



**สาร ช.ส.อ.**

**ชมรมชาวส่งเสริมการเกษตรอาวุโส**

กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. 02-9406039 Email : saeas\_doe@hotmail.com

สารปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๒๒๒ ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๗

สารจากประธานชมรม..... นายสุพล ธนุรักษ์ >



เงินดิจิทัลคืออะไร : เป็นบทความที่ผมเคยนำมาลงในวารสาร ช.ส.อ.แล้วเมื่อประมาณ ๒-๓ ปีที่ผ่านมา บางท่านอาจจะลืมไปแล้ว พอมาถึงวันนี้ เมื่อรัฐบาลจะให้คนไทยได้มีโอกาสใช้เงินสกุลนี้ บ้าง ผมเลยจะขอนำเรื่องนี้มาทบทวนความจำของพวกเราอีกซักครั้งหนึ่ง เงินดิจิทัล ( Digital Currency ) เป็นเงินสกุลใหม่ที่จับต้องไม่ได้ แต่มีตัวตนทางอิเล็กทรอนิกส์เกิดขึ้นในช่วงประมาณ ๑๐ ปีที่ผ่านมา โดยมียุคหลัก ๆ อยู่ ๒ กลุ่มคือ กลุ่ม ” คริปโตเคอร์เรนซี ” และกลุ่ม ” ดิจิทัลของธนาคารกลาง ” ซึ่งปัจจุบันนี้ ในแต่ละกลุ่มได้มีการพัฒนาการ และขยายขอบเขตที่รวดเร็ว และกว้างขวางมาก โดย

กลุ่มที่ ๑ กลุ่มคริปโตเคอร์เรนซี ( Cryptocurrency ) เป็นระบบการเงินที่ถูกสร้างโดยเอกชน แบบไร้ศูนย์กลาง ไม่มีเจ้าภาพกำกับ ดูแล โดยใช้คอมพิวเตอร์สร้างกลไกทางคณิตศาสตร์เพื่อการวิเคราะห์ การควบคุม ในกลุ่มนี้มีการสร้างเงินขึ้นมาหลากหลายสกุล เช่น Bitcoin. Ethereum. Lite coin. Ripple. และ Stellar. โดยสกุลที่โด่งดังเป็นที่รู้จักมากที่สุดคือ บิตคอยน์ ( Bitcoin ) ซึ่งคริปโตเคอร์เรนซีนี้ สร้างขึ้นโดยมีเป้าหมายที่จะทำให้การส่งเงิน การโอนเงินในโลกนี้เป็นไปได้ง่ายขึ้น ขจัดตัวกลางคือธนาคารต่าง ๆ ออกไป ขจัดเรื่องความผันผวนและส่วนต่างในการซื้อขาย แลกเปลี่ยนเงินข้ามสกุล โดยการออกคริปโตเคอร์เรนซีจะมีการขุดทำเหมือง ซึ่งไม่ใช่การขุดเหมืองจริง ๆ แต่เป็นการทำงานโดยใช้คอมพิวเตอร์สร้างระบบยืนยันการทำธุรกิจให้ครอบคลุมหลากหลายสาขา กระจายออกไป ทำให้

ข้อมูลไม่อยู่ที่สาขาธุรกิจใด ธุรกิจหนึ่ง และมีระบบ “ บล็อกเชน ” ( Block Chain ) ซึ่ง เป็นเทคโนโลยีขั้นสูง ทำการป้องกันการขโมย การแก้ไขเปลี่ยนแปลง หรือการทำข้อมูลปลอม ปัจจุบันนี้มีประเทศที่ประกาศให้การรับรองแล้ว เช่น ประเทศเอลซัลวาดอร์ รับรองให้บิตคอยน์ เป็นเงินที่สามารถใช้จับจ่ายซื้อหาสินค้าและแลกเปลี่ยนได้ เพิ่มเติมจากเงินดอลลาร์สหรัฐ ที่ใช้ อยู่แต่เดิม ด้วยเหตุผลก็เพื่อเป็นการสร้างเสถียรภาพของระบบการเงินในประเทศ ลดค่าใช้จ่ายใน การโอนเงิน ที่ประชากรจำนวนมากออกไปทำงานนอกประเทศ แล้วส่งเงินกลับบ้าน และ ในช่วงเดือนมีนาคม - เมษายน ปี ๒๕๖๕ ก็มีข่าวว่าประเทศรัสเซียจะนำเงินคริปโตเคอร์เรนซี มาใช้ เพื่อเป็นมาตรการหนึ่งในการแก้ปัญหาการถูกคว่ำบาตรจากชาติตะวันตก อีกด้วย แต่ทั้งนี้ เงินคริปโตเคอร์เรนซีก็ยังมีข้อเสียประการสำคัญคือมีความผันผวนสูง ซึ่งในขณะนี้ประเทศไทย ยังไม่ให้การรับรองว่าคริปโตเคอร์เรนซี “ เป็นเงิน ” ที่ใช้ชำระหนี้ได้ตามกฎหมาย แต่สำนักงาน คณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ (ก.ล.ต.) ได้ประกาศให้การรับรองเงินคริป โตเคอร์เรนซี บางสกุล “เป็นสินทรัพย์”ที่สามารถจะทำการซื้อขายในตลาดหลักทรัพย์ได้

กลุ่มที่ ๒ กลุ่ม เงินดิจิทัลของธนาคารกลาง ( Central Bank Digital Currencies :CBDC ) เป็นระบบการเงินที่มีเจ้าภาพ โดยมีธนาคารกลางของประเทศที่เป็นเจ้าของเงินตรา ทำการออกเงินดิจิทัลมาใช้ควบคู่ไปกับเงินตราที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน โดยขณะนี้ ได้มีประเทศต่าง ๆ ประกาศให้มีการศึกษา และทำการทดลองใช้แล้วในหลายประเทศ เช่น ประเทศจีนได้ประกาศให้มีการศึกษาเรื่องหยวนดิจิทัลตั้งแต่ปี ๒๕๕๗ และได้เริ่มทดลองใช้ แล้วตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๖๓ รวมถึงประกาศให้มีการใช้ในช่วงที่เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน โอลิมปิกฤดูหนาวในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ อีกด้วย ส่วนประเทศสวีเดนซึ่งเป็นประเทศที่ ประชากรใช้เงินสดน้อย ก็ได้ประกาศใช้เงินดิจิทัลที่เรียกว่า e-krona และบราซิล ก็ได้ ประกาศใช้เงินดิจิทัลที่เรียกว่า Sand Dollar ตั้งแต่ปี ๒๕๖๓ เช่นกัน

สำหรับประเทศไทย ธนาคารแห่งประเทศไทย ก็ได้ทำการศึกษาเรื่องการออก “บาท ดิจิทัล” โดยมีเงินบาทจริงหนุนหลังในอัตราส่วน ๑ ต่อ ๑ ใช้งานคล้าย ๆ กับการใช้เงินสด และ นำเทคโนโลยีบล็อกเชน มาใช้เพื่อให้เกิดความปลอดภัยเช่นเดียวกับเงินในกลุ่มคริปโตเคอร์เรน ซี แต่ในขณะนี้ยังไม่ได้มีการประกาศให้ใช้อย่างเป็นทางการ



### บอกเล่าเก้าสิบ..... ➤ ทีมเลขานุการ



สวัสดิ์ค่ะ....ในการประชุม เมื่อ ๙ กรกฎาคม ที่ผ่านมา เราต้องย้ายจากห้องประชุมใหญ่ชั้น ๕ มาเป็นห้องประชุม ๔/๑ ชั้น ๔ เนื่องจากกรมฯ จำเป็นต้องใช้ห้องเพื่อประชุมผู้บริหาร รวมถึงต้องย้ายระบบ Zoom ไปด้วย ในวันนั้นจึงเป็นที่มาไม่ได้มีการประชุมผ่านระบบ Zoom แต่ไม่เป็นไรนะคะผ่านวันนั้นมาเรียบร้อยแล้ว.... มีสมาชิกมาร่วมพบปะกันเต็มห้องประชุม อบอุนจริง ๆ เลยคะ ก่อนเวลาได้มีการพูดคุยกันพอหอมปากหอมคอ กระทั่งได้เวลา ๑๐.๐๐ น.จึงเข้าเรื่องที่เป็นทางการ โดยมีคุณสุพล (แดง) ธนุรักษ์ เป็นประธานที่ประชุม มีสาระพอสรุปได้ดังนี้

**๑.เรื่องการณาปนกิจสงเคราะห์กรมส่งเสริมการเกษตร โดยมีคุณกร ทักษสุวรรณ** ซึ่งเป็นตัวแทนของ ช.ส.อ.เข้าประชุมการณาปนกิจ กับกรรมการคนอื่น ๆ เดือนละครั้ง สรุปว่า ถึงเดือน มิถุนายน ๒๕๖๗..... ณาปนกิจมีเงินฝากกับธนาคาร จำนวน ๒๐,๐๒๕,๒๘๔.๖๕ บาท.... มีสมาชิกทั้งสิ้น ๑๗,๖๔๙ คน เป็นสมาชิกสามัญ๑๑,๓๑๕ คน สมาชิกวิสามัญ ๖,๓๐๓ คน สมาชิกสมทบ ๗๙ คน มีสมาชิกลาออก ๑ คน สมัครใหม่ ๘ คน .....เรียกเก็บ เงิน ๕,๙๗๗,๙๖๕.๐๐ บาท ได้จำนวน ๕,๖๗๗,๓๔๐.๐๐ บาท คงค้าง จำนวน ๓๐๐,๖๒๕.๐๐ บาท.....จะจ่ายให้ญาติผู้เสียชีวิต เมื่อยื่นหลักฐานครบ และจ่ายให้ศพละ ๓๕๒,๕๔๐ บาท โดยจ่ายครั้งที่ ๑ จำนวน ๘๐,๐๐๐ บาท จะจ่ายส่วนที่เหลือเมื่อเก็บเงินได้ครบและหักไว้เป็นค่าดำเนินการ ร้อยละ ๔ โดยมีกรรมการ ๕ คน คือ อธส.และ รอง อธส ที่รับผิดชอบกองการเจ้าหน้าที่ ผอ.กองการเจ้าหน้าที่ ผอ.กองคลัง และผอ.กลุ่มสวัสดิการและเจ้าหน้าที่สัมพันธ์ ทำหน้าที่ผู้จัดการการณาปนกิจสงเคราะห์กรมส่งเสริมการเกษตร ..... เนื่องจากผู้รับเงินหลังสมาชิกเสียชีวิต คือ ผู้ที่สมาชิกได้แจ้งชื่อไว้เท่านั้น ฉะนั้น หากสมาชิกมีการเปลี่ยนแปลง ชื่อ สกุล ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ กรุณาแจ้งให้การณาปนกิจทราบเพื่อแก้ไขให้ถูกต้องเพื่อไม่ให้มีปัญหาในภายหลังนะคะ

**๒.เรื่องสหกรณ์** โดย **คุณสวัสดิ์ วีระวงศ์พรหม** ขณะนี้มีการทำประกันเพื่อป้องกันกรณีนี้เพื่อเป็นการช่วยผู้ที่ค้าประกัน กำลังดำเนินการหาบริษัทที่จะมาดำเนินการประมาณ ๒-๓ บริษัท แต่ติดที่ เงื่อนไขของบริษัทต้องมีคนทำประกันอย่างน้อย ๑,๐๐๐ คนแต่ของเรามีแค่ ๗๐๐ - ๘๐๐ คน บริษัทจึงไม่ยอมเสี่ยงที่จะขาดทุน จึงคิดกันว่าจะมีการสร้างเป็นกองทุนเพื่อช่วยเยียวยาผู้ค้าประกันกรณีที่มีการหนีหนี้ของผู้กู้ของสมาชิก...

**๓.กิจกรรมท่องเที่ยว...คุณสุพล (แดง) ธนุรักษ์** ตามที่ ช.ส.อ.ได้มีข้อสรุปจะไปเที่ยวอินโดนีเซียในเดือนตุลาคม ที่ บาหลิ บูโลพุทโท และสถานที่เที่ยวอีกหลายแห่ง 5 วัน 4 คืน ช่วง ๒๕ -๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๗ ค่าใช้จ่าย ๓๒,๕๐๐ บาท หากไม่ครบ ๑๕ คนอาจจะต้องมีคนอื่นร่วมด้วยคะ มีท่านใดสนใจไปร่วมแจ้งชื่อได้คะ ที่ **คุณศิริกุล (แก้ว) ศรีแสงจันทร์** โทร. ๐๘๖ ๔๙๑ ๖๖๕๙ .....

**๔.กิจกรรมพิเศษ... คุณสุนิสา (อ้วน) ประไพตระกูล** แจ้งว่าตั้งแต่ปี ๒๕๖๗ เป็นต้นมาที่เจอกันสัปดาห์ละครั้งก็คือ กิจกรรมร้องเพลง กับ กิจกรรมลีลาศคะ ยืนยันเลย 2 กิจกรรมนี้ทำให้ สว. อย่างเรามีความสุขและสุขภาพดีจริง ๆ กิจกรรมนี้มีตลอดหากท่านใดอยู่ใกล้กรมส่งเสริม ฯ หรือไปกลับสะดวกเชิญนะคะไปลีลาศและร้องเพลงด้วยกัน สนใจจริง ๆ ติดต่อ **คุณ จิระนุช (ตุ้) ชาญณรงค์กุล** โทร.๐๘๑ ๕๐๒ ๑๖๗๒ และ **คุณสุนิสา (อ้วน) ประไพตระกูล** โทร ๐๕๑ ๕๘๖ ๑๑๓๕

**๕.เรื่องการเงิน..... คุณพัฒนา นาคเขียว** ได้สรุปรายรับรายจ่าย ตั้งแต่ มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๗ มีรายรับจากสมาชิกใหม่และมีผู้บริจาค ทั้งสิ้น ๔๐,๖๔๙.๗๕ บาท ...มีรายจ่ายทั้งค่าอาหาร เครื่องดื่ม ในการมาพบปะ ค่าของเยี่ยมผู้ป่วย เงินทำบุญงานศพ สมาชิก และอื่น ๆ รวมทั้งสิ้น ๓๑,๘๕๗.๐๐ บาท เงินสดคงเหลือ ๘,๗๙๒.๗๕. บาท ในวันนี้ นำเงินสดไปฝากสหกรณ์ จำนวน ๘,๐๐๐ บาท คงเหลือเงินถือจ่ายสำรอง ๗๙๒.๗๕ บาท มีเงินฝาก สหกรณ์ออมทรัพย์ ๕๘,๕๖๗.๘๐ บาท และเงินฝากสหกรณ์ออมทรัพย์พิเศษ ๒๒๕,๘๔๗.๔๒ บาท .....เพื่อโปรดทราบคะ

## ๖.โครงการคิดดี คิดดัง ฟังแต่พุทธวจน โดยคุณอมรรัตน์ (หนู) สุพรรณ

**ชาติ** ได้นำวิทยุพุทธวจน เปิดธรรมที่ถูกปิดมามอบให้ ช.ส.อ. จำนวน ๓๐ เครื่อง มาให้เพิ่มเติม จากที่เคยให้ไว้ 10 เครื่อง และมีผู้สนใจนำไปเปิดฟังแล้วทั้งหมด ...การมอบให้ครั้งนี้ขอกำหนด เงื่อนไขหนึ่งคือ...๑.ให้ผู้ป่วยติดเตียงวาระสุดท้าย ๒.ผู้สนใจฟังธรรมจากพุทธวจน (ธรรมะ จากพระโอษฐ์) โดยพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล วัดนาป่าพง บึงทองหลาง อ.ลำลูกกา จ. ปทุมธานี ๓.ให้ผู้ป่วยที่ยอมรับฟังจริง ๆ ๔.เมื่อเอาวิทยุไปและเปิดฟังแล้ว จะรู้ว่าเกิดประโยชน์ ขอให้รายงานด้วย ถ้าเอาไปฟังจริง ๆ ทางผู้บริจาคยินดีจะจัดมามอบให้เพิ่มเติมอีก ค่ะ.....

สมาชิกท่านใดสนใจและเข้าข่ายเงื่อนไขดังกล่าว ขอให้แจ้งใน ไลน์ ช.ส.อ.กสก / ชมรมชาว ส่งเสริมการเกษตร ได้เลยคะ ยินดีจัดส่งไปให้ หรือรับได้ที่ห้อง ช.ส.อ. ชั้น ๑ อาคาร ๑ กสก ค่ะ

อย่างที่บอก...เดือนกรกฎาคม เป็นการประชุมใหญ่ กลางปี ของ ช.ส.อ. ซึ่งได้กำหนดให้ มีการคัดเลือกประธานชมรมใหม่แทน ประธานชมรมที่มีวาระครบ ๒ ปี และเพื่อให้เริ่มปฏิบัติ หน้าที่ ตั้งแต่ มกราคม ๒๕๖๔ เป็นต้นไป สมาชิกได้เสนอผู้อาวุโสหลายคน แต่ละคนต่างมี เหตุผลว่าอายุมากแล้วบ้าง มีภาระกิจอื่นมากบ้าง กลางจะทำหน้าที่ได้ดีไม่เท่าที่ควร โยนกันไป มา มองซ้ายมองขวา หากคนรุ่นใหม่มาแตะมือ ช่วยพัฒนาให้ ช.ส.อ. อยู่เคียงข้าง กสก.ยังไม่ได้ สุดท้ายผู้เสียสละตัวจริง ก็คือ **คุณสุพล (แดง) ธนุรักษ์** คนเดิมที่มีใจเกิน ๑๐๐ จะต้อง เสียสละตัวเองช่วยงานต่อไปเป็นครั้งที่ พร้อมกันนี้ต้องขอขอบคุณทุกคนที่มาพบกันและ ต้อง ขอขอบคุณเป็นพิเศษหน่อย คือ **คุณภาณุ สัตยาวิบูล** อายุตั้ง ๘๐ กว่าแล้วยังมา และบอกว่า ที่มาเพราะคิดถึงพวกเราทุกคนต้องมาเจอกันให้ได้ และอีกคนคือ **คุณสิทธิภัทร์ ไชยเดช หิรัญ** จาก จังหวัดเลย นั่งรถมาถึงตอนเช้าเข้าร่วมประชุมและพบปะกันแล้ว ตอนเย็นนั่งรถ กลับเลย สุดยอดค่ะ..... ขอคารวะด้วยหัวใจจริง ๆ....


ต่อไปนีขอให้สมาชิกผู้อาวุโสมาพบกัน มาให้กำลังใจกันบ้าง โดยเฉพาะสมาชิกใหม่ ๆ หลังภาวะโควิดระบอบายังไม่ได้เจอกันเลย เชิญไปพบไปให้สมาชิกผู้อาวุโสกว่าได้รู้จักกันบ้าง.... มาแตะมือเพื่อผนึกกำลัง ประสานความคิด ช่วยกันทำให้ชมรมชาวส่งเสริมการเกษตรอยู่คู่กรม ส่งเสริมการเกษตรตลอดไปนะคะ

ในฉบับนี้ **คุณประสพโชค ช่อดอกไม้** ด้วยวัย ๘๒ ปี ยังระลึกถึงเพื่อน ๆ สมาชิก ช.ส.อ.ทุกท่านได้เล่าประสบการณ์ในชีวิตจริงให้พวกเราได้ทราบ โดยพูดและให้ลูกสาวจดไว้ และให้พิมพ์ส่งมาให้ มีสาระ สำคัญมากสำหรับพวกเรา ต้องอ่านติดตามในฉบับนี้นะคะ และ

ต้องขอขอบคุณอย่างสูงทั้งคุณพ่อคุณลูกที่ยังส่งข่าวสำคัญเช่นนี้ให้พวกเราได้ทราบกันค่ะ....

**คุณขวัญจิตต์ (น้องแต้ว) เกตุกัน** จะมาชวนชิมชวนปรุง เมนู วิธีทำน้ำจิ้มสุกี้ค่ะ หากเราทำรับประทานเองได้ จะได้อาหารที่สะอาด อร่อย ปลอดภัยไร้สารกันบูด ซึ่งดีต่อสุขภาพของคนในครอบครัว.. ติดตามได้ค่ะ

ช่วงนี้สภาพอากาศสมเป็นฤดูฝนจริง ๆ ทั่วทั้งประเทศ ฝนตกมากบ้างน้อยบ้าง อาจจะทำให้ชีวิตไม่ปกติกันนิดหนึ่งนะคะ หลายวันที่ผ่านมาได้ข่าวว่า**คุณสุรพันธ์ เสาร์เรือน** จาก จ.ตาก ป่วย เข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาล ในห้อง ICU ขณะนี้อาการดีขึ้น กำลังหัดเดินคาดว่าจะกลับมาเหมือนเดิมเร็ววันนี้ค่ะ ช.ส.อ. อยากให้สมาชิกที่อยู่ใกล้กันไปเยี่ยม แทน ช.ส.อ. หน่อยได้ไหมคะ ใครสะดวกไปเยี่ยมแทนพวกเราแจ้งด้วยค่ะ ....สิ่งแวดล้อมรอบตัวเราเอาแน่ไม่ได้ สว.อย่างเราต้องดูแลตัวเองเป็นพิเศษนะคะ ขอให้ทุกคนปลอดภัยจากสิ่งต่าง ๆ ด้วยค่ะ และขอสุขสันต์วันเกิดล่วงหน้าสำหรับสมาชิกที่เกิดในเดือน สิงหาคม และกันยายน ด้วยนะคะ ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งกายและใจ มีความสุขกับการดำรงชีวิตหลังเกษียณ แล้วหาโอกาสไปพบกับคนร่วมวัยเดียวกันเมื่อยังมีโอกาส.....**ครั้งต่อไปเรานัดไปพบกัน วันอังคารที่ ๓ กันยายน ๒๕๖๗** .... ณ ห้องประชุม ๔/๑ ชั้น ๔ อาคาร ๑ กรมส่งเสริมการเกษตร จตุจักร กทม. ไปพบกันในวันที่ยังไปไหว เพราะไม่รู้จะมีวันต่อไปให้เราได้พบกันรึเปล่า.....ไปพบกันนะ ....ยินดีต้อนรับทุกคนค่ะ

ทีมเลขานุการ ..... 




สวัสดีเพื่อน ๆ ทุกท่าน

ครั้งนี้ผมอยากจะแบ่งปันเกี่ยวกับภาวะน้ำคั่งในโพรงสมองได้อ่านกันนะครับ

เมื่อหลายปีก่อน ตัวผมได้เกิดอุบัติเหตุล้มศีรษะฟาดกับอิฐประสานลูกหลานก็พาส่งโรงพยาบาลประจำอำเภอ คุณหมอส่งตรวจ CT Scan ผลออกมาไม่มีเลือดคั่งใด ๆ การรักษาดอนนั้น มีแค่เย็บแผล ฉีดยากันบาดทะยักและยาแก้ปวดแก้อักเสบ ครบ 7 วันก็ไปตัดไหม จากนั้นก็ใช้ชีวิตตามปกติ ก็มาเกิดอุบัติเหตุล้มศีรษะกระแทกพื้นจนสลบไปแต่ไม่ได้ไปโรงพยาบาลเพราะไม่มีแผลแตก ผมก็ระวังตัวเองมากขึ้นแต่ก็ยังเกิดอุบัติเหตุล้มบนพื้นกระเบื้องถูกพาเข้ามาแผนกฉุกเฉินที่โรงพยาบาลรามาริบัติ การรักษาก็ตามขั้นตอนคล้าย ๆ กันและถูกส่งทำ CT Scan เย็บแผล และให้ออกซิเจนที่โรงพยาบาล 1 คืน แต่ไม่มีอาการบ่งชี้ว่ามีเลือดออกในสมองก็ให้กลับบ้าน และหลังจากนั้นเริ่มมีอาการชวชนเซ ทรงตัวไม่อยู่ล้มบ่อยมากขึ้น จนมาเข้าฉุกเฉินที่โรงพยาบาลรามาริบัติ อีกครั้งการรักษาก็ยังเหมือนเดิมแต่ครั้งนี้ตรวจพบว่ามีเลือดออกใต้เยื่อหุ้มสมองจึงได้รับนัดพบแพทย์ เมื่อมาพบแพทย์ตามนัดก็ได้เห็นภาพสมองของตัวเอง ณ ตอนนั้นก็ไม่มีอาการอะไรคุณหมอเลยไม่นัดตรวจต่อ ผมก็ดีใจว่าไม่เป็นอะไรหมอลงมือถึงไม่นัดเมื่อกลับมาบ้านก็ดำเนินชีวิตตามปกติ แต่เริ่มรู้สึกว่าทรงตัวไม่ค่อยอยู่ค่อยแต่จะล้มไปด้านหลังและล้มมานับครั้งไม่ถ้วน ด้วยความที่กลัวว่าคนในครอบครัวจะเป็นกังวลจึงไม่ได้บอกใคร จนลูกสาวสังเกตว่าผมมีอาการผิดปกติจึงพาไปคลินิกนอกเวลาแผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟูสำหรับผู้สูงอายุที่โรงพยาบาลศิริราช จากการพบหมอลครั้งนั้นผมถูกส่งไปตรวจ MRI และส่งต่อไปหาหมอแผนกกายภาพเพื่อตรวจและนัดทำกายภาพเนื่องจากเหตุที่ผมล้มบ่อยจนมีอาการเจ็บข้อศอกและไหล่เรื้อรังแขนด้านขวาอ่อนแรง เมื่อคุณหมอซึ่งยังหนุ่มมาก ๆ ได้ตรวจการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายแล้วก็สงสัยว่าผมอาจเป็นโรคพาร์กินสันหรือไม่ก็เป็น NPH: Normal pressure Hydrocephalus เราจะคุ้นกันในชื่อ “ ภาวะน้ำคั่งในโพรงสมอง “ ผมจึงถูกส่งต่อมาตรวจต่อที่แผนกศัลยกรรมประสาท คุณหมอที่แผนกนี้ได้ทำการทดสอบหลายอย่าง เช่น ทดสอบความจำ การจับคู่ตัวเลขกับตัวอักษรและการทดสอบสุดท้ายเพื่อยืนยันว่าเป็น NPH แน่แน่นอนโดยการดูด

เอาน้ำจากไซส์หลังออกมา 20-30 c.c. และให้เดินเพื่อดูการทรงตัวซึ่งก็ดีขึ้น สำหรับตัวผมอาการนี้คุณหมอบอกว่าเกิดจากการได้รับอุบัติเหตุทางสมองหลายครั้งมากจนทำให้เกิดเลือดออกในสมองแต่ไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสมในหลายครั้งที่ผ่านมาทำให้ลิ้มเลือดยังคงค้างอยู่จนทำให้เลือดไหลไม่สะดวกและไปกดเนื้อสมองที่ควบคุมการทรงตัวทำให้สมองส่วนนั้นบางส่วนฝ่อ นี่เองคือสาเหตุที่ทำให้ทรงตัวไม่อยู่และยังทำให้การระบายของเหลวต่าง ๆ ในสมองไม่เป็นไปตามปกติจึงทำให้ของเหลวนั้นก็คือน้ำที่หมุนเวียนอยู่ในสมองหมุนเวียนได้น้อยจนไปค้างอยู่ในโพรงสมอง เมื่อแน่ใจว่าผมมีภาวะ NPH แน่แน่นอนแล้วจึงนัดวันผ่าตัดสอดสายระบายน้ำจากโพรงสมองมาไว้ที่หน้าท้อง ถึงวันนี้อาการคงไม่กลับไปเป็นปกติได้แล้วแต่ก็สามารถทำกิจวัตรส่วนตัวได้เองโดยใช้ walker ถึงจะไม่คล่องตัวเหมือนเมื่อก่อนและเริ่มมีอาการหลงลืมมากขึ้นแต่ก็ไม่ใช่ภาวะแก่คนในครอบครัว เมื่อนึกถึงช่วงก่อนที่จะหาสาเหตุของอาการทรงตัวไม่ได้ผมปฏิบัติหลายครั้งที่จะมาตรวจที่โรงพยาบาลถ้าไม่โดนบังคับมาป่านนี้ผมคงต้องนอนติดเตียงไปแล้วครับ เรื่องนี้อาจอ่านไม่สนุกแต่อยากให้เพื่อน ๆ ระวังระวังตัวอย่าให้ล้มเป็นอะไรต้องรีบไปพบแพทย์อย่าช้าใจนะครับ ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรงสุขภาพสบายใจนะครับ

ยังระลึกถึงเพื่อน ๆ ทุกท่านเสมอ

ประสพโชค ช่อดอกไม้ ..... 





### ชวนชิมชวนปรุง

วันนี้ ขอเสนอเมนู วิธีทำน้ำจิ้มสุกี้ค่ะ หากเราทำรับประทานเองได้ จะได้  
อาหารที่สะอาด อร่อย ปลอดภัยไร้สารกันบูด ซึ่งดีต่อสุขภาพของคนในครอบครัว..

### 🍷 น้ำจิ้มสุกี้ 🍷

### 🍲 ส่วนผสม 🍲

- ซอสพริกศรีราชาเผ็ดกลาง 250 กรัม
- ซอสมะเขือเทศ 50 กรัม
- น้ำกระเทียมดอง 30 กรัม
- เนื้อกระเทียมดอง 80 กรัม
- กระเทียมไทย 50 กรัม
- พริกแดงจินดา 15 เม็ด
- รากผักชีสับละเอียด 5-7 ราก
- น้ำตาลทรายแดง 50 กรัม
- น้ำตาลมะพร้าว 50 กรัม
- น้ำส้มสายชู 40 กรัม
- เต้าหู้ยี้ (ตรากิเลน) 60 กรัม
- ซอสหอยนางรม 40 กรัม
- น้ำเปล่า 50 กรัม
- น้ำเต้าหู้ยี้ 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันงา 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว 50 กรัม
- งาขาวคั่วบอบพอแตก 1/4 ถ้วยตวง



## วิธีทำ

1. ปอกเปลือกกระเทียม ล้างให้สะอาด รากผักชี  
พริกแดงจินดาเด็ดหัวออก ล้างให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
2. นำส่วนผสมทั้งหมด (ยกเว้นน้ำมะนาว งามาขาว ) ใส่ลง  
ในเครื่องปั่นอาหาร ปั่นจนส่วนผสมทั้งหมดละเอียดเข้ากันดี
3. เทส่วนผสมใส่ภาชนะตั้งไฟอ่อนๆ คนตลอดเวลาจน  
ส่วนผสมเดือด ใส่น้ำมะนาว และงามาขาวคั่ว พอเดือดอีกครั้ง  
ยกลง บรรจุในภาชนะที่สะอาด พอเย็นเก็บไว้ในตู้เย็น  
รับประทานได้นานวัน..



By น้องแต้ว ขวัญจิตต์ เกตุกัน

กรกฎาคม 2567

