# สานสัมพันธ์

ฉบับที่ 3 ประจำเดือนมกราคม 2561

**2 เรื่องเล่า มทร.พระนครอาวุโส**
ท่องเที่ยววิถีพุทธ เรียนรู้พระประวัติ สมเด็จพระญาณสังวร

**4 เรื่องดีต้องขยาย**
ย้อนยุค แต่งไทย ห่มสไบ เดินเล่น ณ เมืองมัลลิกา

**8 ชีวิตดี๊ดี**
กิน ช็อป เที่ยวใกล้กรุง @ตลาดน้ำทุ่งบัวแดง


มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

# บทบรรณาธิการ

โดย : สมพิศ ไปเจอะ

บางคนอาจมองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระแต่กลับลืมไปว่าในอนาคตทุกคนก็ต้องกลายเป็นผู้สูงวัย ดังนั้นจึงต้องมีการเตรียมความพร้อมที่ดีในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในช่วงบั้นปลายด้วยการเป็นสมาชิกของชมรม มทร.พระนครอาวุโส ซึ่งรอรับสมาชิกสูงวัยที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปี ด้วยใจจดจ่อ จากยอดสมาชิกปัจจุบันกว่า 200 คน ผู้สนใจสามารถสมัครได้ที่กองคลัง ชั้น 2 สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ศูนย์เทเวศร์ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่งานสวัสดิการ กองคลัง ราชมงคลพระนคร โทร. 0 2665 3777 ต่อ 6033

ณ วันนี้ เชื่อว่าหลายคนคงแอบอิจฉาผู้สูงวัยชมรม มทร.พระนครอาวุโส อยู่ไม่น้อยที่มีกิจกรรมเชื่อมความสัมพันธ์ของเหล่าสมาชิกอย่างต่อเนื่องทุกเดือน กองบรรณาธิการสานสัมพันธ์ฉบับนี้ได้รวบรวมความประทับใจของชมรม มทร.พระนครอาวุโส จากการเยี่ยมชมสถานที่ที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ของจังหวัดกาญจนบุรีนอกจากนี้ยังใส่ใจสุขภาพของผู้สูงวัยให้รับประทานอาหารที่ทำให้ห่างไกลจากโรคซึมเศร้าพร้อมแนะนำแหล่งท่องเที่ยวใกล้กรุงเทพฯ และในช่วงปลายเดือนกุมภาพันธ์ ยังมีโปรแกรมเยี่ยมชมวังบางขุนพรหม วังเทวะเวสม์และอาคารนิทรรศรัตนโกสินทร์ กรุงเทพฯ ดังนั้น ผู้สูงวัย มทร.พระนครจึงมีความสุขดีกันถ้วนหน้า

กองบรรณาธิการหวังว่าสานสัมพันธ์ มทร.พระนคร จะเป็นสื่อกลางในการเผยแพร่ข้อมูล ความรู้ และความบันเทิงที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านอย่างแท้จริงขอเชิญผู้สนใจส่งบทความเกี่ยวกับสุขภาพ อาหาร และสวัสดิการที่เป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุให้พิจารณาตีพิมพ์ในสารสัมพันธ์มทร.พระนครได้ที่อีเมลล์ cci@rmutp.ac.th นอกจากสารสัมพันธ์ฉบับนี้แล้ว สามารถติดตามข้อมูลข่าวสารของมหาวิทยาลัยผ่านทาง rmutpFB, YouTube RMUTP, rmutp _ twit, rmutpIG และ Line@rmutp

เรื่องเล่า มทร.พระนครอาวุโส

# ท่องเที่ยววิถีพุทธ เรียนรู้พระประวัติสมเด็จพระญาณสังวร

โดย : กนกพร บุญเพ็ญ / ภาพ กองศิลปวัฒนธรรม

กิจกรรมที่ได้รับความสนใจจากสมาชิกชมรม มทร.พระนครอาวุโส อย่างมาก คือ การเข้าร่วมโครงการชมรม มทร.พระนคร อาวุโส รักษ์ธรรม รักษ์ไทย ปีที่ 2 ซึ่งล่าสุด เมื่อปลายเดือนมกราคม ที่ผ่านมากับกิจกรรมท่องเที่ยววิถีพุทธ เรียนรู้พระประวัติสมเด็จพระญาณสังวร

เริ่มที่ การสักการะพระบรมอัฐิสมเด็จพระสังฆราช ณ วัดเทวสังฆาราม หรือที่เรียกกันว่า “วัดเหนือ” วัดเก่าแก่โบราณที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์วัดหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี โดยวัดแห่งนี้ได้รับพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้จารึกพระปรมาภิไธย “ภปร.” ที่หน้าบันมุขหน้าศาลาการเปรียญ และหนือผ้าทิพย์แห่งพระพุทธรูปปางประทานพรที่วัดสร้างขึ้น เพื่อเป็นพระราชานุสรณ์ ในโอกาสเสด็จพระราชดำเนิน

## เกษียณสบายใจ ห่างไกลโรคซึมเศร้า

โดย : กนกพร บุญเพ็ญ

โรคซึมเศร้า ภัยใกล้ตัวอีกหนึ่งสาเหตุสำคัญของการฆ่าตัวตายของคนในสังคมปัจจุบัน โดยผลการศึกษาพบว่าในปี 2020 โรคซึมเศร้าจะเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลกอันดับที่ 2 เพราะปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม อย่างไรก็ตาม สถานการณ์โรคซึมเศร้าในประเทศไทยถือเป็นปัญหาที่เฝ้าจับตามอง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยเกษียณ ที่เป็นเหมือนการเปลี่ยนแปลงชีวิตแบบเฉียบพลัน ทำให้มีผลกระทบต่อจิตใจและอาจทำให้เกิดความเครียดได้ ฉบับนี้จึงขอแนะนำแนวทางสร้างสุขห่างไกลโรคซึมเศร้า มาฝากกันค่ะ

1.สร้างคุณค่าให้กับตัวเอง ทำสิ่งดีๆ ให้กับตัวเองและผู้อื่น ไม่เปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น ทำความสำเร็จเล็กๆ ให้ได้ในแต่ละวัน และมีความสุขกับสิ่งที่ทำ

2. สร้างสุขภาพกายและใจให้ตนเอง ใส่ใจเรื่องอาหารการกิน หมั่นตรวจสุขภาพประจำปี ฝึกจิต ฝึกสมาธิ ทำจิตใจให้สดใส ไปพบเพื่อนฝูง ทำกิจกรรมที่ชอบ

3. สร้างกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งกิจกรรมในบ้านและนอกบ้าน เช่น งานบ้าน งานสวน เข้าชมรม เล่นกีฬา ออกกำลังกาย ตามความชอบความพอใจ เพื่อให้สมองได้ถูกใช้งาน นอกจากนี้การรับประทานอาหารในวัยเกษียณ ซึ่งเป็นวัยสูงอายุด้วยนั้นถือเป็นสิ่งสำคัญควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และมีความหลากหลาย เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด และออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้ห่างไกลจากโรคซึมเศร้าได้แล้วล่ะค่ะ

## สัญญาณบอกเหตุว่าคุณเสี่ยง “โรคซึมเศร้า”

1. มีอารมณ์ซึมเศร้า หงุดหงิด ก้าวร้าวมากกว่าปกติ
2. ขาดความสนใจในสิ่งรอบข้าง อยู่กับตัวเองจนไม่สนใจสิ่งใดๆ
3. สมาธิเสีย คือ ไม่ค่อยมีสมาธิเวลาทำสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือการใช้ชีวิตในประจำ
4. รู้สึกอ่อนเพลีย ร่างกายอ่อนล้าไม่มีเรี่ยวแรง
5. เชื่องช้า ทำอะไรก็เชื่องช้าไปหมดซะทุกอย่าง ไม่มีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งนั้นๆ
6. รับประทานอาหารมากขึ้นหรือรับประทานน้อยลงกว่าปกติในชีวิตประจำวัน
7. นอนมากขึ้นหรือนอนน้อยลงกว่าปกติ
8. ตำหนิตัวเอง ว่าตัวเองไม่ดีอย่างโน้น ไม่ดีอย่างนี้ โดยจิตวิตกกังวลไปเองอันนี้เป็นเรื่องสำคัญที่พบได้มากในคนเป็นโรคซึมเศร้า
9. ฆ่าตัวตาย หากมีการพยายามที่จะฆ่าตัวตายก็ตั้งข้อสันนิษฐานได้เช่นกันว่าคนนั้นอาจเป็นโรคซึมเศร้า

หากคุณมีอาการข้างต้น 5 ใน 9 อาการ ติดต่อกันนาน 2 สัปดาห์ เป็นสัญญาณว่าคุณเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า

ข้อมูลโดย : กรมสุขภาพจิต

# ชีวิตดี๊ดี

## สวัสดิการอาวุโส

โดย : วุฒิชัย แก้วจันทร์

สวัสดิการของสมาชิกชมรม “มทร.พระนครอาวุโส” ฉบับนี้ ขอนำเสนอกิจกรรมสำหรับสมาชิกชมรมกันบ้าง เริ่มต้นกิจกรรมแรก ด้วยการพาไปไหว้พระขอพร “พระพุทธสุทธิมงคล”วัดเทวสังฆาราม (วัดเหนือ) และชมวิถีชีวิตชาวสยามใน ร.ศ.124 กันที่เมืองมัลลิกา จังหวัดกาญจนบุรี ในวันเสาร์ที่ 27 มกราคมที่ผ่านมา กิจกรรมที่สอง เที่ยวชมวังบางขุนพรหม และวังเทวะเวสม์ โบราณสถานที่สวยงาม และเคยเป็นที่ประทับของบุคคลสำคัญในเมืองไทยปิดท้ายกับการชมนิทรรศน์รัตนโกสินทร์นิทรรศการถาวรที่จะทำให้เรารู้จักกรุงรัตนโกสินทร์มากยิ่งขึ้น จัดขึ้นในวันเสาร์ที่ 24กุมภาพันธ์ 2561และกิจกรรมที่สามศึกษาศิลปวัฒนธรรมเปรียบเทียบไทย – อาเซียน ณ บาหลี บุโรพุทโธ ประเทศอินโดนีเซีย ในวันที่ 25-28 เมษายน 2561 นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมส่งเสริมดูแลสุขภาพตามวิธีแพทย์แผนไทยสำหรับผู้สูงอายุ ในวันที่ 20 เมษายน 2561 ณ ห้องประชุมกรมหลวง ชั้น 6 คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ทั้งนี้ สมาชิกชมรม มทร.พระนครอาวุโส ร่วมกิจกรรม ได้ฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย (ยกเว้นกิจกรรมศึกษาศิลปวัฒนธรรมเปรียบเทียบ ไทย – อาเซียน ณ บาหลี บุโรพุทโธ ประเทศอินโดนีเซีย) สามารถสอบถามหรือสำรองที่นั่งได้ที่ กองศิลปวัฒนธรรม 02-665 3777 ต่อ 6627 หรือกรอกใบสมัครในไลน์กลุ่ม “มทร.พระนครอาวุโส”

## กินสบายหาย (โรคซึม) เศร้า

โดย : กนกพร บุญเพ็ญ

ปัจจุบันคนในสังคมป่วยเป็นโรคซึมเศร้ากันมากขึ้น ซึ่งเกิดขึ้นจากหลายๆปัจจัย โดยนักวิจัยพบว่าการขาดกรดโฟลิกมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคซึมเศร้า เพราะทำให้ระดับซีโรโทนินในสมองลดลง ฉะนั้น มาเอาชนะโรคซึมเศร้า และผ่อนคลายจากความเครียดด้วยการ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้าย นี้กันค่ะ

1 . อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโพด ลูกเดือย ขนมปังโฮลวีต ฟักทอง เผือก และมันต่างๆ เนื่องจากอาหารดังกล่าวมีสารทริปโตเฟน ซึ่งสามารถนำไปสร้างสารซีโรโทนิน ช่วยทำให้อารมณ์ดี และลดอาการ ซึมเศร้าได้

2. กรดโฟลิก เนื่องจากการขาดกรดโฟลิกทำให้ระดับซีโรโทนินในสมองลดลง จะพบได้ในผักใบเขียว ผลไม้ประเภทส้ม ธัญพืช ไข่ และผลิตภัณฑ์จากนม

3. โอเมก้า-3 พบได้ในอาหารประเภทปลา น้ำมันพืช ถั่ว เมล็ดพืชต่าง ๆ และผักใบเขียว ผู้ที่มีอาการซึมเศร้ามักจะมีระดับซีโรโทนินต่ำ ซึ่งการกินปลาช่วยเพิ่มระดับซีโรโทนินในสมอง และยังช่วยป้องกันโรคหัวใจ จึงควรกินปลาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง นอกจากนี้ แนะนำให้ทำสมาธิ จะช่วยให้สุขภาพจิตแข็งแรงขึ้นได้

หลังจากอิ่มบุญกันแล้วก็มาอิ่มสมองกันต่อที่หอพระประวัติสมเด็จพระญาณสังวรอนุสรณ์ สถานที่รำลึกถึงสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ณ วัดเทวสังฆาราม (วัดเหนือ) สมเด็จพระสังฆราช แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ องค์ที่ 19 พระสังฆราชอันมีชาติภูมิแห่งกาญจนบุรี และเฉลิมฉลองในโอกาสที่ท่านเจริญพระชนมายุครบ 8 รอบหรือ 96 ปี ใน พ.ศ. 2552 แหล่งเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา การศึกษาอบรมการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา รวมถึงยังเป็นสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญทางพระพุทธศาสนาของประชาชน โดยภายในจัดแสดงเรื่องราวของสมเด็จพระสังฆราชในสมัยรัตนโกสินทร์ทั้ง 19 พระองค์ และสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก รวมทั้งห้องวิปัสสนากรรมฐานที่เปิดให้ประชาชนได้มาฝึกฝนเรียนรู้ปฏิบัติตนตามกำลังศรัทธา

สำหรับใครที่สนใจการท่องเที่ยวแบบฉบับวิถีพุทธ พร้อมเรียนรู้และฝึกจิตใจให้สงบสามารถเดินทางมากันได้ที่ วัดเทวสังฆาราม หรือ วัดเหนือ ตั้งอยู่ที่ถนนเจ้าขุนเณร ตำบลบ้านเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

# เรื่องดีต้องขยาย

## ย้อนยุค แต่งไทย ห่มสไบ เดินเล่น ณ เมืองมัลลิกา

โดย : วุฒิชัย แก้วจันทร์ / ภาพ กองศิลปวัฒนธรรม

เมืองมัลลิกาเป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่ชมรม มทร.พระนครอาวุโส ได้เดินทางไปเที่ยวชม เมื่อปลายเดือนมกราคมที่ผ่านมา กับ กิจกรรม ชมวิถีชีวิตชาวสยามใน ร.ศ.124 ณ เมืองมัลลิกา จังหวัดกาญจนบุรี เมืองจำลองย้อนยุคของไทยสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ภายในเมืองมัลลิกา จะมีสถานที่น่าสนใจหลายจุด ไม่ว่าจะเป็น สะพานหัน เป็นสะพานที่สร้างจากไม้แผ่นเดียวพาดคลองปลายข้างหนึ่งตรึงแน่นกับที่ ส่วนอีกข้างจะไม่ตอกติด จับหันไปมาได้ เพื่อให้เรือแล่นผ่านต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 4 โปรดเกล้าฯให้สร้างใหม่เป็นสะพานโครงเหล็กพื้นไม้จนถึงสมัยรัชกาลที่5 ได้เปลี่ยนทำเป็นแบบ สะพานริอัลโต ที่นครเวนิซ และที่ปองเตเวกคิโอ เมืองฟลอเรนซ์ ประเทศอิตาลี คือ เป็นสะพานไม้โค้งกว้างสองฟากสะพานมีห้องแถวเล็กๆ ให้ขายของ ส่วนตรงกลางเป็นทางเดิน ซึ่งสะพานนี้ล้นเกล้ารัชกาลที่ 5 ชอบเสด็จประพาสเพื่อซื้อผลไม้แห้งที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ

อีกจุดที่น่าสนใจคือ หอชมเมือง ซึ่งจะถูกจำลองมาจากหอคอยคุก ซึ่งเป็นหอคอยที่ใช้สำหรับตรวจตราป้องกันมิให้นักโทษหนีในสมัยก่อน ซึ่งในเมืองมัลลิกานั้นได้ใช้สำหรับชมเมือง ว่ามีทัศนียภาพสวยงามเพียงใด และอีกจุดที่ทุกท่านให้ความสนใจนั้นคือ ย่านการค้า ซึ่งจะเป็นจุดที่จำลองย่านการค้าที่ขึ้นชื่อในสมัยก่อนมาไว้ในจุดนี้ เช่น ย่านถนนแพร่งภูธร, ย่านถนนแพร่งสรรพศาสตร์, ย่านบางรัก และจุดสุดท้ายที่จะมาแนะนำกันก็คือ ลานมะลิ เนื่องจากชื่อเมืองมัลลิกานั้นแปลว่ามะลิ ดังนั้นจุดนี้จึงเป็นจุดที่รวบรวมมะลิมากกว่าร้อยชนิดไว้ที่นี่ เพื่อให้ผู้เข้ามาเยี่ยมชมได้รู้จักมะลิชนิดต่างๆที่มีอยู่ในประเทศไทย และเป็นลานพักผ่อนที่มีบรรยากาศดีอีกด้วย นอกจากที่กล่าวมาแล้วก็ยังมีอีกหลายจุดที่น่าสนใจไม่ว่าจะเป็นเรือนเดี่ยว เรือนคหบดี เรือนแพ เรือนหมู่ สำหรับผู้ที่สนใจวิถีชีวิตในยุค ร.ศ.124 ก็สามารถมาที่นี่กันได้ครับ

และสำหรับกิจกรรมโครงการชมรม มทร.พระนคร อาวุโส รักษ์ธรรม รักษ์ไทย ปีที่ 2 ในครั้งต่อไปจะมีกิจกรรมอะไรที่น่าสนใจมาฝากนั้นต้องรอติดตามกันในสานสัมพันธ์ มทร.พระนครอาวุโส ฉบับหน้าครับ

เมืองมัลลิกา ร.ศ.124 สถานที่ท่องเที่ยวแห่งใหม่ของจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่บริเวณทางเข้าประสาทเมืองสิงห์ ตำบลสิงห์ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรีห่างจากตัวเมืองกาญ 32 กิโลเมตร เปิดให้บริการทุกวัน เวลา 09.00 – 20.00 น.

# กิน ช็อป เที่ยวใกล้กรุง@ตลาดน้ำทุ่งบัวแดง

โดย : กนกพร บุญเพ็ญ

สำหรับวันหยุดว่างๆ ช่วงเสาร์ อาทิตย์ ใครที่ยังไม่รู้ว่าจะไปไหนกันดี วันนี้จะขอแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวอีกแห่งหนึ่งที่น่าสนใจ ที่จะสามารถตอบโจทย์การท่องเที่ยวได้ครบทุกรสชาติ ทั้ง กิน ช็อป เที่ยว ในที่เดียวกัน และที่สำคัญอยู่ไม่ไกลจากกรุงเทพฯมากนัก ใช้เวลาเดินทางเพียง 1 ชั่วโมงเท่านั้น นั่นก็คือ “ตลาดน้ำทุ่งบัวแดง ณ บางเลน จังหวัดนครปฐม” ตลาดน้ำแนวพักผ่อนเชิงธรรมชาติ ที่สามารถตอบโจทย์ให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสถึงธรรมชาติและความสวยงามของดอกบัวแดง

สำหรับ“ตลาดน้ำทุ่งบัวแดง ณ บางเลน จังหวัดนครปฐม” มีไฮไลท์เด็ดอยู่ที่ทุ่งดอกบัวแดงให้ได้มาชมความสวยงาม ถ่ายรูปเล่น และ พายเรือเล่นกันได้ตลอดวัน เพราะมีบัว 2 สายพันธุ์ คือ บัวโบราณจะบานก่อน09.30น. และบัวมะเหมี่ยวบานตลอดทั้งวัน นอกจากชมความสวยงามของดอกบัวแดงแล้ว ภายในตลาดจะมีร้านค้าและร้านอาหารอร่อยๆ ทั้งร้านผัดไทยสุดซอย ส้มตำนัวๆ ร้านลีลาปลาร้าหอม ขาหมูไฮโซสุดฟิน เครื่องดื่มหวานชื่นใจร้านบัวสะอ้าน แต่ที่พลาดไม่ได้คือ “เมี่ยงคำบัว” เมนูซิกเนเจอร์ของที่นี่กับรสชาติที่อร่อยไม่เหมือนใคร

สำหรับใครที่อยากมาเที่ยวชมความงามของทุ่งดอกบัวแดง สามารถมาเที่ยวกันได้ทุกวัน
ตั้งแต่ 08.30 – 18.00น.

ผลิตโดย กองสื่อสารองค์กร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
399 ถ. สามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กทม. 10300
rmutpFB | rmutpIG | rmutp_twit | @rmutp | cci@rmutp.ac.th | RMUTP