

### รวมเรื่องสั้นหน้าหนังสือชุด 3



วิตามินกินอย่างไร / subprime คืออะไร / สาวไทยมีปัญหาระบบ  
ย่อย / มนต์แม่มด / สมุนไพรแก้ท้องผูก / เส้นเลือดแตกในสมอง  
/ สัญญาณอันตรายลูกติดอินเทอร์เน็ต / คุณเป็น"ไมเกรน"หรือไม่  
/ กุ๊กมือเดียว / สนุดำ จากพืชรั้วสู่พืชน้ำมัน

NSB  
ACC  
Net

4-9-50

## วิตามินกินอย่างไร

ผู้คนยุคอะไรก็ขอสำเร็จรูป อาจรู้สึกว่าจะไม่ต้องดิ้นรนหาผัก ผลไม้มารับประทานเพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน ขอแค่มีเงินก็พอ ทุกวันนี้มีทั้งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและอาหารเสริมมากมายหลายยี่ห้อ อยากรับประทานวิตามินหรือเกลือแร่ชนิดไหนก็มีวางจำหน่ายในแบบ "สำเร็จรูป" แทบทั้งนั้น จนทำให้หลายคนอาจติดนิสัยพึ่งพาวิตามิน และเกลือแร่เหล่านี้เพียงอย่างเดียว โดยอาจลืมไปว่า

วิตามินและเกลือแร่สำเร็จรูปไม่ใช่อาหาร รับประทานแทนอาหารไม่ได้ แต่หากต้องรับประทานด้วยสาเหตุทางสุขภาพ หรือในบางครั้งบางคราวก็ควรรับประทานพร้อมมื้ออาหาร ซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามินไปใช้งานได้ดีที่สุด หรือรับประทานตามคำแนะนำที่ระบุไว้ข้างขวด วิตามินและเกลือแร่ไม่ว่าจะสำเร็จรูปหรือไม่ก็ตามไม่ใช่เวทาดาแม้ว่าผลการวิจัยบางชิ้นพบว่าวิตามินและเกลือแร่อาจช่วยรักษาหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยบางอย่างได้ แต่ไม่ได้หมายความว่ารับประทานไป ร่างกายจะแข็งแรงขึ้นทันตา หากอยากเห็นผลดีของการรับประทานวิตามินและเกลือแร่ ควรรับประทานติดต่อกันอย่างน้อยเป็นเวลา 2 เดือน

วิตามินและเกลือแร่สำเร็จรูปไม่ใช่ยารักษาโรค แต่จะไปกระตุ้นให้ร่างกายเยียวยาความเจ็บป่วยด้วยตนเองตามธรรมชาติ วิตามินและเกลือแร่สำเร็จรูปไม่ใช่ของว่าง ที่รับประทานพร้อมกับ ชา กาแฟ หรือแอลกอฮอล์ เพราะชา กาแฟ และแอลกอฮอล์ จะไปขัดขวางการดูดซึมวิตามิน และเกลือแร่เข้าสู่ร่างกาย โดยเฉพาะธาตุเหล็ก

วิตามินและเกลือแร่สำเร็จรูปไม่ใช่ขนมขบเคี้ยวที่เด็กกินได้ผู้ใหญ่กินดี วิตามินและเกลือแร่เป็นจำนวนไม่น้อยไม่เหมาะกับเด็ก และเยาวชน อย่าลืมนึกถึงอันตรายที่พวกเขา ควรปรึกษาแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญก่อนว่าเด็กและเยาวชนในปกครองรับประทานอะไรได้หรือไม่ได้ และในปริมาณเท่าใด

วิตามินเกลือแร่สำเร็จรูปอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้เช่นกัน เช่นผู้ที่อายุ 50 ปีขึ้นไป ควรระมัดระวังการรับประทานธาตุเหล็ก เพราะการรับประทานธาตุเหล็กในปริมาณสูงอาจทำให้เสี่ยงเป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้น ยกเว้นแพทย์สั่งให้รับประทานเพื่อรักษาอาการเจ็บปวดบางอย่าง เพราะฉะนั้นจึงควรศึกษาด้วยว่าวิตามินและเกลือแร่ แต่ละชนิดรับประทานได้มากน้อยแค่ไหนจึงจะไม่เป็นผลเสียต่อร่างกาย

หากรับประทานวิตามินและเกลือแร่สำเร็จรูปแล้วมีอาการผิดปกติต้องหยุดรับประทานแล้วไปพบแพทย์ทันทีสุขภาพเป็นหนึ่งในเรื่องการเงินซื้อไม่ได้ แต่ต้องลงมือดูแลด้วยตัวคุณเอง

Tip รับประทานกล้วยหอมหนึ่งชิ้นหรือสองชิ้นทุกสองชั่วโมงช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่และลดความอยากรับประทานอาหารจุบจิบ นอกจากนั้นวิตามิน บี ในกล้วยหอมยังช่วยลดความเครียดและอาการอ่อนเพลียอ่อนล้าได้ด้วย

จากหนังสือ แพรว ฉบับที่ 672 วันที่ 25 สิงหาคม 2550

19-9-50

### subprime คืออะไร

หลายคนถามมา ปัญหา "ซับพลาเย" ที่กำลังเกิดขึ้นในอเมริกานั้น คือ อะไรถามตอบไปว่า คุณเคยได้ยินคำว่า prime rate ที่แปลว่าอัตราดอกเบี้ยเงินกู้สำหรับลูกค้าชั้นดี ไหมล่ะ คำว่า subprime นั้นก็มีที่มาจากคำนั้นแหละ เพียงแต่มีความหมายในทางตรงกันข้ามอยู่สักหน่อย (เพราะมีคำว่า sub มาเป็นอุปสรรคหน้า prime ชะงัด)

ซับไพรม์ หมายถึง ความที่ด้อยคุณภาพกว่า หรือคุณภาพที่เป็นรอง คำนี้มีต้นตอมาจากคำว่า subprime mortgage

mortgage แปลว่า การจำนอง ซึ่งก็คือ สัญญาการกู้ยืมระยะยาวโดยผู้กู้นำหลักทรัพย์มาค้ำประกันไว้

"ซับไพรม์ มอทกิง" คือ การจำนองที่ผู้กู้ใช้หลักทรัพย์ที่ด้อยคุณภาพ คำว่า "คุณภาพ" ในที่นี้หมายถึงทั้งเครดิตของผู้กู้และมูลค่าของหลักทรัพย์ที่ค้ำประกันไม่สูงเท่าที่ควรจะเป็นในการกู้จากสถาบันการเงินชั้นดี

การกู้ยืมในอเมริกานั้น นอกจากจะใช้วิธีจำนองทรัพย์สิน หรืออสังหาริมทรัพย์แล้ว ยังต้องพิจารณาถึง credit ของลูกค้า ซึ่งอาจจะไม่ต้องมีหลักทรัพย์ค้ำประกันสูงนัก เพียงมีเครดิตที่ดีพอก็กู้ยืมเงินธนาคารได้ ถ้าหลักทรัพย์ที่นำมาค้ำประกันนั้นมีมูลค่าไม่ถึงขั้นกู้ได้ หรือเครดิตของผู้กู้ไม่ถึงขั้นดีพอจะให้กู้ได้ แต่ธนาคารหรือสถาบันการเงินนั้น ๆ ต้องการลูกค้าเพิ่มขึ้น ก็จะพิจารณายอมให้กู้ได้ในฐานะลูกค้า "ด้อยคุณภาพ" การให้กู้แบบนี้แหละ เรียกว่า subprime lending บางครั้งก็เรียกว่า B-paper lending หรือ near-prime lending หรือ second chance lending

วงการธุรกิจอเมริกันเรียกว่าวิธีปล่อยกู้แบบนี้สั้น ๆ ว่า subprime หรือ sub-prime ผู้กู้ในกลุ่มนี้มักจะถูกปฏิเสธจากสถาบันการเงินทั่ว ๆ ไป เจ้าหนี้หรือผู้ให้กู้ส่วนใหญ่จะตั้งขึ้นมาใหม่เป็นสถาบันการเงินอิสระ จะนำเงินที่ได้มาจากการออก "ตราสารหนี้" จำหน่ายให้แก่กองทุนการเงินต่าง ๆ ทั่วโลก เพื่อนำเงินมาปล่อยกู้ โดยเอาหลักทรัพย์ (โดยเฉพาะอสังหาริมทรัพย์) ที่ลูกค้านำมาค้ำประกันนั้นเป็นตัวค้ำประกันตราสารหนี้อีกทีหนึ่ง

สถาบันการเงินอิสระที่ทำธุรกรรม "ซับไพรม์" นี้ เกิดขึ้นมากมายในสหรัฐอเมริกาในช่วง 4-5 ปีมานี้ ปัญหาที่เกิดขึ้นก็คือ เมื่อลูกหนี้ไม่สามารถนำเงินมาใช้คืนได้เจ้าหนี้ก็ต้องยึดทรัพย์สินที่ค้ำประกัน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอสังหาริมทรัพย์ ในขณะที่ราคาที่ดินและบ้าน (คืออสังหาริมทรัพย์) กำลังราคาตกต่ำอย่างมาก มูลค่าทรัพย์สินไม่คุ้มกันเงินกู้ สถาบันการเงิน (เจ้าหนี้) จึงเกิดภาวะเงินขาดมือที่จะไปจ่ายคืนตราสารหนี้ให้แก่กองทุนทั้งหลายที่ซื้อไว้

ความปั่นป่วนทางการเงินเกิดขึ้น เมื่อสถาบันการเงินที่ทำซับไพรม์หลายแห่งล้ม ครืนลง กองทุนที่ซื้อตราสารหนี้เอาไว้ไม่ได้เงินคืน ก็ต้องค้นหาทางแก้ปัญหา รวมทั้งมีการอัดฉีดเงินเข้ากองทุนกันวนววยไปหมดนี้เอง เรื่องซับไพรม์ที่เป็นข่าวดังไปทั่วโลก (จนตลาดหุ้นไทยยังพลอยกระเทือนไปด้วย)

"ซับไพรม์" นะ (ออกเสียง "พราย" ไปแล้วรีบหุบปากทันที ก็จะได้เสียงที่ถูกต้องตามภาษาของเขา) ไม่ใช่ "ซัพพลาย" อย่างที่เขียนถามมาซึ่งนั่นน่าจะเป็น supply หรือกะนะ

(ซัพพลาย ทางภาษาศาสตร์ก็แปลว่า อุปทาน คือ ปริมาณสินค้าที่มีจำหน่ายอยู่ในตลาด ณ ราคาหนึ่ง แต่เมื่อความต้องการ หรืออุปสงค์ demand สูงขึ้น ทว่าอุปทานไม่เพิ่มตาม ราคาสินค้าก็จะสูงขึ้นเป็นธรรมดา)

จากคอลัมน์ สองกระจกข้ามโลก นิตยสารแพรวรายปักษ์ ปีที่ 29 ฉบับที่ 673 วันที่ 10 กันยายน 2550

9-11-50

## สาวไทยมีปัญหาระบบย่อย

สาวไทยประสบปัญหาระบบย่อยอาหารผิดปกติสูงสุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เชื่อว่าสาว ๆ คงเคยมีปัญหาท้องอืดกันอย่างแน่นอน ซึ่งหลายคนคงคิดว่านี่ไม่ใช่ปัญหาใหญ่ และบางครั้งเมื่อเป็นก็อาจจะทิ้งไว้เฉยๆ ให้อาการหายไปเอง แต่ทราบไหมคะว่าปัญหาที่เกิดจากระบบย่อยอาหารผิดปกติไม่ได้เล็กน้อยอย่างที่คิด เพราะจะเป็นปัญหาที่มาบั่นทอนคุณภาพชีวิต และเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากที่สุดทีเดียว

ดาว นภาศัพท์ ผู้อำนวยการฝ่ายวิจัย อีพซอส (ประเทศไทย) จำกัด เปิดเผยว่า จากผลการสำรวจผู้หญิงอายุ 18-45 ปี พบว่า ประเทศไทยมีอัตราของผู้ที่ประสบปัญหาระบบย่อยอาหารผิดปกติมากที่สุด เมื่อเทียบกับประเทศอื่นๆ ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ได้แก่ เวียดนาม ฟิลิปปินส์ และอินโดนีเซีย และกว่า 1 ใน 3 ของหญิงไทยกำลังถูกคุกคามด้วยปัญหาระบบย่อยอาหารผิดปกติในชีวิตประจำวัน โดยอาการที่พบมากที่สุด ท้องอืด ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายตัวต่างๆ ตามมาเช่น อึดอัดเวลาใส่เสื้อผ้า และหงุดหงิดง่าย เป็นต้น

สำหรับสาเหตุอันดับต้นๆ ของอาการท้องอืดมักเกิดจากความเครียด ขาดการออกกำลังกาย รับประทานอาหารไม่ครบหมวดหมู่ และงดอาหารมื้อสำคัญๆ ไป นอกจากนี้กว่า 70 เปอร์เซ็นต์ของผู้หญิงที่มีอาการท้องอืดกล่าวว่า ตนมักแก้ปัญหาด้วยการทานยาระบาย หรือซื้อยามาทานเองโดยไม่มีใบสั่งแพทย์ ในขณะที่มีผู้หญิงกลุ่มเล็กๆ เพียง 30 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ที่คิดจะหาวิธีป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดอาการดังกล่าว ด้วยการรับประทานอาหารให้ครบหมวดหมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ ผลการสำรวจยังพบว่าผู้บริโภคบางส่วนก็ปล่อยให้อาการท้องอืดหายไปเอง โดยไม่ได้หาวิธีแก้ไขหรือป้องกันใดๆ ทั้งสิ้น

วิธีการแก้ไขอาการเหล่านี้ นั้น ผศ.นพ.สมชาย ลีลากุลศลงศ์ จากคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ให้คำแนะนำว่า ให้รับประทานอาหารให้ครบหมวดหมู่และถูกสุขลักษณะ รวมทั้งรู้จักวิธีป้องกันตั้งแต่เริ่มแรกมากกว่าที่จะมาเยียวยาเมื่อเกิดอาการแล้ว ซึ่งจะช่วยให้ระยะเวลาที่อาหารผ่านระบบย่อยทำงานเป็นปกติ และทำให้ระบบย่อยอาหาร ร่างกาย และจิตใจมีความสมบูรณ์แข็งแรง

หมั่นดูแลตัวเองให้มากยิ่งขึ้นดีกว่านะคะ

ข้อมูลจากหนังสือขวัญเรือน ฉบับที่ 863

9-11-50

**มนต์แม่มด**

แม่มดหง่าเหงือกแปลงร่างเป็นหญิงสาวแสนสวยออกไปเดินเล่นในป่า นายพรานเจ้าเล่ห์ 2 นายเดินผ่านมาพบเข้าจึงคิดแผนชั่วขึ้น ทั้งสองเชิญชวนหญิงสาวไปพักผ่อนที่บ้านสนทนากันอย่างเพลิดเพลิน แล้วนายพรานหนวดงามก็ปลุกตัวออกไปหาผ้าดำมาซึ่งปิดหน้าตาเพื่อลวงหญิงสาวว่ามีดค่าแล้ว หากกลับบ้านจะเป็นอันตรายขอให้ค้างที่นี่ จะจัดห้องอย่างดีให้พักตามลำพัง หญิงสาวเชื่อและเมื่อถึงเวลาก็เข้านอน

นายพรานอีกนายรวบรวมกิ่งไม้แห้งแล้วนำไปสูมไฟที่ข้าง ๆ ห้องนอนของหญิงสาว หลอนร้อนจนต้องลุกขึ้นมาเปลื้องผ้านอน พรานทั้งสองได้ที่จึงนำกล้องมาถ่ายคลิปวิดีโอเก็บเอาไว้ หญิงสาวรู้ตัวว่าพลาดทำในอีกไม้ก็ชั่วโมงต่อมา เมื่อพรานทั้งสองนำซีดีลับของหลอนมาเรียกเงินค่าไถ่ มิฉะนั้นจะนำไปเผยแพร่ แล้วทั้งสองก็หัวเราะก๊ากก้อง

นายพรานหนวดงามหัวเราะจนหนวดกระดิก นายพรานอีกคนสายหน้าอย่างสาแก่ใจ หญิงสาวโกรธแค้นจนควีนออกจากหู หลอนคืนร่างเป็นแม่มดหง่าเหงือกแล้วเสกให้นายพรานทั้งสองกลายเป็นวัตถุที่เหลือแต่หัวในทันที เพื่อชดเชยความเลวเรื่องหลอกลวงเวลา วัตถุหนึ่งให้กระดิกหนวดไปตลอดชีวิตและคอยบอกเวลาที่เที่ยงตรงให้กับผู้คน

เพื่อชดเชยความเลวเรื่องก่อความร้อน วัตถุหนึ่งให้เอาแต่สายหน้าแล้วนำพาความเย็นมาสู่ผู้คน

“นาฬิกา”และ“พัดลม” จึงถือกำเนิดขึ้นด้วยเหตุนี้

คอลัมน์ นิทานปริศนาของ อาทิเช่นหนังสืออมิตชนสุดสัปดาห์ ฉบับที่ 1420 (2-8 พฤศจิกายน 2550)

สำนักงานบัญชี บริษัท เอ็นเอส เบสท์ จำกัด 120 ถนนเสนาภิรมย์ 1 แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ 10230

โทร 02-9423520-2 โทรสาร 02-5702569 [www.nsbest.com](http://www.nsbest.com) Email : nsbest@nsbest.com

14-1-51

### สมุนไพรรักษาท้องผูก

อาการท้องผูกเกิดจากสาเหตุหลายประการที่สำคัญ คือ ชอบรับประทานอาหารที่มีกากน้อย ได้แก่ อาหารจำพวกแป้ง เนื้อสัตว์ ข้าวและขนมหวานต่างๆ ไม่ชอบรับประทานอาหารผักและผลไม้ ดื่มน้ำน้อยเกินไป ถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลา และชอบกลั้นอุจจาระ ออกกำลังกายน้อยเกินไป ความเครียดในการทำงาน คนแก่มักท้องผูกเพราะความต้องการอาหารน้อยลงและลำไส้ไม่ค่อยทำงาน คนไข้ที่นอนนานๆ ไม่ได้ออกกำลังกาย ลำไส้จะไม่บีบตัวและท้องผูก

#### วิธีแก้ไข

รับประทานอาหารที่มีกาก เช่น ผัก ผลไม้ ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน ถ้าจำเป็น ใช้สมุนไพรมที่เป็นยาระบาย

ข้อควรระวังในการใช้ยาระบายหรือยาถ่าย

1. คนไข้อ่อนเพลีย
2. มีอาการปวดท้องรุนแรงหรืออาเจียน
3. ท้องผูกเป็นเวลานาน ใช้ยาระบายไม่ได้ผลควรสงสัยว่าอาจเป็นเพราะลำไส้อุดตัน
4. มีอาการอักเสบในช่องท้อง เช่น ไข้ตั้งอักเสบ

ผู้ป่วยข้างต้นควรอยู่ในความดูแลของแพทย์

หลักการเลือกใช้สมุนไพรมที่เป็นยาระบาย คือ

ควรเลือกให้เหมาะกับสาเหตุของอาการท้องผูก ดังนี้

1. ยาระบายชนิดเพิ่มกาก เป็นสมุนไพรมที่มีส่วนประกอบเป็นโพลีแซคคาไรด์ ซึ่งมีโมเลกุลใหญ่ เช่น เม็ดแมงลัก หรือมีเส้นใยมาก ได้แก่ มะละกอสุก เป็นต้น เหมาะกับผู้ที่รับประทานอาหารที่มีกากน้อย

2. ยาระบายชนิดกระตุ้นลำไส้ใหญ่ให้บีบตัวเพื่อขับถ่ายเหมาะกับคนสูงอายุ ผู้ป่วยที่นอนนานๆ นักธุรกิจที่เคร่งเครียด หรือท้องผูกด้วยสาเหตุอื่นๆ สมุนไพรมในกลุ่มนี้มีสารแอนทราควิโนนกลัยโคไซด์ เป็นสารสำคัญ ได้แก่ ขุมเห็ดเทศ มะขามแขก เป็นต้น



คนไข้จะต้องรับประทานยาถ่ายชนิดนี้ทุกวัน และต้องเพิ่มขนาดขึ้น ห้ามใช้กับเด็กและหญิงมีครรภ์ ในบางกรณีควรแนะนำให้ผู้ป่วยใช้ยาทั้งสองกลุ่มร่วมกันจะได้ผลดีกว่า เช่น คนชรา ซึ่งท้องผูก เพราะรับประทานอาหารน้อย และลำไส้ไม่ค่อยทำงาน

ยาระบายชนิดนี้นิยมใช้กันมาก แต่ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง ไม่ควรรับประทานติดต่อกันนานเกิน 7 วัน เพราะพบว่าการทำลายระบบประสาท ที่ควบคุมการบีบตัวของลำไส้ หรือทำให้ลำไส้ชินต่อยาและไม่ยอมทำงานตามธรรมชาติ

3. ยาระบายชนิดเป็นกรดหรือเกลือ เช่นมะขามเปียก ความเป็นกรดหรือเกลือจะทำให้ระดับความเป็นกรดต่างในทางเดินอาหารเปลี่ยนไป ร่างกายจะขับน้ำเข้ามาในทางเดินอาหารมากขึ้นเพื่อปรับสภาพกรดต่างจึงทำให้ระบายได้

#### มะขาม

ใช้มะขามเปียก 10-20 ฝัก (70-80 กรัม) จิ้มเกลือรับประทาน หรือต้มน้ำมาก ๆ หรือทำให้เป็นน้ำมะขามดื่ม

ข้อควรระวัง รับประทานมากไปอาจทำให้ท้องเสียได้

#### มะขามแขก

ใช้ใบ 2 กรัม หรือฝัก 10-15 ฝักชงประมาณ 1 กรัม หรือกานพลู 1-2 ดอกต้มกับน้ำ 1 ถ้วยแก้ว 5 นาทีดื่มเกลือเล็กน้อยรับประทานครั้งเดียว

#### มะละกอ

รับประทานเป็นผลไม้

#### แมงลัก

ใช้เม็ด ครั้งถึง 1 ช้อนชาแช่น้ำให้พองแล้วรับประทานครั้งเดียวก่อนนอน

ข้อควรระวัง อย่ารับประทานมากเกินไปจะทำให้แน่นท้องได้

จากวารสาร รมโพธิ์แก้ว วัดสวนแก้ว ปีที่ 14 ฉบับที่ 84

6-2-51

### เส้นเลือดแตกในสมอง

วิธีสังเกตอาการเส้นเลือดแตกในสมองคร่าว ๆ มีเพื่อนคนหนึ่ง หกล้ม ในงานบ่าบีคิว ปาร์ตี้ เพื่อนในงานแนะนำให้ไปหาหมอ แต่เจ้าตัวบอกว่าเป็นไร เพียงแต่ใส่รองเท้าใหม่แล้ว สะดุดเท่านั้น

อิงอิงยืนไม่ค่อยมั่นคง เพื่อนๆ ช่วยปิดเป่าเสื้อผ้าให้ แล้วยกอาหารจานใหม่ให้ร่วมสนุก กันต่อ หลังจากนั้น ผู้สามีแจ้งมาว่า อิงอิงถูกส่งเข้าโรงพยาบาล แต่แล้วก็เสียชีวิตตอน 6 โมง เย็น

ถ้าหากเพื่อนๆ รู้จักวินิจฉัยอาการโรค ป่านนี้อิงอิงอาจยังมีชีวิตอยู่กับเพื่อนๆ บางคนเส้น โลหิตในสมองแตก อาจไม่ตาย แต่ก็อาจเป็น อัมพฤกษ์หรืออัมพาต แพทย์ทางประสาทวิทยา กล่าว่า หากผู้ป่วยถึงมือแพทย์ภายใน 3 ชม. ก็จะมีโอกาสรอด

### วิธีวินิจฉัยอาการ

ถ้าคนข้างเคียงไม่รู้จักริวินิจฉัยอาการ สมองผู้ป่วยก็就会被ทำลายอย่างร้ายแรง แพทย์แนะนำ ว่า คนข้างเคียงเพียงแค่ทดสอบผู้ป่วยด้วย 3 ข้อ ก็สามารถวินิจฉัยอาการได้

โปรดจำเคล็ดลับ STR ดังต่อไปนี้

S:(smile) -> ให้ผู้ป่วยยิ้ม

T:(talk) -> ให้ผู้ป่วยพูดประโยคที่มีสาระสมบูรณ์ เช่น วันนี้อากาศสดใสดีจัง

R:(raise) -> ให้ผู้ป่วย(ยก)ชูแขนสองข้างขึ้น

อาการอีกอย่างที่ไม่ควรมองข้าม ให้ผู้ป่วยแลบลิ้นออก ถ้าลิ้นม้วนหรือเบี้ยวไปข้างหนึ่ง ไข้แล้ว สอ! อาการอันตราย

ถ้าผู้ป่วยมีอาการผิดปกติข้อใดข้อหนึ่ง ให้รีบแจ้ง 119 และเล่าอาการให้ผู้รับสายฟัง

จากอีเมลล์ฟอร์เวิร์ด

6-3-51

### สัญญาอันตรายลูกติดอินเทอร์เน็ต

เด็กวัยรุ่นสมัยนี้ติดอินเทอร์เน็ตกันยิ่งกว่าติดเพื่อนหรือติดแฟน ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดามาก แต่คุณพ่อคุณแม่ต้องคอยสังเกตด้วยว่า พฤติกรรมของลูกเปลี่ยนไปในทางที่ไม่ดีจนน่าเป็นห่วง หรือเปล่า เพราะนี่อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าลูกกำลังเผชิญกับความเสี่ยง และภัยที่แฝงมากับสื่อออนไลน์ อาการต่างๆที่น่าสงสัยก็เช่น นอนตื่นสาย เก็บตัวอยู่ในห้องทั้งวัน ลูกอาจใช้เวลาอยู่กับคอมพิวเตอร์ทั้งวัน อาจกำลังติดอะไรบางอย่างอยู่เช่น เกมออนไลน์แชทกับเพื่อนต่างเพศ หรือแม้แต่เว็บไซต์ภาพโป๊ จนไม่ยอมหลับยอมนอน นิสัยก้าวร้าวขึ้น ถามอะไรนิดอะไรหน่อยก็รำคาญ พูดจาดูด้วยน้ำเสียงฉุนเฉียวไม่พอใจ หรือหยาบคาย เนื่องจากอาจติดนิสัยมาจากการใช้ภาษาที่หยาบคาย หรือเนื้อหาที่รุนแรงในเว็บไซต์บางแห่ง

ช้อนหน้าจอคอมพิวเตอร์เมื่อคุณเข้าใกล้ ลูกอาจกำลังดูเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสม จึงไม่กล้าให้คุณเห็น และรีบบิด หรือ minimize หน้าจอทันทีที่คุณเดินเฉียดเข้าไปใกล้ เห็นทีคุณพ่อคุณแม่ทั้งหลายควรหันมาให้ความสนใจ ให้ความสำคัญ และกำกับดูแลลูก ๆ เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต อย่างจริงจังเสียทีแล้ว ด้วยแนวทางง่าย ๆ ดังนี้เรียนรู้ให้ทันเรื่องอินเทอร์เน็ต คุณพ่อคุณแม่ควรเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้งานอินเทอร์เน็ต รวมทั้งคอยติดตามว่ารูปแบบเนื้อหาเป็นอย่างไร พัฒนา ก้าวล้ำไปขนาดไหนแล้วอะไรดีหรือไม่ดี จะได้มีความเข้าใจ รู้เท่าทัน และสามารถให้คำแนะนำที่เหมาะสมแก่ลูกได้ ไม่งั้นลูกก็ไม่มีทางเชื่อฟัง เพราะคิดว่าพ่อแม่ก็ได้แต่ห้าม โดยที่ไม่รู้เรื่องอะไรเกี่ยวกับอินเทอร์เน็ตเลย

ส่งเสริมให้ลูกใช้อินเทอร์เน็ตอย่างฉลาด การห้ามลูกใช้อินเทอร์เน็ตเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ ควรส่งเสริมให้ลูกใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสนุก ปลอดภัย และได้ประโยชน์ แนะนำว่าอะไรที่ดี ที่ควรใช้ และอะไรที่ควรระวัง หรือหลีกเลี่ยง เช่นอย่าเอาแต่แชททะเลาะลูก ควรหัดใช้ search engine และonline bookmarking ให้คล่องแคล่วด้วย เพื่อไว้ค้นหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ กับการเรียนหรือลองหัดสร้างเว็บเพจ หรือบล็อกของตัวเอง เป็นต้น กำหนดขอบเขตการใช้งานอินเทอร์เน็ตให้ลูก อนุญาตให้ลูกใช้อินเทอร์เน็ตได้วันละประมาณ 2-3 ชั่วโมง โดยต้องทำการบ้าน หรืองานบ้านให้เสร็จก่อน หรือห้ามไม่ให้เข้าเว็บไซต์ที่มีเนื้อหารุนแรง หรือภาพโป๊ ในขณะที่เดียวกันก็ส่งเสริมให้ลูก หันไปใช้เวลาทำกิจกรรมอย่างอื่นบ้าง เช่น อ่านหนังสือ เล่นดนตรี หรือกีฬา จะได้ไม่มาติดหน้าจอคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวัน สิ่งสำคัญที่สุดคือ พ่อแม่ควรให้เวลากับลูกๆ อย่างสม่ำเสมอ คอยพูดคุยถามไถ่ทุกซ่สุข ลูกจะได้เล่าเรื่องต่าง ๆ ให้ฟัง และเราก็สามารถให้คำตักเตือน แนะนำได้อย่างทันท่วงที เวลาลูกประสบปัญหาอย่างนี้ถือได้ว่า เป็นการสร้างเกราะป้องกันภัย ที่แข็งแรงให้แก่ลูกวัยรุ่นได้อย่างดีทีเดียว

จากหนังสือพลอยแถมเพชร ปีที่ 16 ฉบับที่ 377

สำนักงานบัญชี บริษัท เอ็นเอส เบสท์ จำกัด 120 ถนนเสนาภิรมย์ 1 แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ 10230

โทร 02-9423520-2 โทรสาร 02-5702569 [www.nsbest.com](http://www.nsbest.com) Email : nsbest@nsbest.com

7-3-51

### คุณเป็น"ไมเกรน"หรือไม่

ไมเกรน อาการปวดหัวที่เกิดจากการบีบตัว และคลายตัวของหลอดเลือดแดงในสมองมากกว่าปกติ ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะครึ่งซีก หรืออาจปวดตบๆ พร้อมกับมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนในบางราย อาจมีอาการตาพร่ามัวหรือเห็นแสง ะยิบระยับร่วมด้วยส่วนใหญ่แล้วไมเกรน พบบ่อยในหญิงที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี ส่วนผู้ชายนั้นพบว่าเป็นน้อยกว่าผู้หญิงถึง 3-4 เท่าแต่ อาการปวดจะรุนแรงมากกว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคดังกล่าวนี้มีหลายสาเหตุไม่ว่าจะเป็น ภาวะความเครียด การอดนอน การอดอาหาร ทำงานหนักจนไม่มีเวลาพักผ่อน มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนระหว่างมี ประจำเดือน นอกจากนี้การรับประทานอาหารบางชนิด ก็มีมีส่วนช่วยกระตุ้นให้เกิดโรคไมเกรนได้ อาทิ เหล้า เบียร์ ไวน์ กล้วยหอม เนยแข็ง และช็อกโกแลต เป็นต้น

เป็นแล้วจะทำอย่างไร

จากการศึกษาและค้นคว้าของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ทำให้มีวิธีการรักษาที่ดีขึ้นกว่าแต่ก่อนไม่ว่าจะเป็นตัวยาใหม่ ๆ หรือ วิวัฒนาการการรักษาที่ใช้เทคโนโลยี เข้ามามีส่วนในการรักษาแต่การรักษาอาการปวดไมเกรนเบื้องต้น แพทย์จะแนะนำ

ให้ผู้ป่วยสร้างวิธีผ่อนคลายความเครียด ด้วยวิธีต่างๆ พยายามหลีกเลี่ยงอาหารบางชนิดที่จะก่อให้เกิดการกระตุ้นไมเกรน และที่สำคัญคือต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็จะสามารถช่วยลดความถี่ และความรุนแรงของไมเกรนได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตามยังคงมีผู้ป่วยอีกหลายคนที่ยังไม่ทราบว่าอาการที่ปวดอยู่นั้นเป็นไมเกรน จนสร้างความรำคาญใจและเป็นปัญหาต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน หากพบว่าตนเองเกิดอาการปวดหัวผิดปกติ และได้รับความทุกข์ทรมานไม่ว่าจะมากน้อยแค่ไหน การไปพบแพทย์เพื่อทำการวินิจฉัยหาสาเหตุ และแก้ไขปัญหาก็เป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนไม่ควรละเลย

จากหนังสือ make money smes ปีที่ 8 ฉบับที่ 96 เดือนกันยายน 2007

26-5-51

### ก๊กมือเดียว

สมเดช ชัยเกษม หรือ ต๋อง เป็นพ่อครัวที่ต่างจากนักปรุงอาหารทั่วไป ตรงที่มีมือข้างเดียวส่วนมืออีกข้างถูกมัจฉราชยึดไปก่อนล่วงหน้า ในข้อหาขับรถโดยประมาท โชคร้ายที่ลูกน้องของเขาเสียชีวิต โชคดีที่เขาสูญเสียแค่มือข้างเดียวเท่านั้น จึงเหลือมืออีกข้างไว้ทำมาหากินเป็นพ่อครัว ในฉายาก๊กมือเดียว ที่จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งสร้างความลือลั่นในการต่อสู้ชีวิต ไม่ย่อท้อต่อโชคชะตา เปิดร้านอาหารตามสั่งเล็กๆ อยู่ในตัวเมืองเชียงใหม่ โดยไม่แคร์ต่อฟ้าดิน ถึงมีมือข้างเดียวก็ปรุงอาหารอร่อยแบบไม่ต้องงอนงอนักชิม ใครที่ผ่านไปแถวเชียงใหม่ในท์บาซาร์ อย่าลืมแวะไปช่วยอุดหนุน ก๊กมือเดียว (สู้ชีวิต)

จากคอลัมน์ ทำมาค้าคดลอง "คันถ์ซิด วณิขดิลกกุล" นิตยสารขวัญเรือน ปีที่ ๑๖ พฤษภาคม เล่มที่ 875

26-5-51

### พลังงานทดแทน

สบู่ดำ จากพืชไร่สุพืชน้ำมัน

หากปาล์มน้ำมันเป็นพระเอกในการเป็นวัตถุดิบสำหรับการผลิตไบโอดีเซล สบู่ดำก็จะเปรียบเสมือนพระรองเลยก็ว่าได้ สบู่ดำเป็นพืชที่ชาวโปรตุเกสได้นำเข้ามาในเมืองไทยในปลายสมัยกรุงศรีอยุธยา เพื่อให้คนไทยได้ปลูก และรับซื้อเมล็ดไปบีบอัดน้ำมัน ทำสบู่

สบู่ดำจะมีลักษณะตัวใบมีหยัก สีเขียวเข้มออกดอกดีในฤดูฝน ดอกตัวเมียที่ผสมแล้วจะพัฒนาเป็นผล ซึ่งจะสุกใน 60 วันผลสบู่ดำจะมีลักษณะสีเขียว เมื่อสุกจะมีสีเหลืองและสีดำในที่สุด แต่ละผลมี 3 เมล็ด ถ้าตากแห้งแล้ว เมล็ดสบู่ดำ 1 กิโลกรัมจะมีปริมาณ 1,200-1,400 เมล็ด สามารถนำมาหีบและสกัดเป็นน้ำมันสบู่ดำ ใช้แทนน้ำมันดีเซลในเครื่องจักรการเกษตรได้

ที่ผ่านมาสบู่ดำยังเป็นเพียงพืชที่ปลูกหัวไร่ปลายนา เรายังไม่มีการปลูกต้นสบู่ดำอย่างจริงจัง ทำให้เมล็ดสบู่ดำมีไม่มากพอต่อการสกัดเป็นน้ำมัน มาใช้ในชีวิตจริง แต่ปัจจุบันรัฐบาลได้มีนโยบายสนับสนุน ให้มีการวิจัยพัฒนาพันธุ์ที่เหมาะสมแล้วใน 2-3 พื้นที่

ข้อมูลจากนิตยสารขวัญเรือน ปีเศษแรก พฤษภาคม เล่มที่ 875 คอลัมน์เรื่องนารัฐพลังงานทดแทน (ชุดไบโอดีเซล)