

## สารปีที่ 13 ฉบับที่ 152 ประจำเดือน ตุลาคม 2560

### สารจากประธานชมรม..... นาย มงคล จันทร์เพ็ญ



สวัสดีครับ...ท่านสมาชิก ในขณะที่กำลังนั่งพิมพ์ต้นฉบับอยู่นี้ ผมอยู่ในระยะพักฟื้น หลังการผ่าตัดอยู่ครับ หมอบอกให้พักนอนเตียงประมาณ 1-2 อาทิตย์ตามอาการ และห้ามออกกำลังกายและยกของหนัก 2 เดือน..... วันนี้เป็นวันที่สามหลังการผ่าตัดไม่ได้ยกของหนักอื่นใด นอกจากค่อย ๆ ยกตัวเองมานั่งหน้าคอมพิวเตอร์ และค่อย ๆ ยกมือจิ้มไปตามตัวหนังสือบนแป้นพิมพ์เท่านั้นเอง เพราะถึงกำหนดต้องส่งต้นฉบับแล้ว.....หมอบอกไม่ว่า และเรื่องที่ผมกำลังจะเล่าให้ฟังนี้ ก็เรื่องเกี่ยวกับการผ่าตัดนี้แหละ... ซึ่งคิดว่าน่าจะเป็นประโยชน์สำหรับอีกหลายคนที่จะเกิดเป็นขั้นขึ้นมาก็ได้..... ผมกำลังจะพูดถึง...โรคไส้เลื่อน... ครับ และบางคนอาจจะยังไม่ทราบว่า โรคนี้ไม่ได้สงวนไว้สำหรับผู้ชายเท่านั้น มีสิทธิเท่าเทียมกันทั้งหญิงและชายครับ ... มักจะเกิดกับผู้ชายมากกว่าเพราะสาเหตุหลักคือการยกของหนักมาก ๆ บ่อย ๆ และการออกกำลังกายมาก ๆ และมักจะมาเกิดตอนสูงวัย เพราะอะไหล่ต่าง ๆ โดยเฉพาะพังผืดที่ห่อหุ้มเครื่องในทั้งหลายไว้เริ่มหย่อนยาน ทำให้ลำไส้มันเคลื่อนไหวได้ และเกิดไปอวกันที่ใดที่หนึ่ง จึงก่อให้เกิดปัญหาและสำหรับผมมันเกิดเป็นไส้เลื่อนตรงบริเวณขาหนีบ ปัญหาที่เกิดขึ้นคือทำให้เกิดอาการหน่วง ๆ เวลาเดินมาก ๆ หรือยกของหนักมาก ๆ ใครสงสัยว่าจะเป็นก็รีบไปให้หมอตรวจวินิจฉัยเสีย อย่าปล่อยทิ้งไว้....แม้จะไม่ได้เป็นเรื่องเร่งด่วนเหมือนการป่วยอย่างอื่น ก็ไม่ควรมองข้ามเพราะหมอบอกผมว่าถ้าทิ้งไว้มันมีโอกาสที่จะก่อให้เกิดปัญหาใหญ่ได้.....

ที่ผมยกเอาเรื่องนี้มาพูดถึง ประเด็นไม่ได้อยู่ที่การเป็นหรือไม่ เพราะยังไงก็ต้องให้หมอตรวจโดยตรงนั่นแหละ....แต่ที่จะนำมาเล่าสู่กันฟังนั้นอยู่ที่เรื่อง การผ่าตัดครับ....โดยปกติก็จะต้องไปผ่าตัดที่โรงพยาบาลจะเป็นรัฐหรือเอกชนก็แล้วแต่ เท่าที่ทราบก็ต้องไปพักค้าง คืนแรกเพื่อเตรียมตัว ทั้งร่างกายและสุขภาพอื่นทางกายว่าพร้อมหรือไม่สำหรับการผ่าตัด...ถ้าพร้อมวันที่สองจึงจะทำการผ่าตัด และหลังจากผ่าตัดแล้วก็ต้องอยู่ต่อเพื่อรอดูอาการยาวนานแค่ไหน

แล้วแต่อาการของแต่ละบุคคล.....สำหรับกรณีของผมนั้น ผมเป็นคนไข้ประจำของคลินิกศุนย์แพทย์พัฒนา เกี่ยวกับเรื่องความดันโลหิตอยู่แล้ว....เมื่อผมเกิดสงสัยอาการของตัวเอง และค้นดูใน Google คิดว่าน่าจะใช่จึงไปถามคุณหมอซึ่งเป็นแพทย์อายุรกรรมดูแลเรื่องความดันของผมอยู่แล้ว 4 เดือนครึ่ง....ผมได้อธิบายรายละเอียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมอฟัง และถามท่านว่าผมเป็นไส้เลื่อนหรือเปล่า?

ท่านบอกว่าสงสัยจะใช้...และส่งผมไปหาแพทย์ศัลยกรรม.....เมื่อท่านตรวจแล้วก็บอกยืนยันว่าใช่แน่นอน และสรุปวิธีแก้ไขว่าต้องทำการผ่าตัดอย่างเดียวเท่านั้น....ผมก็พยายามต่อรองว่าผ่าหลังจากผมไปเที่ยวเขมรก่อนได้ไหม ท่านบอกว่าไม่ควรอย่างยิ่ง และท่านก็บอกจะไปผ่าที่โรงพยาบาลไหนก็ได้ที่คิดว่าสะดวก....ผมเลยบอกคุณหมอมว่าผมไม่เคยเป็นคนไข้ของโรงพยาบาลไหนมาก่อนคิดว่าไม่น่าจะสะดวกในหลาย ๆ ขั้นตอน.....เลยเรียนถามว่าคุณหมออยู่โรงพยาบาลไหน (แพทย์ที่ศุนย์แพทย์พัฒนาทั้งหมดเป็นแพทย์อาสาฯ ท่านจะมีที่ทำงานประจำอยู่แล้วอาจจะไปจากรัฐหรือเอกชนก็แล้วแต่) ท่านบอกว่าจะมาจากรพ.พญาไท....แต่ท่านสามารถทำการผ่าตัดให้ผมได้ที่ศุนย์แพทย์พัฒนาโดยไม่ต้องพักค้าง เพราะที่ศุนย์แพทย์พัฒนาไม่มีห้องสำหรับผู้ป่วยในอยู่แล้ว....นี่เป็นความรู้ใหม่สำหรับผม...นึกไม่ถึงว่าศุนย์แพทย์จะมีห้องผ่าตัด...ผมคิดสละแล้วตกลงเพราะไม่อยากจะยุ่งยากในหลาย ๆ เรื่อง....ทั้ง ๆ ที่หมอก็บอกกับผมว่ามันปวดหน่อยหลังการผ่าตัด...เพราะคิดว่าผ่าที่ไหนมันก็ปวดเหมือนกันนั่นแหละ เพียงแต่ความสะดวกมันต่างกันเท่านั้น....ประกอบกับศุนย์แพทย์ฯ อยู่ใกล้บ้านผมมากกว่าโรงพยาบาลอื่นใด....เมื่อผมตอบตกลง คุณหมอก็ส่งผมกลับไปหาแพทย์อายุรกรรมตรวจสุขภาพอย่างละเอียดก่อนการผ่าตัด ทั้งตรวจเลือด ตรวจหัวใจ ตรวจปัสสาวะ เอกซเรย์ ปอด ช่องท้อง....ทุกอย่างเรียบร้อยผ่านตลอด แต่มาตกม้าตายตอนความดัน ที่พุ่งพรวดขึ้นไปอยู่ที่ 185.....คุณหมอมอายุรกรรมจึงยืนยันว่ายังไม่ผ่าได้ ให้รอปรับยาลดความดันไปอีก 2 อาทิตย์.....สุดท้ายก็ผ่านที่ 145.....จึงกลับมาหาหมอศัลยกรรมเพื่อนัดวันผ่าตัด คือวันเสาร์ที่ 21 ต.ค.

โดยให้ไปถึงศุนย์แพทย์ เวลา 7.30 น. เพื่อทำการผ่าตัดเวลา 9.30 น. ....ความประทับใจเริ่มก็เกิดขึ้นเพราะก่อนถึงวันผ่าตัด ประมาณ 5 วัน ก็มีโทรศัพท์จากทีมห้องผ่าตัดมาสอบถามข้อมูลต่าง ๆ แนะนำกรรมวิธีในการเตรียมตัวเพื่อการผ่าตัดอย่างละเอียด รู้สึกดีใจมาก....และหลังจากนั้นอีก 2 วัน ก็มีโทรศัพท์จากทีมวิสัญญีแพทย์ที่จะต้องวางยาสลบ สอบถามข้อมูลที่เกี่ยวข้องและอธิบายเรื่องการวางยาสลบอย่างละเอียดเช่นเดียวกัน....มันทำท่าจะดีกว่าการไปค้างที่โรงพยาบาลหรือเปล่า ไม่กล้ายืนยันเพราะไม่เคยไปมาก่อน.....เมื่อถึงวันนัดผมไปถึงตามเวลา ตรงไปแผนกผ่าตัดซึ่งอยู่ที่ชั้น 5 โถงกว้างขวาง....พยาบาลก็พาไปนอนพักรอเวลาบนเก้าอี้นวมขนาดใหญ่ พร้อมตรวจวัดความดัน และปรากฏว่าตัวเลขที่ออกมากลายเป็นตัวเลขที่ดีที่สุดที่ผมเคยวัดมา คือ 132/78 พยาบาลก็เปิดเพลงให้ฟังจนเคลิ้มไปเลย.... พอใกล้จะเก้าโมง เขาก็ให้ขึ้นไปนอนบนเตียงผ่าตัด ทำความสะอาดร่างกาย ให้น้ำเกลือ แล้วก็เข็นรถเข้า

ห้องผ่าตัด.....สักครู่ก่อนถึงเวลานัดหมาย คือ 9.30 น. คุณหมอด้านวิสัญญีแพทย์ก็เข้ามา  
แนะนำตัว และวิธีการต่าง ๆ ตามมาด้วยการแนะนำตัวของคุณหมอที่จะทำการผ่าตัดท่านคง  
กลัวผมจำไม่ได้เพราะปิดหน้าปิดตามา....คุณหมอวิสัญญีแพทย์ชวนผมคุยเรื่องการปั่นจักรยาน  
เพราะคุณหมอก็ก็นั่งอยู่ด้วย....คุยกันจนผมสลบไปตอนไหนไม่รู้.....มารู้สึกตัวอีกครั้งก็ตอน เทียง  
ครึ่งและเขาเซ็นเตียงผมมาอยู่ที่ห้องพักรอแล้ว.....พยาบาลก็รีบเข้ามาถามว่าปวดไหม...ตอนนั้น  
ไม่รู้รู้สึกปวดเข้าใจว่าจะเป็นเพราะยาชาที่คุณหมอยกกว่าจะฉีดยาให้ที่บริเวณแผลหลังจากการ  
ผ่าตัด.....แต่ที่รู้สึกตอนนั้นคือหิวมากเพราะไม่ได้กินอะไรเลยตั้งแต่เมื่อคืนทั้งน้ำและอาหาร....  
เลยถามพยาบาลไปว่า...มีอะไรให้ลองกินแก้หิวไหม พยาบาลเลยไปเอาน้ำแดงหลอดนิดเดียวมา  
ให้ดูด...กะว่าจะดูดให้ชื่นใจสักที แต่ดูดได้หน่อยเดียว เธอก็บิ๊บหลอดไว้และบอกว่ากินมากไม่ได้  
เดี๋ยวจะคลื่นไส้อาเจียน...เป็นนั่นไป.....เขาให้ผมนอนพักอยู่อีกประมาณ 3 ชั่วโมง จึงได้เดินทาง  
กลับไปพักที่บ้าน....อาการปวดมาออกฤทธิ์เอาตอนเย็นวันนั้นที่บ้าน....ปวดมากแต่ก็พอทน  
ได้...และดีขึ้นตามลำดับ....วันรุ่งขึ้นวันอาทิตย์ผมก็โทรศัพท์ไปหาคุณหมอผ่าตัดตามที่สั่งไว้เพื่อ  
ติดตามอาการ...จนกระทั่งวันจันทร์ก็มีพยาบาลโทร. มาติดตามผลและให้คำแนะนำอีก....และผม  
ต้องไปพบหมอที่ศูนย์แพทย์ตามนัดในวันพุธ ก็คือวันนี้ ....หลังจากทำต้นฉบับเสร็จก็จะไปพบ  
หมอตตามนัดครับ....ที่ผมเล่ามาให้ฟังทั้งหมด.....ก็เพียง เพื่อให้ทุกท่านได้ทราบว่าที่ศูนย์แพทย์  
พัฒนาก็มีการผ่าตัดได้...แต่คงไม่ใช่ทุกกรณี....อย่างน้อยก็ในเคสของไส้เลื่อน....โดยไม่  
จำเป็นต้องพักค้าง และได้รับการดูแล ติดตามตลอดระยะเวลา... ผมรู้สึกประทับใจมาก ๆ.....  
ท่านจะได้รับทราบและไว้ประกอบการพิจารณาเมื่อมีกรณีลักษณะดังกล่าวนี้เกิดขึ้น...เพื่อเลือก...  
แต่ที่เห็นชัดเจนคือประหยัดค่าห้องพักรอและอื่น ๆ ไปพอสมควรครับ.....

วันนี้มีแต่เรื่องเจ็บป่วย เรื่องใกล้ตัวสำหรับผู้อาวุโสทุกท่าน ผมพยายามอธิบายเพื่อ  
จะได้เห็นภาพชัดเจน หวังว่าคงจะเป็นประโยชน์ได้บ้างไม่มากก็น้อย....การประชุมครั้งต่อไป  
กำหนดใน วันที่ 7 พ.ย. 60 เวลา 10.00 น. เหมือนเดิม แต่ขออนุญาตเปลี่ยนห้องประชุมเป็น  
ชั้น 4 แทนครับ

เรื่องหลักที่จะพูดคุยกัน คือเรื่องการเดินทางไปทัวร์เขมร และเรื่องการเตรียมการ  
เลือกตั้งประธานชมรมคนใหม่ ในการประชุมใหญ่ประจำปี วันที่ 6 ธ.ค.60 รวมทั้งการเตรียมการ  
ต้อนรับสมาชิกใหม่และการร่วมกันทำบุญกุศลเพื่อสมาชิกผู้อาวุโสของเราทุกคนด้วยในคราว  
เดียวกันครับ.

มงคล จันทร์เพ็ญ .....



## .....บอกเล่าเก้าสิบ



ในการประชุมเมื่อวันศุกร์ที่ 6 ตุลาคม ที่ผ่านมา เป็นการประชุมที่ผู้สมาชิกมากันครั้งร้าย ค่ะ อาจเนื่องจากส่วนหนึ่งคือสมาชิกที่ได้แจ้งความประสงค์ไปทัวร์ก็มพบุชาต้องมาชำระเงินงวดแรกให้กับ บริษัททัวร์ด้วย.....และขอต้อนรับสมาชิกใหม่ที่เพิ่งเกษียณอายุราชการตั้งแต่ 1 ตุลาคม ที่ผ่านมาด้วยค่ะ เราคงได้มีโอกาสได้พบกันบ่อยขึ้น ถ้าจัดเวลาไปร่วมประชุมและพบปะกันแค่เดือนละครั้งเหมือนที่พี่ ๆ ได้ ทำกันมาตลอดค่ะ .....ยินดีต้อนรับทุกคนค่ะ

**พี่มงคล จันทรเพ็ญ ประธานชมรมฯ**ทำหน้าที่เป็นประธานที่ประชุมด้วย เริ่มด้วยการขอให้ผู้มา เข้าประชุมเป็นครั้งแรกได้แสดงตนด้วยค่ะ ท่านแรกคือ **พี่ประภาจิต อติเรก** อดีตหัวหน้ากลุ่มตรวจสอบ กองคลัง เกษียณมานานหลายปี แต่เพิ่งมาประชุมเป็นครั้งแรกและมีความประสงค์ร่วมคณะทัวร์ในเดือน พฤศจิกายนนี้ด้วยค่ะ.... ท่านที่สองคือ **คุณกุหลาบ หมายสุขกลาง** จากกลุ่มวิเคราะห์และวางระบบข้อมูล ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ที่เพิ่งเกษียณหมาด ๆ เมื่อต้นเดือนตุลาคมนี้เอง ....ก็ได้รับการ ต้อนรับด้วยเสียงปรบมือดัง ๆ จากสมาชิกทุกคนค่ะ..... มีเรื่องแจ้ง **เรื่องแรก คือ การไปร่วมงานเลี้ยงผู้ เกษียณของเจ้าหน้าที่กรมส่งเสริมการเกษตร**ในปี นี้ และการไปต้อนรับสมาชิกน้องใหม่ผู้เพิ่งเกษียณจาก ราชการด้วย เมื่อวันที่ 23 - 24 กันยายน 2560 ณ โรงแรมแอมบาสเตอร์ซิตี จอมเทียน เมืองพัทยา จ.ชลบุรี โดย **คุณเบญจรงค์ จิระเศวตกุล** เป็นตัวแทนรายงานการไปทำหน้าที่ของอาสาสมัคร ได้ไปปฏิบัติ หน้าที่ทั้งต้อนรับ ทั้งรับ ได้สมาชิกใหม่มาทั้งสิ้น 36 คนค่ะ ในเดือนธันวาคมที่จะถึง ขอเชิญสมาชิกใหม่มา รายงานตัวพี่ ๆ ด้วย จะมีอาหารเลี้ยงน้องใหม่ทุกคนตามประเพณีปฏิบัติกันมาด้วยนะคะ.....**เรื่องต่อมา คือ**ตามที่ท่านประธานชมรมฯ ได้เคยบอกให้เราทราบในปีนี้จะขอเกษียณการทำหน้าที่ประธานชมรมฯก่อน เวลา ซึ่งปกติต้องทำหน้าที่ได้รับมอบหมายจากสมาชิก คราวละ 2 ปี จะด้วยเหตุผลอะไรก็ตามที่สมาชิก หลายคนยังกังขากันว่าท่านประธานคิดอะไรอยู่ ท่านได้กำหนดว่าจะเลือกตั้งกันในคราวประชุมเดือน ธันวาคม 2560 เพื่อประธานคนใหม่จะได้ทำหน้าที่ได้ในเดือนมกราคม ซึ่งจะมีการประชุมสามัญประจำปี ครั้งที่ 1 ด้วย ท่านประธานได้มอบหมายให้ **พี่จันทนา (เล็ก) ชะระวนิช** เป็นผู้เตรียมการการเลือกตั้งด้วย ค่ะ ฉะนั้น ในการประชุมเดือนธันวาคมนอกจากเชิญสมาชิกใหม่มารายงานตัวแล้ว ก็ขอเรียนเชิญสมาชิกทุก คนทั้งที่อยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล และทุกจังหวัดทั่วประเทศ ได้หาโอกาสเข้ามาที่กรมส่งเสริม การเกษตรเพื่อมาร่วมประชุมและเสนอชื่อสมาชิกให้ทำหน้าที่ประธานชมรมฯชาวส่งเสริมการเกษตรอาวุโส ด้วยนะคะ เป็นหน้าที่ของสมาชิกทุกคนจริงๆค่ะ เราต้องมาเสนอชื่อผู้ที่อยู่ในห้องประชุมที่เห็นสมควรให้ทำ หน้าที่บริหารงานในชมรมของเรา .....ขอใบผ่านทางไป กทม.กันนะ..... ไปเลือกประธานชมรม ผู้มีจิตอาสา โดยแท้ เนื่องจากไม่ได้มีค่าตอบแทนใดๆทั้งสิ้น แต่เลือกให้มาทำหน้าที่เป็นหัวหน้าในการบริหารกิจการของ ชมรมฯ เป็นผู้แทนชมรมฯ ในการติดต่อกับบุคคลภายนอก และทำหน้าที่เป็นประธานในที่ประชุมและ พบปะประจำเดือนด้วย เลือกคนที่สมาชิกเห็นว่าสามารถนำพาชมรมของเราให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่ หยุดยั้ง เลือกตามความคิดเห็นและเหตุผลของตัวเอง....รักใครชอบใครไปใช้สิทธิ์ของตัวเองอย่างอิสระและ เสรี ค่ะ... บอกมาล่วงหน้าอย่างนี้แล้วอย่าลืมวางแผนไป กทม. ในวันเวลาดังกล่าวนะคะ.....**เรื่องสำคัญ อีกเรื่อง** คือ มีงานวันสถาปนากรมส่งเสริมการเกษตรครบ 50 ปี ในวันที่ 21 ตุลาคม 2560 ชมรมฯ ได้

ร่วมพิธีในการวางพวงมาลาด้วย มีสมาชิก ช.ส.อ. มากันมากมาย แต่เมื่อถึงเวลาตามการจัดคิวการวางมาลาของกรมฯปรากฏว่าคิววางพวงมาลาต่อเนื่องกัน จึงเหลือสมาชิกโดยการนำของ **พีสุพล(แดง) ธนุรักษ์** จำนวนหนึ่ง เช่น **ท่านสุขสันต์ มลิทอง พ็อดม จิรเศวตกุล พีทศพล เขียวเชิงงาน พีวีรศักดิ์ อรรถไพศาล คุณสุเทพ บัวสาย พี่นันทวรรณ สโบล พ็อมทรัพย์(แมว) ไวยากรวิลาศ คุณเบ็ญจรงค์(เอื้อย) จิรเศวตกุล คุณพัชฌิตา(วิ) ภูริรัตน์ และคุณอรณี มั่นดี.....**ต้องขอโทษด้วยหากไม่ได้เอ่ยชื่อ บางท่านไม่ได้ถ่ายรูปไว้ด้วย เนื่องจากกรมฯ มอบหมายช่างภาพให้ถ่ายรูปให้ จึงยังไม่มีภาพการวางพวงมาลาให้สมาชิกได้ดูกันคะ หากติดต่อภาพได้จะลงให้สมาชิกดูใน line ชมรมชาวเกษตรอาวุโสในโอกาสต่อไป ..... และต้องขอขอบคุณทุกท่านที่ร่วมเป็นตัวแทนของชมรมฯ ค่ะ

☺ **เรื่องสหกรณ์ออมทรัพย์ฯ..... พ็อดม จิรเศวตกุล** ได้แจ้งว่า สหกรณ์จะเปิดรับสมัครคณะกรรมการ ปี 2561 ในวันที่ 16 – 20 ตุลาคม 2560 และลงคะแนนในวันที่ 19 มกราคม 2561 ในวันนี้มีสมาชิกที่มีความประสงค์จะลงสมัครและเสนอตัวด้วยคือ **พีวีเชียร เกษมศรี.....** สมาชิกได้มีการแสดงความคิดเห็นกันอย่างกว้างขวางว่าควรมีสมาชิกชมรมได้เป็นตัวแทนเป็นกรรมการด้วยเนื่องจากทุกคนเกษียณอายุราชการแล้วพูดและทำอะไรได้เต็มที่ สามารถเป็นหูเป็นตาและเป็นตัวแทนของสมาชิกและเป็นตัวแทนของชมรมฯ นำข้อคิดเห็นหรือนโยบายที่ผ่านการพิจารณาของชมรมฯ นำไปพัฒนางานสหกรณ์ และให้เกิดประโยชน์ขึ้นมาได้.....สุดท้ายได้มีการเสนอให้ชมรมฯ ได้เสนอบุคคลที่เห็นว่าเหมาะสมเป็นคณะทำงานได้มาช่วยพิจารณาเรื่องเกี่ยวกับสหกรณ์และการดำเนินกิจการในโอกาสต่อไปด้วย.....ทุกคน ใน ช.ส.อ. จะผนึกกำลัง ประสานความคิด เพื่อสมาชิกทุกคนคะ

☺ **การไปทัวร์เขมร** ทางชมรมฯ โดย **พีสุพล(แดง) ธนุรักษ์** ได้เชิญเจ้าหน้าที่ของบริษัททัวร์คุยเรื่องการจัดนำเที่ยว 3 วัน 2 คืน ....กำหนดเดินทางในวันที่ 14-16 พฤศจิกายน 2560.....วันแรกจากกรมส่งเสริมฯ เวลา **05.30 น.**จะออกทางด่านอรัญประเทศ วันสุดท้ายจะกลับถึงกรมส่งเสริมฯ ประมาณ 4 ทุ่ม ค่าใช้จ่าย 11,000 บาท และรับได้ไม่เกิน 40 คน ทั้งนี้ขอให้ผู้ร่วมเดินทางเตรียมพาสปอร์ต ที่มีอายุเกิน 6 เดือน มาฝากไว้กับ คุณณัฐยา โตสงคราม กลุ่มสวัสดิการและเจ้าหน้าที่สัมพันธ์ กองการเจ้าหน้าที่ กรมส่งเสริมฯ หรือส่งไปรษณีย์โดยตรงให้ **พีสุพล ธนุรักษ์** 98/116 หมู่บ้านนันทวัน ซอยรามคำแหง 94 ถนนรามคำแหง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ 1024 ภายในวันที่ 30 ตุลาคม 2560 .....สำหรับบุคคลที่จะติดต่อในการไปทัวร์คือ คุณเชียด โทร 085-994-1639 ค่ะ.....ค่าใช้จ่าย. ที่เหลือจ่ายในวันประชุมประจำเดือน อังคารที่ 7 พฤศจิกายน 2560 ก่อนเดินทางคะ

☺ **อื่น ๆ** ได้มีการเสนอความคิดเห็นว่าจะมีการจัดแสดงมูทิตาแก่สมาชิกช.ส.อ.ที่มีอายุเกิน 90 ปี และที่ประชุมมีมติเห็นด้วยตามเสนอ แต่อาจมีการพิจารณาเรื่องกำหนดอายุของผู้อาวุโส และจะหารือนอกรอบเพื่อกำหนดงานอีกครั้งคะ..... งานเช่นนี้ก็สำคัญสำหรับพวกเราในการเป็นกำลังใจให้แก่กันนะคะ และ จะบอกกำหนดการให้ทราบอีกครั้งคะ

ช่วงนี้ เป็นช่วงปลายฝนต้นหนาว อากาศเริ่มเปลี่ยนแปลงปรับเปลี่ยนจากฤดูฝนเข้าสู่ฤดูหนาว บางครั้งมีฝนตก บางครั้งอากาศทำท่าจะเย็นลงอาจทำให้ร่างกายปรับสภาพไม่ทัน เชื้อโรคหลายชนิดสามารถแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย โดยโรคที่มาพร้อมกับช่วงเวลานี้ที่สามารถพบบ่อยคือ โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด หรือหลอดลมอักเสบ โรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม ที่สามารถ เข้าสู่ร่างกายทางจมูก ปากและตาได้โดยง่าย เชื้อชนิดนี้มักอยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ไอ จาม และอาจติดอยู่กับภาชนะหรือพื้นผิวที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยได้สามารถแพร่กระจายอย่างรวดเร็วในสถานที่ที่มีคนแออัด และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก โดยผู้ป่วยจะมีอาการใช้

ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บหรือแสบคอ อาจมีอาการหนาวสั่นร่วมด้วย ในรายที่เป็นไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการรุนแรงกว่าคือ มีไข้สูง ปวดศีรษะปวดเมื่อยบริเวณกล้ามเนื้อ และมักมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำกว่าคนปกติ หากตนเองหรือบุคคลในครอบครัวมีอาการไม่สบายเป็นไข้หวัดมีไข้ ไอ มีน้ำมูกควรพักผ่อนอยู่กับบ้านนะค่ะ หากมีความจำเป็นต้องออกไปในสถานที่สาธารณะ ให้ใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคและหมั่นสังเกตอาการ หากตัวร้อนมาก ให้รับประทานยาลดไข้ ไข้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว หรือถ้าอาการไม่ดีขึ้น เช่น มีอาการไอมาก แน่นหน้าอก มีไข้เกิน 2 วัน ควรรีบไปพบแพทย์นะค่ะ

สำหรับแนวทางปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย คือ หมั่นดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงในแต่ละวัน ควรงดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันต้านทานโรคในร่างกายต่ำลงทำให้ติดเชื้อได้ง่าย รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ลดหวาน มัน เค็ม ประุงอาหารให้สุกก่อนการบริโภค ดื่มน้ำสะอาด และรับประทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอสุก สับปะรด ล้างมือด้วยน้ำสบู่หรือเจลทำความสะอาดทุกครั้ง หลังจากทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ดูหนัง เข้าห้องน้ำ เป็นต้น ต้องออกกำลังกายให้เหมาะสม เพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรงต้านทานต่อสู้กับเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ เช่น การเดิน การวิ่ง เหยาะๆ การปั่นจักรยาน หรือ การเล่นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น นอกจากนี้ควรทำจิตใจให้แจ่มใสไม่เครียด จะได้ทำให้ห่างไกลจากโรคดังกล่าวได้ค่ะ

นอกจากเป็นช่วงปลายฝนต้นหนาวแล้ว ช่วงนี้เป็นเทศกาลถือศีลกินเจด้วย ทางสาวเคหะกิจเกษตรได้แนะนำอาหารชวนชิมชวนปรุงด้วยนะค่ะ หลังเทศกาลเจแล้วก็ยังปรุงไว้ทานยามปกติก็ได้ค่ะ ทำได้ง่ายและอร่อยจริง ๆ ติดตามได้ในฉบับนี้นะคะ..... ครั้งต่อไปเรานัดพบกันในวันอังคารที่ 7 พฤศจิกายน 2560 เวลา 10.00 น. ที่ห้องประชุม 4/2 ชั้น 4 อาคาร 1 กรมส่งเสริมการเกษตร ถ.พหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ.....ใครร่วมเดินทางไปทัวร์กัมพูชา อย่าลืมเตรียมเงินส่วนที่เหลือไปจ่ายกันด้วยนะค่ะ....แล้วพบกันนะค่ะ

วิ ค่ะ ...

## ขอเชิญสมาชิกชมรมชาวส่งเสริมการเกษตรอาวุโส

### ร่วมประชุมและพบปะสังสรรค์

วันพุธที่ 6 ธันวาคม 2560 เวลา 10.00 น. เป็นต้นไป

ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 5 อาคาร 1 กรมส่งเสริมการเกษตร

มีสาระสำคัญในคราวเดียวกัน คือ

- 1.ร่วมกันทำบุญกุศลเพื่อสมาชิกผู้อาวุโส
- 2.การเลือกตั้งประธานชมรมคนใหม่
- 3.การต้อนรับสมาชิกใหม่

## เทศกาลถือศีลกินเจ

ช่วงเทศกาลถือศีลกินเจ 20-28 ต.ค. 60 ขอแนะนำเรื่องเตรียมอาหารง่ายๆ ๆ แต่นึกอีกทีเหมือนเอามะพร้าวห่ามาขายสวนนี้ส่วนใหญ่ทุกท่านคงกินเจมานานแล้ว ซึ่งเดี๋ยวนี้มีอาหารเจขายกันหลากหลายมีทุกที่แล้วแต่เลือก สมัยทำงานช่วงกินเจต้องพกอาหารเจออกท้องที่ด้วย แต่การทำกินเองดีกว่าสะอาดถูกอนามัย เพื่อสุขภาพที่ดีไงคะ



1. เต้าหู้ใช้เต้าหู้กระดานอย่างแข็งนำมาล้างทอดทั้งชิ้นแล้วหั่นตามต้องการ
2. เห็ดหอมล้างแช่น้ำพอนุ่มหั่นชิ้นตามชอบ ผัดน้ำมันให้หอม เกรียมใส่น้ำต้มจนเห็ดนุ่ม
3. โปรตีนเกษตรล้างแช่พอนุ่มบีบน้ำทิ้งสักสองสามน้ำเพื่อขจัดกลิ่นถั่วผัดน้ำมันให้หอมเติมน้ำมันิดหน่อยต้มจนนุ่ม

ทั้งสามอย่างนี้ทำเตรียมใส่กล่องใส่ตู้เย็นไว้เพื่อสะดวกในการปรุงอาหารเมนูต่าง ๆ เช่น ใส่ผัดผัก จับฉ่าย ยำเห็ด ลาบเต้าหู้ และแกงเผ็ด

4. เต้าหู้ยี้ หนำเลียบ ถั่วลิสงทอด ซื่อเตรียมไว้เลย

วันนี้ขอแนะนำการทำจับฉ่ายทำง่ายสะอาดได้รสชาติดีกว่าซื่อมาก ๆ ค่ะ

## ต้มจับฉ่ายเจ

### ส่วนผสม

- ผักตามชอบกวาดุ้ง คะน้า กะหล่ำปลี หัวไชเท้า ผักกาดขาว และคีนช่ายนำมาล้างหั่นเตรียมไว้

### วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส้เห็ดหอม ใส้โปรตีนเกษตรที่เตรียมไว้และหัวไชเท้าผัดให้เข้ากัน น้ำมันิดหน่อยจนไชเท้าใส้จึงใส่ผักต่าง ๆ ผัดจนผักสลด เทผักใส่หม้อที่ตั้งน้ำเดือดรอไว้ ปรุงรสด้วยซื่อข้าว-ดำ เกลือ-น้ำตาลนิดหน่อย โรยพริกไทยเม็ดที่บับไว้แล้ว ถ้าชอบใส่เต้าหู้ก็ลงตอนนี้ ต้มต่อด้วยไฟอ่อน พอผักนิ่มยกขึ้นตักเสิร์ฟร้อน ๆ สะอาดด้วย อร่อยดี คุณภาพคับชามเลย.....



BY.....ณลินี หอวงศรัตนะ

19 ต.ค. 60