



สารจากประธานชมรมฯ พ.อ.อ.บุญส่ง ศรีจันทิก

สวัสดีครับ ท่านสมาชิกชมรมฯ ที่รักทุกท่าน
กระผม พ.อ.อ.บุญส่ง ศรีจันทิก ได้รับการคัดเลือกจากคณะกรรมการชมรมผู้เกษียณอายุประจำปี 2561 ให้ดำรงตำแหน่งประธานชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. ประจำปีนี้ กระผมขอขอบคุณคณะกรรมการฯ ทุกท่าน ที่ได้ให้เกียรติ กระผมจะพยายามทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด



เพื่อชมรมของเราครับ และเมื่อวันที่ 21 ธันวาคม 2560 ที่ผ่านมาชมรมฯ ได้จัดประชุมใหญ่สามัญประจำปี นอกจากจะมีวาระรายงานการดำเนินการของคณะกรรมการในปีที่ผ่านมาแล้ว ยังมีการเลือกตั้งคณะกรรมการชุดใหม่ ทดแทนผู้ที่ครบวาระจำนวน 8 ท่าน ซึ่งทีม "เพื่อชมรม" ที่กระผมเป็นหัวหน้าทีมได้รับการคัดเลือกเข้ามาทั้งหมด 8 คน ขอขอบพระคุณท่านสมาชิกที่กรุณาให้โอกาสมอบความไว้วางใจ ให้ทีมของกระผมได้เข้ามาทำงานอีกครั้งหนึ่ง เราจะทำหน้าที่ให้ดีที่สุด สัมกับความไว้วางใจที่ท่านมอบให้

สำหรับนโยบายหาเสียงก่อนการเลือกตั้ง ซึ่งได้นำเสนอต่อทุกท่าน มีดังนี้

1. วางแผนและบริหารงาน ขับเคลื่อนนำชมรมสู่ความเป็นเลิศ
2. นำพาชมรมจากระดับ กทม. ไปสู่ ภูมิภาค รวบรวมคนเกษียณทั่วประเทศ ทั้งที่เป็นสมาชิก และไม่ได้เป็นสมาชิก โดยทำศูนย์รวมข่าวขยายการบริการข้อมูลข่าวสาร จาก กทม. ไปสู่ภูมิภาค และจากภูมิภาคมาสู่ กทม.
3. ทำตลาดกลาง ซื้อ ขาย แลกเปลี่ยน สินค้า (ของเก่า-เหลือใช้) ของเพื่อนสมาชิก โดยใช้ Application ต่างๆ เป็นสื่อในการดำเนินการ
4. นำเทคโนโลยี Computer และ IT มาทำงานเพื่อความรวดเร็ว
5. จัดกิจกรรมต่างๆ ให้กับสมาชิก เช่นการท่องเที่ยวหลายรูปแบบ จัดแรลลี่ หรือตามแต่สมาชิกส่วนใหญ่ต้องการ เพื่อให้ทุกท่านมีความสุข

และเพื่อให้การดำเนินการตามนโยบายที่ได้เสนอไว้ให้เป็นรูปธรรม กระผมและคณะกรรมการฯ ได้เรียนเชิญ

ผู้ทรงคุณวุฒิ มาร่วมเป็นที่ปรึกษา โดยมีคณะที่ปรึกษาทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ซึ่งมีรายนามของทุกท่านในหน้า 3 สารเกษียณฉบับนี้แล้วครับ กระผมขอขอบพระคุณ คณะที่ปรึกษาทุกท่าน มา ณ ที่นี้ด้วย

การดำเนินงานของชมรมฯ ในปีใหม่นี้ คณะกรรมการจะประสานงานกับ ทีโอที อย่างใกล้ชิด ด้วยมิตรสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพื่อให้การดำเนินงานของชมรมฯ เป็นไปด้วยความราบรื่น ส่วนการดำเนินงานต่างๆ ยังคงเป็นไปเช่นที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นการจัดตลาดนัดขายสินค้า หรือการจัดท่องเที่ยว ให้แก่สมาชิกและครอบครัว และคณะกรรมการจะพยายามหาวิธีเพิ่มรายได้ให้ชมรมฯ เพื่อนำรายได้มาใช้เป็นสวัสดิการและการดำเนินงานต่อไป

มีข่าวมาเรียนสำหรับท่านสมาชิกทุกท่าน กรุณาอย่าลืมไปตรวจสุขภาพประจำปีนะครับ รายละเอียด วัน - เวลา - สถานที่ มีอยู่หน้าสุดท้ายของสารเกษียณฉบับนี้ อย่าลืมนะครับว่าสุขภาพดี มีชัยไปกว่าครึ่ง

สุดท้ายในนามคณะกรรมการชมรมฯ และคณะที่ปรึกษา ขอขอบพระคุณทุกท่านที่จะแวะมาเยี่ยมเรา ตลอดรวมถึง ข้อเสนอแนะ, ข้อคิดเห็น และความปรารถนาดี ที่ทุกท่านจะมอบมาให้กับเราในอนาคต เพื่อที่เราจะได้นำไปดำเนินการต่อไป ขอเรียนว่าชมรมฯ เป็นของสมาชิกทุกท่าน คณะกรรมการ เป็นเพียงตัวแทนของท่านเท่านั้น ขอขอบพระคุณ และสวัสดีครับ

พ.อ.อ. บุญส่ง ศรีจันทิก



ท้าวสมาชิก

โดย..คุณต๋อ ธันต์พงศ์

สวัสดีครับ พบกับสารเกษียณฉบับต้อนรับปีใหม่ 2561 และต้อนรับกรรมการใหม่ 8 ท่าน ที่ได้รับเลือกครับ... @...21 ธันวาคม 60 ที่ผ่านมา มีการประชุมใหญ่สามัญประจำปีของสมาชิกชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. ที่ บมจ.ทีโอที แจ้งวัฒนะ เหมือนเดิม มีสมาชิกร่วมงานมากมายเช่นเคย...ปีนี้การลงทะเบียนเข้างานเรียบร้อย รวดเร็ว เป็นที่พอใจของท่านสมาชิกอย่างมาก.. ขอขอบคุณคณะทำงานเกี่ยวกับการลงทะเบียน โดยการนำของ “รองแดง” ธีรัฐวัฒน์ ภาษะยวรรณ ครับ...



@...อาหารการรับประทานปีนี้ อร่อยเหมือนเดิม มีเสียงกระซิบมาเล็กๆ ว่า ปลาหนึ่งบ้วย ตัวย่อมไปนิดนึง...จ้า..เรื่องนี้..ท่านรองประมวล ซึ่งดูแลเรื่องอาหารทราบแล้ว ขออภัยทุกท่านด้วยจ๊ะ.. ครั้งหน้าต้องตัวโตโตๆ...@...การเลือกตั้งกรรมการทดแทนผู้ครบวาระจำนวน 8 คน ปีนี้มันส์มาก ขอบอก..มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์กันน่าดู โดยเฉพาะทาง LINE Application เล่นกันมันหยด ตั้งแต่วันจับสลากเบอร์ จนถึงวันเลือกตั้ง.. สนุกดีครับ เป็นลีสลับก่อนการเลือกตั้ง...@...ปีนี้มีผู้สมัคร 2 ทีมๆ ละ 8 คน ผลการเลือกตั้งเป็นไปตามคาดครับ

การแข่งขันเป็นไปแบบสูสี คู่คี่ ลุ้นกันนาทีสุดท้าย ต้องยกย่องท่านรอง “แป๊ะ” แสดงสปิริตสุดยอด แสดงความยินดีกับผู้ชนะแม้ว่าผลต่างกันเฉียดฉิวแค่ 2 คะแนน ผลคะแนนเป็นอย่างไร พลิกไปดูที่หน้า 5 ณ บัดนี้พ่ะ...@.. ในวันประชุมใหญ่ คณะกรรมการของเรา ได้เซอร์ไพรส์ พี่ๆ น้องๆ เพื่อนๆ

สมาชิก ด้วยการแสดงบนเวที เป็นที่สนุกสนาน ตอนแรกที่พี่ๆ เค้าบอกว่าจะมีการแสดง ผมนี่นึกว่าพี่เค้าจะแสดงรำไทย... ฮา เซอร์ไพรส์สุดๆ@...แต่กลับเป็นการแสดงรีวิวประกอบเพลงเล็กๆ ชุดหนึ่ง ชื่อชุดว่า หนูไม่ยอม และแถมด้วย ายายไบเกิด ผู้แสดงไซโรที่ไหน คือกรรมการชมรมฯของเราเอง โดยมี คุณฐาภิกา คุณวนิดา และคุณธนพรรณ ร่วมกันแสดง เป็นการขอบคุณจากชมรมฯ มายังท่านสมาชิกที่มาร่วมงานทุกท่านครับ.. ปีหน้าจะสนุกกว่านี้..ว่างั้น...@



เมื่อวันที่ 9 มกรา 61 มีการส่ง-มอบ หน้าที่ ประธานเก่า - ใหม่ คณะกรรมการชุดนี้ ได้ “พี่สง” เป็นประธานคนใหม่ไฟแรง ยังดีรัก เนื่องจากท่านประธานคนก่อน “พี่วิทย์” มีธุรกิจรัดตัว ไม่สามารถปลีกตัวมาบริหารงานชมรมฯ ได้...@...เห็นหน้าค่าตาคณะกรรมการชุดใหม่ประจำปี 2561 ดูแล้ว เข้าท่าดีมาก ๆ ร่วมกันทำงานน่าจะสนุกได้ ธีรัฐวัฒน์ มาเป็นแม่บ้าน (เลขา) เข้ากันเป็นปีเป็นขลุ่ยทีเดียว...@...คณะที่ปรึกษาที่ช่วยย่อย ได้ท่าน นพณัฐ หุตะเจริญ แลมด้วย อารี สวัสดิ์ มาช่วย คุณภาพคับแก้ว...@...มากกว่านั้นยังมีที่ปรึกษาประจำภูมิภาค เพื่อเป็นศูนย์รวมข่าว และกระจายข่าว จาก กทม. ไปสู่ภูมิภาค และจาก ภูมิภาคมาส่วนกลาง กทม. ขอบันทึกไว้เป็นเกียรติดังนี้ ภาคกลาง คุณสิทธิพร สิทธิพลางกูร , ภาคอีสาน คุณวุฒิพงษ์ ศรีบุญลือ , ภาคเหนือ คุณปัญญา ผลธัญญา , ภาคใต้ คุณชาญวิศว์ บรรจงการ และภาคตะวันออก คุณศรีศักดิ์ วัฒนวงศ์ เพื่อนพ้องน้องพี่ทุกภูมิภาค ทั้งที่เป็นสมาชิกชมรม และไม่ได้เป็นสมาชิกชมรม หากต้องการกระจายข่าว แจ้งข่าว ให้เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทศท. และ ทีโอที ทั่วประเทศได้ทราบ แจ้งได้เลยที่ ที่ปรึกษาประจำภูมิภาคของท่าน เราทั้งผอง ต่างเป็นน้องพี่ ทศท. และ ทีโอที ด้วยกัน...@...ร่วมภูมิใจกับ ชะลอ คงคาสุริยาฉาย ในวัย 72 ปี ทำบ้าน Knock Down ขาย อยู่ที่ ดงยาง อ.บ้านลาด จ.เพชรบุรี ไปหัวหิน จะผ่านและเห็นบ้านตัวอย่างเด่นชัด อยู่ริมถนนเลย ตัวเอง ไปแถวนั้นอย่าลืมแวะไปทักทายกันนะจ๊ะ โทร.ไปก่อนก็ได้ 081-584-8369 ครับผม... @...วิจิตร รุจิโมระ ลีนลัมในห้องน้ำ กระจกแตก ต้องเข้าเผือกไปไหนมาไหนไม่มีใครสะดวก ตอนนี้ใกล้หายแล้ว เพื่อนๆ หายหวังได้...@...สุดท้าย... จงคิดทุกคำที่พูด แต่อย่าพูดทุกคำที่คิด เพราะจะผิดทุกครั้งทีพูด...พบกันใหม่ฉบับหน้าครับ..@

ที่ปรึกษาชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. ประจำปี 2561



นางจิตรา เกษล่ำลี
ที่ปรึกษา



น.ส.จารุพรรณ พุกขยาชีวะ
ที่ปรึกษา



นายโชติ โพธิวงศาจารย์
ที่ปรึกษา



นายณพนธ์ หุตะเจริญ
ที่ปรึกษา



นายอารี สวัสดิ์
ที่ปรึกษา



นายศุภชัย ฐิติประวัติ
ที่ปรึกษา



นายอำนาจ สุภากรณ์
ที่ปรึกษา



นายวรากร เย็นตระกูล
ที่ปรึกษา



นายเกษมศักดิ์ อารีย์สกุล
ที่ปรึกษา



นายสิทธิพร สิทธิพาลงกูร
ที่ปรึกษา ประจำภาคกลาง



นายวุฒิพงษ์ ศรีบุญลือ
ที่ปรึกษา ประจำภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



นายปัญญา ผลธัญญา
ที่ปรึกษา ประจำภาคเหนือ



นายชาญวิทย์ บรรจงการ
ที่ปรึกษา ประจำภาคใต้



นายศรีศักดิ์ วัฒนวงศ์
ที่ปรึกษา ประจำภาคตะวันออก

คณะกรรมการชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. ประจำปี 2561



พ.อ.อ.บุญส่ง ศรีจันทิก
ประธานกรรมการ



นายประมวล ฐปเจริญ
รองประธาน



นายธีระ โพธิ์มาศ
รองประธาน



นายณัฐวัฒน์ ภาษะวรรณ
เลขานุการ



นายศิริวัฒน์ ดาราสว่าง
ผู้ช่วยเลขานุการ



นางวนิดา อากาศวิภาต
เหรัญญิก



นายธนพรรณ นาคพลัง
ผู้ช่วยเหรัญญิก



นางฐายิกา ธาราชีพ
นายทะเบียน



นายธเนศพงศ์ ศตะนันนัม
ประชาสัมพันธ์



นายสัญญา พิมพ์พรรณ
ปฏิคมและสมาชิกสัมพันธ์



นายประพนธ์ หงส์ประภาส
กรรมการกลาง



นายอดุลย์ สวัสดิ์โอ
กรรมการกลาง



นายบรรพบุรุษ ลิงหำคำ
กรรมการกลาง



นายวิจิตร รุจิโมระ
กรรมการกลาง



นายเฉลิมชัย ชีวะมงคล
กรรมการกลาง



ท่องเที่ยว.....เที่ยวนอก สุขใจ ได้สาระ



เรียนสมาชิกทุกท่านครับ คงไม่ช้าเกินไปที่จะกล่าวสวัสดิ์ปีใหม่ครับ เพราะเป็นสารเกษียณฯ ฉบับแรกของปี พวกเราก็ขอให้ทุกท่าน มีสุขภาพแข็งแรงและมีความสุขตลอดไปครับ

สำหรับปี 2561 นี้ งานท่องเที่ยวจะนำสมาชิกที่ชอบท่องเที่ยวไปท่องเที่ยวต่างประเทศและในประเทศตามความเหมาะสม ทั้งปี

1. ประเทศญี่ปุ่น ช่วงวันที่ 10-14 มีนาคม 61 นำท่านสู่นครเกียวโตและโอซากาด้วยสายการบิน Air Asia นำท่านชมศาลเจ้าฟูชิมิอินาริ วัดคินคะคุจิ หมู่บ้านนินจาอิงะ เที่ยวชมเทศกาลแสงสี ละครกาตา จากนั้นเดินทางไปนาโงย่า ทาคายามา หมู่บ้านมรดกโลก ชิราคาวาโกะ เดินทางต่อไปเอ็กซ์โปซิตี้ เข้าเมืองโอซากา ชมปราสาทโอซากาอันเลื่องชื่อ มีช้อปปิ้งย่านการค้าชื่อดังตามใจชอบทุกวัน ซึ่งสมาชิกให้ความสนใจจองเต็มภายในสิบวันที่เปิดจอง ท่านที่พลาดก็ต้องรอทริปต่อไปนะครับ



2. ทริปต่อไปเป็นจีนซึ่งน่าจะเป็นจางเจี๋ยเจี๋ย จะพาท่านไปทดสอบว่าใจกล้าพอที่จะเดินสะพานแก้วไต่หน้าผาสูงกว่าหนึ่งกิโลเมตรได้ไหม ใครเจ๋งเตรียมตัวได้ครับ ถ้าโปรแกรมออกแล้วต้องจองด่วน ซ้ำอดไปไม่ทันเพื่อนนะครับ

3. อีกทริปหนึ่งที่อยากนำเสนอ เป็นทริปลูกผสม ไทย-ลาว นำท่านไปแห่เทียนเข้าพรรษาอลังการงานสร้างที่ยิ่งใหญ่ที่อุบลฯ แล้วไปดูวัดที่สวยงามที่ อ.สิรินธร รุ่งขึ้นพาท่านข้ามด่านช่องเม็กเข้าสู่ลาวได้ เที่ยวชมน้ำตกที่สวยงามที่สุดติดอันดับโลก คอนพะเพ็ง หลี่ผี ตาดฟาน ผาส้วม และชมธรรมชาติที่สวยงามอื่นๆ เต็มอิมเลยทีเดียวนะ

4. สำหรับภายในประเทศนั้น ทริปแรกที่มีชื่อว่ามีกิจกรรมคาราวาน “อีสานแซบนัว” ซึ่งชมรมเราเข้าไปร่วมกับการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) เป็นงานใหญ่ที่ออกเดินทางไปตั้งแต่วันที่ 1 - 4 มีนาคม 61 นำท่านไปเยี่ยมชมหมู่บ้านต้นแบบเพื่อการพัฒนา คุณภาพชีวิต และเวียนเทียนวันมาฆบูชาที่ จ.ศรีสะเกษ วันต่อมาก็นำท่านไปชมความอัศจรรย์ของแก่งหินสามพันโบกอันเลื่องชื่อ แล้วไปสัมผัสบ้านเรือนเก่าเสน่ห์เขมรราชู ไหว้พระแก้วมรกต จากนั้นพาท่านไปสักการะพระมงคลมิ่งเมือง และชมการทอเสื่อกก มัดหมี่ที่ จ.อำนาจเจริญ ไป จ.ยโสธร ชมพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ สักการะพระแก้วหยดน้ำค้าง นมัสการรอยพระพุทธรบาท เยี่ยมชมพิพิธภัณฑสถานล้าช้าวตอก ตกบ้ายพาท่านเดินทางสู่ จ.ขอนแก่น เข้าสู่งาน “ราตรีอีสานแซบนัว” ที่เป็นงานแสดงวัฒนธรรมอีสาน เป็นไฮไลท์ของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย มีรางวัลแจกมากมายพร้อมกับช้อปปิ้งสินค้า โอท็อป เป็นของฝากมิตรสหาย



5. ครั้งหนึ่งในชีวิต พี่น้องชาวพุทธ ต้องไปนมัสการสังเวชนียสถาน ทั้ง 4 แห่ง ที่ประเทศอินเดีย เรามีแผนที่จะจัดทริป นำท่านไปสู่ดินแดนพุทธภูมิ เพื่อเป็นสิริมงคลต่อตัวท่านครับ กรุณาติดตาม จะได้เรียนให้ทราบต่อไป

สำหรับงานท่องเที่ยวของชมรมได้เปิด Line กลุ่มชื่อว่า “เที่ยวไปกับคนเกษียณ” ขอเชิญสมาชิกเข้าร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ท่องเที่ยวและส่งข่าวกับเพื่อนในกลุ่มได้โดยแจ้งเลขหมายหรือ ID Line เข้ามาที่ชมรมเราจะดำเนินการให้โดยเร็วครับ

ส่วนทริปอื่นๆ จะทยอยแจ้งในไลน์กลุ่มของชมรมทุกกลุ่ม พบกันใหม่ฉบับหน้าครับ

ติดต่อ คณะทำงานท่องเที่ยว อาวีวรรณ วาณิชกร พัฒนา 02-575-6712, 02-575-6491, บรรฑูรย์ สิงห์คำ 087-613-9642, อดุลย์ สวัสดิ์โอ 084-360-1859

ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2560 วันพฤหัสบดีที่ 21 ธันวาคม 2560 บมจ.ทีโอที แจ้งวัฒนะ



สรุปผลการเลือกตั้งกรรมการชมรม กษ.ทศท.
ทดแทนผู้ครบวาระ จำนวน 8 คน
วันที่ 21 ธันวาคม 2560

ลำดับ	หมายเลข	ชื่อ - สกุล	ทีม	คะแนน
1	9	พ.อ.อ.บุญสง ศรีจันทิก	เพื่อชมรม	322
2	14	นางวนิดา อากาศวิภาด	เพื่อชมรม	304
3	16	นายประมวล ตูบเจริญ	เพื่อชมรม	300
4	12	นายศิริวัฒน์ ดาราสว่าง	เพื่อชมรม	287
5	11	นายวิจิตร รุจิโมระ	เพื่อชมรม	283
6	13	นางสุยิกา ธาธาชีพ	เพื่อชมรม	282
7	10	นายถวัลย์วัฒน์ ภายยะวารณ	เพื่อชมรม	252
8	15	นายธนพรรณ นาดพลัง	เพื่อชมรม	239
9	1	นายชจรศักดิ์ เอี่ยมโสภาก	พัฒนาชมรม	237
10	4	นางจรรุภา โมระศีลปิน	พัฒนาชมรม	230
11	7	นายพิเชฐ มากบารมี	พัฒนาชมรม	215
12	6	นายเมธา ปาวา	พัฒนาชมรม	198
13	2	นายสุรพล พนาโรจนวงษ์	พัฒนาชมรม	197
14	5	นายวุฒิไกร ไหวดมงคล	พัฒนาชมรม	180
15	3	นายสมชาย จริยธราสิทธิ์	พัฒนาชมรม	169
16	8	นายณรงค์ ศาสตร์ประเสริฐ	พัฒนาชมรม	143





เรื่องของคุณภาพ

Health

จากสมาชิกร่วม ๑๖๓๘ งานวิจัยในต่างประเทศพบว่าวัยที่ตัดสินใจได้ดีที่สุดคืออายุ 65 ปี ดังนั้นอย่าคิดว่าคนวัย 60-70 ปีเป็นวัยที่เสื่อมถอยเท่านั้นแน่นอนมีบางอย่างเสื่อมแต่ที่ยังดีอยู่และดีกว่าคนหนุ่มสาวก็มี คือ

"ประสบการณ์ จะตัดสินใจ"

ดังนั้นต้องรักษา "สมอง" ให้ดีที่สุดโดย

- 1) ออกกำลังกาย
- 2) ดื่มน้ำให้พอ
- 3) เพิ่มออกซิเจนให้สมองด้วยการสูดหายใจยาวๆ เสมอ
- 4) ใช้สมองบ่อยๆ เสมอ
- 5) เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสมอ

คุณหมोजำแนกความสุขของ ส.ว. ไว้ 5 อย่าง คือ

- 1) สุขสบาย คือสุขจากสุขภาพดี
 - 2) สุขสนุก คือสุขจากการได้ทำกิจกรรมต่างๆ
 - 3) สุขสง่า คือสุขจากการได้รับการยกย่อง และยอมรับ
 - 4) สุขสะอาด คือสุขจากการที่กายและใจสะอาดบริสุทธิ์
 - 5) สุขสงบ คือสุขทางใจจากศาสนา และอื่นๆ
 - 6) สุขสว่าง คือสุขจากการได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
- ส.ว. ทุกท่านจงเรียนรู้ อย่างไม่สิ้นสุด



ชมรมขอขอบคุณสมาชิก ผู้บริจาคให้ชมรม

คุณฤทธิรงค์ กาญจนฤกษ์	1,200 บาท
คุณอุทัย แก้วจันทร์	1,000 บาท
คุณกรองทอง ดีระพัฒน์	1,000 บาท
คุณศรีสวาท อารยะจิตร	500 บาท

พวกเราโดยปกติก็ใช้รูจมูกทั้งสองข้างหายใจเข้า-ออก โดยไม่รู้ความแตกต่างของรูจมูกด้านซ้ายหรือขวาว่าแตกต่างกันตรงไหน?

แต่องค์ความรู้แพทย์แผนอินเดียบราฮ์มาอธิบายเอาไว้ว่า

- จมูกด้านขวา คือ ตัวแทนแห่งสุริยะะ และพลังงานความร้อน

- จมูกด้านซ้าย คือ ตัวแทนแห่งจันทร์ธา และพลังงานความเย็น

1) เวลาปวดหัว...ลองเอานิ้วมือ "อุดรูจมูกด้านขวา" แล้วใช้รูจมูก ด้านซ้ายสูดลมหายใจเพียงข้างเดียว

2) เวลาอ่อนเพลีย...ทำกลับด้านกันคือ เอานิ้วมือ "อุดรูจมูกด้านซ้าย" แล้วใช้รูจมูก "ด้านขวาสูดลมหายใจ" เพียงข้างเดียว

จะพบว่าอาการที่เป็นอยู่จะบรรเทาลงภายในเวลาไม่เกิน 5 นาที !!

ให้ลองสังเกตตัวเองว่า เวลารู้สึกตัวตื่นขึ้นตอนเช้าเราใช้รูจมูกด้านไหน หายใจคล่องกว่ากัน?? ถ้าคำตอบคือรูจมูกด้านซ้าย คุณจะรู้สึกอ่อนเพลีย ให้รีบอุดรูจมูกด้านซ้าย และหายใจด้วยรูจมูกด้านขวาทันที และไม่นานนักก็จะสดชื่นขึ้น หายง่วงเจีย

หัดทำไปอยู่บ่อยๆ สักหนึ่งเดือน..ก็จะเริ่มสังเกตได้ละเอียดขึ้น ว่องไวขึ้น จนไม่ต้องรอให้เกิดอาการปวดหัวแล้วถึงแก้ไข เพียงเริ่มๆ จะปวด เริ่มๆ จะอ่อนเพลียก็ดับอาการได้ทันที ลองดูนะครับ



มรณานุสัติ

ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจอย่างสุดซึ้ง ต่อกุ่สมรส บุตร-ธิดา
และญาติมิตรของเพื่อนสมาชิกผู้จากไป ตั้งแต่ มกราคม - ธันวาคม 2560
รวม 27 ท่าน ดังนี้



1 นายโปรง เอี่ยมสะอาด
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 26 ธ.ค. 59
(อายุ 88 ปี 10 เดือน)



2 นายสมเดช เปลียนจันทร์
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 30 ธ.ค. 59
(อายุ 63 ปี 2 เดือน)



3 นางจรีรีย์ เวชวิฐาน
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 13 ม.ค. 60
(อายุ 68 ปี 11 เดือน)



4 นายนิติธรรม สนั่นเสียง
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 20 ม.ค. 60
(อายุ 78 ปี 3 เดือน)



5 นายสนิท เมืองจีน
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 23 ม.ค. 60
(อายุ 69 ปี)



6 นายปรีชา อุทยารัตน์
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 3 ก.พ. 60
(อายุ 66 ปี 4 เดือน)



7 นายปฐม เตียรระสิน
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 12 ก.พ. 60
(อายุ 69 ปี 9 เดือน)



8 นายวิทย์ธร นรนนท์ภักร์
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 26 มี.ค. 60
(อายุ 63 ปี 5 เดือน)



9 นายวิทยา รัตนโสภณสวัสดิ์
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 10 เม.ย. 60
(อายุ 70 ปี 9 เดือน)



10 นางศรีสมบัติ เทพนิมิตร
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 13 เม.ย. 60
(อายุ 78 ปี 5 เดือน)



11 นายคารม สุวรักษ์
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 5 เม.ย. 60
(อายุ 66 ปี 3 เดือน)



12 ร.พ.บุญช่วย กลิ่นสง
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 21 เม.ย. 60
(อายุ 84 ปี 4 เดือน)



13 นายศุภโชค ศิวะเกื้อ
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 21 เม.ย. 60
(อายุ 54 ปี 1 เดือน)



14 นายกำพลวุฒิ สุขสง
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 28 พ.ค. 60
(อายุ 76 ปี 1 เดือน)



15 นายบุญสืบ พงษ์จ้อย
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 13 มิ.ย. 60
(อายุ 63 ปี 1 เดือน)



16 นายอนง รัตนพล
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 21 มิ.ย. 60
(อายุ 82 ปี 4 เดือน)



17 นายสมชาย เลิศชัยฤทธิ์
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 30 ก.ค. 60
(อายุ 63 ปี 5 เดือน)



18 นายรัฐติ รัตนพงษ์
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 15 ส.ค. 60
(อายุ 72 ปี 8 เดือน)



19 นายจรัสสรค์ แก้วมีแสง
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 15 ส.ค. 60
(อายุ 72 ปี 8 เดือน)



20 นายสุวัฒน์ สาวงษ์
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 27 ส.ค. 60
(อายุ 66 ปี 2 เดือน)



21 นายสนธิ ทอนสูงเนิน
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 12 ก.ค. 60
(อายุ 76 ปี 11 เดือน)



22 นายวัฒนะ ตูลววรรณ
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 22 ต.ค. 60
(อายุ 79 ปี 11 เดือน)



23 นายอภิสิทธิ์ อินทรपालิต
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 30 ต.ค. 60
(อายุ 67 ปี 4 เดือน)



24 นายสนิท เอี่ยมสะอาด
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 9 พ.ย. 60
(อายุ 77 ปี 5 เดือน)



25 นายสง พวงทอง
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 17 พ.ย. 60
(อายุ 70 ปี 4 เดือน)



26 นายชูศักดิ์ กนกกาชัย
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 25 พ.ย. 60
(อายุ 70 ปี 11 เดือน)



27 นางอรวรรณ วงษ์มาส
ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 24 ธ.ค. 60
(อายุ 74 ปี 8 เดือน)

สิทธิประโยชน์สำหรับสมาชิกชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.

กรณีเจ็บป่วย ต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล

- ชมรมฯ จ่ายค่ารักษาพยาบาลในอัตราเหมาจ่าย 1,000 บาท (เยี่ยมได้ 1 ครั้งต่อปี)

- หลักฐานประกอบ สำเนาหนังสือรับรองการเข้าพักรักษาตัวจากโรงพยาบาล/สำเนาใบเสร็จรับเงินจากโรงพยาบาล

- มารับได้ด้วยตนเอง หรือ ส่งหลักฐานให้ชมรมฯ ทางจดหมาย หรือ Fax 0 2575 6487 หรือ e-mail : totretire@gmail.com 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 เพื่อชมรมฯ จะโอนเงิน เข้าบัญชีธนาคาร โดยให้แจ้งเลขบัญชี พร้อมเลขหมายโทรศัพท์ (ภายใน 30 วัน นับตั้งแต่ถึงแก่กรรม)

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

- ท่านที่ลาออกก่อนเกษียณอายุ สามารถสมัครเข้าเป็นสมาชิกชมรมฯ ได้

- ค่าสมัครสมาชิกตลอดชีพ 600 บาท

*** สิทธิประโยชน์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตามมติคณะกรรมการ

กำหนดตรวจสุขภาพประจำปี 2561

สำหรับผู้เกษียณอายุ ทศท.



**14 ก.พ. , 7 มี.ค. ,
21 มี.ค. , 4 เม.ย. ,
2 พ.ค. , 6 มิ.ย. ,
20 มิ.ย. , 4 ก.ค. ,
1 ส.ค. , 5 ก.ย.**

สถานที่ตรวจ

หน้าห้องสัมมนา ชั้น 2 อาคาร 5 (โรงอาหาร)

เวลา 07.30 – 11.30 น.

แจ้งความประสงค์รับการตรวจที่

งานส่งเสริมสุขภาพ ส่วนการแพทย์

โทรศัพท์ 02 505 4690 , 02 505 3276



ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.

(อาคาร 8) บริษัท ทีโอที จำกัด (มหาชน)

89/2 หมู่ 3 แจ้งวัฒนะ ทูงสองห้อง หลักสี่

กรุงเทพมหานคร 10210

โทรศัพท์ 0 2575 6712 โทรสาร 0 2575 6487

e-mail : totretire@gmail.com

วัตถุประสงค์ของชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.

1. เพื่อให้สมาชิกมีการรวมกลุ่มพบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนความรู้ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
2. ดำเนินกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกต่อชมรมและสังคมโดยไม่เกี่ยวข้องกับการเมือง

เจ้าของ : ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.

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

คณะผู้จัดทำ : นายณัฐวัฒน์ ภาษะวรรณ, นายอดุลย์ สวัสดิ์โอ, นายธนันต์พงศ์ ศตะนันนัม, นายบรรฑูรย์ ลิงห์คำ, นางวนิดา อากาศวิภาต

โทรศัพท์ : 0 2575 6712 โทรสาร 0 2575 6487 e-mail : totretire@gmail.com

เพื่อนสมาชิกสามารถฝากข่าวได้ที่ศูนย์รวมข่าวชมรมฯ เบอร์โทรศัพท์ 0 2575 6712