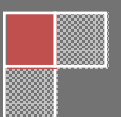


รวมเรื่องสั้นหนอนหนังสือ

ชุด 5

30 สูตรสมุนไพรสูตร (ตอน 3) / 7 เรื่องน่ารู้ของ น้ำมัน ที่มันไม่ธรรมดา /
15 ราชสกุลในรัชกาลที่ 5 / ฟอ / ยืดคอคลายเส้น / สมุนไพรรักษาสิว /
น้ำมันส่มช่วยงานบ้าน / มาทำน้ำมันกุหลาบใช้กันเถอะ / ทัพบกปกป้อง
คุ้มครองชาติไทย / อ่านบริษัทจาก "งบดุล"



27 สิงหาคม 2552

30 สูตรสมุนไพรสูโรค (ตอน 3)

ตะไคร้ สมุนไพรหอมสารพัดประโยชน์

ตะไคร้เป็นสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคได้มากมาย เช่น แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ ลดไข้ แก้เคล็ดขัดยอก ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว แก้หวัด และใช้ในการอบสมุนไพร เป็นต้นนอกจากใช้เป็นยาโดยตรงแล้ว ตะไคร้ยังทำเป็นชาหรือทำน้ำสมุนไพรดื่มได้ประโยชน์ด้านอื่นๆ อีกด้วย

สูตรที่ 11 แก้กษัตริย์ ใช้ต้นแก่หรือเหง้าแก่(ต้นหรือเหง้าสดให้ใช้ 40-60 กรัม ต้นหรือเหง้าแห้งใช้ 20-30 กรัม) ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ คั่วไฟให้เหลือง ต้มกับน้ำประมาณครึ่งลิตร ต้มเป็นยาขับปัสสาวะวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ถ้วยชา ก่อนอาหาร

สูตรที่ 12 แก้กษัตริย์ ปากแตก ใช้ต้นตะไคร้สดแก่ๆ ประมาณ 1 กำมือ ทบพอแหลก ต้มกับน้ำประมาณ 1 ลิตร กรองเอาแต่น้ำ ต้มแทนน้ำเปล่าได้ทั้งวัน ตะไคร้มีสรรพคุณแก้ร้อนใน กระหายน้ำ และช่วยแก้ริมฝีปากแห้งแตกได้

ตำลึง วัชพืชริมรั้วอุดมวิตามิน

ตำลึงเป็นผักพื้นบ้านไทยที่หากินได้ง่าย แรกกินได้ตั้งแต่ต้น ใบ ไปจนถึงผล ไม่ว่าจะเป็ดยอดอ่อนๆ ต้มหรือลวกกินกับน้ำพริกก็ได้ แกงเลียงก็ดี หรือจะใช้ใบตำลึงผัดน้ำมันหอยสำหรับผลอ่อนนั้นยังนำไปต๋องได้เช่นเดียวกับผลแดงกว่าอีกด้วย นอกจากอุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหารแล้ว ตำลึงยังเป็นผักสมุนไพรใกล้มือที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง ตำรับยาไทยนิยมใช้ตำลึงรักษาอาการโรคต่างๆเป็นประจำ ทั้งแก้ไข้ตัวร้อน แก้คัน แก้เจ็บตา และแก้ไอเจียน

สูตรที่ 13 แก้กษัตริย์ ใช้ตำลึงสด(ทั้งต้นและใบ) ประมาณ 1-2 กำมือ ล้างให้สะอาด นำมาตำให้ละเอียด ผสมกับปูนแดงเล็กน้อยใช้ทาที่รักแร้ ทั้งไว้สักครู่ค่อยล้างออก ทำเช่นนี้ติดต่อกันเป็นประจำประมาณหนึ่งสัปดาห์จะช่วยลดกลิ่นเหม็นที่รักแร้ได้

สูตรที่ 14 แก้กษัตริย์แมลงสัตว์กัดต่อย ใช้ใบตำลึงสด 1 กำมือ ล้างให้สะอาดและตำให้ละเอียดจากนั้นเติมเหล้าขาวพอนุ่ม คนให้เข้ากัน ใช้น้ำที่ได้ทาหรือใช้ทั้งน้ำและเนื้อพอกแผลที่โดนแมลงกัดต่อย ทาบ่อยๆ จนกว่าจะหาย สูตรนี้ใช้ได้สำหรับแก้พิษมดคันไฟ

30 สูตรแก้โรคจากสมุนไพรในครัว(รวมสูตรยานำรู้สำหรับคนยุคใหม่)

จากหนังสือคู่มือชีวิต เล่มที่ 259 ปีที่ 11 ฉบับวันที่ 16 กรกฎาคม 2552

2 ตุลาคม 2552

7 เรื่องน่ารู้ของ น้ำมัน ที่มันไม่ธรรมดา

คุณเคยสงสัยมั๊ยว่า น้ำมันพืชหลากหลายชนิดที่วางจำหน่ายในปัจจุบัน มีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร และควรจะใช้เกณฑ์อะไรในการเลือกน้ำมันพืชสักขวด 7 เรื่องต่อไปนี้ จะให้คำตอบที่ชัดเจนแก่คุณได้

1. ทุก ๆ น้ำหนัก 1 กรัมของน้ำมันพืชทุกชนิดให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี เท่ากัน

2. ไม่ว่าขวดไหน...ก็ไร้คอเลสเตอรอล เพราะพืชไม่สามารถสังเคราะห์คอเลสเตอรอลได้ น้ำมันพืชจึงไม่มีคอเลสเตอรอล

3. สีของน้ำมันไม่เกี่ยวกับเรื่องคุณภาพ สีที่อ่อนหรือเข้มของน้ำมันมาจากสีของวัตถุดิบที่นำมาผลิต ไม่ได้เป็นตัวบ่งบอกคุณภาพ หรือ คุณประโยชน์ของน้ำมัน เช่น ผลมะกอกมีสีเขียว-น้ำมันมะกอกจึงมีสีเหลืองอมเขียว รำข้าวมีสีน้ำตาล-น้ำมันรำข้าวจึงมีสีเหลืองอมน้ำตาล เมล็ดทานตะวันมีสีขาวนวล-น้ำมันทานตะวันจึงมีสีเหลืองอ่อน

4. น้ำมันทุกชนิดประกอบไปด้วยกรดไขมันทั้ง 3 ชนิดเหมือนกัน คือ กรดไขมันอิ่มตัว (SFA) กรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว (MUFA) และกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (PUFA) แต่มีในสัดส่วนที่ต่างกัน ปัจจุบันองค์การอนามัยโลก (WHO) สมาคมโรคหัวใจแห่งประเทศสหรัฐอเมริกา (AHA) และมูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ แนะนำให้บริโภคน้ำมัน และไขมันที่มีสัดส่วนของกรดไขมัน MUFA สูง เพราะจะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดได้ น้ำมันพืชที่จัดอยู่ในกลุ่ม MUFA สูง ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา และน้ำมันรำข้าว

5. ไขข้อสงสัยเรื่อง โอเมก้า 3 โอเมก้า 6 โอเมก้า 9 โอเมก้า 3,6 ที่มีในน้ำมันพืชก็คือ กรดไขมัน กลุ่ม PUFA นั้นเอง และโอเมก้า 9 ก็คือกรดไขมันกลุ่ม MUFA ดังนั้นจากข้อมูลในข้อ 4 จึงสรุปได้ว่า น้ำมันพืชส่วนใหญ่มีทั้งโอเมก้าแต่ละชนิด ถ้าจะเลือกน้ำมันพืชที่ดีต่อสุขภาพ ก็ควรเลือกน้ำมันที่มีโอเมก้า 9 สูง หรือ มีกรดไขมัน MUFA สูงนั่นเอง สำหรับโอเมก้า 3 ที่มีในน้ำมันพืช เป็นคนละตัวกับโอเมก้า 3 ที่มีอยู่ในน้ำมันปลา (EPA และ DHA) เพราะมีโครงสร้างโมเลกุลต่างกัน

6. วิตามินและสารอาหาร...ของดีที่มีในน้ำมันพืช น้ำมันพืชทุกชนิดจะมีวิตามินอี เป็นของดีพื้นฐาน ถ้าอยากได้วิตามิน และสารอาหารอื่นเพิ่มเติม ก็เลือกได้จากตารางนี้

ชนิดของน้ำมัน	วิตามินอี โทโคฟีรอล	วิตามินอี โทโคไตรอีนอล	โพลีฟินอล	โอรีซานอล	ไฟโตสเตอรอล
น้ำมันมะกอก	153	0	65	0	2210
น้ำมันรำข้าว	201	419	0	3000	18300
น้ำมันถั่วเหลือง	946	0	0	0	2930
น้ำมันทานตะวัน	411	0	0	0	1000
น้ำมันข้าวโพด	143	0	0	0	9680

7.จุดเกิดควัน (Smoke Point) เรื่องสำคัญที่ต้องรู้ เพราะเป็นตัวชี้วัดระดับการทนต่อความร้อนของน้ำมัน ถ้าเลือกใช้น้ำมันที่มีจุดเกิดควันสูงอย่างน้ำมันรำข้าว ก็สามารถใช้ทำอาหารได้ทุกเมนู ไม่ว่าจะทอด หรือผัดไฟแดง ผัดเครื่องแกง หมักอาหาร หรือทำน้ำสลัด โดยไม่ต้องแยกใช้น้ำมันสำหรับทอด สำหรับผัดอย่างละขวดให้ยุ่งยาก

ข้อมูลจากหนังสือ ขวัญเรือน ฉบับ 909 ปีแรกแรก ตุลาคม 2552

27 ตุลาคม 2552

15 ราชสกุลในรัชกาลที่ 5

เนื่องด้วยเดือนตุลาคมนี้ มีวันสำคัญของคนไทย คือ วันปิยมหาราช ตรงกันวันที่ 23 ตุลาคมของทุกปี ซึ่งปี 2552 เป็นวันครบรอบ 99 ปีสำหรับการเสด็จสวรรคต ของ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 แห่งราชวงศ์จักรี ผมไปอ่านเจอในพลอย แกมเพชร เกี่ยวกับราชสกุลในจุฬาลงกรณ์ราชสันตติวงศ์ แล้วน่าสนใจจึงได้อามาฝาก

ปัจจุบันมีราชสกุลในจุฬาลงกรณ์ราชสันตติวงศ์ 15 ราชสกุลด้วยกัน คือ

ราชสกุลจักรพงษ์ ต้นราชสกุล คือ สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าจักรพงษ์ภูวนาถ กรมหลวงพิษณุโลกประชานาถ ประสูติแต่สมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ

ราชสกุลจุฑาธุช ต้นราชสกุล คือ สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าจุฑาธุชธราดิลก กรมขุนเพ็ชรบูรณ์อินทราชัย ประสูติแต่สมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ

ราชสกุลมหิดล ต้นราชสกุล คือ สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ประสูติแต่สมเด็จพระศรีสวรินทิรา บรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า

ราชสกุลบริพัตร ต้นราชสกุล คือ สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต ประสูติแต่พระนางเจ้าสุชมมาลมารศรี พระราชเทวี ที่ต่อมารัชกาลที่ 7 ทางสถาปนาเป็นสมเด็จพระปิตุจฉาเจ้าสุขุมมาลมารศรี พระอัครราชเทวี

ราชสกุลยุคล ต้นราชสกุล คือ สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้ายุคลทิฆัมพร กรมหลวงลพบุรีราเมศวร์ ประสูติแต่พระวิมาดาเธอ พระองค์เจ้าสายสวลีภิรมย์ กรมพระสุทธสาสน์นาฏ ปิยมหาราชปติวงศ์

ราชสกุลรังสิต ต้นราชสกุล คือ สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้ารังสิตประยูรศักดิ์ กรมพระยาชัยนาทนเรนทร ประสูติแต่เจ้าจอมมารดาหม่อมราชวงศ์เนื่อง

ราชสกุลกิติยากร ต้นราชสกุล คือ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้ากิติยากรวรลักษณ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ ประสูติแต่เจ้าจอมมารดาอ่วม

ราชสกุลฉัตรชัย ต้นราชสกุล คือ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าบุรฉัตรไชยากร กรมพระกำแพงเพชรอัครโยธิน ประสูติแต่เจ้าจอมมารดาวาด

ราชสกุลพิพัฒน์ ต้นราชสกุล คือ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้ารพีพัฒน์ศักดิ์ กรมหลวงราชบุรีดิเรกฤทธิ์ ประสูติแต่เจ้าจอมมารดาตลับ

ราชสกุลจิระประวัติ ต้นราชสกุล คือ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจิระประวัติวรเดช กรมหลวงนครไชยศรีสุรเดช ประสูติแต่เจ้าจอมมารดาทับทิม

ราชสกุลวุฒิชัย ต้นราชสกุล คือ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าวุฒิชัยเฉลิมลาภ กรมหลวงสิงหวิกรมเกรียงไกร ประสูติแต่เจ้าจอมมารดาทับทิม

ราชสกุลประวีตร ต้นราชสกุล คือ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าประวีตรวิมลโนดม กรมหลวงปราจิณกิติบดี ประสูติแต่เจ้าจอมมารดาแหม่ม

ราชสกุลอากาศ ต้นราชสกุล คือ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าอากาศเกียรติวงศ์ กรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์ ประสูติแต่เจ้าจอมมารดาโหมด

ราชสกุลเพ็ญพัฒน์ ต้นราชสกุล คือ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าเพ็ญพัฒน์พงศ์ กรมหมื่นพิไชยมหินทโรดม ประสูติแต่เจ้าจอมมารดาจรูญ

ราชสกุลสุริยง ต้นราชสกุล คือ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าสุริยงประยูรพันธุ์ กรมหมื่นไชยาศรีสุริโยภาส ประสูติแต่เจ้าจอมมารดาโหมด

จากหนังสือพลอยแกมเพชร ปีที่ 18 ฉบับที่ 426 31 ตุลาคม 2552

ลองสังเกตราชสกุล ของบุคคลร่วมสมัย การติดตามต้นราชสกุล จะมีความสุขและมีความรู้ ในประวัติศาสตร์ไทยในยุคนี้ (ผู้คัดลอก)

12 ธันวาคม 2552

พ่อ

คำว่า "พ่อ" มีความหมายลึกซึ้งยิ่งใหญ่มากในใจไม่มีใครปฏิเสธ ผู้ชายคนหนึ่งเมื่อแต่งงาน มีหน้าที่และบทบาทที่สำคัญในการเป็นทั้ง "สามี" และ "พ่อของลูก" "บทบาทของสามี" ใน ความหมาย ไม่ได้หมายถึงเพียงแค่ความรักหรือการไม่นอกใจ หรือการเอาอกเอาใจ หรือการให้ ทรัพยากรทำหน้าที่ของแม่อย่างเต็มที่

แต่น่าจะหมายถึง การใช้ชีวิตร่วมการเป็นเพื่อนชีวิต และการเข้าใจชีวิตครอบครัว

"บทบาทพ่อของลูก" ก็เช่นกัน ถ้าเป็นเพียงแค่มีส่วนทำให้ชีวิตหนึ่งเกิดขึ้นมาโดย ปราศจากการทำหน้าที่อื่นๆ ที่คนเป็นพ่อพึงมีส่วนร่วมด้วยก็คงเพียงพอแต่ได้ถูกใครคนหนึ่งเปล่ง วาจาเรียกว่า "พ่อ" เท่านั้น แต่นัยสำคัญ เมื่อวันหนึ่งเราได้มีโอกาสเป็นพ่อและแม่คน เราก็คงอยาก เรียกใครคนพิเศษของเราว่าพ่อ และแม่เต็มหัวใจเต็มใจ เป็นความรักที่ก่อตัวจากมนุษย์สู่มนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงดู การเอาใจใส่ ตลอดจนการเตรียมความพร้อมในการส่งเสริม และ สนับสนุนอย่างรอบด้านเพื่อให้ลูกสามารถเติบโตขึ้นมาเป็นเด็กที่มีความสุข และมีคุณภาพ

นโนภาพของพ่อที่ดีควรเป็นอย่างไร..?

ความสำคัญของพ่ออาจไม่เท่าแม่ แต่บทบาทของพ่อต่างหากที่ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าแม่ มนุษย์น้อยคนหนึ่งที่มีแม่เพียงคนเดียว อาจสามารถมีชีวิตอยู่ได้ แต่ความสมบูรณ์ของการเข้าใจ องค์ประกอบของชีวิตบางด้านอาจหายไป

เด็กชายจำนวนมากที่เติบโตขึ้นมา โดยมีแม่เลี้ยงดูโดยลำพังเด็กเหล่านั้นก็สามารถ เติบโตเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุขได้ แต่ชีวิตบางด้านอาจขาดหายไป ด้านที่ควรจะได้ แบบอย่างจากพ่อ ไม่ว่าจะเป็นนิสัยใจคอ พฤติกรรมของผู้ชาย หรือแม้แต่ความเข้าใจทางด้าน อารมณ์ความรู้สึก และสรีระของเด็กชายที่คนเป็นแม่ไม่มี

แล้วหน้าที่และบทบาทของคนเป็นพ่อล่ะ..?

พ่อของลูก ซึ่งเป็นคนข้างกาย และข้างใจให้ความหมาย "พ่อ" ที่บอกเตือนตัวเองอยู่ เสมอว่า

หนึ่ง- ความผูกพันสามารถเกิดขึ้นได้กับคนมากกว่าหนึ่ง อันเป็นพื้นฐานในการสร้างความ รักความผูกพันกับบุคคลอื่น ๆ เมื่อเขาเติบโตขึ้นไป

สอง- ความผูกพันของลูกที่มีต่อพ่อ และแม่มีลักษณะเฉพาะตัว และแตกต่างกัน ลูกจะเรียนรู้และแยกแยะว่าพ่อเป็นอย่างไร แม่เป็นอย่างไร และตอบสนองต่างกัน

สาม- ส่งเสริมพัฒนาการด้านความมั่นใจ และการปรับตัวต่อสิ่งใหม่ พบว่าลูกที่มีพ่อช่วยเลี้ยงดูด้วย เมื่อจำเป็นต้องแยกจากพ่อแม่ชั่วคราวจะมีความมั่นใจมากกว่า และร้องกวนน้อยกว่า เด็กที่ไม่มีพ่อช่วยดูแล

สี่- ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย และสติปัญญาโดยการเล่นที่หลากหลาย พ่อและแม่มีวิธีการเล่นกับลูกต่างกัน คือแม่มักใช้ของเล่นเป็นสื่อ ขณะที่พ่อจะใช้ของเล่นน้อยกว่า แต่จะให้สำรวจสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ และมักใช้ตัวของพ่อในการเล่น โดยอุ้มให้ลูกเป็นเครื่องบินบ้าง ให้ปีนป่ายบนตัวพอบ้าง เหมือนกับ พ่อเป็นสนามออกกำลังกาย เด็กจะมีพัฒนาการโดยเฉพาะกล้ามเนื้อ การเล่นที่แตกต่างของพ่อ และแม่จะส่งเสริมกัน และช่วยพัฒนาการตอบสนองของเด็กทั้งสองรูปแบบด้วย

ห้า- พัฒนาการด้านจริยธรรม การศึกษาวิจัยพบว่าครอบครัวที่พ่อมีส่วนช่วยในการเลี้ยงดู จะทำให้ลูกมีความสามารถในการควบคุมและยับยั้งชั่งใจตนเองได้ดีกว่า โดยพบว่าเด็กผู้ชายที่เติบโตมาโดยไม่มีแบบอย่างของพ่อ จะก้าวร้าวกว่าเด็กที่มีพ่อช่วยเลี้ยงดู เด็กทุกคนต้องผ่านวัยที่เอาแต่ใจตัวเอง การที่มีพ่อสอนให้เขายับยั้งชั่งใจจะช่วยให้เด็กควบคุมความก้าวร้าวของตนเองต่อผู้อื่นได้ดีขึ้น

จากหนังสือ Mother&Care ฉบับเดือนธันวาคม 2009

6 มกราคม 2553

ยึดคอคลายเส้น

ขณะที่รถติด ๆ อย่ามัวแต่ชะเง้อมองว่าเกิดอะไรขึ้นข้างหน้าให้ปวดคอเลย ผู้เอาเวลานั้น มาทำให้รู้สึกสบายคอ สบายไหล่กันดีกว่า

1.นั่งหลังตรง ตัวยืด โดยปล่อยไหล่ตามสบาย มือสองข้างวางบนตัก

2.หายใจเข้าประมาณ 5 วินาที

3.หายใจออกประมาณ 5-6 วินาที พร้อมเอนศีรษะไปข้างใดข้างหนึ่ง ขอให้เอนเฉพาะ ศีรษะ อย่าเอนลำตัวตาม เอนจนรู้สึกตึงที่เส้นคออีกข้างแล้ว ค้างเอาไว้

4.หายใจเข้า

5.หายใจออกพร้อมหมุนคอมาด้านหน้า กับก้มศีรษะจนคางชิดหน้าอก ค่อย ๆ หมุนคอ เอียงไปอีกข้าง

6.หายใจเข้าดึงศีรษะกลับมาอยู่ในท่าตั้งตรงแต่ละจังหวะทำซ้ำ ๆ เพื่อให้เส้นและ กล้ามเนื้อยืดได้เต็มที่ ทำซ้ำได้หลายครั้ง

เคล็ดลับ

เมื่อทำแล้วจะรู้สึกไหล่ ไหล่ เส้นคอด้านหลังที่ตึงอยู่คลายลงทันที

ผลที่ได้รับ

ทำท่านี้นาน 1 นาที เผาผลาญพลังงานได้ 3.2 แคลอรีใช้พลังงานมากกว่าการนั่งเฉยๆ ถึง 3 เท่า

ขณะที่คุณบริหารคอด้วยท่านี้นี้ รถคันหลังอาจจะปวดคอเพราะคอยชะเง้อมองว่าคุณทำอะไร

หรืออาจจะทำตามอยู่ก็ได้

จากหนังสือพลอยแถมเพชร ปีที่ 18 ฉบับที่ 431 วันที่ 15 มกราคม 2553

13 กุมภาพันธ์ 2553

สมุนไพรรักษาสิว

ต้องบอกว่า "สมุนไพรไทย" นอกจากจะมีสรรพคุณในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บแล้ว บางชนิดยังมีสรรพคุณในรักษาโรคผิวหนังอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นอาการคัน แพ้ ผด ผื่น หรือแม้กระทั่ง "สิว" ที่มักเกิดขึ้นกับ "วัยรุ่น" หรือในบางเคสอาจจะเกิดขึ้นอันเนื่องจากการใช้ "เครื่องสำอาง" ก็มีเหมือนกัน หลายท่านอาจจะต้องหมดเงินเป็นจำนวนมากเพื่อรักษา "สิว" ด้วยการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันโดยหารู้ไม่ว่า "สมุนไพรไทย" ก็มีสรรพคุณในการรักษาได้เช่นกัน ทั้งราคาถูกและยังหาได้ง่ายโดยทั่วไป ที่สำคัญ "สมุนไพรไทย" ไม่ทำให้เกิดผลกระทบหรือผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายใด ๆ กับผู้ใช้อีกด้วย น่าสนใจใช่ไหมล่ะ

"สมุนไพรไทย" ชนิดแรกที่จะนำเสนอคือ "ว่านหางจระเข้" ให้นำวันใส ๆ ตัดเป็นแว่น ๆ แล้วนำไปทาบริเวณที่สิว รอยต่างด้า ทาทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วล้างออก ใช้เป็นประจำรอยสิวจางหายไปครับ แต่อ้อ...ระวังยางเหลือง ๆ ที่ผสมปนอยู่ด้วยครับเพราะบางคนอาจจะแพ้ทาแล้วเกิดแสบร้อน ฉะนั้นก่อนที่จะนำมาทาใบหน้าก็ควรนำว่านหางจระเข้ที่ตัดมาใหม่ ๆ ทาบริเวณท้องแขน ทิ้งไว้ประมาณ 3 นาที ถ้ามีอาการคัน แปลว่าผิวเราแพ้ครับ ก็ไม่ควรนำมาใช้ แต่นอกจาก "ว่านหางจระเข้" ยังมีสมุนไพรอื่น ๆ อีกที่เราสามารถนำมาใช้บำรุงผิวหน้าได้ อย่างเช่น "หอมแดง" ที่นอกจากจะแก้หูดได้แล้วยังสามารถรักษาสิว รอยต่างด้าได้อีกด้วย โดยนำมาฝานเป็นแว่น ๆ บาง ๆ นำไปทาบริเวณที่เป็นสิว รอยต่างด้า ทาทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วล้างออก ใช้เป็นประจำรอยสิวจางหายไปครับ

"กล้วยหอม" ก็มีประโยชน์ต่อผิวพรรณเช่นกัน โดยนำ กล้วยหอม 1 ผลไปปั่นกับน้ำผึ้ง 1/2 ถ้วย นำมาพอกหน้าไว้ 15-20 นาที แล้วล้างออกก็จะทำให้หน้าตาผิวพรรณสดใส

"มะนาว" สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการดูแลใบหน้าได้มากที่สุดทีเดียว จะใช้มะนาวล้างหน้าแทนสบู่หรือโฟมได้

หรืออาจจะใช้ไข่ขาว 1 ช้อนชา ดินสอพอง 2 เม็ดใหญ่ มะนาว 1/2 ลูก น้ำผึ้ง 1 ช้อน น้ำมันมะกอก 1/2 ช้อนชา ผสมให้เข้ากันจะได้ครีมข้นนำมาพอกหน้าพอกตัวประมาณ 20-30 นาที แล้วล้างออก ทำวันเว้นวัน ไม่นานผิวพรรณจะใสนุ่มเนียน

นี่หากมีการนำไปประยุกต์ ปรับให้เป็นสินค้าก็อาจจะเพิ่มมูลค่าให้กับ "สมุนไพรไทย" ได้อีกโข ทั้งยังไม่ต้องพึ่งพาผลิตภัณฑ์จากต่างประเทศ ประเทศไทยเรามีของดีมากมายจริง ๆ

จากหนังสือมหาประชาชน ฉบับ ความจริงวันนี้ ปีที่ 3 ฉบับที่ 62 วันที่ 9-11 กุมภาพันธ์ 2553

26 กุมภาพันธ์ 2553

น้ำมันสั้มช่วยงานบ้าน

น้ำมันสั้มเป็นหนึ่งในน้ำมันหอมที่ได้ดีกับการทำความสะอาดบ้าน ด้วยกลิ่นหอม และสรรพคุณที่ช่วยกำจัดความชื้นต่างๆ ได้ดี อีกทั้งยังมีคุณสมบัติในการไล่แมลงตามธรรมชาติ และคุณยังสามารถทำน้ำมันสั้มใช้เองได้ที่บ้านด้วยวิธีง่ายๆ ต่อไปนี้

1.เอาเปลือกส้มไปตากให้แห้งจนแข็ง (เลือกเปลือกส้มฝรั่งที่หนาๆ ซึ่งจะใช้น้ำมันสั้มมากกว่า) ใช้เวลาราวหนึ่งหรือสองวันขึ้นอยู่กับอุณหภูมิ และความชื้นในอากาศ และมันจะแห้งเร็วขึ้นถ้าฉีกเปลือกส้มเป็นชิ้นเล็กๆ

2.เอาเปลือกส้มแห้งไปปั่นหยาบๆ ในเครื่องบดอาหาร อย่าปั่นละเอียดเกินไปเพราะจะทำให้น้ำมันจากเปลือกส้มหายไป จากนั้น เอาเปลือกส้มที่ปั่นแล้วใส่ในโหลแก้วที่มีฝาปิดได้สนิท

3.เอาขวดวอดก้า วางลงในซามที่ใส่น้ำร้อนเอาไว้ เพื่อให้วอดก้าอุ่นขึ้นแต่ไม่ถึงกับร้อน จากนั้นเทวอดก้า ลงในโหลแก้วจนกระทั่งท่วมเปลือกส้ม

4.ปิดฝาแล้วเขย่าแรงๆ สักหลายๆ นาที และเขย่าแบบนี้วันละหลายๆ ครั้งตลอดเวลาอย่างน้อย 2-3 วัน ยิ่งเขย่าเท่าไร และทิ้งเปลือกส้มแช่ในวอดก้านานแค่ไหน คุณก็จะได้น้ำมันเพิ่มขึ้นเท่านั้น

5.กรองเอาเปลือกส้มออกโดยใช้ที่กรองกากกาแฟ บีบน้ำออกจากเปลือกให้มากที่สุด และใช้ผ้าคุมซามที่ใส่น้ำเปลือกส้มเอาไว้ ระวังอย่าให้ผ้าตกลงไปในน้ำ ปล่อยให้แห้งอย่างน้อยสองถึงสามวัน เมื่อแอลกอฮอล์ระเหยออกไป สิ่งที่เหลืออยู่ก็คือน้ำมันสั้มที่สามารถนำไปใช้ได้

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดจาก เปลือกส้มถ้าไม่เอาเปลือกส้มไปกลั่นน้ำมัน ก็สามารถใช้ทำผลิตภัณฑ์ ทำความสะอาดโดยตรงก็ได้ และนี่คือวิธีการ

- 1 เทน้ำสั้มสายชูกลั่นใส่ในซามใบใหญ่
- 2 เอาเปลือกส้มใส่ลงไปใต้น้ำสั้มสายชู แช่ทิ้งไว้ 30 นาที
- 3 เทน้ำสั้มสายชูที่แช่เปลือกส้มไซเปลือกส้มใส่เหยือก และเติมน้ำลงไปเท่ากับปริมาณน้ำสั้มสายชูที่คุณใช้
- 4 ปิดฝาขวด และเขย่าให้เข้ากันดี ปล่อยให้ส่วนผสมนี้ทิ้งไว้หนึ่งสัปดาห์
- 5 เทส่วนผสมลงในขวดสเปรย์และใช้ได้ตามต้องการ

จากหนังสือ LISA ฉบับ VOL. 11 NO.6 10.2.10

2 มีนาคม 2553

มาทำน้ำมันกุหลาบใช้กันเถอะ

กุหลาบเป็นของคู่กับวาเลนไทน์ และน้ำมันกุหลาบก็เป็นน้ำมันที่ดีต่อผิวพรรณ รวมทั้งมีกลิ่นหอมที่ช่วยบรรเทาความเครียด และความหงุดหงิดได้เป็นอย่างดี มาลองทำน้ำมันกุหลาบใช้เองที่บ้าน แม้จะไม่มีคุณสมบัติเท่ากับน้ำมันกุหลาบจากร้าน แต่ก็สามารถใช้ได้ดีสำหรับการนวดตัวหรือทาผิว

1 เลือกกลีบกุหลาบสดสักสองสามกำมือ เลือกใช้ไม่ซ้ำ และไม่มีรอยแมลง ถ้าเป็นดอกกุหลาบปลูกเองที่บ้าน ก็เลือกเก็บในตอนเช้าที่กลีบกุหลาบยังสดชื่นด้วยหยาดน้ำค้าง

2 บีบกลีบกุหลาบเบาๆ เพื่อช่วยให้กลิ่นและน้ำมันหลังออกมา

3 เอากลีบกุหลาบใส่ในโหลแก้วใบใหญ่แบบมีฝาปิด และเทน้ำมัน (เช่น น้ำมันโจโจบา น้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันมะกอกคุณภาพดี) ลงไปให้ท่วมกลีบกุหลาบ

4 ปิดฝาขวดให้สนิทและปล่อยให้ทิ้งไว้ 24 ชม.

5 เอากลีบกุหลาบออกจากน้ำมันหลังจากครบ 24 ชม. แล้วกรองน้ำมันอีกครั้งเพื่อขจัดเศษผงที่ตกค้างอยู่

6 เติมกลีบกุหลาบสดเข้าไปอีกครั้งและปล่อยให้ทิ้งไว้อีก 24 ชม.

7 เอากลีบกุหลาบออก และกรองน้ำมันอีกครั้งแล้วใส่กลีบกุหลาบลงไปอีก ทำซ้ำตามขั้นตอนนี้อีกราว 6-7 ครั้ง จนกระทั่งได้น้ำมันกลีบกุหลาบ และเทใส่ขวดเอาไว้ตามต้องการ

จากหนังสือ LISA ฉบับ VOL. 11 NO.6 10.2.10

17 เมษายน 2553

ทัพบกปกป้องคุ้มครองชาติไทย

พูดถึง "มาร์ชกองทัพบก" ไปเมื่อสองสัปดาห์ที่แล้ว เข้าวันที่เขียนคอลัมน์นี้ "กองทัพ" ทหารบกเฟื่องรบกับ "กองทัพ" เลื่อนแดงไปเมื่อคืนก่อน คนทั้งประเทศได้เห็นภาพนิ่งและภาพนิ่ง จากวิดีโอกันเต็มตา เป็นภาพที่คนไทยส่วนมากไม่คิดว่าจะต้อง มาพบเห็นอีกแล้วในชาตินี้

แต่แล้วภาพที่กลับมายิ่งเลวร้ายกว่าเดิม มิหนำซ้ำยัง जुมือมา กับเทคโนโลยีสมัยใหม่ เสนอหน้ามาให้เห็นทุกแง่มุมในจอโทรทัศน์ และจอคอมพิวเตอร์ รวบรวมจะตอกย้ำให้เห็นถึง วิธีการและความคิดที่ชั่วช้า บวกความโง่เง่า ที่ผลักดันสถานการณ์ให้ร้ายแรงยิ่งกว่าครั้งใด ๆ ใน 78 ปีของประเทศไทยยุคประชาธิปไตย

ภาพกองทัพทหาร รถยานยนต์หุ้มเกราะพร้อมปืนกลหนัก อีกทั้งเฮลิคอปเตอร์ ที่ขวาง แก๊สน้ำตาลงมาใส่หมู่คนที่อยู่ข้างล่างภาพทหารแบกปืน ไม่ใช่ทหารแบกปืน ไปเบิกปืนมาบอก ตึก อย่างที่เด็ก ๆ ร้องเล่นกัน

แต่เป็นทหารพร้อมอาวุธสงครามที่ถูกผู้มีอำนาจสั่งมาให้เผชิญหน้ากับคนไทยด้วยกันมือ วิดีโอรายหนึ่ง นำเสนอภาพคำคืนแห่งมิดส์ญี่นี้ พร้อมกับใช้เพลงมาร์ชกองทัพบกเป็นแบ็ค กราวด์ เพลงที่เคยฟังแล้วเราใจ กลายมาจุดใจให้หดหู่

ใครไม่เคยตั้งใจฟังเนื้อเพลง "มาร์ชกองทัพบก" ที่เขียนโดยครูแก้ว อัศจรรย์กุล ก็จง ลองอ่านดูที่เห็นข้างล่างนี้ "เกิดเป็นชายชาญ ทหารบกไทย เก่งกาจใจฉกรรจ์ องอาจพาดฟัน รบรันปีจจา หากศัตรูจ จะยกมา เข้าอาสาฟันฝ่า รักษาถิ่น"

ประชาชนเป็น "ปีจจา" ของทหารหรือ ??

"เราเกิดเป็นไทย สมใจอาจฉฉน ปราบรูปุ อยู่บนพื้นดิน จะประหารให้สิ้นพื้นดินไทย"

ประชาชนเป็น "รูปุ" ของทหารหรือ ??

"ทัพบกปกป้องคุ้มครองชาติไทย จะไม่ยอมหม่อมมิตรใด เลือดและเนื้อพลีให้ ยอมถวาย"

ประชาชนเป็น "อมิตร" ของทหารหรือ ทหารจึงยอมพลีเลือดเนื้อเพื่อปราบเขา ??

ทหารจะปกป้องคุ้มครองชาติไทย แต่ทหารลืมไปแล้วหรือว่า "ชาติ" คือ "ประชาชน" ??

"ต่างยอมอุทิศ ใจกาย ชีวตมมลาย ยอมตายเพื่อชาติ เรารบจนใจขาดเพื่อชาติของ ไทย"

โฉนททหารบจึงจอนใจขาด "กับ" ประชาชน ไม่ใช่ "เพื่อ" ประชาชน"

"ณรงค์การศึก เกียรติมีบันทึก จารึกประวัติศาสตร์ คุณความดีสามารถไพร่แพ้พินาศถอย
ไป"

ประชาชนเป็น "ไฟ" ของทหารหรือ? การรบกับประชาชนเป็นเกียรติเป็นคุณงามความดี
หรือ?? แนใจหรือว่าการปฏิบัติการของทหารครั้งนี้สมควรที่จะจารึกไว้ในประวัติศาสตร์??

วีรชนสมชื่อคือ บางระจัน จำมันไว้ เราเกิดมารุ่นหลัง ทุกวัยมียอมโดยง่าย ขอตั้งใจว่า
จะปฏิญาณร่วม รักษาไทยมันใจไม่หวั่น รุกโรมประจัญ โถมที่มันหลาย

เราไม่ยอม ถอยร่น เราจะรบจนเลือดหยาดสุดท้าย หากศัตรูมากน้อย สู้ตาย ฝากลายไว้
ให้

เกิดเป็นชาย เชื่อชาติชายไทย ทหารบกไทย เก่งกาจใจจกรรจ

เหล่าทหาร เป็นสง่าท่าที อยู่เป็นศรีเฟื่องฟู คู่ไฟท ปราบเสี้ยนหนามแผ่นดิน จนหมดสิ้น
ไป ให้ไตรรงค์ ของไทย คงอยู่

หากทหารมองประชาชนเป็น "เสี้ยนหนามแผ่นดิน" ที่ต้องปราบให้หมดสิ้นไป ไตรรงค์
ของไทยจะคงอยู่โดยไม่มีประชาชนหรือ?

เกียรติทหาร กองทัพภคชาติไทย อยู่ที่ไหนภูมิใจ ไม่อดสู

ทหารแนใจหรือว่าทั้งวันนี้และวันหน้า จะไม่อดสูกับเหตุการณ์ในวันเสาร์ที่ 10 เมษายน
2553 ??

เกียรติประวัติชี้ไว้ใคร ๆ ย่อมรู้ทั้งโลกเชิดชูทัพภคชาติไทยไว้แน

โปรดดูข่าวรอบโลกที่เสนอเหตุการณ์คืนมิคสัญญี!!

ครูแก้ว อัศจรรย์ะกุล ไม่ใช่ทหาร แต่ครูเขียนนี้อร้องได้งามสง่า เทียบเทียมกับ
ทวงทำนองมาร์ชของครูนารถ ถาวรบุตร ทำให้เห็นทหารในมโนภาพ และความหวังของ
ประชาชน ทหารทรงเกียรติ เข้มแข็ง กล้าหาญ ผู้สามารถปกป้องคุ้มครองประชาชน และแผ่นดิน
แต่ผู้มีอำนาจกลับเลือกที่จะดึงรั้วของชาติมาล้อมบ้าน และตำแหน่งของตนเอง ดึงกำลังทหาร
จากชายแดนและที่ต่าง ๆ กว่าครึ่งแสน (พล.อ.อนุพงษ์ใช้คำว่า "มหาศาล") หรือประมาณหนึ่ง

ในสี่ของกองทัพบก เพื่อมาเตรียมปราบประชาชนในกรุงเทพฯ โดยไม่คำนึงถึง ความปลอดภัย
ของประชาชนในแนวชายแดน ที่ต้องอยู่โดยปราศจากกำลังทหารคุ้มครอง

ใช้อะไรคิดก็ไม่รู้

ด้วยความโหดเหี้ยมของผู้นำอำนาจเพียงไม่กี่คน ในที่สุด ประเทศไทยก็ต้องสูญเสีย ทั้ง
อาวุธยุทธโศปกรณ์สูญเสียทั้งประชาชน และทหารหาญที่ควรได้ไปปฏิบัติหน้าที่อันทรงเกียรติ
และเหมาะสมของตนไปเป็นจำนวนมาก ขอแสดงความเสียใจอย่างสุดซึ้งกับครอบครัวทหารและ
ครอบครัวประชาชน รวมทั้งนักข่าวที่ต้องสูญเสียชีวิต และได้รับความบาดเจ็บในครั้งนี้

ขอแสดงความเสียใจร่วมคนไทยทั่วประเทศ

จากหนังสือพิมพ์มติชนรายวัน ฉบับวันอาทิตย์ที่ 18 เมษายน 2553 คอลัมน์ท่องโลกผ่านเพลง
โดยคุณ ศุภาศิริ สุพรรณเภสัช

23 มิถุนายน 2553

อ่านบริษัทจาก "งบดุล"

งบการเงินมีส่วนประกอบหลายส่วน วันนี้ขอเริ่มจาก "งบดุล" ตัวเลขในงบดุลเป็นตัวเลขสะสม และยกยอดมาเรื่อย ๆ จากงวดบัญชีก่อนหน้า โดยรายการในงบดุลแบ่งเป็น 3 หมวดใหญ่ คือ "สินทรัพย์" อยู่ทางด้านซ้ายมือของผู้อ่านงบ สำหรับ "หนี้สิน" และ "ส่วนของผู้ถือหุ้น" อยู่ทางด้านขวามือของผู้อ่านงบ ตัวเลขรวมของทั้งสองด้านเท่ากัน นั้นหมายถึงว่าสินทรัพย์ของบริษัทมาจากแหล่งเงินทุน 2 แหล่งคือ จากหนี้สิน (หรือกู้ยืม) และจากส่วนของผู้ถือหุ้น ซึ่งหลัก ๆ ได้แก่ การออกหุ้นและกำไรสะสมที่มาจากงวดก่อนหน้า

การใช้ประโยชน์ตัวเลขจาก "งบดุล" มีได้หลายวิธีตัวอย่าง เริ่มจากง่ายที่สุดคือ เปรียบเทียบตัวเลขรายการเดียวกันของปีนี้ กับปีก่อนซึ่งแสดงไว้คู่กัน การเปรียบเทียบกันนี้ทำให้เราเห็นว่ามีการใดที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ไม่ว่าจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงซึ่งเราต้องให้ความสนใจในรายการนั้น และหาคำอธิบายถึงสาเหตุซึ่งบางรายการอาจมีบอกไว้ในหมายเหตุประกอบงบการเงิน หรือไปพลิกอ่านคำอธิบายของผู้บริหารในแบบแสดงรายการข้อมูลประจำปีของบริษัทก็ได้

วิธีต่อมาคือการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายการที่เกี่ยวข้องกัน เช่น แหล่งทุนของบริษัทมาจากการกู้ยืม หรือทุนจากผู้ถือหุ้น ซึ่งถ้ามาจากการกู้ยืมเป็นหลัก บริษัทก็ต้องมีภาระในการหารายได้มาชำระคืน เงินต้นและดอกเบี้ย ซึ่งงบดุลจะช่วยสะท้อนถึงสภาพคล่องของบริษัทได้ด้วยว่าบริษัทมีความสามารถในการชำระหนี้ หรือภาวะผูกพันที่กำลังจะมาถึงนี้ได้หรือไม่ โดยดูเปรียบเทียบรายการสินทรัพย์ระยะสั้น กับหนี้สินระยะสั้น ซึ่งหากมีหนี้สินระยะสั้นมากกว่ามาก แสดงว่าบริษัทอาจมีความเสี่ยงด้านนี้ เพราะอาจไม่มีสินทรัพย์ระยะสั้นหรือเงินสดมาจ่ายชำระหนี้ดังกล่าว

นอกจากนี้เราสามารถดูถึงประสิทธิภาพการจัดหาทรัพย์สินของผู้บริหารของบริษัทได้จากงบดุล โดยหากสินทรัพย์สภาพคล่อง (เปลี่ยนเป็นเงินสดได้ง่าย) มีสัดส่วนที่สอดคล้องกับหนี้สินระยะสั้น ส่วนสินทรัพย์ที่เปลี่ยนเป็นเงินสดได้ยาก เช่น ที่ดิน อาคาร เครื่องจักร มีสัดส่วนที่สอดคล้องกับหนี้สินระยะยาว อย่างนี้ผู้ลงทุนก็สบายใจได้

อีกตัวอย่างหนึ่งที่นิยมใช้ในการวิเคราะห์บริษัท คือ อัตราส่วนทางการเงิน หรือ Financial ratio ซึ่งอัตราส่วนที่คำนวณได้นอกจาก ให้เปรียบเทียบกับงวดก่อนของบริษัทเองแล้ว ยังสามารถใช้เทียบกับบริษัทคู่แข่ง หรือบริษัทที่อยู่ในอุตสาหกรรมเดียวกัน ซึ่งจะทำให้เห็นความเสี่ยง และความสามารถในการจัดการของผู้บริหารบริษัทได้ด้วย

อัตราส่วนจากงบดุลที่มักนำมาใช้ได้แก่ อัตราส่วนหนี้สินต่อทุน ซึ่งบริษัทที่มีอัตราส่วนนี้สูงก็จะมี ความเสี่ยงมาก หรือหากอัตราส่วนนี้ต่ำ หมายความว่าบริษัทยังมีโอกาสก่อหนี้เพื่อขยายธุรกิจได้ อีก และยังมีอัตราส่วนสภาพคล่อง (สินทรัพย์หมุนเวียนต่อหนี้สินหมุนเวียน) ซึ่งบอกถึง ความสามารถในการชำระหนี้ระยะสั้น เป็นต้น

จากเว็บไซต์ สำนักงานคณะกรรมการก้ำล้งหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์