


สารปีที่ 13 ฉบับที่ 147 ประจำเดือน พฤษภาคม 2560

สารจากประธานชมรม..... นาย มงคล จันทร์เพ็ญ



สวัสดีครับท่านสมาชิก....ในที่สุดวันแห่งการรอคอยของ ช.ส.อ.ก็มาถึงหลังจากที่ได้อรคอยมานานร่วม 5 เดือน...วันอังคารที่ 23 พฤษภาคม 2560 วันแห่งความปลื้มปิติที่พวกเราได้มีโอกาสครั้งหนึ่งและครั้งเดียวในชีวิต...กับการได้เข้าเป็นเจ้าภาพร่วม ในการบำเพ็ญกุศลถวายพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยได้ร่วมบำเพ็ญกุศลถวายภัตตาหารเพลแด่ พระสงฆ์ จำนวน 10 รูป ที่สวดพระพุทธมนต์และสวดปกรณ์ ถวายพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ อีก 10 หน่วยงาน เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ที่ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจนานัปการ เพื่อปวงพสกนิกรตลอดระยะเวลาที่ทรงครองสิริราชสมบัติ.....สำหรับผมนั้นนอกจากความปลื้มปิติดังที่ได้กล่าวแล้ว ผมยังรู้สึกเป็นเกียรติเป็นอย่างยิ่งอีกด้วย และคงจะประทับใจในใจตลอดไปชั่วกาลนาน ทั้งนี้ ทุกอย่างจะสำเร็จไปด้วยดีและราบรื่นไม่ได้ ถ้าไม่ได้รับการสนับสนุนจากสมาชิก ผมจึงถือโอกาสนี้ ขอขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือ ทั้งการเดินทางไปร่วม การบริจาคปัจจัยร่วมสมทบในการบำเพ็ญกุศลครั้งนี้ จนทุกอย่างผ่านไปด้วยความเรียบร้อยอีกครั้งหนึ่งครับ

สารฉบับนี้ คงต้องขออนุญาตไม่ได้นำเรื่องอื่นใดมาเล่าสู่กันฟัง นอกจากจะเรียนให้ทราบว่าการประชุมครั้งต่อไป เราได้กำหนดไว้ในวันอังคารที่ 6 มิถุนายน 2560 เวลา 10.00 น. เช่นเดิมที่ห้องประชุมกรมส่งเสริมการเกษตร (ชั้น 5) เราจะได้หารือกันถึงเรื่องแผนการศึกษาอิสานตอนล่างที่ได้เกริ่นกันไว้ตั้งแต่คราวที่แล้ว เพื่อจะได้หันไปชิมผลไม้ของศรีสะเกษ และอีกหลายกิจกรรมที่จะได้กำหนดไว้ในแผนการดำเนินงานต่อไป.

มงคล จันทร์เพ็ญ..... 



บอกเล่าเก้าสิบ



เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม ที่ผ่านมา เป็นครั้งแรกที่รัฐบาลประกาศยกเลิกการหยุดราชการ และเราก็เป็นผู้ทันสมัยใช้วันดังกล่าวให้เกิดประโยชน์ โดยนัดให้มีการพบปะและประชุมประจำเดือนซะเลย.....พี่ๆ มากันไม่ถึง 50 คน อาจจะจำวันผิดและคิดว่าเป็นวันหยุดอยู่ค่ะ.....หลายท่านก็มาฟังข่าวและมาชำระเงินเกี่ยวกับการร่วมเดินทางไปสวดพระบรมศพของรัชกาลที่ 9 ที่เราทุกคนทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อมตลอดมา ในวันอังคารที่ 23 พฤษภาคม 2560.....เรารอเวลานี้มา 5 เดือนกว่าแล้วค่ะ หลายท่านรอไม่ไหวก็ไปกราบพระบรมศพก่อนแล้ว หลายท่านก็มาแจ้งความประสงค์ขอไปร่วมในการเป็นเจ้าภาพสวดพระบรมศพแทนผู้ที่ไปไม่ได้ ก็ต้องขอขอบคุณท่านที่ไปไม่ได้แต่ได้ร่วมเงินทำบุญด้วย และต้องขอขอบคุณอย่างสูงกับทุกท่านที่ไปร่วมเป็นเจ้าภาพในการสวดพระบรมศพนะคะ

☀ เมื่อได้เวลาตี 10.09 น.**พี่มงคล จันทรพิญ** ประธานชมรมฯ ทำหน้าที่ประธานการประชุมเช่นทุกครั้ง มีเรื่องแจ้งเพื่อทราบ 3 เรื่อง คือ..... **❶ เรื่องการไปร่วมเป็นเจ้าภาพสวดพระบรมศพ.....**วันนี้ได้มีการทบทวนรายชื่อผู้ที่แจ้งความประสงค์ไว้แต่ไม่สามารถไปได้และจัดผู้แจ้งชื่อสำรอง ขอไปร่วมแทนผู้ที่ขาดไปให้ครบจำนวน 50 คน ฝ่ายการเงินได้โอนเงินในการเป็นเจ้าภาพไปแล้วในนามชมรมชาวส่งเสริมการเกษตรอาวุโส ที่มีนายมงคล จันทรพิญ เป็นประธานชมรมแล้วค่ะ....ทั้งนี้ได้มีการนัดหมายและทำความเข้าใจขั้นตอนต่างๆ และการแต่งกายในการไปร่วมพิธีสวดพระบรมศพด้วยค่ะ..... **❷ เรื่องสหกรณ์.....พี่อุดม จิรเศวตกุล** มีเรื่องแจ้งคือ 1.เนื่องจากสหกรณ์คลองจั่นมีปัญหาทำให้สหกรณ์เสียหายมาก กระทรวงการคลังจึงได้มีระเบียบออกมาควบคุมมากขึ้นตามหลักเกณฑ์ของรัฐบาล.....สมาชิกไม่ต้องเป็นห่วงนะคะ ได้มีสมาชิก ช.ส.อ. ร่วมเป็นกรรมการของสหกรณ์ด้วย และรับปากจะเป็นหูเป็นตาและดูแลผลประโยชน์ให้พวกเราด้วยค่ะ..... 2.ได้มีการประชุมคณะกรรมการสหกรณ์และที่ประชุมได้มีมติเพื่อช่วยข้าราชการที่มีอายุน้อยสามารถกู้เงินซื้อบ้านและที่ดินได้ ในอัตราดอกเบี้ย ร้อยละ 6.25 วงเงินกู้ไม่เกิน 3 ล้านบาท และต้องมีการทำประกันการค้าด้วยค่ะ..... **❸ เรื่องการฌาปนกิจสงเคราะห์.....คุณณัฐยา โตสงคราม** ผู้อำนวยการกลุ่มสวัสดิการและเจ้าหน้าที่สัมพันธ์ ได้แจ้งว่า ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นของสมาชิกฌาปนกิจสงเคราะห์กรมส่งเสริมการเกษตรแล้ว ปรากฏว่าสมาชิกที่เกษียณแล้วมีความเห็นให้ส่งใบเสร็จการหักเงินค่าสงเคราะห์ศพเหมือนเดิม เพราะฉะนั้นขอยืนยันว่าจะยังคงส่งใบเสร็จให้สมาชิกที่เกษียณแล้วทุกคนค่ะ.....ขณะนี้ได้มีการเก็บเงินเป็นปัจจุบันตามจำนวนของผู้ตายแล้ว.....สำหรับที่อยู่ของสมาชิกหากของใครไม่เป็นตามปัจจุบัน อาจเป็นเหตุทำให้มีปัญหาไม่ได้รับหนังสือ

จากการฉกฉวยโอกาสสงเคราะห์ฯ ก็ขอให้สมาชิกแจ้งที่อยู่ให้เป็นปัจจุบันด้วย สามารถแจ้งโดยตรงได้ที่งานการฉกฉวยโอกาสสงเคราะห์กรมส่งเสริมการเกษตรค่ะ.....เนื่องจากเดิมตามกฎระเบียบได้ระบุไว้ “หากสมาชิกเสียชีวิตทายาทจะต้องนำใบเสร็จเดือนสุดท้ายที่ชำระแล้วไปแสดงด้วย” ที่ประชุมได้มีมติขอฝากให้พิจารณาเปลี่ยนเป็น “ให้เจ้าหน้าที่มีหน้าที่ต้องทำใบเสร็จเดือนสุดท้ายให้ทายาทผู้ตายด้วย.” เป็นเรื่องสำคัญมากฝากการฉกฉวยโอกาสสงเคราะห์ฯพิจารณาดำเนินการด้วยนะคะ เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ทายาทของสมาชิกค่ะ.....ต่อไปนี้ในการประชุม ช.ส.อ. ขอให้ นำเรื่องการฉกฉวยโอกาสสงเคราะห์เข้าที่ประชุมทุกครั้งด้วยค่ะ

☀ **แผนการดำเนินงาน.....เดิม พี่สุพล (แดง) ธนุรักษ์** ได้ยกร่างเพื่อนำเสนอกิจกรรมและผู้รับผิดชอบ เอาไว้และได้นำเสนอโดยกรรมการและผู้รับผิดชอบกิจกรรมก็ทราบเป็นการเบื้องต้นครั้งหนึ่งแล้ว ฉะนั้นในการประชุมตั้งแต่นี้เป็นต้นไปจะนำแผนที่จะปฏิบัติมาพิจารณาแต่ละคราวไป....สำหรับการประชุมในครั้งนี้ได้พิจารณาแผนการดำเนินงานกิจกรรมพอสรุปได้คือ

1. ช.ส.อ.จะแต่งตั้งผู้แทนสมาชิกตามภาคต่าง ๆ ดังนี้
ภาคเหนือ **นายสาคร ประไพพงษ์**
ภาคใต้ **นายชำเรือง กลางณรงค์**
ภาคตะวันออก **นางเริงจิตร พรหมสถิต**
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ **นายอรรถ อินทลักษณ์**
ภาคกลาง **นายภาณุ สัตยาวิบูลย์**
ทั้งนี้ให้ **พี่สุทธิพันธ์ (เบิร์ล) พรหมสุภา** เป็นผู้ประสานต่อไป
2. จะจัดประชุมสัญจร 2 ครั้ง/ปี
3. จะจัดทัศนศึกษาต่างประเทศ 1 ครั้ง ในประเทศ 3 ครั้ง รวม 4 ครั้ง/ปี
การท่องเที่ยวภาคต่าง ๆ ขอให้เขียนแผนและประสานงานกับผู้แทนภาคด้วย โดยให้กำหนดแผนระยะยาวจนถึงมกราคมปีหน้า และให้จัดทัศนศึกษาและการประชุมสัญจรให้สอดคล้องกัน
4. โครงการและบางกิจกรรมให้รวมกันได้ ขอให้ผู้รับผิดชอบได้มีการพูดคุยกัน
5. คุณเบ็ญจรงค์ จิรเศวตกุล แจ้งว่าจะมีการขึ้นไปทำบุญที่เจ้าพ่อขุนताल ในวันที่ 1-4 มิถุนายน 2560
6. ชมรมฯ มีแผนจะไปทัศนศึกษาและชิมผลไม้ที่จังหวัดศรีสะเกษ ในวันที่ 3-7 กรกฎาคม 2560 และจะมาคุยรายละเอียดในการประชุมครั้งต่อไปค่ะ

☀ **อื่น ๆ.....**เนื่องจากที่ผ่านมา การจัดทำสาร ช.ส.อ. นอกจากส่งให้สมาชิกทางไปรษณีย์แล้ว ยังให้ฝ่ายสวัสดิการส่งให้ทาง E-mail และ Facebook ของชมรมชาวส่งเสริมการเกษตรด้วย โดยส่งแยกคอลัมน์สารจากประธานและบอกเล่าเก้าสิบด้วย ที่ผ่านมา มีข้อผิดพลาดคือส่งเนื้อหาสารจากประธานไม่ครบถ้วน แต่ได้มีการเพิ่มเติมให้ครบถ้วนในภายหลังแล้ว ต่อไปนี้ให้มีข้อตกลงกับ

กลุ่มสวัสดิการและเจ้าหน้าที่สัมพันธ์ว่า เมื่อจัดทำสาร ช.ส.อ.เสร็จสิ้นแล้ว จะส่งข้อมูลผ่านผู้อำนวยการกลุ่มฯ เพื่อให้ส่งเข้า Facebook ของ ชมรมชาวส่งเสริมการเกษตรอาวุโส, กลุ่มสวัสดิการ และเจ้าหน้าที่สัมพันธ์ และกองการเจ้าหน้าที่ โดยขอให้ลงต่อเนื่องเป็นเรื่องเดียวกัน ทั้งสารจากประธาน บอกล่าเก่าสิบ และชวนชิมชวนปรุง ซึ่งเป็นคอลัมน์เพิ่มเติมใหม่ด้วยค่ะ

🌸 เรายังอยู่ในช่วงหน้าฝน คงต้องเตือนเรื่องระวังจะป่วยนะคะ เจอข้อมูลดี ๆ จากกระปุกดอตคอม อยากเอามาฝากสมาชิกค่ะ

การป้องกันหวัดในหน้าฝน เสี่ยงป่วยด้วยวิธีพื้น ๆ โบกมือลาโรคหวัดได้เลย

**การป้องกันหวัดในหน้าฝนไม่ใช่เรื่องยาก แค่เพียงรู้วิธีการรักษาตัวรอดให้ปลอดภัย
หวัดตามนี้ ไม่มีทางป่วยแน่นอน**

หน้าฝนเวียนมาที่ไร เป็นต้องมีอาการเจ็บไข้ได้ป่วยกันทุกที โดยเฉพาะโรคหน้าฝน อย่างไข้หวัดที่เหมือนจะแฉะเวียนมาให้ได้พบกันบ่อย ๆ เพราะอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย เต็มหวัด เต็มร้อน เต็มฝนตก ใครที่ร่างกายแข็งแรงหน่อยก็สบายไป แต่คนที่ไม่ค่อยได้ดูแลตัวเองล่ะจะทำยังไงกันดี เอาล่ะ ไม่อยากป่วยในหน้าฝนก็ต้องรีบมาดูวิธีป้องกันไข้หวัดในหน้าฝนที่เราหยิบมาฝากกัน จำให้ขึ้นใจแล้วนำไปใช้ ก็ลาได้เลยกับไข้หวัดที่น่ารำคาญ

1. รับประทานวิตามินซี

วิตามินซี ถือเป็นแร่ธาตุสำคัญที่ช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ดังนั้นการรับประทานวิตามินซีก็สามารถช่วยป้องกันไข้หวัดได้เช่นกัน ไม่เพียงเท่านั้น วิตามินซียังช่วยรักษาอาการหวัดได้อีกด้วย ไม่ว่าจะป่วยหรือไม่ป่วย รับประทานวิตามินซีกันไว้ก่อนก็ดีกว่านะนอกจากจะหาทานได้จากอาหารจำพวกผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวแล้ว ก็ยังมีในผักใบเขียวและผักตระกูลกะหล่ำอีกด้วย หรือถ้าไม่ค่อยรับประทานผักผลไม้ก็ลองหาที่เป็นอาหารเสริมมารับประทานแทนค่ะ

2. รับประทานอาหารที่หลังจากโดนฝน

จริง ๆ แล้วสาเหตุที่ทำให้เราเป็นหวัดจากการโดนฝนนั้นมาจากสภาวะร่างกายที่เปลี่ยนแปลงกะทันหันในขณะที่โดนฝน ทำให้ภูมิคุ้มกันทำงานได้ไม่ดีพอ ส่งผลให้ตัวร้ายอย่างเชื้อไวรัสไข้หวัดนั้นสามารถเข้าสู่ร่างกายและทำให้เกิดการติดเชื้อกลายเป็นไข้หวัดได้ ฉะนั้นเพื่อป้องกันไม่ให้เป็นหวัดทุกครั้งที่ได้รับน้ำเพื่อปรับอุณหภูมิร่างกายและชำระล้างเชื้อโรคออกจากร่างกายค่ะ

3. หมั่นล้างมือให้สะอาด

เชื่อว่าเชื้อโรคไข้หวัดจะอยู่แค่ในหน้าฝนเท่านั้น แต่ยังมีในทุก ๆ ที่เลยละค่ะ การรักษาความสะอาดจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการล้างมือ แค่เพียงเราหมั่นล้างมือให้สะอาดก็ปลอดภัยจากเชื้อไข้หวัดได้แล้วแต่ถ้าไม่สะดวกจะล้างมือจริง ๆ ก็ใช้เจลล้างมือแทนได้เหมือนกันค่ะ

4. ตี๋มเครื่องตี๋มร้อนให้มากขึ้น

การตี๋มเครื่องตี๋มร้อน ๗ สามารถช่วยคงระดับอุณหภูมิในร่างกายให้เป็นปกติได้ ซึ่งร่างกายที่อบอุ่นจะปลอดภัยจากเชื้อโรคใช้หวัดมากกว่าร่างกายที่เย็นและเปียกชื้น รู้แบบนี้แล้วก็ควรจะหมั่นตี๋มหน้าอุ่น หรือเครื่องตี๋มร้อน ๗ กันให้มากขึ้นดีกว่านะคะ

5. หลีกเสี่ยงการสัมผัสใบหน้า

ไม่ว่า หู ตา จมูก ปาก ก็ล้วนแต่เป็นทางเข้าของเชื้อโรคได้ทั้งนั้น ดังนั้นจึงควรหลีกเสี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้าโดยที่ยังไม่ได้ล้างมือให้สะอาด หรืออย่างน้อยก็ควรใช้เจลล้างมือทำความสะอาดมือเสียก่อนในกรณีที่ไม่สะดวกจริง ๗

6. รักษาความสะอาดของอาหาร

การรับประทานผักหรือผลไม้ สามารถช่วยสร้างเสริมร่างกายและระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงได้ แต่ถ้าหากก่อนที่จะนำมารับประทานหรือก่อนนำไปปรุงเป็นอาหาร เราล้างทำความสะอาดไม่ดีพอ นั้นก็อาจจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร จนต้องเสียหรือต้องร่วนงได้ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยควรเสี่ยงการรับประทานอาหารที่ยังไม่สุก หรืออาหารที่ยังไม่ได้ล้างทำความสะอาดจะดีกว่า เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคที่อยู่ในอาหารเหล่าเข้าสู่ร่างกาย

7. ตี๋มน้ำมาก ๗

น้ำ ถือเป็นเครื่องตี๋มที่ดีที่สุด เพราะนอกจากจะช่วยทำให้ร่างกายสดชื่นแล้วก็ยังช่วยให้ขับสารพิษและของเสียต่าง ๗ ออกจากร่างกายได้ จึงจำเป็นต้องตี๋มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว หรือมากกว่านั้นก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพคะ

8. พยายามอย่าให้ถูกยุงกัด

ยุง เป็นพาหะโรคใช้เลือดออกที่สำคัญ โดยเฉพาะยุงลาย ซึ่งมักจะมีมากในช่วงหน้าฝน เนื่องจากจะมีบริเวณที่มีน้ำขังมากเป็นพิเศษ และบริเวณที่มีน้ำขังนี้ละคือแหล่งเพาะพันธุ์ชั้นดีของยุงเลย ถ้าไม่ยอมป่วยก็ควรจะกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ของยุง และหาทางป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด โดยการช้ยาทากันยุงทาผิวคะ

9. หลีกเสี่ยงการอยู่ในบริเวณที่เย็นขณะตัวเปียก

หลายคนเวลาที่ถูกลงฝนจนตัวเปียกก็มักจะหาที่ร่มเพื่อกำบังฝน บางคนเลือกเข้าไปหลบในบริเวณที่เปิดแอร์หรือบริเวณที่มีอากาศเย็น ขอบอกเลยคะว่า วิธีนี้อาจจะทำให้คุณป่วยได้ง่ายกว่าเดิม เพราะเมื่อร่างกายเย็นมากเกินไป ก็จะยิ่งเอื้ออำนวยให้เชื้อโรคใช้หวัดสามารถเติบโตและทำงานได้มากขึ้น ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อไวรัสและป่วยได้ง่าย ๗ เลย แต่ถ้าเสี่ยงไม่ได้จริง ๗ ก็ควรจะพกผ้าเช็ดตัวไว้ในกระเป๋าที่สามารถกันน้ำได้ เพื่อที่เวลาหลบเข้าที่ร่มที่อากาศเย็น ๗ เราจะได้เช็ดเนื้อเช็ดตัวเพื่อให้ร่างกายแห้งขึ้นสักเล็กน้อยก็ยังดี

10. พร่อมหรือเสื่อกันฝนไว้เสมอ

เสี่ยงการถูกฝนได้ดีที่สุดก็คือ การเตรียมร่มหรือเสื่อกันฝนให้พร้อมเสมอโดยเฉพาะเสื่อกันฝนนี้ควรพกเอาไว้เลยคะ เพราะเสื่อกันฝนสามารถช่วยป้องกันฝนไม่ให้โดนตัวเราได้เกือบจะ 100 % ยิ่งถ้ามีร่มด้วยจะยิ่งดีเลยเชียวละ และอย่าคิดว่าของพวกนี้หนักหรือเกะกะเลยนะคะ เมื่อเทียบกับสุขภาพ ก็ถือว่าคุ้มค่าคะ

11. หมั่นออกกำลังกาย

หากคุณรู้สึกว่าคุณเองเริ่มมีอาการไม่ค่อยดีเท่าไร คล้ายจะเป็นหวัด ลองออกกำลังกายให้มากขึ้นสิคะ เพราะการออกกำลังกายจะช่วยลดอาการป่วยจากไข้หวัดได้ โดยอาจจะแค่เพียงจ็อกกิ้งไปรอบ ๆ บ้าน หรือถ้าใครมีอุปกรณ์ออกกำลังกายก็ใช้ให้เป็นประโยชน์คะ ยิ่งเหงื่อออกนี่ละยิ่งช่วยได้เยอะเลย

12. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่

แม้ไข้หวัดทั่วไปจะเป็นเรื่องที่ธรรมดา แต่สำหรับไข้หวัดใหญ่นี้ก็ถือว่าไม่ใช่เรื่องเล็ก ๆ ค่ะ ที่สำคัญในช่วงฤดูฝนยังเสี่ยงที่จะเป็นไข้หวัดใหญ่ได้ง่ายมาก ทางที่ดีควรไปฉีดวัคซีนโรคไข้หวัดใหญ่ที่โรงพยาบาลจะดีกว่า

โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงที่มีโรคประจำตัวอย่างโรคเบาหวาน หลอดเลือดสมอง ไตวาย หอบหืด ปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหัวใจ และโรคมะเร็งที่อยู่ระหว่างได้รับเคมีบำบัด บุคคลากรทางการแพทย์ หญิงมีครรภ์ที่มีอายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป เด็กวัย 6 เดือน - 2 ปี ผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมีย หรือผู้ที่มีความคุ้มกันบกพร่องคะ ซึ่งทางกระทรวงสาธารณสุขมักจะให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ให้คนกลุ่มเสี่ยงเหล่านี้ฟรี ๆ ในช่วงฤดูไข้หวัดใหญ่ระบาด.....ไม่ยากเกินไปใช่ไหมคะกับวิธีการป้องกันตัวเองจากโรคไข้หวัดในช่วงหน้าฝน สิ่งสำคัญเลยก็คือพยายามเลี่ยงการถูกฝน เพราะจะทำให้เราป่วยได้ง่ายมาก และหากไม่สบายขึ้นมา ก็ควรพักผ่อนมาก ๆ รับประทานอาหารให้หาย เพราะป่วยหน้าฝนแบบนี้ หากไม่รักษาดี ๆ ก็มีโอกาasเป็นหวัดเรื้อรังได้คะ

ดูแลสุขภาพดี ๆ อย่าให้เจ็บไข้ได้ป่วย แล้วอย่าลืมไปพบกันบ้างนะคะ ครั้งต่อไปเรานัดพบกันในวันอังคารที่ 6 มิถุนายน 2560 เวลา 10.00 น ที่ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 5 อาคาร1 กรมส่งเสริมการเกษตร ถ.พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม. น้องๆเตรียมอาหารไว้รอแล้วคะ

สวัสดิ์คะทุกท่าน เดือนนี้ขอแนะนำ

วิธีทำเต้าหู้นมสด

ของโปรดประโยชน์เยอะ คิดว่าไม่ยากเกินไปนะคะ อีกทั้ง ส่วนผสมหาง่ายราคาไม่แพง รสชาติถูกปากหวานน้อย ๆ เย็นชื่นใจอีกทั้งยัง ได้ประโยชน์จากผลไม้เชื่อมต่าง ๆ เช่น มะละกอกอ พื้ทอง มันเทศ เม็ดบัว ลูกเกด แปะก๊วย



ส่วนผสมแบ่งเป็น 3 ส่วน

1. เต้าหู้
2. นมสด
3. ผลไม้เชื่อม

1. ส่วนผสมเต้าหู้

- นมข้นจืด 200 กรัม (1 ถ้วยตวง)
- น้ำสะอาด 1,250 กรัม (5 ถ้วยตวง)
- น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
- พงวุ้น 4 ช้อนชา



วิธีทำ

1. นมข้นจืดผสมน้ำสะอาดแล้วตักไว้ 1 ถ้วย
2. นมที่ตักออกนำมาผสมพงวุ้นคนให้ละลาย
3. นำนมตั้งไฟใส่น้ำตาลคนพอเดือด จึงใส่พงวุ้นที่เตรียมไว้ คนจนเดือดอีกครั้ง ชกลงพักไว้
4. พออุ่นตักใส่ภาชนะที่เตรียม (ถ้วยมีฝาปิด) ไม่ต้องตักเต็มค่ะ ตั้งทิ้งให้วุ้นแข็งตัว

2. ผลไม้เชื่อมตามชอบหรือตามฤดูกาล

3. ส่วนผสมนมสด

- นมข้นจืด 1 ถ้วยตวง
- น้ำเดือด 1 ถ้วยครึ่ง
- น้ำเชื่อมหรือน้ำหวานตามชอบ



สุดท้ายเตรียมความพร้อมในการรับประทาน นำถ้วยที่ตักเต้าหู้ที่แข็งตัวแล้ว ตักส่วนผสมนมสดใส่ ตักผลไม้เชื่อมตามชอบ ปิดฝานำเข้าแช่เย็น พร้อมรับประทานค่ะ

สรุปท้ายสำหรับ

ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทำกินเองในครอบครัวสะอาด ปลอดภัย ทั้งยังสามารถทำจำหน่ายเกิด รายได้ด้วยค่ะ ถ้าขยันนิ..