หน่วยที่ **3:** ข้าวและเครื่องเทศ

*บทเรียนที่ 3: อาหาร สุขภาพ และการรักษา*

***ฉบับแปลอย่างไม่เป็นทางการ***

***โปรดอ้างอิงต้นฉบับภาษาอังกฤษหากจำเป็นต้องมีการตรวจพิสูจน์***

หน่วยที่ 3: ข้าวและเครื่องเทศ

*บทเรียนที่ 3: อาหาร สุขภาพและการรักษา*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| วิชา | ประวัติศาสตร์/สังคมศึกษา | |
| หัวข้อ | อาหารกับสุขภาพสัมพันธ์กันอย่างไรในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้? | |
| ระดับ | มัธยมศึกษาตอนต้น | |
| แนวคิดหลัก | ในหลายส่วนของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สุขภาพและความอยู่ดีมีสุขวางอยู่บนแนวคิดเรื่องความสมดุล อาหาร สมุนไพร และเครื่องเทศ ถูกใช้เพื่อบรรลุความสมดุล ตลอดจนใช้ในพิธีกรรมและประเพณีต่างๆ | |
| กรอบคิดหลัก | จักรวาลวิทยา  อิทธิพลด้านอาหาร  สมดุลและของเหลวในร่างกาย  การเยียวยารักษา  ความเชื่อมโยงระหว่างกัน  การทำบุญ  พิธีกรรม  จิตวิญญาณ  สัญลักษณ์นิยม  ความรู้ดั้งเดิม  การอยู่ดีกินดี (แนวคิดแบบองค์รวม) | |
| จำนวนคาบ/บทเรียน | 1 หรือ 2 คาบถ้าสามารถเชิญหมอตำแยพื้นบ้านมาได้ (1 คาบประมาณ 50 นาที) | |
| อุปกรณ์ที่จำเป็น | สื่อการเรียนและแบบฝึกหัดสำหรับแจกนักเรียน | |
| ความรู้พื้นฐาน | ไม่จำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานมาก่อน | |
| วัตถุประสงค์การเรียนรู้  *เมื่อจบบทเรียน นักเรียนจะสามารถ* | | |
| ความรู้ | ทักษะ | ทัศนคติ |
| 1. บรรยายระบบความเชื่อเรื่องธาตุหรือของเหลวในร่างกายที่มีอิทธิพลต่อความรู้ทางการแพทย์แผนโบราณของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ 2. บรรยายอิทธิพลของระบบความเชื่อเรื่องธาตุหรือของเหลวดังกล่าวในการกินอาหารของชาวเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ 3. ระบุส่วนประกอบอาหารที่ใช้ในการทำอาหารของชาวเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่มีสรรพคุณในการรักษา | 1. ศึกษาข้อมูลเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับระบบความเชื่อเรื่องธาตุหรือของเหลวในร่างกายจากการแพทย์กรีกโบราณ อายุรเวทของอินเดีย และการแพทย์ของอิสลาม เพื่อจะได้ทราบว่าระบบความเชื่อเหล่านี้ส่งอิทธิพลอย่างไรต่ออาหารการกินของตน 2. ศึกษาข้อมูลเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบพื้นฐานใน*จามู* (*jamu* - ยาบำรุงแผนโบราณของอินโดนีเซีย) และตำรับเครื่องดื่มสำหรับแม่เพิ่งคลอด (***Jamu Kunyit) เพื่อสังเกตว่าผู้คนในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้พึ่งพาความรู้ที่สืบทอดกันมาเกี่ยวกับสมุนไพรสำหรับการรักษาและบำรุงอย่างไร*** | 1. เข้าใจว่าเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เชื่อมสัมพันธ์กับส่วนอื่นๆ ของโลกอย่างเช่น อินเดีย จีน และตะวันออกกลางอย่างไรด้วยความรู้เกี่ยวกับการแพทย์แผนโบราณ 2. เห็นคุณค่าของผู้อาวุโสในชุมชน (ผู้อาวุโสและหมอตำแย) สำหรับความรู้มากมายที่เป็นผลมาจากประสบการณ์ส่วนตัว การสังเกต และการแบ่งปันข้อมูลผ่านการบอกเล่า |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ช่วง | การดำเนินบทเรียน | สื่อการเรียน | หลักการและเหตุผล |
| เกริ่นนำ  [5 นาที] | 1. **กิจกรรมกระตุ้นความสนใจ**    1. ถามนักเรียนว่า  * ปกติทำอย่างไรเวลามีอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ เช่น เจ็บคอ ปวดฟัน ท้องเฟ้อ ฯลฯ * พวกเขาไปหาแพทย์แผนตะวันตกหรือร้านยาเลย? * หรือว่าผู้ใหญ่ในครอบครัวแนะนำการรักษาด้วยสมุนไพร เครื่องเทศและอาหารอื่นๆ ที่สามารถหาได้ง่ายๆ ในครัวหรือสวนหลังบ้าน? * นอกจากการรักษาในครัวเรือนแล้ว นักเรียนยังถูกบอกให้หลีกเลี่ยงหรือทานอาหารบางชนิดมากขึ้นเพื่อบรรเทาอาการหรือไม่?   หมายเหตุ*:*หากนักเรียนไม่มีคำตอบ ครูสามารถใช้เรื่องเล่าของตัวเองเพื่ออธิบายให้เห็นว่าถึงจะมีการแพทย์ตะวันตกแล้วก็ตาม ผู้คนในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ก็ยังคงใช้แนวทางดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพและการรักษา |  | กิจกรรมกระตุ้นความสนใจช่วยให้นักเรียนเกิดความสนใจเกี่ยวกับหัวข้อและตระหนักว่าหัวข้อนี้เกี่ยวข้องอย่างไรกับชีวิตประจำวันของตน |
| การดำเนินบทเรียน 1 I  [40 นาที] | 1. **ครูบรรยาย**  * ระบบความเชื่อด้านสุขภาพของท้องถิ่นจำนวนมากที่ใช้อาหารการกินสามารถโยงกลับไปได้ถึงระบบความเชื่อเรื่องธาตุหรือของเหลวในร่างกายที่มาจากอินเดีย อารเบียและจีน * โดยทั่วไป ระบบธาตุในร่างกายถือว่ามนุษย์ประกอบด้วยดิน น้ำ ลม และไฟ โรคและอาหารถูกแบ่งเป็นร้อนหรือไม่ก็เย็น และเมื่อจำเป็นองค์ประกอบของมนุษย์สามารถปรับเปลี่ยนได้ด้วยการกินอาหาร ดังนั้นหัวใจสำคัญของระบบธาตุในร่างกายจึงเป็นการแสวงหาระบบที่สมดุล ทั้งไม่ร้อนและไม่เย็น ในการปรับสมดุลดังกล่าว เชื่อกันว่าโรคเย็นควรถูกรักษาด้วยอาหารอุ่นหรือการให้ความร้อน และโรคร้อนควรรักษาด้วยอาหารเย็นหรือการลดอุณหภูมิ   + ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มักจะเน้นธาตุลมอย่างในโรคที่เกี่ยวกับ*ลม*ในประเทศไทยและ*อันกิน* (*angin)* ในมาเลเซีย เลือด (ของเหลวที่ร้อน) และเสมหะ (ของเหลวที่เย็น) จะต้องอยู่ในสมดุล ความเจ็บป่วยและการเจริญพันธุ์ระยะต่างๆ จะรบกวนสมดุลและต้องมีการดูแลเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษ   + สนับสนุนการอธิบายระบบความเชื่อเรื่องธาตุหรือของเหลวในร่างกายด้วยสื่อการเรียน 1 – สื่อการเรียน 5   + ถามนักเรียนว่าครอบครัวของพวกเขามีความเชื่อในเรื่องระบบธาตุในร่างกายที่เน้นความร้อน/เย็นหรือไม่ ยกตัวอย่างเช่น ผู้ใหญ่ในครอบครัวเตรียมหรือแนะนำอาหารร้อนในช่วงเดือนที่หนาวเย็นหรือทำตรงข้ามในช่วงเดือนที่ร้อนหรือไม่?  1. **งานกลุ่ม: จับคู่ทำกิจกรรม**    1. นักเรียนศึกษารายการอาหารในแบบผึกหัด 1 และจัดจำแนกว่าเป็น ‘ร้อน’ ‘เย็น’ หรือ ‘กลาง’ ในแผนภาพ*เวนน์* (Venn) ในหน้าถัดไป กระตุ้นให้นักเรียนเพิ่มเติมอาหารเข้าไปในแผนภาพหากว่าทำได้    2. กระตุ้นคำตอบจากนักเรียนและชี้ให้เห็นว่าแม้ว่าจะยังไม่มีรายการมาตรฐานของอาหารที่ให้ความร้อนและความเย็นเนื่องจากภูมิภาคนี้มีความหลากหลายและได้รับอิทธิพลจากหลายประเทศ แต่ถึงอย่างไรก็ยังมีความคงเส้นคงวาบางอย่างในการจัดจำแนกอาหาร    3. ยกตัวอย่างเช่น มะละกอเป็นผลไม้ที่ให้ความร้อนขณะที่ผลไม้และผักส่วนใหญ่ (โดยเฉพาะที่มีน้ำฉ่ำ) ให้ความเย็น ผลไม้เปรี้ยวให้ความเย็น กระเจี๊ยบเขียวและฟักให้ความเย็น แต่ผัก (และยา) ที่มีรสขมให้ความร้อน ไขมันให้ความร้อน เช่นเดียวกับเนื้อสัตว์และปลาเค็ม ข้าวก็เช่นเดียวกับอาหารหลักประเภทแป้งอื่นๆ ส่วนใหญ่ คือเป็นกลาง เช่นเดียวกับปลาสด ที่เป็นอาหารหลักเกือบทั่วทั้งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ 2. **ครูบรรยาย**    1. นอกจากนี้ ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อาหารยังถูกใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางการแพทย์และพิธีกรรม และตัวอย่างหนึ่งคือ ขมิ้น ขมิ้นถูกใช้ในทางศาสนาและพิธีกรรมในอินเดียมายาวนานและถูกใช้ในทางการแพทย์และพิธีกรรมอย่างกว้างขวางในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้โดยเฉพาะในช่วงการคลอดและเด็กยังเป็นทารก สนับสนุนการอธิบายด้วยสื่อการเรียน 6 ถึงสื่อการเรียน 8    2. ให้นักเรียนอ่านข้อมูลในแบบฝึกหัด 2 เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมว่าขมิ้นที่ถูกใช้ในทางศาสนาและพิธีการมายาวนานในอินดีย ก็ถูกใช้เป็นยาและใช้ในพิธีกรรมในช่วงการคลอดและช่วงเด็กเป็นทารก ชี้ให้นักเรียนเห็นว่าความรู้ที่สืบทอดกันมาดังที่แสดงให้เห็นในข้อมูลข้างต้นนั้นได้รับการถ่ายทอดกันมาโดยผู้อาวุโสหรือหมอตำแยและจากแม่สู่ลูกสาวผ่านการบอกเล่า ก่อนจะมีการแพร่หลายและการยอมรับการแพทย์ตะวันตก พวกเขาคือแหล่งความรู้หลักด้านสุขภาพสำหรับผู้หญิงในหมู่บ้านและสะท้อนภูมิปัญญาและประสบการณ์ของบรรพบุรุษของเรา    3. ใช้สื่อการเรียน 6 เพื่อแสดงว่าผู้คนยังคงพึ่งพาความรู้ทางการแพทย์แผนโบราณของบรรพบุรุษของเราเพื่อสุขภาพที่ดีอยู่    4. ใช้สื่อการเรียน 9 และสื่อการเรียน 10 เพื่อแสดงให้เห็นว่าอาหารถูกใช้เป็นยาอย่างไรในอินโดนีเซีย *จามู* หรือ ***J****amu* (เดิมสะกด *Djamu*) เป็นยาแผนโบราณในอินโดนีเซีย เป็นยาสมุนไพรที่ทำจากส่วนต่างๆ ของพืช (ราก เปลือก ดอก เมล็ด ใบ และผล) บางครั้งก็ผสมผลิตภัณฑ์จากสัตว์เข้าไปด้วย (น้ำผึ้ง นมผึ้ง นม และไข่)    5. ให้นักเรียนอ่านแบบฝึกหัด 3 อธิบายว่าความรู้เรื่องสมุนไพรถูกถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งในระหว่างการเดินในป่า อย่างไรก็ตาม ด้วยการขยายพื้นที่เมือง การทำลายป่า การเข้าถึงการรักษาพยาบาลแบบตะวันตกและปัจจัยอื่นๆ ทรัพยากรธรรมชาติเหล่านี้และความรู้ที่สืบทอดกันมากำลังสูญหายไปอย่างรวดเร็ว แม้ว่า*จามู*อาจจะยังได้รับความนิยมในหมู่คนรุ่นใหม่ในฐานะยาบำรุง แต่ก็บริโภค*จามู*ในรูปแบบเม็ดแทนที่จะซื้อจาก *Mbok Jamu* ดัง*ในสื่อการเรียน* 8    6. *เน้นความสำคัญของการรักษาประเพณีและความรู้เหล่านี้เนื่องจากเป็นส่วนสำคัญของวัฒนธรรมและมรดกสืบทอดของเรา* | * สื่อการเรียน 1 – สื่อการเรียน 5 * แบบฝึกหัด 1: อาหารและสุขภาพสัมพันธ์กันอย่างไรในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ * ทางเลือก: ส่วนต่างๆ ของขมิ้นเพื่อแสดงให้นักเรียนดูหรืออีกทางเลือกหนึ่งคือ ครูนำขมิ้นบดมาให้นักเรียนได้เห็นสีสัน ในการแพทย์แบบอายุรเวท ขมิ้นบดผสม (ผงขมิ้นผสมน้ำอุ่น นมอุ่นหรือน้ำมันงา) มักถูกใช้ล้างแผล ลดการอักเสบ และสมานแผล พึงสังเกตว่าขมิ้นจะทิ้งคราบสีเหลืองไว้บนผิวหนังหลังจากพอกหรือทาลงไป * แบบฝึกหัด 2: อาหารที่เป็นยา – ขมิ้น * แบบฝึกหัด 3: คิดทบทวน – รักษาภูมิปัญญาของผู้อาวุโสของเรา * สื่อการเรียน 6 – สื่อการเรียน 10 | การใช้สื่อการเรียนเพื่อเสริมการบรรยายของครูทำให้นักเรียนสามารถทำความเข้าใจข้อมูลได้ดีขึ้นและเป็นการแสดงหลักฐานในการนำเสนอ  การจับคู่ทำงานกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและทำให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนกัน |
| ดำเนินบทเรียน 2  [50 นาที] | 1. **สัมภาษณ์**    1. เชิญหมอตำแยมาให้ความรู้กับนักเรียนในช่วงนี้ของบทเรียน    2. ก่อนเข้าบทเรียน ให้นักเรียนใช้ตารางในแบบฝึกหัด 4 เพื่อเตรียมคำถามที่จะใช้สัมภาษณ์หมอตำแย กระตุ้นให้นักเรียนถามคำถามเช่น:  * ผู้ให้สัมภาษณ์มาเป็นหมอตำแยได้อย่างไร? * ทำหน้าที่เป็นหมอตำแยมานานแค่ไหนแล้ว? * ได้ความรู้มาจากไหน? * พืชที่เธอใช้ในการทำคลอด? * มีการประกอบพิธีกรรมที่ใช้สมุนไพรก่อน ในระหว่างและหลังจากการคลอดหรือไม่? | * แบบฝึกหัด 4: สัมภาษณ์หมอตำแย | การสัมภาษณ์กระตุ้นให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชนด้วยการตั้งคำถามและเห็นคุณค่าของความรู้ที่คนในชุมชนมี |
| ปิดท้าย  [10 นาที] | 1. **สรุป**    1. ถามนักเรียนว่ารู้จักยา*จามู*อื่นๆ ที่ใช้สำหรับอาการเจ็บป่วยเฉพาะอะไรบ้างหรือไม่ หรือมียาสมุนไพรอะไรในวัฒนธรรมของพวกเขาที่ทำจากส่วนประกอบธรรมชาติที่ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยทั่วไป เช่น หวัด เจ็บคอ ไข้ ท้องอืด ฯลฯ หรือไม่    2. ให้นักเรียนทำการบ้าน 1    3. ให้นักเรียนทำการบ้าน 2 หากไม่มีการสัมภาษณ์ในชั้นเรียน    4. นักเรียนต้องสัมภาษณ์ผู้อาวุโสในครอบครัวและเขียนรายงานเกี่ยวกับยาและการรักษาแผนโบราณที่ใช้กันทั่วไปในชุมชน นักเรียนยังต้องทบทวนเกี่ยวกับความสำคัญของข้อมูลและความรู้ดังกล่าวอีกด้วย | * การบ้าน 1: อาหารสมอง * การบ้าน 2: สัมภาษณ์หมอตำแย * แบบฝึกหัด 4: สัมภาษณ์หมอตำแย | การทำการบ้านช่วยให้นักเรียนรวบรวมและขยายความรู้ที่ได้มา และยังส่งเสริมการแลกเปลี่ยนของคนต่างรุ่น ทำให้นักเรียนได้ตระหนักว่าผู้อาวุโสในชุมชนของเรามีความรู้สำคัญที่จะแบ่งปัน  รายงานนี้ทำให้ครูสามารถตรวจสอบได้ว่านักเรียนได้รับความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับระบบธาตุในร่างกายที่มีอิทธิพลต่อความรู้ทางการแพทย์แผนโบราณของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และพืชที่ใช้เป็นยาในภูมิภาคนี้หรือไม่ |

หน่วยที่ **3:** ข้าวและเครื่องเทศ

*บทเรียนที่ 3: อาหาร สุขภาพ และการรักษา*

สื่อการเรียนและแบบฝึกหัด

อภิธานศัพท์

อายุรเวท (Ayurveda): หนึ่งในระบบการแพทย์แบบองค์รวมที่เก่าแก่ที่สุดของโลกที่พัฒนาขึ้นมาเมื่อหลายพันปีก่อนในอินเดีย มีพื้นฐานบนความเชื่อว่าสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ขึ้นอยู่กับสมดุลที่ละเอียดอ่อนของจิตใจ ร่างกายและวิญญาณ

ไขข้ออักเสบ (Arthritis): – โรคที่เจ็บปวดที่ข้อ

Asam jawa: มะขาม

Batik kebaya (บาติกเกบาบา): เกบาบา (kebaya) หมายถึงชุดเสื้อผ้าที่มีที่มาจากอินโดนีเซียและสวมใส่โดยผู้หญิงในอินโดนีเซีย มาเลเซีย บรูไน เมียนมา สิงคโปร์ ภาคใต้ของไทย กัมพูชาและภาคใต้ของฟิลิปปินส์ บาติกคือเทคนิคการสร้างลวดลายบนผ้าด้วยการใช้ขี้ผึ้ง

น้ำดี: ของเหลวสีเขียวคล้ำไปจนถึงน้ำตาลเหลืองจากตับ ช่วยย่อยอาหาร

ฉุนเฉียว (choleric): อารมณ์ไม่ดีหรือรำคาญ

อยู่ไฟ: คำใช้เรียกช่วงเวลาที่ผู้หญิงคลอดลูก การอยู่ไฟหลังคลอดเป็นวิธีปฏิบัติในบางวัฒนธรรมของเอเชีย

curcuma longa: ชื่อวิทยาศาสตร์ของต้นขมิ้น

เบาหวาน: โรคเกี่ยวกับการเผาผลาญอาหารในร่างกายที่คนป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ทั้งเนื่องจากผลิตอินซูลินไม่เพียงพอ หรือเซลในร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินไม่ดีพอ หรือทั้งสองอย่าง

ข่า: พืชหัวในตระกูลขิง

Gula Melaka: น้ำตาลมะพร้าว

ตับอักเสบ: ตับอักเสบติดเชื้อ

ระบบของเหลวในร่างกาย: ระบบการแพทย์ที่ให้รายละเอียดเรื่ององค์ประกอบและการทำงานของร่างกายมนุษย์ เป็นที่ใช้กันในอายุรเวทและแพทย์และนักปรัชญากรีกและโรมันโบราณ ระบบนี้เชื่อว่าการมีของเหลวในร่างกายสี่อย่างมากหรือน้อยเกินไปในร่างกายมนุษย์ (humors) จะส่งผลต่ออารมณ์และสุขภาพของคนนั้น

Humors: ในระบบของเหลวในร่างกาย humors หมายถึงของเหลวในร่างกายมนุษย์

Jamu (*จามู*): ยาสมุนไพรในอินโดนีเซีย

Jamu Gendong: gendong แปลว่าหาบ Jamu Gendong หมายถึง jamu ที่ถูกหาบ

Kunyit: ขิง

ตะไคร้: พืชในตระกูลหญ้า มีกลิ่นหอมฉุนและใช้เป็นสมุนไพรประกอบอาหารทั่วไปในเอเชีย และยังใช้เป็นยาสมุนไพรในอินเดียด้วย

Mbok Jamu: Mbok เป็นคำชวาใช้เรียกผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า Mbok Jamu หมายถึงผู้หญิงชวาที่มีอายุที่ขาย jamu

เศร้าโศก (melancholic): รู้สึกหดหู่

เฉื่อยชา (phlegmatic): ช้า เนือย ไม่มีความรู้สึกและไม่แสดงความรู้สึก

หลังคลอด (post-natal): ช่วงเวลาหลังคลอดบุตร

ไขข้ออักเสบ (rheumatism): โรคที่มีการอักเสบและความเจ็บปวดตามข้อ กล้ามเนื้อ หรือเนื้อเยื่อเส้นใย

พืชประเภทหัว (rhizome): หัวที่อยู่ใต้ดิน

ร่าเริง (sanguine): มองโลกในแง่ดี

กำมะถัน (sulphur): สารเคมีสีเหลืองใส เป็นของแข็งในอุณหภูมิห้อง

มะขาม: ผลไม้เป็นฝักที่ใช้กันทั่วไปในการประกอบอาหาร มีรสหวานและเปรี้ยว

สื่อการเรียน 1**:** ระบบของเหลวในการแพทย์กรีก

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ของเหลว | อารมณ์ | ธาตุ | ฤดู | ลักษณะ |
| น้ำดีสีดำ | เศร้าสร้อย | ดิน | ฤดูใบไม้ร่วง | เย็นและแห้ง |
| น้ำดีสีเหลือง | ฉุนเฉียว | ไฟ | ฤดูร้อน | อุ่นและแห้ง |
| เลือด | ร่าเริง | ลม | ฤดูใบไม้ผลิ | อุ่นและชื้น |
| เสมหะ | เฉื่อยชา | น้ำ | ฤดูหนาว | เย็นและชื้น |

**ที่มา**: Keirsey, David. 1998. *Please Understand Me II: Temperament, Character, Intelligence*. Del Mar, CA: Prometheus Nemesis Book Company.

คำศัพท์

ฉุนเฉียว (choleric): อารมณ์ไม่ดี ก้าวร้าว โกรธ

เศร้าโศก (melancholic): รู้สึกหดหู่

เฉื่อยชา (phlegmatic): ช้า เนือย ไม่มีความรู้สึกและไม่แสดงความรู้สึก

ร่าเริง (sanguine): คึกคัก มองโลกในแง่ดี

สื่อการเรียน 2**:** ภาพฤาษีในสมัยโบราณกำลังเรียนวิชาอายุรเวท

**ภาพฤาษีในสมัยโบราณกำลังเรียนวิชาอายุรเวทจากพระอตรียา (บนสุด) และสุสรุตะ พระอตรียาเป็นหนึ่งในปราชญ์ที่ยิ่งใหญ่ของฮินดูและเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องอายุรเวท สุสรุตะเป็นแพทย์อินเดียโบราณและถูกถือว่าเป็นบิดาแห่งศัลยกรรมพลาสติก**

|  |
| --- |
|  |

ที่มา:[*http://ayurvedadosha.org/what-is-ayurveda#axzz4D3MLUPEh*](http://ayurvedadosha.org/what-is-ayurveda#axzz4D3MLUPEh)

คำศัพท์

**ศัลยกรรมพลาสติก**:  การสร้างหรือซ่อมแซมอวัยวะบางส่วนของร่างกายด้วยการปลูกถ่ายเนื้อเยื่อ ไม่ว่าจะเป็นการรักษาอาการบาดเจ็บหรือการเสริมความงาม

ผู้เชี่ยวชาญ: คนที่มีความรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างลึกซึ้ง

สื่อการเรียน 3**:** ของเหลวหรือธาตุ (โทษะ) ในระบบอายุรเวทของอินเดีย

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| วาตะ | ปิตตะ | กผะ |
| ลม อากาศ | ไฟ น้ำดี | น้ำ เสมหะ |
| เป็นสาเหตุของความเจ็บปวด แห้ง กังวล หดหู่ ท้องผูก ปวดข้อ ฯลฯ | เป็นสาเหตุของผื่นคัน โรคเลือด ตับอักเสบ ติดเชื้อ โกรธ ฯลฯ | เป็นสาเหตุของความอ้วน เบาหวาน เชื่องช้า บวม ฯลฯ |

**ที่มา**:<http://www.mindbodygreen.com/0-1117/Ayurveda-Dosha-Types-for-Beginners.html>

สื่อการเรียน 4**:** ระบบของเหลวในการแพทย์อิสลาม

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ของเหลว** | **อารมณ์** | **อาการที่เกิดจากการมีของเหลวมากเกินไปหรือของเหลวทำงานมากเกินไป** |
| น้ำดีสีดำ | เศร้า (*Ghalba-el-Sauda*) | ผิวหนังดูหยาบกร้าน ชีพจรเต้นอ่อน ปัสสาวะน้อย คนป่วยบ่นว่าไม่อยากอาหารและปวดคอ คนป่วยพลุ่งพล่านด้วยจินตนาการเพ้อเจ้อและดูหวาดกลัวโดยไม่มีสาเหตุ |
| เลือด | ร่าเริง (*Ghalba-e-Dam*) | สีผิวกลายเป็นสีแดง เส้นเลือดปูดเห็นชัดขึ้น ชีพจรเต้นเต็มที่ และปัสสาวะมีสีคล้ำ คนป่วยบ่นว่าหายใจติดขัด ปวดศีรษะ และฝันเห็นเลือด |
| น้ำดีสีเหลือง | ฉุนเฉียว (*Ghalba-e-Safra*) | ผิวเป็นสีเหลือง ชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติและปัสสาวะสีคล้ำ คนป่วยดูหงุดหงิดโดยไม่มีสาเหตุชัดเจนและบ่นว่าปวดศีรษะ นอนหลับๆ ตื่นๆ คอขมและฝันเห็นไฟ ฟ้าแลบ ความโกรธ และการต่อสู้ |
| เสมหะ | เฉื่อยชา (*Ghalba-Balgham*) | ผิวซีดขาวและเย็น ชีพจรช้าและลึก และปัสสาวะน้อยและสีอ่อน คนป่วยบ่นว่าจำอะไรไม่ค่อยได้ ไม่อยากอาหาร นอนมาก ขี้เกียจ และฝันเห็นน้ำ |

**ที่มา**: Saad, Bashar and Said, Omar. 2011. *Greco-Arab and Islamic Herbal Medicine: Traditional System, Ethics, Safety, Efficacy, and Regulatory Issues*. John Wiley & Sons.

คำศัพท์

ฉุนเฉียว (choleric): อารมณ์ไม่ดี ก้าวร้าว โกรธ

เศร้าโศก (melancholic): รู้สึกหดหู่

เฉื่อยชา (phlegmatic): ช้า เนือย ไม่มีความรู้สึกและไม่แสดงความรู้สึก

ร่าเริง (sanguine): คึกคัก มองโลกในแง่ดี

สื่อการเรียน 5**:** ข้อความของอิบน์ ฮินดู (**Ibn Hindu)** จากตำรา *กุญแจสู่การแพทย์และแนวทางสำหรับนักศึกษา* **(*The Key to Medicine and a Guide to Students*)**

*Ibn Hindu* ***เป็นนักปรัชญา ข้าราชสำนัก และแพทย์ชาวมุสลิม จบการแพทย์จากแบกแดดและทำงานในราชสำนักบูยิด ในราวี ใกล้เตหะรานในปัจจุบัน***

|  |
| --- |
| คำอภิปรายเรื่องของเหลวในร่างกาย (akhlat): ของเหลวในร่างกายเป็นพื้นฐานของโลกขนาดเล็ก ซึ่งก็คือมนุษย์ เทียบเท่ากับธาตุต่างๆ ในโลกขนาดใหญ่ เนื่องจากร่างกายประกอบด้วยของเหลวเหล่านี้ ก็เช่นเดียวกันกับที่ทุกสิ่งในโลกแห่งการสร้างและการเสื่อมประกอบด้วยธาตุต่างๆ นั่นเอง |

***ที่มา***: Savage-Smith, Emily. 2013. ‘Were the Four Humours Fundamental to Medieval Islamic Medical Practice?’ In: *The Body in Balance: Humoral Theory in Practice*, ed. by Elisabeth Hsu and Peregrine Horden. Epistemologies of Healing, Vol. 6. Oxford: Berghahn Books, pp. 89–106.

คำศัพท์

โลกขนาดใหญ่ (Macrocosm): โลกอันยิ่งใหญ่ จักรวาลโดยรวม

โลกขนาดเล็ก (Microcosm): โลกแบบย่อส่วน ในที่นี้หมายถึงร่างกายมนุษย์

สื่อการเรียน 6**:** ขมิ้น

**มีการใช้ขมิ้นในทางศาสนาและพิธีต่างๆ ในอินเดียมายาวนาน และก็มีการใช้อย่างกว้างขวางในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ในทางการแพทย์และพิธีกรรมในช่วงการตั้งครรภ์ การคลอด แต่งงานและงานศพ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **นักเรียนรู้หรือไม่ว่า...?**   1. ขมิ้นมีรสชาติเผ็ดร้อนและขมและมีกลิ่นหอมอ่อนๆ 2. ขมิ้นเป็นรากของต้นขมิ้น (*Curcuma longa*) และมีเปลือกหยาบสีน้ำตาลและมีเนื้อสีส้ม 3. ขมิ้นเป็นพืชพื้นเมืองของอินโดนีเซียและอินเดียใต้ที่มีการเพาะปลูกมานานกว่า 5,000 ปี 4. ขมิ้นถูกใช้ในการแพทย์จีนและอินเดียมายาวนานเป็นยาแก้อักเสบสำหรับรักษาอาการต่างๆ เช่นท้องอืด ดีซ่าน ปวดฟัน ฟกช้ำ เจ็บหน้าอก เสียดท้อง ฯลฯ 5. ขมิ้นถูกเรียกว่า “หญ้าฝรั่นอินเดีย” เนื่องจากสีเหลืองส้มและถูกใช้เป็นเครื่องปรุง ยารักษาโรค และสีย้อมผ้ามาตลอดประวัติศาสตร์ 6. เชื่อกันว่าขมิ้นมีสรรพคุณทั้งเย็นและร้อน ทำหน้าที่ต้านการอักเสบในระยะสั้น (ซึ่งเป็นการทำให้เย็น) นอกจากนี้ยังถูกใช้ในพิธีกรรมการเพาะปลูกเพื่อทำให้ผืนดิน “เย็น” ก่อนการปลูกข้าว แต่ในระยะยาวแล้ว มันให้ความร้อนและทำให้แห้ง |

ที่มาของภาพ: MS Photographic, <http://www.thekitchn.com/7-ways-to-eat-drink-turmeric-198696>

*ที่มาของข้อมูล ดัดแปลงจาก*: <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=78> และ David E. Sopher. 1964. ‘Indigenous Uses of Turmeric (Curcuma domestica) in Asia and Oceania’. *Anthropos*, Bd. 59, H. 1./2., pp. 93-127.

สื่อการเรียน 7**:** ต้นขมิ้น **(*curcuma longa****)*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |

ที่มา: *จากซ้าย ตามเข็มนาฬิกา*

<https://jerry-coleby-williams.net/2012/01/01/in-production-today-january-2012/best-shot-turmeric-curcuma-longa-6/>

<http://www.perennialsolutions.org/hardy-gingers-for-the-food-forest-understory>

<http://growerjim.blogspot.kr/2014/01/golden-turmeric-curcuma-longa.html>

สื่อการเรียน 8**:** ตำรับยา ***Jamu Kunyit*** (ยาบำรุงทำจากขมิ้นสำหรับผู้หญิงหลังคลอดของอินโดนีเซีย) เพื่อลดลมและความเย็นที่คุณแม่มือใหม่กลัวกัน

|  |  |
| --- | --- |
| ส่วนผสม**:**   * ขมิ้น(*kunyit) 2 กำมือ* * น้ำตาลมะพร้าว (*gulamelaka)* 1 1/2 ก้อน (ประมาณ 85 กรัม) * มะขาม (asamjawa) 1/2 ห่อ * น้ำ 500 มล. |  |
| วิธีทำ  1. ต้มน้ำ 500 มล.ให้เดือดและละลายมะขาม |  |
| 2. ปอกและหั่นขมิ้น ผสมน้ำพอประมาณ |  |
| 3. เทขมิ้นผสมน้ำลงไปในหม้อ ตั้งไฟ |  |
| 4. กรองน้ำมะขามจากขั้นตอนที่ 1 ลงไปในหม้อเพื่อไม่ให้เม็ดมะขามปนลงไป |  |
| 5. เติมน้ำตาลมะพร้าวที่สับแล้วลงไป |  |
| 6. ต้มส่วนผสมให้เดือด ปิดไฟและกรองเอาแต่น้ำใส่ขวดแก้ว |
| 7. ดื่มเมื่อต้องการ |

**ที่มา**: ดัดแปลงจากข้อมูลที่ได้จาก <http://travel.cnn.com/explorations/drink/power-jamu-gods-350690/>

ที่มาภาพ จากด้านบน:<http://www.homeremediesweb.com/turmeric-health-benefits.php>

<http://www.angelamay.net/green-curry-paste/img_7332/>

<http://www.natureandnutrition.com>

<http://www.gourmetsleuth.com/articles/detail/lemon-grass>

<http://www.huffingtonpost.com/2014/10/20/tamarind_n_5999376.html> (uksao999, *จาก* Getty Images)

<http://periodictable.com/Elements/016/>

สื่อการเรียน 9**:** ส่วนผสมของ ***Jamu* (เดิมสะกด *Djamu*)**

จามู (*Jamu)* **เป็นยาแผนโบราณของอินโดนีเซีย โดยมากแล้วเป็นยาสมุนไพรทำจากส่วนต่างๆ ของพืช (ราก เปลือก ดอก เมล็ด ใบและผล) บางทีก็มีการผสมผลิตภัณฑ์จากสัตว์ (น้ำผึ้ง นมผึ้ง นม และไข่) เข้าไปด้วย ต่อไปนี้คือรายการสมุนไพรที่พบมากที่สุดใน*จามู และสรรพคุณ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| product_turmeric | **ขมิ้น** | ล้างพิษ หยุดการกรน บรรเทาอาการปวดประจำเดือนและลดกลิ่นตัว |
| http://www.angelamay.net/wp-content/uploads/2012/11/IMG_7332.jpg | **ข่า** | แก้อาการเมาเรือและเจ็บคอ นักร้องมักใช้ผสมเป็นเครื่องดื่มเพื่อดูแลรักษาเสียง |
| Ginger-and-Health-Benefits-of-Ginger | **ขิง** | ล้างพิษ อาการแพ้ท้อง และทำให้ร่างกายอบอุ่น กระตุ้นเลือดลม |
| lemon grass | **ตะไคร้** | สร้างความกระปรี้กระเปร่า ระงับเลือดออกตามไรฟันและไล่ยุง |
| o-TAMARIND-facebook | **มะขาม** | แก้ท้องผูกและทำให้ผิวอ่อนนุ่ม |
| s13 | **กำมะถัน** | แก้ผื่นคัน ใช้ในเครื่องสำอาง |

***ที่มา***:<http://fukienchaw.blogspot.kr/2015/03/indonesian-confinement-turmeric-drink.html>

สื่อการเรียน 10**: *Jamu*** ในชวา

*จามูก (Jamu)* ***สามารถพบได้ทั่วไปในอินโดนีเซีย แต่มีแพร่หลายมากที่สุดในชวาที่*** *Mbok Jamu***(ผู้หญิงชวารุ่นสาวไปจนถึงวัยกลางคนนุ่งชุดพื้นเมืองเคบายา (**kebaya) **ผ้าบาติก หาบตะกร้าไม้ไผ่เต็มไปด้วยขวด*จามู*เร่ขายตามหมู่บ้านและตามตรอกซอกซอยในเมือง) ตามเมืองใหญ่ๆ ยาสมุนไพร*จามู*ถูกหาบเร่ขายตามท้องถนนเป็นเครื่องดื่มสร้างความสดชื่นที่ปกติมีรสขมแต่ผสมด้วยน้ำผึ้งหรือไม่ก็น้ำตาลมะพร้าว การหาบเร่*จามู*ในตะกร้าไม้ไผ่เรียกว่า** *Jamu Gendong*(***จามูเกนดง* แปลตรงตัวคือ*จามูที่ถูกหาบ***) **นอกจากนี้ยังมีการตั้งแผงเล็กๆ ข้างถนนขาย*จามูเป็นการเฉพาะอีกด้วย***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

ที่มา:<https://en.wikipedia.org/wiki/Jamu>

*ที่มาของภาพ*:<http://kendhilkencana.blogspot.kr/2012/02/jamu-gendong-3.html>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Jamu>

<http://www.medanthrotheory.org/read/5291/animating-anthropology>

แบบฝึกหัด 1**:** อาหารและสุขภาพสัมพันธ์กันอย่างไรในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้?

*เกริ่นนำ*

ระบบความเชื่อเรื่องสุขภาพของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่ให้ความสำคัญกับอาหารการกินสามารถเชื่อมโยงย้อนกลับไปถึงระบบความเชื่อเรื่องของเหลวในร่างกายจากอายุรเวทของอินเดียและแพทย์และนักปรัชญากรีกและโรมันโบราณ

โดยทั่วไปแล้ว ระบบความเชื่อเรื่องของเหลวในร่างกายมองว่ามนุษย์มีองค์ประกอบเฉพาะของดิน ไฟ น้ำ และลม และจัดจำแนกสิ่งต่างๆ ออกเป็นร้อนกับเย็น โรคและอาหารถูกจำแนกออกเป็นร้อนหรือเย็น และสุขภาพของมนุษย์สามารถปรับเปลี่ยนได้ด้วยการกินอาหารเมื่อจำเป็น ดังนั้น หัวใจสำคัญของระบบความเชื่อเรื่องของเหลวในร่างกายทั้งหมดคือการแสวงหาระบบที่สมดุล คือไม่ร้อนไม่เย็น เพื่อให้ได้สมดุลดังกล่าว เชื่อกันว่าโรคเย็นควรถูกรักษาโดยอาหารร้อนหรือการให้ความร้อน และโรคร้อนควรถูกรักษาโดยอาหารเย็นหรือการลดอุณหภูมิ

ระบบความเชื่อเรื่องของเหลวในร่างกายที่เน้นเรื่องร้อน/เย็นอาจมีที่มาจากอินเดียไปอารเบีย กรีซ และยุโรป และเข้ามายังเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในภูมิภาคนี้ มักจะเน้นธาตุลม เช่น โรคที่ขึ้นต้นด้วย*ลม*ต่างๆ ในประเทศไทยและ *angin* ในมาเลเซีย เลือดที่เป็นของเหลวร้อนและเสมหะที่เป็นของเหลวเย็นจะต้องอยู่ในระดับสมดุล ความเจ็บป่วยและระยะต่างๆ ของการเจริญพันธุ์ [เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอด] รบกวนสมดุลของธาตุและจำเป็นต้องดูแลเรื่องอาหารการกิน

ร้อน เย็น หรือเป็นกลาง?

เอเชียตะวันออกเฉียงใต้รับความคิดเกี่ยวกับคุณสมบัติเย็นหรือร้อนของอาหารและการที่อาหารส่งผลต่อปัจเจกบุคคลในแต่ละช่วงของวงจรชีวิตในแต่ละฤดูกาลมาจากระบบอายุรเวทของอินเดียและระบบหยินและหยาง (เย็นและร้อนตามลำดับ) ของจีน

ศึกษาอาหารตามรายการข้างล่าง พิจารณาสิ่งที่ผู้ใหญ่ในครอบครัวพูดเกี่ยวกับคุณสมบัติของอาหาร นักเรียนจะจัดจำแนกอาหารเหล่านี้เป็นร้อน (ให้ความร้อน) เย็น (ทำให้ร่างกายเย็น) หรือเป็นกลาง? จัดกลุ่มในแผนภาพเวนน์ (Venn) ในหน้าถัดไป มีอาหารที่อาจอยู่ได้มากกว่าหนึ่งประเภทหรือไม่? เพิ่มอาหารเข้าไปในแต่ละส่วนของแผนภาพหากทำได้และแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนๆ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| พริก | มะละกอ | ข้าว | ไขมัน | ปลาสด |
| ปลาเค็ม | ถั่วลิสง (และถั่วอื่นๆ) | กระเจี๊ยบเขียว | แตงกวา | มะพร้าว |
| สับปะรด | กล้วย | ขมิ้น | มะเขือ | มะระ |
| พริกไทย | เนื้อแดง | กะหล่ำปลี | แตงโม | ฝรั่ง |
| ขิง | กระเทียม | ผักโขม | หอมหัวใหญ่ | มะม่วง |

ร้อน

เย็น

กลาง

แบบฝึกหัด 2**:** อาหารเป็นยา – ขมิ้น

คนที่มีสุขภาพดีส่วนมากมักจะไม่ใส่ใจกับเรื่องธาตุหรือของเหลวจนกว่าจะป่วยหรือตั้งท้อง ผู้หญิงหลังคลอดยังอยู่ในภาวะเย็นที่อันตรายและต้องได้รับความร้อนในทางพิธีกรรมและทางปฏิบัติด้วยอาหารและยาที่ให้ความร้อนเพื่อขับ “เลือดเสีย” ออกไปและฟื้นสมดุลภายใน

ขมิ้นถูกใช้ในทางศาสนาและพิธีต่างๆ ในอินเดียมายาวนาน ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ขมิ้นก็ถูกใช้อย่างกว้างขวางในทางการแพทย์และพิธีกรรมในช่วงการคลอดและการเป็นทารก อ่านข้อมูลต่อไปนี้เพิ่มเติม

|  |
| --- |
| การใช้ขมิ้นบดหรือผงสำหรับแม่และเด็กในช่วงคลอดหรือเป็นทารกเป็นเรื่องที่พบได้ทั่วไปในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ไม่ว่าจะเป็นในหมู่ชาวพม่าและตะเลง (มอญ) ในพม่า กัมพูชา โคชินจีน และในหมู่ชาวมลายู กล่าวกันว่าชาวมอย (Moi) บนพื้นที่สูงในทางใต้ของอินโดจีนก็ใช้ขิงในลักษณะนี้ ชาวดายัค (Dayak) บนเกาะบอร์เนียวใช้ขมิ้นขาวเพื่อการนี้เช่นกัน ชาวโตเบโล (Tobelo) แห่งฮาลมาเฮราเหนือ (North Halmahera) ใช้ขมิ้นนวดแม่และลูกหลังคลอดบางครั้งก็มีการเอาขมิ้นแง่งหนึ่งวางไว้ใต้สายสะดือเวลาตัดด้วยไม้ไผ่ โดยทั้งสายสะดือและแง่งขมิ้นจะถูกตัดขาดไปพร้อมกัน มีการปฏิบัติแบบเดียวกันในอาชิน (Achin) ในทางตอนเหนือของสุมาตราโดยหมอตำแยยังเคี้ยวขมิ้นและถ่มไปทั่วร่างทารกเป็นการเสร็จสิ้นพิธี ในเขตโคเอลากาโพเอส (Koealakapoeas) ในทางใต้ของบอร์เนียว มีการฝังขมิ้นแง่งหนึ่งไปกับสายสะดือด้วย  ดัดแปลงจาก David E. Sopher. 1964. ‘Indigenous Uses of Turmeric (c*urcuma domestica*) in Asia and Oceania’. *Anthropos*, Bd. 59, H. 1/2. pp. 93-127. |

คำศัพท์

อาชิน (Achin): อาเจะห์ (Aceh)

โคชิน-จีน (Cochin-China): เวียดนามใต้

เหง้า: ส่วนของพืชที่อยู่ใต้ดิน เหมือนราก

แบบฝึกหัด 3**:** คิดทบทวน **–**รักษาภูมิปัญญาของผู้อาวุโสของเรา

ก่อนที่จะมีการรักษาพยาบาลแบบตะวันตก ชาวเอเชียตะวันออกเฉียงใต้จำนวนมากพึ่งพาสมุนไพรในการรักษาอาการเจ็บป่วย พืชและส่วนประกอบหลายอย่างที่ใช้ในการทำอาหารของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีสรรพคุณทางยาด้วย ยกตัวอย่างเช่น กระเทียม ตะไคร้ และผักชี เป็นที่รู้กันว่ามีฤทธิ์ป้องกันและรักษาการติดเชื้อ พริกถูกใช้เสริมระบบภูมิคุ้มกันและส่วนประกอบอาหารอย่างอื่นเช่น ขมิ้นและโหระพาก็มีสรรพคุณทางยาที่สำคัญ โดยเฉพาะสำหรับอาการเจ็บป่วยเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร

ความรู้เรื่องสมุนไพรถูกถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งระหว่างการเดินในป่า อย่างไรก็ตาม ด้วยการขยายพื้นที่เมือง การทำลายป่า การเข้าถึงการรักษาพยาบาลแบบตะวันตกและปัจจัยอื่นๆ ทรัพยากรธรรมชาติเหล่านี้และความรู้ที่สืบทอดกันมากำลังสูญหายไปอย่างรวดเร็ว

นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับ*จามู* (*jamu)* ที่เป็นยาแผนโบราณของอินโดนีเซีย ใช้รักษาอาการเจ็บป่วย บำรุงกำลัง และเพิ่มความงาม และยังได้รู้วิธีการทำ*จามู*ที่ปรุงสำหรับแม่เพิ่งคลอดเป็นการเฉพาะ

นักเรียนรู้จักยาแบบ*จามู*ที่ใช้สำหรับอาการเจ็บป่วยเฉพาะหรือไม่? มียาแผนโบราณที่ทำจากส่วนประกอบธรรมชาติที่ใช้สำหรับอาการเจ็บป่วยทั่วไปอย่างเช่น หวัด เจ็บคอ ไข้ ท้องอืด ฯลฯ บ้างหรือไม่?

สัมภาษณ์ผู้ใหญ่ในครอบครัวและเขียนรายงานเกี่ยวกับยาและการรักษาแผนโบราณที่ใช้กันทั่วไปในชุมชนของนักเรียน

***คำศัพท์***

บำรุงกำลัง: ทำให้แข็งแรงขึ้น

ปรุง: เตรียม

อาการเจ็บป่วยเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร: ความเจ็บป่วยในช่องท้อง โดยเฉพาะที่ท้องและลำไส้

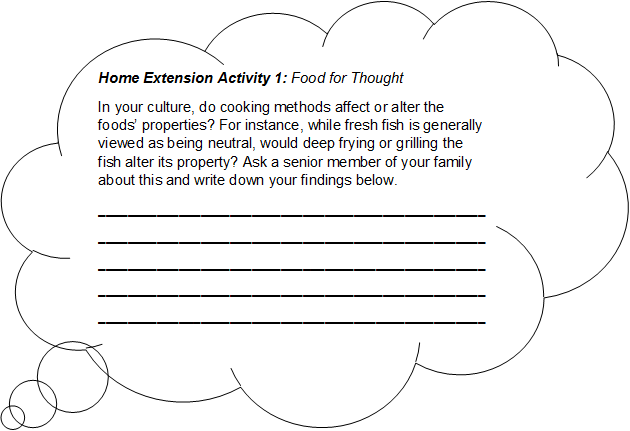
การขยายพื้นที่เมือง: ความเติบโตของเมือง

แบบฝึกหัด 4**:** สัมภาษณ์หมอตำแย

ดูตัวอย่างคำถาม ลองนึกคำถามของตัวเอง

* *คุณมาเป็นหมอตำแยได้อย่างไร?*
* *คุณได้ความรู้มาได้อย่างไร?*
* *มีการทำพิธีกรรมที่ใช้สมุนไพรก่อน ระหว่าง หรือหลังการคลอดหรือไม่?*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | คำถาม | คำตอบ |
| **1** |  |  |
| **2** |  |  |
| **3** |  |  |
| **4** |  |  |
| **5** |  |  |
| **6** |  |  |
| **7** |  |  |
| **8** |  |  |
| **9** |  |  |
| **10** |  |  |



**การบ้าน 2: สัมภาษณ์หมอตำแย**

ความรู้ดั้งเดิมที่นำเสนออยู่ในสื่อการเรียนของบทเรียนนี้ ได้รับการถ่ายทอดมาจากผู้เฒ่าผู้แก่หรือหมอตำแยในชุมชน หรือได้รับการถ่ายทอดจากแม่สู่ลูกสาวโดยมักจะเป็นการถ่ายทอดด้วยวาจา ก่อนที่จะมีการเผยแพร่การแพทย์แผนตะวันตกอย่างกว้างขวาง ความรู้นี้เป็นพื้นฐานด้านสุขภาพที่สำคัญของผู้หญิงในหมู่บ้าน นี่สะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาและประสบการณ์ของบรรพบุรุษของเรา

นักเรียนรู้จักใครในครอบครัวหรือในชุมชนที่เป็นหมอตำแยบ้างหรือไม่ ลองไปสัมภาษณ์หาข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานของหมอตำแยเพิ่มเติม

นักเรียนอาจจะใช้แบบฝึกหัด 4 ในการเตรียมคำถามและรวบรวมคำตอบ