



จดหมายข่าว

# ชมรมข้าราชการอาวุโส **ภาคใต้.**

ฉบับที่ 132 (ปีที่ 20) เดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2559



*LONG LIVE HER MAJESTY THE QUEEN  
AUGUST 12, 2016*

ขอพระองค์ ทรงพระเจริญ ยั่งยืนนาน  
ด้วยเกล้า ด้วยกระหม่อมขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้า  
ชมรมข้าราชการอาวุโส กรมส่งเสริมสหกรณ์

เรื่องในเล่ม

- จากใจ...มก.
- ข่าวชมรม
- เกมชิงคน
- ที่รักออกไกลโต
- โครงการสำรรมสมาชิกผู้สูงวัย
- ภาฏินารักษ์แห่งการนี้

# ชกใจ... บก.

ก่อนอื่นต้องขอภัยเพื่อนสมาชิก ร้อยครั้ง ที่จดหมายข่าวของชมรมฯ ฉบับที่ 132 เดือนกรกฎาคม – สิงหาคม 2559 ออกช้า/มาสายกว่ากำหนด ทั้งนี้เพราะปัญหาที่ไม่คาดคิดเรื่องสุขภาพ ผ่าตัดทั้งสองเรื่องคือ ท้องและตา ทำให้ต้องพักฟื้นนาน ก็ขอให้คิดปลอบใจตามที่ฝรั่งว่า *Better late than never*

ณ เวลานี้ ผู้มีชีวิตรับราชการ อีกไม่กี่วันก็จะเกษียณอายุราชการ เป็นการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต การเกษียณนั้น แต่ละคนจะมีความรู้สึกที่แตกต่างกัน ขอนำบทกลอนเรื่องเกษียณที่ส่งมาใน โฉนด โดยเสงี่ยม มาแบ่งปันกันอ่าน เป็นอนุสติ ดังนี้

## ความรู้สึกของข้าราชการชั้นผู้น้อย

ข้าราชการชั้นผู้น้อย เคยต่ำต้อยจนชินชา  
สามสิบเดือนกันยา เดินทางมาถึงเส้นชัย  
ไฟจิตสิทธิ์เสรี หวังเพียงมีความเป็นไท  
หลุดพ้นจากวินัย ที่ผู้ใหญ่ใช้ค้ำคอ  
รำพึงถึงอนาคต ช่างงามงดเสียจริงหนอ  
มีเงินใช้เพียงพอ เพราะบำนาญเท่าเงินเดือน  
รายจ่ายแทบ ไม่มี ด้วยภาษีสังคมเลื่อน  
สุขใจใครจะเหมือน ภาระหมดปลดดวงลง  
สามสิบเดือนกันยา นับวันมาไม่ลืมหง  
ความสุขจะยั่งยืนง ดำรงอยู่ตลอดกาล

## ความรู้สึกของข้าราชการชั้นผู้ใหญ่

ข้าราชการ ชั้นผู้ใหญ่ ใครต่อใครเคยวันทา  
สามสิบเดือนกันยา เหมือนเดินมาสุดเส้นทาง  
หัวใจไหวหวาดหวั่น ความสำคัญพลันจิตจาง  
บางคนเริ่มเมินหมาง ทำเหินห่างอย่างไม่เคย  
ความทุกข์รุมรุกเร้า ความหองยเหงาเริ่มงอกเงย  
เคยสง่า เคยผ่าเผย กลับลับสนปนงุนงง  
เอ๊ะนี่ เราเป็นใคร เคยยิ่งใหญ่อย่างยั่งยืนง  
อยากฝันวันคืนคง ดำรงอยู่อย่าผันแปร

สามสิบเดือนกันยา เดินทางมา ถึงแน่แน่  
จิตใจโยอ่อนแอ คิดถึงแต่อดีตกาล

มีคน เปรียบชีวิตราชการ เหมือนการเดินทางของกาลิเวอร์ ตอนยังอยู่ในราชการเหมือนกาลิเวอร์เดินทางไปเกาะคนแคระ กาลิเวอร์ใหญ่เหมือนยักษ์ มีแต่คนยำเกรง ให้ความเคารพ ไม่มีใครกล้าเถียง ครั้นเกษียณแล้ว เหมือนกาลิเวอร์เดินทางไปเกาะยักษ์ กาลิเวอร์ก็กลายเป็นคนแคระทันที สภาพก็เปลี่ยนแปลงไป... เพราะตำแหน่งหน้าที่ไม่ติดตัวไป ต้องทำใจให้ได้.. นี่เป็นลัจธรรม

ในวงการสหกรณ์ ชาวที่ฮิตตอนนี้ คือ ชาวการดำเนินการออกกฎหมายโอนการดูแลส่งเสริมสหกรณ์ ออมทรัพย์และสหกรณ์เครดิตยูเนียน ซึ่งมีประมาณ 1,400 สหกรณ์ เงินทุนกว่า 2 ล้าน ล้านบาท ไปอยู่กับกระทรวงการคลัง ส่วนสหกรณ์ประเภทอื่นๆ ก็คงให้กรมส่งเสริมสหกรณ์ดูแล ขณะนี้อยู่ในระหว่างดำเนินการ ยังไม่มีข้อยุติ จะต้องติดตามกันต่อไป

จดหมายข่าวฉบับนี้ ต้องขอขอบคุณ **คุณสุภัคณิษ ไวศยารักษ์** ที่เล่าเรื่องการไปร่วม **โครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับสมาชิกผู้สูงอายุ ของสหกรณ์ข้าราชการ สหกรณ์ จำกัด** ที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น มวกเหล็ก สระบุรี เป็นกิจกรรมที่น่าสนุกและได้ประโยชน์ใครสนใจคอยติดตามข่าวนะ คงมีรุ่นต่อไปอีก ...ขอบคุณ**คุณ อรุวรรณ ชูทรัพย์ พาไปเที่ยวออกไกโด ญี่ปุ่น** กับกลุ่ม 70 ยิ่งแจ้ว ...ช่วงนี้ยังอยู่ในระยะเข้าพรรษา ก็เลยนำเอาบทความของ**พีทมล โพนุพงศ์** ผู้ล่วงลับ เรื่อง **การดื่มสุราและโทษของการดื่มสุรา** ถ้าวิญญานพีทมลรับรู้ก็คงดีใจ สุดท้าย ขอขอบคุณ **กลุ่มไลน์** ทั้งของกลุ่มกรรมการ ขอส. ศิษย์กองฝึกรบม กลุ่มเฉพาะข่าวชมรม ที่ให้ข้อมูลดีๆ ขอนำมาลงเพื่อแบ่งปันเพราะเห็นว่าดีสาระ นอกเหนือจากหลายคนบ่นว่าไม่อยากเล่นไลน์ เพราะมีแต่รูปพระพุทธรูป และดอกไม้มากมายจนเบื่อตา...ก็หลายทัศนะ ...สองคนยลตามช่อง คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม คนหนึ่งตาแหลมคม มองเห็นดาวอยู่พรราวพราย..

พบกันฉบับหน้าครับ บก.

# ข่าวชมรม

## การรับสมาชิก

งวดนี้ไม่มีผู้สมัครเป็นสมาชิก และชาวดีที่ไม่มีสมาชิกชมรมเสียชีวิต

ทำให้ชมรมมีสมาชิกคงเหลือ 651 คน

## สมาชิกบริจาคเงินให้ชมรม

มีสมาชิกบริจาคเงินให้ชมรมดังนี้

รายละเอียด 1,000 บาท

ศ.อาบ นคะจัด                      คุณกาญจนา ผาพันธ์

รายละเอียด 500 บาท

ส.อ.บุญมี ขำต่าย                      คุณพวงแก้ว สารธิมา

คุณปริม บัวชม                      คุณนารถพงศ์ สุนทรนนท์

คุณเกรียงศักดิ์ ลิงทพ              คุณสุนันต์ เทียวประดิษฐ์

คุณเกียรติกุล รุณภัย

รายละเอียด 760 บาท

คุณอัครงค์ หอมไชยแก้ว

รายละเอียด 100 บาท

คุณฉัตรรัตน์ เดชะสัจจา

**สหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ ฯ ร่วมฉลอง 67 ปี**

## สหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ จำกัด

ขอเรียนเชิญร่วมงาน

วันครบรอบ 67 ปี สหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ จำกัด

วันพุธที่ 28 กันยายน 2559

ณ สำนักงานสหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ จำกัด

20 ถนนพิชัย เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

07.00 – 08.00 น. ลงทะเบียนร่วมงาน

08.00 – 10.00 น. พิธีสงฆ์ ทอดผ้าป่า

10.00 – 12.00 น. มอบทุนการศึกษา

12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

อนึ่ง สหกรณ์ได้ทำหนังสือเชิญชมรมข้าราชการอาวุโส  
ร่วมในงานครั้งนี้ด้วย

## ข่าวกลุ่ม ศรีสะเกษ – อุบลราชธานี

ชมรมข้าราชการ อาวุโส กสส. ศรีสะเกษ-อุบลฯ จัดประชุมสังสรรค์สมาชิกชมรม เมื่อ 9 มิถุนายน 2559 ณ ห้องอาหารโรงแรมลายทอง กำหนดครั้งต่อไปเดือน ตุลาคม 2559



นายเดชา เกษมวานานิมิต ประธานชมรม คุณคำใจ วงษ์วิทย์ภรณ์ พร้อมด้วยนายนรุทธิ อุทธา สกจ. อุบลราชธานี นำกระเช้าไปเยี่ยม นางวรรณิดา อาจศรีป่วยด้วยโรคต่อมน้ำเหลืองอักเสบที่โรงพยาบาลอุบลรักษ์ อุบลราชธานี



นายรอม ดีพูน อายุ 88 ปี ประสบอุบัติเหตุล้มกระดูกสะโพกหัก ที่ ร.พ. ศรีสะเกษ



ขอให้ทั้งสองท่านหายไวๆ ขอพระรัตนตรัยคุ้มครองนะครึบ



## เกษียณ...

...หลังเกษียณ...ถือว่าท่อระบายได้ประจำถูกปิดก๊อกแล้ว ให้สำรวจดูว่าทรัพย์สินที่สะสมไว้จากการทำงานหรือจากมรดกมีเหลือให้ใช้จ่ายได้อีกเท่าไร...ต้องปรับวิถีชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง คือมีเท่าไรก็ให้ใช้แบบสมฐานะ ไม่ให้เกินตัว...เพราะตายแล้วยังใช้ไม่หมดยังดีกว่าใช้หมดแล้วแต่ยังไม่ตาย

...หลังเกษียณ...จะมีสิ่งที่เคยคิดอยากทำเยอะแยะไปหมด...อย่าละโมภ...ให้เลือกทำทีละอย่าง เอาอันง่ายๆ ก่อน แล้วจะสำเร็จไปที่ละอย่าง...เชื่อเถอะว่าสิ่งที่เคยอยากทำ จะทำได้ไม่ถึงหนึ่งในสิบหรอก ...เมื่อมีวัยมากขึ้น...สิ่งที่มีค่ามากที่สุดคือสุขภาพ เพราะไม่สามารถหาซื้อได้ด้วยเงิน...การออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นส่วนสำคัญในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง...เมื่อเกษียณแล้ว ก็หมดข้ออ้างว่าไม่มีเวลาออกกำลังกาย หากจะอ้างว่าเล่นกีฬาไม่เป็นก็ฟังไม่ขึ้น เพราะคนเราทุกคนเดินวิ่งเป็นมาตั้งแต่เด็ก

...หลังเกษียณ...ไปที่ชอบที่ชอบกันเถิด...คนเราแต่ละคนมีที่ชอบไม่เหมือนกัน ต่างกันตามจริตและจิต เบื้องลึก...เมื่อเกษียณแล้ว ไม่มีหัวชนแล้ว ไม่มีกรอบจำกัดทางสังคมแล้ว ชอบทางไหนก็ให้ไปทางนั้นกันเอง โดยไม่ต้องรอเพื่อน ไม่ต้องรอโอกาสและเหตุผล

...หลังเกษียณ...เล่นเกมให้มากหน่อย...อย่าไปหาว่าเป็นของเล่นเด็กๆ เพราะก็ใช่จริงๆ...เกษียณแล้ว ไม่มีหัวชนให้ตำราสุขภาพลักษณะแล้ว เดิมชีวิตของเด็กให้ตัวเองบ้าง จะได้สติสโรภระตือหรือรัน ไม่เหี้ยมเฉาะแห้งคาตอ...เกมช่วยให้คนวัยนี้กระฉับกระเฉง ได้ฝึกประสาทสัมผัส สายตา สมองและกล้ามเนื้อให้ทำงานแถมความตื่นเต็นให้หัวใจสูบฉีดอีกด้วย

...หลังเกษียณ...ตรวจสอบตัวเองว่ารู้สึกหมดคุณค่าหรือรู้สึกเป็นอิสระ...ถ้าคุณรู้สึกเป็นอิสระ ก็ขอแสดงความยินดีด้วย เพราะคุณจะได้เริ่มโยกบินไปสู่โลกกว้างโดยไม่มีข้อจำกัดและไร้แรงถ่วงใดๆ...ทำงานทั้งชีวิตก็เพื่อมาถึงตรงนี้ไม่ใช่หรือ... แต่ถ้ารู้สึกหมดคุณค่า ก็ต้องขอแสดงความเสียใจด้วย เพราะคุณถูกจัดชั้นให้เป็นทาสที่ถูกปลดปล่อยแล้วไม่ยอมไป...ยังคุ่นและชินกับพันธนาการที่ผูกมัดรัดตัวมาตั้งแต่เริ่มทำงาน...เปิดตาให้สว่าง มองรอบตัวให้กว้างและไกลออกไปเถอะ...ความอิสระไม่ได้น่ากลัวและลำบากอย่างที่คิดหรอก

...หลังเกษียณ...ถ้าลองทำอะไรแล้วไม่สำเร็จให้รีบเลิก...เวลายันเหลือน้อย เลือกทำอย่างอื่นในคิวต่อไปดีกว่า...เกษียณแล้ว ไม่ต้องการความก้าวหน้าในหน้าที่การงานแล้ว จึงไม่ต้องฝึกวินัย ไม่ต้องฝึกความอดทนให้เป็นพื้นฐาน เพราะจนปานนี้ถ้ายังไม่มี ก็คงฝึกไม่ทันแล้ว

...หลังเกษียณ...ติดตามข่าวสารบ้านเมืองให้น้อยลง รับรู้เรื่องราวของเทคโนโลยีให้มากขึ้น...เมื่อไม่ต้องใช้ข้อมูลเพื่อการตัดสินใจในการทำงาน จะหมกมุ่นอยู่กับข่าวสารบ้านเมืองทุกนาทีให้เกิดความเครียด และสะสมอารมณ์อันไม่พึงประสงค์

...หลังเกษียณ...จริงจังกับงานอดิเรกให้มากขึ้น...งานอดิเรกที่ทำมาจนถึงวัยเกษียณ ย่อมเป็นสิ่งที่ชอบ เพลิดเพลินและมีความสุขที่ได้ทำ

...หลังเกษียณ...พูดให้น้อย ฟังให้มาก...เกษียณแล้ว ที่ต้องสั่ง ต้องสอน ต้องชี้แนะคนอื่น ก็เป็นเพียงอดีต...เมื่อไม่มีคนให้สั่ง สอน ชี้แนะ การพูดเยอะๆ จึงไม่จำเป็น...เปลี่ยนบทบาทเป็นคนฟังมั่งเหอะ

...หลังเกษียณ...จัดบ้านให้น่าอยู่... เมื่อไม่มีที่

ทำงานให้ลืงสติย บ่านก็กลายเป็นสถานพักพิงหลัก...  
การจัดบ้านให้เป็นวิมานของเรา เป็นภารกิจต่นๆ ที่ควร  
ทำอย่างย้งยวด...ที่ลืงหรอเสียหาย ใให้ช่อมแซมแก้ไข  
จะช่อมใหญ่ ช่อมเล็ก ก็ว่กันไป

...หลังเกษียณ...เปลี่ยนวันเวลาทำกิจกรรม...  
เกษียณแล้ว อยู่นอกกรอบกำหนดของเวลาแล้ว...มี  
อิสระที่จะเลือกวันและเวลาตามใจชอบ...แล้วจะไป  
แออัด ยัดเยียด เบียดเสียด แย่งชิงทรัพยากรกับคนที่  
ย้งไม่เกษียณซึ่งเป็นคนหนุ่มมากทำโม

...หลังเกษียณ...ให้เวลากับครอบครัว...หมด  
หน้าที่การงานแล้ว อย่าเพิ่งหลงระเรีงกับเวลาที่ได้มา  
ใหม่ให้หมดไปกับกิจกรรมสาระพันของตัว.. หันไปมอง  
คนรอบข้างที่หวังว่าเมื่อเราเกษียณจะแบ่งเวลาให้ กับ  
เขาบ้าง...ข้ออ้างว่างานกำลังย้งใช้ไม่ได้อีกต่อไป

...หลังเกษียณ...อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับคน  
อื่น...เมื่อเกษียณ เกมก็จบ การแข่งขันลืงสุด ไม่ต้อง  
ไขว่คว้าหาดวงดาวกันแล้ว...แรงบันดาลใจและการ  
กระตุ้นให้ฮึกเหิมก็ไม่จำเป็นอีกต่อไป...การเปรียบเทียบ  
ตัวเองกับคนอื่นเอาตอนนี้ ไม่ว่กับที่เหนือกว่า  
หรือต้อยกว่า ลัวนไม่เป็นผลดีต่อจิต รังแต่จะสะสม  
กิเลสทั้ง โลก โกรธ หลง ให้เพิ่มขึ้น...มาถึงจุดนี้แล้ว  
ต้องยอมรับผลงานของตัวเองไม่ว่จะพอใจหรือไม่  
ก็ตาม เพราะเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้มากแล้ว...มีความสุข  
กับมันเถอะ...จะเล่นเกมใหม่ ก็ต้องเป็นชาติหน้าโน่น

...หลังเกษียณ...หมั่นเจริญมรณสติ ใให้ระลึกลึง  
ความตายสบายนัก...เพราะคีนนี้ลั้ไปแล้ว ไม่รู้ว่  
พรุ่งนี้หรือชาติหน้าจะมาก่อน...ถ้าเจริญสติอย่างถูกวิธี  
ไม่เพียงเตือนตนว่ต้องตายไม่ช้าก็เร็ว หากย้งถามตน  
เองอยู่เสมอว่ พร้อมจะตายหรือย้งหากหมดลมวันนี้

Sent from my iPad

## ข้อคิดจากโลกทิพย์

(โลกหน้าที่ตามนุษย์ธรรมดา มองไม่เห็น)

ตัวเจตนา (ที่แฝงอยู่เบื้องหลังการกระทำ)  
เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ความสุขในโลกหน้าไม่ใช่จะ  
ซื้อได้ด้วยปริมาณเงินที่ทำบุญลงไป การทำ  
ประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นแม้เล็กน้อย ถ้าทำด้วยความ  
เต็มใจ และด้วยเจตนาบริสุทธิ์ที่จะช่วยเหลือ  
เพื่อนมนุษย์ที่ร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บตาย ด้วยกัน  
จริงๆ ย่อมมีผลในโลกทิพย์มากกว่า (ที่ทำมาๆ  
ด้วยเจตนาไม่บริสุทธิ์)

\*\*\*\*\*

หลังจากความแตกดับแห่งกายแล้ว  
บุคคลจะเข้าถึงสภาวะอันสูงส่งหรือต่ำทราม  
อย่างไร ก็สุดแล้วแต่ตัวของเขาเอง

\*\*\*\*\*

บุคคลจำนวนมากที่เคยเป็นผู้ยิ่งใหญ่ใน  
โลกมนุษย์ จะรู้ลึกว่ตนเองเล็กนิดเดียว (จนดู  
เหมือนว่ไม่มีค่าอะไรเลยในโลกทิพย์) และก็มี  
บุคคลเป็นจำนวนมากที่เมื่ออยู่ในโลกมนุษย์ อาจ  
ไม่มีผู้ใดรู้จักชื่อเสียงเลย แต่เมื่อมาสู่โลกทิพย์  
แล้ว กลับปรากฏว่ ตนมีผู้รู้จักมากมาย จนรู้ลึกลึง  
ต้นตอแห่งเหตุจะไม่ถูกที่เดียว

\*\*\*\*\*

ไม่ว่บุคคลจะมีอำนาจวาสนาเพียงใด  
ในโลกมนุษย์ สิ่งที่เราจะนำติดตัวไปด้วยก็คือ  
ความหยาบ หรือความประณีตแห่งจิตของเรา  
เท่านั้น.....ในโลกทิพย์ ไม่มีผู้ใดคิดถึงตำแหน่ง  
ของบุคคลในโลกมนุษย์อีกต่อไป การกระทำและ  
ความคิดของเรา (ในโลกมนุษย์) จะเป็นพยาน  
ส่งเสริมหรือปรักปรำเรา และเราก็จะเป็นผู้  
พิพากษาคณของตนเอง

จากหนังสือโลกทิพย์ (Life in the world  
unseen)

# โครงการส่งเสริมสุขภาพ

## สำหรับสมาชิกสูงวัย ครั้งที่ 1

สำหรับสมาชิกสูงวัย ครั้งที่ 1 โครงการส่งเสริมสุขภาพ สำหรับสมาชิกสูงวัย ครั้งที่ 1 จัดระหว่างวันที่ 19 – 21 มิถุนายน 2559 ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดสระบุรี นับเป็นปีแรกที่สหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ จำกัด ได้จัดทำโครงการนี้ขึ้น เป็นสวัสดิการหนึ่งที่มอบให้แก่สมาชิกสูงวัย ตั้งต้นที่ 60 ปีขึ้นไป เพื่อให้สมาชิกผู้เข้าร่วมโครงการได้รู้วิธีการดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และสร้างเครือข่ายกลุ่มสมาชิกผู้สูงวัย ทำให้สมาชิกผู้สูงวัยได้พบปะ พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน สำหรับวิธีการสมัครก็ง่าย โดยสหกรณ์เผยแพร่ประชาสัมพันธ์โครงการหลายช่องทาง เช่น ส่งหนังสือแจ้งสมาชิกทางไปรษณีย์ เรียกว่าถึงตัว ถึงใจ ถึงเป้าหมายกันเลยทีเดียว รวมทั้งแจ้งข่าวทาง Line และแจ้งในที่ประชุมกรรมการ ฯลฯ สมาชิกท่านใดสนใจ ก็จัดส่งใบสมัครไปถึงสหกรณ์ ภายในเวลาที่กำหนด ลำดับต่อไป

สหกรณ์จะดำเนินการ Random หรือใช้วิธีสุ่มเลือกด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ได้ผู้โชคดีตามโควตาจำนวน 30 ท่าน เป็นสุภาพสตรี 20 ท่าน สุภาพบุรุษ 10 ท่าน จากใบสมัคร 47 ใบ ผู้เขียนก็เป็น 1 ในผู้เข้าประกวด ที่เกือบตกกรอบ จากนั้นเจ้าหน้าที่สหกรณ์โทรศัพท์ติดต่อสอบถาม เพื่อให้ผู้ได้รับคัดเลือก ตอบยืนยันอีกครั้งว่า ยินดีเข้าร่วมโครงการ และไม่แนบนักจดหมายจากสหกรณ์ก็ร่อนถึงสมาชิกทุกท่าน เพื่อแจ้งว่า จะต้องจัดเตรียมสิ่งของสัมภาระที่จำเป็นอะไรไปบ้าง เช่น รองเท้ากีฬา ชุดออกกำลังกาย ชุดว่ายน้ำ หรือเสื้อและกางเกงขาสั้นที่จะลงสระน้ำ ชุดคาบอย และที่ขาดไม่ได้สำหรับบรรดา สว. ก็คือ ยาประจำตัว ใคร ตัวท่าน พออายุมากขึ้นต่างก็มีโรคนั้นโรคนี้แถมมาจนมีผู้แปลงเนื้อเพลงว่า พกยามาด้วยหรือนี้ พกยามา

ด้วยหรือที่ สระบุรีแค่นี้ ต้องพกยามาด้วย (ทำนองจากเพลงพกเมียมาด้วยหรือนี้ ของยู๋ย ญาติโยม)

ในการเตรียมตัวของแต่ละท่านก็แตกต่างกันไป อย่างตัวผู้เขียนเมื่อทราบว่าได้เข้าโครงการก็เริ่มค้นหาชุดว่ายน้ำสมัยยังสาว รองเท้ากีฬา ชุดแอร์โรบิค เสื้อลายสก๊อต เอาทุกอย่างปรกณ์มาปิดฝุ่น จัดกระเป๋าเดินทาง 1 ใบ ระหว่างจัดสัมภาระใส่ ก็รู้สึกตื่นตื้นเต้นว่าจะได้ไปพบปะเพื่อนพ้องน้องพี่ชาว กสส. เพราะดูตามรายชื่อแล้ว จะรู้จักกันเป็นส่วนใหญ่ มีบางท่านเท่านั้นที่ไม่เคยรู้จักกันเลย พอถึงวันนัดหมาย ตรงกับวันอาทิตย์ที่ 19 มิถุนายน 2559 ด้วยความตื่นเต้น ผู้เขียนตื่นก่อนนาฬิกาจะปลุก รีบอาบน้ำแต่งตัว เดินทางไปที่นัดหมาย ณ ที่ทำการสหกรณ์ ถนนพิชัย ไปถึงเห็นรถบัสจอดคอยท่าอยู่แล้ว ผู้คนมากมาย พอเห็นหน้าน้องเจ้าหน้าที่ที่แสนจะน่ารัก รีบแจกขนมปังไส้ต่างๆ ให้ทันที กลัว สว. ทิว ลักครู่ก็มีกล่องอาหารว่างจากมิชชั่น บรรจุนม 2 ชั้น น้ำผลไม้ 1 กล่อง ณ เช้าวันนั้น ใครใคร่กินกาแฟ โอวัลติน น้ำแดง น้ำเปล่า รีบจัดหาใส่กระเปาะกันตามความชอบ หลายท่านนานๆ พบกันก็ดีใจ คุยอย่างออกรส เล่าเรื่องย้อนอดีต สมัยที่เคยทำงานร่วมกันมาอย่างมีความสุข รอยยิ้มเปื้อนใบหน้าตลอดเวลา มองไปรอบตัว บรรยากาศช่างสดชื่นจริงๆ และสิ่งที่ดีไม่ได้คือการถ่ายรูปหมู่ของคณะเราทั้ง 30 ชีวิต ที่ด้านหน้าตึกของสหกรณ์ พร้อมแผ่นป้ายโครงการอย่างหรู ไว้เป็นที่ระลึกกันตามธรรมเนียม

สำหรับเช้าวันแรกนี้ ทางศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จัดส่งเจ้าหน้าที่ 2 ท่าน พร้อมรถบัสติดแอร์มาคอยต้อนรับสมาชิกทั้งหลาย ประมาณ 07.30 น. ได้เวลาล้อหมุน รถบัสคันโต ก็นำกลุ่มผู้รักสุขภาพ 30 ท่าน พร้อมน้องเจ้าหน้าที่สหกรณ์ผู้ช่วยประสานงาน และอำนวยความสะดวกแก่พวกเรา อีก 2 ท่าน คือ คุณ

พรหมพร เกตุภู หรือน้องกุ้ง และคุณธนาภรณ์ ศีระสากร หรือน้องแพท

ส่วนเจ้าหน้าที่จากศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ได้แก่ อาจารย์กรองแก้ว ภูมิศรีแก้ว ตำแหน่งพยาบาล อาวุโส ท่านเป็นผู้ดูแลโครงการนี้ ช่วงแรกนั้น อาจารย์กรองแก้วแนะนำว่าระหว่างการเดินทาง รถจะจอดพัก 2 จุด และเล่าเรื่องศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นให้สมาชิกได้รับทราบแบบพอสังเขป เช่น อาหารเป็นประเภท มังสะวีรติ มีนวดตัว อบไอน้ำ ออกกำลังกาย ฟังบรรยายเรื่องสุขภาพ และเมื่อเดินทางถึงศูนย์ฯ จะปฐมนิเทศอีกครั้งหนึ่ง

สักพักใหญ่รถบัสวิ่งถึงร้านเค้กบ้านสวน ก็หยุดพักเป็นจุดแรก ที่นี่มีอาหารคาวหวาน ขนม ผลไม้ให้เลือกซื้อมากมาย อีกจุดที่แวะพัก คือ บั๊มน้ำมันซึ่งมีร้านสะดวกซื้อ เป้าหมายในการจอดรถครั้งนี้ เพื่อให้ท่านสมาชิกที่ขึ้นขอบกาแพ ได้จัดซื้อสำรองไว้ เนื่องจากที่ศูนย์ฯ จะเน้นให้สมาชิกดื่มน้ำสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าเครื่องดื่มอย่างอื่น

เมื่อรถบัสเดินทางถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น เจ้าหน้าที่ได้จัดเตรียมน้ำสมุนไพรไว้คอยบริการ ในห้องอาหารซึ่งอยู่ด้านหน้าตัวอาคาร สมาชิกบางส่วนได้ไปตรวจวัด ประเมินสุขภาพทางกายภาพ (Body analysis) เมื่อตรวจครบทุกท่านแล้ว ก็เข้าห้อง

ในเวลา 10.45 น. เพื่อทำพิธีเปิดโครงการอย่างเป็นทางการโดย**คุณอัจฉราวรรณ จิตตานนท์** ผู้จัดการสหกรณ์ เป็นผู้กล่าวรายงานเกี่ยวกับวัตถุประสงค์โครงการ และรายละเอียดต่างๆ จากนั้น **คุณปราโมช ถาวร** กรรมการสหกรณ์ เป็นประธานในพิธี กล่าวเปิดงาน สรุปรวมความแล้ว โครงการที่จัดขึ้นครั้งนี้เน้นคุณภาพล้วนๆ เริ่ม จากการจำกัดจำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการแค่ 30 คน และร่วมมือกับศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นซึ่งเป็นศูนย์ที่มีคุณภาพ เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ และนำสิ่งต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ไปใช้ทั้งกับตนเอง คนในครอบครัว และญาติสนิทมิตรสหายทั้งหลาย จากนั้นอาจารย์กรองแก้ว ภูมิศรีแก้ว ได้ปฐมนิเทศชี้แจงรายละเอียดต่างๆ และ



สิ่งที่ผู้เขียนจำได้ ก็เช่น ไม่มีโทรทัศน์ในห้องนอน ใครจะดูให้ไปที่ห้องข้างห้องฟังบรรยาย ตอนเบรกเช้า - ป้ายมีน้ำสมุนไพรพร้อมอาหารว่าง แนะนำห้องฟังบรรยาย ห้องจัดกิจกรรมและออกกำลังกาย ห้องสุขภาพ ห้องสำหรับวางเครื่องต้ม สมุนไพรชนิดขง กระจกน้ำร้อน ห้องพักอยู่บริเวณชั้น 1 รอบอาคาร และโดยรอบอาคารจะออกแบบเป็นทางเดินเชื่อมต่อกัน สามารถเดินออกกำลังกายได้ เมื่อพักรับประทานอาหารกลางวันแล้ว จะเข้าห้องฟังบรรยายในหัวข้อ **“ธรรมชาติบำบัดลดการใช้ยา”** ก่อนเข้าห้องทุกครั้งจะมีการประกาศแจ้งเตือนล่วงหน้า 15 นาที เพื่อให้ทุกท่านได้ทราบและเตรียมตัวเข้าห้องโดยพร้อมเพรียงกัน

ตอนบ่ายจะมีการแบ่งกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มแรกไปนวดตัว อบไอน้ำ สมาชิกที่เหลือฟังบรรยายต่อ สลับกันไป จากนั้นวิทยากรได้ให้เจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ แนะนำตัวเมื่อปฐมนิเทศเสร็จ กิจกรรมก่อนรับประทานอาหารก็เริ่มขึ้น สมาชิกทุกคนไปห้องจัดกิจกรรม ซึ่งอยู่ใกล้ๆ ห้องฟังบรรยาย ผู้เขียนคิดว่าคล้ายตอนเราไปออกค่ายสมัยเรียนเลย เพราะในห้องมีเก้าอี้ตั้งเรียงเป็นครึ่งวงกลม เหลือบริเวณหน้าเวทีไว้สำหรับตั้งเครื่องดนตรีเล็กๆ 2 - 3 ชิ้น เพื่อสร้างความคึกคัก และเมื่อสมาชิกนั่งครบแล้ว เจ้าหน้าที่ก็นำเล่นเกมสันทันที ผู้เขียนจำได้ 2 - 3 เกมส์ แต่จะเล่าเฉพาะเกมส์ที่เป็นไฮไลท์

เริ่มจากพวกเราต้องแบ่งเป็น 3 กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มหาประธานกลุ่ม ชื่อกลุ่ม เพลงพร้อมทำเต้นประจำกลุ่ม ในเวลาอันจำกัด นับเป็นผลงานสร้างสรรค์ชิ้นแรกในวันแรกกันเลย



สรุปว่า

กลุ่มที่ 1 ชื่อกลุ่มนกน้อย คุณพีชานาญ จันทรชาติ เป็นประธาน

กลุ่มที่ 2 ชื่อกลุ่มแมวมะเหมียว คุณพีเพด็จ เฉลิมพัคตร์ เป็นประธาน

กลุ่มที่ 3 ชื่อกลุ่มลิงจ๊กจ๊ก คุณพีสุเทพ วีระพงศ์ เป็นประธาน

ส่วนท่าเต้นของแต่ละกลุ่มที่ออกมาโชว์ก็ดูไม่จืด ตอนท้ายของกิจกรรมทุกคนก็พร้อมใจกันแต่งตั้งคุณพีเพด็จ เฉลิมพัคตร์ เป็นประธานใหญ่ อีก 2 ท่านเป็นรองประธาน ก่อนไปรับประทานอาหาร ผู้ดำเนินรายการให้ทุกกลุ่มจับฉลากเพื่อค้นหาที่สุดของรุ่น 3 รางวัล โดยให้ส่งรายชื่อก่อนงานเลี้ยง เพื่อประกาศรายชื่อให้ที่สุดของรุ่นจำนวน 3 ท่าน รับประทานอาหารในคืนความบอยไนท์

สมาชิกเล่นเกมส์เสร็จ ได้เวลารับประทานอาหารเที่ยงมือแรก ต่างพากันไปที่ห้องอาหาร อยากรู้ว่า ที่เขาร่ำลือกันเรื่องอาหารอร่อย วันนี้จะได้พิสูจน์แล้ว อาหารทุกชนิดที่จัดเรียงมีชื่อกำกับไว้ว่าเป็นอะไร แต่ที่แน่ๆ ทุกอย่างปลอดภัยเนื้อสัตว์ เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เมนูในแต่ละวันจะผลัดเปลี่ยนกันไป ตอนเช้ามีขนมปัง น้ำเต้าหู้ แกรโนล่า ฯลฯ มาเสริมอาหารอื่น สำหรับอาหารที่ผู้เขียนชื่นชอบ คือ เกี้ยวน้ำ แกงเลียง ลัมตำ ไก่ย่าง ลาบเห็ด บาบิควิเห็ด และอื่นๆ อีกมากมาย เรียกว่าอร่อยถูกใจทุกวัน น้ำสมุนไพร ก็มีน้ำย่านาง น้ำกระเจียวกับพุทราจีน ฯลฯ การรับประทานอาหารปลอดภัยเนื้อสัตว์จะทำให้ย่อยง่าย ขับถ่ายคล่องตัวโล่งเบาสบาย กลิ่นตัวลดลง หมู่มุณเรารับประทานไป แม้ว่ากินไป อย่างมีความสุข และก่อนที่จะเข้าฟังการบรรยายในช่วงบ่ายต่างแยกย้ายไปทำภารกิจส่วนตัว จนได้เวลาก็ไปรวมตัวกันที่ห้องฟังบรรยาย วิทยากรในช่วงบ่าย คือ อาจารย์พวงงาม ผูกจิต เป็นพยาบาลอยู่มิชชั่น บรรยายหัวข้อ “ธรรมชาติบำบัดลดการใช้ยา” สรุปว่าเมื่อสารเคมีเข้าสู่ร่างกายมากขึ้น ทำให้ตับทำงานหนัก กินเค็ม ไตก็ทำงานหนัก ส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วย การใช้ธรรมชาติบำบัดช่วยได้เพราะหาง่าย

ราคาไม่แพง ลดการใช้ยา (สังเคราะห์) หลักการสำคัญคือ ทำทันทีเมื่อมีอาการ ธรรมชาติบำบัด ประกอบด้วย น้ำ ถ้าดื่มน้ำเพียงพอจะช่วยลดน้ำหนัก ลดความหิว ช่วยไม่ให้เพลียในขณะออกกำลังกาย เมื่อขาดน้ำ 1% กระทบความรู้สึกกระหายน้ำ 4% ความสามารถลดลง 20 – 30% ถ้าขาดน้ำ % อันตรายถึงชีวิต

**น้ำแข็ง** สรรพคุณ แก้ปวด คลายกล้ามเนื้อเกร็ง ช่วยเรื่องอุจจารก

**เกลือ** สรรพคุณ ลดอาการเหงือกอักเสบ แก้เจ็บคอ ภูมิแพ้

**ถ่าน** สรรพคุณ ดูดซับแก๊สในกระเพาะอาหาร และลำไส้ ช่วยเรื่องกินยาเกินขนาด แพ้อาหารและยา ท้องร่วง เหงือกอักเสบ มีแผลในปากหรือร้อนใน ลมหายใจมีกลิ่น ลดอาการอักเสบของแผล ฝี หนอง และสิว ใช้ดมเมื่อมีอาการเจ็บคอ ลดอาการคัน ถอดพิษแมลง สัตว์กัดต่อย ลดสารตกค้างในผัก ผลไม้ ลดสารพิษ

**น้ำส้มควันไม้** สรรพคุณ ไล่แมลงสด อักเสบ เรื้อรัง แผลถูกน้ำร้อนลวก ไฟลวก แผลพุพอง โรคเชื้อรา ผดผื่นคันตามผิวหนัง แด้มสิ่ว

หลังจบการบรรยายในภาคบ่าย หมู่มุณเรารได้ย้ายไปออกกำลังกายที่ห้องจัดกิจกรรม อาจารย์กรองแก้ว ภูมิศรีแก้ว เป็นวิทยากรสอนท่าออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงวัยท่านใดสนใจให้เข้าไปสืบค้นที่ youtube ประกอบด้วยท่าสวัสดี ท่าไม้แป้ง ท่าถอดเสื้อ ท่ากรรเชียง ท่าปล่อยพลัง และสอนท่าแกว่งแขน การหายใจเข้า – ออก บริหารท่าที่ลดอาการปวดต้นคอ ปวดหลัง ในช่วงนี้จะมีสมาชิกส่วนหนึ่ง แยกไปนวดเพื่อสุขภาพ และอบไอน้ำ สมาชิกชุดแรกเสร็จก่อนก็ทยอยลงสระน้ำไปออกกำลังกายในน้ำ สมาชิกรุ่น 2 และ 3 ไปนวดและอบไอน้ำตามลำดับ จากนั้นทุกคนก็ลงสระน้ำเพื่อทำกิจกรรมที่แสนสนุกนั่นคือ กีฬาโปโลน้ำ แข่งขันระหว่างชาย – หญิง ได้เวลาอันเหมาะสมพวกเราทยอยขึ้นจากสระน้ำ ไปอาบน้ำ สระผม เตรียมตัวรับประทานอาหารเช้าในเวลา 18.00 น. อาหารมื้อนี้ก็อร่อยแบบ 5 ดาวอีกเช่นเดิม เมื่อถึงเวลา 19.00 น.



ทุกท่านไปรวมตัวกันที่ห้องจัดกิจกรรม คราวนี้มีที่นอน  
บางๆ คล้ายที่รองเวลาเล่นโยคะ ปูเต็มห้อง ชั่วโมงนี้  
เป็นเวลาที่ดีที่สุด เพราะเป็นการนอนเรียนในหัวข้อ  
“ผ่อนคลายด้วยคลื่นเสียงบำบัด” Crystal Bowls  
ครูดล ธนวัชร เกตนวิมุต จากเครือข่ายชีวิตสิกขาเป็น  
วิทยากร ครูดลเริ่มเล่าถึงอดีตที่เคยเป็นโรคกระดูกงอก  
ทับไขสันหลังขั้นรุนแรง คุณหมอบอกที่เก่งๆ วินิจฉัยโรค  
แล้วลงความเห็นว่าคุณจะต้องเป็นผู้พิการนั่งรถเข็น  
เป็นอัมพาตอย่างแน่นอน แต่ปัจจุบันครูดลก็ยังปกติดี  
ส่วนหนึ่งมาจากการใช้เครื่องเสียงบำบัดนี้เอง ศาสตร์  
นี้นับเป็นสิ่งแปลกใหม่สำหรับพวกเรา ที่ใช้เสียงในการ  
บำบัดโรค โดยเคาะ Crystal Bowls ให้เกิดเสียงที่นุ่ม  
นวล น่าฟัง ครูดลจะเกริ่นนำว่าโรคบางโรคอยู่ในตัวเรา  
พอได้ฟังเสียงของ Crystal Bowls จะช่วยบรรเทาโรค  
ได้แบบไม่รู้ตัว และแล้วพวกเราก็นอนฟังครูดลเคาะ  
Crystal Bowls อย่างเพลิดเพลิน ครูดลได้เล่าตอนท้าย  
ชั่วโมงว่า Crystal Bowls แต่ละชิ้น ฟังราคาแล้วน่า  
ตกใจ เพราะเป็น Crystal เนื้อดี เสียงจึงกังวานใส และ  
แต่ละชิ้นก็รักษาโรคได้แตกต่างกันไป ผู้เขียนคิดว่าใน  
โลกใบนี้มีเรื่องราวแปลกๆ ที่เรายังไม่ทราบอีกมากมาย  
ไอ้ Crystal Bowls คลื่นเสียงบำบัด ช่างน่าอัศจรรย์  
เสียจริง ได้เวลาพักผ่อน สำหรับคำคืนแรก ณ ศูนย์ส่งเสริม  
สุขภาพมิชชั่น ขนาดอยู่วันเดียว ความรู้อัดแน่น  
เต็มสมอง สงสัยว่าจะนอนหลับไหมนะ คินนี่ ว่าแล้วก็  
ครอก...พี เอ เสียงคล้ายใครบางคนนอนกรน ตอนครูดล  
เคาะ Crystal Bowls เลย

เช้าวันจันทร์ที่ 20 กรกฎาคม 2559 ทุกคนต้อง  
รีบตื่นแต่เช้า มาที่ห้องฟังบรรยายในเวลา 05.30 น.  
เพื่อเจาะเลือดตรวจระดับน้ำตาลว่าแต่ละคนก็กตุนน้ำตาล



กันมากน้อยแค่ไหน สมาชิกทยอยเข้าไปซังน้ำหนัก  
เจาะเลือด วัดความดันโลหิต เสร็จแล้วก็ไปพร้อมกันที่  
ห้องจัดกิจกรรม ครูดลมาเป็นวิทยากรสอนโยคะสมาธิ  
เป็นการรับอรุณอบอุ่นร่างกาย ฝึกแล้วเลือดไหลเวียน  
ชุ่มซ่า เหมาะสำหรับผู้สูงวัย ทำกายบริหารก็มีหนังสือ  
ประกอบ กลับไปทำที่บ้านได้ เปิดใน youtube ก็มีให้  
ชม ออกกำลังกายเสร็จ กินไปรับประทานอาหารเช้า  
ได้เวลาเข้าฟังบรรยาย 08.30 น. เริ่มต้นด้วยการร้อง  
เพลงประกอบสโล ชื่อเพลง “สวัสดิ์เพื่อนบ้าน” มีการ  
จับมือกัน นวดหลังให้กัน และเพลง “ชมทะเล” ใน  
เนื้อเพลงมีคำว่าเรือใบ ปู ปลา กุ้ง หอย พอร้องว่า  
เป็นสัตว์อะไรก็ต้องทำทำให้คล้ายสัตว์ชนิดนั้น งาน  
นี้ทั้งร้องทั้งเต้น รู้สึกกระชุ่มกระชวย กลายเป็นเด็ก  
นักเรียน โรงเรียนอนุบาลฝั่งน้อยไปเลย เป็นกิจกรรม  
ที่ช่วยกระตุ้นให้ประสาทตื่นตัว ก่อนรับความรู้ใหม่ใน  
ภาคเช้า หัวข้อที่จะได้เรียนรู้คือ “โภชนาการต้านโรค”  
อาจารย์ไกร มาศพิมล เป็นวิทยากร อาจารย์สอนว่า  
โรงพยาบาลที่ดีที่สุด คือ คริวที่บ้านคุณ และย้ำเสมอ  
ว่าให้เราดื่มน้ำอุ่น เอาน้ำธรรมดาไปต้มจนเดือดจะมี  
ออกซิเจนในน้ำเพิ่มขึ้น จิบน้ำอุ่นวันละ 5 กระติก หรือ  
ประมาณวันละ 5 ลิตรครึ่ง ทำต่อเนื่องได้ 21 วัน แพ้  
อากาศจะหาย และบรรยายว่าสมุนไพรในครัวทุกอย่าง  
มีประโยชน์ เช่น ใบกระเพรามีน้ำมันหอมระเหย บำรุง  
ตับ ไต หัวใจ กล้วยหอมมีโปแทสเซียม บำรุงสมอง  
บำรุงหัวใจ มีวิตามิน A และมีวิตามินเอะ ใน 1  
สัปดาห์ กินให้ได้ 2 ลูก ชั่วโมงนี้สนุกสนานมาก เพราะ  
นอกจากจะได้ทราบเรื่องโภชนาการแล้ว ยังได้เรียนรู้  
ประวัติศาสตร์ชาติไทยสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ไปพร้อม  
กัน ได้ทราบประโยชน์ของวาสนลิน ใช้ทำได้ทั้งแผลเน่า  
แผลเปื่อย แก้กัน ช่วยฆ่าเชื้อ สารพัดประโยชน์ทีเดียว  
การต้มชงอย่างถูกวิธี ต้องแช่ชาในน้ำร้อนไม่เกิน 3  
นาที และอาจารย์ได้สอนเคล็ดวิชาเข้าพบแพทย์อย่าง  
รวดเร็ว ไม่ต้องรอคิวนาน คือ ต้องทำตาม step ดังนี้

ยืนตัวตรงแล้วก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ตามด้วย  
เท้าซ้ายและขวา พร้อมนับเสียงดังๆ ว่า 1 2 3 และ  
ยกแขนขวา งอศอกขึ้นข้างลำตัวแค่หัวไหล่ สับข้อมือ

ลงเล็กน้อยพร้อมกับพูดว่า จร้า เสร็จแล้วก้าวถอย  
หลัง นับเสียงดังๆ ว่า 1 2 3 และยกแขนซ้ายงอศอก  
ขึ้นข้างลำตัวแคหัวไหล่ พร้อมกับพูดว่า จร้า ทำสลับ  
กันเช่นนี้สักครู่ เตี่ยวเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลก็มาหาคณะ  
ไปพบแพทย์อย่างรวดเร็ว พวกเขาประทับใจวิธีการ  
ของอาจารย์มาก ได้นำไปปฏิบัติทันที เมื่อเดินไปรับ  
ประทานอาหารกลางวัน จึงกลายเป็นที่มาของรุ่น 1 2  
3 จร้า ณ บัดนั้น ช่วงบ่ายในห้องอาหารมีการสาธิตวิธี  
ทำอาหารเพื่อสุขภาพ เน้นการไม่ใช้น้ำมัน และไม่ใส  
น้ำตาล เมนูที่ทำการผัดผัก ทำลาบ และแกงโรนร้า  
(ผสมผลไม้ ธัญพืชและอื่นๆ)

พอเข้าห้องฟังบรรยายในช่วงบ่าย เป็นชั่วโมง  
ของอาจารย์เปี่ยมบุญ เจริญรัตน์ หัวข้อ **“สุขภาพ  
องค์รวมรากฐานแห่งความสุข”** (ธรรมชาติบำบัด)  
อาจารย์สอนไปสักพักก็ให้เราลุกขึ้นออกกำลังกาย  
แกว่งแขนบ้าง ยืดตัวบ้าง สลับกับการถ่ายทอดความรู้  
คงเห็นพวกเราหลับตาฟังกัน อาจารย์บรรยายเรื่อง  
อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ ธัญพืช ผัก ผล  
ไม้สด สมุนไพรต่างๆ อาหารที่ไม่ควรรับประทาน ได้แก่  
อาหารประเภทไขมันทรานส์ (Trans Fat) คือ อาหาร  
ประเภทไขมันไม่อิ่มตัว + ไฮโดรจิเนชั่น เท่ากับ ไขมันอิ่ม  
ตัวสูง เช่น เนยเทียม น้ำมันพืชทอดซ้ำ นมข้นหวาน 3  
in 1 ถ้าเรารับประทานไขมันทรานส์ จะทำให้ HDL ต่ำ  
LDL สูง คอเลสเตอรอลสูง ระดับอินซูลินในเลือดสูง  
เกิดความผิดปกติของสเปิร์ม เกิดการเปลี่ยนแปลงของ



เซลล์ อนุมูลอิสระเพิ่ม การออกกำลังกายช่วยกระตุ้น  
พลังสมอง ช่วยให้เซลล์สมองใหม่แข็งแรง ชั่วโง่งต่อ  
ไปเป็นเรื่องมณีเวชปรับโครงสร้างพื้นฐาน และแก้แ  
มหัศจรรย์ วิทยาการ คืออาจารย์ทรงแก้ว ภูมิศรีแก้ว  
ประโยชน์ คือช่วยปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย รักษา  
ความเจ็บป่วยในบางโรค บางอาการ โครงสร้างที่เสีย  
สมดุลเกิดจากกรรมพันธุ์ อุบัติเหตุ การใช้ร่างกายใน  
อิริยาบถต่างๆ วิธีการปรับสมดุลโครงสร้าง วิทยาการจะ  
สอนอิริยาบถที่ถูกต้องของการนั่ง ยืน เดิน นอน ท่าลุก  
ขึ้น (นั่ง/นอน) และสอนท่าบริหารร่างกาย รวมทั้งสอน  
ให้ใช้เก้าอี้มหัศจรรย์ ต่อเนื่องด้วยอาจารย์พวงงาม ผูก  
จิต ถ่ายทอดเรื่องการดูแลเท้าในผู้สูงอายุ การเลือก  
รองเท้า การทำความสะอาดเท้า การบริหารเท้า

ตอนเย็นกลุ่มสุขภาพสตรีเตรียมวางแผนเอาชนะ  
กลุ่มสุขภาพบุรุษในกีฬาไปโลน้ำ บังเอิญฝนตกหนัก  
สมาชิกทุกคนจึงไปห้องจัดกิจกรรม ออกกำลังกายโดย  
ใช้ยางยืด หรือเรียกชื่อเก๋ๆ ว่า “ยางยืดชีวิต พิชิตโรค”  
ตามหลักวิชาการใช้ยางยืดในท่าบริหารเป็นแรงต้าน  
หรือปฏิกิริยาสะท้อนกลับ ผลที่ได้รับจะสะสมแคลเซียม  
พัฒนามวลกระดูก ฟันฟุข้อต่อและระบบกล้ามเนื้อ  
พัฒนาและแก้ไขปัญหาคอเคล็ดภาพ ทำให้รูปร่างกระชับ  
ชะลอการเสื่อมของร่างกาย บริหารครบตามหลักสูตร  
ฝนหยุดพอดี สมาชิกพากันไปลงสระน้ำ เล่นกีฬาไปโล  
น้ำกระชับมิตร หล่นลำเต็มพิกิด เล่นเสร็จก็ไปอาบน้ำ  
แต่งตัว เตรียมแปลงโฉมเป็นคาวบอยสวยหล่อกันอีก  
รอบ เข้าบรรยากาศคาวบอยไนท์ และทางศูนย์ฯ “ได้  
นำฉากเมืองคาวบอยพร้อมอุปกรณ์ครบครัน ทั้งหมด  
เข้มซัด ปืน เลื่อยก็ มาให้พวกเราใส่ถ่ายรูปกัน ระหว่าง  
รับประทานอาหารเย็นจะมีเสียงเพลงไพเราะขับกล่อม  
ตลอด พอได้เวลาอันเหมาะสม พี่ใหญ่เผด็จ เฉลิม  
พัคตร์ ประธานรุ่นกล่าวเปิดงานพร้อมตัดริบบิ้น คณะ  
เจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ โชว์การเดินตามจังหวะเพลง มีรอง  
ประธานของเรา คุณพี่ชำนาญ จันท์ชาติ เต็มแจมกับ  
น้องๆ ด้วยลีล่านักเต้นเท้าไฟ จนน้องนักเต้นตัวจริงอด  
ขำไม่ได้ พอถึงคิวคณะเรา รองประธานสุเทพ วีระพงศ์  
ออกโชว์ลูกคอด้วยเพลงลูกทุ่งยอดฮิต ทางเครื่อง



กิตติมศักดิ์ คือ บรรดามนุษย์ป่า มนุษย์ยาย สามัคคี กันออกไปวาดลวดลาย สุดเจ๋ง การแสดง 2 ค่าย จบ ลง ต่อด้วยการครวญเพลงของนักร้องไมค์ทองคำสลับกับการประกาศรางวัลที่สุดแห่งรุ่น สรุปผลการสรรหา ที่สุดแห่งรุ่น 1 2 3 จร้า มีดังนี้

1. คุณที่ประเพ็ญ ผดุงพงษ์ ตำแหน่งขวัญใจ ของรุ่น
2. คุณพินงลักษณ์ รัตนราช ตำแหน่งผู้สง่างาม ที่สุดในรุ่น
3. คุณที่ธานินทร์ ตระกูลคู ตำแหน่งผู้สมารถ ที่สุดในรุ่น (คุณที่ท่านนี้สังกัด กตส.)

ตำแหน่งที่สูงสุดในรุ่นทั้ง 3 ท่าน จะได้ครอบครอง มงกุฎฝั่งเพชร คทาพร้อมสายสะพาย เป็นเวลา 1 คิน ส่วนยี่ห้อของมิชชั่นแจกให้ท่านละ 1 กระปุกเอากลับ บ้านได้ แจกรางวัลเสร็จก็ถึงคือนักร้องไมค์ทองคำ ร้อง กันจนได้เวลาปิดงาน 22.10 น. ทุกท่านต่างรำลือไป นอน ด้วยความประทับใจ

เช้าวันรุ่งขึ้น หมูคณะนัดกันว่าจะไปเดินออกกำลัง สุดอากาศบริสุทธิ์ แต่ฝนฟ้าไม่เป็นใจ ตกกระหน่ำแต่เช้า ทุกท่านจึงเบนเป้าหมายไปออกกำลังกายที่ห้อง จัดกิจกรรม คุณโอเลย์เจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ เปิดวิดีโอ เพลงอีสานประกอบท่าเต้น พวกเราก็เต้นตามไปเรื่อยๆ เหนื่อยทีเดียว เต้นเสร็จหลายท่านชักแถวไปรับประทานอาหารเช้า บางท่านก็ไปอาบน้ำ

เมื่อถึงเวลาเข้าห้องเตรียมฟังบรรยายช่วงเช้า เจ้าหน้าที่ศูนย์จัดกิจกรรมร้องๆ เต้นๆ อีกเล็กน้อย พร้อมกับให้สมาชิกทั้ง 3 กลุ่ม มาร้องและเต้นทบทวน เพลงประจำกลุ่มหน้าห้อง ประสาทตื่นตัวแล้ว พร้อม

รับฟังคำบรรยายในหัวข้อ **“การดูแลสุขภาพและการรักษาตัวด้วยสมุนไพร”** วิทยากร คือ อาจารย์ เอกชัย ณ ป้อมเพ็ชร ถ่ายทอดความรู้เรื่องกวดจุด รักษาโรค บรรยายสรรพคุณของถ่านกับขมิ้นชัน ช่วย ลดคอเลสเตอรอล ควบคุมความดัน ไขมัน น้ำมะละกอ ล้างไขมันในลำไส้เล็ก สมุนไพรคนที่สอใช้ฆ่าพยาธิและ ฟอกน้ำเหลือง ใบชาอ่อนฆ่าพยาธิ วิธีล้างกากอาหาร ในลำไส้เล็ก ให้กินผักบุงผัดใส่น้ำมันน้อยๆ วิทยากร ได้สาธิตวิธีการนอน การลุกที่ถูกต้อง จะช่วยเรื่อง โครงสร้างกระดูก

ได้เวลารับประทานอาหารกลางวัน กลางวันนี้ เป็นมื้อสุดท้าย ท้ายสุดสำหรับการรับประทานอาหาร สุขภาพที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น รสชาติแสนอร่อย เช่นเดิม ก่อนกลับก็ถ่ายรูปหมู่ไว้เป็นที่ระลึกกันเล็กน้อย สมาชิกพร้อมล้อหมุนทันที เจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ มา โบกมืออำลาด้านหน้า และมีน้องเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฯ ขึ้นรถบัสมาพร้อมคณะเรา เพื่อนำทางไปชมการปลูก ผักไฮโดรโปนิก ที่บริษัทวิสาหกิจเกษตร ตั้งอยู่บ้าน ไหมเหลือง มวกเหล็ก สระบุรี ซึ่งไม่ไกลจากศูนย์ฯ นัก ไปถึงบริษัท เข้าฟังการบรรยายสรุป

บริษัทแห่งนี้อยู่ในเครือเดียวกับบริษัทไทย เบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) หรือบริษัทที่ผลิตเบียร์ช้าง และเจ้าหน้าที่ได้นำลงแปลงปลูกผัก สมาชิกไปช่วย ปลูกผักกันคนละหลายๆ ต้น วิธีปลูกก็ไม่ยากเพราะ ทางบริษัทจัดเตรียมต้นกล้าและสถานที่ปลูกไว้พร้อม แล้ว หลายท่านปลูกผักเสร็จได้ไปอุดหนุนซื้อผักสด ดัดมือกลับบ้าน ระหว่างทางแวะซื้อของฝากที่ร้านเค้ก บ้านสวน

เมื่อเข้าเขตกรุงเทพฯ รถเริ่มติดปกติ เดินทาง ถึงที่หมายก็เย็นมาก ต่างแยกย้ายกันไปบ้านใครบ้าน ท่าน สิ่งที่เหลืออยู่ก็คือความทรงจำดีๆ และมีกลุ่ม line เพิ่มมาอีก 1 กลุ่มไว้สื่อสารกันต่อไป ในอนาคตอาจ จัด Trip tour อีกหลายโปรแกรม ใครอยากไปเที่ยว ที่ไหน ใครอยากให้ออกกิจกรรมอะไร ส่ง Line ไปแจ้ง ประธานรุ่น 1 2 3 จร้า ได้ทันที นะจร้า

แต่จ้ง



# การดื่มสุราและโทษของสุรา

กมล ไพนุงค์

การเสพสุราได้แก่ เจตนาที่เป็นเหตุแห่งการดื่มสุรา พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้เป็นหนึ่งข้อในศีล 5 และได้แสดงโทษของการดื่มสุราไว้ว่า การดื่มสุราและน้ำเมาต่างๆ นั้น เมื่อดื่มอยู่เสมอๆ มากขึ้นและดื่มหลายครั้งเข้า ย่อมสามารถนำไปสู่ นิรยภูมิ เปตภูมิ และดิรัจฉานภูมิได้ โทษของการดื่มสุราเมรัยนั้น อย่างเบาที่สุด เมื่อมีโอกาสได้เกิดเป็นมนุษย์ด้วยอำนาจของกุศลกรรมอื่นๆ แล้ว ผู้นั้นย่อมเกิดเป็นคนบ้า แต่การดื่มสุราเมรัยมิได้จัดเข้าอกุศลกรรมบท 10

ข้อนี้อธิบายว่า การดื่มสุราเมรัยนั้น ถ้าผู้ดื่มมิได้ทำทุจริตกรรม ด้วย กาย วาจาใจแต่ประการใด เพียงแต่ดื่มเพื่อความพอใจ เพื่อความสนุกสนานเท่านั้น ก็สงเคราะห์เข้าอยู่ในศีลข้อ 3 คือ ข้อกาเมสุมิจฉาได้ เพราะความพอใจ สนุกสนานก็เช่นเดียวกับความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิพพารมณ อันเป็นตัวกามคุณอารมณ์นั่นเอง

ฉะนั้น ผู้ดื่มสุราที่ยังมิได้กระทำการทุจริตกรรม ก็จัดเข้าไว้ในข้อกาเมสุมิจฉาจารย์ แต่ถ้าการดื่มสุราเข้าไปจนเกิดความมึนเมา สิ่งที่เคยละอายก็ไม่ละอายที่เคยกลัวก็ไม่กลัว กลับกล้า จนสามารถทำทุจริตกรรมได้ด้วยอำนาจของสุรานั่น เช่นดื่มสุราแล้วฆ่าสัตว์ ก็สงเคราะห์เข้าในข้อปาณาติบาต ถ้าลักทรัพย์ก็สงเคราะห์เข้าในข้ออทินนาทาน ถ้าพูดปดก็สงเคราะห์เข้าในข้อมุสาวาท ดังนี้เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงไม่ได้แสดงไว้ โดยเฉพาะในอกุศลกรรมบท

ท่านพระอานนทเถระ แสดงไว้ในมูลฎีกาว่า “ตสฺส สุรากตฺเตน มิจฉาจาเร อูปการกตฺเตน ทสฺส ปิกมฺปกสฺส ออนุปฺป เวณิส ्हิติ” แปลความว่า “การดื่มสุรานี้ เป็นเหตุแห่งความเมา ความเมานี้เป็นเหตุแห่งการกระทำอกุศลกรรมบท”

การดื่มสุราทำให้สำเร็จกิจ 2 ประการคือ

1. ปฏิสนธิกิจ ได้แก่กิจทำให้เกิดในนิรยภูมิ

หมายความว่า ถ้าดื่มสุราแล้วกระทำทุจริตกรรมลงไปด้วยอำนาจของการดื่มสุรากระตุ้นที่เป็นปุปฺพเจตนาแล้ว ปุปฺพเจตนานั้นก็ยังสามารถนำไปสู่นิรยภูมิได้ แต่ถ้าการดื่มสุราแล้ว ไม่ได้กระทำทุจริตกรรมอย่างใด ก็ไม่นำสู่นิรยภูมิ ฉะนั้น จึงเป็นการให้ผลเป็นปฏิสนธิได้ไม่แน่นอน พระพุทธองค์จึงไม่ทรงจัดเอาการดื่มสุราเข้าในอกุศลกรรมบท 10

2. กมฺมชนกิจ ได้แก่ กิจที่ทำให้การกระทำทุจริตสำเร็จลง หมายถึง การดื่มสุราเพื่อกระตุ้นให้ใจกล้า สามารถทำทุจริตกรรมสำเร็จลง

การดื่มสุราของคนทั้งหลายจำแนกได้ 4 ประเภท

1. ดื่มสุรา ที่ผสมในยาหรืออาหาร
2. ดื่มสุรา อย่างเดียวโดยคิดให้เป็นยา
3. ดื่มสุราเพราะชอบจัดเป็นกาเมสุมิจฉาจารย์
4. ดื่มสุราเพื่อให้ใจกล้ากระทำทุจริต



โทษของการดื่มสุรา เป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

6 ประการ

1. เสื่อมทรัพย์
2. ก่อการทะเลาะวิวาท
3. เป็นบ่อเกิดแห่งโรค
4. เป็นเหตุเสียชื่อเสียง
5. เป็นเหตุให้ไม่รู้จักรละอาย
6. เป็นเหตุทอนกำลังสติปัญญา

หมายเหตุ เรียบเรียงจากพระอภิธรรมธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ 5 วิภิมุตตสังคหวิภาค

อันสุราเมรัยใครเสพติด พาชีวิตมีตมมรณจัน  
ฉิบหายหนึ่ง สิ้นทรัพย์ตนนั้นพลันวอดวาย สอง  
อาจตายจากทะเลาะเพราะความเมา สาม อายุ  
สั้นเพราะโรคพยาธิ สี่ คนตำหนินินทาพาอับเฉา  
ห้า หน้าด้านนักหนาเวลาเมา หก โง่เขลาปัญญา  
หดหมดสิ้นเอย



เพราะค่าขึ้นเขาก็ราคาสูงเอาการ เราก็เลยเดินเที่ยวชมเมืองบริเวณนั้น

หลังจากนั้นขึ้นรถบั๊กลับมาหน้าสถานีเจอาร์ บังเอิญบริเวณนี้มีงานแสดงผลภัณฑ์เกษตร ก็เลยเข้าไปชมและหาอาหารเย็นรับประทาน มีดนตรีแสดงบนเวที มีเอลวิส เพรสลีย์ ฮาโกดาเตะ ร้องเพลงให้ฟัง เมื่อสมควรแก่เวลาจึงกลับเข้าโรงแรมเพื่อพักผ่อน

### วันที่ 25 ก.ค. 59

หลังจากอาหารเช้าที่โรงแรม คณะของเราจึงออกไปชมตลาดเช้าอะซาฮิชิ เป็นตลาดสด อาหารทะเลทุกชนิด ปูตัวใหญ่มาก ปลาหมึก ปลาชนิดต่างๆ หอยสดๆ ทุกอย่างน่ากินมาก พวกเราก็ได้จับจ่ายบ้าง เป็นของทะเลแห้ง เช่น หอยเป่าฮื้อเอามาทำน้ำซุ๊ป มีข้าวโพดปิ้งน่ากินราคาฝักละ 150 บาท คนที่ซื้อกินบอกว่านิ่มและหวานมาก จากนั้นก็ขึ้นรถบั๊เพื่อไปชมท่าเรือ โกดังแดงและสถานที่ทำการรัฐบาล ซึ่งเป็นเนินดินติดต่อกันไปเรื่อยๆ ถึงจุดไหนสำคัญก็แวะชมสองข้างถนนก็มีดอกไม้บานานาชนิดสวยงามชวนให้ถ่ายรูปไปเรื่อยๆ จนลืมนความปวดเมื่อยไป



นำซื้อ ภายในร้านมีร้านอาหารราเมง เข้าไปนั่งกินกัน แต่การสั่งอาหารที่ไม่เข้าใจกันทำให้ไม่ได้กินอาหารกันหลายคน ก็เลยต้องถอยทัพออกจากห้องอาหารไป

นั่งแท็กซี่ไปชมหอคอยโกเรียวกะกุ ซึ่งเป็นหอคอยสูง 90 เมตร เป็นรูปห้าเหลี่ยม เมื่อขึ้นไปบนหอคอยแล้วมองลงมาพื้นเบื้องล่างทำสนามเป็นดาวห้าแฉก เลยจากสนามไปจะเป็นพิพิธภัณฑของเมืองฮาโกดาเตะ ทางเข้าพิพิธภัณฑมีชุดकिโมโนให้เช่าถ่ายรูปเพื่อเข้าบรรยากาศ หลังจากนั้นนั่งแท็กซี่กลับโรงแรม ขนกระเป๋ไปขึ้นรถไฟเดินทางสู่ซัปโปโร

เมื่อถึงซัปโปโรเราได้ติดต่อการเดินทางสำหรับ



โกดังแดงเป็นโกดังเก็บของเดิมเป็นหลักๆ ทาสีแดงหมดทุกหลัง เปิดขายสินค้าในโกดัง สินค้าสารพัดชนิด เสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้า เครื่องหนัง เครื่องแก้ว เราสนใจไอศกรีมเพราะตามคำแนะนำว่าอร่อยที่สุด ไอศกรีมโคน 90 บาท บวกภาษีด้วย ที่นี่มีร้านขายสินค้าพื้นบ้านคงจะเป็นของรัฐบาล มีอาหารทะเลแห้งทุกชนิด



วันพรุ่งนี้ จากนั้นก็ลากกระเป๋าหาโรงแรมที่พักสำหรับวันนี้ โรงแรมอยู่ไม่ไกลสถานีประมาณ 3 บล็อก หน้าโรงแรมมีร้าน 7-11 ซึ่งตลอด 6 วันได้เป็นที่ซื้ออาหารเข้าทุกมื้อ ห้องโรงแรมเล็กเท่ากับโรงแรมที่ผ่านมาเมื่อวางของไปแล้วเวลาเดินในห้องจะต้องแอบเพื่อให้



อีกคนหนึ่งเดิน ตู๋เย็นไม่มีอะไรเลยให้น้ำเปล่า 1 ขวด  
แต่น้ำในท้องน้ำกินได้

### วันที่ 26 ก.ค. 59

คณะของเราออกจากโรงแรม 06.30 น. เดินไป  
สถานีรถไฟแวะซื้ออาหารเช้าที่ 7-11 ใครใคร่กินอะไร  
ตามอัธยาศัย มีหมู ไก่ ปลา ผัดตามสไตล์ญี่ปุ่น เวฟ  
เรียบริ่อยนำไปกินบนรถไฟ วันนี้เราจะเดินทางไปยัง  
เมืองอาซาฮิกาวา รถไฟที่เรานั่งเรียกว่าสายลาเวนเดอร์  
ตัวรถไฟพ่นสีเป็นรูปสัตว์ต่างๆ ทั้งในและนอกตัวรถ

ไฮไลท์ของเมืองนี้คือสวนสัตว์ ซึ่งเป็นสัตว์ป่า



และสัตว์เฉพาะเขตหนาว เมื่อถึงสถานีต้องต่อรถบัส  
ไปยังสวนสัตว์ ซื้อตั๋วเข้าชมซึ่งไม่มีส่วนลดสำหรับผู้สูง  
วัย ภายในสวนสัตว์แบ่งเป็นโซน โซนแรกเป็นสัตว์ปีก  
มีนกฟลามิงโกสีชมพูสวย ถัดไปเขาเขียนว่า Museum  
เราตั้งใจจะผ่านไปเพราะคิดว่าเป็นสัตว์สถาปัตยกรรม  
บังคับก็เลยเดินตามเขาไป ปรากฏว่าเป็นท่อแก้วให้เรา  
เดินผ่าน มีแมวน้ำว่ายน้ำผ่านหัวผ่านตัวลอดไปมา ถัด  
ไปเป็นนกเพนกวิน มีจำนวนไม่มากนักอาจจะหลบอยู่  
ข้างใน มีหมีขาวขั้วโลกว่ายน้ำโชว์แบบนักว่ายน้ำ ตัว  
มันใหญ่มากเลยดูเก่งดี

จากนั้นมินกฮุกและนกต่างๆ พวกเราเดินไม่  
ตลอดจนเที่ยงจึงกลับมาลงรถบัส ตั้งใจจะไปหมู่บ้าน  
ราเมง ซึ่งเขาบอกว่ามีราเมงรสเยี่ยม แต่เราขึ้นรถผิด  
สายไม่ได้ไปหมู่บ้านราเมงรู้สึกผิดหวังมาก ต้องกลับมา  
กินราเมงที่สถานีรถไฟแทน อิมกันเรียบริ่อยแล้ว ครึ่งนี้  
เรียกรถแท็กซี่เพื่อไปชมพิพิธภัณฑ์หิมะ ซึ่งตั้งอยู่บนเนิน  
เขาใกล้ๆ กับหมู่บ้านงานฝีมือฮอกไกโดและพิพิธภัณฑ์  
การย้อมและทอผ้า

พิพิธภัณฑ์หิมะเป็นอาคารรูปทรงแบบยุโรปยุค  
กลางเจาะพื้นลงไปเพื่อเก็บชั้นน้ำแข็งหนาและเย็นจัด  
ทำเป็นหิมะรูปทรงต่างๆ สวยงามตามจินตนาการ มีที่  
เดินชมและถ่ายรูปตลอดเป็นวงกลม

ห้องต่อไปเป็นห้องโถงมีการตกแต่งอย่างสวย  
งามซึ่งเขาใช้เป็นสถานที่จัดงานแต่งงาน มีนักเปียโนนั่ง  
เล่นเพลงไพเราะให้เราฟัง เสียเวลาเราน้อยจึงฟัง  
ไม่จบเพลง เราต้องไปชมอีก 2 จุด คือหมู่บ้านงานฝีมือ  
ฮอกไกโดซึ่งมีพิพิธภัณฑ์งานฝีมือพื้นบ้าน ซึ่งเป็นผ้าไหม  
ทอมือและเสื้อผ้าไหมสำเร็จรูปเหมือนกับร้านผ้าไหม  
บ้านเราแต่ราคาแพงมาก และได้แวะชมพิพิธภัณฑ์การ

ย้อมและทอผ้า ซึ่งเมื่อดูงานเสร็จแล้วทางพิพิธภัณฑ์  
จัดรถตุ้มมาส่งคณะเราที่สถานีรถไฟ ซึ่งเราก็ดังใจมอบ  
ของที่ระลึกให้คนขับรถ แต่เขาปฏิเสธจะรับของจาก  
เรา หน้าแตกไปเลยคิดว่าเขาจะชอบของกำนัลเหมือน  
คนไทย























(ต่อฉบับหน้า)

# สิ่งตีพิมพ์

กรุณาส่ง

ชมรมข้าราชการอาวุโส กรมส่งเสริมสหกรณ์  
20 ถนนพิชัย เขตดุสิต กทม. 10300

## “ปณิธานแห่งการให้” โดย .หลวงปู่ช. ดอยแก้วตาก

- |   |                                    |   |   |
|---|------------------------------------|---|---|
|  | 1. ให้ “เวลา” แก่คนที่คุณรัก       |  | 11. ให้ “ความจริงใจ” แก่สัมพันธภาพ        |
|  | 2. ให้ “ความรัก” แก่คนในครอบครัว   |  | 12. ให้ “ความซื่อสัตย์” แก่การทำงาน       |
|  | 3. ให้ “ความกตัญญู” แก่บุพการี     |  | 13. ให้ “ความเสียสละ” แก่ประเทศชาติ       |
|  | 4. ให้ “ความรับผิดชอบ” แก่การทำงาน |  | 14. ให้ “ความยินดี” แก่ผู้ประสบความสำเร็จ |
|  | 5. ให้ “อภัย” แก่คนหลงผิด          |  | 15. ให้ “ความปล่อยวาง” แก่สิ่งสุดวิสัย    |
|  | 6. ให้ “ความรู้” แก่ผู้ที่ยังเขลา  |  | 16. ให้ “ความเป็นธรรม” แก่ผู้ถูกรังแก     |
|  | 7. ให้ “ทาน” แก่คนที่ยังขัดสน      |  | 17. ให้ “มรรคา” แก่ผู้ยังหลงทาง           |
|  | 8. ให้ “อนาคต” ที่ดี แก่คนรุ่นหลัง |  | 18. ให้ “ที่พึ่งทางใจ” แก่ผู้สับสน        |
|  | 9. ให้ “มิตรภาพ” แก่คนทั้งโลก      |  | 19. ให้ “อิสรภาพ” แก่ผู้ถูกกิเลสครอบงำ    |
|  | 10. ให้ “ความทุ่มเท” แก่งานที่ทำ   |  | 20. ให้ “โอกาส” แก่ตนเอง ได้ลิ้มรสพระธรรม |

## จดหมายข่าวชมรมข้าราชการอาวุโส กสส.

เจ้าของ ชมรมข้าราชการอาวุโส กรมส่งเสริมสหกรณ์

ที่ปรึกษา นายเชิญ บำรุงวงศ์ นายเสีงม มาหมื่นไวย นางวรรณิ รัตนวราหะ  
นายสุรศักดิ์ นาคสวัสดิ์ นายดำรงค์ ปั้นประณต นายบุญส่ง พานิชการ

คณะผู้จัดทำ ร.ต.สอาด แก้วเกษ นางสุภา แจ่มจันทร์ น.ส.สุภักนิช ไวศยารัทธิ น.ส.วาสนา ศุกระศร  
น.ส.สุนันทา ศิริวัฒน์ นายเกรียงศักดิ์ สิงทพ นายวิเชียร แทนธรรมโรจน์

ประสานงาน โทร. 02 972 5724, 085 099 5782 zaardk@hotmail.com