

## สารปีที่ 13 ฉบับที่ 145 ประจำเดือน มีนาคม 2560

### สารจากประธานชมรม..... นาย มงคล จันทร์เพ็ญ



สวัสดีครับท่านสมาชิก.....เมื่อไม่นานมานี้ผมได้มีโอกาสไปศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์อีกครั้งหนึ่ง จะเข้าไปชมและเพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับการท่องเที่ยว และเพื่อเจอโปรแกรมการท่องเที่ยวโปรโมชันถูกใจ ก็จะได้ถือโอกาสซื้อเสียเลย.....แน่นอนครับไม่ได้เอารถยนต์ไปกลัวไม่มีที่จอดพะวักพะวน.... ไปแบบสบายๆ คือไปใช้บริการขนส่งสาธารณะ....เริ่มจากขั้วรถยนต์ไปประมาณ 5 นาทีแล้วจอดไว้ในซอยเดินขึ้นสะพานลอย ข้ามมอเตอร์เวย์ เพราะฝั่งตรงข้ามคือสถานีแอร์พอร์ตลิงค์บ้านทับช้าง ไปลงที่สถานีแอร์พอร์ตลิงค์มักกะสัน แล้วก็เดินไปสถานีรถไฟใต้ดินเพชรบุรี .....ตรงนี้แหละที่สงสัยมานานแล้ว ว่าถ้ามันจะตั้งชื่อสถานีให้มันเหมือนกันเพราะอยู่ละแวกเดียวกัน ทำให้คนต่อรถเขาจำง่าย ๆ ไม่ได้หรือไง.... หรือถ้ามันจะเสียเหลี่ยมเสียรั้ววัดของแต่ละหน่วยงาน ก็เอาชื่อผสมแบบชื่อสี่แยกก็ได้ เช่น สถานีเพชรมักกะสัน หรือ มักกะสันบุรี ก็ว่ากันไป....หลายท่านคงเคยเห็นนะครับ ....สถานีสีลมของรถไฟใต้ดินก็ตั้งอยู่ข้าง ๆ สถานีรถไฟฟ้าซึ่งดันไปชื่อศาลาแดง น่าจะใช้ชื่อสถานีลมแดงให้รู้แล้วรู้รอดไปเสียเลย....สรุปแล้วตรงรอยต่อมีสถานีเดียวที่ชื่อเหมือนกันคือพญาไทของแอร์พอร์ตลิงค์ กับพญาไทของรถไฟฟ้า.....แต่บางแห่งไม่เกี่ยวข้องกันแต่ถ้าไม่คุ้นก็ต้องระวังให้จงหนักนะครับ กล่าวคือ ถ้าท่านนั่งรถไฟใต้ดินโดยมีเป้าหมายที่เซ็นทรัล ลาดพร้าว อย่าได้ไปลงที่สถานีลาดพร้าวเป็นอันขาด เดินกันงกเลยละครับ...ต้องไปลงที่สถานีพหลโยธินโน่น เป็นต้น.....กำลังจะคุยเรื่องศูนย์สิริกิติ์ เลยออกนอกทางไปเสียไกล ที่อยากจะเน้นให้ทราบคือ ทุกครั้งที่ไปงานอะไรก็ตามที่นี่ คนจะเยอะแยะไปหมด.....เข้าไปศูนย์อาหารก็แทบจะหาที่นั่งแก้หิวไม่ได้...ที่จริงก็ยังพอมีที่นั่งนะครับแต่คนส่วนใหญ่ค่อนข้างรังเกียจที่จะไปนั่งแทนที่ตรงที่คนเคยนั่งและลุกไปแล้วเหลือไว้ดูต่างหน้า แค่ว่าชားกับเศษอาหารที่วางทิ้งไว้เรียกราดทิ้งที่มีสถานที่เตรียมไว้หลายจุดรอบ ๆ ห้องอาหาร พร้อมกับเขียนป้ายไว้ว่าที่วางภาชนะใช้แล้ว พร้อมถึงขยะเศษอาหารอย่างมิดชิด ที่จริงเขาก็มีเจ้าหน้าที่คอยตามเก็บด้วยนะครับ แต่มันไม่ค่อยทันหรอกครับ ถ้าทุกคนไม่ช่วยกัน.....ผมกำลังพยายามให้เห็นภาพความแออัดของผู้คนเวลาถึงงานที่ศูนย์สิริกิติ์และมีงานเป็นระยะ ๆ ตลอด.....แต่ถ้าเราย้อนหลังไปเมื่อยี่สิบกว่าปีที่ผ่านมาก็ที่เราได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการประชุมของธนาคารโลกและกองทุนการเงินระหว่างประเทศ ซึ่งจะมีผู้เข้าร่วมประชุมจาก 154 ประเทศ จำนวนประมาณ 10,000 คน ระหว่างวันที่ 1-15 ตุลาคม 2534 นั้น ในขณะนั้นเรายังไม่มี

สถานที่ประชุมที่จะมีศักยภาพพอขนาดนั้น รัฐบาลจึงมีมติให้ก่อสร้างสถานที่จัดงานประชุมแห่งชาติที่ได้มาตรฐานขึ้น ในปลายปี พ.ศ.2532 เพื่อรองรับการประชุมครั้งสำคัญดังกล่าวนี้ โดยกำหนดรูปทรงทางสถาปัตยกรรมที่แสดงถึงเอกลักษณ์ความเป็นไทย และเนื่องจากเวลาในการก่อสร้างกระชั้นชิดมาก จึงต้องใช้เทคนิค “สร้างและออกแบบ” (A “build and design” technique) เพื่อให้ศูนย์ประชุมแห่งชาติแห่งแรกนี้สามารถเสร็จทันเวลาตามกำหนด นักออกแบบกว่า 100 คน และคนงานก่อสร้างอีกกว่า 10,000 คน ต่างทุ่มเททำงานทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อให้การก่อสร้างแล้วเสร็จในเดือนสิงหาคม 2534 จากความมุ่งมั่นและพยายามของทุกฝ่าย ทำให้การก่อสร้างตัวอาคารแล้วเสร็จภายในเวลาเพียง 16 เดือน จากที่กำหนดไว้เดิม 40 เดือน ด้วยงบประมาณที่น้อยกว่าที่กำหนด ส่วนการตกแต่งภายในนั้นแล้วเสร็จในต้นเดือนสิงหาคม 2534.....(ข้อมูลจาก...th.m.wikipedia) ผมจำได้ว่าเราเองที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับก่อสร้างเลย...ก็ยังคงแอบลุ้นอยู่ในใจเต็มเหนี่ยวเหมือนกัน เพื่อหน้าตาของประเทศ...และยังจำได้ว่าไม่เฉพาะเรื่องการก่อสร้างเท่านั้น....เพราะในช่วงเดียวกันเรายังขยายปรับปรุงถนนบริเวณนั้นเยอะแยะไปหมด จนต้องทำแผงป้ายยหีมาเขียนสีเส้นสวยงามปิดบังตึกที่กำลังถูกทุบทิ้ง จนทำให้ดูดีขึ้นมาในบัดดล ....นี่คือเบื้องหลังของศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ (Queen Sirikit National Convention Center – QSNCC )....และเพื่อให้เกิดประโยชน์หลังจากนั้นรัฐบาลก็พยายามให้หน่วยงานต่างๆเข้าไปใช้ประโยชน์ให้มากที่สุด กรมส่งเสริมการเกษตรเองก็ถูกเกณฑ์ให้เข้าไปใช้กับเขาด้วย สมัยนั้นพวกเราจึงได้มีโอกาสเข้าเดินชุกคอกอยู่ในศูนย์ประชุมแห่งนี้อย่างสง่าผ่าเผย พร้อมกับรำพึงรำพันกันเองในขณะนั้นว่า เราจะเอาคนหรืองานอะไรถึงจะเข้ามาใช้สถานที่ได้เต็มทีเพราะมันใหญ่โตเหลือเกิน.....เพียง 2 ทศวรรษที่ผ่านมา มันกลายเป็นตรงกันข้าม ไม่ว่าจะงานไหน ที่ได้ไปมาแทบไม่ต้องเดิน แต่มันจะไหลไปตามฝูงชนเองโดยอัตโนมัติ.....ไม่น่าเชื่อ....เลยเก็บมาเล่าสู่กันฟังครับ

ช่วงระยะเวลาที่ผ่านมามีผ่านมาหลังจากการประชุมพบปะ ประจำเดือนไปเมื่อ 7 มีนาคม 60 เราก็ได้มีโอกาสไปร่วมทำบุญเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้กับสมาชิกผู้ล่วงลับไปแล้ว เมื่อวันที่ 21 มีนาคมที่ผ่านมา ที่ศาลาเกศนีวัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน และเราก็ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งทั้งจากสมาชิกที่สละเวลาไปร่วมงาน สมาชิกที่ร่วมส่งปัจจัยไปทำบุญ และสมาชิกที่ร่วมกันจัดการดำเนินงานจนผ่านไปด้วยความเรียบร้อยอิมมูนกันทุกคน ...ซึ่งเราจะพยายามดำรงไว้ซึ่งประเพณีวัฒนธรรมที่ดั่งามนี้ไว้คู่กับ ช.ส.อ. ตลอดไป....และประเพณีวัฒนธรรมที่ดั่งามอีกอย่างหนึ่งคือ พิธีการรดน้ำดำหัวขอพรจากสมาชิกผู้อาวุโสในวันสงกรานต์...เราก็จัดทุกปีเพื่อเป็นสิริมงคลแก่สมาชิกทุกคน และในปีที่เราได้กำหนดดำเนินการพร้อมกับการประชุมพบปะประจำเดือนในวันพุธที่ 5 เมษายน 2560 เริ่มตั้งแต่ เวลา 10.00 น. เป็นต้นไป จึงใคร่ขอเรียนเชิญทุกท่านทั้งที่เป็นสมาชิกและข้าราชการ เจ้าหน้าที่ของกรมส่งเสริมการเกษตรไปร่วม รดน้ำดำหัวขอพรจากผู้อาวุโส ที่ห้องประชุมกรมส่งเสริมการเกษตร (ชั้น 5) ด้วยความยินดีครับ



## บอกเล่าเก้าสิบ .....



การประชุมเมื่อวันที่ 7 มี.ค.ที่ผ่านมา มีสมาชิกไปร่วมประชุม 40 กว่าคนค่ะ....

**พื้มงคล จันทรเพ็ญ** ประธานชมรมฯ ทำหน้าที่ประธานการประชุมเช่นเคย มีเรื่องแจ้ง

ดังนี้..... **1** เป็นโอกาสดีที่ ผอ.กองการเจ้าหน้าที่คนใหม่ **คุณดนัย ชื่นอารมณ** ได้มาพบปะพูดคุยกับสมาชิก ช.ส.อ.ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกันเป็นอย่างมาก และยินดีรับฟังคำแนะนำแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากผู้อาวุโส หากมีอะไรที่ไม่เหมาะสมไม่ควรขอให้พี่ๆ ช่วยเตือนด้วย ทั้งนี้ ช.ส.อ. ได้มีการแสดงความคิดเห็นให้ทราบว่า ... 1.เมื่อสมาชิกเสียชีวิต งานการฃาปนกิจสงเคราะห์มีการจ่ายเงินล่าช้า ... 2.การเข้ามาเบิกเงินมีรายละเอียดมากพอสมควร ขอเสนอให้แก้ไขข้อบังคับเรื่องเอกสาร อยากปรับลดเอกสารบางอย่างที่ไม่จำเป็นลงบ้าง ... 3.การแต่งตั้งกรรมการควรมาจากสมาชิกสามัญ และควรแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ – **กรรมการบริหาร** ที่เป็นโดยตำแหน่งต่างๆ ของกรมฯ ในช่วงเวลานั้นๆ กรรมการชุดนี้จะมีการประชุมทุกเดือน – **กรรมการอำนวยการ** กรรมการชุดนี้จะมีการประชุมเฉพาะเมื่อมีปัญหาโดย ให้สมาชิกที่เกษียณจากราชการแล้วเข้ามาร่วมด้วยจะได้หรือไม่ ... 4.การออกบทเฉพาะกาลให้ผู้มีอายุเกิน 65 ปีสามารถสมัครเข้ามาเป็นสมาชิกและใช้สิทธิได้ภายใน 120 วัน ทำไมต้องยกเว้นให้ผู้มีอายุเกิน 65 ปีเข้ามาได้ .... 5.การประชาสัมพันธ์จากงานการฃาปนกิจมีการให้ข้อมูลน้อยไปหน่อย อยากให้มีการทำเป็นข่าว หรือ วารสารให้มากกว่านี้ และควรประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่ยังไม่เกษียณได้ทราบด้วย เพื่อจะได้ตัดสินใจสมัครเข้ามาเป็นสมาชิกมากขึ้น ... 6.จากที่ทางงานการฃาปนกิจได้ฝากเอกสารให้ ช.ส.อ.ส่งให้สมาชิกเมื่อเดือนที่ผ่านมา มีข้อสังเกตว่ามีการเก็บเงินจากสมาชิกไม่เท่ากันผู้เป็นสมาชิกก่อนเก็บเงินมาก ผู้ที่เพิ่งเป็นสมาชิกเก็บเงินน้อยกว่า อยากทราบเหตุผลว่าเพราะอะไร.....กองการเจ้าหน้าที่ยินดีขอรับคำแนะนำจากผู้อาวุโส มีอะไรขอให้สนับสนุนขอให้บอก ยินดีให้การสนับสนุนค่ะ...ช.ส.อ.ก็เช่นกัน สมาชิกมองเห็นอะไรหลายอย่างที่ควรปรับปรุง ก็จะได้เรียนเชิญ ผอ.กองการเจ้าหน้าที่มาหารืออีกครั้ง.....ด้วยความขอบคุณค่ะ

..... **2** การรอลงการเป็นเจ้าภาพสวดพระบรมศพยังไม่ถึงคิวของ ช.ส.อ. รอหนังสือแจ้งซึ่งอาจจะเป็นช่วงกลางเดือนพฤษภาคม 2560 ยืนยันขอเชิญทุกท่านที่แจ้งชื่อไว้หรือผู้ประสงค์จะไปร่วมด้วยแจ้งชื่อเพิ่มเติมได้เพื่อจะได้แทนผู้ที่แจ้งไว้แต่ติดธุระไปร่วมงานไม่ได้ และขอแจ้งให้ทราบว่า เดิมที่ได้กำหนดร่วมทำบุญคนละ 2,000 บาท แต่เนื่องจากทราบว่าไม่มีการกำหนดวงเงินร่วมทำบุญ จึงขอลดเงินทำบุญลง 1,000 บาท พร้อมค่ารถตู้จ้างเหมาอีก 200 บาท รวมสุทธิ 1,200 บาท สำหรับท่านที่ไม่ได้แจ้งชื่อแต่จะร่วมทำบุญก็ยินดีรับ เท่าไหร่ก็ได้ ให้จ่ายเงินที่ **พิฑาราวรรณ วัฒนกุล** ตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันประชุมในเดือน

พฤษภาคม 2560 ค่ะ ..... ๓ **คุณเบ็ญจรงค์ จิรเสวตกุล** ได้แจ้งการทำบุญเพื่ออุทิศแก่สมาชิกที่ล่วงลับไปแล้วรวม 27 ท่าน ในวันอังคารที่ 21 มีนาคม 2560.....เราได้เลี้ยงภัตตาหารเพลแด่พระสงฆ์ไปแล้ว จำนวน 9 รูป ณ ศาลาเกศนี วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน โดยการนำของประธานชมรมฯ **พื้มงคล จันทร์เพ็ญ** มีท่านเพชรรัตน์ วรรณภีร์ ท่านสมบัติ วงศ์พรหมเมฆ และคนอื่นๆอีกเกือบ 40 คนไปร่วมทำบุญด้วยกัน (ขอภัยที่ไม่ได้เอ่ยนาม) เราได้เตรียมอาหารรองท้องให้ด้วยข้าวเหนียวคุณปู่ หมูบั้งคุณย่า และข้าวต้มมัดโบราณให้ทุกคนด้วยค่ะ ....นอกจากดอกไม้ ธูปเทียน และปัจจัยแล้วเรายังถวายน้ำผึ้งและผ้าขนหนูให้พระสงฆ์ด้วยค่ะ..... หลังพิธีการทางศาสนา และพระคุณเจ้าฉันภัตตาหารเพลที่ส่งจากร้านอาหารแล้ว พวกเราได้ทานอาหารร่วมกัน อิ่มทั้งบุญ อิ่มทั้งท้อง แถบบางท่านมีอาหารให้ได้หิ้วติดมือกลับบ้านด้วย..... ต้องขอขอบคุณพี่ๆสมาชิกทุกท่านที่ได้ไปร่วมกันทำบุญรวมถึงหลายท่านที่ฝากปัจจัยร่วมทำบุญด้วย อาจจะมีรูปภาพที่ได้ส่งให้ดูทางไลน์แล้วนะคะ... เราคงจะมีการทำบุญเช่นนี้อีกในปีหน้า ช่วงเดือนมีนาคม เพื่อให้เป็นประเพณีสืบทอดไป .....โปรดทราบล่วงหน้าคะ ปีนี้การร่วมทำบุญสำเร็จด้วยดี ขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงค่ะ..... ๔ ตามที่ได้มีผู้แจ้งแสดงความจำนงไม่ขอรับสาร ช.ส.อ. ที่เป็นเอกสาร โดยขอให้ส่งทางไลน์จำนวนหนึ่ง ก็จะจัดให้ตามความประสงค์ตั้งแต่เดือนมีนาคม 2560 เป็นต้นไปนะคะ ทุกท่านยังสามารถอ่านสาร ช.ส.อ.ประจำเดือนได้ จาก e-mail ที่แจ้งไว้ หรือ facebook ชมรมชาวส่งเสริมการเกษตรอาวุโส หรือ Line ชมรมชาวเกษตรอาวุโส หรือ line กรมส่งเสริมการเกษตร..... สำหรับท่านที่ได้แจ้งหรือไม่แจ้งการรับเราก็กังคงส่งสาร ช.ส.อ. ให้ทางไปรษณีย์เหมือนเดิมค่ะ

๕ **พื้สุดม จิรเสวตกุล** มีเรื่องสภกรณ์แจ้งให้ทราบว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงลดดอกเบี้ยเงินกู้ และเงินฝากลง 20 สตางค์ จะเริ่มตั้งแต่ เดือนเมษายน 2560 ....ก็จะมีผลต่อดอกเบี้ยทั้งเงินกู้และเงินฝากนะคะ แต่ถึงจะลดยังไงดอกเบี้ยก็ยังสูงกว่าข้างนอก ค่ะ

๖ **เพิ่มคอลัมน์ในสาร ช.ส.อ. ....**สืบเนื่องจากได้มีสมาชิกบางคนเสนอแนะว่าจะมีคอลัมน์ เรื่อง การกินขึ้นมาบ้าง ประธานชมรมจึงขอมอบ**พี่เยาวภา รุจิจินากุล** และสมาชิกที่เคยเป็นเคหะกิจเกษตรได้ช่วยกันเขียนและนำมาเผยแพร่ในสาร ช.ส.อ.จะเน้นเรื่องสุขภาพ การแปรรูปอาหารและเทคนิคต่าง ๆ .....ในเดือนนี้ทุกท่านก็จะพบกับคอลัมน์ใหม่ **ชวนชิม ชวนปรุง** โดย สว.ช.ส.อ. ติดตามได้นะคะ


๗ **พื้สุพล (แดง) ธนุรักษ์** ผู้ได้รับมอบหมายให้จัดทำ Master plan ได้กำหนดแผนการดำเนินงานของ ช.ส.อ.ปี2560 – 2561 เพื่อเป็นกรอบในการปฏิบัติงานร่วมกันระหว่างกรรมการและสมาชิกของชมรม ตลอดจนองค์กรเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ได้เสนอแผนงานที่จะดำเนินการไว้ เกือบ 20 รายการพร้อมผู้รับผิดชอบ แต่เนื่องจากเนื้อหาและสาระยาวมาก ท่านประธานชมรมฯจึงขอให้ผู้รับผิดชอบ เอาแผนแม่บทที่ได้รับมอบหมายกลับไปดู คิด และนำมาเสนอในการประชุมแต่ละเดือนเป็นคราว ๆ ไป.....มอบท่านธงชาติ รักษากุล นำเรื่องการตีคอลัฟ ที่เห็นว่ามีสมาชิกหลายท่านเล่นกันอยู่เข้ามาไว้ใน ช.ส.อ.ในรายการการจัดหารายได้ด้วย

๘ **การจัดงานรดน้ำดำหัว ขอพรจากผู้อาวุโส** ปีนี้กำหนดวันพุธที่ 5 เมษายน 2560 พร้อมการประชุมประจำเดือน โดยกำหนดผู้อาวุโสที่เราจะรดน้ำให้ ที่มีอายุสูงสุดลงมา ที่สะดวกและมาในวันจัด

งานได้ จำนวน 5 คน....ขอเชิญชวนสมาชิกทุกท่านร่วมงานประเพณีรดน้ำดำหัวและขอพรจากผู้อาวุโส ในเทศกาลวันสงกรานต์ประเพณีอันดีงามของคนไทย ตั้งแต่ 10.00 น.เป็นต้นไป ค่ะ

ในช่วงเดือนเมษายน - พฤษภาคมของทุกปี แนะนำให้ หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งที่ร้อนจัด ควรดื่มน้ำเปล่ามากๆ ตลอดทั้งวันโดยไม่ต้องรอให้รู้สึกหิวน้ำนะค่ะ ควรสวมเสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี ไม่รัดแน่นจนเกินไป หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด และไม่อยู่ในรถที่จอดตากแดด หากมีอาการตัวร้อนแต่เหงื่อไม่ออก หายใจถี่ วิงเวียนศีรษะ ให้รีบไปพบแพทย์ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง คนอ้วน ผู้ที่อดนอน และผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จัด ต้องดูแลสุขภาพของตนเองเป็นพิเศษนะค่ะ

ทั้งนี้ หากพบผู้ป่วยจากภาวะอากาศร้อน วิธีช่วยเหลือเบื้องต้นทำได้ด้วยการนำผู้ที่มีอาการเข้าร่วม ให้นอนราบ ยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นสูง ถอดเสื้อผ้าชั้นนอกออก เทน้ำเย็นราดลงบนตัวเพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้เร็วที่สุด ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ แต่ไม่ควรใช้ผ้าเปียกคลุมตัวเพราะจะขัดขวางการระเหยของน้ำออกจากร่างกาย จากนั้นให้รีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดค่ะ...เป็นห่วงทุกคนนะค่ะ ....แล้วอย่าลืมล่ะเจ้านัดพบกัน วันพุธที่ 5 เมษายน 2560 เวลา 10.00 น ที่ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 5 อาคาร 1 กรมส่งเสริมการเกษตร ถ.พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม.อยากเชิญสมาชิกที่อยู่ต่างจังหวัดไปร่วมด้วย....

วิ ค่ะ ... 



**ชวนชิมชวนปรุง ฉบับแรกนี้ขอเสนอเมนูคั่วร้อนก่อนนะคะ ช่วงเดือนมีนาคม-เมษายน อากาศร้อนมาก ๆ การดูแลสุขภาพและการรับประทานอาหารจึงต้องสอดคล้องกับพลังธรรมชาติของฤดูร้อน จึงจะทำให้สุขภาพแข็งแรง**

### **หลักการเลือกอาหารสุขภาพในฤดูร้อน**

1. ต้องมีลักษณะตามธรรมชาติ ก่อนข้างใส ย่อยง่าย ไม่เหนียวเหนอะ ไม่เผ็ด ไม่หวานจัด
2. ดื่มน้ำให้มากและเพียงพอ
3. หลีกเลี่ยงอาหารพวกเนื้อสัตว์ที่ย่อยยากและปรุงไม่สุก รับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น
4. อาหารที่ใช้ปรุงควรเป็นประเภทที่จับความร้อน แก้วร้อนใน มีรสเปรี้ยว รสจืดออกขมเล็กน้อย และอาจเสริมรสหวานเล็กน้อย

วันนี้ขอเสนอเมนูของหวาน ชื่อ “จระเข้เล่นน้ำ” โดยมีวัตถุดิบ คือ ว่านหางจระเข้ รากบัว แห้ว ใบบเตย และชะเอมเทศ ทุกอย่างล้วนมีคุณสมบัติแก้ร้อนใน กระจายน้ำ ชุ่มคอ และบำรุงกำลังทั้งสิ้น เหมาะสมกับทุกวัย

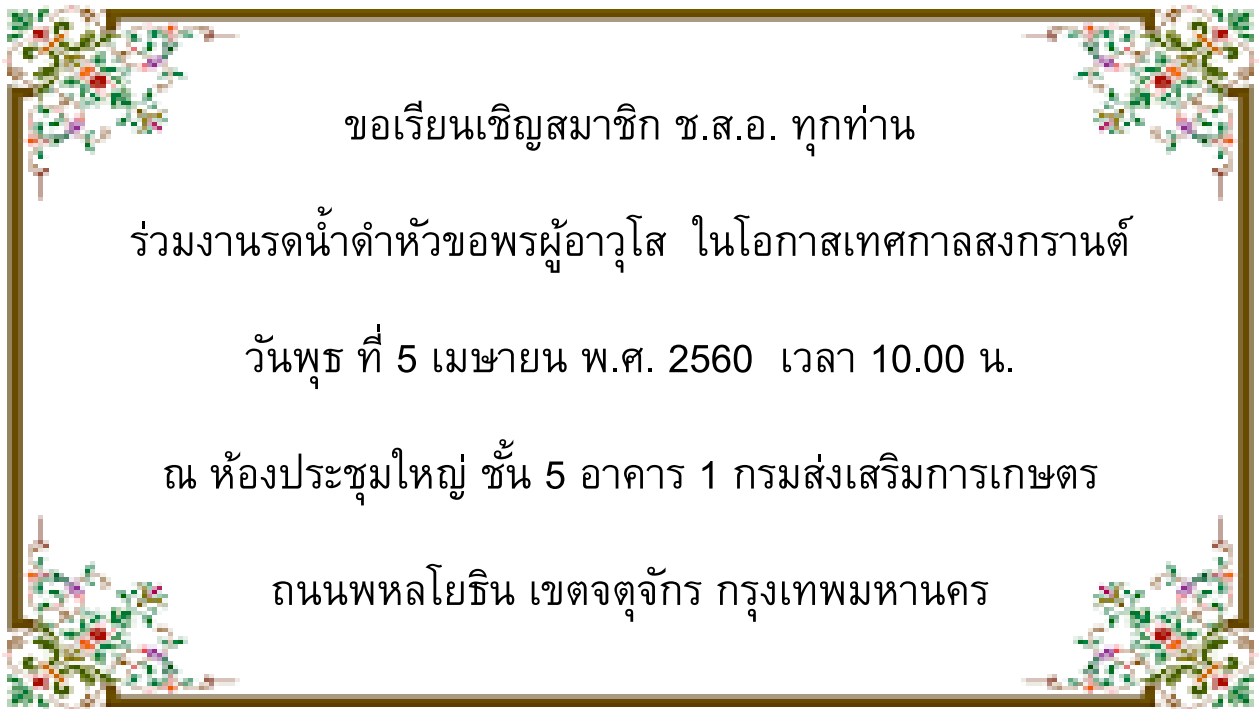
### **จระเข้เล่นน้ำ**

#### **ส่วนผสม**

ว่านหางจระเข้กาบใหญ่	1	กาบ
แห้วปอกเปลือกออก หั่นสี่เหลี่ยม	10	หัว
รากบัวปอกเปลือก หั่นบางๆ	100	กรัม (1 ชีด)
ชะเอมเทศ	10	กรัม
น้ำตาลกรวด	30	กรัม
ใบบเตย	3	ใบ
น้ำสะอาด	1.5	ลิตร

#### **วิธีทำ**

1. ปอกเปลือกว่านหางจระเข้ให้เหลือแต่ส่วนที่เป็นวุ้นใส ๆ ล้างด้วยน้ำเกลือ 1 ครั้ง (ช่วยลดเมือกและกลิ่นเหม็นเขียว) แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมพักไว้
2. ใส่น้ำลงหม้อตั้งไฟ ใส่ชะเอม ใบบเตย รากบัว ต้มประมาณ 20 นาทีใส่แห้ว น้ำตาลกรวด ชิมให้มีรสหวานเล็กน้อย
3. ใส่ว่านหางจระเข้ ต้มต่ออีก 5 นาที ยกลงพักใส่ถ้วย รับประทานขณะอุ่น ๆ จะแช่เย็นใส่น้ำแข็งก็ได้



## โปรดทราบ

สมาชิกสามารถติดตามและอ่านสาร ช.ส.อ. ประจำเดือนได้ จาก e-mail หรือ facebook ชมรมชาวส่งเสริมการเกษตรอาวุโส หรือ Line ชมรมชาวส่งเสริมการเกษตรอาวุโสและ Lineกรมส่งเสริมการเกษตร

หากเห็นว่าไม่จำเป็นต้องส่งสาร ช.ส.อ. ให้ทางไปรษณีย์อีก ขอความกรุณาแจ้งให้ทราบด้วย โทร. **08 5999 8504** หรือทาง **Line** ชมรมชาวเกษตรอาวุโส

ขอขอบคุณอย่างสูงค่ะ