



www.tot2497.com

# สารเกษียณ กศท.

ฉบับที่ 28 เดือนพฤศจิกายน 2561

บริษัท ทีโอที จำกัด (มหาชน) อาคาร 8 เลขที่ 89/2 หมู่ 3 แจ้งวัฒนะ พุ่งสองห้อง หลักสี่ กทม. 10210 โทร. 0-2575-6712 แฟกซ์ 0-2575-6487



ที่ กษ.ทศท. 45/2561

ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.

1 พฤศจิกายน 2561

เรื่อง ขอเชิญสมาชิกประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี 2561

เรียน สมาชิกทุกท่าน

ด้วยคณะกรรมการบริหารชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. ได้ดำเนินงานมาจะครบ 1 ปี ในเดือน ธันวาคม 2561 ดังนั้นอาศัยอำนาจตามข้อ 14 แห่งข้อบังคับชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. พ.ศ.2554 จึงจัดให้มีการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2561 ในวันพฤหัสบดีที่ 20 ธันวาคม 2561 ตั้งแต่ เวลา 08.30 น. เป็นต้นไป ณ ห้องจัดเลี้ยง ชั้น 1 อาคาร 9 บริษัท ทีโอที จำกัด (มหาชน) ถ.แจ้งวัฒนะ กทม. โดยมีวาระการประชุม ดังนี้

- วาระที่ 1 ประธานแจ้งให้ทราบ
- วาระที่ 2 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่แล้ว
- วาระที่ 3 แลกผลการทำงานและกิจการของชมรม
- วาระที่ 4 แสดงบัญชีรายรับ-รายจ่าย และงบดุลของชมรมในปีที่ผ่านมา
- วาระที่ 5 เลือกตั้งกรรมการทดแทนผู้ที่ครบวาระ จำนวน 7 คน
- วาระที่ 6 เรื่องอื่นๆ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและเข้าประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกัน

ขอแสดงความนับถือ

(พ.อ.อ.บุญส่ง ศรีจันทิก)

ประธานชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.

## สารจากประธานชมรมฯ พ.อ.อ.บุญส่ง ศรีจันทิก

เรียนท่านสมาชิกชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. ทุกท่าน  
ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. ตั้งขึ้นมาโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกมีการรวมกลุ่มพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความรู้ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และดำเนินกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกต่อชมรมและสังคมโดยไม่เกี่ยวข้องกับการเมือง ตั้งแต่ ปี 2542 เป็นต้นมา ถึงขณะนี้เกือบ 20 ปีแล้ว



ปี 2561 นับว่าเป็นอีกปีหนึ่งที่ ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. ประสบความสำเร็จเป็นอย่างยิ่งในด้านการดำเนินงานพัฒนาการในทุกภาคส่วน โดยไม่เพียงแต่จะดำเนินงานตามแผนงานที่เสนอต่อสมาชิกเมื่อการประชุมใหญ่สามัญปีที่แล้ว การปรับปรุงภูมิทัศน์ในชมรมให้ เรียบร้อยสวยงาม ก็เป็นที่น่าพอใจ

การดำเนินการสร้าง Website : [www.tot2497.com](http://www.tot2497.com) เพื่อเป็นศูนย์กลางในการกระจายข่าวสารของพี่น้องชาวโทรศัพท์ทั่วประเทศ ได้ดำเนินการเรียบร้อยแล้วในระดับหนึ่ง และจะต้องมีการพัฒนาปรับปรุงต่อไป เชิญเข้าไปเยี่ยมชมและกรุณาให้คำแนะนำ

ในอันที่จะได้นำปรับปรุงต่อไป จะเป็นพระคุณยิ่งอีกเรื่องคือขอต้อนรับสมาชิกใหม่ที่เกษียณอายุปีนี้ มาร่วมเป็นครอบครัวชมรมฯ จำนวนมากครับ

ท้ายที่สุดนี้ ในนามของคณะกรรมการชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. ผมใคร่ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้การสนับสนุนอย่างดียิ่งแก่คณะกรรมการเสมอมา และที่สำคัญผมต้องขอขอบคุณคณะที่ปรึกษา คณะกรรมการ และคณะทำงานทุกท่าน ที่มุ่งมั่นทุ่มเท แรงกายแรงใจก้าวเดินไปข้างหน้าตามแผนการดำเนินงานของชมรม ทั้งนี้ ความสำเร็จทั้งหมดทั้งมวลที่ชมรมได้รับในปี 2561 นั้นล้วนแต่เป็นผลมาจากการทุ่มเททำงานหนักของทุกท่าน ตลอดจนการสนับสนุนที่ดีจากท่านสมาชิกทุกท่าน ขอให้ทุกท่านเชื่อมั่นว่าชมรมของท่านจะยังคงก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นคงตลอดไป ขอขอบคุณและสวัสดิ์ครับ

พ.อ.อ.บุญส่ง ศรีจันทิก

เพื่อนสมาชิกสามารถฝากข่าวได้ที่ศูนย์รวมข่าวชมรมฯ เบอร์โทรศัพท์ 0-2575-6712



# ข่าวสมาชิก

## ส่ง บางชื่อ



กรองทอง ดิระพัฒน์

สารเกษียณฉบับปลายปี  
เชิญชวนทุกท่าน ร่วมประชุมใหญ่  
สามัญประจำปี พลุ่สบดีที่ 20  
ธ.ค. 2561 ที่ โอที สำนักงานใหญ่  
แจ้งวัฒนะ เหมือนเดิมครับ  
..@..พบกับข่าวคราวของเพื่อน  
พี่น้องที่สมาชิกชมรมกันครับ...  
..@.. กรองทอง ดิระพัฒน์

ในวัย 77 ขวบ ยังสดใส แข็งแรง แวะเข้ามาเยี่ยมที่ชมรมฯ  
และมอบเงินสมทบช่วยสมาชิกขอพระคุณครับ..@.. เช่นเดียวกับ

บุญชิ้น ลิ้มสุวรรณ แวะมามอบเงินช่วยชมรม เมื่อ 12 ต.ค. 2561  
เล่าให้ฟังว่าไปเรียนอักษรรมปิฎก  
ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-  
ราชวิทยาลัย (มจร.) วังน้อย  
ใกล้จบการเรียนแล้ว ได้เป็น  
ผู้ให้ความรู้กับพระนักศึกษา  
และผู้สนใจ ขออนุโมทนาสาธุ



บุญชิ้น ลิ้มสุวรรณ

ในส่วนกุศลด้วยครับ ท่านที่สนใจในแก่นธรรม โทร.ไปพูดคุยได้ สุขใจ  
จะเท่าเข้าถึงรสพระธรรม..@.. (05...13...1133)...พวกเรา  
ชาวศูนย์ห้า หวังใจว่าคงจำได้ เวลาผ่านพ้นไปนานแค่ไหน  
ไม่เคยลืม...ผู้แทนเพื่อนรุ่นใหญ่ ชาวศูนย์ห้า ประกอบด้วย  
ชริยา ภูคำพล , ทศนียา แสงดี , ไพลิน เปรมสมิทธิ  
มอบเงินเพื่อไว้ใช้ในกิจการชมรม 2,000 บาท ขอขอบคุณครับ  
ส่วนตัวเลข 05 , 13 , 1133 คืออะไร เป็นมาอย่างไร สอบถาม  
กับทั้ง 3 ท่านได้ครับ ..@..พี่ทศนียา แสงดี ฝากบอกน้องๆ  
อดีต 1133 เพื่อทราบที่ พี่อินทรา พันธุ์มณี ป่วย ขณะนี้รักษาตัวอยู่ห้อง  
ไอซียู โรงพยาบาลชลประทาน ปากเกร็ด เพื่อทราบด้วยครับ



ชริยา ภูคำพล, ทศนียา แสงดี , ไพลิน เปรมสมิทธิ

..@..อำนวยการ กำลัง  
สนุกสนาน และมีความสุขกับการทำ  
ธุรกิจน้ำมัน (ป.ต.ท.) ที่แปดริ้ว  
งานนี้มีแต่ รวย รวย รวย ..@.. แดง  
(วิจิตร รุจิโมระ) กับทีมงานกำลัง  
เตรียมจัดงาน แรลตี้ครอบครัว  
คนเกษียณ กรุงเทพ - นครนายก



อินทรา พันธุ์มณี

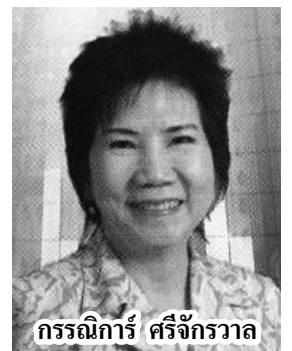
อย่างขะมักเขม้น โดยกำหนด วันที่ 26-27 มกราคม 2562 สมาชิก  
สนใจโปรดเตรียมตัวได้ ..@.. ท่านที่ปรึกษาชมรม ปัญญา ผลธัญญา ,  
พี่ประไพ นุดจรัส , วิสุทธิ์ อำนวยพร และสมาชิกอีกหลายท่าน  
ไปแสวงบุญสักการะสังเวชนียสถาน ที่อินเดีย - เนปาล เมื่อกลางเดือน  
ตุลาคมที่ผ่านมา กลับมาโดยสวัสดิภาพพร้อมพกบุญมาฝาก



ปัญญา ผลธัญญา, วิสุทธิ์ อำนวยพร

พวกเราทุกคน....  
สาธุ สาธุ สาธุ..@..  
พี่สุวิทย์ สัมฤทธิ์  
อดีตประธานชมรมฯ  
ฟิตร่างกาย แข็งแรง  
เหมือนตอนหนุ่มๆ  
ก่อนขึ้นชกมวย

ถ้ามีแข่งชกมวยอายุ 70 ปี ต้องส่งท่านพี่ขึ้นชก...@..ขยัน  
หนักหนา วรรณิการ์ ศรีจักรวาล ช่วยทำประโยชน์ให้สังคม  
ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษากฎหมายของศาลเยาวชนและครอบครัว  
รวมทั้งเป็นผู้ประนีประนอมในคดี  
ความด้วย ..ชื่นชมครับ ท่านที่มีปัญหา  
เรื่องกฎหมาย โทร.ไปปรึกษากัน  
...@..กลับเข้ามาในชมรมนี้หนึ่ง  
ทุกวันอังคารพี่ๆ หลายท่านเช่น  
พี่เฉลิม - พี่ผาสุข สังข์กระแสน  
พี่สมชาย วงศ์สงวน พี่ประไพ นุดจรัส



วรรณิการ์ ศรีจักรวาล

อาจารย์วิจิต เหมสมิติ มาพบปะพูดคุยกันที่ชมรม และรับประทาน  
อาหารร่วมกัน...น่ารักมาก สุขอยู่ไม่ไกล อยู่ที่ใจเราเอง ...@..  
ขอแสดงความเสียใจกับคุณสะอาด ผัดด้วง อย่างสุดซึ้ง ที่ภรรยาสุดที่รัก  
(คุณอุษา ผัดด้วง) ได้จากโลกไปด้วยโรคมะเร็งเมื่อวันที่ 8 ต.ค.  
2561 พระราชทานเพลิงศพ เมื่อวันที่ 14 ต.ค. 2561 ที่วัด  
เขมาภิตาราม นนทบุรี...@.. สุดท้าย ...เพราะ..คนเรา ไม่ได้ยืน  
ณ จุดเดียวกัน เหตุผลในการตัดสินใจ จึงแตกต่างกัน ฉะนั้น...  
อย่าตัดสินผู้อื่น ในจุดที่เขาอื่น..@....พบกันใหม่ฉบับหน้า...  
สวัสดิ์ครับ

# การเลือกตั้งกรรมการชมรม กษ.ทศท. ปี 2561

ในการประชุมใหญ่สามัญประจำปี วันพฤหัสบดีที่ 20 ธันวาคม 2561 นี้ มีกรรมการชมรม จำนวน 7 คน ที่ครบวาระ ขอเรียนเชิญสมาชิกที่สนใจสมัครเป็นกรรมการชมรม โดยจะสมัครเป็นกลุ่ม หรือ สมัครอิสระก็ได้ ผู้มีสิทธิ์สมัครต้องเป็นสมาชิกชมรมมาแล้ว ไม่น้อยกว่า 1 ปี และเพื่อให้ผู้สมัครรับเลือกตั้งเป็นกรรมการชมรม กษ.ทศท. มีโอกาสแสดงวิสัยทัศน์และหาเสียงก่อนการเลือกตั้ง คณะกรรมการจึงกำหนดการเลือกตั้ง ดังนี้

- เปิดรับสมัครผู้สมัครรับเลือกตั้ง : 26 พฤศจิกายน – 29 พฤศจิกายน 2561 เวลา 09.00 – 12.00 น. ณ ชมรม กษ.ทศท. (สมัครด้วยตัวเอง และให้ผู้มาสมัครแทนได้)
- จับสลากหมายเลขผู้สมัคร : 30 พฤศจิกายน 2561 เวลา 10.30 น. ณ ชมรม กษ.ทศท. ผู้สมัครต้องมาจับสลากเบอร์ด้วยตนเอง ในกรณีสมัครเป็นกลุ่ม ให้หัวหน้าทีมหรือสมาชิกในทีม จับเบอร์แทนได้ (หากไม่มาถือว่าสละสิทธิ์)
- วันเลือกตั้ง : 20 ธันวาคม 2561 หลังจากจบ รายงานผลการดำเนินงานประจำปี
- การลงมติวินิจฉัยกิจการใดๆ ของคณะกรรมการเลือกตั้ง ให้เป็นไปตามเสียงข้างมาก

## คณะกรรมการเลือกตั้งประกอบด้วย

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. นายวิจิตร รุจิโมระ     | ประธานกรรมการการเลือกตั้ง |
| 2. นายศิริวัฒน์ ดาราสว่าง | กรรมการ                   |
| 3. นายธนพรรณ นาคพลัง      | กรรมการ                   |
| 4. นายประพนธ์ หงส์ประภาส  | กรรมการ                   |
| 5. นายเฉลิมชัย ชีวะมงคล   | กรรมการ                   |

## รายชื่อกรรมการชมรมฯ ที่ครบวาระ

- |                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| 1. นายธีระ โพธิ์มาศ       | 2. นายสัญญา พิมลพรรณ    |
| 3. นายประพนธ์ หงส์ประภาส  | 4. นายอดุลย์ สวัสดิ์โอ  |
| 5. นายบรรพต สิงห์คำ       | 6. นายเฉลิมชัย ชีวะมงคล |
| 7. นายธนนต์พงศ์ ศตะนันนัม |                         |

## การเข้าร่วมประชุมใหญ่สามัญประจำปี

- แจงชื่อ-สกุล หรือ เลขประจำตัวสมาชิก
- ชำระค่าลงทะเบียน และสนับสนุนค่าอาหาร ท่านละ 200 บาท
- รับบัตรเลือกตั้ง และ รับของที่ระลึก
- (ผู้ติดตามจ่าย 200 บาท ไม่มีสิทธิ์เลือกตั้ง)
- สมาชิกที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป ลงทะเบียนเข้าร่วมประชุมโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
- ท่านที่เป็นมุสลิม กรุณาแจ้ง เจ้าหน้าที่ ชมรมฯ จัดโต๊ะเฉพาะให้แล้ว

(งานชมรม เป็นจิตอาสา กรรมการที่มา ไม่มีเงินเดือน)



# ท่องเที่ยว.....เที่ยวสนุก สุขใจ ได้สาระ



## เรียน สมาชิกที่น่ารักทุกท่าน

วันเวลาผ่านไปรวดเร็วเหลือเกิน สารเกษียณฉบับนี้ก็เป็นฉบับสุดท้ายของปี 61 แล้วนะครับ พวกเราชาวคณะทำงานการท่องเที่ยวของชมรมฯ ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความไว้วางใจไปท่องเที่ยวกับเรา แม้จะไม่หวือหวาแต่ก็น่าจะพอเอาได้เนาะ

สรุปในปี นี้ พวกเราได้นำเสนอบริการท่องเที่ยวสำเร็จจำนวน 3 ทริปด้วยกัน คือ ญี่ปุ่น 2 ทริป ไปโอซากา, ชิราคาวาโกะ และฮอกไกโด ส่วนอีก 1 ทริปคือ ไปแสวงบุญ 4 สังเวชนียสถาน ณ ประเทศอินเดีย ช่วงกลางเดือน ตุลาคม นี้เองครับ ส่วนภายในประเทศนั้นไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร แต่มีที่ที่น่าสนใจที่อยากจะจัดแบบคู่รัก-คู่ทูปคู่ตอง จะมีใครสนใจบ้างก็ไม่ทราบ ถ้ามีสมาชิกสนใจจะไปก็จัดให้ครับ ใช้ชื่อว่าทริปรวมใจเหลือหนึ่งเดียว... อันแน่มมีคนแอบสนใจบ้างแล้วซิมิซิมิ.. อีอิ.. ตัดสินใจให้ดีนะครับ ไม่รู้ว่าส่วนที่เหลือหนึ่งเดียวจะเป็นใคร มันน่าไปมากเลยครับ จัดปีละครั้งจุดหมายปลายทาง คือ เชียงราย ช่วงเวลาที่ฝนใหญ่กำลังมาและเป็นรายการสำรวจถ้าตามรอยหมีป่า ใครสนใจยกมือขึ้น (ขอกระซิบบว่าผมแอบยกมือแล้วครับ จู๊ๆๆๆ อยู่บอกรใครเชียว)

## ญี่ปุ่น



ปีหน้าอยากจะไปที่ไหนกันเอ่ย บอกด้วยครับจะจัดให้ตามใจท่าน ญี่ปุ่นทั้งปีดีไหมเอ่ย จีน เวียดนาม มาเลเซีย พม่า หรือตุรกีดีครับ ค่าเงินกำลังตก ช่วงที่ถูๆกๆ ทวีไฟไหม้บ่อยมากคือเดือน สิงหาคม-กันยายน ก็น่าสนใจมากๆ ครับ ผมเข้าใจท่านสมาชิกของเราบางคนเที่ยวมาเกือบทั่วโลกละมั้ง ถ้าให้ข้อมูลกับพวกเราบ้างก็จะเป็นพระคุณอย่างสูง จะได้นำมาปรับให้เข้ากับสถานการณ์

ในวันที่ 20 ธันวาคม นี้ จะเป็นวันประชุมใหญ่ของชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. ขอเชิญสมาชิกทุกท่านที่ว่างๆ อยู่ชวนกันมาลงชื่อเข้าประชุมเพื่อเลือกตั้งกรรมการที่หมดวาระไปในปีนี้ แล้วก็ร่วมรับประทานอาหารไปคุยกันไป ในหมู่เพื่อนฝูง ทั้งความหลังความหน้า ที่น่าจะตื่นเต้น หัวใจเต้นแรงได้ อาจเป็นวันปล่อยผีสำหรับผม น่าจะมีความเป็นไปได้สูงมาก อย่าลืมนไปใช้สิทธิ์กันนะครับ

แม้ว่าวารสารฉบับนี้จะเป็นฉบับสุดท้ายของปีนี้ พวกเราคณะทำงานท่องเที่ยวชมรมเกษียณอายุ ทศท. ซึ่งประกอบไปด้วยน้องๆ ที่คาดว่าจะน่ารักของพี่ๆ คือ บรรพบุรุษ, อดุลย์ และหมวย ขอส่งความปรารถนาดีมายังสมาชิกทุกท่านจงมีแต่สุขภาพแข็งแรง อย่าเจ็บอย่าจนและมีความสุขมากๆ ครับ ส่งความสุขต่อจากวันนี้ยาวไปจนถึงปีใหม่เลยนะครับ

ปล.ก่อนจะกาบัตรเลือกตั้ง สมาชิกทุกท่านต้องพึงรายงานผลงานของคณะกรรมการก่อนนะครับ เพื่อรับรู้ว่าพวกเราได้มีการปรับเปลี่ยนและได้พัฒนาการทำงานเข้าสู่ยุค 4.0 อย่างไร, มี WEB ให้สมาชิกสืบค้นข้อมูลและข่าวสารตั้งแต่ยุคของ องค์การโทรศัพท์ฯ จนถึงปัจจุบัน มีทำเนียบพร้อมภาพผู้เกษียณทุกปี มีเรื่องราวเก๋ๆ ให้อ่าน ฟันความหลังและสาระอื่นๆอีกมากมาย

ขอกราบขอบพระคุณและคารวะทุกท่านด้วยความรักจากหัวใจดวงน้อยๆของพวกเราทุกคนครับ คณะทำงานท่องเที่ยวชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.



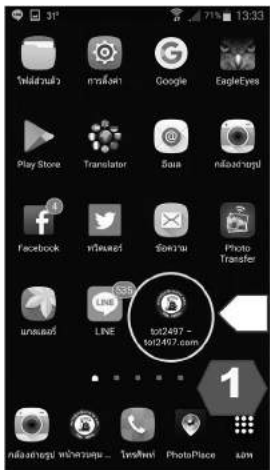
## อินเดีย

ติดต่อท่องเที่ยว โทร. 0-2575-6712, 0-2575-6491 คุณหมวย, คุณบรรพบุรุษ, คุณอดุลย์

Line กลุ่ม “เที่ยวไปกับคนเกษียณ”



ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. (กษ.ทศท) ได้จัดทำ website เพื่อเป็นช่องทางในการสื่อสารระหว่างผู้เกษียณทุกท่านทั้งที่เป็นสมาชิกและไม่ได้เป็นสมาชิกทั่วประเทศและเป็นช่องทางในการส่งข่าวสาร กิจกรรมของชมรมให้เพื่อนผู้เกษียณได้ทราบสำหรับการเข้า website ของชมรมสามารถเข้าชมได้จากโทรศัพท์มือถือและเครื่อง Computer ด้วยวิธีการดังนี้



1. จากเครื่องโทรศัพท์มือถือให้ Scan QR code website ชมรม ซึ่งท่านจะพบที่หน้าสุดท้ายของวารสารฉบับนี้ ท่านก็จะได้รับ Icon ของ website ชมรม ดังในรูปภาพที่หน้าจอโทรศัพท์ หรือเข้าไปค้นหาใน Google โดยพิมพ์คำว่า www.tot2497.com

2. จากโทรศัพท์มือถือท่านจะได้พบกับเมนูดังในรูปที่ 2 เป็นหัวข้อเรื่องที่มีอยู่ใน website นี้ทางด้านซ้ายมือ (มือถือบางรุ่นอาจแสดงรูปภาพต่างจากนี้) ส่วนทางด้านขวาจะมีรูปคล้ายหัวลูกศรชี้ลง ท่านสามารถกดที่ลูกศรเพื่อเข้าไปดูข้อมูลที่อยู่ได้โดยใช้นิ้วกดที่



รูปลูกศร ในตัวอย่างนี้ จากหัวข้อ อีดีทีที่ผ่านมา กดที่ลูกศร จะพบกับข้อมูลย่อดังรูปที่ 3

3. จากข้อมูลย่อที่ปรากฏท่านสามารถเลือกดูได้ในที่นี้เลือกข้อทำเนียบผู้เกษียณ ให้ท่านกดเข้าไปที่ตัวหนังสือที่ท่านก็จะได้พบกับทำเนียบผู้เกษียณในแต่ละปี ดังรูปที่ 4 ปัจจุบันได้ลงรายละเอียดเท่าที่รวบรวมได้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533 ถึง พ.ศ. 2556

4. จากในภาพเป็นทำเนียบผู้เกษียณปี พ.ศ. 2556 ท่านสามารถเข้าไปดูรายชื่อทั้งหมดได้โดยกดที่คำว่า Continue Reading ก็จะพบรายชื่อผู้เกษียณพร้อมภาพถ่ายของแต่ละท่านดังรูปภาพที่ 5



สำหรับท่านที่มีปัญหาในการเข้าใช้งานสามารถถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กษ.ทศท. โทรศัพท์ 0-2575-6712 นายอดุลย์ สวัสดิ์โอ

# กฎทองของวัยแห่งความสุข

1. ถึงเวลาแล้วที่คุณจะใช้เงินที่หามาได้อย่างยากลำบาก ขอให้ใช้จ่ายและมีความสุขกับเงินของคุณ อย่าคิดแต่จะเก็บไว้ให้คนที่บางทีไม่รู้เลยว่า คุณต้องลำบากเพียงใดกว่าจะหาเงินมาได้ ขอให้จำไว้ว่าไม่มีอะไรจะอันตรายไปกว่าลูกหลานหรือเซ็กซี่ที่มีโอเดียบรรเจิดกับการเอาเงินเก็บของคุณไปลงทุน วัยนี้ไม่เหมาะกับการลงทุนอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะดูวิเศษแค่ไหน เพราะมีแต่จะทำให้คุณอยู่กับปัญหาและความกังวลเวลานี้คุณควรมีชีวิตที่สุขและสงบได้แล้ว

2. เลิกกังวลกับเรื่องเงินๆ ทองๆ ของลูกหลาน ไม่ต้องรู้สึกผิดที่คุณใช้จ่ายเงินเพื่อตัวเอง คุณเลี้ยงเขามาจน สอนเขาทุกอย่างเท่าที่จะทำได้ ให้ทั้งการศึกษา อาหาร ที่อยู่ ดูแลเอาใจใส่ ตอนนี้ เป็นหน้าที่ที่เขาจะดูแลรับผิดชอบตัวเองแล้ว

3. เอาใจใส่สุขภาพ แต่อย่าหักโหม ออกกำลังกายปานกลาง เช่น เดินทุกวัน กินดี อยู่ดี นอนให้เพียงพอ เพราะวัยนี้ป่วยง่าย และยิ่งวัยเรายังรักษาสุขภาพได้ยากขึ้น สนใจเรื่องทางการแพทย์และยาบ้าง ไปหาหมอสม่ำเสมอ ตรวจร่างกายแม้ในยามที่คุณไม่ได้เจ็บป่วย หากความรู้ทางการแพทย์ไว้ด้วย

4. ชื่อของที่ดีที่สุด สวยที่สุดให้กับคู่ของคุณ ข้อสำคัญคือจงใช้เงินอย่างมีความสุขกับชีวิตของคุณ เพราะวันหนึ่งจะต้องมีใครคนหนึ่งที่ยังอยู่และคิดถึงอีกคน ถึงเวลานั้นเงินทองก็ไม่อาจให้ความอบอุ่นได้ ฉะนั้น จงมีความสุขร่วมกันเสียแต่วันนี้

5. อย่ากังวลกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ คุณผ่านเรื่องใหญ่ๆ ในชีวิตมามากแล้ว คุณมีทั้งความทรงจำที่ดีและไม่ดี แต่สิ่งสำคัญคือปัจจุบันอย่าให้อดีตมาทำให้คุณหดหู อย่าให้อนาคตมาทำให้คุณกังวล มีความสุขอยู่กับปัจจุบัน ไม่นานคุณก็จะลืมกังวลกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เหล่านั้น

6. ไม่ว่าคุณจะมีอายุเท่าไร จงหล่อเลี้ยงความรักไว้เสมอ รักคู่ของคุณ รักชีวิต รักครอบครัว รักเพื่อน (บ้าน) ขอให้จำไว้ว่าคนเราจะไม่มัววันแก่ตราบไต่ที่ยังมีสมองและมีความรัก

7. ขอให้อยู่อย่างภาคภูมิใจ ทั้งภายในและภายนอก อย่าเลิกไปร้านทำผม ทำเล็บ หาแพทย์ดูแลผิวและฟัน หากครีมและน้ำหอมดีๆ ไว้ใช้ เพราะเมื่อคุณดูแลร่างกายภายนอกอย่างดี ความรู้สึกดีๆ จะซึมซาบเข้าไปภายใน ทำให้คุณรู้สึกภาคภูมิใจและเข้มแข็ง

8. อย่าทิ้งแพชชั่นที่เหมาะสมกับวัย แต่ขณะเดียวกันให้คงสไตล์ที่เป็นตัวคุณไว้ ไม่มีอะไรน่าเกลียดไปกว่าคนสูงวัย ที่พยายามเลียนแบบแพชชั่นปัจจุบันของวัยรุ่น ในช่วงชีวิตที่ผ่านมา คุณสร้างบุคลิกภาพของคุณไว้แล้ว รู้ว่าสิ่งใดดีสำหรับคุณ ขอให้ทำตามนั้น และจงภูมิใจว่านี่คือส่วนหนึ่งที่เป็นตัวตนของคุณ

9. ติดตามดูข่าวสารบ้านเมืองเสมอ อ่านหนังสือพิมพ์ ดูข่าวเข้าออนไลน์ ดูและฟังสิ่งที่เขาพูดกัน ใช้งานอีเมลล์และโซเชียล เน็ตเวิร์คต่างๆบ่อยๆ การรับรู้ความเคลื่อนไหวและเสวนากับเพื่อนฝูงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกวัย

10. ให้ความสำคัญกับคนรุ่นหลัง รับฟังความคิดเห็นของพวกเขา ซึ่งอาจไม่เหมือนของคุณ แต่คนรุ่นหลังคืออนาคตและจะนำโลกไปในทิศทางของเขา ให้คำแนะนำไม่ใช่คำตำหนิ พยายามให้เขาตระหนักถึงภูมิปัญญาดั้งเดิมที่ยังนำมาใช้ได้ในปัจจุบัน

11. อย่าใช้คำว่า “ในสมัยของฉัน” เป็นอันขาด สมัยของคุณคือปัจจุบัน ตราบใดที่คุณยังมีชีวิตอยู่ สมัยนี้คือสมัยของคุณ สมัยก่อน

คุณอายุน้อยกว่านี้ก็จริง แต่ปัจจุบันคุณก็ยังเป็นคุณ ฉะนั้น จงสนุกกับชีวิตให้มาก

12. บางคนยอมรับความสุขวัยอย่างมีความสุข แต่บางคนกลับหดหู่ หงุดหงิด ชีวิตเรานั้นเกินกว่าจะไปเสียเวลาอยู่กับคนกลุ่มหลัง ใช้เวลาของคุณกับคนที่ทัศนคติบวก รื่นเริงแจ่มใส คุณจะสดชื่นไปด้วย ใช้เวลาอยู่กับคนกลุ่มหลัง คุณจะแก่มากขึ้น และกลายเป็นคนน่ารำคาญไปด้วย

13. อย่าพ่ายแพ้กับความเขี้ยวอนที่จะไปอยู่กับลูกหลาน (ถ้าคุณมีทางเลือกด้านเศรษฐกิจ) แน่่อนว่าการมีลูกหลานแวดล้อมฟังดูดีมากๆ แต่เราทุกคนต้องการความเป็นส่วนตัว ทั้งคุณทั้งเขา หากคุณสูญเสียคู่ชีวิตไปแล้ว หากคนมาอยู่เป็นเพื่อนคอยช่วยเหลือ แต่จงทำเมื่อคุณจำเป็นต้องมีคนช่วย หรือไม่อยากอยู่คนเดียวแล้วเท่านั้น

14. อย่าทิ้งงานอดิเรก ถ้ายังมีก็จงมองหา จะเป็นการเดินทางท่องเที่ยว ทำอาหาร เต้นรำ ฯลฯ หรืองานอาสาสมัครข้อสำคัญหาสิ่งที่คุณชอบ และใช้เวลาสนุกกับมันอย่างจริงจัง

15. ตอบรับคำเชิญบ้าง แม้ไม่ชอบนัก ไม่ว่าจะป็นงานวันเกิด งานรับปริญญา งานแต่งงาน ฯลฯ ออกจากบ้านไปพบปะผู้คน หาประสบการณ์ใหม่ๆ พบปะคนที่ไม่ได้พบกันนานแล้ว ข้อสำคัญคือได้ออกจากบ้านไปพิพิธภัณฑ ไปเดินเล่น ไป ฯลฯ

16. เป็นคู่สนทนาที่ดี พูดน้อย ฟังมาก บางคนพาลมแต่เรื่องในอดีต ไม่สนใจว่าใครจะฟังหรือไม่ เป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมที่จะให้คนหลีกเลี่ยงหน้าคุณ ฟังเสียก่อน ตอบคำถามเท่าที่จำเป็น อย่าเล่ายืดเยื้อ ยกเว้นมีคนขอร้อง พูดด้วยน้ำเสียงสุภาพ ไม่พยายามบ่นหรือตำหนิยกเว้นจำเป็นจริงๆ พยายามยอมรับสภาพที่เกิดขึ้น เพราะถึงทุกคนก็ตกอยู่ในสภาพเดียวกัน แต่ก็ไม่มีใครอยากฟังคำบ่น พยายามหาจุดดีมาพูดจะดีกว่า

17. ความเจ็บปวดไม่สบายเนื้อสบายตัวเป็นเรื่องปกติธรรมดาของการสูงวัย อย่ากังวลกับมันมาก ยอมรับว่าเป็นวงจรของชีวิตที่เราต้องเผชิญ พยายามใส่ใจกับมันให้น้อยๆ คิดว่าเป็นเรื่องเล็กๆ ที่เพิ่มเติมเข้ามาในชีวิต เพราะถ้าคุณมุ่งใส่ใจกับมันมาก คุณจะสูญเสียการมองโลกอย่างที่คุณเคยมี

18. ถ้ามีใครมาทำให้คุณหงุดหงิด อภัยให้เขา ถ้าคุณทำให้ใครหงุดหงิด ขอโทษเขาเสีย อย่าเอาความขุ่นข้องติดตัวไป มันรังแต่จะทำให้คุณเศร้าหมอง ครั้งหนึ่งมีคนพูดว่า “คุณพกความโกรธไว้ก็เหมือนคุณกินยาพิษ แต่หวังจะให้คนอื่นหนึ่งตาย” ฉะนั้นอย่ากินยาพิษ อภัยให้กัน ลืมซะแล้วเดินหน้าต่อไป

19. ถ้าคุณศรัทธาในสิ่งใด จงศรัทธาต่อไป แต่อย่าเสียเวลานอนมัวนอนอื่น เพราะไม่ว่าคุณจะทำอย่างไร เขาจะเลือกเอง แล้วคุณก็จะหงุดหงิดเปล่าๆ ทำตามสิ่งที่เชื่อทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง และปล่อยให้สิ่งนี้ช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนความคิดเอง

19. หัวเราะ และหัวเราะให้มากๆ คิดว่าคุณคือหนึ่งในผู้โชคดีที่คุณสามารถมีชีวิตมาถึงวันนี้ได้ หลายคนมาไม่ถึง ไม่มีโอกาสใช้ชีวิตอย่างเต็มที่เหมือนคุณ แล้วมีอะไรที่เราไม่ควรหัวเราะกันเล่า หาแกงข้าวกินในชีวิตกันดีกว่า

20. อย่าสนใจขี้อากขาบ้าน ยิ่งเรื่องที่เขาคิดยังไม่ต้องสนใจ ยิ่งใจคุณก็ห้ามเขาไม่ได้ คุณต้องมีความภูมิใจในตัวเองและในความสำเร็จของคุณ ปลอ่ยให้เขาพูดไปและไม่ต้องกังวล พวกนี้ไม่เคยรู้ภูมิหลังของคุณ ยังมีสิ่งที่จะต้องทำอีกมาก ขอให้มุ่งมั่นทำไป ไม่ต้องสนใจว่าใครคิดอย่างไร ขณะนี้ขอให้มันเป็นชีวิตที่สุขสงบให้มากที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้

21. ถ้าไม่ทำสิ่งที่อำนาจก็ไร้ประโยชน์ครับ

Cr : ดร.วราภรณ์ สามโกเศศ - กรุงเทพธุรกิจ

18 กันยายน 2561 ประธานชมรม , เลขานุการ และท่านที่ปรึกษา เข้าพบ กจญ.มนต์ชัย หนูสง เพื่อพบปะหารือเกี่ยวกับการดำเนินงานของชมรมฯ ในปัจจุบันและอนาคต



รับสมัครสมาชิกใหม่ ที่ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. มีสมาชิกมาสมัครคับคั่ง ยินดีต้อนรับทุกท่านครับ



เสื้อยืดตราชมรม หลากสีสวยงาม ราคา 250 บาท สนใจสั่งจองได้ที่ คุณวนิดาฯ 02 575 6491 ครับ



### รายนามผู้บริจาคให้ชมรม

- |  |           |                           |           |
|--|-----------|---------------------------|-----------|
| 1. นางประไพ นุตจรัส  | 1,000 บาท | 2. นางนวลศรี ราชพลพิจารณ์ | 1,000 บาท |
| 3. นายสุพงษ์ - นางนวลพรรณ ธรรมจักรขุ                         | 1,000 บาท | 4. นายฤทธิรงค์ กาญจนฤกษ์  | 1,200 บาท |
| 5. นางกรองทอง ดีระพัฒน์                                      | 1,000 บาท | 6. นางบุญชิ้น ลิ้มสุวรรณ  | 1,000 บาท |
| 7. นางชรียา ภูกำแพง , นางทัศนียา แสงดี , นางไพลิน เปรมสมิทธิ | 2,000 บาท |                           |           |
| 8. นายธนภูมิ ปุญญฤทธิ  | 300 บาท   |                           |           |

### ทะเบียนสมาชิก ณ 31 ตุลาคม 2561

รวมสมาชิก 3,341 คน  
รวมถึงแก่กรรม 405 คน  
สมาชิกคงเหลือ 2,936 คน

### รายชื่อสมาชิกถึงแก่กรรม

- |                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| 1. นางวรลักษณ์ ประทีป ณ ถลาง | 2. นายนิพันธ์ สายแสงทอง   |
| 3. นายอนุสรณ์ ผูกชอบ         | 4. นายโสภณ หลีกชั่ว       |
| 5. นายสุวรรณ สุขสมกิจ        | 6. นายประเสริฐ รัตนแสงศรี |
| 7. นายไพฑูรย์ รังษิยาภา      | 8. นายไพรัช สติดี         |
| 9. นายสมรพล สนธิทิม          | 10. นายพยอม เรือนเรือง    |

## สิทธิประโยชน์สำหรับสมาชิกชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.

### กรณีเจ็บป่วย ต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล

● ชมรมฯ ช่วยค่ารักษาพยาบาลในอัตราเหมาจ่าย 1,000 บาท (เยี่ยมได้ 1 ครั้งต่อปี)

● หลักฐานประกอบ สำเนาหนังสือรับรองการเข้าพักรักษาตัวจากโรงพยาบาล/สำเนาใบเสร็จรับเงินจากโรงพยาบาล

● มารับได้ด้วยตนเอง หรือ ส่งหลักฐานให้ชมรมฯ ทางจดหมาย หรือ Fax 0-2575-6487 หรือ E-mail : totretire@gmail.com หรือ LINE กลุ่ม : ชมรมผู้เกษียณ ทศท. เพื่อชมรมฯ จะโอนเงิน เข้าบัญชีธนาคารของท่าน โดยให้แจ้งเลขบัญชี พร้อมเลขหมายโทรศัพท์ (ภายใน 30 วัน นับตั้งแต่ได้เข้ารับการรักษาพยาบาล)

\*\*\* หมายเหตุ : ต้องเป็นสมาชิกมาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ปี (12 เดือน)

### สมาชิกที่ถึงแก่กรรม ชมรมฯ จะร่วมทำบุญ 1,000 บาท

● หลักฐานประกอบ สำเนาใบมรณะบัตร  
● ให้ทายาทมารับ หรือ ทายาทส่งหลักฐานทางจดหมาย หรือ Fax. 0-2575-6487 หรือ E-mail : totretire@gmail.com หรือ LINE กลุ่ม : ชมรมผู้เกษียณ ทศท. เพื่อชมรมฯ จะโอนเงิน เข้าบัญชีธนาคาร โดยให้แจ้งเลขบัญชี พร้อมเลขหมายโทรศัพท์ (ภายใน 30 วัน นับตั้งแต่ถึงแก่กรรม)

\*\*\* หมายเหตุ : ต้องเป็นสมาชิกมาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ปี (12 เดือน)

● ท่านที่ลาออกก่อนเกษียณอายุ สามารถสมัครเข้าเป็นสมาชิกชมรมฯ ได้

● ค่าสมัครสมาชิกตลอดชีพ 600 บาท

\*\*\* สิทธิประโยชน์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตามมติคณะกรรมการ

## ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. ประชุมใหญ่สามัญประจำปี

วันพฤหัสบดีที่ 20 ธันวาคม 2561  
ณ ห้องจัดเลี้ยง ชั้น 1 อาคาร 9  
บริษัท ทีโอที จำกัด (มหาชน)

ก.แจ้งวัฒนะ กทม.

เวลา 08.30 – 15.00 น.

เพื่อสะดวกในการจัดเตรียมอาหาร  
ขอได้โปรดยืนยันการเข้าร่วมประชุม

ได้ที่โทรศัพท์ 0-2575-6712

ขอให้เพื่อนสมาชิกสนับสนุนค่าอาหาร

ท่านละ 200 บาท



### ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.

(อาคาร 8) บริษัท ทีโอที จำกัด (มหาชน)

89/2 หมู่ 3 แจ้งวัฒนะ ท่งสองห้อง หลักสี่

กรุงเทพมหานคร 10210

โทรศัพท์ 0-2575-6712 โทรสาร 0-2575-6487

E-mail : totretire@gmail.com, www.tot2497.com

## วัตถุประสงค์ของชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.

1. เพื่อให้สมาชิกมีการรวมกลุ่มพบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนความรู้ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
2. ดำเนินกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกต่อชมรมและสังคมโดยไม่เกี่ยวข้องกับการเมือง



เจ้าของ : ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.

ที่ปรึกษา : พ.อ.อ.บุญส่ง ศรีจันทิก, นายประมวล รูปเจริญ, นายธีระ โพธิ์มาศ

คณะผู้จัดทำ : นายณัฐวัฒน์ ภาษะวรรณ, นายศิริวัฒน์ ดาราสว่าง, นายอดุลย์ สวัสดิ์โอ, นายธนนต์พงศ์ ศตะนานนัม, นายบรรพบุรุษ สิงห์คำ

โทรศัพท์ : 0-2575-6712 โทรสาร 0-2575-6487 E-mail : totretire@gmail.com, www.tot2497.com

เพื่อนสมาชิกสามารถฝากข่าวได้ที่ศูนย์รวมข่าวชมรมฯ เบอร์โทรศัพท์ 0-2575-6712