หน้าว่าง

ON. 16

วันที่ 9 /มิย/37
เลขทะเบียน 0332
เลขหมู่ อศ
ส697ส

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ

พระราชทานเพลิงศพ

นายสำรวย อุเทนสุต ม.ว.ม., ป.ช.

ณ ฌาปนสถาน วัดตรีทศเทพ

เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา

วันพฤหัสบดี ที่ ๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๘๒๗๗ **สำนักพระราชวัง**

๑๘ พฤษภาคม ๒๕๓๓

พระราชทานเพลิงศพ นายสำรวย อุเทนสุต ม.ว.ม.,ป.ช. ข้าราชการบำนาญ สังกัดกระทรวงเกษตร และสหกรณ์ ณ เมรุวัดตรีทศเทพ กรุงเทพมหานคร

วันพุธ ที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๓๓ เวลา ๑๕.๓๐ น. เจ้าพนักงานจัดการเปลื้องเครื่องสุกำศพลงสู่โกศ ณ ศาลาวัดตรีทศเทพ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานโกศแปดเหลี่ยมประกอบศพ ฉัตรเบญจาตั้งประดับ

วันพฤหัสบดี ที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๓๓ เวลา ๑๖.๐๐ น. เชิญโกศศพแห่เวียนเมรุ แล้วเชิญขึ้นตั้งบนจิตกาธาน

เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานผ้าไตร ๕ ไตรทอดถวายพระสงฆ์บังสุกุล แล้วพระราชทานเพลิง.

ประถมรัตน์/พิมพ์/[illegible]/ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายสำรวย อุเทนสุต เพื่อทราบ
	เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๑๖๔๖๑ **สำนักพระราชวัง**

๓๑ ตุลาคม ๒๕๓๒

นายสำรวย อุเทนสุต ม.ว.ม.,ป.ช. อายุ ๖๘ ปี ข้าราชการบำนาญ สังกัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กราบถวายบังคมลาถึงอนิจกรรมด้วยโรคไวรัสลงตับ ณ โรงพยาบาลสยาม กรุงเทพมหานคร เมื่อวันจันทร์ ที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๓๒ เวลา ๑๓.๐๐ น.

วันอังคาร ที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๓๒ เวลา ๑๗.๐๐ น. ขอรับพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พร้อมด้วยเครื่องเกียรติยศประกอบศพ ณ ศาลา ๒ วัดศรีทศเทพ กรุงเทพมหานคร

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานโกศแปดเหลี่ยม ฉัตรเบญจาตั้งประดับเกียรติยศ ปี่ กลองชนะ ประโคมเวลาพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรมเวลากลางคืน กำหนด ๓ คืน.

ประถมรัตน์/พิมพ์/ [illegible]/ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายสำรวย อุเทนสุต เพื่อทราบ
	เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

[signature]

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม

เมื่อความทราบฝ่าละอองธุลีพระบาทว่า นายสำรวย อุเทนสุต ม.ว.ม ได้กราบถวายบังคมลาถึงแก่อนิจกรรม เมื่อวันที่ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๒ ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานโกศแปดเหลี่ยมประกอบศพพร้อมเครื่องเกียรติยศฉัตรเบญจาตั้งประดับ ปี่ กลองชนะประโคมเวลาพระราชทานน้ำอาบศพ ทั้งยังทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ จัดศพอยู่ในพระบรมราชานุเคราะห์ มีพระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรมเวลากลางคืน กำหนด ๓ คืน นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณและเป็นเกียรติอย่างสูงสุดแก่นายสำรวย อุเทนสุต

ต่อมาเมื่อถึงกำหนดการรับพระราชทานเพลิงศพ ได้ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้า ฯ พระราชทานโกศแปดเหลี่ยมประกอบศพพร้อมเครื่องเกียรติยศ ฉัตรเบญจาตั้งประดับ ผ้าไตร ๕ ไตร ทอดถวายพระสงฆ์บังสุกุล ณ เมรุวัดตรีทศเทพ ฯ ในวันที่ ๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๓ พระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมนี้ หากนายสำรวย อุเทนสุต จะหยั่งทราบด้วยญาณวิถีใดก็ตาม คงจะมีความชื่นชมโสมนัสสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า ครอบครัวของนายสำรวย อุเทนสุต ตลอดจนญาติทั้งปวง ขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และขอเทอดทูนพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่นี้ไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม และจะจงรักภักดีต่อเบื้องยุคลบาทตลอดไปตราบชั่วชีวิต

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

นางจิราภรณ์ อุเทนสุต

นายวิศัลย์ อุเทนสุต – นางสาวมัลลิกา อุเทนสุต

ขอกราบขอบพระคุณ

ท่านผู้มีเกียรติที่เคารพทุกท่าน ที่ได้กรุณาเขียนคำไว้อาลัยในหนังสืออนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพในครั้งนี้

ท่านผู้มีเกียรติ และญาติมิตรที่เคารพทุกท่านที่ได้มาร่วมในการบำเพ็ญกุศลพิงสวดพระอภิธรรม ตลอดจนทุกท่านที่ได้กรุณานำพวงหรีด แจกันดอกไม้และพวงมาลัยมาเคารพศพ คุณพ่อสำรวย อุเทนสุต และร่วมเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรม รวมทั้งท่านที่ได้กรุณาสละเวลามาร่วมเป็นเกียรติในงานพระราชทานเพลิงศพในวันนี้ และตลอดจนท่านที่ได้กรุณามาเยี่ยมดูแลรักษา ให้คำแนะนำในการปฏิบัติ เวลาเจ็บป่วยตลอดมา

หากคุณพ่อสำรวย อุเทนสุต สามารถหยั่งทราบได้ด้วยญาณวิถีใด ๆ ก็ตาม ย่อมมีความชื่นชมยินดี และปลื้มปีติเป็นล้นพ้น

ครอบครัวเรารู้สึกซาบซึ้ง และขอกราบขอบพระคุณในเมตตาจิตทุกท่านเป็นอย่างยิ่งและจะจารึกไว้ในความทรงจำตลอดไป

หากมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดผิดพลาด หรือขาดตกบกพร่องในการต้อนรับ และอื่น ๆ ขอได้โปรดประทานอภัย ณ โอกาสนี้ด้วย

จิราภรณ์ อุเทนสุต ภริยา
บุตร-ธิดา และญาติ

นายสำรวย อุเทนสุต ม.ว.ม.

ชาตะ 21 ตุลาคม พ.ศ. 2465

ถึงอนิจกรรม 30 ตุลาคม พ.ศ. 2532

คู่ชีวิต

ขอให้นามสกุลของหลวงพลราษฎร์บำรุง (แสง) ตามที่ขอมานั้น ว่า "อุเทนสุต" (เขียนเปนตัวอักษรโรมัน ว่า "Udenasuta") อันเปนมงคลนาม

ขอให้สกุล อุเทนสุต มีความเจริญรุ่งเรืองมั่นคงอยู่ในกรุงสยามชั่วกัลปาวสาน ฯะ

พระที่นั่งพิมานปฐม

วันที่ ๙ กันยายน พุทธศักราช ๒๔๕๗

ประวัติ

คุณสำรวย อุเทนสุต

คุณสำรวย อุเทนสุต เป็นบุตรอำมาตย์ตรี พระพลราษฎร์บำรุง (แสง อุเทนสุต) และนางพลราษฎร์บำรุง (นางบุญเหลือ อุเทนสุต) เกิดเมื่อวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๔๖๕ ที่ตำบลเมืองปักษ์ อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา มีพี่น้องรวม ๑๓ คน ดังนี้.–

คุณแม่เปลี่ยน	๑. นายเรียบ	อุเทนสุต	(ถึงแก่กรรม)
	๒. นางลูกอินทร์	จุมพตพันธ์	(ถึงแก่กรรม)
	๓. นายสัมฤทธิ์	อุเทนสุต	(ถึงแก่กรรม)
	๔. นางลัดดา	จุมพตพันธ์	(ถึงแก่กรรม)
	๕. นายเจริญ	อุเทนสุต	(ถึงแก่กรรม)
	๖. ร้อยโทจำรัส	อุเทนสุต	(ถึงแก่กรรม)
	๗. พันเอกมงคล	อุเทนสุต	(ถึงแก่กรรม)
	๘. นางประสงค์	ภาสะฐิติ	
	๙. นายประสิทธิ์	อุเทนสุต	
	๑๐. นางนงเยาว์	ประสานสุข	(ถึงแก่กรรม)
คุณแม่บุญเหลือ	๑. ด.ญ. ศิริ	อุเทนสุต	(ถึงแก่กรรมเมื่อยังเยาว์)
	๒. นายสำรวย	อุเทนสุต	
	๓. นางเกษร	ไกรฤกษ์	

การศึกษาก่อนรับราชการ

พ.ศ. ๒๔๗๒ ศึกษาในโรงเรียนประชานุกูลตำบลบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา ๑ ปี

พ.ศ. ๒๔๗๓ ศึกษาในโรงเรียนสตรีประจำจังหวัดนครราชสีมา "สุรนารีวิทยา" ๑ ปี

สถาบันพิพิธภัณฑ์ท้องสมุดรัฐสภา

พ.ศ. ๒๔๗๔–๗๗ ศึกษาในโรงเรียนประจำจังหวัดนครราชสีมา "ราชสีมาวิทยาลัย" ๔ ปี สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมปีที่ ๑

พ.ศ. ๒๔๗๘–๒๔๘๒ ศึกษาในโรงเรียนอำนวยศิลป์ ๕ ปี สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมปีที่ ๖

พ.ศ. ๒๔๘๓–๒๔๘๕ ศึกษาในโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาเกษตรศาสตร์ จังหวัดเชียงใหม่ ๒ ปี สำเร็จการศึกษาชั้นเตรียมอุดมศึกษาเกษตรศาสตร์

พ.ศ. ๒๔๘๕–๒๔๘๙ ศึกษาในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ๔ ปี สำเร็จการศึกษาอนุปริญญาการสหกรณ์

การศึกษาอบรม สัมมนาและดูงานเมื่อรับราชการ

พ.ศ. ๒๔๘๙–๒๔๙๙ ศึกษาในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ๑ ปี สำเร็จการศึกษาได้รับปริญญาเศรษฐศาสตร์บัณฑิต

พ.ศ. ๒๕๐๘ เข้ารับการฝึกอบรมข้าราชการกระทรวงพัฒนาการแห่งชาติ หลักสูตรผู้บังคับบัญชา ระดับหัวหน้าแผนก รุ่นที่ ๒

พ.ศ. ๒๕๑๔ ศึกษาในโรงเรียนการประชาสัมพันธ์ กรมประชาสัมพันธ์ สำเร็จการศึกษาหลักสูตรเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ฝ่ายอำนวยการ รุ่นที่ ๑๒

พ.ศ. ๒๕๑๔ เข้ารับการอบรมตามโครงการอบรมศึกษาต่อทางธุรกิจของคณะพาณิชย์ศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สำเร็จหลักสูตร "วิชาการบัญชีบริหาร"

พ.ศ. ๒๕๑๕ เข้ารับการอบรมตามโครงการอบรมศึกษาต่อทางธุรกิจของคณะพาณิชย์ศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สำเร็จหลักสูตร "วิชาปัญหาการบริหารการเงิน"

พ.ศ. ๒๕๑๖ เข้ารับการอบรมตามโครงการอบรมศึกษาต่อทางธุรกิจของคณะพาณิชย์ศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สำเร็จหลักสูตร "วิชาภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา"

พ.ศ. ๒๕๑๘	เข้ารับการสัมมนาพัฒนานักบริหาร หลักสูตร "การบริหารงาน
(๑๒ มี.ค.–๕ เม.ย.)	ตามนโยบายของรัฐ" รุ่นที่ ๓๖ ที่สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
พ.ศ. ๒๕๑๘	ศึกษาที่วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร สำเร็จหลักสูตรปฐมนิเทศ
(๕ ส.ค.–๘ ก.ย.)	สำหรับนักศึกษาฝ่ายพลเรือนที่จะเข้าศึกษาหลักสูตรสมบูรณ์
พ.ศ. ๒๕๑๙	ได้เดินทางไปศึกษาดูกิจการ ณ ประเทศมาเลเซีย อียิปต์ กรีก
(๑–๒๖ พ.ค.)	เยอรมันตะวันตก ฝรั่งเศส อิตาลี โปแลนด์ เนเธอร์แลนด์ และ
	ยูโกสลาเวีย ลาว
(๑๑ ก.ย. ๑๘–	ศึกษาที่วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร สำเร็จหลักสูตรการศึกษา
๑๐ ก.ย ๑๙.)	ตามหลักสูตรสมบูรณ์ของวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร

ประวัติการรับราชการ

๒ ก.ย. ๒๔๘๙	พนักงานสหกรณ์ตรี กองควบคุมสหกรณ์ กรมสหกรณ์ (เดิม)
๑๕ มิ.ย. ๒๔๙๐	ผู้ช่วยพนักงานสหกรณ์จังหวัดสมุทรปราการ กรมสหกรณ์ (เดิม)
๑ ม.ค. ๒๔๙๕	ผู้ช่วยพนักงานสหกรณ์จังหวัดสมุทรปราการ สำนักงานปลัดกระทรวง สหกรณ์
๑ มิ.ย. ๒๔๙๖	โอนไปกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ ตำแหน่งพนักงานตรวจบัญชีสหกรณ์ ตรี กองตรวจบัญชีสหกรณ์ที่ดิน
๑ ก.ค. ๒๔๙๖	พนักงานตรวจบัญชีสหกรณ์โท กองตรวจบัญชีสหกรณ์ที่ดิน กรม ตรวจบัญชีสหกรณ์
๑ ก.ค. ๒๕๐๕	ผู้ช่วยหัวหน้ากองตรวจบัญชีสหกรณ์ที่ดิน กองตรวจบัญชีสหกรณ์ ที่ดิน
๑๕ เม.ย. ๒๕๑๒	พนักงานตรวจบัญชีสหกรณ์เอก กรมตรวจบัญชีสหกรณ์
๑ ก.ค. ๒๕๑๓	หัวหน้ากองประมวลบัญชี กรมตรวจบัญชีสหกรณ์

๒๕ พ.ย. ๒๕๑๔ หัวหน้ากองตรวจบัญชีสหกรณ์พาณิชย์ กรมตรวจบัญชีสหกรณ์

๑๘ มี.ค. ๒๕๑๗ รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการกอง กองตรวจบัญชีสหกรณ์ธนกิจ

๓๐ ก.ค. ๒๕๑๗ ผู้อำนวยการกองตรวจบัญชีสหกรณ์ธนกิจ กรมตรวจบัญชีสหกรณ์

๑๐ ก.ค. ๒๕๑๘ รองอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์

๒๕ ก.ค. ๒๕๑๙ อธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์

๑ ก.ค. ๒๕๒๔ ผู้ตรวจราชการกระทรวง สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

๑ ก.ค. ๒๕๒๖ ออกจากราชการเพื่อรับบำนาญเนื่องจากครบเกษียณอายุ

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

๔ ธ.ค. ๒๔๙๓ เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย

๕ ธ.ค. ๒๔๙๖ เบญจมาภรณ์ช้างเผือก

๕ ธ.ค. ๒๕๐๐ จตุรถาภรณ์มงกุฎไทย

๕ ธ.ค. ๒๕๑๑ จตุรถาภรณ์ช้างเผือก

๕ ธ.ค. ๒๕๑๓ ตริตาภรณ์มงกุฎไทย

๕ ธ.ค. ๒๕๑๔ เหรียญจักรพรรดิมาลา

๕ ธ.ค. ๒๕๑๗ ตริตาภรณ์ช้างเผือก

๕ ธ.ค. ๒๕๑๙ ทวิติยาภรณ์มงกุฎไทย

๕ ธ.ค. ๒๕๒๑ ประถมาภรณ์มงกุฎไทย

๖ ก.ย. ๒๕๒๒ เหรียญพิทักษ์เสรีชน

๕ ธ.ค. ๒๕๒๔ ประถมาภรณ์ช้างเผือก

๕ ธ.ค. ๒๕๒๖ มหาวชิรมงกุฎ

หน้าว่าง

ที่โรงพยาบาลโรคทรวงอก ผลเอ็กซเรย์ปรากฏว่าตับไม่ดี หมอบอกว่าต้องนำคนไข้เข้าพักรักษาตัวให้ได้ในวันนี้ จึงได้ไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลชลประทาน ปากเกร็ด ได้ ๑ คืน และได้เปลี่ยนไปพักรักษาตัวต่อที่โรงพยาบาลสยาม ลาดพร้าว ตั้งแต่วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๓๒ เป็นต้นมา หมอตรวจพบว่าบ่วยเป็นไวรัสบีลงตับ จนกระทั่งถึงวันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๓๒ ถึงอนิจกรรม รวมอายุ ๖๗ ปี ๙ วัน การจากไปครั้งนี้ยังความเศร้าสลดใจและอาลัยยิ่งแก่ญาติ มิตร ภริยา บุตร ธิดาและผู้เคยร่วมงานกันมาเป็นอย่างมากโดยทั่วกัน

ด้วยกุศลผลบุญทั้งหลายที่คุณสำรวย อุเทนสุต ได้กระทำและสะสมมาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน จงเป็นปัจจัยเกื้อหนุนค้ำจุนให้ดวงวิญญาณของคุณสำรวย อุเทนสุต ได้รับทราบและรับผลบุญทั้งหลายเพื่อประโยชน์และความสุขในสัมปรายภพ เทอญ.

ผลงานดีเด่นเป็นที่ประจักษ์ขณะที่ดำรงตำแหน่ง อธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์

เนื่องจากกรมตรวจบัญชีสหกรณ์มีอัตรากำลังเจ้าหน้าที่น้อยทั้งได้รับงบประมาณในจำนวนจำกัด แต่ด้วยการวางแผนงานที่เหมาะสม มีการควบคุมงานที่มีประสิทธิภาพ ประกอบกับท่านอธิบดีสำรวย อุเทนสุต มีความอุตสาหะ วิริยะ ปฏิบัติงานด้วยความเข้มแข็ง ตรากตรำ มิได้เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย ยังได้ใช้เวลาบางส่วนแม้ในวันหยุดราชการก็ได้เดินทางไปติดต่อประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในจังหวัดต่าง ๆ เพื่อผลในทางปฏิบัติงานและเป็นการบำรุงขวัญและกำลังใจแก่ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาที่ออกปฏิบัติงานท้องที่ต่าง ๆ ตามโอกาสจะอำนวยให้อยู่เสมอ ๆ จึงเป็นผลให้งานในหน้าที่ที่รับผิดชอบบรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ ดังนั้นในปี ๒๕๒๔ กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ได้จัดตั้งสำนักงานประจำจังหวัดขึ้น ดังนี้.–

"สำนักงานตรวจสอบกิจการสถาบันเกษตรประจำจังหวัด" โครงการสินเชื่อเพื่อการเกษตร

ในปี ๒๕๒๔ กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ได้จัดตั้งสำนักงานประจำจังหวัดขึ้น โดยใช้ชื่อว่า "สำนักงานตรวจสอบกิจการสถาบันเกษตรกร" ตามโครงการสินเชื่อเพื่อการเกษตร สำนักงานนี้ขึ้นตรงต่อคณะกรรมการ โดยมีอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์เป็นประธาน

ในการจัดตั้งสำนักงานประจำจังหวัด ตาม "โครงการสินเชื่อเพื่อการเกษตร" นี้ เป็นโครงการ ๕ ปี โดยใช้เงินกู้จากธนาคารโลก ซึ่งในระยะแรกกำหนดให้ดำเนินงานเพียง ๓ ปี ก่อน ตั้งแต่ปี ๒๕๒๔–๒๕๒๖ โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อให้บริการการตรวจสอบภายใน กำกับดูแลการบัญชีและการเงินของสถาบันเกษตรกร

๒. เพื่อให้การแนะนำด้านการบริหารในด้านการบัญชีและการเงิน

๓. ติดตามและประเมินผลและรายงานความเคลื่อนไหวทางด้านการเงิน ตลอดจนปัญหาในการดำเนินงานของสถาบันเกษตรกรให้หน่วยงานที่รับผิดชอบ และผู้ที่เกี่ยวข้องได้ทราบ เพื่อประโยชน์ในการแก้ไขปรับปรุงการดำเนินงานของสถาบันให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๔. เพื่อให้การฝึกอบรมทางด้านการเงิน การบัญชีแก่เจ้าหน้าที่ของสถาบันเกษตรกร

การดำเนินงาน ได้กำหนดเปิดสำนักงานขึ้น ดังนี้

ปีที่ ๑ (ปีงบประมาณ ๒๕๒๔) จัดตั้งในเขตเกษตรเศรษฐกิจที่ ๓, ๑๑ รวม ๑๐ จังหวัด (ตามแผนที่กำหนดไว้ ๑๘ จังหวัด และสำนักงบประมาณอนุมัติเงินงบประมาณปฏิบัติงานเพียง ๑๐ จังหวัด) คือ

เขตเกษตรเศรษฐกิจที่ ๓ จังหวัดขอนแก่น กาฬสินธุ์ มหาสารคาม และร้อยเอ็ด

เขตเกษตรเศรษฐกิจที่ ๑๑ จังหวัดชัยนาท สิงห์บุรี สุพรรณบุรี นครปฐม ปทุมธานี และกรุงเทพมหานคร

ปีที่ ๒ (ปีงบประมาณ ๒๕๒๕) จัดทำในเขตเกษตรเศรษฐกิจที่ ๕, ๖, ๗, ๘, ๙ และ ๑๑ รวม ๒๑ จังหวัด (โดยรวม ๘ จังหวัด ซึ่งเหลือจากการดำเนินงานในปี ๒๕๒๔ มาเริ่มปฏิบัติงานในปีนี้ด้วย) ได้แก่

เขตเกษตรเศรษฐกิจที่ ๕ จังหวัดนครราชสีมา ชัยภูมิ

เขตเกษตรเศรษฐกิจที่ ๖ จังหวัดเลย เพชรบูรณ์ นครสวรรค์ และอุทัยธานี

เขตเกษตรเศรษฐกิจที่ ๗ จังหวัดลพบุรี สระบุรี

เขตเกษตรเศรษฐกิจที่ ๘ จังหวัดตาก พิษณุโลก กำแพงเพชร และพิจิตร

เขตเกษตรเศรษฐกิจที่ ๙ จังหวัดน่าน ลำปาง แพร่ สุโขทัย และอุตรดิตถ์

เขตเกษตรเศรษฐกิจที่ ๑๑ จังหวัดนนทบุรี อ่างทอง อยุธยา และนครนายก

ปีที่ ๓ (บีงบประมาณ ๒๕๒๖) จัดตั้งในเขตเกษตรเศรษฐกิจที่ ๑, ๒, ๔, ๑๐ และ ๑๒ รวม ๑๘ จังหวัด คือ

เขตเกษตรเศรษฐกิจที่ ๑ จังหวัดหนองคาย อุดรธานี สกลนคร และนครพนม

เขตเกษตรเศรษฐกิจที่ ๒ จังหวัดอุบลราชธานี และยโสธร

เขตเกษตรเศรษฐกิจที่ ๔ จังหวัดสุรินทร์ บุรีรัมย์ และศรีสะเกษ

เขตเกษตรเศรษฐกิจที่ ๑๐ จังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน ลำพูน และพะเยา

เขตเกษตรเศรษฐกิจที่ ๑๒ จังหวัดกาญจนบุรี ราชบุรี เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์

งบประมาณที่ได้รับ โครงการสินเชื่อเพื่อการเกษตร ได้ใช้เงินกู้จากธนาคารโลก ๑๗,๐๐๐,๐๐๐ ล้านบาท หรือ ๘๕๐,๐๐๐ ดอลล่าร์ และเงินสมทบ (จากงบประมาณ) ๔๗,๗๕๒,๔๔๐ บาท แยกแผนการใช้เงินไว้ ๓ ปี มีดังนี้

	เงินกู้	เงินสมทบ	
ปี ๒๕๒๔	๓,๘๕๐,๙๖๖	๓,๗๘๕,๒๐๐	(ได้รับอนุมัติจากสำนักงบประมาณแล้ว)
ปี ๒๕๒๕	๗,๘๒๕,๗๑๖	๑๗,๙๒๓,๓๒๕	
ปี ๒๕๒๖	๗,๕๒๓,๓๑๘	๒๖,๐๔๔,๐๑๕	
	๑๗,๐๐๐,๐๐๐	๔๗,๗๕๒,๔๔๐	

ผลงานการปรับปรุงด้านการเงินการบัญชีของสถาบันเกษตรกร

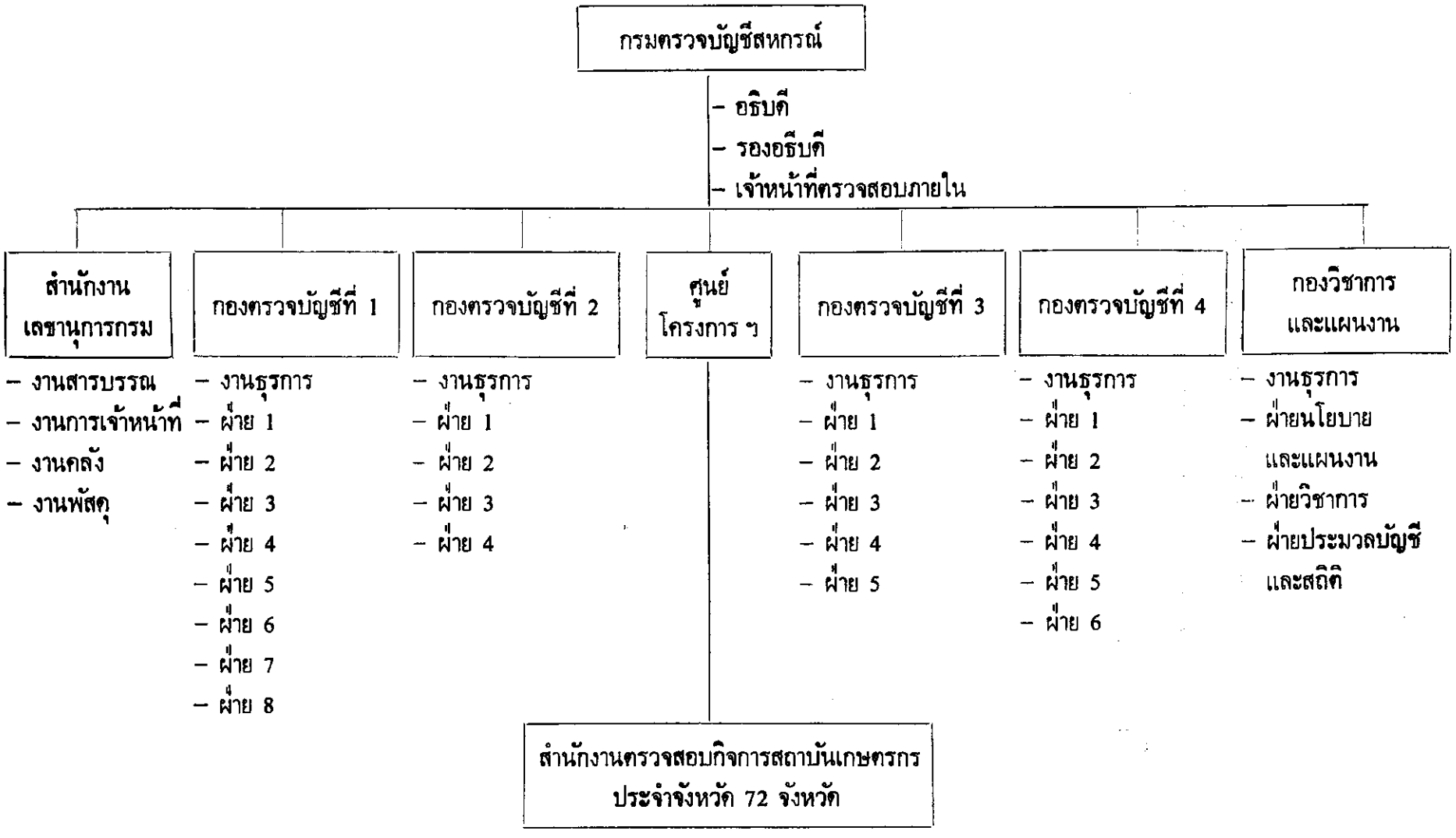
เมื่อครั้งดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ ได้เป็นผู้ริเริ่มในการจัดทำโครงการที่สำคัญ คือ "โครงการปรับปรุงการบริหารด้านการเงินและการบัญชีของสถาบันเกษตรกร" ดำเนินการเมื่อ ๑ ตุลาคม ๒๕๒๓ ซึ่งการดำเนินงานได้รับการสนับสนุนด้านเงินกู้จากธนาคารระหว่างประเทศ เพื่อการบูรณะและพัฒนากับเงินงบประมาณแผ่นดินสมทบเป็นเงินประมาณ ๖๔.๗ ล้านบาท กำหนดระยะเวลาดำเนินงานไว้ ๓ ปี ตั้งแต่ปีงบประมาณ ๒๕๒๔ – ๒๕๒๖ โดยมีปัจจัยที่สำคัญคือจัดตั้งสำนักงานตรวจบัญชีสหกรณ์จังหวัด ๕๐ สำนักงาน บ้านพักหัวหน้าสำนักงาน ๕๐ หลัง และยานพาหนะ ๕๐ คัน สำหรับวัตถุประสงค์ของโครงการได้แก่ให้สถาบันเกษตรกรได้มีการจัดทำบัญชีที่ถูกต้องเป็นปัจจุบัน มีรายงานทางบัญชีเป็นระยะ ๆ สำหรับผู้บริหารให้สามารถควบคุมงานได้อย่างใกล้ชิดด้วยตนเอง และเป้าหมายสูงสุดคือต้องการให้สถาบันเกษตรกรสามารถจัดทำงบการเงินได้เอง และใช้งบการเงินได้เอง และใช้งบการเงินเพื่อประโยชน์ในการกำหนดนโยบายหรือตัดสินใจเกี่ยวกับการดำเนินธุรกิจให้ได้ผลดีตรงตามวัตถุประสงค์ของสถาบันเกษตรกร ซึ่งผลการดำเนินงานปรากฏว่าประสบผลสำเร็จ และก่อให้เกิดการพัฒนาในระบบงานสอบบัญชีสถาบันเกษตรกรของประเทศคือ

๑. ทำให้เพิ่มเจ้าหน้าที่และนักวิชาการตรวจสอบบัญชีปฏิบัติงานในระดับจังหวัดจำนวน ๔๐๐ คน

๒. ทำให้มีระบบการตรวจแนะนำด้านการเงินการบัญชีแก่สถาบันเกษตรกรอย่างใกล้ชิด สามารถทำให้พนักงานและคณะกรรมการของสถาบันเกษตรกร ซึ่งได้แก่สหกรณ์การเกษตร และกลุ่มเกษตรกรได้รับความรู้ทางวิชาการแล้วนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติงานในสถาบันอย่างต่อเนื่อง

๓. มีวัตถุอุปกรณ์และยานพาหนะสนับสนุนการปฏิงาน ทำให้การปฏิบัติงานด้านตรวจสอบแนะนำสะดวกขึ้น

แผนภูมิแสดงการแบ่งส่วนราชการกรมตรวจบัญชีสหกรณ์



รายละเอียดประกอบการเสนอขอ
พระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์
ชั้นสายสะพาย กรณีความชอบพิเศษ ประจำปี ๒๕๒๓

ของ

นายสำรวย อุเทนสุต
อธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์

นายสำรวย อุเทนสุต ข้าราชการพลเรือนสามัญระดับ ๑๐ ชั้น ๑๑,๒๒๕ บาท ตำแหน่งอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ รับราชการมาแล้ว ๓๔ ปี เป็นผู้ที่มีความประพฤติเรียบร้อยสม่ำเสมอตลอดมา มีความอุตสาหะ วิริยะ ปฏิบัติหน้าที่ราชการด้วยความเข้มแข็ง เหน็ดเหนื่อย ตรากตรำ และมีความซื่อสัตย์สุจริต ได้บริหารงานของกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ ให้เจริญก้าวหน้ามาโดยลำดับเป็นผู้ไม่มีความผิดและข้อบกพร่องทั้งในทางราชการและส่วนตัวแต่ประการใด ได้ปกครองบังคับบัญชาข้าราชการในสังกัดด้วยความเที่ยงธรรมและเด็ดขาด เป็นที่เคารพยำเกรงและอยู่ในความนิยมชมชอบของผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาโดยทั่วไป มีความสันทัดแนบเนียนสามารถติดต่อประสานงานกับหน่วยงานระดับสูงและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้เป็นอย่างดีตลอดมา

งานในหน้าที่รับผิดชอบ

๑. งานบริหาร มีหน้าที่วางแผนและบริหารงาน ให้บรรลุตามแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๒๐-๒๕๒๔ วางอัตรากำลังที่มีอยู่ในจำนวนจำกัดให้เหมาะสมกับแผนงานที่กำหนดไว้ กำหมดงบประมาณรายจ่ายประจำปี และควบคุมรายจ่ายให้เป็นไปตามประมาณที่ได้รับ เสนอผลการปฏิบัติงานต่อสำนักงบประมาณ สำนักนายกรัฐมนตรี คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

๒. งานสอบบัญชีสหกรณ์และกลุ่มเกษตรกร

กำหนดนโยบายวางแผนงานตรวจสอบบัญชี ให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติทางบัญชีวิธีการตรวจสอบ และติดตามผลการตรวจสอบ สอบทานรายงานการสอบบัญชี วิเคราะห์และประเมินผลการตรวจสอบจากรายงานการสอบบัญชีเป็นรายสหกรณ์หรือกลุ่มเกษตรกร เพื่อเสนอต่อกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ประธานกรรมการสหกรณ์ นายทะเบียนกลุ่มเกษตรกร ตลอดทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สรุปผลงานสอบบัญชีแยกเป็นแต่ละประเภทของสหกรณ์และกลุ่มเกษตรกร เพื่อเสนอต่อกระทรวงเกษตรและสหกรณ์มีจำนวนสหกรณ์และกลุ่มเกษตรกรที่อยู่ในหน้าที่รับผิดชอบด้านการตรวจสอบอยู่ในปัจจุบัน และตามประเภทดังนี้ สหกรณ์การเกษตร ๘๕๙ สหกรณ์ สหกรณ์ประมง ๑๒ สหกรณ์ สหกรณ์นิคม ๑๒๔ สหกรณ์ สหกรณ์ร้านค้า ๒๑๑ สหกรณ์ สหกรณ์การบริการ ๑๗๒ สหกรณ์ สหกรณ์ออมทรัพย์ ๓๒๕ สหกรณ์ ชุมนุมสหกรณ์ ๓๔ สหกรณ์ รวมทั้งสิ้น ๑,๗๓๗ สหกรณ์ และกลุ่มเกษตรกร ๓,๗๙๐ กลุ่ม ซึ่งมีสำนักงานอยู่ในท้องที่จังหวัดต่าง ๆ ทั่วทั้งประเทศ

๓. งานตรวจสอบกิจการสถาบันเกษตรกรประจำจังหวัด

เนื่องจากรัฐบาลได้เล็งเห็นถึงความสำคัญงานในหน้าที่ความรับผิดชอบของกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ ว่าจะเป็นเครื่องมือของรัฐในการติดตามประเมินผล โครงการที่เกี่ยวกับสถาบันเกษตรกรและสหกรณ์ที่รัฐมุ่งส่งเสริม จึงได้มอบหมายให้จัดตั้งหน่วยงานตรวจสอบกิจการสถาบันเกษตรกรขึ้นในจังหวัดต่าง ๆ เพื่อทำหน้าที่ให้การศึกษาอบรมและแนะนำเจ้าหน้าที่สหกรณ์ในด้านการบริหารงาน การเงินและการบัญชี งานตรวจสอบกิจการภายในของสหกรณ์ งานติดตามกำกับและแนะนำการจัดทำบัญชี ให้เป็นปัจจุบันรายงานสถานะการณ์เงินที่แท้จริง ตลอดจนรายงานความผิดปกติในการดำเนินงานของสหกรณ์เพื่อให้สามารถป้องกันการทุจริตที่อาจเกิดขึ้นระหว่างระยะเวลาก่อนการตรวจรับรองการเงินประจำปี ซึ่งได้ดำเนินการไปแล้วทั้งด้านการเงิน อัตรากำลัง การฝึกอบรมเจ้าหน้าที่เพื่อดำเนินการให้สำเร็จตามเป้าหมายดังกล่าวแล้ว

๔. ได้รับมอบหมายจากนายทะเบียนสหกรณ์ ให้ทำหน้าที่เป็นรองนายทะเบียนสหกรณ์มีอำนาจสั่งและปฏิบัติราชการตามพระราชบัญญัติสหกรณ์ พ.ศ. ๒๕๑๑ แทนนายทะเบียนสหกรณ์ ในเรื่องการกำหนดระบบบัญชีของสหกรณ์และกลุ่มเกษตรกร การวางระเบียบการบัญชีของสหกรณ์และกลุ่มเกษตรกร การวางระเบียบและแบบการสอบบัญชีสหกรณ์และกลุ่มเกษตร การแต่งตั้งผู้สอบบัญชีสหกรณ์ การตอบข้อหารือเกี่ยวกับระเบียบหรือวิธีปฏิบัติทางบัญชีของสหกรณ์และกลุ่มเกษตรกร การชี้แจงและตัดสินปัญหาหรือวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการสอบบัญชีสหกรณ์และกลุ่มเกษตรกร การติดตาม กำกับ และแนะนำการจัดทำบัญชีและประเมินผลการดำเนินงานของสหกรณ์และกลุ่มเกษตรกร การให้การศึกษาอบรมเกี่ยวกับการเงินและการบัญชีแก่สหกรณ์และกลุ่มเกษตรกร

๕. ได้รับมอบหมายจากนายทะเบียนกลุ่มเกษตรกรประจำจังหวัด (ผู้ว่าราชการจังหวัด) ทุกจังหวัด (ตามประกาศของคณะปฏิวัติ ฉบับที่ ๑๔๑ ลงวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๑๕) ให้แต่งตั้งผู้สอบบัญชีกลุ่มเกษตรกรแทนนายทะเบียนกลุ่มเกษตรกรประจำจังหวัด

๖. งานสถิติและประมวลผล

จัดรวบรวมข้อมูลทางสถิติด้านการเงินและผลผลิตต่าง ๆ ของสหกรณ์ และกลุ่มเกษตรกรเพื่อจัดทำสถิติให้ทราบความก้าวหน้าของการดำเนินงานและฐานะการเงิน รวมทั้งจัดทำรายงานประจำปีจากผลการสอบบัญชีเพื่อใช้ในการปรับปรุง ส่งเสริม และกำหนดนโยบายเกี่ยวกับงานด้านสหกรณ์และกลุ่มเกษตรกร แยกตามประเภทของสหกรณ์และกลุ่มเกษตรกร ประเมินผลการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์รายได้ และผลิตผลของสมาชิกสหกรณ์และกลุ่มเกษตรกร รวมทั้งนโยบายที่ทางการกำหนดวิเคราะห์ทางการเงิน การควบคุมภายใน และการบริหารงานเพื่อให้ทราบถึงการใช้ทรัพย์สิน การสะสมทุนของตนเอง การแบ่งแยกหน้าที่และความรับผิดชอบ กำหนดระเบียบและวิธีปฏิบัติงาน การดูแลทรัพย์สินและความสามารถในการบริหารงานของสหกรณ์และกลุ่มเกษตรกร

๗. ให้การศึกษาอบรมด้านการเงินการบัญชี เพื่อช่วยให้เจ้าหน้าที่ผู้ควบคุมงานสหกรณ์และกลุ่มเกษตร ตลอดทั้งคณะกรรมการ ผู้จัดการ พนักงานของสหกรณ์และกลุ่ม

เกษตรกร มีความรู้ความเข้าใจในการบริหารงานด้านการเงินและการบัญชี สามารถปฏิบัติหน้าที่ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ด้วยความเรียบร้อย

๘. ให้บริการทางด้านการบริหารแก่สหกรณ์และกลุ่มเกษตรกร โดยเฉพาะที่เพิ่งจัดตั้งใหม่โดยการให้ความช่วยเหลือแนะนำทางด้านบัญชีอย่างใกล้ชิด กำหนดระบบการควบคุมภายในที่เหมาะสมให้ ตลอดจนการให้ความช่วยเหลือในการแก้ปัญหาทางด้านบัญชี

๙. งานอื่น ๆ ได้แก่การควบคุมเงินทุนกลางของสหกรณ์ไม่จำกัด ซึ่งจัดเก็บตามกฎหมายว่าด้วยสหกรณ์ การปฏิบัติงานพิเศษตามที่กระทรวงมอบหมายเป็นครั้งคราว อาทิ การตรวจสอบความถูกต้องของเอกสารการรับซื้อข้าวพยุงราคา การรวบรวมข้อมูลตัวเลขการรับซื้อข้าวเปลือกพยุงราคาและค่าใช้จ่ายในจังหวัดต่าง ๆ ที่มีการรับซื้อข้าวเปลือก การตรวจสอบปริมาณและชนิดข้าวเปลือกคงเหลือในท้องที่จังหวัดต่าง ๆ ที่มีการรับซื้อข้าวเปลือกพยุงราคา เป็นต้น

ผลงานดีเด่นเป็นที่ประจักษ์

เนื่องจากส่วนราชการกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ ที่ นายสำรวย อุเทนสุต มีหน้าที่ควบคุมรับผิดชอบ มีอัตรากำลังเจ้าหน้าที่น้อย ทั้งได้รับงบประมาณรายจ่ายในจำนวนจำกัด แต่ด้วยการวางแผนงานที่เหมาะสม มีการควบคุมงานที่มีประสิทธิภาพ ประกอบกับมีความอุตสาหะวิริยะปฏิบัติราชการด้วยความเข้มแข็ง ตรากตรำ มิได้เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยอยู่เป็นประจำแล้ว ยังได้ใช้เวลาบางส่วนแม้ในวันหยุดราชการ เดินทางไปติดต่อประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในจังหวัดต่าง ๆ เพื่อผลในทางปฏิบัติ และเป็นการบำรุงขวัญผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา ที่ออกปฏิบัติงานท้องที่ตามโอกาสจะอำนวยให้อยู่เสมอ จึงเป็นผลให้งานในหน้าที่ที่รับผิดชอบ ในรอบปีที่ผ่านมา (ปีงบประมาณ ๒๕๒๒) สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่วางไว้ดังต่อไปนี้

๑. สามารถรวบรวมข้อมูลสถิติทางการเงินของสหกรณ์และกลุ่มเกษตรกร จากผลงานประจำปีงบประมาณ ๒๕๒๑ และจัดทำรายงานสถิติการเงินประจำปี โดยแยกตาม

ประเภทของสหกรณ์ได้เร็วยิ่งขึ้น จัดส่งให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มหาวิทยาลัยต่าง ๆ ตลอดทั้งสถาบันการเงินอื่น ๆ เพื่อประโยชน์ในการวิเคราะห์และประเมินผล

๒. สามารถตรวจสอบและรับรองงบการเงินประจำปีของสหกรณ์ทั่วประเทศได้ ๑,๔๓๙ สหกรณ์ หรือร้อยละ ๗๖.๒๕ ของจำนวนที่จะต้องตรวจสอบตามปีงบประมาณ ๒๕๒๒ ตามที่กฎหมายกำหนด โดยมีจำนวนสมาชิกที่ได้รับการตรวจสอบ ๑,๕๕๒,๒๓๔ คน หรือครอบครัวมีปริมาณธุรกิจที่เป็นทั้งเงินกู้ การจัดหาสิ่งของที่จำเป็นแก่การยังชีพ รวบรวมพืชผลเพื่อขายให้ได้ราคาดีที่จะต้องตรวจสอบ ๙,๓๙๙.๓ ล้านบาท โดยใช้ทุนดำเนินงาน ณ วันสิ้นปี ๙,๐๗๐.๖ ล้านบาท

๓. สามารถตรวจสอบและรับรองงบการเงินประจำปีของกลุ่มเกษตรกร ซึ่งมีสำนักงานตั้งอยู่ในท้องที่ตำบลต่าง ๆ ทั่วประเทศได้ ๓,๓๒๗ กลุ่ม หรือร้อยละ ๙๓.๔๐ ของจำนวนที่จะต้องทำการตรวจสอบตามแผนในปีงบประมาณ ๒๕๒๒ ที่กฎหมายกำหนด โดยมีสมาชิกที่ได้รับการตรวจสอบ ๔๔๒,๑๒๑ คน หรือครอบครัว มีปริมาณธุรกิจที่ต้องตรวจสอบ ทั้งที่เป็นในรูปเงินกู้ การจัดหาสิ่งของจำเป็นมาจำหน่าย การรวบรวมพืชผลเพื่อขายให้ได้ราคาดี และอื่น ๆ ๔๘๙.๒ ล้านบาท ใช้ทุนดำเนินงานทั้งสิ้น ๙๓๓.๓ บาท

๔. สามารถสอบทานรายงานการสอบบัญชีสหกรณ์และกลุ่มเกษตรกร ที่ผู้สอบบัญชีเสนอเข้ามา พร้อมทั้งวิเคราะห์และประเมินผลทั้งในลักษณะเป็นรายสหกรณ์หรือกลุ่มและเป็นรายประเภทของแต่ละสหกรณ์ ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทราบได้ภายในเวลาที่กำหนด

๕. สามารถจัดส่งเจ้าหน้าที่ออกทำการตรวจสอบบัญชีได้ไม่น้อยกว่า ๒ ครั้งในรอบปี ซึ่งจะเป็นการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในด้านการควบคุมการเงินและการบัญชีของสหกรณ์และกลุ่มเกษตรกรทั้งเป็นทางหนึ่งที่จะยับยั้งการทุจริตของเจ้าหน้าที่สหกรณ์และกลุ่มเกษตรกร

๖. สามารถจัดส่งเจ้าหน้าที่ออกร่วมสังเกตการณ์ตรวจนับสินค้าของสหกรณ์ในจุดที่มีข้อบกพร่องอยู่ก่อน และสอบทานหนี้สินถึงตัวสมาชิกได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นภาระกิจที่

จะพิสูจน์ความถูกต้องทางบัญชีและการเงินของสหกรณ์และกลุ่มเกษตรกรตามมาตรฐานการตรวจสอบที่กำหนดไว้

๗. ให้ความช่วยเหลือแนะนำการปฏิบัติตามระบบบัญชีของสหกรณ์โคนม สหกรณ์การเกษตรรูปพิเศษ สหกรณ์ประมง และสหกรณ์การเกษตรที่ขยายกิจการด้านการแปรรูปผลิตผล

๘. สามารถให้การศึกษาอบรมด้านการเงินและการบัญชีแก่คณะกรรมการดำเนินการ สหกรณ์การเกษตรทั่วประเทศ ร่วมกับหน่วยอบรมเคลื่อนที่กรมส่งเสริมสหกรณ์ ๑๐๐ ครั้ง การสัมมนาและอบรมคณะกรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์ และกรรมการร้านสหกรณ์ รวมทั้งการอบรมเจ้าหน้าที่ส่งเสริมสหกรณ์

๙. สามารถให้การศึกษาอบรมด้านการบัญชีการเงิน ระเบียบข้อบังคับ กฎหมายการบริหารธุรกิจแก่กลุ่มเกษตรกรและข้าราชการผู้มีหน้าที่ดูแลกลุ่มเกษตรกร คือ กลุ่มเกษตรกร ๑,๕๐๐ กลุ่ม โดยมีกรรมการผู้แทนกลุ่มเกษตรกรเข้าอบรม ๓,๐๐๐ คน และข้าราชการผู้มีหน้าที่ควบคุมดูแลกลุ่มเกษตร ๒๕๐ คน

๑๐. สามารถให้การศึกษาอบรมเพื่อเพิ่มเติมสมรรถภาพของข้าราชการในสังกัดในด้านการตรวจสอบบัญชี การบริหาร เป็นประจำมี ๓๓๑ คน

ราชการพิเศษอื่น ๆ

๑. เป็นกรรมการนโยบายและแผนพัฒนาการเกษตรและสหกรณ์

๒. เป็นกรรมการพิจารณาราชการสำนักงานเกษตรภาค

๓. เป็นกรรมการศูนย์บริหารงานรับซื้อและจำหน่ายข้าวเปลือก

๔. เป็นกรรมการบริหารโครงการสินเชื่อเพื่อการเกษตร

๕. เป็นกรรมการอำนวยการจัดงานวันเกษตร

๖. เป็นกรรมการเตรียมการประชุมรัฐมนตรีเกษตรอาเซียน

๗. เป็นกรรมการกำหนดระบบบัญชีขององค์การตลาดเพื่อเกษตรกร

๘. เป็นกรรมการพิจารณาการจัดตั้งสหกรณ์เกษตรกรรมจอมทอง กรป. กลาง จำกัด

๙. เป็นที่ปรึกษาโครงการสหกรณ์ กองอำนวยการกลางรักษาความปลอดภัยแห่งชาติ

๑๐. เป็นอนุกรรมการวางแผนและปรับปรุงงานสหกรณ์ของคณะกรรมการบริหารสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ

๑๑. เป็นอนุกรรมการพิจารณาเรื่องหนี้สินของกองทุนสงเคราะห์เกษตรกร

๑๒. เป็นอนุกรรมการปรับปรุงงานสหกรณ์การเกษตร

๑๓. เป็นอนุกรรมการเฉพาะกิจพิจารณาบทบาทหน้าที่ขององค์การตลาดเพื่อเกษตรกร

๑๔. เป็นคณะผู้ทำงานพิจารณาวิธีการให้กู้เงินแก่สหกรณ์การเกษตร สำหรับรวบรวมข้าวและพืชผลอื่น

๑๕. เป็นคณะทำงานพิจารณายกร่างกฎหมายสหกรณ์

๑๖. เป็นกรรมการพัฒนากำลังคน กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

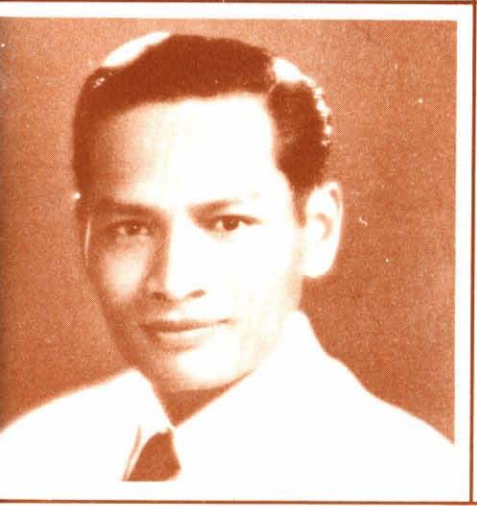
๑๗. เป็นคณะทำงานพิจารณายกร่างกฎหมายสหกรณ์

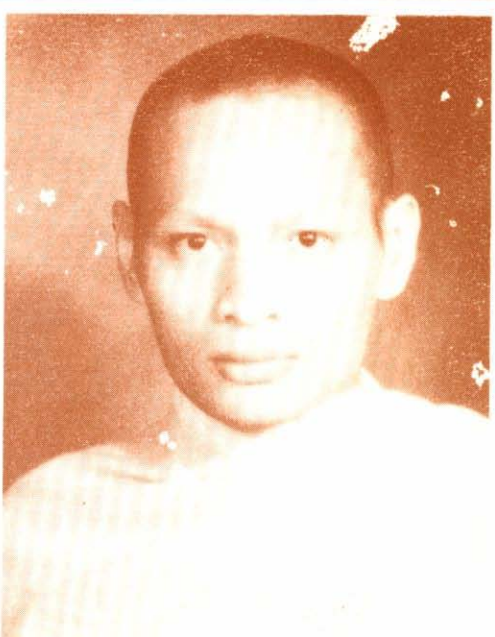
ราชการต่างประเทศ

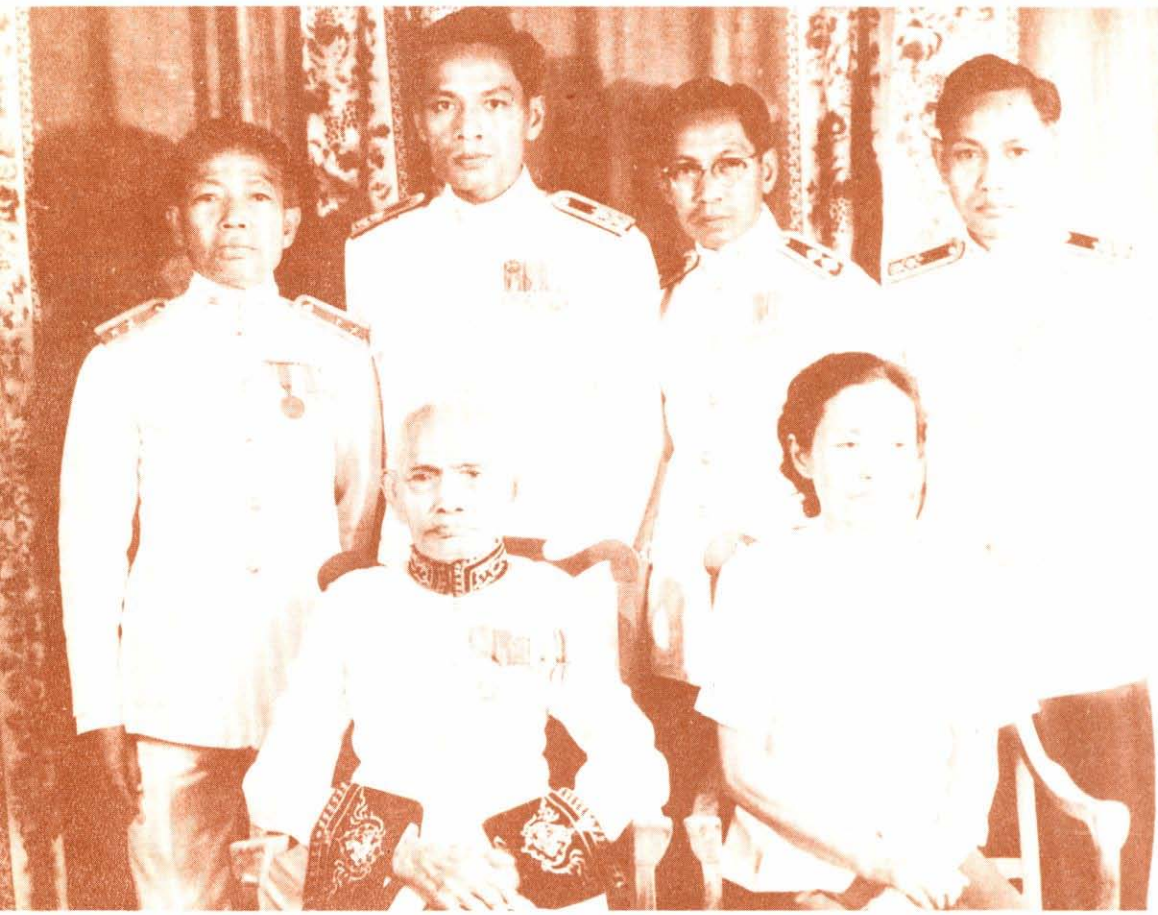
ได้เดินทางไปศึกษาดูกิจการ ณ ต่างประเทศ ในคณะนักศึกษาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักรรุ่นที่ ๑๘ ณ ประเทศมาเลเซีย อียิปต์ กรีก เยอรมันตะวันออกตก เนเธอร์แลนด์ และยูโกสลาเวีย

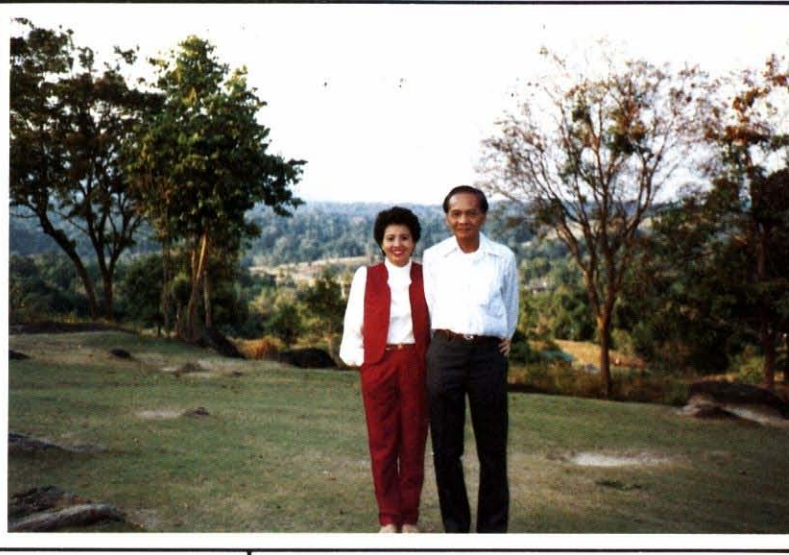
นอกจากนี้ นายสำรวย อุเทนสุต อธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ ยังได้รับเชิญให้เป็นอาจารย์พิเศษ คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นผู้ตรวจสอบบัญชีให้กับสมาคมเศรษฐศาสตร์เกษตรแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นกรรมการอำนวยการฝ่ายนายทะเบียนสหกรณ์ของบริษัทข้าวไทย จำกัด ซึ่งสหกรณ์ถือหุ้นประมาณร้อยละ ๗๐ เป็นที่ปรึกษาหนังสือพิมพ์สหกรณ์ เป็นต้น

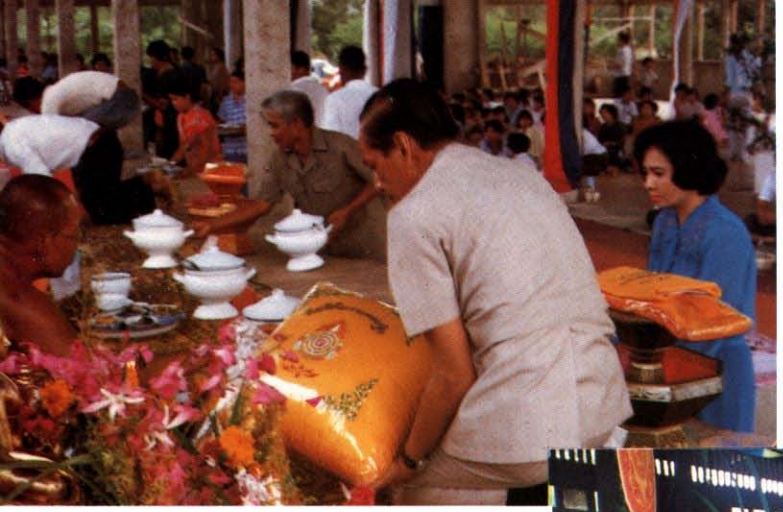
จึงนับได้ว่า นายสำรวย อุเทนสุต เป็นผู้มีความสามารถเหมาะสมกับตำแหน่งหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย เป็นผู้ที่ได้ดำรงตำแหน่งในทางบริหารและทางปกครองระดับสูง ได้ปฏิบัติงานที่เป็นประโยชน์แก่ราชการและประชาชนเป็นอันมาก ทั้งผลงานก็ดีเด่นเป็นที่ประจักษ์ เป็นผู้ที่ประพฤติและปฏิบัติตามระเบียบวินัยของข้าราชการอย่างเคร่งครัด ซื่อสัตย์สุจริต เป็นตัวอย่างอันดีงาม ตลอดมา จนได้รับความไว้วางใจให้ดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ ตั้งแต่วันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๑๙ นายสำรวย อุเทนสุต ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ปม. ตั้งแต่วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๒๑ ยังไม่ครบหลักเกณฑ์ตามระเบียบ แต่เนื่องจากได้รับการโปรดเกล้าแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ ซึ่งเป็นตำแหน่งหน้าที่ที่มีความรับผิดชอบในระดับสูง จึงเห็นสมควรขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ปช. ให้เป็นบำเหน็จความดีความชอบเป็นกรณีพิเศษในปี ๒๕๒๓ เพื่อเป็นเกียรติประวัติแก่วงศ์ตระกูลสืบไป.





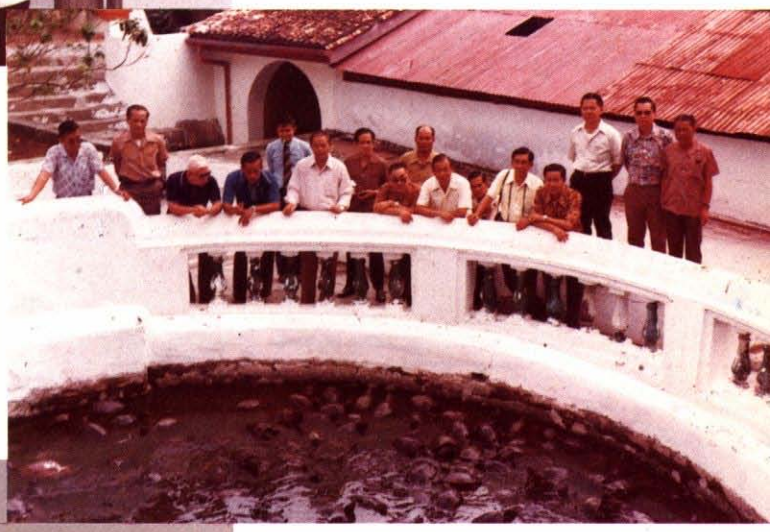


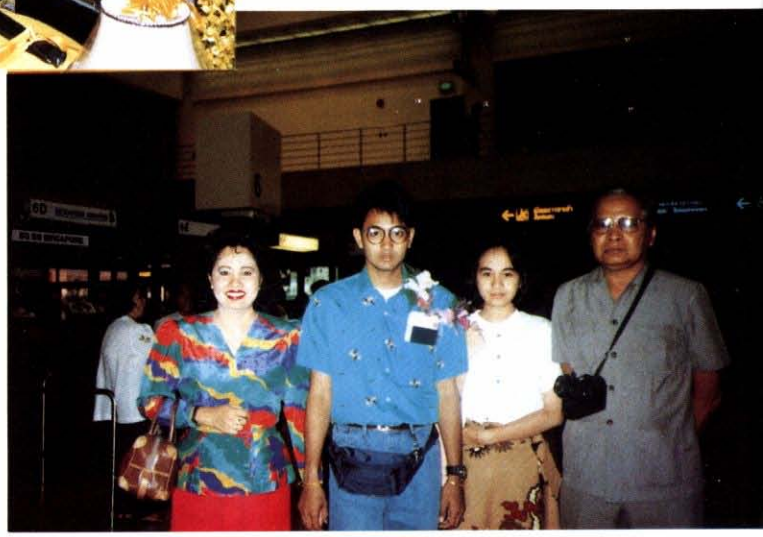


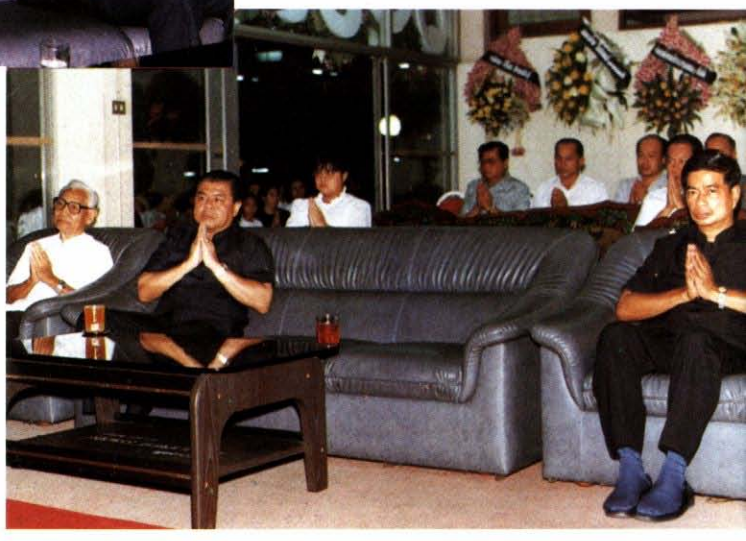


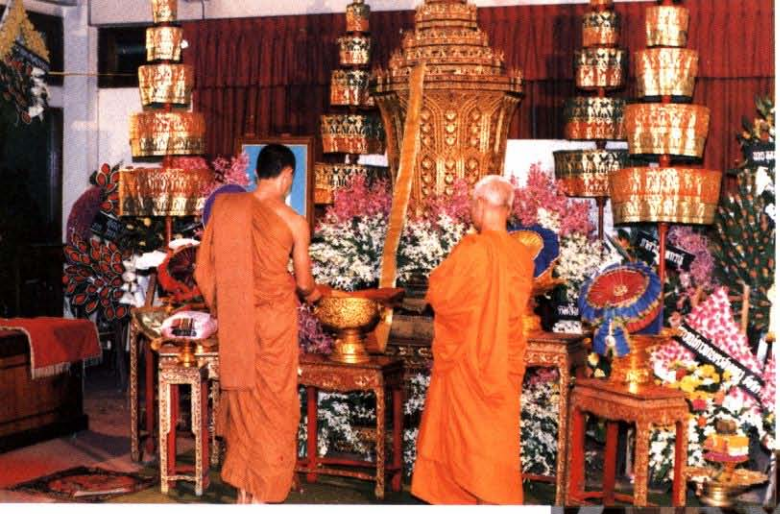
'88

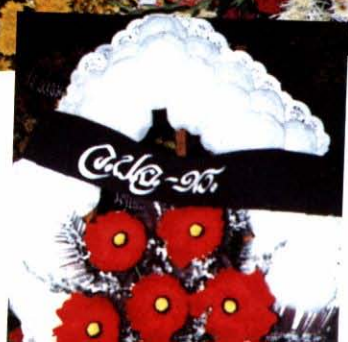
'89











สุดรัก - สุดอาลัย

คำไว้อาลัย

ในโอกาสพระราชทานเพลิงศพนายสำรวย อุเทนสุต ในวันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๓๓ นี้ บรรดาข้าราชการกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ ทั้งอดีตและปัจจุบัน มีความอาลัยอย่างยิ่งในการจากไปของคุณสำรวย

คุณสำรวย อุเทนสุต ได้ใช้ชีวิตการทำงานเป็นข้าราชการ ปฏิบัติงานด้านสหกรณ์ตราบจนเกษียณอายุ มีผลงานเป็นที่ปรากฏในวงการ มีบรรดาข้าราชการที่เป็นมิตรและผู้ใต้บังคับบัญชา รักใคร่และนับถือเป็นจำนวนมาก ผมเองได้มีโอกาสรับราชการร่วมกับคุณสำรวย ตั้งแต่คุณสำรวยเป็นผู้อำนวยการกองและรองอธิบดีและคุณสำรวยก็ได้รับแต่งตั้งเป็นอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์สืบต่อมา

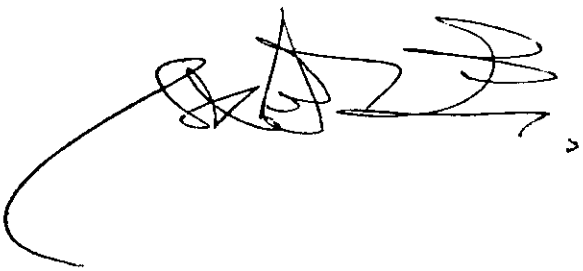
คุณสำรวยได้รับราชการด้วยความเสียสละ ซื่อสัตย์สุจริต เป็นทั้งนักวิชาการและนักบริหารที่ดี สมควรได้รับการยกย่องเป็นข้าราชการตัวอย่างผู้หนึ่ง ขอให้ผลงานและความอาลัยของผู้ร่วมงานทุกคน จงอยู่ในความทรงจำตลอดไป

(ดร. สุชี สิงห์เสน่ห์)

คำไว้อาลัย

ข้าพเจ้ารู้จักคุ้นเคยกับคุณสำรวย อุเทนสุต เป็นเวลายาวนานเมื่อได้รับราชการอยู่ด้วยกันตลอดระยะเวลาที่ได้ทำงานร่วมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างที่ข้าพเจ้าเป็นนายทะเบียนสหกรณ์คุณสำรวยได้ปฏิบัติหน้าที่ราชการทั้งในฐานะอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ และผู้ตรวจราชการกระทรวงด้วยความวิริยะ อุสาหะและด้วยเจตนาอันแน่วแน่ที่จะช่วยเหลือพี่น้องเกษตร สมาชิกสหกรณ์ให้มีความกินดีอยู่ดียิ่งขึ้น และจรรโลงไว้ซึ่งจิตสำนึกในอุดมการณ์ของขบวนการสหกรณ์อย่างแท้จริง ข้าพเจ้าเชื่อแน่ว่าเหตุผลหนึ่งที่ช่วยให้ประเทศชาติได้เจริญก้าวหน้ามาได้ทุกวันนี้ เป็นเพราะผลงานของข้าราชการประจำที่ทรงไว้ซึ่งคุณธรรมและจริยธรรมเช่นคุณสำรวย อุเทนสุต

ขอให้คุณงามความดีที่คุณสำรวย อุเทนสุต ได้สร้างสมไว้ตลอดชั่วเวลาที่ท่านยังมีชีวิตอยู่จงดลบรรดาลให้ดวงวิญญาณของท่านบรรลุถึงความสุข สงบในสัมปรายภพชั่วนิรันดร์



(นายเฉลิง ชำรงนาวาสวัสดิ์)

คำไว้อาลัย

คุณสำรวย อุเทนสุต

ผู้ตรวจราชการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

ผมได้รู้จักกับท่านผู้ตรวจราชการ ฯ คุณสำรวย อุเทนสุต มานานพอสมควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้มาทำงานร่วมกันอย่างใกล้ชิด ตอนที่ท่านมาดำรงตำแหน่งผู้ตรวจราชการกระทรวงถึงแม้ว่าระยะหลังที่ท่านครบเกษียณอายุไปแล้ว ก็ยังได้พบท่านเสมอเมื่อเวลาที่ท่านมาเยี่ยมพวกเราที่กระทรวง

ท่าน ฯ เป็นผู้มีความสามารถสูงในทางปฏิบัติงาน มีอัธยาศัยอันดีงาม สุภาพและอารมณ์ดีตลอดเวลา จึงเป็นที่รักของผู้ร่วมงานทุกคน การจากไปของท่านค่อนข้างกระทันหัน ทำให้พวกเราทุกคนรู้สึกเสียใจและอาลัยเป็นอย่างยิ่ง ที่คนดีคนหนึ่งได้จากพวกเราไป แต่ความดีงามของท่านยังคงจารึกผังใจพวกเราไปอีกนาน

ในโอกาสงานพระราชทานเพลิงศพท่านผู้ตรวจราชการ ฯ คุณสำรวย อุเทนสุต ในวันนี้ ผมขอให้กุศลผลบุญ และกรรมดีที่ท่านได้บำเพ็ญไว้ จงเป็นผลส่งให้ดวงวิญญาณของท่านจงไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วย

(นายจุลนก สนิทวงศ์ ณ อยุธยา)
ปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

อาลัยคุณสำรวย อุเทนสุต

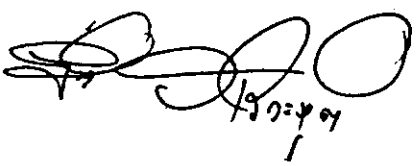
ผมได้รับทราบข่าวการจากไปของคุณสำรวย อุเทนสุต ซึ่งได้ถึงแก่กรรมด้วยโรคไวรัสบีลงตับ เมื่อวันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๓๒ ที่โรงพยาบาลสยาม ด้วยความสลดใจอย่างยิ่ง

ผมรู้จักและสนิทสนมกับคุณสำรวย อุเทนสุต ตั้งแต่ปี ๒๕๑๙ ในขณะนั้นคุณสำรวย อุเทนสุต ดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ และผมดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร ซึ่งจะต้องปฏิบัติงานดูแลกลุ่มเกษตรกรและชาวนาร่วมกันอยู่เสมอ ๆ ทำให้มีความสัมพันธ์กันทั้งในด้านส่วนตัวและในด้านหน้าที่ราชการ ซึ่งจะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดียิ่งจากคุณสำรวย อุเทนสุต จนกระทั่งคุณสำรวย อุเทนสุต ได้ย้ายมาดำรงตำแหน่งผู้ตรวจราชการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ และผมก็กลับมาดำรงตำแหน่งรองปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ซึ่งก็ได้มาปฏิบัติงานใกล้ชิดกันอีกโดยที่ผมได้รับแต่งตั้งให้เป็นรองนายทะเบียนสหกรณ์ และได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงานแทนนายทะเบียนสหกรณ์ด้วย ก็ได้ร่วมกันพัฒนางานสหกรณ์กันใกล้ชิดมากขึ้นตลอดมา

การจากไปของคุณสำรวย อุเทนสุต เป็นการจากไปที่รวดเร็วมาก เพราะปกติคุณสำรวย อุเทนสุต มีสุขภาพแข็งแรงแม้จะเกษียณอายุราชการไปแล้ว ก็ยังมากระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เพื่อเยี่ยมเยียนเพื่อนฝูงและลูกน้องผู้ใต้บังคับบัญชาอยู่เสมอ ๆ

ขอให้วิญญาณของคุณสำรวย อุเทนสุต จงไปสู่สุคติเถิด

ด้วยรักและอาลัยยิ่ง



(นายยุกติ สาริกะภูติ)

คำไว้อาลัย

ผมได้มีโอกาสพบท่านผู้ตรวจ ฯ สำรวย อุเทนสุต ครั้งสุดท้ายประมาณเดือนตุลาคม ๒๕๓๒ ตามปกติท่านเป็นคนสูงอายุที่มีร่างกายสง่างาม แต่ในวันที่พบกันนั้นได้เรียนถามท่านว่ารู้สึกท่านจะสมบูรณ์ขึ้นกว่าเดิมมาก ท่านเพียงแต่ยิ้มไม่ได้ตอบว่าอะไร หลังจากนั้นไม่นานทราบข่าวท่านถึงแก่อนิจกรรมด้วยโรค "ไวรัสบี" ลงตับ และความสมบูรณ์ของร่างกายที่เรียนถามในครั้งก่อนก็คือ ผลจากการรับประทานยาเพื่อรักษาโรคนั่นเอง

ปกติผมจะเรียกท่านว่า "คุณอา" เพราะในขณะที่ได้มีโอกาสร่วมทำงานกับท่านในฐานะผู้ตรวจราชการกระทรวง ท่านเป็นผู้ใหญ่ที่น่าเคารพนับถือ มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับงานของสหกรณ์ยากที่จะหาผู้ใดเสมอเหมือน เมื่อผมมีปัญหา ข้อสงสัย และต้องการข้อมูลเกี่ยวกับการสหกรณ์จะต้องกราบขอความกรุณาจากท่านทุกครั้ง ซึ่งท่านก็ได้มีความเมตตา ให้ความกระจ่างอย่างเต็มกำลังทุกครั้งเช่นกัน การที่ท่านซึ่งถือเสมือนผู้มีพระคุณได้ถึงแก่อนิจกรรม ผมรู้สึกเสียใจเป็นอย่างยิ่งและขอแสดงความเสียใจต่อครอบครัวของท่านไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ผมขอตั้งจิตอธิษฐาน ให้คุณงามความดีที่ท่านผู้ตรวจ ฯ สำรวย อุเทนสุต ได้กระทำแก่ประเทศชาติในระหว่างที่ท่านมีชีวิตอยู่ และบุญกุศลที่ทุกท่านได้บำเพ็ญให้จงบันดาลให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของท่านประสบแต่ความสุขสงบในสัมปรายภพตลอดกาล

(สมหมาย สุรกุล)

รองปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

หน้าว่าง

จากไปต้องการให้อยู่ด้วยกันนาน ๆ ดังนั้นเมื่อผมทราบว่าพี่สำรวยได้จากไปแล้วเมื่อวันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๓๒ จึงใจหายสลดหดหู่ ยิ่งเมื่อคิดถึงความหลังก็อดที่จะอาลัย อาวรณ์ไม่ได้ ผมในฐานะรุ่นน้อง ขออำนาจแห่งคุณงามความดีที่พี่สำรวยได้กระทำไว้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ จงช่วยให้ท่านไปดี ไปสู่สุคติ ด้วยความสงบสุขชั่วนิจนิรันดร

(นายเสงี่ยม มาหมื่นไวย)

อธิบดีกรมส่งเสริมสหกรณ์

คำไว้อาลัย

ผมได้ทราบข่าวว่า ท่านอธิบดีสำรวย อุเทนสุต ถึงแก่กรรมเมื่อผมเดินทางกลับจากต่างประเทศ โดยพนักงานขับรถยนต์ที่ไปรับที่สนามบินดอนเมืองบอกให้ทราบ ผมรู้สึกตกใจมากเพราะก่อนหน้านั้นไม่นาน ผมได้เคยพบท่านก็เห็นท่านแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่มีวี่แววแห่งโรคภัยไข้เจ็บเลย จากการที่ผมได้ร่วมงานกับท่านอธิบดีสำรวยมาเป็นเวลานาน ตั้งแต่ผมเริ่มเข้ารับราชการที่กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ สักระยะหนึ่ง ท่านก็โอนมาอยู่ที่กองตรวจบัญชีสหกรณ์ที่ดิน ได้เคยร่วมงานกันอย่างใกล้ชิดในตอนที่กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ ได้รับนโยบายจากรัฐบาลให้ดำเนินการวางรูประบบบัญชีกลุ่มเกษตรกร ประมาณปี ๒๕๑๕ โดยทั่วไปแล้ว ท่านอธิบดีสำรวย เป็นผู้ที่มีความจริงจังต่องานที่รับผิดชอบ มีความมุมานะอุตสาหะ มีความขยันขันแข็ง เป็นที่รักใคร่ชอบพอของผู้ใต้บังคับบัญชาภายหลังจากที่ท่านได้ย้ายจากกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ ไปเป็นผู้ตรวจราชการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ท่านก็ยังคงเป็นห่วงกรมตรวจบัญชีสหกรณ์อยู่ ได้แวะมาเยี่ยมเยียนพวกเราที่กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ และบางคราวที่ท่านไปตรวจราชการ ท่านก็แวะสำนักงานตรวจบัญชีสหกรณ์ในจังหวัดที่ท่านไปตรวจราชการด้วยเสมอ ท่านเป็นผู้หนึ่งที่ช่วยพัฒนากรมตรวจบัญชีสหกรณ์ให้เจริญรุดหน้าอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **ท่านเป็นผู้ริเริ่มให้มีการขยายงานสอบบัญชีสหกรณ์จากส่วนกลางไปตั้งสำนักงานในส่วนภูมิภาค** จนบัดนี้สำนักงานตรวจบัญชีสหกรณ์ประจำจังหวัดต่าง ๆ ได้มีผลงานเป็นที่ยอมรับของบรรดาหน่วยงานที่เกี่ยวข้องรวมทั้งสหกรณ์และเกษตรกรสมาชิกเป็นอย่างมาก **กรมตรวจบัญชีสหกรณ์สำนึกในบุญคุณของท่านอธิบดีสำรวย อุเทนสุต อยู่อย่างไม่รู้ลืม**

สุดท้ายนี้ ผมขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงช่วยคลบันดาลให้ดวงวิญญาณของท่านอธิบดีสำรวย อุเทนสุต จงไปสู่สรวงสวรรค์ในสัมปรายภพ ตลอดไปชั่วกาลนิรันดร์เทอญ.

(นายอนันต์ ชำนาญกิจ)
อธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์

คำไว้อาลัย

แด่

คุณสำรวย อุเทนสุต

ผมได้ทราบข่าวมรณกรรมของ พี่สำรวย อุเทนสุต ด้วยความเสียใจอย่างที่สุด เพราะไม่คาดคิดมาก่อนว่าพี่สำรวย ฯ จะมาจากพวกเราไปอย่างกระทันหัน โดยไม่มีโอกาสที่จะเตรียมตัว เตรียมใจล่วงหน้าเช่นนี้ แต่เมื่อพวกเราทราบว่าพี่สำรวย ฯ ได้จากพวกเราไปอย่างไม่มีวันกลับแล้ว ผมและเพื่อนร่วมรุ่นทุกคนในฐานะศิษย์เก่ารุ่นน้องจึงมีความรู้สึกอาลัยเป็นอย่างยิ่ง

พี่สำรวย อุเทนสุต เป็น "ลูกหม้อ" คนหนึ่งของกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ ซึ่งได้รับราชการมาด้วยความขยันขันแข็ง มีมานะอดทนและมีผลงานมากมาย จึงได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ อันเป็นเกียรติประวัติน่าภูมิใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแก่บรรดาศิษย์เก่าของคณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ (คณะสหกรณ์, คณะสหกรณ์และเกษตรศาสตร์เดิม) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พี่สำรวย ฯ เป็นศิษย์เก่าของคณะสหกรณ์ รุ่น ๔ ซึ่งเดิมมีเพียงระดับอนุปริญญา จึงได้กลับเข้ามาเรียนต่อในระดับปริญญาตรีอีกครั้งหนึ่งพร้อมกับพวกผมที่คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ (สมัยนั้นเรียกคณะสหกรณ์และเศรษฐศาสตร์) ในรุ่นที่ ๑๒ เมื่อ ปี ๒๔๙๕ ได้จบการศึกษาในปี ๒๔๙๙ และศิษย์เก่ารุ่นพี่อีก ๒ ท่านที่กลับมาเรียนต่อคือ พี่อันดับ ดิษย์แก้ว กับ พิโสภณ ดวงสวัสดิ์ โดยมีศาสตราจารย์ มนตรี บริสุทธิ์ แห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รุ่นพี่ ๑ รุ่น เป็นที่ปรึกษารุ่นที่ ๑๒

บุคคลิกภาพของพี่สำรวย ฯ ที่ผมและพวกเราในรุ่นที่ ๑๒ ประทับใจมากก็คือ พี่สำรวย ฯ มิได้ถือตัวว่าเป็นรุ่นพี่มาก่อนแต่อย่างใด คงให้ความสนิทสนมเป็นกันเองกับเพื่อนร่วมรุ่นทุกคน หากมีโอกาสก็จะให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะแก่เพื่อนร่วมรุ่นและนิสิตรุ่น

น้องอยู่เสมอ ถ้ามีการจัดงานสังสรรค์ขึ้นครั้งใด ทั้งในระหว่างที่ยังเรียนหนังสืออยู่ที่คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ หรือแม้เมื่อมารับราชการที่กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ และดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์แล้ว พี่สำรวย ฯ ก็ได้มาร่วมสังสรรค์และพบปะกับศิษย์เก่ารุ่นน้อง ๆ อยู่เป็นประจำมิได้ขาดตลอดมาจนกระทั่งถึงแก่กรรม

ผมทราบดีว่า มรณกรรมเป็นธรรมดาของสังขารมนุษย์ทุกรูปทุกนามที่จะต้องประสบในวันใดวันหนึ่งไม่ช้าก็เร็ว ไม่มีใครจะหลีกเลี่ยงได้ และพี่สำรวย ฯ ก็ได้จากพวกเราไปแล้ว ท่ามกลางความอาลัยรักและเสียใจของบรรดาญาติสนิทมิตรสหาย ตลอดจนผู้ที่เคยร่วมงานกันมาในกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ทุกคน

ในโอกาสนี้ ผมขอตั้งจิตอธิษฐานอุทิศส่วนกุศล จงเป็นผลดลบันดาลให้ดวงวิญญาณอันผ่องใสของ พี่สำรวย อุเทนสุต จงไปสู่สุคติวิสัยในสัมปรายภพเทอญ.

นายสวง ทัพกฤษณ์
รองอธิบดีกรมประชาสงเคราะห์
และเพื่อนร่วมรุ่น ๑๒ ทุกคน
๑๙ มิ.ย. ๒๕๓๓

คำไว้อาลัย

แด่คุณสำรวย อุเทนสุต

ผมและเพื่อนนักศึกษา วปอ. รุ่น ๑๘ ได้ทราบข่าวการเสียชีวิตของคุณสำรวย อุเทนสุต เมื่อวันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๓๒ ด้วยความเศร้าสลดใจเป็นอย่างยิ่ง ถึงแม้จะพยายามทำใจและคิดเสียว่าความตายคือการพ้นทุกข์ทรมานและมนุษย์ทุกผู้ทุกนามจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่เมื่อคิดถึงอดีตความหลังที่ได้ร่วมทุกข์สุขกันมาก็อดจะใจหายมิได้

หากจะนับย้อนหลังไปประมาณ ๑๔ ปี ที่พวกเราได้เริ่มต้นใช้ชีวิตเป็นนักเรียนอีกครั้งหนึ่งในวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร และนับเป็นจุดเริ่มต้นที่ได้รู้จักกันตั้งแต่บัดนั้นจนถึงวาระสุดท้ายของคุณสำรวย ซึ่งก็นับได้ว่าเป็นระยะเวลาอันยาวนานพอสมควรที่พวกเราและครอบครัวได้สนิทสนมกลมเกลียวกัน ได้ดำเนินการในกิจกรรมของนักศึกษา วปอ. รุ่น ๑๘ เพื่อส่วนรวมร่วมกันมา ได้ร่วมพบปะสังสรรค์และทัศนศึกษาในที่ต่าง ๆ โดยกระทำเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องมาเป็นเวลานาน โดยตลอดระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมดังกล่าวนั้นกล่าวได้ว่า คุณสำรวยเป็นบุคคลหนึ่งที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งมีน้ำใจแห่งความเสียสละตลอดจนเป็นบุคคลที่มีอารมณ์เยือกเย็นเป็นที่รักใคร่ของพี่ ๆ เพื่อน ๆ ทุกคน

หลังจากวันฌาปนกิจศพแล้ว สังขารร่างกายของคุณสำรวยก็จะมอดไหม้ไม่มีอะไรเหลือ นอกจากคุณงามความดีที่คุณสำรวยได้กระทำไว้ให้แก่สังคมให้แก่งาน ราชการของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ตลอดจนความเสียสละ การวางตนสม่ำเสมอที่พวกเรานักศึกษา วปอ. รุ่น ๑๘ ได้ทราบซึ้งในน้ำใจมาโดยตลอด จะเป็นอนุสรณ์ให้ผมและพวกเราตลอดจนคนรุ่นหลังได้ระลึกถึงอยู่ตลอดไป

ขอคุณงามความดีและกุศลบุญที่คุณสำรวยได้บำเพ็ญไว้ ตลอดจนที่ครอบครัวและญาติมิตรได้บำเพ็ญอุทิศให้ จงเป็นปัจจัยเสริมส่งให้ดวงวิญญาณของคุณสำรวยไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ.

(นายชาญ กาญจนากพันธุ์)
ประธานนักศึกษา วปอ. รุ่น ๑๘

คิดถึง "สำรวย"

ท่านอดีตอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ คุณสำรวย อุเทนสุต รู้จักและคุ้นเคยกับผมตั้งแต่ปี ๒๔๘๐ เนื่องจากเป็นศิษย์ "อนศ." ด้วยกัน เรียนด้วยกันตั้งแต่ชั้นมัธยมปีที่ ๔ และในช่วงการศึกษา ๓ ปี ในโรงเรียนอำนวยศิลป์ เราเรียนด้วยกันถึง ๒ ชั้นปี จนจบ ม. ๖ ด้วยกันในปี ๒๔๘๒ ดังนั้น จึงรักใคร่-สนิทสนมกันเป็นพิเศษคุณสำรวยไปที่บ้านผมที่นางเลิ้ง รู้จักกับคุณพ่อ-คุณแม่ของผมทั้งสองคน ท่านก็รักใคร่คุณสำรวยเสมือนลูกหลาน เรียก "พ่อสำรวย" ทุกคำ....หลังจากจบการศึกษาแล้ว เราต่างก็แยกย้ายกันไป "คุณสำรวยไปเรียนที่แม่โจ้เชียงใหม่" ผมคงเรียนที่กรุงเทพ ฯ ประมาณ ๒ ปีต่อมา แล้วก็ย้ายไปเรียนที่บำแดง "เพ็ชรบูรณ์" เนื่องจากสงคราม การเรียนในปั้นปลายเราจึงไม่ค่อยได้พบกันบ่อยนัก แต่ก็ติดตามข่าวคราวของกันและกันอยู่บ่อย ๆ เพราะเพื่อน อนศ. ที่แยกไปเรียนที่แม่โจ้มีหลายคน เมื่อพบเพื่อนฝูงก็ฝากความระลึกถึงอยู่เสมอ

จากกันไปนานเกือบ ๓๐ ปี คุณสำรวยและผมก็มาพบกันอีก คราวนี้มาเข้าศึกษาในวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร ชุดที่ ๑๘ ด้วยกัน การเรียน วปอ. ครั้งนี้ ได้พบเพื่อน ม. ๖ ง. ด้วยกันอีก ๑ ท่าน คือ พล.ท. ประทิน พัฒนธรรม เจ้ากรมพระธรรมนูญทหาร เวลา ๑ ปีใน วปอ. เราจึงได้พบหน้ากันทุกวัน แม้แต่ในการไปทัศนะศึกษาต่างประเทศ เรา ๓ คนก็มีโอกาสไป อียิปต์และยุโรปด้วยกันอีก ความสนิทสนมและความเห็นอกเห็นใจกันจึงมากยิ่งขึ้นอีก มีวันใดที่รถที่บ้านผมไม่มารับ คุณสำรวยก็ไปส่งผมที่บ้านพักของทางราชการที่สี่แยกเกียกกายอยู่บ่อย ๆ

สมาชิก วปอ. และครอบครัวมีการสังสรรค์กันเป็นประจำ เราจึงพบกันเสมอทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิงและแม้หลังอายุราชการแล้วเราก็ยังพบกันแทบทุกครั้งที่มีการสังสรรค์ แม้แต่ในการจัดทัศนาจรในต่างจังหวัด คุณสำรวยและคุณแขกก็มักจะร่วมไปด้วยเสมอไม่ค่อยขาด ในการเดินทางไปภาคเหนือในครั้งหลังเมื่อตุลาคม ๒๕๓๒ พวกเราไปพักที่ วาย. เอ็ม. ซี. เอ. เชียงราย ในการเดินทางครั้งนี้ในขั้นต้นก็ทราบว่า คุณสำรวยตั้งใจและกำหนดว่าจะเดินทางไปด้วยกัน ผมก็ดีใจ....คิดว่าได้เที่ยวด้วยกันอีก ครั้นถึงวันเดินทางเช้า

จริง ผมจึงได้ทราบว่า คุณสำรวยไม่ค่อยสบายจึงของดการเดินทางในครั้งนี้ ผมและเพื่อน ๆ ก็คิดว่าไม่เป็นอะไรมากนักนอนพักเสีย ๒–๓ วันก็คงจะหาย กลับถึงกรุงเทพ ฯ แล้วยุ่ง ๆ ก็ไม่ได้โทรไปถามข่าวคราว เพื่อนและทาง วปอ. ก็ไม่ได้แจ้งมาว่าเจ็บป่วยแต่อย่างใด และแล้วในเช้าวันหนึ่ง คุณแดง (สุภรณ์) ภรรยาของ พล.ท. ชัยยุทธ พุกผาสุข รุ่นเดียวกันทั้ง จปร. และ อนศ. ก็โทรมาในตอนเช้าว่า **คุณสำรวยได้เสียชีวิตแล้วเมื่อวานนี้** ผมทราบข่าวก็ใจหาย เป็นการจากกันที่รวดเร็วเหลือเกิน เหมือนคนใจคำ ผมไม่มีโอกาสได้ไปเยี่ยมหรือแม้แต่ถามข่าวคราวเลย และในวันรดน้ำศพก็ไม่มีโอกาสทราบ คุณแขกเองก็คงจะวุ่นวายใจ คงไม่มีจิตรใจที่จะโทร....บอกผู้ใดมากนัก

ถึงแม้ว่าการพลัดพรากจากกันจะเป็นธรรมดาของมนุษย์ ทุกคนไม่สามารถหลีกพ้นได้ แต่การจากไปของคุณสำรวยครั้งนี้ เป็นการจากกันที่รวดเร็วมาก และมิได้คาดคิดมาก่อน จู่ ๆ ก็ต้องมาจากกันโดยกระทันหันเพื่อน ๆ และผมย่อมจะรู้สึกอาลัยเป็นธรรมดา **คุณสำรวยเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดคนหนึ่ง** เพราะเป็นผู้ที่มีน้ำใจดีงาม เพื่อนฝูงรักใคร่สมาชิก วปอ. ๑๘ และครอบครัวจึงมีความอาลัยเป็นอย่างยิ่ง ท่านอดีตรองปลัดกระทรวงมหาดไทย คุณชาญ กาญจนาคพันธ์ ซึ่งปัจจุบันทำหน้าที่เป็นประธานของรุ่น ตลอดจนเพื่อน ๆ ก็เรียกคุณสำรวย ว่า "ครู" ทุกคำนั้นแสดงว่าคุณสำรวยเป็นที่รักใคร่ของเพื่อนทุกคน ต่อไปเราก็จะไม่มี "คุณครู" อีกแล้ว เราเสียเพื่อนที่ดีที่สุดของเราไปอีกคนหนึ่ง ความรักความอาลัยต่อการจากกัน จึงเป็นความรู้สึกที่ยากที่จะอธิบายให้ทราบได้ว่า....พวกเราอาลัยและเสียดายเพื่อนคนนี้มากน้อยเพียงใด

ขออำนาจผลบุญตลอดจนอานุภาพแห่งคุณงามความดี ที่คุณสำรวยได้ปฏิบัติทั้งในชีวิตข้าราชการและส่วนตัว รวมทั้งผลบุญที่ครอบครัว ญาติมิตรและเพื่อนฝูงได้บำเพ็ญกุศลให้ จงได้โปรดคลบรรดาลให้คุณสำรวย ได้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพชั่วกาลนิรันดร์

(ปาโมชช์ ถาวรฉันท์)

๒ ส.ค. ๓๓

อาลัยและคิดถึงคุณสำรวย

ใคร ๆ ที่รู้จัก **คุณสำรวย อุเทนสุต** ย่อมทราบดีว่าเขามีเพื่อนฝูงมาก เพราะเป็นคนสุภาพอ่อนโยน เอื้ออารีต่อพรรคพวกเสมอ ปกติเขาเป็นคนร่าเริง พูดน้อยและพูดอะไรตรงไปตรงมา ไม่ถือเนื้อถือตัว ด้วยอุปนิสัยดังกล่าวจึงทำให้คุณสำรวยเป็นที่รักของคนทั่ว ๆ ไป ในบรรดาเพื่อน ๆ ของคุณสำรวยแล้วผมเป็นเพื่อนที่เก่าแก่เก๋าก็กคนหนึ่ง เรารู้จักกันมานานร่วม ๔๐ ปี หรือ ๔ ทศวรรษเชียวนะแม้แต่ครอบครัวของเราต่างก็รักใคร่กลมเกลียวกันดี ไปไหน ๆ ด้วยกันเรื่อย **เรียกว่าพบหน้าคนหนึ่งก็จะต้องเจออีกคนหนึ่งเชียวแหละ**

ขอเล่าย้อนไปในอดีตสักนิด เมื่อปี ๒๔๘๓ ขณะนั้นคุณสำรวยพร้อมผมและเพื่อน ๆ อีกร่วม ๑๐๐ ชีวิต ต่างเดินทางมุ่งหน้าไปเรียนต่อที่เตรียมวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งชาวบ้านมักเรียกสั้น ๆ ว่า "แม่โจ้" พอพวกเราลงจากรถไฟ ทางแม่โจ้เขาก็จัดรถสองแถวเก่า ๆ แล่นปุเลง ๆ ไปรับพาเข้าบ้าเข้าดงเปลี่ยวนาน ๆ จะพบบ้านเรือนราษฎรสักหลัง ระหว่างเดินทางนั้น คุณสำรวยเขาเห็นผมนั่งเหม่อดูสุมทุมพุ่มไม้ตามตามข้างทางเขาก็ส่งยิ้มและทักทายผมก่อน ส่วนผมก็ไต่ถามเรื่องราวของเขาบ้าง จึงรู้ว่าบ้านเกิดเขาอยู่บัวใหญ่ โคราช นั่นเอง **ทำให้เราต่างรักใคร่ชอบพอกันตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา**

ทางแม่โจ้ได้จัดให้คุณสำรวยกับผมพักคนละหอ แต่เราก็ได้พบกันทุกวัน เริ่มแต่เสียงระฆังปลุกตอนตี ๕ เพื่อให้นักเรียนตื่นและเตรียมตัวลงงานตอน ๖ โมงเช้า ซึ่งแต่ละคนจะถูกจ่ายงานให้สร้างถนน ขนหินขนทรายบ้าง ขุดบ่อปลาบ้าง บางทีก็จัดให้เราไปผึกทำไร่ทำนา ทำให้เรากลายเป็นคนแข็งแกร่ง อดทนผิดกับตอนขาไปเป็นคนละคนทีเดียว เราเรียนอยู่ที่แม่โจ้ ๒ ปี ก็จบ แล้วมาเรียนต่อที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน อยู่ที่นี่เราก็ใกล้ชิดกันแบบอยู่ที่แม่โจ้ กล่าวคือตื่นเช้าขึ้นมาก็ผึกงาน รับประทานอาหารร่วมกันจะห่างกันก็อีตอนเข้าห้องเรียน คุณสำรวยเขารักงานสหกรณ์เป็นชีวิตจิตใจ เขาจึงเรียน "คณะสหกรณ์" **ส่วนผมชอบดื่มนมจึงอยู่ "คณะกสิกรรมและสัตวบาลน์"**

ที่บางเขนนี้เราก็ยังใกล้ชิดกันเหมือนเดิม เวลาไปเที่ยวไหนก็ไปด้วยกัน เราจะแยกกันก็อีตอนที่เครื่องบินมาทิ้งระเบิด เพราะเป็นช่วงสงครามโลกครั้งที่ ๒ พอดี พอเสียงหวอดังเตือนมาครู่เดียวเครื่องบิน ๔ เครื่องยนต์ก็บินข้ามหัวไปทิ้งระเบิดในกรุงเทพ ฯ เสียงดังสนั่นหวั่นไหวถึงบางเขน ดังนั้นพอได้ยินเสียงเครื่องบินผ่าน เราก็วิ่งหนีกันคนละทิศละทาง แล้วรอจนกว่าจะได้ยินเสียงหวอเปิดปลอดภัยเราจึงจะออกจากที่ซ่อน บางครั้งผมเห็นเนื้อตัวคุณสำรวยเปียกมอมแมมไปหมด จึงถามไถ่ดูได้ความว่าแกกระโดดลงไปซ่อนตัวในคูหลังคอกควายที่มี "บุ๋ยคอก" หรือขี้ควายเต็มไปหมด **เราหัวเราะกันท้องคัดท้องแข็งที่ความตกใจทำให้เราทำอะไรได้แปลก ๆ**

เรียนอยู่ที่บางเขนครบ ๕ ปี ก็จบหลักสูตร ตอนนั้นเราต่างแยกไปทำงานคนละแห่ง คุณสำรวยเขาเรียนมาทางสายสหกรณ์ก็ได้งานทำที่กรมส่งเสริมสหกรณ์สมใจ ต่อมาได้ย้ายไปอยู่กรมตรวจบัญชีสหกรณ์และในที่สุดก็ได้เป็นถึงอธิบดี นับว่าตำแหน่งใหญ่ไม่ใช่เล่น ส่วนผมไปทำงานในต่างจังหวัด แล้วได้ย้ายเข้ากระทรวงเกษตร ฯ ในปี ๒๕๑๘ กระทรวงได้คัดเลือกข้าราชการเพื่อส่งไปเข้าเรียนในสถาบันศึกษาชั้นสูงคือที่วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร คุณสำรวยกับผมนับว่าโชคดีที่ได้รับการคัดเลือก คราวนี้เรายิ่งสนิทกันมากขึ้นในตอนท้ายของอายุราชการ คุณสำรวยได้รับการแต่งตั้งเป็นผู้ตรวจราชการกระทรวง ส่วนผมได้ตำแหน่งอย่างเดียวกัน จึงได้ทำงานร่วมสำนักเดียวกันอีก **นี่ถ้าเป็นผู้หญิงกับผู้ชายหมอดูคงทายว่าเป็นเนื้อคู่กันแน่ ๆ**

มีเรื่องอยากเล่าให้ฟังเรื่องหนึ่ง คือระหว่างผมทำงานอยู่ที่กระทรวงเกษตรนั้น วันหนึ่งทางสำนักข่าวสารอเมริกันได้มาว่าจ้างให้ผมช่วยเขียนละครวิทยุปลุกใจชาวอีสานให้รักงานสหกรณ์ และร่วมพลังกันพัฒนาบ้านเมือง ผมยอมรับตรง ๆ ว่า ตอนแรกผมมืดแปดด้านไม่รู้จะตั้งต้นอย่างไรดี แต่พอเห็นหน้าคุณสำรวยเข้าสมองผมก็แล่นจี๋ทันที ผมเลยเขียนละครวิทยุเรื่อง "ลูกเกษตร" ขึ้น โดยเอาบุคลิกและชีวิตของคุณสำรวยนั่นเองมาแต่ง ผมแอบถอดชีวิตและเอาผลการต่อสู้ของคุณสำรวยมาเขียนเกือบตลอดทั้งเรื่อง โดยที่เจ้าตัวเขาไม่รู้ **และผมก็ไม่ต้องเสียค่าจ้างอะไรให้เขาด้วย**

ท่านที่เคารพ ผมขอเรียนว่าผมต้องตกใจสุดขีดที่ ๆ ก็มีคนโทรศัพท์มาบอกผมเมื่อวันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๓๒ ว่า คุณสำรวยตาย ผมแทบไม่เชื่อหูตนเองเลย เพราะก่อนหน้านั้นไม่นานนักคุณสำรวยยังเดินทางไปทัศนศึกษาในต่างจังหวัดร่วมกับคณะนักศึกษา วปอ. รุ่น ๑๘ เลย ผมทราบว่าตอนนั้นคุณสำรวยไม่ค่อนสบายเขาบอกกับเพื่อน ๆ ว่าเป็นไข้หวัดนิดหน่อย กลัวเพื่อนจะเป็นห่วง แต่ที่จริงเขาเป็นไวรัสบีลงตับ อันเป็นโรคร้ายที่คร่าชีวิตเขาไปจากพวกเราอย่างทารุณ

ในวาระที่ท่านผู้นี้ได้จากไปโดยไม่มีวันกลับ ย่อมยังความเศร้าสลดใจแก่ครอบครัว ลูกหลานตลอดจนเพื่อนสนิทมิตรสหายที่เคารพรักทุกคน พวกเราจึงขอน้อมจิตอธิษฐาน ขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก จงช่วยให้กุศลผลบุญที่คุณสำรวย อุเทนสุต ได้บำเพ็ญ เพื่อประโยชน์สุขแก่ประเทศชาติและส่วนรวมขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ จงเป็นพลังบัจจัยส่งผลให้วิญญาณของท่านได้เสวยทิพย์สมบัติในสรวงสวรรค์ ประสบแต่ความสุขเกษมในสัมปลายภพตามควรแก่คติวิสัย เทอญ.

"นักเกษตร ๐๐๗"

คิดถึง คุณสำรวย อุเทนสุต

อาบ นคะจัด
อดีตรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อะไรถึงเร็วปานนั้น

คุณสำรวย อุเทนสุต เป็นบัณฑิตศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาเศรษฐศาสตร์สหกรณ์คนหนึ่ง ที่มีความรู้ มีความสามารถ มีอำนาจหน้าที่และมีบารมีในการประกอบอาชีพราชการเกี่ยวกับงานสหกรณ์ จนดำรงตำแหน่งงานระดับอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์นับว่าได้ทำงานตรงกับความรู้ที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาจากมหาวิทยาลัยตลอดชีวิต

คุณสำรวยกับข้าพเจ้าติดต่อเป็นมิตรสหายกันมาตลอดเวลา ๔๐ กว่าปี

ก่อนเที่ยงวันของวันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๓๒ ข้าพเจ้าและภรรยาไปธุระแล้วแวะจอดรถที่ลานจอดรถของวัดตรีทศเทพ จะไปรับประทานอาหารที่ภัตตาคารติดกำแพงวัดนั้น เดินผ่านทางที่มีกระดานป้ายบอกรายการงานศพ ข้าพเจ้าเห็นภรรยาของข้าพเจ้าชี้มือไปที่กระดาน เบิกตากว้าง ไม่พูดอะไรเลยแต่พอข้าพเจ้ามองไปที่กระดาน ก็รู้สึกเย็นไปทั้งตัว เพราะเห็นข้อความว่า **"ขอเชิญรดน้ำศพ คุณสำรวย อุเทนสุต"**

โธ่, เพื่อน ! อะไรถึงเร็วปานนั้น เพราะเมื่อไม่กี่วันมานี้เองเรายังโทรศัพท์คุยกันอยู่โดยข้าพเจ้าโทรศัพท์ชวนคุณสำรวยเป็นสมาชิก "ชมรม มก. อาวุโส" ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คงเป็นเพราะเหตุนี้เอง พระพุทธเจ้าจึงตรัสบอกพวกเราพุทธศาสนิกชนไว้ว่าขอผัดผ่อนกับความตายไม่ได้

เป็นคนมีน้ำใจและเรียบง่าย

กับครอบครัวคนใกล้ชิดและมิตรสหาย คุณสำรวยเป็นคนมีน้ำใจและประพฤติตนเรียบง่ายไม่ถือตนหรือยศศักดิ์ แต่ก็วางตนได้เหมาะสมกับกาละเทศะและบุคคล ซึ่งเป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวอย่างหนึ่งของคุณสำรวย

ในกลุ่มเพื่อนสนิทมิตรสหาย ยุคที่เราเป็นชายโสดเที่ยวเตร่และสนุกสนานด้วยกัน นั้นข้าพเจ้าเคยเห็นคุณสำรวยถอดแหวนหรือมอบของมีค่าให้เพื่อนไปจำนำเอาเงินมาใช่จ่าย แก้ไขปัญหาทุกข์ร้อนของเพื่อนหลายครั้ง และที่ข้าพเจ้าไม่เห็นก็คงยังมีอีกมาก

เป็นคนจับประเด็นและชี้แจงต่อที่ประชุมได้คมคาย

คุณสำรวย มีคุณสมบัติเฉพาะตัวอีกอย่างหนึ่งซึ่งข้าพเจ้าสังเกตเห็น ขณะที่เราร่วมเป็นคณะกรรมการดำเนินการของสหกรณ์เหตะสถานกรุงเทพ ฯ จำกัด ด้วยกันสืบต่อกันมานานหลายปี คือเรื่องต่าง ๆ ที่นำเข้ามาประชุม หากคุณสำรวยอภิปราย คุณสำรวยจะจับประเด็นที่เหมาะสมของเรื่องได้ดีและชี้แจงต่อที่ประชุมได้คมคาย บางครั้งก็มีลูกเล่นหรือแซวได้สนุกสนานอีกด้วย

เป็นคนมีความกตัญญูกตเวที

ข้าพเจ้าเห็นว่า คุณสำรวยเป็นคนที่แยกประเภทบุคคลที่ควรคบและสนิทสนมในระดับเพื่อนและบุคคลทั่วไปไว้ แต่สำหรับผู้ที่มีอุปการคุณต่อตน คุณสำรวยจะมีความกตัญญูกตเวทีอย่างมั่นคง ไม่แยกประเภท

"---เพื่อแสดงความเคารพและความอาลัยครั้งสุดท้ายต่อสมเด็จอาจารย์ของเรา สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (พิมพ์ ธมฺมธโร) วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน เราควรจะลงทุนตัดชุดเครื่องแบบราชการพลเรือน พร้อมประดับเหรียญตรา เดินตามขบวนศพท่านนะ--" คุณสำรวยพูดชักจูงข้าพเจ้าและเราทั้งสองก็ทำตามความคิดนั้น ข้าพเจ้ายังนึกดีใจจนบัดนี้ที่ได้ทำเช่นนั้น ต่อผู้มีพระคุณอย่างสูงยิ่งในชีวิตถ้าคุณสำรวยไม่ชักจูงก็ไม่ได้ทำเช่นนั้น ข้าพเจ้ายังนึกขอบคุณเขาอยู่จนบัดนี้

เป็นผู้ชายไทยคนหนึ่งที่ได้อุปสมบทในพุทธศาสนา

ตอนที่คุณสำรวยอุปสมบทในพุทธศาสนา ตามขนบธรรมเนียมประเพณีครอบครัวคนไทยที่นับถือพุทธศาสนา และพักอยู่ที่วัดสุทธิจินดา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งเป็นจังหวัดภูมิลำเนานั้น ข้าพเจ้าคงจะกำลังศึกษาอยู่ที่ประเทศสหรัฐอเมริกาจึงจำไม่ได้ว่า

ได้ไปร่วมพิธีด้วย แต่เราก็ได้ร่วมอุปัชฌาย์และอาจารย์เดียวกัน แต่ต่างวาระเวลา คือ สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (ทิสโส อ้วน) วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน เป็นพระอุปัชฌาย์ และสมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (ธมฺมธโร พิมพ์) วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน เป็นพระอาจารย์ (สมณศักดิ์ของสมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (ธมฺมธโร พิมพ์) เมื่อเป็นอาจารย์ ของพวกเรายังไม่ได้สมณศักดิ์เป็นสมเด็จ)

ข้าพเจ้ามีเรื่องคิดถึงคุณสำรวยอยู่อีกมากหากเราทั้งสองยังเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ ขอให้เราได้เป็นมิตรสหายที่ดีต่อกันตลอดไป

ขออำนาจบุญกุศลที่คุณสำรวยได้ทำเองก็ดี อำนาจบุญกุศลที่พวกเรา ครอบครัว และญาติมิตรได้ทำมาก็ดี จงรวมกันเป็นกองกุศลบุญราศี บันดาลให้คุณสำรวยเป็นสุขสงบในสัมปรายภพเทอญ.

แด่คุณสำรวยผู้จากไป

ดร. ระคม เศรษฐีธร

เมื่อ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๓๒ ตอนสาย ได้รับโทรศัพท์จากคุณเอื้อน ศงสนันท์ ว่าคุณสำรวยถึงแก่กรรม ตกใจจนตัวชา เพราะคาดไม่ถึงว่าคุณสำรวยจะจากไปอย่างกระทันหันเช่นนี้ ยังจำได้ว่าเมื่อประมาณครึ่งเดือนก่อนหน้านี้ คุณสำรวยพร้อมด้วยเพื่อนนักสหกรณ์ประมาณ ๔-๕ ท่านได้แวะมาเยี่ยมคุยกันที่บ้าน ดูคุณสำรวยยังแข็งแรงพูดคุยกันอย่างสนุกสนาน คุณสำรวยได้แนะนำให้ย้ายว่านหางจระเข้ที่ปลูกไว้ในกระถางลงดินเสียบ้าง ต้นจะได้โตขึ้น ซึ่งผมก็ทำตามได้ไม่กี่ต้น เพราะบริเวณบ้านเล็ก ไม่มีที่มากนัก

หวนนึกถึงสมัยวันรุ่น เรารู้จักกันที่แม่โจ้เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๒ โดยที่ต่างก็โตจรไปเป็นนักเรียนที่เดียวกัน เนื่องจากบ้านพักอยู่ห่างกัน ตอนนั้นจึงรู้จักกันอย่างผิวเผิน รู้สึกว่าคุณสำรวยเป็นคนสุภาพ พูดค่อนข้างน้อย แต่ใจดีไม่เคยมีเรื่องกับใครเลย ต่อมาเราได้เข้าศึกษาต่อที่ วิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งภายหลังได้ยกฐานะขึ้นเป็นมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งที่นี่เราก็อยู่บ้านพักคนละหลัง จึงยังไม่มีโอกาสได้ใกล้ชิดกันเท่าใด ความรู้จักมักคุ้นก็ยังคงอยู่ในระดับเดิม

ครั้น พ.ศ. ๒๔๘๙ เมื่อเริ่มเข้ารับราชการเป็นพนักงานสหกรณ์สายจัดตั้งนั้น เราอยู่สายเดียวกันคือ สายจังหวัดสกลนคร นอกจากคุณสำรวยกับผมแล้ว เพื่อนที่อยู่สายเดียวกันยังมีอีกสองท่านคือ คุณบุญนึก พิชากร และคุณชื่น ฤทธิเดช เราเดินทางไปสกลนครโดยทางรถไฟถึงโคราชตอนกลางคืน เข้าพักค้างที่บ้านคุณสำรวยแล้วรุ่งขึ้นก็ต้องตื่นแต่เช้ามืดเพื่อโดยสารรถไฟต่อไปยังจังหวัดอุดร โดยที่ไม่มีโอกาสได้กราบคุณพ่อ คุณแม่คุณสำรวยเลย จากอุดรเราจึงนั่งรถโดยสารประจำทางไปสกลนคร นั่นเป็นการเดินทางจากกรุงเทพฯ ไปสกลนครในสมัยนั้น ต้องพักค้างที่โคราชในตอนดึก ถ้าไม่ได้รับความเอื้อเฟื้อจากคุณสำรวย ก็คงจะขลุกขลักเอาการ

อาทิตย์แรกที่สกลนครคณะเราได้รับความเอื้อเฟื้อจากคุณปกครอง วงษ์กาฬสินธุ์ เพื่อนนักเรียนแม่โจ้รุ่นเดียวกันให้พักที่บ้านคุณพ่อของเขาที่เป็นทนายความที่นั่น จำได้ว่ามี

การพาขี่ช้างชมเมืองด้วย โดยใช้ช้างที่บ้านคุณเปลกครองนั่นเอง ต่อมาเราจึงย้ายไปพักที่บ้านคุณครูทองวุ้น เศรษฐีธร ซึ่งอยู่ใกล้ที่ทำการสหกรณ์จังหวัด ที่บนบ้านพักเราวางที่นอนเรียงกันเป็นแถวทหาร ที่นี่เราทำงานร่วมกัน นอนเรียงกันคุยกันทุกคืนจนงานตั้งสหกรณ์เสร็จ ความมักคุ้นจึงเพิ่มพูลขึ้นเป็นอันมาก ที่เคยคิดว่าคุณสำรวยไม่ใคร่พูดนั้นกลายเป็นความเข้าใจผิด เมื่อคุ้นกันแล้วจึงทราบว่าคุณสำรวยเป็นเพื่อนที่คุยสนุกคนหนึ่ง เป็นคนมีอารมณ์ขันอยู่ตลอด และอีกประการหนึ่งที่หลาย ๆ คนอาจไม่ทราบคือ **คุณสำรวยเป็นคนร้องเพลงได้เพราะไม่เบา**....ยังจำได้ติดตาถึงเมื่อวันหนึ่งเป็นวันหยุดราชการ คุณสำรวยกับผมพากันเข้าไปเที่ยวในชนบทเป็นการส่วนตัว ไม่ทราบว่าอีท่าไหน เดินพลัดเข้าไปกลางหมู่บ้านที่เขากำลังมีงาน พวกผู้ชายกอดไหเหล้าเมาแประ พากันลุกฮือเข้าหาเราซึ่งเป็นคนแปลกหน้า....เปล่าเขาไม่ได้เข้ามาทำร้าย แต่เขาเอาเหล้ามาส่งให้เราดื่ม ผมนั้นเป็นคนไม่ดื่มเหล้า ผมรู้ดีว่าถ้าปฏิเสธก็คงเกิดเรื่องแน่ กำลังอึกอักว่าจะแก้ปัญหาอย่างไรดี **คุณสำรวยก็ลงมือแก้ไขเอง โดยรับเหล้าทุกแก้วที่พวกนั้นยื่นมาให้ไปดื่มเสียคนเดียวหมด** กว่าจะหาทางถอนตัวออกจากหมู่บ้านนั้นได้ คุณสำรวยเองก็เมาแประไปเหมือนกัน **นี่แหละน้ำใจเพื่อนที่ผมไม่เคยลืม**

หลังจากงานจัดตั้งสหกรณ์ที่จังหวัดสกลนครเสร็จลง เราต่างแยกย้ายกันไป ผมนั้นทำงานสหกรณ์อยู่พักหนึ่งก็ย้ายไปทำงานสอนที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ส่วนคุณสำรวยยังคงรับราชการสหกรณ์อยู่ตามเดิม จนได้เลื่อนขั้นเป็นอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ในเวลาต่อมา ในระยะหลังนี้เราได้มีโอกาสร่วมงานกันอีกพักหนึ่งในฐานะเป็นกรรมการสหกรณ์เคหะด้วยกัน คุณสำรวยก็ยังคงลักษณะเดิม คือสุภาพ ถ่อมตน ในที่ประชุมนั้นพูดน้อย แต่ให้ข้อคิดเห็นที่น่าฟังเสมอ

บัดนี้คุณสำรวยก็ได้จากพวกเราไปแล้ว แม้อายุรุ่นหกสิบขึ้นไปนั้นทุกคนจะมีสิทธิจากไปเมื่อใดก็ได้ แต่สำหรับคุณสำรวยซึ่งยังดูแข็งแรงอยู่นั้น ออกจะเป็นการจากอย่างกระทันหันเกินไป การจากไปแบบ "กู่ไม่กลับ" เช่นนี้เป็นเรื่องธรรมดาโลกที่สุดที่พวกเราที่อยู่เบื้องหลังจะทำกระไรได้ นอกจากจะขอตั้งจิตอธิฐาน ขอให้เพื่อนจงไปสู่สุขคติในสัมปรายภพนั้น เทอญ

"อาลัยท่าน"

ผมรู้จักท่านผู้ตรวจราชการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ (คุณสำรวย อูเทนสุด) ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๐ ซึ่งเป็นปีแรกที่ผมเข้ารับราชการในกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ ปีต่อมาผมได้ย้ายมาอยู่กองเดียวกับท่าน ในฐานะผู้ใต้บังคับบัญชา เราทำงานร่วมกันตลอดมา แม้ภายหลังท่านได้ย้ายไปประจำกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ในตำแหน่งผู้ตรวจราชการกระทรวง ฯ แล้วก็ตาม เรายังคงทำงานร่วมกันเช่นเคย เนื่องจากท่านได้รับมอบหมายให้ดูแลงานสหกรณ์ ซึ่งเป็นงานที่ท่านถนัด

การที่ผมได้มีโอกาสทำงานร่วมกับท่านเป็นเวลายาวนานกว่า ๓๐ ปี ทำให้ผมได้รับความรู้เกี่ยวกับงานสอบบัญชี และงานบริหารที่ท่านได้ถ่ายทอดให้มากมาย พร้อมกันนั้นก็ได้แบบอย่างการดำรงตนให้มีความสุข โดยใช้ชีวิตอย่าง เรียบ ง่าย เป็นกันเองและโอบอ้อมอารีต่อคนทั่วไปอีกด้วย

ระหว่างที่ท่านดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ ท่านได้ปรับปรุงงานของกรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นตลอดเวลา **ที่สมควรจะกล่าวถึงอย่างยิ่งคือ ได้ปรับปรุงโครงสร้างของกรมตรวจบัญชีสหกรณ์** จากการรวมศูนย์การสอบบัญชีสหกรณ์และกลุ่มเกษตรกรไว้ที่ส่วนกลาง เป็นการกระจายอำนาจหน้าที่การตรวจสอบบัญชีไปยังส่วนภูมิภาค โดยมอบให้สำนักงานตรวจบัญชีสหกรณ์ประจำจังหวัดเป็นผู้รับผิดชอบ นอกจากนี้ยังได้มอบหมายให้สำนักงานตรวจบัญชีสหกรณ์ประจำจังหวัดมีหน้าที่ให้การฝึกอบรม แนะนำการจัดทำบัญชี และบริหารการเงินแก่สหกรณ์และกลุ่มเกษตรกรเพิ่มขึ้น จากการปรับปรุงนี้ยังผลให้สหกรณ์และกลุ่มเกษตรกรสามารถจัดทำบัญชีได้เอง เรียบร้อยเป็นปัจจุบัน ใช้ข้อมูลทางบัญชีในการบริหารอย่างมีประสิทธิภาพ หากมีปัญหาหรืออุปสรรคก็สามารถแก้ไขได้ทันที สำหรับทางราชการก็สามารถให้ความช่วยเหลือได้ถูกต้องตามเป้าหมาย ทั้งเป็นการประหยัดเวลาและงบประมาณในการสอบบัญชีด้วย

โดยปรกติท่านเป็นคนแข็งแรง แม้จะต้องทำงานตรากตรำอยู่เสมอ ก็ไม่เคยปรากฏว่าท่านเจ็บป่วยต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลแม้แต่ครั้งเดียว นับตั้งแต่ผมรู้จักกับท่านมา หลังจากท่านเกษียณอายุราชการแล้ว เราก็หาโอกาสพบปะสังสรรค์กัน

ประมาณเดือนละครั้ง ดูท่านยังแข็งแรงเหมือนเดิม ครั้งสุดท้ายท่านได้ไปรับประทานอาหารกับพวกเราซึ่งเคยเป็นผู้ใต้บังคับบัญชา และหลังจากนั้นเพียงไม่กี่วันเราก็ได้ทราบว่าท่านป่วยและเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลสยาม พวกเราได้ไปเยี่ยมท่านที่โรงพยาบาล ทราบว่าท่านมีอาการดีขึ้น ไม่น่าวิตกนัก หวังว่าคงจะหายในเร็ววัน ผมตั้งใจว่าจะไปเยี่ยมท่านอีกหลังจากนั้นเพียง ๒-๓ วัน เพื่อน ๆ ได้บอกผมว่า....ท่านได้จากพวกเราไปแล้ว ผมไม่เคยคิดหรือสังหรณ์ใจเลยว่า การไปเยี่ยมท่านที่โรงพยาบาลวันนั้นจะเป็นการพบปะกันครั้งสุดท้ายในชีวิต ผมรู้สึกเสียใจมากที่ต้องสูญเสียคนดีที่ผมเคารพนับถือเสมือนญาติผู้ใหญ่คนหนึ่งไปอย่างกระทันหัน

ขอให้คุณความดีที่ท่านกระทำไว้ในภพนี้ จงส่งผลให้วิญญาณของท่านไปสู่สุขคติในสัมปรายภพ เถิด.

(นายสว่าง โชตานนท์)

แต่เพื่อน.....ลูกแม่เดียวกัน

เมื่อ ๕๐ ปีมาแล้ว ปี พ.ศ. ๒๔๘๓ คุณสำรวย อุเทนสุด กับผมและเพื่อนร่วมรุ่นในวัยเดียวกันอีกร้อยกว่าคน ได้สอบคัดเลือกไปเข้าเรียนที่ วิทยาลัยเกษตรกรรมแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่, หมู่บ้านแม่โจ้ในสมัยนั้นอยู่ในสภาพที่ห่างไกลความเจริญมาก ทั้งหมู่บ้านเกือบจะเป็นป่า ไม่มีไฟฟ้าและน้ำประปาใช้ มีแต่ตะเกียงและน้ำในลำห้วยเท่านั้นที่ใช้กินใช้อาบตลอดจนซักเสื้อผ้า และหัดว่ายน้ำด้วยสำหรับคนว่ายน้ำไม่เป็น ห้วยที่ไหลผ่านโรงเรียนของเราชื่อนาคาบินี้ ชื่อห้วยแม่โจ้

ด้วยเหตุที่โรงเรียนเพิ่งตั้งมาได้เพียง ๗ ปี ฉะนั้นพวกเราและพี่ ๆ รุ่นก่อนเราจึงต้องทำงานหนัก ต้องผึกเป็นกรรมกรก่อนที่จะเป็นเกษตรกร มีการระดมนักเรียนถางป่าขุดตอบุกเบิกป่าให้เป็นนาปลูกข้าวด้วยจอบเพียงอย่างเดียว เราจึงถนัด "เพลงจอบ" มาตั้งแต่บัดนั้น ต้นไม้ที่สูงใหญ่แหงนคอตั้งบ่าเราก็โค่นลงได้ด้วยจอบ โดยขุดดินรอบต้นแล้วใช้จอบตัดรากเล็กรากใหญ่ลึกลงไปจนกระทั่งถึงรากแก้ว เวลามันล้มลงชนิดถอนรากถอนโคน เราก็จะโห่ร้องก้องป่าด้วยความสะใจ ในสมัยนั้นเราต้องบุกเบิกป่าวันแล้ววันเล่าต่อจากรุ่นพี่ ๆ ที่ "โดน" มาแล้วก่อนเรา ประกอบกับความอัตคัดขาดแคลนและความคิดถึงบ้าน คนที่ทนไม่ไหวจึงทะยอยกันออกไปคนแล้วคนเล่า รวมแล้วเป็นจำนวนเกือบหนึ่งในสามเพียงเดือนแรก ๆ เท่านั้น โรงเรียนจึงต้องรับนักเรียนเพิ่มอีก พวกที่เหลืออยู่ต่อมาจึงเป็นพวกหัวแข็ง รักป่า รักธรรมชาติ และรักพวกพ้อง **การที่ได้อยู่ร่วมกัน กินนอนและเล่นด้วยกันตลอดระยะเวลา ๒ ปี ได้หล่อหลอมพวกเราให้เป็นหนึ่งเดียว และเป็นลูกแม่โจ้ "แม่" เดียวกัน แม้จะต่างฐานะกัน ต่างพ่อต่างแม่มาแต่กำเนิดก็ตาม**

เมื่อจบจากแม่โจ้แล้ว หลายคนไปเรียนต่อที่บางเขนเพื่อเอาปริญญา อีกหลายคนไปเรียน ร.ร. เตรียมแห่งอื่น เช่นทหาร, ตำรวจ หรือธรรมศาสตร์ พวกนี้ยินดีที่จะไปเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่มีอยู่จำนวนหนึ่งที่สมัครออกไปทำงานทันที เพราะตอนนั้นสงคราม

หน้าว่าง

ตลอดเวลาเหล่านั้นเรามีความรักและความผูกพันต่อกันไม่เสื่อมคลาย สำหรับพวกที่อยู่ในกรุงเทพนั้นเราสนิทสนมกันไปถึงครอบครัวของกันและกันด้วย เวลาเพื่อนคนใดเจ็บไข้ไม่สะบายถ้ารู้ข่าวก่อนคุณสำรวยจะรีบแจ้งให้พรรคพวกทราบ และถือเป็นภาระหน้าที่ที่จะต้องพากันไปเยี่ยม โดยให้ผมเป็นฝ่ายนัดไปพร้อม ๆ กันเป็นความอบอุ่นอย่างหนึ่งที่พวกเรามีต่อเพื่อนและต่อครอบครัวของเพื่อน–เพื่อนบางคนต้องเยี่ยมกันหลายครั้ง เริ่มตั้งแต่ที่บ้าน ต่อไปที่โรงพยาบาล และครั้งสุดท้ายที่วัด เพื่อนคนหลังสุดที่คุณสำรวยแจ้งให้ผมทราบ แต่ไม่มีโอกาสไปเยี่ยมเพราะเขาอยู่ไกลถึงจังหวัดเชียงใหม่ คุณสำรวยโทรศัพท์มาบอกตอนเช้าวันหนึ่ง "สำราญ วรรณศิริ ตายแล้วนะ คนที่เท่าไหร่จดไว้ด้วย" โดยที่ผมรับอาสาทำบัญชีเพื่อนที่ถึงแก่กรรมมาตั้งแต่ครั้งไปร่วมงานศพเพื่อนที่ตายไปเป็นคนแรกเมื่อปี ๒๕๐๕ แล้วผมก็จด "ลงบัญชี" เรื่อยมาจนบัดนี้ สำราญ วรรณศิริ ถึงแก่กรรมด้วยโรคถุงลมในปอดโป่งพอง เขาอายุได้ ๖๙ ปี และตายเป็นคนที่ ๓๐....ใครเลยจะคาดคิดว่าหลังจากนั้นอีกเพียง ๖ เดือนก็ถึงวาระของคุณสำรวย เขาเป็นคนที่ ๓๑ ของรุ่นในจำนวน ๙๖ คน ที่จากแม่โจ้มาเมื่อ ๕๐ ปีมาแล้ว

คุณสำรวยเป็นคนรักครอบครัว และรักญาติพี่น้องอย่างน่าสรรเสริญ ซึ่งทุกคนก็รักคุณสำรวยอย่างยิ่งเช่นกัน อนาคตของลูก ๆ ที่ยังอยู่ในวัยเรียนคุณสำรวยเป็นผู้วางโครงการไว้อย่างมีระบบและละเอียดรอบครอบ และก็ด้วยความวิริยะอุตสาหะของการเป็นผู้นำครอบครัวที่ดีนี่เองที่คุณสำรวยได้มีโอกาสส่งบุตรชายไปศึกษาต่อยังต่างประเทศทันตาเห็นและเต็มภาคภูมิ คุณสำรวยมีความเลื่อมใสศรัทธาในพระบวรพุทธศาสนา และไม่เคยขาดเรื่องการทำบุญแผ่ส่วนกุศลให้บรรพบุรุษของตน บางโอกาสก็จะชวนเพื่อน ๆ ร่วมกันทอดกฐินเพื่อบูรณะปฏิสังขรณ์วัดที่เป็นภูมิลำเนาเดิม

คุณสำรวยเป็นคนรักความสงบมีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ ก็จริง แต่เป็นผู้รู้จักวางตัวเหมาะสมแก่ตำแหน่งหน้าที่ เป็นคนตรงไปตรงมาและซื่อสัตย์สุจริตไม่ยอมให้ใครมาดูหมิ่นเหยียดหยามได้ การที่เพื่อนคนหนึ่งของพวกเรามีชีวิตราชการเจริญรุ่งเรืองมาได้ถึง

ขนาดนี้ จึงเป็นความภาคภูมิใจของพวกเราที่ได้เพชรน้ำหนึ่งมาประดับรุ่นร่วมกับเพชรเม็ดอื่น ๆ ที่เรามี

การที่คุณสำรวย อุเทนสุต ได้เป็นผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอย่างงดงามมาโดยตลอด ความดีความงดงามเหล่านั้นย่อมเป็นอานิสงส์น้อมนำไปสู่แต่ทางที่ดี ที่งาม เป็นมรรคานำไปสู่สวรรค์ในภพหน้าโลกหน้า สมดังคำบาลีที่กล่าวว่า เป็นหนทางนำไปสู่สุคติในสัมปรายภพนั้น....แน่นอน

(รื่น ดิษยบุตร)

คำไว้อาลัย

ของ

นายทวี นิโครธานนท์

คุณสำรวย อุเทนสุต เป็นเพื่อนรุ่นน้องที่ผมรู้จักมากกว่า ๔๐ ปี คุณสำรวยเป็นผู้ที่โอบอ้อมอารีมีคุณธรรมต่อเพื่อน ทั้งรุ่นน้องและรุ่นพี่ ดังนั้น จึงเป็นที่รู้จักและรักใคร่ของบรรดาชาวแม่โจ้ และชาวเกษตรศาสตร์บางเขนอย่างกว้างขวาง คุณสำรวยเป็นคนรักเพื่อน และมักเป็น "ผู้ให้" มากกว่าจะเป็น "ผู้รับ" อยู่เสมอ ในวงสุราหรือไปร่วมรับประทานอาหารด้วยกันในหมู่เพื่อนฝูง คุณสำรวย มักจะชิงเป็นเจ้ามือ จนพวกเราต้องช่วยกันทัดทานขอเปลี่ยนรอบขอเป็นเจ้ามือเสียบ้าง หรือขอเป็นตัวหารร่วมด้วยตามควรแก่กรณี แม้แต่การโดยสารรถแท็กซี่ร่วมคันกัน คุณสำรวยก็มักจะเป็น "เสือปืนไว" จ่ายเสียเองเป็นประจำ

นิสสัยรักเพื่อน เป็นนักเสียสละในส่วนตัวของคุณสำรวยนี้ ติดมาใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ราชการด้วย คุณสำรวยเป็นคนที่ไม่เกี่ยงงานหรือโยนงานให้เพื่อน ผลความดีนี้เป็นที่ประจักษ์ จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่หนุนเสริมให้คุณสำรวยเจริญก้าวหน้าในทางราชการถึงระดับอธิบดี ซึ่งน้อยคนนักที่จะไต่เต้าถึงระดับนี้ คุณสำรวยเป็นนักเสียสละ ไม่หวงเก้าอี้ เรื่องนี้เป็นที่ทราบและปรากฏผลในช่วงที่คุณสำรวยรับราชการอยู่

คุณสำรวย เป็นผู้ที่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ทำบุญทอดกฐินอยู่เป็นประจำ และร่วมบริจาคสร้างเหรียญของเกจิอาจารย์ หากมีผู้ใดมาขอให้ช่วยทำบุญในทางพระพุทธศาสนา คุณสำรวยยินดีร่วมด้วยเสมอ

คุณสำรวย ได้จากพวกเราไปแล้วอย่างไม่มีวันกลับ ทิ้งไว้แต่ความรักอาลัยที่พวกเราทั้งหลายยังระลึกถึงอยู่มิรู้ลืม ด้วยพลังแห่งคุณงามความดีและกุศลผลบุญที่คุณสำรวยได้บำเพ็ญไว้ จงเป็นพลวะปัจจัยคลบรรดาลให้ดวงวิญญาณของคุณสำรวย อุเทนสุต ไปเสวยทิพยสุขในสรวงสวรรค์ด้วยเถิด

นายทวี นิโครธานนท์

หน้าว่าง

คำไว้อาลัย

คุณสำรวย อุเทนสุต

คุณสำรวย อุเทนสุต เกิดที่ตำบลเมืองปักษ์ อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา ได้รับการศึกษาที่ ร.ร. ประจำจังหวัดนครราชสีมา "ราชสีมาวิทยาลัย" เวลา ๔ ปี สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมปีที่ ๑

ศึกษาที่ ร.ร. อำนวยศิลป์ กรุงเทพมหานคร เวลา ๕ ปี สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมปีที่ ๖

ศึกษาที่ ร.ร. เตรียมอุดมศึกษาเกษตรศาสตร์ (แม้โจ้) จังหวัดเชียงใหม่ เวลา ๒ ปี สำเร็จการศึกษาชั้นเตรียมอุดมศึกษาเกษตรศาสตร์ (แม่โจ้) จังหวัดเชียงใหม่ เวลา ๒ ปี สำเร็จการศึกษาชั้นเตรียมอุดมศึกษาศาสตร์ รุ่นเดียวกันกับ ดร. ระพี สาคริก คุณชูวงศ์ สุจริตกุล ดร. ชัยยง ชูชาติ คุณปราณี แจ้งเจนกิจ คุณอัญเชิญ ชมภูโพธิ์ และคุณอุดม บูรณกานนท์

ศึกษาที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน กรุงเทพ เวลา ๔ ปี สำเร็จการศึกษาชั้นอนุปริญญาการสหกรณ์

เมื่อสำเร็จการศึกษาที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน ก็ได้เข้ารับราชการในตำแหน่ง พนักงานสหกรณ์ครี กองควบคุมสหกรณ์ กรมสหกรณ์ และ

ในปี ๒๔๙๘ ขณะที่รับราชการอยู่นั้น ได้เข้าศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน กรุงเทพ เวลา ๑ ปี สำเร็จการศึกษาโดยได้รับปริญญาเศรษฐศาสตร์บัณฑิต

จากนั้นได้รับราชการติดต่อกันมาเรื่อย ๆ เนื่องจากเป็นคนขยัน หมั่นเพียร ซื่อสัตย์ อดทน หาความรู้ใส่ตัวอยู่ตลอดมา การเลื่อนตำแหน่งในหน้าในหน้าที่ราชการก็เจริญเลื่อนขั้นขึ้นมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งในปี ๒๕๑๘ ได้ดำรงตำแหน่ง "อธิบดีกรมตรวจบัญชีสหกรณ์" ได้ดำรงตำแหน่งอธิบดี จนถึงปี ๒๕๒๔ รวม ๖ ปี จากนั้นได้ดำรงตำแหน่ง

หน้าว่าง

๙. กลุ่มเกษตร ฯ เริ่มก่อตั้งปี พ.ศ. ๒๕๓๒ เริ่มก่อตั้งมีสมาชิกจำนวน ๒๕ คน ขณะนี้มีสมาชิกจำนวน ๑๓๔ คน

คุณสำรวย อุเทนสุด ได้สมัครเป็นสมาชิก "กลุ่มเกษตรอาวุโสสงเคราะห์" เมื่อวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๓๑ สมาชิกเลขที่ ๑๒๐ อายุ ๖๕ ปี และถึงแก่กรรมด้วยโรคไวรัสลงตับ เมื่อวันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๓๒ โดยสงบ ศิริรวมอายุได้ ๖๖ ปีเศษ ท่ามกลางความโศกเศร้าของบรรดาภรรยา–ลูก–หลาน–มิตรสหาย รวมทั้งสมาชิก "กลุ่มเกษตรอาวุโสสงเคราะห์" อย่างสุดซึ้ง

จึงขอให้อำนาจแห่งคุณความดีที่คุณสำรวย อุเทนสุด ได้ประกอบไว้และอนุภาพแห่งกุศลผลบุญ ที่บรรดาญาติมิตรสหาย และ กลุ่มเกษตรอาวุโสสงเคราะห์ ทั้งหลายได้บำเพ็ญกุศลให้ในบัจจุบันและในกาลต่อไป จงตลบันดาลให้คุณสำรวย อุเทนสุด จงประสบความสุขความสงบในสัมปรายภพ เทอญ.

จาก

"กลุ่มเกษตรอาวุโสสงเคราะห์"

๓๐ พฤษภาคม ๒๕๓๓

แด่น้องชายคนสุดท้อง

วันที่พี่ได้รับโทรศัพท์ทางไกลจากกรุงเทพ ฯ เมื่อกลางเดือนตุลาคม ๒๕๓๒ ว่าน้องป่วยต้องเข้าโรงพยาบาล ทำให้ตกใจมากเนื่องจากไม่เคยได้ยินมาก่อนเลย แต่ก็เป็นอยู่ชั่วครู่เมื่อตั้งสติรู้ทันว่า ชีวิตทุกชีวิตดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ

สมเด็จพระบรมศาสดาของเราชาวพุทธได้ทรงแนะให้สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ ในฐานะ ๕ อันได้แก่

๑. ความแก่

๒. ความเจ็บไข้

๓. ความตาย

๔. การพลัดพรากจากของรัก และ

๕. เรามีกรรมเป็นของตนเอง

ซึ่งพี่ก็ได้ถือปฏิบัติอยู่เป็นประจำ จึงทำให้จิตใจสงบลงได้ แต่ก็อดที่จะอธิษฐานขออานุภาพคุณพระรัตนตรัย คุ้มครองให้น้องปลอดภัย

แต่ในเช้ามืดของวันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๓๒ ก็ได้รับโทรศัพท์ แจ้งข่าวว่าน้องได้เสียชีวิตเสียแล้ว ทุกคนในบ้านต่างนิ่งเงียบกันไปหมด เพราะไม่ได้เตรียมใจไว้รับเหตุการณ์อันรวดเร็วเช่นนี้ โดยเฉพาะพี่ไม่เคยได้คิดหรือนึกถึงเลยว่าน้องจะไปก่อนพี่ ในสกุลของเราตั้งแต่คุณปู่ คุณย่า แต่ละท่านก็มีชีวิตยืนยาว จนถึงคุณพ่อท่านก็อยู่กับพวกเราจนอายุได้ ๘๖ บีเศษ พี่ชายของเราคนที่ ๓ ซึ่งกำลังนอนป่วยอยู่ที่โรงพยาบาลบัวใหญ่ ก็มีอายุถึง ๘๔ ปี สำหรับน้องนั้นมีรูปร่างใหญ่โต สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงกว่าพี่ ๆ ทุกคน และก็เพิ่งจะมีอายุย่างเข้าปีที่ ๖๗ เท่านั้น จึงทำให้พี่คิดเอาเองว่าน้องยังไม่ควรถึงวาระ

การจากไปอย่างรวดเร็วเช่นนี้ **ทำให้งานสำคัญซึ่งน้องได้ตั้งใจได้ คือสร้างศูนย์รวมของสมาชิกในสกุล "อุเทนสุต" ต้องชะงักไป** พี่ทราบดีว่าน้องมีเรื่องอื่นอีกหลายเรื่องที่น้องยังเป็นห่วงอยู่ วันที่พี่เยี่ยมที่ ร.พ. สยามพี่ยืนข้างเตียง น้องได้พูดด้วย

เสียงแผ่วเบาว่า **"ได้สั่งช่างออกแบบและจัดทำบัตรนามสกุล เพื่อมอบให้กับลูกหลานทุกคนในเวลาอันควรแล้ว"** พี่ขอยืนยันว่าแม้น้องต้องจากไปอย่างไม่มีวันกลับ พี่ก็จะดำเนินงานต่อให้สำเร็จ

สกุลของเรานับตั้งแต่ คุณปู่ลงมาจนถึงชั้นหลาน ล้วนเป็นข้าราชการรับใช้แผ่นดินด้วยความซื่อสัตย์สุจริตกันทุกคน โดยเฉพาะน้องเป็นผู้ที่บรรดา พี่น้อง ลูกหลาน มีความภูมิใจเป็นอย่างมาก ในเกียรติ ศักดิ์ศรี ตำแหน่งหน้าที่ราชการระดับสูง จนกระทั่งเกษียณอายุราชการด้วยความเรียบร้อย น้องเป็นลูกที่สูงกว่า พ่อแม่ พี่น้อง ในทุกด้าน คุณพ่อของเรานั้นท่านได้รับพระราชทาน ยศ บรรดาศักดิ์ ตำแหน่งเพียง อำมาตย์ตรี พระพลราษฎร์บำรุง ตำแหน่งนายอำเภอ ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ เบญจมาภรณ์มงกุฎสยาม สำหรับน้องได้รับ ยศข้าราชการพลเรือนระดับ ๑๐ ตำแหน่งอธิบดี และผู้ตรวจราชการกระทรวงตามลำดับ ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ มหาวชิรมงกุฎ อันเป็นเครื่องราชอิสริยาภรณ์ อันมีเกียรติยศยิ่งมงกุฎไทย และประถมาภรณ์ช้างเผือก แล้วทำไมเราภาคภูมิใจด้วยไม่ได้

หลังจากเกษียณอายุราชการแล้ว ด้วยความมีจิตใจเป็นบุญเป็นกุศล ก็ได้นำญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูง ทำบุญทอดกฐิน เพื่อรวบรวมเงินซ่อมแซมก่อสร้าง เสนาสนะวัดซึ่งอยู่ในถิ่นกำเหนิดของบรรพบุรุษ ติดต่อกันหลายปีจนเสร็จสมบูรณ์ **ความมีเมตตาจิตโอบอ้อมอารีต่อญาติใกล้ชิด เครือญาติและบุคคลอื่นที่มาขอความอุปการะซึ่งน้องได้บำเพ็ญไปแล้ว เป็นเครื่องผูกพันเครือญาติทั้งมวล ให้มีความสามัคคีรักใคร่เป็นอันดีต่อกันตลอดมา**

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปรินายก ได้ทรงกล่าวไว้ในหนังสือพระธรรมนิพนธ์ "แสงส่องใจให้เพียงพรหม" ว่า "อานุภาพของคุณความดีหรือบุญกุศลนั้น เป็นอัศจรรย์จริง ๆ เชื่อไว้ดีกว่าไม่เชื่อและเมื่อเชื่อแล้ว ก็ให้พากันแสวงหาอานุภาพของคุณความดีหรือของบุญกุศล ให้เห็นความอัศจรรย์ด้วยตนเองเถิด"

บัดนี้น้องได้ถึงซึ่งสัจจธรรม ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงเตือนให้พิจารณาเนือง ๆ ในฐานะ ๕ ข้อ ๓ คือ "เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้" ตามกฎ

ธรรมชาติที่ว่าชีวิตนั้นเมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็ดับไปในที่สุด เป็นเช่นนี้ ชั่วนิรันดรแล้วก็ตามแต่อานุภาพของคุณความดีก็คงจะปรากฏอัศจรรย์ตอบสนองในภพหนึ่งให้แก่น้องแน่นอน

ด้วยความรักและอาลัยยิ่ง พี่ในฐานะตัวแทนญาติพี่น้อง ขออานุภาพของบุญกุศลและกรรมดีของน้องทั้งปวง ที่ได้กระทำมาโดยตลอด ได้โปรดนำดวงวิญญาณของน้องไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเถิด

จาก พี่และญาติ

นายประสิทธิ์ อุเทนสุต

"บ้านของเรา" อ. เมือง จ. ตาก

คำไว้อาลัย

แด่

คุณสำรวย อุเทนสุต

"รูปี ชีรติ มจฺจานำ นามโคตฺตำ น ชีรติ"

ร่างกายของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ย่อมแตกดับย่อยยับไปแต่ชื่อเสียงและวงศ์ตระกูล ยังยืนยงมั่นคงอยู่ หาสูญสิ้นไปกับร่างกายไม่

คุณสำรวย อุเทนสุต ได้ล่วงลับไปแล้วอย่างไม่มีวันกลับแต่ผลการกระทำและคุณงามความดีของ คุณสำรวย อุเทนสุต จะปรากฏอยู่ต่อไปชั่วกาลนาน ผมและครอบครัวขอแสดงความอาลัยและเสียใจอย่างสุดซึ้งในการที่ต้องสูญเสียคนดี ๆ ไปเช่นนี้ ขออำนาจกุศลผลบุญ คุณงาม ความดีทั้งหลายที่คุณสำรวย อุเทนสุต ได้กระทำไว้ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ และที่ญาติมิตรสหายได้บำเพ็ญเพื่อส่งผลบุญไปให้ดวงวิญญาณของ คุณสำรวย อุเทนสุต ประสบแต่อิทธิวิบูลมนุญผล เสวยสันติสุขในสัมปรายภพหน้าโน้น ทุกประการ

พันตรี ประสิทธิ์–จารุวรรณ วงศ์จันทร์

ร้อยเอก บีฬพงษ์ นายสิทธิพร วงศ์จันทร์

แด่ ท่านอธิบดี สำรวย อุเทนสุต

ข้าพเจ้ารู้จักท่านอธิบดี สำรวย อุเทนสุต ตั้งแต่ยังไม่ได้เป็นอธิบดี แต่รู้จักคุ้นเคยกับคุณจิราภรณ์ (แขก) นั้นนานมาแล้ว เพราะแขกเป็นเพื่อนรุ่นน้องเล็กและหลานของข้าพเจ้า จึงมีความสนิทสนมเป็นพิเศษเพราะรับราชการกรมเดียวกัน ข้าพเจ้าดีใจและยินดีทราบว่า คุณสำรวย อุเทนสุต จะแต่งงานกับแขกทั้ง ๆ ที่ทั้งสองเป็นคู่สมรสที่ต่างวัยกัน นึกอยู่ในใจว่าเป็นบุญของแขกที่มีคู่ชีวิตที่เสมือนกับพ่อหรือพี่ชายก็แล้วแต่ เพราะคุณสำรวย อุเทนสุต เป็นผู้ที่มีเมตตาและมีน้ำใจอันประเสริฐ แขกคงจะสบาย สำหรับข้าพเจ้านั้นทั้งคุณวุฒิและวัยวุฒิเทียบไม่ได้กับคุณสำรวย แต่คุณสำรวยก็นับถือไม่ว่าแขกจะเรียกข้าพเจ้าอย่างไรก็เรียกอย่างนั้น ข้าพเจ้าเรียกคุณสำรวยว่าท่านอธิบดี ก็ถูกต่อว่าอย่าเรียกเลยให้คนอื่นเขาเรียกเถอะเราเป็นญาติกันนะ ข้าพเจ้ายังผิงใจอยู่จนบัดนี้

ข้าพเจ้าใจหายเมื่อได้รับทราบทางโทรศัพท์ ว่าคุณสำรวยเข้าโรงพยาบาล แต่ก็ไม่นึกว่าจะป่วยมาก คุยทางโทรศัพท์คนรับสายก็ไม่กล้าจะพูดอะไร และก็ยังไม่แน่ใจว่าเป็นโรคอะไรที่ร้ายแรง ประกอบกับการหาเวลาไปเยี่ยมยังไม่ได้ ได้แต่สอบถามทางโทรศัพท์ต่อมาอีกไม่กี่วันก็ได้รับทราบทางโทรศัพท์ว่า คุณสำรวยเสีย ๆ แล้ว ข้าพเจ้าตกใจมากร้องขึ้นมาดัง ๆ ว่า โธ่ ๆ เลยไม่ได้เยี่ยมกันเลย

ที่สุดแห่งชีวิต คือความตาย แม้ว่าการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย จะเป็นสิ่งธรรมดาของมนุษย์ทุกรูปทุกนามไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ ข้าพเจ้าก็ยังอดที่จะเศร้าใจ และเสียดายในการจากไปของท่านอธิบดีสำรวยที่ข้าพเจ้านับถือเสียมิได้

ขอทั้งจิตอธิษฐาน ขอให้กุศลผลบุญและกรรมดีที่ท่านได้บำเพ็ญปฏิบัติมา ตลอดจนผลบุญกุศลที่บรรดาญาติมิตรร่วมกันบำเพ็ญให้นี้ จงเป็นผลานิสงฆ์นำดวงวิญญาณของท่านอธิบดีจงไปสู่สุคติในสัมปรายภพ เทอญ.

น้าลัย

อาลัย "ท่านสำรวย"

ท่านสำรวย อุเทนสุต ได้อุทิศตนเพื่อให้สหกรณ์มีความเจริญก้าวหน้าทุกด้าน ท่านรักและห่วงใยครอบครัวของท่านเป็นที่สุด ท่านเป็นผู้มีความเมตตากรุณาต่อญาติ มิตร และผู้ร่วมงานด้วยความจริงใจตลอดมา ข้าพเจ้าเป็นผู้หนึ่งที่ได้รับความเมตตากรุณาจากท่านหลายประการ จึงขอน้อมรำลึกถึงพระคุณของท่านตลอดไป

ขออำนาจบุญกุศลที่ท่านได้สร้างไว้ จงเป็นพลังให้ท่านได้สู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ.

วิโรธา อิศรพันธุ์

หน้าว่าง

ก่อนที่ท่านจะล้มป่วย พวกเราทราบดีว่าท่านจำเป็นต้องเดินทางไกลในถิ่นทุรกันดาร เพราะคำขอร้องของหลาน ๆ และคำขอร้องของเพื่อนฝูง เพื่อประโยชน์ของเขา บุตร–ภริยา ได้ขอให้งดในบางรายการ แต่ไม่ปรากฏว่าท่านงด ครั้งหลังสุดท่านได้ขึ้นไปเยี่ยมพี่ชาย คือ คุณลุง เจริญ อุเทนสุต ที่อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งป่วยด้วยโรคชรา ครั้งนั้นดูเหมือนจะทราบอาการป่วยของตัวเอง ซึ่งได้สั่งการเรื่องการจัดการศพคุณลุงไว้ล่วงหน้า แล้วท่านก็ไม่มีโอกาสได้ไปเยี่ยมคุณลุงเจริญอีก

คุณอาว์ครับ อาว์คือแบบฉบับของพ่อและสามี ในตระกูล "อุเทนสุต–ภาสะฐิติ และ จุมพตพันธ์" อาว์คือข้าราชการที่ดีในวงราชการไทย อาว์เป็นคนดีในหัวใจของหลาน ๆ เราจะระลึกยึดมั่น และปฏิบัติตามแนวทางที่อาว์ได้เดินนำพวกเราไว้ เราจะสอนลูก–หลาน และผู้ใกล้ชิดของเราให้ยึดเอาความดีของอาว์ เป็นแบบอย่างตลอดไป

ด้วยคุณความดีทั้งปวงที่ท่านได้กระทำแล้วในภพนี้ ขอจงเป็นพลวะบัจจัย ชดใช้หนี้กรรมที่มีแต่ปางก่อน ขอให้คุณอาว์–คุณน้าสำรวย อุเทนสุต ของหลาน จงได้ไปจุติในสรวงสวรรค์ มีความสุขอยู่ ณ ที่นั้น ตลอดกาล เทอญ.

ด้วยความรัก และเคารพอย่างสูง

พันเอก อมร อุเทนสุต และ หลานทุกคน

หน้าว่าง

อุตสาหะ และขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติราชการจนทำให้ท่านประสบความสำเร็จในชีวิตราชการสูงสุด ซึ่งเป็นผลให้เป็นเกียรติยศชื่อเสียงแก่ครอบครัวและวงศ์ตระกูลเป็นอย่างมาก

ท่านเป็นผู้ที่มีความกตัญญูต่อบิดาและมารดามาก ทุกปีเมื่อครบวันตายของบิดาและมารดาจะต้องทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ไม่เคยขาด ใส่บาตรบ้าง ถวายสังฆทานบ้าง บางทีก็นำเงินไปทำบุญตามวัด โรงพยาบาล หรือไม่ก็นำเงินไปบริจาคสมทบมูลนิธิ "อุเทนสุต" ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ซึ่งบิดาและมารดาได้ก่อตั้งไว้ โดยปกติท่านชอบทำบุญใครบอกบุญมาไม่เคยขาด จะต้องร่วมด้วยทุกครั้งไม่มากก็น้อย พอถึงหน้าทอดกฐินจะต้องบอกบุญไปยังญาติพี่น้องและมิตรสหายไปทอด ณ บ้านเกิดหรือจังหวัดใกล้เคียงตลอดมาเป็นเวลาเกือบ ๑๐ ปีมิได้ขาด นับว่าเป็นผู้ยึดมั่นในบวรพุทธศาสนา

ในด้านครอบครัวก็เช่นกันท่านรับผิดชอบมากท่านเคยปรารภกับดิฉันเสมอ ๆ ว่าเป็นห่วงลูกมากเพราะลูกยังเรียนไม่จบกันสักคน เนื่องจากแต่งงานช้า เมื่อเวลาได้รับการ์ดเชิญให้ไปร่วมงานบวชหรือแต่งงานของลูกเพื่อน ๆ ท่านมักจะพูดว่า ท่านคงจะอยู่ไม่ทันแต่งงานและบวชลูกหรอก แล้วก็เป็นจริงดังท่านได้พูดไว้ ท่านมีความตั้งใจว่าจะต้องส่งเสียให้ลูกทั้งสองได้เรียนให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ และท่านก็ได้ส่งให้ลูกชายไปเรียนต่อปริญญาโทยังต่างประเทศเมื่อปลายเดือนสิงหาคม ๒๕๓๒ ท่านคอยอบรมสั่งสอนลูกอยู่เสมอให้ขยัน อดทนและซื่อสัตย์ มีอยู่ครั้งหนึ่งลูกชายเก็บเงินได้ในห้องอาหารของโรงเรียนสาธิตเกษตร พอตกเย็นตอนทานอาหารกันได้ถวดว่าเก็บเงินได้ในห้องอาหารท่านได้ยินก็บอกให้ลูกเอาเงินไปคืนอาจารย์เสีย และดิฉันได้ยินท่านสอนลูกว่า **"อะไรที่ไม่ใช่ของเราให้เอาไปคืนและไม่ให้อยากได้ของของคนอื่น"** ท่านบอกให้ฝึกไว้ตั้งแต่เล็ก ๆ โตขึ้นจะได้ติดเป็นนิสัย ลูกก็เอาเงินไปให้อาจารย์ทางโรงเรียนได้มีประกาศนียบัตรชมเชยมาและได้เก็บไว้เป็นที่ระลึกจนเท่าทุกวันนี้ และต่อมาเมื่อลูกได้เก็บของมีค่าได้อีกก็จะนำไปคืนให้อาจารย์ทันที นับว่าท่านได้ฝึกให้ลูกเป็นคนดีและสอนให้ลูกมีความรับผิดชอบตลอดมา

สำหรับด้านสุขภาพก็ไม่ละเลยได้หมั่นไปตรวจที่โรงพยาบาลเป็นประจำ ระยะหลังได้สมัครเป็นสมาชิกคลินิคผู้สูงอายุของโรงพยาบาลพระมงกุฎ และได้ไปตรวจครั้งสุดท้าย

เมื่อเดือนมิถุนายน ๒๕๓๒ ท่านเล่าให้ฟังว่าได้ตรวจทุกอย่างในร่างกาย ซึ่งผลออกมาท่านบอกว่าปกติทุกอย่าง จะมีก็แต่เป็นภูมิแพ้และได้ไปรักษาที่คลีนิคหมอวสันต์ ที่ซอยลาดพร้าว ๗๒ อยู่ได้ประมาณ ๔-๕ เดือนเศษ เท่าที่ดิฉันได้สังเกตดูเมื่อได้ไปรักษาแล้วผลก็เหมือนเดิมและมีอาการแทรกซ้อนขึ้นมาคือมีอาการจุกเสียดที่ชายโครงและบางครั้งก็มีอาการแน่นหน้าอกด้วย ดิฉันได้ขอร้องให้เลิกไปรักษาแต่ท่านก็ไม่เชื่อ จนมาประมาณเดือนกันยายน ๒๕๓๒ ท่านบ่นว่าเหนื่อยและเพลียมากเพียงลุกขึ้นเดินไปรับโทรศัพท์ก็บอกว่าเหนื่อย และในระยะนี้ดูท่านอ้วนขึ้นคล้าย ๆ จะบวม แต่ท่านก็เถียงว่าฉีดยาภูมิแพ้แล้วถูกกันจึงดูอ้วน ดิฉันเห็นท่านบวม ๆ ก็ชวนไปโรงพยาบาลท่านก็ปฏิเสธตลอดมาและบอกว่าไม่เป็นอะไรหรอกไม่ต้องห่วง เพราะท่านได้ไปตรวจมาแล้วเมื่อเดือนมิถุนายนหมอก็บอกไม่เป็นอะไร พอดีในช่วงนี้ที่บ้านกำลังซ่อมแซมห้องน้ำและห้องครัวท่านก็ช่วยคุมดูการซ่อมแซมด้วยและยังได้ไปเลือกเครื่องสุขภัณฑ์ด้วยกัน ระหว่างที่เลือกสีอยู่นั้นดิฉันก็ให้ท่านเป็นผู้เลือก ท่านก็บอกว่า **ให้เลือกเองเพราะท่านไม่ได้ใช้** ดิฉันก็ถามว่าทำไมพูดอย่างนั้นละ ท่านก็บอกว่าคงจะไม่มีโอกาสได้ใช้หรอกเลือกเองเถอะ และในระยะนี้ท่านบอกให้ดิฉันทำอาหารอ่อน ๆ ให้ทานบ่นว่าเบื่อข้าว เบื่อน้ำ ให้งดอาหารฝรั่งที่เคยทาน ขอเป็นข้าวต้มหรือโจ๊กทุกมื้อ ซึ่งดิฉันก็ได้ทำตามใจท่านคือต้องทำไว้ให้ทานจนถึงกลางวันด้วย เพราะในตอนนี้ไม่มีเด็กช่วยทำงานบ้านเลย บางวันก็ได้อาศัยน้องสาวของดิฉันที่อยู่บ้านใกล้กันมาช่วยดูแลเรื่องอาหารการกินเสมอ ๆ

จนวันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๓๒ ดิฉันและท่านได้ไปร่วมทำบุญงานครบ ๖๐ ปี ของคุณประวิติ ศุภประวิติ ที่บ้าน พอกลับมาถึงบ้านก็บ่นอีกว่าเหนื่อยและขอนอนพัก **นับว่าเป็นการไปงานครั้งสุดท้ายของท่าน** พอมาวันที่ ๑๔ ตุลาคม หลาน ๆ รู้ข่าวว่าไม่ค่อยสบายจึงได้มาเยี่ยมที่บ้าน ตอนนั้นดิฉันและลูกไม่อยู่ออกไปซื้อของ ท่านก็ได้ต้อนรับหลาน ๆ ด้วยตนเอง พอหลาน ๆ กลับไปท่านบอกว่าแน่นหน้าอกและได้ทานยาหอมและนอนพัก พอวันรุ่งขึ้นเป็นวันจันทร์ดิฉันได้ชวนให้ไปตรวจที่โรงพยาบาลท่านก็ไม่ยอมไป แต่ในขณะนั้นดิฉันรู้สึกว่าใจคอไม่ดีเพราะดูท่านบวมและดูเหลือง ๆ แต่พอบอกท่านก็เถียงว่าไม่เป็นอะไร

หรอก และเตือนให้ดิฉันรีบไปทำงานเพราะเกรงว่าจะไปทำงานสาย พอไปถึงที่ที่ทำงาน ใจคอไม่ดีเลยรู้สึกเป็นห่วงท่านอย่างบอกไม่ถูก จึงได้โทรศัพท์มาพูดกับท่านให้เตรียมแต่งตัวไว้และพูดปดว่าได้นัดหมอไว้แล้ว นั่นแหละ ! ท่านถึงยอมแต่งตัวไว้และดิฉันก็ได้พาท่านมาเอ็กซเรย์ที่โรงพยาบาลโรคทรวงอก ตรงสี่แยกแคลายเพราะว่าใกล้บ้าน พอดิฉันติดต่อทำบัตรเสร็จก็เป็นเวลาเกือบสิบเอ็ดโมงแล้ว กว่าจะรู้ผลเอ็กซเรย์ก็เป็นเวลาเกือบเที่ยง ครั้งแรกหมอให้รอฟังผลตอนบ่ายแต่ดิฉันเห็นท่านเพลียมาก จึงได้ขอร้องหมอขอฟังผลเลย พอหมอดูฟิลม์เอ็กซเรย์แล้ว ก็บอกว่า **หัวใจดี ปอดดี แต่ตับไม่ดี** ไม่รู้ว่าจะเป็นอะไรที่ตับ ดูผลจากเอ็กซเรย์ไม่ได้ ถ้าจะให้รู้แน่ต้องตรวจเลือดอีกครั้ง แต่ที่โรงพยาบาลนี้รักษาแต่โรคปอด และแนะนำให้ดิฉันพาคนไข้ไปโรงพยาบาลชลประทาน ปากเกร็ดเพราะใกล้ที่สุด และสั่งว่า **"ให้นำคนไข้เข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลให้ได้ในวันนี้ เนื่องจากคนไข้เพลียมาก ระวังจะช็อก"**

ดิฉันจึงได้พาท่านไปโรงพยาบาลดังกล่าว ไปถึงติดพักเที่ยงจึงได้พาท่านไปทานอาหาร แต่ด้วยท้องอาหารใกล้ไปหน่อย ระหว่างเดินไปท่านบ่นว่าเพลียอย่าเดินเร็ว และขอพัก ๒ – ๓ ครั้ง พอสั่งอาหารมาท่านก็ทานได้เพียงครึ่งเดียวบอกพอแล้ว จึงได้กลับมานั่งรอทำบัตร พอเจ้าหน้าที่มาดิฉันแจ้งว่าจะพาคนไข้มารักษา ครั้งแรกเจ้าหน้าที่บอกให้มาใหม่ในวันพรุ่งนี้เพราะตอนบ่ายรับแต่คนไข้ฉุกเฉิน ดิฉันต้องขอร้องอยู่เป็นนานจึงได้ทำบัตร และได้นั่งรอหมอสักครึ่งชั่วโมงเห็นจะได้หมอได้ตรวจร่างกายและสั่งเจาะเลือดและเอ็กซเรย์อีก และสั่งให้คนไข้พักรักษาตัวในโรงพยาบาลเลย แต่ห้องพิเศษไม่มี มีแต่ห้องรวม หมอถามว่าจะอยู่ไหม ? สมองดิฉันในขณะนั้น คิดอย่างเดียวคือต้องอยู่ใกล้หมอ เพราะดูท่านเพลียเหลือเกิน ระหว่างที่ไปเจาะเลือดหรือเอ็กซเรย์ต้องใช้รถนั่งของโรงพยาบาล ท่านเดินไม่ไหว ดิฉันจึงบอกหมอว่าอยู่โรงพยาบาลดีกว่า เมื่อเสร็จขั้นตอนการตรวจแล้ว ท่านได้ไปพักชั้นสองของโรงพยาบาล ซึ่งในห้องนั้นมีคนไข้เต็มทุกเตียงและมีอาการหนัก ๆ ทั้งนั้น **แต่เราไม่มีทางเลือกที่ดีกว่านี้** เมื่อท่านพักอยู่โรงพยาบาลแล้วดิฉันได้ขอกลับบ้านเพื่อเตรียมเครื่องใช้ประจำตัวให้ พอดิฉันกลับมาที่โรงพยาบาลอีกครั้งพร้อมกับลูกสาว ท่านนอนหลับอยู่ ระหว่างที่ดิฉันกลับออกจาก

โรงพยาบาลก็ได้พยายามติดต่อเพื่อนฝูง ญาติพี่น้อง เพื่อหาห้องพิเศษของโรงพยาบาลอื่น ๆ ให้**เพราะสงสารที่ท่านต้องไปนอนป่วยอยู่คนเดียวเหมือนกลับทอดทิ้งท่าน** พอท่านรู้ว่าดิฉันได้ติดต่อห้องพิเศษให้ ท่านบอกว่าอยู่ห้องรวมดีแล้วไม่ต้องอยู่ห้องพิเศษหรอก เพราะรู้ว่าถ้าอยู่ห้องพิเศษจะต้องมีคนเฝ้า ท่านถามดิฉันว่า **"ถ้ามาเฝ้าแล้ว ใครจะอยู่กับลูกและคุณยาย"** เพราะตอนนี้ที่บ้านไม่มีคนอยู่บ้านเลย ดิฉันก็บอกว่าจะขอให้พี่สาวหรือน้องมาเฝ้าบ้านและอยู่เป็นเพื่อนคุณยายไม่ต้องห่วงทางบ้าน ขณะที่ท่านเจ็บอยู่ท่านก็เป็นห่วงดิฉันและลูกมาก คุยอยู่สักครู่ดูท่านทานอาหารเสร็จแล้ว ท่านสั่งให้ดิฉันรีบกลับบ้านเกรงจะเกิดอันตรายเพราะเป็นผู้หญิงและเป็นห่วงคุณยายด้วย **ดิฉันจึงต้องจำใจกลับทั้ง ๆ ที่ในใจเป็นห่วงเหลือเกิน**

เช้าวันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๓๒ ดิฉันสั่งให้ลูกสาวนำอาหารอ่อน ๆ ไปให้ที่โรงพยาบาล พอลูกกลับมาถามว่า "พ่อเป็นอย่างไรบ้าง" ลูกบอกว่าหลับและทางโรงพยาบาลไม่ให้เยี่ยม พอสายดิฉันได้ไปที่โรงพยาบาลพบกับหลานสาว บอกว่าให้ท่านย้ายโรงพยาบาล ดิฉันได้ถามท่านว่าจะเอาอย่างไร ท่านบอกว่าตามใจจะย้ายก็ย้ายซึ่งดิฉันก็ได้พูดถึงเหตุผลที่ต้องย้ายให้ท่านฟัง ท่านเป็นห่วงอยู่เรื่องเดียวคือ **"ใครจะอยู่กับลูก"** หลังจากนั้นก็ได้เตรียมขนของย้ายไปพักรักษาตัวต่อที่โรงพยาบาลสยาม ลาดพร้าว ระหว่างทางจะไปโรงพยาบาล ท่านบอกว่า **"ขอแวะเข้าบ้านหน่อยได้ไหม ?"** บังเอิญในวันนั้นรถยนต์แอร์เสียและเป็นเวลากลางวันด้วยอากาศจึงร้อนมากดิฉันจึงบอกว่า **"อย่าแวะเลย"** และพยาบาลสั่งก่อนออกจากโรงพยาบาลชลประทานว่า ให้รีบพาคนไข้ให้ถึงโรงพยาบาลสยามเร็ว ๆ เพราะถอดน้ำเกลือออกแล้วเกรงว่าจะเพลียมาก **ระหว่างรถผ่านเส้นทางเข้าบ้านดิฉันเห็นท่านมองจนลับหลัง ถ้ารู้ว่าจะเป็นการเข้าบ้านครั้งสุดท้าย "ดิฉันจะไม่ขัดเลย"** และรู้สึกเสียใจอยู่จนบัดนี้

ระหว่างที่พักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลสยามตั้งแต่วันที่ ๑๖–๓๐ ตุลาคม ๒๕๓๒ นั้น ดิฉันก็ดูท่านเหมือนเป็นอะไรไม่มาก (คงจะคิดเข้าข้างตัวเองก็ได้) และคิดอยู่เสมอว่าอีก ๒–๓ วันก็คงกลับได้ พออยู่ได้ประมาณเกือบอาทิตย์ หมอใหญ่เรียกดิฉันไปบอกว่า

"คุณเป็นภรรยาใช่ไหม และบอกว่าคนไข้เป็นไวรัสบีลงตับมีอาการหนักมาก แต่ผมจะพยายามรักษาจนสุดความสามารถนะ แต่ถึงอย่างไร คุณต้องทำใจไว้บ้าง ผมให้ความหวังเพียงครึ่งเดียว" ซึ่งในขณะนั้นในใจดิฉันก็ยังไม่ยอมเชื่อ คิดเถียงอยู่ในใจว่าท่านเป็นไม่มาก เพราะยังเห็นท่านนอนหลับและทานอาหารได้ ขณะที่ท่านอยู่โรงพยาบาลดิฉันก็ได้ดูแลอย่างใกล้ชิด กลางคืนก็เปลี่ยนเวรกันเฝ้ากับหลาน ๆ ที่มาช่วยอยู่ที่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิดเนื่องจากว่าท่านรำคาญสายน้ำเกลือ สายออกซิเจนและสายสวนบัสสาวะบางวันท่านไม่รู้สึกตัวท่านจะดึงออก และเมื่อดึงออกแล้วเจ้าหน้าที่จะต้องมาใส่ให้ใหม่ ซึ่งดิฉันเห็นแล้วก็อดที่จะสงสารไม่ได้ จึงไม่อยากให้ดึงออก กลางคืนเวลาท่านตื่นขึ้นมาแล้วเห็นดิฉันยังเฝ้าอยู่ ท่านถามว่าทำไมไม่นอนดิฉันก็บอกว่ากลัวท่านจะดึงสายออก ท่านจึงพูดว่า "แขกไปนอนเถิด พี่จะไม่ดึงออกแล้ว ไม่ต้องเฝ้าหรอก" นั่นแหละ....ดิฉันจึงได้พักบ้าง

พอผ่านมาอาทิตย์ที่สองดูท่านไปอยากทานอาหารแต่นอนได้ และบ่นว่าเบื่ออาหาร และบางวันก็มีอาการแน่นท้องและท้องอืด บางเวลาก็ต้องขอยาทาน ดิฉันก็คิดเอาเองอีกว่าคงจะเป็นเพราะนอนมากและไม่ได้ลุกขึ้นเดิน จึงทำให้แน่น ในขณะที่ท่านป่วยนั้น ใครบอกให้ดิฉันทำพิธีอะไร ไม่ว่าจะเลี้ยงพระทั้งวัด ถวายสังฆทานซื้อโลงศพ ฯลฯ ดิฉันทำหมด ทำเพื่ออยากให้ท่านหายป่วยเร็ว ๆ แต่ทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่สามารถช่วยชีวิตท่านได้

มาจนวันอาทิตย์ที่ ๒๙ ดิฉันขอให้ท่านเซ็นชื่อเพื่อจะถอนเงินจากธนาคารส่งไปไปให้ลูก ท่านได้พยายามเซ็นอยู่หลายครั้งแต่ก็เซ็นไม่ได้ ท่านจึงบอกให้ดิฉันไปติดต่อขอเจ้าหน้าที่ของธนาคารมาเพื่อปั๊มลายมือในวันจันทร์ที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๓๒ พอตอนค่ำคุยกัน ท่านสั่งให้ดิฉันเก็บข้าวของกลับบ้าน และบ่นว่า **"อยากกลับบ้าน"** **ดิฉันก็บอกว่าอย่าเพิ่งกลับเลยเพราะยังไม่หายดีรออีกสัก ๒-๓ วันค่อยกลับ** รอให้หมอสั่งก่อน ดิฉันก็ถามว่า กลับไปบ้านอยู่กับใคร เพราะดิฉันต้องไปทำงาน จะมีก็เพียงคุณยายเท่านั้น ท่านก็บอกว่าอยากกลับบ้านอีก และบอกว่า **"จะไปอยู่กับสิบเอ็ด"** และเป็นเพื่อนคุณยาย "สิบเอ็ด" คือสุนัขที่ท่านรักมาก

วันจันทร์ที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๓๒ ตอนเช้าก่อนที่ดิฉันจะออกไปติดต่อกับธนาคาร ท่านสั่งให้ดิฉันเตรียมเก็บข้าวของกลับบ้านและย้ำว่า **"รีบ ๆ เก็บนะ รอช้าจะเก็บไม่ทัน"** ดิฉันฟังแล้วก็แปลกเพราะสั่งมา ๒–๓ ครั้ง แล้วเรื่องนี้จึงถามต่อว่า **"ทำไมต้องเก็บด้วย"** ท่านบอกว่า **"กลับไปอยู่บ้านเราสบายกว่า รักษาไปก็ไม่หายหรอก"** หลังจากนั้นสักครู่ดิฉันก็เตรียมตัวไปธนาคาร กว่าจะเสร็จทุกขั้นตอนก็เกือบเที่ยง ดิฉันกลับเข้ามาโรงพยาบาลพร้อมกับเจ้าหน้าที่ของธนาคาร ขณะนั้นเห็นลูกสาวกำลังบ้อนข้าวม้อเที่ยงอยู่ หลังจากได้จัดการกับเรื่องพิมพ์ลายมือเสร็จแล้ว จึงบอกว่าจะขอไปส่งเจ้าหน้าที่ของธนาคารก่อนนะ.... ท่านก็พยักหน้า และพูดเสียงเบา ๆ ว่า **"ทำทุกอย่างของลูกเกี่ยวกับเรื่องเบิกเงินเสร็จหรือยัง"** ดิฉันก็บอกว่าทุกอย่างจัดการเรียบร้อยแล้ว และสังเกตดูในขณะที่ท่านพูดรู้สึกเหนื่อยและหายใจแรงมาก แต่ในใจดิฉันก็ยังคิดว่าท่านคงเหนื่อยเนื่องจากพูดคุยมาก ไม่เคยคิดเลยว่าจะเป็นการพูดคุยและเห็นหน้ากันเป็นครั้งสุดท้ายไม่เคยคิดสักนิดว่าท่านจะจากไปเร็วขนาดนี้....พอดิฉันกลับจากส่งพนักงานของธนาคารเสร็จแล้วก็กลับมาโรงพยาบาลอีก รีบเข้าไปในห้องไม่พบท่าน ก็เลยถามน้องสาวของท่านว่า **"พี่รวยไปเอ็กซเรย์หรือ"** เพราะเคยเอาตัวไปเอ็กซเรย์ แต่ไม่มีใครตอบ ก็สงสัยเหมือนกันว่าทำไมคนมากันเยอะแยะหมด และข้าวของเครื่องใช้ก็ถูกรื้อค้นออกมาวางเกะกะไปหมด สักครู่....หลานสาวท่านบอกว่า **"น้าแขก ทำใจดี ๆ นะน้ารวยไปสบายแล้ว"** ครั้งแรกดิฉันไม่เชื่อเพราะก่อนดิฉันจะออกไปส่งเจ้าหน้าที่ของธนาคาร ท่านยังพูดคุยกับดิฉันอยู่เลย เขาก็ยืนยันว่า **"จริง ๆ นะน้ารวยเสียแล้ว"** สมองของดิฉันตอนนั้นเหมือนถูกทุบ มันมึนงงไปหมด คิดอะไร ทำอะไรไม่ถูก นี่อะไรกัน....สิ่งที่ดิฉันเสียใจมากอยู่จนเท่าทุกวันนี้คือ **"ไม่ได้อยู่ดูใจท่าน"** ถ้ารู้ว่าจะเกิดเรื่องแบบนี้ ดิฉันจะไม่ทิ้งท่านไปเลย นึกถึงเรื่องนี้ทีไร เสียใจทุกที....

ขณะที่ท่านนอนป่วยอยู่ที่โรงพยาบาลนั้น ท่านจะสั่งลูกสาวเสมอว่า **"พยายามเรียนนะลูก"** และสั่งลูกและดิฉันว่า **"ไม่ต้องโทรศัพท์ไปบอกต้นนะ เพราะถ้าเขารู้เดี๋ยวเขาจะกลับมาแล้วเรียนไม่จบ"** อย่าให้พ่อเสียความตั้งใจ ซึ่งดิฉันและลูกสาวก็รับคำและต้องทำตามท่านสั่งทุกประการ และอีกสิ่งหนึ่งที่ดิฉันและครอบครัวจะลืมเสียไม่ได้ก็คือ

ต้องกราบขอบพระคุณญาติพี่น้อง หลาน ๆ เพื่อนพ้องและผู้รู้จักคุ้นเคยที่ได้กรุณาสละเวลามาเยี่ยมเยียน พร้อมทั้งแจกันดอกไม้และขนมนมเนยที่นำมาฝากเป็นบรรจำมิได้ขาด อีกทั้งได้แนะนำและให้กำลังใจดิฉันตลอดเวลาทั้งที่โรงพยาบาลและที่บ้าน ตลอดจนได้ช่วยเหลืองานสวดพระอภิธรรมและงานพระราชทานเพลิงศพจนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ดิฉันและลูก ๆ จะขอจดจำและจารึกไว้ในใจมิรู้ลืม และหากมีสิ่งใดที่ดิฉันจะทดแทนได้บ้างก็ขอน้อมรับไว้ด้วยความเต็มใจ หากมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งขาดตกบกพร่องไป ดิฉันและครอบครัวขอกราบขออภัยไว้ ณ โอกาสนี้ และขอกราบขอบพระคุณอีกครั้ง....

ท้ายที่สุดนี้ ในการที่ท่านจากไปโดยไม่มีวันกลับย่อมยังความเศร้าสลดใจให้กับดิฉันและลูก ๆ อย่างสุดซึ้งเปรียบเสมือนว่า **"ในขณะนี้ดิฉันได้เสียแขนไปข้างหนึ่งซึ่งเป็นแขนที่มีความสำคัญแก่ดิฉันและลูก ๆ มาก"** ถึงแม้ว่าดิฉันจะต้องรับภาระอันแสนหนักอย่างใดก็ตาม ดิฉันจะพยายามอย่างสุดความสามารถประคับประคองให้ครอบครัวผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคให้จงได้ ถึงแม้จะไม่สมบูรณ์เหมือนที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ก็ตาม ตลอดระยะเวลาที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันมาเป็นเวลาเกินกว่า ๒๕ ปีนั้น ก็คงจะมีบ้างที่ดิฉันได้ล่วงเกินเลยไปบ้าง ดิฉันขอกราบขออภัยต่อดวงวิญญาณของท่านอีกครั้ง สำหรับความดีทั้งหลายที่ท่านได้มอบให้กับดิฉันนั้น ดิฉันจะขอจดจำไว้ในใจมิรู้ลืม และขอตั้งจิตอธิษฐานขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิทั้งหลายในสากลโลก จงช่วยให้กุศลผลบุญที่ท่านได้บำเพ็ญเพื่อประโยชน์สุขแก่ประเทศชาติและส่วนรวมขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ จงเป็นพลังบัจจัยส่งผลให้ดวงวิญญาณของท่านได้เสวยทิพย์สมบัติในสรวงสวรรค์ ประสบแต่ความสุขเกษมในสัมปรายภพด้วยความสงบสุขชั่วนิรันดร เทอญ....

ด้วยความเคารพรัก

แขก

แด่คุณพ่อที่เคารพรักยิ่ง

วันแรกที่กลับมาบ้านไม่เห็นคุณพ่ออยู่บ้าน เจอต้องและคุณยายก็ถามต้องว่า **พ่อไปไหนล่ะ พี่อยากพบอยากจะไปกราบพ่อ** ต้องบอกว่าพ่ออยู่โรงพยาบาลสยามเพิ่งเข้าไปเมื่อไม่กี่วันนี้เอง เข้า ๆ ออก ๆ ตอนแรกที่ได้ยินก็คิดว่าคุณพ่อคงไม่เป็นอะไรมาก ไม่ได้เฉลียวใจเลย กลับมาบ้านประมาณ ๙.๐๐ น. ก็นั่งจัดของไปและโทรไปคุยกับคุณแม่ ๆ ก็บอกว่า คุณพ่อไม่ค่อยสบายอยู่โรงพยาบาล แล้วคุณแม่จะพาไปเยี่ยมวันหลัง พอตอนประมาณ ๑๓.๐๐ น. ก็ได้รับโทรศัพท์น้าสาวถามว่า กลับมานานหรือยัง–รู้ข่าวพ่อหรือเปล่า ก็ตอบน้าไปว่ารู้แล้ว คุณพ่ออยู่โรงพยาบาลสยามก็เลยสงสัยในใจแล้วว่า ต้องมีบางสิ่งเกิดขึ้นกับคุณพ่อ ก็เลยขึ้นไปจะไปไหว้พระที่หิ้งพระ ก็เห็นแว่นตา, ฟันปลอม บุหรี่ ไฟแช็ค พวงมาลัย เครื่องเซ่น ก็มั่นใจว่าคุณพ่อได้จากต้นไปแล้ว **เป็นความรู้สึกที่บอกไม่ถูกว่าเสียใจแค่ไหน สูญเสียคนที่เคารพและบูชา** คิดว่าตั้งแต่เป็นลูกของคุณพ่อมาทำให้คุณพ่อผิดหวังตลอด ตอนเด็ก ๆ เป็นคนที่ไม่ค่อยชอบเรียนจะเล่นเสียเป็นส่วนใหญ่ เวลาพ่อได้สมุดพกมา คุณครูจะเขียนพฤติกรรมในชั้นเรียนมาด้วยทุกครั้ง ทุกครั้งที่คุณพ่ออ่านจะต้องโดนคุณพ่อดุทุกครั้ง เวลาโรงเรียนมีงานพบปะพูดคุยระหว่างผู้ปกครองกับครู บีแรก ๆ ที่พ่อไปจะโดนคุณครูว่ามาทุกครั้งว่า เล่นในห้องบ้าง ไม่สนใจการเรียนเอาแต่คุยการบ้านไม่ส่ง พ่อกลับมาบ้านจะไม่พูดถึงเรื่องที่คุยกับคุณครูแต่จะไปคุยกับคุณแม่บอกเรื่องที่คุณครูเล่ามาคุณแม่ก็จะมาบอกให้ตั้งใจเรียนนะ คุณพ่อเขาเสียใจที่คุณครูว่า ก็รับปากกับแม่ว่าบีต่อไปจะทำให้ดีขึ้น แต่พอบีต่อไปก็ทำไม่ได้อีก ระยะหลังคุณพ่อจะไม่ไปที่โรงเรียนจะให้คุณแม่ไปแทน อยากให้คุณพ่อรู้ว่าถึงตอนเด็ก ๆ จะทำให้คุณพ่อผิดหวังมามาก แต่ตอนนี้สิ่งเดียวที่จะทำให้คุณพ่อสมหวังและภูมิใจในตัวลูกก็คือ ความสำเร็จในการศึกษา ซึ่งต้นจะทำให้ได้เพื่อตอบแทนและทดแทนสิ่งต่าง ๆ ที่เคยทำให้พ่อเสียใจในอดีต คุณพ่อไม่ต้องเป็นห่วงอะไรทั้งสิ้น จะไม่ทำให้คุณพ่อเสียความตั้งใจแน่นอน แม้มันจะลำบากแค่ไหน

ก็จะทำให้ได้ ยังไม่เคยได้ทดแทนพระคุณของคุณพ่อเลย คุณพ่อก็มาจากไปก่อนอยาก ให้คุณพ่อรออยู่เห็นความสำเร็จของลูกตามที่คุณพ่อหวังเอาไว้ และตันก็ไม่ได้เป็นเหมือนตอนเด็ก ๆ อีกแล้ว คุณพ่อเป็นคนที่อดทน ขยันทำงานตลอดเวลา ไม่ปล่อยเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ ในตอนเด็ก ๆ จะเห็นคุณพ่อทำงานโดยไม่ขาด ออกไปต่างจังหวัดบ่อยมากเพื่อไปตรวจงานทำทุกอย่างเพื่อครอบครัว ความหวังของคุณพ่อก็คือ พยายามจะส่งลูกทั้ง ๒ คน ให้เรียนสูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ คุณพ่อเคยบอกว่า **สมบัติอื่นมีมากแต่ถ้าใช้ไม่เป็นก็หมด แต่ความรู้นั้นไม่มีวันหมด** ถึงแม้คุณพ่อจะดุหรือจะว่าเกี่ยวกับเรื่องการเรียนและการไปเที่ยว แต่ก็รู้ว่าที่คุณพ่อดุ–ก็เพราะรักอยากให้ลูกได้ดี เพราะเวลาขออะไรคุณพ่อคุณพ่อจะไม่เคยขัดใจเลยตอนช่วงที่คุณพ่อมีชีวิตอยู่ทำให้คุณพ่อดีใจเรื่องการเรียนคือ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีตามเกณฑ์ไม่ได้ตกซ้ำปีเลย ตั้งใจเรียนมากเพราะเริ่มโตขึ้นก็คิดได้ว่าการศึกษานั้นสำคัญต่อไปในอนาคต ซึ่งตอนนี้ก็ยังคงตั้งใจเรียนอยู่ไม่ได้เป็นเหมือนตอนเด็ก ๆ อีกแล้วขอทำให้คุณพ่อ ถึงแม้คุณพ่อจะไม่ได้อยู่เห็นความสำเร็จแต่อยากให้รับรู้

คุณพ่อเป็นนักพัฒนาทุกอย่างในบ้านถ้าทำเองได้ หรือแก้ไขเองได้คุณพ่อจะทำเองตลอดไม่ว่าจะเป็นประปา ไฟฟ้า ฯลฯ หรืออะไรก็แล้วแต่จะพยายามทำด้วยตัวเองก่อน จนกว่าจะทำไม่ได้จริง ๆ ถึงจะจ้างเขาหรือวานคนอื่นมาช่วย คุณพ่อรักต้นไม้มาก คุณพ่อชอบปลูกต้นไม้วันทั้งวันถ้าอยู่บ้านคุณพ่อจะอยู่กับต้นไม้ ปลูกบ้าง ถอนบ้าง คุณพ่อชอบขยายพันธุ์ต้นไม้ จะเห็นได้ที่บ้านต้นไม้จะมีอยู่รอบ ๆ บ้านเลย เมื่อก่อนถ้าว่างหรือไม่ได้ไปไหนก็จะไปช่วยคุณพ่อทำ คุณพ่อจะสอนให้รู้จักความลำบาก อดทน มัธยัสถ์อย่าฟุ่มเฟือย ประหยัดได้ควรประหยัด ตอนเด็กเคยเก็บกระเบ๋าสตางค์ได้ก็เอามาอวดคุณพ่อ, คุณแม่ ดีใจที่ได้เงินมาฟรี ๆ แต่คุณพ่อบอกว่าให้เอาไปคืนเขาเสีย **"ไม่ใช่ของ ๆ เรา สิ่งไหนที่ไม่ใช่ของของเราอย่าไปยุ่งหรือไปอยากได้ คุณพ่อจะสอนไว้ว่าโตขึ้นถ้าไปทำงานอย่าคอรัปชั่นเพราะไม่ดี ให้ทำงานด้วยความสุจริต** อย่าทำงานบนหลังคนอื่น ตันก็จะนำคำสอนต่าง ๆ ของคุณพ่อนี้ไปใช้เมื่อสำเร็จการศึกษา แล้วจะไม่ทำให้คุณพ่อผิดหวัง

หน้าว่าง

คุณพ่อที่เคารพรักยิ่ง

ตั้งแต่ลูกจำความได้ คุณพ่อเป็นแบบอย่างที่ดีเสมอมา เมื่อตอนเด็กคุณพ่อไม่ได้ตามใจ หรือเอาอกเอาใจจนเกินไปนัก เมื่อเทียบกับเด็กคนอื่นๆ คุณพ่อสอนให้ประหยัด ให้ทำทุกอย่างด้วยตัวของเราเองตามกำลังที่มีอยู่ ถึงจะมีคนรับใช้คุณพ่อบอกว่าให้ช่วยเหลือกัน อย่างเช่น เช็ดรองเท้าเอง หรือรินน้ำกินเอง เป็นต้น **คุณพ่อพูดอยู่เสมอว่าทุกคนเกิดมาเท่าเทียมกันหมดไม่ควรแบ่งชั้นวรรณะ ไม่ให้ดูถูกคน** คุณพ่อบอกว่าถ้าไม่มีคนเหล่านี้เราก็ต้อง กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน ซักรีดเสื้อผ้าด้วยตัวเอง บางครั้งลูกก็ยังคิดเลยว่า ทำไมเราจะต้องทำด้วยในเมื่อเราจ้างเขามาทำงานแล้ว คุณพ่อก็เปรียบเทียบให้ฟังว่า ถ้าเป็นตัวเราล่ะจะมีความรู้สึกอย่างไร ถ้าถูกใช้งานอย่างกับทาส คุณพ่อยังสอนอีกว่า **ไม่ควรนินทาว่าร้ายใคร ถ้าไม่ใช่เรื่องที่เกี่ยวกับเราก็ไม่ควรยุ่งเกี่ยว** เมื่อถึงเวลาเข้าโรงเรียนคุณพ่อจะพาไปสมัคร คอยดูแลทุกๆ อย่างไม่ว่าจะเป็นเครื่องอาบน้ำ ทานข้าว ทำการบ้าน หรือแม้กระทั่งหวีผมให้ ช่วงนั้นคุณพ่อไปต่างประเทศบ่อย เมื่อกลับมาก็ซื้อตุ๊กตาใส่ถ่านร้องเพลงและร้องไห้มาให้ ลูกชอบมากเวลานอนก็เอานอนด้วย เวลาอาบน้ำก็อาบให้ มันก็เลยเสีย คุณพ่อก็ไม่ว่าอะไร พอลูกโตขึ้นมาคุณพ่อหัดให้ขึ้นรถเมล์ คุณพ่อบอกว่าต้องหัดขึ้นให้ได้ **เพราะอนาคตเป็นสิ่งไม่แน่นอน** ข้างหน้าจะเป็นอย่างไรไม่มีใครคาดหวังได้ ต้องรู้จักความลำบากไว้บ้าง ให้อดทน คุณพ่อเคยพาลูกเดินถึง ๓ ป้ายรถเมล์ ตอนแรกคุณพ่อบอกว่าไม่ไกลหรอก เดินไปเรื่อยๆ ก็ถึง ลูกก็เดิน เดินไปแดดก็ร้อนและก็ยังไม่ถึงเสียที ลูกถามว่าทำไมไม่ขึ้นรถตุ๊กตุ๊กล่ะ คุณพ่อบอกว่าไม่จำเป็น เราเดินไปเองก็ได้ แล้วที่สำคัญคุณพ่อเดินเร็วมาก ลูกก็เลยกลายเป็นคนที่เดินเร็วด้วย

เมื่อถึงเวลาที่เลือกแผนการเรียน คุณพ่อก็ไม่ได้บังคับแต่อย่างใด คุณพ่อให้ลูกตัดสินใจเลือกเอง บางครั้งลูกคิดว่าคุณพ่อควรจะบังคับบ้าง เพราะลำพังลูกเองที่ผิดพลาดได้ ตอนสอบเอ็นทรานซ์เข้ามหาวิทยาลัยลูกเลือกด้วยตัวเองทั้งหมด คุณพ่อไม่ได้แนะนำอะไร

เลย คุณพ่อบอกว่าโตแล้ว พอที่จะรู้ว่าสิ่งใดควรไม่ควร ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำไปเพื่อตัวของเราเอง เราทำดีตัวของเราก็ได้ดีไปด้วย ถ้าทำเลวตัวเราก็เลว ตั้งแต่ตอนเด็ก ๆ คุณพ่อไม่เคยตีลูกเลย ส่วนมากจะชี้แจงถึงเหตุผลให้เข้าใจ เวลาไปข้างนอกลูกจะไปกับคุณพ่อเสมอ คุณพ่อชอบเข้าร้านหนังสือ บางทีซื้อมา ๕–๖ เล่ม คุณพ่อบอกว่า **การอ่านหนังสือเป็นการมองโลกให้กว้างขึ้น** เราจะมีความรู้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ช่วงหลังคุณพ่อเกษียณอายุราชการคุณพ่อมักจะอยู่กับบ้าน จะออกไปต่อเมื่อมีธุระเท่านั้น คุณพ่อชอบปลูกต้นไม้ วันหนึ่ง ๆ คุณพ่อจะอยู่แต่ในสวน ถึงเวลาอาหารจะเข้ามาพัก บางทีก็ดูวีดีโอหนังจีน

ระยะหลัง ๆ คุณพ่อบ่นว่าเหนื่อยและเพลีย เวลาเดินขึ้นบันไดก็บอกว่าเหนื่อยใจจะขาด มีอยู่วันหนึ่งฝนตกหนัก ลูกกับคุณแม่ออกมายืนรอคุณพ่อนอกบ้านเพราะเป็นห่วง รอสักครู่เห็นคุณพ่อนั่งรถเข้ามา ดูเหมือนว่าไม่สบาย หลังจากนั้นคุณพ่อไม่ได้ออกไปไหนอีกนอนอยู่ที่บ้าน ทุกเช้าลูกจะทำอาหารให้คุณพ่อ คุณพ่อชอบทานไข่ดาว หมูแฮม ขนมปังทาเนยและน้ำพริกเผา แต่ระยะหลัง ๆ บอกว่าอยากทานข้าวต้ม ลูกก็ไม่ได้คิดอะไร จากวันที่ ๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๒ คุณพ่อเข้าโรงพยาบาลชลประทานและวันรุ่งขึ้นย้ายไปโรงพยาบาลสยาม ตอนนั้นลูกไม่เคยคิดเลยว่าคุณพ่อจะเป็นมากถึงขนาดนี้ ลูกคิดแต่เพียงว่าอีกสัก ๒–๓ วัน ก็จะหายเป็นปกติและกลับบ้านได้ ลูกไปหาคุณพ่อแทบทุกวัน ส่วนคุณแม่อยู่เฝ้าทุกคืน

วันจันทร์ที่ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๒ เป็นวันแรกของการเรียน เอ.ยู.เอ. ลูกไปหาคุณพ่อประมาณก่อนเที่ยงเล็กน้อย เอาจดหมายของพี่ต้นไปอ่านให้พ่อฟัง และถามคุณพ่อว่าดีใจไหม คุณพ่อพยักหน้า หลังจากนั้นให้คุณพ่อทานยาและป้อนข้าว พอคุณแม่มาลูกจึงบอกคุณพ่อว่า "ต้องไปเรียนก่อนนะวันนี้เปิดเรียน แล้วพรุ่งนี้ต้องจะมาใหม่" พอตอนเย็นลูกกลับถึงบ้านเห็นของใช้ที่คุณพ่อที่เอาไปโรงพยาบาลเต็มหมดก็ดีใจ ดีใจมากนึกว่าคุณพ่อหายแล้ว ถามคนที่บ้านว่าคุณแม่ไปไหน เขาบอกว่าคุณแม่ออกไปซื้อกับข้าว ลูกก็ถามต่อว่า แล้วคุณพ่อล่ะไปไหน เขาบอกว่าไม่รู้ ลูกนั่งรอสักครู่ยังไม่มีใครมา สงสัยจึงโทร

ศัพท์ไปถามที่โรงพยาบาลได้รับคำตอบว่า **คุณพ่อเสียชีวิตแล้ว** ตอนนั้นลูกยังไม่เชื่อ เลยโทรศัพท์ไปหาคุณน้าอีกครั้ง คุณน้าถามว่า รู้อะไรหรือยัง ลูกจึงแน่ใจว่าเป็นความจริง ลูกคิดอะไรไม่ออก มันสับสนมาก นั่งอยู่นานคุณแม่ก็กลับเข้ามา ลูกไม่อยากเชื่อ มันเป็นไปได้ยังไงในตอนกลางวันลูกยังป้อนข้าวคุณพ่ออยู่เลย

ถึงตอนนี้ก็ไม่มีอะไรดีไปกว่าการตั้งใจเรียนให้สมดังความปรารถนาของคุณพ่อ ลูกจะไม่ทำให้คุณแม่เสียใจหรือหนักใจ คุณพ่อไม่ต้องเป็นห่วงลูก ลูกจะดูแลคุณแม่และพยายามทำให้ความหวังของคุณพ่อเป็นจริง สิ่งที่ลูกตั้งใจไว้ว่าเมื่อลูกเรียนจบมีงานทำแล้วลูกจะทดแทนพระคุณ แต่นี่ลูกก็ยังไม่ได้ตอบแทนเลยคุณพ่อก็มาด่วนจากไปเสียก่อน ถึงอย่างไรลูกคิดอยู่เสมอว่า คุณพ่อยังคงอยู่กับเราตลอดไป

"คนเราก็มีเพียงเท่านี้
จะชิงดีแก่งแย่งไปถึงไหน
ผ่านไปแล้วก็พ้นหนทางไกล
สู่ทางใหม่ซึ่งสงบนิรันดร"

"ลูกต้อง"

กำหนดการบำเพ็ญกุศล และสวดพระอภิธรรม

๓๑ ตุลาคม–๒ พฤศจิกายน ๒๕๓๒	ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานพระบรมราชานุเคราะห์ สวดพระอภิธรรม กำหนด ๓ คืน
๓ พฤศจิกายน ๒๕๓๒	สำนักงานสหกรณ์จังหวัดปทุมธานี กรมตรวจบัญชีสหกรณ์
๔ พฤศจิกายน ๒๕๓๒	ชมรมข้าราชการบำนาญสหกรณ์ สหกรณ์เคหะสถานกรุงเทพ ฯ คณะเศรษฐศาสตร์สหกรณ์ รุ่นที่ ๑๒
๕ พฤศจิกายน ๒๕๓๒	ญาติและพี่น้อง สกุล "อุเทนสุต" และสกุล "มหาศร" คณะท่านรองสว่าง โชตานนท์
๖ พฤศจิกายน ๒๕๓๒	สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กรมส่งเสริมสหกรณ์

รายนามผู้วางพวงมาลาและดอกไม้เคารพศพ

๑. ด.ร. เถลิง ธำรงนาวาสวัสดิ์

๒. คุณจุลนภ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา-คุณหญิง

๓. คุณสมหมาย สุรกุล รองปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

๔. คุณเฉลิมชัย-มาลดี วสีนนท์

๕. คุณโชค-รุ่งทิพย์ ศรีสิทธิกรรม

๖. คุณวรสิทธิ์ สุคนธสิทธิ์

๗. ด.ร. กล่อม-วิโรชา อิศรพันธ์

๘. ศ.จ. พันชุม ดิษยมณฑล-ครอบครัว

๙. คุณคมสัน-วินิดา สันติวราคม

๑๐. ว.ป.อ. รุ่น ๑๘

๑๑. พล.อ. ป่าโมชข์ ถาวรฉันท์ และ คุณหญิง

๑๒. พลโท สุรเสฏฐ-บุญชู รามสมภพ

๑๓. พลโท สุรพงษ์-รสสุคนธ์ ศรีสนั่น

๑๔. พล.ท. สุวิช-กรองแก้ว กาญจนานันท์

๑๕. พล.ท. นาค-ศิริเพ็ญ นามสูงเนิน

๑๖. พล.ร.ท. ประภัทร์ จันทเขต

๑๗. คุณชวัช-ม.ร.ว. ถนอมพันธุ์ แสงประดับ

๑๘. น.พ. นัดดา-ฉายแสง ศรียาภัย

๑๙. คุณพิศิษฏ-บุญเลื่อน เทศะบำรุง

๒๐. คุณเสงี่ยม-พิมพ์พรรณ มาหมื่นไวย

๒๑. พ.อ. ชอบ-รัตนา ช้างแก้วมณี

๒๒. คุณอนันต์-สงวนพงษ์ ชำนาญกิจ

๒๓. สหกรณ์ออมทรัพย์ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ จำกัด

๒๔. ร้านสหกรณ์กรุงเทพ ฯ จำกัด

๒๕. สหกรณ์การเกษตรลาดหลุมแก้วพัฒนา จำกัด

๒๖. สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

๒๗. ศูนย์สาธิตสหกรณ์

๒๘. ข้าราชการคณะกรรมการ พนักงาน ส.ก.ก. เมือง–ปทุมธานี จำกัด

๒๙. ชมรมข้าราชการสหกรณ์บำนาญ

๓๐. คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ ม.ก.

๓๑. กรมตรวจบัญชีสหกรณ์

๓๒. กรมส่งเสริมสหกรณ์

๓๓. สหกรณ์เคหสถานกรุงเทพ ฯ จำกัด

๓๔. ชมรมศิษย์เก่าแม่โจ้ ก.ท.ม.

๓๕. ภาควิชาสหกรณ์

๓๖. สหกรณ์การเกษตรลำลูกกา จำกัด

๓๗. คณะกรรมการคหบาล ๔

๓๘. สำนักงานปฏิบัติการฝนหลวง

๓๙. สหกรณ์การเกษตรสามโคก จำกัด

๔๐. ศูนย์ตรวจบัญชีสหกรณ์ที่ ๗

๔๑. ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

๔๒. ประชาสัมพันธ์ ฝ่ายอำนวยการรุ่นที่ ๑๒

๔๓. บริษัทสมจิตต์ โอสถ จำกัด

๔๔. ศูนย์ตรวจบัญชีสหกรณ์ที่ ๑๒

๔๕. เศรษฐศาสตร์สหกรณ์รุ่น ๑๒

๔๖. ผู้ตรวจราชการสหกรณ์เขตและผู้ช่วย ๑–๕

๔๗. หน่วย พชร บ. เอ.ไอ.เอ. จ.ก.

๔๘. ส.น.ง. สหกรณ์จังหวัดปทุมธานี

๔๙. กองตรวจและประสานงานการเกษตร ส.ป.ก.ษ.

๕๐. คุณสวัสดิ์-ปานจิตต์ วัฒนายากร

๕๑. คุณสว่าง-เรณู โชตานนท์

๕๒. รุ่นเดอะ ม.ก. แม่โจ้ รุ่น ๗

๕๓. คุณพจน์ (ชูเกียรติ) รัตนศรีสมภพ และครอบครัว

๕๔. คุณบุบผา-ประเสริฐศักดิ์

๕๕. พล.ต.ท. อุทัย-ประพันธ์ ศรีอรุณ

๕๖. คุณจรูญ-บียนุช

๕๗. พลโท ชัยยุทธ-สุภรณ์ พุกผาสุข

๕๘. พล.ต. ธำรง โอสถหงษ์ และครอบครัว

๕๙. พลเรือโท สถิตย์-ปทุม จิตรสุข

๖๐. คุณอนุเทพ-กรรณิการ์ อุเทนสุต

๖๑. พ.อ. ฉัตรชัย-สมนึก อุเทนสุต

๖๒. คุณทวีผล-สมทรง บำราศอรินทร์พ่าย

๖๓. คุณอโณทัย-พรทิพย์ อุเทนสุต

๖๔. สุดรักสุดอาลัย จาก ภรรยาและบุตร

ภาควิชาเภสัชเวท
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ถนนสุเทพ ต. สุเทพ อ. เมือง
จ. เชียงใหม่ ๕๐๐๐๒

๑๖ มีนาคม ๒๕๓๓

เรื่อง อนุญาตให้นำบทความสมุนไพรใกล้ตัวลงพิมพ์ได้

เรียน คุณจิราภรณ์ อุเทนสุต

อ้างถึง จดหมายของคุณจิราภรณ์ เดือนมีนาคม ๒๕๓๓

สิ่งที่ส่งมาด้วย บทความเรื่อง ๑. สมุนไพรแต่งสี, กลิ่น รส

๒. น้ำผึ้ง, นมผึ้ง, ไขผึ้ง, เกสรผึ้ง

๓. การสำรวจการใช้สมุนไพรของแพทย์แผนโบราณ

ตามจดหมายของคุณจิราภรณ์ ที่อ้างถึง ขออนุญาตนำบทความ เรื่องสมุนไพรใกล้ตัวที่ดิฉันเขียนและเรียบเรียงไว้ เพื่อนำลงตีพิมพ์ในหนังสือแจกในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณสำรวย อุเทนสุต สามีผู้วายชนม์นั้น ดิฉันไม่ขัดข้อง กรุณาเลือกคัดตัดตอนดำเนินการไปได้เลย

นอกจากนี้ ดิฉันยังได้แนบบทความเรื่องสมุนไพรแต่งสี, กลิ่น, รส และประโยชน์ของน้ำผึ้ง, นมผึ้ง, ไขมัน, เกสรผึ้งมาให้เพื่อพิจารณานำลงตีพิมพ์เป็นการกุศลได้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

รองศาสตราจารย์

(นางสมพร หิรัญรามเดช)
หัวหน้าภาควิชาเภสัชเวท คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ดิฉันและครอบครัวต้องขอขอบพระคุณท่านรองศาสตราจารย์สมพร หิรัญรามเดช หัวหน้าภาควิชาเภสัชเวท คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ได้กรุณาอนุญาตให้นำบทความเรื่อง "สมุนไพรใกล้ตัว" นำลงพิมพ์ในหนังสือแจกในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณสำรวย อุเทนสุต ในวันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๓๓ เพื่อเป็นเกียรติแก่ผู้วายชนม์ และเป็นที่ระลึกแก่ผู้ที่มาร่วมงานในครั้งนี้ และหวังว่าหนังสือเล่มนี้คงจะเป็นประโยชน์ไม่มากก็น้อยสำหรับท่านผู้สนใจ และบุญกุศลที่เกิดจากการจัดทำหนังสือในครั้งนี้ ดิฉันและครอบครัวขออุทิศให้แก่ดวงวิญญาณของ คุณสำรวย อุเทนสุต ด้วย อานุภาพกุศลผลบุญจงเป็นพลังปัจจัยอำนวยให้ประสบสุขตามควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพทุกประการ.....

ด้วยความขอบพระคุณอย่างสูง

จิราภรณ์ อุเทนสุต และครอบครัว

สมุนไพรใกล้ตัว

สารบัญ

หน้า

สมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารประจำวันและยา ๑
สมุนไพรที่นำมาทำเป็นเครื่องดื่ม ๑๗
สมุนไพรที่ใช้เป็นยาระบาย ๕๗
สมุนไพรที่เป็นยาแก้ท้องร่วง ท้องเสีย ๗๗
สมุนไพรที่ใช้ขับปัสสาวะ ๘๓
สมุนไพรที่มีกลิ่นหอม เข้าเครื่องยาหอมบำรุงหัวใจ ๙๓
สมุนไพรที่เป็นยารักษาโรคผิวหนัง ๑๐๓
สมุนไพรที่เป็นยารักษาโรคมาเลเรีย ๑๑๗
สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคมะเร็งในเม็ดเลือด ๑๒๓
สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคความดันโลหิตสูง ๑๒๗
สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคเบาหวาน ๑๓๑
สมุนไพรที่ใช้เป็นยาห้ามเลือด ๑๓๕

เรียบเรียงโดย รองศาสตราจารย์ นางสมพร หิรัญรามเดช หัวหน้าภาควิชาเภสัชเวช คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หน้าว่าง

หน้าว่าง

หน้าว่าง

หน้าว่าง

หน้าว่าง

หน้าว่าง

หน้าว่าง

หน้าว่าง

หน้าว่าง

หน้าว่าง

สมุนไพรที่ใช้เป็น
อาหารประจำวันและยา

กระถิน

กระทือ

ข้าว

ถั่วพู

ผักเสี้ยน

มะม่วงหิมพานต์

มะแว้ง

ตำลึง

หน้าว่าง

กระถิน, กระถินบ้าน

กระถิน มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Leucacaena glauca*, Benth อยู่ในตระกูลมิโมซาซี่ (Mimosaceae) ทางภาคเหนือเรียกว่า ผักก้านถิน ภาคใต้ว่า ตอกาศ ภาคอิสานว่า ผักกระเฉดต้น ภาคกลางว่า ผักกระถิน

คนไทยใช้ยอดอ่อนและฝักอ่อนของกระถินเป็นผักจิ้มมาเป็นเวลาช้านานแล้ว ภายในใบกระถินพบว่ามีสารพวกอัลคลอลอยด์ลิวซีนีน (Leucenine) หรือ ลิวซินอล (Leucenol) เป็นสารที่ทำให้เกิดอาการขนร่วงของสัตว์บางชนิดที่มีกระเพาะเดียว เช่น คน ม้า หมู กระต่าย และ ไก่ ในกรณีที่กินจำเจจำนวนมาก ๆ และการกินใบกระถินบ่อย ๆ ทำให้เกิดการเป็นหมันได้ ซึ่งยังไม่มีรายงานว่าเป็นพิษกับคน อาจเป็นเพราะคนบริโภคเป็นเครื่องแนม มิได้กินทีละมาก ๆ เช่น สัตว์บางชนิด สารอัลคลอลอยด์ลิวซีนีนเชื่อว่าเป็นสารชนิดเดียวกับ มิโมซีน (mimosine) ในใบไมยราพ ซึ่งถูกความร้อนแล้วสลายตัว พบว่าในม้าที่กินใบกระถินเป็นประจำจะทำให้ขนหางและขนแผงคอร่วง ขนตามตัวหลุดเป็นหย่อม ๆ ถ้าให้ม้าเลิกกินใบกระถิน ขนตามส่วนต่าง ๆ จะเกิดขึ้นอยู่ในสภาพปกติ

ใบกระถินประกอบด้วยสารไนโตรเจน (Nitrogen) และโปแตสเซียม (Potassium) จำนวนมาก เป็นปุ๋ยที่ดีเมื่อใบร่วงยังพื้นดินเน่าเปื่อย.

เมล็ด กระถินนอกจากจะนำมาทำเครื่องประดับ เช่น ลูกประคำคล้องคอ เข็มกลัดกระเป๋าถือ ฯลฯ เป็นของขวัญของฝากได้เป็นอย่างดีแล้ว ภายในเมล็ดยังเป็นแหล่งสะสมธาตุซีลิเนี่ยม (selenium) ที่รากกระถินดูดจากดิน ฉะนั้นถ้าสัตว์กินเมล็ดกระถินเข้าไปมาก ๆ จะทำให้เกิดอาการเป็นพิษมาก เป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็ง เช่นเดียวกับการเป็นพิษเนื่องจากธาตุซีลีเนี่ยม

ในกรณีที่ขาดแคลนวัตถุดิบในการทำกระดาษ ต้นกระถินสามารถนำไปใช้ในการทำเยื่อทำกระดาษได้ แต่ได้เยื่อไม่ยาว ต้องผสมกับเยื่อของไม้ไผ่ ในบางประเทศเชื่อว่า **เปลือก** กระถินเป็นยาขับพยาธิได้ ต้องมีการพิสูจน์กันต่อไป

กระถินเป็นไม้พุ่มไม่ใหญ่นัก ปลูกเป็นรั้วบ้าน หรือใช้บังลม บังแดดให้กับพืชเศรษฐกิจชนิดอื่น เช่นพวก ต้นชา ต้นกาแฟ เนื่องจากใบเป็นฝอย เป็นใบรวมลู่ลมดี ช่อดอกกลมขนาดเล็กขาวนวล ฝักแบนเป็นพวง เมื่อแก่จะแตกออกได้ เมล็ดสีน้ำตาลแก่เป็นเงาแข็ง นำมาทำเป็นเครื่องประดับได้สวยงามดี กระถินมีถิ่นกำเนิดแถวอเมริกาเขตร้อน แต่ขึ้นได้งอกงามดีทั่วทุกภาคของประเทศไทย ชยายพันธุ์ได้รวดเร็วโดยเมล็ด

สรุปสรรพคุณ

ใบกระถินมีสารอัลคลอลอยด์ลิวซีนิน และลิวซินอล ทำให้สัตว์กระเพาะอาหารเคียวเกิดการขนร่วง และทำให้เป็นหมัน

ใบกระถิน มีธาตุไนโตรเจนและโปแตสเซียมจำนวนมาก เป็นปุ๋ยที่ดีให้กับดินบริเวณนั้น

เมล็ดกระถินอาจมีธาตุซิลีเนียมสะสมอยู่เป็นพิษต่อสัตว์ได้

เนื้อไม้กระถินทำเยื่อกระดาษได้

เปลือกกระถินเชื่อว่าเป็นยาขับพยาธิ

กระทือ

กระทือ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **ซิงจิเบ่อร์ เซอรัมเบท** (*Zingiber zerumbe* Rose ex Smith) อยู่ในตระกูล ซิงจิเบอราซี (Zingiberaceae) ภาคเหนือเรียกว่า กระแอน, ชะแอน, แฮวดำ, เฮียวดำ กระทือเป็นพืชล้มลุกลงหัวจำพวก ขิง ข่า ไพล ขมิ้น ฤดูแล้ง หัวจะโทรม พอถึงฤดูฝนจะงอกขึ้นมาใหม่ **เหง้า** หรือ **หัว** มีขนาดใหญ่ติดต่อกันไปยืดยาว เนื้อในสีขาวอมเหลืองเรื่อ ๆ มีเส้นเล็ก ๆ กลิ่นหอมมีรสขมและขื่นน้อย ๆ หั่นแล้วขยำกับน้ำเกลือนาน ๆ รับประทานเป็นอาหารได้ ยังมีสรรพคุณขับลม บำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ แก้บิด และเชื่อว่าบำรุงน้ำนม เหง้ากระทือหมกไฟให้สุกผสมน้ำปูนใส รับประทานแก้จุกเสียด ท้องอืดเฟ้อ แก้เสมหะ ขับน้ำย่อยอาหาร **ใบ** กระทือออกตรงข้ามสลับตั้งฉากกันในยาวเรียว เชื่อว่าขับเลือดหลังคลอดบุตร **ช่อดอก** โผล่ขึ้นมาจากหัวใต้ดินก้านยาวแข็งดอกกลมยาวคล้ายฟองไข่ ประกอบด้วยกลีบเลี้ยงสีเขียวปนแดงจำนวนมากอุ้มน้ำ ตัวดอกมีสีขาวนวลลักษณะเป็นหลอดปลายกลีบปากอ้า ดอกกระทือเชื่อว่าแก้ไข้ผอมเหลืองเรื้อรัง ส่วนของ **ต้น** กระทือเชื่อว่าแก้เบื่ออาหารได้

กระทือเป็นไม้ที่ปลูกง่าย มักปลูกกันเป็นสวนครัวตามบ้านเรือนทั่ว ๆ ไป

สรุปผลสรรพคุณ

เหง้า หรือหัวกระทือ รับประทานเป็นอาหารได้ ขับลม บำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ แก้บิด และเชื่อว่าบำรุงน้ำนม

เหง้าหมกไฟ ผสมน้ำปูนใส แก้จุกเสียด ท้องอืดเฟ้อ แก้เสมหะ ขับน้ำย่อยอาหาร

ใบ เชื่อว่าขับเลือดเสียหลังคลอดบุตร

ดอก เชื่อว่าแก้ไข้ผอมเหลืองเรื้อรัง

ต้น เชื่อว่าแก้เบื่ออาหาร

ข้าว

ข้าว มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **ออไรซ่า ซาชิว่า** (*Oryza satiua* Linn.) ภาษาอังกฤษว่า Rice อยู่ในตระกูลแกรมมินี่ (Graminae)

ข้าว มีทั้งข้าวสารจ้าว และข้าวสารเหนียว (คำว่าข้าวสารมาจากภาษาอังกฤษว่าว่า rice คำว่า สาร เป็นภาษาไทยใหญ่ แปลว่า ข้าวที่เอาเปลือกออกแล้ว)

คำว่า rice หมายถึงข้าวสารเหนียวและข้าวสารจ้าว แต่จะเรียกข้าวสารเหนียวให้ชัดลงไป เรียก Gluteneous rice

ถ้าข้าวเปลือก ภาษามลายู เรียกว่า ปาดี ภาษาอังกฤษ เรียก แพดดี้ (Paddy)

ข้าวเป็นอาหารหลักของชาวเอเซีย (ชาวตะวันออก) ส่วนผลของข้าวที่มีวิตามินบีมากเป็นส่วนของผลข้าวที่ติดกับเปลือก เวลานำข้าวมาสีส่วนของวิตามินบีจะอยู่ที่รำข้าวเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งวิตามินบีมีคุณสมบัติในการบำบัดโรคเหน็บชา, โรค edema (อาการบวมมีน้ำขังในเนื้อ ในสัตว์เล็กๆ) จะช่วยให้มีการเจริญเติบโตดี ก่อนที่จะพูดถึงสรรพคุณและคุณประโยชน์ของข้าวต่อไป จะขอพูด

สาเหตุในการที่ขาดวิตามินบี

๑. รับประทานอาหารไม่เพียงพอ (บี ๑ มีในเมล็ดข้าวที่ติดกับเปลือก, พวกถั่ว เนื้อวัว เนื้อหมู ตับ ยีสต์ ไข่ ปลา ผักต่างๆ)

๒. วิตามินถูกทำลายในขณะหุงต้ม หรือให้กรรมวิธีผิด (วิตามินบี ๑ ทนความร้อนได้ถึง 100°ซ (๒๔ ช.ม.) ถ้าความเป็นกรดเป็นด่างสูงกว่า ๕.๕ จะถูกทำลายรวดเร็วมาก คือไวต่อด่างและถูกทำลายด้วยอ็อกซิเจนในอากาศ, ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ด่างทับทิมและ $K_3Fr(CN)_6$ ในด่างวิตามินบี ๑ **ทนต่อกรด**

๓. วิตามินถูกดูดนำไปใช้ได้ไม่เพียงพอ อาจเกิดจากผลการอาเจียร ท้องร่วงอย่างแรง หรือในขณะที่ร่างกายต้องการมาก เช่น ในขณะให้นมบุตร, เป็นไทลอยด์ (คอพอก hyperthyloid), เป็นไข้, เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง หรือออกกำลังกายมากเกินไป พอพูดถึงสาเหตุของการขาดวิตามินบี ๑ ก็อยากจะเสริม **ผลของการขาดวิตามินบี ๑**

๑. ทำให้สัตว์เล็ก ๆ มีการเจริญเติบโตลดลง ประสาทอักเสบ หัวใจพิการ

๒. ทำให้เกิดโรคเหน็บชา กล้ามเนื้อเหี่ยว ไม่มีกำลัง มีการเปลี่ยนแปลงในเส้นเลือด เกิดอาการบวมน้ำตามข้อ (edema)

เด็กและทารก ต้องการ บี ๑ 0.6–1.5 มก./วัน
ผู้ใหญ่ „ บี ๑ ๑.๕–๒ „
อาการขาดที่รุนแรง ๑๐–๕๐ „
ตอนนี้เราก็หันมาพูดคุยเรื่องข้าวกันต่อไป

น้ำข้าว มีประโยชน์ทำให้เนื้อเยื่อภายในอ่อนนุ่ม แก้อาการอักเสบ, แก้อาการขัดเบา เพื่อให้รสชาติดีขึ้นอาจเติมเกลือ มะนาว หรือน้ำตาล แล้วแต่ชอบ นอกจากนี้ยังใช้น้ำข้าวสวนทวารหนักสำหรับผู้เป็นโรคท้องผูก เพื่อหล่อลื่นลำไส้

ทั้งน้ำข้าวและข้าว เป็นยาเย็น

น้ำชาวข้าว มีรสเย็น ถอนพิษร้อนใน อักเสบ ฟก บวม

แป้งข้าวจ้าวผสมน้ำให้เหนียว พอกเพื่อบรรเทาอาการอักเสบใน **ไฟลามทุ่ง** และแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ข้าวสารตำผสมสุรา ทาแก้ลมพิษ แก้คันได้ดี

ข้าวงอก (rice malt) มีน้ำย่อยแป้ง ช่วยย่อยอาหารได้ และมีวิตามินซีสูง

ข้าวสารนอกจากนำมาปรุงอาหารทั้งเม็ดแล้ว ยังนำมาทำเป็นแป้งปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่น ขนมต้มแดง–ขาว ขนมเข่ง ขนมหัวผักกาด ขนมจีน ลอดช่อง ก๋วยเตี๋ยว ฯลฯ

ต้นข้าวอ่อน (ข้าวน้ำนม) ตำและคั้นผสมกับน้ำนมวัวใส่ไปเตย น้ำตาลทราย ขาว ข้าวกระยาคู ให้คนไข้ในระยะพักฟื้นรับประทาน แก้อ่อนเพลีย

ข้าวเป็นพืชล้มลุกที่ต้องการน้ำมาก ยกเว้นข้าวไร่ที่สามารถขึ้นบนเขาได้ ลักษณะลำต้นกลวงเป็นข้อ ชอบดินโคลนดินเหนียว ดอกเป็นช่อ เรียกว่า รวงข้าว ผลเมื่อยังอ่อนสีเขียวสุกเต็มที่สีเหลืองทอง เป็นไม้เมืองร้อน

สรุปสรรพคุณ

ข้าวเป็นอาหารหลักของชาวเอเชียที่ให้วิตามินบีสูง บ้องกันโรคเหน็บชา ผสมสุรา แก้ลมพิษ แก้คัน บรรเทาอาการอักเสบของไฟลามทุ่ง แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก

น้ำข้าว ทำให้เนื้อเยื่ออ่อนนุ่ม แก้อักเสบ แก้อาการขัดเบา หล่อลื่นลำไส้ เป็นยาเย็น

ข้าวงอก มีวิตามินซีสูง ช่วยย่อยอาหาร นำมาปรุงอาหารสำหรับคนไข้ระยะพักฟื้น

ตำลึง

ตำลึง มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **คอคซิเนีย อินดิค้า** (*Coccinia indica* Wel A) อยู่ในตระกูล คิวเคอร์บิตาซี่ (Cucurbitaceae) ตำลึงบางทีเรียกว่า ผักแคบ หรือ ผีบาท ตำลึงเป็นไม้เถาเลื้อยพาดพันตามกิ่งยึดเกาะ หรือซุ้ม ใบออกสลับกันเป็นรูปสามเหลี่ยม ตำลึงมีตำลึงตัวผู้ตำลึงตัวเมีย ตำลึงตัวผู้มีใบหยักมากกว่าตำลึงตัวเมีย ดอกสีขาวทรงกระบอกมีหัวแฉก ผลอ่อนสีเขียวมีลายขาว ผลสุกเต็มที่มีสีแดงสด **ผล** และ **ยอด** ตำลึงรับประทานเป็นผักได้ ตำลึงที่มีอายุหลายปีจะมีรากขนาดใหญ่ เถาใหญ่และแข็ง ตำลึงมีขึ้นตามบ่ารกร้างทั่ว ๆ ไป

แพทย์แผนโบราณเชื่อว่า **ใบ**เป็นยาเย็นดับพิษร้อน **ใบสด**ตำทาถอนพิษหมามุ่ย หรือใบตรังตังช้าง น้ำในเถาตำลึง แก้ตาเจ็บ ตาผ้า ตาแดง ตาแฉะ **ราก** ตำลึง รสเย็นเชื่อว่าแก้พิษผ้าในตา และเชื่อว่าทั้ง เถา ใบ ราก ใช้บำบัดโรคผิวหนัง หลอดลมอักเสบ และโรคเบาหวาน

พบว่าน้ำคั้นจากใบตำลึงประกอบด้วยน้ำย่อยอะมีเลส (Amylase) ซึ่งมีคุณสมบัติย่อยแป้งได้

สรุปสรรพคุณ

แพทย์แผนโบราณเชื่อว่า **ใบ** เป็นยาเย็นดับพิษร้อน

ใบสด ตำทาถอนพิษ

น้ำในเถา แก้ตาเจ็บ ตาผ้า ตาแดง ตาแฉะ

ราก แก้พิษผ้าในตา

พบน้ำย่อย**อะมีเลส**ในใบและเถาตำลึงช่วยย่อยแป้ง

ถั่วพู เป็นพืชสมุนไพรที่ให้โปรตีนสูง

ถั่วพู มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **โปรสโฟคาร์พัส เตทตระโกโนโลบัส** (*Pros phocarpus tetragonolobus* (L.) DC) อยู่ในตระกูล แพบไพโลออนนอยดี (Papilionoidae) ถั่วพูเป็นพืชเขตร้อน เป็นไม้เลื้อยจำพวกถั่ว ใบเขียว ปลายใบแหลม มีใบย่อย ๓ ใบ ดอกสีม่วง ผลมีลักษณะเป็นฝักสี่เหลี่ยมมีปีกออกสี่เหลี่ยม บางคนก็เรียกว่า winged bean หรือ four angled bean หรือ rea bean หรือ asparagus pea ฝักถั่วพูยาวประมาณ ๓–๔ นิ้ว **ฝักถั่วพู** ที่ยังไม่แก่เกินไปใช้เป็นอาหารได้เป็นอย่างดี เก็บฝักได้ระยะแรกในช่วง ๑๐ สัปดาห์แรกหลังจากหว่านเมล็ด หลังจากนั้นก็เก็บได้เรื่อยๆ **ใบ และยอดอ่อน** ของถั่วพูใช้แทนผักได้ ประกอบด้วยโปรตีนสูง ภายในฝักหนึ่งมีจำนวนเมล็ดประมาณ ๒๐ เมล็ดๆ ละ ๓ กรัม เมล็ดมีลักษณะเรียบเป็นมัน อาจมีสีขาว น้ำตาล ดำ หรืออาจเป็นจุดๆ **เมล็ด** ที่ยังอ่อนอาจใส่ในซุป เมล็ดแก่อาจใช้ทอด หรือต้มรับประทานคล้ายถั่วลิสง เมล็ดแก่มีคุณค่าทางอาหารใกล้เคียงกับถั่วเหลือง คือมีโปรตีน ๓๔% ประกอบด้วยกรดอะมิโนไลซีน (Lysine) ประมาณ ๘% ของกรดอะมิโนทั้งหมด และมีน้ำมัน ๑๘% ประกอบด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว ประมาณ ๗๐% ซึ่งจัดเป็นน้ำมันหุงต้มชั้นดี นอกจากนี้เมล็ดถั่วพูยังประกอบด้วยสารเริ่มต้นวิตามินเอ หรือโทโคเฟอรัล (Tocopherol) ในปริมาณที่สูง สารนี้มีรสหวานและไม่สลายง่าย ช่วยในการย่อย กรดไขมันไม่อิ่มตัว และช่วยเสริมวิตามินเอให้กับร่างกาย รากเป็นหัวสำหรับเก็บอาหารใต้ดินมีการแตกปม (nodules) ปมถั่วพูเป็นที่อยู่ของแบคทีเรีย ช่วยตรึงไนโตรเจนในดินไว้ช่วยให้สภาพดินอุดมสมบูรณ์อยู่เสมอ แต่ละปมของถั่วพูมีขนาดใหญ่ แตกปมได้ทุกสภาพโดยไม่ต้องฉีดเชื้อเข้าไป พบถั่วพูแต่ละต้นมีปมถึง ๖๐๐ ปม **หัวใต้ดิน**ที่ยังไม่แก่ อายุประมาณ ๒ เดือน รับประทานคล้ายมันฝรั่ง โดยเอามาเชื่อมหรือฉาบน้ำตาล พบว่าหัวถั่วพูประกอบด้วยโปรตีนสูงกว่า ๒๐ % ใช้เป็นอาหารเสริมโปรตีนได้เป็นอย่างดีแทนมันสัมปะหลังที่มีโปรตีนต่ำ

ถั่วพูมีการปลูกมากในประเทศปาปัว นิวกินี และประเทศในเขตเอเชียอาคเนย์ ถั่วพูเป็นพืชที่เจริญเติบโตเร็ว อายุยืน และเจริญดีในประเทศแถบร้อนและฝนตกชุก ถั่วพู

ไม่ค่อยมีปัญหา ปลูกง่ายในดินแทบทุกชนิดในบริเวณที่มีฝนตกชุก ถั่วพูจัดว่าเป็นพืชเศรษฐกิจชนิดหนึ่งที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง และเป็นพืชน้ำมันเพื่อการหุงต้มชั้นดี ดังนั้นควรจะมีการส่งเสริมสนับสนุนการปลูกถั่วพู โดยพยายามศึกษาคัดเลือกพันธุ์ที่ดีได้ผลผลิตสูง

แต่การศึกษาค้นคว้าวิจัยในด้านโภชนาการก็คงยังไม่หยุดยั้งอยู่แค่นี้ ยังคงจะต้องศึกษาค้นคว้าวิจัยถึงประโยชน์และโทษของสารภายในส่วนต่าง ๆ ของถั่วพู เช่น เมล็ดแก่ที่ยังดิบมีสารที่มีโทษหรือไม่ โปรตีนที่ได้จากลำต้น ใบ ผัก เมล็ด ถูกย่อยได้หรือไม่ ในระยะการเจริญเติบโต ระยะใดดีที่สุด เมล็ดถั่วพูสามารถเลี้ยงสัตว์ได้ แต่มีคุณค่าทางอาหารสัตว์มากน้อยแค่ไหน

สรุปสรรพคุณ

ใบ และ ยอดอ่อน ใช้แทนผักประกอบด้วยโปรตีนสูง

เมล็ดอ่อน เป็นอาหารทำซุบได้

เมล็ดแก่ เป็นอาหารใช้ทอดหรือต้มรับประทานคล้ายถั่วลิสง ซึ่งมีคุณค่าทางอาหารให้โปรตีนถึง ๓๔ % น้ำมันและกรดอาหารและวิตามินเอ

ราก มีลักษณะเป็นหัวใต้ดิน มีโปรตีนสูงมาก รับประทานแทนมันสำปะหลังให้คุณค่าอาหารแทนเนื้อสัตว์

ผักเสี้ยน

ผักเสี้ยน มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **ไกแนนดรอพซิส ไกแนนร้า** *(Gynandropsis gynandra* (Linn.) Brig. or *G. pentaphella* DC*)* อยู่ในตระกูล แคพพาริดาซี (Capparidaceae) ภาคเหนือเรียกว่า **ส้มเสี้ยน**

ใบและยอดผักเสี้ยนสด มีสารพิษไฮโดรไซยาไนด์ (Hydrocyanide) ซึ่งมีผลต่อประสาทส่วนกลาง เวลาจะรับประทานนำมาดองเพื่อขจัดสารพิษไฮโดรไซยาไนด์ แล้วนำมาทำเป็นผักจิ้ม

ใบผักเสี้ยนดิบมีรสขม แต่หุงต้มแล้วสารแก๊สพิษจะหมดไป รสขมก็จะหายไปด้วย

ใบผักเสี้ยนมีกลิ่นน้ำมันหอมคล้ายกลิ่นมัสตาร์ด มีฤทธิ์ทำให้ผิวหนังร้อนแดง

แต่มีรายงานจากรัฐควีนสแลนด์ ประเทศออสเตรเลียว่า ผักเสี้ยนมีพิษต่อลูกแกะ เป็ด ไก่

ใบผักเสี้ยนพอกผีเพื่อป้องกันมิให้เป็นหนอง ใบผักเสี้ยนบดให้ช้ำทาเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย กระตุ้นให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณนั้น และมีความเชื่อว่า น้ำคั้นจากใบผักเสี้ยนผสมน้ำมันหยอดหูแก้อาการปวดหู เป็นเพียงความเชื่อเท่านั้น

ใบ และ เมล็ด ผักเสี้ยน เชื่อว่าผสมในยาพื้นบ้านทำให้อาเจียร และทำให้ผิวหนังร้อนแดงเช่นเดียวกับมัสตาร์ด

และเชื่อว่าเมล็ดผักเสี้ยนมีฤทธิ์ขับพยาธิไส้เดือน

,, ทาภายนอกทำให้ร้อน

เมล็ดผสมกับน้ำมันทาผมฆ่าเหา

เมล็ดทำยาชงขับเสมหะ

ในชวาใช้เมล็ดผักเสี้ยนเป็นอาหารนก

จะเห็นว่าผู้ใหญ่สมัยก่อนถึงแม้จะไม่ได้พิสูจน์ตามหลักวิทยาศาสตร์ ท่านก็มีวิธีป้องกันสารพิษภายในผักเสี้ยน เราจะไม่เคยเห็นมีผู้ใดรับประทานผักเสี้ยนสดเป็นผักจิ้มเลย จะเห็นแต่รับประทานผักเสี้ยนดองที่กำจัดสารแก๊สพิษไฮโดรไซยาไนด์ออกไปแล้ว

ผักเสี้ยนพบอยู่ตามที่รกร้าง เป็นพืชล้มลุกมีอายุปีเดียวต้นสูงประมาณ ๑ ฟุต บางทีก็ปลูกไว้เป็นอาหารบ้าง ชอบที่ชื้นแฉะทั่วไป เป็นไม้ประดับบ้างเนื่องจากมีดอกสีขาวปนม่วงเล็กน้อย เป็นช่อสวยงามมาก ขึ้นง่ายโดยใช้เมล็ดซึ่งมีสีน้ำตาลหรือดำ เมล็ดอยู่ภายในผลที่เป็นฝักยาว แก่เต็มที่แตกได้ ตามลำต้นและใบผักเสี้ยนมีขนนิ่ม ๆ ปกคลุมเมื่อจับจะเหนียวติดมือ ใบมีลักษณะคล้ายนิ้วมือ มี ๓ – ๕ ใบ

สรุปสรรพคุณ

ผักเสี้ยนดอง เป็นผักที่กำจัดสารพิษออกแล้วดองไซยาไนด์ แต่ปัจจุบันนี้พบว่าผักเสี้ยนดองมีสารที่ไปทำให้คนสูญเสียวิตามินบีหนึ่ง (Anti thlamine agent) แต่คนไทยเราเป็นโรคขาดอาหารน้อยมาก และเรามิได้บริโภคผักเสี้ยนดองเป็นประจำทุกวัน ฉะนั้นการรับประทานผักเสี้ยนดองคงจะไม่มีผลมากเท่าไหร่ที่จะไปทำลายวิตามินบีหนึ่งในร่างกายเรามาก เพียงแต่มาเล่าถึงพิษภัยอาจเกิดขึ้นโดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

ใบ ผักเสี้ยนมีฤทธิ์ทำให้ผิวหนังร้อนแดง กระตุ้นให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณนั้นได้สะดวก ใช้พอกผีบ้องกันมิให้เป็นหนอง

เมล็ด ผักเสี้ยนเชื่อว่ามีฤทธิ์ขับพยาธิไส้เดือน ทาภายนอกแก้ปวดเมื่อย ฆ่าเหา ทำเป็นยาชงขับเสมหะ และในชวาใช้เป็นอาหารนก

มะม่วงหิมพานต์

มะม่วงหิมพานต์ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **อะนาคาร์เดี่ยม ออคซิเดนตาเร่** (*Anacardium occidentale,* Linn หรือ Cassavium pomiferi) อยู่ในตระกูลอะนาคาร์เดี่ยม (Anacardiaceae) ภาษาอังกฤษเรียกว่า แคชชิวนัท (Cashewnut) ภาคเหนือเรียกว่าม่วงชูหน่วย ภาคใต้เรียกว่า ยาหยี หรือ มะม่วงกุลา

เนื้อในเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ซึ่งเป็นส่วนของ **ผลจริง**มะม่วงหิมพานต์มีลักษณะเป็นจงอยรูปไต มีเปลือกนอกแข็งสีน้ำเต้าเรียบหุ้มเนื้อในเมล็ด ใช้เป็นอาหารรับประทานได้ทั้งสด หรือคั่วโรยเกลือ และใช้เมล็ดมะม่วงหิมพานต์บดผสมกับเมล็ดโกโก้ทำช็อกโกแล็ต (chocolate) ทำขนมได้หลายชนิด เมล็ดมะม่วงหิมพานต์นอกจากจะให้คุณค่าทางอาหารสูง เช่น ไขมัน วิตามิน แป้ง และเกลือแร่แล้ว ยังมีสรรพคุณเป็นยาขับบัสสาวะ แก้อาการบวมน้ำ (deopsy) น้ำมันในเมล็ดมีสรรพคุณคล้ายกระเบาใช้ทาแก้โรคผิวหนัง ทางภาคใต้ใช้น้ำมันปรุงอาหารและเนื้อเมล็ดปรุงเป็นขนมคล้ายถั่วตัด มีรสชาดอร่อยดี

ผลสุก คือส่วนของฐานรองรับผล ซึ่งมีลักษณะคล้ายชมภู่สาแหรกฉ่ำน้ำ มีสีเหลือง หรือสีแสด มีกลิ่นแรง บางคนไม่ชอบ น้ำคั้นจากผลนำมาหมักทำเหล้าไวน์ได้ **ยางจากผล** มะม่วงหิมพานต์มีพิษมาก มีฤทธิ์กัดเนื้อเยื่อทำให้เกิดความระคายเคืองเป็นผื่นแดงพอง กัดทำลายเนื้อด้านได้ การใช้ควรระวัง แต่มีผู้นำมาใช้กัดตาปลา (corns) หูด (warts) แผลเนื้องอก และรักษาโรคผิวหนังกลากเกลื้อน โรคเท้าช้าง

ยางจากต้น มีสีน้ำตาลเกือบดำ มีคุณสมบัติเป็นกาวคล้ายยางอารบิค (gum arabic) ใช้เย็นเล่มหนังสือทำให้แมลงและมดไม่กัดกินทำให้หนังสือผุ นอกจากนี้ใช้ทาพื้นเรือนกันปลวกขึ้นบ้าน ซึ่งอเมริกาเป็นประเทศหนึ่งที่ส่งยางจากต้นมะม่วงหิมพานต์ออก ที่เรียกว่ายางแคดจี (cabjii gum)

มะม่วงหิมพานต์เป็นไม้ยืนต้นขนาดต้นฝรั่ง หรือต้นมะยม ใบหนาแข็งคล้ายใบส้มทมปลายใบมนกว่า ใบมีกลิ่นหอม ดอกออกเป็นช่อใหญ่ ส่วนฐานรองรับดอกเจริญ

เป็นส่วนที่มีลักษณะคล้ายผลชมพู่น้ำ มีผลลักษณะเป็นจงอยรูปไต ซึ่งเข้าใจว่าเป็นเมล็ด ติดอยู่ที่ปลายส่วนที่เรียกว่าผล ผลมีขนาดโตกว่าเมล็ดถั่วคร้าเล็กน้อย มะม่วงหิมพานต์มีถิ่นกำเนิดแถวจาไมก้า หมู่เกาะอินเดียตะวันตก และอเมริกาเขตร้อน ในประเทศไทยมีปลูกกันมากทางปักษ์ใต้ และตะวันออกแถวจันทบุรีจนถึงสองขลุง ปัจจุบันมีผู้ลงทุนทำไร่มะม่วงหิมพานต์น่าจะเป็นพืชเศรษฐกิจของประเทศชนิดหนึ่งในอนาคต

สรุปสรรพคุณ

เมล็ดมีคุณค่าทางอาหารสูง ประกอบด้วยวิตามิน ไขมัน เกลือแร่ มีสรรพคุณเป็นยาขับปัสสาวะ แก้อาการบวมน้ำ

น้ำมันจากเมล็ด ใช้ทาแก้โรคผิวหนัง

ผลสุก คั้นน้ำทำเหล้าไวน์

ยางจากผล ทำลายเนื้อด้าน กัดตาปลา หูด เนื้องอก โรคผิวหนังกลากเกลื้อน โรคเท้าช้าง แต่มีพิษมาก เวลาใช้ควรระวัง

ยางจากต้น ทำกาวเย็บเล่มหนังสือกันแมลง และใช้ทาพื้นบ้านกันปลวก

มะแว้ง

มะแว้ง มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **โซลานุ่ม ไตรโลมาตุ้ม** (*Solanum trilobatum*) อยู่ในตระกูลโซลานาซี่ (Solanaceae) หรือเรียกอีกชื่อว่า มะแว้งขม มะแว้ง มี ๒ ชนิด คือ มะแว้งเครือกับมะแว้งต้น มะแว้งเป็นพืชขนาดเล็กขนาดต้นมะเขือพวง ตามต้นและกิ่งมีหนามใบมีขนนิ่ม รสขมเป็นยาบำรุงธาตุเจริญอาหาร แก้ไอ โดยต้นหรือตำเป็นผง ดอกออกเป็นช่อสีม่วง เกสรสีเหลือง ผลกลมขนาดเท่า ๆ กับผลมะเขือพวง ผลอ่อนสีเขียว ผลแก่สีแดง ผลมะแว้งรับประทานเป็นผัก เป็นยา ยาขับลม แพทย์แผนโบราณเชื่อว่าผลมะแว้งช่วยบำบัดโรคเบาหวาน ช่วยให้น้ำตับอ่อนเดินสะดวกขึ้น ผลมะแว้งสุกเชื่อว่าเป็นยาแก้ไอได้ดี ส่วนรากมะแว้งใช้เป็นยาขับกัดเสมหะน้ำลายเหนียว แก้ไอ ขับปัสสาวะ และมีรสขม เป็นยาบำรุงธาตุ

ความเชื่อต่าง ๆ เหล่านี้น่าจะมีการพิสูจน์ให้แน่นอน ซึ่งสามารถนำมาใช้แทนยาแผนปัจจุบันซึ่งมีราคาแพงมาก และมะแว้งยังเป็นพืชสวนครัวที่สามารถบริโภคเป็นอาหารประจำวันแทนการรับประทานยา และเป็นการแก้ต้นเหตุซึ่งเป็นการสิ้นเปลืองน้อยกว่าการแก้ปลายเหตุและอาจเป็นพืชเศรษฐกิจอีกชนิดหนึ่ง

สรุปสรรพคุณ

แพทย์แผนโบราณเชื่อว่า

ใบมะแว้ง รสขม เป็นยาบำรุงธาตุ เจริญอาหาร แก้ไอ โดยต้มหรือตำเป็นผง

ผล รับประทานเป็นผักและปรุงอาหารได้หลายชนิด เชื่อว่าช่วยบำบัดโรคเบาหวานช่วยให้น้ำตับอ่อนเดินสะดวกขึ้น

ผลสุก เชื่อว่าเป็นยาแก้ไอได้ดี

ราก เชื่อว่าตำหรือต้มรับประทานเป็นยาขับกัดเสมหะน้ำลายเหนียว แก้ไอ ขับปัสสาวะ และเป็นยาบำรุงธาตุ

สมุนไพรที่นำมาทำเป็นเครื่องดื่ม

น้ำ

น้ำผึ้ง

กระเจี๊ยบ

ขิง

ชา

ฝรั่ง

มะขาม

มะขวิด

มะตูม

มะนาว

เหลว

สัปรดส้ม

บัวบก

น้ำถั่วเหลือง

น้ำรากบัว

หน้าว่าง

เครื่องดื่มจากสมุนไพร

ในยุคที่น้ำมันแพง ค่าครองชีพสูงอย่างปัจจุบันนี้ เราก็ควรจะมาช่วยกันประหยัดกันบ้างละ ไม่ว่าจะเป็นอาหารเครื่องดื่ม หรือค่าใช้จ่ายอื่น ๆ เพื่อรักษาดุลการชำระเงินไว้ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็นจะดีกว่า วันหนึ่ง ๆ คนเราจะต้องดื่มน้ำกันมาก ๆ เช่น น้ำขวด น้ำโอเลี้ยง น้ำอัดลม ฯ ล ฯ ถ้าเรามาช่วยกันประหยัดโดยทำน้ำผลไม้ที่มีคุณค่าทั้งทางอาหารและให้คุณค่าทางยาบริโภคเอง หรืออาจจำหน่ายได้ด้วยก็จะยิ่งดี เพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว และได้เครื่องดื่มที่ถูกหลักอนามัยและยังเพิ่มรายได้ด้วย

ดังนั้น ขอเสนอแนะเครื่องดื่มที่ได้จากสมุนไพรบางชนิดที่น่าสนใจเท่าที่จะค้นคว้าหามาแนะนำได้ เช่น น้ำดื่มเป็นสมุนไพรที่มหัศจรรย์แห่งพลานามัย

น้ำเบื่นสมุนไพรที่มหัศจรรย์แห่งพลานามัย

ที่ว่าน้ำเบื่นสมุนไพรที่มหัศจรรย์แห่งพลานามัยนั้นเพราะน้ำเกี่ยวกับการรักษาโรคเป็นวิทยาการที่ใช้กันมาเป็นเวลานาน และคุณอันยิ่งใหญ่ของน้ำที่ช่วยบำรุงพลานามัยและบรรเทาโรคพยาธิหลายต่อหลายอย่าง และยังเป็นตัวอย่างของการใช้สิ่งที่มีอยู่ในธรรมชาติในการบำบัดรักษาโรค เป็นการบำบัดรักษาโรคแบบพึ่งตนเองเป็นหลักอีกด้วย

เป็นที่ทราบกันว่าน้ำมีคุณสมบัติในการขับถ่ายแทนที่ของเสียและรักษาระดับอุณหภูมิของร่างกาย จึงได้มีการใช้คุณสมบัตินี้เพื่อประโยชน์ในพลานามัยและการบำบัดรักษาโรคบางอย่างเช่น

น้ำช่วยขับถ่ายของเสียและกันท้องผูก

ซึ่งชาวจีนเชื่อกันว่าเมื่อตื่นนอนเช้าแล้วดื่มน้ำ ๕ แก้วทันที จะช่วยให้ร่างกายขับถ่ายของเสียออกมา เพราะน้ำช่วยย่อยละลายของเสียที่หมักหมมในกะเพาะ ลำไส้ ไต ผิวหนัง ฯ ล ฯ เพื่อขับถ่ายออกมาในลักษณะของอุจจาระ ปัสสาวะ และเหงื่อ ดังนั้นการดื่มน้ำ ๕ แก้ว จึงช่วยไม่เป็นโรคท้องผูก เพราะทำให้การขับถ่ายของคนดีขึ้น สะดวก

ขึ้น และมีการขับถ่ายในตอนเช้าด้วย อันเป็นการสร้างสุขนิสัยที่ดี ไม่จำเป็นต้องพึ่งยาถ่ายจนเป็นนิสัย เพราะถ้าขาดยาจะทำให้ถ่ายได้ยาก

น้ำช่วยบรรเทาอาการไข้

เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเป็นไข้อันเนื่องมาจากการอักเสบที่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือเกิดจากการเผาผลาญที่ให้ความร้อน เมื่อดื่มน้ำโดยสม่ำเสมอและมากเป็นพิเศษจะช่วยบรรเทาอาการไข้ในขณะนั้นได้ ยังไม่ควรพึ่งยาลดไข้โดยไม่จำเป็น เพราะร่างกายจะมีปฏิกริยากับยาลดไข้ทุกชนิดมากน้อยต่างกัน ถ้ามีความจำเป็นต้องกินยาลดไข้ก็ควรดื่มน้ำมาก ๆ ตามเข้าไป

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY
3961116513

กระเจี๊ยบแดง

"กระเจี๊ยบแดง" มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ **ไฮบิสคัส แซบดาริฟฟ่า** (*Hibiscus Sabdariffa*, Linn) อยู่ในตระกูลมัลวาซี (Malvaceae) ทางเชียงใหม่เรียก "แกงแดง" (เนื่องจากสีจากกระเจี๊ยบละลายน้ำออกเป็นสีแดง) กระเจี๊ยบมีถิ่นกำเนิดแถวอินเดีย มาเลเซีย ถูกนำไปปลูกทั่วไปในเขตร้อน มีปลูกมากที่สุดในโลกแถวซูดานในอัฟริกา เดิมทีในประเทศไทยปลูกมากแถวสระบุรี ตามบ้านก็นิยมปลูกไว้ทำอาหารบริโภคได้หลายชนิด และต้นยังให้ความสวยงามแก่บ้านท่านอีกด้วย เพราะทั้งต้นมีสีแดงสวยเพาะปลูกด้วยเมล็ดปลูกไม่ยาก

กระเจี๊ยบแดงเป็นไม้พุ่มขนาดเล็กสูงประมาณ ๔–๖ ฟุต ใบเป็นแฉกเว้าลึก ลำต้นกึ่งก้านตลอดจนผลมีสีแดง ดอกสีชมพูตรงกลางสีแดงเส้ม กลีบที่แผ่หุ้มเมล็ดมีสีแดงเข้มเนื่องจากมีสารพวกแอนโธไซยานิน (anthocyanin) ซึ่งเป็นสีที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ดอกกระเจี๊ยบมีรสเปรี้ยวเนื่องจากมีกรดอินทรีย์ที่มีคุณสมบัติลดไขมันเส้นเลือด นำกลีบดอกกระเจี๊ยบมาปรุงเป็นเครื่องดื่มผสมน้ำหวานดื่มแก้กระหายน้ำช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย แก้ร้อนใน นอกจากนี้ใช้ดอกกระเจี๊ยบทำเหล้าองุ่น เยลลี่ และทำขนมต่าง ๆ ที่ให้สีแดงตามธรรมชาติน่ารับประทานเหมือนสีสังเคราะห์ไม่ให้โทษ ยอดและใบอ่อนของกระเจี๊ยบมีรสเปรี้ยวเล็กน้อยใช้ปรุงอาหาร เช่น แกงส้ม

ทางประเทศเยอรมันนิยมดื่มน้ำชาดอกกระเจี๊ยบตากแห้งมานานแล้ว เพราะเชาเชื่อว่าช่วยให้ระบบหายใจดีขึ้น แก้โรคเบาหวานและแก้เส้นโลหิตตีบตัน และยังเชื่อว่ารักษาโรคมะเร็งได้ด้วย

แพทย์ไทยโบราณก็รู้จักสรรพคุณของดอกและเมล็ดกระเจี๊ยบแดงมานาน แล้วเช่นกันโดยใช้เป็นยาช่วยแก้อ่อนเพลีย บำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ และรักษาโรคไตพิการ

วงการกระเจี๊ยบในประเทศไทยเคยซู่ซ่ามาพักหนึ่ง ผู้เขียวขอชักชวนท่านลองปลูกเป็นสวนครัว ปลูกง่ายในดินทุกชนิด ปลูกประมาณ ๓–๔ เดือน ก็เก็บดอกและใบมาบริโภคได้ นำดอกมาทำอาหารและขนมได้หลายชนิดดังกล่าวมาแล้ว ใบใช้แกงและจิ้มน้ำพริกได้ท่านสามารถปลูกเป็นอุตสาหกรรมตากแห้งส่งขายได้ราคาดีใช้เวลาไม่นาน

วิธีทำน้ำกระเจี๊ยบ

นำกลีบดอกกระเจี๊ยบสีแดงล้างน้ำให้สะอาดใส่หม้อเคลือบเติมน้ำให้ท่วม ตั้งไฟต้มน้ำให้เดือด จนกลีบดอกกระเจี๊ยบอ่อนนุ่มจึงยกลง นำมากรองด้วยผ้าขาวบาง เอาน้ำกระเจี๊ยบที่ได้ประมาณ ๖ ส่วน เติมน้ำตาลทรายประมาณ ๓ ส่วน ชิมรสหวานตามชอบ เติมเกลือพอประมาณเพื่อให้มีรสหวานแหลม แล้วนำไปต้มให้เดือดประมาณ ๕ นาที ถ้าต้องการเก็บไว้นานต้องทำให้ข้นหน่อย ทิ้งไว้ให้เย็นเติมน้ำแข็ง เก็บไว้ดื่มได้นานเป็นปี แต่ต้องรักษาให้สะอาดทั้งภาชนะบรรจุและระวังอย่าให้น้ำอื่นปนเข้าไปอาจทำให้เกิดเชื้อราได้ ภาชนะที่บรรจุควรเป็นภาชนะเคลือบหรือแก้ว

สรุปสรรพคุณ

ดอกกระเจี๊ยบมีสารเมือกมิวซิเลด (Mucilage) ช่วยเคลือบแผลและรักษาแผลในกระเพาะลำไส้ได้ดี และประกอบด้วยกรดอินทรีย์มีสรรพคุณลดไขมันในเส้นเลือด ลดความดันโลหิตสูง และช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย แก้ร้อนในกระหายน้ำ

ดอกกระเจี๊ยบนำมาทำเป็นเครื่องดื่มจากสมุนไพรที่มีคุณค่าสูงมาก

ขิง

ขิง มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **ซิงจิเบอร์ ออฟฟีซินาริส** (*Zingiber officinalis*, osc.) อยู่ในตระกูล ซิงจิเบอรเรซี่ (Zingiberaceae) เป็นไม้ทางเขตร้อนแถวอาเซีย จาไมก้า อัฟริกา อินเดียตะวันตก เม็กซิโก และแถวฟลอริดา เป็นพืชล้มลุก มีลำต้นใต้ดิน มีหัวใต้ดินเรียกว่า เหง้า (rhizome) ในเหง้ามีกลิ่นหอมและรสเผ็ด ประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย ๑-๒ % ปริมาณมากน้อยขึ้นกับวิธีปลูกและเก็บเหง้า น้ำมันหอมระเหยประกอบด้วย terpene, sesquiterpene (or zingiberine), cineol, citral borneol, gingerol, zingerone ซึ่งมีคุณค่าทางยาใช้ขับลม (carminative) แต่งกลิ่นเป็นยากระตุ้น (stimulant) ใช้เป็นเครื่องเทศและอาหารใช้ปรุงอาหารทั้งเง่าสดและแห้ง ทำน้ำขิงเป็น **เครื่องดื่มสมุนไพร** เหง้าขิงอ่อนทำเป็นเครื่องแนมกับอาหารหลายชนิด ขิงแก่มีรสเผ็ดมากเนื่องจากมีปริมาณสารพวก Oleoresin สูง และมีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหย จากการทดลองในสัตว์ทดลองหนูขาวพบว่า ขิงช่วยลดความดันโลหิต แต่ถ้ารับประทานมากเกินไปจะทำให้มีความดันโลหิตต่ำและท้องอืด จากการทดลองได้ผลทำให้มีการเคลื่อนไหวของลำไส้ดีขึ้น คือช่วยเป็นยาขับลมในลำไส้

ขิงต้มน้ำตาลมีกลิ่นหอมชวนรับประทาน และช่วยขับผายลมดี เป็นเครื่องดื่มของพระยามวิกาลได้

วิธีทำน้ำขิง

นำขิงทุบหรือหั่นประมาณ ๑ ส่วน ต้มหรือชงกับน้ำร้อน ๖ ส่วน แล้วเติมน้ำตาลประมาณ ๓-๔ ส่วน ให้มีรสหวานตามใจชอบ จะดื่มร้อน ๆ แทนน้ำชาหรือเก็บใส่ตู้เย็นดื่มแก้กระหายน้ำ ช่วยขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ และบรรเทาอาการหวัด

สรุปสรรพคุณ

เหง้าขิง มีรสเผ็ดร้อนและกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยหลายชนิด ช่วยขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ เป็นยากระตุ้น

เหง้าขิงสดและแห้ง ใช้เป็นเครื่องเทศ อาหาร และเครื่องดื่มจากสมุนไพรที่มีคุณค่าสูง

ชา

ชาถูกค้นพบมาเชื่อว่ากว่า ๔,๐๐๐ ปี โดยจักรพรรดิ์จีนพระองค์หนึ่งซึ่งมีนามว่า เชนนุน พระองค์นี้มีพระปรีชาที่จะชักชวนชาวจีนให้ต้มน้ำดื่ม แต่จะต้มน้ำเปล่า ๆ ก็ไม่น่าดื่มจึงได้ทดลองเอาใบไม้ใส่เข้าไปด้วยก็พบว่าใบชาให้กลิ่นหอมชวนดื่มมาก ในระยะแรก ๆ เชื่อว่าชาเป็นยามากกว่าเป็นเครื่องดื่ม ชาในระยะนั้นคงถูกจัดเข้าในลักษณะสมุนไพรเช่นกัน และเชื่อว่าชาเข้าสู่ประเทศไทยสมัยสุโขทัยซึ่งมีการนำสังคโลก กษัตริย์ไทยได้นำชาวจีนมาบีบถ้วยชาม จึงเชื่อว่านำชามาเผยแพร่ตั้งแต่สมัยเมื่อแปดถึงเก้าร้อยปีมาแล้ว และชาเผยแพร่เข้าในยุโรปโดยเฉพาะอังกฤษเมื่อประมาณ ๒๕๐ ปีมานี้เอง

ต้นชา มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **แคมมิลเลีย ไซเนนซิส** (*Cametia sinensis*). (Linn.) O. Kuntze หรือ *Thea sinensis*, Linn.) อยู่ในตระกูล เธียซี (Theaceae) มีแหล่งกำเนิดแถบจีนใต้ อัสสัม อินเดีย พม่า ไทย อินโดนีเซีย และอินโดจีน เป็นพืชในเขตอบอุ่นไม่ใช่พืชเมืองหนาวดังที่เราเข้าใจเป็นส่วนมาก ต้องการน้ำมากและดินเป็นกรด เหตุที่ชาขึ้นดีในที่สูงเพราะในที่สูงความชื้นในอากาศกลั่นตัวเป็นหยดน้ำทำให้ชาได้น้ำจากน้ำค้างเหล่านั้น ชาสามารถปลูกได้ทั้งบนภูเขาและในนาในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ต้นชาเป็นไม้เนื้อแข็งกว่าจะเก็บผลได้ต้องกินเวลา ๔-๕ ปีขึ้นไป ถ้าสภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวยหรือเอาใจใส่ไม่เพียงพออาจต้องกินเวลา ๖-๗ ปี แต่ต้นชาเป็นไม้ที่มีอายุยืนถ้าปลูกขึ้นแล้วสามารถให้ผลิตผลถึง ๕๐-๖๐ ปี โรคชาอาจมีบ้างแต่ไม่มากมายจนเกินไป **ข้อสำคัญ**ในการที่จะให้ต้นชาให้ผลผลิตที่ดีคือให้ใบชาที่มีคุณภาพดี ต้องรู้จักตัดแต่งต้นชาให้ถูกลักษณะวิธีซึ่งผิดกับการทำเมี่ยงการทำชาต้องตัดตอนให้ต้นเตี้ยเพื่อให้ต้นชาแตกยอดและเก็บง่าย ส่วนต้นเมี่ยงปล่อยให้ต้นสูงขนาดต้องปีนป่ายขึ้นเก็บใบ

จากกรรมวิธีการทำชา ได้ใบชาออกมา ๒ ชนิด คือ

- ชาฝรั่ง
- ชาจีน

ชาจีน เรียกว่า Green tea โดยใบชาที่เก็บจากต้นแล้วจะต้องทำให้แห้งโดยเร็วคือนำมาคั่วที่ความร้อนไม่สูงเพื่อทำลายน้ำย่อยในใบชาไม่ให้เกิดการบูดได้ ชามีหลายเกรด ถ้าชาชั้นดีใช้ใบยอดคู่เดียวคั่วแล้วขยี้ด้วยผ่ามือ ถ้าเป็นชนิดรองอาจใช้คั่วหรืออบโดยเครื่องจักรกล ชาที่มีคุณภาพดีน้ำชาที่ชงแล้วจะมีสีเหลืองปนเขียว ชาจีนมี ๒ ชนิด คือ ชากลีน และชาคอ ชากลีนเวลาดื่มจะมีกลีนหอมชวนดื่มมากกว่าชาคอ ส่วนชาคอเวลาดื่มจะทำให้รู้สึกชุ่มคอ ปัจจุบันผู้ผลิตพยายามดัดแปลงโดยการเพิ่มกลีนใบชาโดยอบด้วยดอกมะลิหรือดอกประยงค์

ชาฝรั่ง เรียกว่า Black tea มีวิธีเตรียมแตกต่างไปจากชาจีนโดยที่ใบสดที่เก็บมาได้กองสุมไว้เพื่อทำให้บูดช่วยขยี้ให้เซลแตกเพื่อจะได้เกิดการบูดเร็วขึ้น หลังจากนั้นจึงนำไปทำให้แห้ง โดยใช้ความร้อน

คนทางภาคเหนือนิยมเคี้ยวและอมใบเมี่ยงแทนหมากช่วยดับกลีนปากป้องกันเชื้อโรคใบชาอ่อน ๆ นำมายำคล้ายยำยอดมะขามถ่อยดี

ดอกชามีสีขาวและกลีนหอมคล้ายดอกสารภี ใช้เป็นไม้ประดับในเขตที่มีอากาศอบอุ่นได้ ภายในผลมี ๑–๓ เมล็ดกลมและขนาดใหญ่ น้ำมันที่ได้จากเมล็ดชาใช้ทำเนยเทียม (margarine) กากเมล็ดชาใช้ชะล้างสิ่งสกปรกได้ หญิงชาวจีนใช้สระผมเนื่องจากภายในกากมีสารซาโปนิน (Saponin) มีคุณสมบัติชะล้างสิ่งสกปรกและน้ำมันที่ยังคงเหลืออยู่บ้างช่วยทำให้ผมชุ่มชื้นเป็นมันอีกด้วย

ในสมัยก่อนเรามีความเชื่อว่าชาที่ใช้ชงดื่มเป็นยามากกว่าเป็นเครื่องดื่มอย่างในปัจจุบันนี้ ปี พ.ศ. ๒๕๐๓ มีการโฆษณาและจัดพิมพ์ถึงคุณสมบัติของชาไว้ดังนี้ คือ

ชาเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมแก่สุขภาพ สามารถบำรุงรักษาผู้ดื่มให้แข็งแรง โดยมีข้อดีดังนี้

๑. ทำให้ร่างกายขยันขันแข็งและสุขสบาย

๒. ทำให้หายปวดศีรษะ มึนงง และปราศจากความเศร้า

๓. ทำให้ม้ามทำงานได้ดี

๔. ละลายหินหรือก้อนนิ่วในทางเดินบัสสาวะ

๕. ทำให้หายใจคล่อง

๖. ทำให้สายตาดีขึ้น

๗. ลดความเมื่อยล้าและทำให้กระปรี้กระเปร่า

๘. ช่วยย่อยอาหารโดยเฉพาะผู้ชอบรับประทานเนื้อสัตว์มาก ๆ

๙. ทำให้ไม่ผืน ความจำดีขึ้น และช่วยพักผ่อนสมอง

๑๐. ช่วยทำให้ไม่ง่วงนอน

๑๑. ช่วยรักษาและป้องกันโรคม้ามโต ช่วยทำให้อาเจียนและเหงื่อออก

๑๒. ช่วยการขับถ่ายไม่ให้ปวดมวน

๑๓. ช่วยขับถ่ายพิษและเชื้ออักเสบโดยขับออกทางบัสสาวะ

๑๔. ช่วยน้ำดี

นั่นเป็นความเชื่อซึ่งมีผู้สนับสนุนไม่น้อย เช่น หมอช้วต และได้จัดพิมพ์เป็นข้อความไว้ ต่อมาอีก ๖ ปี ได้มีผู้ไม่เห็นด้วย แต่ขณะนั้นการค้าชาแพร่เข้าไปในอังกฤษมากแล้วฝ่ายค้านจึงไม่ได้ผล

เกี่ยวกับผลของการดื่มชาในแง่ของยาได้มีการประกาศเป็นครั้งสุดท้าย ในปี พ.ศ. ๒๓๑๕ โดยหมอ John Ceakley Lettson ซึ่งเป็นผู้ที่มีตำแหน่งสำคัญในวงการแพทย์ขณะนั้น โดยสังเกตผลของการดื่มน้ำชาจากคนไข้ของเขา และในที่สุดหมอ Lettson ก็สรุปผลว่า โดยเหตุที่การดื่มชาได้ขยายตัวเป็นระดับนานชาติ ผู้ดื่มชาเองก็สามารถตัดสินผลจากการดื่มได้โดยตรงเกี่ยวกับสุขภาพของผู้ดื่มเอง หมอเลทท์ซันสรุปว่า ถ้าผู้ดื่มชาที่ร้อนจัดเกินไปและไม่ดื่มจนมากไปแล้ว ชาย่อมดีกว่าน้ำดื่มผักผลไม้อื่น ๆ เพราะรสและกลิ่นชวนดื่มมากกว่ากัน

ในปัจจุบันเราทราบว่าในน้ำชามีคาเฟอีนซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้กระปรี้กระเปร่า ชาและกาแฟมีคาเฟอีนเหมือนกัน แต่ในจำนวนเท่ากันกาแฟมีคาเฟอีนมากกว่าใบชา ๓ เท่า เป็นสาเหตุว่าทำไมบางคนดื่มกาแฟไม่ได้แต่ดื่มชาได้

นอกจากนี้มีแทนนิน ซึ่งเป็นสารเคมีที่ให้รสฝาด เครื่องดื่มหลายชนิดมีแทนนิน เช่นในโกโก้ ๑ ถ้วย มีแทนนินมากกว่าชา ๓ ถ้วย อย่างไรก็ตามนักวิทยาศาสตร์อเมริกันหลายท่านได้ทำการค้นคว้าและประชุมที่นิวยอร์คในปี พ.ศ. ๒๔๙๘ พบว่าเมื่อคาเฟอีนของชามารวมกันในน้ำชาให้ผลที่ประหลาดคือ ให้ผลดีกว่าที่สารทั้งสองต่างคนต่างอยู่โดยลดกาดกดประสาท และสรุปได้ว่าชาเป็นเครื่องดื่มที่ลดความเมื่อยล้าที่ยังไม่พบในเครื่องดื่มอื่น ๆ และเชื่อว่าการดื่มน้ำชาขณะรับประทานอาหารจะช่วยย่อยอาหารได้เป็นอย่างดี

แต่วิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้ลบล้างความเชื่อถือของคนโบราณสมัยหลายพันปีมาแล้ว

อย่างไรก็ตาม ชาถึงแม้ไม่ใช่ยาแต่ก็เป็นเครื่องดื่มที่เก่าแก่ที่สุด และเป็นเครื่องดื่มที่สามารถช่วยคุณได้ทางด้านจิตใจ ดังสุภาษิตที่มีผู้กล่าวไว้ว่า

"เมื่อเวลาที่ท่านหนาว น้ำชาจะช่วยให้อบอุ่นขึ้น
เมื่อเวลาที่ท่านร้อน น้ำชาจะช่วยให้ท่านเย็นลง
เมื่อเวลาที่ท่านอ่อนเพลีย น้ำชาจะช่วยให้ท่านสดชื่นขึ้น
เมื่อเวลาที่ท่านตื่นเต้น น้ำชาจะช่วยให้ท่านสงบเยือกเย็น"

จากความเชื่อต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นนั้น สามารถอธิบายตามหลักวิชาการ ก็พอสรุปได้ว่าชามีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นทำให้หายเหนื่อยและไม่ง่วงนอน ช่วยฝาดสมานแก้ท้องร่วงไม่เป็นโรคกระเพาะง่าย ภายในกากชาที่เหลือจากการชงน้ำดื่มแล้วยังช่วยพอกแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก เนื่องจากยังมีของฝาดไปตกตะกอนโปรตีนของเนื้อเยื่อที่เป็นแผลให้หายเร็วไม่ติดเชื้อด้วย

แต่ของอะไรที่มีคุณถ้าบริโภคมากเกินไปอาจทำให้เกิดโทษได้ดังเช่น ประมาณปี ๒๕๒๐ ได้มีรายงานออกมาว่า สารพวกแทนนินและคาเฟอีนในปริมาณมาก ๆ เป็นสารที่

ช่วยเสริมทำให้เกิดมะเร็งในไต เนื่องจากพบในคนที่ดื่มกาแฟตั้งแต่ ๗ ถ้วยขึ้นไปต่อวัน เป็นประจำนาน ๆ เป็นมะเร็งที่ไต ซึ่งใบชาก็มีสารพวกคาเฟอีนและแทนนินเช่นเดียวกัน

ชามีคุณค่าทางอาหารน้อยมาก น้ำชา ๑ ถ้วย มีโปรตีนเพียง $\frac{๑}{๑๐๐}$ ของโปรตีนที่ร่างกายเราควรได้รับต่อวัน

ส่วนในแง่ของพลังงาน ชา ๑ ถ้วย ได้พลังงานเพียงหนึ่งในเจ็ดร้อย (๑/๗๐๐) ของพลังงานที่ร่างกายเราต้องการ กาแฟ ๑ ถ้วย ได้พลังงานมากกว่าชาคือ ได้หนึ่งในสองร้อยเจ็ดสิบ (๑/๒๗๐) ของพลังงานที่ร่างกายเราต้องการ ส่วนใหญ่การดื่มน้ำชาหรือกาแฟจะได้พลังงานจากน้ำตาลและนมมากกว่า นอกจากนี้ชายังมีวิตามินบีและซี โดยที่เราดื่มชาประมาณ ๓ ถ้วยต่อวัน ก็สามารถได้วิตามินบีและซีประมาณ ๕ % ของที่เราควรได้จากอาหารอื่น แต่ถ้ารับประทานมากเกินไปอาจมีผลร้าย ฉะนั้นท่านควรรับประทานแต่พอประมาณเพราะวิตามินเราได้จากอาหารอื่นโดยตรงแล้ว

ส่วนประกอบในใบชา ในใบชาสดที่เด็ด ๑ ยอด กับอีก ๒–๓ ใบ มีน้ำประมาณ ๗๓ % และสารอื่น ๆ ๓๓ % ประกอบด้วยสารที่ละลายน้ำและไม่ละลายน้ำเท่า ๆ กัน ซึ่งแยกออกให้เห็นง่าย ๆ ดังนี้ คือ

ส่วนประกอบในใบชาสดและแห้ง

สารที่ไม่ละลายน้ำ	ชาสด (%)	ชาแห้ง (%)
เซลลูโลสและไฟเบอร์ (กากชา)	๓๔	๓๔
โปรตีน	๑๗	๑๖
สีต่าง ๆ ภายในใบชา	๑.๕	๑
แป้ง	๐.๕	๐.๒๕
	๕๓ %	๕๑.๒๕ %

สารที่ละลายน้ำ	ชาสด (%)	ชาแห้ง (%)
แทนนิน	๒๒	๑๓
แทนนินที่ออกซิไดส์	–	๔
คาเฟอีน	๔	๔
กรดอะมีโน	๘	๘
สารเมือกและน้ำตาล	๓	๔
เกลือแร่	๔	๔
เถ้า	๕.๕	๕.๕
น้ำมันที่จำเป็น	–	มี
	๔๖.๕ %	๔๔ %

แทนนินที่กล่าวนี้เป็นสารที่มีรสฝาดพบตามเปลือกไม้หลายชนิด ซึ่งมีคุณสมบัติใช้แก้ท้องเสียได้ อย่างไรก็ตามมีความเข้าใจผิดกันในผู้ดื่มชาที่มักเข้าใจว่าการดื่มชาที่มีแทนนิน หรือ Aciolum tannicum สารตัวนี้จากชาได้มีการทดลองที่สถานีโตไกล ซึ่งเป็นสถาบันค้นคว้าเกี่ยวกับชาที่ใหญ่ที่สุดในโลก ได้สกัดแทนนินจากชาแล้วให้คนในปริมาณ ๔๕ เกรนต่อวัน เป็นเวลา ๓ วัน ก็ไม่ปรากฏว่าทำให้ผู้บริโภคเหล่านั้นท้องผูกหรือไม่ย่อยอาหาร

แทนนิน ๔๕ เกรน = ชาแก่ ๑๘ ถ้วย

การดื่มชาเราก็ได้คุณค่าทางอาหารจากชาที่เราดื่มบ้างเหมือนกัน ดังตารางที่ท่านเห็นข้างต้นแล้ว และยังให้คุณค่าทางยาคือแก้ท้องเสียได้ แต่ไม่ทำให้ท้องผูก และยังช่วยขับปัสสาวะอีกด้วย

การดื่มชาในบ้านเราที่อยากจะแนะนำให้ระมัดระวังคือชาใส่สี หลาย ๆ ท่านที่ท่านเคยสั่งชาเย็นหรือชาดำเย็น จะเห็นว่าชานั้นมีสีแดงหรือแสดอย่างน่ากลัว ชาชนิดนี้คือกากชาหรือชาที่มีคุณภาพต่ำ พ่อค้านำไปผสมสีและปรุงแต่งน้ำหอม อันตรายอยู่ที่ท่านจะ

ต้องบริโภคสีที่ใส่ในชานี้ ถ้าเป็นสีที่บริโภคได้ท่านก็โชคดี แต่ถ้าเป็นสีย้อมผ้าหรือสีที่ไม่ควรบริโภคซึ่งมีราคาถูกว่า ท่านอาจได้รับอันตรายได้ โดยเฉพาะชาเป็นเครื่องดื่มที่มักดื่มกันทุกวัน สีอาจสะสมในตัวท่านเป็นจำนวนมากได้ จึงใคร่ขอเตือนพี่น้องทั้งหลายให้ระวังการดื่มชาที่ใช้สีดังกล่าว ชาที่ดีมีสีในตัวเองไม่จำเป็นต้องเพิ่มสี วิธีสังเกตชาที่ใส่สีคือนำชามาชงในน้ำเย็นถ้ามีสีละลายน้ำออกมาแสดงว่าเป็นชาใส่สี ชาดีต้องเป็นชาละลายในน้ำร้อน สีย้อมผ้าที่ผสมในอาหารต่าง ๆ เมื่อเข้าสู่ร่างกายอาจเป็นมะเร็งที่ตับได้

เนื่องจากเท่าที่ทราบมาว่า เป็นที่น่าเสียดายที่ในขณะนี้พี่น้องชาวไทยได้บริโภคชาไทยเป็นจำนวนไม่น้อย แต่ก็ไม่ทราบว่าน้ำชาที่ท่านกำลังดื่มเป็นชาไทย ทั้งนี้เพราะพ่อค้าที่ซื้อชาไทยไปประทับตราหีบห่อเป็นชาต่างประเทศ ทั้ง ๆ ที่เนื้อชาก็เป็นชาไทยทั้งสิ้นหรืออาจผสมชาต่างประเทศบ้าง เพราะผลผลิตของชาเข้าตลาดในขณะนี้มีมากขึ้นอย่างรวดเร็ว ในช่วงระยะเวลาเพียง ๑๐ ปีที่ผ่านมานี้ เราสามารถผลิตใบชาได้จากปีละสองถึงสามพันตันมาเป็นปีละประมาณ ๑๐,๐๐๐ ตัน ท่านจะเห็นถึงการเพิ่มเป็นไปอย่างรวดเร็วเมื่อคำนึงถึงว่าชาเป็นผลิตผลทางการเกษตร สาเหตุที่พออนุมานถึงการตื่นตัวเกี่ยวกับใบชาไทย ได้ดังนี้

๑. ระยะหลังนี้ราคาชาต่างประเทศสูงขึ้นทุกที ทำให้ราคาชาไทยถูกว่าชาต่างประเทศ และราคาของกาแฟแพงขึ้น ประชาชนจึงหันมาดื่มชาแทน

๒. คุณภาพใบชาไทยได้รับการปรับปรุงให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ จนเป็นที่ยอมรับของพวกพ่อค้าชา จึงได้ซื้อและใช้ชาไทยไปห่อหรือผสมมากขึ้น แต่ก็ยังประทับตราต่างประเทศอยู่นั่นเอง

๓. อีกสาเหตุที่ผลักดันให้ชาวสวนตื่นตัวหันมาทำชากันมากเพราะเมื่องราคาตกผู้ทำเมื่องประสบการขาดทุน จึงหันมาทำชาเพื่อการอยู่รอด

สาเหตุสามข้อที่กล่าวเชื่อว่าเป็นเหตุให้มีการตื่นตัวเกี่ยวกับอุตสาหกรรมใบชาไทย และเชื่อว่าในอนาคตอันใกล้เราสามารถผลิตชาพอ

สภาพภูมิประเทศทางภาคเหนือของไทยเหมาะสมที่จะปลูกชาให้ได้ผลดีทีเดียวเนื้อที่ยังทิ้งไว้ว่างเปล่าอีกมาก เราควรจะมาสร้างป่าชาเพื่อช่วยแก้ดุลย์การค้าให้กับประเทศทาง

หนึ่งส่วนภายในประเทศประชาชนก็คงไม่ต้องดื่มน้ำใส่สีเนื่องจากปริมาณชาที่ผลิตภายในประเทศมากพอไม่ขาดแคลน เราก็คงได้ชาคุณภาพดีดื่มไม่อันตรายต่อสุขภาพผู้ดื่ม และอาจเป็นพืชทดแทนฝิ่นได้เป็นอย่างดี

สรุปสรรพคุณ

ใบชา มีสารคาเฟอีนช่วยกระตุ้นให้หายเหนื่อยและไม่ง่วงนอน สสารฝาดแก้ท้องร่วงและป้องกันการเป็นโรคกระเพาะ มีสารอาหารบ้างเล็กน้อย เช่น โปรตีน แป้ง กรดอะมิโน น้ำตาล น้ำมัน สารเมือก และเกลือแร่

ใบชาอ่อน นำมายำคล้ายยำยอดมะขาม เป็นอาหารได้อีกชนิดหนึ่ง

ใบชาแก่ นำมาอมแทนหมากได้ ช่วยดับกลิ่นปากป้องกันเชื้อโรค

ดอกชา มีกลิ่นหอมคล้ายดอกสารภี ทำเป็นเครื่องหอมได้

เมล็ดชา ให้น้ำมันทำเนยเทียม และกากที่เหลือใช้ชะล้างสิ่งสกปรกจากผม และทำให้ผมชุ่มชื้น

ข้อควรระวัง ผู้ที่ดื่มชามากจนเกินไปอาจไปช่วยเสริมทำให้เกิดมะเร็งในไต

ถั่วเหลือง

ถั่วเหลือง มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **ไกลซีนแมกซ์** *(Glycine max,* Merr.) อยู่ในตระกูล แปบไปไลออนนาซี่ (Papilionaceae) ทางภาคเหนือเรียกว่า ถั่วเน่า ภาษาอังกฤษเรียก Soy Bean เป็นไม้ล้มลุกประกอบด้วยใบย่อย ๓ ใบ **ดอก**เล็กสีขาวหรือม่วงแดง **เมล็ด**สีเขียวอมเหลือง ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรท โปรตีน น้ำมัน น้ำย่อย เป็นอาหารที่รู้จักของชาวจีน และชาวญี่ปุ่น ใช้ปรุงอาหารได้หลายชนิดนอกจากพวก ซีอิ๊ว เต้าหู้ เต้าเจี้ยว น้ำปลา ญี่ปุ่น น้ำนมถั่วเหลือง หรือน้ำเต้าหู้ ฯลฯ ใช้เป็นอาหารสำหรับคนที่เป็นโรคเบาหวาน **น้ำมันถั่วเหลือง** ประกอบด้วยกรดไขมันหลายชนิด ใช้ประกอบอาหาร มีคุณค่าสูงกว่าน้ำมันสัตว์ กากที่เหลือจากการบีบน้ำมันมีปริมาณโปรตีนสูงใช้เลี้ยงสัตว์ได้ เนื่องจากเมล็ดถั่วเหลืองมีปริมาณโปรตีนสูงจึงใช้รับประทานแทนเนื้อสัตว์บ้องกันการอุดตันของไขมันในเส้นเลือด

ต้นถั่วเหลืองเพาะด้วยเมล็ดขึ้นง่ายโตง่าย เมล็ดถั่วเหลืองเพาะในทรายได้ถั่วงอกหัวโตมีปริมาณวิตามินซีสูง เป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารและปลอดภัย ท่านสามารถเพาะถั่วงอกไว้รับประทานสักกะบะหนึ่งก็พอรับประทาน

วิธีทำน้ำนมถั่วเหลือง

น้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ ทำโดยเอาเมล็ดถั่วเหลืองประมาณ ๑/๒ กิโลกรัม มาล้างน้ำให้สะอาด แช่ถั่วเหลืองให้พองประมาณ ๒ ชั่วโมง แล้วนำไปโม่หรือโขลกให้ละเอียดผสมน้ำให้ได้ประมาณ ๒๐ ถ้วยตวง กรองเอาแต่น้ำถั่วเหลืองข้น ๆ แล้วนำไปต้มให้เดือดพล่านเติมน้ำตาลทรายตามชอบ ยกลงดื่มได้ทั้งร้อนและเย็น

สรุปสรรพคุณ

เมล็ดถั่วเหลืองประกอบด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรท น้ำย่อย น้ำมัน มีคุณค่าทางอาหารพอ ๆ กับเนื้อสัตว์ ใช้ทำอาหารได้หลายชนิด เช่น ซีอิ๊ว เต้าหู้ เต้าเจี้ยว

น้ำปลา น้ำนมถั่วเหลืองเครื่องดื่มสมุนไพรที่มีคุณค่าสูง อาหารที่ทำจากถั่วเหลืองเป็นอาหารสำหรับคนที่เป็นโรคเบาหวานได้ดี

น้ำนมถั่วเหลือง มีโปรตีนสูง เป็นอาหารที่ดีสำหรับคนเป็นโรคเบาหวาน และคนทั่วไปใช้แทนเนื้อสัตว์ได้เป็นอย่างดี

น้ำมันถั่วเหลือง ประกอบด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายชนิด ใช้เป็นน้ำมันประกอบอาหารที่มีคุณค่าสูงสำหรับผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ป้องกันการอุดตันของไขมันในเส้นเลือด

กากที่เหลือจากการบีบน้ำมันมีปริมาณโปรตีนสูงใช้เลี้ยงสัตว์ได้ดี

ถั่วงอกที่เพาะจากเมล็ดถั่วเหลือง มีปริมาณวิตามินซีสูง ใช้ประกอบอาหารที่มีคุณค่าและปลอดภัย

น้ำผึ้ง
(Honey)

น้ำผึ้งได้มาจากสัตว์บีกมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **เอพิส สปีชี่** (Apis spp)

จากพุทธประวัติก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณ มีความตอนหนึ่งกล่าวว่า นางสุชาดาได้นำข้าวมธุปายาส ซึ่งมีความหมายว่า ข้าวอันเกิดจากน้ำผึ้งมาถวายพระพุทธเจ้า ทำให้พระองค์มีพระวรกายแข็งแรงขึ้นหลังจากที่ทรงบำเพ็ญทุกขกิริยา แสดงให้เห็นว่ามีความเชื่อว่าน้ำผึ้งเป็นยาวิเศษที่ใช้บำรุงร่างกาย

น้ำผึ้งคือของเหลวที่มีรสหวาน มีความหนืดสูง เป็นผลผลิตที่ได้จากผึ้ง โดยผึ้งจะได้ความหวานมาจากเกษรดอกไม้

ผึ้งมีวิธีในการผลิตน้ำผึ้งคือ ผึ้งจะดูดเอาน้ำหวานเข้าเก็บในกะเพาะน้ำหวาน เมื่อบินกลับสู่รังจะคายน้ำหวานนี้ให้กับผึ้งที่ทำหน้าที่ผลิตน้ำผึ้งอีกกลุ่มหนึ่ง โดยเฉพาะพวกนี้จะดูดน้ำหวานเข้าสู่กระเพาะน้ำหวาน และขับน้ำย่อยหรือเอ็นไซม์ออกมาคลุกเคล้าน้ำหวาน เพื่อช่วยย่อยน้ำตาลและสร้างสารต่าง ๆ ขณะเดียวกันก็จะกระพือบีกเพื่อให้เกิดความร้อนภายในน้ำระเหยออกจากน้ำหวานไปเสียบ้าง หลังจากนั้นก็จะคายเอาน้ำหวานนั้นมาเก็บไว้ที่ปากเพื่อให้เปลี่ยนเป็นน้ำผึ้งในขั้นต่อไป และในขณะเดียวกันก็ไล่น้ำออกไปด้วยการกระพือบีกเช่นเดียวกัน ขบวนการผลิตน้ำผึ้งนี้จะใช้เวลาประมาณ ๒๔ ชั่วโมง จึงจะเสร็จเป็นน้ำผึ้ง

ปกติน้ำหวานจากดอกไม้จะมีน้ำอยู่ประมาณ ๕๐–๖๐ % และหลังจากนั้นที่ผลิตน้ำผึ้งแล้วจะมีน้ำไม่เกิน ๒๐ % น้ำผึ้งที่ผลิตได้จะถ่ายไปเก็บในหลอดรังต่อไป เมื่อเต็มแล้วผึ้งอีกพวกหนึ่งก็จะสร้างฝาขี้ผึ้งไปปิดหลอดรังเก็บเป็นอาหารต่อไป น้ำผึ้งที่เก็บไว้อย่างนี้นานเท่าไรก็ไม่เสีย นับว่าเป็นการถนอมอาหารที่ดีเลิศอย่างหนึ่งของธรรมชาติ

สรุปความหมายของน้ำผึ้งก็คือ น้ำหวานจากรวงผึ้งที่ได้จากผึ้งซึ่งเก็บรวบรวมมาจากเกสรดอกไม้นานาชนิดนั่นเอง

ส่วนประกอบของน้ำผึ้งแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนใหญ่ ๆ คือ

๑. ส่วนประกอบส่วนใหญ่

๒. ส่วนประกอบส่วนย่อย

ขอยกตัวอย่างการวิเคราะห์โดยเฉลี่ยของน้ำผึ้งมาให้ท่านดังนี้

ส่วนประกอบส่วนใหญ่

๑. น้ำตาลฟรุคโตส	๔๑.๐ %
๒. น้ำตาลกลูโคส	๓๕.๐ %
๓. น้ำตาลซูโครส์	๑.๙ %
๔. น้ำตาลเด็กตริน	๑.๕ %
๕. น้ำ	๑๗.๐ %

ส่วนประกอบส่วนย่อย ได้แก่

แร่ธาตุต่าง ๆ

สี (รงควัตถุ)

โปรตีน

น้ำย่อย (เอ็นไซม์) ไวตามินบีต่าง ๆ เช่น วิตามินบีหนึ่งและบี ๒ ไพริดอกซิน, นีโคตินิค ซึ่งปริมาณของส่วนประกอบต่าง ๆ ขึ้นกับชนิดของดอกไม้

อาจมีวิธีการปนปลอมของพ่อค้าเพื่อหวังผลกำไรมาก ๆ ซึ่งมีหลายวิธี คือ

๑. เคี่ยวผักฉ่ำฉาผสมกับน้ำผึ้ง

๒. ใช้น้ำตาลทรายเคี่ยวกับน้ำผึ้ง

๓. ละลายแบะแซในน้ำกลั่นผสมกับน้ำผึ้ง

ซึ่งน้ำผึ้งเหล่านี้ผู้ซื้อไม่ค่อยชำนาญในการสังเกตจะไม่ทราบเลยว่า เป็นน้ำผึ้งที่มีการปนปลอม

ในกรณีผักฉ่ำฉาผสมในน้ำผึ้งนั้น จากความเชื่อถือนั้นผักฉ่ำฉาเป็นยาระบาย แต่ก็ยังไม่มีการวิจัยเป็นที่แน่ชัดว่า ภายในผักฉ่ำฉามีสารอะไรอยู่บ้าง มีสารพิษหรือไม่ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

น้ำเชื่อมที่ผสมในน้ำผึ้งปลอมกับน้ำตาลที่มีอยู่ในน้ำผึ้งแท้ มีคุณค่าทางอาหารแตกต่างกันหรือไม่

จากส่วนประกอบของน้ำผึ้ง จะเห็นว่าส่วนใหญ่คือน้ำตาล ส่วน ๗๔ % เป็นน้ำตาลที่เรียกว่า **โมโนแซคคาไรด์** ซึ่งดูดซึมได้เร็ว สามารถให้พลังงาน **ได้เร็วกว่า** น้ำตาลธรรมดา และน้ำตาลในน้ำผึ้งจะมีรสกลมกล่อมกว่าน้ำเชื่อมธรรมดา ยิ่งไปกว่านั้นยังมีสารอินทรีย์ ถึงแม้ว่าเป็นส่วนประกอบย่อยทำให้รสและกลิ่นดีขึ้นมาก

ส่วนน้ำผึ้งผสมแบะแซ แบะแซนั้นทราบว่าได้จากข้าวโอ๊ตหมัก ซึ่งไม่มีพิษภัยอะไรแต่อาจให้คุณค่าทางยาน้อยลง

วิธีตรวจการปนปลอมของน้ำผึ้ง

๑. วิธีการตรวจปนปลอมของน้ำผึ้งตามพื้นบ้าน มีวิธีง่าย ๆ คือ ประการแรกใช้กระดาษซับ กระดาษฟางหรือกระดาษทิสชูเช็ดหน้านิ้วเอง โดยหยดน้ำผึ้งลงบนกระดาษนั้น ถ้าเป็นน้ำผึ้งที่ปนปลอมมันจะซึมขยายวงกว้างออกไป วิธีนี้ตรวจยากถ้าน้ำผึ้งนั้นผสมแบะแซ เพราะจะไม่ซึม วิธีที่สองคือ ใช้ความชำนาญในการชิมรสและคมกลิ่น และวิธีสุดท้ายคือ ถ้าเป็นน้ำผึ้งที่ปนปลอมเวลาเปิดฝาจะมีแก๊สพุ่งออกมา

๒. การตรวจการปนปลอมของน้ำผึ้ง โดยใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ คือ

๑. ใช้กล้องส่องที่เรียกว่า โปลาริมิเตอร์ (Polarimeter) น้ำผึ้งแท้จะหมุนแสงไปทางซ้าย ถ้าเติมน้ำตาลหรือแบะแซ จะทำให้การหมุนแสงไปทางขวามือ ซึ่งทำให้เราทราบได้ว่ามีการปนปลอมน้ำตาลชนิดอื่น ๆ ลงไปไม่ว่าจะเป็นน้ำตาลทรายหรือแบะแซ การหมุนของแสงจะผิดกัน

๒. เรียกว่า เรซอซินอลเทสต์ resorcinotest คือบางคนปลอมโดยเอาน้ำตาลมาสลายด้วยกรด ผลที่ได้ทำให้ผลึกของน้ำตาลใกล้เคียงกับน้ำผึ้ง ถ้าเอาน้ำผึ้งที่สงสัยมา

สกัดด้วยอีเธอร์และเติมสารละลายเรซอซินอลลงไป ถ้าเป็นน้ำผึ้งปลอมจะได้สีแดงทันที ส่วนน้ำผึ้งแท้จะไม่มีสี

๓. วัดหาปริมาณของขี้เถ่าและไนโตรเจนของน้ำผึ้ง น้ำผึ้งแท้เมื่อนำมาเผาจนเป็นเถ้าถ่าน จะมีเถ้าถ่านเหลืออยู่จำนวนหนึ่ง แต่ถ้า **น้ำผึ้งปนปลอม** นั้นมักจะได้มาจากน้ำตาลที่ค่อนข้างบริสุทธิ์ ขี้เถ้าและไนโตรเจนจะ **น้อยกว่าน้ำผึ้งแท้** มาก คือน้ำผึ้งจะมีเถ้าประมาณ ๐.๒ % ไนโตรเจนประมาณ ๐.๐๕ % ซึ่งเป็นที่นิยมกันมากในสหรัฐอเมริกา

๔. ปริมาณของน้ำหรือความชื้น ถ้าเกิน ๒๐ % ก็น่าจะเชื่อว่าเป็นน้ำผึ้งที่ปนน้ำลงไป

น้ำผึ้งนั้นสีแตกต่างกันได้มาก เท่าที่ทราบจะมีทั้งแต่สีเหลืองอ่อนจนถึงน้ำตาลเข้ม สีของน้ำผึ้งจะบอกอะไรเราได้ไม่มาก สีของมันนั้นขึ้นกับชนิดของเกสรดอกไม้ที่นำมา บางท่านอาจจะเข้าใจผิดคิดว่าถ้าสีขาวใสละก็ปลอม สีเข้มก็น้ำผึ้งแท้ จะปลอมหรือไม่ก็ต้องดูที่ส่วนประกอบดังที่ได้กล่าวมาแล้ว สีของน้ำผึ้งมีได้ตั้งแต่ใส เหลือง น้ำตาล จนถึงสีดำ เช่น สีน้ำผึ้งที่ได้จากดอกมะพร้าวมีสีน้ำตาล

ทำไมน้ำผึ้งเดือน ๕ จึงถือว่าเป็นน้ำผึ้งที่ดีที่สุดนั้น คือ

เดือน ๕ ก็จะเป็นเดือนประมาณ กุมภาพันธ์ – มีนาคม ช่วงนี้จะเป็นที่มีดอกไม้มาก น้ำผึ้งในรังก็มีปริมาณสูง และมีสำคัญยิ่งไปกว่านั้นคือ ช่วงเดือนกุมาพันธ์ – มีนาคม เป็นช่วงที่ไม่มีฝน ทำให้น้ำในน้ำผึ้งมีปริมาณต่ำได้ตามมาตราฐาน ส่วนช่วงเดือนอื่น ๆ แม้ว่าจะมีดอกไม้มากก็มักจะมีฝนตก หรือช่วงที่ปลอดฝนก็มักจะมีดอกไม้ต่ำ เพราะฉะนั้นช่วงเดือน ๕ จึงเป็นเดือนที่เหมาะทั้ง ๒ ประการ คือที่มีดอกไม้มาก น้ำผึ้งสูงและปลอดฝนด้วย

การเก็บรักษาน้ำผึ้ง

ประการแรก คือ ถ้าเป็นน้ำผึ้งแท้ที่ได้มาตราฐาน คำว่าได้มาตรฐาน คือมีเปอร์เซ็นต์ของน้ำไม่เกิน ๑๘ % แล้วละก็ สามารถเก็บไว้ได้โดยไม่ต้องทำอะไรทั้งนั้นเพราะน้ำผึ้งแท้นั้นเป็นอาหารที่สามารถจะเก็บไว้ได้เป็นปี ๆ โดยไม่เปลี่ยนแปลง ในที่นี้น้ำผึ้งแท้ในบ้านเราก็พอจะอนุโลมได้ว่าเป็นน้ำผึ้งเดือน ๕ ก็พอจะถือว่าเป็นน้ำผึ้งที่มีคุณภาพดีได้

ประการที่สอง น้ำผึ้งในบ้านเราที่นำมาวิเคราะห์กันนั้น แม้ว่าจะเป็นน้ำผึ้งที่ไม่ปนปลอมมักจะมีเปอร์เซ็นต์ของน้ำสูง ทำให้การเก็บไว้นานไม่ได้ จะทำให้มีรสเปรี้ยว สีสรรเปลี่ยนไป ถ้ามีปัญหาอย่างนี้ขอแนะนำว่า เมื่อท่านได้น้ำผึ้งมานั้นควรจะนำไปตั้งไฟอ่อน ๆ เคี่ยวเพื่อให้น้ำระเหยออกไปเสียบ้าง ตรวจดูว่าน้ำผึ้งมีความเหนียวสมควรแล้วก็ยกลงเก็บไว้จะสามารถเก็บไว้ได้นาน ข้อควรระวังคือ อย่าใช้ไฟแรงหรือต้มให้เดือด สารบางอย่างในน้ำผึ้งจะถูกทำลาย ทำให้คุณภาพของน้ำผึ้งลดลงได้ อย่าต้มให้ถึงเดือด ต้องการน้ำผึ้งชนิดดีก็ต้องใจเย็น ๆ

ประการที่สาม ควรจะเก็บไว้ในที่มีอุณหภูมิต่ำ ๆ เพราะบ้านเราจัดเป็นประเทศร้อน ทิ้งไว้นาน ๆ อาจทำให้น้ำผึ้งเปลี่ยนสี และทำให้คุณภาพลดลงได้บ้าง ถ้าเป็นไปได้ก็เก็บไว้ในตู้เย็นธรรมดาปิดฝาให้สนิทจะดีที่สุด

ประโยชน์ของน้ำผึ้งในแง่สมุนไพร

ตามตำรายาจีนน้ำผึ้งเป็นยาที่ทำให้ชุ่มชื้น ช่วยหล่อลื่นลำไส้ ขับปัสสาวะ เป็นยาแก้พิษโดยใช้ร่วมกับยาสมุนไพรได้แทบทุกชนิด เช่น ผสมในยาแก้ไอทำให้รับประทานง่ายขึ้น เป็นอาหารแก้หิวกระหายได้ และคนจีนเอาหัวไชเท้าผสมน้ำผึ้งแก้โรคบิด ส่วนความเชื่อถือของตำรายาไทยก็คล้ายกับยาจีนคือ ใช้เป็นกระสายในยาแทบทุกชนิดเพื่อให้รับประทานง่าย ผู้มีอายุนำผลยอสุกจิ้มน้ำผึ้งรับประทานบำรุงธาตุ ขับลม แก้โรคเบาหวาน แก้ไอ

คุณประโยชน์ทางยาของน้ำผึ้งตามหลักวิทยาศาสตร์ที่อธิบายอย่างมีเหตุผล คือ

๑. เป็นตัวทำให้กลืนและรสที่ดี นิยมใช้ผสมยาน้ำเกือบทุกชนิด นอกจากจะได้กลืนและรสแล้ว น้ำตาลในน้ำผึ้งจะช่วยทำให้ชุ่มคอ ลดการระคายเคืองลง จึงมักจะพบว่านำไปผสมกับยาแก้ไอ

๒. มีความเชื่อกันว่าใช้รักษาเบาหวานได้ ซึ่งเรื่องนี้มีเขียนไว้ในหนังสือทั้งไทยและเทศว่า โรคเบาหวานเป็นโรคที่เกี่ยวกับการขาดสมดุลย์ของฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้มี

การเผาผลาญสารอาหารผิดปกติไป ผู้ป่วยเบาหวานเมื่อรับประทานน้ำผึ้งซึ่งมีน้ำตาลฟรุคโตสอยู่จะทำให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกดีขึ้นเท่านั้น น้ำผึ้งเองยังไม่มีหลักฐานว่าจะใช้รักษาเบาหวานได้ เพราะฉะนั้นผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานจะต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด และการรับประทานน้ำผึ้งมาก ๆ จะกลับเป็นข้อโทษเสียอีกด้วยซ้ำไป

๓. น้ำผึ้งใช้ในการรักษาแผลติดเชื้อต่าง ๆ ในที่นี้ จะรวมไปถึงการดองจากสัตว์ต่าง ๆ ของน้ำผึ้งไปเสียด้วยกันเลยคือ เขาใช้น้ำผึ้งรักษาแผล ทั้งนี้เพราะน้ำผึ้งมีปริมาณน้ำตาลสูง จึงสามารถดูดความชื้นจากบริเวณข้างเคียงตลอดจนในตัวของเชื้อโรคเข้าไปไว้ในตัวของมัน ทำให้เชื้อโรคไม่สามารถเจริญเติบโตได้

กลไกในการรักษาแผลอีกอย่างหนึ่ง เขาบอกว่าในน้ำผึ้งมีสารที่ยับยั้งการเจริญเติบโต คือมีสารที่เรียกว่า "อินฮิมิน" ซึ่งมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อโรคได้ด้วย ซึ่งในปัจจุบันนี้เชื่อว่า อินฮิมิน คือไฮโดรเย่นเปอร์ออกไซด์ ที่เราใช้ล้างแผลนั่นแหละ

๔. น้ำผึ้งใช้เป็นยาบำรุง ก็เนื่องจากน้ำผึ้งเป็นทั้งอาหาร คือ น้ำตาล เกลือแร่ และไวตามินบางอย่าง เพราะฉะนั้นน้ำผึ้งจึงเป็นยาบำรุง หรือยาอายุวัฒนะได้

๕. น้ำผึ้งเป็นสารที่ให้พลังงานสูง ดูดซึมได้ง่ายกว่าน้ำตาลธรรมดา น้ำผึ้งใช้ในทางยา นายแพทย์ลูดดทิงเกร์ ได้แนะนำว่าถ้าต้องการเพิ่มน้ำตาลในนมควรจะใช้น้ำผึ้งแทนเพราะน้ำตาลในน้ำผึ้งถูกดูดซึมได้เร็วกว่าน้ำตาลธรรมดา ยิ่งไปกว่านั้นในน้ำผึ้งยังมีเกลือแร่ที่สำคัญ คือแร่เหล็กที่จะช่วยในการสร้างเฮโมโกลบิน ในการพบเช่นนี้เขาวิเคราะห์ดูแล้วปรากฏว่าน้ำผึ้งสีเข้มจะมีแร่เหล็กสูงกว่าพวกสีจาง และบางรายใช้รักษาท้องผูก เพิ่มน้ำหนักของเด็กได้อีกด้วย

๖. น้ำตาลในน้ำผึ้งสามารถจะดูดซึมแล้วให้พลังงานได้ทันที พวกนักกีฬาต่าง ๆ ชอบใช้น้ำผึ้ง

๗. ใช้ในการรักษาแผลไฟไหม้ เพราะมีน้ำตาลสูงจึงคอยดูดน้ำออกจากแผลพุพองได้

ในทางเภสัชกรรมใช้เป็นตัวแต่งกลิ่นให้หวานหอม ในยาต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในยาแก้ไอจะช่วยให้รสดีและชุ่มคอหรือผสมในยาพวกไวตามิน

รอยัลเยลลี่ เป็นสารอาหารที่ผึ้งงานขับออกจากตัวมันสำหรับเร่งการเจริญเติบโตของตัวหนอนอ่อนของผึ้ง และช่วยบำรุงให้นางพญาผึ้งอายุยืนกว่าผึ้งชนิดอื่น และสามารถออกไข่ได้ตลอดเวลา วันละประมาณ ๒,๐๐๐ – ๓,๐๐๐ ฟอง รอยัลเยลลี่เป็นสิ่งที่หายาก เพราะผลิตได้ทีละน้อยและมีคุณค่าทางอาหารและยามาก จึงเป็นที่ต้องการของเภสัชอุตสาหกรรม ราคาแพงมากถึง ก.ก. ละ ๖,๐๐๐ – ๘,๐๐๐ บาท นอกจากนี้อุตสาหกรรมการเลี้ยงผึ้ง ยังมีการนำรอยัลเยลลี่มาเป็นอาหารเฉพาะตัวอ่อนและพญาผึ้งอีกด้วย

ผู้ทดลองเรื่องนี้ได้พยายามหาวิธีการที่จะเตรียมสารผสมเคมีที่มีราคาถูก มาเป็นสารกระตุ้นให้ผึ้งงานผลิตรอยัลเยลลี่ในรังให้ได้ปริมาณมากขึ้น แทนที่จะใช้รอยัลเยลลี่จริง ๆ ซึ่งสิ้นเปลืองกว่ามากมาย จึงได้เตรียมสารผสมซึ่งประกอบด้วยสารเคมีที่ท่านซื้อได้จากร้านขายยาดังต่อไปนี้ วิตามินเอ, บีหนึ่ง, บีสอง, บีหก, บีสิบสอง, ดี และซี เกลือของธาตุเหล็ก และคัลเซี่ยม ละลายในน้ำกลั่น และปรับ PH ให้เป็นกรดด้วยกรดซิตริก นำสารผสมนี้ประมาณ ๑๐ ไมโครลิตรไปหยดใส่ในถ้วยเพาะ ซึ่งเป็นพลาสติกรูปถ้วยขาขนาดเล็ก ๆ ซึ่งมีเส้นผ่าศูนย์กลางที่ปากถ้วย ประมาณ ๑.๐ ซม. และลึก ๑.๓ ซม. แล้วนำหนอนของผึ้งงานซึ่งมีอายุ ๒ วันจากรังผึ้ง โดยใช้เข็มควักที่สะอาดและฆ่าเชื้อแล้ว ตักตัวหนอนออกมาวางบนหยดสารผสมในถ้วยเพาะนั้น นำถ้วยเพาะไปไว้ในรังผึ้ง จัดสภาพของการเพาะให้เหมาะสม ผึ้งงานจะปล่อยรอยัลเยลลี่ในถ้วยนั้น เมื่อครบ ๗๒ ชั่วโมงแล้ว จึงตรวจดูลักษณะของตัวหนอนที่โตขึ้นมา และดูปริมาณของรอยัลเยลลี่ในถ้วยเพาะ ปรากฏว่าสารเคมีผสมสารทำให้หนอนเติบโตได้เต็มที่ และเพาะพญาผึ้งได้ถึง ๙๘ – ๑๐๐ % เท่า ๆ กับผลที่ใช้สารรอแยลเยลลี่จริง สรุปได้ว่า การใช้สารผสมเคมีจำพวกวิตามินและเกลือแร่บางอย่างสามารถกระตุ้นการผลิตรอยัลเยลลี่ และการเพาะพญาผึ้งได้เป็นอย่างดี และราคาถูกกว่าวิธีเดิมมากมาย

รอยัลเยลลี่ ๑ กรัม ประกอบด้วยวิตามินต่าง ๆ คือ

ไทอามีน (วิตามินบี ๑)	๕ ไมโครกรัม
ไทโมฟลาริน (วิตามินบี ๒)	๙ ,,
ไพริดอกซิน (วิตามินบี ๖)	๓–๕๐ ,,
ไนอาซิน (วิตามินบี ๕)	๑๐๐ ,,
ไบโอติน	๑.๗ ,,
อินนอซิดอล	๑๐๐ ,,
โฟลิคเอซิด	๐.๒ ,,
แพนไทธินิคเอซิด	๒.๐๐ ,,

เมื่อทราบถึงคุณค่าของสิ่งที่ได้จากผึ้งแล้ว ก็ควรจะทราบถึงที่มาและความเป็นอยู่ของผึ้งบ้างเล็กน้อย

ในผึ้งรังหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นผึ้งชนิดใด ๆ จะประกอบด้วยผึ้ง ๓ ชนิด คือ

๑. แม่รัง หรือนางพญา หรือควีน ขนาดของมันจะโตกว่าชนิดอื่น ๆ มองเห็นได้อย่างชัดเจน ปกติใน ๑ รังจะมีเพียงตัวเดียว หน้าที่คือทำหน้าที่วางไข่

๒. ผึ้งตัวผู้ (โดรน) พวกนี้ตัวเล็กกว่าควีน มีจำนวนน้อยกว่า ๑ เปอร์เซ็นต์ มีหน้าที่คอยผสมกับควีน นอกจากนั้นก็ยังไม่ทราบว่าทำหน้าที่สำคัญอะไร

๓. ผึ้งงาน (เวิร์คเกอร์) เป็นผึ้งตัวเมีย ทำงานทุกอย่างในรัง เช่น ทำรัง ผลิตขี้ผึ้ง เก็บน้ำหวาน ผลิตน้ำผึ้ง และทำหน้าที่เป็นทหารรักษารัง ตัวเล็กแต่ขยัน

ผึ้งมีวัฏจักร์ของชีวิต ดังนี้

ควีน นับจากวางไข่วันแรก จะออกมาเป็นควีนเมื่อครบ ๑๖ วัน

ผึ้งงาน ใช้เวลา ๒๑ วัน

ผึ้งตัวผู้ ใช้เวลา ๒๔ วัน

สำหรับควีนจะได้รับรอแยลเยลลี่ตั้งแต่เป็นตัวหนอนวันแรก จนกระทั่งเข้าดักแด้ ส่วนผึ้งงานและผึ้งตัวผู้จะได้รับ ๓ วันแรก หลังจากนั้นจะได้รับน้ำผึ้งผสมเกสรบ้อน จนกระทั่งเข้าดักแด้

เมื่อออกมาเป็นตัวแล้ว จะสามารถบินขึ้นไปผสมพันธุ์บนอากาศได้เมื่ออายุตั้งแต่ ๔ วันเป็นต้นไป ซึ่งจะปล่อยกลิ่นที่เรียกว่า "Sex attractant" ซึ่งตัวผู้ได้กลิ่นนี้จะพากันบินตามขึ้นไปผสมพันธุ์ ตัวใดแข็งแรงที่สุดที่บินตามถึงก่อนจะได้ผสมพันธุ์แล้วถุงน้ำเชื้อของตัวผู้ก็จะขาดติดไปกับควีน แล้วผึ้งตัวผู้ก็จะตกลงมาตาย ส่วนควีนก็จะบินกลับรัง ต่อไปอีกสัก ๒ – ๓ วันก็จะไข่ ซึ่งสามารถจะไข่ได้วันละประมาณ ๒,๐๐๐ ฟอง และจะไข่ไปได้ถึง ๒ – ๓ ปี

เมื่อไข่ออกมาถ้าต้องการให้เป็นผึ้งงานหรือควีน ก็จะฉีดน้ำเชื้อตัวผู้ลงไปกับไข่ ถ้าต้องการให้เป็นตัวผู้ก็จะไม่ฉีดน้ำเชื้อลงไปผสมด้วย อีกกลิ่นหนึ่งเรียกกันว่า "Queen substance" มีหน้าที่สำหรับรวมฝูงผึ้งภายในรังให้อยู่ร่วมกัน และทำให้ผึ้งคอยบ้อนอาหารให้ควีนอยู่ตลอดไป อีกอย่างหนึ่งควีนจะบังคับรังไข่ของผึ้งงานซึ่งก็เป็นผึ้งตัวเมียเหมือนกันให้ฝ่อ แต่ถ้าควีนสูญหายไปกลิ่นนี้จะสลายตัว ผึ้งงานตัวใดตัวหนึ่งจะได้รับการบ้อนอาหารจากผึ้งงานด้วยกัน จนกระทั่งรังไข่ค่อยเจริญเติบโตขึ้นจนสามารถไข่ได้ แต่เป็นไข่ที่ไม่มีเชื้อตัวผู้ ฉะนั้นเมื่อไข่ออกมาจึงเป็นตัวผู้หมด สำหรับผึ้งงานมีชีวิตสลับซับซ้อนมาก

วันที่สำคัญที่สุดของผึ้งงานคือเมื่ออายุได้ ๗ วันเป็นต้นไป และรอบวงมา เมื่อมีอายุได้ ๑๒ – ๑๘ วัน เมื่ออายุ ๗ วัน ต่อมผลิตรอแยลเยลลี่ซึ่งอยู่เหนือกราม ๒ ต่อม จะเริ่มทำงานได้ แล้วขับออกทางปากสำหรับบ้อนควีนและบ้อนหนอนอ่อน ซึ่งผลที่ได้รับจะทำให้ควีนไข่เก่ง แข็งแรง ส่วนตัวหนอนก็จะเจริญขึ้นตามขั้นตอนอย่างรวดเร็ว เมื่ออายุได้ ๑๒ – ๑๘ วัน ต่อมผลิตขี้ผึ้ง (wax gland) จะสามารถทำงานได้ โดยผึ้งงานจะกลืนน้ำผึ้งลงไปแล้วกลั่นเป็นขี้ผึ้งด้วยต่อมนี้ แล้วขับออกมาตามช่องอกเป็นเกล็ดเล็ก ๆ และผึ้งงานจะบรรจงซ่อมสร้างรวงรังต่อไป เมื่ออายุได้ ๒๑ วันเป็นต้นไปจะเริ่มออกหาอาหาร

เช่นน้ำหวานมากลั่นเป็นน้ำผึ้ง และเกสรมาบ่อนควีนและลูกอ่อน เมื่อพบแหล่งอาหารแล้วจะมาบอกพวกผึ้งงานภายในรังโดยการเต้นเป็นวง และลื่นตัวไปตามแต่ระยะทางใกล้ไกลและความมากน้อยของอาหารนั้น ๆ

ผึ้งงานจะมีชีวิตโดยเฉลี่ยประมาณ ๓๐ – ๓๕ วัน แต่ก็เป็นไปได้ในบางฤดูที่อากาศเย็นสบาย อาจจะมีอายุได้ ๕๕ วันเป็นอย่างสูงสุด สำหรับผึ้งตัวผู้อาภัพมาก เพราะธรรมชาติไม่ได้สร้างเครื่องมือหาอาหารและเหล็กในไว้ต่อสู้กับศัตรู จึงหากินเองไม่ได้และจะสู้กับใครก็ไม่ได้ เมื่อควีนผสมพันธุ์แล้วจะหมดความหมายลง ถ้าผึ้งงานไม่ให้เข้ารัง เมื่ออยู่ภายนอกหาอาหารกินเองไม่ได้ก็จะอดตายไปในที่สุด

ความจริงแล้วผึ้งมีหลายชนิด แต่เพื่อให้แคบเข้าเอาเฉพาะที่เรารู้จักในไทย ผึ้งที่รู้จักกันแบ่งเป็นพวกใหญ่ ๆ ได้ ๓ ชนิด คือ

๑. **ผึ้งหลวง** (เอพิส คอร์ซาต้า) พวกนี้ตัวโต ดุร้าย หรือเรียกว่าผึ้งป่า ไม่นิยมเลี้ยง เพราะเลี้ยงไม่เชื่อง ชอบทำรังขนาดใหญ่ตามต้นไม้ใหญ่ ๆ ในป่า

๒. **ผึ้งโพรง** (เอพิส อินดิก้า) เป็นผึ้งที่เลี้ยงกันตามบ้านโดยทั่วไป ตัวค่อนข้างเล็ก และสามารถเลี้ยงเป็นอุตสาหกรรมได้ โดยเฉพาะทางภาคใต้

๓. **ผึ้งมิ้ม** (เอพิส ฟลอเรีย) เป็นผึ้งที่มีขนาดเล็ก ชอบทำรังตามพุ่มไม้ต่าง ๆ

จะมีผึ้งอีกชนิดหนึ่งที่เข้ามามีบทบาทในการเลี้ยงในประเทศไทยเรา คือ ผึ้งพันธุ์อิตาเลี่ยน หรืออิตาเลียนบี ที่เลี้ยงพันธุ์อิตาเลี่ยนเพราะผึ้งพันธุ์อิตาเลี่ยนเป็นผึ้งที่เชื่อง ไม่ตื่นตกใจง่าย สามารถอยู่รวมกันได้ขนาด ๕๐,๐๐๐ – ๘๐,๐๐๐ ตัว ไม่แยกรัง (swarm) และที่สำคัญมีความต้านทานโรคได้ดี อีกทั้งยังมีความสามารถในการหาเกสรและน้ำหวานได้อย่างดี

หลักการในการเลี้ยงผึ้งมีหลายจุดประสงค์คือ เลี้ยงเพื่องานอดิเรก หรือต้องการให้ผึ้งช่วยผสมเกสรให้พืชผลภายในบ้านสวน เพื่อได้ดอกออกผลและได้น้ำผึ้งไว้ใช้และขายตามสมควร หรือเลี้ยงเป็นอาชีพ

เลี้ยงเป็นอาชีพเพื่อขายน้ำผึ้ง, พันธุ์ผึ้ง, ขี้ผึ้ง โดยตรง เมื่อจะเลี้ยงเป็นอาชีพนอกจากความรู้และประสบการณ์แล้ว สิ่งที่สำคัญ คือ

๑. เงินทุนหมุนเวียน

๒. ปริมาณและแหล่งของดอกไม้

เมื่อทุกอย่างพร้อมแล้วก็เริ่มได้ ซึ่งการดำเนินงานก็ย่อมขึ้นอยู่กับฤดูกาล เช่น หนาว ฝน หรือร้อน

โดยเหตุที่เมืองไทยเรายังไม่อาจที่จะตั้งอยู่ประจำที่หนึ่งที่ใดได้ เพราะดอกไม้มีไม่เพียงพอ เมื่อผึ้งผสมเกสรจนติดดอกออกผลแล้วจึงจำเป็นต้องย้ายหาที่ใหม่ต่อไป

ถ้าเป็นฤดูฝนหรือร้อน ควรต้องอาศัยร่มเงาของพุ่มไม้บ้าง เพื่อบังสายฝนและแสงแดดในตอนบ่าย

ส่วนฤดูหนาวไม่มีปัญหาเรื่องร่มเงานัก จะตั้งในที่โล่งแจ้งก็ได้ แต่ไม่ควรเป็นที่เนินสูงเพราะอาจมีกระแสลมแรง ทำให้ผึ้งถึงที่หมายช้า และเหนื่อยหน่ายในการบินฝ่าสายลมด้วย

สิ่งแวดล้อมที่สำคัญ นอกจากปริมาณของดอกไม้แล้วก็คือน้ำสะอาด จะต้องมีอยู่ใกล้ ๆ ยิ่งเป็นฤดูร้อนจะต้องจัดหาไว้ให้ตลอดเวลา อย่าให้มีน้ำเน่าเสียอยู่ใกล้ ๆ ได้เป็นอันขาด เพราะเมื่อผึ้งไปกินจะทำให้เกิดโรคทางเดินอาหารได้ เช่น ท้องร่วง ท้องเดิน และบิด เป็นต้น

การเลี้ยงผึ้งนอกจากจะให้ประโยชน์แก่ผู้เลี้ยงโดยตรงแล้ว ผึ้งเป็นสัตว์เศรษฐกิจที่จำเป็นสำหรับเกษตรกร คือผึ้งจะทำหน้าที่ช่วยผสมพันธุ์ของเกสรต่าง ๆ ทำให้ผลไม้ต่าง ๆ มีผลเพิ่มขึ้นกว่าการผสมโดยไม่ใช้ผึ้ง เรื่องนี้มีการทดลองในมหาวิทยาลัยเกษตร พบว่าเมื่อเลี้ยงผึ้งในไร่แล้วทำให้ส้มโอ มะพร้าว และผลไม้ในบริเวณใกล้เคียงเพิ่มผลผลิตขึ้นอีกตั้งแต่ ๑๐๐ – ๓๐๐ % ยังมีบางท่านที่เข้าใจผิดเห็นผึ้งตอมดอกไม้ก็คิดไปว่าทำลายผลไม้ จึงใคร่ขอเรียนย้ำว่า ผึ้งทำประโยชน์ให้แก่ผลิตภัณฑ์ของท่านอย่างแน่นอน หรือมีความเชื่อว่าผึ้งไม่ดูดน้ำหวานออกไปทำให้ความหวานของผลไม้ลดลง ความจริงแล้วจะมีผึ้งหรือไม่

ความหวานในดอกไม้จะสลายไปเองไม่เกี่ยวกับผึ้ง หากมีการเลี้ยงผึ้งใกล้กับเรือกสวนของท่าน ท่านจะได้ผึ้งมาช่วยเพิ่มผลผลิตของท่านโดยไม่รู้สึกตัว เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ใคร่ขอเรียนให้ท่านทราบว่า หากจะมีการใช้ยาฆ่าแมลงก็ขอความกรุณาได้บอกกล่าวผู้เลี้ยงผึ้งด้วย เพื่อที่จะป้องกันมิให้ผึ้งออกไปสัมผัสกับยาฆ่าแมลงได้ มิฉะนั้นผึ้งจะถูกทำลายและผลิตภัณฑ์ของท่านก็จะลดลง

การเลี้ยงผึ้งหากสามารถคุมเรื่องโรค เช่น โรครังเน่า, โรคตัวอ่อนเน่า และแมลงที่มารบกวน เช่น ไร (mite) หรือเหาผึ้ง (Bee louse) ได้แล้ว ก็แน่ใจว่าจะต้องคุ้มต่อการลงทุนอย่างแน่นอน

สิ่งที่ต้องลงทุน

๑. พันธุ์ผึ้ง

๒. เครื่องมือและอุปกรณ์ในการเลี้ยงผึ้ง เช่น เครื่องพ่นควัน, เหล็กงัด, เฟรม, แปรงปัดตัวผึ้ง, แปรงปัดพื้นรังผึ้ง, เหล็กขูดขี้ผึ้ง, หมวกตาข่าย, ถุงมือ, รองเท้าบู๊ต, มีดตัดปุ่มและปากขี้ผึ้ง, กล่องใส่ควัน, ถังปั่นน้ำผึ้ง, กับใส่น้ำผึ้ง

๓. ยาในการป้องกันและรักษาโรคผึ้งชนิดต่าง ๆ

ผลิตผลที่ขายได้เป็นหลัก คือ

๑. น้ำผึ้ง

๒. ขี้ผึ้ง

๓. รอแยลเยลลี่

๔. พันธุ์ผึ้ง

ทั้งสี่อย่างนี้ยังเป็นสิ่งที่ต้องการของตลาดอย่างสูง เพราะต้องสั่งเข้ามาจากต่างประเทศในอัตราสูงต่อปี ส่วนเรื่องราคาก็ขึ้นอยู่กับชนิดของน้ำผึ้งนั้น ๆ ว่า เป็นน้ำผึ้งของดอกไม้อะไร กลิ่น รส และสีเป็นอย่างไร ความเข้มข้นอยู่ในมาตรฐานมากน้อยเพียงใด ผู้รับซื้อคือบริษัทผู้ผลิตยาใหญ่ ๆ หลายแห่ง

ราคาน้ำผึ้งก็ตั้งแต่ ก.ก. ละ ๕๐ – ๑๒๐ บาท

ขี้ผึ้งตั้งแต่ ก.ก. ละประมาณ ๘๐ – ๑๐๐ บาท

รอแยลเยลลี่ ก.ก. ละ ๖,๐๐๐ – ๗,๐๐๐ บาท

เมื่อน้ำผึ้งเต็มแน่นสมควรที่จะเอาออกได้ ก็ทำการคัดออกโดยทำเครื่องหมายเลขที่ของรังและเลขที่ของแผ่นเสียก่อน เพื่อกันการสับเปลี่ยนแผ่นกัน ส่วนแผ่นใดที่ผึ้งใช้ขี้ผึ้งปิดน้ำหวานไว้ ก็ใช้มีดซึ่งมีความร้อนปาดออกใส่ถังปั่น เมื่อน้ำผึ้งออกหมดแล้วจึงเรียงเข้าไปใหม่ตามหมายเลขของรังและตามเบอร์ของแผ่นตำแหน่ง

เมื่ออยู่กับผึ้งเป็นประจำ การถูกผึ้งต่อยนั้นก็มีบ้างเป็นธรรมดา หากเผลอไปจับหรือไปบีบตัวผึ้งเข้า แต่ก็ยังดีกว่ายุงกัด เพราะยุงกัดจะเป็นตุ่มคันอยู่นาน บางทีก็มีเชื้อโรคบางอย่างอยู่ด้วย แต่ผึ้งต่อยเมื่อถอนเหล็กในออกแล้วสักครู่ก็หายเจ็บ ผลพลอยได้จากถูกผึ้งต่อยก็ยังเป็นภูมิต้านทานทำให้ไม่บวมในภายหลัง และโรคปวดข้อปวดกระดูกเช่นรูมาติซั่มจะหายไปได้

ส่วนการที่จะป้องกันไม่ให้ผึ้งต่อยนั้น

๑. ต้องตั้งใจให้มั่นคงอย่ากลัว เมื่อผึ้งตอมหรือเกาะอย่าปัดป้อง อยู่นิ่ง ๆ สักครู่เมื่อเขาเห็นว่าไม่เป็นอันตรายต่อเขา ๆ ก็จะเลิกสนใจเราแล้วบินหายไป

๒. เมื่อเข้าหาผึ้งต้องนิ่มนวล อย่าพรวดพราดจะทำให้ผึ้งตกใจแล้วยกพวกเข้าโจมตีเอาได้ เมื่อตรวจผึ้งอย่าบีบหรือทับผึ้งให้บาดเจ็บหรือตายได้ เพราะยังจะปล่อยกลิ่นออกไป เมื่อผึ้งข้างเคียงได้กลิ่นนั้นจะรู้ว่าพวกถูกทำร้ายก็จะช่วยกันยกพวกเข้าต่อยเราได้

๓. เมื่อเราใช้สบู่ น้ำหอม หรือน้ำมันใส่ผมชนิดใดก็ควรใช้ชนิดนั้นต่อไป ถ้าเปลี่ยนไปใช้อย่างอื่นเมื่อผิดกลิ่นออกไปผึ้งจำกลิ่นไม่ได้ก็จะโดนต่อยเอาได้

๔. เสื้อผ้าที่ใช้ควรเป็นสีอ่อน ๆ เช่น ขาว เทา หรือเหลืองอ่อน ฟ้าอ่อน อย่าใส่สีดำเพราะผึ้งจะตอมไม่ค่อยทิ้งไปง่าย ๆ รวมความแล้วต้องมีสมาธิ มีความนิ่มนวลเป็นสำคัญ

ถ้าผึ้งต่อยมีวิธีแนะนำคือ ต้องค่อย ๆ จับเหล็กในทางปลายแล้วดึงออก อย่าจับทรงโคนของมัน เพราะจะยิ่งทำให้พิษมันไหลออกมามากขึ้น

สรุปสรรพคุณ

น้ำผึ้ง คือน้ำหวานจากรวงผึ้งที่ได้จากผึ้งเก็บรวบรวมมาจากเกสรดอกไม้นานาชนิด ประกอบด้วยน้ำตาลที่ย่อยง่าย แร่ธาตุลีจากธรรมชาติ โปรตีน แร่ธาตุ น้ำย่อย วิตามินบี ๑ และ ๒ วิตามินชนิดอื่น ๆ สีธรรมชาติ สิ่งที่กล่าวมานี้มีความจำเป็นต่อร่างกายมาก น้ำผึ้งที่ดีขึ้นอยู่กับฤดูของเกสรดอกไม้ น้ำผึ้งที่ดีที่สุดคือน้ำผึ้งเดือนห้า เนื่องจากมีดอกไม้มาก น้ำผึ้งสูงปลอดฝน

น้ำผึ้งช่วยหล่อเลี้ยงลำไส้ ขับบีสสาวะ ผสมหัวไชเท้าแก้บิด เป็นกระสายยาได้เกือบทุกชนิด น้ำตาลในน้ำผึ้งย่อยง่ายและดูดซึมได้ง่าย เป็นน้ำตาลที่ผู้เป็นโรคเบาหวานรับประทานได้เพื่อให้รู้สึกดีขึ้นเท่านั้น แต่มิได้แก้โรคเบาหวาน

น้ำผึ้งรักษาแผลติดเชื้อต่าง ๆ ได้

รอยัลเยลลี่ประกอบด้วยวิตามินต่าง ๆ เกลือ แร่ ช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ

น้ำผึ้งเป็นเครื่องดื่มจากสมุนไพรที่มีคุณค่าสูง อาจชงกับน้ำดื่มหรือบีบมะนามผสมลงไป ช่วยระบายท้องได้ดีอีกด้วย

บัวบก

บัวบก มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **ไฮโดรค็อททิล เอเซียทิก้า** (*Hydrocotyle asiatica* Linn.) อยู่ในตระกูล อัมบิลลิเฟอรี่ (Umbelliferae) ภาคเหนือเรียกว่า ผักหนอกเป็นไม้เลื้อยตามพื้นดินที่ชื้นแฉะทั่วไปขึ้นง่าย ใบรูปแบบใบบัวก้านเล็ก ใบชูตั้งขึ้น บัวบกขึ้นตามร่องสวน ใบรวมเป็นช่อกระจุก ก้านใบสั้นมีแขนงทอดเลื้อยบนดินแตกใบตรงข้อ บัวบกมีขึ้นตามร่องสวน รับประทานกรอบกว่าบัวบกที่ปลูกบนพื้นดินธรรมดา ใบบัวบกใช้ประกอบอาหารได้หลายอย่างเช่น แนมกับเครื่องจิ้ม เครื่องหลน แนมก๋วยเตี๋ยว ผัดไทย หมี่กะทิ ใบอ่อนหั่นฝอยยำแบบหัวปลีกะทิสด ใบและต้นบัวบกบำรุงหัวใจ แก้เมื่อยล้าอ่อนเพลีย ขับปัสสาวะ ใบต้มเป็นเครื่องสมุนไพรที่มีคุณค่าสูง ดื่มน้ำแก้ช้ำในมีกลิ่นหอมรสชมน้อย ๆ และช่วยขับปัสสาวะ

วิธีทำน้ำใบบัวบก

นำทั้งต้นและรากใบบัวบกล้างให้สะอาดประมาณครึ่งกิโลกรัม โขลกให้แหลกหรือใช้เครื่องบดโดยเติมน้ำสะอาดลงไปเล็กน้อย แล้วกรองเอาน้ำสีเขียวมรกต เติมน้ำตาลหรือน้ำตาลกรวดชิมรสตามชอบ อาจทำเป็นเครื่องดื่มร้อนหรือเย็น แช่ตู้เย็นไว้ดื่มแก้ร้อนชื่นใจ แก้ร้อนกระหายน้ำ บำรุงหัวใจ แก้อาการเมาค้าง ใบบัวบกพบว่ามีสาร เอเซียทีโคซายด์ (Asiaticoside) เชื่อว่าใช้รักษาโรคเรื้อนและวัณโรคบางชนิด

สรุปสรรพคุณ

ใบและต้นบัวบก ใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิด และทำเป็นเครื่องดื่มจากสมุนไพรเชื่อว่าบำรุงหัวใจ แก้เมื่อยล้าอ่อนเพลีย ขับปัสสาวะ

ฝรั่ง

ฝรั่ง มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **ซิเดียม กัวจาว่า** (*Psidium guajava*, Linn) อยู่ในตระกูลเมอร์ตาซี (Myrtaceae) ภาษาอังกฤษเรียกว่า กัวว่า (Guava) ภาคเหนือเรียกว่า มะก้วย ภาคใต้เรียกว่า ยามู ตะวันออกเรียกว่า มะสีดา

ฝรั่งสุกที่คนส่วนมากจะไม่ค่อยชอบรับประทาน ฝรั่งสุกเป็นผลไม้ เพราะกลีนแรงก็นำฝรั่งสุกที่คนรังเกียจมาทำให้เป็นสิ่งที่มีรสชาดและยังผลประโยชน์ด้วย คือนำฝรั่งสุกมาบดพอแหลก ผสมเกลือเล็กน้อยเพื่อป้องกันมิให้เกิดยางคำมาก และทำให้เพิ่มรสชาดให้กลมกล่อมอีกด้วย เติมน้ำลงไปเล็กน้อยเพื่อให้คั้นง่ายขึ้น พอคั้นได้น้ำฝรั่งแล้วนำไปผสมลงในน้ำตาลที่ละลายแล้ว ขึ้นตั้งไฟพอเดือดชิมรสหวาน เติมตามต้องการ ยกลง ดื่มได้ทั้งร้อนและเย็นสามารถทำเก็บไว้ได้เป็นสัปดาห์โดยแช่ตู้เย็นเอาไว้ น้ำฝรั่งมีรสชาดหอมหวานมีกลีนเฉพาะ

การทำน้ำฝรั่งอย่าใช้ภาชนะที่เป็นเหล็ก เพราะเหล็กและสารภายในฝรั่งจะทำปฏิกริยากันได้สารสีเขียวเข้มถึงดำออกมา ทำลายสารตัวหนึ่งที่จะเข้าไปมีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนั้นควรใช้ภาชนะเคลือบ หรือเวลาเก็บก็ควรเก็บไว้ในภาชนะที่เป็นแก้ว ภาชนะที่บรรจุจะต้องเป็นภาชนะที่แห้งสะอาด ปิดฝาให้สนิทมิฉะนั้นจะทำให้เกิดราได้

คุณค่าของน้ำฝรั่ง นอกจากจะให้วิตามินซีที่ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน (โรคลักปิดลักเปิด) แล้ว ยังช่วยระบายอ่อน ๆ และมีสารฝาดสมานช่วยรักษาโรคกระเพาะลำไส้ได้ฝรั่งไส้แดงปกติจะไม่ค่อยมีคนชอบรับประทานเป็นผลไม้เท่าฝรั่งไส้ขาว แต่ฝรั่งไส้แดงมีปริมาณวิตมินซีสูงกว่าฝรั่งไส้ขาว จึงเหมาะสมที่จะนำฝรั่งไส้แดงมาทำน้ำฝรั่งดีกว่าจะทิ้งไปเป็นของไร้ค่า ฝรั่งไส้แดงที่ชาวบ้านเรียกว่า ฝรั่งขี้นก มีราคาถูก อาจมีราคาแพงขึ้นมากก็ได้เมื่อเห็นคุณค่าว่ามีสารที่ให้คุณประโยชน์สูง ฝรั่งมีวิตามินซีสูงกว่าส้มถึงประมาณ ๔–๑๐ เท่า

นอกจากผลฝรั่งที่รับประทานเป็นผลไม้และนำมาทำเครื่องดื่มที่ให้คุณค่าสูงแล้ว ใบฝรั่งยังมีสารฝาดสมาน = ๑๐ % และสารเมือกต้มรับประทานแก้ท้องร่วงได้ และนำใบฝรั่งมาโขลนคั้นเอาน้ำล้างแผลฆ่าเชื้อได้เป็นอย่างดี ทำให้แผลหายเร็ว ใบฝรั่งที่สะอาดเคี้ยวฆ่าเชื้อภายในปาก ป้องกันมิให้เกิดกลิ่นปาก ดับกลิ่นเหล้าได้สำหรับคอสุรา

ฝรั่งมีปลูกทั่วไปในเขตร้อน ปัจจุบันมีหลายพันธุ์ แต่พันธุ์ที่อร่อยที่สุดคือพันธุ์ไทยเนื้อมากขาวใส้ขาว เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ใบสาก ดอกขาว ผลอ่อนมีสีเขียวแก่ ผลแก่มีสีเขียวอ่อนปนเหลือง ผลสุกมีกลิ่นไม่ชวนดม เมล็ดมาก

สรุปสรรพคุณ

ใบมีสารแทนนินเป็นยาฝาดสมาน แก้ท้องร่วง ล้างแผลสด ดูดหนอง

ผล เป็นผลไม้ ให้คุณค่าทางอาหารสูง และทำดื่มสมุนไพร

มะขาม

มะขาม มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ **ทามารินดุส อินดิก้า** (*Tamavindus indica*, Linn) อยู่ในตระกูล ซีซัลบินาซี (Caesalpinasae) เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ประกอบด้วยใบย่อยมีขนาดเล็กจำนวนมาก ให้ร่มเงาได้ดี และใบที่ล่วงไม่สกปรก เป็นปุ๋ยให้ต้นได้ดีมาก เดิมเป็นพืชพื้นเมืองของทวีปอัฟริกาเขตร้อน ปัจจุบันมีทั่วไปในเขตร้อน **ดอก** สีเหลืองประแดง **ใบ**และดอกมีรสอมเปรี้ยว ใช้ปรุงเป็นอาหารรวมทั้งผักอ่อนและผักแก่ด้วย ผักยาว **เนื้อในผัก** เมื่อแก่เต็มที่เรียกว่า "มะขามเบียก" ประกอบด้วยกรดอาหารหลายชนิด เช่น กรดทาร์ทาริก (tartaric acid), กรดซิทริก (citric acid), กรดมาลิก (malic acid) และมีสารเมือก gum, pectin ซึ่งเมื่อขยำมะขามเบียกกับน้ำมีลักษณะเหมือนแป้งเบียก มีคุณสมบัติเป็นยาระบายช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย นำมาทำเป็นน้ำมะขามเบียกเติมน้ำตาลและเกลือให้ออกรสนิดหน่อยดื่มเป็นยาระบาย ลดความร้อน บรรเทาอาการไข้ ทำให้ชุ่มคอ **ชื่นใจ** และยังใช้ประกอบอาหารต่าง ๆ ได้หลายชนิดมะขามเบียกทาหน้าเพื่อ บ้องกันฝ้าและชลอการเหี่ยวย่นของใบหน้า **ผักมะขามอ่อน**ก็อุดมด้วยวิตามินซี ใช้ปรุงเป็นอาหารคาว เช่น น้ำพริกมะขามอ่อน ฯลฯ และเป็นผลไม้จิ้มพริกกับเกลือ หรือตำส้มมะขามอ่อนก็มีคุณค่าทางอาหารสูง

เมล็ดมะขาม เพาะได้เช่นเดียวกับการเพาะถั่วงอกจากเมล็ดถั่วเหลือง นำต้นอ่อนจากเมล็ดมะขามแกงส้มอร่อยดี ให้วิตามินซีสูง

ตำหรับโบราณที่ไม่ล้าสมัย ใช้ใบมะขามต้มกับหัวหอมแดงโกรกศีรษะเด็กแก้เป็นหวัดคัดจมูก หรือใช้อาบอบตัวคนไข้ขับเหงื่อหายใจคล่อง

วิธีทำน้ำมะขาม

เอามะขามเบียกล้างให้สะอาดใส่ภาชนะเคลือบต้มให้น้ำเปรี้ยวออกมาก ๆ ประมาณ ๑๕ นาที กรองเอาแต่น้ำ ห้ามบีบหรือคั้นเพราะจะทำให้ขุ่น แล้วใส่น้ำตาลทราย เติมเกลือนิดหน่อยเพื่อให้รสเข้มข้น ชิมรสตามชอบ ต้มพอเดือดยกลง ผสมน้ำสะอาดดื่มอุ่น ๆ หรือผสมน้ำแข็งดื่มเย็น แกกระหายน้ำชุ่มคอดี ถ้าจะเก็บไว้นาน ๆ ต้องใส่ขวดปิดฝาให้แน่น

สรุปสรรพคุณ

ดอก ผักอ่อน มีรสอมเปรี้ยว ปรุงเป็นอาหารได้ ประกอบด้วยวิตามินซีสูง

เนื้อในผัก ประกอบด้วยกรดอาหารและสารเมือก ใช้เป็นยาระบายลดอุณหภูมิในร่างกาย

มะขามเปียก ทำเครื่องดื่มสมุนไพร ดื่มเป็นยาระบาย ลดความร้อน บรรเทาอาการไข้ ทำให้ชุ่มคอชื่นใจ

มะขามเปียก เป็นเครื่องสำอางค์ ทาหน้าป้องกันฝ้า ชลอการเหี่ยวย่นบนใบหน้า

มะขวิด

มะขวิด มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า เฟอโรเนีย เลโมเนีย *Feronia limcnia* (Linn.) Swingle หรือ Feronia elephantum, Corr.) อยู่ในตระกูล รูตาซี (Rutaceae) บางทีเรียกว่า มะผีด, มะผีด ผลมะขวิดกลมคล้ายผลแอ๊ปเป้ิลแต่เปลือกแข็ง จึงเรียกว่า วู๊ดแอ๊ปเป้ิล (Wood Appls) เนื้อผลมะขวิดสุกมีสีน้ำตาลคล้ายมีสีมะขาม มีรสอมเปรี้ยว อมหวานกลิ่นหอมน่ารับประทาน ใช้รับประทานเป็นผลไม้ทำให้สดชื่นและมีคุณสมบัติเป็นยาบำรุงธาตุ ผลมะขวิดที่ไม่สุกนำมาฝานเป็นชิ้นตากแห้งนำมาชงน้ำดื่มแก้โรคลักบีดลักเบีด (antiscorbutic) เนื่องจากมีสารพวกวิตามินซี และมีสารรสฝาดแทนนิน (Tannin) ช่วยแก้โรคท้องเสียและโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร ใช้แทนผลมะตูมได้ ภายในผลมะขวิดมีสารเมือกเพคติน (pectin) ประมาณ ๕ % ช่วยหล่อลื่นกระเพาะลำไส้ท้องไม่ผูก นอกจากผลมะขวิดที่จะให้คุณค่าทางอาหารและยาแล้วใบมะขวิดซึ่งมีลักษณะคล้ายครีบ มีกลิ่นหอม เนื่องจากมีน้ำมันหอมระเหยจำนวนเล็กน้อย (๐.๗๓ %) ส่วนใหญ่เป็นสารพวกเอสตราก๊อล (estragol) ประมาณ ๙๐ % จึงนำใบมะขวิดมาทำเป็นยาขับลมและช่วยฝาดสมาน

มะขวิดเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ตามลำต้นมีหนาม ตามลำต้นและกิ่งก้านของมะขวิดมียางกัม (gum) มีลักษณะเป็นก้อนใสสีเหลืองอ่อนหรือไม่มีสี มีชื่อทางการค้าว่ายางเฟอโรเนีย (Feronia gum) ยางมะขวิดละลายน้ำได้น้ำยางเหนียมข้น กรีดหลังฤดูฝนไปแล้ว ใช้แทนกาวได้ในชวาใช้ยางมะขวิดเป็นส่วนผสมในน้ำหมึกเวลาเขียนเส้นจะไม่ขาด เนื้อยางมะขวิดสลายตัวจะให้น้ำตาลชนิดต่าง ๆ เช่น น้ำตาลกาแลคโตส (D – galactose) ๔๒.๗ % น้ำตาลเพนโตส (pentose) ๓๕.๕ % และน้ำแอมโนส, กรดกลูคิวโรนิค (glucuronic acid) ปริมาณเล็กน้อย ยางมะขวิดมีสารพวกแทนนินแก้โรคท้องร่วงและห้ามโลหิต ใช้แทนยางอะคาเซีย (acacia gum)

ต้นมะขวิดมีกำเนิดในอินเดีย สามารถปลูกได้ในแถบอากาศร้อนทั่วไป โดยเฉพาะในประเทศไทย ต้นมะขวิดสามารถปลูกได้ทั่วทุกภาค มีขึ้นตามบ้าโปร่งแล้วทั่วไป ผล

มะขวิดสามารถนำมาทำน้ำมะขวิดได้เช่นเดียวกับน้ำมะตูม ผสมน้ำตาลเกลือชิมรสตามชอบ ดื่มได้ทั้งร้อนและเย็น ทำให้ชื่นใจ และให้คุณค่าทางยาดังกล่าวมาแล้ว

สรุปสรรพคุณ

ผล ให้วิตามินซี สารรสฝาด และมีสารเมือกเพคติน บำรุงธาตุ แก้ท้องเสีย และโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร แก้โรคลักปิดลักเปิด ใช้เป็นผลไม้และทำน้ำผลไม้

ใบ มีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหย เป็นยาขับลมและช่วยสมาน

ยางจากต้น ใช้แก้โรคท้องร่วง และห้ามโลหิต

มะตูม

มะตูม มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **อีเก้ล มามีโลส** *(Aegle Marmelos, Corr.)* อยู่ในตระกูล รูตาซี่ (Rutaceae) ทางภาคเหนือเรียกว่า มะบิน เป็นไม้พื้นเมืองของ ออสเตรเลีย อินเดีย ศรีลังกา ส่วนในไทยปลูกได้ทุกภาค เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางให้ร่มเงาได้ดี ปลูกไว้ริมรั้วบ้านได้ชโมยไม่ขึ้น เพราะตามลำต้นกิ่งมีหนามแข็งตรงยาวประมาณ ๑ นิ้ว ในหนึ่งใบประกอบด้วยใบย่อย ๓ ใบ ใบย่อมมีรูปเป็นรูปไข่ ใบอ่อนรับประทานเป็นผักได้และใช้ผสมในแกงบอน เป็นยาบำรุงธาตุเจริญอาหาร แก้โรคลำไส้ เนื่องจากมีสารพวกสารเมือก (mucilage), pectin และสารที่มีรสขม พิธีทางไสยศาสตร์ใช้ใบมะตูมทัดหูเพื่อเป็นศิริมงคลและเป็นไม้ชนิดหนึ่งในแปดชนิดที่เป็นไม้มงคล

ดอกมะตูมสีขาวหอม มะตูมมี ๓ พันธุ์ แบ่งตามลักษณะของผล แต่พันธุ์ที่นิยมบริโภคคือ มะตูมไข่ ผลมีรูปร่างคล้ายลูกมะชวิตเป็นรูปไข่ ขนาดประมาณ ๑๐–๑๔ ซม. เปลือกแข็ง **ผลอ่อน**ฝานเป็นชิ้นบาง ๆ สดหรือแห้งชงน้ำชงรับประทานแก้ท้องเสีย ฝาดสมานเจริญอาหาร เป็นยาธาตุและโรคลำไส้เรื้อรังในเด็ก โดยใช้ความแรง ๑ ใน ๑๐ ดื่มครั้งละ ๒๐–๓๐ ซี.ซี. หรือชงน้ำดื่มแทนน้ำชา **ผลแก่**ที่ยังไม่สุกฝานชิ้นหนาหน่อยเชื่อมเป็นของหวานมีกลิ่นหอมชวนรับประทาน แก้บิด ผลแก่สุกรับประทานเป็นผลไม้ หรือขูดเปลือกให้เกลี้ยงทุบให้เปลือกแตกต้มทั้งลูกกับน้ำตาลแดง มีสรรพคุณเป็นยาระบายท้อง เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ที่ท้องผูกเป็นประจำ ช่วยขับผายลม แก้ร้อนใน และพบว่าเพคติน ในผลมะตูมมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคในลำไส้ได้ ยางที่หุ้มรอบเมล็ดมีความเหนียวเป็นกาวได้

จะเห็นว่ามะตูมมีคุณประโยชน์ทั้งอาหารและเป็นยาหลายประการ ดังที่กล่าวมาแล้วคงไม่เสียหายที่ท่านจะปลูกต้นมะตูม (มะบิน) ไว้บริเวณสวนหรือบ้านของท่าน และสามารถส่งเป็นสินค้าได้ดี

วิธีทำน้ำมะตูม

นำมะตูมแห้งต้มกับน้ำพอท่วม เมื่อเดือดแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง เอากากออก แล้วนำน้ำมะตูม ๑ ส่วน ผสมน้ำตาลประมาณ ๑/๒ ส่วน ดื่มร้อน ๆ แทนน้ำชา หรือแช่ตู้เย็นไว้ดื่มแทนเครื่องดื่มได้อย่างประหยัด สามารถเก็บไว้ในตู้เย็นไว้ดื่มได้เป็นสัปดาห์ เป็นเครื่องดื่มที่รับแขกที่ทันสมัยต่อเศรษฐกิจในปัจจุบันและปลอดภัย แก้ร้อนใน และช่วยระบายท้อง

การเก็บมะตูมไว้ได้นาน ๆ โดยใช้มะตูมอ่อนหรือดิบฝานเป็นชิ้นบาง ๆ สดหรือแห้งก็ได้ คั่วหรือปิ้งไฟพอเกรียมเก็บไว้ให้ดีได้เป็นปี นำมาชงน้ำร้อนดื่มาแทนน้ำชา แก้ท้องเสีย ฝาดสมาน เจริญอาหาร เป็นยาแก้โรคลำไส้เรื้อรังในเด็กได้ด้วย

สมุนไพรที่ใช้เป็น
ยาระบาย

กัลปพฤกษ์

คูณ

ชัยพฤกษ์

ว่านหางช้าง

สมอไทย

มะขามแขก

ชุมเห็ดไทย

ชุมเห็ดเทศ

สลอด

ละหุ่ง

มะเกลือ

ตองแตก

น้ำผึ้ง

มะนาว

ส้ม

สับปะรด

มะขาม

มะขวิด

หน้าว่าง

กัลปพฤกษ์

กัลปพฤกษ์ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **แคชเชีย บาเคอเรียน่า** (*Cassia bakeviana*, Craib) อยู่ในตระกูล ซีซัลปีเนียซี่ (Caesalpiniaceae) กัลปพฤกษ์เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง เปลือกนอกสีเทา **ใบ**เล็ก ๆ ขนาดเท่าใบข้าวเหลือก **ดอกสีชมพูสลับขาว** มีแต่ช่อดอกออกแน่นเป็นกลุ่มตลอดกิ่ง ระหว่างออกดอกจะทิ้งใบ ดอกมีสีชมพูเมื่อเริ่มบานแล้วเปลี่ยนเป็นสีชมพูเรื่อ ๆ จนเป็นสีขาว กลีบดอกสีขาวจะทยอยร่วงหล่นจากต้น **ผล**เป็นฝักกลมยาว เปลือกฝักดำคล้ายฝักคูณ แต่เนื้อในฝักสีขาวและแห้ง ฝักถ้าเก็บไว้จะผุง่าย เชื่อว่า**เนื้อในฝัก**รับประทานเป็นยาระบายอ่อน ๆ ไม่ปวดมวนและไซร้ท้อง **เปลือก**และเมล็ดรับประทานทำให้อาเจียน ช่วยถ่ายพิษไข้ได้ดี

กัลปพฤกษ์เป็นพืชที่ชอบขึ้นตามป่าเบญจพรรณและเทือกเขาหินปูนทั่ว ๆ ไป เป็นไม้ประดับที่ให้ดอกสีสวยทั้งต้นและให้ร่มเงาได้ดี ปลูกเป็นไม้ประดับบ้านเมืองสวยงามมาก

สรุปสรรพคุณ

ตามความเชื่อ **เนื้อในฝักใช้**เป็นยาระบายอ่อน ๆ

เปลือกและเมล็ดรับประทานทำให้อาเจียน**ช่วยถ่ายพิษไข้ได้ดี**

คูน

คูน มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **แคชเชีย ฟิสตูล่า** *(Cassia fistula,* Linn.) อยู่ในตระกูล ซีซัลบีเนียซี (Caesalpiniaceae) คูนเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ลักษณะต้น ใบ ดอก คล้ายต้นราชพฤกษ์มาก แต่เนื้อในฝักราชพฤกษ์แห้งกว่าของคูน ต้นคูนปลูกเป็นไม้ประดับริมทาง หรือบ้านเรือนได้สวยงามมาก เนื่องจากต้นคูนจะให้ช่อดอกสีเหลืองเป็นพวงสวยงามมากในช่วงฤดูหนาวต่อฤดูร้อน ขณะออกดอกจะสลัดใบหมด ผลเป็นฝักยาวประมาณหนึ่งศอกไม่มีขน ฝักอ่อนสีเขียวแก่เต็มที่จะเป็นสีน้ำตาลเข้ม **เนื้อในฝักมีสี**น้ำตาลแกมดำเป็นยาระบายสำหรับผู้ที่ท้องผูกเป็นประจำและผู้หญิงที่มีครรภ์ เนื่องจากเนื้อภายในฝักคูนมีสารแอนธราคิวโนนไกลโคไซด์ (Anthraquinone glycosides) ซึ่งมีฤทธิ์เป็นยาระบาย โดยใช้เนื้อในฝักต้มกับน้ำเติมเกลือเล็กน้อย ดื่มก่อนนอนและก่อนอาหารตอนเช้า ทำให้ระบายดีไม่ไซร้ท้องหรือปวดมวนเลย

ต้นคูนเป็นไม้พื้นเมืองของอาเซียเขตร้อน นอกจากจะเป็นไม้ประดับที่สวยงามมาก โดยเฉพาะทางภาคเหนือเวลาออกดอกจะสลัดใบหมด ยังมีประโยชน์ทางยาดังที่กล่าวมาแล้วเพาะพันธุ์โดยเมล็ดแก่ปลูกง่าย

สรุปสรรพคุณ

เนื้อในฝักมีสารแอนทราคิวโนนไกลโคซายด์ นำมาต้มกับน้ำเติมเกลือให้มีรสดื่มเป็นยาระบาย

ต้นคูนเป็นไม้ประดับที่ให้ดอกเป็นช่อสีเหลือง สวยงามมาก

ชุมเห็ดเทศ

ชุมเห็ดเทศหรือชุมเห็ดใหญ่ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **แคชเชีย อะลาต้า** (*Cassia Alata*, Linn.) อยู่ในตระกูล เลกกูมมิโนซี่ (Leguminosae) แยกเป็นตระกูลย่อยซีซัลปีเนียซี่ (Caesalpiniaceae) ภาษาอังกฤษว่า Candle bushor Seven Golden Candle Stick (เทียนเจ็ดแท่ง) ภาคเหนือเรียกว่า เลับมื่นหลวง ภาคอีสานเรียก จุมเห็ดเชียงรายเรียก ส้มเห็ด

ในเภสัชตำรับของอินเดีย **ใช้ใบชุมเห็ดเทศทาภายนอกแก้** กลาก หิด และโรคผิวหนัง โดยบดกับกระเทียม เนื่องจากภายในชุมเห็ดเทศมีสารพวก แอนธราคิวโนนไกลโคซายด์ (Antraquinone glycosides) และสารรสฝาดแทนนิน (Tannin) อยู่ ช่วยในการรักษาแผลสมานแผล ส่วนกระเทียมก็มีสารช่วยฆ่าหรือยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อกลากได้ด้วย บางทีอาจใช้น้ำคั้นจากใบชุมเห็ดเทศผสมน้ำปูนใสแล้วทาแก้กลากได้ เพราะว่าน้ำปูนใสมีสรรพคุณคล้ายกับกระเทียม ช่วยรักษาแผลให้หายเร็ว

สรรพคุณภายใน **นำใบชุมเห็ดเทศมาทำเป็นยาดองเหล้าหนึ่งในห้าส่วน** รับประทานครั้งละ ๑ ช้อนชา ดื่มเป็นยาระบาย เนื่องจากในใบชุมเห็ดเทศมีสารแอนธราคิวโนนไกลโคซายด์ (antraquinone glycosids) มีคุณสมบัติเป็นยาระบาย เหล้า (อัลกอฮอล) เป็นตัวทำลายไปสกัดเอาสารที่ต้องการออกมาจากใบ ทำให้ออกฤทธิ์ได้เร็ว บางทีเขาก็ใช้ใบชุมเห็ดเทศปิ้งแล้วนำมาชงน้ำดื่มแทนน้ำชาช่วยระบายท้องได้ ใบชุมเห็ดเทศเป็นยาระบายที่ดี เนื่องจากในใบชุมเห็ดเทศมีสารแอนธราคิวโนนไกลโคซายด์ (antraquinone glycosides) มีคุณสมบัติเป็นยาระบาย และมีสารฝาดสมานแทนนินช่วยสมานแผลในกระเพาะลำไส้ และช่วยป้องกันท้องเสียท้องร่วง จึงเป็นยาระบายที่ดีเพราะเป็นยาระบายที่รู้จักเช่นเดียวกับโกฐน้ำเต้า

ต้นชุมเห็ดเทศมีขึ้นอยู่ทั่ว ๆ ไปในไทย เป็นไม้พื้นเมืองของอเมริกาเขตร้อน ต้นชุมเห็ดเทศเป็นไม้พุ่มปลูกเป็นไม้ประดับได้สวยงามดี เนื่องจากมีดอกสีเหลืองสดเป็นฉัตรสวยจะออกดอกประมาณพฤศจิกายน, ธันวาคม ฝักจะมีขนาดใหญ่มีครีบ เมื่อแก่ฝักจะมีสีน้ำตาลเข้มเกือบดำ ฝักจะแตกออกเมื่อแก่เต็มที่ และงอกต้นใหม่ได้ง่าย

สรุปสรรพคุณ

ใบชุมเห็ดเทศมีสารแอนธราคิวโนน ไกลโคซายด์ และสารรสฝาดแทนนินเป็นยาระบายรู้จักบีด

ชุมเห็ดไท

ชุมเห็ดไท มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **แคชเชีย ทอร่า** (*Cassia tora*, Linn). หรือ *C. foertda* อยู่ในตระกูล เลกกูมมิโนซี่ (Leguminosae) แยกเป็นตระกูลย่อย Caesalpiniaceae ภาษาอังกฤษเรียกว่า **ฟีติดแคชเชีย** (Foetid Cassia) ภาษาเหนือเรียกว่า เล็บมื่น ภาคอีสานเรียกว่า เล็บเค็ด

ใช้เมล็ด ชุมเห็ดไทเป็นยาระบายอ่อน ๆ โดยนำมาคั่วชงน้ำดื่มอย่างน้ำชา เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่ท้องผูกเป็นประจำ ที่เมล็ดชุมเห็ดไทเป็นยาระบายได้เนื่องจากภายในเมล็ดมีสาร อีโมดิน, แซนโธน และแอนธราคิวโนนไกลโคซายด์ (emodin, xanthone และ antrapuinone) ที่มีคุณสมบัติเป็นยาระบาย และที่เมล็ดยังมียาง (gum) อยู่ประมาณ ๘ % ซึ่งช่วยหล่อลื่นลำไส้ได้ดี

ภายนอกใช้**เมล็ด**ชุมเห็ดไทตำผสมกับน้ำมันมะพร้าวทาแก้กลากและหิดได้ด้วย เนื่องจากภายในเมล็ดชุมเห็ดไทมีสารอิโมดิน, แซนโธน และแอนธรามิวโนนไกลโคซายด์ ดังที่กล่าวมาแล้ว มีสรรพคุณในการรักษาแผลและสมานแผล ส่วน**น้ำมันมะพร้าว**ช่วยรักษาแผล ป้องกันเชื้อโรคที่จะมาทำให้ติดเชื้อขึ้นได้ บางทีเขาก็ผสมใบทองพันชั่งด้วย เพราะใน**ใบทองพันชั่ง**มีสารพวกแอนธราคิวโนนไกลโคซายด์เหมือนในเมล็ดชุมเห็ดไท ก็ไปช่วยเสริมฤทธิ์กัน

ต้นชุมเห็ดไทขึ้นทั่ว ๆ ไปในป่าเมืองไทย เป็นพุ่มไม้ขนาดเล็ก ใบเล็กปลายใบมน ในมีกลิ่นเหม็นเขียวเล็กน้อย ดอกสีเหลืองเล็ก

สรุปสรรพคุณ

เมล็ดชุมเห็ดไทมีสารพวกไกลโคซายและยาง ช่วยหล่อลื่นลำไส้เป็นยาระบาย

ชัยพฤกษ์

ชัยพฤกษ์ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **แคสเซีย สบีซี่** (*Cassia sp.* Linn.) อยู่ในตระกูล ซีซัลปีเนียซี่ (Caesalpiniaceae) บางท้องถิ่นอาจเรียกราชพฤกษ์หรือชัยพฤกษ์ เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง **ลำต้น**มีสีน้ำตาลแกมเทาเกลี้ยง ๆ ใบเป็นพุ่มแบนกว้างเป็นมัน สีเขียวใบเกลี้ยงและค่อนข้างบาง เส้นแขนงใบถี่และโค้งไปตามรูปใบ **ใบ**ตดผสมทาผีและเม็ดผื่นตามร่างกาย และเป็นยาระบาย ดอกเป็นช่อสีแดงยาวประมาณ ๒๐ – ๕๐ ซ.ม. ผลิดดอกออกช่อเป็นที่สะดุดตาในฤดูร้อนของทุก ๆ ปีก ลีบดอกหลุดร่วงง่าย **ดอก**แก้ไข้เป็นยาระบาย ผลเป็นฝักทรงกระบอกเกลี้ยง ๆ ฝักอ่อนสีเขียว เมื่อแก่จัดจะมีสีดำ **เนื้อในฝัก** ปรุงเป็นยาระบายอ่อน ๆ เนื่องจากมีสารแอนทราควิโนนไกลโคไซด์ ขนาดรับประทานครั้งละ ๘ กรัม เป็นยาระบายที่ไม่ปวดมวนและไซร้ท้อง เนื้อในฝักราชพฤกษ์แห้งกว่าฝักคูน **เปลือก**และ**เมล็ด**รับประทานทำให้อาเจียนเป็นยาถ่ายพิษไข้ได้ดี **ราก**ฝนทารักษาขี้กลากและเป็นยาระบาย

ชัยพฤกษ์เป็นไม้ที่มีคุณค่าสูงเป็นมงคลนาม ดั้งเดิมมาชาวไทยใช้ในพิธีสำคัญต่าง ๆ เช่น พิธีลงหลักเมือง ทำยอดธงชัยเฉลิมพลของกองทหาร ตราจอมพล และสัญญลักษณ์ อินทนูของข้าราชการพลเรือนก็ใช้ช่อชัยพฤกษ์ เนื่องจากช่อสีเหลืองอร่ามของช่อชัยพฤกษ์มีความหมายสำคัญทางพุทธศาสนา และเป็นต้นไม้ประจำชาติไทย

สรุปสรรพคุณ

ใบ ตดผสมทาผีและเม็ดผื่นตามร่างกายและเป็นยาระบาย

ดอก แก้ไข้เป็นยาระบาย

เนื้อในฝัก ปรุงเป็นยาระบาย

เปลือกและเมล็ด รับประทานทำให้อาเจียนเป็นยาถ่ายพิษไข้ได้ดี

ราก ฝนทารักษาขี้กลากและเป็นยาระบาย

ตองแตก

ตองแตก มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **บาลิโอสเปอร์มัม แอซซิลเล่ร์** *(Baliospermum axillane,* Blume*)* หรือ *B. montaum,* M. อยู่ในตระกูล ยูฟอร์บิเอซี (Euphorbiaceae) บางทีเรียกว่า**ทนดี** ตองแตกเป็นไม้พุ่มไม่ใหญ่นัก **ใบ**ใหญ่ขนาดเท่าผ่ามือ ขอบใบจักร **ดอก**ช่องเป็นกระจุก **ผล**ขนาดเท่าน้ำก้อยแบ่งเป็น ๓ พู คล้ายเมล็ดสบู่ เลือดหรือเมล็ดสลอด ผลมีเปลือกแข็งมาก เป็นพืชที่ขึ้นตามที่รกร้างทั่ว ๆ ไป มีประวัติเล่ากันว่า ถ้าเอาใบตองแตกดีกับข้างฝาเรือนหรือผนังตึกนาน ๆ จิ้งจกจะวิ่งมารวมกันเป็นกลุ่ม

ตามสรรพคุณที่เชื่อถือ นำ**ราก**ตองแตกเป็นยาถ่ายแก้อาการบวมน้ำ และโรคตีซ่านนำ**ใบ**มาต้มเป็นยาแก้หืด **เมล็ด**เป็นยาถ่ายอย่างแรง ภายนอกนำเมล็ดบ่นทาเพื่อกระตุ้นให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณที่ทา **น้ำมัน**จากเมล็ดเป็นยารุยาถ่ายแรงถึงกับเป็นน้ำ และนำมาทาภายนอกแก้โรคปวดข้อ

สรุปสรรพคุณ

ตามความเชื่อถือของแพทย์แผนโบราณ น่าจะนำมาวิจัยทดลองดู อาจได้สมุนไพรที่เป็นเศรษฐกิจของประเทศอีกชนิดหนึ่ง เชื่อว่า **ราก**ตองแตกเป็นยาถ่าย แก้อาการบวมน้ำและโรคตีซ่าน

ใบตองแตก ต้มเป็นยาแก้หืด

เมล็ดตองแตก เป็นยาถ่ายอย่างแรง เมล็ดบ่นทาภายนอกกระตุ้นให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณที่ทา

น้ำมันจากเมล็ด เป็นยารุยาถ่ายอย่างแรง ทาภายนอกแก้โรคปวดข้อ

มะเกลือเป็นสมุนไพรขับพยาธิที่วิเศสสุด

มะเกลือ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **ไดออสไพรอส มอลิส** *(Diospyros molis, Griff)* อยู่ในตระกูล อิเบนาซี (Ebenabae) ตามความเชื่อทางการแพทย์โบราณเชื่อว่า ผลมะเกลือสามารถขับพยาธิหลายชนิดได้ผลดี โดยไม่ต้องรับประทานยาถ่ายตามอย่างเช่นยาถ่ายพยาธิบางชนิด แต่ต้องใช้สด ๆ โดยรับประทานในอัตราส่วน ๑ ผลต่ออายุ ๑ ปี แต่ต้องไม่เกิน ๑๕–๒๐ ผล ถ้ารับประทานมากกว่านี้อาจทำให้อาการมึนเมา อาเจียน และมีข้อแนะนำเพิ่มเติมคือ ไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า ๗ ขวบ รับประทานน้ำคั้นมะเกลือเพื่อขับพยธิ

วิธีทำน้ำมะเกลือตามวิธีแพทย์แผนโบราณ โดยเอามะเกลือตำคั้นเอาแต่น้ำผสมกับกะทิ ๒–๓ ช้อนกาแฟต่อ ๑ ผล ให้ผู้ป่วยมีพยาธิรับประทานปริมาณตามอายุดังกล่าวข้างต้นก่อนและเช้ามืด โดยให้อดอาหารเช้า ๑ มื้อ ถ่ายประมาณ ๒–๓ ครั้ง มีพยาธิถูกขับปนออกมาด้วย นับว่ามะเกลือเป็นยาสมุนไพรที่คนสมัยก่อนนับถือมากในเรื่องเป็นยาขับพยาธิ

แต่เมื่อประมาณเดือนธันวาคม ๒๕๒๑ ได้รับข่าวไม่สู้ดีนักทางโทรศัพท์ มีเด็กผู้ชายอายุ ๖–๗ ขวบ ได้ประสบเคราะห์กรรมจากการดื่มน้ำมะเกลือที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแจกให้ดื่มแล้วตาบอด มารับการรักษาที่โรงพยาบาลนครเชียงใหม่แพทย์ไม่สามารถช่วยไว้ได้ทันแล้วตาจึงบอด ต่อมาเมื่อประมาณเดือนมกราคม ๒๕๒๒ นี้เอง หนังสือพิมพ์ไทยฉบับหนึ่งลงข่าวว่ามีเด็กหญิงอายุ ๖ ขวบตาบอด เนื่องจากดื่มน้ำมะเกลือที่เจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุขแจก ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าสลดใจมาก ดังนั้นกระทรวงสาธารณสุขจึงประกาศระงับการดื่มน้ำมะเกลือหรือผลมะเกลือขับพยาธิ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ท่านลองพิสูจน์และวิเคราะห์เหตุผลต่อไปว่าอันตรายเกิดจากอะไรกันแน่

มะเกลือเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่มีพุ่มโตเหมาะสำหรับไว้เป็นร่มเงา **ได้ดีใบ**ออกแผ่ ใบเล็ก ผลกลมโตเท่าลูกพุทรา **ผล** อ่อนสีเขียวจัด สุกเต็มที่สีดำจัด จะ

ติดผลในระยะฤดูฝนเท่านั้น ภายในผลสดมีสารที่มีฤทธิ์ในการฆ่าและขับพยาธิหลายชนิด แต่สารดังกล่าวจะถูกเปลี่ยนได้ง่ายกลายเป็นสีเทาหรือดำ ทำให้เกิดอาการผ่อที่เส้นประสาทตา คุณสมบัติที่สำคัญที่พบในน้ำมะเกลือคือ **ไดออสไฟรอล** (Diospyrol or Naphthyl derivative dimer) เป็นเกล็ดสีขาว เมื่อถูกกับอากาศหรือแสงสว่างแล้วจะถูกเปลี่ยนเป็นสารสีดำอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นสารมีพิษทำให้ประสาทตาเกิดอาการผ่อ เมื่อประสาทตาผ่อทำให้ตามองไม่เห็นคือตาบอดผงสกัดจากผลมะเกลือนี้เป็นเกลือสีขาวหรือสีเหลืองนวล ไม่มีรส ไม่ละลายน้ำ ไม่ละลายกรดแต่ละลายได้ในด่าง ๙๕ % ของแอลกอฮอล์และอีเธอร์ มีกลิ่นมะเกลือเล็กน้อย ผงสกัดจากมะเกลือมีฤทธิ์ในการฆ่าพยาธิลำไส้ แต่ถ้าถูกเปลี่ยนไปแล้วจะไม่มีฤทธิ์ในการฆ่าพยาธิเลย

ตามความเชื่อในเรื่องของสรรพคุณต่าง ๆ ในน้ำคั้นจากผลมะเกลือ นักวิทยาศาสตร์ได้พยายามเอาความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแผนใหม่มาพิสูจน์ และทดลองเพื่อวิเคราะห์เหตุผลต่าง ๆ ว่ามีประโยชน์และโทษที่ได้จากน้ำคั้นมะเกลือเกิดจากอะไร จากการทดลองที่พอสรุปได้ดังนี้คือ โดยการนำเอาสารที่ได้จากการสกัดผลมะเกลือมาทดลองในสัตว์ทดลองต่าง ๆ จนถึงคน คือ

ขั้นแรก ทดลองในไส้เดือนดิน พบว่าผลสกัดมะเกลือที่เก็บไว้ในหลอดสูญญากาศสามารถฆ่าไส้เดือนดินได้อย่างรวดเร็ว แต่ผงสกัดมะเกลือที่ปลี่ยนเป็นสีดำ ไม่สามารถฆ่าไส้เดือนดินได้

ขั้นที่สอง ทดลองในสุนัขประมาณ ๑๒ ตัว ตรวจพบพยาธิและไข่พยาธิในอุจจาระของสุนัขเหล่านั้น แล้วใช้ผงสะกัดมะเกลือละลายน้ำแก่สุนัขเหล่านั้นทุกตัวกิน หลังจากนั้นตรวจอุจจาระดูจนไม่พบพยธิเลย พบว่าผงสะกัดจากผลมะเกลือใช้ขับพยาธิได้ผลดี

ขั้นที่สาม ทดลองในคน โดยให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคพยาธิประมาณ ๒๖ ราย รับประทานสารสะกัดจากมะเกลือขนาด ๒-๔ กรัม ก่อนนอนและอดอาหารมื้อเช้า ปรากฏว่าผงสะกัดจากมะเกลือสามารถฆ่าพยาธิได้ผลดีหลายชนิด เช่น พยาธิเส้นด้าย พยาธิปากขอ พยาธิตัวกลม

จะเห็นได้ว่าจากการศึกษาทดลองน้ำคั้นจากผลมะเกลือ มีคุณสมบัติในการฆ่าพยาธิได้หลายชนิดเป็นอย่างดี แต่ข้อเสียคือ ผลมะเกลือมีเพียงฤดูเดียว เพียง ๓–๔ เดือน และสารที่ได้จากผลมะเกลือไม่คงทน สลายตัวง่าย โดยถูกเปลี่ยนเป็นสารสีเทาหรือสีดำ เมื่อทิ้งไว้ในอากาศหรือแสงสว่าง จึงมีผู้พยายามคิดว่าทำอย่างไรจึงจะทำให้สารที่มีคุณสมบัติดีอยู่ได้คงทนนาน โดยอาศัยหลักทางวิทยาศาสตร์และศึกษาคุณสมบัติของสารนั้น แล้วนำมาทำเป็นเภสัชตำรับมะเกลือ อาศัยหลักการทางเภสัชกรรม พบว่า

๑. ความเป็นกรดเป็นด่าง ทำให้สารจากมะเกลือคงอยู่ได้ดีที่สุด คือ ๓ ถึง ๓.๔

๒. กระสายยาที่จะช่วยลดการสลายตัวของน้ำสะกัดมะเกลือจะต้องมีความหนืดสูง

๓. แอลกอฮอร์ละลายตัวยาได้น้อยที่ความหนืดสูง ทำให้ตัวยาเปลี่ยนสีได้ช้า

๔. วิตามินซี จะช่วยยับยั้งการสลายตัวน้ำมะเกลือได้ ทำให้คงตัวมากขึ้น

ฉะนั้นการออกฤทธิ์เป็นยาขับและยาฆ่าพยาธิของน้ำมะเกลืออยู่ได้นานถึง ๑ ปี

การทดลองวิเคราะห์วิจัยเกี่ยวกับมะเกลือมิได้หยุดอยู่แค่นี้ ผลการวิจัยต่าง ๆ ที่ได้มาเป็นการท้าทายนักวิจัยให้มีการค้นคว้าหาเหตุผลต่อไปอีกจนถึงที่สุด ข่าวคืบหน้าจะนำมาเล่าเสนอท่านในโอกาสต่อไป

มะเกลือนอกจะใช้เป็นยาขับพยาธิแล้ว ยังใช้ย้อมผ้าให้เป็นสีดำ สีไม่ตกไม่ลอกดำอยู่ได้ทนนานมาก โดยใช้ผลห่ามจวนสุก อย่าให้แก่หรืออ่อนเกินไป เพราะยางน้อยไปเวลาเก็บอย่าให้ช้ำเพราะใช้ย้อมไม่ใคร่ติด ส่วนแก่นของมะเกลือชาวจีนนิยมทำเป็นเครื่องเฟอร์นิเจอร์ประดับบ้านมีราคาแพงมาก

สรุปสรรพคุณ

ผลมะเกลือเป็นยาขับพยาธิที่ดีที่สุดที่แพทย์แผนโบราณนับถือ

ผลมะเกลือใช้ย้อมผ้าสีดำได้ทนนานมาก

ชาวจีนเนื้อไม้ต้นมะเกลือทำเครื่องเฟอร์นิเจอร์ประดับบ้านที่มีราคาแพงมาก

มะขามแขก

มะขามแขก มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **แคชเชีย อะคิวทิโฟเลีย** *Cassia acutifolia*, Delile หรือ *C. angustifolia*, Vahl ภาษาอังกฤษเรียกว่า เซนน่า(Senna) อยู่ในตระกูลเล็กกุมมิโนซี่ (Legumjnosae) แยกเป็นตระกูลย่อย ซีซัลปีเนียซี่ (Caesalipiniadae)

ใบมะขามแขก (senna leaf) มีสารเคมีซึ่งมีฤทธิ์เป็นยาถ่าย คือ แอนธราคิวโนน ไกลโคซายด์ (Anthraquinoe glycosides) ซึ่งประกอบด้วยส่วนที่เป็นน้ำตาล และไม่เป็นน้ำตาล มี เซนโนซายด์ เอ และ บี (Sennoside A และ B) สูงมาก ส่วน C และ D มีปริมาณน้อยมีคุณสมบัติเป็นยาถ่ายได้ดีไม่เป็นพิษ แต่ใบมะขามแขกเป็นยาถ่ายที่ทำให้เกิดอาการไซ้ท้องดังนั้น เพื่อบรรเทาอาการไซ้ท้องจึงใส่กระวาน หรืออบเชยร่วมไปด้วย ขนาดรับประทาน = ๒ กรัม หรือบางทีใช้ใบมะขามแขกต้มน้ำดื่มเพื่อระบายท้อง

ส่วนผักมะขามแขก (senna pods) เป็นยาถ่ายได้**ดีกว่าใบ** คือ มีอาการไซ้ท้องน้อยกว่าใบ เนื่องจากในผักมีปริมาณน้ำตาลสูงกว่าใบ

อย่างไรก็ตาม ทั้งผักและใบมะขามแขก เป็นยาถ่ายได้ดีสำหรับผู้สูงอายุที่ท้องผูกเป็นประจำ

มะขามแขกนี้ชาวอาหรับรู้จักนำมาใช้เป็นยามานานแล้ว และได้นำมาใช้ในยุโรปตั้งแต่สมัย ๑,๐๐๐ กว่าปีมาแล้ว

ใบมะขามแขกมี ๒ ชนิด คือ *Cassa acutifolia* – Alexandrian Senna ซึ่งมีปลายใบแหลมกว่า เป็นพืชพื้นเมืองของอัฟริกาเขตร้อน ปลูกมากในประเทศซูดาน เมืองคอร์โดฟาน (Kordofan) และเมืองเซนน่า (Senna) และอีกชนิดหนึ่งมีปลายใบเรียวคือ *Cassia angustifolia* – Tinnevely Senna เป็นไม้ที่มีถิ่นกำเนิดที่เมืองโซมาลิแลนด์ (Somaliland) อาระเบีย แคว้นบัญชาบและสินธุ แต่แหล่งที่ปลูกพืชนี้มากที่สุดคือ เมือง Tinnevelly ซึ่งอยู่ทางตอนใต้ของอินเดีย

มะขามแขกทั้งสองชนิดนี้เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูง ๑ เมตร ใบใหญ่ประกอบด้วยใบย่อยหลาย ๆ ใบออกเป็นแบบขนนก ขอบใบเรียบมีขนอ่อนนุ่มปกคลุมผิวใบ โคนใบไม่เท่ากัน มีกลีนเหม็นเขียว

ปัจจุบันนี้ในไทยปลูกต้นมะขามแขกกันมากแถวพระพุทธบาทสระบุรี ในโครงการร่วมไทย–เยอรมัน เพื่อส่งเป็นสินค้าออกไปยังเยอรมัน

เนื่องจากมีผู้นิยมใช้ใบมะขามแขกกันมาก จึงมีผู้คิดปนปลอมโดยใช้ใบก้างปลามาปลอมขาย ซึ่งไม่มีฤทธิ์เป็นยาถ่าย เพื่อป้องกันเหตุเหล่านี้เกิดขึ้นก็โดยการที่เราควรจะทราบให้แน่นอนว่าสมุนไพรนั้นมีลักษณะอย่างไร และอีกประการหนึ่งก็สนับสนุนให้มีการปลูกให้มากพอกับความต้องการที่จะใช้

สรุปสรรพคุณ

ใบ และ **ฝัก**มะขามแขกมีสารแอนธราคิวโนน ไกลโคไซด์ มีฤทธิ์เป็นยาถ่ายและยาระบาย แต่ฝักมะขามแขกมีคุณภาพดีกว่าใบ

ว่านหางช้าง

ว่านหางช้าง มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **บิลแลมแคนด้า ไชเนนซิส** (*Belamcanda chinensis*, Willd) อยู่ในตระกูล ไอรดาซี่ (Tridaceae) ว่านหางช้างเป็นไม้ล้มลุกเจริญงอกงามโดยการแตกกอ **ลำต้น**กลมเป็นข้อ ๆ **ใบ**แบนคล้ายใบว่านน้ำแตกออกเป็นแพนคล้ายนกยูงลำแพน ต้นสูงประมาณ ๑ ฟุต **ดอก**ออกเป็นช่อชูขึ้นมาจากพื้นดินเป็นช่องาม กลีบดอกสีเหลืองประแดงให้ความสวยงามทั้งใบและดอก เหมาะสมปลูกเป็นไม้ประดับตามบ้านทั่ว ๆ ไป

แพทย์แผนโบราณเชื่อว่า **ใช้ใบ**ว่านหางช้าง ๓ ใบ ปรุงเป็นยาต้มช่วยระบายและแก้ระดูสตรีผิดปกติได้ และยังเชื่อว่าว่านหางช้างใช้เป็นยาแก้คุณถูกกระทำด้วยหนัง เนื้อ และกระดูก

สรุปสรรพคุณ

แพทย์แผนโบราณเชื่อว่า **ใบว่านหางช้าง** ปรุงเป็นยาระบายแก้ระดูสตรีพิการ และใช้เป็นยาแก้คุณต่าง ๆ น่าจะมีการพิสูจน์กันต่อไป เพราะนอกจากจะเป็นไม้ประดับที่สวยงามแล้ว ยังอาจมีสรรพคุณใช้เป็นยาได้ดีอีกด้วย

สมอไทย

"สมอไทย" มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **เทอร์มินาเลีย เชบูล่า** (*Terminalia chebula*, Retz.) อยู่ในตระกูล คอมบริทาซี่ (Combretaceae) ทางภาคเหนือเรียก "มะนะ" เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ให้ร่มเงา พบทั่วไปในเขตร้อน ใบโต **ดอก**เล็กเป็นช่อ สีเหลืองมีกลิ่นหอมผลรูปไข่เป็นพวงมีเหลี่ยมน้อย ๆ มีสีเขียวอมเหลือง **ผลอ่อน**รับประทานเป็นผลไม้จิ้มเกลือหรือน้ำปลาหวานอร่อยดี หรือเป็นเครื่องเคียงเครื่องจิ้ม ซึ่งให้คุณค่าทางยา คือ เป็นยาระบายได้ดี **ผลแก่**มีสารจำพวก tannin ถึง ๔๕ % ซึ่งมีฤทธิ์เป็นยาฝาดสมาน สามารถทำเป็นยาชงกลั้วคอแก้เจ็บคอได้ ผลสมอมีคุณสมบัติเป็นยาระบายที่ดี คือมีการระบายรู้จักบีด (ระบายแล้วหยุดเอง)

สรุปสรรพคุณ

ผลอ่อน เป็นยาระบาย

ผลแก่ มีสารฝาดสมานเป็นยาระบายรู้จักบีด

ละหุ่ง

ละหุ่ง มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **ไรซินัส คอมมิวนิส** (*Ricinus communis*, Linn.) อยู่ในตระกูล ยูฟอร์บิเอซี่ (Euphorbirceae) บางทีเรียก ละหุ่งแดง, ละหุ่งขาว จีนเรียก บีม้ว ชื่อภาษาอังกฤษว่า Castor – Oil Plant

ภายในเมล็ดละหุ่งประกอบด้วยน้ำมัน (fixed oil) ประมาณ ๔๕–๕๕ % โปรตีนชนิดกลอบูลิน (globulin), อัลบูลิน (albumin), นิวคลีโออัลบูมิน (nucleoalbumin), และโปรตีนชนิดที่เป็นพิษ คือ ไรซิน (ricin) ทั้งโปรตีนที่มีพิษและไม่มีพิษรวมกันมีประมาณ ๒๐ % มีสารพวกอัลคลอลอยด์ไรซิซีน (ricicine) และน้ำย่อยอีกหลายชนิด

เมื่อนำเมล็ดละหุ่งมาบีบน้ำมัน สารโปรตีน **ที่เป็นพิษ**ไรซินจะเหลืออยู่ในกาก **ไม่เหมาะสม**ที่จะนำไปเลี้ยงสัตว์เลี้ยงพวก วัว ควาย และเป็นพิษต่อคน แต่ **ไม่เป็นพิษต่อ เป็ด ไก่** ดังนั้น กากที่ได้จากการบีบน้ำมันละหุ่ง จึงนิยมนำไปใช้เป็นปุ๋ยมากกว่านำไปเลี้ยงสัตว์ เนื่องจากภายในกากละหุ่งมีพวกไนโตรเจน ประมาณ ๑.๕๐ % ฟอสฟอรัส แอซิด ประมาณ ๒.๕๕ % และโปแตสเซี่ยม ประมาณ ๑.๐ % ซึ่งเป็นองค์ประกอบภายในปุ๋ยที่พืชต้องการ

สารที่อยู่ในกากละหุ่งอาจทำให้เกิดอาการแพ้กับบุคคลบางคน ทำให้เกิดอันตรายได้โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ใกล้โรงงานบีบน้ำละหุ่ง ฉะนั้น จึงขอฝากกับทางราชการผู้ที่เกี่ยวข้องกับการอนุมัติการสร้างโรงงานบีบน้ำมันละหุ่ง ควรตั้งอยู่ห่างไกลหมู่บ้านมาก ๆ เพื่อสุขภาพของร่างกายประชาชนเป็นที่ตั้ง มิฉะนั้นจะเกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกายของประชาชน ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาหลายอย่าง

น้ำมันละหุ่ง (castor oil) ที่ได้จากการบีบนำมาใช้เป็น **ยาระบาย** แต่การบีบจะต้องได้จากการบีบเย็น (cold pressed) ซึ่งมีลักษณะ **สีนวมขาว** ส่วนชนิดรองลงไปโดยการนำชนิดแรกมาสกัดด้วยตัวทำละลายซึ่งมีสีเข้มข้นกว่าชนิดแรก ซึ่งนำมาทำเป็น

น้ำมันหล่อลื่นเครื่องยนต์ และอุตสาหกรรมทำสี อุตสาหกรรมสิ่งทอ ทำหมึกพิมพ์ เครื่องสำอางค์ สบู่ ฯ ล ฯ

ฉะนั้น ตามตำหรับแพทย์แผนโบราณก่อนที่จะนำเมล็ดละหุ่งมาปรุงเป็นยา เขาจะมีวิธีการทำลายสารพิษในเมล็ดละหุ่ง โดยนำมาหุง หรือ สะตุเสียก่อน ถ้าไม่นำมาทำลายพิษก่อนจะเกิดการระคายเคืองต่อผนังกระเพาะลำไส้ได้ ขอได้โปรดระวังในการใช้ละหุ่งมาทำยาให้ดี ๆ

ละหุ่งเป็นพืชที่ปลูกได้ในบ้านเมืองของเรา มีทั้งละหุ่งแดง ละหุ่งขาว (เขียว) ละหุ่งแดง มีลำต้น ก้านใบ เป็นสีแดง ส่วนละหุ่งเขียวมีลำต้นและก้านใบสีเขียว ใบละหุ่งเป็นหยักเหมือนนิ้ว ดอกออกเป็นช่อสีแดง เกสรตัวผู้และเกสรตัวเมียอยู่ต่างดอกกัน แต่อยู่บนต้นเดียวกัน ฉะนั้นปลูกต้นเดียวก็สามารถขยายพันธุ์ได้ ผลมี ๓ พู และมีหนามเมล็ดมีเปลือกเป็นจุดสีน้ำตาลปนเทาคล้ายตัวเห็บ เนื้อในเมล็ดมีสีเกือบขาว

ละหุ่งเป็นพืชพื้นเมืองของอินเดีย แต่ปลูกได้ทั่วไปในเขตร้อน เช่น อเมริกาใต้ อัฟริกา หมู่เกาะอินเดียตะวันตก และอินโดนีเซียอาคเนย์ ยุโรปตอนใต้

ละหุ่งเป็นพืชที่มีขนาดใหญ่และอายุอยู่ได้หลายปี ถ้าปลูกในที่อากาศเย็นต้นไม่สูง และเป็นพืชล้มลุก ขึ้นได้ตามบ่าราบและบ่ารกร้างทั่วไป

สรุปสรรพคุณ

เมล็ดละหุ่งประกอบด้วยน้ำมัน นำมาทำเป็นยาระบาย น้ำมันหล่อลื่นเครื่องยนต์ อุตสาหกรรมทำสี ทำหมึกพิมพ์ เครื่องสำอางค์ สบู่

ส่วน **โปรตีนที่อยู่ในกาก** ประกอบด้วยไนโตรเจน ฟอสฟอรัส โปแตสเซียม เหมาะสมนำมาทำปุ๋ยเศรษฐกิจได้มีมาก

สลอด

สลอด มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **โครต้อน ทิคเลี่ยม** *(Croton tiglium,* Linn.*)* อยู่ในตระกูลยูฟอร์บิเอซี (Euphorbiacee) บางทีเรียกว่า ลูกผลาญศัตรู, มะคัง หรือ หมากหลอด มีชื่อภาษาอังกฤษว่า โครตอนออลแพลนท์ (Croton Oil Plant)

คำว่า "สลอด" มักจะเป็นคำพูดติดปากเพื่อล้อเล่นคนที่สนิทกันว่าจะใส่สลอดลงในอาหารให้รับประทานเพื่อแกล้งให้ท้องร่วงในฐานะที่ทำอะไรให้ไม่ถูกใจ คำว่าสลอด มักจะพูดกันติดปาก **สลอด**จะมีฤทธิ์ไปทำให้ท้องร่วงได้มากน้อยแค่ไหน และจะมีสรรพคุณทางยาสมุนไพรอื่นอย่างไร ก็ขอเชิญท่านลองอ่านต่อไปว่า สลอดมีฤทธิ์และอภิหารอย่างไรบ้างนั้น

เมล็ดสลอดประกอบด้วยน้ำมันสลอด (croton oil) = ๕๖ %

น้ำมันสลอดมีฤทธิ์เป็นยาถ่ายอย่างแรง เรียกว่า **ยารุ** ซึ่งมีคุณสมบัติเหมือนกับน้ำมันละหุ่ง น้ำมันสลอดมีคุณสมบัติเหมือนกับน้ำมันละหุ่งคือ ละลายได้ในแอลกอฮอล์ แต่มีคุณสมบัติแตกต่างกันก็ตรงที่น้ำมันสลอดละลายได้ดีในตัวทำละลายบีโตรเลียม อีเทอร์ ซึ่งน้ำมันละหุ่งไม่ละลายในบีโตรเลียม อีเทอร์

คุณสมบัติของน้ำมันสลอดมีสีเหลือง ถ้าเก็บไว้นานจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล กลิ่นไม่ชวนคม

น้ำมันสลอดยังมีฤทธิ์ระคายเคืองต่อผิวหนัง คือถ้าถูกผิวหนังจะทำให้เกิดอาการปวดแสบปวดร้อนและผิวหนังไหม้ น้ำมันสลอดสามารถใช้ผสมในยาที่ทาถูทำให้ร้อน แก้อาการปวดเมื่อยได้ แต่ต้องใช้ในขนาดที่เจือจางมาก เพียงหยดผสมกับตัวยาชนิดอื่นก็ได้ฤทธิ์ร้อนของน้ำมันสลอดแล้ว

ในด้านการเสริมสวย เขาใช้น้ำมันสลอดผสมในครีมใช้ลอกฝ้า ช่วยให้ผิวหนังลอกฝ้าแลดูขาวขึ้น แต่การใช้น้ำมันสลอดผสมในครีมลอกฝ้าเป็นการเสี่ยงอันตรายมาก เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนังที่หน้า **ประการที่สำคัญที่สุด** คืออาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดเป็นมะเร็งที่ผิวหนังได้ ฉะนั้น ท่านที่ใช้เครื่องสำอางค์ประทินผิวก็ขอได้

โปรดพิจารณาให้รอบคอบว่าท่านจะเอาใบหน้าอ่อน ๆ ไปเสี่ยงต่ออันตรายที่ท่านคาดไม่ถึงได้ ของธรรมชาติที่ดีมีฤทธิ์อ่อนเป็นธรรมชาติต่อผิวหน้าของท่านก็มีอยู่มาก เช่น สมุนไพร พวกแตงกวา น้ำผึ้ง เบียร์ ไข่ขาว มะเขือเทศสุก กล้วยสุก ท่านจะตัดสินใจใช้อะไรในการประทินผิวของท่านแล้วแต่ดุลยพินิจของท่านที่จะตัดสินใจเอง

ตามความเชื่อแผนโบราณ **เมล็ดสลอดเป็นยารุ** (ยาถ่ายอย่างแรง) โดยการนำเมล็ดสลอดมาคั่วก่อนแล้วจึงนำมาปรุงเป็นยา การคั่วก็เพื่อต้องการให้น้ำมันหอมระเหยส่วนหนึ่งที่เป็นพิษน้อยลง เรียกว่า **การสะตุสลอด** เพื่อนำมาเป็นยารับประทานก็ไม่เป็นอันตรายหรืออันตรายน้อยลง

เมล็ดสลอดเราใช้เบื่อปลาได้

สลอดเป็นพืชที่ปลูกทั่ว ๆ ไปในประเทศที่มีอากาศร้อน เป็นไม้พุ่ม ใบออกสลับ ฐานใบกลม ปลายใบแหลม ขอบใบหยัก ดอกเล็ก ผลมี ๓ พู เมื่อแก่แตกเป็น ๓ พู ภายในผลจะมีเมล็ด ๓ เมล็ด เมล็ดมีรูปร่างเป็นสามเหลี่ยมมุมบนสีนวล สามารถปลูกได้ทั่วทุกภาคของเมืองไทย

สลอดอาจเป็นสมุนไพรที่ดีถ้ามีการค้นคว้าวิจัยให้มากกว่านี้ เนื่องจากตัวยามีฤทธิ์ถ้าเรามีกรรมวิธีที่ดีและทำให้เจือจาง คุณสมบัติในการเป็นยาที่มีประสิทธิภาพที่ดีกว่านี้ และมีแรงมากและอันตรายน้อยกว่านี้ อาจเป็นพืชเศรษฐกิจขึ้นมาอีกต้นหนึ่งก็ได้ เพราะพืชสมุนไพรชนิดนี้ (ต้นสลอด) สามารถขึ้นได้ดีทั่วในบ้านเมืองไทย

ฉะนั้น คำว่าอาหารใส่สลอด หมายถึงเมื่อรับประทานเข้าไปก็จะเกิดอันตรายท้องร่วงจนหมดแรงได้ ดังคำกล่าวที่ล้อเลียนกัน

สรุปสรรพคุณ

เมล็ดสลอดประกอบด้วยน้ำมันสลอด มีฤทธิ์เป็นยาถ่ายอย่างแรง มีฤทธิ์ทำให้ระคายเคืองต่อผิวหนังเกิดอาการปวดแสบปวดร้อน และผิวหนังอาจไหม้ได้

น้ำมันสลอดผสมในยาทาถู แก้อาการปวดเมื่อยได้

ในด้านการเสริมสวย ใช้น้ำมันสลอดผสมในครีมแก้สิวลอกฝ้าได้

สมุนไพรที่เป็นยา
แก้ท้องร่วง ท้องเสีย

พิลังกาสา

มังคุด

ใบฝรั่ง

เปลือกฝาง

เปลือกต้นคูน

เปลือกต้นแค

เปลือกต้นสีเสียด

เปลือกผลทับทิม

หน้าว่าง

พิลังกาสา

พิลังกาสา มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **อาดิเซีย คัลเลอราต้า** (*Ardisia colorata*, Boxb) อยู่ในตระกูล เมอร์ซินาซี (Myrsinaceae) บางท้องถิ่นเรียก ทุรังกาสา จิงจำตาปลาราม จ้ำก้อง พิลังกาสาเป็นไม้ยืนต้นขนาดย่อย **ใบ**หนาและแข็งคล้ายใบสารภี เชื่อว่าแก้โรคตับพิการ ใบอ่อนรับประทานเป็นผักได้ **ดอก**เล็กเป็นช่อออกเป็นกระจุก เชื่อว่าฆ่าเชื้อโรคได้ **ผล**อ่อนสีแดงเมื่อแก่จัดจะเป็นสีดำโตขนาดเม็ดนุ่น เชื่อว่าแก้ไข้ท้องเสีย แก้ลม ส่วนของ**ลำต้น**เชื่อว่าแก้โรคเร้อน **ราก**แก้หนองใน เนื่องจากรากพิลังกาสามีรสเปรี้ยว ใช้ระงับพิษงูกัดได้เช่นเดียวกับเสลดพังพอน โดยคั้นเอาน้ำดื่มและกากพอกแผล

ต้นพิลังกาสาขึ้นตามบ่าราบทั่ว ๆ ไป และหมอแพทย์แผนโบราณปลูกไว้เป็นสมุนไพร ชอบขึ้นใกล้ธารน้ำ

สรุปสรรพคุณ

ใบอ่อน รับประทานเป็นผักได้

เชื่อว่า ใบแก้โรคตับพิการ

ดอก ฆ่าเชื้อโรค

ผล แก้ไขท้องเสีย แก้ลม

ลำต้น แก้โรคเร้อน

ราก แก้หนองใน และระงับพิษงูกัดเช่นเดียวกับเสลดพังพอน

มังคุด

"มังคุด" มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **การ์ซิเนีย แมงโกสะตาน่า** (*Garcinia mangostana*, Linn.) อยู่ในตระกูลกัตติเฟอรี่ (Guttiferae) มังคุดนอกจากจะให้ร่มเงาและใช้เป็นผลไม้แล้ว ยังมีประโยชน์ทางยาด้วย เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางแถบที่มีอากาศร้อน เช่น แถวมลายูและตอนใต้ของไทย ใบหนาแข็งโคนใบมนผลสีเขียวแก่ ผลกลม เมื่อสุกมีสีม่วงเข้มเปลือกหนา รสฝาดมากเนื่องจากมีปริมาณสารพวกแทนนิน (tannin) สูง มีคุณสมบัติเป็นยาสมานโดยเอาเปลือกผลฝนกับน้ำปูนใสแต้มแผลช่วยสมานแผลทำให้หายเร็ว และใช้ล้างแผลแทนด่างทับทิมซึ่งเป็นสารสังเคราะห์ได้ดี นอกจากนี้ที่เปลือกผลมีสารรสขม คือ แอลฟ่าและเบลต้าแมงโกสะติน (& และ β Mangostin) มีคุณสมบัติเป็นแก้ท้องร่วง เรื้อรังและเป็นมูกเลือด น้ำยางสีเหลืองที่ได้จากเปลือกเป็นสารพวก resin (ชัน) เป็นยาสมานได้ดี แก้โรคบิดและท้องร่วง เนื้อภายในสีขาวรับประทานเป็นผลไม้ ถ้ารับประทานมากอาจทำให้ร้อนในและเป็นบิดมูกเลือดได้ ฉะนั้นเด็กหรือหญิงมีครรภ์ควรรับประทานแต่พอควร

สรุปสรรพคุณ

เปลือกผลมีสารรสฝาดแทนนิน ช่วยสมานทำให้แผลหายเร็ว ใช้แทนด่างทับทิมแก้ท้องร่วงเรื้อรังมูกเลือด

สมอไทย

"สมอไทย" มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า (*Terminalia chebula* Retz.) อยู่ในตระกูล Combretaceae ทางภาคเหนือเรียก "มะนะ" เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ให้ร่มเงา พบทั่วไปในเขตร้อน ใบโต ดอกเล็กเป็นช่อสีเหลืองมีกลิ่นหอม ผลรูปไข่เป็นพวงมีเหลี่ยมน้อย ๆ มีสีเขียวอมเหลือง ผลอ่อนรับประทานเป็นผลไม้จิ้มเกลือหรือน้ำปลาหวานอร่อยดี หรือเป็นเครื่องเคียงเครื่องจิ้ม ซึ่งให้คุณค่าทางยาคือเป็นยาบายได้ดี ผลแก่มีสาร จำพวก tannin ถึง ๔๕ % ซึ่งมีฤทธิ์เป็นยาฝาดสมานสามารถทำเป็นยาชงกลั้วคอแก้เจ็บคอได้ ผลสมอมีคุณสมบัติเป็นยาระบายที่ดีคือ มีการระบายรู้จักบีด (ระบายแล้วหยุดเอง)

สรุปสรรพคุณ

ผลอ่อนใช้เป็นผลไม้ ช่วยเป็นยาระบาย

ผลแก่มีสารรสฝาด สมานแผลในลำไส้ เป็นยาระบายรู้จักบีด

หน้าว่าง

สมุนไพรที่เป็น
ยาขับปัสสาวะ

กระเจี๊ยบ
ข้าวโพด
หญ้าหนวดแมว
หญ้าพันงู
ดีนไฉ่
รากหญ้าคา
ใผ่

หน้าว่าง

ข้าวโพด

"ข้าวโพด" มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **ซี เมย์** *(Zea mays,* Linn.*)* อยู่ในตระกูล แกรมินี่ (Graminae) ทางภาคเหนือเรียกว่า "ข้าวสาลีหรือสะลี" มีถิ่นกำเนิดแถวอเมริกาเขตร้อน ขยายพันธุ์ไปในเขตร้อนทั่วโลก ข้าวโพดชอบขึ้นในดินร่วมระบายน้ำได้ดี มีความชุ่มชื้นในอากาศพอควร ไม่ร้อนไม่หนาวจัด ข้าวโพดเป็นพืชสำคัญชนิดหนึ่งของประเทศไทย เป็นสินค้าออกของประเทศปีละหลายล้านบาท โดยเฉพาะ ญี่ปุ่น มาเลเซีย ฮ่องกง ปัจจุบันสหรัฐอเมริกาปลูกข้าวโพดมากที่สุด ส่วนใหญ่ปลูกไว้เลี้ยงสัตว์ ข้าวโพดเป็นไม้ล้มลุกพอให้ดอกผลแล้วต้นก็ตายต้องปลูกใหม่โดยใช้เมล็ดแก่เพาะ ต้นข้าวโพดสูงประมาณ ๑–๒ เมตร ลำต้นเป็นข้อ ๆ ใบเกิดตามข้อ ช่อดอกเกิดตามซอกใบ **ผล**ข้าวโพดเป็นฝักขาวขนาดใหญ่เล็กตามพันธุ์ของข้าวโพดนั้น **เมล็ด**ใช้ทำอาหารได้หลายชนิด ทั้งอาหารคาวหวานได้คุณค่าทางอาหารประกอบด้วยวิตามิน น้ำตาล แป้ง เซลลูโรส ไขมัน ซึ่งให้ประโยชน์เสริมสุขภาพทำให้ร่างกายแข็งแรงและกระตุ้นให้กระเพาะลำไส้ทำงานได้ดี ท้องไม่ผูก นอกจากนี้ยังมี**น้ำมันในเมล็ด**มีประโยชน์เป็นอาหาร ในทางเภสัช ฯ ใช้ทำสบู่ ใช้ในยาฉีด **ฝอยข้าวโพด**ซึ่งเป็นส่วนของเกสรตัวเมียสด ๆ เก็บขณะเมล็ดยังอ่อนอยู่ ใช้เป็นยาขับปัสสาวะได้

การปลูกข้าวโพดควรเริ่มปลูกต้นฤดูฝน บางท้องที่อาจปลูกได้ปีละ ๒ ครั้ง คือ ปลูกได้อีกประมาณปลายฤดูฝน

การดูแลรักษา อายุ ๓–๔ สัปดาห์ ควรพรวนดินและกำจัดวัชพืชใส่บุ๋ยดอก

สรุปสรรพคุณ

เมล็ด เป็นอาหารทั้งคาวและหวานเสริมสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรง ท้องไม่ผูก

น้ำมันจากเมล็ด เป็นอาหาร ทำสบู่ เป็นตัวทำละลายในยาฉีด

ฝอยข้าวโพด เป็นยาขับปัสสาวะ

คื่นไฉ่

"คื่นไฉ่" มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **เอเปี่ยม กราวีโอเลนซ์** (*Apium graveolens*, Linn.) เป็นพืชอยู่ในตระกูล อัมเบลลิเฟอรี่ (Umbelliferae) ต้นคื่นไฉ่เป็นพืชล้มลุกถิ่นกำเนิดทางเขตอบอุ่น และสามารถนำมาปลูกได้ทั่วโลก **ก้านใบ**ยาวขอบหยัก **ดอก**สีขาวเป็นช่อ **ผลเล็ก**สีน้ำตาล เนื่องจากกลิ่นหอมของต้นคื่นไฉ่จึงเหมาะที่จะนำมาใช้เป็นผักแต่งกลิ่นอาหารบางชนิดให้น่ารับประทานและดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ นอกจากคุณค่าจากการนำมาบริโภคเป็นอาหารยังช่วยขับปัสสาวะ แต่ไม่ควรใช้ในกรณีคนที่เป็นโรคไต และน้ำคั้นจากต้นคื่นไฉ่ดื่มแก้อาการบวมน้ำ แก้โรคไขข้ออักเสบทำให้ปวดตามข้อ ตามความเชื่อถือ**เมล็ด**ใช้ขับลมและเป็นยาระงับปวด

คื่นไฉ่เป็นพืชที่มีอายุเพียง ๒ ปีเท่านั้น เพาะปลูกง่ายด้วยเมล็ดไม่นานก็ได้ผักสด ๆ รับประทาน

จากการทดลองในสัตว์ทดลองเช่นกระต่าย พบว่า**ใบ**คื่นไฉ่มีผลลดความดันโลหิตลงได้

สรุปสรรพคุณ

ทั้งต้น คื่นไฉ่ใช้ปรุงแต่งกลิ่นอาหารให้น่ารับประทาน และเป็นยาขับปัสสาวะที่ชาวจีนเชื่อถือมาก

น้ำคั้น จากต้นดื่มแก้อาการบวมน้ำ โรคไขข้อ

เมล็ด คื่นไฉ่เชื่อว่า ใช้เข้ายาขับลมและระงับอาการปวด

ผักบุ้ง

"ผักบุ้ง" มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **ไอโปเมีย อะควาทีก้า** (*Ipomeoa aquatica*, Fors.) อยู่ในตระกูลคอนวอลวูลาซี (Convolvulaceae) ภาคเหนือเรียกว่า "ผักทอดยอด" เป็นไม้เลื้อยปลายใบแหลม ดอกสีขาว เถาอ่อนและใบเป็นอาหาร เช่น ผัดน้ำมัน แกงคั่ว และใช้เป็นเครื่องแกมกับอาหารหลายชนิด ประกอบด้วยสารที่มีคุณค่าทางอาหารและจำเป็นต่อร่างกายคือ ธาตุแคลเซี่ยม ฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามินเอสูง เถายอดผักบุ้งช่วยบำรุงสายตาถอนพิษสำหรับผู้ที่ชอบรับประทานพริกมาก อนึ่ง ผู้ที่ชอบรับประทานพริกทำให้ตาฟางเร็ว

ผักบุ้งเป็นพืชที่ปลูกง่ายมาก หลังจากที่ท่านเด็ดยอดมาทำอาหารทั้งส่วนโคนที่เหลือลงในแอ่งน้ำสะอาดไม่นาน ท่านก็จะได้ยอดผักบุ้งบริโภคโดยไม่ต้องซื้ออีก หรืออาจปลูกโดยใช้เมล็ดพันธุ์คลุก ดี.ดี.ที. กันแมลง รดน้ำใช้โชก ๑๐ วัน ให้บุ๋ยคอก ถ้ามีหนอนหรือเพลี้ยฉีดน้ำโล่ติ๊นผสมน้ำยาฉุนสัปดาห์ละครั้งขณะมีแดดจัด ในกรณีกำจัดหนอนฉีดเวลาค่ำหรือกลางคืน ผักบุ้งเป็นพืชที่โตเร็วให้ผลิตผลสูงและมีคุณค่ามาก

สรุปสรรพคุณ

เถาอ่อนและใบ เป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางอาหาร เช่น ธาตุแคลเซี่ยม ฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามินเอสูง บำรุงสายตา

หญ้าหนวดแมว

หญ้าหนวดแมว มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **ออโธซิพฟอน แกรนดิฟลอรัส** (*Orthosiphon grandiflorus*, Bold. or *O. stamineus*, Benth.) อยู่ในตระกูลแลบไบเอต้ (Labiatae) ภาษาอังฤกษเรียกใบชาชะวา (Kidney Plant or Java Tea) บางท้องถิ่นเรียกว่าพยัพเมฆหรือหญ้าหนวดเสือ ที่เรียกพืชชนิดนี้ว่าหญ้าหนวดแมวเนื่องจากเกสรตัวผู้ยื่นยาวออกมาพ้นกลีบดอกมีลักษณะคล้ายหนวดแมว หญ้าหนวดแมวเป็นพืชเล็ก ๆ จำพวกหญ้า ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยมคล้ายพวกกะเพราหรือแมงลัก ลำต้นสีเขียวทอดยาวประมาณ ๒ ฟุต ขอบใบหยักออกตรงข้ามกัน ภายในใบหญ้าหนวดแมวประกอบด้วยเกลือของโปแตสเซี่ยมในปริมาณที่สูง มีฤทธิ์เป็นยาขับปัสสาวะ โดยเฉพาะผู้ที่เป็นโรคไตและโรคบวมน้ำ ใช้ใบพืชชนิดนี้ชงดื่มต่างน้ำ และช่วยบรรเทาอาการปวดและบวมตามข้อ นอกจากนี้ยังช่วยลดปริมาณน้ำตาลในเลือดในคนที่เป็นโรคเบาหวานและลดความดันโลหิตได้ดี เกลือโปแตส-เซี่ยมและสารอีกชนิดหนึ่งในใบหญ้าหนวดแมวคือ ออร์โธซิพโฟนิน (orthosiphonin) มีสรรพคุณทำให้กรดยูริค (Uric acid) และเกลือยูเรทไม่สมที่ไต เพราะถ้ากรดยูริคและเกลือยูเรทสะสมที่ไตมากจะทำให้ปวดข้อ (gout) ดอกออกที่ยอดต้นลักษณะคล้ายฉัตรเป็นชั้นยาวประมาณ ๕ ฟุต สีขาวอมม่วงอ่อน มีเกสรตัวผู้ยื่นออกมาพ้นกลีบดอกคล้ายหนวดแมวหรือหนวดเสือ ลักษณะดอกสวยน่าดูมาก ปลูกไว้เป็นไม้ประดับได้สวยงามดี พืชนี้มีถิ่นกำเนิดแถวอินเดียสามารถปลูกขึ้นได้ดีในเขตร้อนทั่ว ๆ ไป

ตามความเชื่อของแพทย์แผนโบราณเชื่อว่าใช้ทั้งต้นของหญ้าหนวดแมวหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ผึ่งแดดพอหมาด ๆ แล้วคั่วไฟพอหอม ชงน้ำดื่มแทนน้ำชาช่วยขับปัสสาวะ ปวดเมื่อยตามเอว แก้นิ่ว แพทย์แผนโบราณเชื่อว่าหญ้าหนวดแมวเป็นยากดหัวใจเล็กน้อย จึงใช้เนื้อไม้ของต้นแสลงใจหรือต้นประจันทร์ครึ่งซีกผสมลงไปด้วยเล็กน้อยเพื่อป้องกันการกดหัวใจ และช่วยบำรุงปอดให้ทำงานดีขึ้น

สรุปสรรพคุณ

ใบหญ้าหนวดแมวมีฤทธิ์เป็นยาขับปัสสาวะ สำหรับผู้ที่เป็นโรคไตและโรคบวมน้ำ บรรเทาอาการปวดและบวมตามข้อ ลดน้ำตาลในเลือด และลดความดันโลหิต

แพทย์แผนโบราณเชื่อว่าใช้ **ทั้งต้น** ตั้วไฟผสมกับต้นแสลงใจหรือต้นพระจันทร์ครึ่งซีกชงน้ำดื่มช่วยขับปัสสาวะ ปวดเมื่อยตามเอว แก้นิ่ว ช่วยบำรุงปอดทำงานดีขึ้น

หญ้าพันงู

หญ้าพันงู มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **อะไคแรนเธส แอสเปอร่า** (*Achyranthes aspera*, L.) อยู่ในตระกูล อะมาแรนธาซี่ (Amaranthaceae) หญ้าพันงูทั้งหมดมี ๔ ชนิด คือ หญ้าพันงูแดง หรือควยงูน้อย จีนเรียกว่า อั้งเกยซั้วพี ใบมีสีแดงเข้ม อีกชนิดหนึ่งเรียกว่าหญ้าพันงูขวา ใบสีเขียวอมแดง เรียกพันงูขาวหรือควยงูใหญ่ทั้งสองชนิดปลายใบแหลมแต่อีกชนิดหนึ่งปลายใบกลมไม่แหลม ชนิดนี้ไม่มีสรรพคุณทางยา และอีกชนิดหนึ่งเรียกว่าหญ้าพันงูขาว, หญ้าพันงูเขียว, พันงูนา จีนเรียกว่า เบ้บิวเช้า ชนิดนี้ใบกลม สีเขียวริมใบจักรูปใบมน ลำต้นอ่อน

หญ้าพันงูทั้งสี่ชนิดนี้เป็นพืชล้มลุก ดอกออกเป็นช่องตรง ชอบขึ้นตามพื้นที่ลุ่ม ชื้นแฉะรกร้างทั่ว ๆ ไป

ดอกและเมล็ดของหญ้าพันงูใช้ทาภายนอกแก้แมลงกัด ทั้ง**ต้น**ต้มน้ำดื่มเป็นยาขับปัสสาวะและแก้อาการบวมน้ำ เนื่องจากมีธาตุโปแตสเซี่ยม **ต้น**หญ้าพันงูมีปริมาณธาตุโปแตสเซี่ยมสูงใช้ทำเป็นปุ๋ยในราคาถูกมาก

ตามความเชื่อของหมอแผนโบราณเชื่อว่า **ต้น**หญ้าพันงูทั้งสอง**ต้ม**ดื่มเป็นยาขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ระงับความร้อน แก้พิษผี แก้ไข้ และขับโลหิตประจำเดือนได้ดี**ใบ**แก้เม็ดในคอ**ดอก**แก้เสมหะและละลายก้อนนิ่ว **ราก**แก้โรคไตพิการ

สรุปสรรพคุณ

ดอกและ**เมล็ด**ของหญ้าพันงูใช้ทาภายนอกแก้แมลงกัด

ต้น ใช้ต้มดื่มเป็นยาขับปัสสาวะ และแก้อาการบวมน้ำ

นอกจากนี้ต้นหญ้าพันงูใช้ทำเป็นปุ๋ยได้ดีเนื่องจากมีธาตุโปแตสเซี่ยมค่อนข้างสูง

ไผ่

ไผ่ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **แบมบิวซ่า** *(Bambusa spp.)* อยู่ในตระกูลแกรมมินี่ (Graminae) ไผ่มีหลายชนิด เช่น ไผ่เหลือง ไผ่ข้อน้ำเต้า ไผ่สีสุก ไผ่ตง ไผ่ลาย ไผ่ไม้รวก ไผ่เป็นไม้แตกกอ ลำต้นมีหนามใบคาย หน่ออ่อน ๆ ที่แทงออกมาใช้รับประทานเป็นอาหารได้ ไผ่มีขึ้นตามที่ราบและบนเขาสูง ๆ ตามชนบทมักปลูกเป็นรั้วบ้านกั้นเขตแดน ไผ่มีอายุยาวประมาณ ๓๐-๑๐๐ ปี ก็มีดอก เมื่อออกดอกแล้วต้นไผ่จะแห้งตาย เรียกว่าตายขุยชาวชนบทถือกันว่าถ้าไผ่บ้านใครออกดอกแสดงว่าจะมีการทำบุญบ้านแก้โชคร้าย **ลำต้น**ไผ่ใช้ทำเครื่องจักสานเผาข้าวหลาม ทำตอหม้อ ทำกระบอกรองน้ำตาลสด ใบไผ่เรียวแหลมชาวชนบทเชื่อว่า**ใบ**ไผ่นำมาปรุงเป็นยาขับฟอกล้างโลหิตระดู **ตา**ไผ่เกิดตามข้อเชื่อว่าตาไผ่สุมไฟเป็นถ่านรับประทานแก้ร้อนในกระหายน้ำได้ ดอกไผ่ออกเป็นช่อ **ลูก**ไผ่มีลักษณะคล้ายเมล็ดข้าวสารนำมาหุงรับประทานแทนข้าวได้ และ**ราก**ไผ่รสกร่อยเอียนเล็กน้อยเชื่อว่าใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้ไตพิการ และเชื่อว่ารากไผ่ปรุงรวมกับยาอื่นใช้เป็นยาขับโลหิตระดู แก้หนองใน ในปัจจุบันพบว่า**ยอด**ไผ่มีสารที่ช่วยเป็นยาขับปัสสาวะ

ในกรณีที่เป็นไผ่เหลือง ลำต้นจะมีสีเหลืองทั้งต้น มีหนามน้อย แพทย์แผนโบราณเชื่อกันว่าใช้ตาไผ่เหลือง ๗ ตา ฝนหรือต้ม รับประทานแก้เลือดตกมาก ๆ

สรุปสรรพคุณ

แพทย์แผนโบราณเชื่อว่า ใบไผ่ปรุงเป็นยาขับฟอกล้างโลหิตระดู

ตาไผ่ สุกไฟเป็นถ่านดื่มแก้ร้อนในกระหายน้ำ

ผลไผ่ หุงรับประทานแทนข้าวได้

รากไผ่ เป็นยาขับปัสสาวะ แก้ไตพิการ และปรุงเข้ายาขับโลหิตระดู แก้หนองใน ปัจจุบันพบว่า **ยอด**ไผ่มีสารช่วยเป็นยาขับปัสสาวะ

ลำต้นไผ่ ใช้ทำเครื่องจักสาน เผาข้าวหลาม ทำตอหม้อ ทำกระบอกรองน้ำตาลสด

หน้าว่าง

สมุนไพรที่มีกลิ่นหอม
เข้าเครื่องยาหอมบำรุงหัวใจ

แก้ว

จำปา

บุนนาค

พิกุล

สารภี

มะลิ

สมอไท

หน้าว่าง

แก้ว

แก้ว มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **เมอร์รายา แพนิคิวลาต้า** (*Murraya paniculata*, Jaek) อยู่ในตระกูล รูเตซี่ (Rutaceae) ภาคเหนือเรียกว่า แก้วพริก ใต้เรียก แก้วขี้ไก่ แก้วเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กเป็นพุ่ม สูงประมาณ ๕-๘ เมตร ไม่มีหนาม เปลือกสีขาว แตกเป็นร่องตามยาว **ใบ**สีเขียวเข้มหนาเป็นมัน เป็นช่อเรียงเวียนกันเป็นใบประกอบ ใบรูปไข่รีขอบใบเรียบหรือเป็นคลื่นเล็กน้อย ก้านใบย่อยสั้น ใบมีต่อมน้ำมัน ขยี้คมจะได้กลิ่นคล้ายผิวส้มฉุน ๆ เป็นน้ำมันติดมือ แพทย์แผนโบราณเชื่อว่าใบแก้วปรุงเป็นยาขับระดู แก้จุกเสียดแน่นเฟ้อขับผายลม บำรุงธาตุ และเชื่อว่าใบแก้วตำให้ละเอียดปั้นใส่ทวารหนัก ๕ นาที จะทำให้ร่างกายเกิดความร้อน **ดอก**ออกเป็นพวงสีขาวสะอาด กลิ่นหอมเย็นชวนดม เวลาเช้าจะมีกลิ่นแรงกว่าเวลาเย็น เกสรขาวปนเหลือง นำมากลั่นเป็นน้ำมันผสมเป็นเครื่องหอม บำรุงหัวใจดอกแก้วออกดอกเป็นพัก ๆ ตลอดปี ดังหลักฐานคำกลอน

"ไม้แก้วกลีนแก้วกราย หอมบวายวังเวงใจ
ทุกข์ลืมปลื้มอาลัย ว่ากลีนแก้วแล้วเรียมหา"

(กาพย์ห่อโคลงนิราศพระบาทเจ้าฟ้าธรรมาธิเบศร์)

"ดอกเอ๋ยดอกแก้ว งามเลิศแล้วส่งกลีนประทินไฉน
ดอกน้อยน้อยแลลออช่อแกมใบ สีขาวไซร้ใบเขียวพริ้งเพียวงาม
อันดอกแก้วแพรวเพริศประเสริฐค่า สางอุษาสูดให้หัวใจหวาม
กึงแก้วแต่ระแนงพุ่มชอุ่มงาม หญิงสยามเปรียบแก้วเพริศแพร้วเอย"

ผลสีหมากสุกสวยงามมาก ขนาดเท่าผลมะแว้งเขื่อง ๆ รูปไข่รี ปลายผลทู่ สีส้มอมแดง ภายในมี ๑-๒ เมล็ด ผลสุกรับประทานได้

แก้วเป็นพันธุ์ไม้ที่ปลูกง่าย ตอนหรือหักชำได้ มีขึ้นประปรายตามป่าดิบทั่วไป และตามบ้านเรือนมักจะปลูกเป็นรั้วเป็นไม้ประดับ

สรุปสรรพคุณ

ใบเชื่อว่าปรุงเป็นยาขับระดู แก้จุกเสียดแน่น เฟ้อ บำรุงโลหิต

ดอกนำมากลั่นเป็นของผสมในเครื่องหอม

ผลสุก รับประทานได้

ราก กำลังมีการทดลองว่ามีสารที่มีฤทธิ์เป็นยาคุมกำเนิดหรือไม่

เนื้อไม้ละเอียดขัดตกแต่งได้ง่าย มีน้ำมันในเนื้อไม้จึงนิยมใช้ทำเครื่องเรือน ด้ามเครื่องมือ ไม้ถือ ไม้บรรทัด ด้ามปากกา ด้ามร่ม ทำแกะสลัก ซอด้วง ซออู้

จำปา

จำปา **มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า ไมคีเลีย จำปาก้า** (*Michelia chempaca*, Linn.) อยู่ในตระกูล แมกโนลิเอซี่ (Magnoliaceae) จำปา ภาษาสันสกฤตเรียก จำปากะ (champaka) จำปาเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ไม่ชอบที่ลุ่มให้มีน้ำถ่ายเทได้ตลอด ใบโตยาว รูปไข่คล้ายใบมะนาว เชื่อว่าน้ำคั้นจากใบแก้โรคลำไส้ใหญ่อักเสบ ดอกออกระหว่างง่ามใบกับลำต้นสีเหลืองอมส้ม ดอกเดี่ยวมีกลิ่นหอมแรง เริ่มส่งกลิ่นหอมในเวลาตอนเช้าและกลิ่นค่อย ๆ อ่อนลงในตอนเที่ยงและบ่าย ให้ดอกเกือบตลอดปี **ดอกมีกลิ่นหอมบำรุงหัวใจ** ระงับอาการเกร็ง บำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ น้ำมันจากดอกทาแก้ปวดศีรษะและตาบวม ผลเป็นฝักคล้ายฝักมะขามเทศมีเมล็ดเล็ก ๆ สีแดงคล้ายมะกล่ำตาช้าง แพทย์แผนโบราณเชื่อว่า**ผล**และ**เมล็ดรักษา**แผลที่เท้าและเท้าแตก และเชื่อว่า**น้ำมัน**จากเมล็ดจำปาทาหน้าท้องแก้ท้องอืดเฟ้อ **เปลือกต้น**เชื่อว่าเป็นยาบำรุงหัวใจ แก้ไข้ ขับเสมหะ และเป็นยาฝาดสมาน **กะพี้**แก้พิษสำแดง **แก่น**แก้แผลเรื้อรัง **ยาง**จากต้นแก้ริดสีดวง และเชื่อว่า**ราก**จำปาผสมกับกากนมพอกผีให้สุกเร็วระงับความอับเสบ เป็นยาถ่ายขับเลือดเสีย

ต้นจำปามักปลูกกันตามสวนหรือตามวัด ทางภาคเหนือปลูกไว้บริเวณบ้านกันมาก จำปาเป็นพืชที่ปลูกยาก อายุไม่ใคร่ยืน ผู้ปลูกมักจะถือเป็นต้นไม้เสี่ยงทาย คือถ้าต้นจำปาผลิดอกออกผลงอกงามดีถือว่าเจ้าของจะเจริญรุ่งเรืองดี แต่ถ้าต้นจำปาหงอยเหงาทำท่าคล้ายจะตายถือว่าเจ้าของจะหมดสิ้นวาสนาหรืออายุสั้นลง เป็นความเชื่อที่ถือกันมาแต่โบราณกาลแล้ว

สรุปสรรพคุณ

น้ำคั้นจาก**ใบ**เชื่อว่า แก้โรคลำไส้ใหญ่อักเสบ

ดอกมีกลิ่นหอมบำรุงหัวใจ ระงับอาการเกร็ง บำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ ขับลมในลำไส้

น้ำมันจากดอกทาแก้ปวดศีรษะ และตาบวม

ลผและเมล็ด เชื่อว่ารักษาแผลที่เท้าและเท้าแตก

น้ำมันจากเมล็ด ทางแก้ท้องอืดเฟ้อ

เปลือกต้น เชื่อว่าเป็นยาบำรุงหัวใจ แก้ไข้ ขับเสมหะ และเป็นยาฝาดสมาน

กะพี้ เชื่อว่า แก้พิษสำแดง

แก่น เชื่อว่า แก้แผลเรื้อรัง

ยางจากต้น เชื่อว่า แก้รีดสีดวง

ราก เชื่อว่าผสมกับกากนม พอกผีให้สุกเร็ว ระงับความอับเสบ เป็นยาถ่าย ขับระดู

พิกุล

พิกุล มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **มิมูซอพส์ อิเลนจี** (*Mimusops clengi*, Linn.) อยู่ในตระกูล ซาโปตาซี (Sapotaceae) ภาคเหนือเรียกว่า แก้ว ภาคใต้เรียก พิกุลบ่า พิกุลเขา หรือพิกุลเถื่อน พิกุลเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ มียางขาว ปลูกเป็นไม้ให้ความร่มเย็นดีมาก มักพบตามวัดวาอารามต่าง ๆ พบทั่วไปในประเทศที่มีอากาศร้อน ไม่นิยมปลูกไว้ในบริเวณบ้านเนื่องจากต้นพิกุลอายุมาก ๆ เนื้อไม้จะผุหรือรากผุทำให้โค่นล้มง่าย ในต้นพิกุลแก่ ๆ จะมีโรคเกิดขึ้นในเนื้อไม้ทำให้มีกลิ่นหอม โรคที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่า **ขอนดอก** ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจและครรภ์รักษา

ใบพิกุลหนาแข็งคล้ายใบมะม่วงแต่เล็กกว่า แพทย์แผนโบราณเชื่อว่า **ใบฆ่าเชื้อ** กามโรคได้ **ดอก**เล็กออกเป็นช่อสีขาวนวลสะอาดตา มีกลิ่นหอมเย็น ดอกพิกุลจะบานใกล้รุ่ง กลีบดอกร่วงง่าย กลิ่นหอมทนแม้กระทั่งแห้งแล้ว เมื่อดอกแห้งจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล เป็นดอกไม้ที่นำเอามาใช้ในการปรุงเครื่องหอมและเข้าเครื่องยาไทย แก้ลม ขับเสมหะ ดังคำกลอน

พิกุลบุนนาคบาน　　กลิ่นหอมหวานซ่านขจร
แม้นุชสุดสายสมร　　เห็นจะวอนอ้อนพี่ชาย

(กาพย์ห่อโคลงเห่เรือ ของเจ้าฟ้าธรรมาธิเบศร)

ดอกเอ๋ยดอกพิกุล　　กลิ่นหอมกรุ่นเอิบอาบซาบนาสา
บ้างร่วงหล่นกลิ่นกลาดคาษคา　　น่าชื่นตาชื่นใจพิไลชม
เสียงหึ่งหึ่งผึ้งภุมรินร่อน　　เกลือกเกสรสูบหามาผสม
ร้อยมาลัยไว้บูชาพระโคดม　　กับประสมเป็นกระสายแก้ไข้เอย

ผลพิกุลสุกลักษณะคล้ายผลละมุดไทยแต่เล็กกว่า เท่านิ้วมือ มีรสฝาด ๆ หวาน ๆ

เปลือกพิกุลมีรสฝาด ทำเป็นยาต้มอมกลั้วคอ บ้วนปากแก้โรคเหงือกอับเสบ ฆ่าแมลงกินฟันทำให้ฟันแน่น และเชื่อว่า**กะพี้**แก้เกลื้อน **แก่น**บำรุงเลือด **ราก**แก้ลม ขับเสมหะ

สรุปสรรพคุณ

ใบพิกุล เชื่อว่าฆ่าเชื้อกามโรคได้

ดอก ใช้แต่งกลีน เข้าเครื่องยาไทย แก้ลม ขับเสมหะ

เปลือกพิกุล รสฝาด ต้มอมกลั้วคอ บ้วนปาก รักษาเหงือนและฟัน

กะพี้ แก้เกลื้อน

แก่น บำรุงเลือด

ราก แก้ลม ขับเสมหะ

บุนนาค

บุนนาค มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **มีซัว เฟอร์เรีย** (*Mesua ferrea*, Linn) อยู่ในตระกูล กัตติเฟอรี (Guttiferae) เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่คล้ายต้นสารภี แต่ใบเรียวกว่าใบสารภี **ใบ**ดกหนาทึบท้องใบสีเขียวอมขาวเป็นมัน แพทย์แผนโบราณเชื่อว่าใบบุนนาคแก้บาดแผลถูกหอกดาบ หรือพอกแผลสดดูดพิษ **ดอก**คล้ายดอกสารภีแต่ดอกใหญ่กว่า กลีบดอกหนาและแข็งสีขาวมีกลิ่นหอมเย็น ใช้เข้าเครื่องหอม ช่วยฝาดสมาน เป็นยาธาตุ ขับลม เป็นยาหอมบำรุงจิตใจชุ่มชื่น ชูกำลัง ปรุงผสมในยาแก้ไอ ขับเสมหะ น้ำหอมระเหยจากดอกบุนนาคใช้แต่งกลิ่นสบู่ **ผล**มีลักษณะรูปไข่อยู่บนกลีบเลี้ยงแข็ง ผลบุนนาคมีสรรพคุณขับเหงื่อและช่วยฝาดสมาน **เมล็ด**ให้น้ำมันทาแก้โรคผิวหนัง และโรคปวดตามข้อ แพทย์แผนโบราณยังเชื่ออีกว่า**เปลือกต้น**บุนนาคดูดหนอง **กะพี้**แก้เสมหะในลำคอ **แก่น**ต้นแก้เลือดออกตามไรฟัน **ราก**ขับลมในลำไส้

บุนนาคเป็นพืชแถวเทือกเขาหิมาลัย ในประเทศไทยปลูกได้ทั่วไปตามบ้านสวน ในชนบท เพื่อใช้ดอกเป็นสินค้าในการอบเครื่องหอม

สรุปสรรพคุณ

ใบ เชื่อว่า พอกบาดแผลสดดูดพิษ

ดอก มีกลิ่นหอมเย็น นอกจากเข้าเครื่องหอมแล้วยังช่วยฝาดสมาน เป็นยาธาตุ ขับลม เป็นยาชูกำลัง ผสมในยาแก้ไขขับเสมหะ

น้ำมันหอมระเหยจาก**ดอก** แต่งกลิ่นสบู่

ผล ช่วยขับเหงื่อและฝาดสมาน

เมล็ด ให้น้ำมันแก้โรคผิวหนัง โรคปวดตามข้อ

แพทย์แผนโบราณเชื่อว่า **เปลือกต้น**ดูดหนอง **กะพี้**แก้เสมหะ **แก่น**แก้เลือดออกตามไรฟัน **ราก**ขับลมในลำไส้

มะลิ

มะลิ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **แจสมินุม แซมแบค** (*Jasminum sambac*, Ait.) อยู่ในตระกูล โอลิเอซี่ (Oleaceae) มะลิมีหลายชนิดคือ มะลิลา มะลิซ้อน มะลิเลื้อย มะลิเป็นไม้พุ่มเล็ก ๆ สูงราว ๒–๓ ฟุต ใบสีเขียวกลมและหนา ดอกสีขาวกลิ่นหอม เป็นไม้พุทธบูชา ทำเครื่องประดับต่าง ๆ บูชาพระเครื่องมงคล ปลูกไว้เป็นไม้ประดับได้ ประโยชน์หลายอย่างรวมทั้งสรรพคุณทางยา

แพทย์แผนโบราณเชื่อว่า ส่วนของ**รากฝนกินแก้ร้อน** แก้เสียดท้อง **ต้นมะลิ** เป็นยาขับเสมหะและขับเลือด **ใบสด**ตำผสมกับกะลามะพร้าวรักษาแผลพุพองและผีดาษให้แห้งเร็ว **ดอกมะลิ**หอมเย็นทำให้จิตใจชุ่มชื้น แก้ตัวร้อน แก้ไข้ แก้โรคตาเจ็บ ดอกมะลิสดบดให้ละเอียดสุมศีรษะเด็กแก้หวัด ดอกมะลิแห้งปรุงเป็นยาแต่งกลิ่น

สรุปสรรพคุณ

จากความเชื่อต่าง ๆ ของแพทย์แผนโบราณน่าจะนำมาพิสูจน์ทดลองดูให้ทราบแน่ชัดอาจทำให้เกิดผลดีในการใช้ผสมในยามากยิ่ง เพราะปัจจุบันมะลิเป็นพืชเศรษฐกิจที่นำรายได้ให้แก่ผู้ปลูกอย่างมากอยู่แล้ว ถ้าได้ทดลองได้ผลสรรพคุณทางยาดีแล้ว อาจนำรายได้เข้าสู่ประเทศอย่างมากทีเดียว

ดอกมะลิ ใช้แต่งกลิ่นอาหารและยา

สมุนไพรที่เป็น
ยารักษาโรคผิวหนัง

ขมิ้น

ขมิ้นอ้อย

ไพล

ทองพันชั่ง

ยาสูบ

หน้าว่าง

ขมิ้น

"ขมิ้น" มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **เคอร์คิวม่า ลองก้า** (*Curcuma lenga*, Linn.) อยู่ในตระกูล ซิงจิเบอราซี่ (Zingiberaceae) ภาคเหนือเรียก "ขมิ้นหัว" เป็นพืชล้มลุกมีเง่าสีเหลืองเข้ม เนื่องจากมีสารสีเหลือง (เคอร์คิวมิน) (Curcumin) และชัน (resin) ใช้แต่งสีอาหาร เช่น ข้าวหมกไก่ แกงเหลือง แกงกะหรี่ ผงมัสตาร์ด กลีนของน้ำหอมระเหยที่ได้จาก**เง่าขมิ้น** ใช้แต่งกลีนเป็นเครื่องเทศเช่นเดียวกับกระวาน- กานพลู นอกจากมีคุณค่าทางอาหารแล้วยังมีสรรพคุณทางยาแก้ท้องร่วง ขับลม เง่าสดตำกับใบมะขาม และการบูนห่อผ้านึ่งพอร้อนนำมานวดบริเวณชาให้เลือดเดินสะดวก เง่าขมิ้นแห้งบ่นเป็นผงทารักษาผิวและแก้โรคผิวหนัง **ขมิ้น**ยังใช้เป็นเครื่องบ่งชี้โดยใช้กระดาษกรองชุบยาดองขมิ้นเพื่อทดสอบกรดบอริค (Boric acid) ที่มีอยู่ในผงชูรสปลอม จะให้สีแดงที่กระดาษ ซึ่งในผงชูรสแท้จะประกอบด้วยโซเดียมโมโนกลูตาเมทไม่มีกรดบอริค หัวขมิ้นยังให้สีเหลืองจากธรรมชาติอีกด้วย

ต้นขมิ้นใช้เง่าปลูกเจริญงอกงามดีในฤดูฝน เมื่อถึงฤดูแล้งใบจะแห้งเหลือเง่าอยู่ใต้ดิน ปลูกง่ายใช้เง่านิดเดียวก็สามารถขยายพันธุ์ได้เป็นกอขนาดใหญ่ในระยะเวลาไม่นาน เหมาะสมสำหรับปลูกเป็นพืชสวนครัว ถ้าท่านมีพื้นที่ดินจำนวนมากท่านสามารถปลูกไว้เป็นสินค้าได้เป็นอย่างดี

สรุปสรรพคุณ

เง่าขมิ้น ประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย ใช้แต่งกลีนเป็นเครื่องเทศแก้ท้องร่วง ขับลม บ่นเป็นผงทารักษาผิวและแก้โรคผิวหนัง

เง่าขมิ้นสด ผสมใบมะขามและการบูนตำและห่อผ้านึ่งนวดบริเวณชา ทำให้เลือดเดินสะดวก

สารภายใน หัวขมิ้นเป็นเครื่องบ่งชี้ทดสอบกรดบอริคที่มีผงชูรสปลอม

ขมิ้นอ้อย

"ขมิ้นอ้อย" มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **เคอร์คิวม่า เซดดอเรีย** (*Curcuma zedoaria*. Rosc.) อยู่ในตระกูล ซิงจิเบอราซี่ (Zingiberaceae) ภาคเหนือเรียกว่า "ขมิ้นหัวขิ้น" ขมิ้นอ้อยเป็นพืชล้มลุกงอกงามในฤดูฝน และต้นโทรมหัวใหญ่ในฤดูหนาวเช่นเดียวกับพวก ขิง ข่า กระชาย ใบโตกว่ากระชาย หัวใหญ่กว่าขมิ้นชันและหัวขมิ้นจะโผล่ขึ้นมาจากพื้นดินขณะที่ต้นโทรม **ในเง่าหรือหัวของขมิ้นอ้อย**มีน้ำมันหอมระเหยที่ประกอบด้วยสารสีเหลือง คือ เคอร์คิวมีน (Curcumin) และชั้น (resin) มีกลิ่นหอมกว่าขมิ้นชัน ในอาหารไทยพื้นบ้านหลายชนิดใช้ขมิ้นอ้อยแต่งสีและกลิ่นมากกว่าขมิ้นชันเพราะกลิ่นไม่ฉุนมาก เช่น ใส่ในขนมเบื้องญวน ข้าวเหนียวหน้ากุ้ง เป็นต้น ขมิ้นอ้อยให้สีและกลิ่นจากธรรมชาติไม่เป็นพิษภัยเหมือนสีสังเคราะห์ ดังนั้นท่านผู้บริโภคและผู้ประกอบอาหารขายขอได้ช่วยกันนึกถึงสิ่งที่ได้จากธรรมชาติมากกว่าสารสังเคราะห์ ถึงแม้จะไม่สะดวกสักหน่อยจะปลอดภัยกว่า

สรรพคุณทางยาของขมิ้นอ้อยใช้หุงในน้ำมันมะพร้าวใส่แผลทำให้หายเร็ว เนื่องจากหัวขมิ้นอ้อยมีสารรสฝาด (tannin) และใช้พอกแก้อาการฟกช้ำบวมได้ และตามความเชื่อถือใช้เง่าสดบดผสมกับน้ำปูนใสดื่มแก้ท้องร่วง

สรุปสรรพคุณ

หัวขมิ้นอ้อย ประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหยสีเหลืองเคอร์คิวมีนและน้ำมันชัน ให้สีและกลิ่นจากธรรมชาติ ขับลม และแก้ท้องร่วง มีสารรสฝาดแทนนินทำให้แผลหายเร็ว พอกแก้อาการฟกบวม

ทองพันชั่ง

ทองพันชั่ง มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **ไรนาแคนธัส นาซูตัส** (*Rhinacanthus nasutu* Kurz.) อยู่ในตระกูล อะแคนธาซี (Acanthaceae) บางทีเรียกว่า ทองคันชั่ง หรือ ทองพันดุลย์ ทองพันชั่งซึ่งเป็นไม้พุ่มเล็กๆ เนื้อไม้แข็งที่โคนต้น สูงประมาณ ๓–๔ ฟุต ใบโตกว่าใบพริกเล็กน้อย แต่ลักษณะคล้ายกัน ใบสีเขียวเป็นจุดสีน้ำตาล แมลงชอบกินน้ำในใบ ภายในใบมีสารไกลโคไซด์เรียกว่า อ๊อกซีเมททิลแอนทราควิโนน (oxymethyl anthraquinone) น้ำคั้นจากใบทาแก้กลากเกลื้อนและโรคผิวหนังได้ ใบตั๋วหรือสดชงน้ำดื่มเป็นยาระบายขับปัสสาวะ ตามสรรพคุณโบราณเชื่อว่าใบมีรสเบื่อเมาคับพิษไข้ เป็นส่วนผสมในยาเขียว ดอกมีลักษณะคล้ายนกยางสีขาวสวยงามมาก เป็นพืชที่ขึ้นได้ทั่วๆ ไปในเขตร้อน ภายในรากมีสารชนิดเดียวกับในใบ บ่นละเอียดแช่แอลกอฮอล์ทาแก้กลากเกลื้อนผื่นคันได้ดี

สรุปสรรพคุณ

ใบและรากมีสารอ๊อกซีเมททิลแอนทราควิโนน ใช้ทาภายนอกแก้กลากเกลื้อนและโรคผิวหนัง

ใบตั๋วหรือสดชงน้ำดื่มเป็นยาระบายหรือขับปัสสาวะ

ไพล

ปูเลย (ไพล) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **เคอร์คิวม่า คัสซูมูน่า** (*Curcuma Cassumunar*) อยู่ในตระกูล ซิงจิเบอเรซี่ (Zingiberaceae) เป็นไม้ลงหัวจำพวกว่านหรือขิง ใบเล็กยาวคล้ายใบขิง หัวมีสีเหลืองอมเขียว กลิ่นหอมร้อน ๆ ต้นงอกงามในฤดูฝน แห้งตายในฤดูหนาว โดยมากปลูกไว้ประกอบยาหรือปลูกเป็นไม้ใบประดับ

จากสรรพคุณต่าง ๆ ที่ว่าปูเลยมีสรรพคุณต่าง ๆ นานานั้น เราสามารถนำมาอธิบายได้อย่างมีเหตุผลได้มากน้อยเพียงใด ดังเช่นแพทย์ตามชนบทเชื่อว่าใช้หัวปูเลยฝนทาแก้ฟกบวมเคล็ดยอกนั้น จากการทดลองในสุนัขโดยใช้น้ำสกัดไพล (ปูเลย) มีผลทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว และทดลองกับเส้นประสาทที่ขากบพบว่า ปูเลยออกฤทธิ์เหมือนยาชา คือช่วยลดอาการเจ็บปวดลงได้ ดังนั้นพอสรุปได้ว่า น้ำสกัดจากปูเลยสามารถแก้ฟกบวมเคล็ดยอกได้

อีกอย่างหนึ่งคือ ใช้หัวไพลโขลกพอกบาดแผลช่วยเป็นยาสมานแผลได้ดีนั้น เนื่องจากภายในหัวปูเลยประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหยที่พบว่ามีสารมีฤทธิ์ระงับการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ และสารเมือกเคลือบบาดแผลป้องกันการติดเชื้อ ทำให้แผลหายเร็ว

ในกรณีที่เป็นเหน็บชา ตามตำราโบราณใช้หัวปูเลยผสมการบูนและเบนซินจากส่วนผสมเบนซินเป็นตัวทำละลายสกัดสารในหัวปูเลย การบูนเป็นตัวทำให้เย็น ส่วนสารภายในหัวไพลนั้นจะไปกระตุ้นทำให้เลือดบริเวณนั้นเดินสะดวก

ในปัจจุบันนี้สารเคมีที่พ่นกำจัดแมลงทำให้มีปัญหากับสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ เป็นอันตรายต่อคนและสัตว์เลี้ยง ได้มีผู้ทดลองพบว่า น้ำมันหอมระเหยที่ได้จากสารสกัดจากหัวปูเลยทาผิวหนังป้องกันยุงลายและยุงรำคาญได้อย่างคุ้มค่ามาก และสามารถทำได้ในราคาถูก เพราะหัวไพลเป็นพืชพื้นเมืองของบ้านเรา ปลูกง่ายขยายพันธุ์ได้เร็ว และยังทดลองพบอีกว่าไม่เป็นพิษต่อผิวหนัง โดยทดลองในกระต่ายไม่มีการอักเสบแต่อย่างใด

ที่ว่าไพลทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้นนั้นไม่น่าจะเป็นไปได้ เนื่องจากอาศัยหลักที่ว่ายาที่ใช้ทำให้มดลูกเข้าอู่นั้นมีฤทธิ์เป็นยากระตุ้นให้มดลูกบีบตัวแรงขึ้น แต่น้ำปูเลยที่ทดลอง

ในหนูขาวทำให้กล้ามเนื้อมดลูกคลายตัว ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตรงข้ามกัน ฉะนั้นคำว่าน้ำปูเลยทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้นนั้นจึงไม่น่าจะเป็นไปได้

มาทดลองผลน้ำปูเลยต่อหัวใจในเต่าและกบ พบว่าน้ำปูเลยไปลดการบีบตัวและจังหวะการเต้นของหัวใจ จากผลการทดลองนี้ทำให้สามารถอธิบายได้ว่า น้ำปูเลยสามารถช่วยลดความดันโลหิตสูงได้ โดยทดลองในหนูขาวพบว่าทำให้ความดันโลหิตต่ำลงและหัวใจเต้นช้า แต่ถ้าดื่มน้ำปูเลยมากเกินไปอาจไปทำให้ลดการเต้นของหัวใจและอาจหยุดเต้นและตายได้

ในกรณีที่ดื่มน้ำปูเลยมากเกินไปมีผลทำให้หัวใจเต้นช้าลงนั้น เราสามารถแก้ด้วยยากระตุ้นหัวใจ เช่น พวกอะดรินาลิน หรืออะโทรบิน ได้หรือไม่นั้น

จากเหตุผลดังกล่าว เรานำมาทดลองในหนูขาวและเต่า พบว่าในกรณีที่ได้น้ำปูเลยมากเกินไปนั้น เราให้ยากระตุ้นหัวใจพวกอะดรินาลินหรืออะโทรบิน ไม่สามารถแก้ฤทธิ์กันได้ ดังนั้นผู้ดื่มน้ำปูเลยจึงควรระวังผลร้ายจะเกิดขึ้นภายหลัง

นอกจากนี้ ได้ทำการทดลองฤทธิ์ของน้ำสกัดจากปูเลยเทียบกับฤทธิ์ของยาควินดีน ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้หัวใจเต้นช้า โดยทดลองในหนูขาวพบว่าได้ผลทั้งสองอย่างคล้ายคลึงกัน แต่จากการทดลองเทียบกันระหว่างฤทธิ์ของน้ำปูเลยและฤทธิ์ของควินีดีนในการแก้ฤทธิ์ของคลอโรฟอร์มนั้น ผู้ที่ดมคลอโรฟอร์มจะทำให้หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ถ้าเราให้ควินีดีนซึ่งเป็นยาช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจลงได้ จะทำให้สัตว์ทดลองรอดชีวิตได้ แต่เราให้น้ำปูเลยแทน สัตว์ทดลองจะไม่รอดชีวิตจากการดมคลอโรฟอร์ม

จะเห็นได้ว่ายาที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับปูเลย แต่น้ำปูเลยไม่สามารถแก้ฤทธิ์บางอย่างได้ในบางกรณี อาจเนื่องมาจากที่เรายังไม่ทราบว่ามีสารอะไรบ้างภายในหัวไพลหรือปูเลยเป็นที่แน่นอน เพราะสารบางอย่างภายในหัวปูเลยอาจไปขัดขวางฤทธิ์กันเองได้ และอีกประการหนึ่งอาจมีสารที่มีฤทธิ์แรงแฝงอยู่ภายในหัวไพลหรือปูเลยได้ ดังเช่นได้มีการทดลองในหนูขาวที่ให้น้ำปูเลยประมาณ ๔ กรัมต่อหนึ่งกิโลกรัมของน้ำหนักตัว พบว่าสัตว์ทดลองตายโดยมีอาการตัวเย็นชืด ชัก หายใจขัด และหยุดการหายใจและตายในที่สุด

ในรายคนที่เป็นบิดและท้องเดินนั้น กล้ามเนื้อเรียบลำไส้บีบตัวแรง ถ้าดื่มน้ำปูเลยจะช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ช่วยลดอาการเป็นบิดและท้องเดินได้ ส่วนในรายที่ท้องอืดเฟ้อ เนื่องจากมีแก๊สในกระเพาะลำไส้มากและไม่มีการบีบตัวของกล้ามเนื้อลำไส้ ฉะนั้นการดื่มน้ำปูเลยจึงไม่ช่วยแก้ในรายที่ท้องอืดเฟ้อได้เลย

สรุปสรรพคุณ

ดังนั้นพอสรุปได้ว่า หัวปูเลยมีประโยชน์ทางยาที่ได้ผ่านการพิสูจน์ทางด้านวิทยาการทางวิทยาศาสตร์ถึงแม้จะไม่ใช่ผลที่สุด แต่ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่เรายังมีข้อที่จะต้องพิสูจน์อีกมาก หัวปูเลยที่มีประโยชน์ทางยาที่สามารถอธิบายได้อย่างมีเหตุผลตามความเชื่อ คือ

- ลดความเจ็บปวดเฉพาะที่ได้
- ลดอาการปวดท้องขณะมีประจำเดือน
- แก้ท้องเดิน เป็นบิดได้
- ลดอาการเต้นเร็วกว่าปกติของหัวใจได้
- รักษาบาดแผลทำให้แผลหายเร็ว
- ใช้ทาป้องกันยุงและแมลงรบกวนได้

สมุนไพรยาสูบที่เป็นยาเสพติดที่น่ากลัว

ยาสูบ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **นิโคทิน่า ทาบาคุ้ม** *(Nicotina tabacum)* อยู่ในตระกูลโซลานาซี่ (Solanaceae)

ต้นยาสูบเป็นไม้ล้มลุกสูงประมาณ ๑ เมตร ใบโตหนาและมีขนตามต้นและใบ ดอกออกเป็นช่อปลายสีขาวชมภูอ่อนงามน่าดูมาก ต้นยาสูบมีหลายพันธุ์ มีปลูกทั่วทุกภาคของประเทศไทย แต่ที่ปลูกมากทางภาคเหนือหลังฤดูเกี่ยวข้าว

ใบยาสูบมีสรรพคุณใช้เป็นยาตามความเชื่อของแพทย์แผนโบราณ ใช้ยาสูบอย่างฉุนจัด ๆ ผสมปูนแดง และในเนียมกวนเป็นยานัตถุ์แก้หวัดคัดจมูก ยางสีดำในกล้องสูบยาใช้แต้มแผลแก้หิดได้ดีมาก หรือนำมาเคี่ยวกับน้ำมันทารักษาโรคผิวหนังได้หลายชนิด เนื่องจากภายในใบยาสูบมีสารพวกอัลคลอลอยด์ที่มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อ

ในทางเกษตรกรรม เนื่องจากภายในใบยาสูบมีสารอัลคลอลอยด์นิโคตีนผสมกับสบู่อ่อน ในน้ำร้อยเท่า ทำเป็นยาพ่นฉีดฆ่าแมลงต่าง ๆ ในไร่ได้ผลดี เช่น เพลี้ย แต่ยานี้มีพิษค่อนข้างแรงถ้าถูกผิวหนังจะซึมเข้าไปเป็นพิษ ต้องระวังในการใช้ให้มาก

ภายในใบยาสูบประกอบด้วยอัลคลอลอยด์นิโคตีน มีลักษณะเป็นน้ำมันเหลว ๆ สีขาว หรือสีเหลือง ถ้าปล่อยทิ้งไว้ในอากาศจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล มีรสเผ็ดร้อนแสบ ถ้าถูกผิวหนังจะเกิดความระคายเคือง สารนิโคติน (nicotine) นี้มีในใบยาสูบประมาณ ๐. ๖–๙ % นอกจากนี้ยังประกอบด้วยสารที่มีกลิ่นเรียกว่า นิโคติเอนีน (nicotianin) หรือ การบูนยาสูบ (tobacco camphor) ซึ่งมีกลิ่นเฉพาะ

เนื่องจากมีสารเหล่านี้ดังที่กล่าวมาแล้ว ในสมัยก่อนจึงใช้สูบเป็นยาทำให้หลับ (narcotic), ระงับประสาท (nerve sedative), ขับเหงื่อ (diaphoretic) และทำให้อาเจียร (emetic properties) แต่ปัจจุบันยาสูบมีการค้นพบว่ามีสารที่จะให้เกิดพิษต่อร่างกายเกิดการเสพติดทำให้ประสาทส่วนกลาง หัวใจ ทำงานไม่ดีพอ ความจำเสื่อม มือสั่น ความดันโลหิตต่ำ เหงื่อออกมากผิดปกติ ถ้าสูดควันยาสูบมากจะมีส่วนไปทำให้สีของเม็ดเลือดแดงเปลี่ยนไป ๒๕ %

บุหรี่ ได้จากใบยาสูบหั่น กระดาษสำหรับมวนและน้ำมันดิบ (tar)

ผู้ติดบุหรี่มักจะมีอาการไอ มีอาการแหบแห้งในลำคอ เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งในปอด และ

นักสูบบุหรี่ทั้งหลายมักต้องจบชีวิตลงก่อนถึงวัยอันควรด้วยโรคหัวใจ โรคปอดชนิดเนื้อพองลม (emphysema) หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ซึ่งมีสาเหตุเกิดมาจากก๊าซพิษที่ได้จากการอัดและพ่นควันออกมาอย่างมีความสุขเพลิดเพลินที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ในมวนบุหรี่มีก๊าซต่าง ๆ ถึง ๑๒ ชนิด ชนิดที่ร้ายแรงมีอยู่ ๓ ชนิด คือ คาร์บอนมอนนอกไซด์ (CO), ไฮโดรไซยาไนด์ (CN) และไนโตรเจนไดออกไซด์ (NO_2) สาเหตุดังกล่าวทำให้มีผู้เสียชีวิตมากกว่าผู้เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งในปอดอันเกิดจากน้ำมันดิบ (Tar) ในบุหรี่ถึงสามเท่า

คาร์บอนมอนน็อกไซส์ (CO) เป็นก๊าซพิษชนิดหนึ่งที่ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ที่พบจากมวนยาสูบ คาร์บอนมอนน็อกไซด์เมื่อผ่านเข้าไปในร่างกายแล้วจะเข้าไปแทนที่อ๊อกซิเจนที่ฮีโมโกลบิ้น (haemoglobin) ในเม็ดเลือดแดง เกิดเป็นคาร์บ๊อกซีฮีโมโกลบิ้น (Carboxy-haemoglobin = COHb) เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ ปริมาณของคาร์บ๊อกซีฮีโมโกลบิ้นในเม็ดเลือดของคนธรรมดาไม่ได้สูบบุหรี่จะมีประมาณ ๐.๕–๒.๐% สำหรับในคนที่สูบบุหรี่จะมีคาร์บ๊อกซีฮีโมโกลบิ้นมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับชนิดของบุหรี่และประมาณการสูบของคน ๆ นั้น เฉลี่ยแล้วจะมีปริมาณคาร์บ๊อกซีฮีโมโกลบิ้นประมาณ ๔–๑๕ % ปกติถ้ามีคาร์บ๊อกซีฮีโมโกลบิ้นอยู่ในช่วง ๒–๕ % จะทำให้การเห็น การทรงตัวและความไวต่อเสียงลดลง และถ้ามเพียง ๑๐ % จะทำให้ความสามารถในการเห็นภาพและแสงไฟเสียไป ๒๕ % การเห็นจะลดลงตามปริมาณของคาร์บ๊อกซีฮีโมโกลบิ้นที่เพิ่มขึ้น จนในที่สุดจะมองไม่เห็นอะไรเลย จะเห็นว่าคาร์บอนมอนน็อกไซด์เป็นอันตรายต่อระบบประสาทและสมองอย่างมาก ในกรณีพนักงานในเครื่องบินที่สูบบุหรี่หรือที่ได้รับคาร์บอนมอนน็อกไซด์ก่อนเครื่องบินออก คาร์บ๊อกซีฮีโมโกลบิ้นในเลือดจะเพิ่มเป็นสองเท่าเมื่อเครื่องบินขึ้นสูงมา ๆ ถ้าสูงถึง ๗,๕๐๐ ฟุต จะทำให้คาร์บ๊อกซีฮีโมโกลบิ้นในเลือดสูงถึง ๒๐ % หรืออาจมากกว่านั้น นั่นคือความสามารถ

ในการมองเห็นภาพและแสงไฟเสียไปมาก อาจถึงขนาดมองไม่เห็น เนื่องจากความสูงยิ่งสูง ความกดดันยิ่งต่ำลงซึ่งทำให้คาร์บอนมอนน็อกไซด์มีผลต่อหัวใจมากยิ่งขึ้น

คาร์บอนมอนน็อกไซด์มีผลทำลายผนังเส้นเลือด พบว่าผู้ที่สูบบุหรี่จัด ๆ ที่มีคาร์บ็อกซีฮีโมโกลบิ้นประมาณ ๕ % มีโอกาสเป็นโรคเส้นเลือดอุดตัน (Atherosclerosis) มากคาร์บอนมอนน็อกไซด์อาจมาจากท่อไอเสียของรถ และในอากาศเสียก็ได้

เนื่องจากในยาสูบมีสารที่จะทำให้ต่อมหมวกไต (adrenalgland) และกล้ามเนื้อหัวใจปล่อยสารที่จะไปกระตุ้นให้หัวใจสูบฉีดโลหิตแรงกว่าปกติ เมื่อหัวใจสูบฉีดแรงเลือดก็ต้องการอ๊อกซิเจนมาก เมื่อร่างกายสูดเอาคาร์บอนมอนน็อกไซด์เข้าไป คาร์บอนมอนน็อก-ไซด์จะเข้าไปแทนที่อ๊อกซิเจนในเลือด นั่นคือสาเหตุของโรคหัวใจ

ส่วนไนโตรเจนไดอ๊อกไซด์ (NO_2) และไฮโดรไซยาไนด์ (HCN) เกิดจากการสูบบุหรี่ เป็นก๊าซที่เป็นเหตุสำคัญของโรคปอด หลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรคเนื้อพองลม (emphysema) และเป็นที่มาของโรคมะเร็ง ส่วนผู้ที่ไม่สูบบุหรี่จะมีโอกาสเป็นโรคที่กล่าวแล้วเพียง ๑๐ %

ก๊าซต่าง ๆ ที่เกิดจากสารเคมีในยาสูบขึ้นกับการดูดควันบุหรี่ ปกติการดูดควันบุหรี่เข้าไปครั้งหนึ่งควรใช้เวลานานเพียง ๒ วินาทีเท่านั้น แต่นักสูบบุรี่ส่วนมากมักสูบเร็วและดูดลึก ซึ่งทำให้อัตราการไหม้ของบุหรี่ของบุหรี่ไม่คงที่เป็นผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในยาสูบ ทำให้ได้รับก๊าซคาร์บอนมอนน็อกไซด์มากกว่าปกติ จากการทดลองพบว่า การสูบหรี่โดยวิธีดังกล่าว กันกรองไม่ค่อยมีความหมายเท่าใดเลย

นิโคติน (Nicotine) เป็นสารในใบยาสูบ การเผาไหม้บุหรี่ทำให้เกิดเป็นพิษต่อร่างกายได้

น้ำมันดิบ (Tar) มีอยู่ในบุหรี่เมื่อสูบเข้าไปจะเข้าไปอยู่ที่ผนังปอดและหลอดลม เป็นสาเหตุของโรคหลอดลมอักเสบ และโรคมะเร็งในปอด สมาคมต้านคว้าโรคมะเร็งแห่งอเมริกาได้วิเคราะห์นักสูบบุรี ประมาณสองแสนคนพบว่าผู้ที่สูบบุหรี่ที่มีชนิดน้ำมันดิบและนิโคตินสูงจะเสียชีวิตในระยะ ๒๐ ปี ซึ่งตายเร็วกว่าพวกที่สูบบุหรี่ชนิดที่มีน้ำมันดิบและนิโคตินต่ำหรือหรือปานกลาง

จากการทดลองพบว่าถ้าปริมาณน้ำมันดิบและนิโคตินในบุหรี่ปริมาณของคาร์บอนมอนน็อกไซด์จะต่ำด้วย แต่อย่างไรก็ตามหากการสูบบุหรี่ไม่ถูกวิธีจะทำให้ผู้สูบได้รับก๊าซคาร์บอนมอนน็อกไซด์เข้าไปมากกว่าที่ควร

สมัยก่อนบุหรี่จะมีน้ำมันดิบและนิโคตินมาก ถ้าจะให้มีอันตรายที่สุดจะสูบได้อย่างมากไม่เกินวันละ ๓ มวน (ปี ๑๙๕๕)

ปีจุบันได้มีการลดปริมาณน้ำมันดิบและนิโคตินลงต่ำมาๆ คือ บุหรี่ ๑ มวน จะมีปริมาณน้ำมันดิบอย่างมาก ๒ มก. และนิโคตินอย่างมาก ๐.๒ มก. ในปริมาณนี้สามารถสูบได้วันละสองซองครึ่ง แต่นี่ก็เป็นการยอมเอาสุขภาพเข้าเสี่ยงกับการที่จะอดและพ่นควันบุหรี่เล่นเพลิน ๆ **บุหรี่บางมวนมีสารพิษน้อยจริง แต่บุหรี่มวนที่ปลอดภัยที่สุดคือบุหรี่มวนที่ไม่ได้สูบเลย** เพราะความไม่แน่นอนของสารพิษที่มีอยู่ในบุหรี่ จากการวิเคราะห์บุหรี่ในอเมริกาพบว่า บุหรี่กันกรองชนิดที่มีน้ำมันดิบและนิโคตินต่ำ กลับให้ก๊าซพิษออกมามากกว่าบุหรี่ไม่มีกันกรองและน้ำมันดิบสูง สรุปข้อมูลจากการวิเคราะห์บุหรี่ในอเมริกาได้ว่า บุหรี่กันกรองชั้นนำกลับให้ก๊าซพิษสามชนิดมากกว่าบุรี่ไม่มีกันกรอง

ฉะนั้นถึงแม้ท่านจะเลือกสูบบุหรี่ชนิดที่มีน้ำมันดิบน้อยหรือ ชนิดที่มีก๊าซพิษน้อย หรือชนิดที่มีนิโคตินน้อย หรือชนิดที่มีทั้งน้ำมันดิบและนิโคตินน้อย อย่างใดอย่างหนึ่ง ท่านก็เอาสุขภาพร่างกายของท่านไปเสี่ยงอันตรายต่อความเพลิดเพลินชั่วขณะหนึ่ง เพราะจากสถิติการศึกษาจากการผ่าศัดศพนักสูบบุหรี่จะเสียชีวิตด้วยโรคปอดถึง ๘๕.๕ % และพบอีกว่าไม่มีใครเลยที่สูบบุหรี่อย่างน้อยวันละซองจะรอดพ้นจากโรคมะเร็งไปได้

นักสูบบุหรี่นี่เสียชีวิตเนื่องจากมะเร็งในปอด เพิ่มจาก ๓.๔ % เป็น ๓๗.๕ % ต่อปี, โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังเพิ่มจาก ๒.๑ % เป็น ๒๕ % ต่อปี, โรคหัวใจและเลือด ๑.๕ % เป็น ๑๐ % ต่อปี

ดังนั้นผู้ที่ยังสูบบุรีต่อไปเท่ากับท่านกำลังวิ่งเข้าหลุมฝังศพเร็วขึ้น

จากการศึกษากลไกการกำจัดของเสียของปอด ที่สำคัญมี ๒ ชนิด คือ

๑. **ซีเลีย** (cilia) เป็นเส้นใยคล้ายขนแผ่เป็นแผ่นอยู่ตามหลอดลม เมื่อสูดควันบุหรี่เข้าไป ซีเลียจะทำหน้าที่บัดกวาดหลอดลมอย่างรวดเร็ว เอาสิ่งสกปรกออกไปตามหลอดลม ซึมไปตามลำคอเป็นเสมหะ ถ้าซีเลียถูกทำลายลงจะเกิดการสะสมสิ่งสกปรกที่มาจากควันบุหรี่ตามบริเวณผิวหลอดลมที่ไม่มีซีเลียปกคลุม เซลที่ถูกทับถมบริเวณนั้นจะสร้างเซลที่ไม่สมประกอบขึ้นมาเป็นระแรกของโรคมะเร็งในปอด (Carcinoma in Situ)

สารที่สำคัญที่ทำให้ซีเลียไม่ทำงานคือ ก๊าซไฮโดรไซยาไนด์ ถ้ามีการสกัดเอาก๊าซพิษนี้ออกจากควันบุหรี่ได้ ซีเลียก็สามารถทำงานต่อไปได้

๒. **แม็กโครฟ๊าก** (macrophages) เป็นเซลสีขาวที่เป็นเหมือนช่องสูญญากาศช่วยดูดฝุ่นที่อยู่บริเวณผนังด้านในปอดและย่อยฝุ่นละอองที่ปะปนมากลับลมหายใจและลำเลียงออกไปทางหลอดลมพร้อมกับเหมือกเหนียว ๆ บริเวณหลอดลมหรืออาจติดไปกับท่อน้ำเหลืองแล้วถูกขับออกจากปอด

จากการศึกษาในสัตว์ทดลองในปอดของกระต่ายพบว่าก๊าซไนโตรเจนไดอ๊อกไซด์เป็นสารทำให้เซลแม็กโครฟ๊ากมีความสามารถทำลายเชื้อโรคได้น้อยลง

ดังนั้นถ้าก๊าซไนโตรเจนไดอ๊อกไซด์เข้าไปในปอดมาก อาจทำให้เกิดอันตรายอย่างมากต่อถุงลมในปอด เป็นเหตุให้เกิดโรคเนื้อพองลม (emphysema)

หน้าว่าง

สมุนไพรที่เป็น
ยารักษาโรคมาเลเรีย

ควินิน

หน้าว่าง

ควินิน

ควินิน มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **ซิงโคนา ซักซิรูบร้า** *(Cinchona succirubra,* P & K*)* เป็นซิงโคนาสีแดง (Red Cinchona) และอีกชนิดหนึ่ง **ซิงโคนา เลดเจอเรียน่า** หรือ **ซิงโคนา คาลิซาย่า** *(Cinchona ledgeriana* M & T or *Cinchona calisaya,*Wed.*)* เป็นซิงโคนาสีเหลือง (Yellow Cinchona) ซิงโคนาใช้เปลือกต้นและเปลือกรากทำประโยชน์ทางยาบำบัดโรคมาเลเรีย เนื่องจากภายในเปลือกซิงโคนาประกอบด้วยอัลคลอลลอยด์ประมาณ ๒๕ ชนิด แต่มีอัลคลอลลอยด์ที่สำคัญคือ ควินิน (quinine), ควินิดีน (quinidine), ซิงโคนีน (cinchonine) และซิงโคนิดีน (cinchonidine) ควินินเป็นอัลคอลลอยด์ที่สำคัญมีมากในซิงโคนาสีเหลือง แต่ในซิงโคนาสีแดงจะมีปริมาณซิงโคนิดีนสูง สารต่าง ๆ ในเปลือกซิงโคนาที่กล่าวมาข้างต้นมีรสขม ใช้เป็นยาขมเจริญอาหาร (bitter tonic) เปลือกซิงโคนานำมาทำเป็นยาชงหรือยาต้มอมกลั้วคอ

สารอัลคลอลลอยด์ควินิน ใช้บำบัดรักษาโรคมาเลเรียที่ปลอดภัยว่าการใช้ยาสังเคราะห์ไม่เป็นพิษร้ายแรง แต่ถ้าใช้ควินินมากเกินขนาดจะทำให้หูอื้อขั้นร้ายแรงถึงขนาดได้ยินเสียงกระดิ่งแบบประสาทหลอน เรียกอาการนี้ว่า ซิงโคนิซึม (cinchonism) ส่วนสารอัลคลอลลอยด์ควินิดีน (quinidine) มีฤทธิ์ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจคลาย

เนื่องจากต้นซิงโคนาให้อัลคลอลลอยด์ที่คนรู้จักมากคือ ควินิน (quinine) อ่านได้หลายอย่าง คือ ควินีน, ควินไนน์ หรือไควไนน์ แต่ไม่อ่านว่า ไควนีน เยอรมันเขียน Chinin อ่านว่า คีนิน

ในประเทศไทยได้ทำสวนป่าต้นซิงโคนาที่จังหวัดเชียงใหม่บนดอยสุเทพ ตรวจพบปริมาณของอัลคลอลลอยด์ในเปลือกอยู่ใช้ได้ ต้นซิงโคนาชอบที่สูงจากระดับน้ำทะเลและมีฝนตกชุก เป็นพืชที่ชอบแดดรำไรไม่ถูกแสงแดงมากเกินไป ถ้าถูกแดดมากเกินไปจะทำให้ปริมาณของสารควินินลดลง ต้นซิงโคนาอายุ ๓–๙ ปี ให้ปริมาณของสารอัลคลอลลอยด์ในเปลือกสูง ฉะนั้นต้นซิงโคนาที่มีอายุระยะนี้เขาจะโค่นต้นและขุดรากลอกเปลือกขณะยังสดเปลือกซิงโคนานอกจากจะนำมาทำเป็นยาแล้ว สามารถนำมาทำเหล้า หรือไวน์ที่มีรสขม

ได้อีกด้วย เช่น เหล้าเวอร์มุธ ฉะนั้นในประเทศไทยยังมีสถานที่อีกมากที่จะทดลองปลูกต้นชิงโคนาอย่างได้ผลดี ชาวไทยก็คงจะได้ใช้ยาที่จากธรรมชาติที่ปลอดภัยกว่าและไม่ต้องเสียดุลย์การค้าในการสั่งยามาจากต่างประเทศ

ประวัติความเป็นมาของต้นชิงโคนา ชาวอินเดียแดง ประเทศเปรู ดื่มน้ำในบ่อที่มีกิ่งก้านต้นชิงโคนาแช่อยู่เพื่อบรรเทาอาการไข้ ความรู้นี้ก็ได้เผยแพร่ไปยังนักบวช และบุคคลทั่วไปรวมทั้งนำไปรักษาท่านผู้หญิง ชิงชอง (Countess of Chinchon) ผู้สำเร็จราชการรัฐเปรูและถูกเผยแพร่เข้าไปในยุโรป ดังนั้น ชื่อชิงโคนาจึงตั้งชื่อให้เป็นเกียรติแก่ท่านผู้หญิงชิงชองส่วนคำว่า ชักซิรูบร้า เป็นภาษาลาติน แปลว่า น้ำแดง (red juice) ส่วนคำว่า เลดเจอเรียนาให้ชื่อเป็นชื่อเป็นเกียรติแก่ ชลาร์ส เลดเจอร์ (Chlarles ledger) ซึ่งเป็นผู้นำต้นชิงโคนามาปลูกในประเทศอินโดนีเซีย ส่วนคำว่า กาลิซายา (calisaya) เป็นคำที่ชาวสเปญและชาวอินเดียแดงในรัฐเปรูเรียกต้นชิงโคนาสีเหลือง ก่อนสงครามโลกครั้งที่ ๒ ประเทศอินโดนีเซียส่งเปลือกชิงโคนาเป็นสินค้าออก ๙๐ % ของเปลือกชิงโคนาที่ซื้อขายกัน เป็นพืชที่นำรายได้เข้าประเทศอินโดนีเซียมาก พอสงครามโลกอุบัติขึ้น ญี่ปุ่นยึดครองอินโดนีเซีย และถูกตัดขาดจากประเทศทางตะวันตก ดังนั้นประเทศเหล่านี้จึงหันไปใช้ยาสังเคราะห์ เช่น คลอโรควิน (chloroquine), ควินาครีน (Quinacrine) ปลาสโมควิน (Plasmoquine), และไพมาคริน (Pimacrine) บำบัดรักษาโรคมาเลเรียแทนควินินที่ได้จากเปลือกชิงโคนา และประเทศต่างๆ เหล่านี้ เช่น อเมริกากลาง และอเมริกาใต้ก็ได้พยายามปลูกต้นชิงโคนา ซิแต่ต้นชิงโคนาที่ปลูกนั้นมีปริมาณของอัลคลอลอยด์น้อยกว่าที่ได้จากประเทศอินโดนีเซีย

ต้นชิงโคนามีถิ่นกำเนิดแถวเทือกเขาแอนเดส (Andes) ของรัฐเอควาดอร์ (Ecuador) และรัฐเปรู เป็นพืชที่เจริญงอกงามดีในพื้นที่ที่มีความสูงกว่าระดับน้ำทะเล ๓,๐๐๐ – ๙,๐๐๐ ฟุต ต่อมาชาววิลันดาได้นำต้นชิงโคนาไปปลูกในประเทศอินโดนีเซีย อังกฤษ อินเดีย และศรีลังกาปัจจุบันชาววิลันดาได้ทำการฟื้นฟูการปลูกต้นชิงโคนาในอินโดนีเซียเพื่อให้มีปริมาณของอัลคลอลอยด์สูง โดยการผสมพันธุ์

ต้นซิงโคนาเจริญเติบโตช้า เพาะเมล็ดให้งอกในแปลงเพาะประมาณ ๒ ปี แล้วจึงย้ายไปปลูกในที่ ๆ เตรียมไว้ เมื่อต้นซิงโคนาเจริญเติบโตขึ้นจะทิ้งกิ่งตอนโคนต้นและงอกกิ่งใหม่มาแทนอย่างกระชั้นชิดกว่าเดิม ต้นซิงโคนาไม่ต้องการแสงแดดมากเกินไป เพราะจะทำให้อัลคลอลอยด์ควินินลดลง

สรุปสรรพคุณ

เปลือกต้นและเปลือกรากซิงโคนาประกอบด้วยสารอัลคลอลอยด์ที่สำคัญ ควินินใช้บำบัดโรคมาเลเรีย และอัลคลอลอยด์ควินิดีนมีฤทธิ์ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจคลาย

อัลคลอลอยด์ในเปลือกควินินมีรสขม ช่วยเจริญอาหาร ทำเป็นยาชงหรือต้มอมกลั้วคอ

หมายเหตุ สารอัลคลอลอยด์ควินินถ้ากินเกินขนาดจะทำให้หูอื้อ

หน้าว่าง

สมุนไพรที่ใช้รักษา
โรคมะเร็งในเม็ดเลือด

พังพวยฝรั่ง

หน้าว่าง

พังพวยฝรั่ง

พังพวยฝรั่ง มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **คาธาแรนธัส โรเซียส** หรือ **วินค่า โรเซ้** *Catharanthus roseus*, G Don or *Vinca rosea*, L. or Lochnera, Reicnb ภาษาอังกฤษ เรียกว่า Periwrinkle or Madagascar Periwrinkle อยู่ในตระกูลอะโป๊ไซนาซี่ (Apocynaceae) ภาคเหนือเรียกว่า ผักปอดบก

– **ต้น**พังพวยฝรั่ง หรือต้นไม้สิ้นคิด เป็นไม้พื้นเมืองของหมู่เกาะมาดากาสก้า ซึ่งเขาใช้ในการรักษา**โรคเบาหวาน** แต่จากการทดลองของนักวิทยาศาสตร์ชาวแคนาดา พบว่ามีสาร (Vinblastine = Vincaleukoblastine VLB) พวก**อัลคลอลอยด์ที่มีฤทธิ์**ทำให้ปริมาณเม็ดโลหิตขาวลดน้อยลง โดยลองในหนู (rat)

ต่อมาได้มีนักวิชาการ G.H. Svoboda เป็นเภสัชกรและนักวิทยาศาสตร์ของบริษัท Eli lilly ได้ทำการสกัดแยกสารพวกอัลคลอลอยด์ออกจากพังพวยฝรั่งได้ถึง ๕๐ ชนิด แต่มีเพียง ๔ ชนิด ที่สามารถใช้บำบัดรักษาโรคได้ คือ

Vinblastine = Vincaleukobastine (VLB)

Vinleurosine = Leurosine

Vinrosidine = Leurosidine

Vincristine = Leurocrishine (L.C.)

ทั้งหมดนี้เป็นอัลคลอลอยด์อยู่ในพวก Dimeric indole indoline

จากการศึกษาค้นคว้าทำให้เขาทราบว่า**ต้น**พังพวยฝรั่งมีสารที่จะช่วยลดเม็ดโลหิตขาวได้ แต่มีปริมาณของสารน้อยมาก ถ้านำพืชมาใช้โดยตรงอาจได้สารที่ใช้ในการรักษาไม่เพียงพอจะต้องนำมาแยกให้บริสุทธิ์ (๕๐๐ กก. ให้ Vinblastine = ๑ กรัม) แล้วนำมาใช้ในปริมาณตามต้องการ สารที่ได้จากพังพวยฝรั่งทั้ง ๔ ชนิดนี้มีคุณค่ามาก เขาจึงพยายามทำให้เป็นเภสัชตำรับ เช่น

Vincristine ใช้รูปของ Vincristine sulphate ยาฉีดเข้าหลอดเลือดดำ แก้มะเร็งเม็ดเลือดขาวในเด็ก (Leukemia)

Vinblastine ใช้ในรูป Vinblastine sulphate ยาฉีดเข้าหลอดเลือดดำ หรือทำเป็นยากินแก้โรคมะเร็งในต่อมน้ำเหลือง (Hodgkin's disease)

– ในรากพังพวยฝรั่งมีสารที่ใช้ลดความดันโลหิตสูงได้เช่นเดียวกับระย่อม

ต้นพังพวยฝรั่งเป็นไม้พุ่มเล็ก ขึ้นได้ทั่ว ๆ ไปในเขตร้อน ในไทยปลูกเป็นไม้ประดับ อินโดนีเซียนิยมปลูกไว้ที่หลุมฝังศพ ไม่ปลูกตามบ้าน พังพวยฝรั่งเป็นไม้ที่ทนต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศ ชอบขึ้นแถวชายทะเล ดอกมีหลายสีสวยงามเย็นตามาก สีม่วง ขาว ชมภู ม่วงสลับขาว เหมาะเป็นไม้สำหรับปลูกริมทาง ผลเป็นฝักเมื่อแก่จะแตกออกขยายพันธุ์ง่าย โดยเมล็ดร่วงหล่นจะงอกต้นใหม่อีกง่ายมาก เขาจึงเรียกต้นไม้สิ้นคิด ถ้าจะมีสนับสนุนให้ปลูกริมทาง นอกจากจะให้ความสวยงามแล้วยังสามารถตัดขายเพื่อนำไปทำเป็นยาได้อีกด้วย

สรุปสรรพคุณ

ต้นพังพวยฝรั่ง มีสารอัลคลอลอยด์วินบลาสติน แก้มะเร็งในเม็ดเลือด ราก พังพวยฝรั่งมีสารที่ใช้ลดความดันโลหิตได้เช่นเดียวกับรากระย่อม

สมุนไพรที่ใช้รักษา
โรคความดันโลหิตสูง

กระเจี๊ยบ

ระย่อม

พังพวยฝรั่ง

หน้าว่าง

ระย่อม

ระย่อม มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **รอโวลเฟีย เซอร์เพนทิน่า** (*Rauvolfia serpentina*, Benth.) อยู่ในตระกูลอะโปไซนาซี่ (Apocynaceae) ภาคเหนือเรียกว่า "ย่อมตีนหมา" หรือละย่อม, กะย่อม ภาษาอังกฤษเรียกว่า รอโวลเฟีย (Rauvolfia)

รากระย่อม มีฤทธิ์เป็นยาลดความดันโลหิต (hypotensive) เนื่องจากมีสารรีเซอร์บีน (reserpine) เป็นสารที่ออกฤทธิ์ในการลดความดันโลหิต สารรีเซอร์บีน นี้จากรากระย่อมได้พบครั้งแรกในปี พ.ศ. ๒๔๙๕

นอกจากนี้รากระย่อมมีฤทธิ์ที่สำคัญคือ มีฤทธิ์สงบและกล่อมประสาท (Transquidiser) โดยใช้รากระย่อม ๒๐๐ มก. เป็นเวลาติดต่อกัน ๓ สัปดาห์ ต่อไปจึงรับประทานวันละ ๒๐ มก.

บางทีเขาใช้รากระย่อมผสมในยาเจริญอาหาร ช่วยทำให้รับประทานได้นอนหลับ ตามความเชื่อแผนโบราณเชื่อว่ารากระย่อมมีสรรพคุณเป็นยาบำรุง เจริญอาหาร ดังนั้นอาหารจึงมักจะมีรากระย่อมผสมอยู่ด้วย

ใช้รากระย่อมตำผสมน้ำมันมะพร้าว ทาแก้หิด

ใช้เป็นยาถ่ายพยาธิในม้า

จากที่ทราบ ชาวไทยและชาวอินเดียได้ใช้รากระย่อมเป็นยามาตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว แต่ไม่ได้มีรายงานไว้ จนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๔๘๕ ได้มีการเผยแพร่ว่ามีการใช้รากระย่อมเป็นยา ได้มีการเริ่มทำการวิจัยเกี่ยวกับการใช้รากระย่อมเป็นยา

ในปัจจุบันได้มีการวิจัยค้นคว้าอย่างกว้างขวาง พบว่ารากระย่อมประกอบด้วยอัลคลอลอยด์อย่างน้อย ๒๐ ชนิด โดย Muller และคณะ ในปี ๒๔๙๕ มีอัลคลอลอยด์ที่สำคัญ และมีฤทธิ์ในการบำบัดโรคคือ respine ตัวเดียว

แต่ต่อมาปี พ.ศ. ๒๔๙๗ Kloh และคณะ พบ rescinnamine มีฤทธิ์เป็นยาเช่นกัน

ปัจจุบันสามารถสังเคราะห์อัลคลอลอยด์ reserpine รักษาโรคความดันโลหิตสูง แต่ก็ยังนิยมสกัด resepine จากรากระย่อมอยู่

ในรากระย่อมยังมี Rauhinbine ซึ่งมีฤทธิ์เป็นยาบำรุงความกำหนัดได้ด้วย

ระย่อมเป็นไม้พุ่มต่ำมีความสูง – ๑ เมตร ลำต้นสูงชลูดไม่แตกกิ่งก้านสาขามาก มียางสีขาว ใบเดี่ยว ออกตรงข้าม หรืออาจออกจากข้อหนึ่ง ๓–๕ ใบก็ได้ ดอกออกที่ยอด หรือออกที่ซอกระหว่างต้นและใบ ดอกมีลักษณะเป็นหลอดตอนล่างสูงขึ้นมาถึงตอนกลาง หลอดจะมีลักษณะเป็นกระพุ้งกลม ตอนบนดอกจะแผ่ออกเป็น ๕ กลีบ ตอนล่างของดอกมีลักษณะเป็นหลอดสีชมพู ส่วนกลีบตอนบนจะแผ่ออกมีสีขาว ผลมีลักษณะกลมเมล็ดเดียว เมื่อสุกเต็มที่จะมีสีม่วงแดงเข้ม กลีบดอกชั้นในร่วง กลีบดอกชั้นนอกจะเปลี่ยนเป็นสีแดง

ระย่อมเป็นพืชที่ต้องการความชื้นและดินอุดมสมบูรณ์มาก ชอบขึ้นตามบ่าเขาทั่วไปขึ้นง่าย กระจายพันธุ์โดยรากคืบไป หรือใช้เพาะเมล็ด เมืองไทยเรามีบ่าระย่อมจำหน่ายมาก แต่กำลังจะหมดไปเนื่องจากเรามีแต่ใช้ (คล้ายกับการทำลาย) ไม่มีการขยายพันธุ์และทำนุบำรุง และความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของชาวชนบทได้มีการไปขุดมาขายในราคาถูกให้กับชาวต่างชาติ ของดีมีคุณค่าสูงในเมืองกำลังจะสูญพันธุ์ไปเกือบหมดแล้ว เรามาช่วยกันทำนุบำรุงคนละไม้ละมือ โดยการนำมาปลูกประดับบ้าน ซึ่งมีลักษณะต้นและดอกสวยงามดีดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้วแทนไม้มาจากเมืองนอกที่มีราคาแพง ความสวยงามอาจน้อยกว่าไม้ที่ต้องการสภาพภูมิอากาศแบบบ้านเรา ถ้าท่านที่มีที่ดินว่างเปล่ามากจะปลูกเป็นเศรษฐกิจก็ยังได้นะคะ ยังเป็นความต้องการของอุตสาหกรรมยาอีกมากมาย ไม้ไทยเหมาะสมที่จะขึ้นในไทย ช่วยเศรษฐกิจเมืองไทย เป็นการช่วยทำให้ไทยเป็นไทยดีขึ้น

สรุปสรรพคุณ

รากระย่อมมีสารออกฤทธิ์เป็นยาลดความดันโลหิตสูง กล่อมประสาททำให้ประสาทสงบ เป็นยาบำรุงช่วยให้เจริญอาหาร นอนหลับสบาย

รากระย่อมตำผสมน้ำมะพร้าว ทาแก้หิด

รากระย่อมยังประกอบด้วยสารเป็นยาบำรุงกำหนัดด้วย

นอกจากนี้ยังใช้รากระย่อมมาเป็นยาถ่ายพยาธิในม้า

สมุนไพรบำบัด
โรคเบาหวาน

กระเจี๊ยบ
มะระขี้นก

หน้าว่าง

มะระขี้นก

"มะระขี้นก" มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **โมมอร์ดิก้า ชาแรนเทีย** (*Momordica charantia*, Linn.) อยู่ในตระกูล คิวเคอร์บิตาซี (Cucurbitaceae) ภาคเหนือเรียกว่า "มะไห่" เป็นไม้เถาเลื้อยพันตามต้นไม้หรือทำร้านให้พาดพัน ชอบที่ลุ่มแฉะ พบทั่วไปในเขตร้อน ใบเว้าลึก มีสารรสขม momordicin ทำเป็นยาชงดื่มเป็นยาเจริญอาหาร ขับลม บำรุงธาตุ และขับพยาธิเข็มหมุด ดอกสีเหลือง ผลรูปร่างคล้ายกระสวยผิวขรุขระมีรสขมมาก ผลแก่จัดสีแดง จากลักษณะผลโดยทั่วไปเรียกว่า มะระขี้นก ใช้ผลลวกน้ำร้อนเป็นเครื่องจิ้ม ผัดหมู หรือแกงคั่ว มีคุณค่าบำบัดโรคเบาหวานเนื่องจากมีสาร charantin ช่วยลดน้ำตาลในเลือด เป็นยากระตุ้นเจริญอาหาร บำรุงธาตุ ฝาดสมาน น้ำมันจากใบและผลใช้ขับลม บำรุงธาตุ รับประทานแก้เสียดท้อง ขับพยาธิ รากมะระขี้นกมีรสฝาด แก้ริดสีดวงทวาร

มะระขี้นกขึ้นง่ายตามบ้า และสามารถนำมาปลูกเป็นสวนครัวได้

สรุปสรรพคุณ

ผล มีสารบำบัดโรคเบาหวาน เป็นยากระตุ้นเจริญอาหาร บำรุงธาตุ ช่วยฝาดสมาน

น้ำมัน จากใบและผล ขับลม บำรุงธาตุ

ราก เชื่อว่าเข้ายาแก้ริดสีดวงทวาร

หน้าว่าง

สมุนไพรที่เป็นยาห้ามเลือด

บัวหลวง
พุทธรักษา
สาปเสื้อ

หน้าว่าง

บัวหลวง

บัวหลวง มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **นีลัมโบ้ นิวซิเฟอร่า** (*Nelumbo nucifera*, Gartn) อยู่ในตระกูล นิมเพียซี่ (Nymphaeaceae) บัวหลวงเป็นพืชเมืองร้อน พบตามหนอง บึง คลองทั่วไป **มีเหง้า**โตเท่าแขนต่อกันเป็นปล้อง ๆ มีส่วนคอดคล้ายผูกมัดไว้ ภายในปล้องมีลักษณะกลวง **ราก**จะหยั่งลึกลงไปในดิน รากหรือเหง้าบัวหลวงมีคุณค่าทางอาหาร รสหวานและกลิ่นหอม ปรุงเป็นอาหารได้ทั้งคาวและหวาน เช่น **ต้มจืด** รากบัว, รากบัวต้มกับน้ำตาลแดง ฯลฯ แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้เสมหะ แก้ธาตุไม่ปกติ ระงับอาการท้องร่วงในเด็ก คนจีนนิยมต้มกับน้ำตาลแดงรับประทานแก้ร้อนใน **ก้านใบ**มีหนาม **ใบ**กลมหนาแข็งภายในบัวหลวงมีสารพวกอัลคลอลอยด์หลายชนิดมีกลิ่นหอม ใช้ห่ออาหารให้มีกลิ่นหอมน่ารับประทาน เช่น ข้าวห่อใบบัว ใบอ่อนใช้เป็นอาหารต่างผักได้ **ดอก**มีทั้งสีขาว แดง ดอกสีขาวซ้อนเรียกว่า บัวสัตบุตร ดอกสีขาวซีดเรียกว่า บัวเผื่อน ดอกสีครามอ่อนเรียกว่า บัวผัน ดอกบัวหลวงหอมประกอบด้วยเกสรจำนวนมาก ทั้งดอกและใบจะชูก้านขึ้นมาพ้นผิวน้ำ ดอกบัวหลวงเป็นไม้พุทธบูชา กลีบดอกใช้มวนบุหรี่สูบทำให้มีกลิ่นหอม สารภายในใบ ก้านใบก้านดอกมีคุณสมบัติเป็นยาห้ามเลือด **สารที่สะกัด**ได้จาก**ใบและดอก**บัวหลวงมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียทุกชนิดได้ เกสรบัวหลวงใช้ปรุงเป็นยาหอมชูกำลังทำให้ชื่นใจช่วยบำรุงหัวใจ ดอกแก่กลีบดอกจะร่วงเหลือแต่**ฝัก**มีรูปคล้ายกรวยประกอบด้วยหลายเมล็ด เมล็ดโตเท่านิ้วมือเจริญเติบโตฝังอยู่ในที่เรียกว่า **ฝักบัว เมล็ด**บัวหลวงมีรสหวานเย็นมันเล็กน้อย ใช้เป็นอาหารได้ทั้งเมล็ดแก่และเมล็ดอ่อนซึ่งมีคุณค่าทางอาหารสูง ภายในเมล็ดมีตัวอ่อนลักษณะสีเขียวซึ่งเรียกว่า **ดี**บัวมีรสขมจัด เนื่องจากมีอัลคลอลลอยด์หลายชนิดซึ่งมีฤทธิ์ขยายหลอดเลือดที่เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ

บัวหลวงนอกจากจะเป็นไม้น้ำที่ให้ความสวยงามแก่ หนอง คลอง บึง แล้วยังมีประโยชน์ทางอาหารและยามยากดังที่กล่าวมาแล้ว

วิธีทำน้ำรากบัว

นำรากหรือเหง้าบัวปลอกเปลือก ล้างให้สะอาดหั่นเป็นชิ้นหรือแว่นพองามใส่หม้อเคลือบต้มน้ำพอเดือดสักครู่เติมน้ำตาลชิมรสหวานตามชอบ พอรากบัวสุกจะกรองเอาแต่น้ำดื่มหรือต้องการเก็บไว้นานก็นำน้ำบัวที่ได้ต้มให้ขึ้นเก็บ ไว้ในภาชนะสะอาดในตู้เย็นเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร ส่วนรากบัวที่เหลือนำมารับประทานได้ อาจนำไปเชื่อมเป็นของหวานได้

สรุปสรรพคุณ

รากหรือเหง้าบัวหลวง มีรสหวานและหอม ปรุงเป็นอาหารได้ทั้งคาวและหวานคนจีนเชื่อว่าแก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้เสมหะ แก้ธาตุไม่ปกติ ระงับอาการท้องร่วงในเด็ก

ใบบัวหลวงมีสารอัลคอลลอยด์หลายชนิด มีกลิ่นหอมใช้ห่ออาหารให้น่ารับประทาน

กลีบดอกบัวหลวงใช้มวนบุหรี่สูบทำให้มีกลิ่นหอม

สารที่สะกัดได้จากใบและดอกบัวหลวง ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียทุกชนิด และมีคุณสมบัติเป็นยาห้ามเลือด เช่นยาห้ามเลือดสตรีหลังคลอดบุตร สาธารณรัฐประชาชนจีนสั่งซื้อจากประเทศไทยไปในปริมาณมากเพื่อนำไปทำเป็นยาห้ามเลือด

เกสรบัวหลวงแพทย์โบราณแผนใช้เป็นยาหอมชูกำลังทำให้ชื่นใจ เชื่อว่าช่วยบำรุงหัวใจ

เมล็ดบัวหลวงมีรสหวานมันเย็น ใช้เป็นผลไม้และทำเป็นอาหารได้หลายชนิด

ดีบัวมีรสขมจัด มีฤทธิ์ขยายหลอดเลือดที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ

พุทธรักษา

พุทธรักษา มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **แคนน่า อินดิค่า** (*Canna indica*, Linn.) อยู่ในตระกูล แคนนาซี่ (Cannaceae) พุทธรักษาอาจเรียกตามท้องถิ่น เช่น พุทธตร บัวละวงศ์ หรือกวงอิมเกีย พุทธรักษาเป็นไม้ล้มลุกมีลำต้นใต้ดินสูงประมาณ ๑ เมตร พุทธรักษาไทยเป็นไม้กอเล็กกว่าพุทธรักษาฝรั่ง มีแป้งขาว ๆ อยู่ที่ผิวใบและก้านใบ ปลายใบแหลมขอบใบเรียบหรือเป็นคลื่นน้อย ๆ ดอกอาจเป็นดอกเดี่ยวหรือดอกคู่มีสีแดง ปัจจุบันมีการผสมพันธุ์ได้ดอกสีต่าง ๆ ตั้งแต่เหลืองอ่อนถึงสีแดงเข้ม ดอกพันธุ์ผสมอาจมีสีแดงและสีเหลืองในช่อเดียวกัน แต่ที่ใช้เป็นยามักใช้พันธุ์สีแดง **ดอกพุทธรักษา**มีรสฝาดสุขุม เชื่อว่าใช้ดอกแห้ง ๑๕–๑๕ กรัม ต้มน้ำกินและกากตำพอกแผลห้ามเลือดในบาดแผลสดและแผลมีหนอง ผลลักษณะกลมมีหนามไม่แข็ง **ลำต้นใต้ดินหรือเหง้ามีรส**ขมเย็นจัด เชื่อว่าใช้เง่าแห้งประมาณ ๓–๑๐ กรัม ต้มน้ำกินแก้โรคตับอับเสบ บิดเรื้อรัง ตกขาว ประจำเดือนไม่ปกติ และแก้แผลบวมอักเสบ

พุทธรักษาปลูกเป็นไม้ประดับบ้านเรือนและริมถนนที่ชื้นแฉะและริมลำคลองทั่วไปปัจจุบันกำลังนิยมปลูกพุทธรักษาพันธุ์ต่าง ๆ ที่มีราคาแพงมาก เป็นพืชปลูกง่ายและเป็นพืชเศรษฐกิจทางไม้ประดับ

สรุปสรรพคุณ

เชื่อว่า**ดอก**พุทธรักษาพอกแผลห้ามเลือดในบาดแผลสดและแผลมีหนอง

เหง้า รักษาโรคตับอักเสบ บิดเรื้อรัง ตกขาว ประจำเดือนไม่ปกติ และแก้แผลบวมอักเสบ

สาบเสือ

สาบเสือ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **ยูพาทอเรี่ยม โอดอราทุ๊ม** (*Eupatorium odoratum*, Linn) อยู่ในตระกูล คอมโพซิต้ี (Compositae) สาบเสือบางท้องถิ่นเรียกชื่อต่าง ๆ กัน ภาคเหนือเรียกว่า หญ้าเมืองวาย, สุโขทัยเรียก หญ้าดอกขาว, หนองคายเรียก หญ้าลืมเมือง, อิสานเรียก หญ้าเมืองช้าง หรือหญ้าเหม็น, ตราดเรียก หญ้าฝรั่งเศส และจีนเรียกว่า ปวยกีเช่า หรือเซียงเจกลั้ง ที่เรียกชื่อไปต่าง ๆ กันต่างก็มีเหตุผลและความหมายในเชื่อต่าง ๆ ที่เรียกตามลักษณะต่าง ๆ ของต้น เนื่องจากสาบเสือเป็นพืชล้มลุกสูงประมาณ ๓-๕ ฟุต เป็นพืชขึ้นง่ายทุกฤดู ขยายพันธุ์ได้เร็วมากด้วยเมล็ดที่ตกลงบนพื้นดิน ใบออกตรงข้าม ทั้งใบและก้านใบมีขนปกคลุม ขอบใบหยัก ปลายใบแหลม ทั้งก้านใบและใบจะมีกลิ่นหอมแรงใช้ฆ่าแมลง ขยี้บีดแผลห้ามเลือด หรือตำผสมกับปูนพอกแผลห้ามเลือดได้ดีเนื่องจากภายในใบมีสารฝาดสมาน (tannin), กรดอะนิซิค (Anisic acid) และอัลกอฮอล (Trihydric alcohol), น้ำตาล และฟลาโวนอยด์ไกลโคซายด์ (Flavonoid glycosides) และพบว่าน้ำต้มจากใบและต้นสาบเสือกระตุ้นการทำงานและควบคุมการหดตัวของลำไส้ของสัตว์ทดลองหนูตะเภาและกระต่าย และมีผลต่อมดลูกของกระต่าย แต่มีพิษ ดอกเป็นช่อกระจุกสีขาวม่วงกลีบดอกเป็นหลอดปลายกลีบแยกออก ๕ กลีบ ผลเล็กมีห้าเหลี่ยม ออกดอกตลอดปี ออกมากในฤดูหนาว เก็บใบและต้นทำยาในฤดูร้อน ต้นสาบเสือขึ้นได้ทั่วไปตามที่รกร้างทั่วไปเจริญงอกงามรวดเร็ว ดังชื่อที่เรียกว่าหญ้าเมืองวาย หมายความว่าถ้าต้นสาบเสือไปขึ้นที่ไหนจะงอกงามเร็วมาก ชาวจีนเรียกว่าหญ้าเครื่องบิน เนื่องจากเมล็ดมีขนช่วยพยุงให้ลอยไปตกได้ไกลมาก

สรุปสรรพคุณ

ต้น ใบ และ ก้านใบ มีกลิ่นหอมแรง ใช้เป็นยาฆ่าแมลงได้ แต่ถ้านำมาทำให้เจือจางอาจเป็นหัวน้ำหอมได้ดี

ภายในต้นและใบมีสารที่ช่วยห้ามเลือด

น้ำต้มจากต้นและใบใบสาบเสือ ช่วยกระตุ้นการทำงานและควบคุมการหดตัวของลำไส้ของสัตว์ทดลอง และมีผลต่อมดลูกของสัตว์ทดลอง

มะนาว

มะนาว มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **ซิตรัส ออแรนติอุ้ม** (*Citrus Aurantium*, Linn.) อยู่ในตระกูล รูตาซี่ (Rutaceae) ภาคเหนือเรียกว่า ส้มนาว เป็นไม้ยืนต้นขนาดย่อยคล้ายมะกรูด แต่ผลเกลี้ยงกว่ามะกรูด ตามกิ่งก้านมีหนามแหลม ปลูกตามบ้านและสวนทั่วไป **ใบ**มะนาวเป็นยาฟอกเลือด **น้ำมันหอมระเหย**ที่กลั่นได้จาก**ดอก**มะนาวสดใช้แต่งกลิ่นในยาบางชนิด น้ำหอม เครื่องสำอางค์ **น้ำมันหอมระเหยที่ได้จากผิวผล** มะนาวใช้แต่กลิ่นและมีคุณสมบัติช่วยขับลมในกะเพาะเป็นยากระตุ้น **น้ำในผลรสเปรี้ยวจัด** ประกอบด้วยกรดซิตริกหรือวิตามินซีมีสรรพคุณแก้เลือดออกตามไรฟัน นอกจากนี้ยังประกอบด้วยกรดอาหารอื่น ๆ และน้ำตาล ผลมะนาวเป็นอาหารมีอยู่ประจำทุกครั้งเรือน ใช้ประกอบอาหารให้มีรสและกลิ่นชวนรับประทานที่จะขาดมิได้ และนำมาทำเครื่องดื่มจากสมุนไพร

ต้นมะนาวนอกจากปลูกลงดินแล้วยังสามารถปลูกในกระถางใบใหญ่หน่อยก็ได้ ในกรณีที่บ้านมีบริเวณน้อย อาจใช้กิ่งตอน ควรเป็นกิ่งที่ตรงไม่คดงอ ใบคลื่อออกเต็มที่ไม่มีแมลงหรือโรครบกวน ไม่ชอบดินแฉะ ถ้ามีศัตรูรบกวนควรฉีดยาติดต่อกันประมาณ ๓ วัน

วิธีทำน้ำมะนาว

ชงน้ำตาลด้วยน้ำร้อนพอละลาย เติมเกลือเล็กน้อยตามชอบ แล้วคั้นน้ำมะนาวลงไปคนให้เข้ากันดี ชิมรสตามชอบ อาจดื่มอุ่น ๆ หรือใส่น้ำแข็งดื่มชุ่มคอดีจริง ๆ หรือจะนำไปปั่นต่อเป็นไอสครีมมะนาว

สรุปสรรพคุณ

ใบเชื่อว่าเป็นยาฟอกเลือด

น้ำมันหอมระเหยจาก**ดอก**มะนาว ใช้แต่กลิ่นยา น้ำหอม เครื่องสำอางค์

น้ำมันหอมระเหยจาก**ผิวผล**มะนาว ใช้แต่งกลิ่นเป็นยาขับลมในกระเพาะ เป็นยากระตุ้น

น้ำในผลมะนาว ประกอบด้วยวิตามินซีแก้เลือดออกตามไรฟัน ป้องกันการเป็นหวัดได้ด้วย ทำเครื่องดื่มสมุนไพรทำให้ชุ่มคอชื่นใจ

สมุนไพรเหล้า = สุราเป็นสิ่งเสพติดให้โทษ

รากศัพท์ของคำว่าสุรามาจากคำว่า สุร แปลว่า กล้า ดังนั้น น้ำเมาชนิดนี้ เมื่อคนดื่มเข้าไปแล้วทำให้กล้าขึ้น คนที่เคยเรียบร้อยไม่กล้าทำอะไรที่ไม่สมควร พอดื่มเหล้าก็กลายเป็นคนกล้าพูด กล้าทำในสิ่งที่ไม่บังควรทำ พูดจากหยาบคาย บางทีอาจถึงกับไปประกอบอาชญากรรมทำร้ายคนอื่น

คำว่าเหล้าหรือสุรา มาจากภาษาบาลีและสันสกฤต แปลว่า น้ำเมาที่กลั่นแล้ว ซึ่งภาษาอังกฤษใช้คำว่า แอลกอฮอล์ มีชื่อทางเคมีว่า "เอทธิลแอลกอฮอลล์" เป็นของเหลวที่ไม่มีสี มีรสชาดที่ร้อนวาบซู่ซ่าพอสมควรแล้วแต่เปอร์เซ็นต์ของสุราในเครื่องดื่ม สำหรับทางการแพทย์นั้นก็นับได้ว่าเป็นยาชนิดหนึ่งที่มีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลางได้

การดื่มแอลกอฮอลล์เป็นส่วนหนึ่งในสังคมมนุษย์มาตั้งแต่โบราณกาล อาจใช้เป็นยาช่วยเจริญอาหาร ช่วยผ่อนคลายความตึงเตรียมทางอารมณ์ จากฤทธิ์แอลกอฮอลล์กดระบบประสาทส่วนกลางได้นั้น ก็ยังผลในด้านขยายเส้นเลือดแดงและเส้นเลือดดำของร่างกายได้บ้างอีกทั้งใช้เป็นยานอนหลับอ่อน ๆ นอกจากนี้ในงานพิธีต่าง ๆ เช่น พิธีศาสนาบางแบบ พิธีแต่งงาน พิธีฉลองประจำชาติ และอื่น ๆ แอลกอฮอลล์ก็ได้มีบทบาทร่วมอยู่ด้วยไม่น้อย ทีเดียวยังใช้รักษาภาวะความเป็นพิษจากพวกเมทธิลแอลกอฮอลล์ได้

อย่างไรก็ตาม โทษของแอลกอฮอลล์ก็มีมากมายกว่าประโยชน์ของมัน สำหรับในกรณีที่ผู้นั้นดื่มมากไปโดยปราศจากการประมาณตนหรือขาดการยับยั้งตนเองไว้ ปัญหาของคนเมาเหล้านั้นก็ได้มีบันทึกมาตั้งแต่สมัยอียิปต์โบราณ

โดยทั่วไปแล้ว ปริมาณแอลกอฮอลล์ที่ผสมอยู่ในสุรานั้นก็มีแตกต่างกันไป แล้วแต่ยี่ห้อ บริษัท และกฎหมายที่ควบคุมของประเทศนั้น จากตารางที่แสดงให้เห็นนั้น

เครื่องดื่ม	ปริมาณแอลกอฮอลล์ (เปอร์เซ็นต์ต่อปริมาตร)	แคลลอรี่/๑๐๐ มิลลิลิตร
ไวน์	๑๐–๒๕	๖๐–๑๗๕
เบียร์	๓.๕–๖	๔๐–๖๐
เหล้าขิง	๖–๘	๕๕–๗๐
บรั่นดี	๔๐–๔๕	๒๒๕–๓๐๐
วิสกี้	๔๐–๔๕	๒๒๕–๓๐๐
สุราแม่โมง	๑๒–๒๐	๘๐–๑๕๐
นมสด	–	๖๐–๘๐

การที่แอลกอฮอลล์อำนวยแคลลอรี่ให้ได้นั้น ไม่ได้หมายความว่าใช้เป็นอาหารได้เพราะขาดสิ่งสำคัญทางด้านโภชนาการอื่น ๆ เช่น โปรตีน แร่ธาตุ และไวตามินต่าง ๆ ทำให้ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอลล์เป็นอาจิณนั้นเป็นโรคขาดอาหารได้

การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปขาดความยับยั้งชั่งใจต่อปริมาณที่ดื่ม ย่อมมีผลกระทบกระเทือนต่อร่างกายหลายอย่าง เช่น

ก. การเปลี่ยนแปลงที่ตับ เพราะส่วนใหญ่ของแอลกอฮอลล์ถูกทำลายที่ตับ หากการเปลี่ยนแปลงทำลายไม่ทันการโดยดื่มมากขึ้นไป อเซตัลดีไฮด์ที่เกิดจะคั่งค้างเป็นพิษต่อตับได้

นอกจากนี้ตับจะปรับตัวให้ทำลายแอลกอฮอลล์เพิ่มขึ้น สำหรับผู้ที่ดื่มบ่อย ๆ จึงทำให้การสังเคราะห์ไขมันและการเปลี่ยนแปลงสารอื่นเร็วขึ้นด้วย เช่น คนติดเหล้ามักจะต้องใช้ขนาดของยาสลบหรือยากล่อมประสาทสูงกว่าธรรมดาในกรณีที่ให้ไม่พร้อมกัน แต่ถ้าใช้ยาพร้อมกันจะมีการเสริมฤทธิ์กัน เพราะตับต้องเปลี่ยนสารทั้งสองอย่างพร้อมกัน

เซลล์ตับจะมีไขมันเพิ่มขึ้น และยังไม่สามารถส่งโปรตีนที่สังเคราะห์แล้วเข้าสู่กระแสโลหิตตามปกติได้ การที่ไขมันและโปรตีนอัดอยู่ในเซลล์มาก ๆ ก็ทำให้เซลล์นั้นตาย และมีการอักเสบของตับได้ด้วย ถ้าผู้ติดเหล้ายังดื่มต่อไปมาก ๆ ก็มีการเปลี่ยนพยาธิสภาพเป็นตับแข็งได้ใน ๕–๒๕ ปีข้างหน้า

นอกจากนี้การสังเคราะห์น้ำตาลพวกกลูโคสลดลง มีภาวะน้ำตาลต่ำในเลือดเกิดขึ้น มักต้องมีการให้กลูโคสกัน รายไม่ได้สติจากการเมาเหล้า

ข. การขาดอาหาร แม้แอลกอฮอลล์จะให้แคลลอรี่แต่ไม่มีคุณภาพทางโภชนาการด้านอื่นด้วย

ค. จากการระคายเคืองบ่อย ๆ ของแอลกอฮอลล์ นักดื่มมีโอกาสเป็นมะเร็งของปากหลอดอาหารหรือกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้น

ง. การที่มีสารไขมันในเลือดสูงของผู้ดื่มมีโอกาสเป็นโรคหัวใจได้ง่าย

จ. เป็นแผลโรคกระอาหารต่าง ๆ ได้ง่าย เพราะแอลกอฮอลล์ทำให้กรดในน้ำย่อยกระเพาะมีมากขึ้น

ฉ. หากเสพติดแล้วไม่ดื่ม มีอากการ "ถอน" เช่น มือไม้สั่นได้

ช. ยังกระทบกระเทือนระบบอื่น ๆ ได้ เช่นมีการอับเสบของตับอ่อนได้ มีการดูดซึมของไวตามินบางอย่างน้อยลง

แอลกอฮอลล์ดูดซึมได้ดีทางกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก ยิ่งท้องว่างก็ยิ่งมีการดูดซึมได้รวดเร็วมาก และกระจายไปตามส่วนที่เป็นของเหลวภายในร่างกายไปยังอวัยวะและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ร่างกายคนเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้หรือทำการเปลี่ยนแปลงแอลกอฮอลล์ได้โดยเฉลี่ยประมาณ ๖-๘ กรัม (๗.๕-๑๐ มิลลิลิตร) ต่อชั่วโมง มีเอนไซม์หลายอย่างเกี่ยวข้อง ลงท้ายได้คาร์บอนไดออกไซด์และน้ำพร้อมกันได้แคลลอรี่ประมาณ ๗ แคลลอรี่ต่อ ๑ กรัมแอลกอฮอลล์

สำหรับระดับแอลกอฮอลล์ในเลือดที่ถือกันว่าผิดกฎหมายนั้น ก็ขึ้นอยู่กับกฎหมายของประเทศหรือท้องถิ่นนั้น มักจะถือกันว่าที่ระดับ ๐.๕ % หรือ ๑๕๐ มก.% นั่นคือ ๑๕๐ มก. ของแอลกอฮอลล์ใน ๑๐๐ มิลลิลิตรของเลือด ระดับแอลกอฮอลล์ในเลือดเกิน ๑๕๐ มก. % จะมีการกดระบบประสาทส่วนกลางรวมทั้งศูนย์หายใจและศูนย์ควบคุมความร้อนทำให้หายใจช้า อุณหภูมิของร่างการลดต่ำ ชีดจนถึงหลับหมดสติและตายได้ในที่สุด เมื่อระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสูงถึง ๕๐๐ มก. %

อาการของผู้ดื่มแบ่งได้เป็น ๕ ขั้นตอน ดังนี้

๑. "Happy" อารมณ์ดีมาก มีการพูดคุยมากผิดปกติ ไม่เกรงใจใคร การตัดสินใจและประสิทธิภาพของการทำงานเริ่มเสีย

๒. "Excited" ตื่นเต้นง่าย เจ้าอารมณ์ ความคิดไม่สุขุม ปฏิกริยาต่าง ๆ ช้าลงควบคุมการกระทำของตนเองไม่ได้

๓. "Confused" สับสน พูดไม่รู้เรื่อง เริ่มโซซัดโซเซ โกรธบ้าง กลัวบ้าง พูดอ้อแอ้ เห็น ๒ ภาพ พูดจับใจความไม่ได้

๔. "In a stupor" อยู่ในภาวะมึนงง ยืนไม่ได้ เดินไม่ได้ เกือบจะอัมพาตไป อาเจียน เรียกพอจะรู้ตัวบ้าง

๕. "In Come" "โคม่า" ไม่รู้ตัวเลย ตายได้จากการอัมพาตของระบบหายใจ

ในเมื่อสุราทำให้เสียบุคคลิกลักษณะอันดีงามแล้ว ทำไมคนจึงชอบและติดการเสพสุรา จนกระทั่งกลายเป็นโรคพิษสุราเรื้อรังหรือติดจนเป็นขี้เหล้า หรือเรียกว่า เช้าก๊ง เย็นก๊งเช้าเฮเย็นเฮนั้น

ที่มีคนชอบดื่มเหล้ามากมาจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้ คือ

๑. ความอยากรู้อยากลอง มักเกิดกับเยาวชนในวันระหว่าง ๑๓–๒๐ ปี ซึ่งเป็นวันอยากรู้อยากลองมากกว่าวัยอื่น แม้จะถูกรสของเหล้าที่ขมเล็กน้อย เฝื่อนนิด ๆ ก็ทนเอาพอกินนาน ๆ ก็ติดไปเอง

๒. ดื่มเพื่อรักษาโรคภัยไข้เจ็บและความผิดหวัง เช่น ยาดองเหล้าเพื่อรักษาโรคผอมแห้งแรงน้อย หรือดื่มเพื่อแก้ความกลัดกลุ้มหงุดหงิดผิดหวัง เช่น ทะเลาะกับคนรักผิดหวังในชีวิตการงาน ถ้าดื่มบ่อยครั้งเข้าก็เกิดการเสพติด

๓. ดื่มเพื่อย้อมจิตใจทำให้จิตใจเข้มแข็งมีความกล้าเกิดจากฤทธิ์ของความเมา พฤติกรรมที่แสดงออกมิได้อยู่ในความควบคุมของจิตใจที่มีสติสัมปชัญญะ เช่น คนที่จะก่ออาชญากรรม มักจะดื่มเหล้าเพื่อย้อมจิตใจให้มีความกล้า

๔. ดื่มโดยเห็นว่าเป็นค่านิยมของสังคม ซึ่งสำคัญผิดคิดว่าเป็นค่านิยมของสังคมชั้นสูง เช่น เยาวชนเรียนแบบผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่อยากลอกเรียนแบบสังคมชั้นสูง บางคนบางกลุ่มสำคัญผิดคิดว่าการดื่มเหล้าเป็นการทำตัวเป็นคนหัวนอก หรือดื่มเหล้าทำให้สมองใส แต่งกาพย์ กลอน หรือบทความได้ดี ดังเช่น สุนทรภู่

ซึ่งสาเหตุต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้เป็นการสำคัญผิดทั้งสิ้น จะสรุปได้ว่า คนที่ดื่มเหล้ามักเป็นผู้มีปัญหา มีความกลัดกลุ้มใจ ความทุกข์ใจ ก็เลยใช้เหล้ามาเป็นเครื่องย้อมจิตใจ ซึ่งได้ชั่วคราวแต่ก็ไม่ได้แก้ปัญหาที่แท้จริง

การดื่มเหล้ากลบทุกข์เพียงเล็กน้อยและชั่วคราว แต่โทษที่ได้รับจากการดื่มสุรามากมายเหลือเกิน ไม่ใช่เฉพาะตัวเองเท่านั้นแต่มีต่อสังคมอีกด้วย

การดื่มสุราในด้านศาสนาทุกศาสนาถือว่าผิดระเบียบวินัยอันดีงามทางศาสนา ซึ่งตรงกับความเป็นจริงคือ ความสูญเสียทุกอย่าง เช่น เสียทรัพย์ ทำให้เศรษฐกิจผิดเคือง ไม่ค่อยสนใจในการทำมาหาเลี้ยงครอบครัวจนต้องกู้หนี้ยืมสิน จากรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติแจ้งว่า ประชาชนใช้จ่ายค่าสุรามากกว่า**หกพันล้านบาทต่อปี**และผลของสุรานี้เป็นสาเหตุที่ทำให้ก่อเกิดการทะเลาะวิวาทถึงกับเป็นคดีอาญา เช่น ประทุษร้ายร่างกาย รวมถึงคดีทางเพศและความประมาทเลินเล่อทำให้เกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้ ซึ่งท่านจะได้จากข่าวหน้าหนังสือพิมพ์จากคำยืนยันของนายตำรวจว่า อุบัติเหตุในเวลากลางคืน ๕๐ % เกิดขึ้นเนื่องจากการเมาสุรา ในเทศกาลปีใหม่อุบัติเหตุสูงถึง ๘๐ % ของอุบัติเหตุทั้งหมด

แนวทางที่จะแนะนำให้ท่านที่เป็นคอทองแดงเลิกดื่มได้โดยค่อย ๆ ลดขนาดแอลกอฮอลล์วันละสิบเปอร์เซ็นต์จนเลิกเหล้าสำเร็จ อาจจะใช้ยานอนหลับหรือยากล่อมประสาทอ่อน ๆ เพื่อช่วยความคุมอาการชัก เพ้อคลั่ง และอาการมือไม้สั่นกระตุกที่อาจจะเกิดขึ้นจากการเลิกดื่มแอลกอฮอลล์

ยังมียา ไดซัลฟีแรม ซึ่งมีฤทธิ์ระงับการเปลี่ยนแปลงของอะเซตัลดีไฮด์ไปเป็นอะเซติค เอซิด หากผู้ป่วยดื่มเหล้าจะทำให้มีอะเซตัลไฮด์คั่งค้างมากทันที เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน หน้าแดง ใจสั่น ปวดหัว อาจจะถึงกับความดันโลหิตตลอดจนช็อคได้ ทำให้ผู้ป่วยเมื่อรับประทานยานี้แล้วก็ไม่กล้าดื่มแอลกอฮอลล์อีก

นั่นก็เป็นการรักษาแก้ไขผู้ติดสุราในทางการแพทย์โดยการลดลงทีละน้อย ๆ และใช้ยาช่วยแล้ว ผู้ที่ตั้งใจเลิกเหล้าจะต้องมีจิตใจเข้มแข็งชนะใจตนเองได้จึงสำเร็จแบบใช้ธรรมะทางศาสนาใดก็ได้เข้าช่วยเสริมจะได้ผลดียิ่งขึ้น วิธีการดังกล่าวอาจเป็นวิธีการแบบวัวหายแล้วล้อมคอก ก็ไม่แน่ใจว่าหยุดแล้วจะกลับไปดื่มอีกทีหลังหรือไม่ อย่างว่านั่นแหละพอเหล้าเข้าปากแล้วก็ยากเหลือเกินที่จะหยุดได้ ทางที่ดีสุดเราควรช่วยกันป้องกันมิให้มีการดื่มสุราของผู้ที่ยังไม่เคยได้ลิ้มรสสุรามาก่อนเลยจะเป็นการดีที่สุด วิธีป้องกันการดื่มเหล้าอย่างไรบ้างนั้น การป้องกัน หมายถึงการตระเตรียมการระมัดระวังมิให้มีการดื่มหรือเสพติดสุราเกิดขึ้น การป้องกันเป็นการลงทุนน้อยและได้ผลมาก คือ

๑. ผู้ปกครองหรือครูบาอาจารย์ของเด็กและเยาวชนจะต้องไม่ดื่มเหล้าให้เด็กหรือเยาวชนเห็น ในการพูดคุย พึง หรืออ่านข่าวพบเกี่ยวกับการดื่มเหล้า ผู้ปกครอง และครูบาอาจารย์จะต้องชี้ให้เห็นถึงโทษของการดื่มเหล้า ทั้งในด้านศาสนา เศรษฐกิจ อาชญากรรมและสุขภาพอนามัยของผู้ติดเหล้า

๒. ในส่วนตัวของเยาวชนหรือผู้ใหญ่บางคน โปรดทำความเข้าใจเสียใหม่ว่าการร่วมวงดื่มสุรานั้นมิใช่การกระทำของวงสังคมผู้ดี ถ้าเรายึดถึงองค์พระมหากษัตริย์เป็นสถาบันสูงสุด หรือข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ เช่น นายกรัฐมนตรี ท่านเคยได้ยินข่าวหรือทราบจากที่ไหนหรือไม่ว่า วงสังคมชั้นสูงเช่นนั้นมีการตั้งวงสุราอย่างพวกวงขี้เมาทำกันในร้านอาหารหรือที่บ้านหรือไม่ ดังนั้นจงทิ้งมิจฉาทิฐิที่เห็นผิดไปนั้น และมีสัมมาทิฐิ คือความเห็นที่ถูกต้องว่าการดื่มสุรามิใช่สังคมผู้ดีทำกันหรือการแสดงออกของความเป็นลูกผู้ชาย ความเป็นผู้ชายเป็นอยู่แล้วในตัวของเราเองไม่ต้องไปหาของแปลกปลอมมาเสริมแต่ และความเป็นลูกผู้ชายอยู่ที่ความมีจิตใจเข้มแข็ง ไม่ตกอยู่ในห้วงแห่งอบายมุขทั้งปวง

๓. ผู้ที่เคยดื่มสุราหรือติดสุรามาก่อน จงอย่าเข้าไปในสถานที่อโคจรหรือแหล่งที่ไม่สมควร เช่น ร้านเหล้า บาร์ ไนท์คลับ ฯลฯ เพราะเราอาจมีจิตใจไม่เข้มแข็งพอจงรักษาสงวนความดีไว้ เหมือนหญิงสาวสวยย่อมไม่เสี่ยงไปในที่เปลี่ยวหรือที่อันตรายฉันนั้น ท่านก็อาจร้องเพลง **กราวนด์สุรา** ขึ้นเพื่อเตือนใจตนเองหรือบุคคลใกล้ชิดว่า **"สุรา สุรา เป็นยาเสพติด ถ้าใครชิมนิดจะปิดชีวิตตนเอง"**

สับปรด

สับปรด มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **อะนานัส โคโมซัส** (*Ananas comosus*, Merr.) อยู่ในตระกูลบรอมเมลลิเอซี่ (Bromeliaceae) ทางภาคเหนือเรียกว่า มะขะนัด ชื่อภาษาอังกฤษว่า Pine apple สับปรดเดิมเป็นไม้ทางแถบอเมริกา บราซิล และขยายพันธุ์ไปทางเขตร้อนทั่วไป ขยายพันธุ์โดยใช้หน่อ หรือเรียกว่า ตะเกียง รากใต้ดินเรียกว่า เหง้า ทั้ง**เหง้า** และ **ตะเกียง** ปรุงเป็นยาต้มรับประทานขับปัสสาวะ แก้นิ่ว ขับระดูขาว (สำหรับนี้ควรเป็นเภสัช ฯ แผลโบราณเป็นผู้ปรุง) **ใบ**ยาว ขอบใบมีหนาม มีเส้นใบขาว และเหนียวใช้ทอผ้าได้ **ผล** เกิดตรงกลางต้น มีตารอบผลเป็นผลรวม เมื่อผลสุกสีเหลือง มีรสชาดต่าง ๆ แล้วแต่พันธุ์ บางพันธุ์มีรสหวานหอมอร่อยมาก รับประทานเป็นผลไม้กัดเสมหะในลำคอได้ดีมาก และน้ำสับปรดสามารถช่วยย่อยเนื้อให้นิ่มได้ด้วย ทำเครื่องดื่มสมุนไพร เปลือกผลใช้เช็ดโลหะให้สะอาดดี ส่วนผลดิบรับประทานเป็นยาถ่ายอย่างแรงซึ่งเป็นอันตรายต่อหญิงมีครรภ์

ทางภาคเหนือนี้ ผู้เขียวพบสับปรดพันธุ์รสหวานหอมอร่อยมาก หัวเล็ก ผิวเหลือง เนื้อในสีเหลืองฉ่ำ เจ้าของสวนเรียก สับปรดนางแล เวลาท่านตัดส่วนของตะเกียง (จุก) ให้ติดส่วนเนื้อนิดหน่อยนำไปปลูกขยายพันธุ์ได้ ปลูกไว้เป็นสวนครัวรอบเขตบ้านกันสัตว์ เช่น สุนัข แมว มารบกวนพืชชนิดอื่น และได้ผลรับประทานเป็นผลไม้ช่วยย่อยอาหารและสำหรับผู้ต้องการลดความสมบูรณ์ลงบ้าง รับประทานสับปรดแล้วทำให้อิ่มเร็วไม่ค่อยอยากรับประทานอาหาร แต่ความจริงแล้วในสับปรดมีน้ำย่อยอาหารภายในกระเพาะอาหาร

วิธีทำน้ำสับปรด

ปอกเปลือกสับปรดเอาตาออก สับเนื้อสับปรดให้ละเอียด คั้นน้ำสับปรดใส่ภาชนะเคลือบเอาเนื้อไว้ต่องหากไว้ทำสับปรดกวน เอาน้ำสับปรดที่คั้นได้เติมเกลือและน้ำตาลตามชอบและขึ้นกับชนิดของสับปรดด้วย นำไปตั้งไฟพอเดือดชิมรสยกลงเก็บใส่ภาชนะที่สะอาดเก็บไว้

รับประทานได้นาน ๆ ถ้าเข้มข้นเกินไปเติมน้ำสะอาดหรือน้ำแข็งก่อนดื่ม เป็นเครื่องดื่มสมุนไพรที่ให้ความชุ่มลำคอ แก้การกระหายน้ำ ช่วยลดความอ้วนโดยไม่ต้องใส่น้ำตาล

สรุปสรรพคุณ

เหงือก และ **ตะเกียงสัปรด** เชื่อว่าปรุงเป็นยาต้มชับบัสสาวะ แก้นิ่ว ขับระดูขาว

ผล เป็นทั้งผลไม้ทำเครื่องดื่มสมุนไพร ทำอาหาร ช่วยกัดเสมหะในลำคอ ช่วยย่อยอาหารในกระเพาะลำไส้ เป็นยาระบายอ่อน ๆ และ **ผลดิบ**เชื่อว่าเป็นยาถ่ายอย่างแรง น้ำสัปรดสามารถช่วยย่อยเนื้อให้นิ่ม เปลือกผลใช้เช็ดโลหะให้สะอาดดี

ส้ม

ส้ม มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า **ซิตรัส สปีชี่** *(Citrus spp.)* อยู่ในตระกูล รูตาซี (Rutaceae) ส้มเป็นไม้พื้นเมืองทางภาคเหนือของอินเดียนำไปปลูกทั่วไป ส้มมีหลายชนิดด้วยกัน มีชื่อต่าง ๆ กันดังนี้ คือ

ส้มเขียวหวาน	มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า	Citrus nobilis
ส้มเกลี้ยง	มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า	Citrus aurantium
ส้มจีน	มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า	Citrus sinensis
ส้มโอ	มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า	Citrus grandis
ส้มมะงั่ว	มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า	Citrus medica
ส้มมือ	มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า	Citrus medica var. sarcodatylis ดอกมีกลิ่นหอม
ส้มจี๊ด	มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า	Citrus japonica

ฯ ล ฯ

ส้มเหล่านี้ เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง ก้านใบมีปีกออกมาคล้ายเป็นใบอีกใบหนึ่ง ดอกเดี่ยวมีสีขาวมีกลิ่นหอมมาก เนื่องจากดอกส้มมีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหย ซึ่งประกอบด้วย terpene alcohol ๕๐ % มี l-linalol, d-alpha-terphenol, geraniol, nerol และ hydrocarbon ๓๕ % เป็น pinene ใช้แต่งกลิ่นยา น้ำหอม และเครื่องสำอางค์ ดอกส้มแต่ละชนิดมีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยไม่เท่ากัน ประกอบด้วย d-limonene จำนวนมาก decyclic aldehyde, linalool และ methyl ester ของ anthanylic acid **น้ำมันผิวส้ม** ใช้เป็นยากระตุ้น ทำให้หอมแต่งกลิ่นในยาเตรียม เครื่องดื่ม ลูกกวาด ขนมปัง **เนื้อภายในผล** ประกอบด้วยวิตามินซีสูง น้ำภายในผลส้มนำมาทำเป็นเครื่องดื่มสมุนไพรได้ดี รับประทานเป็นผลไม้ช่วยรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน และช่วยป้องกันมิให้เป็นหวัดง่าย ด้วยช่วยระบายอ่อน ๆ

วิธีทำน้ำส้ม

ชงน้ำตาลด้วยน้ำร้อน พอละลายเติมเกลือเล็กน้อยตามชอบ แล้วคั้นน้ำส้มผสมลงไปคนให้เข้ากันดี ชิมรสตามชอบ อาจดื่มอุ่น ๆ หรือใส่น้ำแข็งดื่มแก้กระหาย ทำให้ชุ่มคอชื่นใจดี หรือนำไปปั่นทำไอสครีม ได้วิตามินซี ทำให้ชุ่มคอชื่นใจ

สรุปสรรพคุณ

ดอกส้ม มีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยใช้แต่งกลิ่นยา น้ำหอม และเครื่องสำอางค์

น้ำมันหอมระเหยจาก **ผิวส้ม** ใช้เป็นยากระตุ้น แต่งกลิ่นยา เตรียมเครื่องดื่ม ลูกกวาด ขนมปัง

เนื้อภายในผล เป็นผลไม้ประกอบด้วยวิตามินซี ช่วยรักษาเลือดออกตามไรฟัน ป้องกันมิให้เป็นหวัดง่าย

น้ำภายในผล นำมาทำเป็นเครื่องดื่มสมุนไพรที่มีคุณค่า รักษาเลือดออกตามไรฟัน ป้องกันหวัด และช่วยระบายอ่อน ๆ

หน้าว่าง

เกร็ดความรู้เบ็ดเตล็ดทั่วไป

หน้าว่าง

วิธีซักผ้าที่ตกสี

ให้ใส่เกลือสักหยิบมือลงในน้ำที่แช่ พอเกลือละลายใส่ผงซักฟอกลงไป แช่ทิ้งไว้สักครู่จึงซัก สีผ้าจะไม่ตกและมองดูผ้าใหม่ขึ้นอีก

วิธีขัดเครื่องเคลือบทองเหลือง

ให้นำหัวหอม ๒ – ๓ หัว ต้มน้ำให้เดือด แล้วใช้น้ำต้มหัวหอม ขัดเครื่องเคลือบจะทำให้เงางาม สิ่งสกปรกจะหายไปหมด

วิธีเลือกฟักทอง

ให้เลือกลูกสีเขียวคล้ำเปลือกขรุขระ จึงจะเป็นฟักทองมัน เนื้อเหนียว ถ้าเปลือกแดงลูกเบา ฟักทองนั้นไม่อร่อย

ดอกไม้กันแมลงวัน

นำดอกเบญจมาศสัก ๒ – ๓ ดอก ไปปักแจกันตั้งโต๊ะอาหาร หรือที่ที่ท่านไม่ต้องการให้แมลงวันรบกวน แมลงวันจะไม่มารบกวนเลย

วิธีเลือกเผือก

ให้เลือกหัวเบา ๆ จะได้เผือกที่ดีไม่แก่เกินไป

น้ำมันที่ใช้แล้วอย่าทิ้งไว้นาน

น้ำมันทอดปลาที่เหลือจากทอดแล้ว เก็บไว้นาน ๆ อย่านำมาทอดใหม่เด็ดขาด เพราะจะทำให้สารตะกั่วสีดำหมักหมมกันนาน ซึ่งจะทำอันตรายต่อสุขภาพของท่าน

ประโยชน์ของน้ำซักผ้า

เมื่อท่านซักผ้าเสร็จแล้ว น้ำผงซักผ้าอย่าเททิ้ง ท่านนำไปเทรดต้นไม้ของท่านจะทำให้ใบไม้ที่หงิก ๆ งอ ๆ หายดีได้ และจะทำให้ต้นไม้ให้ผลเร็วและดกมากด้วย

อย่าทิ้งก้านพริกขี้หนู (สวน)

เครื่องแกงจะหอมกว่าเดิมจริงๆ เมื่อเวลาทำเครื่องแกงให้นำพริกขี้หนูสวนทั้งก้านตำลงไปด้วย กลิ่นของเครื่องแกงจะหอมมากขึ้น

บ่มมะม่วงสุกเร็ว

ถ้าต้องการให้มะม่วงสุกเร็ว โดยไม่ใช้แก๊ส ให้เอาเหล้าขาวเทใส่กระบอกฉีด (ที่ฉีดผ้า) ฉีดมะม่วงสัก ๒ – ๓ วัน มะม่วงจะสุกเร็วและผิวตึง สวยด้วย

วิธีแก้กึ่งมะม่วงหัก

กึ่งมะม่วงตามบ้าน ส่วนมากจะประสบปัญหา มีพวกแมลงหรือหนอนเจาะกึ่งเป็นรูนานเข้ากึ่งมะม่วงอาจหักหมดต้นและตายในที่สุด วิธีรักษา ให้ใช้กะบี่อุดในรูที่แมลงหรือหนอนเจาะ ก็จะทำให้หนอนหรือแมลงตาย ใช้เพียงครั้งเดียวก็ได้ผล ต่อไปอาจจะไม่มีหนอนหรือแมลงรบกวนอีกเลย

ขัดพื้นซีเมนต์ให้เป็นมัน

วิธีขัดพื้นซีเมนต์ให้เป็นมันวาว เรามีวิธีดังนี้

๑. ใช้กากมะพร้าวห่อผ้าแล้วถู

๒. ใช้ใบตองแห้งขัด

ทั้งสองวิธีนี้จะต้องทำพื้นซีเมนต์ให้สะอาดโดยขัดแล้วปล่อยไว้ให้แห้งเสียก่อน

ขัดกระจกให้สดใสเป็นเงางาม

เศษกระดาษหนังสือพิมพ์หรือวารสารต่างๆ อย่าทิ้ง เก็บไว้มีประโยชน์สำหรับขัดกระจกขุ่นมัวเป็นฝ้า ให้ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ชุบน้ำให้เปียกแล้วนำไปขัดกระจก กระจกจะดูสดใส สบายตากว่าเดิม

วิธีรักษาสายพานจักรเย็บผ้า

สายพานของจักรเย็บผ้าอาจหย่อนได้ตามอายุการใช้งาน ถอดออกมาแช่น้ำเสียบ้าง แล้วนำมาผึ่งแดดให้แห้ง จะช่วยให้สายพานหดตัว นำมาใส่ไว้ตามเดิม จะทำงานได้ดีเหมือนใหม่

วิธีทำให้แก้วทน

เครื่องใช้ในบ้านที่เป็นเครื่องแก้ว อยากจะให้เหนียวทนไม่แตกง่าย ให้เอาน้ำใส่หม้อ และเอาเครื่องแก้วใส่ลงไปด้วย แล้วต้มโดยใส่ไฟทีละน้อย จนน้ำเดือด แล้วปล่อยไว้ให้ไฟโซมและน้ำเย็นเอง ท่านก็จะได้แก้วเหนียวตามความต้องการ

กำจัดคราบสกปรกร่มกันฝน

ร่มกันฝนของคุณใช้ไปนาน ๆ สีอาจซีดลง เป็นคราบสกปรกไม่น่าดู ให้ใช้น้ำชาที่เราชงดื่ม ชงให้แก่ ๆ เติมด้วยแอมโมเนีย อัตรา ๓ ต่อ ๑ ใช้ผ้าชุบเช็ดร่มของคุณให้ทั่ว รอยคราบสกปรกจะหมดไป และยังช่วยรักษาสีร่มของท่านให้สดสวยคงนานอีกด้วย

การแก้สนิมเหล็ก

ของใช้ที่เป็นเหล็กถ้าเป็นสนิม ควรถูด้วยมันฝรั่งดิบเสียก่อนแล้วทิ้งไว้ให้แห้ง แล้วขัดด้วยวิธีธรรมดา สนิมจะหมดไปง่ายขึ้น

ทำความสะอาดส้วมอย่างประหยัด

ให้เอาขี้ถ่านมาพอประมาณ แล้วเอาเกลือผสมกันเข้า คนให้เกลือกับขี้เถ้าเข้ากันเสียก่อน ก็จะได้น้ำยาล้างส้วมแล้ว เมื่อนำไปขัดส้วมก็จะทำให้ส้วมสะอาดไม่มีกลิ่นเหม็นด้วย ควรขัดสัปดาห์ ๑ ครั้ง

กำจัดแมลงตอมไฟ

ให้นำกระเทียมสดๆ มาตำให้ละเอียด แล้วใส่ถุงพลาสติก เจาะรูให้รอบถุง แล้วผูกปากถุงให้อ้านิดหน่อย นำไปผูกแขวนที่หลอดไฟ แมลงจะค่อยๆ หายไป

ยาขัดหัวแหวน

ท่านที่มีแหวนพลอยชนิดใดก็ตาม ถ้าใส่นานๆ หัวแหวนจะมองไม่น่าดู ให้ท่านใช้ยาสีฟันบีบใส่แปรงสีฟันนิดหน่อย แปลงที่หัวแหวนสัก ๑–๒ ครั้ง หัวแหวนจะแวววาวเหลือเชื่อทีเดียว

วิธีป้องกันหนู

หนูเป็นสัตว์ที่นำเชื้อโรคและก่อความรำคาญแก่คน จะกำจัดได้โดยนำของมารวมกันไว้ แล้วนำพริกไทยบ่นมาโรยรอบๆ ของนั้น หนูก็จะไม่กล้ามากินหรือก่อความรำคาญอีก

แตงกวากำจัดแมลงสาป

นำแตงกวามาฝาน เอาเนื้อข้างในออก เหลือไว้แต่เปลือกข้างนอก วางไว้ตามครัว ตามซอกมุมของบ้าน เมื่อแมลงสาบมากินก็จะตาย ทำหลายๆ ครั้ง แมลงสาบจะหมดไป หรือไม่กล้ามาอีกเลย

เปลือกไข่ล้างขวด

จะล้างขวดน้ำรับประทานให้สะอาด ให้นำเปลือกไข่ไก่ไปตากแดดให้แห้ง แล้วหักเป็นชิ้นเล็กๆ ให้พอใส่ปากขวดได้ แล้วแช่ย่ากับน้ำทิ้ง ๒–๓ ครั้ง ก็จะทำให้ขวดสะอาดดี

วิธีซักมุ้งให้ขาวโดยไม่ต้องต้ม

ให้นำมุ้งแช่ลงในกะละมังใส่น้ำให้พอจมมุ้ง แล้วใส่น้ำส้มสายชูประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะแช่ไว้สักคืนหนึ่ง แล้วใช้สบู่ซันไลท์ฟอก ไม่ต้องใช้แพ็ปก็ได้ รับรองว่ามุ้งจะขาวสะอาด

ใบฝรั่งดับกลิ่นตู้เย็น

วิธีรักษาตู้เย็นไม่ให้มีกลิ่นเหม็นกลิ่นสกปรก ให้ใช้ยอดฝรั่งมาใส่ไว้ในตู้เย็นของท่าน ๔–๕ ยอด จะทำให้ปัญหากลิ่นสกปรกหายไปหมด

ระงับการจาม

เวลาจะจามในงานกินเลี้ยงหรืองานต่าง ๆ ที่มีผู้มาในงานมากมาย เมื่อท่านรู้สึกคันจมูกจะจามขึ้นมา ให้ใช้หัวแม่มือดันจมูกให้สูงแล้วสูดอากาศเข้ามาก ๆ รับรองว่าไม่จามให้ท่านขายหน้าได้ ๑๐๐ %

แป้งฝุ่นไล่มด

ถ้าพบว่าบ้านของท่านมีมดเดินขบวนเข้ามารอบ ๆ บ้านอย่างอาจหาญ โดยที่ท่านไม่สามารถจะทำอะไรมันได้ จะใช้ ดี. ดี. ที. หรือสารพิษก็เกรงว่าจะเป็นอันตรายแก่เด็กเล็ก ท่านลองใช้แป้งฝุ่นทาตัว โรยตามทางเดินของมดดู จะเห็นว่าเป็นวิธีกำจัดมดที่ปลอดภัยและได้ผลวิธีหนึ่ง

วิธีป้องกันมดขึ้นตู้กับข้าวอย่างแห้ง

ชันที่ใช้ยาเรือนำมาผสมกับน้ำมันยาง แล้วนำมาเทใส่ภาชนะที่รองขาตู้กับข้าวพอสมควรทั้ง ๔ ขา โดยไม่ต้องผสมน้ำหรืออื่น ๆ รับรองได้ผลแน่

แก้ผมแตกปลาย

ท่านที่ผมแตกปลายเพราะถูกแดดลม ให้นำตะไคร้ ๒–๓ ต้นมาตำให้ละเอียด แล้วคั้นเอาแต่น้ำมาใช้นวดผมหลังจากสระผมเสร็จ ทิ้งไว้สักครู่ จึงล้างน้ำให้สอาด ทำทุกครั้งที่สระผม จะทำให้ผมดกดำภายใน ๒ เดือน และยังช่วยขจัดรังแคได้ด้วย

หัวน้ำส้มผสมเกลือใช้ขัดแหวน

แหวนที่ท่านใช้อยู่ถ้าดำ มีวิธีกำจัดง่าย ๆ โดยใช้หัวน้ำส้มสายชูผสมกับเกลือ แล้วใช้สำลีชุบนำไปขัดแหวน แหวนจะแวววับเหมือนกับใช้บัซโซขัดอย่างน่าอัศจรรย์

วิธีทำให้มะละกอมีลูกเยอะ

ถ้ามะละกอมีลูกน้อยหรือไม่มีลูกเลยจนเกือบลำต้นจะแก่ มีวิธีแก้ง่ายดายและประหยัด โดยเอาหอยอะไรก็ได้มาร้อยกับด้ายเหมือนพวงมาลัย แล้ววางไว้รอบต้นมะละกอ ไม่กี่เดือนมะละกอจะออกลูกดกและลูกโต รับประทานก็อร่อย หวานด้วย

การเลือกซื้อส้มโอ

ให้เลือกดูว่าที่กันของมันมีรอยหลุบลงไป และลูกหนักๆ ส้มโอนั้นจะแก่จัด ถ้ากันเรียบเสมอกันไม่แก่จัด

คับกลิ่นกล่องพลาสติก

กล่องพลาสติกที่ใช้ใส่ของรับประทาน เช่นแกงเผ็ดต่างๆ ทุเรียน ผักที่มีกลิ่นฉุนเฉียว มักมีกลิ่นติดกล่องอยู่ แม้จะล้างสะอาดก็ยังมีกลิ่น ให้ใช้ลำลีชุบน้ำส้มสายชูเช็ดภายในให้ทั่ว ทิ้งไว้สักครู่ แล้วจึงนำไปล้าง กลิ่นเหล่านั้นจะหายไป

วิธีล้างหม้อข้าวที่เหม็นคาว

ให้นำกากชาใส่ลงในหม้อ แล้วนำไปต้ม เสร็จแล้วยกลงมาล้างให้สะอาด กลิ่นคาวก็จะหายไป

วิธีคั้นน้ำมะนาวไม่ให้ขม

นำมะนาวทั้งผลลวกน้ำร้อนเสียก่อน เพื่อล้างน้ำมันที่ผิวมะนาว แล้วจึงผ่าซีกคั้น แล้วจึงใส่เกลือ น้ำตาล หรือน้ำเชื่อม ใส่น้ำแข็งดื่ม จะไม่มีรสขมเลย

วิธีล้างหอยแครง

หอยแครงให้สกปรกขนาดไหน หากใช้ข้าวเย็น (ข้าวสวยที่เหลือรับประทาน) ผสมน้ำเล็กน้อย ขยำให้ทั่ว โคลนหรือสิ่งสกปรกที่ติดหอยแครงจะหมดไป ทำให้หอยแครงขาวสะอาดอย่างไม่น่าเชื่อ

ขี้เถ้าข้าวโพดมีประโยชน์

ให้เก็บรวบรวมซังข้าวโพดมาเผาให้เป็นขี้เถ้า แล้วนำขี้เถ้าข้าวโพดใช้ขัดล้างกระจกกระเบื้องเคลือบได้สะอาดดี และสามารถกำจัดกลิ่นคาวคลาบสกปรกได้

วิธีรักษาขั้วแบตเตอรี่รถยนต์

ขั้วแบตเตอรี่นั้น ถ้าใช้ปล่อยปละละเลยจะสังเกตว่าเปลืองมาก เพราะจะมีพวกผลึกของน้ำยาแบตเตอรี่ออกมาจับขั้วเต็มไปหมด ทำให้ขั้วแบตเตอรี่เสียได้ ให้ใช้วาสลินหรือจาระบี ทารอบๆ ทั้งสอง ก็จะทำให้ขั้วแบตเตอรี่ไม่เสียเร็ว

เครื่องหนังขึ้นรา

อากาศชื้น ๆ มักทำให้ของใช้พวกที่ทำด้วยหนังขึ้นราง่าย ๆ ให้ใช้เศษผ้าที่สะอาดชุบแอมโมเนียเช็ดตรงบริเวณที่มีราขึ้น จะทำให้ราหายไป

รีดผ้าไหม้ควรทำอย่างไร

ถ้าเตารีดร้อนจัด รีดผ้าแล้วมีรอยไหม้ ให้บีบน้ำมะนาวลงไปตรงผ้าที่ไหม้ แล้วทาให้ทั่ว แล้วนำไปตากแดด รอยไหม้จะหายไปได้อย่างง่ายดาย (ถ้าไหม้จนเกรียม ก็ไม่มีทางแก้ไขได้)

เชื่อมกล้วยไข่ไม่ให้ดำ

เวลาเชื่อมกล้วยไข่จะมีสีดำติดด้วย ถ้าจะให้กล้วยมีสีสวย เวลาเชื่อมให้ใส่มะนาวลงไปสัก ๒ ชิ้น กล้วยจะมีสีสวย เพราะมะนาวกัดยางกล้วยออก

วิธีซักกำมะหยี่

เอาฟองน้ำสบู่ซันไลท์อุ่น ๆ ซัก อย่าบิด เช่นผ้าธรรมดา ควรเอาเตารีดหรือของหนัก ๆ ทับเอาน้ำออก แล้วคลี่สะบัดเสียก่อน จึงเอาด้านไม่มีขนขึงอังไฟจนแห้ง หรือผึ่งแดดจัด ๆ ก็ได้

วิธีรักษารองเท้าผ้าใบสีขาว

การซักรองเท้าผ้าใบสีขาว ให้ใช้สารส้มถูรองเท้าให้ทั่ว แล้วซักด้วยผงซักฟอก ล้างผงซักฟอกออกให้สะอาด นำไปตากแดดได้เลย รองเท้าจะมีสีขาวสดใส ปราศจากรอยเปื้อน

ผ้าสีเปื้อนสนิมเหล็ก

ให้เอามะนาวกับเกลือทา แล้วตากแดดให้แห้ง แล้วนำไปซักด้วยผงซักฟอก ถ้าเปื้อนมาก ๆ ต้องใช้น้ำยาอ๊อกซาลิคแอคซิด เอาผ้าที่เปื้อนสนิมอังไอน้ำร้อน ๆ แล้วเอาน้ำยาทา หรือชุบสำลีเช็ด และต้องทำอย่างรวดเร็ว รีบซักทันที ถ้าช้าผ้าจะด่าง ยิ่งเป็นผ้าสียิ่งต้องระวัง

ผ้าสีขึ้นรา

๑. ให้ใช้มะนาวทารอยที่ขึ้นรา แล้วตากแดด แล้วนำไปซัก หรือใช้น้ำยาฟอกขาวก็ได้

๒. ให้ใช้มะเขือเทศถูไปมาบริเวณที่ขึ้นรา แล้วเอาเกลือโรย นำไปตากแดดไว้สักครู่หนึ่ง จึงนำไปซักให้สะอาดอีกครั้ง

ผ้าสีเปื้อนโคลน

ทิ้งไว้ให้โคลนแห้ง แล้วใช้แปรงปัดออก นำไปซักหลาย ๆ ครั้ง ห้ามซักกับน้ำอุ่นจะทำให้สีของโคลนเปลี่ยนแปลง ทำให้ซักออกยาก

ผ้าสีเปื้อนลิฟสติค

ให้ใช้ขนมปังนุ่ม ๆ ถู ๆ ก็จะออก แล้วนำไปซักกับผงซักฟอก หรือใช้น้ำมันหมูทาก็ได้ แล้วรีบซัก

ผ้าสีเปื้อนน้ำชากาแฟช้อคโกแล็ต

ซักตามปกติก็หาย แต่ถ้ายังมีรอยเหลืออยู่ ให้ใช้ผงซักฟอกขาว เช่น น้ำยาบลีชชิง (มีขายตามท้องตลาด) แต่ควรระวังเสื้อจะด่าง เมื่อใช้แล้วให้รีบซักทันที

ผ้าเปื้อนเหล้าไวน์

ใช้เกลือโรยตรงรอยเปื้อน แล้วเอาน้ำร้อน ๆ ราด นำไปซักกับผงซักฟอกตามธรรมดา รอยเปื้อนก็จะหายไป

ผ้าเปื้อนหมึกปากกาลูกลื่น

ถ้าหมึกยังไม่แห้ง ให้เอาเกลือบี้นโรยตรงรอยที่เปื้อนหมึกแห้งนั้น แล้วถูด้วยมะนาวฝานเป็นชิ้น ๆ แต่ถ้าหมึกแห้งแล้ว ให้จุ่มรอยเปื้อนลงในนมสด พอรอยจางจึงนำไปซัก

ผ้าเปื้อนน้ำมัน

ให้ซักด้วยสบู่ผสมน้ำอุ่นที่อุ่นน้อย ๆ เมื่อแห้งแล้วให้นำไปรีด โดยใช้ผ้าบาง ๆ ปูข้างบน และเอากระดาษฟางรองข้างล่าง

ผ้าเปื้อนเลือด

ให้แช่ผ้าในน้ำเกลือ จนรอยที่เปื้อนเลือดจางจึงนำไปซัก

ทำความสะอาดช้อนส้อม

นำภาชนะต้มกับน้ำสบู่กับแอมโมเนียสักครู่ แล้วล้างด้วยน้ำอาด เช็ดให้แห้ง ถ้าช้อนส้อมที่ใช้มานานจนเก่าแล้ว รวบรวมลงแช่ในน้ำเกลือ ทิ้งไว้ให้นานประมาณ ๑ ชั่วโมง จึงเอาขึ้นล้างน้ำสะอาดผสม และเช็ดให้แห้ง

แจกันหรือขวดนม

ภาชนะใดก็ตามที่ปากแคบ ทำความสะอาดลำบาก ให้ใช้กากใบชาผสมน้ำส้มสายชูนิดหน่อย ใส่ลงไปแล้วเขย่าแรง ๆ จะทำให้สะอาด และหมดกลิ่นเหม็นด้วย

ภาชนะพลาสติก

ภาชนะพลาสติกที่ใส่อาหารคาวหวาน แม้จะล้างสะอาดแล้วก็ยังมีกลิ่น ให้ใช้ลำลีชุบน้ำส้มสายชูเช็ด ทิ้งไว้ให้แห้งสักครู่ แล้วล้างด้วยน้ำธรรมดา กลิ่นเหม็นจะหมดไป

การทำความสะอาดแว่นตา

ให้โรยแป้งกระป๋องสำหรับทาตัวเด็กลงที่กระจกแว่น เช็ดถูด้วยผ้านุ่ม ๆ กระจกแว่นจะใสสะอาด ส่วนตามขอบ ตามซอกแว่น ซึ่งจะมีฝุ่นเกาะคุสกปรกมาก ทำความสะอาดได้ยาก ให้เอาสำลีพันปลายไม้ ชุบน้ำอุ่นผสมเมททิลแอลกอฮอล์ให้เจือจาง ทำความสะอาดตามขอบและซอกแว่น ก็จะทำให้หมดฝุ่นและสิ่งสกปรก

วิธีซักผ้าสักหลาด

ให้เอาสบู่ซักผ้าหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ในน้ำร้อนจัด ทิ้งไหน้ำคลายความร้อนเล็กน้อยเอาผ้าลงแช่โดยไม่ต้องขยี้ พอน้ำอุ่น ๆ บีบผ้าให้น้ำสบู่ออก ถ้ายังไม่หมดรอยเปื้อนให้ทำซ้ำอีกครั้ง และใช้น้ำอุ่น ๆ ซักผ่านอีกครั้งเดียว นำไปตากแดด หมั่นสะบัดบ่อย ๆ จนแห้ง ถ้ามีรอยไหม้ ให้เอามะนาวถูตรงรอยไหม้ แล้วไม่ต้องซัก ผึ่งแดดจัด ๆ ให้แห้ง นำมารีดตามปกติ รอยไม้จะหายไป

ยาโบราณต่าง ๆ

ยาแก้มือลอก

เมื่อเกิดอาการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน หรือแพ้ผงซักฟอก มือของเรามักจะลอกให้นำน้ำมันมะพร้าวทาตามบริเวณที่มีรอยลอก ประมาณ ๑ สัปดาห์จะหาย

วิธีแก้ส้นเท้าแตก

ให้นำมะนาวมาผ่า แล้วทาไหทั่วส้นเท้า ใช้ครีมชนิดใดก็ได้ทาไปที่หนังตรงรอยแตกทำอย่างนี้ ๑๐ คืน ก็จะหายเกือบหมด และทำต่อไปก็จะหายขาด

ยอดทับทิมแก้โรคท้องร่วง

กลั้นใจเด็ดยอดทับทิม ๗ ยอด และมาผสมกับน้ำปูนใส ต้มพอประมาณน้ำอุ่น ๆ แล้วยกลง พอเย็นก็นำมารับประทาน ก็จะแก้โรคท้องร่วงได้

ยาแก้ลมพิษ

เมื่อเป็นลมพิษขึ้นตามตัว หน้าตา ให้เอาจากมุงหลังคาเก่า ๆ จุดไฟให้ติดเป็นควันแล้วรมควันให้นาน ๆ หน่อยจะหาย และจะไม่เป็นลมพิษอีกเลย

ยาแก้งูสวัด

เป็นงูสวัด (เริม) ขนาดเปื่อยเป็นแผล จะหายได้โดยใช้รากมะหวด ฝนกับน้ำฝนเอาขนไก่เช็ดยามาทา พอแห้งก็ทาใหม่เรื่อย ๆ จะหายสนิท

เปลือกทับทิมแก้เจ็บคอ

เมื่อเป็นหวัดเจ็บคอ ให้เอาเปลือกทับทิมมาอม หรือเคี้ยวพอแตก อมน้ำเปลือกทับทิมไว้หรือกลืนก็ได้ อมเช้า–เย็น หรือก่อนนอน อาการเจ็บคอจะหายแน่นอน

ยาชูกำลัง

ถ้าเป็นคนผอมแห้งแรงน้อย อิดโรยอ่อนเพลียเสมอ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ขอแนะนำให้กินเถาวัลย์บอระเพ็ด วันละ ๑ นิ้ว จะทำให้มีกำลังวังชากระชุ่มกระชาย

ยาแก้ความดันเลือดสูง

กาฝากมะม่วง เอาทั้งกิ่งก้านและใบ มาสับเป็นท่อน ๆ สั้น ๆ ตากแดด ต้มให้เหลือง ชงน้ำร้อน หรือผสมปนใบชา ชงกินแก้ความดันเลือดสูง ปวดศีรษะมึนงงเบาบางลง

ยาแผนโบราณบำรุงกำลัง

๑. มะตูมสุก ๕ ผล (เอาเปลือกและเม็ดออก)
๒. กล้วยน้ำว้าสุก ๑ หวี
๓. น้ำผึ้ง ๑ ขวด (ขนาดกลาง)
๔. มะเขือเทศสุก ๑ ผลใหญ่

นำทั้ง ๔ อย่างมาตำผสมรวมกัน แล้วเอาไปตั้งไฟให้ร้อน แล้วนำไปตากแดดวันละ ๑ ชั่วโมง ๓ วัน จึงนำมาปั้นเป็นลูกกลอน กินวันละ ๓ เวลา หลังอาหาร กินครั้งละ ๕ เม็ด ๗ วัน จะเห็นผลทันที บำรุงกำลังดีมาก

ยาแก้เบาหวาน

๑. หากาฝากมะนาว ถ้าไม่มีแท้ ๆ ให้ใช้ใบมะนาวแทนก็ได้
๒. หัวดอกบานเย็น (บานค่ำ) ลักษณะดอกจะมีสีม่วง ขาว เหลือง ใบคล้ายใบพริก ขุดลงไปจะเจอหัว มีลักษณะเหี่ยวให้นำมาต้มกินแทนน้ำทุกวันจนกว่าจะหาย

หัวร้อยรู
พญารากดำ
ข้าวเย็นเหนือ-ข้าวเย็นใต้
เชือกเขาหนัง
ทองพันชั่ง
เหงือกปลาหมอ
แก่นไม้สัก
ต้มรับประทานต่างน้ำ

} หนักอย่างละ ๔ บาท (ซื้อได้ตามร้านเครื่องยาไทย)

หอมแดงแก้ผดผื่นคัน

หอมแดง ๑ หัว ปอกเปลือกแล้วนำไปตำกับเกลือให้เข้ากัน (ใส่เกลือพอประมาณ) แล้วนำมาทาที่เป็นเม็ดผดผื่นคัน ทาวันละ ๒-๓ ครั้ง เพียง ๒-๓ วัน ก็จะหายแน่นอน.

เล็บเป็นหนอง หรือเล็บขบ

ยางง่าย ๆ คือ ให้นำดอกเทียน หรือใบก็ได้ (เป็นต้นไม้ประเภทไม้ดอก) มาโขลกผสมกับน้ำตาลทรายแดง และนำไปพอก ที่เล็บเป็นหนอง ก็จะทำให้ค่อย ๆ หาย และจะไม่ปวดด้วย

เป็นแผล ซาง ฝ้า ในปาก

ถ้าท่านเป็นแผล ซาง ฝ้า ในปาก ไม่ว่าจะเป็นลิ้น เหงือก หรือกระพุ้งแก้ม ให้หายอดไม้ที่มีรสฝาด ยิ่งฝาดมากยิ่งดี เลือกใบอ่อน ๆ แล้วนำมาเคี้ยวให้แหลก อมไว้ ๒-๓ นาที ทำซ้ำ ๒-๓ ครั้งก็จะหาย

วิธีกำจัดเกลื้อน

ให้นำข่ามาโขลกละเอียด ผสมกับเหล้าขาว ๔๐ ดีกรี ใช้ประมาณ ๔๐ ซี.ซี. ทิ้งไว้ ๑ วัน แล้วนำมาทาบริเวณที่เป็นเกลื้อน ประมาณ ๑-๒ อาทิตย์ ก็จะหาย

น้ำใบบัวบกแก้ปวดประจำเดือน

คุณผู้หญิงคนใดมีรอบเดือน แล้วปวดท้องไส้บิดไปบิดมา ให้เอาใบบัวบกทั้งราก ทั้งใบสักกำมือโต ๆ ล้างให้สะอาด ตำแล้วคั้นเอาแต่น้ำ ใส่เกลือพอมีรสเค็ม คั้นได้เท่าไร ให้คื่มให้หมด (อย่าใส่น้ำ) ให้รับประทานวันแรกของการมีประจำเดือน ๓ ครั้ง ๓ เวลา วันเดียวกันอาการปวดประจำเดือนจะหาย

รักษาสิวด้วยหัวผักกาดขาว

ถ้าท่านมีปัญหาเกี่ยวกับสิวบนใบหน้า มีวิธีรักษาง่าย ๆ คือ ซื้อหัวผักกาดขาวมา สัก ๑ หัว หั่นเป็นแว่นบาง ๆ แล้วใช้ถูบนใบหน้าทุก ๆ คืน สิวก็จะหาย และทำให้ใบหน้าเกลี้ยงเกลาด้วย

ยาฆ่าพยาธิโดยตรง ตำราแท้ของโบราณ

ส่วนประกอบมีดังนี้

๑.	ลูกมะเกลือแก่ ๆ	๑ กิโลกรัม
๒.	ลูกสะแก แก่ ๆ	๑ กิโลกรัม
๓.	ยาฉุน	๒ ขีด
๔.	เกลือ	๔ ขีด
๕.	น้ำตาลทราย	$\frac{1}{2}$ กิโลกรัม (ครึ่งกิโล)

นำหมายเลข ๑–๔ ตากแดดให้แห้งดีแล้ว บดให้ละเอียด หรือตำก็ได้ ต้มน้ำตาลให้เหลวเทผสมกัน แล้วปั้นเป็นลูกกลอนโตขนาดลูกองุ่น ตากแดดไว้ ผู้ใหญ่กินไม่เกิน ๕ ก้อน เด็กต่ำกว่า ๖ ขวบ ห้ามกิน

น้ำมะนาวคับพิษน้ำร้อนลวก

ถ้าถูกน้ำร้อนลวก อย่าตกใจจนทำอะไรไม่ถูก รีบหามะนาวฝานบีบน้ำทาให้ทั่ว รับรองไม่พอง ไม่แสบ ไม่เป็นแผลเป็น

วิธีแก้ท้องอืด

นำข้าวสาร ๑ กำมือ คั่วให้ไหม้จนดำ แล้วนำไปต้มกับน้ำให้เดือด ใส่เกลือลงไป ๑ ช้อน แล้วดื่มเข้าไป อาการท้องอืดจะหาย

เปลือกมังคุดแก้น้ำกัดเท้า

ใช้เปลือกมังคุด ฝน หรือบด หรือทำให้ละเอียด ทาบริเวณที่โดนน้ำกัด รับรองไม่นานหายแน่

สับปะรดแก้โรคนิ่ว

นำสับปะรดแก่ใกล้สุก ๑ ผล ผ่าเอาแต่แกนภายใน และยอดอ่อนของหัวสับปะรด ต้มกับน้ำตาลทราย น้ำตาลกรวด ๑ ก้อน ดื่มกินทุกวันไม่ช้าก็หาย

แก่นมะยมยาอดบุรี่

ให้เอาแก่นมะยม พันเอาสัก ๔–๕ ชั้น เท่าผ่ามือมาต้ม โดยให้เหลือน้ำที่ต้มแล้วประมาณค่อนแก้วกาแฟ แล้วดื่มให้หมด จะทำให้ท่านไม่อยากบุหรี่อีกเลย (ต้องทนขมสักหน่อย)

น้ำมันมะกอกรักษาหูหนวก–หูตึง

หูหนวกเป็นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เมื่อน้ำเข้าหูและเกิดเป็นน้ำหนวกขึ้นมา ให้ใช้น้ำมันมะกอกบีบใส่สัก ๒–๒ หยด ทำทุกวัน สัก ๓–๔ วัน ไม่กี่วันหลังจากหยดน้ำมันมะกอกแล้ว หูของท่านจะแห้งหายจากการเป็นน้ำหนวกสนิท

ข่าแก้ปวดฟัน

ให้นำข่าแก่มาโขลกกับเกลือให้เข้ากัน แล้วอุดฟันที่ผุหรือปวด อาการปวดก็จะหายเหมือนปลิดทิ้ง

ยาทำให้ฟันทน

กะไคร้, เกลือ, ข้าวเปลือกเจ้า อย่างละ ๓ หยิบมือ ต้มอมตอนอุ่น ๆ ทุกเช้าเย็น เป็นประจำทุกวัน ฟันจะแน่นแข็งแรงดี

วิธีแก้เกลื้อนครั้งเดียวหาย

ให้นำใบน้อยหน่ามาตำให้ละเอียด เอากากมาถูบริเวณที่เป็นเกลื้อนมาก ๆ ครั้งเดียวก็หาย

แก้โรคน้ำกัดเท้า

ให้นำใบกะเพรามาลนไฟให้ร้อน แล้วใส่ไปในง่ามเท้าที่เป็นแผลนั้น หนีบไว้จนกว่าจะหายร้อน ทำสัก ๓–๔ วัน แผลที่น่ารำคาญจะหาย

ยาทาแก้หูด

ใช้ปูนกินกับหมากผสมกับสบู่ซันไลท์ให้ข้น ๆ แล้วทาที่หูด ให้ทาบ่อย ๆ ๔–๕ วัน บริเวณที่เป็นหูดจะเริ่มคัน ให้ใช้ใบมีดโกนค่อย ๆ ขูดบริเวณที่คัน แล้วทาซ้ำอีก และจะมีอาการคันอีก ก็ขูดออกอีก เพียง ๒–๓ วัน จะขูดรากหูดออกหมดโดยไม่เจ็บปวด และจะไม่เป็นอีกเลย

ใบฝรั่งแก้โรคพุพอง

ให้เอาใบฝรั่งชนิดใดก็ได้ ๒–๓ ใบ ตำให้ละเอียด แล้วนำมาพอกที่เป็นแผลพุพองสัก ๒–๓ วัน แผลก็จะหายสนิท

ถูกแมงกาพรุนไฟ

ท่านที่ถูกแมงกะพรุนไฟขณะที่เล่นน้ำทะเล ให้รีบนำใบผักบุ้งทะเลมาทาบริเวณที่ถูกแมงกะพรุนไฟ หรือใช้ว่านหางจระข้หักแล้วนำมาทาอีก ๒–๓ วัน ก็จะหาย

ยาแก้โรคผิวด่าง

นำต้นผักตบชวามาตากให้หมาด ๆ แล้วเอามาเผาให้ไหม้ทั่วกัน แล้วเอาขันลงหินครอบจนดับสนิท แล้วทำให้ป่นผสมน้ำมันใบชาทาวันละ ๒-๓ ครั้ง หรือประมาณ ๖-๗ วัน ก็จะเห็นผล

วิธีรักษาใบหน้าเกรียมแดด

หลังจากที่ท่านถูกแดดมาทั้งวัน จนใบหน้าเกรียมแดด เมื่อกลับถึงบ้านให้รีบฝานมะนาวเป็นชีก ๆ แล้วบีบม้ามะนาวทาตามใบหน้าจนทั่ว รู้สึกแสบนิดหน่อย ทาไปเรื่อย ๆ และปล่อยไว้ประมาณ ๑ ชั่วโมง แล้วล้างออก ท่านจะพบว่าใบหน้าของท่านจะคืนสู่สภาพเดิมไม่ไหม้หรือหน้าแดงเพราะเกรียมแดดเลย ทำทุกครั้งที่ถูกแดดนาน ๆ

ยาแก้หิด

ใบมะลิสด ๑ กำมือ ล้างน้ำให้สะอาด ตำให้ละเอียด บีบเอาแต่น้ำ และน้ำกะทิสด (เฉพาะหัวกะทิข้น ๆ) ๑ ช้อนชา ใส่เกลือป่นผสมนิดหน่อย แล้วทาบริเวณที่เป็นหิดจะหายเอง

ยาแก้สิว

นำเปลือกมะตูมมาฝนกับหินให้มีฝุ่น แล้วนำฝุ่นนั้นมาละลายกับน้ำมะกรูด แล้วทาบริเวณที่เป็นสิว

ยาแก้ไอ

ให้เอาข่าตัดเป็นท่อน ๆ ยาวประมาณครึ่งนิ้ว ทุบให้แตกใส่ถ้วยหรือแก้วก็ได้ เติมน้ำตาลทรายขาว เกลือ บีบมะนาวใส่นิดหน่อย ดองไว้สัก ๓-๔ ชั่วโมง แล้วจิบน้ำมะนาวที่ดองข่าไว้ ถ้าสามารถอมข่าได้ยิ่งทำให้หายเร็วขึ้น

๑. **ยาแก้เด็กอ่อนท้องอืด** ท้องขึ้น ปวดท้อง ใช้สำหรับเด็กอายุตั้งแต่ ๖ เดือน ถึง ๒ ขวบ ให้เอาใบมะกรูดอ่อน ๆ ๑ ใบ นึ่งบนผ้าขาว ผูกปากหม้อร้อน ๆ แล้วบีบให้ได้น้ำ ๑ หยด ผสมกับน้ำสุก หยอดให้เด็กกิน

๒. **แก้เด็กสำรอก** คือเมื่อเด็กเริ่มจะสอนคลาน สอนเดิน สอนนั่ง ร่างกายเปลี่ยนแปลงเป็นโรคท้องเสีย อุจจาระบ่อย ๆ ให้เอาฝรั่งอ่อน ๓ ใบ ชงน้ำร้อน ให้เด็กกิน

๓. **ยาป้องกันบาดทะยัก** เมื่อถูกตะปูมีสนิมแทง ให้เอาตะปูตัวใหญ่ ๆ ๑ ตัว เผาไฟให้แดงแล้วเอาคีมหนีบตะปูตัวนั้นมาใช้มะนาวผ่าซีก บีบให้น้ำมะนาวไหลลงให้ถูกแผลที่ตะปูตำแผลหายไม่เป็นบาดทะยัก

๔. **ยาถูพันให้พันทน** ไม่โยก คลอน ให้เอาน้ำมันยางที่ใช้ยาเรือนมาถูพันเวลาจะนอน ถูให้ทั่วทั้งบนและล่างทั้งนอกและใน ถูแล้วไม่ต้องใช้น้ำล้างปาก นอนไปเลย ทาทุก ๆ คืนก่อนนอน พันทนดีนัก

๕. **ยาอายุวัฒนะ** ให้เอาเปลือกตะโกนา เถาบอระเพ็ด พริกไทยดำ เปลือกต้นทั้งถ่อนแห้วหมู เมล็ดข่อย ตำให้เป็นผงแล้วชั่งให้หนักเท่า ๆ กัน ผสมกับน้ำผึ้งปั้นก้อนเท่าลูกพุทรา กินทุกวันก่อนอาหารเช้า คนอายุต่ำกว่า ๒๕ ปี ห้ามกิน

๖. **ยาแก้ช้ำใน** เช่น ตกจากที่สูง ๆ ถูกตีด้วยไม้ตะพด ถูกชกช้ำภายใน ให้เอาปูนา ๓ ตัว ตำโขลกกับสุรา คั้นกินแต่น้ำ จะถ่ายเป็นเลือดดำ ๆ ออกมา

๗. **ตะขาบกัด** ใช้น้ำลายไก่ทาแผลหายปวด

๘. **อาบน้ำทะเล** ถูกแมงกะพรุนไฟ จะปวดแสบ ให้เอาพืกเขียวขยี้ที่แผลจะหายปวด.

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ศรีอนันต์
167/21-22 ถนนประชาธิปไตย (ข้างวัดมกุฎฯ) กทม. โทร. 2820514, 2803552
นายอนันต์ ต.สุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา