

สารปีที่ 13 ฉบับที่ 146 ประจำเดือน เมษายน 2560

สารจากประธานชมรม..... นาย มงคล จันทร์เพ็ญ



ทุกครั้งที่ผมมีความจำเป็นต้องเดินทางกลับบ้าน...ภูเกิด...เมื่อได้ทำภารกิจหลักเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผมมักจะหาโอกาสตระเวนไปตามสถานที่ตามความทรงจำในอดีต.....ใครจะหาว่าแก่ก็ช่าง เพราะถึงไม่ถูกกล่าวหา มันก็แก่อยู่แล้ว.....สำหรับผมการนึกถึงอดีตหลาย ๆ อย่างทำให้เราเป็นสุข... อดีตหลายอย่างที่กลายเป็นบทเรียนสำหรับเรา... ส่วนไอ้อดีตที่นึกถึงแล้วทำให้เราไม่มีความสุข ก็ไม่จำเป็นต้องไปนึกถึงมัน...ไม่ใช่ว่ามันนึกถึงแล้วคิดอยู่ว่า หลายปีมาแล้วไอ้หมอนี่มันทำกับเราเจ็บแสบนัก กูจะย้อนคิดกลับไปตำมันให้เข็ด เพราะคราวที่แล้วกูตำมันไม่ทัน...ไม่ได้ครับ อย่างนี้เป็นทุกข์....จุดประสงค์ที่ไปตระเวนดูสถานที่เก่าๆ นอกจากเพื่อรำลึกถึงความสุขในอดีตแล้ว ยังมีภารกิจรองคือไปเสาะหาของกินพื้นเมืองโบราณที่ถูกปากซึ่งอาจจะยังหลงเหลืออยู่ให้ได้ลิ้มรส ปะเหมาะเคราะห์ดีจะได้เก็บมาเล่าสู่กันฟัง ซึ่งเป็นคนละรูปแบบกับ ... ชวนชิมชวนปรุง....ของสาวเคหกิจเกษตร....ที่กำลังบรรเลงอยู่ขณะนี้ครับ...ผมมีบังอาจไปเทียบเคียง.....ครั้งนี้ก็เช่นเดียวกันถูกใจมากที่ไปเจออาหารพื้นบ้านโบราณที่ยังคงมีอยู่ให้พบเห็นหลายท่านอาจจะยังไม่เคยรู้จักด้วยซ้ำไป จึงถือโอกาสนำมาเล่าสู่กันฟังอีกครั้ง หลังจากได้เคยโพสต์ลงใน FB. มาครั้งหนึ่งแล้ว....ย้อนอดีตไปยาวนานพอสมควร สมัยที่ผมยังเป็นเด็ก ๆ จะรู้สึกตื่นเต้นมาก เมื่อผู้ใหญ่บอกว่า... “ หวันฉาย คุดห่อไปนอกเลขัน ”....(เย็นนี้ เอาข้าวห่อไปกินกันที่ชายทะเล)...เพราะนอกจากจะได้จับกลุ่มวิ่งเล่นกันตามประสาเด็กแล้ว มักจะมีอาหารอร่อยๆ ที่ถูกปากไปด้วยหลายอย่าง เนื่องจากเราจะไปกันหลายครอบครัว....อาหารท้องถิ่นอย่างหนึ่งที่ไม่เคยขาดเลย คือ สหารายเม็ดพริกสดๆ ราดน้ำซุบหย่าปลาฉิ้งฉ้าง (น้ำพริกพื้นเมืองภูเกิด) น้ำซุบเตรียมวัตถุดิบสำเร็จรูปไปจากบ้าน แล้วค่อยไปหย่ากันก่อนกิน... ส่วนสหารายเก็บกันสดๆ แฉวชายทะเล (ย่านบางเทาไปจนถึงหาดสุรินทร์) ไม่ได้ลิ้มรสมานานมาก ๆ


...กลับไปภูเก็ตครั้งนี้ เขามาลอยหน้าลอยตาอยู่ในร้านอาหารแล้วครับ ภายใต้ชื่อว่า “ส้มตำสาหร่าย”.... และแน่นอนเขาไม่สามารถนำไปคลุกเคล้ากับส้มตำเพื่อรอรับประทานได้ เพราะเขามีจุดอ่อนคือ เขาจะละลายหมดโดยธรรมชาติ....ต้องใช้วิธีราดเครื่องปรุงแล้วกินทันทีครับ.... เหมือนกับการราดน้ำซุบหย่าในสมัยก่อน.....นี่คือเสน่ห์ของเขาครับ....มีรูปให้ชมประกอบด้วยครับ ทีมงานผมเก่งจะตายไปเดี๋ยวเขาคงจัดการได้แน่นอน...เขามีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Caulerpa Lentillifer J.Agargh ลักษณะที่คล้ายพวงองุ่นหรือไขปลาคาร์เวียร์ เขาจึงมีชื่อเรียกว่า Sea Grape หรือ Green Cavier (*ข้อมูล:วิชาการ.คอม) ถ้ามีโอกาสไปภูเก็ตอย่าลืมแวะไปชิมเขา นะครับ....แล้วอย่าลืมปิดท้ายรายการด้วยของหวานเย็นทรงมาแต่โบราณหลายท่านแม้แต่คนภูเก็ตปัจจุบันบางท่านอาจยังไม่เคยรู้จักด้วยซ้ำ คือ “โอ้วโอ้ว”.....ของหวานใส่น้ำแข็งโบราณของจังหวัดภูเก็ต ผมนึกเคยกับมันมากสมัยเป็นเด็กวิ่งเล่นอยู่แถวหน้าโรงเรียนเฉลิมตัน ปัจจุบันหากินได้ยากมาก โอ้วโอ้ว เป็นของหวานดั้งเดิมมาจากฮกเกี้ยนและใต้หวัน ทำมาจากเมือกของสมุนไพรจีนชื่อ...เจียะกอ...ผสมกับกล้วยน้ำว้าบด ไม่มีสีเหมือนวุ้น กินกับน้ำแข็งใสแก้วร้อนในกระหายน้ำ กลับไปครั้งนี้ได้ชิมอีกครั้งเลยนำมาฝากด้วยครับ.



การประชุมครั้งต่อไปเรากำหนดในวันศุกร์ที่ 5 พฤษภาคม 2560 เวลา 10.00 น. เช่นเดิม ที่ห้องประชุมกรมส่งเสริมการเกษตรชั้น 5 ครับ ขอเรียนเชิญสมาชิกทุกท่านนะครับ เรามีเรื่องสำคัญคุยกัน 2 เรื่องหลัก คือ

เรื่องแรก การสรุปบุคคล กำหนดการและวิธีการในการไปร่วมเป็นเจ้าภาพสวดพระบรมศพ ในวันอังคารที่ 23 พฤษภาคม 2560 รอบ 10.00 น. ใครขอความร่วมมือให้ผู้ที่แสดงความจำนงไว้ 50 ท่าน ได้กรุณาชำระเงินที่จะร่วมทำบุญให้เสร็จสิ้นภายในวันประชุม คนละ 1,200 บาทขึ้นไป (ร่วมทำบุญ 1,000 บาทขึ้นไป ค่ารถเดินทาง 200 บาท) สำหรับท่านที่แสดงความจำนงไว้และบังเอิญติดภารกิจจำเป็นไม่สามารถเดินทางไปร่วมตามกำหนดได้โปรดแจ้งให้ทราบโดยด่วนด้วยครับ และขอความร่วมมือท่านโปรดร่วมทำบุญตามอัตราที่กำหนดไว้เช่นกัน เพื่อเราจะได้จัดให้ผู้ที่แสดงความจำนงเพิ่มเติมได้มาทดแทนตามจำนวนที่กำหนดไว้ในวันประชุมให้เสร็จสิ้น เพื่อจะได้โอนเงินไปสำนักพระราชวังต่อไปครับ

เรื่องที่สอง จะได้มีการหารือกันเรื่องแผนการดำเนินงานของ ช.ส.อ. ในปี 2560-61 ที่รองประธานสุพล ฐนุรักษ์ ได้เสนอยกράงไว้ว่าจะทำได้มากน้อยเพียงใด ด้วยวิธีการใด ในเรื่องนี้ใครขอความร่วมมือให้คณะกรรมการที่ถูกระบุชื่อไว้ในยกกร่างแผนปฏิบัติได้กรุณานำเสนอกิจกรรมที่เกี่ยวข้องด้วยว่า เห็นด้วยหรือไม่ และจะสามารถดำเนินการได้หรือไม่มากน้อยเพียงใด แล้วเราจะได้สรุปเพื่อกำหนดเป็นแผนปฏิบัติที่ชัดเจนต่อไป

มงคล จันทร์เพ็ญ.....

บอกเล่าเก้าสิบ 🍀



การพบปะเมื่อวันที่ 5 เมษายน ที่ผ่านมาเป็นการประชุมและพบปะประจำเดือน พร้อมจัดกิจกรรมพิเศษตามประเพณีเทศกาลสงกรานต์ คือ การรดน้ำดำหัวขอพรผู้อาวุโสด้วยค่ะ.....ผู้อาวุโสทั้งหลายค่อย ๆ ทอยยกันมาด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ทักทายกันอย่างมีความสุข.....พี่ ๆ มากันมากมาย ต้องขอขอบคุณทุกท่านที่มาร่วมงานเพื่อสืบทอดให้เป็นประเพณีของ ช.ส.อ.สืบไป.....



เมื่อได้เวลา 10.00 น. ในวันนี้ขอประชุมก่อนที่จะมีการรดน้ำดำหัวค่ะ.....**พี่มณฑล จันท์เพ็ญ** ประธานชมรมฯ ทำหน้าที่ประธานการประชุมเช่นเคย มีเรื่องแจ้งเพื่อทราบ 3 เรื่อง คือ.....

❶ เรื่องการฌาปนกิจสงเคราะห์ เพื่อให้ผู้อาวุโสได้ก้าวหน้าระบบสมัยใหม่ เนื่องจากจะมีการปรับระบบงานงานการฌาปนกิจฯ ให้สมาชิกสามารถดูข้อมูลได้เองจากเว็บไซต์ของการฌาปนกิจโดยตรงต่อไปนี้จะไม่มีการส่งใบเสร็จมาให้สมาชิกที่ยังทำงานอยู่ สำหรับสมาชิกผู้เกษียณแล้วถ้ายังต้องการใบเสร็จก็ให้แจ้งความประสงค์ได้ตามแบบฟอร์มที่ทางการฌาปนกิจฯส่งให้และให้ส่งกลับภายใน 31 พฤษภาคม 2560 นี้ค่ะ **❷ ผลการทำบุญเพื่ออุทิศแก่สมาชิกที่ล่วงลับไปแล้ว** เมื่อ 21 มี.ค. 60 ณ ศาลาเกศณี วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน กทม. มีผู้ร่วมทำบุญ 61 คน ได้รับเงินทั้งสิ้น 24,700 บาท รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น 20,450 บาท คงเหลือเงิน 4,250 บาท อาหารที่เหลือสมาชิกแบ่งเอากลับบ้าน และให้เงินสมทบอีก 600 บาท รวมมีเงินเหลือ 4,850 บาท ฉะนั้นเมื่อรวมกับเงินเดิมที่มีอยู่ 6,632.98 บาททำให้ปัจจุบันมียอดเงินที่สมาชิกให้ไว้สำหรับการทำบุญเป็นเงินทั้งสิ้น 11,482.98 บาท.....เพื่อทราบโดยทั่วกันค่ะ..... **❸** เมื่อ 17 มี.ค. 60 ได้มอบหมายคุณชัยณรงค์ ดอนเกิด นำกระเช้าไปเยี่ยมคุณสุทธิชัย ยุทธเกษมสันต์ อดีตเกษตรจังหวัดนครพนม ซึ่งประสบอุบัติเหตุรถชนต้นไม้ที่ อ.บ้านแพง จ.นครพนม และให้จัดกระเช้าไปเยี่ยมที่โรงพยาบาลใช้เงินของ ช.ส.อ.วงเงิน 800 บาทค่ะ



การเป็นเจ้าภาพสวดพระบรมศพ..... ได้มีหนังสือแจ้งเมื่อ 30 มีนาคม 2560 กำหนดเวลาให้ **ช.ส.อ. ร่วมเป็นเจ้าภาพสวดพระบรมศพในวันอังคารที่ 23 พฤษภาคม 2560** ในเวลา 10.00 น. นัดเดินทางโดยรถตู้จ้างเหมาในเวลา 07.00 น. ด้านหลังอาคาร 1 กรมส่งเสริมการเกษตร ถนนติดโรงพยาบาลสัตว์ค่ะ.....สิ่งที่ต้องเตรียม..... 1) เลือกตัวแทนจำนวน 5 คน คือ **พี่มณฑล จันท์เพ็ญ พี่เพชรรัตน์ วรณภีร์ พี่สุทธิพันธ์ พรหมสุภา พี่สุพล ธนุรักษ์ และ พี่อุดม จิรเศวตกุล.....** 2) การแต่งกายของตัวแทน 5 คน แต่งชุดปกติขาว ติดเครื่องหมายแสดงสังกัดที่คอ ข้างขวาด้วยเครื่องหมาย นก..... 3) ผู้ร่วมงานชาย แต่งชุดดำสุภาพหรือสูทสีดำ หญิง แต่งชุดสีดำสุภาพ เลื่อมมีแขน กระโปรงยาวคลุมเข่า....4) บัตรจอตรถ 5 ใบ บัตรคณะเจ้าภาพ 50 ใบ มีหมายเลขทุกใบค่ะ5) **ขั้นตอน.....** (1) การติดบัตรเจ้าภาพที่หน้าอกด้านซ้าย..... (2) เมื่อไปถึงให้ลงทะเบียนแล้ว

นั่งรอด้านล่าง หลังจากนั้นจะเชิญตัวแทน 5 คนขึ้นบนพระที่นั่งฯ อีก 45 คน นั่งด้านล่างที่กำหนด.....

(3) เลือกตัวแทน 1 คน คือพี่มงคล จันทรเพ็ญ ไปพร้อมกับตัวแทนจากคณะเจ้าภาพอื่นอีกทั้งสิ้น 11 คณะ ไปจุดเทียนและถวายผ้าบังสุกุล..... (4) เมื่อเสร็จพิธี ผู้นั่งด้านล่างขึ้นไปกราบข้างบนพระที่นั่งฯ ทุกคน และสำนักพระราชวังจะเป็นผู้ถ่ายภาพให้.....ภายในวันที่ 5 พฤษภาคม 2560 ทุกคนที่แจ้งความจำนงค์ไว้ต้องจ่ายเงิน 1,200 บาท ให้เสร็จสิ้นด้วยนะคะ

☺ **การรดน้ำดำหัวขอพรผู้อาวุโส** ปีนี้ ช.ส.อ. ได้เชิญผู้อาวุโสด้วยวัยวุฒิมาเป็นผู้เข้าพิธีจำนวน 5 คน คือ**ท่านเพชรรัตน์ วรรณภีร์ ท่านผ่อง พรหมจาด ท่านสุขสันต์ มลิตทอง ท่านเจริญ สุขนันตพงศ์ และท่านวารินทร์ บุษบรรณ** ค่ะ..... โดย ผู้บริหารของกรมส่งเสริมฯและเป็นสมาชิกของ ช.ส.อ.ด้วย คือ ท่านสงกรานต์ ภัคดีคง รองอธิบดี ได้นำองุ่นและส้มมาให้ผู้อาวุโสด้วย และท่านทวีพงศ์ สุวรรณโร เลขานุการกรม พร้อมผู้ติดตามมาร่วมด้วย โดยการนำของประธานชมรมฯ **พี่มงคล จันทรเพ็ญ** พาห้องฯ เข้าแถวรดน้ำและขอพรจากผู้อาวุโสด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น ก่อนที่ประธานได้มอบของขวัญให้กับผู้อาวุโสทุกท่านเหมือนที่เคยทำทุกปี และตัวแทนสมาชิกได้มอบของขวัญแก่ท่านประธาน ช.ส.อ.ด้วยค่ะ**ท่านเพชรรัตน์ วรรณภีร์** เป็นตัวแทนผู้อาวุโสกล่าวขอบคุณและให้พรแก่น้องๆ.....บอกดีใจมากและดีใจเป็นพิเศษที่ได้มาร่วมงานในครั้งนี้ ซึ่งเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมไทย สิ่งที่สูงอายุควรทำคือการอ่านหนังสือธรรม ควรใช้เวลาส่วนหนึ่งอ่านหนังสือประเภทนี้ด้วย การมีผู้ไปเยี่ยมก็ถือเป็นความสุขของผู้สูงอายุด้วยกันเช่นกัน ฯลฯ..... โอกาสนี้ได้ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือได้ดลบันดาลและประทานพรให้พวกเรา และขอเชิญดวงวิญญาณของรัชกาลที่ 9 ได้โปรดประทานให้พวกเรามีบารมีอยู่เป็นมิ่งขวัญของลูกหลานเหลนไปนานๆ แล้วพบกันใหม่ในปีหน้าเป็นทั้งพรและคำสอนที่ควรนำไปปฏิบัติจริงๆ ค่ะ.....สาธุ สาธุ สาธุ....


☺ ผ่านหน้าหนาวผ่านหน้าร้อนมาจนจะเข้าหน้าฝนอีกแล้ว เป็นห่วงทุกคนนะคะ เมื่อเข้าสู่หน้าฝนในช่วงเดือนพฤษภาคม อากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อยในช่วงหน้าฝน บางครั้งก็ร้อนอบอ้าว บางครั้งก็ร้อนชื้น ปริมาณความชื้นในอากาศที่เพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทันและเกิดความไม่สมดุล จึงแสดงอาการป่วยต่าง ๆ ออกมา เช่น เจ็บคอ เป็นหวัด น้ำมูกไหลตลอดเวลา ผื่นแพ้ผิวหนัง ฯลฯ ใครที่แพ้อากาศก็จะหนักหน่อย บางคนแม้แต่กลิ่นดินที่โดนฝนยังแยะเลย จึงขอแนะนำขั้นตอนการดูแลสุขภาพในช่วงหน้าฝนที่กำลังจะมาถึงค่ะ

ขั้นตอนการดูแลสุขภาพในช่วงหน้าฝน

1. ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 1.5 ลิตร เพื่อให้สมดุลของอุณหภูมิในร่างกายคงที่
2. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยต้อง 6-8 ชั่วโมง
3. หน้าฝนร่างกายมักจะไม่ค่อยเสียเหงื่อ เพราะอากาศชื้น ควรออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้ขับของเสีย และเป็นการเพิ่มภูมิต้านทานให้กับร่างกายอีกวิธีหนึ่งด้วย
4. ก่อนประกอบอาหารทุกครั้งควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง
5. อาหารที่ควรรับประทานในช่วงหน้าฝนนั้น ควรเป็นอาหารที่มีรสชาติเผ็ดร้อน เพิ่มอุณหภูมิให้กับร่างกายอีกวิธีหนึ่ง และควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกแบบสด ๆ ร้อน ๆ

6. อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง คือ อาหารที่มีฤทธิ์เย็น รสขม เพราะจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดต่ำลงมากกว่าเดิม ส่งผลให้ระบบการย่อยทำงานหนัก ย่อยยาก และควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ด้วย เพราะแอลกอฮอล์จะยิ่งขับน้ำในร่างกายออกมา จนทำให้เราตกอยู่ในภาวะเสี่ยงขาดน้ำได้
7. ควรอยู่ในที่ที่อากาศแห้งและถ่ายเทได้สะดวก หมั่นล้างมือบ่อยๆ เพื่อเป็นการป้องกันการติดเชื้อโรคอย่างหนึ่ง
8. ช่วงหน้าฝนอากาศไม่ค่อยปลอดโปร่งนัก ทำให้คนเรามีจิตใจหดหู่ ควรหาเวลาพักผ่อนเพื่อเพิ่มออกซิเจนบริสุทธิ์ให้กับร่างกาย การเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีสดใสสีก็สามารช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นได้บ้างนะคะ
9. หลีกเลี่ยงการลุยน้ำที่ท่วมขัง เพราะน้ำที่ท่วมขังจะมีเชื้อโรคอยู่มากอาจจะนำพาโรคต่าง ๆ มาสู่เราได้
10. เมื่อผ่านการตากฝนมา ควรเปลี่ยนเสื้อผ้าในทันทีที่ถึงบ้านเพราะจะทำให้คุณเป็นหวัดได้
11. หากไอหรือจามให้ใช้ทิชชูปิดปากหรือผ้าเช็ดหน้าแทนการใช้มือปิด เพราะเชื้อโรคจะได้ไม่แพร่กระจายมายังมือเรา
12. ควรอยู่ให้ห่างจากฝูง พยายามอย่าให้เกิดน้ำท่วมขังและควรกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงที่อยู่บริเวณรอบ ๆ บ้านด้วยค่ะ
13. สิ่งที่ต้องมีไว้ใช้ช่วงหน้าฝน คือ ร่มกันฝน ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าขนหนูผืนเล็ก และยาแก้แพ้อากาศ (สำหรับคนที่มีการแพ้อากาศมาก ๆ)

แค่นี้ก็เป็นการเตรียมพร้อมรับหน้าฝนแล้วละค่ะ.....สำหรับคนที่สนสัยอย่างพวกเราอย่าลืมไปพบกัน ในวันที่รัฐบาลเพิ่งประกาศว่าไม่ใช่วันหยุดในวันศุกร์ที่ 5 พฤษภาคม 2560 เวลา 10.00 น. ที่ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 5 อาคาร 1 กรมส่งเสริมการเกษตร ถ.พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม. แล้วพบกันนะคะ

วิ ค่ะ ... 



อากาศร้อนอย่างนี้ ขอแนะนำเครื่องดื่มเย็น ๆ ดื่มแล้วสดชื่น นอกจากจะช่วยคลายร้อนแล้วยังมีประโยชน์อีกมากมาย ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ผ่องใส มีวิตามินซีสูง มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยย่อยอาหาร จะรออะไรละคะ มาปั่นสับประรดสองเกลอดื่มสักแก้วแล้วจะติดใจ

สับประรดสองเกลอ

- สับประรด 1 ช้อน (200 กรัม) หั่นหยาบ ๆ พร้อมแกน
- ใบโหระพา 7 ใบ
- เกลือป่น 1 ช้อนชา
- น้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อมเข้มข้น 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำสะอาด $\frac{1}{2}$ แก้ว
- น้ำแข็งป่นตามชอบ

วิธีทำ

1. ใส่สับประรดที่เตรียมไว้ลงในโถปั่นผลไม้ ใส่ใบโหระพา น้ำสะอาด ปั่นพอหยาบ ๆ
 2. ใส่น้ำแข็ง น้ำผึ้ง เกลือป่น ปั่นต่อจนละเอียด
 3. เทใส่แก้ว ควรดื่มทันที จะได้รสชาติความอร่อย สดชื่น ส่วนนี้ได้ประมาณ 2 แก้ว
- ถ้าสับประรดไม่เปรี้ยว บีบมะนาวแต่งรสได้ตามชอบ

ข้อแนะนำ

หากท่านไม่ต้องการใช้น้ำแข็งยูนิต เพราะห่วงเรื่องความปลอดภัย ก็สามารถ

1. ผลิตน้ำแข็งขึ้นเอง
2. นำสับประรดใส่ในช่องฟิต (ตู้เย็น) แช่แข็ง แล้วนำมาปั่น จะได้น้ำผลไม้ที่มีรสชาติอร่อย ๆ มากขึ้น

By.....ณลินี หอวงค์รัตนะ