

## สารปีที่ 14 ฉบับที่ 162 ประจำเดือน สิงหาคม 2561

### สารจากประธานชมรม..... นาย สุกุล ธนรัักษ์



สวัสดีครับสมาชิก ช.ส.อ. ทุกท่านครับ ในเดือนนี้ก่อนที่จะได้มีเรื่องบอกเล่ากัน ผมขออนุญาตเริ่มต้นด้วยคำถามก่อนว่า พวกเราผู้สูงอายุ ทราบไหมว่าขณะนี้สังคมโลกเขากำลังวิตกกังวลกับโครงสร้างของประชากร ที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุ(๖๐ ปีขึ้นไป) เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และในประเทศไทยเราก็เป็นอีกประเทศหนึ่งที่มีความวิตกกังวลในเรื่องนี้เช่นกัน เพราะในขณะนี้ประเทศไทยก็เป็นอีกประเทศหนึ่ง ที่มีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก ส่งผลให้สัดส่วนของการพึ่งพาได้สูงขึ้นตามไปด้วย ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีความเสื่อมถอยของร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก มีปัญหาการมองเห็น การได้ยิน การหกล้ม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องผู้ดูแล ดังนั้นในแต่ละประเทศจึงได้คิดค้นรูปแบบที่จะนำมาจัดการกับปัญหาที่กล่าวมาในข้างต้น

ธนาคารเวลา เป็นรูปแบบการจัดการ รูปแบบหนึ่งที่ถูกคิดค้นขึ้นมา เพื่อสร้างระบบการพึ่งพาให้เกิดขึ้น ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง ไปสู่สังคมซึ่งสภาพของครอบครัว มีขนาดเล็กลง และมีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก โดยมีแนวคิดที่จะสนับสนุนให้คนหนุ่มสาว และผู้สูงอายุที่ยังคงมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ได้ให้ความช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ปัจจุบันนี้ได้มีการใช้กันอย่างแพร่หลายแล้ว ในหลาย ๆ ประเทศ เช่น สวิสเซอร์แลนด์ ญี่ปุ่น เป็นต้น มาถึง ณ.ตรงนี้ผมคิดว่าคงจะมีคำถามเกิดขึ้นมาในใจของทุกท่านแล้วว่า ธนาคารเวลา มีรูปแบบการบริหารจัดการอย่างไร และผู้สูงอายุจะได้ประโยชน์อะไร

ธนาคารเวลา คือสถานที่ที่รับฝากและเบิกถอน “เวลา” โดย “การฝาก” คือการสะสมเวลาที่ช่วยให้การช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุ เช่น การปรนนิบัติดูแล การช่วยอำนวยความสะดวก การช่วยทำความสะอาดบ้าน การพาไปจ่ายตลาด การพาไปสัมผัสอากาศบริสุทธิ์นอกบ้าน หรือการพาไปออกกำลังกาย การอยู่เป็นเพื่อนคลายเหงา การอ่านหนังสือให้ฟัง และการพานั่งสมาธิ เป็นต้น ส่วน “การเบิกถอน” เมื่อผู้ฝากเจ็บไข้ได้ป่วย หรือช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ต้องการการดูแลช่วยเหลือ ก็ขอเบิกถอนได้ โดยทางธนาคารจะจัดส่งสมาชิกมาให้การช่วยเหลือดูแลการเปิดบัญชีธนาคาร บุคคลหนุ่มสาว หรือผู้สูงอายุ ที่ยังคงมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง สามารถจะยื่นขอเปิดบัญชีเพื่อสะสมเวลาได้

ในประเทศไทยได้มีการจัดตั้งธนาคารที่มีลักษณะคล้าย ๆ กันนี้ โดยตั้งชื่อว่า “ธนาคารจิตอาสา” ซึ่งธนาคารดังกล่าวนี้ เป็นพื้นที่ในเว็บไซต์ ที่มีไว้ให้บุคคลต่าง ๆ ได้เข้ามาประกาศความตั้งใจที่จะแบ่งปันเวลา แรงกาย สติปัญญา ทักษะความรู้ความสามารถ เพื่อสาธารณประโยชน์ ด้วยการสมัครเป็นสมาชิก พร้อมทั้งแจ้งความประสงค์ว่าในช่วงเวลาใด ยินดีทำงานอาสา ประเภทงานใด รวมถึงองค์กรที่ทำงานด้านสาธารณประโยชน์ก็จะเข้ามาแจ้งประเภทของงาน ช่วงเวลา และปริมาณความต้องการจิตอาสา แล้วระบบก็จะส่งงาน ส่งบุคคลผู้มีจิตอาสาไปให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องต่อไป

ธนาคารจิตอาสา เป็นองค์กรภาคเอกชน ที่ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ.๒๕๕๕ มีงานจิตอาสา ที่ครอบคลุมงานสาธารณประโยชน์ทุกประเภท เช่น งานดูแลเด็กพิการ งานดูแลผู้สูงอายุ งานให้บริการผู้ป่วยในสถานพยาบาล งานช่วยเหลือผู้ประสบภัยธรรมชาติ งานอาสาปลูกป่า สร้างฝาย งานอาสาสอนศิลปะ หัตถกรรม เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ตลอดจนถึงสำนักพระราชวัง ก็ได้เปิดโอกาสให้ผู้มีจิตอาสา ได้เข้ามาร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์ทั่ว ๆ ไป ส่วนกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ หรือผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย ก็อาจจะมีบ้าง เช่น อบต. มีกิจกรรมการเยี่ยมผู้ป่วยในชุมชน กิจกรรมการนำออกกำลังกาย โรงพยาบาลมีกิจกรรมการให้ความช่วยเหลือผู้ป่วย กิจกรรมการให้ความบันเทิงกับผู้ป่วยและญาติ เป็นต้น ซึ่งในช่วงที่ผ่านมา ผมก็ได้ข่าวมาว่ามีพวกเราหลาย ๆ ท่าน ได้มีจิตอาสาเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ ผู้ป่วย เช่นกัน

จากที่ได้นำเสนอรูปแบบการสร้างระบบการพึ่งพาให้เกิดขึ้นในสังคม ทั้งของประเทศไทย และของต่างประเทศ จะพบข้อแตกต่างที่ชัดเจนอยู่อย่างหนึ่งคือ ระบบการพึ่งพาของไทย เป็นการให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน แต่ของต่างประเทศเป็นการให้เพื่อ การสะสม การสร้างความมั่นคง และการสร้างความเชื่อมั่น ว่าเมื่อผู้ฝากเกิดความเดือดร้อน จำเป็น สามารถจะร้องขอรับความช่วยเหลือได้ ซึ่งระบบของต่างประเทศนี้ ไม่ทราบว่าจะในชีวิตของเรา จะเกิดขึ้นในประเทศไทยหรือไม่ ขณะนี้ทราบข่าวว่า กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กำลังศึกษาอยู่ อดใจรออีกซักพักหนึ่งก็คงจะมีความชัดเจนออกมา

ส่วนการประชุมประจำเดือนกันยายน นี้ กำหนดไว้ในวันพุธที่ ๕ กันยายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๐.๐๐ น. ณ ห้องประชุม ชั้น ๕ กรมส่งเสริมการเกษตร ขอเชิญทุกท่านเข้าร่วมประชุมนะคะ

สุพล ธนุรักษ์ .....



## บอกเล่าเก้าสิบ.....➤



สวัสดีค่ะ....พบกกันเช่นเคย.....ถามจริง ๆ เถอะคะเมื่อผู้เขียนบอกเล่าเก้าสิบแล้วยังคะไม่ต้องเกลงใจ เมื่อแล้วบอกได้นะคะจะได้หาจิตอาสาคนอื่นมาทำหน้าที่นี้ให้ใหม่คะ.....การประชุมเมื่อวันอังคารที่ 7 สิงหาคม 2561 ที่ผ่านมาสมาชิกมากันหลายคน ส่วนใหญ่ก็หน้าเดิม ๆ และมีสมาชิกใหม่มาร่วมอีก 3 คน ด้วย ก็ต้องขอขอบคุณที่ปรึกษาชมรมฯ และสมาชิกทุกท่านที่มาประชุมและพบปะในวันนี้คะ.....ได้เวลา **พีสุพล (แดง) ธนุรักษ์** ประธานชมรมฯ ก็ทำหน้าที่ประธานที่ประชุม มีเรื่องแจ้งดังนี้คะ..... ❶ วันที่ 22-24 สิงหาคม 2561 จะมิ่งงาน Agritechnica Asia 2018 ที่ไบเทค บางนา ฮอลล์ 98-99 กว่าต้นฉบับนี้ออกมาหลายท่านคงไปเที่ยวกันมาแล้วนะคะ งานเป็นไงบ้างมาแล้วสู่กันฟังได้นะคะ..... ❷ จากที่สหกรณ์ออมทรัพย์กรมส่งเสริมฯ แต่งตั้งประธานช.ส.อ. เป็นผู้แทนชมรมเข้าไปเป็นคณะทำงานเกี่ยวกับการสรรหากรรมการตามข้อเสนอของการประชุมใหญ่ที่เป็นไปตามระเบียบและข้อบังคับของสหกรณ์และสหกรณ์ ได้มีการจัดประชุม เมื่อวันที่ 4-5 สิงหาคม ที่ผ่านมา มีข้อสรุป คือ ยังไม่มีมติในการคัดเลือกกรรมการ แต่ให้ไปศึกษาและรวบรวมข้อมูลว่ามีข้อดี ข้อเสีย เป็นอย่างไร และจากการหารือประธานกรรมการและผู้เกี่ยวข้องว่าจะมีการสัญจรไปประชุมเป็นรายภาคเพื่อรับฟังความคิดเห็นของแต่ละภาคมาประกอบกับการศึกษาจากสหกรณ์ต่าง ๆ และนำข้อมูลมาพิจารณากันอีกที ....เพื่อสมาชิกได้ทราบหากมีการประชุมที่ภาคใดขอให้สมาชิกไปให้ความความคิดเห็นด้วยนะคะ..... ❸ เรื่องเกี่ยวกับสหกรณ์ **คุณสุเทพ บัวสาย** มีเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ ช.ส.อ. คือ สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์กรมส่งเสริมการเกษตรที่เป็นสมาชิกสมทบ เดิมถ้าสมาชิกสามัญเสียชีวิตสมาชิกสมทบจะต้องลาออกจากการเป็นสมาชิก แต่ปัจจุบันได้เปิดโอกาสให้สมาชิกเลือกเอาว่าเมื่อสมาชิกสามัญเสียชีวิตแล้วสมาชิกสมทบจะเป็นสมาชิกต่อไปหรือจะลาออกก็ได้ แต่นโยบายของสหกรณ์กำหนดให้สมาชิกสมทบอยู่ต่อได้คะ เอ้อ....ค่อยดีหน่อยอย่างนี้ต้องรีบให้ลูก ๆ มาสมัครเป็นสมาชิกสมทบด้วยแล้วละ..... ❹ ขอค้นรายการนิดหนึ่ง เนื่องจากมาสมาชิกใหม่มาร่วมประชุมในวันนี้ด้วย คือ **คุณไพลิน ธิยาพันธ์ุ** และ**คุณจิระนันท์ สุพิมล** น้องทั้งสองน่ารักมาก เป็นคนรุ่นใหม่ น่าจะช่วยงานชมรมฯ ได้ ทุกคนยินดีต้อนรับสมาชิกใหม่ด้วยเสียงปรบมือคะ ยินดีต้อนรับจริง ๆ คะ ขอให้น้อง ๆ ได้เข้ามาช่วยงานของชมรมด้วยนะคะ เรามาช่วยกันผนึกกำลังประสานความคิด ให้ชมรมของเราก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไปนะคะ..... ❺ เรื่องการฌาปนกิจ เนื่องจากผอ.กลุ่มสวัสดิการและเจ้าหน้าที่สัมพันธ์ติดงานราชการและไม่ได้มอบใครเป็นผู้แทนมา จึงไม่มีรายละเอียดชี้แจงในวันนี้แต่จะขอยกยอดไปเดือนหน้าเลยนะคะ..... ❻ เป็นทั้งเรื่องแจ้งและเรื่องหารือที่ประชุมด้วยคะ คือ ช.ส.อ. จะจัดงานมุทิตาแก่สมาชิกที่อาวุโสมาก โดยจะจัดช่วงวันสงกรานต์ในปี 2562 เบื้องต้นได้ข้อสรุปว่าจะแสดงมุทิตาแก่ผู้อาวุโสอายุ 80 ปีขึ้นไป ฉะนั้นขอให้ท่านที่มีอายุ

80 ปีขึ้นไปในปีหน้า ช่วยเขียนประวัติของตนเองไว้ให้ด้วยเพื่อจะได้เตรียมจัดทำหนังสือ ทั้งนี้ ช.ส.อ. จะได้แต่งตั้งคณะทำงานเพื่อช่วยดำเนินการตั้งแต่เดือนตุลาคมเป็นต้นไปค่ะ

☞ **การไปทัวร์ต่างประเทศ.....**ตามที่ได้มีการแจ้งจะจัดการเดินทางไปสักการะสังเวชนียสถาน 4 ประเทศอินเดีย และ เนปาล เป็นเวลา 11 วัน ช่วงเดือนกุมภาพันธ์ 2561 ซึ่งได้แจ้งในสาร ช.ส.อ. และใน line ชมรมชาวเกษตรอาวุโสแล้วนั้น เนื่องจากมีผู้แจ้งความจำนงน้อย จึงขอยกเลิกการจัดทัวร์ดังกล่าว แต่ หากสมาชิกสนใจจะไปเที่ยวประเทศอื่นๆ ก็เสนอได้ค่ะ ถ้ามีผู้สนใจไปพอก็จะได้มาคุยกันและจัดไปด้วยกันค่ะ

☞ **การจัดทัวร์ในประเทศ.....**① ท่านอนันต์ ดาโลดม ได้เชิญชวนให้พวกเราไปเที่ยวฟ้าประทานฟาร์ม ที่วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา ซึ่งกำหนดว่าน่าจะไปช่วงเดือน ธันวาคม ปลายปี นี้ ซึ่งเป็นช่วงที่อากาศเย็นสบายค่ะ.....② สมาคมพืชสวนและจังหวัดเชียงใหม่และสมาคมหลายสมาคมจะจัดสัมมนา เรื่อง การพัฒนาอุตสาหกรรมกาแฟอาเซียน ในวันที่ 22-25 พฤศจิกายน 2561 ที่ศูนย์ประชุมและแสดงสินค้านานาชาติเฉลิมพระเกียรติ จ.เชียงใหม่ งานนี้จะมีแขกจากหลายประเทศในอาเซียนนอกจากสัมมนาวิชาการแล้วจะมีการประกวด การแข่งขันแต่งหน้ากาแฟลาเต้ การจัดทัศนศึกษา พาดูพื้นที่ปลูกกาแฟลาบีโก้ ดูแหล่งจำหน่าย และดูศูนย์โครงการหลวง ถ้าพวกเราสนใจก็อาจจะจัดประชุมสัญจรด้วยเลย.....ทั้งสองรายการนี้ หากท่านใดสนใจร่วมเดินทางด้วยให้แจ้งชื่อได้ที่ พี่เตือนใจ วิเศษสุวรรณ โทร. 09 9490 594 หรือลงชื่อได้ที่ห้อง ช.ส.อ. ชั้น 1 อาคาร 1 กรมส่งเสริมการเกษตร

☞ **การจัดทำเสื้อชมรมฯ** เนื่องจากมีสมาชิกบางคนเสนอว่าเสื้อชมรมตัวปัจจุบันได้ใส่กันมาหลายปีแล้ว เห็นสมควรได้จัดทำใหม่ ก่อนจะมีข้อสรุป จึงได้มอบหมายอย่างไม่เป็นทางการให้ **พัทธิดา (วิ) กุฎีรัตน์** ไปหาข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการพิจารณาในการตัดสินใจ.....จากการไปศึกษาข้อมูลที่ โบ้เบ้ทาวเวอร์ คลองมหานาค กทม.ซึ่งเป็นแหล่งเสื้อผ้าครบวงจร ได้ข้อมูลเบื้องต้นว่าที่นี่เป็นแหล่งผลิตและขายเสื้อผ้าทุกชนิด สามารถสั่งเย็บได้ทุกรูปแบบตามความต้องการ ค่ะ.....เบื้องต้นนี้ขอให้สรุปให้ได้ก่อนว่าจะต้องการเสื้อรูปแบบใด เนื้อผ้าอะไร และฝาก**คุณไพลิน ธิยาพันธ์** น้องใหม่ของ ช.ส.อ.ช่วยสอบถามข้อมูลจากกลุ่มวิสาหกิจชุมชนตัดเย็บเสื้อผ้าแม่ลา อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี ขอข้อมูลและตัวอย่างแบบเสื่อนำเสนอในการประชุมคราวหน้าค่ะ ช่วยเป็นธุระให้ด้วยนะคะ .....ขอขอบคุณไว้ล่วงหน้า

☞ อื่น ๆ เนื่องจากจะถึงเดือนกันยายนแล้ว และกรมส่งเสริมการเกษตรจะต้องจัดงานเลี้ยงเกษียณอายุราชการให้กับข้าราชการและเจ้าหน้าที่ทุกคน แต่กำหนดการต่าง ๆ ยังไม่ชัดเจน จึงได้พิจารณาเตรียมการไว้เพื่อ ช.ส.อ. จะได้ไปตั้งโต๊ะรับสมัครสมาชิกใหม่ด้วยค่ะ ในเบื้องต้นมอบ **คุณเบญจรงค์ (เอื้อย) จิรเศวตกุล และ พัทธิดา (วิ) กุฎีรัตน์** ช่วยเตรียมการและประสานงาน หารถตู้ 1 คัน ผู้ร่วมเดินทาง 10 คน ไปรับสมัครอย่างเดียว ไปเข้ากลับเย็นค่ะ.....เมื่อประชุมเสร็จสิ้นก่อนจะถึงมืออาหารกลางวันเราก็ได้ออกกำลังกาย โดยการนำของ**พี่สุภา จันทรพิชญ์** พี่ใหญ่ของเรา ทุกคนเตรียมพร้อมอย่างคล่องแคล่ว ในวันนี้ได้ออกกำลังกายกัน 5 ท่าโดยไม่ซ้ำกับท่าในครั้งที่แล้ว ได้แก่ 1.พนมมือ 2.โม้แป้ง 3.ถอดเสื้อ 4.กรรเชียง และ 5.ปล่อยพลังพอจบ ได้ยินแต่เสียงร้องขอให้ทบทวนการออกกำลังกายท่าต่าง ๆ ของครั้งที่แล้ว.....แต่เนื่องจากเป็นเวลาเที่ยงแล้วเรามีเวลาน้อย

ผู้นำออกกำลังกายบอก ยกไว้คราวหน้าค่ะ.....เดือนหน้าเราจะมี การออกกำลังกายอีกนะคะ.....  
ทุกท่าสามารถทำได้ง่าย ๆ แต่เกิดประโยชน์สูงสุด เหมาะกับวัยอาวุโสอย่างพวกเราค่ะ ออกกำลังกาย  
กันด้วยเสียงหัวเราะ สนุกและมีความสุข เสียหายสมาชิกที่ไม่ได้อยู่ในห้องประชุมในวันนั้นด้วย ถ้ามี  
เวลาไปร่วมประชุมและออกกำลังกายด้วยกันนะคะ.....ออกกำลังกายกันพอเหมาะก่อนทานข้าว  
วันนี้อาหารอร่อยมากเลยคะ ขอบอก

☞ ช่วงนี้ผลไม้จากทุกภาคของประเทศออกมากมาย จึงขอแนะนำประโยชน์ของผลไม้  
ที่เรียกว่า ผลไม้ 5 สี สุขภาพดี 5 อย่าง คือ 1) ผลไม้สีแดง/ชมพูอมม่วง มีสารไลโคปีนและบีทาเลน  
ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ทำให้หัวใจแข็งแรง พบในแตงโม มะเขือเทศ แก้ว  
มังกรเนื้อสีชมพู 2) ผลไม้สีน้ำเงิน/ม่วง มีสารแอนโทไซยานิน ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง และการเกิด  
ไขมันอุดตันในหลอดเลือด ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ พบในองุ่นม่วง ชมพู่มะเหมี่ยว ลูกพรุน 3)  
ผลไม้สีเขียว มีสารคลอโรฟิลล์ และสารลูทีน ช่วยป้องกันโรคมะเร็งและลดการเสื่อมของจอประสาท  
ตา พบในฝรั่ง องุ่นเขียว แอปเปิลเขียว พุทรา 4) ผลไม้สีขาว/น้ำตาล มีสารฟลาโวนอยด์หลายชนิด  
ลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง ลดอาการปวดข้อเข่า พบในมังคุด กล้วย ลองกอง เงาะ และ 5) ผลไม้  
สีเหลือง/สีส้ม มีสารเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยต้านการอักเสบ เพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน  
พบในมะละกอสุก มะม่วงสุก สับปะรด เมื่อทานผลไม้ 5 สี แล้ว ทำให้สุขภาพดี 5 อย่าง คือ 1)  
ป้องกันและลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง 2) ป้องกันมะเร็ง  
บางชนิด 3) ช่วยระบบขับถ่าย 4) ช่วยควบคุมน้ำหนัก ป้องกันโรคอ้วน และ 5) เสริมภูมิคุ้มกันโรค  
ป้องกันหวัดและภูมิแพ้

ได้บอกไว้แล้วนอกจากสารจากประธาน บอกเล่าเก้าสิบ วงเวียนชีวิต แล้วยังมีชวนชิม  
ชวนปรุง เดือนนี้เป็นช่วงที่สับปะรด มะนาว และชิงอ่อนมีมากและราคาไม่แพง ทีมเคหะกิจจึงชวนชิม  
ชวนปรุงเมนู พิเศษปรุงง่ายมากและอร่อยด้วยคะ เป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยอย่างพวกเรา.....  
ขนมจีนชาน้ำ.....ลองทำดูนะคะ แล้วเดือนหน้าเรามาร่วมกันวันพุธที่ 5 กันยายน 2561 ณ ห้อง  
ประชุมใหญ่ ชั้น 5 อาคาร 1 กรมส่งเสริมการเกษตร เวลา 10.00 น. เป็นต้นไป....แล้วพบกันคะ

วิ ค่ะ ...



### สวัสดิ์เดือนแห่งงานบุญ และเข้าพรรษาค่ะ

มาพบกันอีกแล้ว คอลัมน์วงเวียนชีวิต ประจำเดือนสิงหาคม 2561 เดือนนี้เป็นเดือนที่มีอากาศสบาย ๆ มีฝนตกบ้างพอชุ่มฉ่ำ ไปไหนมาไหนสบาย ๆ อากาศไม่ร้อน สามารถทานทุเรียนได้ทุกวันค่ะ..... สมาชิกที่มีวันครบรอบวันเกิดในเดือนสิงหาคมนี้ ได้อวยพรไปล่วงหน้าเมื่อเดือนที่แล้ว แต่ขออวยพรอีกครั้งพร้อมสมาชิกที่มีวันครบรอบวันเกิดในเดือนกันยายนะคะ....สุขสันต์วันครบรอบวันเกิดค่ะ ขอให้มีความสุข แข็งแรงเสมอ มีความสุขกับการใช้ชีวิตในทุกวันๆ นะคะ....สำหรับสมาชิกที่อยู่ในกรุงเทพ เช่น พี่ชวนพิศ ชูตินันท์ และพี่เยาวภา รุจินากุล ได้ข่าวว่านัดกันไปเลี้ยงฉลองครบรอบวันเกิด 70 ต้น ๆ ในวันที่ 28 สิงหาคม 2561 ที่คลอง 13 อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี ขอให้สุขสดชื่นทั้งเจ้าของวันเกิดและผู้ร่วมงานด้วยนะคะ .....ต้องขอแสดงความเสียใจกับ คุณฉวีวรรณ จินดาวนิช สมาชิกที่ จ.นนทบุรี ที่สูญเสียสามีสุดที่รักไป มีเพื่อนใน ช.ส.อ. ไปร่วมเป็นเจ้าภาพสวดอภิธรรมในวันที่ 20 สิงหาคม 2561 และฌาปนกิจไปแล้วเมื่อวันที่ 22 สิงหาคม 2561 ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรีค่ะ

ในเดือนนี้ขอขำเรื่องที่พี่ชวลิต หุ่นแก้ว ได้แจ้งว่าน้องหลุยส์ หลานชาย ตรวจพบเป็นลูคีเมียต้องอาศัยการปลูกถ่ายไขกระดูกโดยเร็ว การบริจาคไขกระดูกไม่ยากอย่างที่คิด แคไปบริจาคเลือดตามปกติ แต่แจ้งความจำนงเพื่อบริจาคไขกระดูกด้วย ทางสถานที่รับบริจาคจะเก็บเลือดเพิ่มขึ้นจากเดิมแค่ 3-5 ซีซี เพื่อนำไปตรวจและเก็บไว้ในรายชื่อผู้บริจาคไขกระดูก รอนำไปแมตซ์กับผู้ป่วยต่อไป พวกเราอาจเป็นคนหนึ่งที่สามารช่วยชีวิตน้องหลุยส์ได้ สามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ @lineID:Malee4louis.....ขอความกรุณาผู้สนใจบริจาคไขกระดูกได้ที่สภากาชาดไทยค่ะ

เดือนนี้เป็นเดือนเทศกาลเข้าพรรษา หลายท่านได้ไปร่วมหล่อเทียนพรรษา หลายท่านไปร่วมแห่เทียนพรรษา หลายท่านไปวัด ถือนศีลปฏิบัติธรรม ขอให้ทุกท่านมีความสุขสงบในเทศกาลเข้าพรรษานะคะ..... ข่าว เกิด ...แก่... เจ็บ..และ...ตาย ...เป็นเรื่องสำคัญสำหรับพวกเราชาว ช.ส.อ. อย่าลืมส่งข่าวกันบ้าง เราจะพยายามติดตามข่าวสมาชิกทุกคน และยินดีเป็นสื่อกลางให้สมาชิกได้รับทราบข่าวคราวกันค่ะ ....หากมีเวลา พอดีจะเจียดไปร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับ ช.ส.อ. บ้าง เพราะเราอยากให้ทุกท่านได้ทำกิจกรรมร่วมกันแบบผืนนี้กำลัง ประสานความคิด เพื่อให้มีความสุขค่ะ.....แล้วพบกันใหม่ในเดือนกันยายน ๒๕๖๑ นะคะ



## ชวนชิมชวนปรุง...ขนมจีนชวนน้ำ



สวัสดีเจ้าค่ะเดือนนี้ขอชวนปรุงอาหารที่เราลิ้มเลือน ระยะเวลา สัปดาห์ มะนาว จึงอ่อนราคาไม่แพง ทำให้นึกถึงอาหารจานเดียวที่ เหมาะแก่การทำกินในครอบครัว เวลารวมพี่น้องเพื่อนฝูง ทำแล้วเป็นที่ชื่นชอบ เดี่ยวนี้หากินยาก ที่ขายตามตลาดนัดก็ไม่อาหย่อยสมใจ ที่ร้ายยาวมานี้คือ ขนมจีนชวนน้ำ เจ้าค่ะ

### คู่มือเราต้องเตรียมอะไรบ้าง?



- สับปะรดปอกเปลือกสับหยาบๆ
- จึงอ่อนปอกเปลือกซอยเส้นละเอียด
- กุ้งแห้งป่นถ้าขยัน โขลกหยาบๆ
- กะทิกล่องก็ได้คั้นสดก็ดีเจ้าค่ะตั้งไฟพอระอุคนเบาใส่ดอก

เกลือนิดหน่อยยกขึ้นพักไว้

- อย่าลืมขนมจีนนะจ๊ะ
- ปอกกระเทียมหั่นบางๆ ลอยในน้ำปลาพริกบิบบมะนาว นิดหน่อย
- เตรียม นต.ทราย มะนาวหั่นพร้อมบิบบ



### เอาล่ะเครื่องพร้อม...รอรอะไรล่ะ??

- หยิบขนมจีนใส่จานตามชอบ 1-2 จีบ
- ตักสับปะรด จึง กุ้งแห้ง ราดด้วยกะทิที่เตรียมไว้ (ถ้าชอบจะใส่เนื้อปลาชูดปั่นแบนหรือลูกชิ้นปลา เจ้าอร่อยลวกน้ำร้อนก็ได้)
- ปรุงรสด้วยน้ำปลาพริก น้ำตาลทราย บิบบมะนาว
- คลุกเคล้าให้เข้ากันตักเข้าปากอ้าเลย
- ขอให้มีความสุขกับขนมจีนชวนน้ำฝีมือตัวเองนิ.....



ด้วยความขอบคุณ  
นส.ณลินี หอวงษ์รัตน์