

KHR

ข่าวสารชุมชน เพื่อสุขภาพกายและใจที่สมดุล



ในเล่ม:

- สีสันสำคัญไหน
- มหัศจรรย์พลังหินบำบัด “เทียนจู”
- เยียวยาชีวิตด้วยการให้อภัย

รางวัล! ท้ายเล่ม
ตอบได้ รับไปเลย
ห้องพัก 1 ห้อง 1 คืน

สวัสดีค่ะ

เปิดประตู 3

ร่มไม้...ชายคา 4

เอกเขนก 6

ห้องรับแขก 9

ตีท้ายครัว 11

ลุยสวน 12

ประตูใจ 14

หลังบ้าน 16

หลังจากที่ปล่อยให้ผู้ถือกรรมสิทธิ์ร่วมบ้านพัก
สุขภาพ *เขาชะเมา เฮลท์ รีสอร์ท* หลงชะเง้อคอยมานาน
แสนนาน ในที่สุด KHR (Khao Chamao Health Resort)
ฉบับปฐมฤกษ์ ก็ได้ฤกษ์เปิดบ้านมาทักทายกับท่านสมาชิก
ชุมชนคนรักสุขภาพกันแล้วนะค่ะ โดยเราจะนำเสนอ
เรื่องราวดีๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจจาก
ผู้เชี่ยวชาญศาสตร์แพทย์ทางเลือกแขนงต่างๆ ตลอดจน
ความเคลื่อนไหวใน *เขาชะเมา เฮลท์ รีสอร์ท* มาฝาก
ท่านผู้อ่านเป็นประจำทุกๆ 3 เดือนค่ะ

มีอีมี่หัดขับ เด็กน้อยหัดก้าว... หากท่านผู้อ่านมี
ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะประการใด ก็ขอย้ำได้วีร
หรืออุบไว้คนเดียวนะค่ะทางคณะผู้จัดยินดีน้อมรับ
ทุกความคิดเห็นอยู่เสมอ เพื่อนำมาปรับปรุง KHR
ข่าวสารชุมชน เล่มน้อยนี้ให้ท่านอ่านยิ่งขึ้น

และเนื่องในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ 2551 ที่กำลังจะมา
ถึงนี้ทางคณะผู้บริหารและพนักงาน *เขาชะเมา เฮลท์ รีสอร์ท*
ทุกคน ขอส่งความสุขแด่ทุกท่านผ่านตัวหนังสือ และกราบ
ขอ อาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย
ในสากลพิภพ ได้โปรดอำนวยพรให้ผู้อ่านทุกท่านมีสุขภาพ
พลานามัยที่สมบูรณ์ แข็งแรงทั้งกายและใจตลอดปี และ
ตลอดไปค่ะ



ศาสตร์จากประเพณีที่ปรึกษา

อาจารย์ศุภชัย จารุสมบุรณ์

ประธานอโรคยาสถาน คลินิกการแพทย์แผนไทย

ประธานอนุกรรมการมูลนิธิเพื่อการพัฒนาการแพทย์ทางเลือก
(ประเทศไทย) ผู้เชี่ยวชาญศาสตร์ ดนตรีบำบัด มนตราบำบัด
ดีลัญจกร และอัญมณีบำบัด



ในฐานะประธานที่ปรึกษา เขาชะเมา เฮลท์ รีสอร์ท

ผมมีความยินดีที่ได้เห็นชุมชนทางเลือกของคนรักสุขภาพแห่งนี้ได้ยื่นหยัดผ่านร้อนผ่านหนาวมากกว่า 3 ปี และเติบโตขึ้นอย่างงดงาม ในขณะนี้เรามีสมาชิกผู้ถือกรรมสิทธิ์ร่วมในบ้านพักสุขภาพเป็นจำนวนกว่า 400 คนแล้ว นอกจากนี้ ยังมีคณะบุคคล ผู้รักสุขภาพจากหน่วยงานและสถาบันต่างๆ ให้ความสนใจแวะเวียนเข้ามาใช้บริการบ้านพัก และจัดโปรแกรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ทำให้บ้านพักแห่งนี้ได้ทำหน้าที่สร้างสรรค์คุณประโยชน์ด้านการดูแลสุขภาพผสมดังปณิธานที่ตั้งไว้

นับเป็นโอกาสอันดีที่เราจะพัฒนาช่องทางในการสื่อสารเรื่องราวความเคลื่อนไหวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชนของเราให้สมาชิกได้รับทราบอย่างต่อเนื่องกันเป็นระยะอย่างใกล้ชิด ซึ่งจดหมายข่าวรายไตรมาสนี้ถือว่าจะเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ดี นอกเหนือไปจากสื่อต่างๆ ที่มีอยู่

ผมหวังว่า การส่งข่าวสารถึงกันและกันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะเป็นดังหยดน้ำที่ค่อยเต็มเต็มความชุ่มชื้นให้กับชุมชนแห่งการเรียนรู้แห่งนี้ได้ผลิดอก ออกผล ในการร่วมกันเสริมสร้างวิถีแห่งการดูแลสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนสืบไป เพราะการดูแลสุขภาพกายและใจให้คงความปกติสมดุลอยู่เสมอ นั้น ถือเป็นหน้าที่สำคัญที่เราจะหลีกเลี่ยง หรือผลัดผ่อนไม่ได้เลย หากเราปรารถนาการดำรงชีวิตที่มีความสุข และยังเป็นสิ่งที่ต้องอาศัยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เสริมสร้างกำลังใจให้แก่กันและกันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้การปฏิบัติตนสามารถดำเนินไปได้ด้วยดีอย่างต่อเนื่อง กล่าวได้ว่า **ชุมชน นับเป็นส่วนเติมเต็มที่สำคัญ**

ในฐานะกัลยาณมิตร ผม ทีมผู้เชี่ยวชาญและทีมเขาชะเมา เฮลท์ รีสอร์ท ทุกๆ คนล้วนมีความตั้งใจ และมีความพร้อมที่จะได้ร่วม สนับสนุน และเกื้อกูล เพื่อร่วมทางทุกท่านอย่างเต็มที่ เต็มกำลัง ครับ



สีนั้นสำคัญไฉน?

เคยสังเกตหรือนึกสงสัยกันบ้างไหมคะ... ว่าทำไมภายในบ้านพักของ *เขาชะเมา เฮลท์ รีสอร์ท* จึงใช้สีสันทันที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งนอกจากความสวยงามแล้ว เหตุผลที่สำคัญ ก็คือ สีสันทันแต่ละสีมีผลต่อการบำบัดเยียวยาสุขภาพแตกต่างกันออกไป

เมื่อหลายพันปีก่อน มนุษย์เริ่มรู้จักนำความรู้เรื่องสีมาปรับใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันในด้านต่างๆ โดยต่อมไพเนียลจะมีปฏิกิริยาในการตอบสนองต่อสีแต่ละสีแตกต่างกันออกไป ซึ่งส่งผลให้ความรู้สึก จิตใจ ฮอโมน และอารมณ์ในร่างกายของเราในขณะนั้นแตกต่างกัน

นักจิตวิทยาจึงได้นำพลังของสีแต่ละสี มาปรับใช้เพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วยต่างๆ ของร่างกายและจิตใจให้กับผู้ป่วยมากมายในปัจจุบันโดยเรียกศาสตร์แห่งการรักษาชื่อว่า **“สีบำบัด” (Color therapy)**

เพราะสี คือคลื่นแรงสะเทือนชนิดหนึ่ง เราจึงสามารถนำหลักการนี้มาช่วยปรับสมดุลให้กับร่างกายและจิตใจได้ด้วย ดังนี้



สีเขียว คุณเคยสังเกตตัวเองบ้างหรือไม่คะว่า ทำไมเวลาเดินรดน้ำต้นไม้ ออกกำลังกาย หรือ เดินเล่นอยู่ในสวนแล้วเรารู้สึกสดชื่น นั่นเป็นเพราะว่าขณะที่คุณกำลังทำกิจกรรมนั้นๆ อยู่ร่างกายคุณไม่เพียงแต่ได้สูดอากาศที่บริสุทธิ์เท่านั้น แต่สีเขียวจากใบไม้ยังมีผลช่วยให้หัวใจ อีกหนึ่งอวัยวะภายในที่สำคัญของร่างกายที่ต้องทำงานหนักตลอดชีวิตนี้ไม่ต้องทำงานหนักมาก หรืออาจกล่าวได้ว่าสีเขียวสามารถช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจได้...จึงส่งผลให้การไหลเวียนของโลหิต เป็นไปได้โดยสะดวก สบายๆ และมีจังหวะสม่ำเสมอ ห้องสีเขียว จึงเหมาะสำหรับท่านที่มีไขมันในเส้นเลือดสูง เป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน ค่ะ

สีฟ้า ห้องที่ทำสีฟ้าเขาบอกว่าเหมาะกับคนที่มักจะปวดศีรษะบ่อยๆ เป็นโรคไม่เกรน ปวดประจำเดือน ท้องร่วง หรือนอนไม่หลับ เพราะสีฟ้าสามารถช่วย กำจัดความ

วุ่นวาย สับสนในจิตใจ และยังช่วยเพิ่มความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ได้อีกด้วย จึงไม่แปลกอะไร ที่ศิลปินหลายๆ ท่านมักจะเกิดไอเดียบรรเจิดที่ริมทะเล หรือบางท่านก็ชอบที่จะแหงนหน้ามองดูท้องฟ้าเวลาที่รู้สึกกดดันหรือเคร่งเครียด... จริงหรือเปล่า?

สีม่วง

นางสาวสีม่วง ที่หลายๆ คนมองว่าเป็นสีของแม่ม่าย หรือเป็นสีเฉพาะของสมาชิกผู้นิยมไม่ป่าเดียวกัน แต่คุณรู้ไหมว่า สีม่วง เป็นสีที่มีพลังอันสะท้อนมากที่สุด ในบรรดาโทนสีทั้งหลาย และด้วยคุณลักษณะเด่นนี้เอง ห้องที่ทาสีม่วงจึงเหมาะกับคนที่เป็โรคลมชัก โรคไต มีการทรงตัวที่ผิดปกติ หรือต่อมต่างๆ ของร่างกายทำงานผิดปกติ ซึ่งจะส่งผลให้ฮอร์โมนในร่างกายไม่สมดุลนั่นเอง นอกจากนี้แล้ว สีม่วงยังสามารถช่วยบำบัดอาการทางจิต ความโศกเศร้าเสียใจจากการสูญเสียได้อีกด้วย ร้อยอย่างนี้แล้ว หลายท่านคงจะรักสีม่วงขึ้นมาอีกเยอะเลย ใช่ไหมคะ

สีเหลือง

หลายท่านคงจดจำวันแห่งความปิติยินดีเฉลิมฉลองวันแห่งการเสด็จขึ้นเถลิงถวัลย์ครองสิริราชสมบัติ ครบ 60 ปีขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช พระมหากษัตริย์ผู้เปี่ยมไปด้วยทศพิธราชธรรมได้ ซึ่งในวันนั้นประชาชนทุกหมู่เหล่าล้วนแต่สวมเสื้อสีเหลืองกันไปทั่วทุกหัวระแหง แลดูสดใส น่าปลื้มอย่างบอกไม่ถูก จริงไหมคะ เพราะสีเหลืองสามารถเยียวยาคนที่มีความรู้สึกหดหู่ วิตกกังวล หรือเก็บกดได้นั่นเอง นอกจากนี้ สีเหลืองยังเหมาะกับคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับไขข้ออักเสบ ปวดเมื่อยตามข้อ ต่อมาน้ำเหลืองอักเสบ และเบาหวาน อีกด้วย

สีส้ม

สีที่บางท่านบอกว่าไม่ค่อยจะชอบสักเท่าไรเพราะดูแล้วแสบตา แต่ทว่าสีส้มก็มีประโยชน์สำหรับผู้ที่ปัญหาท้องอืด หรือปวดท้องเนื่องจากมีกรด หรือแก๊สในกระเพาะอาหารมากเกินไป ช่วยบรรเทาอาการที่เกิดจากกระเพาะปัสสาวะอักเสบ หรือหลอดลมอักเสบ แถมยังช่วยให้ระบบย่อยอาหารและระบบทางเดินหายใจสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้สีส้มยังช่วยเยียวยาคนที่มีความวิตกกังวล ย้ำทำได้อีกด้วย

สีชมพู

สีที่ดูอ่อนหวานน่าทะนุถนอม ชวนให้นึกถึงนางเอกในละครเวลาได้เห็นสีชมพูเหมาะกับคนที่เป็โรคนอนหลับ โรคไตเสื่อม หรือ ต้องการเสริมสร้างความแข็งแรง กับเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย สีชมพูช่วยให้ผ่อนคลาย และช่วยลด พฤติกรรมก้าวร้าวได้

มหัศจรรย์พลังหินบำบัด

เทียนจู้” หินมหัศจรรย์แห่งทิเบต

อ.ศุภชัย จารุสมบุญรัตน์



ใครก็ตามที่เป็นลูกศิษย์ลูกหาของผมมา นานกว่า 4-5 ปี ก็ทราบว่า ผมเป็นผู้ที่เริ่มเผยแพร่เรื่องของ “เทียนจู้” หรือ หิน “DZI” (ดีซีไอ) มานานแล้ว และก็จะมี เทียนจู้ของแท้จากวัดโจคัง ครอบครองคนละเส้นสองเส้น ปัจจุบันเป็นที่นิยมของคนทั่วไป แต่ยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการเลือกใช้ ให้เหมาะกับตนเอง ตลอดจนวิธีตรวจสอบคุณภาพ จึงเห็นว่าเป็นโอกาสที่ดีที่จะ เผยแพร่ให้สมาชิกทุกท่านได้มีภูมิความรู้ที่ถูกต้อง

เดิมเทียนจู้ หรือหิน DZI จะใช้ประดับเป็นพุทธบูชาของคัมภีร์ศรียาคยมณี โจคัง พระพุทธรูปสำคัญประจำกรุงลาซาล เมืองหลวงของทิเบต เทียนจู้ ที่ผ่านพิธี พุทธาภิเษกแล้ว จะซึมซาบไปด้วยพลังในการปกป้องคุ้มครองจากโรคภัยไข้เจ็บ และพลังไม่ดีต่างๆ ทำให้ผู้สวมใส่มีความแข็งแรง มีสติปัญญาในการประกอบอาชีพ การงานให้ประสบความสำเร็จ มีพลังแห่งความสมดุลทำให้ผู้คนนิยมรักใคร่ เพราะรู้สึกอบอุ่นเมื่อเข้าใกล้ มีนักฟิสิกส์ชาวญี่ปุ่นค้นพบว่า หินจากเทือกเขา หิมาลัยนี้อุดมด้วยแร่ธาตุถึง 14 ชนิด ประกอบด้วยประจุพลังสนามแม่เหล็ก ได้พื้นโลกมากกว่าหินชนิดอื่นถึง 4 เท่า สามารถสร้างภูมิต้านทาน ช่วยให้การไหลเวียน ของโลหิตดีขึ้น ด้วยคุณสมบัติพิเศษนี้ ยิ่งเพิ่มคุณวิเศษของเทียนจู้ให้มากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม เทียนจู้จะส่งผลดีสูงสุดก็ต่อเมื่อเจ้าของเทียนจู้ได้เลือกเทียนจู้ ที่เหมาะกับตนมาไว้ประดับกาย การค้นหาธาตุภูมิของแต่ละคนจึงเป็นสิ่งจำเป็น พื้นฐานที่ต้องรู้เพื่อจะได้เลือกเทียนจู้ที่เหมาะสม และสามารถป้องกันจุดด้อย หรือโรคภัยได้

วิธีคำนวณหาธาตุประจำตัว

การคำนวณหาธาตุของแต่ละท่านให้ดูว่า เราเกิดปีอะไรแล้วไล่ดูตัวเลขที่อยู่ใน ช่วงอายุให้ตรงกับเลขท้าย 2 ตัวของปี ค.ศ. ที่ตัวเองเกิด (ดูตารางเปรียบเทียบ)

ตารางเปรียบเทียบธาตุทั้ง 5

ปีเกิด	ชวด	ฉลู	ขาล	เถาะ	มะโรง	มะเส็ง	มะเมีย	มะแม	วอก	ระกา	จอ	กุน
นับจัน	เจ็ย จื่อ	ยี่ โฉว	ปิง หยิน	ติง หมาว	คู้ เฉิน	จี่ หยี่	เกิง คู้	ชิน เว่ย	เหยิน เซิน	กู่ย ยิว	เจ็ย ชี่	ยี่ ฮ้าย
อายุ	24 84	25 85	26 86	27 87	28 88	29 89	30 90	31 91	32 92	33 93	34 94	35 95
ธาตุ	ทอง	ทอง	ไฟ	ไฟ	ไม้	ไม้	ดิน	ดิน	ทอง	ทอง	ไฟ	ไฟ

นับจัน	ปิง จื่อ	ติง โฉว	คู้ หยิน	จี่ หมาว	เกิง เฉิน	ชิน หยี่	เหยิน คู้	กู่ย เว่ย	เจ็ย เซิน	ยี่ ยิว	ปิง ชี่	ติง ฮ้าย
อายุ	36 96	37 97	38 98	39 99	40	41	42	43	44	45	46	47
ธาตุ	น้ำ	น้ำ	ดิน	ดิน	ทอง	ทอง	ไม้	ไม้	น้ำ	น้ำ	ดิน	ดิน

นับจัน	คู้ จื่อ	จี่ โฉว	เกิง หยิน	ชิน หมาว	เหยิน เฉิน	กู่ย หยี่	เจ็ย คู้	หยี่ เว่ย	ปิง เซิน	ติง ยิว	คู้ ชี่	ติง ฮ้าย
อายุ	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
ธาตุ	ไฟ	ไฟ	ไม้	ไม้	น้ำ	น้ำ	ทอง	ทอง	ไฟ	ไฟ	ไม้	ไม้

นับจัน	เกิง จื่อ	ชิน โฉว	เหยิน หยิน	กู่ย หมาว	เจ็ย เฉิน	ยี่ หยี่	ปิง คู้	ติง เว่ย	คู้ เซิน	จี่ ยิว	เกิง ชี่	ชิน ฮ้าย
อายุ	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71
ธาตุ	ดิน	ดิน	ทอง	ทอง	ไฟ	ไฟ	น้ำ	น้ำ	ดิน	ดิน	ทอง	ทอง

นับจีน	เหยียน จื่อ	กู่ ฉิว	เจี๋ย หยิน	ยี่ หมาว	ปิง เฉิน	ติง จี้	ชู่ อู๋	จี้ เว่ย	หยิน เซิง	ซิน ยิว	เหยียน ชี่	กู่ ฮ้าย
อายุ	12 72	13 73	14 74	15 75	16 76	17 77	18 78	19 79	20 80	21 81	22 82	23 83
ธาตุ	ไม้	ไม้	น้ำ	น้ำ	ดิน	ดิน	ไฟ	ไฟ	ไม้	ไม้	น้ำ	น้ำ

เมื่อทราบแล้วว่าเรามีธาตุอะไร ก็ดูว่าแต่ละธาตุนั้นมีจุดอ่อนอย่างไร เพื่อจะได้เลือกรูปแบบของเทียนจุที่เหมาะสมกับธาตุประจำตัว

ธาตุไฟ จะเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับ หัวใจ, ระบบการหายใจ, การไหลเวียนโลหิต และลำไส้เล็กได้ง่าย

ธาตุดิน จะเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับ ม้าม, กระเพาะอาหาร และระบบการย่อยอาหาร

ธาตุทอง จะเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับ ปอด, ระบบการหายใจ และลำไส้ใหญ่

ธาตุน้ำ จะเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับ ไต กระเพาะปัสสาวะ ได้ง่าย

ธาตุไม้ จะเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับ ตับ ถุงน้ำดี เอ็นกระดูก แขนขา



แขกไปใครมา

ตลอดช่วงเวลาที่ผ่านม บ้าน KHR ได้มีโอกาสต้อนรับผู้คนมาหน้าหลายตา ทั้งที่ใช่ และไม่ใช่ผู้ถือกรรมสิทธิ์ร่วม แต่ที่แน่ๆ ก็คือ ทุกคนต่างแวะเวียนเข้ามาพักผ่อนและใช้บริการต่างๆ กันอย่างชนิดที่เรียกว่าหวัระไคไม่แห้งกันเลยทีเดียว กระแสรักสุขภาพ มาแรงจริงๆ แสดงว่า KHR ของเราก็อินเทรนด์ ไม่ใช่เล่นนะนี่ ขอบอกๆ ...

ซึ่งหากจะพรรณนายอนหลังตั้งแต่ต้นปีก็เกรงว่าเนื้อที่บนกระดาษจะไม่พอ... เลยขออนุญาตโล่เรียงตั้งแต่เดือนตุลาคมก็แล้วกันนะคะ... เริ่มด้วยวันที่ 24-26 และวันที่ 26-28 ตุลาคม 2550 **ร.พ.หนองหงส์...** และ **ร.พ.โนนดินแดง** จากถิ่นที่ราบสูง จ.บุรีรัมย์ ต่างพาพลพรรคเหล่าข้าราชการมาเข้าอบรมโปรแกรมสุขภาพตามลำดับ ... ได้มีโอกาสต้อนรับแขกบ้านต่างเมืองที่อยู่ห่างไกลจากKHR ตั้งหลายร้อยกิโลฯ แถมหมุ่คณะยังต้องใช้ความอดทนในการเดินทางนั่งบนรถ อดหลับ อดนอน ... (มีบางคณะที่ลงจากรถแล้ว บอก **เจ็บคอ..** ก็เล่นคงไม่คร รองคาราโอเกะกันมาตลอดทางเลยนี่นา) เลยอดไม่ได้ที่จะสอบถามว่า ทำไม ทำไม พี่ๆ ถึงต้องทนลำบากกันเสียขนาดนี้... แต่พอได้พบคำตอบแล้วก็อดไม่ได้ที่จะแอบปลื้ม...อ้อ!...ได้รับการบอกกล่าวเล่าขานกันต่อๆ มาจากผู้ที่เคยมาเข้าร่วมโปรแกรมสุขภาพในครั้งที่ผ่านมาๆ มาแล้วนั่นเอง... ขอบคุนหลายเคอะ... และเมื่อวันที่ 10-11 พฤศจิกายน 50 KHR ก็ได้ต้อนรับคณะข้าราชการจากบ้านใกล้เคียงอย่าง **ร.พ.สอยดาว** อ.สอยดาว จ.จันทบุรี ก็มาจัดโปรแกรมสุขภาพสำหรับข้าราชการ... เพราะชีวิตไม่ได้มีแต่เพียงร่างกาย KHR จึงตามมาติดๆ ด้วยโครงการปฏิบัติธรรม 15 วัน ที่บางคนได้ยินชื่อโครงการแล้วเกิดอาการ "โดน" เพราะชื่อโครงการคือ **พัฒนาจิตสู่ชีวิตที่พ้นทุกข์ ไปนิพพานกันดีกว่า..** จัดระหว่างวันที่ 21 พ.ย. - 5 ธ.ค. 50 นับทั้งพระทั้งโยม รวมได้กว่า 60 ท่าน งานนี้ได้โยกบุญกลับบ้านกันสะใจไปเลย..นี่สิ สุขภาพจิตที่ดีต้องอยู่ในสุขภาพกายที่แข็งแรง ของแท้.. ก็ขอโมทนาสาธุการด้วยนะคะ... มาวันที่ 13-17 ธันวาคม 50 ก็มี **โปรแกรมธรรมชาติบำบัด** งานนี้มี **ดร.เจกอบ วาทักกันเชวี** จากประเทศอินเดีย มาเป็นวิทยากร โดยมี



คุณพิศมัย คู่ปรัชญา ผู้ถือกรรมสิทธิ์ร่วมของ KHR เจ้เก่าเป็นแม่งานนั่นเองเจ้คะ...
 ในเดือนธันวาคม วันที่ 15-16 ร.พ.สองพี่น้อง วันที่ 17-19 ร.พ.โป่งน้ำร้อน และวันที่
 20-21 ก็ถึงคิวของ ร.พ.แหลมสิงห์ ซึ่งทั้ง 3 โรงพยาบาลนี้อยู่ในเขต จ.จันทบุรี ค่ะ...
 เหมือนว่าทั้ง 3 โรงพยาบาลนี้แย่งวันจัด สลับกันไปมานานดูชมเสียว่ะ... ถึงก่อนมีสิทธิ์ก่อน
 เจ้คะ... ขออึ้งย้ง... ช่วงปลายเดือนวันที่ 24 - 30 ธันวาคม ดร.เจดอบ วาทักกันเซรี
 ก็ขอรีเทิร์นมาจัด **โปรแกรมธรรมชาติบำบัด** อีกรอบ...เอ- ติด-จ่าย-อา-ราย-กันนัก-จะ-
 นาย-จา...ปี-นี้- อี้-นี้ -นับ-ได้-4 -รอบ-แล้ว-นะ-จะ... เห็นหน่วยงานต่างๆ ที่พากันเดินหน้า
 เข้ามาอย่างไม่ขาดสายอย่างนี้แล้ว ทาง KHR ก็ต้องขอกราบขอบพระคุณทุกท่าน
 เป็นอย่างสูงค่ะที่ช่วยกันบอกกล่าวเล่าขานความประทับใจที่ได้รับให้คนไกลชิดได้
 รับทราบ ทั้งในเรื่องของที่พัก บรรยากาศ รสชาติของอาหาร เนื้อหากิจกรรม สาระ
 ประโยชน์ที่ได้รับจากวิทยากรท่านต่างๆ ตลอดจน อธิษาศัยไมตรี และอีกหลายสิ่งหลาย
 อย่างที่ไม่สามารถบรรยายออกมาเป็นตัวหนังสือได้... ช่วยให้ผู้ชมชนสุขภาพ KHR แห่งนี้
 ได้มีโอกาสแบ่งปันสิ่งดีๆ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพให้แก่สังคมมากยิ่งขึ้นนั่นเองค่ะ



กินๆ ดมๆ ไม่อมโรค อบรมไปชิมไป



นวดตัวเองหายเมื่อยแล้ว ไปนวดเพื่อนต่อ



อ๊ับ! อ.บอกทำโยคะ เค้าให้ใช้แรงแต่น้อย

ที่ครัวของ เขาชะเมา เฮลท์ รีสอร์ท เรามีเมนูสุขภาพจานเด็ดหลายรายการ กับฝีมือของแม่ครัวเรา ที่ใครๆ ต่างก็ยกนิ้วให้ว่า “อร่อย” เป็นบ้านพักสุขภาพจะมีแต่ความอร่อยอย่างเดียวได้อย่างไร ทุกรายการอาหารของครัวเราจึงไม่เคยที่จะห่างไกลจากคุณค่าทางโภชนาการและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพเลยสักครั้ง เรื่องจริง...ไม่ได้โม้

และอีกหนึ่งเมนูเด็ดยอดนิยม ที่ใครมาก็ต้องขอลอง หรือขอทำให้ชิม เพราะงานนี้พลาดไม่ได้จริงๆ เมนูเด็ดที่วันนี้ก็คือ ยำสมุนไพรมั่นเองค่ะ ขอขอบคุณทางทีมแม่ครัวนะคะที่ช่วยเหลือยกระดับความอร่อยให้เราได้นำมาฝากกันในฉบับนี้



ยำสมุนไพรมั่น

ขนาดรับประทาน 2-3 ท่าน

สูตรน้ำยำ

ส่วนประกอบน้ำยำ (โดยประมาณ)

น้ำตาลทรายแดง 3 ช้อนโต๊ะ
 น้ำ 2 ช้อนโต๊ะ
 น้ำส้มสายชู 1 ช้อนชา
 มะนาว 1 ช้อน
 เกลือและซีอิ๊วขาวเล็กน้อย

ส่วนประกอบเครื่องยำ

ถั่วงู เครื่องขีด
 ใบชะพลู 5 ใบ
 แครอท 1/4 ช้อน
 ตะไคร้ 3 ต้น
 ขมิ้นขาว 1 หัว
 พริกขี้หนู มากน้อยตามความต้องการ
 งาขาวคั่ว 1 ช้อนชา
 ถั่วลิสงคั่ว 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ผสมเครื่องปรุงน้ำยำทั้งหมดเข้าด้วยกัน ชิมรสตามชอบ แล้วพักไว้
- เตรียมเครื่องยำ โดยซอยถั่วงู ตะไคร้ ใบชะพลู และพริกขี้หนู สับแครอทเป็นเส้นๆ หั่นขมิ้นขาวเป็นเส้นๆ
- ผสมเครื่องยำต่างๆ ทั้งหมดรวมกันในอ่าง แล้วเคล้ากับน้ำยำเบาๆ ชิมรสอีกครั้ง
- ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยงาขาวคั่วและถั่วลิสงคั่ว พร้อมเสิร์ฟ



น้ำยาบ้วนปากสูตรสมุนไพร...ทำเองได้

คิดวาทหลายๆ ท่านน่าจะเคยได้ผ่านตากับโฆษณาชิ้นหนึ่งที่มีคู่มือหญิงสาวกับชายหนุ่มที่เพิ่งร่วมหอลงโรง ผ่านการแต่งงานกันมาหมาดๆ แต่แล้วเพียงชั่วข้ามคืนวันแต่งงานอันแสนโรแมนติคก็ต้องกลับกลายเป็นโศกนาฏกรรมในยามเช้าอันขมขื่น...เพราะทันทีที่ฝ่ายชายเริ่มเอื้อนเอ่ยวจีกับคนรัก สาวเจ้าซึ่งอยู่เคียงข้างก็มีอันต้องรีบเปื้อนหน้าหนีและที่สร้างความรวดเร็วแก่ฝ่ายชายเป็นอย่างยิ่ง คงหนีไม่พ้นการที่ได้เห็นคูรักของตนมีอันต้องพุ่งตัวตรงไปทำกิจธุระโงกหน้าโถกอากที่ชักโครกในบัดดล!

แม้โฆษณาชิ้นนี้จะดูเกินความจริงไปสักหน่อย แต่ก็ก็เป็นจุดที่ทำให้หลายๆ คนต้องหันกลับมาลองเอามือป้องปาก แล้วหายใจออกมาทางปาก เพื่อพิสูจน์ว่ากลิ่นปากของตนมีอันภาพมากพอที่จะทำให้คนข้างเคียง หรือคู่สนทนาคงต้องเกิดการแบบสาวเจ้า ทิวาหรือเปล่า


เรื่องของ “กลิ่นปาก” ที่บางคนมองว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยนี้ แต่บางคนกลับบอกว่าถ้าไม่สนิทสนมกันจริงๆ ก็จะไม่กล้าบอก...นั่นแสดงว่ากลิ่นปาก เป็นสิ่งสำคัญที่สมควรมองข้ามเพื่อสัมพันธ์ภาพที่ราบรื่นและความสดชื่นในระหว่างการสื่อสาร...ซึ่งวิธีการจัดการกับเจ้ากลิ่นอันไม่พึงประสงค์นี้ นอกเหนือไปจาก



การดูแลสุขภาพของช่องปากและฟันโดยการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำทุกครั้งหลังอาหารแล้ว อีกวิธีหนึ่งซึ่งก็ได้รับความนิยมไม่แพ้กัน เนื่องจากสามารถให้ผลได้อย่างรวดเร็ว และทันใจ อีกทั้งวิธีการก็ไม่ยุ่งยากแต่อย่างใด นั่นก็คือการใช้น้ำยาบ้วนปากนั่นเองค่ะ

ซึ่งน้ำยาบ้วนปากที่มีขายอยู่ตามท้องตลาดส่วนมากมักจะมีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์และสารยับยั้งเชื้อแบคทีเรียที่เรียกว่าบรมซชาติที่หลายท่านเข็ดขยาด...แต่จดหมายข่าวฉบับนี้ เรามีเคล็ดลับดีๆ ในการพิชิตกลิ่นปาก โดยการทำน้ำยาบ้วนปากสูตรสมุนไพรไว้ใช้เอง โดยอาศัยคุณสมบัติของคลอโรฟิลล์ซึ่งมีอยู่ในผักชีฝรั่งและสารยูจินอลในกานพลู มาเป็นตัวช่วยให้ลมหายใจของคุณหอมสดชื่นได้

วิธีทำ

1. นำผักชีฝรั่งมาหั่นหยาบๆ 3-4 ใบ ผสมกับน้ำเดือด 2 ถ้วยในชามที่ทนความร้อน จากนั้นใส่กานพลู $\frac{1}{4}$ ช้อนชา (2 ก้าน) ลงไป แล้วคนจนส่วนผสมเข้ากันดี เสร็จแล้วตั้งทิ้งไว้ให้เย็นในอุณหภูมิห้อง
2. เมื่อส่วนผสมเย็นแล้ว นำมากรองเอาแต่น้ำใส่ๆ ใช้เป็นน้ำยาบ้วนปาก โดยใช้บ้วนปากวันละ 2-3 ครั้ง หรือ ทุกๆ ครั้งหลังอาหาร ซึ่งหากเก็บไว้ในตู้เย็น จะช่วยให้เก็บไว้ได้นานยิ่งขึ้นคะ เพียงเท่านี้ก็ช่วยเรียกความสดชื่นของลมปากและความมั่นใจกลับคืนมาได้แล้วละคะ 

(ที่มา: นิตยสารชีวิต ปีที่ 9 ฉบับที่ 214 ประจำวันที่ 1 กันยายน 2550)

ไขข้อสงสัย ถ้าซื้อมาแล้วไม่แช่ตู้เย็น จะอยู่ได้กี่วัน?

ไขที่เก็บ ณ อุณหภูมิห้องภายในระยะเวลา 1 วัน จะสูญเสียความสดเท่ากับไขที่เก็บไว้ในตู้เย็นในระยะเวลา 1 สัปดาห์ และแม้ว่าจะแช่ไว้ในตู้เย็นแล้วก็ตาม เราควรรับประทานไขที่ซื้อมาภายใน 30 วัน นับจากวันบรรจุ

(ที่มา: 108 ของคำถาม)

เยียวยาชีวิตด้วยการให้อภัย

พระไพศาล วิสาโล

ในบรรดาผู้เคราะห์ร้ายจากสงครามเวียดนาม คงไม่มีใครที่ทั่วโลกรู้จักมาก เท่ากับ คิม ฟุค เด็กหญิงวัย 9 ขวบ ซึ่งบาดเจ็บสาหัสจากสงครามระเบิดนาปาล์ม ที่เวียดนาม ซึ่งไฟได้เผาผลาญผิวหนังของเธอถึง 65% เธอต้องรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล ถึง 14 เดือน และผ่านการผ่าตัดถึง 17 ครั้งกว่าจะหายเป็นปกติ นั่นคือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปี 2515 และ 3 ปีหลังจากนั้น ก็ไม่มีข่าวของเธออีกเลย แต่แล้ววันหนึ่งในปี 2539 คิม ฟุค ก็ได้มาปรากฏตัวอยู่ต่อหน้าชาวอเมริกันซึ่งเคยผ่านสมรภูมิเวียดนาม เธอได้รับเชิญให้มาพูดเรื่องในโอกาสวันทหารผ่านศึก ณ กรุงวอชิงตัน ดีซี

การได้มาเผชิญหน้ากับกลุ่มคนซึ่งครั้งหนึ่งเคยมาทำลายบ้านเกิดเมืองนอนของเธอ ทำให้ญาติพี่น้องของเธอต้องตาย และเกือบฆ่าเธอให้ตายไปด้วยนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ทำให้ใจได้ง่ายนัก แต่เธอก็มาเพื่อจะบอกให้พวกเขารู้ว่าสงครามนั้นได้ก่อความทุกข์ทรมานแก่ผู้คนอย่างไรบ้าง



หลังจากที่เล่าประสบการณ์อันเจ็บปวดของเธอแล้ว เธอก็ได้เผยความในใจว่ามีเรื่องหนึ่งที่เธออยากจะบอกต่อนักบินที่ทิ้งระเบิดใส่หมู่บ้านของเธอ พุดมาถึงตรงนี้ก็มีคนส่งข้อความมาบอกว่า คนที่เธอต้องการพบบกำลังนั่งอยู่ในห้องประชุมนี้ เธอจึงเผยความในใจออกมาว่า “ฉันอยากบอกเขาว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงประวัติศาสตร์ได้ แต่เราควรพยายามทำสิ่งดีๆ เพื่อส่งเสริมสันติภาพทั้งในปัจจุบันและอนาคต”

เมื่อเธอบรรยายเสร็จลงมาจากเวที อดีตนักบินที่เกือบฆ่าเธอก็มายืนอยู่เบื้องหน้าเธอ เขามีชื่อทหารอีกต่อไปแล้ว แต่เป็นสาธุคุณประจำโบสถ์แห่งหนึ่ง เขาพูดด้วยสีหน้าเจ็บปวดว่า “ผมขอโทษ ผมขอโทษจริงๆ” คิมเข้าไปโอบกอดเขาแล้วตอบว่า “ไม่เป็นไร...ฉันให้อภัย...ฉันให้อภัย”

ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่เราจะให้อภัย โดยเฉพาะกับคนที่ทำร้ายเราปางตาย คิม ฟุค เล่าว่าเหตุการณ์ครั้งนั้นสร้างความทุกข์ทรมานแก่เธอทั้งกายและใจ จนเธอเองก็ไม่ว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างไร แต่แล้วเธอก็พบว่า สิ่งที่ทำร้ายเธอจริงๆ

มิใช่ใครที่โหด หากได้แก้ความเกลียดที่ฝังแน่น ในใจเธอตัวเอง “ฉันพบว่าการบ่มเพาะความเกลียดเอาไว้ สามารถฆ่าฉันได้” เธอพยายามสวดมนต์และแผ่เมตตาให้ศัตรูและแก่คนที่ก่อความทุกข์ให้เธอ แล้วเธอก็พบว่า “หัวใจฉัน มีความอ่อนโยนมากขึ้นเรื่อยๆ เดียวนี้ ฉันสามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องเกลียด”



เราไม่อาจควบคุมกำกับผู้อื่นให้ทำดีหรือไม่ทำชั่วกับเราได้ แต่เราสามารถควบคุมกำกับจิตใจของเราได้ เราไม่อาจเลือกได้ว่ารอบตัวเราต้องมีแต่คนน่ารัก พุดจาอ่อนหวาน แต่เราสามารถเลือกได้ว่าเราจะทำใจอย่างไร เมื่อประสบกับ สิ่งไม่พึงปรารถนา *คิม ฟุค* ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตัวเองว่า “ฉันน่าจะโกรธ แต่ฉันเลือกอีกทางหนึ่ง แล้วชีวิตของฉันก็ดีขึ้น” บทเรียนของ *คิม ฟุค* คือ ในเมื่อเราเปลี่ยนแปลงอดีตไม่ได้ เราจึงไม่ควรปักใจอยู่กับอดีต แต่เราสามารถเรียนรู้จากอดีต เพื่อทำปัจจุบันและอนาคตให้ดีขึ้นได้ บทเรียนจากอดีตอย่างหนึ่งที่เธอได้เรียนรู้มาก็คือ “การอยู่กับความโกรธ เกลียด และความขมขื่นนั้น ทำให้ฉันเห็นคุณค่าของการให้อภัย”

การอภัยมิได้หมายถึงการลืมเหตุการณ์ที่เจ็บปวด แต่หมายถึงการไม่ยอมให้เหตุการณ์เหล่านั้นมาทำร้ายเรา ผู้ที่รู้จักให้อภัยคือผู้ที่ยังจดจำอดีตอันไม่น่าพิสมัยได้ แต่แทนที่จะปล่อยให้อดีตนั้นมากระทำร้าย กลับเอาชนะมันได้และสามารถนำมามั่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น เามาเป็นบทเรียนเพื่อจะไม่ทำคามผิดพลาดอีก และที่สำคัญคือ เป็นเครื่องเตือนใจว่าความโกรธเกลียดนั้นเป็นอันตรายต่อตัวเราอย่างไรบ้าง *การให้อภัย* เป็นเรื่องยาก แต่การมีชีวิตด้วยจิตใจที่โกรธแค้นพยายาม กลับเป็นเรื่องที่ยากลำบากกว่า คนที่มีความโกรธเกลียดอัดแน่นเต็มหัวใจ ย่อมไม่อาจพบความสุขและความเบิกบานใจได้ คนเช่นนี้ ย่อมยากที่จะมีศรัทธาและกำลังใจในการดำเนินชีวิต

ด้วยเหตุนี้เราจึงควรเรียนรู้ที่จะปลดปล่อยความโกรธเกลียดไปจากจิตใจ ด้วยการรู้จักให้อภัย และหมั่นแผ่เมตตาไปให้แก่คนที่ทำความเจ็บปวดให้แก่เรา นึกถึงแต่ครั้งที่ยืมให้เขา แผ่ความปรารถนาดีให้เขา เราจะพบว่าเรายืมให้เขาได้ง่ายขึ้นและจิตใจจะเพื่อน้อยลง ไม่นานเราก็จะให้ภัยเขาได้และมีความปรารถนาดีต่อเขาด้วยใจจริง



(ที่มา: www.budpage.com)

ตอบได้...รับไปเลย!

คำถาม: เขาชะเมา เฮลท์ รีสอร์ท รีสอร์ทสุขภาพแห่งแรกและแห่งเดียวที่เปิดให้สมาชิกเป็นเจ้าของกรรมสิทธิ์ร่วม...ในฐานะสมาชิกคุณสามารถใช้สิทธิ์ใช้ห้องพักได้ปีละกี่วัน และเป็นวันประเภทใดบ้าง

KHR มอบรางวัลห้องพักฟรีจำนวน 3 รางวัล... สำหรับผู้ที่ตอบคำถามถูก โดยจะได้รับรางวัลห้องพักในวันธรรมดา 1 ห้อง 1 คืน สำหรับพัก 2 ท่าน (ไม่รวมอาหารเช้า) สวงนสิทธิ์ท่านละ 1 รางวัลเท่านั้น (โดยส่งคำตอบพร้อมระบุ ชื่อ และรหัสสมาชิกมาที่ โทรสาร 0-2391-1785 ต่อ 14 ระบุว่า ตอบคำถาม KHR 1 หมวดเขตส่งคำตอบ 28 ก.พ.51 สำหรับรายชื่อผู้ที่ตอบถูก 3 ท่านแรก จะประกาศใน KHR ฉบับที่ 2 (มกราคม-มีนาคม 2551) แล้วพบกันใหม่



ส.ค.ศ.

ปีใหม่มี สำหรับดี กว่าปีเก่า
พีชมีเหง้า ครบปี ทวีหัว
ทั้งขนาดและจำนวน ล้วนเกินตัว
แต่คนชั่ว กลับถอยถด ดึลดลง
คือปีหน้า เลวลงกว่า ในปีนี้
ไม่กี่ปี จะหมดดี เพราะมีหลง
รู้สึกตัว ละชั่ว เพราะเห็นตรง
ดีจะคง ดีขึ้นไป ขึ้นใจเออย
-พุทธทาส อินทปัญโญ-



บริษัท เขาชะเมา เฮลท์ รีสอร์ท จำกัด

สำนักงานกรุงเทพ: 71 Sport Club ชั้น 4 ซ.ปริติพูนมยงค์ 41 ถ.สุขุมวิท 71 เขตวัฒนา กทม. 10110
โทร.0-2392-1038, 0-2713-2823 แฟกซ์: 0-2391-1785 ต่อ 14

สำนักงานจันทบุรี: บ้านหนองเจ๊กสร้อย ต.เขาวงกต อ.แก่งหางแมว จ.จันทบุรี โทร./ แฟกซ์ 0-3948-6312