

สารปีที่ 13 ฉบับที่ 150 ประจำเดือน สิงหาคม 2560



สารจากประธานชมรม..... นาย มงคล จันทร์เพ็ญ

สวัสดิ์ครับท่านสมาชิก....ฤดูฝนกำลังมาเยือนแล้วครับ ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาเดือนที่ผ่านมามีการเตือนจากทางด้านสาธารณสุขมาตลอด ให้ผู้ที่สูงวัยเกิน 65 ปี ซึ่งคาดว่าจะมีความต้านทานลดน้อยถอยลงรีบไปฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดได้ฟรีที่สถานพยาบาลของรัฐทุกแห่ง....ผมก็ช่วยออกข่าวเตือนพวกเราเท่าที่มีโอกาสเหมือนกัน แต่ผมเองกลับพลาดเกิดเป็นไข้หวัดขึ้นมาเมื่อช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาเป็นหวัดเจ็บคออย่างแรง ประมาณ 2 วันยังไม่หาย จึงถือโอกาสนำมาเล่าสู่กันฟังเผื่อจะเป็นประโยชน์กับพวกเราบ้างไม่มากก็น้อย.....ผมซ้กจะไม่แน่ใจว่ามันจะเป็นสายพันธุ์ใหม่หรือไม่เพราะไม่เคยล้มหมอนนอนเสื่อเพราะการเป็นไข้อย่างนี้มาก่อน....แต่ก็ยังมั่นใจว่าไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ ๆ ที่ว่าไม่น่าจะมากับคนแก่ ๆ อย่างเรามั้ง.....แต่เพื่อความปลอดภัยจึงไปหาหมอตรวจเช็คที่ ศูนย์แพทย์พัฒนา เนื่องจากไปแบบไม่ได้นัดหมาย คนเยอะมากจึงไปบอกที่หน่วยคัดกรองว่าขอไปพบแพทย์ที่แผนกหูคอจมูกก็แล้วกัน เพราะเหลือบไปดูที่แผนกอายุรกรรมคนแน่นไปหมด และเมื่อไปถึงแผนกหูคอจมูกผมก็ต้องไปวัดความดัน ชั่งน้ำหนักตามปกติ.... และก็คงเหมือนกับทุก ๆ ท่านด้วยคำถามเจนนูว่า “แพ้ย่ำไหม”และผมก็ยังยึดตอบเต็มปากเต็มคำเหมือนทุกครั้งว่า “ไม่แพ้ครับ” ...ผมเพิ่งมาพิจารณาคำถามนี้ อย่างละเอียดครั้งนี้เองว่า คำถามที่ถูกต้องควรจะเป็น “เคยแพ้ย่ำมาก่อนไหม?”เพราะถ้าไม่เคยแพ้ย่ำอะไรมาก่อนแล้วจะไปตรัส

รู้ตัวเองได้อย่างไรว่าแพ้หรือไม่แพ้ย่ำอะไร....และผมก็ได้พบแพทย์หญิงที่ท่านตรวจอย่างละเอียดกว่าที่ผมถูกเคยตรวจครั้งอื่นใดและสรุปว่า ผมเป็นไข้หวัด คออักเสบอย่างแรง ไข้ไม่สูง...ก็เลยโล่งใจไปเปลาะหนึ่ง....ได้ยามา 3 -4 ตัว หนึ่งในนั้นคือยาในกลุ่ม “CURAM”

(amoxicillin+clavulanic acid) เป็นยา Antibiotic หลังจากได้ยามาแล้ว 1 วันดูเหมือนอาการหวัดต่าง ๆ ดีขึ้นมาก แต่กลับมาได้ของแถมมาอย่างไม่ได้คาดคิดคือการอาเจียนเอาตื้อ ๆ และตามมาด้วยอาการท้องเสียอย่างรุนแรง...ซึ่งผิดปกตಿಯ่างมาก จึงเอาคำว่า “CURAM” ไปค้นดูในเน็ต ก็พบว่า เป็นอาการของการแพ้ยาเลยรีบกลับไปหาหมอทันทีแต่หมอกคนเดิมไม่ได้มาในวันนั้น ผมจึงขอเข้าพบหมอฉุกเฉิน และเล่าอาการพร้อมข้อสันนิษฐานให้หมอฟัง หมอยอมรับฟังโดยดูชัดๆ และเปลี่ยนยาให้ผมมาทันทีเป็นยาในกลุ่ม “ CLARON” (Clarithromycin).....หลังจากนั้นผมก็กลับไปหาหมอกคนเดิมอีกครั้งเพื่อจะได้เล่ารายละเอียดให้ฟังจะได้ไม่กังขาทุกอย่างก็จบลงด้วยความเรียบร้อย... แถมคุณหมอยังลดราคาค่าหมอให้ผมเสียอีก.....ยกเว้นผมที่ต้องพักยาวจนเกือบเขียนต้นฉบับไม่ทันเพราะฤทธิ์ของการแพ้ยา....ผมจึงนำมาเล่าสู่กันฟังเผื่อจะเป็นประโยชน์ได้บ้างไม่มากก็น้อย....สรุปที่สำคัญ 2 ประเด็น พยายามเช็คดูชื่อยาอย่างละเอียด และไปหาความรู้เพิ่มเติมเมื่อเกิดกรณีฉุกเฉินที่จะช่วยการตัดสินใจของเราได้มาก เน็ตที่อยากจะแนะนำ...คือ yaandyou.net ลองเข้าไปดูนะครับ มีประโยชน์มากๆ.....

ฟังเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วคงเครียด ขอเปลี่ยนบรรยากาศ เป็นเรื่องเบา ๆ สบาย ๆ งาม ๆ บ้างนะครับ....ปกติผมจะพยายามไปปั่นจักรยานแทบทุกเช้า ระหว่างเส้นทางปั่นจักรยาน มักจะพบเห็นความสวยงามที่แฝงไว้อยู่เสมอ แม้จะขาดคนดูแลเธอก็ยังพยายามชูช่อให้คนได้สังเกตเห็นถึงความงดงามที่ซ่อนไว้.....





ป่นป่นไป เห็นไม้งาม ตามริมทาง
เหลือบมองนาง สวยสง่า น่าถนอม
แม่ขาดคน ชะเง้อหา มาดมดอม
ฝั่งแมลง ยังรุ่มตอม พอย้อมใจ

เหมือนชีวิต ลิขิตไว้ ไซ่เลือกเกิด
อาจพริ้งเพริศ ชูคอไป ในฝูงหงส์
อาจอยู่ดง กาดำ ไซ่ต่ำลง
หากใจคง มั่นศักดิ์ศรี ที่มีมา



ครั้งต่อไปเรานัดพบกันในวันอังคารที่ 5 กันยายน 2560 เวลา 10.00 น. ที่ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 5 อาคาร 1 กรมส่งเสริมการเกษตร ถ.พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม. ขอเชิญทุกท่าน รวมถึงท่านที่มีข้อสงสัยต้องการคำตอบเรื่องการฉาปนกิจสงเคราะห์กรมส่งเสริมการเกษตร มาหาคำตอบด้วยกันนะคะ

ม.จันทร์เพ็ญ
๑๕ /๘/๖๐



➤ **บอกเล่าเก้าสิบ**



ในการประชุมเมื่อวันอังคารที่ 8 สิงหาคม ซึ่งเป็นวันที่ 1 ปีมีครั้งเดียว เป็นวันเปิดโซ่ครบทรัพย์ มีแต่ความโชคดี หลายคนคงเอาเหรียญ 8 เหรียญใส่ตู้บริจาค ทำบุญช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ซึ่งถือเป็นการสร้างความดีกันแล้วนะคะ. มีพี่ๆ มาพบปะกันเกือบ 40 คน เดือนนี้เราใช้ห้องประชุมชั้น 4 ห้องประชุม 4/1 ค่ะ

➤ ก่อนเวลานิดหน่อยท่านประธานชมรมฯ.....**พี่มงคล จันทรเพ็ญ** เริ่มเปิดประชุมเลยคะ **เรื่องแรก...**ประธานฯ มอบให้**พี่เยาวภา รุจิจนากุล** หัวเรี่ยวหัวแรงในการจัดทำดอกไม้จันทน์ ชื่อดอกดารารัตน์ โดยความร่วมมือของสมาชิกใช้เวลาจัดทำ 2 สัปดาห์ ติดต่อกันเสาร์ - อาทิตย์ก็เอากลับไปทำต่อที่บ้านโดยใช้เปลือกข้าวโพดเป็นวัตถุดิบ เป็นความร่วมมือของสมาชิกที่ให้ทั้งกำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์เพื่อจัดทำอาหารให้ผู้มีฝีมือทั้งหลายได้ทำงานให้สำเร็จลุล่วง ได้ดอกไม้ทั้งสิ้น 700 ดอก มอบแก่ ผอ.กองการเจ้าหน้าที่ ซึ่งเป็นตัวแทนของกรมส่งเสริมการเกษตรเป็นผู้รับมอบนำไปให้ประชาชนใช้ในพระราชพิธีถวายเพลิงพระบรมศพในเดือนตุลาคม ที่ด้านหน้าของสำนักงานการปฏิรูปที่ดินเพื่อเกษตรกรรม ถนนราชดำเนินนอก เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร.....**เรื่องที่ 2...เรื่องเกี่ยวกับสหกรณ์พี่อุดม จิระเศวตกุล** แจ้งว่าได้มีสมาชิกที่เป็นข้าราชการบำนาญได้ส่ง line ถามว่าบริษัทประกันภัยที่ทางสหกรณ์กรมส่งเสริมฯ ให้สมาชิกทำไว้เพื่อค่าประกันในกรณีสมาชิกที่กู้เงินไปแล้วหนีให้ตามเก็บหนี้กับผู้ค้ำนั้น เนื่องจากบริษัทเดิมไม่สามารถรับข้อเสนอ 2 ข้อ คือ 1.ให้บริษัทเพิ่มทุน 2. ให้เปลี่ยนกรรมการ โดยมีเงื่อนไขกรอบเวลาในเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา ทุกอย่างจึงยุติลง และสหกรณ์กรมส่งเสริมฯ ต้องหาบริษัทประกันใหม่ แต่ค่าประกันสูงมาก ในสิ่งที่ไม่ถูกต้องสหกรณ์ก็จะไม่ทำ ฉะนั้นสมาชิกจะกู้เงินได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดเท่านั้น เช่น ถ้ากู้โดยใช้ผู้ค้ำ จำนวน 2 คน จะกู้ได้ไม่เกิน 2 ล้านบาท คือจะกู้ได้ตามสิทธิ์ของตัวเองและผู้ค้ำ ตามระเบียบและกฎเกณฑ์ที่สหกรณ์กำหนดไว้ เท่านั้น....**ผู้ที่มีบัญชีฝากเพื่อ...ขอให้เอาบัญชีนั้นมาถอนออกให้หมด เพื่อทำบัญชีใหม่ให้ถูกต้อง โดยสหกรณ์จะให้ปิดบัญชี เพื่อให้บัญชีนี้หมดไป สหกรณ์จะให้บัญชีที่ต่างที่ฝากเพื่อ....ค่อยๆ ลดลงโดยดำเนินการ 1. ให้ถอนได้ฝากไม่ได้ 2. ในกรณีที่ เป็นชื่อเพื่อญาติพี่น้องขอให้เปลี่ยนชื่อให้ถูกต้อง 3. จะเก็บบัญชีนี้ไว้ถึงกลาง และไม่ให้ดอกเบี้ยเพื่อให้บัญชีนี้ค่อยๆ ออกไป.....ที่ผ่านมาบัญชีเหล่านี้ไม่ถูกต้อง จะค่อย ๆ ทำให้ถูกต้อง**เรื่องที่ 3 การไปเที่ยวปราสาทหินกบินทร์ภาคอีสาน** ในวันที่ 11-14 กรกฎาคม 2560.....**คุณเบ็ญจรงค์****

จิระเศวตกุล ได้รายงานว่าการไปทัวร์ภาคอีสานใต้ มีผู้ร่วมเดินทาง 53 คน เก็บเงินได้ทั้งสิ้น 275,200 บาท ค่าใช้จ่าย 267,000 บาท คงเหลือเงิน 8,200 บาท ผู้ร่วมเดินทางมีความประสงค์ไม่ขอรับเงินคืนแต่จะมอบให้ ช.ส.อ. เก็บไว้เป็นส่วนกลาง และเนื่องจากปัจจุบัน ช.ส.อ. ยังขาดกระติกน้ำร้อนสำหรับใช้ต้มน้ำในวันประชุม จึงได้นำเงินจำนวนนี้สมทบกับเงินเหลือจากการไป trip ย่อยของสมาชิกในชมรมฯ อีก 1,000 บาทนำไปซื้อกระติกน้ำ ความจุ 150 ถ้วย ในราคา 9,200 บาทค่ะ..... ก็ต้องขอขอบคุณสมาชิกที่อนุญาตให้นำเงินดังกล่าวไปซื้อกระติกสำหรับไว้ใช้ในงานของชมรมฯ นะคะ

➤ **การไปทัวร์ต่างประเทศ** ที่ได้ประชาสัมพันธ์ไว้ก่อนหน้านี้ มี 3 ประเทศให้สมาชิกเลือก คือ 1. ประเทศรัสเซีย ไปประมาณปลายเดือน ตุลาคม 2. ประเทศตุรกี ไปประมาณเดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม 3. ประเทศเขมร ไปประมาณ เดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม ทั้งนี้ได้ให้สมาชิกลงชื่อเลือกประเทศที่จะไป ปรากฏว่ามีผู้สนใจไปประเทศเขมรมากที่สุด คงจะได้คุยเรื่องนี้กันในโอกาสต่อไปค่ะ..... กิจานหลักของเราคือการพบปะและการท่องเที่ยวเพื่อให้ความสุขนี้ค่ะ เพราะฉะนั้นก็ต้องจัดไป ตามความต้องการของสมาชิกค่ะ

➤ **การณานกกิจสงเคราะห์..... พิสุพล (แดง) ธนุรักษ์**ได้แจ้งว่าเนื่องจากได้รับคำถามจากสมาชิกหลายรายถึงข้อสงสัยเกี่ยวกับการณานกกิจสงเคราะห์ ฉะนั้น จึงขอเชิญชวนผู้สนใจให้เข้ามาร่วมประชุมและพบปะเพื่อสอบถามข้อมูลจากผู้มีอำนาจหน้าที่ควบคุมเรื่องนี้ หรือให้ผู้บังคับบัญชาที่เป็นหัวหน้าหน่วยงานมาตอบคำถามด้วยตนเอง..... ท่านใดมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการณานกกิจสงเคราะห์ เราจัดเวทีให้มาหาคำตอบที่ค้างคาใจอยู่นานในการประชุมเดือนหน้านี้ เชิญนะคะ

➤ **อื่น ๆ.....** ได้มีการพูดคุยในที่ประชุมเรื่องการทำบุญของสมาชิกยังไม่เป็นระบบ หากจะมีการขอให้สมาชิกร่วมทำบุญขอให้แจ้งประธานฯ และนำเข้าแจ้งสมาชิกเป็นคราวๆ ไปตามความเหมาะสมค่ะ..... สำหรับการซื้อของเยี่ยมสมาชิกในโอกาสต่างๆ ให้เบิกจ่ายจากชมรมฯ ได้ ในวงเงิน 1,000 บาท เป็นเบื้องต้น หากเกินจากนี้ก็ให้แจ้งเป็นครั้งคราวไป สำหรับพวงหรีดที่จัดให้สมาชิกที่เสียชีวิต วงเงิน 1,000 บาท เช่นกันค่ะ..... ได้มีการนำแผ่น การเดิน巴士โลป ที่สมาชิกหลายท่านสนใจ มาให้ดู หากต้องการจะนำไปฝึกซ้อม ขอให้ copy ได้ที่ห้อง ช.ส.อ. ในโอกาสต่อไปเราจะได้มาซ้อมเดินกันค่ะ..... เดือน สิงหาคม ปกติจะเป็นการประชุมใหญ่สามัญประจำปี ครั้งที่ 2 เพื่อแสดงผลงานในรอบครึ่งปี แต่เนื่องจากปีนี้ต่างก็มีภารกิจมาก จึงขอยกยอดไปประชุมใหญ่ในเดือนมกราคมปีหน้าค่ะ..... รับทราบตามนี้ด้วยนะคะ..... เดิมกำหนดให้มีการเลือกตั้งประธานชมรมฯ คราวละ 2 ปี โดยเลือกในเดือนสิงหาคมเพื่อให้ปฏิบัติงานในเดือนมกราคม และเมื่อปีที่ผ่านมาก็ได้ปฏิบัติเช่นนั้นแล้ว และประธานชมรมฯ ต้องปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าวจนถึงปี 2561 แต่เพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลอื่นได้ทำหน้าที่นี้ ประธานชมรมฯ **พิมพ์มล จันทรเพ็ญ** จะขอ “**เออร์ลี่ รีไทร์**” การทำหน้าที่ประธานชมรมฯ ขวส่งเสริม

การเกษตรอาวุโสก่อนกำหนด 1 ปี เพื่อให้มีการเลือกตั้งประธานชมรมฯคนใหม่ในเดือน ธันวาคมปีนี้ค่ะ ก่อนจะถึงตอนนั้น ก็ได้มอบให้ **พืรงประธาน คือ พืสุพล (แดง)ธนูรักษ์ และพืสุทธิพันธ์(เบิร์ล) พรหมสุภา** เตรียมการไปบรรยายและต้อนรับสมาชิกใหม่ที่จะเกษียณ ในงานเลี้ยงของกรมส่งเสริมฯ ในเดือนกันยายน ที่จะถึงนี้ มอบ **พืพัฒนา นาคเขียว และพืदारารวรรณ วัฒนกุล** ช่วยจัดทำบัญชีการเงินให้เป็นรูปแบบที่พร้อมส่งมอบ และมอบ **พืฉันทนา(เล็ก) ชะระวณิช** เป็นผู้เตรียมการเลือกตั้งโดยให้คำนึงถึงสมาชิกที่อยู่ต่างจังหวัด ด้วย.....แค่ยุ่งๆจนลืมนึกเตรียมการประชุมใหญ่กลางปี ก็พิจารณาตัวเองด้วยการขอ “เออร์ลี่รีไทร์” เลยเหอะค่ะ เหตุจากห้องๆที่ไม่ได้เดือนต่างหาก ไม่ต้องบอกว่าแก่แล้วนะคะ ท่านประธานยังทำหน้าที่ได้ดีไม่ขาดตกบกพร่องเลย งานทุกอย่างมอบห้อง ๆ ช่วยทำได้ค่ะ ประธานแค่เป็นสมองและเป็นกำลังใจให้ห้องช่วยทำก็ได้ค่ะ หลายคนยังคงยืนยันว่าประธานคนปัจจุบันเป็นที่ยอมรับของสมาชิก ความผูกพันต่าง ๆ ไม่สามารถอธิบายได้ชัดเจน ทุกครั้งที่มีการประชุมสมาชิกที่มาก็เนื่องจากเห็นว่า**พืมงคล จันทรเพ็ญ** เป็นประธาน.....ก็ยังมีหวังนะคะ ท่านประธานบอกว่าไม่ได้ขอมติที่ประชุมแต่เป็นการแจ้งเพื่อทราบเฉยๆ ค่ะ

➤ **ฤดูนี้กะหล่ำปลีไม่แพงมากและมีประโยชน์ต่อผู้อาวุโสอย่างพวกเราด้วย มีชวนชิมชวนปรุงไว้ให้ติดตามด้วยคะ** นำทานจัง เหมาะกับวัยอย่างพวกเราจริง ๆ ติดตามได้ในฉบับนี้ นะคะ..... ครั้งต่อไปเรานัดพบกันในวันอังคารที่ 5 กันยายน 2560 เวลา 10.00 น. ที่ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 5 อาคาร 1 กรมส่งเสริมการเกษตร ถ.พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม. แล้วพบกันนะคะ

วิ ค่ะ ...✍

กะหล่ำปลีทอดน้ำปลา

เมนูง่าย ๆ และอร่อยเกินคาด รับประทานได้แทบทุกมื้ออาหาร แม้แต่ใครก็ตามที่ไม่เคยเข้าครัว รับรองว่าต้องทำได้ เพราะง่ายและอร่อยเหลือเชื่อ



ส่วนผสม

1. ผักกะหล่ำหัวขนาดพอเหมาะ เลือกที่สด แน่นและหนัก
2. น้ำปลาแท้ ยี่ห้ออะไรก็ได้ตามชอบ แต่ขอให้ป็นน้ำปลาแท้ ไม่ใช่ น้ำปลาผสม
3. น้ำมันพืช หรือจะใช้น้ำมันมะกอกเพื่อสุขภาพก็ได้
4. น้ำตาลปีบ 3/4 ช้อนชา (น้ำตาลปีบ นำมาประกอบอาหารจะหอมกว่าน้ำตาลทราย)

วิธีทำ

1. แกะผักกะหล่ำออกเป็นใบ ๆ ใช้กะแคะออกกะคะ ไม่ใช่หั่น (กินเป็นใบ ๆ จะได้ารมณ์มากกว่าหั่น)
2. เมื่อกะแคะออกเป็นใบ ๆ แล้ว ล้างให้สะอาด ทีนี้ก็หั่นครึ่งใบ แล้วผึ่งให้สะเด็ดน้ำ



วิธีเตรียมน้ำปรุง

เทน้ำปลาแท้ 1-2 ช้อนโต๊ะในภาชนะ ผสมน้ำตาลปีบลงไปเพื่อให้มีรสหวานตัดเค็ม คนให้เข้ากัน พักไว้

วิธีทอด

ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ใช้ไฟกลาง เมื่อน้ำมันร้อนได้ที่ ใส่วีผักกะหล่ำที่เตรียมไว้ลงไปทอด อย่ารีบกลับ ผักไม่จั้นจะกลายเป็นผัด ใจเย็น ๆ ค่อย ๆ รอจนผักสลับ แล้วจึงค่อย ๆ พลิก ใหม่ ๆ เกรียม ๆ บ้างนิดหน่อย ไม่เป็นไร หอมดี เมื่อได้ที่แล้วตักขึ้นจากกระทะพักไว้

เคล็ดลับ

- คือ อย่ารีบกลับ ไม่จั้นจะกลายเป็นผัด * เมื่อตักผักกะหล่ำขึ้นแล้ว หรีไฟนิดหน่อย ไฟไม่ต้องแรง
- * ไม่ต้องใส่น้ำมัน เมื่อกระทะร้อนได้ที่ เทส่วนผสมน้ำปรุงที่เตรียมไว้ลงไป ในกระทะ คน ๆ จนดูวกลงใหม่ได้เล็กน้อยพอมักกลิ่นหอม
- * ใส่วีผักกะหล่ำที่ทอดไว้ลงไปคลุกเคล้าให้เครื่องปรุงติดใบกะหล่ำทุกใบ
- * ไม่ผัดแรง ๆ นะคะ ใช้ "คลุก ๆ เคล้า ๆ" ค่ะ เสร็จแล้วตักใส่จาน เสิร์ฟตามอัธยาศัย

ลองทำนะคะ ง่าย อร่อย และถูกอย่างเหลือเชื่อ หยอดเงินไปประมาณ 20 บาท เพราะเครื่องปรุงต่าง ๆ หาได้จากในครัวอยู่แล้ว