



# จดหมายข่าวคหบาล๔

4/1400 หมู่บ้านสหกรณ์ฯ ซอยแยก 22 ถนนเสรีไทย 57 คลองกุ่ม บึงกุ่ม กรุงเทพฯ 10240  
โทร. 0 2 - 3 7 9 - 6 8 9 7 id Line : 0819153110

## น้อมรำลึก

ฉบับเดือน พฤศจิกายน 2565

ในพระมหากรุณาธิคุณ เนื่องในวันคล้ายวันเฉลิมพระชนม  
พรรษาพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพล  
อดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (๕ ธันวาคม ๒๕๖๕)



ธ สถิตในดวงใจไทยทั้งผอง  
ธ สถิตครองธรรมนำวิสัย  
ธ สถิตเป็นครรลองจรรโลงใจ  
ธ สถิตในดวงใจไทยนิรันดร์  
น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันล้นพ้น  
น้อมจิตล้นรำพันเกินสรรหา  
น้อมใจภักดีตามรอยกษัตรา  
น้อมศรัทธาพอเพียงด้วยเพียงพอ

น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ  
อันหาที่สุดมิได้.....นพัสตร์



กำหนดการกิจกรรมเทิดพระเกียรติถวายเป็นพระราชกุศล

เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ

เนื่องใน วันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร

มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ

วันจันทร์ที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๕

ณ สวนปฏิบัติธรรม แยก ๒๔ หมู่บ้านสหกรณ์เคหสถาน ๔ (คลองกุ่ม)

---

เวลา ๐๘.๐๐ น. พิธีถวายเครื่องราชสักการะ (เครื่องทองน้อย) และอาเศียรวาทสดุดี

พิธีถวายเครื่องราชสักการะ (เครื่องทองน้อย)

โดยประธานคณะกรรมการดำเนินการสหกรณ์ฯ

นายบวร ยสินทร

กล่าวอาเศียรวาทสดุดี โดยประธานคณะกรรมการฯ

นายอภิรักษ์ สุวรรณจินดา

เวลา ๐๙.๓๐ น. พิธีสงฆ์

พระสงฆ์ ๙ รูป จากวัดบำเพ็ญเหนือ

เจริญพระพุทธมนต์ และรับถวาย (ปิ่นโต) ภัตตาหารเพล

พิธีทอดผ้าป่าสามัคคีข้าวสารอาหารแห้งและสิ่งของเครื่องใช้

รวบรวมถวายวัดพระบาทน้ำพุ

---

หมายเหตุ โครงการรับบริจาคโลหิตเพื่อใช้ในกิจการ

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย

เป็นกิจกรรมเทิดพระเกียรติฯ

กำหนดจัด วันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๕

เวลา ๑๑.๐๐ น. ถึง ๑๕.๐๐ น.

ณ สโมสรสหกรณ์เคหสถานกรุงเทพฯ จำกัด แยก ๒

หมู่บ้านสหกรณ์เคหสถาน ๔ (คลองกุ่ม)

---



ขอเชิญทอดผ้าป่าสามัคคีข้าวสารอาหารแห้งและสิ่งของเครื่องใช้  
สนับสนุนการดำเนินการสถานรักษา พักฟื้น ผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยโรคเอดส์ วัดพระบาทน้ำพุ  
เพื่อเทิดพระเกียรติถวายเป็นพระราชกุศล  
เนื่องใน วันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร  
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ  
วันจันทร์ที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๕  
ณ สวนปฏิบัติธรรม แยก ๒๔ หมู่บ้านสหกรณ์เคหสถาน ๔ (คลองกุ่ม)

---

เวลา ๐๙.๓๐ น. พิธีสงฆ์ พระสงฆ์ ๙ รูป จากวัดบำเพ็ญเหนือ  
เจริญพระพุทธมนต์ และรับถวาย (ปันโต) ภัตตาหารเพล  
เวลา ๑๐.๓๐ น. พิธีทอดผ้าป่าสามัคคีข้าวสารอาหารแห้งและสิ่งของเครื่องใช้

---

ประธานสงฆ์ พระครูอุดมจารุวรรณ (ดร.) เจ้าคณะเขตมีนบุรี  
เจ้าอาวาสวัดบำเพ็ญเหนือ  
ประธานอุปถัมภ์ คุณเบญจรัตน์ – คุณเพิ่มศักดิ์ สิงห์สมบูรณ์  
ดร. ดวงสมร พันธุเสน นายเอกวิชัย วีระพันธ์  
นายบวร ยสินทร ดร. กฤษฎา ธาราสุข  
นางปิ่นทอง ศิริสวัสดิ์ นายสรศักดิ์ เลิศวิทยากำจร  
ประธานดำเนินการ นายอภิรักษ์ สุวรรณจินดา นายเกรียงศักดิ์ อารยะวีรสิทธิ์  
นางสุชีลา อีราภรณ์ นางมนทิรา ฤกษ์ปิยะทรัพย์  
นายพนา จันทศิริ นางสาวกิริณา ธนกิติธรรม  
นายขจรพล นัยวิริยะ ว่าที่ร้อยเอก ขวัญชัย หนูรุ่ง  
คณะกรรมการ นายวิจิตร สุวรรณภักดี และสมาชิกชมรมเรารักสหกรณ์  
นางซูพร บัญโพธิ์แก้ว และสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ  
นายณฤธร เบ็ญจศักดิ์ และสมาชิกสภากาแฟ  
อดีตประธานกรรมการสหกรณ์เคหสถานกรุงเทพฯ จำกัด ทุกท่าน  
อดีตประธานคหบาลเคหสถาน ๔ ทุกท่าน  
สมาชิกหมู่บ้านสหกรณ์เคหสถาน ๔ (คลองกุ่ม) ทุกท่าน  
เจ้าหน้าที่และพนักงานสำนักงานคหบาลเคหสถาน ๔ (คลองกุ่ม)

---

โครงการบริจาคโลหิตเพื่อใช้ในกิจการศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย เป็นกิจกรรมเทิดพระเกียรติถวายเป็นพระราชกุศล เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ เนื่องใน วันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ซึ่งเป็นวันชาติและวันพ่อแห่งชาติ กำหนดในวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๕ เวลา ๑๑.๐๐ น. ถึง ๑๕.๐๐ น. ณ สโมสรสหกรณ์เคหสถานกรุงเทพฯ จำกัด แยก ๒ หมู่บ้านสหกรณ์เคหสถาน ๔ (คลองกุ่ม)

ขอเชิญร่วมบริจาคโลหิต ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว โดยส่งคืนแบบตอบรับที่ สำนักงานคหบาลเคหสถาน ๔ หรือแจ้งทาง ID LINE : ๐๘๑๙๑๕๓๑๑๐ หรือโทรแจ้ง ๐๒-๓๗๙๖๘๙๗ หรือ ๐๘๑-๙๑๕๓๑๑๐ ภายในวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๕

ตอบรับ ☐ รายชื่อ ๑. ....  
๒. ....  
๓. ....

#### เตรียมกายใจให้พร้อมก่อนไปบริจาคโลหิต

๑. มีสุขภาพแข็งแรง อายุระหว่าง ๑๘ ถึง ๖๐ ปี หากมียาที่รับประทานเป็นประจำให้แจ้งเจ้าหน้าที่ คัดกรองทุกครั้ง
๒. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
๓. สวมเสื้อผ้าสบาย ไม่คับจนเกินไป
๔. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีธาตุเหล็กสูงก่อนบริจาคโลหิต แต่หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง เพราะจะทำให้พลาสมาขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้กับผู้ป่วยได้
๕. ดื่มน้ำอย่างน้อย ๓ – ๔ แก้ว ก่อนการบริจาคโลหิต ๓๐ นาที เพื่อให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ลดการ ชาต่อน้ำจนเป็นลม
๖. กรณีดื่มแอลกอฮอล์เป็นครั้งคราว ควรงดดื่มอย่างน้อย ๒๔ ชั่วโมง ก่อนบริจาคโลหิต  
ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ควรงดดื่ม ๗ วัน ก่อนบริจาคโลหิต
๗. ผู้ใช้สารควบคุมที่มีฤทธิ์ต่อจิตประสาท เช่น กัญชา กัญชง กระท่อม  
กรณีใช้เป็นครั้งคราว งด ๒๔ ชั่วโมง ก่อนบริจาคโลหิต  
กรณีใช้เป็นประจำ ตั้งแต่ ๑ ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป งด ๗ วันก่อนบริจาคโลหิต
๘. ผู้ใช้สารเสพติดชนิดกิน ต้องเลิกเสพแล้วเป็นเวลาอย่างน้อย ๑ ปี จึงบริจาคโลหิตได้  
สารเสพติดชนิดฉีด งดบริจาคโลหิตถาวร
๙. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง
๑๐. เว้นระยะการบริจาคโลหิตแต่ละครั้งเป็นเวลา ๓ เดือน