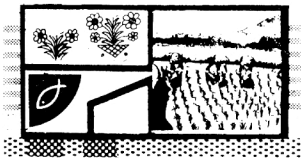


# แชมพูมะกรูด ทำเองขายเอง อาชีพเสริมของนายตำรวจ แห่งสวนรินฯ



อาชีพเสริม

อรภัทร (โกมลลิตติ) สุทธิพงษ์

**ถ้า** จะพูดถึงสมุนไพร น้อยคนนักที่จะไม่รู้จัก นอกจากจะรู้จักเป็นอย่างดี

แล้วยังทราบถึงคุณประโยชน์อันมากมายมหาศาลที่ได้รับจากพืชสมุนไพรธรรมชาติชนิดต่าง ๆ เป็นอย่างดี แต่ในปัจจุบันความเป็นธรรมชาติเกือบจะเลือนหายหรือถูกมองข้ามเพราะผู้คนต้องแข่งขันและเร่งรีบในการทำมาหากินจนลืมหรือไม่มีเวลานึกถึงคุณค่าและความสำคัญของสมุนไพรจากธรรมชาติที่เอื้อประโยชน์ให้กับมนุษย์มากต่อมาก แต่ก็เชื่อได้ว่ามนุษย์ทุกคนยังต้องการสิ่งที่มีสาระประโยชน์และมีคุณค่า

เทคโนโลยีชาวบ้าน ฉบับนี้จึงอยากแนะนำท่านผู้อ่านได้รู้จักกับบุคคลที่รู้จักใช้เวลาว่างและต้องการสรวงความเป็นธรรมชาติเอาไว้ โดยนำประโยชน์ของสมุนไพรมะกรูดมาผลิตเป็นแชมพูมะกรูดบริสุทธิ์ โดยเริ่มจากการทำเพื่อใช้เองในครอบครัวจนกลายเป็นอาชีพเสริมที่ทำรายได้เป็นล่ำเป็นสัน

บุคคลที่ว่าคือ พ.ต.ท.มานะ สุทธิพงษ์ นายตำรวจแห่งกองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายใน หรือกอ.รมน. หรือที่รู้จักกันในชื่อสวนรินฤตินั่นเอง

### ● จุดเริ่มต้น

คุณมานะบอกว่าเริ่มจากการที่ตัวเองมีปัญหาเกี่ยวกับอาการคันศีรษะและมีผมร่วงต้องสระผมเป็นประจำทุกวันและเป็นคนชอบอนุรักษ์ความเป็นไทยหรือที่เรียกว่า "ชาตินิยม" ว่ากันเถอะ ของที่จะใช้ทุกอย่างไม่ว่าเป็นยาสีฟัน สบู่ ตลอดจน



ผลิตภัณฑ์แชมพูมะกรูดแท้หลังคิดค้น

จนแชมพูสระผม ก็พยายามเลือกอะไรก็ตามที่มีส่วนของธรรมชาติไม่มากนักอย่างแชมพูสระผม เป็นต้น

“เมื่อก่อนยังไม่มีการผลิตใช้เอง เวลาหาซื้อตามท้องตลาดหรือตามซูเปอร์มาร์เก็ต ก็จะใช้แชมพูสมุนไพรจากธรรมชาติ แต่เท่าที่ใช้มารู้สึกว่ามีส่วนผสมของสมุนไพรค่อนข้างน้อย เพราะใช้มาหลายชนิดตามท้องตลาดก็ไม่ดีขึ้นเท่าที่ควร เลยมีความคิดว่า ถ้าเราจะศึกษาและผลิตแชมพูขึ้นใช้เองก็น่าจะดี โดยใช้มะกรูดเป็นวัตถุดิบ แต่พยายามทำคุณภาพให้ดี ใช้มะกรูดในปริมาณมาก คงจะเห็นผลดียิ่งขึ้น” พ.ต.ท.มานะอธิบายที่มา

จากนั้นเขาเริ่มศึกษาการทำแชมพู โดยทั่วไปจากผู้เชี่ยวชาญในแวดวงเพื่อนฝูง หลังจากได้รายละเอียดทั้งหมดก็รู้ว่าแชมพูทั่วไปจะมีส่วนผสมของน้ำประปา สารเคมีเป็นส่วนใหญ่ จึงมีผลแค่การชะล้างสิ่งสกปรกแต่ไม่ได้ดูแลรักษาหรือถนอมเส้นผม และหนังศีรษะได้มากพอสมควร แต่มะกรูดเป็นสมุนไพรที่มีคุณสมบัติในการรักษาอาการคันศีรษะเป็นอย่างดี ซึ่งถ้าใช้ส่วนผสมทั้งเนื้อและน้ำมะกรูดคงจะทำให้เกิดประโยชน์มากและเห็นผลเร็ว จึงเริ่มต้นทำใช้ในครอบครัวก่อน

เมื่อเห็นว่าได้ผลดีคือสามารถลดอาการคันศีรษะและผมร่วงได้แล้ว จึงเริ่มทำแจกเพื่อนฝูงญาติสนิทหรือครอบครัวข้าง

เป็นของขวัญปีใหม่บ้าง ของชำร่วยบ้าง แดกแดกและครอบครัวก็ใช้เป็นกิจวัตรประจำวันอยู่แล้ว ไม่ได้หวังจะทำเป็นธุรกิจหรืออุตสาหกรรมในครัวเรือนอะไร

### ● กิจการเป็นล่ำเป็นสัน

หลังทำแจกวันปีใหม่แล้วทั้งห่างไปพอสมควร บุคคลที่ได้รับแจกก็เริ่มถามไถ่ว่าแชมพูที่แจกมีอีกไหม ใช่ว่าดี ศีรษะไม่คัน ถ้าเป็นไปได้น่าจะทำขายเพราะแชมพูสมุนไพรในท้องตลาดมีไม่มากใช้แล้วรู้สึกหนังศีรษะสะอาด ผมไม่ร่วงไม่คัน เมื่อมีการพูดคุยกันมากขึ้น เลยนำเรื่องนี้ไปปรึกษาทางบ้านว่าคนต้องการซื้อในช่วงแรกก็ทำตามจำนวนที่สั่งเพราะแชมพูที่เขาทำใช้วัตถุดิบเป็นมะกรูดสด ถ้าเก็บไว้นานไม่ค่อยดีถึงจะผ่านการต้มให้เดือด แต่เขาใช้ส่วนผสมของวัตถุดิบเสีย

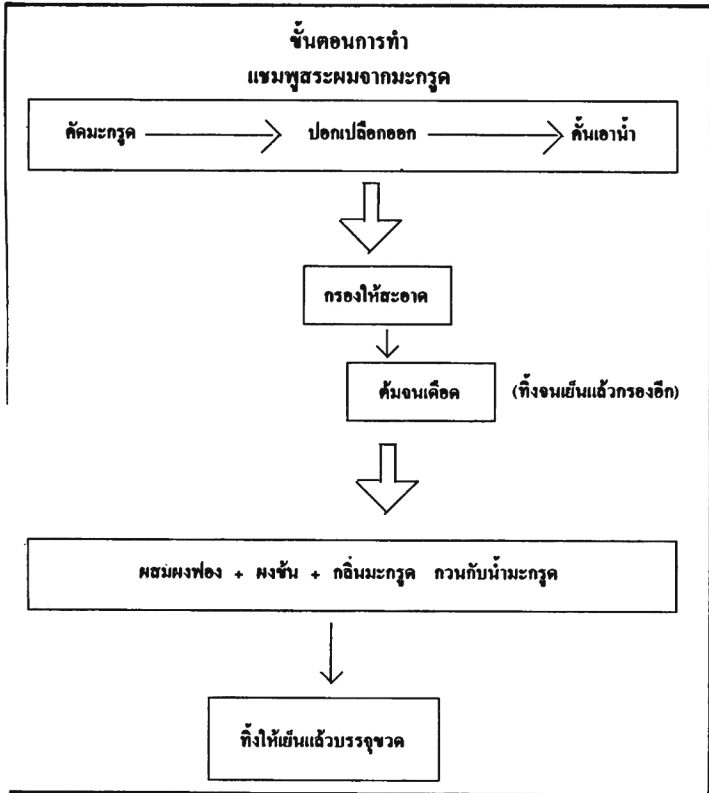
โนเปอร์เซ็นต์ที่น้อยมาก อาจจะทำให้ปัญหาถ้าเก็บไว้นานเกินกว่า 4-5 เดือน ช่วงแรก ๆ ก็เลขที่เฉพาะเท่าที่มีผู้สั่งขายเท่านั้นแต่หลังจากนั้นการตลาดก็เริ่มขยายไปกว้างขึ้น ก็ต้องทำบ่อยขึ้น จากอาทิตย์ละครั้งหรือ 2 อาทิตย์ครั้ง ก็เป็นอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง มากขึ้นไปเรื่อย ๆ เพราะเน้นคุณภาพจริง ๆ เหมือนกับทำใช้เอง “เราถือยากใช้ของที่ดีที่สุดเพื่อตัวเรา และสุขภาพของเส้นผมเรา เมื่อคนอื่น ๆ ไปได้ดี เค้าก็บอกต่อ ๆ กันไป แบบปากต่อปากก็ขยายไปในวงที่กว้างขึ้น” คุณมานะยืนยันสรรพคุณ

### ● ขั้นตอนการทำแชมพูมะกรูด สูตรนายตำรวจ

ขั้นตอนการทำแชมพู เริ่มจากการคัดผลมะกรูดลูกสวย ๆ ที่ดูลักษณะว่าจะมีน้ำค่อนข้างมากปอกเอาผิวออกเหลือแต่เนื้อมะกรูดข้างใน หลังจากนั้นก็นำลูกมะกรูดมาคั้นเอาแต่น้ำ โดยจะใช้บิวด้วยมือ หรือใช้ที่คั้นก็ได้เหมือน ๆ กัน หลังจากได้น้ำมะกรูดจำนวนตามส่วนผสมที่ต้องการแล้วก็นำน้ำมะกรูดทั้งหมดมากรองเอากากและสิ่งสกปรกที่ติดค้างออกก่อนที่จะนำมาต้มจนเดือด แชมพูสูตรนี้รับประกันได้ว่าผ่านการกรองหลายต่อหลายครั้งจนกว่าจะถึงกรรมวิธีการต้ม รับรองว่าสะอาด บริสุทธิ์ สมชื่อจริง ๆ หลังจากที่ได้ต้มน้ำมะกรูดจนเดือดได้ที่ ก็ตั้งเอาไว้ให้เย็น ต่อจากนั้นก็ให้นำมากรองอีก 2 ถึง 3 ครั้งเลยก็แล้ว แชมพูสูตรนี้เราใช้

แกะฉลากปิดรอบขวดแชมพู



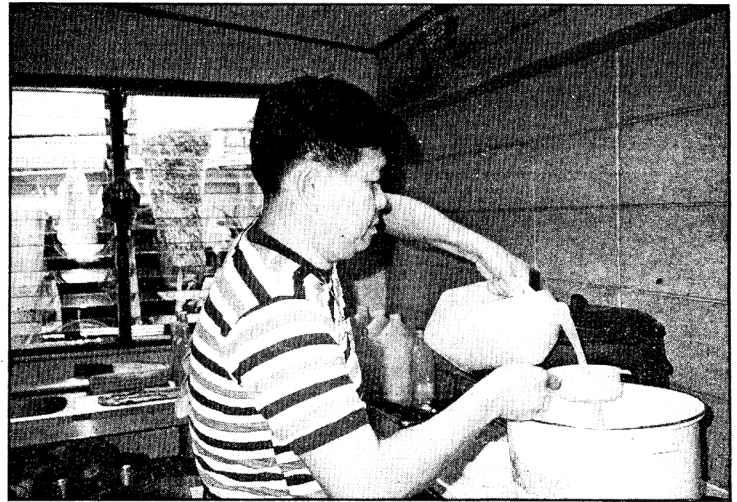


น้ำมะกรูดบริสุทธิ์จำนวนมากโดยไม่มีการปนน้ำประปาเลย นอกจากหัวแชมพูแท้ๆ และส่วนผสมของสารที่ทำให้เกิดฟอง และเกิดความเข้มข้นเล็กน้อย เพื่อสะดวกต่อการใช้ของลูกค้าที่ต้องการที่จะได้แชมพูที่มีความเข้มข้นพอเหมาะและมีกลิ่นหอมของมะกรูดขนานแท้ เมื่อน้ำมะกรูดที่ต้มเริ่มเย็นตัวลงแล้ว ก็จะนำส่วนผสมของการทำแชมพู เช่น ผงฟอง, ผงซัก, กลิ่นมะกรูด พอประมาณ ตามปริมาณการผสมที่พอเหมาะ ลงผสมที่ละเอียดอย่างกวนจนเนื้อและน้ำมะกรูดเข้ากันดี ทั้งเอาไว้อีกสักพัก พอให้ฟองของแชมพูยุบตัวลงบ้าง เพื่อสะดวกในการบรรจุใส่ขวดแชมพูสุดนี้อาจจะไม่เหมือนสูตรอื่นๆ ก็คงตรงที่มีส่วนผสมของน้ำและเนื้อมะกรูด เพราะฉะนั้นเมื่อถึงเอาไว้อีกสักพัก เนื้อมะกรูดจะตกตะกอน ก่อนใช้ทุกครั้ง จึงต้องเขย่าให้เนื้อและน้ำรวมตัวกัน เมื่อใช้แชมพูสูตรนี้ลูกค้าบางคนยังบอกว่าทำให้หายคันศีรษะไปได้เยอะ เพราะคุณสมบัติของมะกรูด คงพอจะทราบกันคืออยู่แล้ว ช่วยรักษาอาการคันศีรษะ ทำให้หนังศีรษะสะอาด บางคนอาจจะมีส่วนช่วยล้าง โดยเฉพาะคนที่ใช้ถูกกันกับมะกรูด สิ่งเห็นผลดีมากยิ่งๆ ขึ้นและจะให้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป จะต้องใช้อย่างต่อเนื่อง รับประกันคุณภาพว่าดีจริง ๆ” เสียงยืนยันเป็นครั้งที่สอง

“เกี่ยวกับน้ำมะกรูดที่จะต้องใช้ในปริมาณมาก ๆ เพื่อเป็นส่วนผสม ก่อนข้างจะมีปัญหาบ้างเวลาที่มะกรูดเริ่มแห้งในฤดูร้อน แต่สำหรับเรื่องคุณภาพของแชมพู เป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุด ที่จะต้องคำนึงถึง เพราะกว่าจะได้สูตรนี้ขึ้นมา ก็จะต้องมีการทดลอง และสูบตัวอย่างตามที่จดตลาดพอสมควรเพื่อให้ได้แชมพูที่มีคุณภาพจริง ๆ เพราะแชมพูมะกรูดตามท้องตลาดบางชนิด นำมาใช้กว่าจะเห็นผลใช้เวลาค่อนข้างนาน แต่สำหรับสูตรนี้ใช้เพียงครั้ง 2 ครั้ง ก็จะเห็นถึงคุณภาพที่แตกต่างจากแชมพูอื่น ๆ อย่างเห็นชัดเลยทีเดียว” ยืนยันครั้งนี้ท่านผู้อ่านต้องพิสูจน์ว่าจะจริงดังคำหรือไม่

อุตสาหกรรมการทำแชมพูมะกรูดของท่านสาววิตรีถือเป็นอุตสาหกรรมย่อย ๆ ในครัวเรือนที่ระดมความร่วมมือจากบุคคลในครัวเรือนทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นภรรยา ลูก คุณยาย หรือพี่น้อง ที่ช่วย ๆ แบ่งหน้าที่กันทำ ตั้งแต่ ผลิต, บรรจุตลอดถึงการตลาด ซึ่งท่านสาววิตรีเป็นผู้รับหน้าที่ในการขายตลาด ในปัจจุบันตลาดก็เริ่มกว้างขึ้นเรื่อย ๆ เริ่มมีผู้สนใจและติดต่อเข้ามาเพื่อทดลองใช้เป็นระยะ ๆ

**● ใช้เวลาว่างผลิตแชมพู**  
“เวลานับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ผมพยายามใช้เวลาที่ผ่านไปอย่างคุ้มค่าที่สุด



เทलगหม้อต้ม

เพราะตัวเองทำงานราชการ ภรรยาทำงานบริษัท เวลาที่ใช้ในการทำแชมพูส่วนมากจะเป็นเวลาช่วงเย็น หรือค่ำ หรือไม่เป็นเสาร์-อาทิตย์ไปเลย เพราะงานราชการที่ประจำอยู่เป็นเรื่องสำคัญมาก ผมพยายามที่จะไม่ก้าวล่วงเวลาราชการ มันอาจจะกระทบกระเทือน หรือเกิดความเสียหายได้ แต่ผมก็แบ่งเวลาในการทำงานแต่ละอย่างพยายามให้สัมพันธ์กัน โดยตลอด อะไรบางอย่างที่ต้องอาศัยเวลาในการทำมาก ๆ เช่น การคั้นมะกรูด ผมมีความคิดว่าเพื่อเป็นการกระจายรายได้ให้กับคนที่มีรายได้น้อย และเป็นการช่วยให้ตัวเองไม่ต้องทำงานหนักมาก ผมจะไปรับช่วงเย็น ทำให้แรงงานพวกนี้มีรายได้อีกขึ้น อย่างน้อยก็พอจะช่วยเป็นค่ากับข้าวได้บ้าง เพราะผมใช้มะกรูดจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ รายได้เค้าก็เพิ่มขึ้นตามไป”

ซังน้ำหนักก่อนนำไปต้ม



“แต่ผมจะเน้นมากกับความสะอาด และจะต้องไม่มีการปลอมปนน้ำอะไรลงไป ต้องเป็นน้ำมะกรูดที่บริสุทธิ์จริง ๆ เพื่อให้ได้แชมพูที่มีคุณภาพที่สุด นอกจากนี้ผมมีความคิดอยู่ตลอดเวลาอยากส่งเสริมให้ลูกน้อง ตำรวจ ทหาร หรือผู้มียาได้น้อยต้องการมีรายได้มากขึ้น เพราะตัวผมเองก็ยังคิดทำอาชีพเสริม คนไหนที่ไม่มีทุน สนใจอยากที่จะรับไปขายเพื่อเพิ่มรายได้ ให้กับตัวเองหรือครอบครัว ถ้าสนใจก็ติดต่อมาคุยกันได้ ทุกวันนี้ผมก็มีลูกน้องที่เป็น ตำรวจ ทหาร หรือจากที่อื่น ก็เป็นตัวแทนจำหน่ายกันหลายราย ผมว่าดีกว่าเอาเวลาว่างไปทำในสิ่งที่ไร้ประโยชน์ไร้สาระ” พ.ต.ท.มานะกล่าวอย่างภาคภูมิใจ

**● การตลาด และแหล่งจำหน่าย**  
“ตลาดแชมพูของผมนตอนนี้ขายกว้างขึ้นเรื่อย ๆ กรุงเทพฯมีหลายที่ทางภาคเหนือก็มีคือผมไปจังหวัดไหนก็เริ่มไปแจก อาศัยว่าพรรคพวกเพื่อนฝูงมาก ให้ได้ลอง





ช่วงติดลากมีลูกมือคนสำคัญคือลูกสาว

ใช้กัน พอใช้ได้ดีก็คิดต่อกันเรื่อย ๆ สั่งซื้อกันมา คนละโหลสองโหล จนปัจจุบันสั่งมามากถึงคนละ 5 โหล 10 โหล”

“สถานที่ที่วางจำหน่าย ส่วนมากจะวางตามร้านเพื่อนฝูงมากกว่า คือชอบระบบโคเรกต์เซลล์คือซื้อขายตรง ถ้าวางตามซูเปอร์มาร์เก็ต จะต้องมีคนคอยเชียร์สินค้า คือระบบเรายังไม่ถึงขนาดนั้น และผมก็มีความคิดว่าการโฆษณาก็เป็นสิ่งจำเป็นเมื่อถึงจุด ๆ หนึ่ง แต่สำหรับเรายังเป็นเพียงอุตสาหกรรมย่อย ๆ การใช้ขบไปโฆษณาเท่ากับเป็นการเพิ่มต้นทุนของสินค้า และไปเพิ่มราคาของผู้ซื้อ ก็มันใจว่าคุณภาพของสินค้าเราดีพอสมควรทุกคนที่มาสั่งไปจำหน่าย หรือใช้เอง ก็รู้ถึงคุณภาพมาแล้วทุกคนระบบปากต่อปากก็น่าจะเป็นการโฆษณาเหมือนกัน แต่อาจจะช้าหน่อย แต่ผู้ซื้อก็ได้สินค้าที่มีคุณภาพดี และราคาไม่แพงค่าน่าจะพอใจและเต็มใจซื้อที่สุด ตัวผมเองยังเคยซื้อสินค้าที่ราคาแพงแต่คุณภาพไม่ดีเท่าราคาเพราะเงินส่วนใหญ่ที่จ่ายไปจะเป็นงบบำค่าโฆษณาให้กับผู้ขายมากกว่าเหมือนกับที่เราซื้อของเราเพราะโฆษณาถูกใจ มากกว่าได้ของที่มีคุณภาพ ตอนนี้อย่างครั้งสั่งมามาก ๆ พร้อม ๆ กัน ก็ทำเกือบไม่ทัน”

สารวัตรกล่าวพร้อมทั้งไม่ลืมบอกแหล่งขายสำหรับคนต้องการซื้อไปเพื่อวางจำหน่ายตามร้านเสริมสวยหรือจะใช้สระผมให้ลูกค้า ถ้าต้องการจำนวนมาก ๆ ติดต่อที่เบอร์ 151 หรือ 152-141499

แล้วให้คุณมานะโทร.กลับ หรือฝากข้อความได้เหมือนกัน แต่ถ้าจะซื้อปลีกก็ได้ที่คุณอร่าม แผนกขายส่ง ศึกษาภัณฑ์พาณิชย์ ถนนราชดำเนิน โทร.282-0307, คุณพรรัตน์ บริษัทกีฬาภัณฑ์ จำกัด สีแยกเจริญผล โทร.214-1546, ร้านสายวิวัฒน์ แถวบรรทัดทอง, ร้านขายยาวิเศษเภสัช สีแยกบึงเกล้า ใกล้เคียง กับ 36 โบวล์, ร้านเพชรรวพรรณ ตลาดปิ่นเกล้า (คลองเตย), ร้าน ส.บ.ล. คัดเลอร์แลป วัชรบุรพา, ร้านดวงกมล ซอยโรงเรียนวัดราชา, ร้านทองมุกดาและร้านทองรัตนอ้อมใหญ่ ฯลฯ บอกท่านี่ก่อน

คุยกับสารวัตรแล้วทำให้ได้ทราบถึงการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่าและประโยชน์ แถมยังเป็นการสงวนรักษาความเป็นธรรมชาติแบบไทย ๆ ตามนโยบาย “ไทยทำ ไทยใช้ ไทยเจริญ” อีกด้วย

สารวัตรมานะบอกว่าตอนนี้ใกล้ปีใหม่แล้ว หากใครที่สนใจใช้แชมพูมะกรูดเป็นของขวัญ ของชำร่วย ของฝากก็ติดต่อมาได้ จะจัดทำเป็นพิเศษซึ่งน่าจะเป็นแนวคิดใหม่ ๆ ที่ดีแทนการให้ของขวัญบางอย่างที่ค่อนข้างขาดประโยชน์และยังนับว่าท่านได้ให้สิ่งดี ๆ กับผู้รับจริง ๆ

ส่วนที่อยู่ พ.ศ.ท.มานะที่ติดต่อได้สะดวกคือ ๑๑/๑ หมู่ ๑ ตำบลบางด้วน เขตภาษีเจริญ เพชรเกษม บางแค กรุงเทพฯ 10160

## ดูแลรักษาให้ฝรั่งมีรสชาติดีและไม่เน่าเร็ว

เล็ก ๆ น้อย ๆ



การปลูกฝรั่งเอาไว้ในที่ดินเพื่อเอาไว้กินเองโดยที่ไม่จำเป็นต้องไปซื้อคนอื่นกิน แต่การรักษาคูแควมิให้ลูกฝรั่งที่เราปลูกนั้นรสชาติที่ดี ให้มีรสชาติที่น่ารับประทาน อย่างเช่น ฝรั่งที่มีวางขายตามตลาดหวานกรอบอร่อย และไม่เน่าเร็ว เป็นหนอนนั้นต้องมีการดูแลรักษาที่ดีดังนี้

วิธีแก้การจืดชืดของรสชาติฝรั่งที่เราปลูกเอาไว้รับประทานเองในบ้านเรานั้นต้องใช้ปุ๋ยเสมอพีชหรือมูลสัตว์เพื่อบำรุงดินทั่ว ๆ ไป ถ้าดินเหนียวหรือดินเปรี้ยว ให้ใส่หินฟอสเฟต และโคโลไมด์ ใช้ปุ๋ยเคมีสูตร 16-11-14 หรือสูตร 12-9-21

ช่วยการเสริมสร้างการเจริญทั่วไป เมื่อผลฝรั่งเริ่มโตแล้วเช่นอายุ 2 เดือนให้หัวานปุ๋ยสูตร 0-10-30 ลงไปกระจายให้ทรงพุ่มก็จะทำให้นุ่มแน่น อร่อยหวานกรอบพอดี หนอนที่จะทำให้ผลแก่เร็ว นั้น ป้องกันได้โดยใช้ถุงก๊อปแก๊ปหรือถุงที่ใส่ภาชนะทั่ว ๆ ไปห่อตั้งแต่ผลมีขนาดเท่าหัวแม่มือ จะเจริญงอกเพื่อให้หน้าที่เกิดจากเหง้ารื้อออกไปได้ ผลฝรั่งก็จะไม่มีหนอนรบกวน

ให้หนังสือ  
เป็นของขวัญ  
แก่ชาวบ้านและโรงเรียนยากจน

เป็นกุศลควรสรรเสริญ

ถ้ามีทรัพย์สินจ้อยง่าย ไม่รู้จะทำอย่างไรให้เกิดประโยชน์  
จงให้ความรู้แก่ผู้ยากจนที่อยู่ไกลความเจริญ แต่กระหายความรู้  
จิตใจของท่านจะผ่องใส เงินทองของท่านก็ได้ใช้อย่างคุ้มค่า  
ด้วยการสมัครเป็นสมาชิกประจำของหนังสือ "เทคโนโลยีชาวบ้าน" รายปี  
ปีละ 24 ฉบับ 288 บาท

ให้กับโรงเรียน วัด และห้องสมุดในท้องถิ่นห่างไกล หรือในภูมิภาคชนบทของท่าน

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....นามสกุล.....  
ที่อยู่.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....  
ได้ส่งเงินจำนวน.....บาท เพื่อสมัครเป็นสมาชิกเทคโนโลยีชาวบ้าน  
ตั้งแต่ฉบับที่.....(เดือน..... พ.ศ.....)  
ถึงฉบับที่.....(เดือน..... พ.ศ.....)  
รวม.....ฉบับ

ให้แก่.....  
ที่อยู่.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....  
ได้ส่งเงินทางธนาคาร สั่งจ่าย ป.ณ.บง.ชื่อ โนนาม  
บริษัท มติชน จำกัด  
12 ถนนเทศบาลนฤมาถ หมู่บ้านประชานิเวศน์ 1  
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม. 10900  
(อย่าลืมเขียนชื่อ นามสกุล ที่อยู่ของคุณและผู้รับให้ชัดเจนด้วย)