

เพื่อการดูแลตนเอง

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

ฉบับที่ ๕๖๓

ปีที่ ๔๗  
กุมภาพันธ์  
๒๕๖๙

# หมอชาวบ้าน

สุขภาพดี  
ชีวิตเป็นสุข

Line Official ID: @mcbbook, Facebook/thaihealthbook



อาลัยรัก  
ด้วยความเคารพ



ศ.เกียรติคุณ  
นพ.ประเวศ ะลี  
ผู้ให้กำเนิด  
“หมอชาวบ้าน”

ภาพ : นายดิโนวิน รักพงษ์ช่อโต



9 770126 225022

70 บาท





# โครงการพัฒนาครอบครัวที่ดี มูลนิธิเด็ก

## สถิติเด็กหลุดจากโรงเรียน สะสมเพิ่มทะลุ ๑ ล้านคน

จากปัญหาความยากจน

และการใช้ความรุนแรงในครอบครัว

ทุกปีการศึกษาเด็กกลุ่มเปราะบาง  
ยังขาดเงินซื้อชุดและอุปกรณ์การเรียน  
ค่ารถ ค่าขนม ค่ากิจกรรม

“แล้วหนูจะได้ไปโรงเรียนไหม”

“ช่วยกันทำให้เด็กมีความสุขและมั่นใจว่าจะได้ไปโรงเรียนทุกวัน  
อนาคตของเด็กสร้างได้ด้วยมือคุณ”

สนับสนุน “เงินพี่ให้...น้องได้เรียน”

อนุบาล - ประถม

๖,๐๐๐ บาท/คน/ปีการศึกษา  
(เดือนละ ๕๐๐ บาท / ๑ ทุน)

มัธยมและปวช.

๙,๖๐๐ บาท/คน/ปีการศึกษา  
(เดือนละ ๘๐๐ บาท / ๑ ทุน)

\*\*หรือบริจาคตามกำลังศรัทธา\*\*



กรุณาส่งหลักฐานการโอนได้ที่ Line ID : kidsdeeffc

สอบถามเพิ่มเติม โทร. 095-269-0734 หรือโทร. 02-814-1481 ต่อ 137

มูลนิธิเด็ก เลขที่ ๙๕/๒๔ ม.๖ ซ.กระทู้มลิ้ม ๑๘ ถ.พุทธมณฑลสาย ๔

ต.กระทู้มลิ้ม อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๒๐

ร่วมบริจาคได้ที่



e-donation  
มูลนิธิเด็ก

หรือ

ชื่อบัญชี มูลนิธิเด็ก  
ธนาคารไทยพาณิชย์  
เลขที่ 115-2-14733-0



SIRIBUNCHA

ยาดมทเวย จรุงจิต  
Jarungjit  
2 - Ways Inhaler



ยาดมทเวย จรุงจิต  
และ  
ยาตมส้มมือจรุงจิต  
(ตรามงกุฎพญานาคคู่)



ยาดมของไทย กลิ่นหอมสดชื่น

ผลิตภัณฑ์สมุนไพรชายทั่วไป

PRODUCT OF THAILAND

ใบอนุญาตโฆษณา เลขที่ HB 45/68A





รู้หรือไม่ ?

ประกันสังคมทุกมาตรา

# ลดหย่อนภาษีได้

โดยไม่ต้องขอสำเนาการส่งเงินสมทบ  
สำนักงานประกันสังคมเชื่อมโยงข้อมูลผู้ประกันตนกับสรรพากรแล้ว

ผู้ประกันตน  
มาตรา **33**

ตามที่จ่ายจริง สูงสุดไม่เกิน **9,000** บาท /ปี

ผู้ประกันตน  
มาตรา **39**

ตามที่จ่ายจริง สูงสุดไม่เกิน **5,184** บาท /ปี

ผู้ประกันตน  
มาตรา **40**

ตามที่จ่ายจริง สูงสุดไม่เกิน **3,600** บาท /ปี

กรณีผู้ประกันตนต้องการสำเนาการส่งเงินสมทบ  
ขอรับได้ที่สำนักงานประกันสังคม หรือ Download ได้ที่ [www.sso.go.th](http://www.sso.go.th)



รีบยื่น  
ก่อนหมดเขต



## ผู้ประกันตนอย่าลืม ไปยื่นภาษีประจำปีกันนะ!

“ประกันสังคม คู่ครองทุกวัย ใส่ใจทุกคน”



สาย  
ด่วน **1506**  
โทรฟรีทุกเครือข่าย ตลอด 24 ชั่วโมง

[www.sso.go.th](http://www.sso.go.th)

SSO PLUS

@ssothai

ssofanpage



# ตายดี...ที่บ้าน



**คุณหมอประเวศ** พร้อมกับกัลยาณมิตร ลูกศิษย์ และผู้ใกล้ชิด ที่มีปณิธานเดียวกัน ในการที่จะช่วยเหลือคนไทยให้มีความทุกข์จากการเจ็บไข้ได้ป่วยน้อยลง เมื่อเจ็บป่วยไม่มาก สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ไม่ต้องไปโรงพยาบาล ลดภาระให้หมอ และพยาบาล ได้ใช้เวลาดูแลรักษาผู้ป่วยที่ต้องได้รับการรักษาโดยเทคนิคเฉพาะโรค เมื่อออกจากโรงพยาบาล ก็สามารถฟื้นฟูสุขภาพ และรับการช่วยเหลือจากชุมชน **หมอชาวบ้าน** จึงเป็นนิตยสารรายเดือนที่เกิดขึ้นเมื่อ ๔๗ ปีก่อน อาจารย์เริ่มก่อตั้งมูลนิธิหมอชาวบ้าน โดยเงินรางวัลแมกไซไซที่ได้รับเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๔

เมื่อสูงวัย อาจารย์เตรียมตัวตายตั้งแต่อายุ ๗๙ ทำคำสั่งเสียการรักษาขั้นสุดทำยาสีซงของเตรียมไว้ อยากออกเดินทางไกลครั้งสุดท้ายที่บ้าน โดยมีลูกหลานมาส่งที่บ้าน ไม่อยากมีสายน้ำเกลือ และเครื่องพันธนาการอื่นๆ บนเตียง อยากมีสติจนถึงลมหายใจสุดท้าย

ถึงเวลาจริง แม้จะมีภรรยาเป็นหมอ มีคนดูแล ช่วยเหลือที่บ้าน แต่การตัดสินใจให้การรักษาระดับประคองที่บ้าน ก็เป็นเรื่องที่ตัดสินใจยาก แต่ด้วยความรัก ความเข้าใจ และความช่วยเหลือจากกัลยาณมิตร ทั้งแพทย์ พยาบาล ลูกหลาน ทำให้ภาวะยากลำบากนี้ผ่านพ้นไปได้

**อาจารย์ประเวศ** ได้มีการตายที่งดงาม สมความตั้งใจ ได้เป็นตัวอย่างของผู้ที่ต้องการ “ตายดี...ที่บ้าน” (Good Death...At Home)

ขอบคุณทุกท่านที่ยื่นมือมาช่วยเหลือยามวิกฤต...แล้วมันจะผ่านพ้นไป

จันทพงษ์ วะสี



สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

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

E-mail : mcbpublishing2565@gmail.com

กองบรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน

โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616

โทรสาร 0 2271 0170

E-mail : productMCB@hotmail.com

เจ้าของ :

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา :

ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ :

ศ.นพ.สันต์ ทัศนวิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร :

รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานาภาพ

คณะบรรณาธิการ :

กวี คงภักดีพงษ์

ศ.นพ.เกษียร กังคานนท์

คมสัน ทินกร ณ อยุธยา

รศ.นवलอนงค์ ชัยปิยะพร

ผศ.เนตรนภา ชุมทอง

นพ.ประพจน์ เกตุรากาศ

ดร.ภก.ยงศักดิ์ ตันติปฏิภ

วีรพงษ์ เกรียงสินยศ

ศิริพร โกสุม

ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

นพ.สุรชัย ปัญญาพฤกษ์พงศ์

สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์

รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน :

นิelum ลิ้มปิไชติพงษ์

ณพัทธ์ รัศมีมัต

ลัดดาวลัย แสงเสนาะ

สีAnussm :

อดิศร จินดาอนันต์ยศ

สุชาติพงษ์ รักพิช

โฆษณา :

เอกชัย ศิลอาสารณ์

บัญชี/การเงิน :

พัชรินทร์ สัมมาสุวรรณ

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย :

บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด

โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ :

พิมพ์ดี บจก.

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียน  
เป็นวิทยาทาน : บทความที่ดีพิมพ์ใน  
นิตยสารหมอชาวบ้าน ยินดีที่จะให้นำไป  
เผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชนแต่  
ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร  
และอ้างอิงแหล่งที่มา ชื่อผู้เขียน (ซึ่งเป็น  
เจ้าของลิขสิทธิ์) ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่  
เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสาร  
หมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทาง  
ธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง  
เห็นด้วยเสมอไป

# สารบัญ

ฉบับที่ ๕๖๒  
ปีที่ ๔๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๙



## คุยกับผู้อ่าน ตายดี...ที่บ้าน



- ๐๓ **คุยกับผู้อ่าน**  
ตายดี...ที่บ้าน
- ๐๘ **บอกเล่าเก้าสิบ**  
อาลัยรัก  
ผู้ให้กำเนิดหมอชาวบ้าน
- ๑๓ **บทความพิเศษ ๐๑**  
เราจะใช้พลังงานแบบรักษะโลก  
ลดโลกร้อนได้อย่างไร
- ๑๖ **บทความพิเศษ ๐๒**  
คลายปมโรคเกาต์ โรคที่ไม่ได้  
มีแค่อาการ “ปวด”
- ๒๐ **แพทย์แผนจีน**  
การดูแลและป้องกัน  
สมองเสื่อม (ตอนที่ ๑)
- ๒๖ **ถนนสุขภาพ**  
ความฝันกับสุขภาพ (ตอนที่ ๑)
- ๓๑ **คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก**  
ฝึกสมอง ป้องกันสมองเสื่อม
- ๓๔ **มุมมองของดวงตา**  
การรักษาต่อมไขมันที่เปลือก  
ตาอุดตันด้วยหัตถการและ  
อุปกรณ์

- ๓๘ **สุขภาพดี วิถีหมอไทย**  
เคารพ-เรียนรู้-รากเหง้าเดิม
- ๔๑ **เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย**  
ทำไมเราตั้ง New Year's Resolution  
แล้วมักจะไม่สำเร็จ
- ๔๒ **ยานำรู้**  
“อาหารครบ ๕ หมู่” ในกระป๋อง
- ๔๖ **สุขภาพช่องปาก**  
ถ้าฟันแข็งแรง อายุจะยืนยาว
- ๕๐ **เข้าครัว**  
ห่อหมกสุขภาพ
- ๕๔ **ต้นไม้ ใบหญ้า**  
มหาพรหมราชินี  
สัญลักษณ์แห่งพระมหากษัตริย์คุณ
- ๕๗ **โยคะศาสตร์**  
การฝึกลมหายใจ  
ด้วยวิถีแบบวิทยาศาสตร์
- ๕๙ **กฎหมายใกล้ตัว**  
ความรับผิดชอบของผู้ขาย  
แอลกอฮอล์ตามกฎหมายใหม่
- ๖๒ **บริษัทสี**  
คำสอนพุทธกับ “พุงป่อง น่องแฟบ”
- ๖๖ **พืชเป็นยา**  
มะยม
- ๗๒ **ชีวิต-งาน-กรรม:**  
“Pharma Soulmate” เมื่อการทำ  
ธุรกิจร้านขายยา ไม่ใช่เรื่องง่าย
- ๗๙ **กายภาพบำบัดเพื่อชีวิตที่ดี**  
ออกกำลังกาย  
แบบมีแรงต้านด้วยยางยืด



## แพทย์แผนจีน การดูแลและป้องกัน สมองเสื่อม



# ๒๐



## ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก นิตยสารหมอชาวบ้าน



๓๘



๔๒

- ๘๕ **ดูหนัง ดูใจ ดูโลก**  
เลือกให้ดี
- ๘๙ **บนเส้นทางชีวิต**  
การเจ็บป่วยครั้งสุดท้ายของ  
อาจารย์หมอประเวศ วะสี
- ๙๒ **ภูมิปัญญาสุขภาพ**  
ขนมปังอัญชัน บำรุงสายตา  
เพิ่มการไหลเวียนเลือด
- ๙๓ **บทความพิเศษ ๐๓**  
ความลับแห่งชีวิต
- ๙๕ **พลังชีวิต**  
การมีอยู่ของเรา  
ทำให้โลกงามขึ้น
- ๙๗ **สมาธิ**  
หมอชาวบ้านสัมพันธ์
- ๙๘ **โครงการสนับสนุน**  
นิตยสารหมอชาวบ้าน



๕๔

- สมาชิกใหม่ วันที่สมัคร.....  
เริ่มตั้งแต่เดือน.....
- ต่ออายุสมาชิก ชื่อ-นามสกุล.....  
(จัดส่งที่อยู่เดิม ไม่ต้องกรอกข้อมูลด้านล่าง)

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิคนิตยสารหมอชาวบ้าน

- สมาชิก 1 ปี 12 ฉบับ  ส่งแบบสิ่งตีพิมพ์ ราคา 780 บาท  
 ส่งแบบลงทะเบียเงิน ราคา 980 บาท

**สิทธิพิเศษ** สมาชิกจะได้รับส่วนลด **15%**

เมื่อซื้อหนังสือของ สนพ.หมอชาวบ้าน (ไม่รวมค่าสมาชิคนิตยสารหมอชาวบ้าน)

- สมาชิกอุบลรัตน์ 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 700 บาท  
บริจาคให้  วัด  โรงเรียน  รพ.สต.  
 เรือนจำ  อื่นๆ .....
- (หรือให้สำนักพิมพ์ฯ จัดหาให้)

### ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกใบเสร็จ

ชื่อ-นามสกุล / หน่วยงาน / บริษัท .....

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

ชอย..... ถนน.....

แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ / มือถือ .....

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

### ชำระค่าสมัครโดย

- ธนาณัติ สั่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประติพัทธ์
- ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
  - ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขาถนนประติพัทธ์
  - ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามาริบดี
  - ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประติพัทธ์

**\*\*โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง\*\***

### ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาที่

(เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งทาง Line Official ID : @mcbbook
2. ส่งทางโทรสาร 0-2271-0170
3. ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด  
36/6 ถ.ประติพัทธ์ ซ.10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ 0-2278-5533, 0-2278-1616, 08-6992-0875  
E-mail : mcbpublishing2565@gmail.com



บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด  
ID: 01052802519101



Line Official ID : @mcbbook

# ทางอีสาน

“นิตยสารรายเดือนของชาวอีสานและคนไทยทุกภูมิภาค”

ก้าวสู่นิตยสารที่ ๑๕ อย่างภาคภูมิใจกับ ๓ รางวัลคุณภาพ



รางวัลลูกโลกสีเขียวดีเด่น  
ประเภทสื่อมวลชน ครั้งที่ ๑๖  
ประจำปี ๒๕๕๗



รางวัลผู้มีผลงานดีเด่นวัฒนธรรมสัมพันธ์  
สาขาสื่อสารวัฒนธรรม จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น  
พุทธศักราช ๒๕๖๘



รางวัลสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ยอดเยี่ยม ปี ๒๕๖๑  
และได้รับคัดเลือกในโครงการ “เวทีเชิดชูเกียรติฯ” ปี ๒๕๖๕  
จากกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์

“นิตยสารทางอีสานสร้างสังคมอุดมปัญญาญาณจากฐานความภูมิใจในชาติพันธุ์ไทยและอีสาน ผ่านตัวอักษรในคอลัมน์ต่าง ๆ ที่มีแนวทางการถ่ายทอดเนื้อหาบอกเล่าเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ และสภาพปัจจุบัน ทางวัฒนธรรม ประเพณี เศรษฐกิจ การศึกษาและการเมืองของคนอีสาน ให้ผู้อ่านกลั่นใจเกิดเป็นพลังงานชีวิตที่แข็งแกร่ง เปี่ยมไปด้วยความ “ลึกซึ้งรากเหง้า เข้าใจปัจจุบัน รู้ทันอนาคต” ให้สามารถอยู่ไหวและไปต่อได้ในคลื่นกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคที่มีความวุ่นวายโกลาหลเป็นความปกตินี้ได้ “ทางอีสาน” ยังทำหน้าที่เป็นหนังสือที่มุ่งมั่นต่อการเผยแพร่อัตลักษณ์ คุณค่า และตัวตนคนอีสาน เป็นสื่อที่สื่อสารวัฒนธรรมอีสานทุกมิติ ทุกแง่มุมมากที่สุด และสมบูรณ์แบบที่ดีที่สุดเท่าที่มีในปัจจุบัน”

คำประกาศเกียรติคุณ จากฝ่ายศิลปวัฒนธรรมและเศรษฐกิจสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น


ราคาเล่มละ ๑๕๐ บาท


สมัครสมาชิก ครึ่งปี ๙๐๐ บาท

สมาชิกรายปี ๑,๕๐๐ บาท (จากราคาเต็ม ๑,๘๐๐ บาท)

ตลอดชีพ ๑๕,๐๐๐ บาท (ได้รับหนังสือย้อนหลัง)

สนใจสินค้าสั่งซื้อได้ที่ช่องทางดังนี้

 : หนังสืออีสาน นิตยสารทางอีสาน

 : @chonniyom

โทรศัพท์ ๐๘๖-๓๗๘-๒๕๑๖

สำนักงานบริษัท ทางอีสาน จำกัด และจัดจำหน่ายโดยบริษัท ชนนิยม จำกัด

๒๔๔/๕๓๙ ถนนรามอินทรา ซอย ๕ เขตบางเขน กทม. ๑๐๒๒๐ e-mail : chonniyom@yahoo.com

โทรศัพท์ ๐๒-๕๕๒-๔๐๗๐ www.e-shann.com e-mail : e-shann@hotmail.com





# รู้เท่าทัน

## การโฆษณาสถานพยาบาล

ข้อความโฆษณาเหล่านี้ เข้าข่ายโอ้อวดเกินจริง

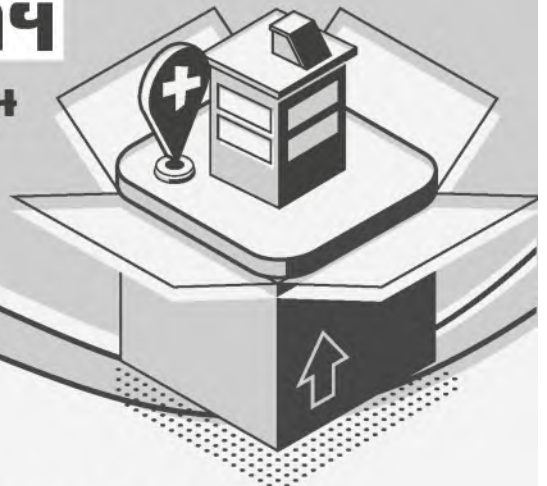
**คุณ** ชาวทั่วเรือนร่าง **เก่งที่สุด**

**การผ่าตัดขั้นสูง** ครอบคลุมจร

**ของแท้** การันตีด้วยรางวัล

**ฯลฯ**

ประชาชนควรพิจารณาให้รอบด้าน  
ก่อนตัดสินใจรับบริการ



## เช็คให้ชัวร์

- เช็คคลินิกให้ชัวร์ <https://mrd-hss.moph.go.th/>
- เช็คหมอให้ชัวร์ [www.tmc.or.th](http://www.tmc.or.th)
- เช็คข้อความโฆษณาที่ใช้ได้/ใช้ไม่ได้ [www.hss.moph.go.th](http://www.hss.moph.go.th)



# อาลัยรัก ผู้ให้กำเนิด หมอชาวบ้าน



ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเวศ วะสี ผู้ก่อตั้งและบรรณาธิการนิตยสาร “หมอชาวบ้าน” รวมทั้งผู้ก่อตั้งมูลนิธิหมอชาวบ้าน และนักเขียนคอลัมน์ผู้ทรงคุณวุฒิ ได้จากไปอย่างสงบ ณ บ้านพัก ในวัย ๙๓ ปี เมื่อค่ำวันที่ ๑๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๔ ท่ามกลางความอบอุ่นของครอบครัวที่อยู่ใกล้ชิด

การจากไปของท่านสร้างความอาลัยอย่างยิ่ง ผู้คนจากหลากหลายวงการ ทั้งบุคคลสำคัญในสังคม หน่วยงานและองค์กรพัฒนาต่าง ๆ ตลอดจนประชาชนผู้อ่าน *หมอชาวบ้าน* ต่างร่วมกันแสดงความรัก ความเคารพ และรำลึกถึงประวัติแนวคิด คุณธรรม และคุณูปการที่ท่านได้มอบไว้แก่สังคม ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ และการพบปะสนทนาในงานพิธีรดน้ำศพและพิธีสวดพระอภิธรรม ณ วัดมกุฏกษัตริยารามราชวรวิหาร ระหว่างวันที่ ๑๒-๑๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๔

นิตยสารหมอชาวบ้าน ดำเนินงานโดยมีได้มุ่งหวังทำโครงการค้า คณะบรรณาธิการและผู้เขียนทุกท่านช่วยกันทำเป็นวิทยาทาน โดยมีได้รับค่าตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น เพราะมีจุดมุ่งหมายร่วมกันที่จะถ่ายทอดวิชาการไปสู่ประชาชนให้มากที่สุด รายได้หลังจากหักค่าใช้จ่ายและเสียภาษีนำไปใช้ในกิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่างๆ