



พบกับ

- * พระราชดำรัส..พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
- * มาตรการ....ระวังหวัดระบาด
- * โยคะคืออะไร
- * ย้อนอดีตตลาดน้ำฯ

สารจากบริษัทฯ

สุขภาพกายและใจที่ดี ไม่เพียงส่งผลดีให้เฉพาะกับบุคคลนั้นๆ แต่ยังรวมไปถึง ครอบครัว หน่วยงาน สังคม และประเทศชาติด้วย บริษัทฯ ได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะเมื่อเกิดวิกฤติเศรษฐกิจกลางปี 2540 จึงได้เริ่มให้มีการจัดทำโครงการ “คุณภาพชีวิต” ซึ่งประกอบด้วย การให้ความรู้และส่งเสริมให้พนักงานหาความรู้เกี่ยวกับ อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การทำสมาธิ หรือการพัฒนาอบรมจิต โดยจัดให้มีการแข่งขันกีฬาในหลายๆ เดือน อีกทั้งการขอความกรุณาจากท่านผู้ทรงความรู้และคุณธรรม มาให้การอบรมพนักงาน

นอกจากนั้น ยังมีการประกวดจัด “บอร์ด” ซึ่งแต่ละแผนกของบริษัทฯ จะค้นคว้าหาข้อมูลมาเผยแพร่ในหมู่พนักงาน จากข้อมูลที่แต่ละแผนกจัด “บอร์ด” ในหลายปีที่ผ่านมา หลายๆ เรื่องเป็นเรื่องที่มีประโยชน์มาก สมควรที่จะเผยแพร่ไปยังคนที่รัก โดยเฉพาะผู้มีพระคุณต่อบริษัทฯ แต่เนื่องจากการจัดทำวารสาร หรือข่าวสาร ไม่ใช่เรื่องง่าย รวมทั้งจะต้องคำนวณงบประมาณค่าใช้จ่ายพร้อมวิธีการจัดส่งว่า จะต้องทำอย่างไร วารสารที่จัดทำนี้ก็จะยั่งยืนและอยู่ในภาวะที่บริษัทฯ สามารถจัดทำได้อย่างต่อเนื่อง

ด้วยเหตุนี้ ทางบริษัทฯ จึงใคร่ขอทดลองจัดทำวารสารจัดส่งให้ท่านปีละ 4 ครั้ง โดยฉบับแรก ม.ค.-มี.ค. 2546 จะจัดส่งให้ท่านผู้มีอุปการะคุณ โดยใช้ฐานข้อมูลตามใบส่งสินค้าของบริษัทฯ ในเดือน ต.ค.-ธ.ค. 2545 สำหรับฉบับที่สอง เม.ย.-มิ.ย. 2546 จะใช้ฐานข้อมูลของท่านผู้มีอุปการะคุณของบริษัทฯ ในเดือน ม.ค.-มี.ค. 2546 และคล้ายคลึงกันถึงสิ้นปี 2546

ท้ายสุดนี้ บริษัทฯ ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการะคุณเป็นอย่างสูง ที่ได้ให้การสนับสนุนบริษัทฯ ด้วยดีตลอดมา และจักยินดีเป็นอย่างยิ่งถ้าหากท่านจะให้ความเห็นและติชมในการจัดทำวารสารนี้

บริษัท ชาญน์เทค จำกัด

สารสาระ

พระราชดำรัส.. พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว	3
เข็มนาฬิกากับหน้าที่	5

คุณภาพชีวิต

5 วิธีสกัดความเครียด	7
มาตรการระวังหวัดระบาด	8
กินยาหลายชนิด..อันตราย	11
โยคะคืออะไร	12
ย้อนอดีตตลาดน้ำลำพญา และตลาดน้ำวัดดอนหวาย	16

ข่าวสาร

17

พระราชดำรัส...พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

- ◎ จงพิจารณาความเป็นไปได้ที่ว่า การชอบทำงานเกินเวลาจนเป็นนิสัยของคุณนั้น แสดงว่าคุณต้องการสำนักงานมากกว่าที่สำนักงานต้องการคุณ
- ◎ อย่าทำงานเกินเวลาจนติดเป็นนิสัย **เมื่อมันกลายเป็นนิสัยจะทำให้มันหมดคุณค่า** ปล่อยตัวตามสบายได้ แต่อย่าถึงกับให้คูโทรมนั๊ก
- ◎ จงทำตัวให้ร่าเริง คอยช่วยเหลือ และทำหน้าที่ให้ดีในการทำงานของคุณ คุณจะพบว่าไม่มีใครมาแข่งขัน
- ◎ อย่าได้ไว้เนื้อเชื่อใจว่า ความสามารถ ความมีเสน่ห์ และจินตนาการจะนำพาคุณขึ้นไปสู่ ตำแหน่งสูงสุดได้ คุณควรจะมีภูมิปัญญาและพุงป่องกลางอีกหน่อยด้วย
- ◎ อย่าได้เป็นกังวลในเรื่องการปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์ในสำนักงาน แต่เป็นกังวลกับการปล่อยชีวิตคุณเปล่าประโยชน์จะดีกว่า
- ◎ อย่าโทษคอมพิวเตอร์สำหรับความผิดพลาดที่คุณทำขึ้นเอง
- ◎ ลองคิดถึงเวลาที่**คุณไม่มีเงินเดือน**ดูบ้าง
- ◎ จงถือว่า**สุขภาพคือทรัพย์สิน**อันดับประการแรก
- ◎ อย่าได้ก้มหน้าก้มตาทำงานจนไม่เคยสังเกตเห็นนก ต้นไม้ ดอกไม้ และปูเมฆ
- ◎ ในเวลาอาหารกลางวันจงเลือกรับประทานอย่างฉลาด แต่ในบางครั้งจงรับประทานให้เต็มที่

- ◎ เมื่อใดที่สำนักงานทำให้คุณรู้สึกเครียด จงนึกเสียว่าเป็นเกมกีฬา สำหรับคนที่ยังไม่เป็นผู้ใหญ่ และอย่าได้นำมันกลับบ้านไปด้วย
- ◎ จำไว้ว่ายังมีอะไร อีกมากในการทำงานและในชีวิตมากกว่า การทำงานให้มีชีวิตอยู่ หรือมีชีวิตอยู่เพื่อจะทำงาน
- ◎ อย่าทำเป็นคนตรงต่อเวลา ให้ไปถึงก่อนเวลาจะดีกว่า
- ◎ อย่าได้หลอกตัวเองว่า การมีสิ่งของรกอยู่บนโต๊ะหมายถึงการมีงานมาก เพียงแต่หมายความว่า คุณยังไม่ได้ทำมันนั่นเอง
- ◎ จัดเก็บโต๊ะของคุณให้เรียบร้อยบุคคลส่วนใหญ่ที่ประสบความสำเร็จมีโต๊ะทำงานที่ว่างโล่ง
- ◎ อย่าเป็นกังวลมากจนเกินไปว่า เพื่อนร่วมงานคิดอย่างไรกับคุณ เพราะส่วนใหญ่ในชีวิตของพวกเขาไม่ได้คิดถึงคุณเลย
- ◎ จงร่ำรวยเงินสด
- ◎ จงหาเวลาแทนที่จะรอให้มีเวลา
- ◎ จงยิ้มไว้เสมอ
- ◎ จงมีความเพียรอันบริสุทธิ์...สติปัญญาที่เฉียบแหลม...ร่างกายที่สมบูรณ์...จะนำมาซึ่งความสำเร็จ

เข็มนาฬิกากับหน้าที่

ณ ห้องนั่งเล่นของบ้านทรูสไตล์ตะวันตกหลังหนึ่ง มีนาฬิกาเรือนงามเรือนหนึ่ง ประดับเด่นอยู่บนผนังของห้องนั่งเล่นนั้น เข็มนาฬิกาทั้งสามบนหน้าปัดนาฬิกาเรือนงามนี้ต่าง ภูมิใจในหน้าที่ของพวกตน ที่ได้บอกเวลาอย่างเที่ยงตรงแก่เจ้าของบ้านและผู้มาเยือนมาโดยตลอด

วันหนึ่งเจ้าเข็มนาฬิกาสี่แฉกสตรูปร่างเพรียวบางรู้สึกเหนื่อยหน่ายกับการทำหน้าที่ของตัวองที่ต้องตรากตรำเดินอยู่บนหน้าปัดตลอดเวลาอย่างเหน็ดเหนื่อย ในขณะที่ในวันหนึ่งๆ เจ้าเข็มสั้นและเจ้าเข็มยาวไม่ค่อยได้เดินสักเท่าไรเลย เจ้าเข็มนาฬิกาจึงรู้สึกว่ามันถูกเอาเปรียบอย่างมาก จึงโวยวายออกไปว่า

“ข้าทนไม่ไหวแล้วนะ พอดีเอะ ข้าเหนื่อยเหลือเกินกับการทำหน้าที่ของข้า พวกเจ้าเอาเปรียบ ข้าไม่เคยได้พักอย่างพวกเจ้าบ้างเลย ข้าไม่อยากเดินอีกต่อไปแล้ว พวกกันที”

เมื่อได้ฟังดังนั้น เจ้าเข็มสั้นจึงบอกกับเจ้าเข็มวินาทีไปด้วยเสียงอันแหลมเล็กว่า

“โธ๊ะ.....โอโ!! โถๆๆ เจ้าเข็มวินาทีเอ๊ย เจ้าหาว่าพวกข้าเอาเปรียบจริงๆรึ?

เจ้าจมองดูรูปร่างของข้าสิอันอ้วยอ้ายและยังตัวสั้นเตี้ย แลผมข้ายังมีหัวที่โตมากอีกต่างหากข้าต้องแบกหัวหนักๆ นี้ไว้ตลอดเวลาเลย กว่าข้าจะเดินได้แต่ก้าวนี้ช่างยากลำบากกว่าเจ้าเป็นไหนๆ

แล้วอย่างนี้เจ้าจะมาหาว่าข้าเอาเปรียบเจ้าได้อย่างไรกัน”

เจ้าเข็มยาวก็กล่าวเสริมว่า **“เจ้าเข็มวินาทีเอ๊ยเจ้าคงไม่รู้หรอกนะว่า**

ข้าแอบอิงฉาเจ้าที่เจ้ามีรูปร่างเพรียวบางสามารเดินได้อย่างคล่องแคล่ว และมีสี่แฉกสดใส สะดุดตาเช่นเจ้านี้ ผิดกับข้าหนักที่ตัวดำและหนาทอะทะ”

“ไม่จริง พวกเจ้าโกหกไม่ต้องมาหลอกข้าซะให้ยาก

บอกว่าข้าคือนั่นอย่างนี้ ทำไมไม่มาเป็นข้าดูบ้างล่ะ

ข้าจะได้พักผ่อนเสียที” เจ้าเข็มวินาทีกระแทกเสียง



เจ้าเข็มนาฬิกาทั้งสามจึงสลับน้้ำที่กัน โดยที่เจ้าเข็มสั้นทำหน้าที่แทนเจ้าเข็มายาว ขณะที่เจ้าเข็มายาวทำหน้าที่แทนเจ้าเข็มินาที

ส่วนเจ้าเข็มินาทีได้แต่นอนดูเพื่อนๆ เดินตามหน้าที่ของมันจิตใจมากที่ไม่ค่อยได้เดินสักเท่าไรเพราะมันทำหน้าที่แทนเจ้าเข็มสั้น

ทันใดนั้นเจ้าของบ้านที่กำลังนั่งอยู่ในห้องนั่งเล่นก็เกิดความประหลาดใจมาก ที่เห็นนาฬิกาเรือนงามบนผนังเดินผิดปกติ กิก...กิก.....กิก.....กิก.....

เจ้าเข็มินาทีสะดุ้งเฮือก เมื่อรับรู้ถึงการสั่นสะเทือนของนาฬิกา

“อ๊วย..... เกิดอะไรขึ้นเนี่ย ?” เจ้าเข็มินาทีถามขึ้น

“แยแล้ว..... พวกเราไม่มีประโยชน์อีกต่อไปแล้วหรือนี่

ทำไมเขาถึงยกนาฬิกาที่เราอยู่ลงจากผนังเสีย ? เราจะทำอย่างไรดีล่ะทีนี้”

เจ้าเข็มสั้นพูดด้วยเสียงอันสั้นเครือ

“เมื่อพวกเราต่างไม่ได้ทำตามหน้าที่ของตน

นาฬิกาเรือนนี้ก็ไม่สามารถบอกเวลาได้อย่างแม่นยำเหมือนเดิม ได้อีกแล้ว

เจ้าของบ้านเขาคงเห็นว่าเราคงหมดประโยชน์แล้วล่ะ

แต่ข่าวว่ามันคงไม่สายเกินไปนะ ที่พวกเราจะทำให้นาฬิกาเรือนที่เราอยู่นี้มีคุณค่าขึ้นอีกครั้ง

โดยที่เราต้องทำตามหน้าที่ของแต่ละคนตามเดิม” เจ้าเข็มายาวบอก

“เข้าผิดไปแล้ว เพราะข้าคนเดียวทำให้พวกเรหมดคุณค่าไป “เจ้าเข็มินาทีพูดด้วยความสำนึกที่ผิด

แล้วเจ้าเข็มนาฬิกาทั้งสามก็กลับมาทำหน้าที่ของพวกตนตามเดิม

เมื่อเจ้าของบ้านเห็นว่านาฬิกาเรือนงามของเขาสามารถบอกเวลาได้ตามปกติแล้ว

เขาจึงนำนาฬิกาเรือนนั้นไปแขวนที่ผนังห้องนั่งเล่นตามเดิม

เจ้าเข็มนาฬิกาทั้งสามก็เดินบนหน้าปัดนาฬิกาเรือนงามตามหน้าที่ของพวกตนอย่างมีความสุข



5 วิธีสกัดความเครียด

เครียด ศัตรูตัวร้ายของหนทางสุขภาพดี เป็นต้นเหตุของอาการปวดหัว ปวดท้อง ความดันโลหิตสูง ฯลฯ ซึ่งเราแทบทุกคนคงเคยสัมผัสกับพิษสงของความเครียดมาแล้ว และเพื่อไม่ให้ความเครียดมาก่อความสุขภาพกายและใจได้อีก ลองหันมาใช้ 5 วิธีนี้สกัดกั้นความเครียดกันเถอะค่ะ

- 1. เชื้อมั่น** สิ่งหนึ่งที่สร้างความเครียดให้กับเราก็คือ ความหมั่นวิตกกังวล ฉะนั้นจงสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเองว่า ทุกปัญหาที่มีทางแก้ไขได้ระดับหนึ่งเสมอ ไม่มีปัญหาใดที่ไม่มีทางออก และจะเห็นว่า หลายครั้งที่เวลาช่วยให้ปัญหาคลี่คลายไปได้เอง
- 2. มีสติ** ความเร่งรีบก็เป็นตัวสร้างความเครียดตัวฉกาจตัวหนึ่ง ก่อนทำกิจกรรมใดๆ จงควรมีสติและเตรียมตัวแต่เนิ่นๆ เช่น เข้านอนให้เร็วขึ้น เพื่อตื่นแต่เช้ามาทำธุระส่วนตัวได้อย่างสบายๆ มีเวลาพอที่จะชื่นชมกับธรรมชาติยามเช้า และมีเวลาคิดวางแผนว่าวันนี้จะต้องทำอะไร อย่างเป็นบ้าง ก็จะช่วยลดความเครียดไปได้มากที่สุด
- 3. หวังตามที่เป็นจริง** ไม่คาดหวังว่าคนนั้น หรือสิ่งของนั้นจะต้องเลิศเลอสมบูรณ์แบบ แต่หากผลไปตั้งความคาดหวังแล้วพบว่า สิ่งที่เกิดขึ้นหรือได้รับไม่สมดังที่หวังไว้ ก็ปล่อยวางไปบ้าง หรือหาทางปรับปรุงตามเหตุผลแทนอารมณ์
- 4. ยอมรับพฤติกรรมผู้อื่น** หากทำที่ คำพูด สีหน้า และอารมณ์ของผู้อื่นสร้างความไม่พอใจและความเครียดให้กับเรา จงคิดเสียว่า เขาก็เป็นอย่างนั้นแหละ พยายามเห็นใจและให้ความเมตตาให้กับเขา เพราะถ้าเขาแสดงพฤติกรรมไม่ดีต่อเรา เขาก็มักแสดงพฤติกรรมเหล่านั้นกับผู้อื่นด้วย จึงเป็นปัญหาของเขาเอง ไม่ควรจะรับเอามาโกรธ หรือเสียใจให้เปลืองอารมณ์ และทำร้ายตัวเราเอง
- 5. ลดอารมณ์ทางลบ เพิ่มอารมณ์ทางบวก** ความกังวล ความกลัว ความโกรธ ทำให้เครียดหมั่นทำความเข้าใจกับตนเองว่า ความรู้สึกเหล่านั้นเกิดจากเหตุใด หรือหาที่ปรึกษาเมื่อรู้สึกคับข้องใจ ขณะเดียวกันลองค้นหาแนวทางผ่อนคลายที่ตนเองชื่นชอบให้พบ เช่น การร้องเพลง ออกกำลังกาย เล่นเรื่องตลก เป็นต้น

หากทำได้ครบทั้งห้าวิธี รับรองความเครียดไม่เยี่ยมหน้ามาเยือนแน่นอน

มาตรการ...ระวังหวั้ระดับ

พญ.ลลิตา ชีระสิริ

ในขณะที่มีการระบาดของหวั้ หากระและระกายถึงการระบาดของใช้หวั้จะป้องกันตัวเองได้ดังนี้

- ดูแลตัวเองด้วยอาหาร การออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ลดการกินเค็มลง เพราะทั้งแอลกอฮอล์และเกลือที่มากเกินไป
- งดนมวัวและผลิตภัณฑ์จากนมวัว กะทิ ของมันๆ เพราะเหล่านี้จะทำให้เกิดเสมหะ ในทางเดินหายใจเพิ่มมากขึ้น เพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
- กระตุ้นภูมิคุ้มกันของตัวเองโดยใช้ความร้อน เพราะอุณหภูมิที่สูงกว่า 37 องศาเซลเซียส จะกระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาว ทำให้สามารถทำลายเชื้อไวรัสได้มากกว่าปกติ ทำได้โดยการอบสมุนไพร อบชานา หรือแช่น้ำอุ่นจัดๆ
- ใช้วิตามินซีเป็นอาหารเสริม เพราะเม็ดเลือดขาวของเราจะแข็งแรงขึ้น
- หลีกเลี้ยงสถานที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่ดี
- ไม่ควรอดนอนให้ภูมิคุ้มกันลดลง
- ทำตัวให้อบอุ่นอยู่เสมอ

ต่อไปนี้เป็นเมนูที่น่าจะนำไปเป็นแนวคิดในการดัดแปลง อาหารประจำวัน ในระยะที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสหวั้คะ

ข้าวต้มป้องกันหวัด

เครื่องปรุง



- 1) ข้าวกล้อง 1 กำมือ 2) น้ำซूपไก่ 1 ชาม 3) ไข่ไก่ 1 ฟอง
 4) หอมแดง 3-4 หัว 5) จิงสวดขอย 1-2 ซ้อนโต๊ะ 6) กระเทียม 4-5 กลีบ 7) น้ำส้มสายชูหมัก 1 ซ้อนชา 8) ซีอิ้วขาว 9) พริกไทย

วิธีทำ ต้มข้าวกล้องกับน้ำซूपตุ๋นจนเปื่อย แล้วใส่หอมแดงลงไปทั้งหัว ต้มให้เดือดอีกครั้ง แล้วจึงใส่ไข่ไก่ลงไป โรยหน้าด้วยจิงขอย สำหรับกระเทียมปอกเปลือกออกแช่ไว้ในน้ำส้มสายชูค้างคืนไว้ก่อน เวลาเสิร์ฟตักเอาหอมแดงออก ใส่กระเทียมกับน้ำส้มสายชูหมักลงไป ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว โรยด้วยพริกไทย

หมายเหตุ หอมแดง จิง กระเทียม และพริกไทย ล้วนเป็นยาขับเหงื่อ ซึ่งเป็นวิธีขับสารพิษออกจากร่างกายวิธีหนึ่ง หลังจากกินข้าวต้มขามนี้แล้วเหงื่อจะออก หลังกินควรนอนพักจะช่วยป้องกันหวัดได้ ส่วนไข่ไก่เป็นอาหารที่ย่อยง่าย เหมาะสำหรับเป็นอาหารบำรุงในยามที่เราไม่ต้องการให้ร่างกายต้องทำงานหนักจากการย่อยอาหาร



น้ำเต้าหู้เพิ่มภูมิต้านทาน

- เครื่องปรุง** 1. น้ำเต้าหู้ 1 แก้ว 2. ผักชีสด 1 ต้น 3. น้ำตาลทรายแดง

วิธีทำ ต้มน้ำเต้าหู้กับต้นผักชีที่หั่นแล้วนานประมาณ 15 นาที เติมน้ำตาลทรายแดงลงไปเล็กน้อย ต้มให้หมด แล้วนอนพักรอให้

แห้งออก

หมายเหตุ ตำรานี้เป็นตำราจีนที่เขาใช้ป้องกันไข้หวัดใหญ่ ระวังอย่าใส่น้ำตาลทรายแดงจนหวานมากเกินไป เพราะถ้าหวานเกินไปจะทำให้ น้ำลายและเสมหะเหนียว เสี่ยงต่อการติดเชื้อเป็ดต่างๆ ถ้าเป็นไปได้หากกินโดยไม่ใส่น้ำตาลได้จะดีกว่า

น้ำขิงป้องกันหวัดเย็น



เครื่องปรุง 1) ขิงแก่ 5-6 แว่น 2) น้ำตาลทรายแดง

วิธีทำ เอาขิงต้มกับน้ำ 3 ถ้วย ต้มให้เดือดแล้วราไฟเคี่ยวต่อไปให้เหลือน้ำเพียง 1 ถ้วย เติมน้ำตาลทรายแดงเล็กน้อยพอให้หวาน ต้มต่อจนน้ำตาลทรายละลาย ให้กินก่อนนอนทุกวันในระยะเป็นหวัด

หมายเหตุ เมนูนี้ควรกินก่อนนอนจึงจะได้ผล ถ้าเป็นเด็กกินแล้วให้นอนห่มผ้าจนเหงื่อออกก่อนจึงจะใช้ได้

วิธีนี้ใช้ป้องกันหวัดในยามอากาศเย็นเท่านั้น หากเป็นหวัดยามอากาศร้อนต้องใช้สูตรอื่นนะคะ



สาลีป้องกันหวัดหน้าร้อน



เครื่องปรุง 1) สาลี 1 ลูก 2) เห็ดหูหนูขาว 1 ดอกเล็กๆ 3) ลำไยแห้ง 4-5 ลูก

วิธีทำ ปอกสาลีหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แช่เห็ดหูหนูขาวจนบานดีแล้วสับเป็นชิ้นเล็กๆ ตักมาเพียง 2 ช้อนโต๊ะ นำเอาสาลี เห็ดหูหนูขาว และลำไยแห้งมาต้มรวมกัน พอเดือดแล้วเคี่ยวต่อด้วยไฟอ่อนๆ นานประมาณ 20 นาที

หมายเหตุ เมนูนี้ให้แบ่งเป็น 2 ส่วน กินก่อนอาหารเช้าและเย็น จะช่วยป้องกันหวัดในหน้าร้อนได้

กินยาหลายชนิด...อันตราย!!!

การรับประทานยาโดยไม่รับคำปรึกษาจากแพทย์ อาจก่อให้เกิดอันตรายกับร่างกายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับประทานยาหลายชนิดควบคู่ไปพร้อมๆ กัน มีผลการวิจัยจากนักเภสัชศาสตร์ และนักธรรมชาติบำบัดชาวออสเตรเลียระบุว่า การบริโภคยาหลายๆ ชนิดรวมกันบ่อยๆ ในปริมาณมากจะเกิดปฏิกิริยาการไม่รวมตัวกันของยา ทำให้เกิดผลข้างเคียงและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ เช่น

- ☐ ยาแก้ไอหวัดและแก้ไอ ก่อนการใช้ยาทุกครั้งต้องอ่านฉลากยาให้ดี เพราะมีตัวยาหลายชนิดที่ให้สรรพคุณต่างๆ กัน ถ้าหากคุณเป็นหวัด และรับประทานยาแก้ไอหวัดแล้ว 2 เม็ด คุณก็ไม่ควรที่จะรับประทานยาพาราเซตามอลเข้าไปอีก เพราะในยาแก้ไอหวัดโดยส่วนใหญ่จะมีพาราเซตามอลผสมอยู่ด้วย นั่นทำให้คุณได้รับโดสยาสูงเป็น 2 เท่า ซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการแพ้ยาได้
- ☐ ยาแก้ไอหวัดที่มีส่วนผสมของแอนติฮิสตามีน ที่แก้แพ้หรือลดน้ำมูก ไม่ควรใช้ในผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง หรือโรคความดันในลูกตาสูงกว่าระดับปกติ รวมถึงโรคต่อหีน เพราะอาจทำให้ตาบอดได้ และหากบริโภคนานี้ร่วมกับยาระงับประสาทอาจทำให้เกิดอาการง่วงซึมได้ด้วย
- ☐ พาราเซตามอล หากรับประทานมากๆ และบ่อยครั้ง อาจเกิดการสะสมจนทำให้เกิดอาการตับวายและเสียชีวิตได้
- ☐ ยาแก้โรคหืด ไม่ควรบริโภคร่วมกับยาแอสไพริน จะยิ่งทำให้อาการแย่หนักขึ้น และหากคุณมีอาการของโรคความดันโลหิตสูง หรือคออักเสบอยู่ แอสไพรินอาจทำให้คุณถึงตายได้
- ☐ ยาคุมกำเนิด ไม่ควรใช้ร่วมกับยาปฏิชีวนะ และยาบางชนิดที่มีผลกระทบบกกับเอนไซม์ของตับ เช่น ยารักษาโรคลมชัก หรือลมบ้าหมู ยาที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อรา รวมถึงอาหารเสริมสมุนไพรบางชนิด อันจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนจนทำให้ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดลดลง และไม่ควรงินยาคุมกำเนิดจนกว่าจะเลิกใช้ยาอื่นๆ อย่างน้อย 1 สัปดาห์



ยามีทั้งคุณและโทษหากใช้อย่างระมัดระวัง อันตรายก็จะไม่เกิดกับคุณ

โยคะคืออะไร



คำว่า อาสนะ มาจากรากศัพท์ภาษาสันสกฤตว่า อาส ซึ่งหมายถึง มีอยู่ อาศัยอยู่ใน นั่งเงียบบๆ อยู่อาศัย ฟานัก ตามศัพท์อาสนะ หมายถึง การนั่งหรือนั่งในท่าใดท่าหนึ่ง ในเรื่องโยคะอาสนะ หมายถึงท่าและตำแหน่งต่างๆ ในการฝึกโยคะ เช่น การยืนด้วยศิระষะ (ศิระষะอาสนะ) ฯลฯ อาสนะนั้นับเป็นหนึ่งในแปดแขนงของโยคะแบบดั้งเดิม การฝึกโยคะนั้นต่างจากการออกกำลังกายแบบอื่นๆ ที่เป็นทีนียมกัน เช่น แอโรบิก จุดประสงค์ของการฝึกอาสนะไม่ใช่การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ (แม้โยคะจะมีประโยชน์เช่นนั้นด้วยก็ตาม) แต่โยคะมีจุดประสงค์ เพื่อฟื้นฟูจิตของกายให้กลับมาสู่สภาวะความเป็นอยู่ที่ดี ผ่อนคลาย และตื่นตัวอยู่เสมอ การฝึกโยคะมีผลต่อจิตของกายในทุกๆ ด้าน เช่น ในด้านร่างกายโดยผ่อนคลายรักษา และสร้างความแข็งแรง ยึดเส้นยึดสายระบบกระดูกกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อหัวใจ ระบบการย่อยอาหาร ต่อมต่างๆ ในร่างกาย และระบบประสาท ผลทางด้านจิตใจจะเกิดผ่านการสร้างจิตใจที่สงบ ความตื่นตัวและสมาธิ ผลทางด้านจิตวิญญาณ คือ การเตรียมพร้อมสำหรับการทำสมาธิ และสร้างความแข็งแกร่งจาก “ภายใน”

โยคะทำพื้นฐาน

❖ สุริยันมัสการ (ไหว้พระอาทิตย์)

ประโยชน์ ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เลือดกระจายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายนับตั้งแต่ต้นคอ หน้าอก แขน หน้าท้อง ลำตัว และขาได้เคลื่อนไหว ทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยืดออก จึงทำให้การบริหารในท่าอื่น ทำได้ง่ายขึ้นเหมือนเป็นการอบอุ่นร่างกาย



❖ ดึงขา ยกขา

ประโยชน์ ช่วยยืดหยุ่นกล้ามเนื้อส่วนขาและหน้าท้องแก้อาการปวดหลัง

❖ ท่าตัวแอล

ประโยชน์ ทำให้ขาแข็งแรง ลดหน้าท้อง



❖ ทำแมวกลาน

ประโยชน์ ช่วยยืดและคลายกระดูกสันหลัง ทำให้ระบบเสริมสร้าง
ในร่างกายนทำงานประสานกัน ขจัดอาการท้องผูกบรรเทาอาการปวด
ประจำเดือน ทำให้สะโพกและขาอ่อนกระชับ

❖ ทำเต็ก

ประโยชน์ ทำจิตใจและอารมณ์สงบ เป็นการสะสมพลังงาน เป็น
การยืดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เสริมสร้างพื้นที่กระดูกเชิงกราน และ
อวัยวะในทางเพศ ทำให้การทำงานของไตมีระเบียบขึ้น



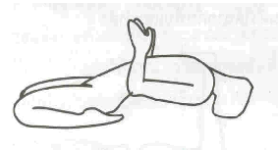
❖ ทำขานุศรีษะอาสนะ (หัวถึงเข่า)

ประโยชน์ ป้องกันอาหารไม่ย่อย แก้อาการท้องผูก ทำให้ท้องและเข่า
หายตึง เพราะมีการยืดกล้ามเนื้อ ทำให้หลังแข็งแรง ช่วยลดไขมัน
หน้าท้อง ทำให้อวัยวะในท้อง เช่น ไต ตับ ตับอ่อน ทำงานได้ดีขึ้น

แก้อาการปวดศีรษะ

❖ ทำวัชรอาสนะ (ท่าเพชร)

ประโยชน์ ทำให้เลือดมาเลี้ยงสมองมากขึ้น สมองแจ่มใส
ปัญญาดี ช่วยให้อวัยวะหน้าท้องแข็งแรง การหายใจสะดวก
ขึ้น (เป็นผลดีแก่ผู้ที่เป็นโรคหืด หรือหายใจไม่สะดวก) ช่วยได้
แก่คนลำไส้ แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และทำให้การเจ็บปวด
กล้ามเนื้อที่ขาและเข่าหาย



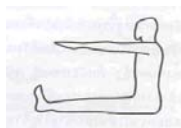
❖ ทำหาลาอาสนะ (ท่าคันไถ)



ประโยชน์ ทำนี้เป็นประโยชน์ต่อกระดูกสันหลังทั้งหมด ทำให้
การหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น โโลหิตจะถูกส่งไปหล่อเลี้ยงศูนย์
ประสาทในไขสันหลัง ช่วยให้อาการปวดหลังหายไป และ
สามารถขจัดความเหน็ดเหนื่อยได้อย่างรวดเร็ว ทำให้รู้สึกสดชื่นมีพลังกำลัง

❖ ท่านอนบิดไขว้ขา

ประโยชน์ ช่วยกล้ามเนื้อส่วนเอว แขน ขา และคอ

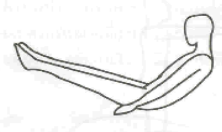


❖ ท่าดริม (ยืดหลัง)

ประโยชน์ ช่วยกำจัดไขมันหน้าท้องให้หายไป ทำให้ช่องท้องมีกำลังแข็งแรง

❖ ท่าภูงค้อาสนะ (ท่างู)

ประโยชน์ ช่วยนวดกล้ามเนื้อส่วนหลัง บรรเทาอาการปวดเมื่อยหลัง ช่วยผ่อนคลายความเครียดก่อนมีประจำเดือน และทำให้ไม่ปวดท้องก่อนมีประจำเดือน ฝึกท่านี้เป็นประจำจะทำให้หน้าอกใหญ่ขึ้น และก้นจะสวย

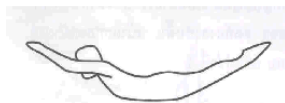


❖ ท่าตะขอ

ประโยชน์ ลดไขมันหน้าท้อง ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง ช่วยกระชับต้นขา

❖ ท่าศิลาอาสนะ (ท่าตั๊กแตน)

ประโยชน์ ช่วยให้ปอดยืดหยุ่นดีขึ้น บำรุงตับทำให้กล้ามเนื้อบริเวณหัวใจเต้นแข็งแรงขึ้น ทำให้เลือดมาเลี้ยงไตมากขึ้น และทำให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง ไม่ปวดหลัง ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจ



❖ ท่ายกขาเกร็งหน้าท้อง

ประโยชน์ ช่วยลดไขมันหน้าท้อง ลดหน้าขา ทำให้ต้นขาเล็กลง นอกจากนี้ยังทำให้ระดับแข็งแรงเนื่องจากมีเลือดไหลเวียนมากขึ้น



❖ ท่าธนู (ท่าคันศร)

ประโยชน์ ทำให้กระดูกสันหลังอ่อนช้อย และแข็งแรง ช่วยกระตุ้นต่อมไร้ท่อต่างๆ เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมหมวกไต ตับอ่อน ให้ทำงานดีขึ้น ช่วยลดไขมันส่วนสะโพก ก้น หน้าท้อง ทำให้แข็งแรง

❖ ทำกระต่าย

ประโยชน์ ทำนี้มีประโยชน์โดยที่ศูนย์ประสาทและต่อมต่างๆ ในสมองถูกกระตุ้น จะทำให้กระปรี้กระเปร่า มีเลือดมาหล่อเลี้ยงที่ใบหน้า และผมมากกว่าปกติ มีประโยชน์คล้ายกับทำสิริชะอาสนะ เหมาะแก่ผู้ที่ปวดศีรษะ และเวียนศีรษะบ่อยๆ เพราะโลหิตมาเลี้ยงสมอง ทำให้อาการค่อยๆ หายไป

❖ ทำสงบจิต

ประโยชน์ ทำให้อ่อนหลับสบาย ทำให้ประสาทคลายความเครียด และทำให้โลหิตมาหล่อเลี้ยงที่หน้ามากขึ้น

❖ ทำบิดตัว

ประโยชน์ ทำให้กระดูกสันหลังแข็งแรง ช่วยแก้อาการปวดบั้นเอว และกล้ามเนื้อบริเวณหลัง และแก้อาการท้องผูก

❖ ทำแห่งความมั่นคง

ประโยชน์ ทำให้ความจำดีขึ้น ลดไขมันหน้าท้อง ทำให้ต้นขาแข็งแรง และทำให้ใบหน้าเต่งตึงดูอ่อนกว่าวัย



❖ ทำดอกบัว

ประโยชน์ ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ในช่องท้องถูกกระตุ้นและทำงานดีขึ้น แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และลดไขมันต้นแขน

❖ ศพอาสนะ

ประโยชน์ ช่วยปรับปรุงความดันโลหิตให้เป็นปกติ



ย้อนอดีตตลาดน้ำลำพญา และตลาดริมน้ำวัดดอนหวาย ริมแม่น้ำท่าจีน จังหวัดนครปฐม บันทึกการเดินทาง

สวัสดิ์ค่ะ ไปชมชีวิตชนบทกันที่ตลาดน้ำลำพญา และตลาดริมน้ำวัดดอนหวาย การเดินทางเริ่มจากสะพานกรุงธนณะ สะงัดด้านซ้ายมือจะเป็นสะพานแขวนใหม่เอี่ยมที่เพิ่งเปิดบริการ มองจากทางไกลสวยสง่ามาก ตรงไปถนนสิรินธรต่อถนนบรมราชชนนี ใช้เส้นทางตรงไปนครชัยศรี สังเกตถึงถนนตัดสายพุทธมณฑลสาย 4 จะมีทางโค้งต่างระดับให้ขึ้นทางต่างระดับไปศาลาฯ ประมาณ 1 กม. สังเกตด้านซ้ายมือผ่านมหาวิทยาลัยมหิดล เจอสามแยกไฟแดง ขับตรงไปนี่คือเจอดงตัน ถ้าตรงไปจะต้อง U-turn แล้วก็ให้เลี้ยวซ้ายไปทางที่ว่าการ อ.พุทธมณฑลก็จะเห็นป้ายนำทางไปตลาดน้ำลำพญาด้านซ้ายมือ ให้เลี้ยวขวาข้างสถานีตำรวจพุทธมณฑล แล้วก็ตรงค่ะ ตลาดจะเปิดขายเฉพาะวันเสาร์+อาทิตย์ ตลาดน้ำลำพญาตั้งอยู่ในบริเวณวัดลำพญา อ.บางเลน จ.นครปฐม

ร้านค้าทั้งหมดที่นี่จะนำสินค้าประเภทผัก ผลไม้ ขนมหวาน และอาหารคาววางขายกันบนเรือค่ะ ส่วนในแพส่วนกลางจะมีร้านบนแพบ้าง ส่วนข้างแพก็เป็นเรือมาเทียบมองดูเป็นตลาดน้ำซะจริงฯ ถ้าจะเทียบจำนวนร้านค้าของตลาดน้ำลำพญาก็ประมาณตลาดน้ำคลองชันค่ะ ไม่ใหญ่มากเท่าตลาดดอนหวาย ส่วนราคาสินค้าก็ไม่ถึงจะราคาถูกลงมาก และที่ตลาดที่นี่มีเรือแพบริการนั่งเรือชมชีวิตชนบทริมแม่น้ำท่าจีน เหมือนกับที่ดอนหวายค่ะ

จากบริเวณวัดลำพญาสังกัดป้ายบอกทางว่า ณ จุดนี้ระยะทาง 40 กิโลเมตรถึง กทม. ขับรถตรงไปสักพักผ่านทางแยกต่างระดับศาลาฯ หลังผ่านสี่แยกทางต่างระดับไปศาลาฯ ขับออกเส้นทางคูชานาน เพื่อจะได้ไม่ขับเลี้ยวแยก หลังผ่านปั้มน้ำมันเอสโซ่ ชะลอรถเลี้ยวซ้ายไปตามทาง ซึ่งจะมีป้ายบอกทางตลอดไม้นานนักก็ถึงตลาดริมน้ำวัดดอนหวาย

ตลาดดอนหวาย มีร้านค้ามีมากมาย เดินชม+ชิม ผลไม้ ขนมหวาน อาหารคาวมากมายหลายร้านมีป้ายประกันคุณภาพจากนักชิมต่างๆ ทั้งนี้ ไม่ว่าจะเป็นขนมตาลป้าไข่ เปิดพะโล้นายโอ ไข่เค็ม ฯลฯ มีให้เลือกซื้อมากมาย แต่ที่น่าสนใจเป็นพิเศษจะเป็นขนมไทยโบราณค่ะ เช่น ขนมห่อหมก-ลำเตี้ยงใส่ไก่รสขาคิคคล้ายสาธุไส้หมู ส่วนอย่างอื่นก็มี หมูสะเต๊ะที่หอม เครื่องเทศอร่อยเต็มคำด้วยวิธีการเสียบไม้แบบกลมๆ อ้วนๆ อร่อยมากค่ะ สมกับที่มีป้ายประกันความอร่อย จากลัทธิอย่าลืมแวะซื้อส้มโอ ชมพูสีแดงสดนำทานไปฝากเพื่อนที่ทำงานนะค่ะ ส่วนผักที่ตลาดดอนหวายจะสด สะอาด แถมราคาถูกอีกด้วยค่ะ ถ้าเพื่อนๆ ที่ยังไม่เคยมาตลาดริมน้ำแห่งนี้ มีเวลาว่างก็ลองแวะมาได้นะคะไม่ไกลจากกรุงเทพฯ

ตลาดน้ำลำพญาจะเปิดขายตั้งแต่เช้าถึงประมาณ 16.00 น. แม้ว่าระยะทางของตลาดน้ำ 2 แห่งนี้จะไกลไปหน่อย แต่ถ้าคุณมีเวลาว่างพอ และชอบเที่ยวชมธรรมชาติสักที่ก็เหมาะมากค่ะ แต่ถ้าไม่ชอบการขับรถไกลละก็ขอแนะนำตลาด อ.ต.ท. ที่อยู่ตรงข้ามกับตลาดนัดสวนจตุจักร มีขนมไทยโบราณ ผัก ผลไม้ รวมถึงอาหารคาวหวานมากมายค่ะ แต่ราคาก็ต้องสูงตามสภาพสินค้าค่ะ หวังว่าตลาดน้ำทั้ง 2 แห่งนี้คงมีโอกาสด้อนรับนักท่องเที่ยวมากขึ้นในอนาคตนะคะ แม้ว่าที่ตลาดวัดดอนหวาย วันนี้จะมีผู้นิยมมาจับจ่ายสินค้ากันเนืองแน่น แต่พวกเราก็ยังอยากจะแนะนำให้ลองไปสัมผัสดูสักครั้งค่ะ....



ภาพซ้าย : หมูสะเต๊ะเจ้าอร่อยหอมเครื่องเทศ

ภาพขวา : ปลาต้มเค็ม ราคาตัวละ 30 บาท



ภาพซ้าย : ทองม้วนสดได้ใบประกันความอร่อย

ภาพขวา : หมูสะเต๊ะเจ้านี้ประกันความอร่อย



ภาพซ้าย : ขนมชั้นสีจากธรรมชาติ สีม่วงจากดอกอัญชัญ สีเขียวจากใบเตย สีเหลืองจากฟักทอง สีส้มจากแครอท

ภาพขวา : ขนมตาลเจ้าเก่าที่โด่งดังมานาน



ภาพซ้าย : ชมพู่สดจากต้น ราคา กก. ละ 20 บาท

ภาพขวา : เป็ดพะโล้อาหารดังตลาดดอนหวาย



ภาพซ้าย : ผักหวานบ้านใส่แกงเลียงกุ้งสดอร่อยค่ะ

ภาพขวา : ขนมเปี๊ยะครูสมทรง ขนมลือชื่อของตลาดน้ำลำพญาคุณขึ้นหน้าร้านคือคุณแม่ครูสมทรง



ขอขอบคุณ

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. พระราชดำรัส | จาก เว็บไซต์ |
| 2. เจ้มนาคพิกากับหน้าที่ | จาก เว็บไซต์ |
| 3. 5 วิธีสกัดความเครียด | จาก นิตยสาร “ชีวจิต” |
| 4. มาตรการ..ระวังหวัดระบาด | จาก นิตยสารขวัญเรือน |
| 5. กินยาหลายชนิด..อันตราย | จาก วารสารน้ำดื่มสปริงเกล |
| 6. โยคะคืออะไร | จาก เว็บไซต์ |
| 7. ย้อนอดีตตลาดน้ำฯ | จาก |

คุณภาพ คู่ คุณธรรม ซายน์เทคมันย่า สิ้นค้าพร้อมบริการ



321/43 ถนนนางลิ้นจี่ ซ่งงนนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
321/43 NANGLINCHEE ROAD CHONGNONSEE YANNAWA BANGKOK 10120
TEL.0-2285-4101 (อัตโนมัติ) FAX.0-2285-4856, 285-4178