

แบบบันทึกองค์ความรู้

๑. ชื่อองค์ความรู้ การพัฒนาฐานเรียนรู้ในศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ฐานอนุรักษ์สุขภาพ “น้ำขิงเพื่อสุขภาพ”

๒. ชื่อเจ้าของความรู้ นางสาวรุ่งนภา อุปมา ตำแหน่ง นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

๓. องค์ความรู้ที่บ่งชี้ (เลือกได้จำนวน ๑ หมวด)

- หมวดที่ ๑ สร้างสรรค์ชุมชนพึ่งตนเองได้
- หมวดที่ ๒ ส่งเสริมเศรษฐกิจฐานรากให้ขยายตัวอย่างสมดุล
- หมวดที่ ๓ เสริมสร้างทุนชุมชนให้มีธรรมาภิบาล
- หมวดที่ ๔ เสริมสร้างองค์กรให้มีขีดสมรรถนะสูง

๔. ที่มาและความสำคัญในการจัดทำองค์ความรู้ (อธิบายโดยละเอียด)

กรมการพัฒนาชุมชน ได้จัดทำโครงการศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อนำร่องการขับเคลื่อนหลักการของเกษตรทฤษฎีใหม่ ยุกระดับเศรษฐกิจฐานราก และสุขภาพชุมชน และสนับสนุนให้ชุมชนท้องถิ่นโดยรอบพื้นที่ดำเนินงานของศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชน ให้มีความเข้มแข็ง บุคลากรในสังกัดของกรมการพัฒนาชุมชนมีศักยภาพ และได้รับการพัฒนาร่วมกับคนในชุมชน เกิดการพัฒนาระบบ เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ อีกทั้งเป็นการสืบสานพระราชปณิธานอันจะส่งผลให้เป็นการสร้างความเข้มแข็งและศักยภาพ ในการแข่งขันของประเทศ ผ่านการพัฒนาเศรษฐกิจฐานราก ชุมชนสามารถพึ่งตนเองได้ อย่างยั่งยืน ด้วยการน้อมนำศาสตร์พระราชามาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ และการขยายผลศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปสู่การสร้างบริษัทวิสาหกิจ เพื่อสังคม (Social Enterprise) ร่วมกันกับชุมชนในพื้นที่ดำเนินงาน

ด้วยศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนนครราชสีมา ภายใต้สังกัดกรมการพัฒนาชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย ได้รับมอบหมายจากสถาบันการพัฒนาชุมชนให้ดำเนินโครงการศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ต้องดำเนินการจัดทำฐานการเรียนรู้ ภายในศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนให้เป็นศูนย์เรียนรู้สำหรับประชาชน บุคคลผู้สนใจ เพื่อน้อมนำสู่การปฏิบัติ ฐานอนุรักษ์สุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของฐานการเรียนรู้ของศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนนครราชสีมา ซึ่งมีการบรรยายพร้อมสาธิตเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เพื่อศึกษา ฝึกปฏิบัติ ผู้เรียนนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และเผยแพร่ความรู้ให้สู่ชุมชนต่อไป

๕. รูปแบบ กระบวนการ หรือลำดับขั้นตอน

รูปแบบกิจกรรม บรรยาย พร้อมฝึกปฏิบัติ

สมุนไพรฤทธิ์ร้อน “น้ำขิงเพื่อสุขภาพ”

อุปกรณ์

- | | | |
|------------------|---|----------|
| ๑. เครื่องปั่น | | |
| ๒. ขิงสด | ๕ | กิโลกรัม |
| ๓. น้ำตาลทรายแดง | ๑ | กิโลกรัม |
| ๔. มะนาว | ๕ | กิโลกรัม |
| ๕. น้ำสะอาด | ๓ | ลิตร |
| ๖. น้ำโซดา | ๑ | ขวด |

๗. ผ้าขาวบาง
๘. มีด
๙. เชียง
๑๐. หม้อ
๑๑. เหยือกใส่น้ำ
๑๒. กระบวย
๑๑. เต้าแก๊สปิกนิก

วิธีทำน้ำชงเพื่อสุขภาพ

๑. นำชง มะนาว ล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำมะนาวมาคั้นกรองเอาแต่น้ำมะนาว
๒. นำชงมาหั่นเป็นชิ้น แล้วนำมาปั่น เมื่อปั่นเสร็จแล้วนำชงที่ปั่นใส่ผ้าขาวบาง นำมาคั้นเอาแต่น้ำชง ใส่เหยือกที่เตรียมไว้ (หรือหากใช้เครื่องปั่นแยกกากฝัก ผลไม้ สามารถนำชงที่หั่นใส่เครื่องปั่นแยกกากแล้ว นำเหยือกที่เตรียมไว้รับน้ำชงได้ทันที)
๓. น้ำชงเพื่อสุขภาพ นำน้ำชงที่คั้น ผสมน้ำมะนาว และน้ำเชื่อมน้ำชง (หรือน้ำผึ้ง) ในอัตราส่วน ๑ : ๑ : ๑ ผสมให้เข้ากันก็สามารถนำมาดื่มได้ทันที
๔. หากต้องการเพิ่มความสดชื่น ซ้ำ ก็นำน้ำโซดาผสมเพิ่ม ๑ ส่วน ผสมให้เข้ากัน สามารถนำมาดื่มเพิ่มความสดชื่น เหมาะแก่ช่วงเวลาเดินทาง

วิธีทำน้ำเชื่อมน้ำชง

๑. นำกากชง (ที่คั้นน้ำชงเรียบร้อยแล้ว) นำมาต้ม โดยผสมน้ำตาลทรายแดง น้ำสะอาดที่เตรียมไว้ในอัตราส่วน ๑ : ๑ : ๓ นำมาต้มให้เดือด
๒. นำน้ำเชื่อมน้ำชงกรองใส่ผ้าขาวบาง กรองเอาแต่น้ำเชื่อมใส่เหยือกที่เตรียมไว้ ก็จะได้เป็นน้ำเชื่อมน้ำชง เพื่อใช้ทดแทนน้ำผึ้งเพิ่มความหวาน

๖. เทคนิคในการปฏิบัติงาน

หากต้องการให้น้ำชงเพื่อสุขภาพเก็บได้ยาวนานขึ้นให้นำไปแช่ตู้เย็นเก็บไว้ในช่องแช่แข็งของตู้เย็น หรือหากต้องการเพิ่มความหวาน ไม่สะดวกในการต้มน้ำเชื่อมน้ำชงสามารถใช้น้ำผึ้งผสมแทนน้ำเชื่อมน้ำชงได้

๗. ปัญหาที่พบและแนวทางการแก้ไขปัญหา

น้ำชงเป็นสมุนไพรฤทธิ์ร้อน หากผู้ที่ไม่เคยดื่มมาก่อนจะไม่ชอบในรสชาติที่เผ็ดร้อน เพื่อเป็นการเพิ่มรสชาติให้ดีขึ้นโดยการเพิ่มส่วนผสม ดังนี้ (น้ำเชื่อมน้ำชง) น้ำผึ้ง น้ำมะนาว น้ำโซดา เพิ่มรสเปรี้ยว หวาน ซ้ำ ให้นำดื่มยิ่งขึ้น

๘. ประโยชน์ขององค์ความรู้

เพื่อเป็นองค์ความรู้ในการทำน้ำชงเพื่อสุขภาพ และน้ำเชื่อมน้ำชง เพื่อใช้ทดแทนน้ำผึ้งได้ สำหรับบุคลากร และบุคคลที่สนใจนำไปศึกษาเรียนรู้ต่อไป
