

คลิปเด็ด สุดยอด

นำเสนอเมื่อ : 10 ธ.ค. 2552



[เต่า กิน นก \(มันเร็วกว่าที่คุณคิด\) - คลิปทั้งหมด คลิกที่นี่](#)

ส้มป่อย สุดยอดผักเพิ่มภูมิคุ้มกัน



ส้มป่อย

ส้มป่อย สุดยอดผักเพิ่มภูมิคุ้มกัน กำจัดพิษกาย พิษใจ (หมอชาวบ้าน)

สมุนไพรคืออะไรที่เกิดมาพร้อมการมีเรา... เผ่าพันธุ์มนุษย์ ไม่มีสมุนไพร ไม่มีเรา

วัฒนธรรมคือ ปรากฏการณ์มนุษย์สั่งสมก่อเกิดเป็นภูมิคุ้มกัน ให้ชีวิตได้อยู่ร่วมกันอย่างมั่นคง ทั้งกายใจ จิตวิญญาณสิ่งแวดล้อมและสังคม

สมุนไพรเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมที่น่าสังคมให้พ้นจากสรรพภัยที่รุมเร้า เพราะเป็นสิ่งที่เรามีเราเป็น


งานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ 6 ซึ่งจะจัดระหว่างวันที่ 2-6 กันยายน พ.ศ.2552 ภายใต้แนวคิด "พืชผักสมุนไพร สร้างเศรษฐกิจไทย ตานภัยไขหวัด"


อีกครั้งที่ทุนทางวัฒนธรรมจะได้ออกมาทำหน้าที่ในคราที่เกิดวิกฤติเศรษฐกิจไปทั่วโลก เมื่อคนของเราถูกเลิกจ้างงาน วิทยาการสมัยใหม่ก็ไม่สามารถเข้าถึงที่พึ่งของเราคือฐานทรัพยากรสมุนไพรและภูมิปัญญาที่จะนำมาสร้างเศรษฐกิจ ทั้งการลดค่าใช้จ่ายและเพิ่มรายได้

...อีกครั้ง ในคราที่สังคมตื่นตระหนก จากการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ในขณะที่วัคซีนป้องกันเรายังไม่มี ยาก็ไม่มา ผลข้างเคียงมีอะไรบางเราก็ไม่รู้ เชื่อไวรัสก็คือยาอยู่ตลอดเวลา ปีหน้าอาจจะมีหวัดสายพันธุ์ใหม่ระบาดอีกก็เป็นได้ ถึงเวลาหรือยังที่สังคมไทยจะหันกลับมาหาภูมิปัญญาไทย ในด้านกรกิน การอยู่ การใช้สมุนไพรไทย ที่เรารู้จักดีมีประสบการณ์การใช้มานาน ปลูกกิน ปลูกใช้ได้เอง เพื่อที่จะช่วยคนในสังคมของเราให้ปลอดภัย...สมุนไพรมีคำตอบ

"สมุนไพร มิใช่เป็นเพียงหูกยาเท่านั้น แต่อยู่ในบริบทใหญ่เรื่องวัฒนธรรม" ที่ท่านศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้กล่าวไว้ในคอลัมน์ "คุยกับผู้อ่าน" ฉบับนี้ สมป่อย ดูเหมือนจะเป็นตัวแทนได้ดีที่สุด เพราะสมป่อยจะรักษาทั้งกาย ใจและวิญญาณที่จะไปสร้างพลังให้กับชีวิต ในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของโชคชะตาได้อย่างไม่กลัว เพราะเรามีสมป่อย

 สมป่อย มีชื่อวิทยาศาสตร์ *Acacia concinna* (Willd.) DC.

 ชื่ออื่นของสมป่อยก็คือ สมขอน หมาขอน หมาหัน

 สมุนไพรมงคล ขับพิษสิ่งชั่วร้าย

คนไทยใหญ่ใช้ผักสมป่อยในพิธีกรรมหลายอย่างโดยเฉพาะงานสะเดาะเคราะห์ เพราะเชื่อว่าสมป่อยเป็นพืชศักดิ์สิทธิ์ ช่วยขจัด ปลดปล่อยความโชคร้าย เเคราะห์กรรม ความอับมงคล ให้หลุดพ้นจากชีวิต ถาคันไหนไม่สบายใจ ไม่สบายตัว เจ็บไข เขาจะเอาสมป่อยมาต้มอาบ หรือล้างหัว ล้างหน้า

ถ้าไปดูดวงแล้วดวงตกหรือโชคไม่ค่อยดี เขาก็จะอาบหน้าสมป่อย ถ้าเจอผีก็อาบสมป่อย พิธีรดน้ำมนต์ส่วนมากก็ใช้น้ำผักสมป่อย

นอกจากนี้ งานมงคลสำคัญของชาวไทยใหญ่ เช่น งานบวชลูกแก้ว (บวชพระหรือเณร) น้ำสมป่อยก็เป็นสัญลักษณ์หนึ่งของการชำระล้างเนื้อตัวให้บริสุทธิ์ก่อน เขาสูรมกาสาวพัสตร์ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วชาวไทยใหญ่เรียกสมป่อยว่า หมาขอน หมาหัน



หมาหัน...ตำนานแม่นากภาคไทยใหญ่

มีนิทานพื้นบ้านที่เกี่ยวกับหมาหันว่า กาลครั้งหนึ่งมีแมวเมียขาวใหญ่ปูลามันคู่หนึ่ง ตั้งบ้านเรือนอยู่ท้ายหมู่บ้าน ผัวต้องออกตระเวนไปค้าขายต่างถิ่น ในขณะที่เมียกำลังตั้งท้อง ต่อมาเมื่อก็กคลอดลูกตาย ขณะที่เพื่อนบ้านจะเคลื่อนย้ายศพของเมียไปฝังที่ป่าช้านั้นร่างคนตายก็ร่วงลงมาตรงบ้านตามธรรมเนียมชาวไทยใหญ่เมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ หมายถึง ผู้ตายไม่ยอมยกไปป่าช้า ชาวบ้านจึงนำศพฝังไว้ที่บ้าน เมื่อตัวกลับมาเป็นช่วงเวลากลางคืนก็พบเมียหุงหาสำหรับกับข้าวไวรอทำ ก็อยู่กินกันตามปกติ

รุ่งขึ้นตัวออกไปพบชาวบ้านคนอื่น ๆ ในหมู่บ้านเพื่อนบ้านก็บอกว่าเมียแกคลอดลูกตาย แต่ชายหนุ่มหาเชื่อไม่ ปฏิเสธว่าไม่จริงก็อยู่กินกันตามปกติ แต่เมื่อไปพบใคร ๆ ก็บอกเช่นนั้น จึงเริ่มสงสัยขึ้นมาบ้าง วันหนึ่งหลังกินข้าวเย็นเสร็จเรียบร้อย ตัวทำตะบันหมากตกลงไปใต้ถุนบ้านตั้งใจจะลงไปเก็บ เมียก็บอกว่าเดี๋ยวน้องไปเก็บให้ พอตัวคล้อยหลังได้เหลียวไปเห็นเมียเอาลิ้นไป舐วันเก็บตะบันหมากนั้นขึ้นมาบนเรือน พอแน่ใจแล้วว่าเมียของตนคงตายไปแล้วจริง ๆ จึงออกอุบายบอกเมียว่าจะไปทำถายเบาดตรงนอกชาน แล้วรีบไปเจาะกระบอกไม้ไผ่ที่เก็บน้ำไว้ตรงนอกชานเพื่อให้เกิดเป็นเหมือนเสียงปัสสาวะ จากนั้นก็รีบวิ่งไปในหมู่บ้านแบบไม่คิดชีวิต

เมียเมื่อเห็นตัวปัสสาวะไม่เสร็จเสียที่จึงออกมาดูก็พบว่าตัวไม่อยู่แล้ว จึงวิ่งออกไปตะโกนเรียกหา ส่วนตัวเมื่อรู้ว่าเมียตามมาจึงรีบหลบในพุ่มของหมากขอน (ส้มป่อย) เมียมองไม่เห็นตัวที่หลบอยู่ใต้พุ่มหมากขอนวิ่งมาจนถึงหมู่บ้านไปพบบ้านช่างตีเหล็กกำลังตีเหล็กไฟลุกโชนอยู่ จึงถามว่าเห็นตัวของฉันไหม ช่างตีเหล็กรู้ว่าผู้หญิงคนนั้นตายแล้ว จึงบอกว่า กมลงชี่ เมื่อหลอนกมลงชี่ช่างตีเหล็กก็ไซคอนที่เผาไฟลุกแดงตีลงไป สาวเขาก็ได้กลายเป็นหิ้งหอยลอยตามหาตัวต่อไป

นับแต่นั้นมาคนไทยใหญ่ก็จะเรียกหมากขอนว่า หมาหัน ซึ่งแปลว่าไม่เห็น หมายถึงฝีมองไม่เห็นนั่นเอง และเชื่อว่าหิ้งหอยคือวิญญาณของเมียที่ตามหาตัวของตนเอง

นอกจากคนไทยใหญ่แล้วคนเผ่าคนแกในภาคเหนือและภาคอีสานรวมถึงประเทศลาวต่างใช้ผักของส้มป่อย เพื่อปิดเป่าภัยร้ายเช่นกัน ดังเช่น ในวันสงกรานต์ที่คนโบราณเชื่อกันว่าเป็นวันที่มีอาถรรพณ์แรง เพราะเศียรของท้าวผกาพรหมอาจหล่นมาสู่โลกเกิดไฟประลัยกัลป์ได้ จึงต้องมีการรดน้ำดำหัวกันด้วยน้ำผักส้มป่อย เพื่อล้างอาถรรพณ์สร้างสวัสดิมงคล ไซในพิธีเสริมสิริมงคล พิธีไหวครู สะเดาะเคราะห์ แก้อาถรรพณ์โลภติผีปีศาจ ไซล้างมือ ล้างหน้า หลังจากกลับจากงานศพ หรือไซอาบนำศพ เพื่อให้ผู้จากไปได้พบสิ่งดีสูงสุดดี หรือการนำผักส้มป่อยติดตัวไปด้วยในงานเผาศพผีตายโหง เป็นต้น

การเก็บผักส้มป่อยที่จะนำมาใช้ในการทำพิธีกรรมต่าง ๆ นั้นต้องเก็บในวันขึ้น 15 ค่ำเดือน 4 ซึ่งจะศักดิ์สิทธิ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องไปเก็บก่อนฟ้ารุ่ง หรือก่อนฝนตกลงมา เพราะหากฟ้าร้องฝนตกแล้วถือว่าไม่เป็นยาไม่ขลัง ถือว่า ขวมปีไปแล้ว เมื่อได้เวลาเก็บ ชาวบ้านจะเลือกเก็บผักส้มป่อยที่แก่จัด นำไปตากในกระดงให้แห้งสนิท เก็บใส่ตะกร้า ไซในพิธีกรรมต่าง ๆ กุ๋นนำไปไซนิยมนำผักส้มป่อยไปฝังไฟพู่ให้สุก ส้มป่อยจะมีกลิ่นหอมอมเปรี้ยว ผู้ที่เคยล้างหน้าหรืออาบด้วยน้ำส้มป่อยแล้ว ย่อมรู้สึกได้ถึงควมมีสิริมงคล เพราะกลิ่นหอมแทรกสรเปรี้ยวของส้มป่อยช่วยให้สดชื่นฟื้นชีวิตชีวาขึ้นมาทันทีทันใด



ส้มป่อย

✿ ส้มป่อย สมุนไพรแห่งการขอลดโทษ...ทางธรรม

คนล้าหนายังเชื่อว่าส้มป่อยเป็นสมุนไพรในการขอลดโทษทางธรรม กล่าวคือเมื่อทำผิดพลั้งไป เช่น ถ้าใครไปทำสิ่งไม่ดีที่เรียกว่า ชีต ทำให้ตนเจออะเจอะความชั่วร้าย สิ่งที่จะช่วยให้บรรเทาเบาบางลงคือ น้ำส้มป่อยหรือครุอาจารย์ ผู้มีเวทมนตร์คาถา ที่นั่งฝึกปฎิบัติ (คนทรง) เมื่อทำผิดขอโทษของครุอาจารย์หรือบรรพบุรุษที่เรียกกันว่า ผิดครู น้ำส้มป่อยก็จะช่วยให้ของขลังของดีมีในตัวได้ดั้งเดิม

✿ ส้มป่อย สมุนไพรไล่แมลงมรสุม พายุร้าย

นอกจากจะใช้ส้มป่อยในการปลดปล่อยสิ่งชั่วร้าย และสร้างสิริมงคลให้กับตัวเองแล้ว คนกะเหรี่ยงและคนพื้นเมืองหลายพื้นที่ในภาคเหนือ ในคราที่พายุลมแรงฝนฟ้าคะนอง ฟ้าแลบ ฟ้าร้องเปรี้ยวปรางนาหว่าดกแล้วเขาจะเผาฝักส้มป่อยให้เกิดเป็นควันโขมง สักพักทุกอย่างก็จะสงบลง ผู้ที่เคยเห็นเหตุการณ์ต่างยืนยันเช่นนั้น

✿ ส้มป่อย ยาสระผมธรรมชาติ

แชมพูสระผมปัจจุบันทำจากสารเคมี ไม่ว่าจะสูตรไหน ๆ ก็จะมีสรรพคุณในการชำระล้างน้ำมันธรรมชาติของเส้นผมและหนังศีรษะ ทำให้ผมแห้ง เป็นรังแค ผมหงอกก่อนวัย

สมัยก่อนคนในแถบเอเชียต่างใช้น้ำจากฝักส้มป่อย สระผมอันงามสลวย ปัจจุบันในหลายพื้นที่ทางภาคเหนือยังมีการใช้อยู่ในทางชีวเคมี ฝักส้มป่อยมีสารกลุ่มซาโปนิน (saponin) หลายชนิด เช่น สารอะคาซินินเอ (acacinin A) และสารอะคาซินินบี (acacinin B) รวมกันแล้วสูงถึงร้อยละ 20 สารเหล่านี้เป็นแชมพูธรรมชาติที่เป็นกรดอ่อน ๆ เหมาะที่จะใช้ในการสระผมอย่างยิ่ง ช่วยรักษาหนังศีรษะ ผมหงอกก่อนวัย เพียงนำฝักส้มป่อยมาหั่นกวานตีกับน้ำแรง ๆ สารซาโปนินจะแตกฟองที่คงทนมากมีฤทธิ์ในการชำระล้างได้ดีโดยไม่ทำลายธรรมชาติของผมและผิวบนหนังศีรษะ

การอาบน้ำหรือแช่น้ำส้มป่อยทั้งตัวจะช่วยให้ร่างกายสะอาดปราศจากคราบไคล ช่วยให้สดชื่น

แก้ผู้ดื่มน้ำร้อนในหน้าร้อนและโรคผิวหนังได้หลายชนิด ไม่เพียงแต่ผิวหนังและหนังศีรษะเท่านั้น น้ำสมป่อยยังใช้แช่และขัดเครื่องทองให้เหลืองอร่ามสุกปลั่งเหมือนทองใหม่ได้อีกด้วย



สมป่อย สูดยอดผักกำจัดพิษ ช่วยแก้ไอ...สมุนไพรมหัศจรรย์ในยุคน้ำท่วม 2009

ใบสมป่อยและผักใช้เป็นส่วนประกอบสำคัญของยาอบ ผลจากการที่มีรสเปรี้ยวช่วยขับเหงื่อ ช่วยกำจัดสิ่งสกปรกออกจากร่างกายใบสมป่อยยังใช้เป็นยาประคบ แสบทุกตำรับจะใช้ใบสมป่อยเดี่ยว ๆ หรือผสมสมุนไพรร่วมอื่นในลูกประคบ เพื่อแก้ปวดเมื่อย และยังนำใบสมป่อยมาต้มดื่มได้

นำต้มใบสมป่อยมีรสเปรี้ยวเป็นยาสตรีช่วยถ่ายระบาย ฟอกโลหิตประจำเดือนให้งาม ช่วยล้างเมือก มันในทางเดินอาหารและใช้เป็นยาระบาย ช่วยกำจัดพิษออกจากระบบทางเดินอาหาร ช่วยลดน้ำหนักได้เช่นกัน

นอกจากนี้ ความเปรี้ยวของสมป่อยยังช่วยละลายเสมหะ แก้ไอได้อีกด้วย ดังนั้นสมป่อยจึงเป็นสมุนไพรมหัศจรรย์แบบไทย ๆ อย่างดีทีเดียว ที่น่าสนใจ คือใบของสมป่อยถือเป็นผักที่มีวิตามินเอและบีตาแคโรทีนสูงมากเป็นอันดับต้น ๆ ผลจากการทดสอบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของยอดสมป่อยพบว่าสูงมาก

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่าสารซาโปนินในผักสมป่อยทำให้ทีเซลล์ (T cells) ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น



สมป่อย เป็นยา



ตำรับยาแก้รังแค คันศีรษะ รักษาผมร่วงก่อนวัย

นำผักสมป่อยที่บั้งไฟประมาณ 10 ผักต้มรวมกับลูกมะกรูดที่หมกไฟดีแล้ว 2 ลูก ในน้ำ 5 ลิตร ต้มเดือดจนแตกฟองดี แล้วนำมาใช้หมักและสระผมได้ โดยไม่ต้องผสมกับแชมพูเคมีใด ๆ เลย หากสระผมด้วย แชมพูธรรมชาติสมป่อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง รับรองว่าอาการคันบนหนังศีรษะและรังแคจะหายไปเป็นปลิดทิ้ง



ตำรับยาแก้ไอ

ตำรับ 1 เอาเปลือกแซ่พังกินทำให้ชุ่มคอแก้ไอได้

ตำรับ 2 นำผักบั้งไฟให้เหลืองขงน้ำกินแก้ไอ



ตำรับยาแก้ไข้ ท้องอืด

ใช้ยอดส้มป่อยต้มกินกับข้าวต้ม

ตำรับยาแก้ฝี

ตำรับ 1 นำยอดอ่อนของส้มป่อยมาตำรวมกับขมิ้นอ้อยใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย หมกไฟพออุ่นและนำไปพอกจะช่วยแกฝีฝี ทำให้ฝีแตกเร็วหรือยุบไป

ตำรับ 2 ใช้รากฝนใส่น้ำปูนใสทาฝี

ตำรับยาแก้โรคตับ

ใช้เปลือกต้มกิน

ตำรับยาแก้ท้องร่วง

ใช้รากส้มป่อยต้มน้ำดื่ม

อาหารจากส้มป่อย

1.ต้มส้มป่อย (อุยก่า จาอินตะ สัมภาษณ์ 13 กรกฎาคม พ.ศ.2552)

ส่วนผสม ปลาช่อน 1 ตัวหั่นเป็นชิ้นใหญ่ ยอดส้มป่อย 1 กำ พริกสด 5 เม็ด กระเทียม 1 หัว ข่า 3 แว่น ตะไคร้ 1 ต้น เกลือ น้ำปลา

วิธีทำ ทูบพริกสด กระเทียม ตะไคร้ ลงในหม้อ ใส่น้ำครึ่งหม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลาลงไปปรุงด้วยเกลือ น้ำปลา ใส่ยอดส้มป่อย สักพักยกลง กินได้

2.แกงส้มปลาตุ๋กใส่ยอดส้มป่อย (อุยก่า จาอินตะ สัมภาษณ์ 13 กรกฎาคม พ.ศ.2552)

ส่วนผสม ปลาตุ๋ก 1 ตัวหั่นเป็นชิ้นใหญ่ ยอดส้มป่อย 1 กำ เครื่องแกง (พริกสด 5 เม็ด ขมิ้น 3 แฉ่ง ตะไคร้ 1 ต้น หอมแดง 4 หัว กระเทียม 2 หัว รากผักชี 3 ต้น กะปิ 1 ชอนโต๊ะ เกลือ 1 ชอนโต๊ะ) ผักชี ผักชีฝรั่ง ต้นหอม มะเขือเทศ นำมะนาว ผักสำหรับแกงส้ม (ผักบุ้งหรือมะละกอ หรือผักกระดาด-ทางเหนือ เรียกสมตุน)

วิธีทำ ตำเครื่องแกงให้ละเอียดผสมน้ำครึ่งหม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลาตุ๋ก

ใส่น้ำมะนาวเพื่อดับกลิ่นคาวปลา ต้มให้ปลาสุก ใส่ผักสำหรับแกงส้ม ผักชีซอย ต้นหอมซอย มะเขือเทศ ยอดส้มป่อย
ปรุงรสให้อร่อยกลง กินได้

3.แกงเขียดน้อยใส่ยอดส้มป่อย

ยอดส้มป่อยแกงหรือต้มใส่สิ่ง ใส่เขียดเป็นอาหารเฉพาะถิ่นของคนอีสาน ดังคำที่คนอีสานพูดว่า
"ข่อนสิแจ่ง ไปได้เขียดน้อยมาแกง มาตม ใส่ยอดส้มป่อยคักแท้ ๆ "

ส่วนผสม เขียดน้อย 1 ถ้วย ยอดส้มป่อย 1 กำ ปลาร้า เครื่องแกง (พริก 10 เม็ด กระเทียม 2 หัว
ตะไคร้ 2 ต้น ใบมะกรูด 3 ใบ)

วิธีทำ นำเขียดน้อยควักไส้แล้วล้างน้ำให้สะอาดเก็บยอดส้มป่อยมาล้างน้ำให้สะอาด
ตำเครื่องแกงให้ละเอียด ตมน้ำให้เดือดแล้วใส่เครื่องแกงลงไป ใส่เขียด เมื่อสุกนำยอดส้มป่อยใส่ลงไป
แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา ปลาร้า ตามแต่ชอบ ซดน้ำร้อน ๆ อร่อยมาก

4.ข้าวผัดดอกส้มป่อยหรือข้าวผัดปลาต้มแม่มาย

ส่วนผสม ดอกส้มป่อย กระเทียม เกลือ น้ำตาลทรายแดง ข้าวสวย น้ำมันพืช

วิธีทำ นำดอกส้มป่อยมาล้างให้สะอาด จากนั้น
แกะกระเทียมลงผัดในหมอน้ำมันตามด้วยข้าวสวยและดอกส้มป่อย ปรุงด้วยเกลือ น้ำตาลทรายแดง จะมีสีชมพู
มีรสเปรี้ยวฉ่ำหนอย เหมือนปลาต้ม จึงได้ชื่อว่าปลาต้มแม่มาย

5.ยอดส้มป่อยอ่อง

ส่วนผสม ยอดส้มป่อย หอมแดง กระเทียม มะเขือเทศ พริกชี้หนู เกลือ น้ำตาลทรายแดง ปลา
น้ำมันพืช

วิธีทำ นำเอาหอมแดง กระเทียม มะเขือเทศ พริกชี้หนูกับน้ำมันพืช ใส่เกลือ น้ำตาลทรายแดง
หมกไว้ให้เครื่องสุกพอเครื่องสุกแล้วใส่น้ำต้ม จากนั้นเอาปลามาปิ้งให้สุกแล้วแกะเอาเนื้อปลาใส่ลงไป
(ปลานั้นจะเป็นปลาดุกย่างหรือปลาอุยงอื่นย่าง ปิ้ง ก็ได้) จากนั้นพอรสชาติเขาที่แล้ว
เอายอดส้มป่อยมาปิดใส่ลงไปให้หมกต้มเป็นอันเสร็จ

ส้มป่อยเป็นอีกภูมิประเพณีหนึ่งของสมุนไพรไทย ที่ไม่ได้คุณค่าเป็นเพียงต้นไม้อา
แต่ผูกพันอยู่ในวิถีความเป็นอยู่ ความเชื่อและพิธีกรรมของคนในชุมชนจนเป็นหนึ่งในเดียวกัน
จึงไม่หาแปลกใจถ้าจะยกย่องให้ส้มป่อยเป็นสมุนไพรที่กำจัดพิษภัยได้ทั้งกายและใจ



[เคล็ดลับสุขภาพ สุขภาพใกล้ตัว โรคและการป้องกัน คลิกเลย](#)



[คลิกอ่านความคิดเห็นของเพื่อนๆ ได้ที่นี่ค่ะ](#)