



สารเกษียณ ทศท.

ฉบับที่ 34 เดือน พฤศจิกายน 2563

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



สารจากประธานชมรมฯ พ.อ.อ.บุญส่ง ศรีจันทิก



www.tof2497.com

ท่านสมาชิกชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. ที่รักทุกท่านครับ

สารเกษียณฉบับนี้เป็นฉบับสุดท้ายของปี 2563 ครับ ขอเชิญท่านสมาชิกร่วมประชุมสามัญประจำปี ในวันพุธที่ 23 ธันวาคม 2563 ที่ บมจ.ทีโอที สำนักงานใหญ่ แจ้งวัฒนะ กทม. การเข้าร่วมประชุมเป็นสิทธิและหน้าที่ของสมาชิกครับ สำหรับท่านสมาชิกที่สนใจอยากสมัครรับเลือกตั้งเป็นกรรมการชมรม คณะกรรมการการเลือกตั้งได้กำหนดวันรับสมัครคือวันที่ 17-19 พฤศจิกายน 2563 รายละเอียดอยู่ในสารเกษียณฉบับนี้แล้วครับ

สถานการณ์โควิด-19 ยังคงระบาดไปทั่วโลก มีผู้ติดเชื้อ 40 กว่าล้าน เสียชีวิตล้านเศษ ยังไม่มีทีท่าจะหยุดเมื่อไร เราๆ ท่านๆ ก็ต้องระมัดระวังกันเป็นพิเศษ เพื่อความปลอดภัย อย่าลืมสวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี้ยงพื้นที่แออัด ห้ามใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ช้อน ช้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า หมั่นทำความสะอาดของใช้และที่พัก เพื่อลดโอกาสติดเชื้อครับ

สุขภาพที่ดีใดๆ ก็อยากมี แต่วิถีการใช้ชีวิตในปัจจุบัน มีสิ่งยั่วยุต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นอาหารการกิน การเสพสื่อโซเชียล ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นต้นเหตุที่ทำให้สุขภาพของเราทรุดโทรมทั้งนั้น การออกกำลังกายนอกจากจะได้สุขภาพที่ดี เพราะอวัยวะภายในร่างกายจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังทำให้เรามีภูมิคุ้มกันต้านทานห่างไกลโรคภัยต่างๆ สุขภาพจิตก็ดีขึ้นไปด้วย สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องออกกำลังกายครับ

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความไว้วางใจและสนับสนุนการดำเนินงานของคณะกรรมการ และถือโอกาสนี้ส่งความปรารถนาดีมายังท่านสมาชิกทุกท่าน ให้มีสุขภาพแข็งแรง สุขกาย สบายใจ ตลอดไป

สุดท้ายผมขอขอบพระคุณท่านที่ปรึกษา, คณะกรรมการ และคณะทำงานทุกท่าน ที่ได้ร่วมแรง ร่วมใจดำเนินกิจการของชมรมฯ ให้ก้าวหน้าสู่การเติบโตอย่างมั่นคงและยั่งยืน ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ เรายังมุ่งมั่นที่จะดำเนินกิจกรรมของชมรมฯ ให้ก้าวหน้าอย่างยั่งยืนตลอดไป ด้วยการสนับสนุนของท่านทั้งหลายในอนาคตจากนี้ต่อไป

ขอขอบพระคุณ และ สวัสดีครับ



ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.

ที่ กษ.ทศท. 43 / 2563

1 พฤศจิกายน 2563

เรื่อง ขอเชิญสมาชิกประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี 2563

เรียน สมาชิกทุกท่าน

ด้วยคณะกรรมการบริหารชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. ได้ดำเนินงานมา จะครบ 1 ปี ในเดือน ธันวาคม 2563 ดังนั้น อาศัยอำนาจตามข้อ 14 แห่งข้อบังคับชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. พ.ศ. 2554 จึงจัดให้มีการประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี 2563 ในวันพุธที่ 23 ธันวาคม 2563 ตั้งแต่ เวลา 08.00 น. เป็นต้นไป ณ ห้องจัดเลี้ยง ชั้น 1 อาคาร 9 บริษัท ทีโอที จำกัด (มหาชน) ถ.แจ้งวัฒนะ กทม. โดยมีวาระการประชุม ดังนี้

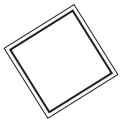
- วาระที่ 1 ประธานแจ้งให้ทราบ
- วาระที่ 2 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่แล้ว
- วาระที่ 3 แถลงผลการดำเนินงานและกิจกรรมของชมรม
- วาระที่ 4 แสดงบัญชีรายรับ-รายจ่าย และงบดุลของชมรมในปีที่ผ่านมา
- วาระที่ 5 เลือกตั้งกรรมการทดแทนผู้ที่ครบวาระ จำนวน 7 คน
- วาระที่ 6 เรื่องอื่นๆ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและเข้าประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกัน

ขอแสดงความนับถือ

(พ.อ.อ.บุญส่ง ศรีจันทิก)

ประธานชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.



ข่าวสมาชิก...โดย ส่ง บางชื่อ



ชมรมผู้เกษียณ ทศท.

สารเกษียณฉบับปลายปีครับ...@...เชิญท่านสมาชิกร่วมประชุมสามัญประจำปี 2563 ในวันวันพุธที่ 23 ธันวาคม 2563 ที่ห้องจัดเลี้ยง อาคาร 9 ชั้น 1 บมจ.ทีโอที แจ้งวัฒนะ ตั้งแต่ 8.00-15.00 น. ครับ...@... โควิด-19 ยังคงระบาดไม่มีที่ท่าว่าจะหยุด ช่วงที่กักตัวอยู่บ้านเจี๊ยบๆ น้ำหนักขึ้นเพียบเลยนะครับ รอดจากโควิด-19 แต่หวัดเป็นเบาหวาน ยิ่งไงก็ดูแลสุขภาพกันด้วยนะครับ...ไวรัสก็กลัว เงินติดตัวก็ไม่มีสักบาท เศรษฐกิจก็พังพินาศ คงตายก่อนติดโรคระบาดซะว์...@...ข่าวชมรมนิดหน่อยครับ..วันที่ 7-8 พฤศจิกายน 63 ชมรมฯ จัด เกษียณแรลลี่ ครั้งที่ 3 เส้นทาง กรุงเทพฯ-อ.สวนผึ้ง ราชบุรี มีสมาชิกเข้าร่วม 50 ทีม ทั้งพนักงานปัจจุบัน-และท่านที่เกษียณแล้ว เป็นกิจกรรมที่ชมรมฯ จัดขึ้นเพื่อประสานความสัมพันธ์ระหว่างกัน นอกจากนี้แข่งแรลลี่แล้ว ยังมีโครงการ CSR "TOT&ชมรมฯ" มอบอุปกรณ์การเรียนให้นักเรียน ที่โรงเรียนบ้านท่ามะขาม

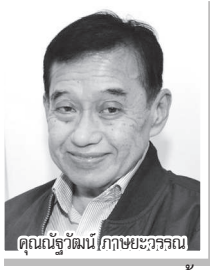


พี่ชวัลย์ วิจารณ์นท์



คุณทัศนียา แสนดี

ที่ชมรมฯ น้อยลงไป ส่งกำลังใจให้พี่จครับ...@...พี่ชวัลย์ วิจารณ์นท์ และ มาพบปะน้องๆ ที่ชมรมฯ เล่าให้ฟังว่าสมัยเมื่อเป็นหัวหน้าชมรมสายอุตสาหกรรมเมื่อปี 2505 ชีวิตสนุกสนานมาก เรื่องการเดินทางไปช่อมเหตุเสี่ย โทรศัพท์ใช้ไม่ได้ เดินทางไปช่อม ท่านมีรถประจำตำแหน่ง คือ มอเตอร์ไซด์ HONDA 150 CC. (เท่มาก) โดยหัวหน้าชมรมสายเป็นคนขับและมีน้องช่างเป็นคนแบกบันได ทุกข์ทุกเล็ด นั่นคืองานต้องทำ เป็นประจำ คนโทรศัพท์สมัยก่อน มีเรื่องเล่าอะไร เยอะแยะดีครับ ปัจจุบันนี้ ท่านเล่าให้ฟังอีกว่า ยังขับ TOYOTA CORONA คันดั้งเดิม สภาพเยี่ยม เพื่อนๆ คิดถึงกัน โทร.ไปคุยที่ 02-553-0666 ครับ ...@... พี่สาวที่แสนดี "พี่ทัศนียา" คุณทัศนียา แสนดี อดีตกรรมการชมรมฯ เล่าความหลังครั้งเป็นกรรมการ ด้วยความสุขว่า โทร.ไปอวยพรวันเกิดสมาชิกที่ จ.สตูล สมาชิกท่านนั้น ปลื้มอกปลื้มใจ ร้องไห้ บอกว่าไม่เคยนึกว่าจะมีใคร โทร. มาอวยพรวันเกิด ดีใจหลายๆ ปลื้มใจว่าจัน ...ความสุขที่มอบให้กัน สวยงามเสมอครับ.



คุณจันวัฒน์ ภาชนะวรรณ



คุณกรองทอง ติระพัฒน์



คุณนิตดา จันทรศิริ

ด.ตะนาวศรี อ.สวนผึ้ง จ.ราชบุรี งานนี้ "รองแดง" คุณณัฐวัฒน์ ภาชนะวรรณ จัดเต็ม...ติดตามชมภาพกิจกรรมครั้งนี้ได้ที่ Website ชมรมฯ www.tot2497.com และ Facebook ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. ครับผม...@...พี่กรองทอง ติระพัฒน์ มาบริจาคเงินช่วยสมาชิกชมรมฯ คุณให้ฟังว่า "คนที่ยืมเงินเรา เมื่อครบกำหนดที่บอกไว้ แล้วไม่คืน ก็ให้ทางบัญชีสุญได้เลย ไม่ได้คืนแน่ๆ ไม่ต้องมาคิดให้เหนื่อยใจ ถือเสียว่าเป็นกรรมเก่าของเรา" ...@... "พี่น้อย" คุณนิตดา จันทรศิริ แจ้งมาเพื่อทุกท่านทราบ หากยังเก็บของที่ระลึกเมื่อตอนเกษียณ ซึ่ง ทีโอที มอบให้เป็นตราเครื่องหมายองค์กรทองคำ และเข็มกลัดทองคำ วันนี้ เดี่ยวนี้สามารถนำไปเปลี่ยนเป็นเงินได้ราคาไม่ใช่น้อยทีเดียว องค์กรช่วยเราจนหยดสุดท้ายจริงๆ ขอบอก...ว่าแต่ว่าจะมีใครยังเก็บไว้หรือเปล่าหนอ ...@... ย้อนมาดูบ้านเก่าเรานิดนะครับ ปีนี้ ทีโอที ผลประกอบการดี มีโบนัสให้พนักงาน 1 เดือนเศษ สุขสำราญกันทั่วหน้า สำหรับผู้เกษียณในปีนี้ 429 คน ทีโอที พาไปทัศนศึกษาที่ จ.เชียงใหม่ครับ ยินดีต้อนรับท่านผู้เกษียณทุกท่าน ที่มาร่วมเป็นสมาชิกชมรมฯ ครับ...@...ปีนี้ ทีโอที อัญเชิญผ้าพระกฐินพระราชทาน ปี 2563 ไปทอดถวาย ณ วัดอุดมธานี พระอารามหลวง ต.บ้านใหญ่ อ.เมือง จ.นครนายก เมื่อวันที่ 10 ตุลาคม 2563 ที่ผ่านมา...สำหรับการควมรวม ทีโอที + แคท ยังคงดำเนิน



ดร.ไพฑูย์ ลิ้มปิยยอม



คุณจุมพล ธนะโสภณ



คุณสุทธิพันธ์ สุกตยานนท์วิทยา

...บรรณานุสติ...

อดีตผู้อำนวยการองค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย คนที่ 11 ดร.ไพฑูย์ ลิ้มปิยยอม ถึงแก่กรรมเมื่อ 4 มิถุนายน 2563 ท่านได้รับพระราชทานเพลิงศพ เมื่อ 13 กันยายน 2563 ที่วัดธาตุทองครับ...หลายท่านรุ่นเดอะคงจำกันได้ สมัยที่ท่านดำรงตำแหน่ง ออทท. พนักงานองค์การโทรศัพท์ฯ ได้รับ โบนัส 5 เดือน เป็นประวัติศาสตร์ที่ตริ้งตาตริ้งใจ คนโทรศัพท์ยุคนั้นเป็นอย่างยิ่ง ท่านได้ส่งสาร เนื่องในโอกาสเกษียณอายุราชการของพนักงานและผู้บริหารปฏิบัติงานประจำปี 2533 ตอนหนึ่งว่า "การเกษียณอายุราชการของผู้ปฏิบัติงานในแต่ละปีนั้น ถือเป็นเรื่องเศร้าในความรู้สึก เพราะเป็นวิถีทางของการพ้นจากหน้าที่และการพลัดพรากจากกัน แต่ทว่าหากเราจะพิจารณาในอีกมุมมองหนึ่งการเกษียณอายุก็คือ การให้ออกาสแก่ผู้อาวุโสทุกท่านและพักผ่อนและใช้ชีวิตในช่วงปลายอย่างอิสระเสรีหลังจากที่ได้ตรากตรำทั้งร่างกายและสติปัญญา อุทิศให้แก่การทำงานด้วยเวลาอันยาวนาน สิ่งนี้จึงเป็นเรื่องที่ควรแก่การยินดี" ...@...เมื่อ 2 สิงหาคม 2563 ใจหายกับการจากไปของ "รองหมู" คุณจุมพล ธนะโสภณ อดีตรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจโทรศัพท์ที่ประจำที่และบรรดแบนด์ของ ทีโอที ด้วยวัย 60 เศษๆ เพิ่งเกษียณเมื่อปี 2559 นี้เอง เสียด้วยจิง ...@...ด้วยความอาลัย คุณสุทธิพันธ์ สุกตยานนท์วิทยา "หลิว" อดีตหัวหน้าชมรมสายสุขุมวิท ถึงแก่กรรมเมื่อ 14 ตุลาคม 2563 ด้วยวัย 68 ปี เพื่อนๆ และน้องๆ น.1 ไปร่วมงานกันคับคั่ง ขอให้ไปสู่สุคติครับ...สุดท้าย...ความสบายใจไม่ได้เกิดจากการทำทุกสิ่งให้ได้ดังใจ แต่เกิดจากใจที่ยอมรับว่า ไม่มีอะไรที่จะได้ดังใจเราไปทั้งหมด...พบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดิ์ครับ



คุณชูเชิด เรืองสกุล



รองชัยเชวง กฤตยาคม



คุณจตุรพรรัตน์ พลฤษยาชีวะ

ต่อไปครับ...@...พี่ชูเชิด เรืองสกุล อดีตผู้อำนวยการเขตโทรศัพท์นครหลวงที่ 3.1 เล่าให้ฟังครั้งที่ยังทำงานที่ ทศท. เป็นที่สนุกสนาน ประทับใจการทำงานไม่รู้ลืม บอกว่ามีความภูมิใจที่ได้มาทำงานที่ ทศท. และมีความสุขที่ได้ทำงานจนเกษียณอายุ และมอบเงินให้ชมรมเพื่อใช้ปีนสวัสดิการสมาชิกด้วย ขอบคุณครับ ...@...จะเจอท่านรองชัยเชวง กฤตยาคม ในวัย 74 บอกว่ายามนี้ต้องเข้าพบหมอเป็นประจำ โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ให้กำลังใจสู้สู้ครับ...@...เช่นเดียวกัน "พี่จ่า" คุณจตุรพรรัตน์ พลฤษยาชีวะ (ท่านที่ปรึกษาชมรมฯ) ในวัย 84 ต้องพักรักษาตัวจากอาการเจ็บไข้ได้ป่วยในโรงพยาบาล โอกาสที่จะมาเยี่ยมน้องๆ



การเข้าร่วมประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี 2563

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

การเลือกตั้งเป็นกรรมการชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.

ในการประชุมใหญ่สามัญประจำปี วันพุธที่ 23 ธันวาคม 2563 นี้ มีกรรมการชมรมฯ จำนวน 7 คนที่ครบวาระขอเรียนเชิญสมาชิกที่สนใจสมัครเป็นกรรมการชมรมฯ เพื่อมาร่วมกันบริหารและสร้างสรรค์กิจกรรม ในอันที่จะเป็นประโยชน์แก่สมาชิกชมรมฯ โดยจะสมัครเป็นกลุ่ม หรือ สมัครอิสระก็ได้ ผู้มีสิทธิ์สมัครต้องเป็นสมาชิกชมรมฯมาแล้ว ไม่น้อยกว่า 1 ปี และเพื่อให้ผู้สมัครรับเลือกตั้งเป็นกรรมการชมรมฯ มีโอกาสแสดงวิสัยทัศน์และหาเสียงก่อนการเลือกตั้ง คณะกรรมการจึงกำหนดการรับสมัครเลือกตั้ง ดังนี้

- เปิดรับสมัครผู้สมัครรับเลือกตั้ง : 17 พฤศจิกายน-19 พฤศจิกายน 2563 เวลา 09.00-12.00 น. ณ ชมรม กษ.ทศท. (สมัครด้วยตัวเอง และ ให้ผู้มาสมัครแทนได้)
- จับสลากหมายเลขผู้สมัคร : 20 พฤศจิกายน 2563 เวลา 10.30 น. ณ ชมรม กษ.ทศท. ผู้สมัครอิสระต้องมาจับสลากเบอร์ด้วยตนเอง ในกรณีสมัครเป็นกลุ่ม ให้หัวหน้าทีมหรือสมาชิกในทีมจับเบอร์แทนได้ (หากไม่มาจับสลากถือว่าสละสิทธิ์)
- วันเลือกตั้ง : วันพุธที่ 23 ธันวาคม 2563 หลังจากจบ รายงานผลการดำเนินงานประจำปี
- การลงมติวินิจฉัยกิจการใดๆ ของคณะกรรมการเลือกตั้ง ให้เป็นไปตามเสียงข้างมาก

คณะกรรมการเลือกตั้งประกอบด้วย

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 1. นายวิจิตร รุจิโมระ | ประธานกรรมการเลือกตั้ง |
| 2. นายศิริวัฒน์ ดาราสว่าง | กรรมการ |
| 3. นายธนพรรณ นาคพลัง | กรรมการ |

รายชื่อกรรมการชมรมฯ ที่ครบวาระ

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1. นายธีระ โพธิ์มาศ | 2. นายอดุลย์ สวัสดิ์โอ |
| 3. นายบรรพบุรุษ สิงห์คำ | 4. นายสัญญา พิมพ์พรรณ |
| 5. นายธงชัย สุวรรณฉวี | 6. นายเกษมศักดิ์ อารีย์สกุล |
| 7. นายสมนึก หอมตระกูล | |

(งานชมรม เป็นจิตอาสา กรรมการที่มา ไม่มีเงินเดือน)

ท่องเที่ยว.....เที่ยวสนุก สุขใจ ได้สาระ

สวัสดิ์ศรีรับ สมาชิกทุกท่าน ปีนี้เป็นปีที่พวกเราคงจะอดอัดกันมาก โดยเฉพาะทะเลที่อดเที่ยวกันทั้งปี ซึ่งอาจจะรวมทั้งปีหน้าด้วยกระมัง ต้องทำใจครับเป็นกันทั่วโลก งานท่องเที่ยว กษ.ทศท จึงขอนำสาระเรื่อง การท่องเที่ยวมาให้ได้ศึกษาเป็นความรู้โดยย่อ ส่วนรายละเอียดเพิ่มเติมหาอ่านได้ไม่ยากครับ ขอให้ทุกท่านโชคดี พบกันใหม่ปีหน้าครับ

การท่องเที่ยว หมายถึงการเดินทางเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อความสนุกสนานตื่นเต้นหรือเพื่อหาความรู้ องค์การการท่องเที่ยวของสหประชาชาติ (World Tourism Organization) กำหนดไว้ว่า การท่องเที่ยวหมายถึง การเดินทาง โดยระยะทางมากกว่า 40 กิโลเมตรจากบ้าน เพื่อจุดประสงค์ในการพักผ่อนหย่อนใจ การท่องเที่ยวในประเทศไทยได้มีพัฒนาการมาตั้งแต่ พ.ศ. 2467 สมัยพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระกำแพงเพชรอัครโยธิน ครั้งทรงดำรงตำแหน่งผู้บัญชาการรถไฟ ซึ่งในครั้งนั้นการท่องเที่ยวในประเทศไทย ยังเป็นการท่องเที่ยวเพื่อชมธรรมชาติและสถานที่ราชการ หรือสถานที่สำคัญที่ทางชาวต่างประเทศที่เข้ามาในประเทศไทยสร้างขึ้น แต่เมื่อประมาณ 10 ปีที่ผ่านมาทางองค์การการท่องเที่ยวโลก (www.unwto.org) ได้มีการกำหนดรูปแบบการท่องเที่ยวได้ 3 รูปแบบหลัก ได้แก่

1. รูปแบบการท่องเที่ยวในแหล่งธรรมชาติ (natural based tourism) ประกอบด้วย การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ, การท่องเที่ยวเชิงนิเวศทางทะเล, การท่องเที่ยวเชิงธรณีวิทยา, การท่องเที่ยวเชิงเกษตร และการท่องเที่ยวเชิงดาราศาสตร์

2. รูปแบบการท่องเที่ยวในแหล่งวัฒนธรรม (cultural based tourism) ประกอบด้วย การท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์, การท่องเที่ยวงานชมวัฒนธรรม และประเพณี และการท่องเที่ยวชมวิถีชีวิตในชนบท

3. รูปแบบการท่องเที่ยวในความสนใจพิเศษ (special interest tourism) ประกอบด้วย การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ, การท่องเที่ยวเชิงทัศนศึกษาและศาสนา, การท่องเที่ยวเพื่อศึกษากลุ่มชาติพันธุ์หรือวัฒนธรรมกลุ่มน้อย, การท่องเที่ยวเชิงกีฬา, การท่องเที่ยวแบบผจญภัย, การท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์และฟาร์มสเตย์, การท่องเที่ยวพำนักระยะยาว, การท่องเที่ยวแบบไร้รางวัล, การท่องเที่ยวเพื่อการประชุม และการท่องเที่ยวแบบผสมผสาน

นอกจากนี้ในปัจจุบัน การท่องเที่ยวได้พิจารณาจากความต้องการหรือพฤติกรรมนักท่องเที่ยวเพิ่มเติมทำให้มีรูปแบบการท่องเที่ยวที่มีแนวคิดใหม่ขึ้นมาเช่น Green tourism ที่คนมาท่องเที่ยวจะต้องการอนุรักษ์ธรรมชาติหรือช่วยลดภาวะโลกร้อน เช่น การท่องเที่ยวในเกาะสมุย หรือ War tourism ที่นักท่องเที่ยวต้องการสัมผัสกับอดีตในสมัยสงคราม เช่น การท่องเที่ยวสะพานข้ามแม่น้ำแคว จังหวัดกาญจนบุรี หรือ Volunteer tourism ที่นักท่องเที่ยวเป็นอาสาสมัครมาช่วยทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ในสถานที่และเดินทางท่องเที่ยวต่อ เช่น การที่อาสาสมัครมาช่วยงานสึนามิในประเทศไทย เป็นต้น

โดยสรุป การท่องเที่ยวในประเทศไทย มีหลากหลายขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวเอง และขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างทางสังคมและวัฒนธรรม ผลของการท่องเที่ยวจะเกิดมิติในแง่บวกหรือลบ ขึ้นอยู่กับนักท่องเที่ยวว่ามีพฤติกรรมอย่างไร

(วาริษฐ์ มัธยมบุรุษ, ม.ป.ป.) www.thailandtouristmaps.com

ข้อมูลการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

Line ID group : [เที่ยวไปกับคนเกษียณ](#)

โทรศัพท์ 0 2575 6712 , 0 2575 6491




ขอเชิญร่วมการแข่งขัน

เกษียณ... ทศท. แรลลี่

ครั้งที่ 3



กรุงเทพฯ - อำเภอสวนผึ้ง

จังหวัดราชบุรี

7 - 8 พฤศจิกายน 2563

เส้นทางแข่งขัน

บริษัท ทีโอที จำกัด (มหาชน) ถนนแจ้งวัฒนะ
ถึง กุหาพัังริสอร์ท อ.สวนผึ้ง จ.ราชบุรี



โครงการ CSR

จัดที่... โรงเรียนบ้านท่ามะขาม

ต.ตะนาวศรี อ.สวนผึ้ง จ.ราชบุรี



โรงเรียนที่มีนักเรียนชนเผ่ากะเหรี่ยงร้อยละ 95
มีตั้งแต่ชั้นอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษา 6
จำนวนนักเรียนทั้งหมด 430 คน

เดิม ก่อตั้งโดยสมเด็จพระบรมราชชนนีศรีสังวาลย์ (สมเด็จย่า) อยู่ในความดูแลของตำรวจตระเวนชายแดน (ตชด.ที่13) เมื่อปี 2508 ปัจจุบันสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระดับประถมศึกษา จังหวัดราชบุรี

โรคอัลไซเมอร์

รู้จักกับโรคอัลไซเมอร์

อัลไซเมอร์ เป็นหนึ่งในโรคที่เกิดจากความเสื่อมถอยของการทำงานหรือโครงสร้างของเนื้อเยื่อของสมองซึ่งมักพบในผู้สูงอายุ โดยไม่ใช่ความเสื่อมตามธรรมชาติเพราะผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องเป็นอัลไซเมอร์ทุกคน แต่เป็นความเสื่อมที่เกิดจากโปรตีนชนิดหนึ่งที่เรียกว่า เบต้า-อะไมลอยด์ (beta-amyloid) ชนิดไม่ละลายน้ำซึ่งเมื่อไปจับกับเซลล์สมองจะส่งผลให้เซลล์สมองเสื่อมและฝ่อลง รวมถึงทำให้การสื่อสารระหว่างเซลล์สมองเสียหายจากการลดลงของสารอะซิติลโคลีน (acetylcholine) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ส่งผลโดยตรงกับความทรงจำ

การสะสมของเบต้า-อะไมลอยด์ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองค่อยๆ ลดลง เริ่มจากสมองส่วนฮิปโปแคมปัส (hippocampus) ที่มีบทบาทสำคัญในการจดจำข้อมูลใหม่ๆ เมื่อเซลล์สมองส่วนนี้ถูกทำลายผู้ป่วยจะเริ่มมีปัญหาเรื่องความจำโดยเฉพาะความจำระยะสั้น จากนั้นความเสียหายที่เกิดขึ้นจะแพร่กระจายไปสู่สมองส่วนอื่นๆ และส่งผลต่อการเรียนรู้ ความรู้สึกนึกคิด ภาษา และพฤติกรรม

อัลไซเมอร์กับภาวะสมองเสื่อม

โรคอัลไซเมอร์กับภาวะสมองเสื่อม (dementia syndrome) นั้นมีความแตกต่างกัน ซึ่งการเข้าใจความแตกต่างจะช่วยให้ผู้ป่วยและญาติเข้าใจการวินิจฉัยของแพทย์ได้ดีขึ้น ทั้งนี้ ภาวะสมองเสื่อมหมายถึง กลุ่มอาการผิดปกติที่เป็นผลมาจากการเสื่อมของสมองหลายส่วนซึ่งพบได้ในผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทตามสาเหตุได้แก่

ภาวะสมองเสื่อมที่รักษาให้หายขาดได้ พบประมาณร้อยละ 20 ของผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมทั้งหมด โดยสาเหตุมักเกิดจากโรคทางกาย เช่น หลอดเลือดสมองตีบตัน เลือดออกในสมอง เนื้องอกในสมองบางชนิด การขาดวิตามินบี 12 และโรคขาดไทรอยด์ฮอร์โมน

ภาวะสมองเสื่อมที่รักษาไม่หายขาด พบมากถึงร้อยละ 80 ของผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อม และมีโรคอัลไซเมอร์เป็นสาเหตุถึงร้อยละ 50 ส่วนที่เหลือเป็นโรคที่ทำให้สมองเสื่อมคล้ายอัลไซเมอร์อีก 5-6 โรค



ดังนั้น อัลไซเมอร์จึงเป็นสาเหตุของภาวะสมองเสื่อมที่พบได้บ่อยที่สุด

อายุ จัดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่เพิ่มโอกาสการเกิดโรคอัลไซเมอร์ ยิ่งอายุมากขึ้นก็ยิ่งมีโอกาสเกิดโรคมามากขึ้น เพราะสถิติในปัจจุบันพบว่ากลุ่มที่มีอายุราว 65 ปี พบผู้ป่วยอัลไซเมอร์ประมาณร้อยละ 5 กลุ่มที่มีอายุราว 75 ปี พบผู้ป่วยอัลไซเมอร์ประมาณร้อยละ 15 และกลุ่มที่มีอายุ 85 ปีขึ้นไป พบผู้ป่วยอัลไซเมอร์มากถึงร้อยละ 40 ฉะนั้น จำนวนผู้ป่วยอัลไซเมอร์จึงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเนื่องจากคนเรามีอายุที่ยืนยาวขึ้น

นอกจากนี้ โรคอัลไซเมอร์ยังสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ แต่พบเป็นส่วนน้อย คือประมาณร้อยละ 5 เท่านั้น โดยผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการให้เห็นตั้งแต่อายุ 50-60 ปี

อัลไซเมอร์ไม่ใช่แค่หลงลืม

อาการแรกเริ่มที่สำคัญของผู้ป่วยอัลไซเมอร์คือการสูญเสียความจำระยะสั้น ซึ่งเป็นอาการที่ใกล้เคียงกับภาวะความจำเสื่อมตามธรรมชาติในผู้สูงอายุ แต่เมื่อเวลาผ่านไปผู้ป่วยร้อยละ 80-90 จะมีอาการทางพฤติกรรมหรือทางจิตเวชร่วมด้วย ซึ่งอาการทางพฤติกรรมนี้เองที่ทำให้การดูแลผู้ป่วยเป็นไปอย่างยากลำบากมากขึ้น โดยเฉพาะรายที่มีอาการก้าวร้าว

อาการทั่วไปของโรคอัลไซเมอร์อาจแบ่งคร่าวๆ ได้เป็นสามระยะได้แก่

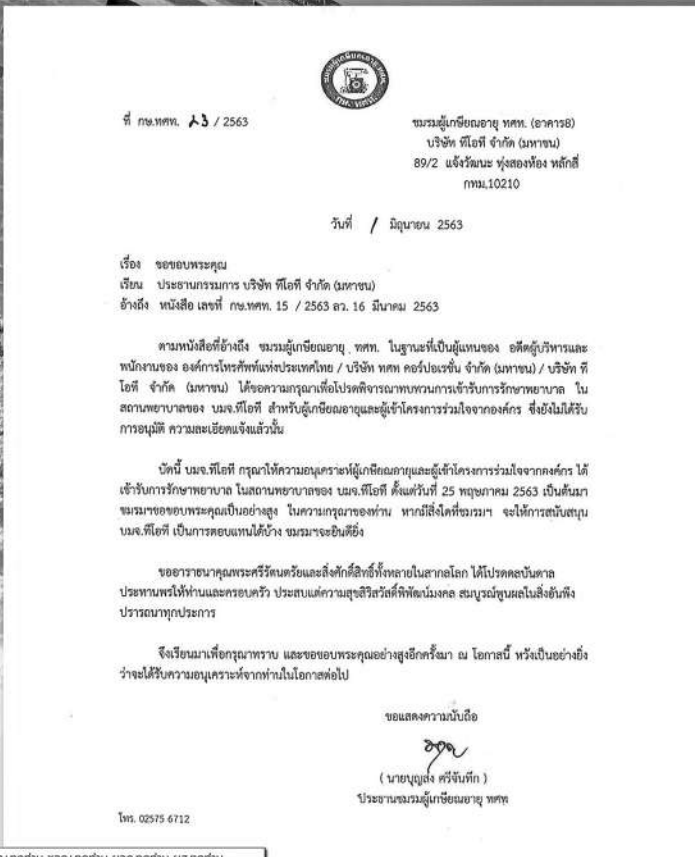
ระยะแรก ผู้ป่วยจะมีความจำถดถอยจนตัวเองรู้สึกได้ ชอบถามซ้ำ พูดซ้ำๆ เรื่องเดิม สับสนทิศทาง เริ่มเครียด อารมณ์เสียง่ายและซึมเศร้า แต่ยังสามารถและทำกิจวัตรประจำวันได้ ระยะนี้เป็นระยะที่คนรอบข้างยังสามารถดูแลได้

ระยะกลาง ผู้ป่วยมีอาการชัดเจนขึ้น ความจำแย่ลงอีก เดินออกจากบ้านไปโดยไม่มีจุดหมาย พฤติกรรมเปลี่ยนไปมาก เช่น จากที่เป็นคนใจเย็นก็กลายเป็นหงุดหงิดฉุนเฉียว ก้าวร้าว พูดจาหยาบคาย หรือจากที่เป็นคนอารมณ์ร่อนก็กลับกลายเป็นเจ็บขริม และเมื่อเวลาผ่านไป ผู้ป่วยจะเริ่มมีปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ชงกาแฟไม่ได้ ใช้อุปกรณ์ครัวหรือโทรศัพท์มือถือไม่ได้ คิดอะไรที่ไม่ถูกต้อง ไม่อยู่ในโลกของความจริง เช่น คิดว่าจะมีคนมาฆ่า มาขโมยของ คิดว่าคู่สมรสนอกใจ ซึ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอาการที่ยากต่อการดูแลและเข้าใจ

ระยะท้าย ผู้ป่วยอาการแย่ลง ตอบสนองต่อสิ่งรอบข้างน้อยลง สุขภาพทรุดโทรมลงคล้ายผู้ป่วยติดเตียง รับประทานอาหารได้น้อยลง การเคลื่อนไหวน้อยลงหรือไม่เคลื่อนไหวเลย ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ สมองเสื่อมเป็นวงกว้าง ไม่พูดจา ภูมิคุ้มกันอ่อนแอซึ่งมักนำไปสู่การติดเชื้อและเสียชีวิตในที่สุด โดยระยะเวลาทั้งหมดตั้งแต่แรกวินิจฉัยจนเสียชีวิตเฉลี่ยประมาณ 8-10 ปี

ขอบคุณ : ข้อมูลจากศูนย์ประสาทวิทยา โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. แสดงความขอบคุณ ประธานกรรมการ ทีโอที ที่ให้ความอนุเคราะห์ผู้เกษียณอายุและผู้เข้าร่วมโครงการ Early4 เข้ารับการรักษาพยาบาลในสถานพยาบาลของ ทีโอที ต่อไป



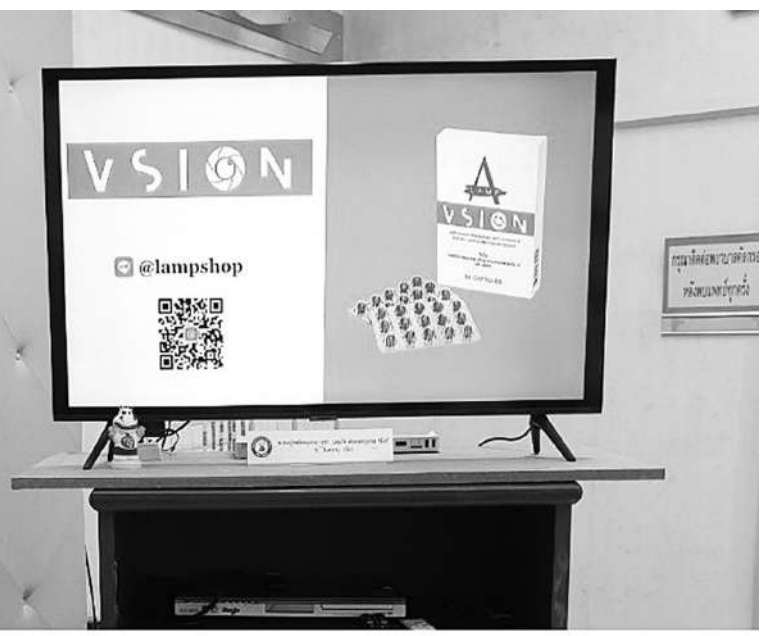
ร่วมงานเกษียณอายุ 11 กันยายน 2563
ที่ บมจ.ทีโอที แจ้งวัฒนะ

ทีโอที เผยแพร่หนังสือชมรมฯ
ขอบคุณประธานคณะกรรมการ บมจ.ทีโอที

เรียน รองนายกฯ กงค. กกก. ก. ก. ก. ก.
กรุณาเรียนให้พนักงานในสังกัดทราบโดยทั่วกัน

(Signature)
ผู้สื่อสารส่วนสื่อสารภายในองค์กร

ฝ่ายประชาสัมพันธ์องค์กร สำนักบริหารการตลาด



ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท. มอบให้ ห้องพยาบาล ทีโอที 19 สิงหาคม 2563

ระยะเวลาได้แยกเพื่อนจากกลุ่มใหญ่ ออกมาเป็นกลุ่มย่อย ได้ดังนี้

กลุ่มที่ 1

เพื่อนที่ยังแข็งแรง จะเดินทางไปพบปะ สังสรรค์ เฮฮา
หักทากัน เมื่อถึงเวลานัดหมาย ใจเกินร้อย ไม่เคยขาด

กลุ่มที่ 2

เพื่อนที่แข็งแรง แต่ติดภารกิจต่างๆ ที่ไม่สามารถเดินทาง
มาร่วมงานได้ ก็จะเสียดายที่ไม่มีโอกาสได้พบเพื่อนๆ

กลุ่มที่ 3

เพื่อนที่เจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายไม่แข็งแรง ไม่สามารถเดินทาง
ไปร่วมงานได้ ก็ได้แต่ดูภาพ ดูไลน์ที่เพื่อนๆ ส่งมาให้ดู

กลุ่มที่ 4

เพื่อนที่ไม่สามารถเดินทางมาได้ เพราะไม่มีรถรา/ลูก/หลาน
พาไปไหนมาไหน ไม่สามารถไปด้วยตนเองได้ ก็จะไม่มีโอกาส
ไปร่วมงาน ทั้งๆ ที่อยากจะไป

กลุ่มที่ 5

เพื่อนที่มองไม่เห็นความสำคัญของคำว่าเพื่อน ถือตัว ถือตน
คิดว่าชีวิตนี้ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยเพื่อนร่วมรุ่นแล้ว

กลุ่มที่ 6

เพื่อนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต คิดว่าตนเองต่ำต้อย ด้อยค่า
จะไม่ยอมไปพบปะเพื่อนฝูงเพราะอาย กลัวเพื่อนจะดูถูกตนเอง
จึงไม่ยอมไปร่วมงานกับเพื่อน ทั้งที่จริงก็เพื่อนกันทั้งนั้น กองหัวโขน
ไว้นอกงาน

กลุ่มที่ 7

เพื่อนที่ลาจากโลกนี้ไปแล้ว แต่เพื่อนๆ ก็ยังระลึกถึง นึกถึง
พูดถึง ถามถึง ยังจำกันได้เสมอ

กลุ่มที่ 8

เพื่อนที่ไม่สนใจยติต่อคำว่าเพื่อน ใครจะทำอะไร ทำอย่างไร
ก็ช่าง ไม่ยอมมาพบ ไม่คบเพื่อน

กลุ่มที่ 9

เพื่อนที่พร้อมทุกอย่าง แต่ “เมีย” ไม่ให้มา .!?.



คุณละ...
อยู่กลุ่มไหน ?

สิทธิประโยชน์สำหรับสมาชิกชมรม ผู้เกษียณอายุ ทศท. กรณีเจ็บป่วย

ต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล

- ชมรมฯ ช่วยค่ารักษาพยาบาลในอัตราเหมาจ่าย 1,000 บาท (เยี่ยมได้ 1 ครั้งต่อปี)
- หลักฐานประกอบ สำเนาหนังสือรับรองการเข้าพักรักษาตัวจากโรงพยาบาล / สำเนาใบเสร็จรับเงินจากโรงพยาบาล
- มารับได้ด้วยตนเอง หรือ ส่งหลักฐานให้ชมรมฯ ทางจดหมาย หรือ Fax 02575-6487 หรือ E-mail : totretire@gmail.com เพื่อชมรมฯ จะโอนเงิน เข้าบัญชีธนาคารของท่าน โดยให้แจ้ง เลขบัญชี พร้อมเลขหมายโทรศัพท์ (ภายใน 30 วัน นับตั้งแต่วันที่เข้ารับการรักษาพยาบาล)

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

สมาชิกที่ถึงแก่กรรม

ชมรมฯ จะร่วมทำบุญ 1,000 บาท

- หลักฐานประกอบ สำเนาใบมรณะบัตร
- ให้ทายาทมารับ หรือ ทายาทส่งหลักฐานทางจดหมาย หรือ Fax 02575-6487 หรือ E-mail : totretire@gmail.com เพื่อชมรมฯ จะโอนเงิน เข้าบัญชีธนาคาร โดยให้แจ้งเลขบัญชี พร้อมเลขหมายโทรศัพท์ (ภายใน 30 วัน นับตั้งแต่มถึงแก่กรรม)

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

- ท่านที่ลาออกก่อนเกษียณอายุ สามารถสมัครเข้าเป็นสมาชิก ชมรมฯ ได้

- ค่าสมัครสมาชิกตลอดชีพ 600 บาท

* สิทธิประโยชน์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตามมติคณะกรรมการ *

รายนามผู้บริจาคบำรุงชมรมฯ (มิ.ย.63-ปัจจุบัน)

1. คุณกรทอง ดิระพัฒน์	1,000 บาท
2. คุณวิจิต เหมสมิติ	1,000 บาท
3. คุณธนภูมิ ปุญญฤทธิ	300 บาท
4. คุณชูเชิด เรืองสกุล	1,000 บาท
5. คุณศุทธิลักษณ์ สิทธิไชย	1,000 บาท
6. คุณกฤตลักษณ์ เตียวไพบุลย์	1,000 บาท
7. คุณอภิศักดิ์ นาพิกาวิท	1,000 บาท
8. คุณเพ็ญสตรี กระแสจันทร์	1,000 บาท
9. คุณฤทธิรงค์ กาญจนฤกษ์	1,200 บาท

ทะเบียนสมาชิก ณ 31 ตุลาคม 2563

สมาชิกทั้งหมด	3,587 คน
สมาชิกถึงแก่กรรม	515 คน
คงเหลือ	3,072 คน

...ถึงเพื่อน...

เวลาที่ผ่าน นานกว่า เวลาที่เหลือ
เพื่อนอย่าเบื่อ อย่าเกียจ เลี้ยงสังสรรค์
เวลาที่พบ เหลือน้อย คล้อยทุกวัน
อย่ารอวัน เดินไม่ไหว ใจอยากมา
จงอย่าหวัง สังสรรค์ใหม่ จะไปแน่
ขอเพียงแค่ ปีนี้ จะดีกว่า

สังขารเรา ร่วงโรย ทุกเวลา
อย่ารอรี มาไม่มา?? อาจเข้าไป
นับถอยหลัง วังเวง เพลงใกล้จบ
รีบไปพบ กันสักครั้ง ยังไม่สาย
เพื่อนร่วมรุ่น รวมตัว ด้วยหัวใจ
ก่อนสุดท้าย ตายจากลา ค่อยมากัน

ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.
ขอเชิญสมาชิกร่วมประชุมสามัญ
ประจำปี 2563
วันพุธที่ 23 ธันวาคม 2563
เวลา 08.00 - 15.00 น.
ณ ห้องจัดเลี้ยง ชั้น 1 อาคาร 9
บริษัท ทีไอที จำกัด (มหาชน)
ถ.แจ้งวัฒนะ กทม.

เพื่อสะดวกในการจัดเตรียมอาหาร
ขอท่านสมาชิกได้โปรดยืนยันการเข้าร่วมประชุม
ได้ที่โทรศัพท์
0 2575 6712 , 0 2575 6491
ขอให้เพื่อนสมาชิกสนับสนุนค่าอาหารท่านละ
200 บาท



ชมรมผู้เกษียณอายุ ทศท.
(อาคาร 8) บริษัท ทีไอที จำกัด (มหาชน)
89/2 แจ้งวัฒนะ หุ่นสองห้อง 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 ศรีจินตึก, นายณัฐวัฒน์ ภาษะวารณ, นายอดุลย์ สวัสดิ์โอ
คณะผู้จัดทำ : นายธงชัย สุวรรณฉวี, นายสัญญา พิมพ์พรรณ, นายบรรพต สิงห์คำ, นายวิจิตร รุจิโมระ
โทรศัพท์ : 0-2575-6712 โทรสาร 0-2575-6487 E-mail : totretire@gmail.com, www.tot2497.com

เพื่อนสมาชิกสามารถฝากข่าวได้ที่ศูนย์รวมข่าวชมรมฯ
โทรศัพท์ 0-2575-6712, 0-2575-6491