

## สารปีที่ 14 ฉบับที่ 157 ประจำเดือน มีนาคม 2561



### สารจากประธานชมรม..... นาย สุธพล ธนุรักษ์

สวัสดีครับ.....ท่านสมาชิกในเดือนมีนาคมนี้ มีเรื่องที่จะบอกเล่าให้ทุกท่านได้ทราบ ๓ เรื่อง ประกอบด้วย

๑. เรื่องขอยกเลิกการประชุม ช.ส.อ. ประจำเดือนเมษายน ๖๑ เนื่องจากในช่วงต้นเดือนและกลางเดือนเมษายน มีวันหยุดเป็นจำนวนมาก สมาชิกและกรรมการหลายท่านติดภารกิจไม่สามารถจะมาร่วมประชุมได้ ประกอบกับในระหว่างวันที่ ๑๘ - ๑๙ เมษายน จะมีการประชุมสัญจรที่นครนายกอยู่แล้ว จึงขอให้นำการประชุมประจำเดือนไปรวมไว้ในคราวเดียวกัน และก็อยากจะได้โอกาสนี้เชิญชวนสมาชิกของ ช.ส.อ. ตลอดจนท่านที่เกษียณแล้ว ซึ่งมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนครนายกและบริเวณใกล้เคียง ได้มาพบปะสังสรรค์กันในตอนเย็นของวันที่ ๑๘ เม.ย. ๖๑ ซึ่งจะมีรายการแนะนำตัวเพื่อทำความรู้จักกัน รดน้ำขอพรจากท่านผู้มีอาวุโสสูง และรับประทานอาหาร ร้องเพลง เต็มร่าด้วยกัน

๒. เรื่องงบรายรับ-รายจ่าย ของ ช.ส.อ. ฝ่ายการเงินได้รายงานให้ทราบว่า ณ. วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ มีเงินสดคงเหลือในมือจำนวน ๖,๙๘๑.๗๕ บาท มีเงินฝากสหกรณ์ออมทรัพย์ ก.ส.ก. จำนวน ๓๔,๔๕๙.๓๒ บาท และเงินฝากสหกรณ์ออมทรัพย์พิเศษ ก.ส.ก. จำนวน ๒๑๙,๘๓๔.๙๘ บาท

๓. เรื่องการสัมมนาเมื่อวันที่ ๑๕ มีนาคม ที่ผ่านมา ผมและสมาชิกของ ช.ส.อ. ประมาณ ๑๐ คน ได้ไปเข้าร่วมสัมมนาทางวิชาการเรื่องทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุ มีสมอง จิตใจดี

มีความสุข และนวัตกรรมผลิตภัณฑ์มะพร้าวเพื่อสุขภาพและความงาม ที่จัดโดยชมรมอนุรักษ์ และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นการสัมมนาที่เป็นประโยชน์มากสำหรับผู้สูงอายุ โดยในภาคเช้ามีการบรรยายพิเศษในหัวข้อ **ทำอะไรให้ผู้สูงอายุมีสมอง จิตใจดี มีความสุข** โดย **รศ.ดร.นัยพินิจ คชภักดี** ผู้ทรงคุณวุฒิทางวิชาการด้านการแพทย์และสาธารณสุข กรรมการสภาวิจัยแห่งชาติ สาขาวิทยาศาสตร์การแพทย์ ซึ่งวิทยากรได้นำเสนอว่า ปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว การดูแลสุขภาพอนามัยเพื่อให้ผู้สูงอายุเหล่านั้น มีความสมบูรณ์ แข็งแรง มีอายุยืนยาวเป็นเรื่องที่จำเป็น โดยควรจะได้เริ่มต้นจากการให้ความสำคัญกับสมอง เพราะสมองเป็นอวัยวะส่วนที่สำคัญที่สุด มีหน้าที่ในการควบคุมการทำงานของทุกระบบ ทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ การเสื่อมของสมองจะนำมาซึ่งโรคร้ายหลาย ๆ ชนิด และการตายของสมองจะนำมาซึ่งโรคติดเชื้ในกระแสโลหิต เพราะสมองไม่สามารถจะควบคุมระบบการป้องกันโรคของร่างกายได้ ส่วนการที่จะทำให้จิตใจดีนั้น วิทยากรนำเสนอว่ากระทรวงสาธารณสุขได้จัดสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนมีจิตใจดี ด้วยการดูแล ๓ ใจ ประกอบด้วย (ก) พอใจ หมายถึง พอใจในสิ่งที่มีอยู่ (ข) สบายใจ หมายถึง การไม่ทุกข์ร้อน โดยสามารถจัดการกับอารมณ์อย่าง โกรธ กลัว วิตกกังวลได้ (ค) ภูมิใจ หมายถึง การสร้างคุณค่าให้กับตนเองภูมิใจในความเป็นตัวเรา

ดังนั้นจึงอาจจะสรุปได้ว่า หากจะให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพสมบูรณ์ มีอายุยืนยาว วิทยากรได้เสนอหลักการปฏิบัติ ๘ ประการ ประกอบด้วย (๑) ดำรงชีวิตอยู่อย่างปลอดภัย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับสมอง (๒) มีโภชนาการที่ดี ทานอาหารที่เป็นประโยชน์ครบ ๕ หมู่ ลดการบริโภคแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง (๓) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (๔) ฝึกใช้สมองคิดอย่างสร้างสรรค์ (๕) มีสุขภาพการนอนหลับที่ดี โดยจะต้องมีเวลาที่หลับสนิทอย่างเพียงพอ (๖) บริหารจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องและเหมาะสม (๗) สร้างสมดุลของฮอร์โมน ด้วยการดูแลร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์ แข็งแรง เพื่อให้ระบบต่างๆของร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มที่ (๘) ป้องกันการเกิดโรค ด้วยการดูแลสุขภาพ และ รักษาโรคอย่างเหมาะสม โดยควรพิจารณาถึงแพทย์ทางเลือกควบคู่ไปด้วย เพราะโรคบางโรคไม่ต้องกินยา เพียงแต่เปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำรงชีวิตโรคก็หายได้ เช่น โรคความดันสูง ซึ่งสามารถรักษาให้หายได้ด้วยการลดน้ำหนัก และการลดความเครียดเพียง ๒ อย่างนี้เท่านั้น

ในภาคบ่ายได้มีรายการอภิปรายเป็นคณะโดย ดร.ปานเทพ พัวพงษ์พันธ์ นพ.ดร. วิชาล เยาวพงษ์ศิริ นพ.มงคล มาเจริญรุ่งเรือง นพ.พ.อ. ดร.ดำรง เชี่ยวศิลป์ และรศ.ดร. นัยพินิจ คชภักดี ซึ่งผลของการอภิปรายพอสรุปได้ว่า การที่จะมีอายุยืนยาวได้นั้นจะต้อง (๑) ลดการบริโภคแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง เพิ่มการบริโภคโปรตีน ไขมันและผักใบเขียวให้มากขึ้น ซึ่งจากงานวิจัยพบว่าการลดแป้งและน้ำตาลจะทำให้น้ำหนักลงและรอบเอวลดลงได้เร็วกว่าการลดโปรตีนและไขมัน (๒) การรักษาสุขภาพแทนการรักษาโรค ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะเป็นโรคเบาหวาน ความดัน ไขมันสูง การรักษาสุขภาพโดยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจัดการกับความเครียด การนอนหลับสนิทให้เพียงพอ เพื่อป้องกันการเกิดโรค แทนการรักษาโรคด้วยการกินยา ที่มีผลกระทบต่อไต ต่อตับ ซึ่งในภาวะปัจจุบันนี้ นโยบายด้านสาธารณสุขได้เน้นมาที่การรักษาสุขภาพแทนการรักษาโรค (๓) การออกกำลังกายให้เพียงพอ ซึ่งได้มีการนำเสนอวิธีการออกกำลังกายแบบง่ายคือการย่อ-ยืน โดยการยืนตรง ยืนมือไปข้างหน้า ย่อตัวลงในท่านั่ง แล้วยืดตัวขึ้นขึ้น จำนวน ๘๐ ครั้ง หรือจะออกกำลังกายด้วยวิธีอื่น โดยให้เหนื่อยในระดับพูดได้ลำบาก ต่อเนื่องกันประมาณ ๓๐ นาที (๔) การมีเพศสัมพันธ์ตามความเหมาะสม ซึ่งการมีเพศสัมพันธ์นี้พบว่ามีผลต่อการพัฒนาระบบอื่น ๆ ของร่างกาย ส่วนจำนวนครั้งต่อเดือนนั้น ผลงานวิจัยพบว่าคนไทยมีสถิติอยู่ในลำดับท้าย ๆ ของโลกและของกลุ่มอาเซียน โดยประเทศที่มีสถิติสูงสุดในกลุ่มอาเซียนคือประเทศฟิลิปปินส์ ๑๕ ครั้งต่อเดือน ส่วนจำนวนเท่าใดจึงจะเหมาะสม ในวงอภิปรายไม่ได้เสนอไว้อย่างชัดเจน เพียงแต่ได้นำเรื่องการบรรจุยาไว้อาก้า ที่บรรจุไว้แผงละ ๔ เม็ด ขึ้นมาพูดว่าการบรรจุเช่นนี้จะเป็นการบอกไปอะไรหรือไม่



### ◀..... บอกเล่าเก้าสิบ



เมื่อวันที่ 6 มีนาคม 2561 ที่ผ่านมานานไม่ได้มีการประชุมตามปกติ แต่ใช้วันดังกล่าวเป็นวันทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับสมาชิกผู้ล่วงลับไปแล้ว เรานัดพบกัน เวลา 9.30 น. ณ ศาลาเกสโน วัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร เขตบางเขน กทม. มีสมาชิกมาเกินเกือบ 70 คน ทั้งที่อยู่ในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด โดยเฉพาะ **พี่ภาสวัต (เข้) รัตนศรี** จากนครศรีธรรมราช **พี่ชำเรือง กลางณรงค์** จากสุราษฎร์ธานี **พี่วิเชียร เกษมศรี** จากพังงา **พี่คะนิงนิจ ทองลิ้ม** จากนนทบุรี **พี่จิรพรรณ (แป้ว) โสมอินทร์** จากอุดรธานี และ **สุนทร-พิมลศิริ ธารามาศ** จากลพบุรี ..... ตั้งใจโดยแท้เพื่อมาร่วมทำบุญเลี้ยงพระเพล จำนวน 9 รูป ประมาณ 10 โมง พระคุณเจ้าได้มายังที่ทำการเบื้องต้น เจ้าหน้าที่วัดได้เชิญประธานชมรมฯ **พี่สุพล(แดง) ธนุรักษ์** จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย และอาราธนาศีล ทุกคนรับศีลพร้อมกัน ฟังพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ ถวายไทยธรรม พระสงฆ์อนุโมทนา พวกเราได้ร่วมกันกรวดน้ำอุทิศแด่สมาชิกและญาติพี่น้องผู้ล่วงลับและเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย และถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ หลังเสร็จพิธี พวกเราก็กินอาหารร่วมกันด้วยบรรยากาศที่อบอุ่นอิ่มทั้งบุญอิ่มทั้งท้อง.....ต้องขอขอบคุณทุกท่านที่มาร่วมในการทำบุญรวมถึงผู้ที่ฝากปัจจัยมาร่วมด้วย ขอสมาชิกทุกท่านได้รับผลบุญด้วยกันทุกคนนะคะ.....วันนี้ไม่ได้มีสาระอะไรคุยกันคะ ยกเว้นกลุ่มที่จะเดินทางไปเที่ยวตุรกี ต้องจ่ายเงินส่วนที่เหลือให้กับทางทัวร์ และฟังการนัดแนะและเตรียมพร้อมในการเดินทางไปวันที่ 23-31 มี.ค. 61 นี้ ....ก็ขอให้คณะทัวร์เดินทางโดยสวัสดิภาพและเที่ยวผจญภัยด้วยนะคะ

นอกจากในเดือนมีนาคมเราไม่ได้พบกันที่ห้องประชุมแล้ว ในเดือนเมษายนเราก็ยังไม่ได้พบกันที่ห้องประชุมอีกนะคะ ช.ส.อ. เห็นว่าเราควรรักษาประเพณีอันดีงามและควรสืบสานวัฒนธรรมไทยไปสู่ลูกหลาน ในโอกาสเทศกาลวันสงกรานต์ หรือวันปีใหม่ไทย รวมถึงวันครอบครัวด้วย เราจะเดินทางไปจังหวัดนครนายก เมืองในฝันที่ใกล้กรุง ภูเขางาม น้ำตกสวย รวยธรรมชาติ ปราศจากมลพิษ เพื่อไปท่องเที่ยวและพบปะสังสรรค์มวลสมาชิก พร้อมจัดพิธี รดน้ำขอพรผู้อาวุโส และสนุกสนานประลองเส้นเสียงกันด้วยคะ.....วันที่ 18 เมษายน เราจะเดินทางโดยรถยนต์ออกจากกรมส่งเสริมการเกษตร เวลา 7.00 น และเดินทางกลับหลังท่องเที่ยวเสร็จในวันที่ 19 เมษายน และที่แน่ ๆ ดูจากไลน์ชมรมชาวเกษตรอาวุโสแล้วมีสมาชิกสนใจไปร่วมงานเกือบ 70 คนแล้วคะ หากสมาชิกท่านใดสนใจร่วมเดินทางไปในครั้งนี้แจ้งความประสงค์ได้ที่คุณเบ็ญจรงค์ จิรเศวตกุล โทร.08 1659 4949 นะคะ

😊 **อื่น ๆ** มีข่าวจากกองคลัง กรมส่งเสริมฯ มาบอก .....กรมบัญชีกลางได้ปรับปรุงระบบเบิกจ่ายตรงค่ารักษาพยาบาลประเภทผู้ป่วยนอก โดยให้ผู้มีสิทธิและบุคคลในครอบครัวใช้บัตรประชาชนแทนการสแกนนิ้วมือในการพิสูจน์ตัวตนเพื่อใช้สิทธิเบิกจ่ายตรงค่ารักษาพยาบาลจากสถานพยาบาลของรัฐ และเอกชนที่เข้าร่วมโครงการได้ทั่วประเทศ ตั้งแต่ 4 พฤษภาคม 2561 เป็นต้นไปคะ

เมื่อถึงเดือนมีนาคมกรมอุตุนิยมวิทยา ประกาศว่า เข้าสู่หน้าร้อนของประเทศไทยแล้ว..... แต่เอ๊...ก็ยังมีฝนตกอยู่ด้วยนะ เต็มก็ฝนเต็มก็ร้อน แต่ที่สำคัญอากาศร้อนนี้แหละค่ะ จะทำให้ร่างกายของ วัยอย่างเรา ๆ เจ็บป่วยได้ นอกจาก "กินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ" ที่กระทรวงสาธารณสุขแนะนำแล้ว เราควรมีการเตรียมพร้อมดูแลสุขภาพในหน้าร้อนนี้ด้วยตัวเองด้วยค่ะ ถึงแม้เป็นแค่คำแนะนำพื้น ๆ แต่ สำคัญกับวัยอย่างเรา นะคะ

1. **ดื่มน้ำให้เพียงพอ** ควรมีการดื่มน้ำบ่อย ๆ โดยมีแก้วหรือขวดน้ำวางไว้ใกล้ ๆ โดยดื่มน้ำทีละน้อย ๆ และควรเป็นน้ำอุณหภูมิปกติ
  2. **กินของสุกใหม่** ถ้าเป็นไปได้อย่ากินอาหารที่ค้างคืน หรือสุก ๆ ดิบ ๆ เพราะอากาศร้อนเหมาะแก่การเติบโตของเชื้อโรคบางชนิด โดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรีย ที่จะทำให้อาเจียนได้
  3. **ใส่เสื้อผ้าเนื้อบาง** เนื่องจากอากาศร้อน เหงื่อออกง่าย การใส่เสื้อผ้าบางเบาและสีอ่อนจะทำให้ลมพัดผ่าน ระบายความร้อนออกได้ดี เพื่อปรับอุณหภูมิในร่างกายให้อยู่ในระดับปกติ
  4. **อยู่ในห้องที่มีอุณหภูมิปกติ** พยายามอย่าเปิดแอร์ต่างจากอุณหภูมิข้างนอกมากเกินไป เพราะลมจากแอร์ จะทำให้อากาศแห้งจนทำให้ทางเดินหายใจอักเสบได้ หรืออาจทำให้เจ็บป่วยง่าย
  5. **เข้านอนแต่หัวค่ำ** เนื่องจากฤดูร้อนจะมีกลางวันยาวนานกว่ากลางคืน อาจมีการสูญเสียเหงื่อและพลังงานทั้งวัน จึงต้องนอนหลับให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมตัวเองด้วย
  6. **ทาครีมกันแดดเมื่อออกนอกบ้าน** แสงแดดเป็นตัวการที่สำคัญในการทำลายผิวหนัง ทำให้ผิวไหม้ คล้ำ เกิดริ้วรอย และอาจเป็นปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งผิวหนัง ฉะนั้นควรทาครีมกันแดดเพื่อป้องกันไว้ด้วยก็จะเป็นการดีที่สุด
  7. **อุปกรณ์กันแดดต่าง ๆ** ไม่ว่าจะเป็นร่ม เสื้อแขนยาว แว่นตาดำ หมวก พัด มีติดตัวไว้บ้างสักนิดก็จะดีไว้เมื่อมีความจำเป็น เพราะร่างกายของเราต้องปกป้องอย่างดีที่สุด
  8. **ลดของหวานลง** เนื่องจากอาหารที่มีน้ำตาลสูง เมื่อกินเข้าไป จะส่งผลให้ร่างกายเพิ่มการเผาผลาญ จนทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น ควรกินแต่พอเหมาะพอดี
  9. **งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์** เพราะอากาศร้อนทำให้แอลกอฮอล์ซึมเข้ากระแสเลือดเร็วกว่าปกติ จนอาจทำให้เกิดอาการช็อกได้
  10. **อย่าออกกำลังกายหักโหม** การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี แต่ควรออกให้เหมาะสมกับวัยของเรา อย่าหนักจนเกินไป และควรเลือกออกในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เพื่อเป็นการหลบเลี่ยงแสงแดดด้วย
- นอกจากสารจากประธาน บอกเล่าเก้าสิบ วงเวียนชีวิต และชวนชิมชวนปรุงแล้ว หากสมาชิกมีข้อมูลอื่นใดที่เป็นประโยชน์และต้องการให้สมาชิกรับทราบด้วย ส่งบทความไปให้ ช.ส.อ.นะคะ เรา ยินดีลงในสาร ช.ส.อ.ให้ค่ะ.....เดือนนี้ทีมเคหะกิจได้ชวนชิมชวนปรุงอะไรพบได้ในฉบับนี้ค่ะ.....ขอบอก....วิฑลองทำแล้ว อร่อยมากขอยืนยันค่ะ..... **ขออ้อ**....ในเดือนเมษายนเราไม่ได้พบปะกันที่กรุงเทพฯ นะคะ เราจะสัญจรไป จ.นครนายก จัดพิธีรดน้ำดำหัวขอพรผู้อาวุโสและท่องเที่ยวด้วยค่ะ ผู้ที่ตัดสินใจร่วมเดินทางไปด้วยพบกันในวันที่ 18 เมษายน 2561 ด้านหลังระหว่างโรงพยาบาลสัตว์และอาคาร 1 กรมส่งเสริมการเกษตร ถ.พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม. เวลา 07.00 น. ล้อหมุน ..... แล้วพบกันค่ะ

**สวัสดีเดือนแห่งระลึกถึง**



มาแล้วค่ะ คอแล่มนั่งเวียนชีวิต ประจำเดือนมีนาคม ๒๕๖๑ เดือนแห่งความระลึกถึงสมาชิกชาวส่งเสริมการเกษตรอาวุโสที่ล่วงลับไปแล้ว โดยชมรมได้จัดงานทำบุญเลี้ยงพระเพื่อระลึกถึงสมาชิกที่ล่วงลับไปแล้ว จำนวน ๒๔ ท่าน ณ วัดพระศรีมหาธาตุวรวิหาร เขตบางเขน กทม. ได้แก่ คุณอดุลย์

เชี่ยวชาญ คุณจรรยา คงอดหนุน คุณประมวล เสดะรัต คุณเสริม พิถี คุณประวดี ชวนานนท์ คุณชีพ ชูวิจิตร คุณรักบุญ โพธิ์อ่อน คุณน้อม ธิบเร่ง คุณอภิชัย จึงประภา คุณชูชาติ วงศาโรจน์ คุณเกษม พุฒชะพันธ์ คุณนิตติ จิตรภักดี คุณณัญญา ชุ่มฤทธิ์ คุณเลิศ ประจันพล คุณธรรมบุญ สุดสวัสดิ์ คุณจุไรรัตน์ พันธุมโพธิ์ คุณศรีสมุทร ยอดเมือง คุณกมลศักดิ์ เกศวายุทธ คุณเขาวลิต เลหารัตน์ คุณพัชนี นาถประชา คุณศิริวรรณ ศิริรัตน์ คุณยุทธิ สาริกะภูติ คุณสุนทร สีหะเนิน และคุณภูติศ นิยมเดช มีสมาชิกมาร่วมงานบุญมากหน้าหลายตา และในโอกาสนี้ชมรมของเราได้รับเกียรติจาก ท่านสมบัติ วงศ์พรหมเมฆ สมาชิกที่อาวุโสที่สุดที่มาร่วมงาน ได้แสดงความระลึกถึงสมาชิกที่ล่วงลับไปแล้ว ดังนี้

**“ดีใจ และมีความสุขมาก ที่ได้มาทำบุญระลึกถึง พี่และน้องที่จากไปและไปรอพวกเราอยู่ที่ภคภูมิไม่ช้าได้พบกัน” .....สมบัติ**

นับได้ว่าเป็นคำกล่าวที่กลั่นมาจากใจของท่านสมบัติ จริง ๆ เป็นความจริงที่จะต้องเกิดกับมนุษย์ทุกคน ไม่ช้าก็เร็ว ค่ะ

แม้จะมีการจากไปแต่วงเวียนชีวิตก็ยังหมุนต่อไปสู่จุดเริ่มต้นของชีวิตอีกครั้ง โดยเดือนมีนาคมนี้ เรามีสมาชิกชาวส่งเสริมการเกษตรอาวุโสครบรอบคล้ายเดือนเกิดด้วยกัน จำนวนถึง ๕๑ ท่าน ในนามชมรมชาวส่งเสริมการเกษตรอาวุโส ขอแสดงความยินดีต่อทุกท่านในโอกาสวันคล้ายเดือนเกิดในปี ๒๕๖๑ นี้ ขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์จึงบันดาลให้ท่านและครอบครัว พันทุข์ ไม่มีอุปสรรคใด ๆ มาแผ้วพาน คิดสิ่งใดให้สมหวัง มีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัย สุขกาย สุขใจ ตลอดไป

อนึ่งวงเวียนชีวิตได้หมุนจากจุดเริ่มต้นมาสู่จุดท้ายของชีวิตอีกครั้ง นั่นคือในเดือนมีนาคมนี้ มีสมาชิก ช.ส.อ นางทัศนีย์ จึงประภา อดีตเจ้าหน้าที่ของกรมส่งเสริมการเกษตรและภรรยาของสมาชิก ช.ส.อ นายอภิชัย จึงประภา มาถึงจุดสุดท้ายของชีวิตอย่างสงบ เมื่อวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๑ ในนามชมรมชาวส่งเสริมการเกษตรอาวุโส ขอแสดงความเสียใจอย่างสุดซึ้งต่อการสูญเสียครั้งสำคัญของคุณทัศนีย์ จึงประภา ในครั้งนี้

การจัดกิจกรรมดี ๆ เพื่อสมาชิก ช.ส.อ. ยังคงมีต่อเนื่อง นั่นคือการรดน้ำขอพรผู้อาวุโส ในโอกาสปีใหม่ไทยขึ้น ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๑๙ เมษายน ๒๕๖๑ ณ ภูสักวิสอร์ท จังหวัดนครนายก ไปร่วมรดน้ำขอพรผู้อาวุโส พบปะสังสรรค์และสนุกสนานด้วยกันนะค่ะ.....แล้วพบกันใหม่เดือนเมษายน ๒๕๖๑

สวัสดิ์ค่ะ  
ทีมสาราณียกร

# กวยช่ายทอด

เดือนนี้ ขอนำเสนอการทำกวยช่ายทอด ทำกินง่ายทำขายก็ดีเจ้าค่ะ  
ทำง่ายแบบนี้ไม่ทำได้กะไรเจ้าค่ะ



## สูตรกวยช่ายทอด

### ส่วนผสม

- แป้งข้าวเจ้า ตราช้างสามเศียร 2 ถ้วยตวง
- แป้งมันสำปะหลัง 2 ถ้วยตวง
- น้ำมันพืช 1/4 ถ้วยตวง
- กวยช่ายหั่นท่อนสั้น 300 กรัม
- น้ำตาลทราย 2 ช้อนชา
- น้ำมันพืชสำหรับทอด
- แป้งข้าวเหนียว ตราช้างสามเศียร 1/2 ถ้วยตวง
- แป้งเท้ายายม่อม 1/2 ถ้วยตวง
- น้ำเปล่า 2 3/4 ถ้วยตวง
- เกลือป่นหยาบ 1 1/2 ช้อนชา
- เบคกิ้งโซดา 1 1/2 ช้อนชา



### วิธีทำ

1. ใส่เบคกิ้งโซดา ลงในกวยช่ายคลุกเคล้าให้เข้ากันพอใบกวยช่ายชุ่ม
2. ผสมน้ำมันพืช น้ำเปล่า เกลือป่น และน้ำตาลทรายคนให้เข้ากันดี พักไว้
3. ผสมแป้งข้าวเจ้า ตราช้างสามเศียร แป้งข้าวเหนียว ตราช้างสามเศียร แป้งมันสำปะหลัง แป้งเท้ายายม่อม เข้าด้วยกัน เทส่วนผสมในข้อที่ 2 ลงผสมคนให้เข้ากัน
4. ใส่กวยช่าย คนให้เข้ากัน นำขึ้นตั้งไฟกวนจนสุก ตักใส่ถาดคดให้เรียบเสมอกัน นำขึ้นนึ่งน้ำเดือดประมาณ 25-30 นาที หรือจนสุกยกกลงพักไว้ให้เย็นสนิท ตัดเป็นชิ้น
5. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอร้อน นำกวยช่ายลงทอดจนเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน จัดเสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้ม

### ส่วนผสมน้ำจิ้ม

- ซีอิ๊วดำ 3/4 ถ้วยตวง
- ซีอิ๊วขาว 1/4 ถ้วยตวง
- น้ำส้มสายชู 1 1/4 ถ้วยตวง
- น้ำตาลทราย 1 1/4 ถ้วยตวง
- เกลือป่นหยาบ 1/2 ช้อนชา
- พริกสดสีแดงโขลก 10 เม็ด

### วิธีทำ

- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในภาชนะ(ยกเว้นพริกสด) ยกขึ้นตั้งไฟจนเดือดสักครู่ ใส่พริกสดคนพอเข้ากันยกกลง

ออเจ้า...ณลินี หอวงค์รัตน์นะ เจ้าค่ะ  
ขอบคุณข้อมูลดี ๆ จาก.. แม่บ้านค่ะ