุกขณะ ซึ่งจะช่วยเหลือเกื้อกูลให้เพื่อนร่วมชาติ ร่วมสังคม สามารถก้าวข้ามพ้นจากความทุกข์โศกอนันต์ แปรเปลี่ยนเป็นความเกษมสวัสดิ์ของสรรพชีวิตบนโลกนี้ได้สืบไป ตลอดกาลนาน

บอกเล่าเก้าสิบ : อิกิไก (ikigai)

5 นาทีหลังมือเย็น ที่ช่วยให้ “หลอดเลือดสะอาดขึ้น” ไม่ต้องทานยาแม้แต่เม็ดเดียว หลังจากเรากินอาหารเสร็จใหม่ๆ หลอดเลือดของเราจะหนือยที่สุดในรอบวัน เพราะต้องรับมือกับน้ำตาล ไขมัน และพลังงานจำนวนมาก บางคนกินเสร็จแล้วนั่งเฉย หรือเอนหลังดูซีรีส์เลย สิ่งที่เกิดขึ้นคือเลือดไหลช้าลง เหมือนท่อน้ำที่เริ่มมีตะกอนเกาะ แต่ข่าวดีคือ เพียง 5 นาทีหลังมือเย็น คุณสามารถ “เปิดระบบล้างหลอดเลือด” ของร่างกายได้ ไม่ต้องออกกำลังกาย ไม่ต้องกินยาแปลกๆ แค่ขยับให้ถูกเวลาตลอดชีวิตหลอดเลือดจะขอบคุณคุณเลยครับมี 5 เทคนิคง่ายๆ ที่อยากให้คุณลอง ทั้งหมดนี้... ใช้เวลาไม่ถึง 5 นาที

ข้อที่ 1 : เดินเบาๆ 100 ก้าว ไม่ต้องถึงขั้นวิ่ง แค่เดินช้า ๆ หลังมือเย็น เพราะหลังอาหาร ร่างกายจะดึงเลือดไปช่วยย่อย ถ้าเรานั่งนิ่ง เลือดที่เหลือในหลอดเลือดจะขุ่นขึ้นทันที แต่ถ้าเดินเบาๆ เพียง 100 ก้าว กล้ามเนื้อขาและสะโพกจะบีบเลือดกลับหัวใจ ช่วยให้ระดับน้ำตาลหลังอาหารลดลงเร็วกว่าเดิม 20–30% วิธีทำคือเดินในบ้านก็ได้ เดินวนโต๊ะอาหารยังได้เลยอย่าลืมยืดอก หายใจยาวๆ เพราะการ “เดินหลังมือเย็น” คือยาวิเศษที่ไม่ต้องซื้อเลยจริงๆ

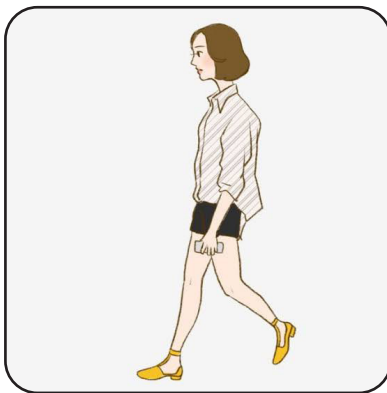
ข้อที่ 2 : ดื่มน้ำอุ่นครึ่งแก้ว ช่วยเลือดไหลดีขึ้น หลังอาหาร ดับอ่อนและดับกำลังทำงานหนัก การดื่มน้ำอุ่นครึ่งแก้วช่วยให้ระบบไหลเวียนคล่องขึ้น และช่วยเจือจางไขมันที่เริ่มเข้าสู่กระแสเลือด อย่าดื่มเยอะทันที เพราะจะรบกวนการย่อย แต่แค่ “ครึ่งแก้วอุ่นหุ้มท้องหรืออุ่นเล็กน้อย” ก็เพียงพอ น้ำจะช่วยให้เลือดไม่หนืด และหลอดเลือดไม่ต้องฝืนบีบแรงเกินไป

ข้อที่ 3 : หายใจลึก 10 ครั้ง ลดความดันได้จริง หลังมือเย็นคือช่วงที่ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกเริ่มทำงาน ถ้าเราหายใจสั้น เครียด หรือดูโทรศัพท์ทันที หลอดเลือดจะหดตัว และหัวใจจะเต้นเร็วขึ้นโดยไม่รู้ตัว วิธีง่ายที่สุดคือ หายใจเข้าลึก 4 วินาที กลั้น 4 วินาที และค่อยๆ ผ่อนออก 6 วินาที ทำแบบนี้ 10 ครั้ง ใช้เวลาไม่ถึง 2 นาที แต่ช่วยลดความดันเฉลี่ยได้ 5–10 มม.ปรอท และทำให้หลอดเลือดขยายตัวดีขึ้นอย่างชัดเจน

ข้อที่ 4 : ล้างหน้าด้วยน้ำเย็น สัญญาณรีเซ็ตรบบไหลเวียน หลายคนไม่รู้ว่า “น้ำเย็น” ช่วยรีเซ็ตรบบประสาทได้จริง การล้างหน้าด้วยน้ำเย็นหลังมือเย็นจะกระตุ้นเส้นประสาททวารกัส (Vagus nerve) ซึ่งเชื่อมต่อกับหัวใจและหลอดเลือดโดยตรง มันทำให้หัวใจเต้นช้าลง ความดันลดลง และหลอดเลือดขยายเพื่อรักษาสมดุล แค่เอามือแตะน้ำเย็น ลูบหน้าเบาๆ คุณจะรู้สึกว่ “ร่างกายรีเฟรช” โดยไม่ต้องกินกาแฟเลย

ข้อที่ 5 : เอนหลังยืดขาแต่ไม่เอนนอน หลังมือเย็น หลายคนชอบเอนนอนดูมือถือ แต่ท่านอนราบทำให้เลือดคั่งในช่องท้อง หัวใจและหลอดเลือดต้องทำงานหนักขึ้น ทางออกง่ายๆ คือ หลังอาหาร 30 นาที ให้เอนบนเก้าอี้ยืดขาออกเล็กน้อย แล้วหมุนข้อเท้าซ้ายๆ ซัก 10 รอบ กล้ามเนื้อขาจะบีบเลือดกลับหัวใจ ช่วยให้หลอดเลือดขามีโป่งพอง และหัวใจไม่ต้องรับภาระเกินจำเป็น

สรุปคือหลอดเลือดไม่ใช่แค่ท่อส่งเลือด แต่มันคือ “ถนนชีวิต” ที่ชนพลังงานไปทั่วร่างกาย และสิ่งที่เราทำใน 5 นาทีหลังมือเย็นคือการ “กวาดถนน” ให้สะอาดทุกวัน คุณไม่ต้องเปลี่ยนชีวิตทั้งหมดแค่เริ่มขยับนิด ดื่มน้ำน้อย หายใจลึกๆ ร่างกายจะตอบแทนด้วยหัวใจที่เต้นช้าลงและหลอดเลือดที่ยืดหยุ่นขึ้น อายุยืนไม่ใช่เรื่องของยา แต่อยู่ที่ “จังหวะชีวิตเล็กๆ” หลังมืออาหารทุกวันอยู่ให้นานอยู่ให้ดีและอยู่แบบที่หลอดเลือดเรายังอยากทำงานต่อไปกับเร่อีกหลายสิบปีครับ





สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

จอมพลหญิง จอมพลเรือหญิง จอมพลอากาศหญิง สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง (12 สิงหาคม พ.ศ. 2475 – 24 ตุลาคม พ.ศ. 2568) เป็นสมเด็จพระบรมราชินีนาถในพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เป็นสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวงในพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงดำรงพระบรมราชอิสริยยศเป็นพระอัครมเหสียาวนานที่สุดในประวัติศาสตร์ไทย เป็นพระบรมวงศ์ที่เสด็จพระราชสมภพก่อนรัชสมัยรัชกาลที่ 9 และมีพระชนม์ชีพเป็นพระองค์สุดท้าย และโดยพระชนมพรรษาจึงทรงเป็นพระกุลเชษฐ์พระองค์ที่ 29 แห่งราชวงศ์จักรี โดยทรงดำรงตำแหน่งนั้นนับตั้งแต่การสวรรคตของพระบรมราชสวามีเมื่อวันที่ 13 ตุลาคม พ.ศ. 2559 ครอบครองเสด็จสวรรคตในวันที่ 24 ตุลาคม พ.ศ. 2568

เนื่องจากสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวงเป็นผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ขณะที่พระบรมราชสวามีเสด็จออกผนวช เมื่อปี พ.ศ. 2499 ระหว่างวันที่ 22 ตุลาคม ถึง 5 พฤศจิกายน พระองค์จึงได้รับการสถาปนาขึ้นเป็น สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2499 ถือเป็นสมเด็จพระบรมราชินีนาถพระองค์ที่สองของอาณาจักรรัตนโกสินทร์ ต่อจากสมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ในรัชกาลที่ 5

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงพระประชวรด้วยภาวะพระโรคหลอดเลือดสมองเฉียบพลันเมื่อ พ.ศ. 2555 นับแต่นั้นได้ทรงงดการปรากฏพระองค์ต่อสาธารณชน เพื่อพักฟื้นพระวรกายตามคำแนะนำของคณะแพทย์ พร้อมทั้งเสด็จไปประทับรักษาพระอาการประชวรที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ตั้งแต่วันที่ 7 กันยายน พ.ศ. 2562 จนกระทั่งวันที่ 24 ตุลาคม พ.ศ. 2568 สำนักพระราชวังได้ประกาศว่าพระองค์เสด็จสวรรคตด้วยพระอาการติดเชื้อในกระแสพระโลหิตสิริพระชนมพรรษา 93 พรรษา

สมเด็จพระบรมราชินีนาถในรัชกาลที่ 9

เมื่อ พ.ศ. 2499 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมีพระราชประสงค์จะผนวชเป็นพระภิกษุ ระหว่างวันที่ 22 ตุลาคม ถึง 5 พฤศจิกายน เป็นระยะเวลา 15 วัน จึงต้องมีการแต่งตั้งผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ ดังนั้นพระองค์ทรงพระราชดำริว่าสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินี เป็นผู้ทรงพระปรีชาสามารถในอันที่จะรับพระราชภารกิจในคราวนี้ได้ จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินี เป็นผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ในระหว่างที่ผนวช

ต่อมาในพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคม ปีเดียวกัน พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมีพระบรมราชโองการให้ประกาศว่าตามราชประเพณี เมื่อสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ได้ทรงดำรงตำแหน่งผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ เคยมีประกาศให้ออกพระนามว่า สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ และทรงพระราชดำริว่า สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีได้ทรงดำรงตำแหน่งผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ในระหว่างที่ผนวช และได้ปฏิบัติพระราชภารกิจแทนพระองค์ด้วยพระปรีชาสามารถ สมองพระราชประสงค์เป็นที่เรียบร้อย จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เฉลิมพระอภิไธยสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีว่า "สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ" นับว่าทรงเป็นสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถพระองค์ที่ 2 ในประเทศไทย โดยพระองค์แรก คือสมเด็จพระนางเจ้าเสาวภาผ่องศรี พระบรมราชินีนาถ (ภายหลัง

หลังได้รับการสถาปนาเป็น สมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง)

พระราชอิสริยยศ

- 12 สิงหาคม พ.ศ. 2475 – 28 เมษายน พ.ศ. 2493

หม่อมราชวงศ์สิริกิติ์ กิติยากร

- 28 เมษายน พ.ศ. 2493 – 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2493

สมเด็จพระราชินีสิริกิติ์

- 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2493 – 5 ธันวาคม พ.ศ. 2499

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินี

- 5 ธันวาคม พ.ศ. 2499 – 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2562

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

- 13 ตุลาคม พ.ศ. 2559 – 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2562

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในพระบาท

สมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร

- 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2562 – 24 ตุลาคม พ.ศ. 2568

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนี

พันปีหลวง

ธรรมเนียมพระยศของ
สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง



ธงประจำพระอิสริยยศ



ตราประจำพระองค์



ธงประจำพระองค์

การทูล	ใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาท
การแทนตน	ข้าพระพุทธเจ้า
การขานรับ	พระพุทธเจ้าข้าขอรับ/เพคะ



สมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 20

จากเด็กชายแห่งลุ่มน้ำแม่กลองสู่พระประมุขแห่งคณะสงฆ์ไทย 26 มิถุนายน 2569 ทรงเจริญพระชนมายุ 99 พรรษา “สมเด็จพระสังฆราชพระองค์แรกในรัชกาลที่ 10 และพระองค์ที่ 20 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์” สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (อัมพร อมพโร) ท่ามกลางชุมชนเก่าแกริมน้ำแม่กลอง ณ ตำบลบางป่า เมืองราชบุรี เมื่อรุ่งเช้าของวันอาทิตย์ที่ 26 มิถุนายน พุทธศักราช 2470 เด็กชายคนหนึ่งถือกำเนิดขึ้นในครอบครัวพ่อค้า มีนามว่า “อัมพร ประสัถยพงศ์” เป็นบุตรคนที่ 2 ในจำนวนพี่น้องทั้งหมด 9 คน พระชนกมีนามว่า นับ ประสัถยพงศ์ เดิมใช้นามสกุลจีนว่า “แซ่ตั้ง” ประกอบอาชีพค้าขาย พระชนนีมีนามว่า ตาล ประสัถยพงศ์ สกุลเดิมวรกี ครอบครัวมีใช้ผู้มั่งคั่งใหญ่โตดำเนินชีวิตอย่างคนเมืองราชบุรีในสมัยก่อน ทำมาหากินด้วยความขยัน ประหยัด และพึ่งพาอาศัยกันในหมู่บ้านใด ใครจะคาดคิดว่าเด็กชายจากบ้านบางป่าผู้นี้ วันหนึ่งจะได้ขึ้นดำรงตำแหน่งสูงสุดแห่งคณะสงฆ์ไทย

ชีวิตวัยเยาว์จากบางป่าสู่โคกกระทายเพราะครอบครัวมีบุตรธิดาหลายคน เด็กชายอัมพรจึงได้รับการอุปการะจากนาวอากาศโท ทรัพย์ วรกี ผู้เป็นลุงฝ่ายมารดา ขณะนั้นรับราชการทหารอากาศอยู่ที่จังหวัดลพบุรี ท่านได้เข้าเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ณ โรงเรียนเทวานุเคราะห์ กองบินน้อยที่ 4 ตำบลโคกกระทาย

ภายหลังจึงกลับมายังบ้านเกิด ศึกษาต่อที่โรงเรียนประชาบาลวัดพนินพลู จนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เมื่อพุทธศักราช 2490 เส้นทางชีวิตในเวลานั้น ยังไม่มีสิ่งใดบ่งบอกถึงยศถาบรรดาศักดิ์ มีเพียงเด็กชายผู้รักการเรียน สุขุม เงียบ และเติบโตท่ามกลางวิถีวัด วิถีบ้าน และศรัทธาของชาวลุ่มน้ำแม่กลอง เมื่อผ้า กาสาวพัสตร์เปลี่ยนเส้นทางชีวิต พุทธศักราช 2483 ขณะมีอายุประมาณ 13 ปี ทรงบรรพชาเป็นสามเณร ณ วัดสัตตนารถปริวัตรวรวิหาร จังหวัดราชบุรี โดยมี พระธรรมเสนานี หรือหลวงพ่อกุศล นนโท เป็นพระอุปัชฌาย์ จากนั้นย้ายไปศึกษา พระปริยัติธรรมที่วัดตรีญาติได้รับการอบรมพระธรรมวินัยจาก พระครูศรีธรรมานุศาสน์ หรือพระอาจารย์ โสเถธสีมิตฺตเถร วันที่ 9 พฤษภาคม 2491 ทรงอุปสมบทเป็นพระ ภิกษุ ณ พัทธสีมาวัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม โดยมีพระเทพโมลี วาสโน ซึ่งต่อมาคือสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณเป็นพระอุปัชฌาย์ และพระจินดากรมณี ทองเจือ จินตากโร ซึ่งต่อมาคือสมเด็จพระพุฒาจารย์ (พรม) เป็นพระกรรมวาจาจารย์ได้รับฉายาทางพระพุทธานุศาสน์ว่า “อมพโร” มีความ หมายโดยนัยถึง ผู้มีธรรมประหนึ่งท้องฟ้ากว้างขวาง สงบ และมีได้เลือกปกคลุม ผู้ใด พระเถระผู้เรียนทั้งคัมภีร์และโลก พระภิกษุอัมพรทรงศึกษาพระบาลีอย่าง จริงจังสอบได้เปรียญธรรม 6 ประโยค เมื่อพุทธศักราช 2493

ต่อมาทรงศึกษาที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยเป็นนักศึกษารุ่นที่ 5 สำเร็จการศึกษาศาสตรบัณฑิตเมื่อพุทธศักราช 2500 หลังจากนั้นทรงเดินทางไปศึกษาต่อ ณ มหาวิทยาลัยพาราณสี หรือ Banaras Hindu University ประเทศอินเดีย สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท ด้านประวัติศาสตร์และ โบราณคดี เมื่อพุทธศักราช 2512 นี่คือนักศึกษาที่ช่วยให้พระองค์ได้ทรงรู้เฉพาะ “พระธรรมในพระคัมภีร์” แต่ยังทรงเข้าใจรากเหง้าแห่งอารยธรรม ประวัติศาสตร์ ศิลปกรรม โบราณคดีและพัฒนาการของพระพุทธศาสนาในโลกจริง พระปรีชา ของพระองค์จึงมีลักษณะ “รู้เก่า แต่ไม่ติดเก่า รู้โลก แต่ไม่หลงโลก” จากพระ ปริยัติกวี สู่สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ที่ดำรงตำแหน่งสมเด็จพระสังฆราชแห่ง ประเทศไทยเพื่อพระศาสนาที่ยาวนานหลายทศวรรษ 5 ธันวาคม 2514 ได้รับ

พระราชทานสมณศักดิ์เป็น “พระปริยัติกิจ” 5 ธันวาคม 2524 เป็น “พระราชสารสุธี” 5 ธันวาคม 2533 เป็น “พระเทพเมธาภรณ์” 5 ธันวาคม 2538 เป็น “พระธรรม เมธาภรณ์” 5 ธันวาคม 2543 เป็น “พระศาสนโสภณ” และวันที่ 5 ธันวาคม 2552 ได้รับสถาปนาเป็นสมเด็จพระราชาคณะที่ “สมเด็จพระมหามุนีวงศ์” ก่อนจะได้รับพระมหากรุณาธิคุณ โปรดสถาปนาขึ้นเป็นสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ในพระราชพิธีเมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2560 เป็นสมเด็จพระสังฆราชพระองค์ที่ 20 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ และเป็นสมเด็จพระสังฆราชพระองค์แรก ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวบาร์มีที่มีได้เกิดจากเรื่องอภินิหาร หากมองด้วยสายตาของผู้ศึกษาประวัติศาสตร์พระเกจิพุทธาคม และคติความเชื่อของคนไทย พระเกียรติคุณของสมเด็จพระสังฆราชพระองค์นี้ มิได้ตั้งอยู่บนเรื่องเล่าลึกลับ การแสดงฤทธิ์ หรือการประกาศอภินิหาร แต่ตั้งมั่นอยู่บนบาร์มีอีกแบบหนึ่งคือบาร์มีแห่งความสงบความรู้จักจริงในพระธรรมวินัย ความเสมอต้นเสมอปลายและความหนักแน่นของพระเถระผู้ผ่านกาลเวลา กล่าวอย่างภาษาชาวบ้านได้ว่า “ไม่ต้องเอ่ยเสียงดัง คนก็เกรงใจ ไม่ต้องแสดงอำนาจ คนก็เคารพ” นี่คือนิพพานในความหมายที่ลึกกว่าคาถาคือการฝึกจิต ฝึกวาจา และฝึกตนจนความสงบนั้นกลายเป็นอำนาจทางคุณธรรม พระองค์ทรงดำเนินทั้งคันถธุระคือการศึกษาเล่าเรียนพระคัมภีร์และวิปัสสนาธุระคือการอบรมจิตภายใน จึงมิใช่เพียงพระนักปกครอง แต่เป็นพระเถระที่เชื่อมโลกแห่งการศึกษาการปฏิบัติ และการเผยแผ่เข้าไว้ด้วยกัน พระกรณียกิจที่มากกว่าการปกครอง

ตลอดระยะเวลาหลายสิบปีทรงปฏิบัติพระกรณียกิจทั้งด้านการศึกษาการปกครอง การเผยแผ่ และการสาธารณสงเคราะห์ทรงเป็นครูสอนพระธรรมวินัยแก่พระภิกษุสามเณร ทรงส่งเสริมทุนการศึกษาแก่ผู้ขาดแคลน ทั้งฝ่ายสามัญศึกษาและพระปริยัติธรรม ทรงดูแลการบูรณปฏิสังขรณ์ วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม ตลอดจนช่วยเหลือวัดและประชาชนที่ประสบภัยในโอกาสต่างๆ อีกพระกรณียกิจสำคัญ คือการวางรากฐานเผยแผ่พระพุทธศาสนาเถรวาทในนครชิตินีย์ ประเทศออสเตรเลีย ทำให้พระสงฆ์ไทยสามารถออกไปปฏิบัติศาสนกิจและสร้างชุมชน

ชาวพุทธในต่างแดนได้อย่างมั่นคงเป็นระบบ จึงกล่าวได้ว่าพระองค์มิได้เพียงรักษาพระศาสนาไว้ในกำแพงวัดแต่ทรงนำพระศาสนาเดินทางข้ามพรมแดนไปสู่โลกสมัยใหม่อย่างสงบและมีแบบแผน 99 พรรษาแห่งชีวิต กว่า 86 ปีได้ร่ำกาสาวพัสตร์วันที่ 26 มิถุนายน 2569 สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงเจริญพระชนมายุครบ 99 พรรษา นับจากเด็กชายอัมพรแห่งบ้านบางป่า ผู้บรรพชาเมื่ออายุประมาณ 13 ปีจนถึงพระประมุขแห่งคณะสงฆ์ไทย ผู้ทรงดำรงตำแหน่งสมเด็จพระสังฆราชมาแล้วกว่า 9 ปี เส้นทางชีวิตของพระองค์บอกแก่คนรุ่นหลังว่าความยิ่งใหญ่ที่แท้มิได้เกิดขึ้นในชั่วข้ามคืน แต่เกิดจากการสะสมสิ่งเล็กๆ อย่างสม่ำเสมอทุกวัน เรียนให้จริง ทำหน้าที่ให้ตรง สรรวมตนเมื่อมีอำนาจ และไม่ทอดทิ้งความสงบเมื่อโลกวุ่นวาย จากเด็กชายแห่งลุ่มน้ำแม่กลอง สู่พระประมุขแห่งคณะสงฆ์ไทย มิใช่เส้นทางแห่งโชควาสนาเพียงอย่างเดียว หากเป็นเส้นทางแห่งการศึกษา ความอดทน พระวินัย และบารมีที่สั่งสมมาตลอดชีวิต ที่ชาวยุโก โหตุ สงฆราชา ขอถวายพระพร ขอพระองค์ทรงเจริญพระชนมายุยิ่งยืนนาน ทรงพระเกษมสำราญ สถิตเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรแห่งพระพุทธศาสนาและพุทธบริษัทสืบไป

ตรรกะของแม่

ตอนวัยรุ่น มีอยู่ครั้งหนึ่งผลสอบของผมออกมาไม่ค่อยดี กลับถึงบ้านผมเก็บตัวเงียบอยู่ในห้อง แม่ตะโกนเรียกให้ออกไปกินข้าว แต่ผมหนึ่งไม่ตอบ แม่ก็ทำงานไปพร้อมกับบ่นพึมพำให้ได้ยินว่า “หกล้มเวลาเดินไม่เป็นไร ที่สำคัญคืออย่าได้งอแง ไม่ยอมลุกขึ้นมา” หลังได้ยินเสียงบ่นของแม่ ผมอดไม่ได้ที่จะต้องอมยิ้มให้กับตัวเอง หกล้มแล้ว ถ้าอืดอดนั่งกองอยู่บนพื้นสักพัก ก็คงไม่ใช่สไตล์ของผม หลังจากเข้าทำงาน ผมมักจะเจอเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่ค่อยแฟร์กับตัวเอง มีอยู่ครั้งหนึ่งหัวหน้าเชื่อคำใส่ร้ายเกี่ยวกับตัวผมจากคนอื่น และคิดว่าผมไม่พอใจในตัวแก ช่วงนั้นผมรู้สึกได้เลยว่างานการหาความราบรื่นไม่ได้เลย ผมจึงเล่าเรื่องนี้ให้แม่ฟัง แม่บอกผมว่า “ทุกคนมีตาซึ่งอยู่ในใจ ใจเวลาเป็นเครื่องตัดสินสักวันคุณค่าที่แท้จริงจะปรากฏ” จริงดังที่แม่พูดไว้ หลังจากนั้นไม่นาน หัวหน้าพูดกับผมว่า “มีเรื่องเข้าใจผิดอยู่นิดหน่อย อย่าได้ถือสา สบายใจได้” เมื่อกลับบ้านและเล่าเรื่องนี้ให้แม่ฟัง แม่ตอบด้วยรอยยิ้มว่า “ระยะทางพิสูจน์ม้า กาลเวลาพิสูจน์คน คนบริสุทธิ์ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้” คำพูดของแม่อาจฟังดูเรียบง่ายแต่ทุกครั้งกลับทำให้ผมได้คิดและมองเห็นเหตุผลของชีวิตได้อย่างชัดเจนขึ้น

หลังแต่งงาน บ้านช่องก็ยังไม่เป็นของตัวเอง ชีวิตครอบครัวในช่วงนั้นค่อนข้างลำบาก ผมบ่นเรื่องความเป็นอยู่ให้แม่ฟัง แม่กลับไม่ได้ทำให้ผมรู้สึกว่าคุณเองกำลังล้มเหลว แต่กลับพูดให้กำลังใจว่า “ไม่ต้องกังวล ยากจนตอนอายุน้อยไม่ถือว่าจน สู้ต่อไป วันคืนดีๆ จะค่อยๆ ตกผลึกออกมาเอง” ด้วยกำลังใจจากแม่ที่ให้ไว้ ผมกับภรรยาจึงมุ่งมั่นสู้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย หลังจากนั้นไม่กี่ปีชีวิตก็ค่อยๆ ดีขึ้น สิ่งที่เคยเป็นความยากลำบากค่อยๆ คลี่คลาย และเราก็เริ่มมีชีวิตที่มั่นคงขึ้น แต่ถึงชีวิตจะดีขึ้น ผมก็ยังไม่พอใจอยู่ดี และยังคงมีเรื่องให้บ่นกับแม่อยู่เสมอ แม่บอกผมว่า “เกิดเป็นคนอย่าได้ริเป็นคนโลภมาก เมื่อตัวเราอยู่ท่ามกลางความสุขแล้ว ก็ยังเสาะแสวงหาความสุขมาเพิ่มไม่รู้จักพอ เกรงว่าคนแบบนี้จะหาความสุขบสุขไม่ได้เลย” แม่ยังสอนต่อว่า “ตลอดชีวิต จงเข้าใจว่าความสุขที่แท้จริงมันมาจากใจเราเป็นตัวกำหนด อย่าเน้นแต่ด้านวัตถุ จำไว้ให้ดี ถ้าใจ

เป็นสุข แล้วทุกอย่างก็จะสุขเอง” คำพูดของแม่ทำให้ผมค่อยๆ เข้าใจว่า บางครั้งสิ่งที่เราคิดว่าขาดอาจไม่ใช่สิ่งที่ทำให้เราไม่มีความสุข และสิ่งที่เราไขว่คว้าเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ก็ไม่ได้หมายความว่าจะทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้นเสมอไป ถ้าวันไหนผมไม่มีความสุข คิ้วผูกโบว์จนแแม่มองเห็นได้ชัด แม่จะบอกว่า “ความสุขนั้นมันเป็นโรคติดต่อกัน ถ้าลูกมีความสุข คนรอบข้างก็จะสุขไปด้วย” เมื่อเจอปัญหาหรืออุปสรรค แม่ก็จะบอกผมสั้นๆ ว่า “หกล้มที่ไหน ก็ให้ลุกขึ้นจากตรงนั้น” ประโยคง่ายๆ เพียงประโยคเดียว แต่กลับเป็นสิ่งที่ติดอยู่ในใจผมมาตลอดชีวิต เพราะชีวิตไม่มีอะไรที่จะไม่เคยล้ม สิ่งสำคัญจึงไม่ใช่ว่าเราล้มลงกี่ครั้ง แต่อยู่ที่ว่าเราจะยอมอยู่ตรงนั้นนานแค่ไหน และจะตัดสินใจลุกขึ้นมาเดินต่อเมื่อไร ในทางกลับกัน เมื่อเวลาที่ผมมีความสุขอย่างล้นหลาม แม่ก็จะคอยเบรคผมว่า “อย่าหลงอย่าดีใจจนเกินเหตุ จำไว้ให้แม่น น้ำเต็มแล้วมันก็จะล้น” แม่สอนให้ผมรู้จักทั้งเวลาที่ต้องสู้ และเวลาที่ต้องระวังตัว ไม่ว่าจะอยู่ในวันที่ตกต่ำหรือวันที่ประสบความสำเร็จ เราก็ต้องมีสติและรู้จักวางตัวให้เหมาะสม

ก่อนซื้อบ้าน ผมมีเงินเก็บค่อนข้างใหญ่อยู่ก้อนหนึ่ง บังเอิญเพื่อนคนหนึ่งมารู้เข้า จึงจะมาขอยืมเงินจากผม โดยอ้างความจำเป็นสารพัด แต่ผมจำต้องปฏิเสธ เพราะนี่คือเงินที่ผมและภรรยาเตรียมไว้สำหรับจ่ายค่าดาวน์บ้าน การปฏิเสธครั้งนั้นสร้างความไม่พอใจให้กับเพื่อนคนนี้มาก ผมกลุ้มใจและบ่นเรื่องนี้ให้แม่ฟัง แม่จึงเปรยว่า “เงินทองก็เหมือนกางเกงใน ทุกคนจำเป็นต้องมี แต่ก็ไม่มีใครมีความจำเป็นที่ต้องเที่ยวไปอวดใคร” ผมจำคำพูดนี้ได้จนถึงทุกวันนี้ เพราะมันทำให้ผมเข้าใจเรื่องการใช้ชีวิตและการจัดการเรื่องเงินมากขึ้น เงินทองเป็นเรื่องส่วนตัว สิ่งที่เราไม่จำเป็นต้องประกาศให้ใครรู้ และการมีเงินเก็บก็ไม่ใช่ว่าเรื่องผิด หากเรารู้จักใช้และรู้จักวางแผน บ้านเราไม่ได้ร่ำรวย แต่ผมไม่เคยรู้สึกที่ชีวิตต้องขัดสนอะไรเลย เพราะอะไรที่จำเป็น แม่จัดหาให้ได้หมด แม่เคยสอนผมว่า “เงินทองต้องรู้จักอดออม แต่ถ้าสิ่งไหนจำเป็นต้องใช้เงินก็จงใช้ไป แต่ต้องใช้ใช้อย่างมีสติและเหมาะสม” แม่ยังบอกอีกว่า “เราจะไม่ตระหนี่จนเกินเหตุ ไม่เช่นนั้นเราจะกลายเป็นแต่คนเผ่าทรัพย์ ชีวิตจะอืดอาดเปล่าๆ” เมื่อโตขึ้น ผมจึงค่อยๆ

เข้าใจว่า การประหยัดไม่ใช่ว่าการปฏิเสธทุกอย่างที่ต้องใช้เงิน และการใช้เงินก็ได้หมายความว่าเราต้องใช้เพื่อสนองความต้องการของตัวเองทุกเรื่อง สิ่งสำคัญคือการรู้ว่าอะไรจำเป็น อะไรไม่จำเป็น และใช้ชีวิตอย่างมีสติ

เมื่ออยู่ครั้งหนึ่ง ผมสามารถทำโปรเจกต์ใหม่ให้หน่วยงานจนประสบความสำเร็จอย่างสูง ได้รับคำชื่นชมอย่างมากมาย แม้กระทั่งจากผู้ใหญ่ในองค์กร ช่วงนั้นผมรู้สึกได้เลยว่า ไม่ว่าจะพูดอะไรหรือทำอะไรก็ดีไปหมด มีแต่ความเกรงใจจากคนรอบข้าง เมื่อมีโอกาสนี้ ผมจึงเล่าเรื่องนี้ให้แม่ฟัง แม่กลับไม่ได้แสดงความตื่นเต้นหรือชื่นชมผมมากนัก แต่กลับเตือนด้วยประโยคที่ผมไม่มีวันลืมว่า “คนที่ประสบความสำเร็จ แม้จะผ่ายลม คนก็ถือว่ามียุทธผล แต่ถ้าประสบความสำเร็จล้มเหลวเมื่อไหร่ แม้จะมีเหตุผลแค่ไหน ก็ล้วนเป็นการผ่ายลม” แม่พูดต่อว่า “นี่คือสภาพความเป็นจริงในสังคม อย่าได้ผยองในวันที่ใช่ และก็ไม่ต้องหดหู่วันเสี้ยวครึ่ง” คำพูดของแม่ทำให้ผมรู้จักความสำเร็จในอีกมุมหนึ่ง เพราะวันที่เราประสบความสำเร็จ ผู้คนอาจมองเห็นแต่ข้อดีของเรา แต่วันที่เราผิดพลาด ผู้คนก็อาจมองเห็นแต่ข้อเสีย ดังนั้นไม่ว่าชีวิตจะอยู่ในช่วงเวลาใด เราจึงไม่ควรหลงระเห็จกับคำชื่นชม และก็สมควรอยู่กับคำตำหนิ

แม่เป็นแม่บ้านที่แสนธรรมดาคนหนึ่ง การศึกษาก็ไม่ได้สูง แต่แม่มีหัวใจที่เปี่ยมไปด้วยตรรกะในการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่ายที่เข้าถึงได้จริง จากดวงตาของแม่ จากหัวใจของแม่ ผมมักจะสามารถค้นหาเหตุและผลสำหรับการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ตั้งแต่เลิกงาน การวางตัวของผม การบริหารจัดการปัญหา ความมุ่งมั่นและความมีสติ ล้วนมาจากตรรกะในการดำรงชีวิตของแม่แทบทั้งสิ้น แม่ไม่เคยสอนผมด้วยตำราเล่มใหญ่ ไม่เคยมีคำสอนที่ซับซ้อน และไม่ได้ใช้ถ้อยคำสวยหรู แต่แม่ใช้ชีวิตให้ผมเห็น และพูดกับผมในวันที่ผมต้องการคำตอบมากที่สุด หลายครั้งในชีวิต ผมคิดว่าตัวเองกำลังเจอปัญหาใหญ่ แต่เมื่อกลับไปคุยกับแม่ ปัญหาที่ดูเหมือนใหญ่มากกลับถูกมองให้เรียบง่ายลงได้เสมอ แม่ไม่ได้แก้ปัญหานั้นแทนผม แต่แม่ทำให้ผมมองเห็นว่า ผมควรจัดการกับปัญหานั้นอย่างไร แม่จึงไม่ได้เพียงเลี้ยงดูผมให้เติบโตขึ้นมา แต่แม่ยังค่อยๆ สร้างวิธีคิดให้ผมโดยไม่รู้ตัว หลังจาก

ปรึกษากับภรรยาแล้ว ล่าสุดผมกลับบ้านและเชิญชวนแม่ให้ย้ายไปอยู่กับเรา แต่แม่ไม่ยอมรับคำเชื้อเชิญ แค่ว่า “แม่แก่แล้ว ไม่อยากหาเรื่องวุ่นวายให้ลูกๆ แม่อยู่ของแม่แบบนี้แหละสบายใจดี” แม่ยังบอกอีกว่า “ลูกจงไปใช้ชีวิตในแบบฉบับที่ลูกต้องการเถอะ ไม่ต้องเป็นห่วง” และเมื่อผมยืนยันว่าอยากดูแลแม่ แม่ก็บอกว่า “ถ้ามีอะไรที่แม่ต้องการความช่วยเหลือ แม่ก็จะบอกเอง ขอบใจน้ำใจของลูกมากๆ” ผมไม่ทราบว่าจะหาคำไหนมาบรรยายความรักและความผูกพันที่ผมมีต่อแม่ ผมไม่กล้าคุยไม่ว่า ผมมีแม่ที่ยิ่งใหญ่แค่ไหนในใจผม เพราะสำหรับผมแล้ว แม่อาจไม่ได้เป็นคนที่มีชื่อเสียง ไม่ได้ร่ำรวย ไม่ได้มีตำแหน่งใหญ่โต และไม่ได้มีการศึกษาสูง แต่แม่คือคนที่ทำให้ผมเติบโตขึ้นมาเป็นตัวผมในวันนี้ แค่อสัมผัสได้ว่า ท่ามกลางการสั่งสอนในแบบฉบับที่เรียบง่ายของแม่ ผมเติบโตขึ้นมาในแบบที่มีแต่ความสุขและความสบายใจ ไม่เคยมีแรงกดดันจากแม่เลยก็ว่าได้

คำสอนของแม่บางประโยคผมอาจเคยได้ยินเพียงครั้งเดียว แต่กลับจดจำได้ตลอดชีวิต เพราะทุกคำพูดไม่ได้เกิดจากตำรา หากเกิดจากประสบการณ์ชีวิตที่แม่ผ่านมา และแม่เลือกส่งต่อประสบการณ์เหล่านั้นมาให้ผมในรูปแบบที่เข้าใจง่ายที่สุด เมื่อมองย้อนกลับไป ผมจึงพบว่าชีวิตของผมอาจไม่ได้สมบูรณ์แบบ ไม่ได้ราบรื่นในทุกช่วงเวลา และไม่ได้ประสบความสำเร็จในทุกเรื่อง แต่ทุกครั้งที่ชีวิตล้มลง ผมมีคำพูดของแม่คอยบอกว่าให้ลุกขึ้น เมื่อถูกเข้าใจผิด ผมมีคำพูดของแม่คอยเตือนให้ปล่อยใจเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ เมื่อชีวิตยากลำบาก ผมมีคำพูดของแม่คอยบอกให้สู้ต่อไป เมื่อมีความสุข ผมมีคำพูดของแม่คอยเตือนว่าอย่าหลง เมื่อมีเงิน ผมมีคำพูดของแม่คอยเตือนให้รู้จักอดออมและใช้เงินอย่างมีสติ เมื่อประสบความสำเร็จ ผมมีคำพูดของแม่คอยเตือนว่าอย่าหลงตัวเอง และเมื่อใดก็ตามที่รู้สึกว่าการชีวิตยังขาดอะไรบางอย่าง แม่จะเตือนผมเสมอว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นไม่ได้อยู่ที่สิ่งของภายนอก แต่อยู่ที่ใจของเราเอง

วันนี้ผมจึงเข้าใจแล้วว่า สิ่งที่แม่มอบให้ผมไม่ใช่เพียงการเลี้ยงดู ไม่ใช่เพียงความรัก และไม่ใช่เพียงความเสียสละของแม่คนหนึ่งที่มีต่อลูกแต่สิ่งที่แม่มอบให้ผม คือ “วิธีใช้ชีวิต” เป็นวิธีใช้ชีวิตที่เรียบง่าย แต่มันคง เป็นวิธีคิดที่ไม่

ซับซ้อน แต่ลึกซึ้ง เป็นธรรมชาติของคนธรรมดา ที่สามารถทำให้ลูกคนหนึ่งเติบโต
ขึ้นมาโดยไม่หลงทาง ผมไม่รู้ว่าตลอดชีวิตที่เหลืออยู่ ผมจะสามารถตอบแทนแม่
ได้มากแค่ไหน แต่สิ่งหนึ่งที่ผมรู้แน่นอนก็คือ ทุกความสำเร็จที่เกิดขึ้นในชีวิตผม
มีส่วนหนึ่งมาจากคำพูดธรรมดาๆ ของแม่เสมอ และในวันที่ผมมองย้อนกลับไป
ผมจึงอยากบอกแม่เพียงประโยคเดียวว่า “ผมขอเกิดเป็นลูกแม่อีกหลายๆ ชาติ
นะครับ”



ประชุมสรุปผลงานประจำปี 2568 สุโขทัยโรยใหญ่ สุขใจเยือนเมืองกาญจน์

รศ.ดร.ภญ. อรลักษณ์ แพรัตกุล

ในวันที่ 6-7 สิงหาคม 2569 ชมรมฯ ได้จัดประชุมสรุปผลงานประจำปี นอกสถานที่ ณ โรงแรมริเวอร์แคววิลเลจ จ.กาญจนบุรี จัดเป็นทริป 2 วัน 1 คืน ที่ได้ไปด้วยความสนุกสนานครบรสทุกรสชาติ ทั้งล่องแพน้ำตกสาดซ่าซุซันต์ อาหารและขนมแสนอร่อยตลอดทาง ตบท้ายขาดไม่ได้กับเรื่องตื่นเต้น รอบนี้นำเสนอสตอรี่กระป๋องล่องหน จึงขอเล่าเรื่องราวสนุกๆ มาฝากทุกท่าน แม้ไม่ได้ไปก็เหมือนได้ไปเที่ยวด้วยกันค่ะ

วันที่ 1 (6 สิงหาคม 2569) เวลา 7.30 น. สมาชิก 40 คน นัดพบกันที่ลานจอดรถ มศว ประสานมิตร รถบัสทรัพย์เจริญจอดรอคอยท่า ทุกคนทยอยนำกระป๋องสัมภาระขึ้นรถ หลายท่านมาก่อนเวลาจึงได้แวะรับประทานอาหารเข้าที่โรงอาหาร แต่ความจริงบนรถก็มีของว่างและขนมไว้ให้รองท้องมากมาย (ขนมกล้วยให้ โดนัท กะหรี่ปั๊ปร้อนๆ) ขอขอบพระคุณพี่ต๊ะ อ.ศิริริณา อ.สนอง สำหรับขนมกินันทนาการแสนอร่อย รถบัสออกจาก มศว ขึ้นทางด่วนเพื่อไปเชื่อมต่อกับ M81 มุ่งหน้าสู่ จ.กาญจนบุรี สำหรับถนนมอเตอร์เวย์ M81 สายบางใหญ่-กาญจนบุรีนี้มีระยะทางรวมประมาณ 96 กม. มีด่านเข้าออก 8 ด่าน เริ่มต้นที่จุดตัดทางหลวงพิเศษหมายเลข 9 ด้านตะวันตก กับถนนรัตนชาติเบสท์ บริเวณทางแยกต่างระดับบางใหญ่ อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี และไปบรรจบกับทางหลวงหมายเลข 324 (ถนนกาญจนบุรี-อ.พนมทวน) อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี ถนนสายนี้สามารถช่วยลดเวลาเดินทางไปเมืองกาญจน์เหลือเพียงประมาณ 1 ชั่วโมง (ข้อมูลจาก <https://kanchanaburi.center>) รถบัสพามุ่งหน้าไปอุทยานแห่งชาติไทรโยคซึ่งอุทยานฯ นี้มีสโลแกน “หนึ่งอุทยาน สามน้ำตก” ประกอบด้วย 1) น้ำตกไทรโยคใหญ่ เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “น้ำตกเขาโจน” อยู่บริเวณที่ทำการอุทยานแห่งชาติไทรโยค เป็นน้ำตกที่ไหลลงสู่แม่น้ำแควน้อย นักท่องเที่ยวสามารถชมความงดงามของน้ำตกได้ที่บริเวณสะพานแขวนและจุดชมวิวน้ำตก 2) น้ำตกไทรโยคเล็ก

อยู่ทางทิศใต้ของน้ำตกไทรโยคใหญ่ประมาณ 500 เมตร มีความสูงประมาณ 15 เมตร บริเวณน้ำตกมีพืชอิงอาศัยขึ้นอยู่มาก ทำให้มีความเขียวขจีตลอดทั้งปี ในช่วงฤดูหนาวจะได้สัมผัสบรรยากาศของความหนาวเย็นแห่งสายน้ำและขุนเขา ผ่านน้ำตก ทำให้มีเสน่ห์ชวนให้หลงใหลมากยิ่งขึ้น 3) น้ำตกไทรโยคน้อย เรียกอีกชื่อว่า “น้ำตกเขาพัง” อยู่บริเวณริมถนนกาญจนาภิเษก-ทองผาภูมิ เป็นน้ำตกที่มีชื่อเสียงมายาวนาน มีความสูงประมาณ 30 เมตร ในฤดูน้ำหลากจะมีน้ำไหลตกลงมาเต็มหน้าผา (ข้อมูลจาก <https://www.facebook.com/SaiYokNationalPark>) สำหรับน้ำตกไทรโยคใหญ่ที่เรามาเยือนในวันนี้ มีอีกชื่อว่า “น้ำตกเขาโจน” ก็เพราะเป็นน้ำตกที่ไหลตกลงจากหน้าผาลงสู่แม่น้ำแควน้อยราวกับกระโจนลงมา น้ำตกนี้มีน้ำมากในฤดูฝน ในหลวงรัชกาลที่ 5 เคยเสด็จประพาสและทรงพระกรุณาถึงความสวยงามของน้ำตกแห่งนี้ ทรงบรรยายลักษณะภูมิประเทศของแม่น้ำแควน้อยและความงามของสายน้ำที่ไหลโจนลงสู่แม่น้ำ การเสด็จ ครั้งนั้นสร้างความประทับใจจนกลายเป็นแรงบันดาลใจให้สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์ ทรงประพันธ์เพลง “เขมรไทรโยค” ในเวลาต่อมา ตามแผนที่ภายในอุทยานฯ มีเส้นทางเดินศึกษาธรรมชาติหลายเส้นทาง บริเวณใกล้เคียงมีถ้ำเล็กๆ 3 ถ้ำ และมีจุดชมทิวทัศน์บนสะพานแขวนข้ามแม่น้ำแควน้อย ซึ่งสามารถข้ามไปเล่นน้ำฝั่งตรงข้ามน้ำตกได้ มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการ คือห้องน้ำและทางลาดบริเวณหน้าน้ำตก มีบริการร้านอาหาร แพพัก แพล่อง เรือเช่า บ้านพัก ค่ายพักแรม และสถานที่กางเต็นท์

รถบัสเดินทางถึงน้ำตกไทรโยคใหญ่ประมาณ 11 โมงกว่า พวกเราทยอยเดินลงแพ ระยะทางราว 300 เมตร จองแพไว้ 2 แพ แพละประมาณ 20 คน มีที่นั่งบนแพสบายๆ แพพาล่องดูบรรยากาศน้ำตกไทรโยคใหญ่ ในแพมีอาหารว่าง ขบเคี้ยวเพลินๆ พร้อมน้ำดื่ม ไฮไลต์ของว่างคือมะม่วงน้ำปลาหวาน (ขอบพระคุณ อ.พวงผกา มะม่วงอร่อยมากค่ะ) ก่อนลงแพประธานชมรมได้ทำลายเหล่าผู้กล้า ลุยเล่นน้ำตกลงในแพที่ 1 นำทีมโดยท่านพีตะ ซึ่งคนแพจะนำหัวแพจอดใต้น้ำตกที่ไหลซู่ซ่าลงมาให้พวกเราเล่นน้ำได้อย่างสนุกสนานสุดๆ เหล่าผู้กล้าจึงเตรียมเปลี่ยน

ชุด สวมหมวกคลุมผม ยืนบ้างนั่งบ้าง เป็นการเล่นน้ำตกโดยไม่ต้องลงไปในน้ำ แต่อย่างใด สามารถนั่งสบายๆ ให้น้ำตกไหลชุ่มๆ ลงมาเปียกทั้งตัว ถ้านั่งหันหลัง ให้น้ำก็ถือเป็นการเล่นน้ำตกในตัว น้ำตกไหลแรงเสียงดังมากไอน้ำกระจายไปทั่ว เหล่าผู้พิชิตก็เล่นน้ำกันเป็นที่สนุกสนาน มีความสนุกสนานเหวี่ยงจริงๆ ส่วนคนที่ไม่เล่นน้ำก็สนุกไม่แพ้กัน เพราะสามารถเดินไปรอบๆ แพเพื่อเก็บภาพวิวธรรมชาติสวยๆ ทั้งป่าเขา ลำน้ำ ในน้ำมีปลาลักษณะคล้ายปลาคะเพียนหางแดงๆ เยอะมาก พอเหล่าผู้กล้าเล่นน้ำกันจนเหนื่อย หัวหน้าที่มีพีต๊ะเล่นเสร็จเป็นคนสุดท้าย เพราะต้องเล่นเผื่อทุกคนที่ไม่เปียก ขึ้นจากแพราวป้ายโม่งกว่า จึงเดินทางไปรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านอาหาร U Terrace River Kwai ซึ่งอยู่ไม่ไกลใช้เวลาประมาณ 15 นาที สั่งอาหารไว้พร้อมรับประทานได้ทันทีที่ไปถึง ร้านอาหารนี้วิวหลักล้านมากเพราะอยู่บริเวณโค้งน้ำ ร้านตกแต่งน่ารัก เลี้ยงเต่ายักษ์สองตัว ซึ่งตัวใหญ่มากและมีบ้านเต่าน่ารักๆ ด้วย หลังทานอาหารกลางวัน เดินทางเข้าที่พักที่โรงแรมริเวอร์แคววิลเลจ โชคดีมากที่มาถึงโรงแรมแล้วฝนตกพอดี ทั้งที่ตอนล่องแพอากาศดีดีไม่มีฝนเลยสมเป็นนางแห่งจริงๆ ทุกคนนำสัมภาระเข้าห้องพัก พักผ่อนอริยาบถกันสักพัก นัดพบกันที่ห้องประชุมประมาณ 17.00 น. ประธานรายงานสรุปกิจกรรมปี 2568 และประชุมประจำเดือนสิงหาคม เป็นการประชุมที่รวบรัดตัดตอน กินเนสส์บุ๊กบันทึกไว้ว่าใช้เวลาน้อยแต่สาระมากที่สุดในโลก จากนั้นก็ถึงเวลารับประทานอาหารเย็นเบาๆ เป็นข้าวต้มกับ ข้าวมากที่ทุกคนบอกว่า “ไม่หิวววว” แต่หันกลับมาอีกที หมดเกลี้ยงทั้งข้าวต้มและกับ

วันที่ 2 (7 สิงหาคม 2569) นัดและรับประทานอาหารเช้าเวลา 7.30 น. ซึ่งพวกเราส่วนใหญ่มาก่อนเวลาจึงค่อยๆ ทานอาหารเช้าแบบสบายๆ อาหารเช้าที่นี้มีให้เลือกหลากหลายดีมาก จากนั้นประมาณ 8.30 น. จึงพากันเดินลงไปทำน้ำเพื่อลงเรือหางยาวทีละ 10 คน เรือพาไป Rock valley hot spring & fish spa ซึ่งอยู่ไม่ไกล เป็นจุดสำหรับแช่น้ำร้อนธรรมชาติ ซึ่งมีทั้งหมด 15 บ่อ แต่ละบ่อมีลักษณะพิเศษของน้ำและอุณหภูมิน้ำที่แตกต่างกันไป เช่น บ่อน้ำแร่ร้อน บ่อสมุนไพร บ่อปลาคาร์พ (มีปลาเล็กๆ ตอดขา!!) บ่อชา/ว่านรางจืด บ่อ

ดอกอัญชัน บ่อเปลือกส้ม บ่อกาแฟ บ่อน้ำนม แต่ละบ่อมีอุณหภูมิต่างๆ กัน ใช้เวลาแช่ประมาณ 8-10 นาทีในแต่ละบ่อ ทางโรงแรมมีชุดลงแช่น้ำบริการให้ทุกคน ชุดของผู้หญิงเป็นกระโจมอกผ้าลายไทยน่ารัก ผ้าถุงพอลงน้ำก็จะดีโป่งได้ และมีความหวาดเสียวเล็กน้อยว่าผ้าจะหลุดหรือไม่ นับว่ามีความเสี่ยงอยู่บ้าง (อย่างไรก็ต้องหลับตาให้ทัน) ส่วนผู้ชายเป็นกางเกงขาสั้นลายไทยน่ารักเช่นกัน ท่อนบนโซว์ซิกแพ็ก พอแช่น้ำกันครบทุกบ่อแล้ว เหล่านางกินรีและพรานบุญขึ้นจากบ่อ เปลี่ยนชุด แล้วจึงลงเรือหางยาวกลับโรงแรม รับประทานอาหารกลางวัน ก่อนกลับ กทม. รถบัสพาแวะซื้อของฝากที่เจียไต๋ฟาร์ม ทุกคนได้ชิมน้ำเมล่อนเย็นชื่นใจ ที่นี้มีบัตเตอร์นัทพันธุ์ดีซึ่งสดใหม่มาก (หนึ่งแล้วทานได้ทั้งเปลือก สีสดเข้มแคโรทีน หวานมันอร่อยมาก) และได้แวะร้านแก้วบุติกเพื่อซื้อของฝาก แล้วเดินทางโดย M81 กลับ กทม. โดยสวัสดิภาพ ถึง มศว ไม่เย็นมากนักและโชคดีที่ไม่มีฝนเลย ทุกคนจึงแยกย้ายกันกลับบ้านพร้อมหอบหิ้วของฝากสารพัด ที่ขาดไม่ได้ก็ต้องมีเรื่องราวตื่นเต้นนิดหน่อยเป็นของแถมในทุกทริป คราวนี้คือกระเป๋าปล่อยหน ซึ่งในที่สุดกระเป๋าก็สามารถเดินทางกลับสู่อ้อมอกเจ้าของได้โดยสวัสดิภาพ









การประชุมสรุปผลงานประจำปี พ.ศ.2568