

สารปีที่ 13 ฉบับที่ 149 ประจำเดือน กรกฎาคม 2560



สารจากประธานชมรม..... นาย มงคล จันทร์เพ็ญ

สวัสดิ์ครับท่านสมาชิก....พวกเราจำนวน 56 ท่านได้เดินทางไปอีสานได้มาเรียบร้อยแล้ว ระหว่างวันที่ 11 – 14 กรกฎาคมที่ผ่านมา ผมก็มีโอกาสได้ติดสอยห้อยตามคณะเขาไปด้วย เราเดินทางไปโดยรถบัส 1 คัน และรถตู้อีก 1 คัน พักค้างที่สุรินทร์ โดยไม่ต้องกินสุรา 1 คืน เพราะมีเบียร์พร้อมครับ....พักค้างที่ ศรีสะเกษ 1 คืน และไปนอนชมธรรมชาติและทะเลหมอกที่สวองามอีก 1 คืน ที่อุทยานแห่งชาติเขาพระวิหาร....ก็สนุกสนานกันเต็มที่จนเกือบลืมวัย...หรือลืมไปบ้างแล้วก็ไม่รู้..ดีใจครับที่ได้เห็นพวกเราสมาชิกสนุกสนานกันด้วยความสามัคคี...ก็มีสะดุดมั่ง...สะอึกมั่ง...เป็นธรรมชาติของคนหนุ่มมาก นี่คือเป้าหมายหลักของเราครับ...เอาเสียงส่วนใหญ่เป็นหลัก....เพื่อนผมคนหนึ่งเมื่อเริ่มแก่ผมก็เริ่มขำโพลนมากขึ้นตามลำดับเพื่อนก็แนะนำด้วยความหวังดีว่า...แฮ้มมึงย้อมผมซิวะ หน้ามึงยังอ่อนจะดูดีมาก...มันยัดดอกพุดด้วยความมั่นใจว่า มันเป็นประชาธิปไตยเต็มที่ในทุกเรื่อง แม้แต่บนหัว...ก่อนนี้ก็มีผมดำมากกว่าผมขาวกุเลยต้องย้อมผมตามเส้นผมส่วนใหญ่..แต่ตอนนี้เส้นผมสีขาวมันมากกว่าสีดำกุเลยไม่ย้อมวะ.....และในการเดินทางไปครั้งนี้พวกเราได้รับการต้อนรับอย่างยิ่ง ทั้งจากท่านอดีตอธิบดี ฯ(อรรถ อินทลักษณ์) ท่านอดีตเกษตรจังหวัด อดีตผอ.ศูนย์ขยายพันธุ์พืช และเพื่อนสมาชิก รวมทั้งท่านเกษตรจังหวัดและ เจ้าหน้าที่ในปัจจุบัน ตลอดเส้นทางการเดินทาง ด้วยความประทับใจ และด้วยความขอบคุณในน้ำใจไมตรีจิตจากทุก ๆ ท่าน และผมต้องขอขอบคุณทีมงานสมาชิกจิตอาสาทุกคน ระหว่างการเดินทางในการจัดการ ดำเนินการ และประสานงานด้วยความเสียสละ อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนการให้ความร่วมมือจากผู้ร่วมเดินทางทุกท่าน ไปไหนไปกัน ทำอะไรทำด้วยกัน วัยไม่ใช่อุปสรรคของความสุขในชีวิต ถ้าเราจะไขว่คว้ามันขอบคุณนะครับ และสุดท้ายก็ต้องขอขอบคุณน้อง ๆ เจ้าหน้าที่อุทยานแห่งชาติเขาพระวิหาร ทหาร ตชด. ผามออีแดง ทุกท่านในการอำนวยความสะดวกทั้งที่พัก อาหาร และความปลอดภัย นานาประการด้วยน้ำใจไมตรีอันดียิ่ง.....

เป็นครั้งแรกในชีวิตของผมที่ได้มีโอกาสมาเดินเหยียบบ่่า ปีนป่า อยู่บนผามออีแดง เขาพระวิหารแห่งนี้ ทั้ง ๆ ที่ผมได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับเขาพระวิหารแห่งนี้มาก่อนนี้เป็นเวลานานมากแล้ว.....ครั้งแรกน่าจะเป็นประมาณ ปี 2501/02 ผมต้องแต่งชุด รด. (ในสมัยนั้นเป็นสีกากี) ไปเดินขบวนคัดค้านประเทศกัมพูชาที่กำลังส่งเรื่องให้ศาลโลกตัดสิน...เดินเสียทั่วเมืองสงขลา เพราะกำลังเรียน ม.7-8 ที่โรงเรียนมหาวชิราวุธ...หลังจากเดินขบวนเสร็จผมฟังใครพูดไม่รู้เรื่อง ไปหลายวัน....ไม่ใช่เพราะแค้นเขมรมากหรืออะไรหรอก....แต่ เพราะผมดันเป็นคนตีจบของ วงศ์ดุริยางค์....ครั้งที่สองโดนอีกจนได้ เมื่อศาลโลกตัดสินเรียบร้อยแล้ว ก็ได้มาเดินขบวนอีกครั้ง เมื่อปลายปี 2503..ตอนนี้ย้ายมาเดินที่เมืองหลวง กรุงเทพมหานคร (เรียกได้ว่าเลื่อนตำแหน่ง) ตั้งต้นจากลานพระบรมรูปทรงม้า...อยู่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปี 1 ครับ ครั้งนี้ไม่ได้แต่ง รด. แต่แต่งกางเกงยีน Wrangler ซึ่งต้องไปซื้อเอาตอนนั้นแหละ...และก็รักเดียวใจเดียว มีอยู่ตัวเดียว นี้แหละจนจบ....นั่นคือความหลังครั้งอดีตที่ทำให้อยากไปเขาพระวิหารครับ....ที่จริงระหว่างทำงานก็ไปกันครั้งหลายครั้ง แต่ประเดี๋ยวประด๋าวไปสำรวจข่าวโศกกับกระทรวงพาณิชย์ เพื่อนำมาพยากรณ์ผลผลิตข้าวโพดของประเทศไทย....มีอยู่ครั้งหนึ่งไปอยู่หลายวันก็ไม่ได้ไป เพราะดันไปเป็นคณะกรรมการสอบสวน เจ้าหน้าที่ระดับพื้นที่ก็เลยไม่พาไปมั้ง....

พูดถึงเรื่องความหลังก็นึกถึงข้อเขียนของท่าน อดีตอธิบดี เมื่อร่วมเดือนที่ผ่านมาที่ท่านไปเยี่ยมหลานที่ ลอสแอนเจลิส หลายวัน ท่านเลยเขียนเล่ามาเกือบทุกวันอะไรจะวางขนาดนั้น...ผมก็ต้องอ่านของท่านทุกฉบับอย่างไม่อาจจะหลีกเลี่ยง...เพราะผมได้รับข้อเขียนจากท่านทาง Socialทุกช่องทางที่ผมจะฟังมี...ไลน์ส่วนตัว ไลน์กลุ่มอีกหลายกลุ่ม เฟสบุคโดยรวม และ เฟสบุคโดยตรง...เหลืออย่างเดียวไม่ได้ไปซื้อมาอ่านเพราะท่านไม่ได้พิมพ์วางจำหน่าย.....ต้องขอชื่นชมว่าท่านเขียนได้อย่างละเอียด มีสาระ น่าสนใจมาก และท่านได้เขียนถึงการไปเดินเที่ยวเดินชมและทานอาหารตามสถานที่ที่น่าสนใจต่าง ๆ อ่านแล้วก็สนุกไปกับท่านด้วย และอดที่จะนึกย้อนไปถึงความหลังครั้งเก่าก่อนไม่ได้ ว่าครั้งหนึ่งนานมาแล้ว เรา 2 คน คือท่านกับผมก็เคยไปเดินท่อม ๆ อยู่แบบนั้น ณ สถานที่เหล่านั้นมาด้วยกันอย่างสนุกสนานตามประสาวัยหนุ่มมาแล้ว และเป็นการเดินทางที่น่าประทับใจอีกครั้งหนึ่งของเราด้วยครับ.....ครั้งนั้นเราตระเวนไปหลายแห่ง ตั้งแต่ Los Angeles, Sanfrancisco, Reno, Oregon เรื่อยไปจนถึง Hawaii.....วันหลังท่านลองบรรยายย้อนอดีตให้ฟังบ้างนะครับ.....

การประชุมครั้งต่อไปเรากำหนดในวันอังคารที่ 8 สิงหาคม 2560 ครับ แต่เปลี่ยนสถานที่มาเป็นห้องประชุมชั้น 4 ครับ ขอเรียนเชิญสมาชิกทุกท่านนะครับ และดูเหมือนว่าการประชุมครั้งนี้ ท่านจะได้ลงลิ้มชิมรสขนมจีนน้ำพริกเจ้าเก่าที่เลื่องชื่อ กับขนมจีนแกงไตปลาเม็ดมะม่วงหิมพานต์รสจัดจากปักษ์ใต้ด้วยครับ.....

มงคล จันทร์เพ็ญ.....



บอกเล่าเก้าสิบ 📖



เมื่อวันพุธที่ 5 กรกฎาคมที่ผ่านมา มีเรื่องพูดคุยหลายเรื่อง.จึงเริ่มประชุมเร็วขึ้น**พี่มงคล จันทรเพ็ญ** ประธานชมรมฯ ขอสลับเวลาเพื่อให้เหมาะสมกับผู้ที่เกี่ยวข้องเข้ามาในห้องประชุม คือ ❶ เรื่องที่เกี่ยวข้องกับกองการเจ้าหน้าที่ เป็นข้อมูลบุคคลที่เกี่ยวกับการรักษาพยาบาล เนื่องจากมีผู้สอบถามมาก เนื่องจากอยู่ไกลในการรับรู้ข้อมูลอาจเกิดปัญหาในการแปรความ ทำให้ประธานฯ ต้องหาคำตอบไปที่กรมบัญชีกลางเกี่ยวกับ line ที่ส่งต่อ ๆ กันมา และได้คำตอบคร่าว ๆ ซึ่งได้ส่งใน line ชมรมชาวเกษตรอาวุโสให้ทราบเป็นการเป็นการเบื้องต้นแล้ว วันนี้ได้มีเจ้าหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงคือ คุณลักษณะภรณ์(ปุ๋ย) เย็นประเสริฐ ฝ่ายทะเบียนประวัติฯ ได้ชี้แจงข้อเท็จจริงของ การส่งหนังสือของกรมบัญชีกลางทาง line มีจุดประสงค์เพื่อให้ทุกคนที่ใช้สิทธิ์เบิกค่ารักษาพยาบาลจากกรมบัญชีกลางได้ตรวจสอบข้อมูลให้เป็นปัจจุบัน เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้ในการปรับปรุงในการเบิกจ่ายและพัฒนาสิทธิประโยชน์ให้แก่ผู้มีสิทธิ์ และบุคคลในครอบครัว เนื่องจากที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ซึ่งเป็นสิ่งที่กรมบัญชีกลางจะสามารถติดต่อกับทุกคนได้ จึงขอให้ตรวจสอบให้เป็นปัจจุบันและถูกต้อง เนื่องจากบุคคลในครอบครัวอาจมีสถานภาพเปลี่ยนแปลงไปจากที่ได้แจ้งไว้ก่อนเกษียณ เพื่อไม่ให้มีปัญหาในภายหลัง เช่น มีผู้เกษียณบางรายได้มีการหย่าขาดกับคู่สมรส แต่ไม่ได้แจ้งให้กรมฯทราบและยังเบิกอะไรทุกอย่างเหมือนเดิม ทั้งที่คู่สมรสไม่มีสิทธิเบิกได้แล้ว เพื่อไม่ให้มีปัญหาการส่งเงินคืนและอาจเกิดคดีความในภายหลัง.....เนื่องจากบุคคลในครอบครัวก็เกี่ยวข้องกับการรับบำเหน็จตกทอดด้วยการตรวจสอบข้อมูลบุคลากรภาครัฐ สำหรับข้าราชการ ลูกจ้างประจำ และผู้รับเบี้ยหวัด บำนาญ เพื่อให้เกิดประโยชน์เกี่ยวกับการการรับบำเหน็จตกทอด ทุกคนสามารถเปิดแก้ไขได้ด้วยตัวเองทางเว็บไซต์ของกรมบัญชีกลาง ทางอิเล็กทรอนิกส์ (e-filing) แต่ต้องลงทะเบียนเพื่อขอรหัสผ่านก่อน เมื่อเข้าไปแล้วสามารถแก้ไขเฉพาะที่อยู่เท่านั้น ถ้าหากจะแก้ไขข้อมูลอื่นใดที่นอกเหนือจากนี้ ผู้ที่เกษียณส่วนกลางให้มาติดต่อฝ่ายทะเบียนประวัติ ผู้ที่อยู่จังหวัดให้ติดต่อสำนักงานเกษตรจังหวัด ผู้ที่อยู่เขตให้ไปที่สำนักงานเขตพื้นที่ ผู้ที่อยู่ศูนย์ปฏิบัติการให้ไปที่ศูนย์ฯ สำหรับข้าราชการบำนาญที่ได้ทำไว้แล้ว ถ้าไม่มีข้อมูลอื่นใดต้องแก้ไขก็ไม่ต้องแจ้งค่ะ.....

คุณชนิษฐ์ภักดิ์ (เจี๊ยบ) คำแท้ ชี้แจงเรื่องสิทธิประโยชน์สำหรับผู้เกษียณอายุ/ผู้รับบำนาญ..... เงินบำเหน็จดำรงชีพ คือ เงินที่รัฐให้ผู้รับบำเหน็จตกทอดนำมาใช้ก่อน ตั้งแต่ปี 2551 โดยกำหนดว่าให้ไม่เกิน 15 เท่าของเงินบำนาญรายเดือน แต่ไม่เกิน 4 แสนบาท การขอรับบำเหน็จดำรงชีพ มี 2 กรณี คือ 1. รับต่อนอกจากราชการและต้องเลือกรับบำนาญ มีสิทธิได้รับ 15 เท่าของบำนาญแต่ไม่เกิน 2 แสน ถ้าคำนวณแล้ว 15 เท่าได้ไม่ถึง 2 แสนก็จ่ายให้เท่าที่คำนวณ (การขอรับงวดแรก) 2.ผู้รับบำนาญที่มีอายุครบ 65 ปีบริบูรณ์จะได้รับส่วนที่เหลือจากการจ่ายครั้งแรกอีกเมื่อมีเงินเหลือ แต่ถ้ากระทำผิดวินัยก่อนออกจากราชการ จะขอรับเงินบำเหน็จดำรงชีพได้ เมื่อคดีถึงที่สุด และต้องรับหลังได้รับบำนาญ ... **หลักฐานการขอรับเงินบำเหน็จดำรงชีพ** คือ หนังสือรับรองและขอเบิก

บำเหน็จดำรงชีพ (แบบ สรจ.3) สำเนาทะเบียนบ้าน สำเนาบัตรประชาชน สำเนาสมุดบัญชีเงินฝากธนาคาร หน้าที่มีชื่อและเลขที่บัญชีและเป็นธนาคารที่มีเงินบำนาญเข้าเท่านั้น.....**บำเหน็จค้ำประกัน** โครงการกู้เงินกับสถาบันการเงิน โดยนำสิทธิในบำเหน็จตกทอดไปเป็นหลักประกันการกู้เงิน การขอใช้สิทธิ ทุกคนต้องติดต่อที่หน่วยงานต้นสังกัดเพื่อแจ้งกรมฯและกรมฯแจ้งกรมบัญชีกลางให้ ออกหนังสือรับรองสิทธิขอเงินกู้ให้ โดยกำหนดวงเงินจาก 15 เท่าของเงินบำเหน็จตกทอดยอดหลัง และกรมบัญชีกลางจะหักหนี้คืนจากเงินบำนาญ ทั้งต้นและดอกจนกว่าจะหมด แต่ถ้าส่งแต่ดอกเบี้ยย ก็ต้องส่งตลอดชีพ จะมีเงินเหลือเท่าไร? คือ เอาบำเหน็จตกทอดหักด้วยเงินกู้จากบำเหน็จตกทอดอีก ที่ เมื่อได้รับหนังสือรับรองค้ำประกันแล้วระบบบำเหน็จบำนาญจะทำการLOCK เมื่อครบอายุ 65 ปี จะขอเบิกเงินบำเหน็จดำรงชีพอายุ 65 ปีไม่ได้ จนกว่าจะชำระหนี้หมดถึงจะรับเงินได้**บำเหน็จตกทอด คือ** เงินที่จะได้ 30 เท่าของบำนาญ + เงิน ชคบ. และหักเงินดำรงชีพที่เอาไปแล้วการแบ่งจ่ายบำเหน็จตกทอด จ่ายให้ทายาท ที่เป็นบิดา มารดา 1 ส่วน คู่สมรส 1ส่วน บุตร 2 ส่วน กรณีไม่มีทายาทให้จ่ายแก่บุคคลที่ผู้ตายเคยแสดงเจตนาไว้ต่อส่วนราชการ.....**เงินช่วยเหลือผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญเสียชีวิต** เป็นเงินช่วยเหลือในการจัดการศพของข้าราชการบำนาญที่เสียชีวิต จะได้รับ 3 เท่าของบำนาญ + เงิน ชคบ. จะจ่ายให้ผู้ที่แจ้งชื่อไว้ค่ะ.....คงได้รายละเอียดพอสมควรนะคะ นี่คือสิทธิและประโยชน์ของเรา ที่เป็นส่วนหนึ่งของการเตรียมตัวก่อนตายนะคะ เตรียมไว้เพื่อไม่ให้คนที่อยู่ข้างหลังมีปัญหากันค่ะ.....ต้องขอขอบคุณฝ่ายทะเบียนประวัติที่มาให้ข้อมูลในครั้งนี้

② เรื่องที่จะประกาศให้ทราบ...เป็นที่น่ายินดีเป็นอย่างยิ่งที่**พี ประณีต เขียววิจิตร**

ได้รางวัลศาลาสาธุดี จากคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เนื่องจากเป็นเคหกิจเกษตร ที่ อ.พุทธมณฑล ที่ได้อุทิศตนตั้งแต่วัยรับราชการจนถึงปัจจุบันก็ยังทำอยู่ ในด้านการแปรรูปผลผลิต การเกษตร ผักปลอดสารพิษ และการท่องเที่ยว.....เจ้าตัวไม่ได้มาประชุมในวันนี้ แต่ทุกคนก็ขอปรบมือ แสดงความยินดีด้วยค่ะ

③ การพูดคุยแนวคิดของ**ผู้อาวุโส**....เลขาธิการการสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญ

ของกระทรวงสาธารณสุข ให้ความสำคัญกับผู้เกษียณอายุราชการ มาเป็นวิทยากรให้แนวทางการปฏิบัติงานเพื่อให้ ช.ส.อ. มีแนวคิดและมีกิจกรรมอะไรบ้างเพื่อให้มีความเจริญเติบโตต่อไปข้างหน้าเลขาธิการข้าราชการบำเหน็จบำนาญ ของกระทรวงสาธารณสุข เล่าว่า หลังเกษียณแล้วได้มีกลุ่มร่วมทานข้าวกัน แล้วคิดว่าน่าจะทำอะไรให้เป็นประโยชน์มากกว่านี้ จึงได้ศึกษาข้อมูลสมาคมต่างๆ เช่น สมาคมผู้ว่าราชการจังหวัดและอื่นๆ โดยนำหลักคิดมาร่างเป็นข้อบังคับและขอตั้งสมาคมในปี 2538 ถึงขณะนี้สมาชิกทั่วประเทศ 6,000 กว่าราย ใน 77 จังหวัด เมื่อคนมากขึ้นก็คิดต่อจะทำอย่างไรให้มีคนทำงานแทนเรา เพื่อเป็นสื่อให้สมาชิกที่อยู่ไกลปีนเที่ยงได้รู้และมีหนทางจะช่วยเหลือกันอย่างไร โดยมีการประชุมปีละ 2 ครั้ง จะทำเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและทางใจและได้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคล ตั้งแต่ปี 2552 โดยช่วยกันคิดและช่วยกันทำ การเป็นนิติบุคคล จึงขอยกจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ เช่น ที่กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และกระทรวงสาธารณสุข โดยกำหนดว่าเราจะช่วยงานที่เขาต้องการทำอย่างไร และจะเอาใครมาเป็นพวก เพื่อให้เขาช่วยกันทำงาน มีกิจกรรมร่วมกัน ส่วนใหญ่งบประมาณที่ได้จะมาจากความสัมพันธ์ส่วนตัว งานที่ทำควรทำเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพใจ สิทธิประโยชน์ที่

สมาชิกจะได้รับ และถามสมาชิกว่าอยากให้ทำเรื่องอะไร ให้ใครเป็นวิทยากร งบที่ได้มาจะหัก 10% ไว้บริหารจัดการ กิจกรรมต้องไม่หาผลประโยชน์ และทำงานที่เราจะทำได้ค่ะ.....แนวคิดเหล่านี้ ประธานชมรมฯของเราก็ได้ทำอยู่แล้วนะคะ ขาดแต่เรื่องการทำแหล่งงบประมาณเข้ามาเท่านั้นคะ เนื่องจากประธานชมรมฯยังไม่คิดหาผลประโยชน์ใดๆ แต่ในอนาคต เมื่อชมรมเราเติบโตขึ้นเรื่อยๆ การหางบมาช่วยในชมรมฯ คงเป็นสิ่งจำเป็นคะ

๕ อื่น ๆ.....การไปเที่ยวปราสาทหินกบินทร์ภาคอีสาน ในวันที่ 11-14 กรกฎาคม 2560 ได้มีการนัดแนะชักชวนความเข้าใจการเดินทางกัน แต่....กว่าต้นฉบับของสาร ช.ส.อ. จะออกมาสมาชิกก็ไปเที่ยวกลับมาเรียบร้อยแล้วแล้วก็จะไม่พูดถึงแล้วนะคะ.....เรื่องฉาปนกิจสงเคราะห์ และทัวร์เขมร ขอยกยอดไปคุยคราวหน้าคะ.....**พี่อุดม จิรเศวตกุล** เป็นห่วงสมาชิกที่ไม่ได้ไปร่วมประชุมประจำเดือน อาจจะกังวลเรื่องสหกรณ์ตามที่ได้รับทราบปัญหาของบางสหกรณ์ ขอยืนยันว่าสหกรณ์เราไม่มีปัญหา และปัญหาต่าง ๆ ที่มีอยู่สหกรณ์กรมส่งเสริมฯไม่มีส่วนเกี่ยวข้องใด ๆ ทั้งสิ้น.....รู้อย่างนี้ค่อยโล่งอกนะคะ

ได้มีโอกาสเฝ้าและดูแลผู้ป่วยสูงอายุอยู่หลายวันที่โรงพยาบาลได้เห็น ได้รู้เรื่องราวที่เกี่ยวกับชีวิตผู้คนมากมาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และเป็นเรื่องที่เราหนีไม่พ้น แต่เราสามารถป้องกันได้ เพื่อไม่ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีโรคภัยเบียดเบียน เตรียมกายเตรียมใจให้พร้อมเสมอ ดูแลสุขภาพดี ๆ อย่าให้เจ็บไข้ได้ป่วย **วันนี้ขอตัดทอนข้อมูลบางส่วนที่ได้อ่านของ อ.นพ.สมบุรณ์ อินทลาภาพร ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม ศิริราชพยาบาล** ให้พวกเราดังนี้คะ

สำหรับผู้สูงวัยการป้องกันดูจะเป็นยาขนานเอกที่ได้ผลเกินคาด เช่น

1. เลือกอาหาร โดยวัยนี้ร่างกายมีการใช้พลังงานน้อยลงจากกิจกรรมที่ลดลง จึงควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์โดยเฉพาะ และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน

ออกกำลังกาย โดยค่อย ๆ เริ่มมีการยืดเส้นยืดสายก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้น จนถึงระดับที่ต้องการ ทำอย่างต่อเนื่องจนถึงระยะเวลาที่ต้องการ จากนั้นค่อย ๆ ลดลงช้า ๆ และค่อย ๆ หยุด เพื่อให้ร่างกายและหัวใจได้ปรับตัว

3. อยู่ในที่อากาศที่บริสุทธิ์ อาจเป็นสวนสาธารณะใกล้ๆ หรือการปรับภูมิทัศน์ภายในบ้าน ให้ปลอดโปร่ง สะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก มีการปลูกต้นไม้ จัดเก็บสิ่งปฏิกูลให้เหมาะสม เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค และสามารถช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้ หรือหอบหืดได้

4. **หลีกเลี่ยงอบายมุข** ได้แก่ บุหรี่และสุรา จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรค หรือลดความรุนแรงของโรคได้

5. **ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ** เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ปรับสภาพแวดล้อมในบ้านให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือการหกล้ม

6. **ควบคุมน้ำหนักตัวหรือลดความอ้วน** โดยควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย ลดปัญหาการหกล้ม และความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคข้อเข่าเสื่อม และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น

วิธีประเมินว่าน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์อ้วนหรือไม่ โดยคำนวณจากดัชนีมวลกายหรือเรียกสั้น ๆ ว่า BMI (body mass index) ถ้าน้ำหนักตัวเกิน ค่า BMI จะอยู่ระหว่าง 23 - 24.9 กิโลกรัม/เมตร² แต่ถ้าอ้วนล่ะก็ ค่า BMI จะตั้งแต่ 25 กิโลกรัม/เมตร² ขึ้นไป

$$\text{สูตร ดัชนีมวลกาย(BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

ตัวอย่าง ผู้สูงอายุหนัก 67 กิโลกรัม สูง 160 เซนติเมตร

$$\begin{aligned} \text{ดัชนีมวลกาย(BMI)} &= \frac{67}{(1.6)^2} \\ &= 26.17 \text{ ถือว่าเข้าข่ายอ้วน} \end{aligned}$$

7. **หลีกเลี่ยงการใช้จ่ายที่ไม่เหมาะสม** เช่น การชื้อยากินเอง การใช้จ่ายเต็มที่เก็บไว้ หรือรับยาจากผู้อื่นมาใช้ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดพิษจากยาหรือผลข้างเคียง อาจมีแนวโน้มรุนแรง และเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. **หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกาย** เช่น มีปัญหาการกลืนอาหารท้องอืดเรื้อรัง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอกหรือถ่ายอุจจาระผิดปกติ มีอาการท้องเสียเรื้อรัง ท้องผูกสลับท้องเสีย ควรพบแพทย์ดีที่สุด

9. **ตรวจสุขภาพประจำปี** แนะนำให้ตรวจสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี

นอกจากการดูแลสุขภาพกายแล้ว สุขภาพใจก็เป็นสิ่งสำคัญ การทำจิตใจให้แจ่มใส มองโลกในแง่ดี ไม่เครียดหรือวิตกกังวลกับเรื่องต่างๆ มากจนเกินไป รวมถึงการเข้าใจและยอมรับตนเองของท่านและผู้อื่น จะช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดีอย่างแท้จริงค่ะ สิ่งสำคัญที่สุดอย่าได้ประมาทกับการใช้ชีวิตนะคะ ถ้ามีโอกาสเหมาะจะเอาข้อมูลมาเล่าสู่กันฟังบ้าง แต่อย่างไรก็ตามวัยอย่างพวกเราอย่าลืมไปพบกันบ้างเที่ยวด้วยกันบ้าง ใช้ชีวิตในวัยนี้ให้มีความสุขครั้งนี้มีสาระชวนชิมชวนปรุงไว้ให้ติดตามด้วยค่ะ จากสมาชิกพวกเราเอง น่าทานจัง เหมาะกับวัยอย่างพวกเราจริงๆ ติดตามได้ในฉบับนี้นะคะ..... ครั้งต่อไปเรานัดพบกันในวันอังคารที่ 8 สิงหาคม 2560 เวลา 10.00 น. ที่ห้องประชุม 4/2 ชั้น 4 อาคาร 1 กรมส่งเสริมการเกษตร ถ.พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม. ไม่ได้จัดประชุมที่ชั้น 5 เนื่องจากห้องเดิมต้องใช้ในการติดตามตรวจสุขภาพค่ะ..... แล้วพบกันนะคะ

“ ทอดมันปลาทุ ”

ความอร่อยแบบย้อนยุค ทำง่าย ทำเอง กินเอง สะอาดไม่ต้องกลัวว่าจะมีปลาอื่นปลอมปน



วัตถุดิบ

1. ปลาทุสด 1 กิโลกรัม
2. พริกแกงเผ็ดชนิดหยาบ 1 ชีด (พริกแกงเผ็ดจะมีชนิดหยาบและละเอียด) แนะนำให้ซื้อจากตลาดสด แม่บ้านสมัยใหม่คงไม่ตำเองแล้ว คิดว่าหลาย ๆ ท่านคงมีร้านพริกแกงที่ซื้อกันเป็นประจำ
3. สามเกลอ ประกอบด้วย กระเทียม 10 กลีบ พริกไทย 1 ช้อนโต๊ะ รากผักชีอวบ ๆ 5 ราก โขลกให้ละเอียด
4. ถั่วพู 2-3 ชีด หั่นละเอียด (ชอบมากใส่มาก แต่ในอัตราส่วน ปลาทุ 1 กิโลกรัม ถั่วพู ไม่ควรเกิน 3 ชีด หากหาถั่วพูไม่ได้ ใช้ถั่วฝักยาวแทนได้)
5. น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
6. น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำมันพืชสำหรับทอด



วิธีทำ

1. แล่ปลาทุ เอาแต่เนื้อปลา แกะก้างออกให้หมด สับหยาบ ๆ ไม่ต้องละเอียดมาก เวลากินจะอร่อย ได้รสชาติของปลาทุเต็ม ๆ
2. วิธีผสม อย่างลึ้ม "ใส่ถั่วพูก่อนค่ะ"
3. นำปลาทุที่สับแล้วลงในชามผสม

ใส่สามเกลอ พริกแกงเผ็ด คลุกเคล้าให้เข้ากัน นวดเบาๆ พอเหนียว



4. ใส่น้ำปลา น้ำตาลทราย นวดเบา ๆ ไปเรื่อย ๆ

5. ใส่ถั่วพูเป็นลำดับสุดท้าย คลุกเคล้าให้เข้ากัน

6. ปั้นเป็นก้อน ใช้นิ้วมือกดให้ค่อนข้างแบน แต่ไม่ต้องแบนมาก

7. ใส่น้ำมันพืชในกระทะ ให้ร้อน ใช้ไฟกลาง นำส่วนผสมที่ปั้นไว้แล้ว ลงทอด พอสุก ตักออกวางบนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน



เคล็ดลับ

ของการทำทอดมันปลาทุ__เป็นภูมิปัญญาของคนโบราณ ที่ต้องใส่สามเกลอ เพราะจะดับกลิ่นคาวของปลาทุ

โดย...ส้มแป้น- ปราณิด เขียววิจิตร
อดีตเกษตรอำเภอพุทธมณฑล