

สารเวียน จปร.๓๐ ฉบับที่ ๒/๒๕๖๓

ฉบับต้อนรับ App. Friends1935 ร่วมต้านภัย COVID-19


CRMA 30
We Are the Family

"..คนเรา มันเคยผูกพันกันมา.."
เคยช่วยเหลือ เกื้อกูล กันมา
จึงได้มาพบกัน เกื้อกูลกันอีก
ถ้าไม่เคยผูกพันกันมาก่อน ก็ไม่มีทางที่จะได้พบกันได้
ถ้าได้เคยผูกพันกันมา ต่อให้อยู่ห่างกัน
ไกลแสนไกล ก็ได้มาพบกันแน่นอน
โอวาทคติธรรม
(หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)
วัดอรัญญบรรพต อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

จากฝ่ายเลขานุการฯ



สวัสดีครับเพื่อน ๆ สมาชิกครอบครัว จปร.30 ที่รักทุกท่าน สารเวียน จปร.30 ฉบับที่ 2/2563 เป็นฉบับย่างเข้าสู่ยุค NEW NORMAL (ความปรกติใหม่/ฐานวิถีชีวิตใหม่) การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง Slow life ไม่หวือหวา มุ่งสู่ความสุขความสงบจากภายใน (จิตใจ) มากกว่าภายนอก หวังว่าพวกเราคงจะเริ่มคุ้นเคยและปรับตัวได้บ้างแล้วนะครับ การดำเนินงานของรุ่นก็คงต้องปรับเปลี่ยนตามครับ

ผมดูการแถลงข่าวเกี่ยวกับการต่อสู้กับ **โควิด-19** ของรัฐบาลแล้วก็อดภูมิใจกับรุ่น 19 ไม่ได้ที่เพื่อนเรา **พี่อั๋น (ลมช.)** ได้มีส่วนร่วมที่สำคัญในการเผชิญกับวิกฤตการณ์ที่สำคัญของประเทศ

เพื่อน ๆ ครับการดำเนินงานที่ผ่านมาของรุ่นก็ยังคงปฏิบัติตามวิสัยทัศน์หลัก 3 ประการคือ **ความรัก ความสุข ความสามัคคี** ของพวกเรา **การจัดการสวัสดิการ** และการได้รับการยอมรับ มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี สง่างาม กิจกรรมที่ผ่านมาได้แก่ **การทำบุญ** เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้กับเพื่อน ๆ ที่ล่วงลับไปแล้ว และ**กิจกรรม CSR การจัดทำ App.** Friends1935 โดย**พี่ไก่ (ภูวนัย)** และ**เว็บไซต์เพื่อน** จปร.30 โดย**พี่ป็ด (สุชาติ)** การจัดตั้ง**กองทุนสวัสดิการ**เพิ่มพิเศษจากระบบสวัสดิการปกติ เพื่อช่วยเหลือเพื่อนที่ประสบปัญหาด้านต่าง ๆ ที่**พี่อ๋อย**ได้มาช่วยดำเนินการได้อย่างเป็นรูปธรรม

เพื่อน ๆ ครับเรายังมี**กองทุน จปร.30 หรือกองทุนสวัสดิการปกติ** ซึ่งเป็น**กองทุนหลัก**ของเราที่**ใช้ในการบริหารงานประจำและใช้เป็นสวัสดิการการเจ็บป่วย/เสียชีวิต**ที่มีระเบียบรองรับ ซึ่งมีความต้องการการรวมพลังพวกเราอย่างสูง (ทั้งนี้คณะกรรมการรุ่นมีมติไม่จัดกิจกรรมหารายได้เช่นกอล์ฟ ที่จะไปขอรับการสนับสนุนจากใคร) **ผมจะทำหนังสือให้ประธานลงนามเพื่อชี้แจงรายละเอียดและขอรับการสนับสนุนจากเพื่อน ๆ อีกครั้ง**ครับ

น่าเสียดายนะครับที่การจัดงานรุ่นของเราต้องเลื่อนไปก่อน แต่**พี่อ๊อด**และทีมงานก็พร้อมที่จะจัดงานรวมทั้ง Promotion สนับสนุนเพื่อน ๆ ทันทีที่**พี่อั๋น**เปิดไฟเขียวครับ รวมถึงกิจกรรมอื่น ๆ ก็พร้อมที่จะ Start เช่น ฟุตบอล กอล์ฟ การท่องเที่ยวทั้งใน/ต่างประเทศ (เมื่อปีที่แล้วผมและเพื่อนที่เกษียณของ ทบ. ได้ไปญี่ปุ่นกัน ทุกคนมีความสุขมากและยังโหยหาที่จะไปมีความสุขกับเพื่อน ๆ ร่วมกันอีก) การเยี่ยมเยียนเพื่อน ๆ ในแต่ละภูมิภาค **การสังสรรค์เพื่อนที่จะเกษียณ** (ครั้งที่แล้ว จัดที่นครนายก)

สำหรับสารเวียนฉบับนี้ เราได้รับเกียรติจากเพื่อน ๆ จิตอาสาเพิ่มเติมหลายท่านที่มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์และแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ เชิญเพื่อน ๆ ติดตามได้ครับ ที่สำคัญฉบับนี้ **น้อง ปืนป่ายลูกพี่ป้อม (มนัส)** ก็ได้มาแสดงความคิดถึงคุณพ่อด้วยครับ (เราพยายามมองไปถึงอนาคตว่าเราต้องฝากผีฝากไข้ไว้กับบรรดาลูก ๆ ของเรา จึง**อยากให้ลูก ๆ มีส่วนร่วมในกิจกรรมของรุ่น**อย่างสม่ำเสมอครับ)

ท้ายนี้ ทีมงานหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สารเวียนฉบับที่ 2/2563 จะเป็นสื่ออีกช่องทางหนึ่งที่ช่วยสร้างสรรค์ความสุขให้แก่เพื่อนสมาชิก จปร.30 ในช่วง**วัยย่ำสนธยา** อย่างน้อยก็ทำให้รับทราบสถานภาพของเพื่อนสมาชิกและครอบครัว สถานภาพ**การเงิน** และการช่วยเหลือด้าน**สวัสดิการของรุ่น** การแลกเปลี่ยน**ประสบการณ์**และการแสดง**ความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์**เป็นบทความ พัฒนาการความก้าวหน้าของ จปร.30 และเพื่อน 1935 ในการใช้**สื่อสังคมออนไลน์** และ**แอปพลิเคชัน**ต่าง ๆ บริการให้แก่เพื่อน ๆ อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าสารเวียนฉบับนี้จะได้มีการปรับปรุงให้สมบูรณ์ขึ้นจากฉบับที่ 1/2563 ซึ่งเป็นฉบับแรกแล้วก็ตาม ทางทีมงานก็ยังพร้อมรับฟังข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และข้อติชมจากเพื่อนสมาชิกเสมอ ขอบคุณครับ

พล.อ. **สุรใจ จิตต์แจ้ง**
เลขานุการ คณะกรรมการ จปร.30
26 พ.ค. 63

ซุบซิบ (หินหา) เพื่อน จปร.๓๐

สวัสดีครับเพื่อน ๆ ต้อนรับปีชวด HAPPY ปีใหม่ 2563 ได้ไม่ทันไร @ต้องขอแสดงความเสียใจต่อการจากไปของเพื่อน (คนที่ 33) คือ **เจ๋ง/แดง "ณรงค์ฤทธิ์ สุวรรณบุบผา"** เมื่อ 28 ม.ค. 63 ณ รพ.ภูมิพล ด้วยโรคไตวาย @ฌาปนกิจไปแล้วที่วัดสีกัน (พุทธสยาม) ฌาปนสถานของ บก.ทท. @โดยมีพี่ **"นะ" รอง ผบ.ทสส.** มาเป็นประธานทั้งวันรดน้ำและวันเผา ท่ามกลางความอาลัยรักจากเพื่อน ๆ มากมายที่มาส่งเพื่อนสู่สุคติ @ต้องขอขอบคุณพี่**โย่ง ถาวรวัฒน์** (อดีต ผช.ผบ.ทอ.) หมอ**เกรียง** (พล.อ.ท.**เกรียงไกร โสธรชัย**) จก.พอ. และคณะแพทย์ที่ให้การดูแลเป็นอย่างดียิ่ง @ส่วนด้านการศึกษาของ **"น้องแบงก์"** (ตามระบบสวัสดิการของเพื่อน จปร.30) พี่**อ๋อย**และทีมงานได้ริเริ่มจัดทำโครงการ (ใหม่) อีกครั้งก่อนพี่**เจ๋งจะเสียชีวิตเพียง** 1 วัน (ฝากขอบคุณน้ำใจจากเพื่อนที่ได้ร่วมสมทบกองทุนกันอย่างเนืองแน่น และได้แจ้งสาระสำคัญไว้ในสารเวียนฉบับนี้แล้ว) @ขอแสดงความเสียใจต่อพี่**ตี๋** พี่**อี๊** ที่เสียบุพการีซึ่งได้ฌาปนกิจ/พระราชทานเพลิงศพไปแล้วเมื่อวันที่ 16 ม.ค. และ ก.พ. 63 ตามลำดับ @ชีวิต (ที่) ยังไม่เกษียณ ยังต้องเดินหน้าต่อไป ขอแสดงความยินดีกับเพื่อน (แต่งกาย ทบ.) ที่ได้รับโปรดเกล้าฯ เลื่อนขึ้นครองตำแหน่ง/อัตราสูงขึ้นในวาระปรับย้ายเมื่อ เม.ย. 63 @เป็น **พล.อ. (2 นาย)** คือพี่**หนุ่ย/เกรียงศักดิ์** (ผทค.พิเศษ สป.) พี่**โจ๊ก/เชิดชัย** (ผทค.พิเศษ บก.ทท.) @เป็น **พล.ท. (5 นาย)** คือ พี่**ณอน เบอร์พันธ์** (หน.ฝสธ.) ของพี่**นะ** (นี่เอง) ที่เหลือเป็น ผทค.พิเศษ ทบ. นำโดย **พี่อ๊อด/ธีระพล – พี่เต้/วุฒิไกร – พี่อรรถ** และ **พี่เลาะห์/ไตรรงค์** @สองคนแรก แจ้งว่าไปช่วยพี่**แป๊ะ/อัครเดช** (อดีต มทน.2) ทำงาน ที่ สง.รอง เสธ.ทบ. (3) @ส่วนสองคนหลังมานั่งตบยุง เอ๊ยรับแขกรอต้อนรับเพื่อน ๆ บ้างที่ สง.ปษ.ทบ. แทนพี่**แอ๊ด**ที่กลับไปเป็น หน.สง.รองเลขาธิการ (3) ให้พี่แป๊ะที่ กอ.รมน. @และขอเป็นกำลังใจให้เพื่อน ๆ ที่เหลือ ประสบความสำเร็จตามคาดหวังไว้ในวาระ โปรดเกล้าฯ (ต.ค. 63) ต่อไปด้วยนะครับ @สีสันปกสารเวียนฉบับนี้ อาจจะดูแปลกตาไปบ้าง เพื่อสื่อสารเป็นนัยว่า รุ่นเราได้**เริ่มต้นชีวิตกันใหม่**อีกครั้ง ที่**ดูสดใสเหมือนท้องฟ้ายามรุ่งอรุณ**... หรือมองอีกนัยหนึ่งว่า รุ่นเรากำลังจะ**ร่วงโรยไปตามกาลเวลา**เหมือนกับ**ท้องฟ้ายามอัสดง** เป็นไปตามกฎธรรมชาติที่หลีกหนีไม่พ้น แต่พวกเราจะไม่ทอดทิ้งกันเสมือนเป็น **"ครอบครัวเดียวกัน"** (**พี่เผ่า** ผู้ออกแบบปกและโลโก้ จปร.30 ใหม่ ทั้งเวอร์ชั่นไทยและอังกฤษ แจ้งมาด้วยสำนวน **"คมหอก คมดาบ"** มาก ๆ) @ต้องขอบคุณ**พี่หมี (วิธัต)** ช่วยเตือนความจำแจ้งยอดเพื่อน ๆ (แต่งกาย ทบ.) จะ**เกษียณ 1 ต.ค. 63 มีทั้งสิ้น 56 นาย** (สังกัด สมช./1 นาย, DSI/1 นาย, นอกนั้นสังกัด กห.) @ยังเหลือผู้ที่จะ**เกษียณปี 64** อีก **18 นาย** (ถ้าจำไม่ผิด-มีใครบ้างต้องกลับไปอ่านซุบซิบ ฉบับที่ 1 นะครับ) @จากบริบท/สิ่งแวดล้อมและกรณีศึกษาจาก **"แนวทางรับราชการ"** ที่ผ่านมาคาดว่า ภายหลังโปรดเกล้าฯ (วาระ ต.ค. 63) น่าจะมีเพื่อนนายพล (ที่เหลือ) พิจารณาแนวทาง **"ลาออก"** ตามมติสภากลาโหมเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ขอให้ประสบความสำเร็จ (ทุกคน) นะครับ @ฝากความรักระลึกถึงให้กำลังใจ **เพื่อนปึ๊กมี่ "ผู้มากน้ำใจ"** (ผู้ก่อตั้ง 19th day **"วันสนทนาทำ"**) แม้มิได้ **"ตำแหน่ง"** (ใหม่) แต่จะเป็น **"ตำนาน" ในหัวใจ**ของเพื่อนตลอดไป @ถือเป็นการเริ่มต้นปีใหม่ 2563 อย่างโหดร้าย/ไม่คาดคิด จากภาวะวิกฤติ COVID-19 ซ้ำเติมภาวะเศรษฐกิจให้จมดิ่ง กระทบต่อธุรกิจของเพื่อน ๆ ตามสมควร @สองรายแรก **พี่สนอง-พี่ดิด**ฝากขอบคุณเพื่อน ๆ ที่สั่งไปทานที่บ้าน/ที่ทำงาน (Take Away) @เมื่อสารเวียนฉบับนี้ถึงบ้าน สถานการณ์คงดีขึ้นจากการคลายล็อก (ดาวน์) แล้ว @เป็นทั้งเกษตรกร/พ่อค้า (ตัวจริง) **พี่เด็อย** (ไม่ได้) แจ้งมาว่าใครสนใจกิ่งพันธุ์ **"ชมพูพล"** ชมพู่ของเพชรบุรีที่หวานไม่แพ้ใคร ให้แจ้งแต่เนิ่น (เป็นการส่วนตัว) @**"ไอ้หนุ่ม** (เหลือน้อย) **รถไถ"** ตัวจริง **พี่ชูศักดิ์** ลงทุนไป 7 ไร่ ที่กันทรลักษ์ปลูกขนุน เอ้ย **"ทุเรียนพันธุ์ภูเขาไฟ"** อันลือลั่นของศรีสะเกษ (ออกลูกเมื่อใด บอกด้วยเด้อ) @มี สว. สายตาดีแจ้งมาว่า ช่วงนี้ **พี่ไหล/ชวลิต** คล้ำไปนิดนึง หลังสะพายเป้ฉีดปุ๋ย/พ่นยา (แบบไม่ใส่ mask)-ลุยสวนลิ้นจี่เองทั้งในอัมพวาและราชบุรี (เพิ่งถอดคราบอำมาตย์ลงมาทำเองคงเหนื่อยหน่อยนะครับ -555) แบบนี้ **พี่อ๋อย-ดอยสะเก็ด**กับพี่**ตู้-สว่างแดนดิน** จะยอมได้ไง? ฮี! @ทุกท่านหากมีปัญหาเรื่อง**ปุ๋ยอินทรีย์**อย่าลืมถาม **"พี่เมษฐ์"** ผู้ทรงคุณวุฒิด้าน **"ข้าวถุง"** จากสุรินทร์นะครับ @ฮือฮาในโลกออนไลน์ เมื่อพี่**อั๋น**สวมบท**เลขาธิการ สมช./ศบค.** แถลงข่าว

บ่อยขึ้นโดยเฉพาะการผ่อนคลายให้จำหน่ายเหล้าเบียร์ได้ตั้งแต่ต้น พ.ค. เป็นต้นไป FC**อู๊ดดี้** ฝาก **ขอบ-จาย** จริง ๆ @ว่าแต่เมื่อไร? จะปลดล็อก **อาบ-อบ-นวด** นะ! เหนียวตัวมานาน 555 อดีต **เจ้ากรมแถวบางเขน**ฝากถามมา?? @เป็นห่วงแต่ว่าหากมีการสั่ง **"งดขายเหล้า"** อีกครั้ง/ขอให้**พี่อั๋น** ส่งไมค์ให้**หมอรูปหล่อ**ชี้แจงเองน่าจะดีกว่า 555... @ในส่วนของเพื่อน จปร.30 ต้องเลื่อนการจัดงานเลี้ยงรุ่น (เหล่า ทบ.) จาก 22 มี.ค. ออกไปยังห้วงเวลาที่เหมาะสม ซึ่งจะกำหนด วัน ว.อีกครั้ง @ต้องขอบคุณ **พี่อ๊อด** หน.ฝ่ายกิจการพิเศษ ซึ่งยืนยันชัดเจนว่า ต้องจัดงานเลี้ยงรุ่นอีกครั้งอย่างแน่นอน/ที่เดิมและพร้อมสนับสนุน **"ยิ่งกว่าเดิม"** (อ้อ! มี **2ป.** ทั้ง**พี่แป๊ะพี่เป้ง** เป็นกองหนุนนี้เองครบ **3ป.** เมื่อไร... ยาวโลด!) @ยินดีกับเพื่อนที่ได้จัด**งานแต่งให้ลูกบ่าว-สาว** ในช่วงปลายปี-ต้นปี ทั้ง **พี่โบ้ พี่เล็ก พี่อุ๋ย สามพระยา พี่ฟู พี่ต๋อง (เคี้ยง)** โดยเฉพาะ **พี่ยา พี่เต้** หนีมาตรการล็อกดาวน์จากโควิด-19 ไปได้แบบเส้นยาแดงผ่าแปด @เว้น**พี่ปู่** (แจกการ์ดก่อนใคร) ขอเลื่อนงานแต่งลูกสาวจาก 21 มี.ค. ออกไปเดือน มิ.ย. 63 (**วัน ว.** รอไฟเขียวจาก พี่อั๋นคนเดิม/ประธานงานแต่งแจ้งมา ชัวร์ที่สุด) @สายข่าวจาก **สนามมวยเอ๊ย สโมสร ทบ.** แจ้งว่าเมื่อคืนวันแต่ง (ตามกำหนดการเดิม) **พี่ปู่และคณะ** มานั่งทานข้าวรอ/เพื่อ (กล่าวขออภัย) **รับแขก**บางคน (ที่อาจ-ตกข่าว) เดินทางมาร่วมงาน (Service-mind เกิน 100% จริง ๆ) @**พี่ติ่ง** ฝากมาจากบ้านในซอยจรัญฯ 46 ว่า "วันนี้เป็นวันที่มีความสุขจากการไปเยี่ยมเพื่อน **อ้วน** ได้รับทราบความทุกข์ทรมานและความลำบากของเพื่อนด้วยตาและหูของตัวเอง... **พวกเราจะช่วยต่อสายป่านชีวิตของอ้วนได้อย่างไร"** (มีภาพหน้ากลางนะครับ!) @ลงใต้ไปแอบดู**เพื่อน 1935 (ภาคใต้)** กันบ้างโดยเฉพาะ จชต. ไม่น้อยหน้าใคร ติดเชื้อโควิด-19 เป็น top 5 ของโลกเลยทีเดียว @**ลข. (แหล่งไข่)** จาก จชต. รายงานมาว่าเพื่อน ๆ ชาวสะตอต้องเก็บตัวเงียบไม่กล้าโผล่ไปไหนกันนัก เดือดร้อนถึงวงการลูกเด็กเล็กแดงก็พลอยลำบากไปด้วย เรื่องนี้ **พี่รี -Uncle Lee** บ่นอุบมาตลอดมาDAKแห้วทั้งเดือน น่าเห็นใจครับ... @ส่วน**พี่ล้วน** เขาไม่สนใจสวมใส่หน้ากากเดินทางด้วย บ.เหมาลำแทบทุกสัปดาห์ (เพื่อน ๆ อย่าเพิ่งคิดมาก) เขามาเยี่ยมแม่ที่ปาดี (สุไหงปาดี) เท่านั้น... @น่าอิจฉา **พี่จอก** เป็นชามูไรพ่อลูกอ่อนตอนเกษียณถือโอกาสอยู่กับลูกเมีย (เด็ก) อย่างมีความสุขตามประสา สว. 555 @เมื่อสองเดือนที่แล้วก่อนโควิดจะมา พบปะกันครั้งหนึ่งมี **เปาะรี /ป๋าจอก /บิ๊กเท้ง /เสี่ยไก่** ...นั่งล้อมวง ดริงก์น้ำเปล่ากันพอเป็นพิธี ...งานนี้**ป๋าเท่ง/บิ๊กตุ่น** ยังอยู่กันที่นครฯ บอกมาไม่ไหว @โดยเฉพาะ**ลิตเติ้ลเผ่า** ตอนนี้ไปไหนไม่สะดวก ต้องคุมงานก่อสร้าง**บ้านเล็กในป่าใหญ่** อยู่ที่นาหม่อม บ้านเกิด ยังไม่แล้วเสร็จ (**ป๋ารี**ฝากมา ว่าใช้เวลาสร้างนานมากนะ จะ 5 ปีแล้ว มีปัญหาก่อสร้าง?? ทำไมไม่ปรึกษา**อดีต จก.ยย.** 5555)...คงจะมีงานฉลองกันอีกครั้งในไม่ช้านี้... @ช่วงนี้เพื่อน ๆ หลายคนต่างก็แยกย้ายกันไปหมด เนื่องจากพวกเราก็หมดภาระหน้าที่กันแล้ว เหลือไว้เพียงความผูกพันที่ยังคงเหมือนเดิม @ทั้งสมาชิกเก่า/ใหม่ เราไม่เคยลืมกัน เพื่อน ๆ ยังถามหาทุกคน ทั้ง **พี่หน่อง พี่ดาว พี่แอ็ด พี่โว๊ก พี่ด่าง พี่เล็ก ชัยณรงค์/ พี่ณุ-กอบ พี่เสือ พี่ยูร พี่อุ๋ย-คงกระพัน** และ **พี่เป้อ** (แจ้งปิดกิจการร้านรองเท้าในหัวหินไปทำสวนมะยงชิด ในชะอำ แล้วนะ) @เพื่อน ๆ ชาวสะตอขอต้อนรับเพื่อน**อู๊ด (สัจจะ)** หากกลับบนครเมื่อไร อย่าลืมไปร่วมงาน 1935 ภาคใต้เพื่อน ๆ คิดถึงที่ชู้ด! @ฉบับนี้... รายการชุบชิบนินทามีไม่มากนักเนื่องจากเพื่อนส่วนใหญ่ได้ทยอยเกษียณไปมากกว่าครึ่ง @ข้อมูลเพื่อน ๆ จากทุก ทภ./พื้นที่ ได้ทยอยลงในสารเวียนฉบับแรกเกือบหมด @และที่สำคัญภาวะ **"ฉ"** อันเนื่องมาจากโควิด-19 ทำให้เกือบทุกคน WFH/**"อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ"** เลยหมดข้อมูล หมดมุก **"ชุบชิบ"** (แสบ ๆ คัน ๆ) @แต่ก็ได้ชดเชย ด้วยการลงภาพกิจกรรมของรุ่นและเพื่อน ๆ (เก็บตกจากห้องไลน์/คลังภาพถ่ายจากเว็บของพี่ปิ๊ด) แบบนี้ภาษาปกติเขาว่า **"A Picture Says A Thousand Words"** @ขาดตก/บกพร่อง จัดลงให้ไม่ครบ ต้องขออภัย จะนำไปลงให้ในฉบับถัด ๆ ไปนะครับ @อย่าลืมช่วยติดตั้งและบอกต่อเรื่อง Application **"เพื่อน 1935" (Friends1935)** เพื่อใช้กับสมาร์ทโฟน เปิดใช้งานมาตั้งแต่ 21 เม.ย. - ปัจจุบันมีเพื่อน ๆ D/L ใช้งานแล้วกว่าครึ่ง (สมาชิก 4 เหล่า+กิตติมศักดิ์ รวม 777 คน/เลขเด็ด-จำง่าย) @**ท้ายฉบับ**ที่ลืมไม่ได้คือต้องขอขอบคุณ**ทีมงาน**ที่ริเริ่มจัดทำ App 1935 รวมทั้ง **"ผู้ใหญ่ใจดี"** ที่ปวารณาตนรับดูแลค่าบริการทั้งสองระบบ (รวมทั้งค่าจัดพิมพ์สารเวียน) ในช่วงปีแห่งการเริ่มต้นอยากรู้ว่า **"ผู้ประสงค์ออกเงิน แต่ไม่ประสงค์ออกนาม"** เป็นใคร ให้สอบถาม **พี่ไก่/พี่อ๋อย**นะ สิบอกให่! @เฝ้ารอกันต่อสถานการณ์โควิด-19 เข้าสู่ภาวะปกติเมื่อใดเราคงได้มีโอกาสนัดพบปะสังสรรค์ รำลึกถึงความหลังกันอีกครั้งแน่นอน และขอเป็นกำลังใจให้เพื่อน ๆ ทุกคนได้ต่อสู้เพื่อมีชีวิตที่ยืนยาวกันตลอดไปครับ เพราะ **"เราคือครอบครัวเดียวกัน/We Are the Family"** แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะครับ-พี่น้อง

ทีมงาน สารเวียน จปร.30

Life style in digital Technology

(วิถีชีวิตเทคโนโลยีดิจิทัล)

โดย "ทีมไอที"

การดำรงการติดต่อ แลกเปลี่ยนข่าวสารในระหว่างเพื่อนไม่มีข้อจำกัดอีกแล้วครับ ด้วย***แอปพลิเคชัน Friends1935*** นอกจากจะมีการจัดเก็บข้อมูลเพื่อน ๆ ในระบบฐานข้อมูลที่ติดตั้งบน***ระบบคลาวด์ (cloud)*** ที่ง่ายสะดวกต่อการคงความทันสมัยของข้อมูลแล้ว ยังมีความสามารถหลากหลายประการดังนี้

1 สามารถแสดงผลข้อมูลบุคคลของเพื่อน ๆ อาทิ ยศ ชื่อ สกุล/ วดป.เกิด/ โทรศัพท์/ ช่องทางสื่อสารอื่น (email/line id) และภาพถ่าย รวมทั้งข้อมูลครอบครัวและอื่น ๆ

2 มีระบบ **"รักษาความปลอดภัย"** ข้อมูลบุคคล ผู้ใช้สามารถตั้งพาสเวิร์ดเองได้

3 สำหรับระบบ**แอนดรอยด์** มีค่าใช้จ่ายขึ้น Play Store เป็นจำนวนเงิน 25 เหรียญสหรัฐ (ครั้งเดียวใช้ได้ตลอดชีพ) ส่วนระบบ iOS ทางผู้พัฒนาได้พิจารณาให้ติดตั้ง ใช้งานผ่านทางเว็บไซต์ (ตามเอกสารคู่มือประกอบ) เหตุผลเพื่อความเหมาะสมทั้งค่าใช้จ่ายและวิธีการที่ง่ายต่อการติดตั้ง



สำหรับการบริหารจัดการ ดำเนินการโดย **แอดมิน ไก่** (พล.ต. **ภูวนัยฯ**) จะดูแลระบบในปีแรกเพื่อตรวจสอบและแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นระหว่างการใช้งาน หลังจากนั้นจะให้แต่ละเหล่าทัพจัดตั้งแอดมินเพื่อดำเนินการในแต่ละเหล่าให้เกิดความสมบูรณ์ของข้อมูลและเป็นปัจจุบันมากที่สุด

นอกจากนี้ ยังสามารถที่จะพัฒนาดัดแปลงเพื่อกิจการอื่น ๆ ดังนี้

- ใช้เป็น**หนังสือรุ่นออนไลน์**สามารถเปิดดูข้อมูลเพื่อน ๆ ได้จากแอป (Application) ในสมาร์ทโฟนได้ (ในอนาคตจะพัฒนาเป็น ออฟไลน์)

- ใช้ใน**การประชาสัมพันธ์**งานแผนงานต่าง ๆ ของรุ่น เหล่าทัพ รวมทั้งงานส่วนตัวและงานอดิเรก ของเพื่อนแต่ละคนได้อีกด้วย

วิธีติดตั้งและใช้งานบนสมาร์ทโฟนระบบแอนดรอยด์

1 ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Friends1935 จาก Google Play และติดตั้งด้วยวิธีดังภาพด้านล่าง



2 ตั้งค่ารหัสเข้าใช้งาน เมื่อเปิดใช้งานครั้งแรก ให้กรอกรหัสกลางที่ได้รับ (สอบถามจากแอดมิน) จากนั้นกรอกรหัสของตนเองที่ต้องการตั้งค่าสำหรับเข้าใช้งานแอปพลิเคชันในครั้งต่อไป

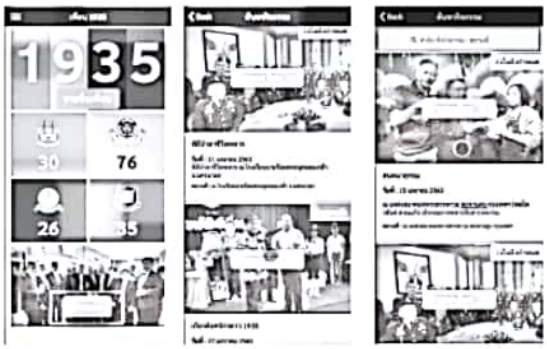


3 การใช้งานเมนูรายชื่อ สามารถสืบค้นข้อมูลได้จาก ยศ ชื่อ สกุล เมื่อเจอรายชื่อที่ต้องการ สามารถกดดูรายละเอียดของบุคคลนั้น ดังภาพ

- ในข้อมูลบุคคลสามารถกดปุ่มเพื่อโทรออกไปยังหมายเลขโทรศัพท์ที่ระบุได้
- สามารถส่งข้อความทางอีเมลไปยังอีเมลที่ระบุได้
- สามารถกดดูรูปภาพของบุคคลได้



4 การใช้งาน **"เมนูกิจกรรม"** สามารถสืบค้นข้อมูลได้จากชื่อกิจกรรม หรือสถานที่จัด ในรายการแสดงกิจกรรม มีสถานะระบุกิจกรรม เช่น กิจกรรมวันนี้ ผ่านมาแล้ว ยังไม่ถึงกำหนด ดังภาพ



***หมายเหตุ** : ขอแนะนำผู้ที่เคยดาวน์โหลดติดตั้ง App. **ผ่าน** www.friends1935.com ในสมาร์ทโฟนระบบแอนดรอยด์ให้ **"ถอนการติดตั้ง/ลบทิ้ง"** โดย**ติดตั้งผ่าน Google Play (เท่านั้น)** เพื่อความเสถียรและความต่อเนื่องการพัฒนา App. จากเจ้าของระบบต่อไป

การใช้งาน Friends1935 บนระบบ IOS

1

เปิด Safari และ พิมพ์ URL : ios.friends1935.com



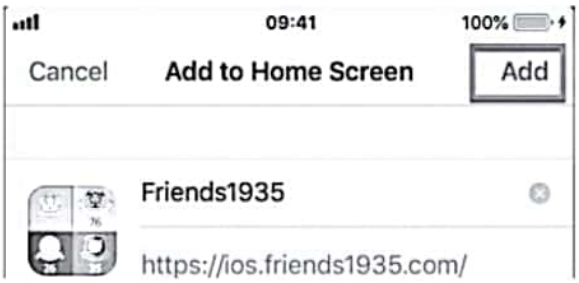


2

เมื่อปรากฏหน้าจอ login ให้เลือก icon และเลือก Add to Home screen







3

จะปรากฏ icon ที่ Home screen สามารถกดเพื่อเข้าใช้ได้ในครั้งต่อ ๆ ไป



ขอขอบคุณ พล.ต. **ภูวนัย** : ผู้ริเริ่ม/ **แอดมินเหล่าทัพ** : สนับสนุนข้อมูล และ คุณ**วิทยา พันดวง** ผู้พัฒนาระบบจาก **บริษัท โปรแกรมดี จำกัด** (รับพัฒนาระบบสารสนเทศขนาดใหญ่, เว็บไซต์องค์กร หน่วยงาน, Application บนมือถือทั้ง iOS และ Android เบอร์โทร. 086-5931860 Line : 0865931860 เว็บไซต์ : https://pd-it-solution.com/)

เรียน สมาชิก จปร.30 และเพื่อนที่เคารพรักทุกท่าน

ฝ่ายสวัสดิการ จปร.30 ขอรายงานความคืบหน้า ผลการดำเนินการตามโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน จปร.30 ให้เพื่อนสมาชิก จปร.30 ทราบ โดยมีรายละเอียดตามเอกสารที่แนบ สรุปได้ดังนี้

1. **กองทุนช่วยเหลือเพื่อน นายกุลดิลก ทิวไผ่งาม**
   - มีเพื่อนสมาชิก จปร.30 ร่วมบริจาค จำนวน 49 นาย รวม 222 กองทุน กองทุนละ 500 บาท (บริจาคเป็นครั้งคราว 195 กองทุน, บริจาครายเดือน 15 กองทุน, บริจาครายปี 12 กองทุน)
   - สถานภาพเงินกองทุน ณ 12 พ.ค. 63 คงเหลือ 80,514.50 บาท
   - **พล.อ. ทศพร หอมเจริญ** เป็นผู้ประสานงานกองทุน
2. **กองทุนช่วยเหลือบุตรเพื่อน พ.อ. ณรงค์ฤทธิ์ สุวรรณบุบผา**
   - มีเพื่อนสมาชิก จปร.30 ร่วมบริจาค จำนวน 65 นาย รวม 527 กองทุน กองทุนละ 500 บาท (บริจาคเป็นครั้งคราว 427 กองทุน)
   - สถานภาพเงินกองทุน ณ 12 พ.ค. 63 คงเหลือ 204,500 บาท

เนื่องจากเพื่อน พ.อ. ณรงค์ฤทธิ์ สุวรรณบุบผา ได้ถึงแก่กรรม คณะกรรมการรุ่น จปร.30 ได้มีมติมอบเงินกองทุนดังกล่าว ให้เป็นเงินทุนการศึกษา นายมงคล สุวรรณบุบผา บุตรชาย พ.อ. ณรงค์ฤทธิ์ฯ ซึ่งปัจจุบันศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน สาขามัลติมีเดีย ชั้นปีที่ 2 จนจบ ชั้นปีที่ 4

- **พล.อ. ณัฏฐ์สิทธิ์ ละแมนชัย** เป็นผู้ประสานงานกองทุน

3. **กองทุนช่วยเหลือเพื่อน (กองทุนรวม)**
   - เป็นเงินกองทุนสำรองไว้แก้ปัญหา/เผชิญเหตุ ในกรณีที่มีเพื่อนสมาชิก จปร.30 มีความจำเป็นต้องการความช่วยเหลือ ตามมติคณะกรรมการรุ่น จปร.30
   - มีเพื่อนสมาชิก จปร.30 ร่วมบริจาค จำนวน 80 นาย รวม 697 กองทุน กองทุนละ 500 บาท (บริจาคเป็นครั้งคราว 689 กองทุน, บริจาครายเดือน 8 กองทุน)
   - สถานภาพเงินกองทุน ณ 12 พ.ค. 63 คงเหลือ 348,500 บาท
   - **พล.ท. สัมพันธ์ เงาศรี** เป็นผู้ประสานงานกองทุน

สุดท้ายนี้ กระผมในนามของหัวหน้าฝ่ายสวัสดิการ ขอขอบพระคุณเพื่อนสมาชิก จปร.30 ที่มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคเงินสมทบเข้าโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน จปร.30 ตามเจตนารมณ์และกำลังทรัพย์ ปัจจุบันมีเพื่อนสมาชิก จปร.30 ร่วมบริจาคเงินเข้าโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน จปร.30 กองทุนต่าง ๆ ประมาณ 120 นาย จากจำนวนทั้งรุ่น 247 นาย ทั้งนี้หากมีเพื่อนสมาชิกท่านใดที่มีจิตศรัทธาจะบริจาคเพิ่มเติม ขอให้พิจารณากองทุนเพื่อน นายกุลดิลก ทิวไผ่งาม เป็นรายเดือน เป็นความเร่งด่วนแรกครับ

พล.อ. ธงชัย สาระสุข
รองประธานรุ่น จปร.30/หน.ฝ่ายสวัสดิการ จปร.30
12 พ.ค. 63

ระบบสวัสดิการ จปร.30
เพื่อการสนับสนุน ช่วยเหลือ บรรเทาภาระ
เพื่อนสมาชิก จปร.30 ที่ทุพพลภาพ พิการ เจ็บป่วยขั้นวิกฤติ
ตามมติคณะกรรมการรุ่น จปร.30

สวัสดิการ จปร.30 ตามระบบปกติ
โดยใช้งบประมาณจากเงินรุ่น จปร.30

1. ให้ความช่วยเหลือเพื่อนจำนวน 3 ราย
   1.1 นายกุลดิลก ทิวไผ่งาม 10,000 บาท/เดือน
   1.2 นายสมชาติ มณีเทศ 7,000 บาท/เดือน
   1.3 พ.ท. ชูชาติ พรหมยิ้ม 3,000 บาท/เดือน
2. ให้ความช่วยเหลือบุตร พ.อ. จิรศักดิ์ เป้าทอง
   2.1 น.ส.ปภาวดี เป้าทอง 1,000 บาท/เดือน
   2.2 ด.ช.พงศกร เป้าทอง 1,000 บาท/เดือน

สวัสดิการตามโครงการช่วยเหลือเพื่อน จปร.30 โดยใช้งบประมาณจากเงินกองทุนที่เพื่อนสมาชิก จปร.30 มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคตามเจตนารมณ์ และกำลังทรัพย์ ซึ่งแบ่งเป็น 3 กองทุน โดยแต่ละกองทุนสามารถเข้าร่วมได้ 4 รูปแบบได้แก่

1. สนับสนุนเป็นครั้งคราว
2. สนับสนุนเป็นรายเดือน
3. สนับสนุนเป็นรายปี
4. สนับสนุนตามข้อ 1/2/3 โดยมอบหมายให้คณะกรรมการรุ่น โดยฝ่ายสวัสดิการรุ่นบริหารจัดการในภาพรวม ตามมติคณะกรรมการรุ่น จปร.30

1. กองทุนช่วยเหลือเพื่อน นายกุลดิลก ทิวไผ่งาม

- มอบสมทบเพิ่มเติม 20,000 บาท/เดือน
- สถานภาพเงินกองทุน ณ 12 พ.ค. 63 : 80,514.50 บาท
- พล.อ. ทศพร หอมเจริญ เป็นผู้ประสานงาน
  โทร. 081-712-4483
- รายละเอียดตามที่รายงานทางไลน์

2. กองทุนช่วยเหลือบุตรเพื่อน พ.อ. ณรงค์ฤทธิ์ สุวรรณบุบผา

- สถานภาพเงินกองทุน ณ 12 พ.ค. 63 : 204,500 บาท
- ซึ่งจะมอบเป็นเงินทุนการศึกษาให้ นายมงคล สุวรรณบุบผา จนจบ ป.ตรี ปัจจุบันศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ชั้นปีที่ 2 คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน สาขามัลติมีเดีย
- พล.อ. ณัฏฐ์สิทธิ์ ละแมนชัย เป็นผู้ประสานงาน
  ในการมอบเงินจนจบการศึกษา
  โทร. 081-849-8034, 062-898-2614
- รายละเอียดตามที่รายงานทางไลน์

3. กองทุนช่วยเหลือเพื่อน (กองทุนรวม)

- เป็นกองทุนสำรองไว้แก้ปัญหา/เผชิญเหตุ ในกรณีที่มีเพื่อนสมาชิก จปร.30 มีความจำเป็นต้องการความช่วยเหลือ ตามมติคณะกรรมการรุ่น จปร.30
- สถานภาพเงินกองทุน ณ 12 พ.ค. 63 : 348,500 บาท
- พล.ท. สัมพันธ์ เงาศรี เป็นผู้ประสานงาน
  โทร. 095-390-1935
- รายละเอียดตามที่รายงานทางไลน์

<u>หมายเหตุ</u> : โครงการเพื่อนช่วยเพื่อน จปร.30 ทั้ง 3 บัญชี (บัญชีละกองทุน) ในการเปิดบัญชีและปิดบัญชีจะต้องมีผู้ลงนามทั้ง 3 ท่าน (พล.อ.ทศพรฯ, พล.อ.ณัฏฐ์สิทธิ์ฯ และ พล.ท.สัมพันธ์ฯ) ส่วนการเบิกเงิน จะต้องมีผู้ลงนามอย่างน้อย 2 ใน 3 ท่าน

ฝ่ายสวัสดิการ จปร.30



เงินทอง (เพื่อน) ต้องรู้

โดย พี่เต้ เหรัญญิก

เรียน ประธานรุ่น จปร.30 และคณะกรรมการ

ขอรายงานสรุปสถานภาพเงินรุ่นต่อจากการสรุปยอดรายงานเมื่อ 13 ม.ค. 63 ถึงปัจจุบัน ตัดยอด ณ วันที่ 12 พ.ค. 63 โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. **ยอดยกมา**จากรายงานครั้งก่อน จำนวน 260,673.26 บาท

2. **รายจ่ายประจำเดือน** จำนวน 4 เดือน (ก.พ. 63 – พ.ค. 63)

2.1 ช่วยเหลือเพื่อน จำนวน 3 ราย ดังนี้

2.1.1 **สมชาติ มณีเทศ** เดือนละ 7,000 บาท เป็นเงิน 28,000 บาท

2.1.2 **ชูชาติ พรหมยิ้ม** เดือนละ 3,000 บาท เป็นเงิน 12,000 บาท

2.1.3 **กุลดิลก ทิวไผ่งาม**

- ก.พ. 63 จำนวน 5,000 บาท

- มี.ค. 63 ถึง พ.ค. 63 : ตามมติคณะกรรมการรุ่นชุดปัจจุบันให้เพิ่มเป็นเดือนละ 10,000 บาท ตั้งแต่ มี.ค. 63 (ใช้จากกองทุน**กุลดิลก**ที่ พล.อ. **ทศพร หอมเจริญ** เป็นผู้รวบรวมเพิ่มอีกเดือนละ 20,000 บาท รวมเป็นมอบให้เพื่อน**กุลดิลก** เดือนละ 30,000 บาท)

- สรุปในส่วนบัญชีนี้มอบให้กุลดิลกฯ ในห้วง 4 เดือน เป็นเงิน 35,000 บาท

2.2 ช่วยเหลือบุตรเพื่อน จำนวน 2 ราย รายละ 1,000 บาท/เดือน จำนวน 4 เดือน ดังนี้

2.2.1 **น.ส. ปภาวดี เป้าทอง** เป็นเงิน 4,000 บาท

2.2.2 **ด.ช. พงศกร เป้าทอง** เป็นเงิน 4,000 บาท

(การรายงานครั้งก่อนมี **น.ส. วิรงรอง พรหมยิ้ม** แต่เนื่องจากจบการศึกษาเรียบร้อยแล้ว จึงงดส่งตั้งแต่ ก.พ. 63 เป็นต้นมา)

2.3 สรุปรายจ่ายประจำเดือนที่ใช้จ่ายในห้วง 4 เดือน ตามข้อ 2.1 และ 2.2 เป็นเงิน 83,000 บาท

3. **รายรับ – รายจ่ายทั่วไป**ในห้วง ก.พ. 63 – พ.ค. 63 (ตามเอกสารที่แนบ) มีเงินเพิ่มขึ้น จำนวน 233,506 บาท

4. **สรุป**ในห้วง ก.พ. 63 – พ.ค. 63 มีรายรับ – รายจ่าย รวมกับยอดยกมาจะคงเหลือเงินรุ่น จปร.30 จำนวน 411,179.26 บาท ดอกเบี้ย 159.65 บาท คงเหลือทั้งสิ้น ณ 12 พ.ค. 63 จำนวน 411,338.91 บาท

ตรวจถูกต้อง

(ลงชื่อ) พล.ท. วุฒิไกร คล้ายทอง

(วุฒิไกร คล้ายทอง)

12 พ.ค. 63

หมายเหตุ - เมื่อ 29 ม.ค. 63 ได้รับแจ้งจาก พล.ท. **วีรากร ประกอบ** ว่า งป. ที่เหลือจากการจัดงานที่ จว.นครนายก เมื่อ 1 ต.ค. 62 จำนวน 25,700 บาท ได้โอนให้กองทุน **ณรงค์ฤทธิ์ สุวรรณบุบผา** (บัญชี พล.อ. **ณัฏฐ์สิทธิ์ ละแมนชัย**) จำนวน 10,000 บาท และกองทุนเพื่อนช่วยเพื่อน (บัญชี พล.ท. **สัมพันธ์ เงาศรี**) จำนวน 15,700 บาท เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อเพื่อน ๆ กรุณาทราบ ครับ

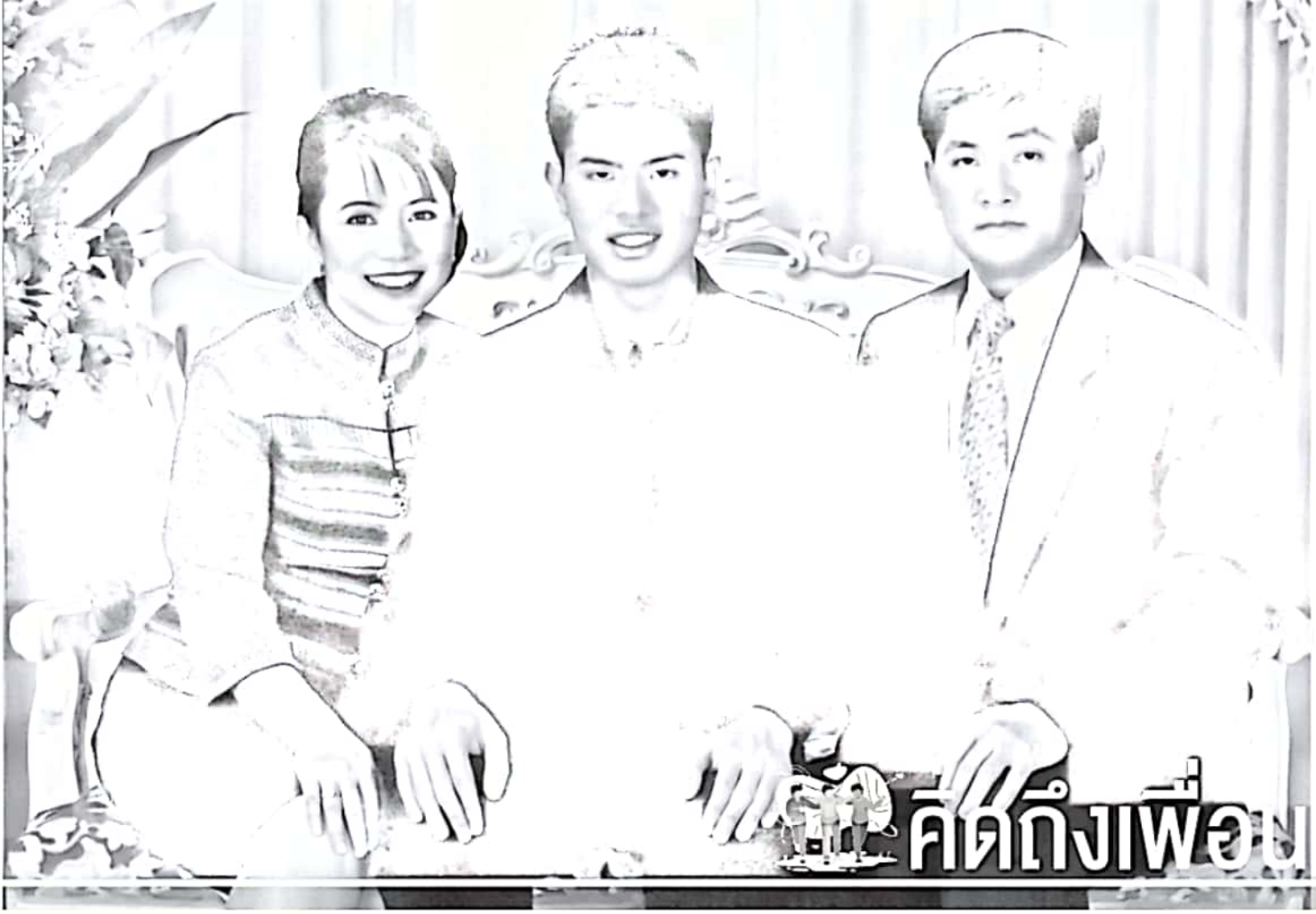


รายรับ - รายจ่ายทั่วไป

(ห้วง 14 ม.ค. 63 - 12 พ.ค. 63)

ว.ด.ป.	รายการ	จำนวนเงิน		หมายเหตุ
		รับ	จ่าย	
18 ม.ค. 63	พล.อ. **สนอง ชูดวง** มอบสปอนเซอร์ค่าทำวารสารเวียน รุ่น จปร. 30	10,000		
25 ม.ค. 63	จ่ายค่าทำวารสารเวียนฯ ให้ **บริษัท ธนอรุณการพิมพ์ จำกัด**		12,000	
26 ม.ค. 63	ธุรการเกี่ยวกับการจัดส่งวารสารเวียนฯ		1,000	**พล.ท. ชัยวัฒน์ พิชัยณรงค์**
29 ม.ค. 63	งานศพ พ.อ. **ณรงค์ฤทธิ์ สุวรรณบุบผา**		22,000	**พล.ต. ภักดี ศรีชุมพล** **พล.ท. สมศักดิ์ สรไชยเมธา**
6 มี.ค. 63	รับเงินจากแม่บ้าน จปร.30	269,531		
13 มี.ค. 63	ค่าเปิดบัญชีใหม่สำหรับกิจกรรมหลัก		1,025	**พล.ท. ธีระพล มณีแสง** **พล.ท. ชัยณรงค์ กิจรุ่งโรจน์เจริญ** **พล.ท. วุฒิไกร คล้ายทอง**
21 มี.ค. 63	- ร่วมทำบุญ จปร.30 วัดชลประทานฯ		10,000	**พล.อ. สุรใจ จิตต์แจ้ง**
	รวม	279,531	46,025	
	รวมมีรายรับเพิ่ม	**233,506**		

ตรวจถูกต้อง
(ลงชื่อ) พล.ท. วุฒิไกร คล้ายทอง
(วุฒิไกร คล้ายทอง)
12 พ.ค. 63



คิดถึงเพื่อน

นึกไม่ถึงว่าวันนี้ จะมาเร็วกว่าที่คิดไว้มาก
วันที่ต้องเขียนถ้อยคำเช่นนี้

ภาพสิ่งที่เคยทำร่วมกัน ที่ผ่านมาในชีวิต สลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนเข้ามา เป็นภาพสีบ้าง ภาพขาว-ดำบ้าง ภาพสีคงเป็นความทรงจำที่ใหม่ ส่วนภาพขาว-ดำ คงเป็นความทรงจำที่ผ่านช่วงเวลามาหลายปีแล้ว แม้จะจางเลือนไปบ้าง แต่มั่นใจว่า มันยังไม่ลบเลือนไปไหน ตอนค่ำ ๆ วันหนึ่ง สิบกว่าปีมาแล้ว พ่อนอนอ่านหนังสือพิมพ์อยู่บนฟูกที่วางบนพื้น ป่ายขึ้นไปนอนซ้อนบนหลัง พูดคุยเรื่องข่าวสารบ้านเมืองจำได้ว่าตอนนั้นยังอ่านการ์ตูนที่มากับหนังสือพิมพ์ไม่รู้เรื่อง พ่อสอนให้... พ่อยังจำได้หรือเปล่า

ค่ำ ๆ ของอีกวันหนึ่งครอบครัวของเรา นั่งอยู่ในห้องนั่งเล่น ที่บ้านพัก (แฟลต) ในกรมยุทธศึกษาทหารบก ขนมปังปิ๊บวางอยู่ เราช่วยกันนำขนมปังปิ๊บเหล่านั้นใส่ถุงย่อย ๆ เตรียมไปขาย บางวันกลับดึก สามทุ่ม สี่ทุ่ม เพราะต้องไปส่งขนม เอาเงินมาจุนเจือเลี้ยงดูครอบครัว ให้แม่และป่ายได้อยู่อย่างสบาย พ่อยังจำได้หรือเปล่า...

วันที่ต้องขายรถฟอร์ดสีดำ ที่เพิ่งซื้อมาได้ไม่นาน แต่ด้วยราคาที่แพง และเงินที่จะนำมาผ่อนไม่เพียงพอ เพราะเศรษฐกิจตกต่ำ เราต้องเปลี่ยนมานั่งรถปิกอัพสีเขียวกัน แม้ว่ามันจะไม่สบายนัก แต่พ่อก็ได้ใช้รถคันนั้น ขับไปทำงาน ไปส่งขนมตามสหกรณ์ ร้าน โรงพยาบาลต่าง ๆ หลายที่ ป่ายไม่ค่อยได้ช่วยอะไรมาก ได้แต่นั่งหลับไปในที่นั่งแคบ ๆ แต่อบอุ่นในรถคันเดียวกัน

เช้าตรู่บางวัน ต้องตื่นแต่เช้า ไปรับข้าวแต๋น ที่ส่งมาจากลำปางเอาไปขาย ตามที่ต่าง ๆ เพื่อหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว เมื่อก่อนป่ายเคยคิดว่า ทำไมชีวิตต้องลำบากขนาดนี้ เมื่อเวลาผ่านไปจึงได้รู้ว่า ประสบการณ์ชีวิตเหล่านั้นสอนอะไรหลาย ๆ อย่างไว้มาก สอนให้รู้ว่า คนเรามีหลายแบบ บางคนมองแต่ที่หน้าตา ฐานะ แค่เปลี่ยนรถจากเก๋งเป็นปิกอัพทุกอย่างก็เปลี่ยนไป บางคนคบกันเพื่อหวังผลตอบแทน สอนให้รู้ว่าเงินหายากมาก แม้จะส่งขนมหลายที่ แต่ต้นทุนก็ไม่ใช่ถูก ๆ และด้วยเงื่อนไขที่แตกต่างกันไป ตามแต่ละสถานที่ที่ไปส่ง เงินที่ได้จากแต่ละที่ก็ใช่ว่าจะมากมายอะไร อาศัยว่าตระเวนส่งทั่วไป เงินที่มารวมกันจึงพอจะช่วยได้บ้าง

สอนให้รู้ว่า การจะทำอะไรให้สำเร็จ ต้องใช้ความอดทน และความพยายามเป็นที่ตั้ง พ่อเคยบ่นเคยว่าว่าป่ายไม่เอาไหน เป็นคนไม่มีความมุ่งมั่นที่จะทำอะไรให้สำเร็จ ป่ายเก็บเอาสิ่งที่พ่อพูดเป็นแรงผลักดัน จนวันนี้ป่ายหวังว่าคงทำให้พ่อภูมิใจได้บ้าง พ่อแทบไม่เคยชมป่ายเลย ว่า ดี หรือเก่ง เพราะพ่อรู้ดีว่า ถ้าพูดไปแบบนั้น คนเรา จะไม่เกิดการพัฒนา...

ตอนป่ายอยู่ ป.4 พ่อไปปฏิบัติภารกิจที่ติมอร์ตะวันออก ไม่อยากให้ไปเลย รู้สึกว่ามันอันตราย แต่พ่อก็ได้ให้ความมั่นใจว่า จะกลับมาอย่างปลอดภัย เบี้ยเลี้ยงที่ได้จากการไปปฏิบัติภารกิจครั้งนั้น พ่อนำมาใส่หลังคาให้รถปิ๊กอัพ ไม่ต้องใช้ผ้าพลาสติกคลุมลังปลากรอบจากหนองมนเหมือนเมื่อก่อน จากนั้น พ่อได้สอบไปเป็น ผู้ช่วยทูตฝ่ายทหารบกไทย ประจำกรุงจาการ์ตา ประเทศอินโดนีเซีย พ่อยังเคยพูดให้ฟังเลยว่า “เป็นแค่ลูกชาวสวน แต่ได้ถึงขนาดนี้ ก็พอใจแล้ว...”

ช่วงเวลาที่อยู่อินโดนีเซีย เป็นช่วงเวลาที่สุขสบายที่สุดช่วงหนึ่งในชีวิต พ่อบอกเสมอว่า สิ่งเหล่านี้เป็นเหมือนภาพลวงตา อย่าลืมตัว สิ่งเหล่านี้เหมือนหัวโขน ที่วันหนึ่ง เราก็ต้องถอดออก ด้วยนิสัยขี้เกรงใจของพ่อทำให้พ่อชอบทำอะไรเองแทบทุกอย่าง แม้จะมีแม่บ้าน มีคนขับรถ แต่พ่อก็ยังชอบทำอะไรด้วยตัวเองอยู่เสมอ และสอนให้เราแม่ลูก รู้จักพึ่งตนเองเป็นหลักเช่นกัน และชีวิตที่อินโดนีเซีย ก็คือความทรงจำร่วมกันที่ดีที่สุดของเราสามคน พ่อ-แม่-ลูก

“ติว ติ๊ดิว ตี่ติว ติ๊ติว...” ทำนองเพลงค้างคาวกินกล้วยที่พ่อร้องให้ฟังเวลานอนไม่หลับ... ยังดังก้องอยู่...แผ่นกระดาษที่มีการเทียบตัวอักษรภาษาอังกฤษ และภาษาไทย เช่น B คือ บ. ใบไม้ เป็นจุดเริ่มต้นแห่งการเรียนภาษาอังกฤษของป่าย ยังติดตาอยู่เสมอ พ่อเป็นคนชอบคิดอะไรไม่เหมือนคนทั่วไป ชอบวางแผน เป็นคนมองการณ์ไกล และสิ่งหนึ่งที่พ่อได้วางแนวทางไว้ ก็คืออนาคตของป่าย พ่อชอบขับรถพาแม่กับป่ายไปเที่ยวตามที่ต่าง ๆ อยู่เสมอ พ่อบอกว่า การเรียนรู้ที่ดีคือการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ไม่ว่าจะเป็นการแสดง Light and Sound เรื่องยุทธหัตถีที่สุพรรณบุรี การไปนอนดูฝนดาวตกที่นครนายก นอนดูดาวที่ท้องฟ้าจำลอง การนั่งรถไฟในอินโดนีเซียไปดูพระอาทิตย์ขึ้นที่หมู่ภูเขาไฟโบรโม

เหล่านี้ คือสิ่งที่พ่อสร้างและเสริมให้ ด.ช. จุลฉัตร เติบโต เป็นนายจุลฉัตร ได้ในวันนี้ **วันที่ 10 สิงหาคม** ป่ายตื่นมาตามปกติ รู้สึกแปลกใจมากที่มีคนโทรมาถามเบอร์โทรศัพท์แม่หลายครั้ง รู้สึกเฉลียวใจ รีบโทรหาพ่อ ใครจะไปนึกเล่าว่าคนที่รับสาย จะพูดออกมาว่า **“พันเอก มนัส ท่านเสียชีวิตแล้วครับ”** แทบไม่มีเวลาให้ทำใจก่อนเลย

เมื่อได้ยินแล้ว รู้สึกเหมือนใจหล่นวูบ มือ เท้า สั่นเทาไปหมด ไม่กล้าทำอะไรต่อ คิดว่านี่ต้องเป็นฝันแน่ ๆ อีกไม่นานต้องตื่นจากฝัน และเมื่อโทรศัพท์ไป พ่อต้องตอบกลับมาด้วยเสียงแจ่มใสว่า “เฮ้ยว่าไง”...

อยากให้เรื่องที่เกิดขึ้นเป็นเพียงฝันร้าย แต่ฝันร้ายคราวนี้ กลับกลายเป็นจริงขึ้นมา... แม้ว่าในวันนี้ป่ายจะยังไม่สามารถทำใจได้ทั้งหมด ถึงแม้ว่าในวันนี้ป่ายจะรู้สึกไม่มั่นใจไม่แน่ใจกับอะไรหลาย ๆ อย่าง แต่ป่ายก็ขอให้พ่อเชื่อใจเถอะว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันเช่นนี้ จะทำให้ป่ายเป็นคนที่แกร่งขึ้น และป่ายจะพยายาม... จะพยายามเรียนรู้ เพิ่มประสบการณ์ต่าง ๆ ให้ดีขึ้น **เพื่อดูแลแม่ ผู้เป็นที่รักของพ่อและป่าย**

...ให้สมกับที่เป็นลูก เป็นลูก ของ พันเอก มนัส กาญจนโอฬารศิริ... ผู้เป็นพ่อที่ดีที่สุดเสมอ ตลอดมา และตลอดไป...

“ขอให้พ่อมีความสุขและอารมณ์ดี เช่นที่เคยเป็นเสมอมา”



จุลฉัตร กาญจนโอฬารศิริ (ป๋นป่าย) บุตรชายเพื่อนป้อม
ปัจจุบันรับราชการเป็น นักการทูตชำนาญการ
คณะผู้แทนถาวรไทยประจำอาเซียน ณ กรุงจาการ์ตา

ภาพกิจกรรม เพื่อน จปร.30




บรรยากาศเศร้า ๆ จากงาน**ศพเพื่อนเจ๋ง** (พ.อ. **ณรงค์ฤทธิ์ สุวรรณบุบผา**) วัดสีกัน (พุทธสยาม) ดอนเมือง (29 ม.ค. - 3 ก.พ. 63)



พี่ปิ๊กมี่ นำทีมเพื่อน ๆ จาก สวนรื่น เยี่ยมเยียนเพื่อนช้าง (ชูชาติ พรหมยิ้ม) @บ้านพัก สมุทรปราการ (3 ก.พ. 63)



"พี่ดิ่ง & พี่หอมเป็นผู้แทน จปร.30 เยี่ยมพี่อ้วน @บ้านจรัญ 46 เพื่อน ๆ ยังคิดถึง ให้กำลังใจ เพราะเราคือ **"ครอบครัวเดียวกัน"** (22 พ.ค. 63)



พล.อ. **กนิษฐ์ ชาญปรีชญา** เป็นประธานการ**ประชุมคณะกรรมการรุ่น จปร.30** ครั้งที่ 1/2563 @ยย.ทบ. (22 ม.ค. 63)



คุณ**จตุพร แก้วลี** และ พ.ต.อ.หญิง **กรรณิกา นาคเกิด** เป็นตัวแทนคณะกรรมการชมรมแม่บ้าน จปร.30 มอบเงินของชมรมแม่บ้านฯ จำนวน 269,531 บาท ให้แก่ประธานรุ่น จปร.30 เพื่อใช้ในกิจกรรมรุ่นต่อไป (22 ม.ค. 63)



14 พ.ค. 63 ประชุม คณะกรรมการรุ่น จปร.30 ครั้งที่ 2/2563 @สส. โดยมี **พี่อ๋อย** ทำหน้าที่ประธานฯ **(แทนพี่อ้น)**



19th Day สังสรรค์ **"สนทนาทำ"** ทุก 19 (ของเดือน) @ยย.ทบ. (ม.ค. 63) และ ยศ.ทบ. (ก.พ. 63) ตามลำดับ ก่อนถูก Knock ด้วย Lock Down จาก COVID-19





21 มี.ค. 63 พล.อ. **สุรใจ จิตต์แจ้ง** เลขานุการ, พล.อ. **ธงชัย สาระสุข** หน.ฝ่ายสวัสดิการ, พล.ต. **ธีระพล มณีแสง** หน.ฝ่ายกิจกรรมพิเศษ และเพื่อน จปร.30 รวมทั้งแม่บ้านฯ ร่วมทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้เพื่อนที่เสียชีวิต ณ วัดชลประทานรังสฤษดิ์





กิจกรรมเพื่อสังคม (CSR) : พล.ต. **ธีระพล มณีแสง** เป็นผู้แทน เพื่อน จปร.30 มอบเครื่องอุปโภค-บริโภคและจัดทำโครงการสร้างชิงค์สเตนเลส มอบให้ **สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพญาไท ปากเกร็ด** นนทบุรี มูลค่าการบริจาค รวมทั้งสิ้น 160,000 บาท





27 ม.ค. 63 พล.อ. **สมศักดิ์ รุ่งสิตา** เลขาธิการ สมช. รับรางวัลเกียรติยศจักรดาว ประจำปี 2563 สาขาบริหารการปกครองและเสริมสร้างความมั่นคงแห่งชาติ



31 ม.ค. - 3 ก.พ. 63 พล.ต. **อรรถ สิงหัษฐิต** รอง มทภ.2 ทำพิธีเปิดกิจกรรมสำนึกรัก(ษ์)บ้านเกิด ปั่นจักรยานไปบ้านซีทวน อ.เขื่องใน จว.อ.บ. (ระยะทางประมาณ 400 กม.)



4, 11 เม.ย. 63 ชมรมกีฬาจักรยานจังหวัดนครนายก โดย พ.ญ. **ณัฐภร ประกอบ** ประธานชมรม พล.ท. **วีรากร ประกอบ** และสมาชิก มอบหน้ากากอนามัย ให้พ่อค้า แม่ค้า และประชาชนที่ตลาดสดเทศบาลเมืองนครนายก เทศบาลตำบลท่าช้าง วัดท่าช้าง วัดเจดีย์ทอง อ.เมือง จว.น.ย. รวม 350 ชิ้น



27 เม.ย. 63 พล.ต. **เอกภาพ สุหร่าย** ปษ.ผบ.มทบ.25/กอ.รมน.จังหวัด ส.ร. ร่วมกับ พม.จว.ส.ร. ให้การช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ วาตภัย ในพื้นที่ อ.พนมดงรัก จำนวน 3 ราย ตามโครงการ **"เราไม่ทิ้งกัน"**







9 - 10 ม.ค. 63 เพื่อน จปร.30 **"ร่วมแรงแข็งขัน"** ในบทบาท ผู้บรรยาย-เสวนา ในการประชุมสัมมนาพัฒนาการศึกษาของ ทบ. @รร.สธ.ทบ.



12 - 14 ก.พ. 63 **พี่โก้ พี่เติ้ล** จาก สน.จเรทั่วไป ตรวจหน่วยงาน กห. ในพื้นที่ จว.อ.ด. และ น.ค.



18 ม.ค. 63 บวช **น้องติวเต้อร์** บุตร**พี่อึ๊ด** วัดมงคลวารี อ.โนนไทย จว.น.ม.



แต่งบุตรสาวของ พ.อ.(พิเศษ) **ธนโชค คุณจันทนา** ไชยมงคล ที่ **ปางหลวงการ์เด้นท์** ลำปาง (26 ม.ค. 63)



แต่งลูกเพื่อน **สุริยา @สมส.ทบ.** (6 มี.ค. 63)



พี่เต้ แต่งลูกสาว **@Army Club** (7 มี.ค. 63)



นึกว่างานเลี้ยงรุ่น ภาพเพื่อน ๆ จากงานแต่ง ลูกชาย**พี่โบ้ @สมส.ทบ.** (15 พ.ย. 62)



ฉลองมงคลสมรส ลูกสาว**พี่เล็ก/คงเอก @**หอประชุม ทอ. (23 พ.ย. 62)



แต่งลูก**พี่ฟู บ้านอัครา** วัดเพลง ราชบุรี (28 ธ.ค. 62)

จปร.๓๐

ความจริงที่ผู้สูงวัยต้องเผชิญ



โดย ชาเมธี

1. ความสันโดษในบั้นปลายชีวิต

จำนวนคนรอบตัวเรา จะลดลงตลอดเวลา

- คนรุ่นพ่อรุ่นแม่ รุ่นปู่ย่าตายายส่วนใหญ่หนีหายกันไปหมดแล้ว
- คนที่อยู่ในวัยเดียวกับเราก็จะเริ่มประสบปัญหาในการดูแลตนเอง
- คนรุ่นหลัง รุ่นลูกหลานก็กำลังง่วนกับชีวิตการทำงานและความเป็นอยู่ของพวกเขา
- คู่ชีวิตของเราเอง ก็อาจจะจากไปก่อนแล้ว เร็วกว่าที่เราคาดไว้

ดังนั้น เราอาจถูกทิ้งไว้อยู่กับวันเวลาที่ว่างเปล่าคนเดียวก็เป็นได้ เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะอยู่คนเดียวให้ได้ และยอมรับกับความสันโดษในบั้นปลายของชีวิตที่จะต้องเกิดขึ้น

2. "สังคม" จะเริ่มให้ความสำคัญกับเราน้อยลงไปเรื่อย ๆ

- ไม่ว่าในอดีตเราจะเคยยิ่งใหญ่หรือมีชื่อเสียงมากขนาดไหนก็ตาม
- ความชราจะเปลี่ยนเราให้กลายเป็นเพียงชายแก่ ๆ หรือหญิงแก่ ๆ ธรรมดาคนหนึ่งเท่านั้น
- สปอตไลท์จะหยุดฉายมาที่เรา และเราจะต้องหัดพอใจกับการยืนอยู่ในมุมห้องหรือเงามืดอย่างเงียบ ๆ เพียงคนเดียว
- เราต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับและยินดีกับภาพที่เห็นอยู่ตรงหน้า โดยปราศจากการอิจฉาริษยาหรือคับแค้นใจใด ๆ ทั้งสิ้น

3. ถนนสายเส้นทางชีวิตที่เหลืออยู่จะเต็มไปด้วยอันตรายต่าง ๆ

คือ โรคภัยไข้เจ็บ ที่พร้อมจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เช่น เส้นเลือดตีบตัน หรือแตกหัก สมองฝ่อ หัวใจเต้นผิดจังหวะ ไทรอยด์เป็นพิษ อารมณ์แปรปรวน การหลงลืมหรือมะเร็ง เป็นต้น

สิ่งเหล่านี้เราจะต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเจ็บป่วยหรือยอมรับมันและดำเนินชีวิตด้วยกุศโลบาย คือ

- *มีจิตใจและความคิดเป็นบวก*
- *ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น เดินวันละ 30 - 45 นาที เป็นประจำ*
- *ควบคุมการกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ*
- *พักผ่อนให้เพียงพอ*

4. เตรียมพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตติดเตียง

เราจะถูกดูแลโดยคนอื่นเหมือนเมื่อแรกเกิด แต่สิ่งที่แตกต่างกัน คือ ครั้งนั้นเราเคยมีแม่เป็นผู้ดูแล ด้วยความรักอย่างสุดหัวใจ แต่เมื่อใกล้วันที่เราจะจากโลกนี้ไป เราไม่มีแม่เหลืออยู่แล้ว แต่อาจมีญาติที่ใกล้ชิดมาดูแล หรืออาจมีพยาบาลมาดูแล แต่ต้องยอมรับว่า มันไม่เหมือนกับการดูแลของแม่ที่ดูแลเราในวัยนอนแบเบาะแน่นอน

ดังนั้น จงฝึกอยู่นิ่ง ๆ อย่าจู้จี้ขี้บ่น อย่าทำตัวให้เป็นที่ลำบากของคนอื่น จงรู้สึกพอใจในสิ่งที่เราได้รับได้เป็น

5. ทรัพย์สมบัติ เงินทองที่มี หลีกเลี่ยงการนำไปลงทุนหรือให้ใครหยิบยืมเด็ดขาด เพราะเราหมดเวลาแสวงหาเงินทองทรัพย์สมบัติใด ๆ แล้ว

ดังนั้น ผู้สูงวัยทุกคนจงมองชีวิตตามความเป็นจริงของมัน

- พอใจในสิ่งที่ได้รับ และยินดีกับสิ่งที่มีอยู่
- ใช้ชีวิตให้สนุกขณะที่ยังทำได้
- อย่าเอาเรื่องยุ่งเหยิงของสังคม เช่น เรื่องการเมือง หรือแม้แต่เรื่องของลูก ๆ หรือหลาน ๆ มาเป็นปัญหาของตนเอง
- จงใช้ชีวิตอย่างเจียมเนื้อเจียมตัวและเรียบง่าย
- อย่าแสดงตัวว่าเก่ง เพราะคิดว่ามีประสบการณ์สูงและผ่านอะไร ๆ มามาก
- เมื่ออายุยิ่งมาก เรายิ่งต้องให้ความสำคัญกับการอ่อนน้อมและเคารพให้เกียรติผู้อื่น

ชีวิตคนเรานั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ควรปล่อยวาง จงใช้ชีวิตที่เหลืออย่างสงบ สุขุม พอเพียงกับการเป็นผู้สูงวัย!!!

(ขอบคุณผู้เขียน ซึ่งไม่ประสงค์จะออกนาม)



หลังจากหมาตาย เจ้าของได้ไปติดต่อพระที่วัดแห่งหนึ่งเพื่อขอให้ทำพิธีศพให้หมา

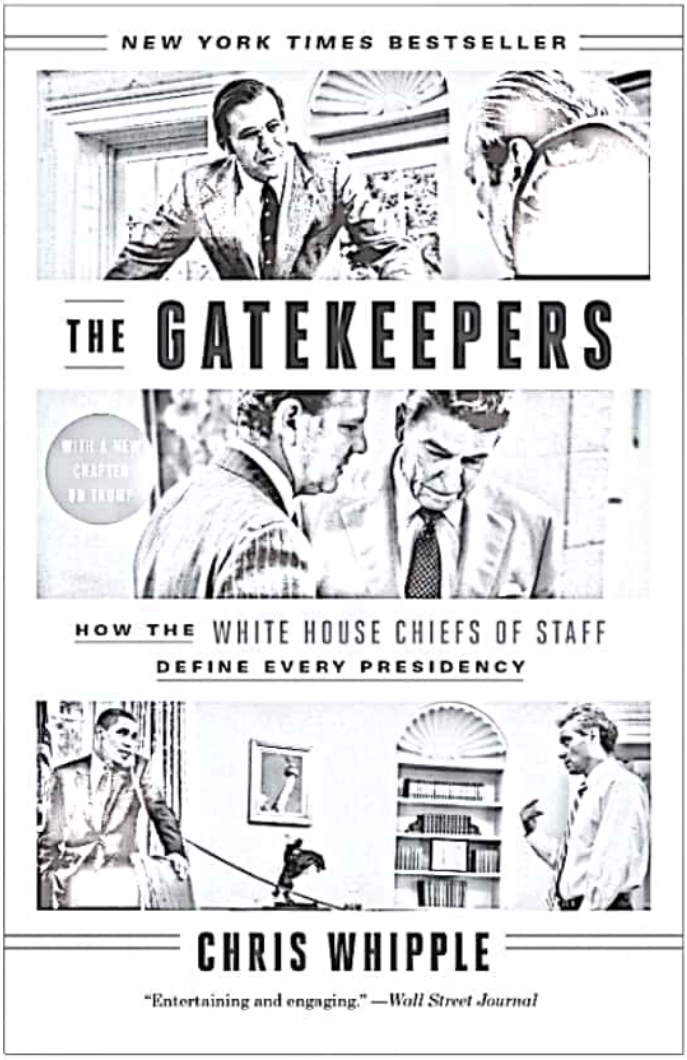
- พระ... : "วัดเราไม่รับจัดพิธีศพให้หมาหรอกโยม ลองไปถามวัดถัดไปนะ"
- เจ้าของหมา : "แต่ว่า หลวงพ่อครับไม่ทราบว่าวัดโน้นจะยอมรับเงินบริจาคให้วัดที่ผมเตรียมมา 3 ล้านบาท หรือเปล่าครับ"
- พระ... : "พุทโธ่ไว้ย แล้วทำไมไม่บอกว่าหมานับถือศาสนาพุทธมา ๆ เดี๋ยวหลวงพ่อจัดการให้"



(คิด) ไป-มาตามประสาลุง (โพด):

คนเฝ้าประตู (The Gatekeepers)

ผมเคยอ่านหนังสือ The Gatekeepers ซึ่งผมแปลเป็นภาษาไทยเอาเองแบบตรงตัวเลยว่า "คนเฝ้าประตู" เป็นเรื่องเกี่ยวกับเบื้องหลังการทำงานของ White House Chief of Staff เมื่อประมาณ 2 ปีที่แล้ว และเคยสรุปลงใน fb ของผม แต่เห็นว่ามีหลายอย่างที่พอจะเทียบเคียงกับสถานการณ์ของบ้านเราในปัจจุบันได้ เลยขอนำมาเสนออีกสักรอบ โดยครั้งนี้ได้ขยายความในหลายจุดให้ชัดเจนมากขึ้นครับ



White House Chief of Staff แปลเป็นภาษาไทยตามวิกิพีเดียว่า "เสนาธิการทำเนียบขาว" ฟังดูแล้วออกทะฮ้าน-ทหาร โดยพัฒนามานับร้อยปีจากตำแหน่งเลขาธิการประธานาธิบดี (The President's Private Secretary) ต่อมาเปลี่ยนชื่อตำแหน่งเป็นผู้ช่วยประธานาธิบดี (Assistant to the President) จนมาถึงยุคของประธานาธิบดีไอเซนเฮาเวอร์ เขาได้นำระบบ ทส. ที่เขาคุ้นเคยตอนเป็นทหารมาประยุกต์ใช้และเรียกตำแหน่งนี้ว่า White House Chief of Staff ตำแหน่งนี้มาได้ชื่ออย่างเป็นทางการใหม่จริง ๆ จัง ๆ ว่า Assistant to the President and Chief of Staff ในปี ค.ศ. 1961 และใช้ชื่อนี้มาจนถึงปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม คนส่วนใหญ่ยังมักเรียกตำแหน่งนี้ว่า White House Chief of Staff ซึ่งคำว่า Staff นี้ไม่ได้เกี่ยวข้องกับทหงทหารอะไรหรอก แต่หมายถึงเจ้าหน้าที่และพนักงานที่ทำงานอยู่ในทำเนียบขาว ดังนั้นตำแหน่งนี้เรียกให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือหัวหน้าสำนักงานประธานาธิบดีนั่นเอง (ถ้านึกไม่ออกว่าคนคนนี้เป็นใคร ใกล้ชิดกับประธานาธิบดีแค่ไหน น่าจะยังจำภาพนี้ได้นะครับวันที่ตึก World Trade Center ถูกถล่มในขณะที่ประธานาธิบดีบุชกำลังอ่านหนังสือให้เด็ก ๆ ฟังอยู่ในห้องเรียนที่ฟลอริด้า ผู้ชายที่กล้าเดินเข้าไปขัดจังหวะแล้วกระซิบให้ประธานาธิบดีบุชทราบว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นนั่นแหละเขา)



ผู้เข้าดำรงตำแหน่งนี้ถูกแต่งตั้งโดยประธานาธิบดี โดยเขามีบทบาทสำคัญมากต่อประสิทธิภาพการทำงานของตัวประธานาธิบดีเอง ในทางปฏิบัติแล้วคนคนนี้จะเรียกว่าเป็นเบอร์สองของประเทศก็ว่าได้เพราะทุกเรื่องต้องผ่านเขาก่อน (ถึงได้ชื่อว่าเป็นคนเฝ้าประตูไง) เขาต้องเป็นทั้งโบรกเกอร์และ

มือประสานสิบทิศ ต้องเจรจาต่อรองกับสมาชิกสภาเพื่อผลักดันผ่านกฎหมายที่ประธานาธิบดีหรือฝ่ายบริหารเป็นผู้เสนอ ติดตามการปฏิบัติตามนโยบายของประธานาธิบดี กำกับดูแลตารางงานของประธานาธิบดีที่ชอยย่อยเป็นทุก 15 นาที นั่นคือมี 4 นัดใน 1 ชั่วโมง ใครจะเข้าพบประธานาธิบดีต้องผ่านคนคนนี้ก่อน เมื่อหมดเวลานัดก็ต้องต้อนออกจากห้องทำงานรูปไข่ ไม่งั้นนัดต่อ ๆ ไปรวนหมด หรือแม้กระทั่งตรวจร่างคำกล่าวสุนทรพจน์ของประธานาธิบดีทุกฉบับที่ออกมาจากทีมงานร่างฯ โดยไม่ใช่ตรวจสะกดคำผิดคำถูก แต่ตรวจความเหมาะสม ประเด็นใดควรพูดหรือไม่ควรพูด หรือว่าครอบคลุมเนื้อหาครบถ้วนหรือไม่ คุณสมบัติสำคัญ ๆ ที่บุคคลคนนี้ต้องมีคือ

1. ต้องเป็นสุดยอดนักจัดการที่พร้อมจะทำงานแบบลืมตาย ยอมสละเวลาทั้งหมดของตนเองเพื่อให้ประธานาธิบดีมีเวลาทำงานได้มากขึ้น สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง

2. ต้องรักที่จะเป็นคนหลังฉาก กับ

3. ที่สำคัญต้องกล้าพูดคำว่า **"ไม่"** กับประธานาธิบดี และกล้าบอกในสิ่งที่ประธานาธิบดีไม่อยากได้ยิน โดยเขาอาจเป็นคนคนเดียวที่ทำให้ประธานาธิบดีมีโอกาสได้รับรู้ถึงโลกแห่งความเป็นจริงนอกทำเนียบขาว มีประธานาธิบดีท่านหนึ่ง



ต้องการตั้งเพื่อนของท่านเข้าดำรงตำแหน่งนี้ แต่เพื่อนท่านบอกกับประธานาธิบดีให้ตั้งคนอื่นแทน เพราะเกรงว่าการทำหน้าที่ในข้อที่ 3 นี้จะทำให้ผิดใจกันและเสียเพื่อนเสียฝูงได้ สิ่งที่ถูกใจผมอย่างมากเกี่ยวกับการทำหน้าที่ของ White House Chief of Staff มี 2 เรื่องคือ

1. ทุกคนที่ประธานาธิบดีแต่งตั้งให้เข้ามารับตำแหน่งนี้ไม่มีใครเอาตำแหน่งและอำนาจ (แฝง) ที่มีอยู่แทบจะล้นฟ้าไปใช้ในทางที่ผิด โดยเฉพาะกับการทุจริตคอร์รัปชัน

2. เมื่อปลายปี ค.ศ. 2008 ที่จะเปลี่ยนจากประธานาธิบดีบุชเป็นโอบามา แล้วว่าที่ chief of staff คนใหม่ต้องเข้าไปเตรียมรับงานจากคนเดิม (ทีมงานจะมีเวลาประมาณ 70 วันหลังรู้ผลการเลือกตั้งช่วงต้นพฤศจิกายนจนถึงวันที่ประธานาธิบดีคนใหม่สาบานตนเข้ารับตำแหน่งในวันที่ 20 มกราคมในปีถัดไป)



ปรากฏว่า chief คนเดิมไปขอให้อดีต chiefs ทั้งหมดไล่ตั้งแต่สมัยประธานาธิบดีนิกสันนับสิบกว่าคนมาช่วยชี้แนะ ให้ข้อคิดและให้ข้อเตือนใจกับว่าที่ chief คนใหม่โดยไม่มีใครเกี่ยงงอนว่าเป็นพรรคการเมืองเดียวกันหรือไม่ (ปธน.บุชกับโอบามาก็คนละพรรคกันอยู่แล้ว) อดีต chiefs เหล่านี้พูดเหมือน ๆ กันว่าต้องการให้ chief ป้ายแดงตั้งไข่ได้เร็วที่สุดและช่วยงานประธานาธิบดี (ป้ายแดงเหมือนกัน) ได้ดีที่สุด เพราะเมื่อมีประธานาธิบดีคนใหม่เข้ารับตำแหน่งแล้ว เขาไม่ได้เป็นประธานาธิบดีของพรรครัฐบาล แต่เป็นประธานาธิบดีของประเทศ นั่นหมายถึงเป็นประธานาธิบดีของทุกคนรวมถึงอดีต chiefs เหล่านี้ในฐานะพลเมืองของประเทศด้วย พวกเขาจึงยินดีและเต็มใจที่จะถ่ายทอดประสบการณ์ให้มือใหม่ป้ายแดงได้ฟัง เพื่อน ๆ เมื่ออ่านมาถึงตรงนี้ลองนึกเอาก็แล้วกันว่าตำแหน่งนี้น่าจะเทียบได้กับตำแหน่งอะไรในทำเนียบรัฐบาลหรือมีใครหรือไม่ในทำเนียบรัฐบาลที่มีคุณสมบัติและทำหน้าที่ใกล้เคียงกับตามที่กล่าวมาข้างต้น...

ลุงโพด สุพรรณ

ป.ล. ใครสนใจหนังสือเล่มนี้ หาซื้ออ่านได้ที่ร้าน Asia Book และร้าน Kinokuniya ราคาประมาณเล่มละ 470 บาท ครับ

ริมกรีน: โดย แก้ว19

สมาชิกชมรมกอล์ฟเพื่อน 1935 คงรู้สึกผิดหวังและเสียดายกับแมตช์ล้างตาที่เดิมคาดว่าจะมีขึ้นในเดือน มี.ค. 63 (ครั้งที่ผ่านมาจัดแข่งขันเมื่อ 15 ธ.ค. 62 ที่สนามกอล์ฟธูปะเตมีย์) เนื่องจาก COVID-19 มาเยือน ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะยังคงไม่เข้าสู่ภาวะปกติ จึงขอประชาสัมพันธ์ให้เพื่อน ๆ นักกอล์ฟติดตามข่าวสารทางไลน์กลุ่มกอล์ฟเพื่อน 1935

ความเคลื่อนไหวของเพื่อน ๆ สมาชิกก่อน COVID-19 ยังคงมีกลุ่มก๊วนที่เหนียวแน่น ปะทะกันเป็นประจำ นำโดย พี่มิก พี่โก้ พี่เอ็ม พี่ป้อม พี่ตู่ พี่ฮูก พี่กุ้ง พี่แบน พี่ต๊อด พี่ต้อย และที่เป็นดาวเด่นดวงใหม่ของวงการคือ พี่เป้า (ทั้งกอล์ฟและฟุตบอล) นอกจากนี้ ยังมีก๊วนสนามวังจันทร์ นำโดยพี่หนูนิมิตร พี่ณุ (วีรากร) พี่เผ่า พี่เหน่ง

ในโอกาสนี้หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเมื่อ COVID-19 จากไปแล้ว เพื่อน ๆ สมาชิกจะกลับมาร่วมก๊วนเหมือนเดิมและมากขึ้นกว่าเดิม เพื่อนที่ออกจากกลุ่มไลน์ก็ขอให้กลับเข้ากลุ่มด้วยครับเพราะ **“เราคือครอบครัวเดียวกัน/We Are the Family”**







จากสถานการณ์โควิด-19 ทำให้เกิดผลกระทบหลายด้าน ไม่เฉพาะวงการกีฬาทั้งใน-นอกประเทศ โดยเฉพาะนักกีฬาอาชีพ นักกีฬาสมัครเล่น โดยเฉพาะทีมฟุตบอลอาวุโส ต้องงดการแข่งขัน เพื่อปฏิบัติตามมาตรการ Social Distancing โดยพร้อมเพรียงกัน นัดวันที่ 19 มีนาคม 2563 ระหว่าง ทีมเพื่อน 1935 พบทีมรุ่น 18 (ฉก.418) ณ สนาม บก.ทท. จึงต้องเลื่อนออกไป ทำให้นักฟุตบอลทีมเรา ในช่วงกักตัวในบ้าน (State Quarantine) มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ราว 3 - 5 กก. พอ ๆ กับผู้ติดเชื้อที่มีเพิ่มขึ้นทุกวัน ขอให้ทุกคนรักษาสุขภาพและคงได้มาดวลแข้งกันอีกไม่นานครับ คาดว่าประมาณ 2 - 3 เดือน



COVID-19
มุมมองจากแพทย์แผนไทย



(โดย ดร.hunk)

คนไทยพบโควิด-19 ทำให้รู้ว่าในอนาคตอาจไม่เหลืออะไรอีกต่อไปแม้กระทั่งชีวิต

ความวิปริตของร่างกายคนเราคือธาตุดิน (ของแข็ง) ธาตุน้ำ (ของเหลว) ธาตุลม (ว่างเปล่า) และธาตุไฟ (ความอบอุ่น) มีสภาวะเสียสมดุลไม่ว่าจะ

- เกิดมีขึ้น (ชาติ)
- การเคลื่อนไป (จลนะ)
- ความแตกดับ (ภินนะ)

มีผลเนื่องมาจากความเสียสมดุล สาเหตุเกิดจากลักษณะของตัวธาตุทั้งสี่เองแล้ว ยังเกิดจาก 12 ราศีเกิดของคน อายุ ฤดูกาลเวลา ภูมิประเทศที่อยู่อาศัย ตลอดจนพฤติกรรมตนเองที่มีความต้องการแตกต่างกันออกไป

ปัจจัยสำคัญ คือความต่อเนื่องของธาตุเจ้าเรือนในร่างกายถูกกระทบจากอื่น ๆ ด้วย เช่น เชื้อไวรัสโควิด-19 แผ่กระจายไปทั่วโลกจนเข้าสู่ประเทศไทย และเคลื่อนไป *(จลนะ)* เข้าสู่ร่างกายคนไทยโดยง่ายแค่การไอ จามและการใช้ภาชนะร่วมกัน จนทำให้ธาตุเสียสมดุลเกิดขึ้น *(ชาติ)* คือมีอาการไข้ อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น และกำลังองศาเพิ่มขึ้นจากกำลังลมไข้ เริ่ม 1 - 7 องศาเคลื่อนไป *(จลนะ)* จนเกิดธาตุไฟพิการ เมื่อระงับไม่ได้ อาการจึงเพิ่มขึ้นอีก 12 องศา แล้วยังเคลื่อนไป *(จลนะ)* อีก จนเกิดธาตุเสมหะพิการและหากระงับไม่ได้อีกก็จะเคลื่อนไป *(จลนะ)* ทำให้อาการเพิ่มอีก 10 องศาจนเกิดธาตุลมพิการขึ้นอีกเมื่อกำลังลมไข้เพิ่มขึ้นเคลื่อนต่อไป *(จลนะ)* จนเข้าข่าย 30 องศา จึงเข้าสู่สภาวะสันนิบาต ซึ่งเป็นอันตรายมากต่อชีวิต ยากต่อการรักษาคือปฐมสันนิบาต ตติยะสันนิบาตและภินนะสันนิบาต แพทย์แผนไทยสามารถจะระงับโรคโควิด-19 ได้หากมีโอกาสได้เตรียมตัว เพราะปัจจุบันขาดแคลนยาสมุนไพรถึงขั้นวิกฤติ ด้วยกรรมวิธีสามารถทำให้โรคโควิด-19 เกิดแตกดับ *(ภินนะ)* หรือถูกกำจัดเพราะมียาสมุนไพรใช้แก้ตัวร้อน ดับพิษไข้ ดับพิษไข้กาฬ ดับไข้สันนิบาต ดูแลรักษาได้ทั้ง ปอด ตับ ไต ฯลฯ ข้อมูลอยู่ในพระคัมภีร์ที่พระมหากษัตริย์จักรีวงศ์ทรงมอบให้ไว้แก่ประชาชนของพระองค์ ที่วัดโพธิ์ พระองค์ทรงหวังจะให้คนไทยได้พึ่งตนเองต่อไป

ความสำคัญ

- ในอดีตโรคไข้ ไข้หวัดใหญ่ ไข้พิษ ไข้กาฬ จนถึงไข้สันนิบาตทั้งสามนั้น ปรากฏว่ามียาสมุนไพรกินแล้วหาย รวมทั้งมีมนต์คาถาสวดเสริมอำนาจการรักษาเสริมกำลังธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อย่างชะงัดนัก ผมเสียดายคนไทยได้เดินทางข้ามน้ำข้ามทะเลไปเรียนรู้จากเมืองนอกแต่ไม่ฉลาดพอกลับมาบ้านลืมตัวไม่เห็นคุณค่าคัมภีร์ยาสมุนไพรที่สามารถช่วยคนไทยให้รอดมาได้หลายครั้งตั้งแต่สมัยโรคระบาดอยุธยาและรัตนโกสินทร์ตอนต้นเลย ผมเสียดายว่าผมมีอายุย่างเข้า 64 ปีแล้วจะทำอะไรได้บ้าง เพื่อให้คัมภีร์ยาสมุนไพรและแนวทางพุทธโพธิ์พญาได้เป็นความหวังสุดท้ายของชีวิตในการรักษาสืบทอดของดีในพุทธศาสนา อันเป็นสิ่งล้ำค่าของประเทศไทยให้คงอยู่สืบต่อไป ผมในฐานะเป็นนายทหารเก่าเคยทำงานเสี่ยงภัยมาหลายครั้ง ได้เรียนถึงปริญญาเอกจากมศว ประสานมิตร สำเร็จแพทย์แผนไทยรุ่น 2 จากสถาบันการแพทย์แผนไทยเป็นเวชกรรมไทย *(บว)* และเภสัชกรรมไทย *(บภ)* ครูแพทย์แผนไทยเวชกรรมไทยและเภสัชกรรมไทยของสภาวิชาชีพการแพทย์แผนไทยกระทรวงสาธารณสุข และสมาชิกสภาครูแพทย์แผนไทย (องค์กรอิสระ) ความหวังสุดท้ายของชีวิตอยากเห็นคนไทยส่วนใหญ่จะได้ประโยชน์จากพุทธโพธิ์พญาและยาสมุนไพรไทยใช้สร้างภูมิคุ้มกันโรคได้

เนื่องจากทุกวันนี้วิชาชีพแพทย์แผนไทยเป็นอาชีพที่สามารถช่วยชีวิตคนได้ก็จริง แต่การประกอบอาชีพในปัจจุบันตกต่ำถึงขีดสุดแล้วครับ หวังผู้บริหารประเทศจะให้โอกาสภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเป็นตัวช่วยชาติไทยสืบต่อไปและขอให้ผู้ที่รักและมีความรู้สึกซึ้งในพระคัมภีร์เป็นผู้นำของแพทย์แผนไทยเตรียมพร้อมต่อสู้ภัยโรคร้ายโควิดกันต่อไป

ป.ล. ไม่หวังเป็นคนเด่นดังแต่ทนไม่ได้ที่คนไทยกำลังสูญเสียซึ่งสิทธิมนุษยชนเสียคุณค่าของความเป็นคนไทยเพราะคุณภาพชีวิตไม่ดีพอ

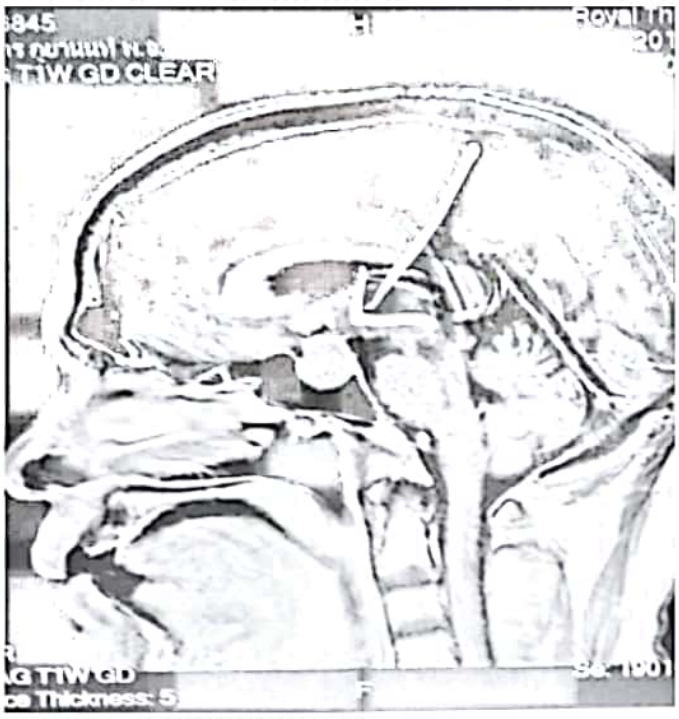


ผ่า(สมอง)เสธ.แมว

โดย แมว 9 ชีวิต (ใช้ไปแล้ว 8)

เพื่อนวีระฯ รู้ว่า ผมเคยเป็นเนื้องอกในสมอง ต้องเข้ารับการผ่าตัดฯ เลยแจ้งมาให้ผมเล่าประสบการณ์ตรงนี้ออกไปเผื่ออาจจะเป็นประโยชน์แก่เพื่อนในรุ่นบ้าง และผม ก็ยินดีที่จะเล่าในสิ่งที่ไม่คิดว่าจะเกิดกับผมเองให้เพื่อน ๆ ฟังดังนี้ครับ

ราวกลางปี 2560 ร่างกายผมมีอาการผิดปกติบางอย่าง คือมีอาการหนาว ๆ ร้อน ๆ กระสับกระส่าย ปวดเมื่อยตามตัว อารมณ์ไม่แจ่มใส นอนไม่ค่อยหลับ อาการจะเป็นบ่อยมากทั้ง ๆ ที่ผมก็ออกกำลังกายด้วยการวิ่งวันละ 4 - 5 กม. ทุกวัน แต่ไม่ดีขึ้น ที่น่าตกใจคือ **"ความรู้สึกทางเพศหายไป" (ไม่แข็งตัว)** มีวันหนึ่งผมกำลังเดินซื้อของที่เซ็นทรัลฯ แจ้งฯ อยู่ดี ๆ หนาวสั่น จนเกือบหมดสติ เผอิญใกล้ร้านนวดแผนโบราณ ทางร้านเลยช่วยกันปฐมพยาบาลเบื้องต้น เมื่อฟื้นได้สติจึงเข้าพบหมอ รพ.เปาโล (สะพานควาย) ผลเลือดออกมา **ค่าเทสโทสเตอโรน (ฮอร์โมนเพศชาย) ซึ่งปกติจะอยู่ที่ 1 - 14** แต่ค่าของผมที่ได้ **ต่ำกว่า 0.04 คือต่ำมาก** แสดงว่าร่างกายผมหยุดผลิตฮอร์โมนตัวนี้แล้ว ทำให้มีอาการข้างต้นที่หมอเรียก **"วัยทอง"** จึงบำบัดให้ผมด้วยการฉีดฮอร์โมนและให้มาฉีดใหม่ในอีก 1 เดือน เมื่อได้รับยาผมก็ดีขึ้น สดชื่น กระปรี้กระเปร่า มีอารมณ์ทางเพศดีขึ้น แต่ยังไม่ปกติเหมือนเดิม ผมได้ปรึกษาเพื่อน **ชัยสิทธิ์ ปั้นรัตน์** ได้แนะนำให้ผมไปรักษาที่ รพ.พระมงกุฎฯ และที่นี่ผมได้พบพลเอก **สายัณห์ สวัสดิ์ศรี** หมอคลินิกวัยทอง ได้เจาะเลือดและพบว่าค่าฮอร์โมนเพศชายผมต่ำมากบ่งบอกว่าเป็นวัยทอง และได้พบความผิดปกติในผลเลือดอีกตัวนึง คือ ค่าโปแลคติน วัดได้ 24 สูงกว่าปกติ ซึ่งจะต้องไม่เกิน 12 (ค่าโปแลคติน คือ อาการบ่งบอกว่าเป็นเนื้องอกในสมอง) จึงนัดมาเจาะซ้ำในอีก 1 เดือน ซึ่งค่าที่ได้ครั้งหลังนี้ สูงขึ้นเป็น 36 จึงเป็นที่มั่นใจว่า อาจมีเนื้องอกในสมอง จึงให้ผมไปทำ MRI และผลที่ออกมาตามฟิล์มว่าเป็น**เนื้องอกในสมอง** ขนาดเท่า **ลูกปิงปอง** กลางศีรษะ อยู่ในตำแหน่งที่กดทับต่อมผลิตฮอร์โมนเพศชาย ทำให้ต่อมไม่สามารถผลิตฮอร์โมนเพศชาย (เทสโทสเตอโรน) ได้ สาเหตุนี้จึงทำให้มีอาการวัยทอง (จึงนัดผ่าตัดในวันที่ 8 ก.พ. 61)



ต้องยกย่องและชมเชยหมอที่ทำการผ่าตัด คือ **พ.อ. นายแพทย์ธนกร เทียนศรี** (หน.แผนกศัลยกรรมประสาท รพ.รร.6) มีความชำนาญและเก่งมาก **ไม่ได้ "เปิดกะโหลก"** โดย**ผ่าตัดผ่านตรงช่องจมูก** ใช้เวลาผ่าราว 6 ชม. พักฟื้น 1 คืน ก็กลับมาเป็นปกติไม่บอบช้ำใด ๆ พักตรวจสอบภายในระบบต่าง ๆ ของร่างกายอีกราว 5 วันก็กลับไปพักที่บ้าน หลังจากนั้นได้มาติดตามผลสรุปการผ่าตัดเป็นไปอย่างดีมาก จะเหลือบางส่วนที่ติดกับเส้นเลือดและเส้นประสาท ที่ต้องทิ้งไว้ เพราะอาจเป็นอันตรายได้ หมอให้มาเช็คขนาดทุกปี หากไม่โตหรือใหญ่ขึ้นก็ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน และเมื่อเอาเนื้องอกที่กดทับออกไป ต่อมฮอร์โมนเพศชายก็ทำหน้าที่ตามปกติ 55555555+

ก็ขอเล่าประสบการณ์ให้ฟังบ้างพอสังเขป ขออวยพรให้เพื่อนทุกท่านมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ได้ทำในสิ่งที่อยากจะทำสมใจทุก ๆ ท่านนะครับ และขอให้ดำรงตนบนความไม่ประมาท โรคภัยไข้เจ็บอะไรที่เกิดกับคนอื่นได้ ก็สามารถเกิดกับเราได้เช่นกัน

(สำหรับค่ารักษาพยาบาลทั้งหมด ผมเสีย "ส่วนต่าง" ให้ รพ.รร.6 ประมาณ 2 หมื่นต้น ๆ หากเป็น รพ. เอกชนอื่น ประมาณ 6 แสน - 1 ล้านบาท)

สุดท้ายนี้ ผมขอขอบคุณ คุณหมอ คุณพยาบาล น้อง ๆ จนท. รพ.พระมงกุฎฯ พี่ ๆ น้อง ๆ และเพื่อน ๆ ที่ได้สละเวลาแวะเยี่ยมกระผม อาทิ **พี่อ๋อย (ธงชัย) พี่แดง พี่หมี พี่ต๊ะ พี่มารถ พี่เล็ก พี่อ็ด (พัชชระ) พี่โต (วันชัย) พี่อู๊ดดี้ พี่ทวี พี่วีระ พี่งู พี่ดำ พี่ศัย** และ**หลาย ๆ ท่าน** มา ณ ที่นี้ครับ... ป.ล. ...บางคนอาจมีคำถามว่า สาเหตุเนื้องอกเกิดขึ้นได้อย่างไร...อันนี้ตอบยาก อาจเกิดจากระบบร่างกายผิดปกติ หรือเราได้รับสารเคมีบางอย่างกระตุ้น (สภาพแวดล้อม ฝุ่นควัน สารพิษต่าง ๆ ฯลฯ) แต่ในความเชื่อของผม มั่นใจว่าเกิดจากอกุศลกรรมเก่าตามมาให้ผล... แต่ด้วยความโชคดีของผมที่หันมาทำบุญใส่บาตร บวชพระ ให้เลือด ปล่อยปลา ทำให้ผมโชคดี 2 เรื่อง คือ

เรื่องแรก หมอวัยทอง (**หมอสายัณห์**) ตรวจพบ ก่อนที่เนื้องอกจะแสดงอาการรุนแรง (บอกว่า**เป็นคนที่สองที่ตรวจพบตั้งแต่เป็นหมอรักษามา**)

เรื่องที่ 2 คือ ตำแหน่งเนื้องอก ไม่ต้องเปิดกะโหลกผ่าตัด...หากเปิดผลกระทบหลังผ่าตัด ไม่อาจทราบได้ว่าจะดีดังปกติ หรือเปลี่ยนไป ...เหล่านี้ทำให้ผมมีความรู้สึกว่าปาฏิหาริย์มีจริงอย่างแน่นอนสุด ๆ หากยังไม่ถึงเวลาของเรา... จริง ๆ พออายุเริ่ม 55 ผมเจ็บถึงขั้นผ่าตัดก็หลายครั้งอยู่แทบจะปีเว้นปี ผ่ากระดูกสันหลังบ้าง ฉี่เป็นเลือด ต้องทะลวงลำกล้อง...เฮ้อ...ชีวิตเลือกไม่ได้จริงๆ ...ถ้ามีโอกาสจะมาเล่าให้ฟังอีกครับ



เยี่ยมบ้านพี่โล่ห์ (Mr. SaloPad)

(โดย Lt.Gen. Joof)

ผมอยากเล่าเรื่องการเยี่ยมบ้านพี่โล่ห์ (พล.ต. รชต โล่ห์จินดา) ให้เพื่อน ๆ ได้รับทราบในฐานะที่อยู่ลพบุรีเลยพอมีโอกาสได้ไปเยี่ยมพี่โล่ห์ที่บ้าน อันที่จริงที่ผ่านมาก็มีเพื่อน ๆ หลายคนที่เป็นห่วงและช่วยดูแลพี่โล่ห์ในหลาย ๆ เรื่องอยู่แล้ว ผมคิดว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการให้กำลังใจกับพี่โล่ห์และครอบครัวตามโอกาสก็น่าจะเป็นสิ่งดี ๆ ที่เพื่อน ๆ จะให้กับเพื่อนได้

ปัจจุบันพี่โล่ห์พักอยู่กับภรรยาซึ่งรับราชการเป็นครูอยู่ในพื้นที่ จ.ลพบุรี เป็นบ้านจัดสรรอยู่ในหมู่บ้านบริเวณเส้นทางไปอำเภอพัฒนานิคม แยกจากเส้นทางจากสระบุรีเข้าเมืองลพบุรีประมาณ 10 กิโล สภาพร่างกายขณะนี้แข็งแรงดี น้ำหนักเพิ่มขึ้นเล็กน้อยหลังจากออกจาก รพ. โดยจะไปพบแพทย์ที่ รพ.อานันท์ตามนัดเป็นระยะประมาณเดือนละ 2 ครั้ง ล่าสุดอยู่ระหว่างให้ยาพ่นเพื่อลด **"พังผืด"** ที่คอซึ่งอาจทำให้หายใจไม่สะดวก หากต้องการนำท่อที่เจาะไว้ที่คอออก ส่วนใหญ่ภรรยาพี่โล่ห์จะเป็นคนดูแลเป็นหลัก ซึ่งในนามของเพื่อน ๆ ก็ขอขอบคุณที่ดูแล**พี่โล่ห์**เป็นอย่างดีครับ นอกจากนั้นผมได้ฝาก ผอ.รพ.อานันท์ ซึ่งเรียน วปอ.รุ่นเดียวกันให้ช่วยดูแลอีกทางหนึ่งซึ่งเท่าที่ทราบที่ผ่านมาทาง รพ. ได้ดูแลเป็นอย่างดีอยู่แล้ว สำหรับอุปกรณ์ **"เครื่องทำออกซิเจน"** ที่**พี่งอก**และ **"เครื่องดูดเสมหะ"** ที่**พี่อ้วน/สัญญา**สนับสนุนให้ ยังใช้งานได้ดี (กรณีหายใจไม่สะดวก) โดยสรุป อาการโดยทั่วไปของ**พี่โล่ห์**มีแนวโน้มที่ดีขึ้นโดยลำดับครับ

ปกติ**พี่โล่ห์**จะสื่อสารกับเพื่อน ๆ ผ่านไลน์ของรุ่นทุกวันในนามของ Mr. SaloPad เพื่อน ๆ อยากทักทายให้กำลังใจ**ทางไลน์/โทรศัพท์** หรือท่านใดมีเรื่องให้ผมประสานกับ**พี่โล่ห์**ก็ยินดีครับ โทร. 089-8307109 ขอบคุณเพื่อน ๆ แทน**พี่โล่ห์**และครอบครัวด้วยครับ มีข้อมูลเพิ่มเติมจะแจ้งให้ทราบต่อไปครับ





ท่องเที่ยวจอร์เจีย

(โดย แก๊งสามเกลอ)



สวัสดีครับสมาชิก จปร.30 และเพื่อนทุก ๆ ท่าน หลังจากผมได้แชร์ภาพการท่องเที่ยวจอร์เจีย (แบบสบาย ๆ เป๋าตังค์) เมื่อต้นปี 63 ก็ได้รับการขอร้องจากเพื่อนหลายคนให้เขียนเรื่องลง หลังจากเกษียณมาแล้วประกอบกับต้องกักตัวอยู่ที่บ้าน ผมก็ดูแต่ Netflix จนไม่อยากทำอะไร บอกตรง ๆ โคตรขี้เกียจเลย ก่อนอื่นขอออกตัวบทความนี้เป็นเรื่องแรกของผม โดยได้อ่านบทความท่องเที่ยวในแอปต่าง ๆ โดยเฉพาะพันทิปซึ่งใช้การบรรยายประกอบรูปภาพทำให้ผู้อ่านเข้าใจเรื่องราว ซึ่งผมก็อยากทำแบบนั้น แต่มือไม่ถึง เลยต้องเขียนแบบบรรยายเหมือนเขียนเรียงความส่งครูสมัยเรียนประถม เนื้อหาอาจจะไม่เร้าใจเพื่อน ต้องขออภัยด้วย การไปเที่ยวครั้งนี้ผมไปกันเองนะครับไม่ได้ไปกับทัวร์ ข้อมูลต่าง ๆ ผมอ่านมาจากพันทิปเป็นหลัก และดูสถานที่ท่องเที่ยวใน YouTube คณะที่ผมไปมี 3 คน ผมจะเรียกว่า **"แก๊งสามเกลอ"** ประกอบด้วยผมเอง **"โต" (วันชัย)** **"หอม" (ทศพร)** และ **"ตึ้ง" (ศุภฤกษ์)** โดยผมเป็นคนวางแผนเดินทาง จองตั๋วเครื่องบิน และจองที่พักเองทั้งหมด ซึ่งผมวางแผนเพียง 3 เมืองหลักของจอร์เจีย คือ **กรุงทบิลิซี (Tbilisi)** เมืองหลวง **เมสเทีย (Mestia)** เมืองตากอากาศที่อยู่เทือกเขา**คอเคซัส** และเมือง **บาตูมี (Batumi)** เมืองตากอากาศริมทะเลดำ

วันแรก แก๊งสามเกลอออกเดินทางโดยสายการบิน Air astana ในวันอาทิตย์ที่ 16 ก.พ. 62 เวลา 10.05 ถึงสนามบินอัลมาตี ประเทศคาซัคสถาน เวลา 16.30 ซึ่งที่คาซัคสถานเวลาช้ากว่าประเทศไทย 1 ชั่วโมง จากนั้นผมก็รอเปลี่ยนเครื่องเดินทางต่อไปยัง**ทบิลิซี** เกือบ 3 ชั่วโมง จนถึงเวลา 19.30 ตามเวลาท้องถิ่น เครื่องได้ออกมาถึง**ทบิลิซี** เวลา 21.45 ซึ่งที่จอร์เจียเวลาจะช้ากว่าไทย 3 ชั่วโมง และช้ากว่าคาซัคสถาน 2 ชั่วโมง รวมเวลาที่ผมอยู่บนเครื่องทั้งหมด 12 ชั่วโมง พอถึงสนามบินผมประทับใจกับเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมืองที่ให้ความเป็นกันเองยิ้มแย้มแจ่มใส และที่ชอบที่สุดคือมีการมอบไวน์ขวดเล็กเป็นของขวัญที่ระลึกด้วย พอมาข้างนอกก็เหมือนเมืองท่องเที่ยวเล็ก ๆ ทั่วไป จะมีแท็กซี่เข้ามาติดต่อให้เดินทางเข้าไปในเมือง ขอโทษครับ **"ไม่ได้กินผม"** ผมใช้แท็กซี่สนามบิน โดยให้ไปที่พักที่ผมจองไว้ชื่อ **"ไวน์ชิมโฟนี่"** โดยเปิดโลเคชั่นใน Google ให้แท็กซี่ดู ลืมบอกไปครับว่าเขาพูดภาษาอังกฤษไม่ได้เลย ผมจองติดต่อในราคา 30 **ลารี (Lari)** ขณะที่ผมไปมีค่าเท่ากับ 11 บาท โดยผมแลกเป็นเงิน US Dollar และพอถึงสนามบินผมก็แลกเป็น**เงินลารี** (อัตราแลกเปลี่ยนขณะนั้นคือ 1 ดอลลาร์ ก็ประมาณ 2.8 ลารี ถ้าคิดเป็นเงินไทยประมาณ 1 ลารีเท่ากับ 11 บาท) พอไปถึงโรงแรมหรือน่าจะเรียกว่า**เกสท์เฮ้าส์**มากกว่า เกือบเที่ยงคืนผมไปกดกริ่งตอนแรกไม่มีคนมาเปิด คิดในใจซิบหายแล้วกูจองในอโกด้า (Agoda.com) แล้วไม่มีโรงแรมชื่อภาษาอังกฤษแล้วจะนอนที่ไหนวะเนี่ย สักพักก็มีคนมาเปิดโล่งใจครับ แต่พูดอังกฤษไม่ได้ ที่นี่ผมต้องใช้ภาษาใบ้แล้วเอาหลักฐานการจองในอโกด้าให้ดู จ่ายตังค์แล้วก็แยกย้ายกันเข้าห้องพัก ที่พักจะเป็นตึกเก่า ๆ โดยปรับปรุงจากบ้านคนเอามาทำโรงแรมแต่ห้องภายในค่อนข้างหรูสบาย มี Wifi มีน้ำร้อน และที่สำคัญราคาถูก ผมจองในอโกด้าเป็นห้องเดี่ยว 3 ห้อง ห้องราคาประมาณ 300 กว่าบาทไทย



ร้านอาหารที่บาตูมีริมทะเลดำ

วันที่ 2 ของการเดินทางเป็นการสำรวจเมืองทบิลิซี มีรถไฟใต้ดิน 2 สาย สายที่ผ่านที่พักเป็นสายเก่า ซึ่งเป็นสายที่พวกผมใช้เดินทางเข้าเมืองทุกวัน การเดินทางด้วยรถไฟใต้ดินเป็นการเดินทางที่ประหยัดมาก ผมใช้บัตรและเติมเงินเข้าไปในบัตร โดยตัวบัตรราคา 2 ลารี ราคา 22 บาท และเติมเงินเข้าไป

อีก 5 ลารี ก็ประมาณ 60 บาท สามารถนั่งรถไฟใต้ดินได้ 10 เที่ยว คือค่าโดยสารรถไฟใต้ดินสถานีไหนก็ตามราคาเดียวคือ 0.5 ลารี หรือประมาณ 6 บาท ในแก๊งผมมี **"ติ๊ง"** อดีตรองเจ้ากรมแผนที่จึงรับงานใน **"Google map"** หาที่เที่ยวและร้านอาหาร ดังนั้น ที่แรกที่ผมจะต้องไปเดินทางเข้าเมืองคือเดินทางหาร้านอาหารก่อนเป็นอันดับแรก เพราะจุดมุ่งหมายของการเดินทางมาจอร์เจียในครั้งนี้ ก็คือมาหาของอร่อยราคาถูกโดยเฉพาะไวน์กับเบียร์ ตลอด 4 วัน 3 คืนที่พักอยู่ที่**ทบิลิซี** ผมและแก๊งก็เดินเที่ยวชมพิพิธภัณฑ์ โบสถ์ และหาร้านอาหารอร่อย ๆ เป็นหลัก โดยเฉพาะเบียร์กับไวน์ซึ่งถูกมากและรสชาติดี

วันที่ 4 (19 ก.พ.) เวลา 21.30 เราก็ต้องย้ายไปในที่หมายที่ 2 ก็คือเมือง**เมสเทีย** พวกเรานั่งรถไฟตู้นอนชั้น 1 ซึ่งเมืองที่เราจะไปเป็นเมืองที่อยู่เทือกเขา**คอเคซัส** คนที่อาศัยอยู่ในเมสเทีย เป็นคนพื้นเมืองอยู่กันมานานตั้งแต่ 100 ปีที่แล้ว เขาจะเรียกตัวเองว่าเป็นพวก **"เผ่าสวานี"** มีเมสเทียเป็นเมืองหลวงในแคว้นสวาเนติ ค่าโดยสารที่เมสเทียค่อนข้างถูก ผมนั่งรถไฟไปลงที่**เมืองซุกดีดี (Zugdidi)** และนั่งรถมินิบัสต่อไปที่**เมสเทีย**ใช้เวลาประมาณ 5 ชั่วโมง ซึ่งเป็นทางขึ้นเขาคดเคี้ยวตลอดทางเต็มไปด้วยหิมะ พอถึงเมือง**เมสเทีย** ผมหาโรงแรมที่จองไว้ในอโกด้าไม่เจอ คนขับก็เลยปล่อยให้ผมเดินลากกระเป๋าบนหิมะระยะทางเกือบ 1 กิโล แล้วก็มาเจอที่พัก ซึ่งเป็นลักษณะเหมือน**เกสท์เฮ้าส์**เหมือนเดิม ซึ่งผมจะพักที่นี่ 4 คืน คือคืนวันที่ 20 - 23 ก.พ. ตลอดเวลา วันที่แก๊งสามเกลอได้พัก**เมสเทีย** ที่ผมประทับใจคือได้นั่งรถไปที่**เมืองอุชคูรี (Ushguli)** เป็นเมืองมรดกโลก และเป็นเมืองที่สูงที่สุดในยุโรป ยอมรับว่าเป็นเส้นทางที่หวาดเสียวมาก แต่ยอมรับว่าคนขับรถเป็นคนพื้นที่ขับรถได้เก่งมากจนพวกผมต้องให้ทิป และอีกสิ่งที่ประทับใจคือ ณ ที่พักเราได้เพื่อน 4 ขา ชื่อว่า **"ชูมบา"** เป็นสุนัขในที่พักแต่ผมไม่ทราบว่าเป็นพันธุ์อะไร ตัวใหญ่มาก และเป็นมิตรกับทุกคน เวลาเจอผมมันจะเข้ามากระโดดใส่ทุกครั้ง พร้อมทั้งเอามือ (ขาหน้า) ของมันมาอยู่ที่ไหล่เรา และก่อนวันที่เราจะอำลาเมือง**เมสเทีย**เพื่อจะเดินทางไป**เมืองบาตูมี** เป็นวันที่หิมะตกหนักมาก เราสามคนเดินฝ่าหิมะเข้าเมือง ทุกคนที่อยู่ในเมืองก็อยู่แต่ในบ้าน ลืมบอกไปครับว่ามี **"สกีรีสอร์ท"** มีนักท่องเที่ยวเดินทางไปเล่นสกีอย่างเนืองแน่นทุกวัน ผมก็จะไปเดินดูโบสถ์และพิพิธภัณฑ์เหมือนเดิม ทริปนี้ผมชอบเมือง**เมสเทีย**มากที่สุด ถ้ามีโอกาสผมอยากกลับไปเที่ยวอีกครั้งหนึ่ง แต่คงต้องขอไปช่วงฤดูใบไม้ร่วง (ฉบับหน้า **ผมจะมาเฉลยว่าใช้เงินไปเท่าไรสำหรับทริปนี้**)



"ท้องถนนและร้านค้าใน**ทบิลิซี**"



ที่พัก&บรรยากาศใน**ทบิลิซี**





สกีรีสอร์ท @**เมสเทีย**

มุมประชาสัมพันธ์

(งานอดิเรก-ธุรกิจ และกิจกรรมของเพื่อน 1935/จปร.30 : ข้อมูลจาก App. Friends1935)

1. **ทนายสกลรัฐ (วีระวัฒน์) เครือพัต** (เพื่อน ตร.35) 099-5651935 **สบายดีรีสอร์ต** อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี พร้อมเปิดบริการ 24 ชม. ยิมดีต้อนรับเพื่อน 1935 และครอบครัว
2. **วิศิษฐ์/ทิฆัมพร นิรันดร** 081-8801737 **นิรันดรรีสอร์ต** ต./อ.ชะอำ ห้องพักสวย-สะอาดริมหาดติดทะเลสวยที่สุดใน จ.เพชรบุรี ยินดีให้บริการ ครอบครัวเพื่อน 1935/จปร.30 ทุกท่าน
3. **ดร.นภดล ศรีตระกูล** 081-9952580 /อาจารย์ที่ปรึกษาหลักสูตรวิศวกรรมศาสตร์ เทคโนโลยีป้องกันประเทศ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ สภาอุตสาหกรรมจังหวัดสมุทรปราการ และที่ปรึกษาบริษัท LANNA Water จำกัด
4. **ธนกฤต สุคนธโยธิน** 063-2989641 **/ร้านครัวคุณต๋อย** 1935 ถ.คชาธร ต.หน้าเมือง อ.เมืองราชบุรี
5. **ประดิษฐ์ หอมสุวรรณ** 087-7946627 **/ร้านบะหมี่ ล้มยักษ์** สาขาไทรน้อย ต./อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี (รสเด็ดอร่อย ไม่แพงบริการจัดนอกสถานที่)
6. **สุริยา ปาวรีย์** 093-4979393 **/ร้านกาแฟ ROUTE 33CAFE** ริมถนนหมายเลข 33 / (3 กม. ก่อนถึง อ.อรัญประเทศ จ.สระแก้ว) บรรยากาศร่มรื่นสวยงามด้วยนานาพันธุ์ไม้ เมนูเด็ด อาหารเช้าไข่กระทะ/มื้อเย็นมีเบียร์วุ้น
7. **บุญมี บำรุงทรัพย์** 084-8786641 /ขาย**ลูกสุนัขพันธุ์ไชบีเรียนฮัสกี้** แขวงตลาดบางเขน เขตหลักสี่ กทม.
8. **เกรียงไกร จิตพากเพียร** 082-9959498 /จำหน่าย**ไก่ต่อ-ไก่สวยงาม** (ไก่แจ้ผสมไก่ป่า) บ./ต./อ.นาแก จ.นครพนม
9. **อารี ศรีสวน** 092-7975618 **/อังเคิ่ลลี เฮ้าส์** ถ.ศรีภูวนารถ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
10. **สนอง ชูดวง** 089-8161935 /ที่ปรึกษา**บริษัท บ้านส้มตำ กรุ๊ป จำกัด "ส่งมอบความสุขผ่านรสชาติอาหารอีสานในบรรยากาศอบอุ่น"**
11. **สมเจตน์ ฤกษ์ดี** 099-4549789 /กรรมการบริหารบริษัท สุวรรณเมดิคอล จำกัด ที่ปรึกษาดีแทคและทรูมูฟ
12. **ภูวนัย ไตรภูวนาถ** 094-1956453 /ที่ปรึกษาโรงหล่อพระรุ่งรัตน์ กาญจนบุรี ที่ปรึกษา บริษัท โปรแกรมดี จำกัด
13. **สุวิทย์ มหาศักดิ์สุนทร** 080 998 3091, 081 844 5111 / ที่ปรึกษา บริษัท แรบิท แลบาราทอรี่ จำกัด
14. **สหรัตน์ อุทธโยธา** 084-6797321 /จิตอาสาโครงการคนไทยพันธุ์ใหม่ คิดดี ทำดี ปีที่ 3 งานด้านสนับสนุนด้านการศึกษา และเกษตรปลอดภัยด้วยปุ๋ยอินทรีย์ (เฟซบุ๊ก : คนไทยพันธุ์ใหม่ คิดดี ทำดี)
15. **ดร.ศิลปานันต์ ลำกูล** 097-1919258 /อาจารย์พิเศษ และที่ปรึกษาด้านจิตวิทยาสังคมและการจัดการความขัดแย้ง สถานวิเคราะห์และรับรองมาตรฐานและระบบการผลิตด้านการเกษตรและสิ่งแวดล้อม คณะเกษตรศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยนเรศวร
16. **ศุภฤกษ์ ชัยชนะ** 089-1411461 /อจ.พิเศษ รร.จปร. ส่วนวิศวกรรมแผนที่
17. **ดร.ถิรเดช ทรัพย์เขื่อนขันธ์** 092-0851249 ประธานกลุ่มพุทธโพธิ์พญา จว.ส.ป. **/ครูแพทย์แผนไทย** "มุ่งมั่น พัฒนากาย จิต วิญญาณ ไปสู่สุคติภูมิ" อาจารย์ประจำ รร.ภัทรเวช จ.สยามการแพทย์แผนไทยปากเกร็ด กรรมการบริหารสถาบันพัฒนาสุขภาพหมอนพพร ไทรน้อย นนทบุรี กรรมการบริหารสภาครูแพทย์แผนไทยภาคกลางและเป็นวิทยากรพิเศษกลุ่มหมอ ดร.นพพร (เสพสมบ่มิสม) FM.95.5 Mhz. 4 ทุ่มวันอาทิตย์ และที่ปรึกษาสถานประกอบการเนอสเซอรี่โฮม (ดูแลคนชรา)
18. **พี่จุก (อรษา/สุพัศสินี ไผ่ศิริกุล)** 087-9221509 **(พี่สาวกุลดิลก/อดีตครูใหญ่ รร.ทิวไผ่งาม)** ร้านอาหาร **"บ้านแม่ฟักทอง"** ถนนจรัญสนิทวงศ์ 44 อาหารอร่อย & สะอาด นำเสนออาหาร New Normal ด้วยเมนูสปาเกตตีหน้าไก่กับข้าวหอมหมูแดง พร้อมให้บริการตั้งแต่ 1 ก.ค. 63 (ช่วยอุดหนุนกันด้วยนะครับ)



CORONAVIRUS
COVID-19



พลโท นายแพทย์สุทธจิต ลีนานนท์
นายกสมาคมศัลยแพทย์ทั่วไป
แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

สวัสดีครับพี่ ๆ ผม พลโท **สุทธจิต ลีนานนท์** หรือหมอ**ปิ๊กมี่**, สมาชิก จปร.30/เพื่อน 1935 กิตติมศักดิ์ครับ ผมจบจาก วพม.4, วทบ.52 และ วปอ.57 ทำให้สนิทกับพี่ ๆ เกินครึ่งรุ่น เลยได้รับเกียรติให้เป็นสมาชิกกิตติมศักดิ์ของรุ่น ซึ่งถือเป็นเกียรติอย่างยิ่งไม่เพียงแต่ชีวิตรับราชการ แต่รวมถึงความมั่นคงในชีวิตทั้งหมดด้วย ที่ได้มีเพื่อนคู่ใจคอยช่วยเหลือเกื้อกูลกันตลอดเวลา ในช่วงหลังวัยเกษียณหมาด ๆ ของพวกเรา บ้างก็มีงานอื่นทำไม่ให้ว่าง บ้างก็พักผ่อนกับงานอดิเรก ท่องเที่ยว เลี้ยงหลาน หาความสุขกันไป **ส่วนผมก็ยังคงทำงานเต็มเวลาที่ รพ. พระมงกุฎฯ** เช่นเดิมครับ แต่**เงินเดือนลดจาก 70,000 เหลือ 12,000**.....555

ช่วงนี้เป็นช่วงที่สถานการณ์โควิด-19 ระบาด ซึ่งน่ากลัวมาก ๆ ผมว่าที่สุดในชีวิตพวกเราโดยเฉพาะวัยเราด้วย ผมจะแจงเหตุผลให้ฟังดังนี้ครับ

ชื่อโรคคือ COVID-19 แต่ชื่อไวรัสคือ severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 หรือ SARS-CoV-2 ซึ่งเป็น RNA virus ญาติ ๆ กับโรค SARS แต่ก่อให้เกิดอาการทางคลินิกไม่เหมือนกันเลย ตัวมันเองไม่สามารถขยายตัวเองได้เลย แต่อาศัยการแฝงตัวเข้าไปใน DNA ของเซลล์เรา แล้วบังคับให้เซลล์เราสร้างตัวใหม่ออกมาจำนวนมาก ๆ ผ่าน RNA (ทุก RNA ไวรัสเป็นแบบนี้หมด) ตัวมันเองก็มีชีวิตอยู่ภายนอกร่างกายไม่ได้เพราะทั้งร่างมันมีแค่ RNA เวลามันหลุดมานอกตัวเรามันจะมีแค่เมือกคลุม ซึ่งจะทำให้มันตายง่ายมากถ้าไม่ได้ไปเจอคนที่มันจะฝังตัวตนต่อไปได้ เดิมเชื่อว่าการแพร่กระจายจะเป็นเพียงแบบละอองฝอยจากการไอหรือจาม แต่ล่าสุดพบว่าแพร่ทางลมหายใจก็ได้ด้วย

นับจากไวรัสเข้าตัว สามารถแพร่กระจายต่อได้ ตั้งแต่วันที่ 2 ที่รับมา จะเริ่มมีอาการได้ตั้งแต่วันที่ 2 แต่ส่วนมากจะวันที่ 5 และเกือบทั้งหมดไม่เกิน 14 วัน มีแค่ร้อยละ 5 เท่านั้นที่จะแสดงอาการหลังจาก 14 วันไปแล้ว ที่น่ากลัวคือ**ประมาณว่าร้อยละ 80 ของผู้ที่รับเชื้อจะไม่ออกอาการ**เลยหรือมี**แค่อาการหวัดนิดหน่อย**แค่นั้นและสร้างภูมิต้านเชื้อได้ ส่วนผู้ที่ออกอาการ ร้อยละ 80 อาการไม่หนัก ที่น่าสนใจคืออัตราการตายแปรผันตามอายุและโรคแทรก อายุต่ำกว่า 20 ตายน้อยกว่าร้อยละ 1, **อายุ 20 - 70 ตายร้อยละ 4 - 5**, อายุ 70 - 80 ตายร้อยละ 10, อายุ 80 ปีขึ้นไป ตายร้อยละเกือบ 20

ตรงนี้แหละที่น่ากลัว **เพราะวัยเราเข้าใกล้ตายร้อยละ 10** การป้องกันคือต้องให้ทุกคนใส่หน้ากากอนามัย จุดประสงค์คือ**ป้องกันเชื้อออก มากกว่าเข้าตัว**เพราะร้อยละ 80 ไม่มีอาการจะเป็นพาหะโดยไม่รู้ตัว และการรักษาระยะห่างทางร่างกายระหว่างกัน (physical ไม่ใช่ social distancing) ล้างมือหรือใช้แอลกอฮอล์เจลก่อนแตะใบหน้าและรับประทานอาหารทุกครั้ง รวมทั้งกินแยก อย่าใช้ช้อนร่วมกัน

วินัยชาติเราต่ำ เราคุมอยู่เพราะเรามีระบบสาธารณสุขที่ดี มี อสส. อสม. ที่เข้มแข็งเกาะติด เอาพวกที่แหกคอกอยู่หมัด เลยคุมได้ดี พวกเราคงต้องช่วยกันปรามพวกไม่กลัวเป็น เพราะพวกมันเป็นอาจไม่ตาย แต่ถ้าพวกเราเป็นอาจตาย ยิ่งผู้อาวุโสกว่าเราไม่ต้องพูดถึง

เป็นห่วงเพื่อนทุกคนนะครับ ด้วยรัก จาก...

เพื่อนหมอ ปิ๊กมี่





วิสัยทัศน์ จปร.๓๐

"อยู่อย่างมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี และสง่างาม ได้รับการยอมรับจากรุ่นพี่รุ่นน้องและบุคคลทั่วไปทุกหมู่เหล่า
มีความรักความสามัคคีอย่างเป็นปึกแผ่น มีการอัตสวัสดิการให้ความช่วยเหลือเพื่อนและครอบครัวอย่างทั่วถึง"

เราคือครอบครัวเดียวกัน