

หมอชาวบ้าน อ่านง่าย เข้าใจง่าย

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook



ความสุข
ปีใหม่ ๒๕๖๖
ปีใหม่ จิตใหม่
ใจเป็นสุข
(คุยกับผู้อ่าน)

เรื่องนี้ ถูกใจจริง ๆ อัมพาต F.A.S.T

ถูกทวงหนี้
แบบพิสดกฏหมายทำไงดี

ทำไม
ต้องกลางวัน กลางคืน
ฤดูแล และ ทัศนัง ๔ (11พจนัน)

ตำรับยาอายุวัฒนะ
ตำรับยาบำรุงร่างกายคือ?
(หมอไทย)

มารู้จัก
เบ้าหวานระยะสงบ กันเถอะ

ข้อเช่าเสื่อม
บรรเทาได้ด้วย
การออกกำลังกาย

- ๓๘ อาหารเสริม กับน้ำตาล มุมมองของดวงตา
- ๔๓ สร้างพลัง จากภาวะทางใจ ดูหนังหาความหมาย
- ๖๐ น้ำพริกขมิ้นเผ้า ความหมายทางวัฒนธรรม พี่เขเป็นยา
- ๗๔ เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนชีวิต พลั้งชีวิต

การรู้เป็นปัญญา
ทำให้หลุดพ้น เป็นอิสระ
ประสบความสำเร็จ
พันทุกข์อย่างถาวร
(บนเส้นทางชีวิต)



แอลกอฮอล์ ศิริบัญชา

เภสัชทอง ฉลากสีเหลืองแดง

สำหรับฆ่าเชื้อโรค ทำความสะอาดแผล

ตัวยาไอโซโพรพิลแอลกอฮอล์

ขท. 1038/62

ความสุขปีใหม่ ๒๕๖๖

ปีใหม่ จิตใหม่ ใจเป็นสุข



ที่มาภาพ :
• bugphai@123rf.com
• 4045sqd@123rf.com

ขึ้นปีใหม่ ๒๕๖๖ “หมอชาวบ้าน” ขออวยพรให้ท่านผู้อ่านและ
ผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน

**ที่มีทุกข์ ก็ขอให้นิรทุกข์
ที่มีภัย ก็ขอให้ปลอดภัย
ที่มีโศรก ก็ขอให้โศรกหาย
ใจเป็นสุข**

ขอให้ปีใหม่นำมาซึ่งจิตใหม่ ถ้าจิตเก่าเป็นจิตที่นำทุกข์มาให้ จิต
ใหม่ต้องเป็นจิตที่สร้างสุข

จิตทุกข์ คือ จิตเล็ก จิตใหม่ คือ จิตใหญ่

จิตเล็กติดอยู่ในความคับแคบในตัวเอง เหมือนถูกกักขังอยู่ในที่
แคบ เมื่อแคบก็บีบคั้น การบีบคั้นคือความทุกข์

นิตยสารหมอชาวบ้าน
ดำเนินงานโดยมิได้มุ่งหวัง
กำไรทางการค้า
คณะบรรณาธิการ
และผู้เขียนทุกท่าน
ช่วยกันทำเป็นวิทยาทาน
โดยมิได้รับค่าตอบแทน
ใดๆ ทั้งสิ้น เพราะมี
จุดมุ่งหมายร่วมกัน
ที่จะถ่ายทอดวิทยากร
ไปสู่ประชาชนให้มากที่สุด
รายได้หลังจากหักค่า
ใช้จ่ายและเสียภาษี
นำไปใช้ในกิจกรรม
สาธารณประโยชน์ต่างๆ



จิตใหญ่ คือ จิตที่หลุดออกจากความคับแคบในตัวเองออกไปเป็นอิสระ ความเป็นอิสระไม่ถูกบีบคั้นคือความสุข
มีวิธีมากมายที่ทำให้จิตใหญ่และมีความสุข
โดยหลักการคือ...

เอาจิตออกจากความยึดมั่นในตัวตน
ออกไปเชื่อมโยงกับธรรมชาติเหนือตัวตน ซึ่งกว้างใหญ่ไพศาลไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อจิตไปเชื่อมโยงกับความใหญ่ก็เป็นสุข

เพราะฉะนั้นเมื่อมนุษย์เห็นทะเล เห็นภูเขา เห็นท้องฟ้า จึงมีความสุข เพราะธรรมชาติที่ใหญ่โตของสิ่งเหล่านั้น

เราสัมผัสอยู่กับธรรมชาติตลอดเวลา เช่น สายลม แสงแดด ท้องฟ้า ดวงอาทิตย์ ดวงดาว พระจันทร์ หรือลมหายใจของเรา

ถ้าเราตระหนักรู้ว่าธรรมชาติก็เชื่อมโยงกันใหญ่โตไม่มีที่สิ้นสุด เราก็จะเป็นสุขได้ทุกคืนวัน

เราหายใจเข้าหายใจออก ลมหายใจก็เชื่อมโยงกับจักรวาล เหมือนเอาจักรวาลเข้ามาเชื่อมกันในตัว





หรือเรากินข้าวหรือกินน้ำก็ตระหนักรู้ว่า ข้าวเชื่อมโยงไปยาวไกล เกี่ยว
กับดิน เกี่ยวกับน้ำ เกี่ยวกับปุ๋ยในดิน เกี่ยวกับไส้เดือน เกี่ยวกับจุลชีพในดินที่
สร้างปุ๋ย เกี่ยวกับแสงแดด เกี่ยวกับดวงอาทิตย์ เกี่ยวกับชาวนา วัว ควาย
พ่อค้าแม่ขาย ฯลฯ

ทุกสิ่งเชื่อมโยงกันยาวไกล เรามีชีวิตอยู่ได้ เพราะสิ่งอื่นและคนอื่น มี
ความนอบน้อมถ่อมตน และกตัญญูต่อสรรพสิ่ง ไม่มีอหังการในตัวตน มีชีวิต
ที่กลมกล่อมบรรสานสอดคล้อง (harmony) กับธรรมชาติ เป็นสุขยิ่งนัก
เรียกว่า เป็นอยู่ด้วยปัญญา คือ...

เข้าถึงความจริงหรือสัจจะของธรรมชาติ ปัญญา
หรือวิชา ทำให้เป็นสุข

มีวิธีอื่นๆ อีกมากมาย กว่า ๑๐ วิธีที่ทำให้จิตใจใหญ่และเป็นสุข โปรด
สนใจศึกษาและเลือกวิธีที่ถุกจริตของท่าน
โดยสรุปปีใหม่...

ขอให้ท่านมีจิตใจใหญ่ ใจเป็นสุขทุกคืนวัน

ปรี: เวที: ๕



สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

บรรณาธิการนิตยสารหมอบ้าน

โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170
E-mail : productMCB@hotmail.com
www.thaihealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถ์รัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุกาญ

คณะบรรณาธิการ

กวี คงภักดีพงษ์
ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์
คมสัน ทินกร ณ อยุธยา
รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร
ผศ.เนตรนภา ชุมทอง
นพ.ประพจน์ เมตราภาค
ดร.ภ.ยงค์ศักดิ์ ดันติปฏิภ
วีรพงษ์ เกรียงสินยศ
ศิริพร โกสุม
ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
นพ.สุรชัย ปัญญาพฤกษ์พงศ์
สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์
รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตมผลกรพิมพ์
พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน นิตยสาร ลิมปิโชติพงษ์
ลัดดาวัลย์ แสงเสนาะ

ศิลปกรรม อติศร จินดาอนันต์ยศ
สุรชาติ รัชพัช

โฆษณา เอกชัย ศิลากาสน์

บัญชี/การเงิน นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด
โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.



คุยกับผู้อ่าน

ความสุขปีใหม่ ๒๕๖๖ ปีใหม่
จิตใหม่ ใจเป็นสุข

๐๑

บอกเล่าเก้าสิบ

เจริญสติปัญญาง่าย ๆ
ด้วยการใส่ใจเคี้ยวอาหาร

๐๖

เรื่องเด่น

เรื่องนี้ถูกเงินจริง ๆ อัมพาท F.A.S.T.

๑๐

ถนนสุขภาพ

คนคือสัตว์ประเสริฐ

๑๔

คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก

ข้อเข่าเสื่อมบรรเทาได้
ด้วยการออกกำลังกาย

๑๖

ก้าวทันสุขภาพ

แปดปัจจัยจำเป็นของชีวิต :
ส.สุขบุหรี (ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่ม)

๒๐

สุขภาพดี วิถีหมอไทย

ตำรับยาอายุวัฒนะ-
ตำรับยาบำรุงร่างกายคือ?

๒๖

แพทย์แผนจีน

ทำไมต้องกลางวัน กลางคืน
ทิศทั้ง ๔ ฤดูกาล

๒๘

บทความพิเศษ

รู้เท่าทันไทรอยด์
ด้วยวิธีการรักษาสมัยใหม่

๓๒

มุมมองของดวงตา

อาหารเสริมกับน้ำตาล

๓๘

ทูหนึ่งหาความหมาย

สร้างพลังจากภาวะ (ทางใจ)

๔๓

เข้าครัว

ผัดพริกสวรรค์ใส่ถั่วกึ่ง

๔๗

ต้นไม้ ใบหญ้า

หอมหมื่นลี้

๕๐

โยคะศาสตร์

โยคะร่วมสมัย (ตอนที่ ๑)

๕๓

กฎหมายใกล้ตัว

ถูกทวงหนี้แบบผิดกฎหมายทำได้

๕๖

สิ่งละอันพันละน้อย

ตุ๊กแกสอนธรรม

๕๘



ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป



๒๖

พืชเป็นยา

น้ำพริกขมิ้นเผ่า

ความหมายทางวัฒนธรรม

ภูมิปัญญาสุขภาพ

Daily Massage Oil

(น้ำมันนวดตัวสำหรับทุกวัน)

โรคน่ารู้

มารู้จักเบาหวานระยะสงบกันเถอะ

บนเส้นทางชีวิต

พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข

(ที่นี่และเดี๋ยวนี้) : ๕ สติปัญญาฐาน ๔

คลินิกจิตแพทย์

วางไม่ลง

พลังชีวิต

เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนชีวิต

สสทมาเล่า

อิสระจากการให้อภัย

สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์**โครงการสนับสนุน****นิตยสารหมอชาวบ้าน**

๖๐

๖๓

๖๕

๖๙

๗๒

๗๔

๗๖

๗๙

๘๐



๕๐

**ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก
นิตยสารหมอชาวบ้าน** สมาชิกใหม่ วันที่สมัคร..... เริ่มตั้งแต่เดือน..... ต่ออายุสมาชิก ชื่อ-นามสกุล.....

(จัดส่งที่อยู่เดิม ไม่ต้องกรอกข้อมูลด้านล่าง)

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิคนิตยสารหมอชาวบ้าน

 สมาชิก 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 720 บาทสิทธิพิเศษ สมาชิกจะได้รับส่วนลด **15%**

เมื่อซื้อหนังสือของ สนพ. หมอชาวบ้าน

 สมาชิกอุปถัมภ์ 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 650 บาทบริจาคให้ วัด โรงเรียน เรือนจำ อื่นๆ

(หรือให้จัดทำให้)

**ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกใบเสร็จ**

ชื่อ-นามสกุล / หน่วยงาน / บริษัท

ที่อยู่..... หมู่ที่..... หมู่บ้าน.....

ชอย..... ถนน.....

แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ / มือถือ

ข้อมูลส่วนบุคคล อายุ.....ปี อาชีพ.....

ชำระค่าสมัครโดย ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขาถนนประดิพัทธ์ ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามาริบติ ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์ ธนาคารดี ส่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์****โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง******ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน**

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาที่ (เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งทาง Line ID : thaihealthbook.com หรือ Line OA ID : @mcbbook

2. ส่งทางโทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170

3. ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด

36/6 ถ.ประดิพัทธ์ ซ.10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2278-5533, 0-2278-1616, 08-6992-0875

www.thaihealthbook.com

PromptPay

บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
ID: 010502800519101

Line ID : thaihealthbook.com



Line Official ID : @mcbbook

เจริณฺสติปัญญาง่ายๆ



หลักการบริหารจัดการให้มีสติปัญญาแก่กล้า คือ ฝึกทีละน้อย แต่บ่อย ๆ โดยสอดแทรกอยู่ในวิถีชีวิตและฝึกจากการทำกิจวัตรประจำวัน

จากประสบการณ์ส่วนตัวและในเวทีฝึกอบรมทักษะชีวิตให้ผู้คนอันหลากหลาย พบว่า เราสามารถเจริณฺสติกับการฟัง (ฟังด้วยสติ) การเดิน (เดินด้วยสติ) และการเคี้ยวอาหาร (เคี้ยวด้วยสติ)

ก่อนหน้านี้ผมได้เขียนเรื่องการฟังด้วยสติและการเดินด้วยสติ ฉบับนี้ขอเขียนเรื่องการเคี้ยวด้วยสติ

หลักง่ายๆ ก็คือ ระวังกินอาหาร ลองฝึกสติอยู่กับการเคี้ยวอาหาร โดยอยู่กับตัวเองอย่างเงียบ ๆ ตั้งจิตให้ “นิ่ง - ช้า - ไส - ตื่น - รู้” ไม่พูดคุย ไม่เปิดวิทยุทีวี ไม่ฟังเพลง ไม่เล่นสมาร์ทโฟน

ที่มาภาพ :

- theshots©123rf.com
- primafactory©123rf.com
- 9nong©123rf.com