



สารจากประธานชมรมฯ พ.อ.อ.บุญส่ง ศรีจันทิก

ท่านสมาชิกชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.
ที่รักทุกท่านครับ



นับเป็นความปลาบปลื้ม ความชื่นชม โสมนัสที่เกิดขึ้นทั่วประเทศไทย ที่พี่น้องประชาชนชาวไทยทุกหมู่เหล่าได้เป็นส่วนหนึ่งในพระราชพิธีบรมราชาภิเษก 2562 เมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา ต่างก็บังเกิดความปลาบปลื้มปีติโสมนัส และเปี่ยมล้นไปด้วยความภาคภูมิใจที่เกิดมาเป็นคนไทย ที่มีสถาบันหลัก 3 ประการ ชาติ ศาสนาพระมหากษัตริย์ เป็นที่ยึดเหนี่ยวเป็นที่น่ายินดีอย่างยิ่งที่เรายังสามารถเก็บรักษาพระราชประเพณีอันศักดิ์สิทธิ์นี้ไว้ได้อย่างครบถ้วน และก็นับเป็นบุญของพวกเราเหล่าพสกนิกรชาวไทยอย่างล้นเหลือ ที่มีโอกาสได้เห็น ได้ชมและหลายๆ คนก็ได้ไปร่วมในพระราชพิธีด้วยตนเอง นับเป็นความปลาบปลื้ม ความชื่นชมโสมนัส ที่พี่น้องประชาชนชาวไทยทุกหมู่เหล่าจะจดจำความปลื้มปีติ ความประทับใจ และความดีมีดำนี้อันตลอดกาลนาน

บันทึกไว้ให้เป็นประวัติศาสตร์อีกหน้าหนึ่ง สำหรับ บริษัท ทีโอที จำกัด ปีที่ 65 คือ สถานิติบัญญัติแห่งชาติ (สนช.) สร้างรัฐสภาแห่งใหม่เสร็จไม่ทัน จึงใช้ห้องประชุมใหญ่ บมจ.ทีโอที.สำนักงานใหญ่ ถนนแจ้งวัฒนะ เป็นห้องประชุมรัฐสภาชั่วคราว สำหรับจัดการประชุมรัฐสภาประชุมสภาผู้แทนราษฎร ประชุมวุฒิสภา เพื่อเลือก ประธานและรองประธานของทั้ง 2 สภา และเลือกตำแหน่งนายกรัฐมนตรี ค่าเช่าสถานที่ของทีโอทีเบื้องต้นอยู่ที่เดือนละ 11.36 ล้านบาท ตั้งแต่เดือน พ.ค.- ก.ย.62

สารเกษียณฉบับนี้เป็นฉบับกลางปี 2562 ครับ เมื่อเทศกาลสงกรานต์ปีใหม่ไทยที่ผ่านมา นอกจากจะมีพิธีรดน้ำดำหัวที่ชมรมกันแล้ว

ปีนี้ได้มีโอกาสไปร่วมงาน รดน้ำดำหัวที่โทรศัพท์ภาคเหนือ จ.เชียงใหม่ จัดให้อดีตผู้อาวุโสในภาคเหนือโดยท่านผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ โทรศัพท์ภาคเหนือ ดร.สุรชัย อนุตระกูลชัย และพนักงาน เป็นผู้จัด ได้มีโอกาสพบปะสมาชิกและท่านผู้เกษียณในภาคเหนือ ในงานนี้ท่านที่ปรึกษาชมรมฯประจำภาคเหนือ คุณปัญญา ผลัญญา เป็นตัวแทนผู้อาวุโส กล่าวอวยพรให้พี่น้องๆ ก่อนทำพิธีรดน้ำดำหัว ขอขอบคุณในการต้อนรับ และความรักที่มีต่อผู้เกษียณครับ

ขอขอบคุณท่านสมาชิกหลายๆท่าน ที่ส่งความปรารถนาดี ให้กำลังใจ ตลอดจนคำแนะนำอันเป็นประโยชน์ เพื่อให้เรานำไปปรับปรุง การดำเนินงานชมรมฯให้ดีขึ้น

ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงมาก เราๆ ท่านๆ ผู้อาวุโสทั้งหลายระวังดูแลสุขภาพด้วยนะครับ หมอที่ดีที่สุดคือตัวเรา โรงพยาบาลที่ดีที่สุดคือห้องครัว ยาที่ดีที่สุดคืออาหารที่มีคุณค่า การรักษาที่ดีที่สุดคือรักษาสุขภาพ...มิใช่รักษาโรค หวังว่าทุกท่านจะมีความสุขกาย สุขใจตามสมควร มีโอกาสได้ออกกำลังกาย วิเศษสุดครับ พบกันใหม่ในสารเกษียณฉบับต่อไปครับ

สวัสดิ์ครับ

พ.อ.อ.บุญส่ง ศรีจันทิก





ข่าวสมาชิก

ส่ง บางชื่อ

สวัสดีครับ พบกันกับสารเกษียณฉบับกลางปี 2562 ครับ...

@...สถานีวิทยุแห่งชาติ (สนช.) มาเข้าใช้ห้องประชุมใหญ่ บมจ.ทีโอที.สำนักงานใหญ่ ถนนแจ้งวัฒนะ เป็นห้องประชุมรัฐสภาชั่วคราว ตั้งแต่ พ.ค. - ก.ย. 62 เนื่องจากสร้างรัฐสภาแห่งใหม่เสร็จไม่ทัน และจะมีการประชุมสภาทุกวัน พุธ และ พฤหัสบดี ทุกสัปดาห์...@... สิ่งที่ได้กับ ทีโอที โดยตรงคือ ค่าเช่าสถานที่ และมากกว่านั้นน่าภาคภูมิใจกับ ทีโอที ทุกครั้งที่มีการประชุมสภา จะมีการถ่ายทอดสดทางโทรทัศน์ จะมีตัววิ่งบนจอตลอดเวลาว่า “ถ่ายทอดสดการประชุมสภา จากห้องประชุมชั้น 2 อาคาร 9 บมจ.ทีโอที” โดยที่ไม่ต้องเสียค่าโฆษณาครับ...@...สำหรับชมรมฯ มีผลกระทบบ้างคือ เราไม่สามารถจัดตลาดนัดขายสินค้าราคาประหยัดซึ่งจัดเดือนละครั้ง วันพฤหัสบดี และ วันศุกร์ หลายครั้ง เนื่องจาก ทีโอที ต้องเคลียร์พื้นที่สำหรับสภาได้ใช้งาน ...ไม่เป็นไรเวลาและ



โอกาสข้างหน้ายังมีอีกมากมาย ...@...บุคคลในข่าว...**พี่สุรินทร์** ขึ้นปีนเกลียวอดีตผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักกฎหมาย ท่านเกษียณเมื่อ 2543 มาพบหมอตตามนัดที่ห้องพยาบาล ทีโอที แวะมาพบน้องๆ ในชมรมฯ เล่าความหลังเมื่อครั้งทำงานให้ฟัง ท่านบอกไว้เมื่อวัยเกษียณมาถึงว่า “ขอให้ทุกคนรักษากัน (ทศท.) ให้อยู่คงกระพัน และขอให้ทุกคนอยู่อย่างมีความสุขพอเพียง มีความสามัคคี หวังดีต่อกัน ช่วยกันนำพา ทศท. ของเราให้เป็นผู้นำโทรคมนาคมแห่งชาติ แล้วทุกท่านจะมีแต่ความสุข ความเจริญ” ...@...ภาพเก่าเล่าอดีต ..นี่คืออดีตนักมวยคนดัง แชมป์มวย



ทีมชาติหลายตำแหน่ง ยอดมวยอีกคนของทศท. ในนาม **พี่น้อย ศรีโสธร**...หลายๆ ท่านคงไม่รู้ นี่คือ ..**คุณสุวิทย์ สัมฤทธิ์** อดีตประธานชมรมผู้เกษียณ ทศท. ในวัยหนุ่ม บนสังเวียนกำปั้น ท่านเล่าให้ฟังถึงความหลัง สมัยทำงาน ทศท.และชกมวยด้วยว่ามีความสุขมากมาย แถมโชว์รูปนักมวยหล่อเฟี้ยวมาให้ชมด้วย..วันนี้ ในวัย 81 ปี ยังฟิตเปรี๊ยะ ตรวจสุขภาพประจำปี ผลออกมาดีเยี่ยมทุกตัว ...เยี่ยมยอดจริงๆจ้า...@...ยินดีต้อนรับสมาชิกใหม่

ของชมรม จากเชียงใหม่ **คุณสุวัฒน์ วรรณมะกอก** ได้พบกันตอนรดน้ำดำหัว เมื่อ 25 เมษายน 62 ซึ่งโทรศัพท์



ภาคเหนือจัดขึ้น เลยชวนมาเป็นสมาชิกชมรมฯ เพื่อนๆ โทร.ไปคุยได้เลยครับ โทร. 084-933-5645 ...@...แจ้งข่าวสำหรับเพื่อนสมาชิกทุกท่านครับ ขณะนี้ชมรมฯ ได้เปิด Line กลุ่ม “ห้องข่าวเกษียณ ทศท” ขึ้นมาใหม่



เพื่อประชาสัมพันธ์ข่าวสารของชมรมฯ, ของ ทีโอที, และข่าวที่น่าสนใจต่างๆ โดยดเว้นไม่ให้งส่งข้อความต่างๆ ทั้งนี้เพื่อให้ทุกท่านที่ติดตามข่าวไม่ทัน ได้มาติดตามในห้องนี้ได้ครับ เข้าร่วมในกลุ่มได้ง่ายๆ เพียงแค่ Scan QR code ก็สามารถเข้าร่วมและติดตามข่าวต่างๆ ได้เชิญเลยนะครับ...@...ทีโอที ได้ขอรับผ้าพระกฐินพระราชทาน ไปถวาย

ณ วัดพระธาตุแช่แห้งจ.น่าน ในวันที่เสาร์ที่ 9 พฤศจิกายน 2562 ในการนี้ได้จัดสร้างของที่ระลึกเป็นเหรียญ**พระครูบาเจ้าบุญชุ่ม ญาณสัวโร** มีเหรียญหลายชนิดให้เลือกว่ากันว่า เหรียญกะไหล่ทองเป็นที่ต้องการเก็บไว้บูชามากสุด หายากมาก ท่านที่ไม่ได้จองไว้ก่อนเสียดายมากๆ ว่กัน ...@...ขอขอบคุณ **คุณอภิชาติ กิรติอากาศ** และ **คุณศิริพรรณ กิรติอากาศ** แห่งอภิชาติทัวร์ มอบเงินรายได้จากการจัดทัวร์พิเศษ ฮอกไกโด เพื่อใช้ในกิจการชมรม...@...สนใจท่องเที่ยวทั้งในและต่างประเทศ ไร้วางใจ APICHAT TOUR.. Enjoy your trip...ติดต่อ (081) 935 – 0061 ...@...สำหรับท่านที่สนใจท่องเที่ยวเวียดนามเหนือ เตรียมตัวได้เดือนกันยายนนี้ เที่ยวชานอย และที่อื่นๆ อีกมากมาย ถัดไปเดือนพฤศจิกายน แฟนๆ ที่เรียกร้องอยากไปญี่ปุ่น มาแล้วครับ ไต่เกี้ยว นิกโก้ เมืองมรดกโลก ชมใบไม้เปลี่ยนสี งามนัก...



สนใจรายละเอียดนัดนี้ หากใจร้อนกลัวที่นั่งเต็ม ติดต่อคุณอภิชาติฯ ก่อนก็ได้ครับ...@... **คุณประพนธ์ หงส์ประภาส** เจ็บไข้ได้ป่วยยามนี้ ต้องเข้าโรงพยาบาลซ่อมสุขภาพ ขอให้หายเร็วๆ

สุขภาพแข็งแรงดังเดิมจะ...@...ขอแสดงความอาลัยกับการจากไปของท่านอดีตท่านรองผู้อำนวยการ ทศท. **คุณเกียรติศิริภาพ** เมื่อ 23 มิถุนายน 2562 ครับ...@...

สุดท้ายก่อนจากฝากให้คิด...เวลาเกิดเรื่องที่คุณคิดว่าร้ายแรงมากต่อความรู้สึก ให้ถามตัวเองต่อว่า อีก 5 ปีข้างหน้ายังคิดแบบเดิมหรือไม่...@...พบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ



สัปปายะสภาสถาน

สัปปายะสภาสถาน เป็นโครงการก่อสร้างรัฐสภาแห่งใหม่ของประเทศไทยและแห่งที่ 3 ของประเทศไทยแทนที่อาคารเดิมบริเวณข้างสวนสัตว์ดุสิต โครงการก่อสร้างตั้งอยู่ติดริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา บนถนนทหาร (เกียกกาย) แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร โครงการได้ริเริ่มขึ้นในเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2551 สมัยที่นายสมัคร สุนทรเวช เป็นนายกรัฐมนตรี ในการประชุมจัดหาสถานที่ก่อสร้างอาคารรัฐสภาแห่งใหม่ จนมีมติเลือกที่ดินราชพัสดุถนนทหาร (เกียกกาย) เป็นสถานที่ในการก่อสร้างอาคารรัฐสภาแห่งใหม่

สัปปายะสภาสถาน เป็นผลงานชนะเลิศการประกวดแบบของธีรพล นิยมศิลปินแห่งชาติสาขาทัศนศิลป์ (สถาปัตยกรรม) จากผู้ส่งประกวดทั้งหมด 5 ราย โครงการได้เริ่มวางเสาเข็มตั้งแต่วันที่ 8 มิถุนายน พ.ศ. 2556 โดยมีบริษัทซิโนไทยเป็นผู้ดำเนินการก่อสร้าง ซึ่งเดิมต้องแล้วเสร็จภายใน 900 วัน หรือในวันที่ 24 พฤศจิกายน พ.ศ. 2558 แต่ปัจจุบันโครงการได้ล่าช้าออกไป เนื่องจากปัญหาการส่งมอบพื้นที่และการปรับรายละเอียดแบบก่อสร้างในบางส่วน ทำให้โครงการได้เลื่อนออกไป โดยคาดว่าจะสร้างแล้วเสร็จในวันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2562

สัปปายะสภาสถาน เป็นโครงการสร้างรัฐสภาขนาดใหญ่บนพื้นที่ดิน 119.6 ไร่ มีพื้นที่ใช้สอยในอาคาร 424,000 ตารางเมตร มีที่จอดรถทั้งสิ้น 2,069 คัน มีพื้นที่สีเขียวรวม 115,529 ตารางเมตร โดยใช้งบประมาณทั้งหมดราว 22,987 ล้านบาท มีความสูงจากฐานถึงยอดเจดีย์พระสุเมรุ 134.56 เมตร ภายในประกอบด้วยส่วนสภาทั้งสภาผู้แทนราษฎรและวุฒิสภา ซึ่งแยกออกเป็น 2 ส่วน นอกจากนี้ยังมีการออกแบบพิพิธภัณฑ์ ศูนย์ประชุม ห้องสัมมนา สโมสรจัดเลี้ยง ห้องทำงาน สส. และ สว. อีกด้วย

ด้วยพื้นที่ในอาคารถึง 424,000 ตารางเมตร ทำให้เมื่อก่อสร้างเสร็จ สัปปายะสภาสถานจะเป็นอาคารของรัฐที่ใหญ่เป็นอันดับสองของโลกแทนที่อาคารรัฐสภาแห่งโรมานีเยซึ่งมีพื้นที่ในอาคาร 365,000 ตารางเมตร โดยจะเป็นรองเพียงอาคารเดอะเพนตากอนในสหรัฐที่มีพื้นที่ 600,000 ตารางเมตรเท่านั้น

สัปปายะสภาสถาน เป็นการรวมคำระหว่าง "สัปปายะ" และ "สภาสถาน" โดย "สัปปายะ" แปลว่า สิ่งที่สบาย, สภาพเอื้อ, สิ่งที่เกื้อกูล, สิ่งที่เหมาะสมกัน เมื่อรวมกับ "สภาสถาน" จึงมีความหมายถึง สภาที่มีแต่ความสงบร่มเย็นสบาย

ทะเบียนสมาชิก ณ 30 มิถุนายน 2562

สมาชิกทั้งหมด	3,435 คน
สมาชิกเสียชีวิต	447 คน
คงเหลือ	2,988 คน

Cr : วิกีพีเดีย สารานุกรมเสรี



ท่องเที่ยว.....เที่ยวนอก สุขใจ ได้สาระ:



สวัสดีครับท่านสมาชิกที่รักที่คิดถึงทุกๆ ท่าน

กลับมาพบกันอีกครั้งในสารเกษียณ เป็นอย่างไรบ้างครับหน้าร้อนดับแทบทรุดที่ผ่านมา หลายคนอาจจะเจ็บไข้ได้ป่วยกันบ้างก็ขอให้ระวังสุขภาพกันด้วยครับ ทางที่ดีก็ขอให้ทุกท่านมีเวลาออกกำลังกายตามวัยของเราบ้างก็จะดีไม่น้อย เช่น เดินวันละครึ่งชั่วโมง เล่นโยคะ หรือแม้แต่กวาดบ้านล้างถ้วย ล้างจาน ถูบ้านก็ได้ประโยชน์หลายอย่างนะครับ ผมทำเป็นประจำวันละทีเดียว (เจ้านายจะสั่งทุกวัน อออิ) ถ้าร่างกายเราแข็งแรงเราก็โยยบินไปท่องเที่ยวได้ไม่ลำบาก ซิมิซิมิ

ปีนี้คณะทำงานการท่องเที่ยวได้กำหนดเวลาและโปรแกรมดีๆให้ท่านสมาชิกเลือกตามชอบอยู่หลายแห่งเลยนะครับ เมื่อเดือน พ.ค. ที่ผ่านมาเราก็พาสมาชิกไปชมความงามของดอกไม้และภูมิทัศน์ที่ ฮอกไกโดประเทศญี่ปุ่นครับ เดือน ก.ย.62 ไปเที่ยวเวียดนามกันครับ ส่วนวัน-เวลาจะแจ้งอีกครั้งนะครับ

เดือน พ.ย.62 มีสองโปรแกรมท่ามกลางความเย็นให้เลือกคือ วันที่ 16-20 พ.ย.62 โตเกียวประเทศญี่ปุ่นไปดูความงามของยอดเขาฟูจิ และวันที่ 1-11 พ.ย.62 อินเดียนเนปาล ไปนมัสการสี่สังเวชนียสถานและหมู่ถ้ำอจินตา ถ้ำเอลโลว์ และเดือน ธ.ค.62 ช่วงวันที่ 17-27 ธ.ค.62 อินเดียนเนปาล ไปนมัสการสี่สังเวชนียสถานและหมู่ถ้ำอจินตา หมู่ถ้ำเอลโลว์ ให้สมาชิกได้เลือกอีกรอบหนึ่งครับ

สำหรับสายบุญแน่นอนเลยครับ ระหว่างวันที่ประมาณ 6 - 9 พ.ย.62 ประธานชมรมฯสั่งว่าต้องจัดให้สมาชิกของเราได้ไปร่วมทอดกฐินพระราชทานของ บมจ.ทีโอทีที่วัดพระธาตุแช่แห้ง จ.น่าน ซึ่งได้รับคำตอบจาก ทีโอที.แล้วว่า จะจัดที่นั่งในพิธีสำหรับทุกท่านอย่างแน่นอน นอกจากนั้นเราจะพาท่านไปชมความงามของธรรมชาติรวมทั้งไปต้อนรับพระอาทิตย์โผล่จากยอดเขา ที่ดอยเสมอดาว แล้วไปชมภาพเล่าเรื่องการกระซิบรักบรรลือโลกของปู่กะยาที่วัดภูมินทร์ ถ้าเป็นไปได้จะพาสมาชิกไปนอนชมความงามของดอยภูคาสักคืน ฟินๆ และอื่นๆที่น่าสนใจอีกมากมาย

ส่วนในประเทศกำหนดไว้ว่าเป็น จังหวัดสตูล น่าเที่ยวมากๆช่วงนี้ กำลังปรับโปรแกรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

ท่านที่สนใจอย่าลืมโทร. มาหาเราและจองล่วงหน้าได้ที่ 0-2575-6491, 0-2575-6712 ซ้ำเต็มหมดอดไปนะครับ สิบอิกให้ น้องๆรอให้คำตอบแบบเนียนๆ อยู่ นะครับบบบ



Line ID group : เที่ยวไปกับคนเกษียณ
โทรศัพท์ 0-2575-6712 , 0-2575-6491



“ควรจัดบ้าน” ก่อนเจ็บหนัก หรือ ก่อนตาย

~ สถานการณ์ที่คนส่วนใหญ่ประสบก็คือ “ของในบ้าน” “ไม่รู้ว่า...ต่อไปจะเกิดอะไรขึ้นกับของที่สะสมไว้” “เบื่อหน่ายกับของที่มีอยู่เต็มไปหมด”

“ไม่กล้าย้ายบ้าน...เพราะกลัวต้องขนย้ายของ ที่มี” ฯลฯ ที่เลวร้ายสุด...หากคำนึงถึงของที่เก็บสะสมไว้นาน...ก็คือ...หากตายไปแล้ว...ของเหล่านี้...จะไปอยู่ที่ไหน ...และจะทำอะไรกับมันดี...ก่อนที่จะถึงวันนั้น ...มีหนังสือเล่มหนึ่ง...ที่ให้คำแนะนำที่น่าสนใจ

~ ทุกคน...ที่เป็นผู้สูงวัย...ล้วนมีสิ่งของที่รักและหวงแหน... ไม่ว่าจะเป็นของธรรมดา.....เครื่องแก้ว ...พระเครื่อง... ปิ่น...แสตมป์...นาฬิกา...แหวน...ตุ้มหู...กำไล...หนังสือ ...อัลบั้มรูปภาพครอบครัว ...มีด...ปากกา ...ไฟแช็ค ฯลฯ ที่เก็บเอาไว้...หรือสะสม...มาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก...หรือ...ตอนเป็นหนุ่มสาว

~ ความจริงที่โหดร้าย...ก็คือ ...เมื่อท่านจากโลกนี้ไปแล้ว ...ไม่มีอะไร...จะประกันได้ว่า...คนอื่นเขาจะรักใคร่ดี ...ทะนุถนอม ...และเห็นคุณค่า...ของสิ่งของเหล่านี้เหมือนตัวท่าน...เพราะเขาไม่ใช่ท่าน...และย่อมมีรสนิยมที่แตกต่างไป

~ รูปภาพบางรูป...เช่น...รูปที่ถ่ายกับพ่อ/แม่...ที่ท่านรักตั้งดวงใจ ...อาจถูกโยนทิ้งลงถังขยะไปก็ได้...เพราะคนอื่น...เขาไม่เห็นว่ามีค่าหมาย ...

~ หนังสือชื่อThe Gentle Art of Swedish Death Cleaning (2018) เขียนโดย Margareta Magnusson พยายามให้คำตอบ...แก่สถานการณ์ดังกล่าว...เพื่อความสุขของท่านและลูกหลาน ...โดยเฉพาะอย่างยิ่ง...เพื่อปิดบังสิ่งที่ท่านไม่ต้องการให้ลูกหลานรู้...หรืออาจทำให้ลูกหลานหมองใจกัน...หรือ...อาจทำให้เกิดความรู้สึกดูแคลนท่าน

~ เกือบทุกคน...ล้วนมีของติดตัวมาตั้งแต่เด็ก...ตั้งแต่เป็นหนุ่มสาว ...ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า...เอกสาร...หนังสือ ...เฟอร์นิเจอร์...ถ้วยโถโอชาม... อัลบั้มรูปภาพ ...ของสะสมเก่าใหม่...เก็บซ่อนสะสมในกล่อง...ในตู้...ในเซฟ...หรือ...กองไว้ที่ไหนสักแห่งในบ้าน...แต่คิดจะรื้อโยนทิ้งไปบ้าง...เพราะรกบ้าน...ก็อ่อนใจแล้ว ...

~ ลองคิดดู...ถ้าท่านตายไป...ลูกหลานจะเหนื่อยเป็นภาระแค่ไหน...กับการที่ต้องรื้อสิ่งของเหล่านี้ ...ต้องเสียเวลา...และแรงงาน...คัดเลือกของ...หรือไม่ก็โยนทิ้งไปเสียทั้งหมด

~ Magnusson นักเขียนมีชื่อของสวีเดนบอกว่า...ตนเอง...มีอายุอยู่ 80 แล้ว อยู่มาทั่วโลก ...ย้ายบ้าน 17 หน...เธอมีลูก 5 คน ...เมื่อสามีจากไป...เมื่อแต่งงานกันได้ 48 ปี ...ก็ต้องย้ายจากบ้าน...มาอยู่อพาร์ทเมนท์ ...เหตุการณ์นี้ทำให้เธอนึกถึง...คำว่า “death cleaning” หมายถึง...กระบวนการจัดบ้านให้เรียบร้อย...เมื่อตระหนักว่า...ตนเองเป็น“ไม้ใกล้ฝั่ง” เธอให้คำแนะนำพอสรุปได้ดังนี้

(1) การจะสามารถเริ่ม “จัดบ้าน” ให้เรียบร้อยก่อนตายได้นั้น ...ต้องยอมรับเสียก่อนว่า ...ความตาย...เป็นเรื่องปกติ (มรณานุสติ) ที่เกิดขึ้นกับทุกคน...โดยผู้สูงวัยทุกคน...อยู่ในวัยที่มีโอกาสสูงที่จะเกิดขึ้น ...อีกทั้ง...ไม่ต้องการให้ความตายของตนเองเป็นภาระแก่ผู้อื่น

(2) วัยที่ควรเริ่ม “จัดบ้าน” คือ 65 ปี...ซึ่งเป็นวัยที่ยังแข็งแรง...พอที่จะยังจัดการได้ ...หรือ ในอายุเท่าไรก็ตาม...ถ้าท่านเป็นผู้สูงวัย...บ่อยครั้งที่แรงบันดาลใจ คือ ...การจากไปของคนที่รัก...กำลังจะเลิก...หรือหย่ากับคู่ชีวิต ...จะอยู่บ้านที่มีขนาดเล็กลง...หรือ...เตรียมตัวไปอยู่บ้านคนชรา

(3) Death cleaning มิได้หมายถึง...การจัดให้เป็นระเบียบเท่านั้น ...หากหมายถึง ...พิจารณาสิ่งของที่มีทั้งหมดอย่างละเอียด ว่า...อะไรจะทิ้ง ...อะไรจะมอบให้ใคร ...อะไรจะขาย ...และอะไรที่พอจะเก็บไว้...เพื่อการมีชีวิตอยู่จนถึงบั้นปลาย

(4) เริ่มต้น “จัดบ้าน” ...โดยมุ่งไปที่ของใหญ่...ที่เก็บไว้โดยไม่ใช้ก่อน...เช่น ตู้เสื้อผ้า ...เฟอร์นิเจอร์ ...ตู้พลาสติก 4 ล้นซัก...อุปกรณ์กีฬา...ที่ไม่ใช้แล้ว ฯลฯ

~ โดยมอบให้คนที่ต้องการไม่ว่า...จะเป็นลูกหลาน...หรือ...คนชอบพอกัน ...อย่าเริ่มที่สิ่งเล็กๆ เช่น จดหมายเก่า ...รูปเก่า ...ภาพเก่า ฯลฯ...เพราะจะเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลานาน ...การอ่าน...และการเลือกทิ้งของเหล่านี้...จะทำให้นึกถึงความหลัง...เกิดความรู้สึกเก่าๆ ...ซึ่งมีทั้งอารมณ์ขัน ...อารมณ์เศร้า ...อารมณ์รักอาวรณ์...จนเหนื่อยอ่อนใจเสียก่อน...ที่จะ“จัดบ้าน”ได้สำเร็จ

(5) เมื่อจัดการของชิ้นใหญ่ได้...โดยต้องตัดใจ...ในเรื่องความผูกพันทางใจ...กับสิ่งของเหล่านี้ที่มีมาแต่อดีต ...จงคิดเสียว่า...เมื่อตายไป...ก็ไม่พบพานมันอีก...และไม่รู้ชะตากรรมของมัน ...จัดการกับมันตอนนี้...ยังกำหนดได้ว่า...ให้ใครเป็นเจ้าของ

(6) สิ่งสำคัญมาก...คือ...จงทำลายจดหมาย...บันทึกเอกสาร ...สิ่งพิมพ์ ...รูปถ่าย ...ข้อเขียน...หรือสิ่งของ...ที่เป็นสิ่งที่เปิดเผยความลับส่วนตัว...เพราะอาจทำให้ตนเองดูไม่ดี...ดูไม่อยู่ในทำนองคลองธรรม...ในสายตาของลูกหลาน...โดยเฉพาะอย่างยิ่ง...จะสร้างความรู้สึกลบ...เกี่ยวกับตนเองโดยไม่จำเป็น

(7) รูปภาพทั้งหมด...แปรให้อยู่ในไฟล์ดิจิทัล...เพื่อความคงอยู่ต่อไป...หากลูกหลานสนใจ ...หากเก็บไว้เป็นภาพอย่างเก่า...อาจฝุ่น...และถูกโยนทิ้ง...เพราะไม่เห็นความสำคัญ

(8) คู่กับลูกหลานในเรื่องความตายอย่างเปิดเผยว่า...จะให้สิ่งใดแก่ใคร...เมื่อตายไปแล้ว ...พร้อมสนับสนุน...ด้วยเอกสารแสดงเจตจำนง...เพื่อไม่ให้ลูกหลานทะเลาะกัน...และอิฉาธิษฐานกัน ...ต้องใส่ใจประเด็นนี้...เพราะ...ไม่สมควรให้การตายของตน...เป็นสิ่งบั่นทอนความรักสามัคคี...ของลูกหลานต่อไปในภายภาคหน้า

~ Magnusson บอกว่า...ลูกหลานอยากได้ของดีๆ บางชิ้น...ที่ได้เลือกสรรมาแล้วแต่...ไม่ต้องการของทั้งหมด...เพราะในสายตาของเขานั้น...ส่วนหนึ่งเป็นขยะ

~ สำหรับผู้เขียนขอบอกว่า ...ถ้าคิดว่า...เมื่อเกิดมาก็ไม่ได้มีอะไรติดมือมาเลยเช่นเดียวกัน...ตอนจากไป...สิ่งของที่เราสละสมมานั้น...เป็นสมบัติชั่วคราว...ที่เกิดขึ้น...ในช่วงเวลาที่เรายืนบนโลกนี้ ...เราไม่ควรทำให้มันตกเป็นภาระของลูกหลาน...มันควรเป็นสิ่งสร้างสรรค์สำหรับลูกหลานในช่วงคนต่อไป

Cr. ดร.วราภรณ์ สามโกเศศ

อะไรจะเกิดขึ้น...ถ้าไม่ดูแลตนเอง เมื่อเป็นเบาหวาน :

1. โรคแทรกซ้อนเฉียบพลัน

หมายถึง โรคแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นเมื่อเป็นโรคเบาหวานและเกิดขึ้นโดยกะทันหันในเวลาใดเวลาหนึ่งก็ได้ซึ่งเกิดจากการที่น้ำตาลในเลือดขาดการควบคุมหรือควบคุมไม่ได้ซึ่งมักพบบ่อยในเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน ภาวะกรดคั่งในเลือด น้ำตาลต่ำหรือสูงเกินไป ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอาจหมดสติหรือเสียชีวิตได้

2. โรคแทรกซ้อนเรื้อรัง

หมายถึง โรคแทรกซ้อนซึ่งเกิดขึ้นหลังเป็นโรคเบาหวานเป็นเวลานานๆ อาจจะนานเกิน 10 ปี ซึ่งจะเกิดขึ้นซ้ำๆ โดยผู้ป่วยไม่รู้ตัวเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะรักษาให้กลับคืนสภาพเดิมได้ยากหรือไม่ได้เลยซึ่งปัจจุบันพบภาวะแทรกซ้อนกลุ่มนี้ได้มากกว่าร้อยละ 50 ได้แก่

- พบภาวะความดันโลหิตสูงร่วมด้วยถึงร้อยละ 30
- จอประสาทตาเสื่อมร้อยละ 21 ต้อกระจกร้อยละ 34 ตาบอดร้อยละ 2
- หน้าที่ของไตผิดปกติได้ร้อยละ 6 ระยะแรกอาจมีการบวมอ่อนเพลีย ต่อมาเมื่อไตเสื่อมมากขึ้น จะมีของเสียคั่งในร่างกาย ปัสสาวะลดลง ไตเสื่อม และไตวายในที่สุด
- หลอดเลือดสมองตีบตัน ทำให้เป็นอัมพาต กลืนลำบาก พูดไม่ชัด ร้อยละ 3
- หลอดเลือดหัวใจตีบตันหรืออุดตัน ทำให้เกิดกล้ามเนื้อหัวใจตาย จะมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกก้าวไปที่ไหล่ซ้ายหรืออาจมีอาการหอบ หัวใจล้มเหลว เสียชีวิตอย่างเฉียบพลัน พบได้ร้อยละ 3.0
- กลุ่มโรคเส้นเลือดแดงส่วนปลายเกิดแผลที่เท้าและเน่าพบได้ร้อยละ 2.0 ถูกตัดขาร้อยละ 1
- ประสาทอักเสบ ทำให้มีอาการชาปลายมือ ปลายเท้า ปัสสาวะลำบาก หมดความรู้สึกทางเพศ ท้องผูกสลับท้องเดิน พบร้อยละ 27

โรคแทรกซ้อนเหล่านี้สามารถป้องกันได้โดยการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดี แต่สำหรับภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังที่ทำลายหลอดเลือดสามารถควบคุมป้องกันได้ โดยจากหลักฐานทางการแพทย์พบว่าการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหรือโรคเสี่ยงแทรกซ้อนที่อยู่ร่วมกับภาวะเบาหวานให้ดี มีความสำคัญพอๆ กับการควบคุมระดับน้ำตาลปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ต้องควบคุมให้ได้ ได้แก่ สูบบุหรี่ โรคความดันโลหิตสูง และภาวะไขมันผิดปกติ

ที่มา : หนังสือคู่มือเบาหวานสำหรับประชาชน สถาบันโรคทรวงอก (หน้า10-11)

รายนามผู้บริจาคให้ชมรม



1. คุณธนภูมิ ปุญญฤทธิ 300 บาท
2. คุณสมชาย วงศ์สงวน 1,000 บาท
3. คุณกรองทอง ดีระพัฒน์ 1,000 บาท
4. คุณพันธ์ศักดิ์ อาภาขจร 1,000 บาท
5. คุณอภิชาติ กิริติอากาศ, คุณศิริพรรณ กิริติอากาศ 5,000 บาท



วันที่ 19 เมษายน 2562 รดน้ำดำหัว เทศกาลสงกรานต์ ที่ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. แจ่งวัฒนะ กทม.



วันที่ 25 เมษายน 2562 ร่วมงานรดน้ำดำหัว ที่โทรศัพท์ภาคเหนือ จ.เชียงใหม่



สิทธิประโยชน์สำหรับสมาชิกชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.

กรณีเจ็บป่วย ต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล

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

- หลักฐานประกอบ สำเนาหนังสือรับรองการเข้าพักรักษาตัวจากโรงพยาบาล/สำเนาใบเสร็จรับเงินจากโรงพยาบาล

- มารับได้ด้วยตนเอง หรือ ส่งหลักฐานให้ชมรมฯ ทางจดหมายหรือ Fax 0-2575-6487 หรือ E-mail : totretire@gmail.com หรือ LINE ID : 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 ทายาทส่งหลักฐานทางจดหมายหรือ Fax. 0-2575-6487 หรือ E-mail : totretire@gmail.com หรือ LINE ID : 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

อะไรคือวาสนา

1. ไม่ร่ำรวยแต่ไม่ขัดสน
2. ที่บ้านไม่มีคนป่วย
3. พ่อแม่ลูกอยู่พร้อมหน้า
4. ไม่มีญาติที่ถูกขังอยู่ในคุก
5. ไม่มีศัตรูคู่อาฆาต
6. ในกลุ่มไม่มีทุสชน
7. ช่างกายไม่มีคนเลว
8. ทำพีดมีกัลยาณมิตรคอยตักเตือน
9. ทำการใดมีผู้อุปถัมภ์
10. มีผู้รู้เป็นมิตรสหาย



ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.

(อาคาร 8) บริษัท ทีโอที จำกัด (มหาชน)

89/2 หมู่ 3 แจ้งวัฒนะ ทุ่งสองห้อง 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 ฐุประจิณ, นายธีระ โพธิ์มาศ

คณะผู้จัดทำ : นายณัฐวัฒน์ ภาษะวรรณ, นายธงชัย สุวรรณฉวี, นายอดุลย์ สวัสดิ์โอ, นายสัญญา พิมลพรรณ, นายบรรพบุรุษ สิงห์คำ

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



www.tot2497.com



ชมรมผู้เกษียณ ทศท.



ห้องช่างเกษียณ ทศท.



เข้าร่วมชมรมเกษียณ



totretire@gmail.com