



## รวมเรื่องสั้นหนอนหนังสือ ชุด 4

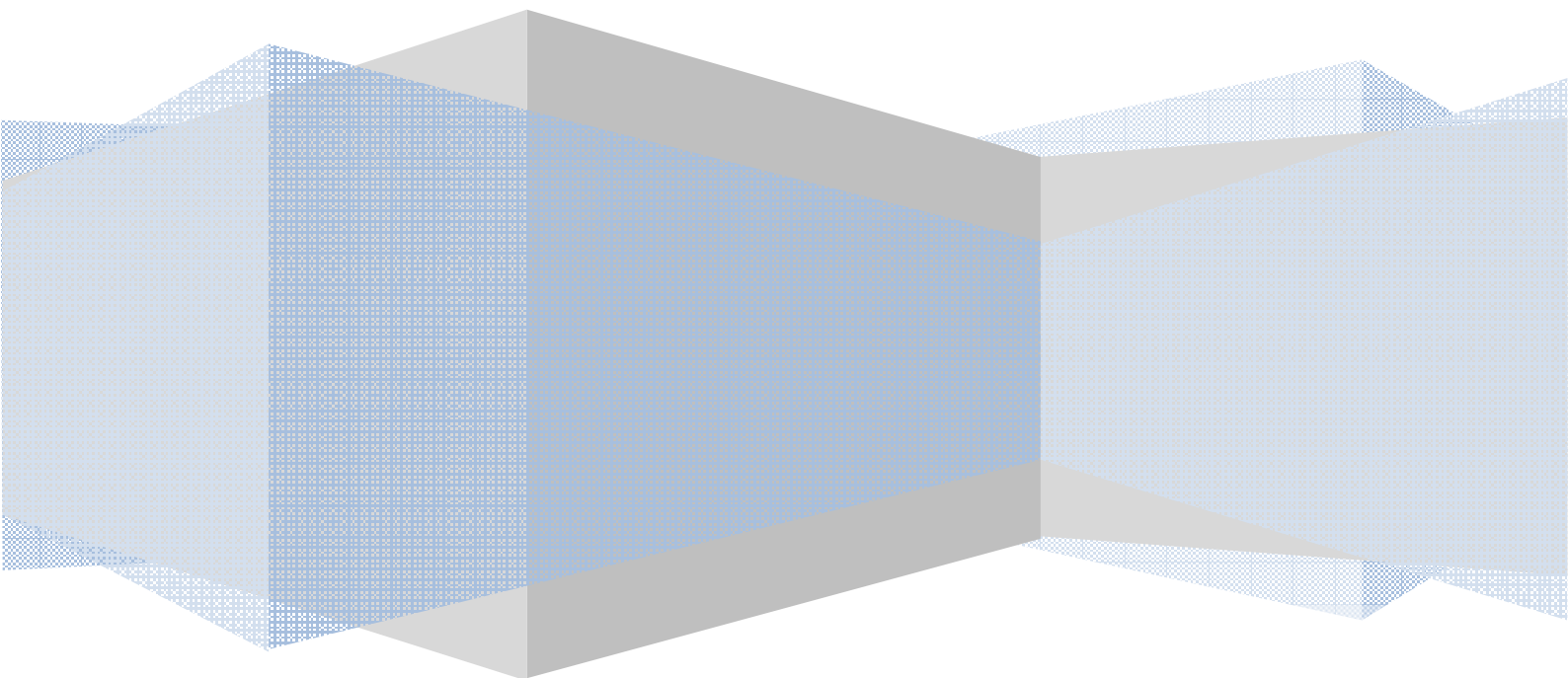
คาถา 9 บทสะกดใจเจ้านาย / 6 นิสัยซื้อใจลูกน้อง

พจนานุกรมออนไลน์ฟรี / ฟังเพลงลดความดัน

กดจุดแก้ท้องผูก / ฝันแปลกๆ ที่ต้องแก้เคล็ด

กินได้กินดีกับไข่ / บะหมี่ในวันปีใหม่ที่ซบโปโร

30 สูตรสมุนไพรสู้โรค (ตอน 1) / 30 สูตรสมุนไพรสู้โรค (ตอน 2)



19-8-51

### คาถา 9 บทสะกดใจเจ้านาย

ไม่ว่าจะอยู่ที่มุมนี้หรือมุมไหนของโลก ถ้าอยากมีความสุขและประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน สิ่งหนึ่งที่มองข้ามไม่ได้เป็นอันขาด ก็คือ ต้องรู้ว่าทำงานอย่างไรถึงจะโดนใจเจ้านาย เพราะแม้คุณจะเป็นลูกน้องแสนขยัน สู้งานหนักทุกชนิด นิสัยดีสุดยอด แต่ถ้าทำงานไม่เข้าตานายเอาเสียเลย เรี่ยวแรงที่ทุ่มเทลงไปคงสูญเปล่า

ต่อไปนี่คือคาถา 9 บทสะกดใจเจ้านาย หากคุณนำไปปฏิบัติได้ครบทั้ง 9 ข้อแล้วนายยังไม่โปรดก็ให้รู้กันไป

1. เก่งไม่กลัว แต่กลัวช้า บนโต๊ะทำงานของคุณมีงานรอสะสมอยู่ก็ขึ้น บางที่อาจจะมีมากเสียจนขี้เกียจนับ เพื่อเรียงลำดับการทำงานให้ถูกต้องถ้าคุณส่งงานได้ตามกำหนดเวลาทุก ๆ ครั้ง นายจะมั่นใจในตัวคุณ ที่สำคัญคือ กรุณาอย่ารับงานชิ้นใหม่โดยเด็ดขาด หากคุณรู้แน่ว่า จะไม่สามารถจัดการได้ทันตามกำหนด

2. พุดจากภาษาเดียวกัน การสื่อสารในที่ทำงานที่หลากหลายรูปแบบ เช่น พุดคุยแบบเห็นหน้าเห็นตา การทำรายงานส่งการใช้เครื่องมือสื่อสารต่าง ๆ ซึ่งแต่ละแบบจะมีวิธีใช้และให้ผลลัพธ์ที่ต่างกัน ลองสังเกตดูว่า นายของคุณถนัดการสื่อสารแบบไหน เพื่อที่คุณจะเลือกใช้ได้ถูก เช่น ถ้านายถนัดใช้อีเมล คุณก็ควรส่งรายงานทางอีเมลแทนที่จะพิมพ์ใส่กระดาษ ถ้านายใช้ศัพท์เทคนิค ในการสนทนาบ่อย ๆ ก็อย่ารอช้าที่จะเพิ่มพูนความรู้ด้านนี้

3. ทำชีวิตนายให้ง่ายขึ้น ทำทุกอย่างให้นายรู้สึกว่าการทำงานกับคุณเป็นเรื่องแสนสะดวกเข้าใจ เช่น ถ้ามองส่งรายสักรวมบับหนึ่ง คุณควรเลือกเขียนด้วยวิธีที่ให้นายอ่านแล้วเข้าใจง่ายที่สุด หรือหากต้องรายงานให้นายทราบว่างานของคุณเกิดปัญหา ก็ควรเตรียมวิธีแก้ปัญหามาเสนอด้วยอย่างน้อย 2-3 วิธี

4. ขยันรายงาน ทุกครั้งที่นายมอบหมายงานให้ คุณควรรายงานความคืบหน้าให้นายทราบเป็นระยะ ๆ ไม่ว่างานที่ทำอยู่นั้นจะไปได้ดีหรือชวนเซ็กซี่ตาม เพราะการได้รับความคืบหน้าของงานทีละขั้นหากเกิดปัญหาขึ้น นายจะได้ช่วยแนะทางแก้ให้ได้อย่างทันท่วงที หรือ ดียิ่งกว่านั้น อาจจะช่วยไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นเลยก็ได้

5. ลดช่องว่าง สร้างสัมพันธ์ การพุดคุยเรื่องอื่นบ้างนอกจากเรื่องงาน จะทำให้คุณเป็นคนน่าคบหาและช่วยลดช่องว่างระหว่างเจ้านายกับลูกน้องได้ดี เพราะความเข้าอกเข้าใจเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งสำหรับการทำงานร่วมกัน แต่หากรู้สึกเกรงใจที่จะพุดคุยกับนายเกี่ยวกับเรื่องทีนอกเหนือจากเรื่องงาน ขอแนะนำให้ลองเริ่มด้วยการถามถึงสิ่งที่นายสนใจ หรือนำข่าวสารบ้านเมืองมาเล่าสู่กันฟังไปก่อนก็ได้

6. ตรีมทีม ลูกน้องที่ฉลาดทำงานคือลูกน้องที่รู้จักทำงานเป็นทีม ไม่ใช่ลูกน้องที่นั่งทำงานจนตึกตื่นอยู่คนเดียว คุณต้องรู้จักบริหารเวลาและกระจายงานออกไปบ้างส่วนเรื่องใดที่ชำนาญและช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีมได้ก็ไม่ควรนิ่งเฉย คิดว่า "อะไรไม่ใช่"

7. นาย is No.1 การคิดถึงนายในแง่บวกจะทำให้คุณยิ้มรับคำตำหนิติเตียนได้อย่างสบายใจ เพราะการติในวันนี้จะนำไปสู่ความสำเร็จร่วมกันในวันหน้า หากคุณเจอปัญหาที่แก้ไม่ได้ ก็จงอย่ารีรอที่จะเดินเข้าไปขอคำปรึกษาจากเจ้านาย

8. รอบรู้ 360 องศา ความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ สนใจติดตามข่าวสารบ้านเมือง และหาความรู้รอบตัวอยู่เสมอจะช่วยให้คุณเป็นคนทันสมัย มีวิสัยทัศน์กว้างไกล และมีความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นคุณสมบัติของลูกน้องที่เจ้านายที่ไหนก็อยากได้

9. แต่งตัวดีมีชัยไปกว่าครึ่ง เพราะพนักงานคือกระจกสะท้อนภาพลักษณ์ขององค์กร บุคลิกภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งที่บริษัทต้องการจากคุณ ลองเริ่มจากเรื่องง่ายที่สุดคือ การเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับตัวเอง ใส่แล้วมั่นใจ ไม่เชยและดูดีเป็นที่เชิดหน้าชูตาให้องค์กร รับรองว่าความพยายามในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่นนี้จะส่งผลที่ดียิ่งต่อตัวคุณอย่างคาดไม่ถึงเลยทีเดียว

จากหนังสือซีเคร็ต ฉบับปฐมฤกษ์

19 สิงหาคม 2551

## 6 นิสัยข้อใจลูกน้อง

เมื่อทอ้งคาถาบูชานายได้คล่องจนเป็นที่โปรดปรานของเบ็องบนแล้ว ก็อย่าลืมนำราย มนตร์สะกดใจลูกน้อง ผู้เป็นแบ็กอัฟให้งานของเราด้วย ลองสังเกตตัวเองดูซิว่า คุณมีคุณสมบัติ ของเจ้านายที่ดีครบ 6 ข้อแล้วหรือยัง

1. หมั่นชม แต่อย่าชมโอเวอร์ ถ้าอยากให้ลูกน้องทำงานดี เจ้านายต้องหมั่นชมเพราะ มนุษย์มักจะทำด้วยตามความคาดหวังของคนอื่นโดยอัตโนมัติ เจ้านายที่ฉลาดจึงต้องหาข้อดี ของลูกน้องแต่ละคนให้เจอ และหมั่นย้ำถึงข้อดีนั้นอยู่เสมอ เพื่อให้ลูกน้องมีความเชื่อมั่นใน ความสามารถของตนเอง และมีกำลังใจที่จะสร้างผลงานที่ดีที่สุด

2. ติดดิน จำไว้เลยว่า ยิ่งตำแหน่งสูงเท่าไรก็ยิ่งต้องอ่อนน้อมถ่อมตนมากขึ้นเท่านั้นดังนั้น เจ้านายที่ดีจึงไม่ควรทำตัวเหินห่างเย็นชาดูจน่าแข็งขี้ว์โลก ที่เอาแต่ออกคำสั่งและข่มขู่ลูกน้อง เพราะถือว่ามีอำนาจเหนือกว่า จนลูกน้องกลัวและเครียด เพราะการทำเช่นนั้นมันมีแต่จะทำให้ ประสิทธิภาพและความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานลดลง

3. ฟังได้ ถ้าคิดจะเป็นเจ้านาย ไม่ว่าจะเจอปัญหาระดับเหงือตทหน้าแตกแค่ไหน ก็ต้อง กล้าออกหน้าแทนลูกน้อง เพราะเมื่องานสำเร็จคนที่ได้หน้ามากที่สุดก็คือนาย ดังนั้น ถ้างานล้ม เหลว นายก็ไม่ควรปิดการะ มิฉะนั้นจะทำให้คะแนนนิยมตกฮวบ

4. อีคิวสูง แค่ "เก่งงาน" หรือมีไอคิวสูงอย่างเดียวไม่พอ แต่ต้อง "เก่งคน" หรือมีอีคิวสูง ด้วย เพราะคงไม่มีใครอยากมีเจ้านายเจ้าอารมณ์ที่เอาแต่เกรี้ยวกราด ตวาดลูกน้องต่อหน้า ธารกำนัล ลองหัดบริหารเรื่องง่าย ๆ อย่างอารมณ์ของตัวเองให้ได้ก่อนดีไหม

5. ชัดเจน ผู้นำที่ดีต้องสามารถทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย ถ่ายทอดวิสัยทัศน์ล้าและ กลยุทธ์ซับซ้อนในสมองไปสู่ลูกน้องได้อย่างชัดเจน เรียบง่าย และตรงไปตรงมามากที่สุด เพราะแม้ว่าไอเดียจะบรรเจิดแผนงานจะล้าเลิศแค่ไหน แต่งานจะสำเร็จไม่ได้เลยหากขาดการ สื่อสารที่ชัดเจน

6. อบอุน หัวหน้าที่ฉลาดต้องสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการทำงานเป็นทีมเช่น เปิดโอกาส ให้ลูกน้องทุกคนมีส่วนร่วมในการวางแผนและตัดสินใจ รับฟังทัศนคติของลูกน้อง และเปิดใจให้ ความเป็นกันเองแก่ลูกน้อง เพื่อลดช่องว่างระหว่างกัน ถ้าสะสมคุณความดีได้ครบทั้ง 6 ข้อแล้ว ต่อให้งานจะยุ่งยากหรือหนักหนาแค่ไหนก็ไม่ต้องหวั่น รับรองว่าลูกน้อง "สู้ตายถวายหัว" แน่แน่นอน

จากหนังสือซีเคร็ต ฉบับปฐมฤกษ์

8 กันยายน 51

## พจนานุกรมออนไลน์ฟรี

ทุกวันนี้ ทุกคนใช้งานคอมพิวเตอร์ เข้าเว็บไซต์ที่มีภาษาอังกฤษจนกลายเป็นเรื่องปกติ การอ่านภาษาอังกฤษเป็นเรื่องธรรมดา ไปเสียแล้ว เพราะไม่ว่าใครที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตก็ต้องหาข้อมูล ค้นคว้า จากเว็บไซต์ข้อมูลจากต่างประเทศ เป็นภาษาอังกฤษทั้งนั้น คำศัพท์ไหนไม่เข้าใจก็เปิดพจนานุกรมเป็นเล่ม หรือใครที่มีพจนานุกรมอิเล็กทรอนิกส์ ก็เปิดคำศัพท์ได้ แต่ถ้าใครที่ไม่ได้ใช้งานบ่อย ก็จะได้ไม่ได้ซื้อพจนานุกรมเล่มติดตัวไว้ และก็ไม่ได้ใช้พจนานุกรมอิเล็กทรอนิกส์ ก็อาจจะไปหาซื้อพจนานุกรมเล่มเล็กๆ ที่วางขายตามร้านหนังสือชั้นนำ เพื่อนำมาใช้งานประกอบการเรียน การค้นคว้า

โชคดีสำหรับคนที่ต้องการเฝ้าหาความรู้ อยากรู้ศัพท์ หรือสงสัยคำศัพท์ อยากรู้หา คำศัพท์อย่างด่วนๆ ก็สามารถค้นหาคำศัพท์ได้จากพจนานุกรมออนไลน์ หรือแบบออฟไลน์ ดาวน โหลดมาใช้ในคอมพิวเตอร์ได้ทันที ยกตัวอย่างง่ายๆ ว่าต้องใช้งานคอมพิวเตอร์แบบกะทันหัน หวังเข้าร้านอินเทอร์เน็ตแต่ดันไม่ได้พกติดขั้่นนารี หรือติดขั้่นนารีอิเล็กทรอนิกส์ ก็สามารถหา คำศัพท์จากเว็บไซต์ ที่ให้บริการพจนานุกรมแบบออนไลน์ได้ โดยโปรแกรมที่แนะนำนี้จะ สามารถใช้งานได้แบบออนไลน์ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ จึงไม่ได้แนะนำโปรแกรมที่มีวางขาย เป็นแผนซีดี อย่าง Thai Software dictionary หรือโปรแกรมแปลคำศัพท์อื่นๆ ครับ

โปรแกรมแรกที่จะแนะนำคือ LEXITRON ซึ่งเป็นโปรแกรมพจนานุกรม ภาษาอังกฤษ >- < ไทย ในรูปแบบของ Open Source ใช้งานได้ฟรี โดยไม่ต้องเสียเงิน หรือละเมิดลิขสิทธิ์ เพื่อให้ใช้งานเต็มความสามารถ เหมาะสำหรับการนำข้อมูลไปใช้เพื่อการค้นคว้าอ้างอิง สำหรับ การศึกษาและการวิจัยโปรแกรมดีๆ แจกฟรี จากศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์ แห่งชาติโดยมีการให้บริการ 2 แบบคือแบบออนไลน์ ใช้งานผ่านเว็บไซต์ <http://lexitron.nectec.or.th> เวลาที่เราไปใช้งานที่ร้านอินเทอร์เน็ต ก็สามารถพิมพ์คำศัพท์ ภาษาอังกฤษ หรือไทยเป็นแปลภาษาได้เลย ส่วนใหญ่เป็นคำศัพท์ทั่วไป จะมีศัพท์เทคนิคที่ใช้ กันแพร่หลายอยู่ด้วย บอกไว้ชนิดหนึ่งว่า แคหาคำศัพท์ ไม่ใช่แปลทั้งประโยคนะครับ กับอีกรูปแบบ สำหรับคนที่ใช้งานบ่อย ๆ ก็คือสามารถดาวนโหลดโปรแกรมมาติดตั้งไว้ที่เครื่องได้เองก็ได้จาก เว็บไซต์ข้างต้น

ต่อมา เป็นเว็บไซต์ Siamdic ชื่อเรียกเหมือนคำพูดที่เราพูดติดปากคือ สยามคิด เป็น พจนานุกรม ออนไลน์ แปลได้ทั้งภาษาอังกฤษ เป็นไทย และไทยเป็นอังกฤษ ที่สำคัญคือ ฟรี แถมใช้ได้กับทุกที่มีอินเทอร์เน็ต เพราะใช้เบราว์เซอร์เข้าเว็บไซต์ เหมือนเราเข้าเว็บปกติ แค พิมพ์คำศัพท์ที่ต้องการ ก็หาคำศัพท์ได้ง่ายดาย แคจ่าชื่อง่ายๆ สยามคิด อยากรู้หาคำศัพท์ อะไรก็ เข้าไปค้นค่าแปลได้เลย

ส่วนเว็บไซต์ชื่อดัง ที่ไม่รู้จะเข้าเว็บไหน ก็เข้าที่นี้ก่อนเลย บริการจาก Sanook เข้าใช้งานได้ที่ <http://guru.sanook.com/dictionary/> จะแปลไทยเป็นไทยเป็นอังกฤษ หรืออังกฤษเป็นไทยก็เป็นเรื่องง่ายๆ ที่นี้เขาก็ดึงฐานข้อมูลคำศัพท์จาก Lexitron เหมือนกันเรื่องการแปลความหมาย ชัวร์ๆ เพราะลิขสิทธิ์ของเนคเทค

Longdo Dict ชื่อจำง่ายลองเข้าไปดู เป็นพจนานุกรม และนิยามคำศัพท์ โปรแกรมนี้เด็ดมาก เพราะทั้งแปล ค้นหาคำมีทั้งภาษาอังกฤษ-ไทย แถมมีการแสดงสถิติคำใหม่ล่าสุดด้วย โดยเฉพาะการค้นหา คำว่า All มีการบอกรับเลยว่าหน้าที่ของคำคืออะไร ความหมายอย่างไร แถมมีคำเหมือน คำตรงข้ามให้ดูด้วย

Highlight Dictionary เป็นรุ่น 2.5 โดยรุ่นนี้เปิดตัวเมื่อปีที่แล้ว นำมาติดตั้งและใช้งานได้ฟรีๆ เช่นกัน แต่หากต้องการบริจาคเพื่อสนับสนุนผู้ผลิตก็ได้สนใจดาวน์โหลดได้จาก <http://www.nextproject.net/dictionary/>

ตัวนี้ผมเคยใช้สักระยะ ความเร็วใช้ได้เลย

โปรแกรม Mega dict เป็นซอฟต์แวร์พจนานุกรม ที่ดาวน์โหลดมาใช้บนเครื่องได้ หากชอบก็จ่ายเงินเพื่อซื้อรหัสได้เหมือนกัน ข้อดีคือแปลทันทีที่เอาเมาส์ชี้ ไม่ว่าจะอยู่ในการเว็บไซต์ หรืออยู่ในหน้าจอใด ก็แปลได้อย่างขยันขันแข็งเลยทีเดียว แถมยังอ่านออกเสียงคำที่แปลได้ด้วย ดาวน์โหลดได้จาก [www.megadict.com](http://www.megadict.com)

ถือว่า สมัยนี้พจนานุกรมออนไลน์ช่วยในการค้นคว้าได้มาก เพราะเราไม่ต้องแบกพจนานุกรมเล่มหนา หนักไปด้วย แค่ใช้แปลคำศัพท์นิดๆ หน่อยๆ ก็ใช้งานได้แล้วแต่ฝากเคล็ดลับที่อยากจะแนะนำคือไม่อย่าให้เปิดศัพท์แล้วเลยผ่านไป อย่าให้ใช้บ่อยๆ ท่องบ่อยๆ จะได้จำความหมายและการใช้งานได้ถูกต้อง หลายๆ คนแปลโดยจดคำศัพท์ ไว้บนศัพท์ภาษาอังกฤษ สุดท้ายก็ลืม แต่หากแยกออกมาเขียนความหมาย การใช้งาน ท่องเป็นประจำ ก็จำคำศัพท์และนำไปใช้ได้ถูกหน้าที่ของกฎของมันเอง ครับ

ท้ายที่สุด แนะนำว่าหากหาคำศัพท์ไม่เจอ ลองลบตัวท้ายของคำศัพท์ดู เช่น ion,ing,or,er ออก เช่น compatibility ตัด ility ตัวหลังออกเหลือแค่ compatible ก็จะหาคำศัพท์ได้แม่นยำยิ่งขึ้นครับ

จาก ออล แม็กกาซีน ฉบับที่ 5 ปีที่ 3

6 ตุลาคม 51

### ฟังเพลงลดความดัน

“อันดนตรีมีคุณทุกอย่างไป ย่อมใช้ได้ตั้งจินตาคำบรินทร์”

เชื่อกันมานานแล้วว่า เพลงมีผลต่ออารมณ์และจิตใจ การวิจัยใหม่ ๆ ยังชี้ให้เห็นว่า เพลงจังหวะต่าง ๆ ส่งผลโดยตรงต่อการฟื้นฟูสุขภาพของเรา ความดันโลหิตสูงก็เป็นโรคหนึ่งที่เพลงสามารถช่วยเยียวยาได้ แม้โรคนี้จะมีปัจจัยก่อโรคหลายอย่าง แต่ที่จะมองข้ามไม่ได้คือ เรื่องของอารมณ์ ซึ่งเคยมีการศึกษาที่ให้ผลว่า เพลงประเภทที่ฟังแล้วรู้สึกสงบสามารถช่วยลด ความดันโลหิตลงได้

ดังนั้นการเลือกเพลงควรเลือกจังหวะที่เบาสบาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย สงบ เช่น เพลงบรรเลงคลาสสิก เพลงไทยบรรเลง เพลงแจ๊สที่เปิดคลอเบา ๆ หรือเพลงบรรเลงเสียง ธรรมชาติ เราสามารถนำเพลงเหล่านี้ มาผสมผสานอยู่ในชีวิตประจำวันได้อย่างกลมกลืนโดย

ฟังเพลงยามเช้าสร้างสมาธิ : การฟังเพลงยามเช้าช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสการรับรู้ ลองเลือก เพลงบรรเลงที่มีเสียงธรรมชาติ เปิดคลอระหว่างทำกิจกรรมยามเช้าก่อนออกไป ทำงาน หรือระหว่างเดินทางก็จะช่วยปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะสมดุล และมีสมาธิไปตลอด ทั้งวัน

ฟังเพลงแก้เครียด : ความเครียดเป็นศัตรูตัวร้ายของโรคความดันโลหิตสูง เมื่ออยู่ใน ภาวะเครียด ๆ หรือมีอาการเครียดต่อเนื่อง เพลงบรรเลงในแบบที่คุณชอบช่วยได้ เพราะเพลง สามารถลดระดับของฮอร์โมนความเครียดคอติซอล ลงได้ถึงร้อยละ 25

ฟังเพลงเมื่อมีอาการตึงตัวของกล้ามเนื้อ : คนเป็นความดันโลหิตสูงมักมีอาการตึงตัว ของกล้ามเนื้อ เช่นบริเวณต้นคอ การฟังเพลงที่มีจังหวะสงบ และเบาสบายสามารถช่วยผ่อนคลายและลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อได้

ที่นี้ก็อยู่ที่ว่าเพลงฟังสบายแนวไหนถูกใจคุณที่สุด

จาก นิตยสารชีวจิต ฉบับ 220 ปีที่ 10 วันที่ 1 ธันวาคม 2550

6 ตุลาคม 51

### กตจัดแก้ท้องผูก

อาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุคืออาการท้องผูก เนื่องจากการไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย อาการท้องผูกสำหรับบางคน ถึงกลับกลายเป็นปัญหาใหญ่เพราะเป็นอาการนำของโรค และอาการอื่นๆ เช่น ริดสีดวงทวาร โรคลำไส้ นอกจากการกินอาหารที่มีเส้นใย เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดขาวให้มากขึ้น และหมั่นดื่มน้ำให้เป็นนิสัยแล้ว การกตจัดแก้ท้องผูกก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยได้ลองทำตามนี้ดูนะคะ

1. หาดำแหน่งจุดกึ่งกลางข้อมือ ซึ่งอยู่เหนือข้อมือขึ้นไปประมาณ 4 นิ้ว
2. กตด้วยความแรงปานกลางนาน 2 นาที

การกตจัดนี้ควรทำทุกวันในขณะที่มีอาการ เมื่ออาการท้องผูกทุเลาลงแล้วก็อย่าลืมเปลี่ยนลักษณะนิสัยการกินอยู่ และออกกำลังกายเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ ทำได้ตามนี้ รับรองว่าอาการท้องผูกจะไม่มากวนใจคะ

จาก นิตยสารชีวจิต ฉบับ 220 ปีที่ 10 วันที่ 1 ธันวาคม 2550



20 พฤษภาคม 2552

### ฝันแปลกๆ ที่ต้องแก้เคล็ด

ฝันว่า-กระโดดลงมาจากที่สูง หรือตกจากที่สูง ทำนายว่าจะมีเรื่องเสียหายเกี่ยวกับงานที่ทำอยู่ ควรไปแก้ฝันกับเสาเรือนในบ้าน หรือเสาโบสถ์

ฝันว่า-ขี่ม้า แล้วตกลงมา ทำนายว่าจะมีคนนำความเดือดร้อนมาให้ ต้องไปแก้ฝันที่ทางสามแพร่ง

ฝันว่า-ไฟไหม้ ทำนายว่าจะมีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจภายในครอบครัว เป็นปัญหาใหญ่ ควรไปแก้ในแม่น้ำ เอน้ำในแม่น้ำลำหน้า ขอพระแม่พระคงคาให้ช่วยคุ้มครองครอบครัว

ฝันว่า-ได้กลิ่นหอม ทำนายว่าจะมีอันตรายมาถึงตัวโดยไม่คาดคิดมาก่อน ควรไปแก้ฝันบนที่นอน หรือเปลี่ยนที่นอนใหม่

ฝันว่า-ได้ทรัพย์ร่ำรวย ทำนายว่า จะเตือนเรื่องการเงินบางคนถึงขั้นศาล ควรเอาข้าวไปโปรยให้สัตว์มากินแล้วจะแก้ฝันได้

ฝันว่า-เดินลุยโคลน ทำนายว่า จะไม่สบายถึงกับล้มหมอนนอนเสื่อ ควรไปแก้ฝันกับต้นไม้ใหญ่

ฝันว่า-เดินเข้าไปในที่มืด ทำนายว่า จะมีเหตุต้องเสียของรัก หรือทะเลาะกันจนเกือบจะแยกทางกัน ควรไปแก้ฝันกลางแจ้งที่มีแดด

ฝันว่า-มีเด็กที่ไหนก็ไม่รู้มาดุดนเรา ทำนายว่า จะเจ็บป่วยกระทันหัน ควรไปแก้ฝันกับผู้สูงอายุ หรือญาติผู้ใหญ่ในบ้าน

ฝันว่า-ตกเหว ทำนายว่า เป็นลางไม่ดี ควรไปแก้ฝันโดยนอนคว่ำหน้า คางเกยธรณีประตู แล้วขอพระแม่พระธรณี จะทำให้ฝันร้ายกลายเป็นดีได้

ฝันว่า-ตกส้วมอุจจาระ มีแต่อุจจาระอย่างเดียว ทำนายว่า เป็นฝันดี จะมีชื่อเสียง และจะได้ทรัพย์มาก ควรไปแก้ฝันที่กลางสะพาน

ฝันว่า-เดินรำ ร้องเพลงมีความสุข ทำนายว่า จะเสียของที่รักมาก ควรไปแก้ฝันที่หัวบันได บอกกล่าวเจ้าที่เจ้าทาง และขอพรด้วย

ฝันว่า-วายน้ำขามฝึ่งไม่ได้ ทำนายว่า กำลังตกที่นั่งลำบาก ควรไปแก้ฝันกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่น พระพุทธรูป

ฝันว่า-ถูกมดกัด ทำนายว่า คนที่ไม่ชอบเราจะนำเรื่องเดือดร้อนมาให้ ควรไปแก้ฝันกับ พระในวัด

ฝันว่า-ใส่แว่นตา ทำนายว่า จะถูกกีดกันในที่ทำงาน ควรไปแก้ฝันกับครูบาอาจารย์

ฝันว่า-ถูกไขรัดคอหรือพันคอ ทำนายว่า จะมีเคราะห์ร้ายมาถึงตัว ควรไปแก้ฝันกับพระที่ประตู

ฝันว่า-ผมร่วงเป็นกระจุก ทำนายว่า จะมีเหตุต้องเสียเงินมาก ควรแก้ฝันกับหญิงมีครรภ์ ให้เธอพูดว่า "ฝันดี จะมีลาภ"

สุดท้าย...ถ้าฝันแล้วเคราะห์ร้ายมาก ๆ ควรไปบริจาคเงินซื้อโลงศพไม่มีญาติ จะกลับร้ายกลายเป็นดีได้ และจะมีโชคดีอีกต่างหาก ไม่เชื่ออย่าลบหลู่

จากหนังสือพลอยแถมเพชร ปีที่ 18 ฉบับที่ 415วันที่ 15 พฤษภาคม 2552 คอลัมน์คัมภีร์  
ทำนายฝัน โดยปิ่นดาว

6 กรกฎาคม 2552

### กินได้กินดีกับไข่

"ไข่" เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ไข่ 1 ฟองให้โปรตีนประมาณ 7 กรัม โปรตีนในไข่เป็นโปรตีนที่สมบูรณ์ จัดอยู่ในอาหารโปรตีนประเภทสูง มีกรดอะมิโนครบทุกชนิดตามที่ร่างกายต้องการ สามารถนำโปรตีนจากไข่ไปใช้ได้ทั้งหมด ไข่ทั้งดีต่อหัวใจบำรุงสายตา ช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม และช่วยลดน้ำหนัก ไม่ได้อุดมด้วยคอเลสเตอรอลอันตรายอย่างที่เข้าใจกัน ในไข่แดงมีสารอาหารครบครันถึง 13 ชนิด ขณะที่ในไข่ขาวมีอัลบูเมน ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนสำคัญ และไม่มีไขมัน

อุดมด้วยวิตามินบี ธาตุเหล็กวิตามินเอที่ช่วยเรื่องการเจริญเติบโต และพัฒนาการวิตามินอีช่วยต่อต้านโรคหัวใจและมะเร็งบางประเภท วิตามินดีช่วยให้ร่างกายดูดซับเกลือแร่และทำให้กระดูกแข็งแรง มีไอโอดีน กระตุ้นการผลิตไทรอยด์ฮอร์โมน และฟอสเฟอรัส ซึ่งจำเป็นต่อกระดูก และฟัน ในไข่แดงยังมีสารลูทีน และซีแซนทีนที่ช่วยปกป้อง หรือรักษาอาการจุดรับภาพที่จุดประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุ (age-related eye problem macular degeneration) ที่สำคัญ ไข่ 1 ฟองมีแคลอรีต่ำเพียง 75 แคลอรี และไขมัน 5 กรัม ซึ่งช่วยลดน้ำหนักได้ และยังมิงานวิจัยระบุว่าถ้ากินไข่วันละ 1 ฟองขึ้นไปจะปลอดภัยจากความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ไม่กินไข่เลย

ไข่นี้มีอะไร เปลือกไข่ (egg shell) อาจมีสีน้ำตาลหรือสีขาวขึ้นอยู่กับชนิดของพันธุ์แม่ไก่ เปลือกไข่จะมีรูขนาดเล็กมาก มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น อากาศและความชื้นสามารถแทรกผ่านรูเล็ก ๆ ที่อยู่ในไข่ได้ อากาศจำเป็นสำหรับตัวอ่อนหายใจ

เยื่อหุ้มไข่ มีอยู่ด้วยกัน 2 ชั้น ชั้นนอกที่ติดเปลือกมีชื่อเรียกว่า shell membrane ชั้นในที่ติดกับไข่ขาวเรียกว่า egg membrane โพรงอากาศ (air cell) เป็นช่องว่างที่อยู่บริเวณด้านข้างของไข่ อยู่ระหว่างเยื่อหุ้มชั้นนอก และเยื่อหุ้มชั้นใน

ไข่ขาว (albumen) มีทั้งหมด 3 ชั้นไข่ขาวชั้นนอกสุดจะค่อนข้างเหลว อยู่ติดกับเยื่อหุ้มไข่ ถัดมาเป็นไข่ขาวชั้น มีปริมาณมากกว่าครึ่งของไข่ขาวทั้งหมดส่วนชั้นในสุดเป็นไข่ขาวอย่างเหลว

เยื่อหุ้มไข่แดง (vitelline membrane) มีประโยชน์คือ ช่วยหุ้มไข่แดงเอาไว้โดยรอบ

ไข่แดง (yolk) จะอยู่กลางฟองโดยการยึดของเยื่อที่เป็นเกลียวแข็ง อยู่ด้านหัว และท้ายของไข่แดง และยื่นเข้าไปในไข่ขาว ในไข่แดงบางฟองอาจมีจุดเลือดมีสาเหตุมาจากเส้นเลือดฝอยในรังไข่ของแม่ไก่แตก ต่อมาเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมี ทำให้จุดเลือดดังกล่าวกลายเป็นชั้นเนื้อเล็ก ๆ ไม่ได้ให้โทษแต่อย่างใด สามารถรับประทานได้

หากต้องการรักษาคุณภาพของไข่ให้นาน ครั้งแรกควรเลือกเก็บเฉพาะไข่ที่ออกใหม่ เปลือกสะอาด เพราะถ้าเปลือกสกปรกอาจทำให้จุลินทรีย์เข้าไปได้ และถ้ายังไม่ถึงเวลา ทำอาหารไม่ควรไปล้างไข่ก่อน เพราะจะเป็นการล้างเมือกที่เคลือบรอบเปลือกไข่ออกด้วย ทำให้น้ำระเหยออกจากไข่มากขึ้น

ควรเก็บไข่ไว้ในภาชนะที่ปิดมิดชิดสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น เก็บไว้ในที่อุณหภูมิต่ำ เช่น ตู้เย็น ซึ่งวิธีวางไข่บนที่เก็บนั้นให้วางด้านป้านขึ้น หากเอาด้านแหลมขึ้นจะทำให้น้ำหนักของไข่ดันให้โพรงอากาศลอยตัวขึ้นด้านบน เยื่อหุ้มไข่ทั้งสองจะแยกออกจากกัน ไข่แดงซึ่งเบากว่า จะลอยตัวขึ้นข้างบนเช่นเดียวกัน และทำให้ไข่แดงติดเปลือกได้ง่ายขึ้น

ไข่นี้แตกต่าง

ไข่ไก่ เป็นไข่ที่เนื้อนุ่ม ไม่ควว มีสารอาหารสมบูรณ์ ราคาถูก นิยมนำมาทำอาหารทั้งคาว และหวาน ไข่ขาว มีคุณสมบัติเหนียวหนืด ใช้คลุกกุ้ง ปลา หรือเนื้อสัตว์อื่น ๆ ก่อนจะชุดแป้งทอดจะทำให้แป้งเกาะและมีกลิ่นหอม

ไข่เป็ด เนื้อไข่จะหยากกว่า และมีกลิ่นคาวมากกว่าไข่ไก่ แต่ก่อนไข่เป็ดใช้ทำอาหารเกือบชนิดยกเว้นไข่ลวก แต่เมื่อไข่ไก่มีมากขึ้นจึงใช้ ไข่ไก่ ทำแทนเกือบทั้งหมด แต่ ไข่พะโล้ ไข่เค็ม ไข่เยี่ยวม้า ก็ยังนิยมใช้ไข่เป็ดเป็นอยู่เช่นเดิม

ไข่นกกระทา จะมีขนาดเล็กรสชาติจืด ที่เปลือกจะเป็นลาย ราคาไม่แพงมีคอเลสเตอรอลสูง ผู้ที่ป่วยเป็นโรคไขมันในเส้นเลือดสูง หรือคนชรา จึงไม่ควรรับประทานหรือทานแต่น้อย ส่วนเด็กถือว่าเป็นอาหารบำรุงอย่างดีทีเดียว

จากหนังสือมหาประชาชน ฉบับความจริงวันนี้ ปีที่ 3 ฉบับที่ 2

22 กรกฎาคม 2552

### บะหมี่ในวันปีใหม่ที่ซบโปโร

วันที่ 31 ธันวาคม 2528 ซึ่งเป็นวันส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ที่ร้านบะหมี่ " สอกโก " บนถนนซบโปโร การกินบะหมี่โซบะในคืนวันส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่นั้นเป็นประเพณีของชาวญี่ปุ่น ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้ร้านบะหมี่ขายดีในวันสิ้นปี "ร้านสอกโก" นี้ก็เช่นกัน

ในวันนี้คน แนนร้านแทบทั้งวัน จนกระทั่งถึงเวลา 22.00 น. คนก็เริ่มน้อยลง วันนี้ทุกคนจะต้องรีบกลับบ้านเพื่อไปต้อนรับปีใหม่อีกกัน ดังนั้นถนนสายนี้จึงปิดร้านเร็วกว่าปกติ เจ้าแม่ของร้าน "สอกโก" เป็นคนชื่อ และเจ้าแม่เนี่ยก็เป็นคนอึดอัดใจคอดี

ในคืนวันส่งท้ายปีเก่า พอลูกค้าคนสุดท้ายกลับไปในขณะที่เจ้าแม่เนี่ยก็จะปิดร้าน ประตูร้านก็ถูกเปิดออกอย่างเบา ๆ มีผู้หญิงคนหนึ่งพาเด็กชายสองคน คนหนึ่งประมาณ 6 ขวบกับอีกคนหนึ่งประมาณ 10 ขวบเข้ามาในร้าน

เด็กชายทั้งสองคนสวมชุดกีฬาใหม่เอี่ยมเหมือนกันทั้งสองคน ส่วนหญิงคนนั้นสวมโอเวอร์โค้ทหลายสีถอดเก่า ๆ เขย ๆ

เจ้าแม่ร้องทักทายออกมา "เชิญนั่งครับ"

หญิงคนนั้นเอ่ยปากอย่างขลาดกลัวว่า "ขอบะหมี่น้ำสักชามได้ไหมคะ" เด็กชายสองคนที่อยู่ข้างหลังสบตากันอย่างไม่ค่อยสบายใจนัก "ได้คะ ได้คะ ทำไมจะไม่ได้ล่ะคะ เชิญนั่งก่อนคะ" เจ้าแม่เนี่ยพาพวกเขาไปนั่งที่โต๊ะเบอร์สองชิดกำแพง แล้วตะโกนบอกไปทางห้องครัวว่า

"บะหมี่น้ำหนึ่งชาม"

บะหมี่หนึ่งชามมีบะหมี่แค่หนึ่งก้อน เจ้าแม่คิดแล้วก็ใส่บะหมี่ เพิ่มไปอีกครึ่งก้อน ต้มบะหมี่ได้ชามเบ้อเริ่ม ทั้งเจ้าแม่เนี่ยและสามแม่ลูกต่างก็ไม่รู้เรื่อง สามแม่ลูกนั่งล้อมชามบะหมี่กินกันอย่างเอร็ดอร่อย กินพลางพุดพลาง

"ทานเถอะครับ" ลูกคนพี่พูด

"แม่ทานหน่อยสิครับ" ลูกคนน้องพูดไปก็หยิบบะหมี่ให้แม่กิน ไม่นานก็กินบะหมี่หมดชามจ่ายเงินไปหนึ่งร้อยห้าสิบบเยนแล้วทั้งสามคนก็ชมว่า

"ขอบคุณมากคะ(ครับ) บะหมี่อร่อยมากคะ(ครับ)" พร้อมกับคอมพิวเตอร์เล็กน้อยแล้วลาจากไป

"ขอบคุณมากค่ะ(ครับ) สวีสวีปีใหม่ค่ะ(ครับ)" ทั้งเก้าแก็และเก้าแก็เนี้ยต่างก็กล่าวขอบคุณ

ทำงานไปวันแล้ววันเล่าตั้งแต่เช้าจรดเย็น และแล้วก็ผ่านไปอีกหนึ่งปี วันที่ 31 ธันวาคมก็เวียนมาครบรอบอีกครั้งหนึ่ง ในวันสงท่ายปีเก่า ร้านบะหมี่ "ฮอกโก" ก็ยังคงขายดีและดูเหมือนจะขายดีกว่าปีที่ผ่านมา

สองตายายยังคงยุ่งวุ่นวายอยู่กับการค้าขาย และแล้ววันที่วุ่นวายก็จบสิ้นลง 22.00 น.กว่าในขณะที่เก้าแก็เนี้ยกำลังจะปิดร้านอยู่นั้น ประตูร้านก็ถูกผลักออกเบา ๆ ผู้ที่เข้ามาก็คือหญิงวัยกลางคนกับเด็กชายสองคน

พอเห็นเสื้อโอเวอร์โค้ทที่เก่า และเชย เก้าแก็เนี้ยก็นึกขึ้นมาได้ว่าเป็นลูกค้าคนสุดท้ายในวันสงท่ายปีเก่าของปีที่แล้วนั่นเอง

"ขอบะหมี่น้ำหนึ่งชามได้มั๊ยคะ" "ได้คะ ได้คะ เชิญนั่งตามสบายนะคะ"

เก้าแก็เนี้ยนำพวกเขาไปนั่งที่เดิมที่เคยนั่งเมื่อปีที่แล้ว โต๊ะเบอร์สอง พลังตะโกนว่า "บะหมี่น้ำหนึ่งชาม" เก้าแก็รับคำสั่ง จดเตาที่เพิ่งจะดับไปพลัง "ได้ครับ บะหมี่น้ำหนึ่งชาม"

เก้าแก็เนี้ยแอบไปพูดที่ข้างหูของเก้าแก็ว่า "นี่ตาแก็ดัมบะหมี่ให้พวกเขาสามชามไม่ได้หรือ" "ไม่ได้ ถ้าทำแบบนั้นจะทำให้พวกเขาอายุและไม่สบายใจได้รู้มั๊ย" สามิตอบพลัง แล้วโยนบะหมี่อีกครั้งก่อนลงไปในห้องที่น้ำกำลังเดือดพล่าน

เดินไปยืนข้างภรรยาแล้วก็ยิ้ม ภรรยาก็พูดขึ้นว่า..... "เห็นเธอชื่อ ๆ ทิม ๆ ไม่นึกเลยว่าจิตใจก็ดีเหมือนกันนะ" ฝ่ายสามิตเดินไปตักบะหมี่ชามใหญ่ที่กลิ่นหอมชวนกินชามนั้นแล้วให้ภรรยาออกไปให้สาม แม่ลูก

สามแม่ลูกนั่งล้อมชามบะหมี่ กินไปพลังคุยไปพลัง เสียงคุยของสามแม่ลูกดังถึงหูของตายาย "หอมจังเลย...ยอดไปเลย...อร่อยจริง ๆ "

"ปีนี้อาจกินบะหมี่ของร้านฮอกโกได้ นับว่าไม่เลวทีเดียว"

"ถ้าปีหน้าสามารถมากินได้อีกก็ดีนะสิ"

กินเสร็จก็จ่ายเงินไปหนึ่งร้อยห้าสิบบน แล้วสามแม่ลูกก็เดินออกจากร้านฮอกโกไป

"ขอบคุณค่ะ(ครับ) สวัสดีปีใหม่ค่ะ(ครับ)" มองตามหลังสามแม่ลูกจนลับหายไป

สองตายายก็ยกเรื่องสามแม่ลูกมาพูดซ้ำแล้วซ้ำอีกไปได้ระยะหนึ่ง

ในวันสิ้นปีของสามปีมานี้ กิจการของร้านฮอกไกโดดีมาก สองตายายต่างก็ยุ่งจนไม่มีเวลาคุยกัน แต่พอเลย 21.00น.ไปแล้ว สองตายายก็เริ่มกระวนกระวายใจขึ้นมา พอถึง 22.00น. พนักงานในร้านต่างก็รับอั่งเปาแล้วก็แยกย้ายกันกลับไป

พอคนกลับไปหมดแล้วเจ้าของร้านทั้งสองก็ช่วยกันเอาป้ายราคาบะหมี่ในร้านที่เขียนไว้ว่า"บะหมี่ซามละสองร้อยเยน" ที่แขวนไว้ตามผนังทั้งหมดพลิกกลับหลัง แล้วช่วยกันเขียนใหม่ ว่า "บะหมี่ซามละร้อยห้าสิบบเยน" และถ้าแก่เนี่ยก็เอาป้าย "จองแล้ว"

ไปวางไว้บนโต๊ะเบอร์สอง เหมือนกับว่าจะมีเจตนารอแขกที่ลูกค้าออกจากร้านไปหมดแล้วถึงจะมาอย่างนั้นแหละ

22.30 น. ในที่สุดสามแม่ลูกก็ปรากฏตัวขึ้น พี่ชายสวมเครื่องแบบมัธยมของรัฐแห่งหนึ่ง น้องชายสวมเสื้อแจ๊คเก็ตที่พี่ชายสวมเมื่อปีก่อนดูหลวมและไม่พอดีตัว เด็กทั้งสองคนโตขึ้นมาก ส่วนผู้เป็นแม่ก็ยังคงสวมเสื้อโค้ทหลายสีกอดที่ทั้งเก่าและเชยแถมสีซีดตัวเดิม

"เชิญค่ะ เชิญค่ะ" ถ้าแก่เนี่ยกล่าวทักทายอย่างมีน้ำใจ มองใบหน้าอันยิ้มแย้มและท่าทางต้อนรับอย่างเต็มที่ของถ้าแก่เนี่ย ทำให้ผู้เป็นแม่นั้นเปล่งคำพูดออกมาอย่างงกเง็งเงินว่า

"รบกวนช่วยทำบะหมี่น้ำให้สักสองชามได้ไหมค่ะ"

"ได้ค่ะ เชิญนั่งทางนี้ค่ะ" ถ้าแก่เนี่ยนำแม่ลูกไปนั่งยังโต๊ะเบอร์สอง แล้วรีบเอาป้าย "จองแล้ว" ออกเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น แล้วตะโกนบอกไปทางครัวว่า "บะหมี่น้ำสองชาม" "ได้ครับ บะหมี่น้ำสองชามได้เดี๋ยวนี้แหละครับ"

ถ้าแก่พลาบตอบ พลาบโยนบะหมี่ลงไปในม้อน้ำสามกอน สามแม่ลูกกินไปพูดไป ดูแล้วเหมือนมีความสุขกันมาก

สองสามีภรรยาที่ยืนอยู่หลังโต๊ะทำบะหมี่ได้รับรู้ถึงความสุขที่พวกเขาได้รับกัน ในใจก็พลอยเบิกบานไปด้วย

"ลูกรัก วันนี้แม่ต้องขอบคุณลูก ๆ เป็นอย่างมาก"

"ขอบคุณ ?"

"ทำไมครับ"

"เรื่องเป็นอย่างนี้ .....คือคุณพ่อของลูกที่ประสบอุบัติเหตุเสียชีวิตไปได้ทำให้คนอื่นแปดคนได้รับบาดเจ็บ และทางบริษัทประกันก็ไม่รับผิดชอบในส่วนนั้น ในช่วงหลายปีมานี้ทำให้เราต้องจ่ายเงินเดือนละห้าหมื่นเยนทุกเดือน"

"เอ๊ะ เรื่องนี้เราก็อทราบกันอยู่แล้วนี่ครับ" ผู้เป็นพี่ตอบ

ส่วนถ้าแก่เนี่ยได้แต่ตั้งใจฟังอย่างเงิบ ๆ อยู่หลังโต๊ะทำอาหาร "แต่เดิมนั้นเราต้องชำระหนี้ไปจนถึงปีหน้าเดือนมีนาคม"

แต่ตอนนี้เราได้ชำระหนี้ไปหมดแล้ว" "จริง ๆ หรือครับ แม่"

"จริงสิจ๊ะ นี่เป็นเพราะว่าพี่ชายของลูกขยันไปส่งหนังสือพิมพ์

ส่วนตัวลูกเองก็ช่วยแม่ซื้อกับข้าวทำอาหาร ทำให้แม่ไปทำงานได้อย่างเต็มที่

ทางบริษัทจึงได้ให้เงินเบี้ยขยันพร้อมทั้งเงินโบนัสพิเศษอื่นๆ อีก

จึงทำให้วันนี้สามารถชำระในส่วนที่เหลือได้หมด"

"ว้าว แม่ครับพี่ครับ อย่างนี้ก็วิเศษสิครับ

แต่ว่าต่อไปขอให้ผมได้ช่วยทำอาหารต่อไปเถอะนะครับ"

"ผมก็จะส่งหนังสือพิมพ์ต่อ นะครับ ไฉนน้องชาย เราต้องร่วมแรงร่วมใจกันสู้หน่อยแล้วนะ"

"ขอบใจลูกทั้งสองมาก ขอบใจจริง ๆ "

"แม่ครับผมกับน้องก็มีความลับจะบอกกับแม่เหมือนกันครับ

คือในวันอาทิตย์วันหนึ่งของเดือนพฤศจิกายนโรงเรียนของน้อง

ได้แจ้งให้ผู้ปกครองไปเยี่ยมชมนักเรียนในห้องเรียนในวันพบผู้ปกครอง

คุณครูของน้องยังได้แนบจดหมายมาอีกหนึ่งฉบับว่า

เรียงความของน้องได้ถูกคัดเลือกให้เป็นตัวแทนของสอกไกโด

เพื่อไปแข่งขันเรียงความทั่วประเทศ นี่ผมได้ยินมาจากเพื่อนๆ ของน้องนะครับผมถึงทราบ



ตั้งนั้นในวันนั้นผมจึงไปเป็นตัวแทนแม่ "ไปร่วมในงานวันพบ ผู้ปกครอง ของน้อง"

"จริงหรือลูก แล้วต่อมาละ"

"หัวข้อที่คุณครูให้เรียง ความคือ ความปรารถนาของข้าพเจ้า

น้องได้เอาเรื่องของบะหมี่น้ำหนึ่งชามมาเขียนเป็นเรียงความ

แล้วยังได้อ่านต่อหน้าทุกคนด้วย"

"เรียงความเขียนว่า...หลังจากที่คุณพ่อประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์แล้ว

ได้ทิ้งหนี้สินให้เรามากมาย เพื่อที่จะชำระหนี้ คุณแม่ต้องทำงานดึกดื่นหาม รุ่งหามค่าทุกวัน แม้แต่เรื่องของผมที่ต้องไปส่งหนังสือพิมพ์ น้องก็ยังเอาไปเขียนเลย..."

"ยังมีอีก น้องยังเขียนถึงในคืนวันที่ 31 ธันวาคม

พวกเราสามคนแม่ลูกได้มาล้อมวงกินกินบะหมี่น้ำ

อร่อยมาก...สามคนกินบะหมี่น้ำแค่ชามเดียว คุณตาคุณยายเจ้าของร้านยังกล่าวขอบคุณพวกเรา อีก แล้วยังอวยพรวันปีใหม่ให้พวกเราอีก

เสียงเหล่านั้นเหมือนกับว่าให้กำลังใจให้เข้มแข็งที่จะยืนหยัดมีชีวิตอยู่ต่อไป

พยายามปลดเปลื้องหนี้สินทั้งหลายของคุณพ่อให้หมดให้เร็วที่สุด..."

"ด้วยเหตุนี้เองจึงได้ตัดสินใจว่าโตขึ้นน้องจะเปิดกิจการร้านบะหมี่

แล้วจะต้องเป็นเจ้าของร้านบะหมี่ยอดเยี่ยมอันดับหนึ่ง ของญี่ปุ่นอีกด้วย

แล้วยังจะให้กำลังใจแก่ลูกค่าทุกคน...ขอให้มีความสุขครับ ...ขอบคุณครับ..."

สองตายายเจ้าของร้านบะหมี่ที่ยืนฟังอยู่หลังโต๊ะทำบะหมี่จู้ ๆ ก็หายตัวไป

พวกเขาไม่ได้หายไปไหนเลย เพียงแต่คุกเข่ากันอยู่ใต้โต๊ะ ในมือถือปลายผ้าขนหนูกันคนละข้าง

พยายามซับน้ำตาที่ไหลไม่ยอมหยุดเหมือนท่านบ พังนั้นอย่างไม่ลดละ

"พอน้องอ่านเรียง ความจบ คุณครูก็พูดว่า ....."

"วันนี้พี่ชายได้มาเป็นตัวแทนของคุณแม่ ตั้งนั้นขอเชิญพี่ชายขึ้นมากล่าวอะไรสักหน่อย ค่ะ"

"จริงหรือลูก แล้วลูกทำอะไรล่ะ"

"ก็มันกระทันหันเกินไป ตอนแรก ๆ ก็ไม่รู้ว่าจะพูดอะไรดี"

ผมจึงพูดว่า...ขอบคุณทุกคนที่เอาใจใส่น้องผมเป็นอย่างดี

น้องผมต้องไปจ่ายตลาดซื้อกับข้าวกลับมาหุงหาอาหารทุกวัน ดังนั้นในเวลาที่เป็นเพื่อน ๆ

ทุกคนมีกิจกรรมกันในตอนเย็นก็มักจะ อยู่ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ได้เพราะต้องรีบกลับบ้าน

เมื่อเป็นอย่างนี้คงจะทำให้ทุกคนวุ่นวายกันพอสมควร"

"เมื่อครู่ตอนที่ไดยินน้องอ่านเรียงความเรื่องระหมื่นน้ำหนึ่งขาม ผมรู้สึกอายมาก

แต่พอได้เห็นน้องยึดดอกอ่านเรียง ความเรื่องระหมื่น น้ำหนึ่งขามด้วยเสียงอันดังนั้นจนจบ

ถึงได้รู้สึกว่าความรู้สึกอายเมื่อ สักครู่นี้ถึงจะเรียกว่าเป็นความอายจริงๆ "

"หลายปีมานี้ ความกล้าของคุณแม่ที่ส่งระหมื่นน้ำหนึ่งขามนั้นเพื่อกิน

กันสามคนนั้นผมกับน้องจะไม่มีวันลืมเป็นอันขาด ผมและน้องจะต้องขยัน

และดูแลแม่เป็นอย่างดี และผมขอฝากน้องของ ผมให้ทุกคนช่วยดูแลด้วย ครับ"

สามแม่ลูกกุมมือกันเงียบ ๆ ตบไหล่ กินระหมื่นหมดอย่างมีความสุขกว่าทุก ๆ ปี

จ่ายเงินไปสามร้อยเยน กล่าวขอบคุณค้อมตัวลงเคารพและเดินออกจากร้านไป

เจ้าของร้านมองตามหลังสามแม่ลูกไป เจ้าของร้านจึงได้รู้สึกว่าปีนี้ได้ผ่านไปแล้วจริง ๆ

พร้อมกับกล่าวว่า

"ขอบคุณค่ะ(ครับ) สวัสดีปีใหม่ค่ะ(ครับ)"

..... และแล้วก็ผ่านไปอีกปีหนึ่ง

พอถึงเวลา 21.00น. ทางร้านฮอกไกทิวางป้าย"โตะจอง"ไว้บนโตะเบอร์สองและเฝ้ารอคอย

การมาเยือนของสามแม่ลูกเช่นเคย แต่ในปีนั้นสามคนแม่ลูกไม่ได้มาปรากฏตัวที่ร้านเลย

ปีที่สอง ปีที่สาม

โต๊ะเบอร์สองก็ยังคงว่างอยู่เช่นเดิม

สามแม่ลูกไม่ได้มาที่ร้านฮอกไก่อีกเลย

กิจการของร้านฮอกไก่อีกรุ่งมาก ภายในร้านมีการตกแต่งใหม่ โต๊ะเก้าอี้ก็มีการเปลี่ยนใหม่

จะมีก็แต่โต๊ะเบอร์สองที่เก็บรักษาไว้เหมือนเดิม

"นี่มันเรื่องอะไรกัน"

ลูกค้าหลายคนต่างก็ถามด้วยความกังขา

ถ้าแก่เนี่ยก็เลยเล่าเรื่องบะหมี่หนึ่งชามให้แก่ลูกค้าฟัง

โต๊ะเก้าอี้ที่ว่างอยู่กลางร้านเหมือนกับว่าเป็นการให้กำลังใจตัวเองอย่างหนึ่ง

และก็ไม่แน่ว่าวันใดวันหนึ่งลูกค้าทั้งสามอาจจะกลับมาอีก

พวกเขาหวังว่าจะใช้โต๊ะเก้าอี้ที่ว่างนั้นในการต้อนรับลูกค้าทั้งสามของเขา

โต๊ะเบอร์สองตัวนั้นเปลี่ยนเป็นชื่อว่า "โต๊ะแห่งความสุข"

ลูกค้าต่างก็พูดต่อๆ กันไป

มีนักเรียนหลายคนอยากเห็นโต๊ะตัวนี้ถึงขนาดที่วานั่งรถมาจากที่ไกลแสนไกลมากิน บะหมี่

และเจาะจงที่จะนั่งโต๊ะตัวนี้

ผ่านวันที่ 31 ธันวาคม ไปอีกหลาย ๆ ปี

พอถึงวันสิ้นปีหลังจากปิดร้านแล้ว เจ้าของร้านค้าในระแวกใกล้เคียงร้านฮอกไก

ก็มักจะมารวมตัวฉลองโดยการกินบะหมี่ที่ร้านฮอกไก กินไป พลาง

ก็รอเสียงระฆังส่งท้ายวันสิ้นปีเก่าไป พลาง แล้วทุกคนก็ไปวัดเพื่อไหว้พระด้วยกัน

เป็นธรรมเนียมมา 5-6 ปีแล้ว

ในวันนี้พอเลย 21.30น.ไปแล้ว เจ้าของร้านขายปลามาถึงก่อนพร้อมทั้งนำซาซิมิมาด้วย  
ต่อจากนั้นก็มีคนมาเรื่อยๆ เป็นระยะ บ้างก็เอาเหล้ามา บ้างก็เอาอาหารกับแกล้มมา  
ปกติแล้วก็จะรวมตัวกันได้ประมาณ 30-40 คน ต่างก็คึกคักกันมาก  
ทุกคนที่มานั้นต่างก็รู้ตำนานเกี่ยวกับโตะเบอร์สอง  
ทุกคนก็พยายามไม่เอ่ยถึงมันแต่ในใจต่างก็คิดกันว่า วันนี้ "โตะจอง"  
ตัวนั้นไม่มีคนที่พวกเขาเฝ้ารอมานั่ง มันคงจะวางเปลาเพื่อส่งท้ายปีเก่าอีกเช่นเดิม  
พวกเขาบ้างก็กินเหล้า บ้างก็กินบะหมี่ บ้างก็เข้าๆ ออก ๆ พอเตรียมกับข้าวกับแกล้ม  
ต่างก็กินกันไปคุยกันไป พูดเรื่องการค้าบ้าง คุยเรื่องโน้นเรื่องนี้  
แม้แต่่น้ำทะเลขึ้นลง ในระยะนี้บ้านไหนมีเด็กเกิดใหม่ ก็นำมาพูดคุยในวงสนทนา คุยมันทุกๆ  
เรื่อง จนเหมือนกับว่าเป็นครอบครัวเดียวกัน  
เวลาผ่านไปจนถึง 22.30น.  
หันไตนั่นเองประตูร้านก็ถูกผลักออกเบา ๆ  
ทุกคนในร้านหยุดพูดคุยกัน สายตาทุกคู่มองตรงไปยังประตูร้าน  
ชายหนุ่มสองคนยืนสง่าในชุดสูทสากล พาดโอเวอร์โค้ทไว้บนแขน  
พอเห็นว่าผู้ที่มาเป็นใครทุกคนก็รู้สึกว่บรรยากาศเริ่มผ่อนคลายลง  
และเริ่มสนทนากันต่อไปอย่างคึกคัก ในขณะที่เก้าอี้เก้าอี้กำลังจะพูดว่า  
"ขอโทษค่ะ ที่นั่งเต็มหมดแล้วค่ะ" เพื่อปฏิเสธลูกค้าที่ไม่ได้รับเชิญอยู่นั้น  
ก็มีหญิงคนหนึ่งสวมชุดกิโมโนเดินเข้ามายืนระหว่างกลางของชายหนุ่มทั้งสองคน  
ทุกคนในร้านแทบจะหยุดหายใจเมื่อได้ยินคุณนายผู้นั้นพูดว่า  
"เอ้อ...รบกวน...รบกวนช่วยทำบะหมี่ให้สามชามได้ไหมคะ"

ทันทีที่เก้าแก่เนี้ยได้ยื่นสืหน้าก็เปลี่ยนไปทันที เวลาผ่านไปสิบกว่าปีแล้ว

ภาพของสามแม่ลูกในความทรงจำกับภาพของสามแม่ลูกตรงหน้า

เธอพยายามจะนำทั้งสองภาพมาวางซ้อนกัน

เก้าแก่ที่ยืนตะลึงอยู่ที่โต๊ะท่าบะหมี่ ชี้นิ้วไปยังทั้งสามแม่ลูก

"พวกคุณ .. พวกคุณ"

เขาพูดได้เพียงแค่นั้น คำพูดทุกคำจุกอยู่ที่คอ

ชายหนุ่มหนึ่งในสองคนเห็นท่าทีของเก้าแก่เนี้ยที่ทำอะไรไม่ถูกก็เลยพูดกับ

เก้าแก่เนี้ยว่า

"พวกเราสามคนแม่ลูกที่เมื่อสิบสี่ปีก่อนในวันสงท่ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่มา

สั่งบะหมี่น้ำหนึ่งชามทานกันสามคนใจครับ และพวกเราก็ได้รับกำลังใจจากบะหมี่น้ำชามนั้น

พวกเราจึงได้สามารถยืนหยัดมาถึงวันนี้ได้"

"หลังจากนั้นก็อพยพครอบครัวไปอาศัยอยู่กับยายที่อำเภอชีกะ

ปีนี้ผมสอบผ่านได้เป็นนายแพทย์แล้ว

ตอนนี้ผมเป็นแพทย์ฝึกหัดแผนกกุมารเวชที่โรงพยาบาลเกียวโต

ปีหน้าเดือนเมษายนก็จะย้ายมาประจำโรงพยาบาลกลางของซัปโปโรแล้ว"

"วันนี้พวกเราก็เลยแวะมาที่โรงพยาบาลเพื่อทำความรู้จักและฝากเนื้อฝากตัว

แล้วเลยไปไหว้สุสานของคุณพ่อ

และน้องชายที่ครั้งหนึ่งเคยใฝ่ฝันว่าจะเป็นเจ้าของกิจการร้านบะหมี่นั้น

ขณะนี้ได้ทำงานในธนาคารเกียวโต ได้เสนอความคิดที่เลิศเลออย่างหนึ่งก็คือ

.....ปีนี้ในวันสงท่ายปีเก่า

พวกเราสามคนแม่ลูกจะมาเยี่ยมคารวะเจ้าของร้านบะหมี่ฮอกไกที่ซัปโปโร

และทานบะหมี่น้ำสามชามของร้านฮอกไกด้วย"

สองตายายฟังไป พลัง พักหน้าไป พลังด้วยน้ำตาคลอเบา

ถ้าแก่ร้านขายผักที่นั่งอยู่ตรงหน้าประตู

พยายามใช้แรงอย่างเต็มที่ที่จะกลืนบะหมี่คำที่คาอยู่ในปากลงไป ในคอแล้วลุกขึ้นยืนพูดว่า

"อ้าว...ถ้าแก่... เป็นอะไรไปหละ อุตสาหกรรมมารมาตลอดสิบปีเพื่อเฝ้าคอยวันนี้

"โตะจอง" ตัวนั้นไงที่พวกถ้าแก่จองให้ลูกคำที่จะมาตอนหลังสิบโมงของคืนวันสิ้นปีไง

รีบๆ ต้อนรับพวกเขาสี เร็วเข้า"

ในที่สุดถ้าแก่เนี้ยก็ได้สติ ดบไหล่ของถ้าแก่ร้านขายผัก แล้วพูดว่า

"ยินดีต้อนรับคะ...เชิญนั่งข้างในคะ...นี่ตาเตมา...บะหมี่น้ำสามชามโตะสอง"

ถ้าแก่ที่ยืนตะลึงอยู่ก็รีบปาดน้ำตาแล้วรับคำว่า

"ครับ...บะหมี่น้ำสามชาม"

หากดูกันตามจริงแล้ว

สิ่งที่ถ้าแก่ร้านบะหมี่ทั้งสองได้ให้ไปมันไม่ได้มีค่ามากมายอะไรเลย

มันเป็นแค่เพียงบะหมี่ไม่กี่ก้อน คำพูดที่จริงใจและให้กำลังใจเพียงไม่กี่คำ

รวมทั้งคำอวยพรว่า "ขอบคุณคะ(ครับ) สวัสดิ์ปีใหม่คะ(ครับ)" ก็เท่านั้นเอง

แต่มันกลับให้ผู้ที่ถูกความจริงอันโหดร้ายบีบให้จมอยู่ในสถานการณ์

คับขันได้สามารถกลับมาใช้ชีวิตอีกครั้ง

นิทานเรื่องนี้บอกกว่า --- อย่าพยายามมองข้ามตัวเอง

ตัวเราเองสามารถมีอิทธิพลต่อสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่ได้

บางที่มันอาจจะเป็นแค่เพียงความใส่ใจความห่วงใยอันจริงใจเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ก็สามารถนำพาเอาแสงสว่างอันเจิดจรัสอย่างไม่มีขีดจำกัดมาสู่โลกได้

เราจะสามารถมอบหัวใจแห่งความรักและความเมตตาที่เราอัดเก็บ

ไว้ในใจมาเป็นเวลานานแสนนานนั้นมอบให้กับคนอื่นด้วยความเต็มใจ

จุดประกายแห่งความสว่างแก่โลก

ถึงแม้จะเป็นแสงเพียงริบหรี่เท่านั้น

.....แต่สำหรับคืนอันหนาวเหน็บอันเย็นยะเยือกของฤดูหนาว

มันเป็นประกายแห่งความอบอุ่นและแสงสว่างอันสุกสกาวจริงๆ

เรื่องนั้นตอนที่เกิดขึ้นที่ญี่ปุ่น ทำให้คนญี่ปุ่นรู้สึกประทับใจมานานับไม่ถ้วนแล้ว

ดังนั้นจึงมีคนพูดกันว่า

"ใครที่อ่านนิทานเรื่องแล้ว ไม่มีใครเลยที่จะไม่หลั่งน้ำตาให้"

ถึงแม้คำพูดนี้ออกจะเกินจริงไปบ้าง แต่ก็มีคนจำนวนมากที่ได้อ่านนิทานเรื่องนี้แล้ว

รู้สึกประทับใจจริงๆ จนน้ำตาาร่วง และน้ำตาที่ร่วงรินเหล่านั้น

มันไม่ใช่ น้ำตาจากความรังทิดใจ

แต่เป็นน้ำตาที่หลั่งให้แก่ความประทับใจต่อความห่วงใยอย่างจริงใจ

และน้ำใจไมตรีอันกว้างขวางที่มอบให้แก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

จากฟอร์เวิร์ดเมลฉบับหนึ่งที่ได้รับ

29 กรกฎาคม 2552

### 30 สูตรสมุนไพรสูโรค (ตอน 1)

กระเทียมผักสมุนไพรคู่ครัวไทย

สารสำคัญที่ทำให้กระเทียมมีกลิ่นหอมฉุนเผ็ดร้อน คือ เอนไซม์อัลลิเนส (Allinase) ที่เปลี่ยนสารอินทรีย์กำมะถัน อัลลิอิน (Alliin) ให้เป็นน้ำมันหอมระเหยอัลลิซิน (Allieir) และเมื่อนำหัวกระเทียมสดมาล้างด้วยไอน้ำ จะได้น้ำมันกระเทียม (Garlic oil)

อย่างไรก็ตาม หากเก็บกระเทียมไว้นานเกินไป สารสำคัญในกระเทียมจะลดน้อยลง หากจะกินกระเทียมให้ได้ผลดีมากยิ่งขึ้น ควรจะทุบหรือสับให้ละเอียดและทิ้งไว้ 10 นาทีก่อนที่จะปรุงอาหาร เพื่อให้ไขมันในกระเทียมมีฤทธิ์ในการรักษามากยิ่งขึ้น

สูตรที่ 1 แก่ท้องอืดท้องเฟ้อ

ปอกเปลือกกระเทียม นำเฉพาะเนื้อใน 5-7 กลีบขยให้ละเอียด รับประทานดิบๆ หลังอาหารหรือเวลามีอาการ

สูตรที่ 2 แก่กลางเกลื่อน

นำกระเทียมสดมาขูดให้เป็นชิ้นเล็กๆ หรือบดให้แหลก ปอกผิวหนังที่บีบกลางเกลื่อน แล้วปิดด้วยผ้าก๊อชทิ้งไว้อย่างน้อย 20 นาทีจึงแกะออก แล้วล้างออกให้สะอาด ทำซ้ำเช้าและเย็นเป็นประจำทุกวัน หรือคั้นเอาแต่น้ำทาบริเวณที่เป็น โดยใช้ไม้เล็กๆ ขูดผิวบริเวณที่เป็นพอให้แดงๆ จึงทาน้ำมันกระเทียม วันละ 2 ครั้งเช้าเย็น

กล้วยน้ำว้า

พืชพื้นบ้านอุดมคุณค่า

เด็กไทยสมัยก่อนเติบโตมากับกล้วยน้ำว้ากันทั้งนั้น นอกจากกินข้าวสุกบดแล้ว ก็มีกล้วยน้ำว้าเป็นเหมือนอาหารเสริมประจำบ้าน ที่ไม่ต้องซื้อหาเพราะทุกระวังเรือนปลูกต้นกล้วยไว้เป็นผลไม้ อาหาร ยา และสารพัดขมที่ออกผลให้กินกันได้ตลอดทั้งปี

กล้วยดิบมีสารฟลาโวนอยด์ชื่อ แทนนิน (Tannin) ซึ่งช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย และช่วยแก้ท้องเสีย ส่วนกล้วยน้ำว้าสุกนั้นกลับมีสรรพคุณตรงกันข้าม คือ เป็นยาระบาย แก้ท้องผูก เพราะมีสาร เพกตินอยู่มาก จึงช่วยเพิ่มกากใยในลำไส้ ทำให้ขับถ่ายง่าย



### สูตรที่ 3 แก้ก้องเสียว

กินกล้วยน้ำว้าห้าครั้งละ 1 ผล หรือน้ำกล้วยน้ำว้าดิบ 1 ผล ผ่านเป็นแวนบางๆ ตากแดดประมาณ 2 วัน หรืออบให้แห้งที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส แล้วนำมาบดเป็นผง หากมีอาการท้องเสียให้ใช้ผงกล้วยน้ำว้าดิบตากแห้ง 1 ช้อนชาชงกับน้ำอุ่น 1 แก้ว ดื่มทันที

### สูตรที่ 4 แก้กะเพาะอาหารอักเสบ

นำผลดิบหรือผลห้ามของกล้วยน้ำว้า 1 ผล ผ่านเป็นแวนๆ ตากแดดประมาณ 2 วัน หรืออบให้แห้งที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส แล้วบดเป็นผง จากนั้นผสมผงกล้วย 1 ช้อนโต๊ะกับน้ำผึ้งครึ่งช้อนโต๊ะ ปั่นเป็นยาลูกกลอนขนาดเท่าเม็ดในของพุทรา กินครั้งละ 3 เม็ด ก่อนอาหารเช้าและเย็น

### ขิง สูดยอดยาอายุวัฒนะ

ในทัศนะแพทย์แผนจีน ขิงเป็นทั้งอาหารเครื่องปรุงรส และยาสมุนไพรที่ต้องมีไว้ประจำครัวเรือน ชาวจีนเชื่อว่าบรรดาผักสมุนไพรต่างๆ ขิงมีคุณค่ามากที่สุด เพราะเป็นยาอายุวัฒนะที่มีสรรพคุณช่วยขจัดของเสียในร่างกาย จึงทำให้สุขภาพแข็งแรง

เคล็ดลับนารี การต้มน้ำขิงให้หอมอร่อยนั้นใช้เวลาต้มสั้นๆ ไม่เกิน 2-5 นาที เพราะหากต้มนานๆ กลิ่นหอมของขิงจะหายไปหมด

### สูตรที่ 5 แก้อาการกระหายน้ำ

ใช้ขิงแก่ 1 แ่ง ผ่นกับหินทราย ผสมน้ำมะนาวและเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอ หรือ ใช้ขิงแก่ประมาณ 60 กรัม น้ำตาลทรายแดง 30 กรัม น้ำ 3 แก้ว นำไปต้มเคี่ยวให้เหลือครึ่งแก้ว แล้วจิบอุ่นๆ เวลาไอ

### สูตรที่ 6 แก้อาการกรน

ใช้ขิงแก่ขนาดเท่าหัวแม่มือ 1-2 แ่ง หรือประมาณ 5 กรัม ทบให้แตก ต้มกับน้ำประมาณ 500 ซีซี หรือ เครื่องลิตรให้เดือดเสร็จแล้วตักเนื้อขิงออก จิบน้ำบ่อยๆ ทั้งวัน จะช่วยให้สดชื่นและระบบทางเดินหายใจทำงานสะดวกขึ้น

### 30 สูตรแก้โรคจากสมุนไพรในครัว(รวมสูตรยานารีสำหรับคนยุคใหม่)

จากหนังสือคู่มือชีวิต เล่มที่ 259 ปีที่ 11 ฉบับวันที่ 16 กรกฎาคม 2552

13 สิงหาคม 2552

### 30 สูตรสมุนไพรสูโรค (ตอน 2)

ข้าวสมุนไพรน้อยอาหาร ข้าวถือเป็นพืชพื้นเมืองของเอเชียเขตร้อน เช่น อินเดีย Philip ปีนส์ รวมทั้งไทย นิยมปลูกตามบ้านเป็นทั้งพืชสวนครัวและสมุนไพร ข้าวใช้เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้อืดท้องเฟ้อและแก้ปวดมวนท้องได้ดี เพราะในเหง้าสดมีน้ำมันหอมระเหยต่างๆ เช่น ซินีออล การบูร ยูจีนอลและซินนามิกอัลดีไฮด์ เป็นต้น หากกินอาหารมากไปนิดก็กินข้าวเพิ่มหน่อยเพื่อช่วยย่อยอาหารและคลายแรงดันภายในท้องของเราได้

สูตรที่ 7 แก้มพิษ นำหัวข้าวแก่ขนาดเล็ก 1 แ่งล้างให้สะอาดตำให้ละเอียด ผสมเหล้าขาวเพียงเล็กน้อยแล้วทาบริเวณที่เป็นลมพิษ ทายาได้บ่อยๆจนกว่าจะหายเพื่อลดอาการคัน

สูตรที่ 8 แก้วเวียนศีรษะ ล้างต้นข้าวทั้งต้นให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปตากแดดให้แห้ง ใช้ข้าวที่ตากแห้งแล้วประมาณ 1 กำมือหรือ 15 กรัมต้มกับน้ำ 1 ลิตร กรองเอาแต่น้ำ ดื่มแทนชา รสร้อนของชาจะช่วยขับลมแก้จุกเสียด แน่นท้อง และแก้มวิงเวียน

ไขมันชั้น สีเหลืองสวยสร้างสุขภาพ ไขมันชั้นมีสรรพคุณทางยามากมาย เช่น ใช้เป็นยาลดกรด ขับลม แก้อืดท้อง แก้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ทำให้การบีบตัวของลำไส้ลดลงใช้เป็นยาเจริญอาหาร ขับน้ำเหลือง ใช้รักษาโรคเบาหวานไม่ปกติ รักษาโรคผิวหนัง โรคตา ดีซ่าน ท้องร่วง และโรคพยาธิได้ ข้อควรระวัง ไม่ควรรับประทานไขมันติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆเพราะอาจทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย อาเจียน และถ่ายเป็นเลือด นอกจากนี้ สตรีมีครรภ์อ่อนๆไม่ควรรับประทานไขมันในปริมาณมาก เพราะอาจทำให้แท้งได้

สูตรที่ 9 แก้มฝี นำไขมันชั้นสดยาวประมาณ 2 นิ้ว ล้างให้สะอาด ผนเหง้าขมิ้นกับหินทรายผสมน้ำต้มสุกเล็กน้อย นำยาที่ได้ทาบริเวณที่เป็น หรือจะใช้ผงขมิ้นโรยก็ได้ ใช้วันละ 3 ครั้ง

สูตรที่ 10 แก้มริดสีดวงทวาร ใช้ขมิ้นสด 1 แ่ง ปอกเปลือก ล้างให้สะอาด นำมาตำให้ละเอียด แล้วพอกบริเวณรอบริดสีดวงทวาร ทิ้งไว้วันละ 2 ชั่วโมงแล้วล้างออก จะช่วยรักษาริดสีดวงทวารและแก้อาการคันได้

### 30 สูตรแก้โรคจากสมุนไพรในครัว(รวมสูตรยานำรู้สำหรับคนยุคใหม่)

จากหนังสือคู่มือชีวิต เล่มที่ 259 ปีที่ 11 ฉบับวันที่ 16 กรกฎาคม 2552