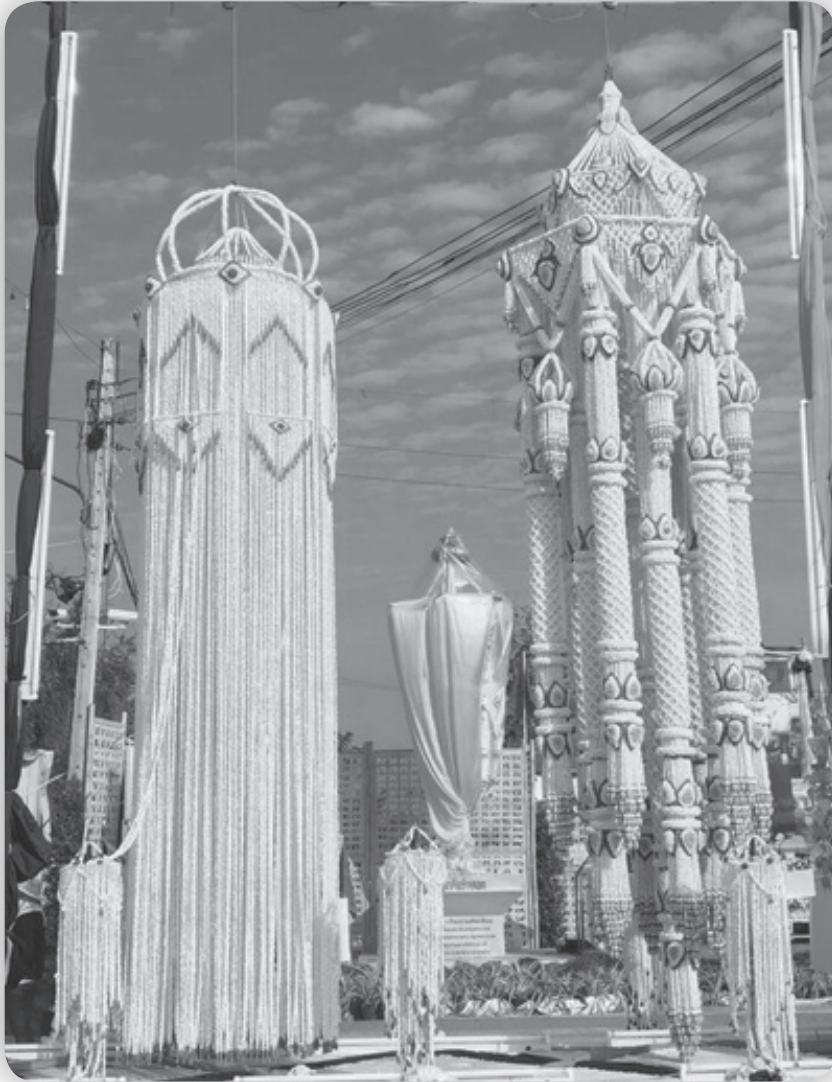




จดหมายข่าว

ชมรมช่างทอผ้าไทย ภูเก็ต.

ฉบับที่ 143 (ปีที่ 22) ฉบับเดือน มกราคม-กุมภาพันธ์ 2561



นำข้าวเปลือกมาคั่ว
กลายเป็นข้าวตอก
แล้วนำข้าวตอกมาร้อยเป็น
มาลัย เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา
ประเพณีนี้จะมีก่อน
วันมาฆบูชา 1 วัน
จัดที่ อ. มหาชนะชัย
จ. ยโสธร
มีเพียงหนึ่งเดียวในไทย
และหนึ่งเดียวในโลก
สวยงามมากครับ

เรื่องในเล่ม

- สารจากประธาน
- ก้องแกลงทองดนะผู้จัดทำ
- ข่าวชมรม
- จดหมายจากเชิงใหม่
- โมเมนต์แดนศิวิไลซ์
- ทวาระระดุกพรุน

สารจากประธาน

เรียนท่านสมาชิก ทราบ

วารสารฉบับนี้เป็นฉบับสุดท้ายของคณะกรรมการ ชุดที่ 11 ในวันที่ 26 เมษายน 2561 จะเป็นวันประชุมใหญ่ และจะมีการเลือกคณะกรรมการชุดใหม่มาดำเนินการแทนต่อไป ในช่วงวาระของคณะกรรมการชุดนี้ได้มีการดำเนินการเพื่อประโยชน์ของสมาชิกตามข้อเสนอแนะของสมาชิกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จะเห็นได้ว่าในวารสารฉบับนี้จะมีข่าวคราวของสมาชิกมากน้อยเพื่อให้ได้รับทราบว่าใครทำอะไร ที่ไหน มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องใดบ้าง คิดว่าคงตรงตามความต้องการนะคะ

ในการประชุมใหญ่คราวนี้ ดิฉันใคร่ขอเชิญชวนสมาชิกทุกท่าน โดยเฉพาะสมาชิก รุ่นใหม่ที่ยังมีไฟได้เข้ามาร่วมงานกับชมรมให้มากขึ้นเพื่อช่วยในกิจการของชมรมมีสีสันและคึกคักยิ่งขึ้น คณะกรรมการชุดเก่าดำเนินงานของชมรมมา 3 สมัยแล้วสมควรที่จะมีการเปลี่ยนแปลงแล้วค่ะ ดิฉันหวังว่าท่านสมาชิกที่ไม่มีภารกิจมากคงจะยินดีมารับช่วงต่อเพื่อช่วยกันจรรโลงชมรมข้าราชการอาวุโสให้เจริญรุ่งเรืองอย่างยั่งยืนต่อไปนะคะ

ในสุดท้ายนี้ คณะกรรมการชุดเก่าขอขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ให้การสนับสนุนและร่วมมือกับกิจกรรมของชมรมมาโดยตลอดค่ะ

สวัสดิ์ค่ะ

วรรณิ รัตนวราหะ

ถ้อยแถลงของคณะผู้จัดทำ

สวัสดี ท่านสมาชิกชมรมฯ ทุกๆท่าน ก่อนอื่นผมในฐานะหัวหน้าผู้ตรวจสอบกิจการ สหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ ขอขอบคุณ สมาชิกทุกท่านที่เลือกหรือไม่ได้เลือกคณะผม (แต่คิดว่า ส่วนใหญ่เลือกนะ เพราะมีเพื่อนนั้นคงไม่ได้ 555) ผมและคณะขอยืนยันว่าจะปฏิบัติหน้าที่ในฐานะ ตัวแทนของพวกเราทุกคน ในการที่จะรักษาผลประโยชน์และคงไว้ซึ่งความถูกต้องและเป็นธรรม รวมทั้งการเสนอแนะเพื่อให้สหกรณ์ดำเนินงานที่เป็นประโยชน์ และช่วยเหลือสมาชิกตามหลัก สหกรณ์ อย่างแท้จริง

จดหมายข่าวฉบับนี้ คงเป็นฉบับสุดท้าย เพราะกรรมการชุดนี้คงจะสิ้นสุดหน้าที่ ในวัน ประชุมใหญ่สามัญประจำปี ที่จะจัดขึ้น ในวันพฤหัสบดีที่ 26 เมษายน 2561 ซึ่งในปีนี้จะต้องมีการ เลือกกรรมการชุดใหม่ เพราะชุดนี้ปฏิบัติงานมาครบ.2 ปี แล้ว เมื่อพูดถึงการเลือกกรรมการของ ชมรม ทุกคนคงทราบดีว่า ไม่มีใครอยากเป็น ไม่เหมือนกับการเลือกตั้งกรรมการสหกรณ์ซึ่งจะ แย่งกันเป็น ทั้งนี้เพราะการเป็นกรรมการชมรมฯ นั้น ทุกคนต้องพร้อมที่จะเสียสละโดยไม่มีผล ตอบแทน แถมบางครั้งต้องควักเงินส่วนตัวอีก ผมจึงอยากขอร้องให้ช่วยกันเปลี่ยนหน้าเข้ามาเป็น กรรมการบ้าง โดยเฉพาะสมาชิกที่เพิ่งเกษียณอายุราชการมาใหม่ ๆ ที่อายุยังไม่ถึง 70 ได้เข้ามา เยอะๆ เพื่อจะได้ส่องถ่ายภาพงานของพวก ลุงๆๆ ป้าๆๆ บ้าง เพราะในขณะนี้แต่ละคนสุขภาพก็ชักไม่ ไหวแล้ว

สำหรับจดหมายข่าวฉบับนี้ เนื้อหาจะเน้นข่าวสังคมของเราเป็นส่วนใหญ่ เพราะคิดว่า ทุกคนคงอยากรู้ว่าเพื่อนๆที่เคยรู้จัก มีความเป็นอยู่ยังงัยบ้าง ปีนี้ใครบ้างที่แก่ (ขอโทษที่ใช้คำไม่ สุภาพ) ขนาดมีชื่อรับไม้เท้า (อายุ 75) หรือใครบ้างที่อยู่มาได้จนอายุ 80 ปี ดังนั้นจึงขอใช้พื้นที่เพื่อ ส่งข่าวของเพื่อนๆ เป็นส่วนใหญ่ แต่จะมีเรื่องของ รศ.วิวัฒน์ชัย อยู่ยืนยง ซึ่งค้างจากฉบับก่อน ก็ อยากลงให้จบ เพื่อไม่ให้มันค้างเป็นภาระกับผู้ทำจดหมายข่าวชุดใหม่

ผมและคณะผู้จัดทำก็ขอลาพวกเราเพียงเท่านี้ และหวังว่าคงจะพบกับพวกเราทุกคน ใน วันที่ 26 เมษายน นี้ นะครับ

เผด็จ เณลิมพัคตร์
ในนามคณะผู้จัดทำ

ข่าวชมรม

ชมรมรับสมาชิกใหม่ 6 ราย ดังนี้

1. นายเสนอ ชูจันทร์ สมาชิกเลขที่ 860
จังหวัดกาญจนบุรี
2. นายจิรศักดิ์ เงินเลี้ยง สมาชิกเลขที่ 861
จังหวัดกทม.
3. นายองอาจ งามประเสริฐ สมาชิกเลขที่ 862
จังหวัดชัยภูมิ
4. นางบริสุทธิ์ เปรมประพันธ์ สมาชิกเลขที่ 863
จังหวัดกทม.
5. นายสมพร หาญอนันตสุข สมาชิกเลขที่ 864
จังหวัดชลบุรี
6. นายปริญญา เพ็งสมบัติ สมาชิกเลขที่ 865
จังหวัดปทุมธานี

สมาชิกชมรมเสียชีวิต 5 ราย

1. นายประเสริฐ สุขสวย สมาชิกเลขที่ 42
อายุ 88 ปี เสียชีวิตเมื่อเดือนธันวาคม 2560
นับเป็นรายที่ 198
2. นางรัศมี อิ่มสมบูรณ์ สมาชิกเลขที่ 109
อายุ 83 ปี เสียชีวิตเมื่อเดือนธันวาคม 2560
นับเป็นรายที่ 199
3. นายเทวินทร์ อินทรทัต สมาชิกเลขที่ 116
อายุ 89 ปี เสียชีวิตเมื่อเดือนธันวาคม 2560
นับเป็นรายที่ 200
4. นางสุภาพ แจ้งยุบล สมาชิกเลขที่ 13
อายุ 87 ปี เสียชีวิตเมื่อ 23 มกราคม 2561
นับเป็นรายที่ 201
5. นายสมปอง เยี่ยมแสง สมาชิกเลขที่ 53
อายุ 86 ปี เสียชีวิตเมื่อปี 2560 นับเป็นรายที่ 202

จำนวนสมาชิกทั้งสิ้น 873 คน

เสียชีวิต 202 คน คงเหลือ 671 คน

สมาชิกเปลี่ยนแปลงที่อยู่

1. นางพัชราพร นิสดล (627) จากสมุทรสาคร เป็นบ้าน
เลขที่ 72 หมู่ที่ 1 ต.บึงคล้า อ.หล่มสัก จ.เพชรบูรณ์
67110
2. นางดวงฤทัย รุณรักษา (364) จาก อ.บ้านไผ่
จ.ลำพูน เป็นบ้านเลขที่ 312 ชุมชนโก่แก้ว ถนนสัน
ป่ายาง ซอย 10 ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ลำพูน 51000
3. นายประกอบ กู้กำชัย (03) เปลี่ยนเป็นบ้านเลข
ที่ 347 หมู่ที่ 4 ถนนประชาราษฎร์ ต.สวนใหญ่
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0-2526-7955
4. นางวิณา ศรีทานันท์ (558) จาก จ.อุบลราชธานี
เปลี่ยนเป็นบ้านเลขที่ 068/2 ฝั่งตะวันตก ถนนวาริ
สวัสดิ์ อ.ปากพนัง จ.นครศรีธรรมราช 80140

ชมรมส่งบัตรอวยพรวันเกิดสมาชิก

สำหรับสมาชิกที่เกิดเดือนธันวาคม 55 คน
เดือนมกราคม 60 คน รวม 115 คน
ทุกท่านคงได้รับความสุขกันถ้วนทั่วแล้วนะครับ

สมาชิกบริจาคเงินให้ชมรม มีรายชื่อ ดังนี้

รายละเอียด 2,000 บาท

คุณสมพงษ์ ดำรงนวรรตน์กุล

รายละเอียด 1,000 บาท

คุณสุทิน คุ่มไพโรจน์

คุณคำรณ พวงมณี

คุณสุวิชัย ไชยเทพ คุณจำลอง ภูมิวิเศษ
 คุณบุญชื่น บุญยสวัสดิ์ คุณเกรียงศักดิ์ ลिंगทพ
 คุณประเสริฐ ทองธรรมชาติ

รายละเอียด 500 บาท

คุณนพรัตน์ สร้อยแสง คุณเกรียงศักดิ์ ลिंगทพ
 คุณมาลีพันธุ์ ชีระพันธ์ คุณบังอร รังสิกรรพุม
 คุณอำไพวรรณ โภธามิกเกษม

ชมรมขอขอบคุณสมาชิกผู้บริจาคทุกท่าน

รายชื่อสมาชิกที่จะได้รับไม้เท้า

และผู้ที่จะได้รับเกียรติบัตรในปี 2561 ดังนี้

สมาชิกอายุ 75 ปี รับไม้เท้า จำนวน 25 คน ดังนี้

- | | |
|----------------------------|-------------|
| 1. นางไขแสง จาคิกวนิช | กทม. |
| 2. นางพรรณณี ทรัพย์ยานนท์ | กทม. |
| 3. นางยุวดี สุวรรณโกสุม | กทม. |
| 4. นางสุทิน คุ้มไพโรจน์ | นนทบุรี |
| 5. นางสุวรรณา เลชะกุล | กทม. |
| 6. นายสำราญ เรื่องวิชา | กทม. |
| 7. นางวณี ชื่นมาลัย | กทม. |
| 8. นายประเสริม เสาวโร | บุรีรัมย์ |
| 9. นายสมบุรณ์ เพชรลั้งกฤต | สมุทรปราการ |
| 10. นางพรรณรัตน์ กลิ่นขจาย | อ่างทอง |
| 11. น.ส.คมขำ บุญโพธิ์แก้ว | กทม. |
| 12. นางทิพวรรณ ตีสาร | กทม. |
| 13. นายกมล ชาวขำ | นนทบุรี |
| 14. นางจีระนันท์ จันทร์ขาว | กทม. |
| 15. นายวนพ มาอยู่ | ชุมพร |
| 16. นายบรรเจ็ด สมหวัง | กทม. |
| 17. นางสงองค์ สมบัติเปี่ยม | กทม. |
| 18. นายจรรยา ภาวภูตานนท์ ฯ | กทม. |
| 19. น.ส.วีระวรรณ ทองนิ่ม | กทม. |
| 20. นางจินตนา ยอดเศรษฐี | นนทบุรี |
| 21. นายมานิช บุญรอด | สุรินทร์ |
| 22. นายสุรพิน เหล่าบรรเทา | สุรินทร์ |

- | | |
|--------------------------|---------|
| 23. นายสมุจย์ สายหยุด | ขอนแก่น |
| 24. นายเรียง ลายทิพย์ | พัทลุง |
| 25. นายสุวิทย์ ปัญญามิตร | กทม. |

สมาชิกอายุ 80 ปี รับเกียรติบัตรจำนวน 16 คน ดังนี้

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| 1. นายประเทือง แฉฉาย | ประจวบคีรีขันธ์ |
| 2. นายสัญญา จันทรเพ็ญ | สระบุรี |
| 3. นางรุ่งทิพย์ ศรีลลธิกรรรม | กทม. |
| 4. นายทวีเดช เมืองครุฑ | กทม. |
| 5. นายสุวรรณ บุญวรรณ | กทม. |
| 6. นางจันทร์ฉาย แยมศิริ | นนทบุรี |
| 7. นายพร ไชยสมบุรณ์ | กทม. |
| 8. ส.อ.บุญมี ขำต่าย | ราชบุรี |
| 9. นายวิจักษ์ เรืองวิเศษ | กทม. |
| 10. นายบวร จินวงศ์ | สระบุรี |
| 11. นายสนิท ทองประจำ | กทม. |
| 12. นายเชิด วิรูปุตร์ | สระบุรี |
| 13. นายเพ็ญ ลายทิพย์ | พัทลุง |
| 14. นางสุกใส ทุมมณี | กทม. |
| 15. นางเจริญศรี ภูเพ็ชร | สมุทรสาคร |
| 16. นางประไพลักษณ์ เปลี๊ยนสิน | นนทบุรี |

ชมรมจะมีพิธีมอบไม้เท้า และเกียรติบัตรในวันประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2560 ในวันพุธที่ 26 เมษายน 2561

อนึ่ง สำหรับผู้มีสิทธิรับไม้เท้า ขอให้แจ้งตอบกลับตามเบอร์โทรศัพท์ที่แจ้งในหนังสือเชิญประชุมใหญ่ ว่า “จะเข้าร่วมประชุมและรับไม้เท้า หรือมอบผู้ใดรับแทน (ระบุชื่อ) หรือให้ชมรมฯ ส่งไม้เท้าให้ทางไปรษณีย์” หากไม่แจ้งถือว่าท่านสละสิทธิ์

สำหรับผู้จะได้รับเกียรติบัตรนั้น ชมรมได้มีหนังสือถึงทั้ง 16 ท่านเพื่อให้กรอกข้อมูลประวัติ ตามแบบที่ส่งไปด้วย พร้อมรูปถ่าย เพื่อนำลงจดหมายเหตุของชมรมต่อไป โปรดส่งแบบคืนด้วยนะครับ

แอดวง ขอส.

● เก็บตกประชุมใหญ่

28 มกราคม 2561 ผ่านพ้นไปแล้ว สำหรับการประชุมใหญ่สหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ จำกัด ณ โรงแรมปรีณิพาเลซ กรุงเทพฯ สมาชิกเข้าร่วมประชุมกันคับคั่ง และที่น่าภาคภูมิใจคือปีนี้ สมาชิกสูงวัย มากันไม่น้อย ประมาณ 900 คน อาจจะเกือบหนึ่งในสามของสมาชิกที่มาลงชื่อเข้าประชุม นับวันผู้สูงวัยจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ฉะนั้นผู้จะสมัครรับเลือกตั้งเป็นกรรมการสหกรณ์ปีต่อไป อย่าได้ละเลย หากเอาใจใส่ดูแลรุ่นพี่ สว. เสียแต่เนิ่นๆ อาจเป็นผลให้คะแนนเสียงท่วมท้นก็อาจเป็นไปได้

นายปริญญา เพ็งสมบัติ ผู้เกษียณอายุราชการใหม่ ป้ายแดง ปีนี้ ได้รับเลือกตั้งเป็นประธานกรรมการสหกรณ์ พวกเราขอแสดงความยินดีด้วยอย่างจริงใจ มีโครงการอะไรดีๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงวัยสหกรณ์จัดไปได้เลย

นายเพ็ชจ เฉลิมพัทธ์, น.ส.วาสนา คุกระศร, น.ส.กฤตยา โอวาท ทั้ง 3 ท่านเป็นสมาชิกชมรมข้าราชการอาวุโสกรมส่งเสริมสหกรณ์ เป็นทีมงาน ที่ได้รับเลือกเป็นผู้ตรวจสอบกิจการสหกรณ์ ขอแสดงความยินดีด้วยเช่นกัน เชื่อมั่นได้ว่าสหกรณ์ของเราจะมั่นคง ปลอดภัย ไร้ทุจริตคอร์รัปชันอย่างแน่นอน

นายเชิฐ บำรุงวงศ์ อดีตอธิบดีกรมส่งเสริมสหกรณ์ ขณะนี้แม้อายุเริ่มเดินสู่เส้นทางเลขเก้า แต่ Spirit ยังแรงกล้า มาร่วมประชุมใหญ่เกือบทุกครั้ง ครั้งนี้ก็เช่นกัน เสร็จจากการประชุมใหม่ๆ พาไปพบปะสังสรรค์เฮฮาปาร์ตี้ ตามประสาคนสหกรณ์บ้านเดียวกัน ขอให้ท่านสุขสันต์ สุขี ตลอดปี และตลอดไป

* ข้อคิดสะกิดใจจากการประชุม

1. ขณะนั่งแท็กซี่เดินทางไปยังโรงแรมเพื่อเข้าประชุม คนขับแท็กซี่บอกว่าวันนี้รถติดบริเวณ หน้าโรงแรมมาก เพราะคนไปประชุมลงชื่อรับเงินแล้วก็เดินทางกลับ ได้ยินแบบนี้เราได้แต่เงยบ มองหน้าเพื่อนแล้วก็ยิ้มกัน นึกในใจว่าเอ๊ะเขารู้ได้ไง? น่าอายจังเลย สมาชิกที่ดี ทีหลังอย่าทำ ! ทีหลังอย่าทำ !

2. บริเวณด้านหลังห้องประชุมได้ยินเสียงทักทายกันตามประสาผู้ที่นานๆ เจอกันทีปีละ 1 คน “ผมว่าไปนั่งคุยแล้วหาอะไรกินข้างนอกกันดีกว่า ประชุมประชุมอะไร ไม่ต้องฟังหรอก รู้กันอยู่แล้ว ไป ไป ไปข้างนอกกันเถอะ” ฮา... ฮา...ฮา...ข้าราชการสหกรณ์นะเนี่ย

นางวรรณะ เสนทอง ผู้สูงวัยภาคใต้สายบุญเข้าวัดปฏิบัติ ฟังธรรมอยู่เมืองนิตย ไม่นานมานี้ลูกหลานพาไปสักการะ สิ่งศักดิ์สิทธิ์หลายแห่ง หลายเมืองในประเทศเมียนมา ขอนุโมทนาบุญด้วยนะคะอธิษฐานสิ่งใดไว้หลวงพ่อกันใจ คงให้ได้สมความปรารถนาทุกประการ

จิตอาสาจัดทำวารสารชมรมฯ ทั้งรุ่นใหญ่ รุ่นเล็ก เช่น **นายสุรศักดิ์ นาคสวัสดิ์, นายปราโมช ถาวร, นายเพ็ชจ เฉลิมพัทธ์, นางสุภา แจ่มจันทร์, น.ส.สุนันทา ศิริวัฒน์, นายวิเชียร แทนธรรมโรจน์, นางศรีจรรยา พรหมสุพร และ น.ส.ณัฐวรินทร์ นิมิหุต** รวมตัวกันเหนียวแน่นช่วยกันจัดส่งวารสารฉบับที่ผ่าน มา เพื่อให้ถึงมือสมาชิกได้อ่านกันโดยเร็ว และยังได้อิมอร่อยกับขนมจีน น้ำยาปู ฝีมือ **นางสุกัญญา เกตุบางลาย** ที่ทานเมื่อไรก็ยิ่งอ่อยเหมือนเดิม ขอยกนิ้วให้จิตอาสา ผู้เสียสละเพื่อชมรมฯอย่างแท้จริง

● พบปะสังสรรค์

กลุ่มจังหวัดอุบลและศรีสะเกษ นำโดยนายเดชา เกษมวานานิมิต และนาง คำใจ วงษ์วิทย์ภรณ์ นัดพบปะสังสรรค์ที่ร้านคุณหญิง มีผู้มาร่วมสังสรรค์ทั้ง

สิ้น 7 ท่าน ประกอบด้วย นายพีรเดช ชินาภาษ, นายเดชา เกษมวานานิมิต, นายศุภชัย พงษ์อนันต์, นางนารี พงษ์อนันต์, นางอมรา ธาระธรรม, นางพวงแก้ว สารธิมา, นางคำใจ วงษ์วิทย์กรณ์ หลายๆ ท่านติดภารกิจ และเจ็บป่วย บ่.. บ่.. เป็นหยิ่งดอก สะดวกเมื่อไรก็ไปพบกันเด้อ ได้พูด ได้คุย อาจจะหายป่วยก็ได้นะ.....



กลุ่มจังหวัดราชบุรี นำโดยนายอดุลย์ สุขะปุ่นพันธ์ นัดสังสรรค์สมาชิกเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2561 ณ สำนักงานสหกรณ์จังหวัดราชบุรี สมาชิกมาร่วมประชุมทั้งสิ้น 10 คนประกอบด้วย

นายอดุลย์ สุขะปุ่นพันธ์ ประธานกลุ่ม นางสุมมนา เกตุมณี, น.ส.วัฒน์ ศาสตร์ประสิทธิ์, นางบุญเรือน นาคี, นายสัมฤทธิ์ คลองผล, นายอนุพันธ์ แก้วพฤกษ์, นายประเทือง ผ่องแผ้ว, นายธวัชชัย แก้วแสนชัย, นายเผด็จ ทองกระจ่าง, นายนภดล เขียววิทย์ นายสุรินทร์ วทัญญู สกจ.ราชบุรี เข้าร่วมประชุมด้วย ห่วงใยรุ่นพี่อย่างนี้ รุ่นพี่ก็ยินดีและเป็นกำลังใจให้น้องเช่นกัน ขอแสดงความยินดีกับท่าน สกจ.สุรินทร์ ที่ได้รับเลือกเป็นกรรมการสหกรณ์ ข้าราชการสหกรณ์ จำกัดในปีนี้ นะจ๊ะ

สมาชิกฯ ชมรม และน้องๆ ที่ยังไม่เป็นสมาชิก มาร่วมพบปะสังสรรค์เฉพาะกิจ ที่บ้านประธานชมรมฯ เมื่อวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2561 ต่างคนต่างจัดเตรียมอาหารกันมามากมาย นานๆ เจอกันทั้งทีมีแต่ความสุขใจ แบบนี้คือสไตล์ผู้สูงวัย ไม่อยู่โดดเดี่ยวลำพัง

ต้องไปสังสรรค์ พบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูง งานนี้มีแต่ความสุข สนุกสนาน กินๆ คุยๆ...สบายใจ



ภาพสังสรรค์สมาชิกกลุ่มย่อยที่บ้านประธาน กลุ่มจังหวัดนนทบุรี ปีใหม่นี้นัดพบกันวันวาเลนไทน์ 14 กุมภาพันธ์ 2561 ณ ที่เก่า เวลาเดิม เพื่อเชื่อมโยงสายใยความรัก ความผูกพันในกลุ่ม รายละเอียดฉบับหน้าจะรายงานให้ทราบ

● **ไปไม่กลับ กลับไม่ตื่น พี่นไม่มี หนีไม่พ้น**

ในช่วงเดือนมกราคมที่ผ่านมา มีข่าวเศร้าที่หลายคนคงพอจะได้ทราบกันบ้างแล้ว คือการสูญเสียนางชลธิชา ชาวไร่ ภรรยาของนายวาณิชย์ เจนรักสุขุม เมื่อวันที่ 19 มกราคม 2561 และการสูญเสียนางสุภาพ แจ้งยุบล คุณแม่ของนายทรงชัย แจ้งยุบล ซึ่งเสียชีวิตเมื่อวันที่ 23 มกราคม 2561 พวกเราชาวชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจด้วยอย่างสุดซึ้งกับทั้งสองครอบครัว ขอให้ดวงวิญญาณไปสู่สุคติในสัปดาห์ด้วยเทอญ

“Laead”

ขอส. เยี่ยมเยียนสมาชิกในภาคเหนือ

วันที่ 15-19 มกราคม 2561 นางวรรณิ รัตนวราหะ ประธานชมรมฯ นำคณะ ประกอบด้วย นายบุญส่ง พานิชการ, นายเผด็จ เฉลิมพัทธ์, นางอุรวรรณ ชูทรัพย์, นางสุภา แจ่มจันทร์, นางรุ่งทิพย์ ศรีสิทธิกรรรม, นางอารีย์ รุจาคม, นางสาวสุนันทา ศิริวัฒน์, นางยุพิน อ่องวงศ์วัฒนา และนายชัยวุฒิ มั่นทนานนท์ เดินทางไปเยี่ยมเยียนสมาชิกชมรม ในภาคเหนือ 3 จังหวัด คือ จังหวัดลำพูน, ลำปาง, เชียงใหม่

วันแรกที่จังหวัดลำพูน ได้พบสหกรณ์จังหวัด และข้าราชการ พร้อมทั้งสมาชิกชมรม ถึงแม่ที่จังหวัดลำพูนมีสมาชิกชมรมเพียง 2 คน **คุณดวงฤทัย รุณรักษา** มีภาระต้องดูแลญาติผู้ใหญ่ซึ่งป่วย... **คุณจาด สุขสงวน** สุขภาพไม่ดี ต้องถือไม้เท้าเดินไม่สะดวก ทั้งสองคนก็ยินดีเดินทางมาพบได้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นพอสมควร



หลังจากนั้นได้เดินทางไปวัดดอนจั่นเพื่อทำบุญ จากยอดเงินที่ได้รับบริจาค จำนวนห้าหมื่นกว่าบาท มอบเพื่อสร้างห้องน้ำ 2 ห้อง 40,000 บาท ที่เหลือได้จัดซื้อเครื่องของใช้ที่วัดขาดแคลน เช่น จานชาม ยาสีฟัน แปรงสีฟัน และอื่นๆ หลังจากถวายปัจจัยและสิ่งของแล้ว หลวงพี่ก็ให้ศีลให้พร เป็นบุญกุศลที่สมาชิกชมรมฯ ทำร่วมกันจึงอนุโมทนาบุญทุกท่านด้วย



วันรุ่งขึ้น ไปสำนักงานสหกรณ์จังหวัดลำปาง พบข้าราชการ และสมาชิกชมรมบางส่วน (บางส่วนไปรออยู่ที่ร้านอาหาร) ได้พบปะพูดคุยกันพอสมควร แล้วไปรับประทานอาหารร่วมกัน ปรากฏว่ามีผู้มาร่วมสังสรรค์จำนวนมาก **คุณพิชัย คงแจ่ม** สมาชิกอาวุโส อายุ 90 ปีแล้ว สุขภาพดีมาก เพราะมีกิจกรรม ร้องเพลง เต้นรำและออกกำลังกายเป็นประจำ จึงร่วมร้องเพลงกันอย่างสนุกสนาน หลายท่านเป็นสมาชิกในระดับจังหวัดแต่ไม่ได้เข้าเป็นสมาชิกชมรมส่วนกลาง ซึ่งคุณวินิจ กลีร์ักษ์ ประธานกลุ่มลำปางบอกว่าจะช่วยจัดการเรื่องการสมัครเข้าเป็นสมาชิกชมรมต่อไป และชมรมได้มอบเงิน 1,500 บาท ฝากชื่อของเยี่ยม **คุณพร ไชยสมบูรณ์** ซึ่งกำลังป่วยรักษาตัวอยู่ที่จังหวัดลำปางด้วย



ที่สำนักงานสหกรณ์จังหวัดเชียงใหม่ สหกรณ์
จังหวัด และข้าราชการมาต้อนรับกันอย่างคับคั่ง ได้
พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันยาวนาน เนื่องจาก
เชียงใหม่เป็นจังหวัดใหญ่ งานมากจึงมีปัญหาอุปสรรค
ในการทำงานก็มากตามด้วย



หลังจากนั้น ก็ไปรับประทานอาหารร่วมกัน นักร้องมือ
อาชีพมากมาย ผลัดเปลี่ยนกันขึ้นไปร้องเพลงอย่าง
Non stop กันเลย

ภาคบ่ายแดดยังไม่ร้อน ลมยังไม่ตกก็พากันไป
เยี่ยมชม “สวนป่า ไร่นา ผลสม รัตนวราหะ”



ได้ชื่นชมกับธรรมชาติสวนป่า และท้องทุ่งนาโล่งๆ
อากาศสดชื่นที่หาซื้อไม่ได้ ใน กทม. ทุกคนสนุกสนาน
ที่ได้ลงไปในพื้นที่ปลูกผักสวนครัว มีทั้ง พริก, มะเขือ,
ถั่วฝักยาว และผักอื่นๆ อีกหลายชนิด และถูกนำมา
ขึ้นโต๊ะทำสลัดผักสดๆ ทานกันอย่างเอร็ดอร่อย อีกทั้ง

ขนมจีนน้ำยาหม้อโต ข้าวเหนียวน้ำพริกหนุ่มอีก ทาน
เท่าไรก็ไม่หมด นอกจากนั้นเจ้าของบ้านยังได้แซ่เบียร์



เย็นๆ ไว้เป็นโหล เพื่อให้พวกเราคลายเหนื่อยกัน เป็น
ที่ถูกต้องคุณเผด็จอย่างยิ่ง รบกวนเจ้าของบ้านจนคำมิด
จึงลากลับ

ไหนๆ ไปถึงเชียงใหม่แล้ว คณะจึงเยี่ยมชม
ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงหนองหอย ที่นี่สมาชิกปลูก
สตอเบอรี่กันมาก และได้นำผลผลิตผลมาขายที่สำนัก
งานโครงการ พวกเราก็ได้อุดหนุนกันพอสมควร
หัวหน้าศูนย์พัฒนาโครงการหลวงได้บรรยายเกี่ยวกับ
พืชสมุนไพร นำมาทำเป็นชา ชงดื่ม สรรพคุณลด
ความเครียด ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ดีต่อระบบ
ย่อยอาหาร ซึ่งสามารถหาซื้อได้ตามร้านโครงการหลวง
ทั่วไป

เป็นธรรมเนียมของการมาเยือนต่างจังหวัด
ก็ต้องถือโอกาสไปชมและสักการะวัดเก่า เต็ม ดัง ที่มี
ชื่อเสียงของจังหวัดนั้นๆ เช่น วัดจามเทวี, วัดศรีบุญชัย
วัดเก่าแก่ของจังหวัดลำพูน, วัดพระธาตุลำปางหลวง
วัดเก่าแก่ของจังหวัดลำปาง และที่จังหวัดเชียงใหม่ ที่
พวกเราอยากชม คือ วัดเด่นสะหลีศรีเมืองแกน โบสถ์
วิหารสร้างอย่างงดงาม มีสถาปัตยกรรมปูนปั้นมาก
มาย และอีกวัดหนึ่งคือวัดศรีสุพรรณ สร้างด้วยโลหะ
เงินสวยงามมาก ดี.. ดี.. ไปครั้งเดียวได้ประโยชน์
หลายอย่าง เพิ่มชีวิตชีวาแก่ผู้สูงวัย หลังเสร็จภารกิจ
ต่างๆ แล้วได้เวลาอำลาจังหวัดเชียงใหม่ ด้วยความ

ประทับใจ

ต้องขอขอบคุณสหกรณ์จังหวัดและข้าราชการในจังหวัดเชียงใหม่, ลำปาง, ลำพูน ที่ให้การต้อนรับพวกเราอย่างอบอุ่น ฉันทพี่น้อง ในโอกาสวันประชุมใหญ่ หรือโอกาสอื่นๆ มาเยี่ยมพวกเราชาวกรุงบ้างเน้อ!!

รายงานโดย.....อุรุวรรณ



วันที่ 26 กุมภาพันธ์ วันสหกรณ์แห่งชาติ ชมรมข้าราชการอาวุโส กสส., ข้าราชการกรมส่งเสริมสหกรณ์ และขบวนการสหกรณ์ได้วางพานพุ่มสักการะพระอนุสาวรีย์ กรมหมื่นพิทยาลงกรณ์ พระบิดาแห่งการสหกรณ์ไทย หน้ากรมส่งเสริมสหกรณ์



พิธีวางพานพุ่ม ที่สันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย

จดหมายจากประธานชมรมฯ จังหวัดเชียงใหม่

ผมไม่ได้รายงานข่าวชมรมข้าราชการอาวุโส กรมส่งเสริมสหกรณ์ จังหวัดเชียงใหม่-ลำปาง-ลำพูน มาให้ทางชมรมของกรมทราบมานานพอสมควร จึงขอรายงานความเคลื่อนไหวของชมรมฯ ให้ทราบ พอสังเขป ดังนี้

แรกเริ่มชมรมฯ ที่จังหวัดเชียงใหม่ ได้ร่วมกันจัดตั้งเมื่อเดือนธันวาคม 2548 โดยมีผู้เข้าร่วมพิจารณาครั้งแรกจำนวน 28 คน ที่ประชุมมีมติให้นายจำลอง ภูมิวิเศษ เป็นประธานกรรมการ นายเนตร เซษฐ์ธอง และนายกำธร วรเลิศ เป็นรองประธานคนที่ 1 และ 2 โดยที่นายสมศักดิ์ สุนทรพิพิธ เป็นเลขานุการ และนายวิจิตรชัยชิต เป็นผู้ช่วยเลขาฯ นางทิพย์วัลย์ พงษ์พนมมาศ เป็นเหรัญญิก

ต่อมาเมื่อมีข้าราชการที่ปลดเกษียณอายุราชการมากขึ้นจึงได้มาสมัคร ขณะนี้ชมรมได้เพิ่มชื่อเป็น “ชมรมข้าราชการอาวุโสเชียงใหม่ ลำปาง-ลำปาง” ขณะนี้มีสมาชิกทั้งหมด 52 คน ส่วนสมาชิกผู้ที่เสียชีวิต ตั้งแต่แรกตั้ง จนถึงปัจจุบันนี้มีจำนวน 11 คน คือ

1. คุณคำจันทร์ อุปสิทธิ์
เสียชีวิต 13 ก.พ. 52 อายุขณะนั้น 82 ปี
2. คุณไพโรจน์ ภัทรโกศล
เสียชีวิต 23 ต.ค. 53 อายุขณะนั้น 90 ปี
3. คุณพิรุณ รามเนตร
เสียชีวิต 19 ก.พ. 54 อายุขณะนั้น 61 ปี
4. คุณประยงค์ มลายอริยสุรย์
เสียชีวิต 29 เม.ย. 56 อายุขณะนั้น 84 ปี
5. คุณประสิทธิ์ หาชัยภูมิ
เสียชีวิต 9 พ.ค. 57 อายุขณะนั้น 71 ปี
6. คุณกิตติ คุปตรัตน์
เสียชีวิต 24 ก.ย. 57 อายุขณะนั้น 84 ปี
7. คุณวัฒนา ไชยมงคล
เสียชีวิต 28 ก.ย. 57 อายุขณะนั้น 71 ปี

8. คุณอัมพล จุฑะพุทธิ
เสียชีวิต 25 ส.ค. 58 อายุขณะนั้น 78 ปี
9. คุณสนิท จริยะยรรยง
เสียชีวิต 3ม.ค. 59 อายุขณะนั้น 78 ปี
10. คุณสุธี สันตสิงห์
เสียชีวิต 3 เม.ย. 60 อายุขณะนั้น 75 ปี
11. คุณเนตร เชษฐฐิ๊ง
เสียชีวิต 3 พ.ย. 60 อายุขณะนั้น 82 ปี

สำหรับ 10 คน ถึงแก่กรรมด้วยโรคต่างๆ นั้น ทางชมรมได้มอบเงินจำนวน 10,000 บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน) แก่เจ้าภาพ ส่วนศพของคุณสนิท จริยะยรรยงค์ ทางเจ้าภาพได้มอบให้โรงพยาบาลนครเชียงใหม่ ศพของคุณสุธี สันตสิงห์ ทางเจ้าภาพได้มอบให้โรงพยาบาลนครลำปาง เพราะบ้านอยู่จังหวัดลำปาง

ส่วนศพคุณเนตร เชษฐฐิ๊ง ไม่ได้เจ็บป่วยอะไรเลยและทราบจากทางแม่บ้านบอกว่า ในตอนกลางวัน ของวันที่ 3 พฤศจิกายน 60 หลังจากรับประทานอาหารกลางวันเสร็จแล้ว เขาอยากจะนอนพักผ่อนพักผ่อนที่บนบ้าน เมื่อหลับไปแล้ว แม่บ้านเห็นว่านอนมาก กลัวกลางคืนจะนอนไม่หลับจึงได้ไปปลุกเมื่อเวลาประมาณบ่าย 4-5 โมงเย็น จึงตกใจมาก พบว่าคุณเนตรได้เสียชีวิตแล้วอย่างสงบ รุ่งขึ้นวันที่ 4 พ.ย. 60 ได้นำศพมาทำพิธีทางศาสนาที่วัดเจดีย์หลวงกลางเมืองเชียงใหม่ ทางชมรมพวกเราใคร่รู้ข่าวก็เริ่มบอกต่อๆ กันไป และตกลงพวกเราทั้งเชียงใหม่ ลำพูน

และลำปาง จะเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมศพ ในคืนวันที่ 5 พ.ย. 60 เพราะวันที่ 4 พ.ย. 60 เป็นวันอาทิตย์ ทางเชียงใหม่เขามีตลาดนัดถนนคนเดินทุกวันอาทิตย์ วัดเจดีย์หลวงนั้น ทั้งด้านหน้า-ด้านหลังวัดนั้น มีแต่พ่อค้า-แม่ค้ามาขายของพวกเราจะไปงานศพ เข้าไปในวัดไม่ได้ ไม่มีที่จะจอดรถยนต์ด้วย ดังนั้นพวกเราจึงมาร่วมกันทำบุญศพในวันที่ 6 พ.ย. 60 โดยที่เชียงใหม่-ลำพูน-ลำปาง ท่านก็ได้นำพวงหรีดมาเคารพศพและได้มอบเงินจำนวนหนึ่งแก่เจ้าภาพ และร่วมรับฟังการสวดพระอภิธรรม-รับฟังการเทศน์ สำหรับในวันที่ 8 พ.ย. 60 ตอนกลางวันพวกชมรมฯของเราได้ร่วมพิธีถวายเพลพระ - ร่วมฟังการเทศน์ และร่วมกัน รับประทานอาหารเสร็จแล้ว จึงมีพิธีการมอบร่างศพ โดยทางเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลนครเชียงใหม่ ได้กล่าวขอบคุณทางเจ้าภาพที่ได้มอบร่างเพื่อไปศึกษาแก่คณะแพทยศาสตร์ต่อไป

พวกเรารู้แต่วันเกิด ไม่รู้วันตาย ไม่ได้เจ็บไม่ได้ป่วย ก็มีสิทธินอนหลับสบายตายง่ายดี ขอดวงวิญญาณสู่สุขคติเทอญ

*ขอแสดงความนับถือ
จำลอง ภูมิวิเศษ
(นายจำลอง ภูมิวิเศษ)*

ขออภัยที่ชมรมฯตีพิมพ์จดหมายของท่านล่าช้าไปหน่อย จังหวัดอื่นๆ มีข่าวอะไรก็ช่วยเล่ามาให้พวกเราได้ทราบกันบ้างนะครับ

*ไปตลาดมาเมื่อก็ครบ กะว่าเอาไปซื้อหมากกรูมาฝากชมรมอีกหน่อย
พ่อค้าบอกอ่ากล่องละ 50 บาท
ผมเลยเอาละ 40 บาท พ่อค้าเลยบอกอ่า “45 บาทพอดี”
กรรม แล้วใหม่ละครบ 45 บาท ทอดดี แล้วผมเลยเอ็งใจ
ผมก็เลยงอมออย่าง 50 บาท เพื่อจะได้ครบทุกตัว เฮ้อ!*

โปแลนด์แดนศิวิไลซ์

รศ.วิวัฒน์ชัย อยู่ยืนยง

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

วันที่ 20 กันยายน 2560 เมื่อได้รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรมแล้ว จึงเดินทางไปชมสถานที่ท่องเที่ยว ดังนี้

1. ค่ายกักกันเอาส์ชวิตซ์ (Auschwitz Bukenu) ในอดีตใช้เป็นค่ายกักกันและค่ายมรณะที่ใหญ่ ที่สุด (ในบรรดาค่ายกักกันต่างๆ ของนาซี) ปัจจุบันเป็นพิพิธภัณฑ์แสดงความทารุณโหดร้ายของสงคราม ได้รับการขึ้นทะเบียนจากยูเนสโกเป็นมรดกโลก ด้านหน้าของพิพิธภัณฑ์คือ อาคารที่ทำการเป็นตึกแถวสองชั้น ผู้เขียนจำได้ว่าทางเข้าเขียนว่า Work for freedom ถัดมาจะมองเห็นตึกเก่าๆ หลายหลัง นั่นก็คือคุกนั่นเอง สำหรับคุมขังคนยิวชาติต่างๆ และมีตึกที่ใช้ทำการทดลองทางการแพทย์อยู่หลังหนึ่ง ในแต่ละตึกก็แบ่งเป็นบล็อก ซึ่งบล็อกที่คณะท่องเที่ยวได้ดูนั้นเป็นบล็อก 15 เมื่อเข้าไปดูภายในซึ่งมีทั้งห้องแสดงที่เก็บสะสมของใช้ต่างๆ ของนักโทษ ห้องเก็บเศษผมที่กร่อนมาจากผมของนักโทษ ห้องเก็บกระบอกที่ใช้อัดสารพิษใช้อัดสารพิษเพื่อใช้ฆ่านักโทษ ฯลฯ นอกจากห้องแสดงต่างๆ ยังมีรูปภาพติดตามริมทางเดินทั่วไปเช่นบอร์ด ที่ติดรูปภาพของนักโทษกลุ่มต่างๆ และรูปภาพนักโทษที่กำลังทำงานหนัก รูปภาพแสดงถึงการเริ่มต้นเข้ามาในค่าย ฯลฯ ซึ่งเรื่องราวต่างๆ ที่แสดงเหล่านี้สะท้อนถึงความน่าสยดสยองจากความโหดร้าย เป็นเครื่องเตือนใจแก่คนรุ่นหลังในเรื่องความเกลียดชังของมนุษย์ เพื่อมิให้เกิดเหตุการณ์ซ้ำอีก จากนั้นก็แวะพักรับประทานอาหารเที่ยงที่ภัตตาคารท้องถิ่น

2. เมืองเกลือวิเอลิกซกา (Wieliczka Royal Salt Mine) เมืองแห่งนี้เคยเป็นแหล่งผลิตที่ใหญ่โต แต่ปัจจุบันหยุดกิจการและเป็นแหล่งพิพิธภัณฑ์ ซึ่งมีนักท่องเที่ยวมาเยี่ยมชมมาก ได้รับการรับรองให้เป็นมรดกโลกประมาณสามสิบกว่าปีมาแล้ว การจะเข้าชม

ต้องซื้อตั๋วเข้าชมราคา 65 PLN (ประมาณ 650 บาท) ซึ่งลงไปด้านล่างจะเป็นอุโมงค์เหมือนลิกลงไป 9 ชั้น ถ้าคิดเป็นความลึกจากพื้นดินลงไป 372 เมตร มีเครื่องมือและอุปกรณ์การทำเหมืองแร่ แสดงการพัฒนาของเทคโนโลยีเหมืองจากสมัยกลางจนถึงยุคปัจจุบัน สิ่งที่น่าสนใจผู้เขียนคือ รูปแกะสลักหิน Princess Kinga ซึ่งทำจากเกลือ ดูคล้ายทำจากหินอ่อน ด้านล่างของรูปหุ่นนี้มีรอยหยดลงมาเป็นทาง ดูเหมือนกับหินงอกหินย้อย และที่ขอบอีกมุมหนึ่งมีหุ่นคนจำลองกำลังไต่ขึ้นบันไดแสดงถึงชีวิตของคนงานในเหมืองนี้ และมีจุดเด่นอีกแห่งหนึ่งคือ Chapel of Saint Kinga เป็นวิหารที่ตกแต่งผนังด้วยภาพประติมากรรม แสดงตำนานจากคัมภีร์ ภาพนั้นแกะสลักด้วยเกลือและตอนจะกลับขึ้นสู่ข้างบนนั้นขึ้นลิฟท์(เจาะทะลุหิน) ค่าโดยสาร 2 PLN (20 บาท) ต่อมาได้แวะพักรับประทานอาหารมื้อเย็นที่ภัตตาคารจีน แล้วได้เข้าพักที่ Novotel Krakow City West Hotel เป็นคืนที่สอง

วันที่ 21 กันยายน 2560 เมื่อรับประทานอาหารเช้าที่โรงแรมแล้ว ได้เดินไปแวะชมสถานที่สำคัญของเมืองคราคูฟ ต่อจากเมื่อวานนี้อีกสี่แห่ง ดังนี้

3. ตลาดนัดรีเนคโกลนี่ (Renek Glowny) อยู่บริเวณจัตุรัสกลางเมือง ซึ่งนับว่าเป็นจุดศูนย์กลางของเมือง ซึ่งมีร้านค้าต่างๆ ร้านกาแฟ ร้านอาหาร และพับ ซึ่งมีหลากหลายชนิดและบริเวณมุมหนึ่งของตลาดนี้เรียกว่า ซูเคียนนิส (Sukiennice) มีสินค้ามากมายให้เลือกซื้อได้

4. ปราสาทวาเนล (Wawel Royal Castle) มีความงดงามแบบศิลปะเรอเนสซองค์ เมื่อผู้เขียน เดินขึ้นบันไดทางขึ้นปราสาทเหลียวกลับด้านหลังก็จะเห็นภาพเมืองคราคูฟได้ชัดเจนยิ่ง และภายในปราสาทนี้มีผ้าปักทาบเลสตรี จากเบลเยียมไว้นับร้อยผืน นอกจากนี้มีห้องเก็บอาวุธยุทธโปกรณ์แบบโบราณไว้ด้วย

5. มหาวิหารวาเนล (Wawel Cathedral) มีความสง่างาม มีความสูงถึง 81 เมตร เมื่อเข้าชมภายในก็พบความโดดเด่นตรงแท่นบูชานอกจากสูง

มากถึง 13 เมตร ยังคงงามที่ลวดลายของการแกะสลัก เรื่องราวอันเป็นตำนานตามคัมภีร์ไบเบิลอีกด้วย และบันไดโบสถ์ก็มีราวๆ 200 ชั้น ก็ทราบไว้ ถ้าขึ้นไปก็ชมวิวของเมืองได้เป็นอย่างดี

เมื่อได้ชมแหล่งท่องเที่ยวสวยงามสี่แห่งแล้ว ได้แวะรับประทานอาหารเที่ยงที่ภัตตาคารท้องถิ่น แล้วได้เดินทางต่อไปทางทิศตะวันออกระยะทาง 161 กิโลเมตร ก็ถึงเมืองเซสซอว์

เมืองเซสซอว์ (Rzeszow) สำหรับการเที่ยวชมเมืองเซสซอว์นี้ ผู้เขียนจำรายละเอียดไม่ค่อยได้ (เนื่องจากย้อนกลับมาดูภาพถ่ายดูสับสนในเรื่องราวที่ไกด์บรรยายมา จึงไม่สามารถนำมาเรียบเรียงได้) จึงกล่าวโดยสังเขปว่า เมืองเซสซอว์นี้ถือว่าเป็นศูนย์กลางของการศึกษา ได้ชมย่านจัตุรัสเมืองเก่า (Old Town Square) ที่มีสภาพบ้านเรือนแบบสถาปัตยกรรมสไตล์บารอก และเรเนซองค์ ต่อจากนั้นได้แวะชมศาลาว่าการเมือง (City Hall) ซึ่งสร้างขึ้นในช่วงศตวรรษที่ 16 แบบสถาปัตยกรรมสไตล์โกธิคและเรเนซองค์ ปัจจุบันนับเป็นอนุสรณ์สถานที่มีชื่อเสียงของเมืองนี้ ต่อจากนั้นได้แวะพักรับประทานอาหารมื้อเย็นที่ภัตตาคารท้องถิ่นแล้วได้เข้าพักที่โรงแรม Hilton Garden Inn (ราคาที่พักถ้าติดต่องเอง พักเดี่ยว 286 PLN และ 329 PLN พักคู่ ซึ่งรวมอาหารเช้า)

วันที่ 22 กันยายน 2560 เมื่อรับประทานอาหารเช้าที่โรงแรมแล้ว ได้เดินทางไปทางทิศเหนือระยะทาง 168 กิโลเมตร ก็ถึงเมืองลับบลิน

เมืองลับบลิน (Lublin) ได้ชมสถานที่สำคัญคือ

1. ปราสาทเมืองลับบลิน (Lutb8blin Castle) ปราสาทนี้สร้างอยู่บนเนินที่สูงพอสมควรและ รูปแบบสถาปัตยกรรมแบบโกธิคผสมผสานแบบเรเนซองค์ จัดว่าอยู่ในยุคกลางที่มีความงดงาม กล่าวคือ ประตูทางเข้าปราสาทนั้นรูปทรงโค้ง โดยมีไม้กางเขนอยู่บนยอดเสาสองข้างของประตู สำหรับภายในปราสาทมีสีชมพูอ่อน

2. ซามอยสกีพาเลซ (Zamoysyski Palace Museum) ลักษณะเด่นคือ มีโดมปลายยอดมีสีเขียว สูงสง่าอยู่เคียงคู่กับอาคารพระราชวัง ซึ่งมีทั้งฝั่งซ้ายและฝั่งขวา และด้านหน้าของพระราชวังมีสนามหญ้าและจัดสวนประดับแบบเรียบง่ายกลมกลืนกับพระราชวัง

จากนั้นได้พักรับประทานอาหารเที่ยงที่ภัตตาคารท้องถิ่น และเดินทางไปทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือระยะทาง 108 กิโลเมตร กลับถึงเมืองวอร์ซอว์อีกครั้งหนึ่ง และได้ไปยังห้างสรรพสินค้า Zalone Tarasy เป็นห้างสรรพสินค้าใหญ่ที่สุดของเมืองวอร์ซอว์ ได้เดินชมร้านค้ากว่า 200 ร้านค้า อันมีสินค้าแบรนด์เนม มากมาย เช่น Zara, Topshop, Mango, H&M ผู้เขียนนั้นได้แค่เดินชมและแวะทานไอศกรีม เมื่อแล้วเสร็จจึงได้รับประทานอาหารมื้อเย็นที่ภัตตาคารจีน แล้วได้เข้าพักที่โรงแรม Double Tree by Hilton Warsaw อีกครั้งหนึ่ง(ครั้งแรก 17 กันยายน 2560 ที่กล่าวมาแล้ว)

วันที่ 23 กันยายน 2560 เมื่อรับประทานอาหารเช้าที่โรงแรมแล้ว ก็ได้แวะชมพระราชวังหลวง(ซึ่งได้กล่าวแล้วในตอนต้น เมื่อกล่าวถึงการชมเมืองวอร์ซอว์ เพื่อให้เนื้อหาเรียงติดต่อกัน แต่แท้จริงแล้วพระราชวังนี้เพิ่งได้มาชมวันสุดท้ายก่อนเดินทางกลับ) จากนั้นได้เดินทางไปสนามบินโซเปียง วอร์ซอว์ และรับประทานอาหารเช้าที่บริเวณสนามบิน แล้วจึงเดินทางกลับโดยสายการบินเอมิเรสต์ แอร์ไลน์ ถึง นครดูไบ แวะเปลี่ยนเครื่องแล้วก็ได้เดินทางต่อกลับถึงสนามบินสุวรรณภูมิ กรุงเทพฯ เวลาประมาณ 10.00 น. ด้วยความประทับใจในการเที่ยวไปแลนด์ครั้งนี้

“ไปแลนด์” แจ่มเจิดจ้า จับใจ จริงเอย

“วอร์ดสวฟ” สีสดใส สิ่งสร้าง

“คราคูฟ” เหมือนดำนใน โดดเด่น ยิ่งแสบ

“วอร์ซอว์” อาจเอ๋ยอ้าง โอ้ล้ำอำไพ

ภาวะกระดูกพรุน

ผู้สูงอายุเวลามีกระดูกพรุนจะไม่ได้พรุนเฉพาะจุด จึงต้องตรวจวัดที่สะโพกและกระดูกสันหลัง เพราะเป็นจุดที่เห็นชัดที่สุด ต้องสะสมแคลเซียมให้พอเหมาะ 800-1 พันมิลลิกรัม

ปัจจุบันเรามักได้ยินว่า ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคม “ผู้สูงอายุ” แล้ว ทำให้มีคำแนะนำหรือข้อมูลความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุว่ามีโรคอะไรที่จะเกิดขึ้นเมื่อพยาธิสรีระมีการเปลี่ยนแปลงไป สิ่งที่ต้องระวังให้มากที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ เป็นภัยร้ายที่อาจตามมา นั่นคือ “กระดูกพรุน” ที่รอวันหักในเวลาที่เกิดพลัดหกล้ม จนกลายเป็น “วงจรเศร้าสลด” และต้องทนทุกข์ทรมานก่อนจากโลกนี้ไป

ผศ.นพ.สมบัติ โรจน์วิโรจน์ ศัลยแพทย์ออร์โธปิดิกส์ ศูนย์กระดูกและข้อ โรงพยาบาลกรุงเทพ กล่าวว่า “กระดูกพรุน” มีสาเหตุเกิดจากการสูญเสียมวลกระดูก ทำให้กระดูกบางลง หากหนักภาพไม่ออกให้นึกถึงเปลือกไข่เปราะๆ บางๆ แตกหักง่าย ทำให้บางคนตัวเตี้ยลง เนื่องจากกระดูกโปร่งบางและยุบตัวซ้ำๆ ที่น่าเป็นห่วง คือ ผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนมีโอกาสเกิดกระดูกแตกหักง่ายกว่าคนทั่วไป จะทราบได้อย่างไรว่าตัวเองมีภาวะ “กระดูกพรุน” โดยทั่วไปกระดูกที่พรุนหรือมวลกระดูกบางลงจะไม่มีอาการแสดงออก เรียกว่าเป็นภัยเงียบที่ซ่อนเร้นอยู่ ซึ่งมีวิธีการตรวจ คือการสกรีนด้วยอัลตราซาวด์ที่ข้อมือ และข้อเท้า เพื่อเป็นการตรวจคัดกรอง

หากพบความผิดปกติก็จะต้องตรวจวินิจฉัยด้วยเครื่องตรวจวัดมวลกระดูก ซึ่งผู้สูงอายุเวลามีกระดูกพรุนจะไม่ได้พรุนเฉพาะจุด จึงต้องตรวจวัดที่สะโพก

และกระดูกสันหลัง เพราะเป็นจุดที่เห็นชัดที่สุดที่ถือเป็นมาตรฐานขององค์การอนามัยโลก สำหรับค่าการวัดที่ได้เราจะเปรียบเทียบกับคนปกติทั่วไปวัย 35 ปี เพราะเป็นช่วงอายุที่มวลกระดูกหนาแน่นที่สุด ถ้าใครผลออกมาเป็นผล บวก จนถึง ลบ 1 ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ถ้าต่ำกว่าลบ 1 ถึง ลบ 2.5 แสดงว่ากระดูกบางลง เนื่องจากมวลกระดูกลดลง แต่ถ้าใครตรวจแล้วพบว่าต่ำกว่า ลบ 2.5 จะถูกวินิจฉัยว่า “กระดูกพรุน” ต้องได้รับการรักษา

หากเกิดเรื่องที่เราไม่อยากจะให้เกิด นั่นคือ ผู้สูงอายุหกล้มกระดูกหัก โดยอวัยวะที่หักพบบ่อยใน 3 ส่วน คือ ข้อมือ สะโพก และกระดูกสันหลัง

จากการข้อมูลทั่วไปพบว่าหาก “ข้อมือหัก” หรือ “กระดูกสันหลังทรุด” กระดูกจะมีรูปร่างบิดเบี้ยวไป หลังก็ค่อมลงๆ แต่มักจะไม่ถึงขั้นเสียชีวิต ยกเว้นกรณีที่ทรุดไปมากหรือมีการกดทับเส้นประสาทก็ต้องรับการรักษาเฉพาะทาง แต่ถ้า “กระดูกสะโพกหัก” ปัญหาคือความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน ไม่สามารถลุกยืนเดินได้ ต้องนอนติดเตียงเสี่ยงกับโรคแทรกซ้อนต่างๆ ถือเป็นเรื่องที่สำคัญ ซึ่งเกินกว่า ร้อยละ 95 ต้องได้รับการผ่าตัดเร่งด่วน แต่ที่สำคัญ คือ การรักษาแบบองค์รวมของหลากหลายสาขาอย่างมีระบบจะช่วยให้เกิดความรวดเร็ว ปลอดภัย

ในส่วนวิธีการผ่าตัดในผู้ป่วยแต่ละคนนั้น แพทย์ต้องเลือกว่าเหมาะกับการรักษาวิธีใด เพราะมีรูปแบบการรักษาต่างๆ เช่น ผ่าตัดใส่แท่งโลหะยาวๆ มีสกรูยึด หรือมีเรื่องของการใช้ซีเมนต์เสริม บางรายอาจใช้ข้อสะโพกเทียม หลังจากผ่าตัดเสร็จแล้ววันที่

2-5 ผู้ป่วยต้องเริ่มทำกายภาพบำบัดเพื่อฟื้นฟูสภาพพยายามให้ลุกออกจากเตียง ผีการนั่ง ยืน เดิน และการทรงตัว ซึ่งตรงนี้มีค่าสำคัญมาก เพราะผู้ป่วยกระดูกสะโพกหักส่วนใหญ่ที่นอนติดเตียง อาจส่งผลร้ายตามมา

มีข้อมูลที่มีการอ้างอิงออกมาว่า เมื่อกระดูกสะโพกหักแล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย 20 % มักเสียชีวิต ภายใน 1 ปี 30 % ผีการถาวร 40 % ต้องใช้เครื่องช่วยพยุงในการเดิน ที่สำคัญคือไม่สามารถกลับมาทำกิจวัตรประจำวัน ได้เหมือนเดิม ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เหมือนปกติก่อนกระดูกหัก ฉะนั้นจึงเน้นย้ำเสมอว่าอย่าให้มีกระดูกหักครั้งแรก เพราะก็อาจจะมึ่ครั้งต่อๆ ไปตามมา จนเข้าสู่ “วงจรเศร้าสลด” หมายความว่า ผู้สูงวัยเมื่อไหร่ที่เริ่มล้ม ก็ มีโอกาสที่จะล้มซ้ำได้อีก เมื่อล้มแล้วล้มอีกก็ต้องทนทุกข์ทรมาน ผ่าตัดซ้ำๆ อยู่แบบนี้ สุดท้ายก็ต้องเสียชีวิต จากโรคอื่นที่แทรกซ้อนและรุมเร้าเข้ามา ดังนั้นจึงต้องป้องกันไม่ให้ล้มซ้ำ

การป้องกันการล้ม ซึ่งมีหลากหลายวิธี ได้แก่ การฝึกกล้ามเนื้อให้แข็งแรงเพื่อมาประคองกระดูกไว้ การฝึกการทรงตัวและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ส่วนออกกำลังกายชนิดที่มีการลงน้ำหนัก ได้แก่ วิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว ก็มีมีส่วนช่วยให้กระดูกแข็งแรงขึ้นสำหรับการรักษากระดูกพรุนมีหลักการคือ การให้ร่างกายเสริมสร้างโครงสร้างกระดูกด้วยการสะสมแคลเซียม เช่น การเสริมอาหารหรือการเสริมแคลเซียมในปริมาณที่พอเหมาะ ทั้งนี้อาจจะต้องใช้อยาช่วยยับยั้งการสลายแคลเซียมจากกระดูก หรือยาฮอร์โมนบางประเภทร่วมด้วย ยาชนิดที่เป็นฮอร์โมน เรียกว่า “พาราไทรอยด์ฮอร์โมน” ที่ช่วยกระตุ้นในการสร้างกระดูก และช่วยรักษาให้การดูดซึมของแคลเซียมออกจากกระดูกน้อยลง และต้องได้รับการดูแลโดยแพทย์อย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันการหัก

สิ่งสำคัญคือการดูแลตัวเอง และทำให้มวลกระดูกของเรามีความหนาแน่นเหมือนกับตอนอายุ 35 เพราะเมื่อสูงวัยขึ้นมวลกระดูกก็จะลดลงอย่างช้าๆ สิ่งสำคัญ คือการสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคกระดูกพรุนให้มากขึ้น ถึงสาเหตุหรือองค์ประกอบที่ทำให้เป็นโรคกระดูกพรุน ไม่ว่าจะพันธุกรรมหรือปัจจัยเสี่ยงรวมถึงพฤติกรรมกรบริโภค และการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ

การป้องกันไม่ให้ล้มซ้ำอีกก็ต้องดูแลในเรื่องคุณภาพกระดูกให้แข็งแรงใกล้เคียงกระดูกปกติ ได้แก่ เรื่องยาพื้นบ้าน คือ “แคลเซียม” ปริมาณพอเหมาะอยู่ที่ 800 - 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน หากรับประทานเกินไปถึง 2,000-3,000 มิลลิกรัมก็จะดูดซึมได้ไม่หมด อาจเกิดท้องผูกและผลเสียด้านอื่นได้ และทำให้สิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ

อีกตัวหนึ่งคือ “วิตามินดี” ซึ่งผิวหนังร่างกายคนเราสามารถสร้างได้จากการโดนแสงแดด จึงควรตากแดดประมาณ 30 นาที แนะนำให้ใส่กางเกงขาสั้น เสื้อแขนสั้นไม่ต้องทาครีมกันแดด ในช่วงเวลา 8-9 โมงเช้า แต่ถ้าใครไม่ชอบตากแดดก็มีอีกวิธีหนึ่งคือนำเห็ดสดๆ (เห็ดสดที่บริโภคได้) ไปตากแดดในช่วงแดดจัดๆ ประมาณ 1 ชม. เห็ดสดจะสร้างวิตามินดีเก็บไว้ เมื่อเรานำเห็ดนั้นมาปรุงอาหารรับประทาน ก็จะทำให้เราได้รับวิตามินดีได้แบบเต็มๆ นอกจากนี้ การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมมากๆ ตั้งแต่อายุยังน้อย ได้แก่ ผักใบเขียว เช่น คะน้า บร็อคโคลี่ นม และผลิตภัณฑ์ของนม ปลาตัวเล็กตัวน้อย เต้าหู้ งาดำ ก็ช่วยเสริมสร้างกระดูกของเราให้แข็งแรง ป้องกันโรคกระดูกพรุนยามเมื่อเรากลายเป็นผู้สูงวัยในอนาคต!!

ข้อมูล ศูนย์กระดูกและข้อโรงพยาบาลกรุงเทพ สอบถามเพิ่มเติม Call Center โทร.1719

สิ่งตีพิมพ์

กรุณาส่ง

ชมรมข้าราชการอาวุโส กรมส่งเสริมสหกรณ์
20 ถนนพิชัย เขตดุสิต กทม. 10300

๐๖ เรียงเชิญสมาชิกชมรม เข้าร่วมประชุมใหญ่ประจำปี 2560 วันที่ 26 เมษายน 2561

ณ สำนักพัฒนาและถ่ายทอดเทคโนโลยีการสหกรณ์ ถนนพิชัย

- ๐๘๐๑ 08.00 น. ลงทะเบียนเข้าประชุม
- ๐๘๐๑ 09.00 น. พิธีสงฆ์ อุทิศส่วนกุศลให้เพื่อนสมาชิกผู้ล่วงลับ
- ๐๘๐๑ 10.00 น. ประธานชมรมกล่าวเปิดประชุม
รับทราบรายงานการประชุมครั้งที่แล้ว - ชี้แจงผลงาน และ
ฐานะการเงิน ปี 2560
แผนการดำเนินงานชมรม ปี 2561 - เลื่อนคณะกรรมการ
แทนชุดเดิมที่หมดวาระ-ย้ายเสนอแนะ
- ๐๘๐๑ 10.00 น. ประธานกล่าวสดุดี มอญไม้เท้า และเก็งรตนิมตรแก่ผู้อาวุโส
ผู้แทนผู้อาวุโสกล่าวแสดงความรู้สึก
พิธีรดน้ำดำหัวผู้อาวุโส

เสร็จพิธี ๐๖ เรียงรับประทานอาหารร่วมกัน



จดหมายข่าวชมรมข้าราชการอาวุโส กสส.

เจ้าของ	ชมรมข้าราชการอาวุโส กรมส่งเสริมสหกรณ์		
ที่ปรึกษา	นายเชิญ บำรุงวงศ์	นายเสีี่ยม มาหมีนไวย	นางวรรณิ รัตนวราหะ
	นายสุรศักดิ์ นาคสวัสดิ์	นายดำรงค์ บั้นประณต	นายบุญส่ง พานิชการ ร.ต.สอาด แก้วเกษ
คณะผู้จัดทำ	นายเผด็จ เฉลิมพักตร์	นางสุภา แจ่มจันทร์	น.ส.สุภัคณิชา ไวยยารัตน์
	น.ส.วาสนา ศุกระศร	น.ส.กฤตยา โอวาท	น.ส.สุนันทา ศิริวัฒน์ นายวิเชียร แทนธรรมโรจน์