



Website: <http://www.bangkhunsai.go.th>

จดหมายข่าว อบต. (SAO. Newsletter) ฉบับที่ ๑๐/๒๕๕๘

ประจำเดือนมีนาคม ๒๕๕๘ - พฤษภาคม ๒๕๕๘

ประมวลภาพกิจกรรม
ในรอบ 3 เดือน

โครงการ อบต. สัญจร ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๘ (ออกหน่วยบริการเคลื่อนที่)
องค์การบริหารส่วนตำบลบางขุนไทร อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี





ประชุมแก้ไขปัญหาคำการประมงหอยแครงในพื้นที่อนุรักษ์
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ เวลา ๐๙.๐๐ น.
ณ วัดบางขุนไทร หมู่ที่ ๑๐ ตำบลบางขุนไทร อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี



โครงการเพิ่มประสิทธิภาพและพัฒนาศักยภาพ อสม. ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๘
ระหว่างวันที่ ๒ - ๔ เมษายน ๒๕๕๘
ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลบางขุนไทร และในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา



โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต (ผู้สูงอายุ) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๘
วันที่ ๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘
ณ องค์การบริหารส่วนตำบลบางขุนไทร อ.บ้านแหลม จ.เพชรบุรี





คลัดลั๊บ

คู่ครัว



เคล็ด



ลับ การย่างปลา



💡 **วิธีแรก** เวลาย่าง ก่อนจะวางปลาลงย่างบนตะแกรงให้วางตะแกรงบนไฟให้ร้อนเสียก่อนแล้วค่อยวางปลาลงย่างจะช่วยให้ปลาไม่ติดตะแกรง **อีกวิธี** ให้ใช้น้ำส้มสายชูทาตะแกรงให้ทั่วก่อนเอาไปใช้ย่างปลาจะช่วยให้ปลาไม่ติดตะแกรงแถมให้อีกนิตเวลาย่างปลา ถ้าไม่อยากจะให้มีควันคลุ้งขณะย่างปลาให้ใช้ถ่านที่คุไฟดีแล้วและใช้เกลือโรยจะช่วยให้ไม่มีควันคลุ้ง

เคล็ดลับ วิธีปั้นทอดมัน ไม่ให้เหนียวติดมือ



💡 **จริงๆ** แล้วไม่ยากเลย เวลาจะปั้นทอดมันลงทอด ให้เตรียมขามใบใหญ่ใส่น้ำเปล่าลงไปตามด้วยเกลือประมาณ 1 ช้อนทานข้าว คนให้ละลาย พอน้ำมันในกระทะร้อนได้ที่ ให้เอานิ้วมือจุ่มในน้ำเกลือก่อนใช้มือขำนั้น ปั้นส่วนผสมลงทอดส่วนผสมจะไม่ติดมือ ถ้าเริ่มปั้นแล้วเหนียวติดมืออีกก็เอามือไปจุ่มน้ำเกลือใหม่

เคี้ยวน้ำยา ไม่ต้องคอยเฝ้าคน และไม่ไหม้



👤 จะทำน้ำยารับประทานเองสักที ไหนจะต้องเตรียมเครื่องปรุง ไหนจะต้องคอยเฝ้าคนกว่าจะเคี้ยวได้ที่ เสียเวลาเป็นหนักหนา ถ้าไม่คอยเฝ้าคนก็จะพาลไหม้ติดกันหม้อไปเสียก่อน เทคนิคง่ายๆ ที่ทำให้ไม่ต้องคอยเฝ้าคนอยู่ตลอดเวลา ก็คือให้ใส่ขามกระเบื้องเคลือบวางคว่ำลงในหม้อ (อย่าลืมล้างให้สะอาดก่อนนะคะ) ครอบน้ำยาไม่ไหม้ติดกันหม้อแน่นอน

ทำยังไง ให้พริกชี้หนูที่หุบไว้ไม่เปลี่ยนเป็นสีดำคล้ำ



👤 คาดว่าแม่บ้านหลายๆ ท่านคงเคยเจอกับปัญหาเวลาทำกับข้าวต้องเตรียมส่วนผสมต่างๆ ให้ครบก่อนจึงจะเริ่มลงมือปรุง เจ้าพริกชี้หนูเจ้ากรรมทุบหรือหั่นทิ้งไว้ประเดี๋ยวเดียวหันกลับมาสีดำคล้ำเสียแล้ว ไม่น่าทานเลย ป้องกันได้ง่ายๆ เพียงแค่คุณบีบน้ำมะนาวลงบนพริกใช้ช้อนคนเล็กน้อยให้พอน้ำพริกโดนน้ำมะนาวเท่านั้นพริกชี้หนูก็จะยังคงสีสดใสน่ารับประทานเวลาคุณนำไปปรุง

เคล็ดลับตำน้ำพริกกะปิให้อร่อยเลิศ



๑ ตำน้ำพริกกะปิให้อร่อยไม่ยากเลย ต้องเริ่มตั้งแต่เลือกซื้อกะปิ ต้องเป็นกะปิดี หอมไม่หืน กระเทียมที่ใช้ควรเป็นกระเทียมกลีบเล็ก เพราะจะหอมกว่ากระเทียมเม็ดใหญ่ พริกชี้หนูก็กก็เหมือนกัน ควรเป็นพริกชี้หนูก็กเม็ดเล็กก่อนจะตำให้เอาใบตองมาห่อกะปิไปปิ้งให้หอม จากนั้นเอาไปตำ สูตรใครก็ สูตรใคร เปรี้ยว หวาน เค็ม ตามรสนิยม ถ้าอยากให้น้ำพริกดูมีเนื้อข้นแนะนำให้ใส่กุ้งแห้งลงไปตำด้วย เคยลองใช้น้ำส้มคั้นผสมลงไปด้วย ให้รสหวานอมเปรี้ยวกลมกล่อม อร่อยไม่ใช่เล่นเลยละ ไม่เชื่อต้องลองดู

ทอดปลาไม่ให้ติดกระทะ



๑ ปลาเป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก เหมาะสำหรับผู้มีอายุ เนื่องจากเป็นอาหารที่ย่อยง่ายและไม่มีคลอเรสเตอรอล นอกจากนั้นเนื้อปลายังมีไขมัน และแร่ธาตุอื่นๆ เช่น แคลเซียม กับฟอสฟอรัส ซึ่งมีความจำเป็นต่อร่างกายอย่างมาก ปลาที่มีความสดใหม่นั้นเมื่อทอดหนังปลาจะไม่ติดกระทะ ต่างกับปลาที่ไม่สดแต่แม้ว่าปลาจะไม่สดอย่างไรก็มีวิธีแก้ไข คือ หลังจากทอดปลาเสร็จแล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด ซับเนื้อปลาให้แห้งดีทาเกลือปนให้ทั่วตัวปลา จึงนำลงทอดในน้ำมันร้อน รอนปลาลอยตัวขึ้นมาจึงค่อยพลิกกลับอีกด้านหนึ่ง อย่าพลิกกลับปลาไปมาบ่อยจะทำให้เนื้อปลาและ(น้ำมันที่มีความเหมาะสมในการทอดปลา คือ น้ำมันจากสัตว์ หรือน้ำมันปาล์ม)

ต้มข้าวต้มให้หอมชวนรับประทาน



💡 ถ้าอยากให้ข้าวต้มของคุณหอมชวนรับประทานแล้วละก็ไม่ยากเลย ใส่ใบเตย (อย่าลืมล้างให้สะอาดก่อน) ลงไปตอนต้มสัก 2-3 ใบ ถ้าหุงหม้อใหญ่ก็ใส่เยอะหน่อย พอข้าวสุกค่อยตักออกแค่นี้ก็จะได้ข้าวต้มกลิ่นหอมไว้รับประทานแล้วละ

ต้มไก่ตัวให้สวย หนังไม่ลอก



💡 ทำความสะอาดไก่ตั้งชนที่ตักค้างตามส่วนต่างๆ ออกแล้วล้างให้สะอาด รวมทั้งล้างในตัวไก่ด้วย ใส่เกลือลงในท้องไก่ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ต้มน้ำให้เดือด นำไก่อลงต้มแล้วเบาไฟ น้ำควรท่วมตัวไก่คอยเติมน้ำให้เดือดปุดๆ เล็กน้อยคอยช้อนฟองออกเพื่อป้องกันคราบฟองติดบนตัวไก่ ต้มนานประมาณ 30 - 40 นาทีจนไก่สุก

ด้วยความห่วงใยจาก อบต.บางขุนไทร

6 โรคที่มากับฤดูร้อน



ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ฤดูร้อน อีกทั้งอากาศที่ร้อนและแห้งแล้ง เหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรค โดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรีย ที่นำมาสู่โรคติดต่อสำคัญที่มักเกิดในฤดูร้อน ซึ่งพบได้บ่อยทุกปีมี 6 โรค ได้แก่...

โรคอุจจาระร่วง (Acute Diarrhea) การติดต่อโรคดังกล่าว เกิดจากการกินอาหารหรือดื่มน้ำที่เชื้อมีปนเปื้อน เช่น อาหารที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารที่มีแมลงวันตอม หรืออาหารที่ทำไว้ล่วงหน้านาน ๆ อาการส่วนใหญ่ของผู้ป่วย มักถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำหรือมีมูกเลือดปน ปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน ซึ่งการดูแลผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง ในระยะแรก ควรให้ผู้ป่วยดื่มน้ำหรืออาหารเหลวมาก ๆ อาทิ น้ำข้าว น้ำแกงจืด และดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ และถ้าอาการไม่ดีขึ้น ยังไม่หยุดถ่ายเหลว ให้รีบไปพบแพทย์





โรคอาหารเป็นพิษ (Food Poisoning) เป็นโรคทางเดินอาหารที่พบบ่อยมาก เนื่องจากสารพิษ (Toxin) จากแบคทีเรียตกค้างอยู่ในอาหารที่ไม่สะอาดพอ สุก ๆ ดิบ ๆ หรือบูดเสีย ทำให้เกิดปัญหาท้องเสียได้ สำหรับการรักษาส່ว่นใหญ่หากเป็นไม่มาก จะถ่ายเป็นน้ำไม่มีมูกเลือด ไม่มีไข้ หายได้เอง แต่ถ้าเป็นมากต้องได้รับน้ำเกลือเสริม อาจอยู่ในรูปแบบของการดื่ม หรือการให้ทางเส้นเลือดแล้วแต่ความรุนแรง



โรคบิด (Dysentery) เกิดจากเชื้อแบคทีเรียเข้าสู่ร่างกายผ่านการรับประทาน เช่น การรับประทาน อาหาร น้ำ ที่ปนเปื้อนเชื้อโรค อาหารดิบ ๆ สุก ๆ หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม ดังนั้นไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ เพศไหน วัยใดก็สามารถเป็น โรคบิด ได้ทั้งนั้น โดยผู้ป่วยจะมีอาการปวดบิดในท้อง ต่อมาจะเริ่มไข้ขึ้น และถ่ายเหลว รวมถึงอาจปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว คลื่นไส้ อาเจียน ซึ่งอาการท้องเดินเป็นบิด จะหายได้เองภายใน 5-7 วัน ในคนที่ไม่ได้ทานยา แต่บางรายก็อาจมีอาการกลับมาใหม่ได้อีก

ไทฟอยด์ (Typhoid) การติดต่อกันมักเกิดจากการปนเปื้อนของเชื้อในอาหารหรือน้ำดื่ม ซึ่งใช้ไทฟอยด์จะมีอาการแบบเฉียบพลัน รายที่เป็นรุนแรงอาจเสียชีวิตได้ อาการของโรคจะมีไข้ ปวดเนื้อปวดตัว คลื่นไส้ หัวใจเต้นช้าลง (โดยทั่วไปแล้วเวลามีไข้จะเต้นเร็วขึ้น) หากให้แพทย์ตรวจอาจพบว่าม้ามโต บริเวณใต้ชายโครงด้านซ้าย ต้องใช้การตรวจเลือดยืนยันว่าเป็นโรคนี้อาจจริง ส่วนการป้องกันสามารถทำได้โดยการใช้วัคซีน ซึ่งมีทั้งในรูปของการรับประทานหรือฉีด แต่การป้องกันไม่สามารถป้องกันได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ดังนั้น วิธีที่ดีที่สุดคือการระมัดระวังเรื่องอาหารและน้ำดื่ม

อหิวาตกโรค (Cholera) โดยทั่วไปคนส่วนใหญ่ที่ติดเชื้ออหิวาต์ จะไม่มีอาการหรือมีไม่มาก แต่ในรายที่ติดเชื้อรุนแรง อาจเสียชีวิตได้ในเวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมงหลังเกิดอาการ เนื่องจากมีการสูญเสียของน้ำและเกลือแร่ในปริมาณมาก โรคนี้ติดต่อได้โดยการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อเข้าไป การรักษาคือทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป ด้วยการถ่ายอุจจาระและการอาเจียน เช่น ให้อาหารผู้ป่วยดื่มน้ำเกลือ แต่หากรุนแรงต้องให้ทางเส้นเลือด ควบคู่กับการใช้ยาปฏิชีวนะ



โรคพิษสุนัขบ้า (Rabies) โรคติดต่อร้ายแรงจากสัตว์สู่คน ไม่มียารักษาให้หายขาดได้ เพราะโรคดังกล่าวติดต่อกจากการถูกสัตว์ที่มีเชื้อโรคพิษสุนัขบ้ากัด ข่วน หรือเลียบริเวณที่มีแผลอยู่แล้ว หรือน้ำลายของสัตว์กระเด็นเข้าตา ปาก จมูก ทั้งนี้ วิธีป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าที่ดีที่สุดก็คือ ให้นำสัตว์เลี้ยงไปฉีดวัคซีน ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าปีละครั้ง เริ่มฉีดเมื่ออายุ 2-4 เดือน และหากถูกสุนัข หรือสัตว์เลี้ยงกัดด้วยนมกัด หรือข่วน ให้รีบล้างแผลด้วยสบู่และน้ำสะอาด หลาย ๆ ครั้ง เช็ดให้แห้ง แล้วใส่ยารักษาแผลสด และรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง



ดังนั้น ขอให้ประชาชนระมัดระวังความสะอาดของอาหารและน้ำดื่มเป็นพิเศษ ขอยึดหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวันง่าย ๆ ได้แก่ กินร้อน คือกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ หากยังไม่กิน ต้องเก็บในตู้เย็นและอุ่นให้ร้อนก่อนกิน ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกัน ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม และดื่มน้ำที่สะอาด เช่น น้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย อย. หรือน้ำต้มสุก

ขอประชาสัมพันธ์ให้รับทราบข้อมูลข่าวสารของ อบต.บางขุนไทร เพียงแค่นี้
แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ *สวัสดีค่ะ!*



องค์การบริหารส่วนตำบลบางขุนไทร อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

โทร 032-783241

โทรสาร 032-783145

