



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลหนองหงส์  
ที่ นศ. ๘๒๐๐๑ / กําช  
เรื่อง รายงาน “โครงการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง”  
วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองหงส์

### ๑. เรื่องเดิม

ตามที่สำนักงานปลัด ได้จัดทำโครงการ “โครงการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง มีวัตถุประสงค์เพื่อได้รับประทานผักปลอดสารพิษจากโครงการ ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปลูกผักปลอดสารพิษและสามารถปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน ให้ประชาชนมีทัศนคติและจิตสำนึกรักการประกอบอาชีพเกษตรกรรมและการดำเนินชีวิตวิถีไทย และเพื่อเป็นการลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว ในวันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๑ โดยมีผู้เข้ารับการอบรมจำนวน ๖๗ คน นั้น

### ๒. ข้อเท็จจริง

บัดนี้ส่วนสำนักงานปลัด ได้ดำเนินโครงการดังกล่าวเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานโครงการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง ดังต่อไปนี้

#### ๒.๑ การฝึกอบรมในวันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๑

พิธีเปิด กล่าวรายงาน โดย ร้อยตรีปรีชา เพชรธรรม และพิธีเปิด โดย นายหัตถชัย เมืองจีน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองหงส์ ได้กล่าวถึง ปัจจุบันผักที่นำมาใช้ปรุงอาหารให้กับทุกคนในครอบครัวเป็นผักที่จัดซื้อจากห้องตลาด ซึ่งผักส่วนใหญ่มีการปนเปื้อนสารเคมี โดยปกติก่อนการปรุง ก็จะล้างทำความสะอาดอย่างดี ก็ยังไม่สามารถละล้างสารตกค้างออกได้ทั้งหมด ส่งผลให้ทุกคนในครอบครัวอยู่ในภาวะความเสี่ยงทางด้านสุขภาพอย่างน่าเป็นห่วง การปลูกพืชผักสวนครัวที่ไร่สารพิษตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้ผู้บริโภคไม่สุขภาพร่างกายที่ดีมากขึ้นในครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกันใช้เป็นอาหารในครัวเรือน ลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนเพิ่มพานเงะและสามารถดำเนินชีวิตให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน ลดความเสี่ยงจากสารเคมีสะสมในร่างกาย เพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง จากการได้รับประทานผักปลอดสารพิษ ในปริมาณที่เพียงพอ เป็นจุดเริ่มต้นของภาวะโภชนาการที่ดี นำมาสู่สุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีพัฒนาการสมวัย จึงจัดทำโครงการส่งเสริมการปลูกผักสวนครัว รักษ์กินได้ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อให้ทุกคนได้รับประทานผักปลอดสารพิษ



การปลูกผัก (โดย นายรังสรรค์ รัตนพันธ์)

### การปลูกผักสวนครัว ควรคำนึงถึง ปัจจัยต่างๆดังนี้

๑. การเลือกสถานที่หรือทำเลปลูก ควรเลือกพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ที่สุด อยู่ใกล้แหล่งน้ำและไม่ไกลจากที่พักอาศัยมากนักเพื่อ ความสะดวกในการปฏิบัติงานด้านการปลูก การดูแลรักษาและสะดวกในการเก็บมาประกอบอาหารได้ทันทีตามความต้องการ

๒. การเลือกประเภทผักสำหรับปลูก ชนิดของผักที่จะปลูกควรคำนึงถึงการใช้เนื้อที่ให้ได้ประโยชน์มากที่สุด โดยการปลูกผัก มากชนิด ที่สุดเพื่อจะได้มีผักไว้บริโภคหลายๆ อย่าง ควรเลือกชนิดของผักที่เหมาะสม กับ สภาพแวดล้อมและปลูกให้ตรงกับฤดูกาล ทั้งนี้ควร พิจารณาเบื้องต้นความต้องการ ของเมล็ดพันธุ์ วันเสื่อมอายุ ปริมาณหรือน้ำหนัก โดยดูจากสภาพข้างกระป่องหรือ ของที่บรรจุ เมล็ด พันธุ์ ซึ่งจะทำให้ทราบว่าเมล็ดพันธุ์นั้น ใหม่ หรือเสื่อมความต้องการแล้ว เวลา วันที่ผลิตถึงวันที่จะซื้อ ถ้ายังนานคุณภาพเมล็ดพันธุ์จะลดลง

### ถัดไป การปลูก การปลูกผักควรเลือกให้เหมาะสมกับฤดูกาล เพื่อให้ได้ผักที่มีคุณภาพดี จึงควรพิจารณาเลือกปลูกผัก ดังนี้

ผักที่ควรปลูกในต้นฤดูฝน คือ ตั้งแต่เดือนพฤษภาคมถึงเดือนกรกฎาคม ได้แก่ หอมแบ่ง ผักกาดเขียว กวางตุ้ง ผักบุ้ง คะน้า พริกต่างๆ มะเขือต่างๆ ผักกาดหัว ผักกาดหอม บวบ มะระ พักเขียว แฟง แตงกวา ข้าวโพด หวาน ถั่วฝักยาว ถั่วฟูม น้ำเต้า ถั่วพู ผักบุ้งจีน กระเจี๊ยบเขียว

ผักที่ควรปลูกปลายฤดูฝน ผักใดที่ปลูกต้นฤดูฝนก็ปลูกได้ผลดีในปลายฤดูฝน ยิ่งกว่านั้นยังปลูกผักฤดูหนาวได้อีกด้วย เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำตอก กะหล่ำปม บร็อคโคลี ถั่влันเตา หอมหัวใหญ่ แครอท แรดิช ผักชี ผักกาดเขียวปี ผักกาดขาวปี ผักกาดหอมห่อ ข้าวโพดหวาน แตงเทศ แตงโม พริกยักษ์ พริกหยวก พักทอง มะเขือเทศ ขึ้นช้า

ผักที่ควรปลูกในฤดูร้อน ได้แก่ ผักที่ทนร้อนได้ดี และทนความแห้งแล้งพอสมควร ถึงแม้ว่าผักเหล่านี้ จะทนร้อนและ ความแห้งแล้ง ได้ แต่ถ้าจะปลูกในฤดูร้อนผักบางอย่างก็ต้องรดน้ำ เช้า-เย็น ต้องพรวนดินแล้วคลุม ด้วยฟางข้าว เพื่อรักษาความชื้นชุ่มชื้นไว้ให้พอดี เช่น ข้าวโพดหวาน ข้าวโพดเทียน บวบ มะระ ถั่วฝักยาว ถั่วฟูม น้ำเต้า แฟง พักทอง ถั่วพู คะน้า ผักกาดเขียวหวานตุ้ง ผักกาดหอม ผักชี (ผักกาดหอม และผักชีนั้นควรทำรำรำไว้ให้ด้วย) ผักกาดขาวเล็ก ผักกาดขาวใหญ่ มะเขือมอม

ผักและพืชบางอย่างที่ควรปลูกไว้รับประทานตลอดปี ได้แก่ พืชที่ทนทาน ปลูกครั้งเดียวรับประทาน ได้ตลอดปี เช่น สะระแหน่ ผักชีฝรั่ง หอมแบ่ง แมงลัก โทรศรา กะเพรา ผักตำลึง ผักบุ้งไทย กระชาย ข่า ตะไคร้ บัวกง มะแวง มะเขือพวง พริกชี้ฟ้า พริกชี้หนู มะเขือต่างๆ

### วิธีการปลูกผักสวนครัว

#### ๑. การปลูกผักในแปลงปลูกการปลูกผักในแปลงปลูก

มีขั้นตอน คือ

๑.๑ การพรวนดิน ใช้ขอบขุดดินลึกประมาณ ๖ นิ้ว เพื่อพรวนดินใหม่โครงสร้างดีขึ้น กำจัดวัชพืชในดินกำจัดได้ แปลง หรือโรคพืชที่ อยู่ในดิน โดยการพรวนดินตากทิ้งไว้ประมาณ ๗-๑๕ วัน

๑.๒ การยกแปลง ใช้ขอบพรวนยกแปลงสูงประมาณ ๔-๕ นิ้ว จากผู้ดิน โดยมีความกว้างประมาณ ๑-๑.๒๐ เมตร ส่วนความยาวควร เป็นตามลักษณะของพื้นที่หรืออาจแบ่งเป็นแปลงย่อยๆ ตามความเหมาะสม ความยาวของแปลง นั้นควรอยู่ในแนวทิศเหนือ-ใต้ ทั้งนี้ เพื่อให้ ผักได้รับแสงแดดทั่วทั้งแปลง

๑.๓ การปรับปรุงเนื้อดิน เนื้อดินที่ปลูกผักควรเป็นดินร่วนแต่สภาพดินเดิมนั้นอาจจะเป็นดินรายหรือดินเนินiyaw จำเป็นต้องปรับปรุง ให้เนื้อดินดีขึ้นโดยการใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก อัตราประมาณ ๒-๓ กิโลกรัม ต่อเนื้อที่ ๑ ตาราง เมตร คลุกเคล้าให้เข้ากัน

๑.๔ การกำหนดหลุมปลูก จะกำหนดภายในห้องจากเลือกชนิดผักต่าง ๆ และทราบว่าผักแต่ละชนิดจะใช้ระยะปลูกที่แตกต่างกัน เช่น พริก ควรใช้ระยะ  $๗.๕ \times ๑๐๐$  เซนติเมตร ผักบุ้งจะเป็น  $๕ \times ๕$  เซนติเมตร เป็นต้น

## ๒. การปลูกผักในภาชนะ

การปลูกผักในภาชนะควรจะพิจารณาถึงการหยั่งรากของพืชผักชนิดนั้นๆ พืชผักที่หยั่งรากตื้นสามารถปลูกได้ดีในภาชนะปลูกชนิดต่างๆ และภาชนะชนิดหอยแครวนที่มีความลึกไม่เกิน ๑๐ เซนติเมตร คือ ผักบุ้งจีน ตะน้ำจีน ผักกาดหวานตุ้ง (เขียวและขาว) ผักกาดฮ่องเต้ ผักกาดหอม ผักกาดขาวชนิดไม่ห่อ (ขาวเล็ก ขาวใหญ่) ตั้งโ้อ ปวยเล้ง หอมแบ่ง (ตันหอม) ผักชี ขี้นฉ่าย ผักโขมจีน กระเทียมใบ (Leek) กุยช่าย กระเทียมหัว ผักชี ฝรั่ง บัวบก สะระแหน่ แมงลัก ໂหาระพา (เพาะเมล็ด) กะเพรา (เพาะเมล็ด) พริกชี้หนอง ตะไคร้ ชะพลู หอมแดง หอมหัวใหญ่ หัวผักกาดแดง (แรดิช) วัสดุ ที่สามารถนำมาทำเป็นภาชนะปลูกอาจตัดแปลงจากสิ่งที่ใช้แล้ว เช่น ยางรถยนต์เก่า กระถังมัง ปลอกธีเมนต์ เป็นต้น สำหรับภาชนะแหวนอาจใช้ กาบมะพร้าว กระถาง หรือเปลือกไม้

การปฏิบัติตู้แรกรักษา การดูแลรักษาด้วยความเอาใจใส่ จะช่วยให้ผักเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์จนถึงระยะเก็บเกี่ยว การดูแลรักษาดังกล่าว ได้แก่

๑. การให้น้ำ การปลูกผักจำเป็นต้องให้น้ำเพียงพอ การให้น้ำผักควรดน้ำในช่วง เช้า-เย็น ไม่ควรดตอนเดดจัด และ รดน้ำแต่พอ ชุ่มอย่าให้โซก

๒. การให้ปุ๋ย มี ๒ ระยะ คือ

๒.๑ ใส่ร่องพื้นคือการใส่เมื่อเวลาเตรียมดิน หรือรองกันหลุมก่อนปลูก ปุ๋ยที่ใส่ควรเป็นปุ๋ยกอหรือปุ๋ยหมัก คลุกในดินให้ทั่ว ก่อนปลูก เพื่อปรับโครงสร้างดินให้โปร่งร่วนชุบ นอกจากนั้นยังช่วยในการอุ้มน้ำ และรักษา ความชื้นของดินให้เหมาะสม กับการเจริญเติบโต ของพืชด้วย

๒.๒ การใส่ปุ๋ยบำรุง ควรใส่ปุ๋ยวิทยาศาสตร์ โดยแบ่งใส่ ๒ ครั้ง ครั้งแรกเมื่อย้ายกล้าไปปลูกจนกล้าตั้งตัว ได้แล้ว และใส่ครั้งที่ ๒ หลังจากใส่ครั้งแรกประมาณ ๒-๓ สัปดาห์ การใส่ให้โดยบางๆ ระหว่างแ睇 ระวังอย่าให้ปุ๋ย อยู่ชิดต้น เพราะจะทำให้ผักตายได้ เมื่อใส่ปุ๋ยแล้วให้พรวนดินและรดน้ำทันที สูตรปุ๋ยที่ใช้กับพืชผัก ได้แก่ ยูเรีย หรือ แอมโมเนียนิชลเฟต สำหรับบำรุงต้นและใบ และปุ๋ยสูตร ๑๕-๑๕-๑๕ และ ๑๒-๒๔-๑๒ สำหรับเร่งการออกดอกและผล

๓. การป้องกันจำกัดศัตรูพืช ควรบำรุงรักษาต้นพืชให้แข็งแรง โดยการกำจัดวัชพืช ให้น้ำอย่างเพียงพอและใส่ปุ๋yat จำนวน ที่ กำหนด เพื่อให้ผักเจริญเติบโต แข็งแรง ทนต่อโรคและแมลง หากมีโรค และแมลงระบาดมากควร ใช้สาร ธรรมชาติ หรือใช้วิธีกลต่างๆ ใน การป้องกันจำกัด เช่น หนอนต่างๆ ใช้มือจับออก ใช้พิริกไทยป่นผสมน้ำฉีดพ่น ใช้น้ำ คั้นจากใบหรือเมล็ดสะเดา ถ้าเป็นพวกรเพลี้ย เช่น เพลี้ยอ่อน เพลี้ยแป้ง เพลี้ยหอย และเพลี้ยจักจั่น ให้ใช้น้ำยาล้าง จาน ๑๕ ซีซี ผสมน้ำ ๒๐ ลิตร ฉีดพ่นตีไบเวลาเย็น ถ้าเป็น พกนด หอย และหากให้ใช้ปุ๋นขาว โรงพยาบาลฯ ลงบริเวณ พื้นดิน



๒.) วิทยากร โดย นางสาวสุธิษา จันทร์ปรง เจ้าหน้าที่จากสำนักงานเกษตรอำเภอทุ่งสง บรรยายเรื่อง การบริโภคผักปลอดสารพิช



ผักปลอดสาร หรือ ผักปลอดสารพิช (Pesticide residue free) หมายถึง ผลผลิตของพืชผักที่ไม่มีสารเคมีป้องกันและกำจัดศัตรูพืชตกค้างอยู่ หรือมีตกค้างอยู่แต่ไม่เกินระดับมาตรฐานที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ ประโยชน์ของผักปลอดสารพิช

๑. ทำให้ได้ผักที่มีคุณภาพ ไม่มีสารพิษตกค้าง เกิดความปลอดภัยต่อผู้บริโภค
  ๒. การบริโภคผักที่ปลอดสารพิชในปริมาณที่เหมาะสมเป็นประจำจะช่วยทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี มีความแข็งแรง ไม่เจ็บได้ง่าย ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
  ๓. ช่วยทำให้เกษตรกรผู้ปลูกมีสุขภาพอนามัยที่ดีขึ้น หากเกษตรกรไม่มีการฉีดพ่นสารเคมีป้องกัน และกำจัดศัตรูพืช
  ๔. ช่วยลดปริมาณการนำเข้าสารเคมีป้องกันและกำจัดศัตรูพืชจากต่างประเทศ
  ๕. ช่วยลดต้นทุนการผลิตของเกษตรกรในด้านค่าใช้จ่าย ๆ เช่น มีค่าใช้จ่ายในเชื้อสารเคมีป้องกันและกำจัดศัตรูพืชที่ลดลง
  ๖. เกษตรกรมีรายได้เพิ่มมากขึ้นจากการปลูกผักปลอดสารพิช เนื่องจากได้ผลผลิตที่มีคุณภาพ ทำให้ขายได้ในราคากลางๆ (ประมาณ ๒ เท่า เมื่อเทียบกับผักทั่วไป)
  ๗. ช่วยลดปริมาณของสารเคมีซึ่งเป็นพิษที่จะปนเปื้อนเข้าในดิน ในอากาศ และในน้ำ จึงเป็นการช่วยอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและลดมลพิษของสิ่งแวดล้อมไปได้อีกทางหนึ่ง
  ๘. การบริโภคปลอดสารพิษนอกจากจะช่วยทำให้ชีวิตปลอดภัยแล้ว ยังน้อมนำสุริชีวิตที่พอเพียง ทั้งในแง่ของผู้ค้าเอง หากรู้จักพอเพียง ไม่โลภ ก็จะไม่เอรัดเอเปรียบผู้บริโภค
- แม้ว่าผักปลอดสารพิชจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ดีสำหรับคนชอบรับประทานผักและมีความปลอดภัย แต่หากผู้บริโภคยังไม่มั่นใจก่อนนำบริโภคก็นำผักมาให้ล้างให้สะอาดอย่างถูกวิธีเสียก่อน ซึ่งก็มีอยู่หลายวิธี เช่น ล้างด้วยน้ำไฟฟ้าจากก้อนนาน ๒ นาที, หรือการแช่ในน้ำสะอาดประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วค่อยล้างออกด้วยน้ำสะอาด, หรือแช่ในน้ำปูนใส น้ำด่างทับทิม น้ำชาขาว น้ำส้มสายชูหรือเกลือป่น หรือน้ำยาล้างผัก ประมาณ ๑๐ นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งหนึ่ง

นอกจากนี้ผู้บริโภคควรจะเลือกรับประทานผักให้เหมาะสมกับถูกุก้าว เช่น ถ้าเป็นถูกุณ ผักคนน้ำที่เห็นขยายในตามห้องตลาดส่วนใหญ่จะเป็นสารเคมี ก็ให้หันมาบริโภคผักหวานดูๆแทน เป็นต้น หรือเลี่ยงการบริโภคผักที่อยู่ในถูกุก้าว เช่น ในถูกุณเป็นไปได้ที่ผักจะห้ำจะออก ถ้ามีขายก็แสดงว่าต้องมีการใช้สารเคมี

ผักเป็นแหล่งที่อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ ที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายอีกทั้งให้พลังงานน้อย ลดอัตราการถูกุกซึ่งของน้ำตาล ทำให้ระดับน้ำตาลภายในอาร์ลดลงอีกทั้งช่วยลดการถูกุกซึ่งไขมัน กระตุ้นลำไส้ให้ทำงานดีขึ้นทำให้ห้องไม่ผูก ป้องกันมะเร็งลำไส้และริดสีดวงทวารได้อีกด้วย ดังนั้น การรับประทานผักมากๆ หลายชนิดเป็นประจำ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังสามารถป้องกันโรคบางชนิดได้อีกด้วย แต่ในกระบวนการผลิตผักเพื่อให้ได้ผักที่สุขภาพดีเป็นที่ต้องการของตลาดและผู้บริโภค สิ่งที่ขาดไม่ได้ที่จะทำให้ผักเหล่านี้ ก็คือ การใช้ปุ๋ยเคมี และการใช้สารเคมีในการกำจัดโรคและศัตรูพืช เนื่องจากสารเคมีใช้ง่าย สะดวก และให้ผลที่รวดเร็ว และนี่เองที่ทำให้ผู้บริโภคอย่างเราต้องเสี่ยงภัยกับการบริโภคที่อุดมไปด้วยสารพิษอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อเรา\_rับประทานพืชผักที่มีสารพิษปนเปื้อนเข้าไปมากๆ ก็จะทำให้เกิดอันตรายตามปริมาณความมากน้อยของสารพิษที่ได้รับเข้าไป

### สาเหตุของการเกิดพิษตကั่งในผัก

๑. การใช้สารเคมีกำจัดโรคและแมลงในปริมาณมากเกินความจำเป็น
๒. การเก็บเกี่ยวผลผลิตก่อนครบกำหนดเก็บเกี่ยว ทำให้สารเคมียัง残留在ตัวไม่หมด
๓. สารเคมีที่ตกค้างอยู่ในสิ่งแวดล้อม เช่น ดิน น้ำ ฯลฯ จะเข้าไปสะสมในพืชผัก ซึ่งยากต่อการกำจัดหรือลดปริมาณลง

### เคล็ดไม่ลับในการบริโภคผักให้ปลอดภัยจากสารพิษ

๑. อย่ากินผักผลไม้ชนิดเดียว ควรกินให้หลากหลายและที่มีอยู่ตามถูกุ ควรกินผักชนิดเดียวช้ากันบ่อยๆ โอกาสที่เราได้รับสารเคมีจากผักชนิดนั้นๆ ก็ยิ่งมากตามไปด้วย การกินผักที่หลากหลายชนิด นอกจากจะทำให้เราได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์หลายอย่างแล้ว ยังช่วยให้เราไม่ต้องเสี่ยงกับสารพิษมากจนเกินไป และควรกินผักที่อยู่ตามถูกุก้าว เพราะผักจะมีความแข็งแรงและทนทานต่อโรค และแมลงมากกว่า เมื่อนำมาปลูกนอกถูกุก้าว การกินผักที่ปลูกนอกถูกุก้าว ผู้ปลูกผักก็จะใส่ปุ๋ยและฉีดยาป้องกันกำจัดโรคและแมลงมาก

๒. หันไปกินผักพื้นบ้าน ผักพื้นบ้านของไทยมีอยู่มากในหลายชนิด แต่ละชนิดล้วนมีสรรพคุณที่ดีอยู่ มีคุณค่าทางอาหารสูง บางชนิดมีสรรพคุณทางยา ช่วยป้องกันโรคได้ดีอีกด้วย ผักพื้นบ้านเป็นผักที่แข็งแรง ไม่ค่อยมีโรคและแมลงรบกวน จึงไม่ต้องใช้สารเคมีในการปลูก การบริโภคผักพื้นบ้านจึงลดการเสี่ยงต่อสารเคมีได้มาก ผักพื้นบ้าน เช่น กระถิน กระเจี๊ยบ ขี้เหล็ก แค คำลี ผักหวานบ้าน เป็นต้น ผักดังกล่าว ล้วนเป็นผักที่มีประโยชน์และหารับประทานได้ไม่ยาก

๓. การล้างผักเพื่อลดสารพิษ การให้ความใส่ใจในการล้างผักที่ซื้อมานั้นเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดสารพิษ และฝุ่นละอองที่ปนเปื้อนมาได้มาก วิธีการล้างผักเพื่อลดสารพิษมีวิธีง่ายๆ ดังนี้

ตารางที่ ๒ แสดงวิธีการล้างพิษเพื่อลดปริมาณสารพิษ

วิธีการล้างผัก	ลดปริมาณสารพิษ (ร้อยละ)
๑. ใช้ผงฟ (โซเดียมไบคาร์บอเนต) ๑ ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ ๔ ลิตร แข่นาน ๕ นาที แล้วนำไปล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง	๙๐ - ๙๕
๒. ใช้น้ำส้มสายชู ๕ % ๑ ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ ๔ ลิตร แข่นาน ๑๐ - ๑๕ นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง	๖๐ - ๗๐
๓. ล้างผักด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง โดยล้างให้น้ำไหลผ่านนาน ๒ นาที ในระหว่างนั้นใช้มือคลี่ใบ และถูกไปด้วยระหว่างการล้าง	๕๔ - ๖๓
๔. ลอกหรือปอกเปลือกชั้นนอกของผักออกทิ้ง เด็ดผักเป็นใบๆ แล้วแข่น้ำสะอาดนาน ๑๐ - ๑๕ นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด	๒๗ - ๓๗
๕. ใช้ความร้อน ต้มหรือลวกผัก	๔๘ - ๕๘
๖. ใช้ด่างทับทิม ๒๐ - ๓๐ เกล็ด ผสมน้ำ ๑ กะละมัง (๒๐ ลิตร) แข่นาน ๑๐ นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด	๓๕ - ๔๓
๗. ใช้น้ำปูนใส แข่นาน ๑๐ นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง	๓๔ - ๔๒
๘. ใช้เกลือป่น ๑ ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ ๒๐ ลิตร แข่นาน ๑๐ นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด	๓๐ - ๔๐
๙. แข่น้ำขาวข้าว นาน ๑๐ นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง	๒๙ - ๓๔

สรุป ความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง  
(การปลูกผักสวนครัว)

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑.๑ เพศ

- เพศชาย คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๗๐
- เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ ๖๓.๓๐

๑.๒ อายุ

- ๒๐-๓๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๔.๓๐
- ๔๑-๕๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๕.๐๐
- ๕๑-๖๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๐๐
- ๖๐ ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๗๐

๑.๓ อาชีพ

- ข้าราชการ คิดเป็นร้อยละ ๕.๐๐
- ลูกจ้าง คิดเป็นร้อยละ ๑.๖๗
- ธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ ๕.๐๐
- 农业 คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๓๓
- นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐

## ตอนที่ ๒ ระดับความพึงพอใจ/ความเข้าใจ และการนำความรู้ไปใช้

### ๒.๑ ด้านวิทยากร

#### - การเตรียมตัวและความพร้อมของวิทยากร

มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๑๑.๗๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๖๕.๐๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๒๓.๓๐

#### - การถ่ายทอดของวิทยากร

มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๒๓.๓๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๔๕.๐๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๒๓.๓๐
น้อย	คิดเป็นร้อยละ	๙.๓๐

#### - สามารถอธิบายเนื้อหาได้ชัดเจนตรงประเด็น

มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๑๑.๗๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๔๖.๗๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๓๕.๐๐
น้อย	คิดเป็นร้อยละ	๖.๗๐

#### - การใช้ภาษาที่เหมาะสม

มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๑๕.๐๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๕๖.๗๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๒๘.๓๐

#### - การตอบคำถามของวิทยากร

มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๑๕.๐๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๖๑.๗๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๒๓.๓๐

#### - เอกสารประกอบการบรรยายเหมาะสม

มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๒๓.๓๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๕๓.๓๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๒๓.๓๐

### ๒.๒ ด้านสถานที่/ระยะเวลา/อาหาร

#### - สถานที่สะอาดและเพียงพอ

มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๒๖.๗๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๕๕.๐๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๑๙.๓๐

#### - ความพร้อมของอุปกรณ์สื่อทัศนูปกรณ์

มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๒๖.๗๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๕๓.๓๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๒๐.๐๐

- รูปแบบการจัดกิจกรรมและระยะเวลา

มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๑๐.๙๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๕๒.๒๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๓๗.๐๐

- อาหาร

มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๑๐.๐๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๔๐.๐๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๔๓.๓๐
น้อย	คิดเป็นร้อยละ	๓.๓๐
น้อยที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๓.๓๐

๒.๓ ด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่

- การประสานงานของเจ้าหน้าที่โครงการ

มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๑๙.๓๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๖๖.๗๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๑๕.๐๐

- การอำนวยความสะดวกของเจ้าหน้าที่

มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๑๖.๗๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๔๐.๐๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๓๓.๓๐

- การให้คำแนะนำหรือตอบข้อซักถามของเจ้าหน้าที่

มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๑๖.๗๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๓๖.๗๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๔๖.๗๐

๒.๔ ด้านความเข้าใจ

- ความรู้ความเข้าใจเรื่องนักอุบลรัมย์

มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๒๓.๓๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๔๓.๓๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๒๓.๓๐
น้อย	คิดเป็นร้อยละ	๖.๖๐

- ความรู้ความเข้าใจเรื่องน้ำหลังการอุบลรัมย์

มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๒๖.๗๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๔๕.๐๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๑๙.๓๐

- สามารถบอกประโยชน์ได้

มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๒๖.๗๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๔๓.๓๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๒๐.๐๐

- สามารถบอกข้อดีของการอุบลรัมย์ได้

มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๒๐.๐๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๖๓.๓๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๑๖.๗๐

- สามารถอธิบายรายละเอียดและผลของการอบรมได้		
มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๑๐.๐๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๔๐.๐๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๔๓.๓๐
น้อย	คิดเป็นร้อยละ	๓.๓๐
น้อยที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๓.๓๐

#### ๒.๕ ด้านการนำความรู้ไปใช้

- สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้		
มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๑๙.๓๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๖๘.๓๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๑๓.๓๐
- สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดแก่ชุมชนได้		
มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๑๖.๗๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๕๐.๐๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๓๓.๓๐
- สามารถสร้างเครือข่ายการทำงานได้		
มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๑๖.๗๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๓๖.๗๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๔๖.๗๐
- มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้		
มากที่สุด	คิดเป็นร้อยละ	๓๖.๗๐
มาก	คิดเป็นร้อยละ	๔๔.๓๐
ปานกลาง	คิดเป็นร้อยละ	๑๕.๐๐

#### ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่นๆ

- ควรเพิ่มเนื้อหาเกี่ยวกับผักให้มากกว่านี้
- ควรมีการพาไปศึกษาดูงานด้วย
- ควรมีการจัดอบรมทุกปี
- ควรมีการขยายผลถึงโรงเรียนด้วย

#### สรุป

จากการจัดโครงการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๑ ณ ศาลาปฏิบัติธรรม วัดคงคาเจริญ ตำบลหนองหงส์ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช สรุปได้ดังนี้  
โดยรวมมีความรู้ความเข้าใจที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม มีความพึงพอใจในความรู้ที่ได้รับและ  
สามารถที่จะนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพและเผยแพร่ให้เพื่อนบ้านหรือชุมชนรับทราบได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

พิมพ์ ทิพย์

(นางศิรานี แก้วประสม)

นักวิชาการเกษตร

สุทธิพูน

( นายสุทธิ พูน )  
หัวหน้าสำนักปลัด

นนท์

(นายเชี่ยว คำแหง)  
ปลัด อบต.

นนท์ 2

(นายหัตถชัย เมืองจัน)  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบล

แบบลงทะเบียน  
โครงการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง  
วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๑  
ณ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดคากาเจริญ  
ตำบลหนองหงส์ อำเภอหุ่งสอง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	หมู่ที่	ลายมือชื่อ	เบอร์โทรศัพท์
๑	นาง索พิศ คำแหง	๑๔	๒	ก. ก. ก.	๐๘๕-๙๙๙๔๙๐
๒	นางละมอม จริตา	๓๒	๒	ก. ก. ก.	
๓	นายจีรพจน์ จันทร์มาศ	๔๓	๒	ก. ก. ก.	๐๘๔-๓๒๑๔๐๒
๔	นางวานา รัตนคช	๔๑	๒	ก. ก. ก.	๐๘๖๒๗๗๕๗๘
๕	นางยินดี เทพรักษा	๖๑	๒	ก. ก. ก.	๐๙๓๖๓๗๗๒๘
๖	นางพรเพ็ญ รัตนพันธ์	๑๕	๔	ก. ก. ก.	
๗	นางกาญจนा ณ สุวรรณ	๖๒	๔	ก. ก. ก.	๐๘๘๗๖๐๔๑๓๘
๘	นางปราณี พิกุลทอง	๓๘	๔	ก. ก. ก.	๐๘๙-๗๒๕๘๑๙๑
๙	นางจันทima เกษรินทร์	๑๓๗/๑	๔	ก. ก. ก.	๐๙๘-๑๔๙๔๘๑๕
๑๐	นายระพีพจน์ วงศ์นวล	/	๖	ก. ก. ก.	๐๘-๙๘๒๙-๘๘๖
๑๑	นายอุดมย์ หนูราถ	๒๕๑	๖	ก. ก. ก.	๐๘๑๓๖๘๗๙๓๒
๑๒	นางชญาดา เนียมกุญชร	๕๓/๘	๖	ก. ก. ก.	๐๘๙๙๗๐๘๒๙๒
๑๓	นายเยือง ทองเลี่ยมนาค	๑๑	๙	ก. ก. ก.	
๑๔	นางธิติรัตน์ เพชรคง	๒/๑	๙	ก. ก. ก.	๐๖๘-๓๒๙๒๘๙๕
๑๕	นายรังสรรค์ รัตนพันธ์	๓/๖	๙	ก. ก. ก.	
๑๖	นางประไฟ ชอบทำกิจ	๓๐	๙	ก. ก. ก.	๐๖๕๓๕๙๙๖๕๒
๑๗	นายเติม เพชรหน่องชุม	๑๙/๑	๑๒	ก. ก. ก.	๐๘๒-๒๘๓๔๒๔๑
๑๘	นางสาวลัดดาวัลย์ ศรีศักดา	๓๕	๑๒	ก. ก. ก.	๐๘๙๒๖๖๕๕๖๒
๑๙	นางสาวสุชาดา มั่งคง	๔๔	๑๒	ก. ก. ก.	๐๘๒๙๓๓๔๖๑๔
๒๐	นางสาวนิดา สุวรรณพันธ์	๒๐/๑	๑๒	ก. ก. ก.	๐๙๖-๓๙๑๕๖๔๐
๒๑	นางประภา รัตนคช	๓๖	๑๐	ก. ก. ก.	๐๘๒-๓๔๖๔๙๖๔
๒๒	นายอำนวย รัตนมนี	๕/๓	๑๐	ก. ก. ก.	๐๘๕๗๗๐๔๐๓๐๙
๒๓	นางสุทิน เกื้อก้าด	๗/๗	๑๐	ก. ก. ก.	๐๙๖๐๙๐๗๑๓๑
๒๔	นางพรทิพย์ บุญเมือง	๒๖	๑๓		
๒๕	นางสุชีพ ถุณณอม	๑๒๖	๑๓		
๒๖	นายสุรเดช นวลขาว	๙๕	๑๓		๐๘๔-๘๑๑๘๗๖๙
๒๗	นายวัยชัย นานะเจริญทรัพย์	๒๓	๙	ก. ก. ก.	๐๘๙๕๐๔๑๖๕๘
๒๘	นายเสรี สุขอนันต์	๙๗๗	๙	ก. ก. ก.	

๙

แบบลงทะเบียน

โครงการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง

วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๑

ณ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดคงคาเจริญ

ตำบลหนองหงส์ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	หมู่ที่	ลายมือชื่อ	เบอร์โทรศัพท์
๒๙	นางเริงใจ รัตนมนี	๑๘๙	๙	เริงใจ	๐๘๑-๕๖๒๑๔๙๖
๓๐	พญ. นร. วงศ์รัตน์ พน.อาภา	๓	๕	วงศ์รัตน์	๐๙๐-๑๕๔๓๗๑๒
๓๑	พญ.นร. กานต์ ลิตะงาม	๑๒๘	๕	กานต์	๐๘๙๘๙๗๕๔๖
๓๒	พญ.นร. พน.อาภา		๕		
๓๓	นายปรีชา เพชรมย์		๑๔	ปรีชา	๐๗๐-๒๓๑๖๗๙๖
๓๔	นายสำราญ ชื่อตรง		๑๔	สำราญ	๐๘๒-๒๘๐๒๘๙
๓๕	๑๘๙๙/๑๘๙๙ บ้านบ้านที่ ๒๑๖		๑๔	ส.บ.	
๓๖	เด็กชาย ข้าวฟ่าง ใจดี	๓๘/๕	๕	ข้าวฟ่าง ใจดี	๐๘๗-๒๖๗-๒๖๑
๓๗	เด็กชาย ภรัสส์ นนทกร	๑๙/๓	๗	ภรัสส์ นนทกร	๐๖๒-๒๗๙-๕๘๒๗
๓๘	เด็กหญิง น้ำหน้า งามทำทีกิจ	๓๐	๗	น้ำหน้า งามทำทีกิจ	๐๙๐-๘๙๔-๖๒๔
๓๙	เด็กหญิง น้ำหน้า แพ็งตุ้งพูด	๗๕	๘	น้ำหน้า แพ็งตุ้งพูด	๐๖๓-๐๖๐-๖๖๙
๔๐	เด็กหญิง พิมพ์พาก แพ้รักษา	๔/๒	๙	พิมพ์พาก แพ้รักษา	๐๘๗-๘๙๖-๒๗๓๕
๔๑	เด็กหญิง ลักษณ์ คันธ์ไวย	๘๓๓	๘	ลักษณ์ คันธ์ไวย	๐๖๔-๐๘๖-๗๐๙๘
๔๒	เด็กหญิง ลักษณ์ ภูริทัย	๓๔/๑	๙	ลักษณ์ ภูริทัย	๐๙๖-๖๘๖๐๗๐๑
๔๓	เด็กหญิง พิชญา ธรรมชาติ	๔๓	๑๐	พิชญา ธรรมชาติ	๐๖๔-๑๙๙๔๗๙๘
๔๔	เด็กชาย รันเทวดา ใจกลาง	๘๑	๖	รันเทวดา ใจกลาง	๐๙๘-๗๙๒-๘๗๐
๔๕	เด็กชาย ลุลลุพัฒน์ รุ่งเรือง	๑๙๒	๖	ลุลลุพัฒน์ รุ่งเรือง	๐๔๘-๐๔๐๘๘๔๓
๔๖	เด็กชาย ยุตยาดา ใจกลาง	๕๑	๖	ยุตยาดา ใจกลาง	๐๘๓-๓๙๔-๕๐๘๐
๔๗	เด็กชาย จิตาภรณ์ ลังสนธิ	๑๒	๗	จิตาภรณ์ ลังสนธิ	๐๖๒-๑๖๐๗๑๙๑
๔๘	เด็กชาย จิตาภรณ์ ลังสนธิ	๕๘/๑	๑๐	จิตาภรณ์ ลังสนธิ	๐๖๒-๒๒๘-๒๕๓๗
๔๙	เด็กหญิง จิตาภรณ์ ใจกลาง	๒๓๓/๔	๖	จิตาภรณ์ ใจกลาง	๐๖๓-๕๙๐-๔๓๙
๕๐	เด็กหญิง จิตาภรณ์ สมตักษิ	๑๖๐/๒	๗	จิตาภรณ์ สมตักษิ	๐๙๓-๗๔๗-๐๘๑
๕๑	เด็กชาย จิตาภรณ์ มหาดูด	๓๙/๒	๗	จิตาภรณ์ มหาดูด	๐๖๘-๓๘๙-๙๔๕๙
๕๒	เด็กชาย วิภาณ์ น้ำดีเสนา	๑๕/๑	๙	วิภาณ์ น้ำดีเสนา	๐๙๑-๓๒๓-๐๖๙๔
๕๓	เด็กชาย ภานุวัฒ์ ลูกทิพย์	๑	๙	ภานุวัฒ์ ลูกทิพย์	๐๖๒-๕๒๐-๒๖๖๙
๕๔	ครัวรักษ์ แท้ดี	๑๙	-	ครัวรักษ์ แท้ดี	๐๗๖-๕๙๕๙-๙๙
๕๕	เด็กสาว นางรัตน์		๘	รัตน์	๐๙๘-๑๔๙๔๘๑๕
๕๖	เด็กชาย นร. กานต์	๑๙๙๙๙๙๙๙	๑๙๙๙๙๙๙๙	นร. กานต์	๐๘๑-๐๘๐๙-๐๖๓

แบบลงทะเบียน

โครงการส่งเสริมการใช้ชีวิตตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง  
วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๑

ณ ศาลาปฐบดีธรรมวัดคงคาเจริญ  
ตำบลหนองหงส์ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	หมู่ที่	ลายมือชื่อ	เบอร์โทรศัพท์
๕๗	นางสาวนิตา ใจนันทร์	๕๒/๙	๒ ๗.๓๘๗๐	ณ.	๐๘๙-๙๗๘๓๓๔๖
๕๘	นาย อนันต์ ใจนันทร์	๒๘/๑	๑ ๗๘๐๙๙๙	ณ.	๐๙๘๗๓๘๐๔๑๐
๕๙	พ.ส.ก. ใจนันทร์ ใจนันทร์	๙๙/๕	๑ ๗๘๐๙๙๙	ณ. ใจนันทร์	๐๙๘-๐๖๓๔๙๙๕
๖๐	นาย ใจนันทร์ ใจนันทร์	๙๗	๑ ๗๘๐๙๙๙	ใจนันทร์	
๖๑	๗๗๙/๒๒๙ ๙๙๙๙๙๙๙๙	๓๐	๒ ๗๘๐๙๙๙	ใจนันทร์	
๖๒	๗๗๙/๒๒๙ ๙๙๙๙๙๙๙		๖		๐๘๖.๒๙๙๗๘๘
๖๓	๗๗๙/๒๒๙ ๙๙๙๙๙				
๖๔	นาง ใจนันทร์ ใจนันทร์	๑๖ ๙.๒	๑๖ ๗.๓๘๗๐	ณ.	๐๘๑ ๗๙๘๕๘๐๐
๖๕	๗๗๙/๒๒๙ ๙๙๙๙๙๙	๙๙	๒ ๗๘๕	ณ.	๐๖๒๐๕๐๔๖๖๘
๖๖	๗๗๙/๒๒๙ ๙๙๙๙๙๙	๖/๒	๑ ๑๐๗.๑๗๗	ณ.	๐๘๙-๒๗๖๑๘๗๙
๖๗	๗๗๙/๒๒๙ ๙๙๙๙๙๙	๙๙/๙๙๙๙๙	๑	ณ. ใจนันทร์	๐๙๑-๖๕๑๑๐๘๕
๖๘	๗๗๙/๒๒๙ ๙๙๙๙๙๙	๒๕๑/๑	๖	ณ.	๐๘๑ ๖๘๗๙๙๒
๖๙	๗๗๙/๒๒๙ ๙๙๙๙๙๙	๖๘/๑	๔ /	ณ.	๐๘๘-๔๑๒๙๓๓๙
๗๐	พ.ส.ก. ใจนันทร์ เกิดอกกินทรัตน์	๒๙๙ ๙.๗	๔.๗	ณ.	๐๘๒-๘๐๘๐๖๗๗
๗๑	๗๗๙/๒๒๙ ๙๙๙๙๙๙	๕๙	๒๗ /	ณ.	๐๖๙-๙๕๙๕๕๔๕
๗๒	๗๗๙/๒๒๙ ๙๙๙๙๙๙	๑๙๑	๒๘๔	ณ.	
๗๓					
๗๔					
๗๕					
๗๖					
๗๗					
๗๘					
๗๙					
๘๐					
๘๑					
๘๒					
๘๓					
๘๔					
๘๕					