

เหยื่อ
โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ

หน้าฝนระวังเป็นไข้
ลมุนไพรช่วยได้

ระวัง วัณน้ำวนชักซ์
ใหญ่กว่า 400 มม.

สุขภาพสาระ

๑ ปีที่ 8 ฉบับที่ 90 ประจำเดือน มิถุนายน 2554



สารจาก

จุฬาราชมนตรี



โครงการแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)



...ทุ่งทานตะวัน หลังโรงเรียนสตรีวิทย 2...

ปีที่ 8 : ฉบับที่ 90 มิถุนายน 2554

❀ ส่วนตัวไม่นิยมพบปะผู้คนทางชุมชนออนไลน์สักเท่าใดนัก เพราะถือว่าคนเราไม่จำเป็นต้องประโคมข่าว ให้สังคมได้รับรู้ ไม่จำเป็นต้องบอกใครว่า วันนี้จะไปหาหมอ วันนี้จะไปเที่ยวกับใคร ใครออกหักหรือว่าใครสมหวัง เพราะสังคมออนไลน์นั้นกว้างขวาง มีใครต่อใครที่เราไม่รู้จัก หรือรู้จัก มาอยู่รวมกันเป็นสังคมพิเศษ คนในสังคมนี้ก็เหมือนผู้คนทั่วไปที่มีดีและไม่ดีปะปนกันไป ดังนั้นการบอกเล่าเรื่องบางเรื่องโดยเฉพาะเรื่องส่วนตัว จึงไม่จำเป็น!

สุซสาระ เคยนำเสนอเรื่อง และได้ให้ข้อเสนอแนะโดยเฉพาะกับวัยรุ่นว่า อย่างนำภาพหรือเรื่องราวส่วนตัวออกเผยแพร่ในชุมชนออนไลน์ เพราะจะเป็นการทำร้ายตัวเองให้ตัวเองที่อันตรายที่สุด เพราะข้อมูลในอินเทอร์เน็ตได้หายไปไหน จะอยู่กับเราไปจนถึงวันสิ้นโลก แต่วันนี้เยาวชนของเรา ไม่เว้นแม้แต่ผู้ที่พ้นคำว่าวัยรุ่นไปแล้ว ยังออกมาเผยแพร่เรื่องราวส่วนตัวผ่านชุมชนออนไลน์

อย่างไม่สมควรกระทำ

น่าแปลกใจที่คนเราทุกวันนี้ นำเทคโนโลยีมาใช้กันผิดๆ ใครก็ตามที่น้อยใจเจ็บใจบุคคลในครอบครัวจนลืมนึกว่า ไม่คิดหน้าคิดหลัง นำเรื่องราวส่วนตัวออกมาเล่าชวนให้ผู้คนได้รับรู้ โดยคิดเพียงว่าได้ระบาย ก็สบายแล้ว?...ถ้าเป็นเช่นนี้ก็บอกได้เลยว่า **“คุณ”** กำลังคิดผิด เพราะคุณกำลังประจานความล้มเหลวในชีวิตสู่สังคม!

เพราะการนำเรื่องราวส่วนตัวออกมาเผยแพร่ทางชุมชนออนไลน์ ไม่ต่างกับที่เราได้เปิดให้ชุมชนนี้เป็นชุมชนแห่งการนินทา ให้ร้ายป้ายสีกันและกัน โดยไม่คาดคิดว่าจะมีใครคอยสมน้ำหน้าเราอยู่บ้างหรือไม่?

คนเราเมื่อโกรธ เมื่อแค้น ก็สามารถจะกระทำการได้หลายอย่าง อย่างที่เมื่อเวลาปกติไม่กล้ากระทำ เรื่องบางเรื่องที่ระบายออกมาแม้ว่าจะน่าเห็นใจ แต่ก็ควรหาเพื่อนคุยหาเพื่อนหรือผู้ใหญ่ที่นับถือปรับทุกข์เป็นการส่วนตัว สุดท้ายถ้าเหลืออดจริงๆ ก็สมควรขอคำ

ปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ มิใช่นำมาออกอากาศกันเช่นทุกวันนี้

แน่นอน หลายๆ เรื่องที่ผ่านชุมชนออนไลน์ มักหนีไม่พ้นจากเรื่องของการรัก ความสมหวัง หรือผิดหวัง เป็นเรื่องที่เราพบเห็นได้บ่อยๆ เพราะว่าเมื่อตอนที่คนเรารักกันนั้น เราไม่ประจานกัน แต่ต่างชื่นชม และให้เกียรติกันว่า เราร่วมสร้างความรัก ความอบอุ่นมาด้วยกัน แต่ก็แปลก เมื่อคนที่เคยรักกันมาโกรธเคืองกัน ต่างฝ่ายกลับออกมากล่าวหา กันว่าอีกฝ่ายเป็นผู้เริ่ม เป็นต้นเหตุ โดยไม่คิดว่า **“เรา”** สองคน ผิดด้วยกันทั้งคู่...มีคนบอกว่าความรักก็เหมือนเสาเรือน ไม่จำเป็นต้องอยู่ใกล้ชิดกัน ก็พียงบ้านได้อย่างมั่นคง

มีคำคมๆ จากละครดังเรื่องหนึ่งบอกว่า **“เมื่อเวลามีความสุขก็ให้ใช้อย่างระวัง เพราะความสุขอยู่กับเราไม่นาน และเมื่อเวลาที่มีความทุกข์ ก็ให้นึกไว้เสมอว่า ความทุกข์นั้นก็อยู่กับเราไม่นานเหมือนกัน”**



...หน้าบ้าน...

*สุซสาระ เป็นวารสารเพื่อเผยแพร่กิจกรรมและข่าวสารของแผนงานสร้างเสริมสุขภาพชุมชนไทย (สสม.) ที่ดำเนินงานโดยมูลนิธิสร้างเสริมสุขภาพชุมชนไทย โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
 *สุซสาระ: ยังได้สอดแทรกบทความและข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมไทยและผู้อ่านทั่วไปให้ตระหนักถึงปัญหาทางด้านสุขภาพและสุขภาพ: ที่กำลังถูกรุกรานสังคมไทยอยู่ในปัจจุบัน เพื่อเตรียมตัวและหาทางป้องกันแก้ไข
 *มูลนิธิสร้างเสริมสุขภาพชุมชนไทย เลขที่ 1 หมู่ 13 แขวง/เขต มีนบุรี กทม.10510 โทร.02-517-1309 *สำนักงานแผนงานสร้างเสริมสุขภาพชุมชนไทย(สสม.) โทรศัพท์ 02-218-6193,4 ผู้จัดการแผนงานฯ รศ.ดร.อริสรา ศานติศาสน์
 *ศูนย์ประสานงานภาคกลาง โทรศัพท์ 02-719-8721 ผู้ประสานงานภาคกลาง นายธีระ มินาสกร ผู้ช่วยผู้ประสานงานภาค นายเชษฐา มะนีย์ *ศูนย์ประสานงานภาคใต้ตอนบน โทรศัพท์ 08-7273-0648 ผู้ประสานงานภาคใต้ตอนบน นายธวัช วงศ์อนันต์ ผู้ช่วยผู้ประสานงานภาค นายสวนกรรณกิตา พันธ์ธำ *ศูนย์ประสานงานภาคใต้ตอนกลาง โทรศัพท์ 08-7293-3413 ผู้ประสานงานภาคใต้ตอนกลาง นายสุรินทร์ เทมภูดูล *ศูนย์ประสานงานภาคใต้ตอนล่าง โทรศัพท์ 073-350-266 ผู้ประสานงานภาคใต้ตอนล่าง รศ.ดร.อริสรา ออ อาลี ผู้ช่วยผู้ประสานงานภาค นายชานัน ทรัพย์ะยัง *ศูนย์ประสานงานภาคอีสาน โทรศัพท์ 042-207-174 ผู้ประสานงานภาคอีสาน ดร.ปริศา ประพฤติชอบ ผู้ช่วยผู้ประสานงานภาค นายปฏิภนา ประพฤติชอบ *ศูนย์ประสานงานภาคเหนือ โทรศัพท์ 053-247-367 ผู้ประสานงานภาคเหนือ น.ก. สมคิด ลัทธิศักดิ์ ผู้ช่วยผู้ประสานงานภาค นายชุมพล ศรีสมบัติ
 *โรงเรียนผู้นำสุขภาพชุมชนไทย โทรศัพท์ 02-719-8671 ผู้ประสานงานนาย ธงชัย กับพันธ์ *ชมรมรักสุขภาพ: โทรศัพท์ 08-5072-4734 ผู้ประสานงาน นายอัฒนิดา บัญพันธ์ *วารสารสุซสาระ: - โทรศัพท์ 02-517-1309 บรรณาธิการ นายอนันต์ ศานติศาสน์ *พิมพ์ที่ บริษัท ออฟฟิเช็ จำกัด 580 หมู่ 8 ซอยรามอินทรา 34 เขตบางเขน กทม.10230 โทร. 0-2943-8373-4, 0-81612-3760 แฟกซ์.0-2510-7753 อีเมล. offset_123@hotmail.com

โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นกลุ่มโรคที่ประกอบด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดส่วนปลาย เกิดจากเมื่อผนังด้านในของหลอดเลือดมีไขมันสะสมพอกตัวหนาขึ้นจนกระทั่งหลอดเลือดจะขาดความยืดหยุ่น เพราะผนังภายในมีไขมันมาจับมากขึ้น หลอดเลือดจะตีบและแข็งตัวจนกระทั่งรูสำหรับการไหลเวียนเลือดตีบตันลงไป การไหลเวียนของเลือดก็จะลดลงไปด้วย กลุ่มโรคนี้มีความสำคัญอย่างมาก เพราะเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของคนไทย และผู้ที่ต้องประสบกับความรู้สึกสับสน ทุกข์ใจ และไม่รู้ว่าจะควรจัดการกับการดำเนินชีวิตในแต่ละวันเช่นใดซึ่งหลักฐานวิชาการในปัจจุบันนี้พบว่าโรคหัวใจและหลอดเลือดสามารถป้องกันได้ร้อยละ 80 โดยการปรับเปลี่ยนปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดโรค อันได้แก่ ความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง เบาหวาน การสูบบุหรี่หรือรับควันบุหรี่จากผู้อื่น การบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และภาวะอ้วน การมีวิถีชีวิตที่ไม่กระฉับกระเฉง การกินอาหารที่ไม่ถูกสัดส่วน กินมากเกินไป โดยเฉพาะการกินอาหารรสเค็ม รสหวาน และไขมันสูง กินผักผลไม้ไม่พอ

ปรับเปลี่ยนชีวิตให้ห่างไกล

จากโรคหัวใจและหลอดเลือด



สถานการณ์ปัจจัยเสี่ยงในคนไทย จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 (พ.ศ. 2551 – 2552) ในประชากรไทย อายุ 15 ปี ขึ้นไป

พบว่าอัตราการเสียชีวิตจากกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือดติดอันดับต้นๆ ของประเทศไทย เมื่อดูจากตารางภาวะเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ข้างต้น จะพบว่า ภาวะเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ที่

สามารถปรับเปลี่ยนได้รวมทั้งประเทศ ได้แก่ ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ (TC $\geq$ 200 mg/dl) ร้อยละ 50.9 รองลงมา ภาวะอ้วนและภาวะอ้วนลงพุงที่มีค่าเท่ากันร้อยละ 32.1 ความดันโลหิตสูงร้อยละ 21.4 การสูบบุหรี่เป็นประจำร้อยละ 19.9 กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอร้อยละ 18.5 กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอร้อยละ 17.7 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์(ระดับเสี่ยงปานกลางขึ้นไป)ร้อยละ 7.3 และเบาหวานร้อยละ 6.9 ตามลำดับ

การส่งเสริมกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพระยะยาวเพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยเน้นการมีสุขภาพที่ดีและดูแลสุขภาพหัวใจด้วยตนเอง ซึ่งการป้องกัน ควบคุมโรคหัวใจและหลอดเลือดต้องมีการสื่อสารให้ประชาชนปรับพฤติกรรมสุขภาพให้ถูกต้อง และนอกจากการบริการในเชิงรับอย่างเดียวคงไม่พอ ควรทำในเชิงรุก แต่การที่สาธารณสุขจะดำเนินการเพียงหน่วยงานเดียวคงจะไม่เพียงพอ ควรให้บุคคล ชุมชน เครือข่าย และ สถานที่ทำงานเข้ามามีส่วนร่วม เพื่อให้เกิดความตระหนักต่อปัญหาและภาวะโรคที่จะเกิดขึ้นจากโรคหัวใจและหลอดเลือด เพื่อลดปัญหาจากภาวะโรคหัวใจและหลอดเลือดที่อาจเกิดขึ้น และให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนหรือเมื่อเป็นโรคแล้วยังสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

ที่มา : นางเมตตา คำพิบูลย์ นางนิตยา พันธุฤทธิ์และนางสาวนุชรี อาบสุวรรณ (นักวิชาการสาธารณสุข สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค)

ตาราง แสดงความชุกแยกตามรายการของปัจจัยเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนได้

ปัจจัยเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนได้	ความชุก (ร้อยละ) การสำรวจสุขภาพฯ ครั้งที่ 4 (พ.ศ.2551 – 2552)					รวมทั้งประเทศ
	เหนือ	กลาง	ตะวันออก	ใต้	กทม.	
ความดันโลหิตสูง	23.5	24.5	15.2	21.6	29.8	21.4
การสูบบุหรี่เป็นประจำ	17.5	17.5	22.5	24.1	16.1	19.9
ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ (TC $\geq$ 200 mg/dl)	43.5	59.8	41.7	58.0	62.6	50.9
กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ	8.9	21.2	10.5	42.8	25.3	18.5
ภาวะอ้วน (BMI $\geq$ 25kg/m ²)	31.99	28.10	30.94	34.22	44.20	32.1
ภาวะอ้วนลงพุง	26.7	38.4	29.0	26.0	44.6	32.1
กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอ ($\geq$ 5 ส่วนมาตรฐานต่อวัน)	18.6	14.5	15.7	26.5	19.5	17.7
เบาหวาน	5.7	7.6	7.0	5.0	9.2	6.9
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ระดับเสี่ยงปานกลางขึ้นไป)	11.2	8.8	5.0	5.0	6.9	7.3



อากาศบ้านเราตอนนี้เปลี่ยนแปลงบ่อย บางวันฟ้าใสสว่างแต่กลับแปรเป็นมิดครึ้ม และฝนกระหน่ำลงมาได้ภายในระยะเวลาสั้นๆ ทำให้บางครั้งไม่ทันตั้งตัว อากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อยเดี๋ยวร้อน เดี่ยวเย็น สลับไปมาจนร่างกายไม่อาจต้านทานได้ ทำให้เป็นหวัดคัดจมูกกันเป็นแถวๆ ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ซึ่งการรักษาตัวที่ง่ายที่สุดส่วนใหญ่เมื่อเป็นหวัดก็มักจะซื้อยาแก้หวัด แก้ไข้จากร้านขายยามารับประทานเอง หรือหากมีอาการไอก็ซื้อยาแก้ไอมารักษาเช่นกัน นอกเสียจากว่าจะล้มหมอนนอนเสื่อ ลูกไม่ไหวจริงๆ จึงจะไปหาหมอ ซึ่งการรักษาที่หนีไม่พ้นการฉีดยา ทานยา ให้น้ำเกลือ และให้นอนพักมากๆ

สุขภาพะ ฉบับนี้จะขอแนะนำวิธีรักษาแบบง่ายๆ เพื่อรับมือกับโรคไข้ โรคหวัด หรือไอ โดยการใช้สมุนไพรในการรักษาหรือเพื่อบรรเทาอาการ ดังนี้

“มะขามป้อม” แก้อาการหวัดสามารถรับประทานได้ทั้งผลแห้งและผลสด โดย รับประทานลูกสดทั้งลูก วันละ 1-2 ลูก รสชาติออกเปรี้ยวและฝาดๆ ชมๆ แต่เมื่ออมไปสักครู่รสชาติจะเปลี่ยนเป็นหวานชุ่มคอ หรือ

จะเลือกผลสด แก่จัด สัก 20-30 ลูก ล้างน้ำ นำเอามีดตัดเอาเนื้อใส่เครื่องปั่นหรือตำเติมน้ำ 2 ถ้วย ผสมด้วยน้ำเชื่อมหรือน้ำผึ้งประมาณ 1/3 ถ้วย เกลือ 1 ช้อนชา ชิมรสตามชอบจะได้น้ำมะขามป้อมสีขาวขุ่นๆ เก็บไว้ในตู้เย็น นำมาดื่มทำให้ชุ่มคอ

หรือถ้าหาผลสดไม่ได้ก็หาซื้อผลแห้งตามร้านขายยาแผนโบราณทั่วไป ให้นำมะขามป้อมแห้ง 1-2 ลูก มาแช่น้ำ 1 แก้ว ก่อนเข้านอน รุ่งเช้ารับประทานทั้งน้ำทั้งเนื้อตอนท้องว่างจะช่วยแก้อาการหวัดได้ดี หรือจะต้มกินอุ่น ๆ ก็แก้ไข้ได้ดีเหมือนกัน



“มะนาว” วิธีการปรุงง่าย ๆ โดยใช้ น้ำมะนาว 1 ส่วน ผสมน้ำอุ่น 1 ส่วน น้ำเชื่อม 1 ส่วน เทหยาเกลือเล็กน้อย ผสมให้เข้ากันดีแล้วค่อยๆ จิบทีละน้อยจะได้ผลดีกว่าดื่มรวดเดียวหมดแก้ว เพราะด้วยจะออกฤทธิ์ที่คออย่างสม่ำเสมอ รักษา

อาการไอเจ็บคอในหน้าฝนได้เป็นอย่างดี

“ติบลิ” มีรสเผ็ด ชม ปรา่ ช่วยรักษาอาการไอขับเสมหะได้เป็นอย่างดี โดยใช้ผลติบลิ? ผล คนกับน้ำมะนาวผสมเกลือเล็กน้อย กวาดคอกวันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น หรือจะเติมน้ำแล้วจิบบ่อยๆ ก็ได้เช่นเดียวกัน



“เพกา” พืชสมุนไพรที่ใช้บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะได้เช่นเดียวกัน โดยนำเมล็ดแก่ครึ่งถึงหนึ่งกำมือใส่ในหม้อ เติมน้ำประมาณ 300 ลิตร ต้มไฟอ่อนๆ พอเดือดประมาณ 1 ชั่วโมง ใช้ดื่มครั้งละ 1 แก้ว วันละ 3 ครั้ง อาการไอถึงจะดีขึ้น

“ชิง” สมุนไพรยอดนิยมนอย่างหนึ่งของคนไทยและนานาชาติที่นอกจากจะสามารถนำมาปรุงอาหารได้สารพัดแล้ว ยังเป็นสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน มีฤทธิ์แก้หวัด แก้ไอ ด้วยวิธีง่ายๆ คือ นำมาตำผสมน้ำเล็กน้อยแล้วคั้นเอาน้ำผสมเกลือใช้กวาดที่คอหรือจะนำมาต้มค้อยๆ จิบแทนน้ำก็ช่วยให้ชุ่มคอ หายใจโล่งขึ้น และอาการหวัดก็จะหายไปอย่างปลิดทิ้ง

นอกจากสมุนไพรที่กล่าวข้างต้นแล้ว ยังมีสมุนไพรอีกหลายชนิดที่จะช่วยให้คุณๆ ไม่ต้องกังวลใจกับโรคไข้โรคหวัด และโรคไออีกต่อไป เช่น พริก, พริกไทย, ตะไคร้, ข่า, ฟ้าทะลายโจร, กระเทียม, หอมใหญ่ และกะเพรา สมุนไพรเหล่านี้มีประโยชน์นานาชนิดทานแล้วดีต่อสุขภาพ ปลอดภัย ราคาไม่แพง แถมยังหาได้ง่ายอีกด้วย

สิ่งสำคัญที่ลืมไม่ได้สำหรับผู้ที่มิมีอาการหวัดก็คือ ต้องดื่มน้ำสะอาดมากๆ ถ้าจะให้ดีต้องจิบน้ำอุ่นๆ หรือน้ำสมุนไพรตลอดเวลา เลี่ยงน้ำเย็นโดยเด็ดขาดจะช่วยชุ่มคอ และต้องอย่าลืมพักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารที่เป็นประโยชน์ โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็จะหายไปจากเราเอง

สมุนไพร หน้าฝน

- แหล่งที่มา 1. www.healthcomers.com
2. www.saintseyithaifanclub.com
3. www.myhomeveg.com



บอหนุ,พุดบ้าง หนูรักสิ่งแวดล้อม

“ผู้ใหญ่อย่างเรา มักคิดเสมอว่า พวกเขายังเป็นเด็กเกินกว่าจะคิดถึงชีวิตอย่างจริงจังได้ จริงอยู่ ในวันนี้เราอาจคิดถูก แต่...เราจะต้องไม่ลืมว่า วันหนึ่งข้างหน้า พวกเขาจะเติบโตขึ้น มีोन้อยๆ ของเขาจะประดับประดอสังคัมมุสลิมต่อไป”

รางวัลรองชนะเลิศอันดับหนึ่ง
เด็กหญิงฟาธิดา หลีกกรด
กรุงเทพมหานคร

ในปัจจุบันนี้สิ่งแวดล้อมบนโลกของเรานั้นได้ถูกมนุษย์ทำลายจนเสียหาย ไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ จนบางครั้งสัตว์ก็ไม่มีที่อยู่อาศัย เพราะไม่มีป่า ไม่มีต้นไม้ และบางครั้งผลกระทบไม่ได้ส่งผลกระทบต่อตัวเท่านั้น ยังส่งผลกระทบต่อมาถึงมนุษย์ผู้ทำลายอีกด้วย ทำให้เกิดภัยพิบัติมากมาย ไม่ว่าจะเป็นฝนตกที่ไม่ตกตามฤดูกาล แผ่นดินไหว พายุต่างๆ รวมไปถึงภัยธรรมชาติอื่นๆ อีกมากมาย

ในการที่สิ่งแวดล้อมถูกทำลายนั้น ยังมีวิธีการรักษาอีกมากมาย เช่น การปลูกต้นไม้ แทนต้นไม้ที่ถูกตัดไป การไม่เผาขยะเพราะ

ควันที่เผาขยะนั้นมีสารพิษมากมายถูกปล่อยขึ้นไปบนชั้นบรรยากาศ ทำให้เกิดภาวะโลกร้อนขึ้น และอีกวิธีหนึ่งคือการไม่ใช้ทรัพยากรอย่างฟุ่มเฟือย เพื่อให้สิ่งแวดล้อมคงสภาพดีจนถึงอนาคตข้างหน้า ในการรักษาสังแวดล้อมนั้นไม่ใช่เรื่องยากจนเกินไปทุกคนสามารถทำได้ อย่างง่าย เช่น ทิ้งขยะให้ถูกที่ถูกบ่ ถึง ช่วยปลูกต้นไม้บริเวณบ้านหรือโรงเรียน ไม่

ทิ้งของเสีย หรือขยะลงแม่น้ำ ลำคลอง และช่วยบอกผู้ใหญ่ไม่ให้สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ไม่ใช่แอร์ หรือตู้เย็นที่ใช้สาร CFC ที่ทำให้เกิดภาวะโลกร้อน เพราะสารชนิดนี้มีพิษ และอันตรายต่อชั้นบรรยากาศของโลกไม่แพ้สารคาร์บอนไดออกไซด์ หรือก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์บนท้องถนน

การรักษาสิ่งแวดล้อมเป็นหน้าที่ของเรทุกคน ไม่ใช่ใครคนใดคนหนึ่งเท่านั้น เพราะทุกคนอยู่ร่วมกันบนโลกใบนี้ ถ้าไม่ช่วยกันรักษานาคดข้างหน้าคงไม่มีสิ่งแวดล้อมที่สะอาด และสวยงามไว้ชื่นชม คงมีแต่มลภาวะและอากาศที่มีพิษจนมนุษย์ไม่สามารถอาศัยอยู่ได้ เพราะเราคำนึงถึงแต่ความต้องการส่วนตัว ไม่คำนึงถึงส่วนรวม และถ้าเป็นเช่นนี้ต่อไปเราคงจะไม่มีแม้อากาศจะหายใจต่อ ไม่มีแม้แต่้ำสะอาดจะดื่ม

ตั้งแต่นี้ต่อไปเราจะช่วยกันรักษาสังแวดล้อมของเราหรือยัง?



ระหว่างวันที่ 1-17 เมษายน 2554

โครงการ ลาคอบรู เปิดค่ายอบรมเยาวชน
ต้านยาเสพติดขึ้นที่ มัสยิดอัลมูนาเราะห์
ต.ริมกก อ.เมือง จ.เชียงราย



เยาวชนบางกลุ่ม เด็กและเยาวชนมีแนวโน้มที่
จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับนายทุนและมิจฉาชีพ
ไม่เหมาะสมสูงขึ้น

การที่วัยรุ่นตัดสินใจใช้สารเสพติด อาจ
มีสาเหตุมาจาก การรู้เท่าไม่ถึงการณ์ คิดเพียง
แค่อยากลองเท่านั้น แต่เมื่อลองบ่อยเข้าก็
ทำให้ติด หรืออาจเกิดจากปัญหภายใน
ครอบครัวที่พ่อแม่ไม่มีเวลา ขาดการเอาใจใส่
ดูแล ไม่เข้าใจ ทำให้หลงคิดไปว่าไม่มีใคร
ต้องการ จึงหันเข้าหายาเสพติด เพื่อว่าจะลืม
ทุกอย่างที่เป็นสาเหตุให้ซุ่มซ่อนใจ

การป้องกัน คงต้องเริ่มต้นกันที่
“ครอบครัว” ความใกล้ชิดในครอบครัว คือ

องค์การสหประชาชาติ กำหนดให้ทุก
วันที่ 26 มิถุนายนของทุกปี เป็น **“วันต่อต้าน
ยาเสพติด”** ในปัจจุบันมียาเสพติดที่ถูก
กฎหมายจำหน่ายอยู่ทั่วทุกสารทิศ ไม่ว่าจะเป็น
เป็นบุหรี่ หรือสุรา ล้วนแต่เป็นจุดเริ่มต้นของ
ยาเสพติด เชื่อได้ว่าเยาวชนที่ได้ทดลองลิ้ม
เหล่านี้นักมีแนวโน้มที่จะทดลองเสพยาเสพติด
ได้เช่นกัน

ปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติด
ในกลุ่มเด็กและเยาวชนในบ้านเราเพิ่มมากขึ้น
เยาวชนหญิงมีแนวโน้ม

เกี่ยวข้องกับยาเสพติดเพิ่มขึ้น ยาบ้า
เป็นปัญหาหลักในกลุ่มเด็กและเยาวชน
ขณะที่ใบกระท่อมได้ถูกนำมาใช้อย่าง
กว้างขวางมากขึ้น ตลอดจนมีการใช้
สารระเหย ยาอี ยาไอซ์และโคเคน ใน



ค่ายอบรมเยาวชนต้านยาเสพติด
มัสยิด อัลฟาฮู อ.เวียงเหนือ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่

เยาวชน กับ ยาเสพติด



ค่ายอบรมเยาวชนด้านยาเสพติด

มัสยิดอัลเอียะซาน(บ้านยาง) อ.พาง จ.เชียงใหม่

เกราะป้องกันที่ดีที่สุดในเรื่องปัญหาเสพติด พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรมีการสื่อสาร มีสัมพันธ์ภาพ มีทัศนคติที่ดีต่อกัน พ่อแม่ผู้ปกครอง ต้องรู้จักนิสัยของลูกแต่ละคน และเลือกใช้วิธีการอบรมให้เหมาะสมเป็นรายบุคคล



ค่ายอบรมเยาวชนด้านยาเสพติด มัสยิดอันนุร อ.แม่สาย จ.เชียงราย

ความรักและความผูกพันจากครอบครัวทำให้เด็กมีแรงยึดเหนี่ยว ทำให้ไม่หันเข้าหายาเสพติด ข้อสำคัญต้องไม่ทำตัวเป็นตัวอย่างที่ไม่ดี เช่นสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือเสพยาเสพติด

ภาคเหนือ โครงการค่ายอบรมจริยธรรมมุสลิม ด้านยาเสพติด ระหว่างวันที่ 1-17 เมษายน 2554 โดยได้จัดขึ้นที่ มัสยิดอัลมูเนาะเราะห์ ต.ริมกก อ.เมือง จ.เชียงราย, มัสยิด อัลฟาลาสู ตำบลเวียงเหนือ อ.เมือง จ.เชียงใหม่, มัสยิดอัลเอียะซาน(บ้านยาง) อ.พาง จ.เชียงใหม่, มัสยิดอันนุร อ.แม่สาย จ.เชียงราย, มัสยิด อัต-ตักวา เชียงใหม่

ภาคใต้ คณะกรรมการมัสยิดดารุลราฎอฮ์ ต.บุดี อ.เมือง จ.ยะลา จัดโครงการ “สัมมนา

แกนนำเยาวชนด้านภัยยาเสพติด” ณ ปากบาง ต.สะกอม อ.เทพา จ.สงขลา เมื่อวันที่ 26-27 เมษายน 2554 1612

วันที่ 26-28 เมษายน นักศึกษาพัฒนาเยาวชน จัดโครงการค่ายเยาวชนเข้มแข็งด้านภัยยาเสพติด ณ โรงเรียนอิสลามวิทยามูลนิธิ ต.จะแห่น อ.สะบ้าย้อย จ.สงขลา



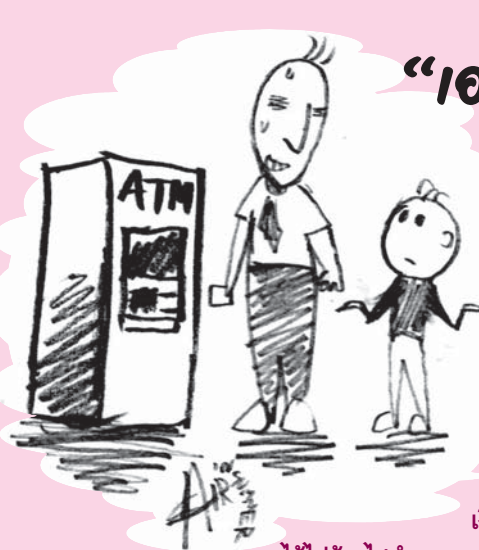
ค่ายเยาวชนด้านยาเสพติด โรงเรียนอิสลามวิทยามูลนิธิ ต.จะแห่น อ.สะบ้าย้อย จ.สงขลา



โครงการ เยาวชนด้านยาเสพติด มัสยิดดารุลราฎอฮ์ ต.บุดี อ.เมือง จ.ยะลา สัมนาที่ ปากบาง ต.สะกอม อ.เทพา จ.สงขลา

ว่ากันว่า คนที่ได้หัวเราะสนุกสนาน จะได้รับสารเอ็นดอร์ฟิน หรือที่เรียกกันว่า สารแห่งความสุข ซึ่งเป็นสารชนิดเดียวกันกับสารที่ได้รับในการออกกำลังกาย งานวิจัยของมหาวิทยาลัยโลมา สันดา แห่งรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา พบว่า จากการทดลองให้อาสาสมัคร ดูเรื่องตลกนาน 20 นาที โดยคงให้ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันไปตามปกติ พบว่าระดับฮอร์โมน ความดันโลหิต และไขมัน ลดลงอย่างเห็นได้ชัด รวมทั้งกินข้าวปลาได้ดี รวกับว่าได้ไปออกกำลังกาย

สุภาษิตอนันต์ ไม่มีหนังสือเล่มไหนใหญ่ แต่มีเรื่องเล่าขาน “ข้าได้ข้า” มาฝากคุณผู้อ่าน เพื่อว่า บางที...คุณผู้อ่านจะเรียกสารแห่งความสุขออกมาได้บ้าง (หัวเราะแล้วได้สารแห่งความสุข...ก็อย่าลืมขยับร่างกายกันบ้างนะครับ) แล้วคุณผู้อ่านเล่าครับ มีเรื่องราวสนุกๆ มาฝากกันบ้างหรือไม่...ถ้ามีอย่าเก็บไว้...เอามาแบ่งปันกันบ้าง...นะครับ



“เอาไม่ไว้ที่บ้าน”

ดาดุดาถูกขวยวัย 4-5 ขวบไปเดินห้าง ขณะกำลังจะเข้าไปจับจ่าย ก็นึกขึ้นได้ว่า ยังไม่ได้เบิกเงินมา จึงเดินหาตู้เอทีเอ็ม เมื่อเดินไปถึง ก็ตรงเข้าไปกดเงิน ขณะที่ “ซารีฟ” ลูกชาย ยืนมองอย่างงุนงง แล้วเอ่ยขึ้น เมื่อพ่อ หยิบเงินจากเครื่องออกมาว่า

“พ่อครับ...พ่อครับ...ทำไมพ่อไม่ซื้อเครื่องนี้ (ตู้เอทีเอ็ม) ไปไว้ที่บ้าน...เวลาเงินหมดจะได้เอาไว้กดเงินให้ออกมา...พ่อจะได้ไม่ต้องไปทำงาน...จะได้อยู่กับ “รีฟ” ทุกวัน...”

เก็บมาฝากเดือนนี้ ขอแนะนำเรื่องที่ไม่คาดคิดมาฝากคุณผู้อ่าน ว่าการลุกจากเตียงนอน หากลุกไม่ถูกทำถูกทาง อาจทำให้เราต้องนอนนานนับเดือนก็ได้ โดยเฉพาะกับคนที่นอนบนที่นอนสปริงที่ใช้มานานจนเป็นหลุมโค้ง มีกล้ามเนื้อหลังที่อ่อนแอ เมื่อลุกขึ้นทันทีเหมือนที่เคยทำมาแต่เด็กๆ อาจทำให้กล้ามเนื้อส่วนที่ยึดกระดูกสันหลังถูกกระชากทำให้ปวดจี๊ดขึ้นมาทันที ลุกเดินต่อไปไม่ไหว ต้องลงนอนปวดหลังเป็นเดือนๆ กว่ากล้ามเนื้อจะคลายตัว

ถ้าอย่างนั้นท่าลุกจากที่นอนที่ถูกวิธีควรเป็นเช่นไร เรื่องนี้ คุณกรุณา เณรพงษ์ "หมอณา" แห่ง "คลินิกกรูณากายภาพ" ได้ให้คำแนะนำไว้ว่า เมื่อตื่นนอนใหม่ๆ อย่าเพิ่งรีบลุกจากเตียง ให้นอนตะแคง ใช้ด้านข้างของลำตัวเป็นตัวพยุงขึ้นมา ข้อควรจำก็คือทำนอนหงายแล้วกระดุ้งตัวขึ้นมาอย่างรวดเร็ว นั่นเป็นท่าที่อันตราย และเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อบริเวณหลังเป็นอย่างยิ่ง

เนื่องจากน้ำหนักตัวของเรากดทับส่วนกระดูกสันหลังข้อที่ 2 อีกทั้งขณะที่เราอยู่ในท่ายืน กล้ามเนื้อบริเวณนี้ถือเป็นส่วนที่โค้งตัวมาก เมื่อลุกจากเตียงในท่าดังกล่าว จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณที่ถูกกระชากไปอีกด้านหนึ่งทันที ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้

รู้เช่นนี้แล้ว
คุณผู้อ่านทั้งที่เป็น
สว.(สูงวัย) หรือ
กำลังเข้ารายงาน

ตัวเป็น สว. รวมทั้ง สส. (สดส) คนหนุ่ม



สาว ก็อย่าชะล่าใจ ตื่นนอนแล้วรีบลุกแบบพิถีพิถัน คือลุกแบบตั้งฉาก เหมือนที่เคยทำจนชิน วันหนึ่งอาจเกิดเรื่องที่ไม่คาดคิดก็ทำให้ต้องนอนยาวนับเดือนได้... 

หมายเหตุ - คลินิกกรูณากายภาพบำบัด 46/ 8 หมู่ 6 ซอยอ่อนนุช 53 แขวง/เขตประเวศ กทม. โทร.02-321-1715

ลุกจากเตียงให้ถูกวิธี



เปาะเปี๊ยะสด เวียดนาม



อาหารเวียดนามส่วนใหญ่จะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ขั้นตอนการทำไม่ยุ่งยาก เมื่อพูดถึงอาหารเวียดนาม เราก็จะนึกถึงเปาะเปี๊ยะสดทันที เพราะเปาะเปี๊ยะสดมีส่วนผสมที่เต็มไปด้วยผักที่มีคุณค่าทางอาหารมากมาย วันนี้เรานำสูตรการทำเปาะเปี๊ยะสดเวียดนามแบบง่ายๆ มาให้ลองทำกันดู ขั้นตอนแรกเตรียมส่วนผสมก็มี (1) แผ่นเปาะเปี๊ยะเวียดนามหรือใบเมี่ยงเวียดนาม หาซื้อได้ทั่วไปตามซูเปอร์มาเก็ต (ควรแช่น้ำ 30 วินาทีเพื่อให้เป็งนุ่ม) (2) ผักกาดหอม 3 ใบ หั่นสี่ส่วน (3) ยอดบรอกโคลี 3 ถ้วย (4) แครอทหั่นแท่งยาว 2 นิ้ว 36 แท่ง (5) แดงกวาหั่นแท่งยาว 2 นิ้ว 36 แท่ง (6) พริกกระดิ่งเหลืองหรือพริกหวานหั่นแท่งยาว 2 นิ้ว 36 แท่ง (7) ถั่วงอกกลางลวกสุก ผ่ากลาง 24 ตัว (8) ใบสะระแหน่ 36 ใบ

จากนั้นก็มาเตรียมน้ำจิ้มสูตรเด็ด (1) น้ำ

มะนาว 2 ช้อนโต๊ะ (2) น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ (3) น้ำเปล่า 1 ช้อนโต๊ะ (4) พริกกระเทียมปั่น 1 ช้อนโต๊ะ (5) น้ำตาล 1 ช้อนชา (6) ซิงฮอย 2 ช้อนชา (7) กระเทียมโทนซอย 2 กลีบ นำส่วนผสมน้ำจิ้มทั้งหมดผสมกัน คนให้น้ำตาลละลาย ก็จะได้น้ำจิ้ม รอเสิร์ฟกับเปาะเปี๊ยะสดได้เลย

ได้น้ำจิ้มแล้ว ก็มาห่อเปาะเปี๊ยะกัน ใช้ผักกาดหอม 1 ชิ้น มาวางบนแผ่นเปาะเปี๊ยะสด 1 แผ่น โรยด้วยบรอกโคลี, แดงกวา, แครอท และพริกมาวาง อย่างละ 3 ชิ้น ตามด้วยถั่วงอก 4 ตัว และใบสะระแหน่ ปับเปาะเปี๊ยะโดยม้วนให้เป็นแท่งแล้วบิดปลายหรือจะพับที่ละมุมให้เป็นสี่เหลี่ยมตามใจชอบ

เปาะเปี๊ยะก็ห่อเสร็จแล้วควร พักในภาชนะที่มีฝาเพื่อไม่ให้เปาะเปี๊ยะแห้ง เมื่อห่อเสร็จทั้งหมดแล้ว จัดใส่จาน

ตกแต่งให้สวยงาม เสิร์ฟพร้อมกับน้ำจิ้มได้เลย เมนูนี้เหมาะกับคนรักสุขภาพ หากใครต้องการลดน้ำหนักเมนูนี้ช่วยได้ แต่ถ้าไม่ยากทานแบบให้ใช้ผักกาดขาวห่อแทนแผ่นเปาะเปี๊ยะก็ได้ อาจจะเปลี่ยนใช้ผักชนิดอื่นๆ หรือจะใส่ผักใดมากน้อย หรือจะใช้เนื้อหรือไก่หมักซอสมาแทนกุ้งก็ได้ตามใจชอบ แค่นี้เราก็ได้อาหารว่างแบบง่ายๆ รอร่อยๆ ทานเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อแทนการทานอาหารจุกจิกและยังเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอีกด้วย



ที่มา

<http://www.vcharkarn.com/vblog/44010>



โครงการ

อบรมมุสลิมะฮ์เริ่มต้นแบบ

มุสลิมะฮ์ มีสถานภาพที่สำคัญสำหรับประชาคมมุสลิม เพราะพวกเธอเป็นส่วนประกอบที่เป็นโครงสร้างสำคัญของสังคม อีกทั้งเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัย ซึ่งก่อให้เกิดผลที่ยิ่งใหญ่ต่อประเทศชาติ เพราะพวกเธอเป็นโรงเรียนแห่งแรกในการหล่อหลอมบุคลิกให้เป็นคนดี มีคุณธรรม และมีความรู้ ดังนั้น สิ่งเล็กๆ ซึมซับและได้รับจากแม่นั้น เป็นพื้นฐานสำคัญในการกำหนดชะตากรรมและทิศทางของประเทศชาติในอนาคต ก้าวได้

จากความสำคัญข้างต้น โครงการมุสลิมะฮ์ต้นแบบ ซึ่งจัดโดยมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) ได้ดำเนินการจัดอบรมขึ้นมาโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้มีความรู้เรื่องการเสริมสร้างสุขภาวะตามวิถีอิสลาม เพื่อให้มีความรู้เรื่องแนวคิดบทบาทและสิทธิของสตรี เพื่อให้มีความรู้เรื่องหลักการและทักษะเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะ เช่นอาหาร การออกกำลังกาย และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อให้เกิดจิตสำนึกช่วยเสริมสร้างสุขภาวะตามวิถีอิสลามในครอบครัวและชุมชนอย่างจริงจัง เพื่อศึกษาเทคนิคการทำบัญชีครัวเรือน และเครื่องมือต่างๆ ในการจัดกลุ่มออมทรัพย์ เพื่อศึกษาระบบหลักการเงินอิสลามอย่างเป็นระบบ

และครั้งนี้จัดขึ้นเมื่อวันที่ 22-25 มีนาคม 2554 เป็นรุ่นที่ 3 มีผู้เข้าอบรมจาก 4 ภาครวมทั้งสิ้น 38 คน โดยได้จัดขึ้นที่มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี และโอกาสนี้เรามาสัมภาษณ์ความรู้สึกของผู้เข้าอบรมครั้งนี้



ภาคกลาง - คุณยุพิน มินสาคร

“ต้องขอบคุณพระองค์อัลลอฮ์ (ซุบฮา) ที่ทรงโปรดให้ดิฉัน ได้มีโอกาสมาเข้ารับการอบรมหลักสูตรมุสลิมะฮ์ต้นแบบรุ่นที่3 ณ จ.เพชรบุรีในครั้งนี้ ทำให้ดิฉันได้พบและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับพี่น้องมุสลิมะฮ์ที่เดินทางมาจากภาค ต่างๆของประเทศ ไม่น่าเชื่อว่าจะใช้เวลาเพียงไม่กี่วันที่ได้อยู่ร่วมกัน จะทำให้พวกเรารู้สึกรักและผูกพันกันเสมือนญาติสนิท ดิฉันเชื่อมั่นว่า พี่น้องมุสลิมะฮ์ที่เข้าอบรมทุกคน จะสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากวิทยากรแต่ละท่าน ไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง ครอบครัว และชุมชนของตนได้เป็นอย่างดีเพื่อให้มีชีวิตในวันนี้ดีกว่าเมื่อวานนี้ และวันพรุ่งนี้ ต้องดีกว่าวันนี้แน่นอน..... อินชาอัลลอฮ์”



ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ - คุณอรุณรัตน์ เจ็นตรา

“ในการมาอบรมครั้งนี้เป็นการเปิดโอกาสให้ดิฉันมาพบกับพี่น้องมุสลิมที่มาจากหลายๆภาค และได้มาทำความเข้าใจกับคำว่ามุสลิมอิสลาม ให้พี่น้องหลายคนเข้าใจ และมาทำความรู้จักและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ได้มาอบรมหลักสูตรมุสลิมะฮ์ต้นแบบ ได้เรียนรู้เรื่องโภชนาการกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การทำบัญชีครัวเรือน อินชาอัลลอฮ์ ดิฉันจะนำเอาความรู้ที่เรียนมานำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้มากที่สุด และจะพยายามแนะนำให้คนรอบตัวนำไปใช้ด้วย สุดท้ายนี้ขอฝากไว้ก็คืออยากให้มีการจัดอบรมแบบนี้ขึ้นมาอีก เพราะจะได้มีมุสลิมะฮ์ทั่วทุกภาคมาร่วมตัวทำงานที่ดีเพื่อศาสนาและสังคมต่อไป”



ภาคเหนือ - คุณรุ่งนภา อีลาฮาน

“ขอขอบคุณ สสม. ที่ได้จัดให้มีโครงการนี้เกิดขึ้น ทำให้เราพี่น้องมุสลิมะฮ์จากทั่วประเทศได้มาพบกัน และทำให้เกิดกลุ่มมุสลิมะฮ์ต้นแบบ รุ่น 3/54 ทำให้ได้รับรู้ถึงศักยภาพของมุสลิมะฮ์ ที่มีบทบาทอย่างยิ่งต่อสังคมมุสลิม จากการเข้าร่วมอบรม วิทยากรทุกท่านเป็นผู้ทรงความรู้อย่างยิ่ง ทำให้ผู้เข้าอบรมได้รับความรู้ ได้พัฒนาบุคลิกภาพ ทักษะการปฏิบัติตนเพื่อนำไปปรับปรุง พัฒนา ตนเอง สังคม และชุมชนของตนเองได้ต่อไป”



ภาคใต้ - คุณมาเรีย สาธิพันธ์

“อัลฮัมดุลิลลาฮ์ ขอขอบคุณอัลลอฮ์ ที่ได้มาเข้าร่วมการอบรมครั้งนี้ สิ่งแรกที่ได้รับคือความประทับใจที่ได้รู้จักมุสลิมะฮ์ภาคต่างๆ ให้ความเป็นกันเอง รู้สึกเหมือนญาติมิตร ดีใจมากที่ได้มารู้จักกัน ต่อมาคือได้รับความรู้ ความเข้าใจจากวิทยากร ไม่ว่าจะเป็นหลักการทางศาสนา การสร้างแนวคิดบทบาทและสิทธิของสตรี สร้างจิตสำนึกในการพัฒนาชุมชน ได้เรียนรู้ถึงจิตวิทยาครอบครัว เศรษฐกิจครัวเรือน ทำให้ได้เข้าใจมากขึ้น และพร้อมที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและชุมชนต่อไป”

และนับเป็นความรู้สึกของพี่เข้าอบรมในครั้งนี้ แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งหนึ่งที่พี่เข้าอบรมทุกคนต้องการคืออยากให้โครงการฯเช่นนี้ต่อไป ทั้งนี้เพื่อผลิตผู้นำชุมชนมุสลิมและมุสลิมะฮ์ต้นแบบ ที่มีความพร้อมทั้งความรู้ ทักษะ จิตสำนึกในการที่จะพัฒนาชุมชนของเราต่อไป



สารจาก
ท่านจุฬาราชมนตรี

จากวันนั้นถึงวันนี้ที่ล้มป่วยและพักฟื้นอยู่ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทยเป็นเวลานานนับเดือนเศษ เป็นเวลาที่ผ่านไปอย่างเชื่องช้า แน่นอณภาวะการเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่ไม่มีใครคาดคิดและเตรียมการไว้ล่วงหน้า แต่มักจะเกิดขึ้นอย่างฉับพลันทันทีเสมอ การเจ็บไข้ ได้ป่วยเป็นความทุกข์ร้อน เป็นบalaหรือการทดสอบจากอัลลอฮ์ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว หากใช้ดุลยพินิจให้ลึกๆ เรา จะเห็นว่าเบื้องหลังความทุกข์ร้อนนั้นมียะมัตแฝงอยู่มากมาย โดยเฉพาะความทุกข์ร้อนที่เกิดขึ้นจะเป็นสิ่งเตือนใจเรามีให้ใช้ชีวิตอย่างประมาทหรือ ทำอะไรได้ทุกอย่างตามที่อารมณณ์บัญชา และได้ตระหนักถึงคุณค่าของความสุขสบายที่ผ่านมา ซึ่งปกติคนเรามักมองไม่เห็นหากไม่ประสบความทุกข์ร้อน ดังที่ท่านรอซูลกล่าวไว้ว่า “**นียะมัตสำคัญสองประการที่มนุษย์ส่วนใหญ่ต่างเพอเรอมนั้นคือการมีสุขภาพที่ดีและเวลาว่าง**”

อีกทั้งได้ตระหนักถึงคำสอนของท่านรอซูลที่ให้ความสำคัญกับการเยี่ยมคนป่วย จากการที่พี่น้องมาเยี่ยมกันอย่างล้นหลาม จนทางโรงพยาบาลต้องออกระเบียบห้ามเยี่ยม เพราะเกรงว่าคนป่วยจะไม่ได้พักผ่อน ทำให้พี่น้องหลายคนไม่อาจเข้าเยี่ยมได้ ก็ต้องขอภัยด้วย นอกจากนั้นทราบว่หลายๆ มัสยิดทั่วประเทศ ได้ร่วมกันละหมาดและดุอาอ์ให้หาย จากอาการป่วยโดยเร็ว หลายท่านแม้ไม่ได้มาเยี่ยมแต่ก็โทรศัพท์มาสอบถามข่าวคราวด้วยความเป็นห่วง ทำให้รู้สึกซาบซึ้งและอบอุ่นใจเป็นอย่างยิ่ง

ประการสำคัญ ข้าพเจ้ามีความรู้สึกปลื้มปิติและซาบซึ้งใน พระมหากรุณาธิคุณ ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เป็นคนใช้ในพระบรมราชานุเคราะห์โดยต่อเนื่อง และมีความรู้สึกประทับใจคณะผู้บริหาร คณะแพทย์พยาบาล และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ทุกท่าน ที่ได้ให้การดูแลรักษาอย่างดียิ่ง

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณทุกความห่วงใย ทุกกำลังใจ ที่มีให้อย่างล้นหลาม จากองค์กร ทุกภาคส่วน ทั้งในและต่างประเทศ พี่น้องมุสลิม ตลอดจนผู้นำศาสนาและพี่น้องต่างศาสนิกทุกท่าน

ขอซูโกรต่ออัลลอฮ์ (ซูบฮาฯ) ที่ทรงประทานครอบครัวที่ดี มิตรที่ดี ขอพระองค์ทรงโปรดประทานความร่มเย็นเป็นสุขและสุขภาพที่ดีแก่ทุกท่าน เพื่อจะได้ทำหน้าที่ต่ออัลลอฮ์ ได้อย่างบริบูรณ์ อามีน.



(นายอาคิส พิทักษ์คุมพล)

จุฬาราชมนตรี

26 พฤษภาคม 2554



แหล่งอาหารที่ดีต่อเลือดกรุปนี้ แต่ควรใช้ประกอบอาหาร ในอัตราส่วน ไข่ขาว 2 ฟองต่อ ไข่แดง 1 ฟอง ส่วนน้ำมันนั้น ควรจะใช้น้ำมันมะกอกอย่างเดียว เพราะเป็นน้ำมันเพียงชนิดเดียวที่ให้ผลดี

กับเลือดกรุปเอบี

ถั่ว กับเลือดกรุปเอบีนั้น มีเพียงสามชนิดที่ให้คุณ ซึ่งได้แก่ ถั่วลิสง จะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน แต่ถ้าเป็นโรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี ก็ไม่ควรรับประทานถั่วเมล็ด แต่ให้เปลี่ยนเป็นเนยถั่ว ถั่วชนิดที่สองและสามคือ ถั่วเลนทิลและถั่วเหลือง เพราะเป็นอาหารป้องกันมะเร็งที่สำคัญมากต่อกรุปเลือด เอบี

อาหารประเภทข้าวและแป้ง เช่น ข้าว ข้าวโอ๊ต และข้าวไรย์ มีประโยชน์แต่ระวังการรับประทานอาหารประเภทแป้งข้าวโพด หากต้องการลดเสมหะควรรับประทานไม่เกิน 1-2 ครั้งต่ออาทิตย์

อาหารที่ควรรับประทานอีกอย่างก็คือ **โยเกิร์ต** เนื่องจากจะช่วยในการย่อย ทำให้กระเพาะอาหารไม่ต้องทำงานมากเกินไป และใน 1 วัน ควรดื่มน้ำสะอาดปริมาณมากๆ เพื่อขับถ่ายของเสียในร่างกายที่มีมากกว่าคนเลือดกรุปอื่น ส่วนการออกกำลังกายไม่เหมาะกับการออกกำลังกายแบบใช้แรงมากเช่นเดียวกับ

คอลัมน์อาหารเพื่อสุขภาพเดือนนี้เรายังคงอยู่ในเรื่องของการกินอาหารตามกรุปเลือด โดยเราเดินทางมาถึงเลือดกรุปสุดท้ายแล้วคือเลือดกรุปเอบี ซึ่งเป็นเลือดกรุปสุดท้ายที่เกิดขึ้นในมนุษย์โดยพบว่าเพิ่งเกิดขึ้นเมื่อประมาณ 1,000 กว่าปีมานี้ โดยจะมี 2 ลักษณะในตัวคือเป็นเลือดกรุปที่มีลักษณะผสมระหว่างเลือดกรุปเอและเลือดกรุปบี นั่นคือคุณจะมีกรดในกระเพาะอาหารน้อยเหมือนกรุปเอและต้องการเนื้อเหมือนกรุปบี จึงมีข้อจำกัดในการรับประทานน้อย ดังนั้นอาหารที่มีผลดีต่อกรุปเอ และบีก็ติดต่อ กรุปเอบี ด้วย แต่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงอาหารต้องห้ามอย่างจริงจัง

ดังนั้นวิธีการกินที่เหมาะสม สำหรับคนเลือดกรุปบีนี้จึงเป็นการผสมผสานระหว่างการกินมังสวิรัติน้อยๆ กับการกินแบบกรุปบีนิดๆ คนที่มีเลือดกรุปบีนี้จะมีจุดอ่อนเรื่องสุขภาพ อยู่ที่ภูมิคุ้มกันอ่อนแอและกรดในกระเพาะต่ำ จึงควรรับประทานผักสดและผลไม้หลายๆ เพราะเป็นอาหารสำคัญในการป้องกันมะเร็งและโรคหัวใจ

ควรที่จะหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก และเนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก เนื่องจากน้ำย่อยมีความเป็นกรดต่ำ จึงทำให้อย่อยโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ไม่ค่อยดีนัก และมักมีกรดเกิดขึ้นมากในท้องส่วนล่างหรือลำไส้ใหญ่ อาจสังเกตได้ง่ายถ้ามีอาการผิดปกติ คือจะเรอบ่อย ดังนั้นเนื้อที่เหมาะสมคือเนื้อที่ย่อยง่าย การรับประทานเนื้อไก่และเนื้อเป็ด จะมีปัญหาเนื่องจากมีเลคตินที่เป็นอันตรายต่อระบบย่อยอาหาร เลือดกรุปเอบี สามารถรับประทานนมได้แต่ไม่มาก ระวังจะท้องเสียและสามารถรับประทานธัญพืชได้ดี

ไม่ควรรับประทานปลาเนื้อขาวและแซลมอนรมควัน ควรรับประทานหอยทาก เพราะมีเลคติน ที่ต้านมะเร็งต้านนม และไข่ เป็น

กรุปเลือดเอ แต่ก็ควรสลับกับการออกกำลังกายที่ใช้แรงบ้าง เพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายนอกจากนี้ควรเลือกกิจกรรมที่จะทำให้จิตใจสงบมีสมาธิอย่างเช่น โยคะ ยิงธนู เป็นต้น

การมีความรู้มีความเข้าใจที่ดีในเรื่องอาหาร จะนำไปสู่การปฏิบัติตนได้เหมาะสมในชีวิตประจำวัน ทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดีและดำเนินชีวิตอย่างสมดุลตามธรรมชาติ เพราะปัญหาสุขภาพเรื้อรังบางชนิด ไม่อาจรักษาให้หายขาดด้วยยาแผนปัจจุบัน แต่สามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการบริโภคของตนเอง



แหล่งข้อมูล

www.showded.com

www.paktho.ac.th

www.aboutchan.com





วังน้ำวนยักษ์

วันที่ 11 มีนาคม 2554 ประเทศญี่ปุ่น ประสบกับแผ่นดินไหวครั้งรุนแรงที่สุดในรอบ 140 ปี โดยวัดแรงสั่นสะเทือนได้ถึง 8.9 และมีศูนย์กลางใกล้กับชายฝั่งตะวันออกเฉียงเหนือของญี่ปุ่น ส่งผลให้เกิดคลื่นยักษ์สึนามิสูงถึง 10 เมตรพัดถล่มหลายจังหวัดบนเกาะฮอนชู ผู้เสียชีวิตรวม 14,949 ราย สูญหาย 9,880 ราย (จากรายงานของสำนักงานตำรวจแห่งชาติญี่ปุ่น ณ วันที่ 10 พ.ค. 2554) ด้วยเทคโนโลยีปัจจุบันทำให้ภาพเหตุการณ์ครั้งนี้ได้ถูกถ่ายทอดสู่สายตาชาวโลก แทบจะทันทีที่เกิดเหตุการณ์

ในบรรดาภาพที่เผยแพร่ออกมา มีภาพของการเกิดน้ำวนบริเวณใกล้ท่าเรือที่ดูตื้นเขิน จุดศูนย์กลาง กระแสน้ำไหลวนเป็นวงในทะเลหรือแม่น้ำเกิดจากการเปลี่ยนทิศทางของกระแสน้ำ รูปร่างลักษณะของร่องน้ำหรือเนื่องจากกระแสน้ำ 2 สายไหลมาปะทะกัน ทำให้เกิดการวนของน้ำ

วังน้ำวนเกิดขึ้นอยู่หลายที่แต่มีขนาดไม่ใหญ่มากและไม่ได้ทำให้เกิดผลกระทบอะไรมากนัก แต่เมื่อไม่นานมานี้ นักวิทยาศาสตร์สหรัฐฯ ได้ค้นพบวังน้ำวนยักษ์ในมหาสมุทรแอตแลนติกนอกชายฝั่งของประเทศกายอานา และซูรินาเม เป็นบริเวณที่ใกล้กับปากแม่น้ำ

แอมะซอน เป็นการค้นพบที่น่าประหลาดใจ เพราะได้มีการศึกษาในพื้นที่บริเวณนี้แล้วแต่กลับไม่ค้นพบ แม่น้ำแอมะซอนเป็นแม่น้ำที่มีปากแม่น้ำที่กว้างที่สุดในโลก ตั้งอยู่บริเวณทางเหนือของประเทศบราซิล มีปริมาณน้ำไหลลงมหาสมุทรมากที่สุด ปริมาณน้ำที่ไหลออกยังมหาสมุทรแอตแลนติกมีมากถึง 300,000 ลูกบาศก์เมตรต่อวินาทีในฤดูฝน

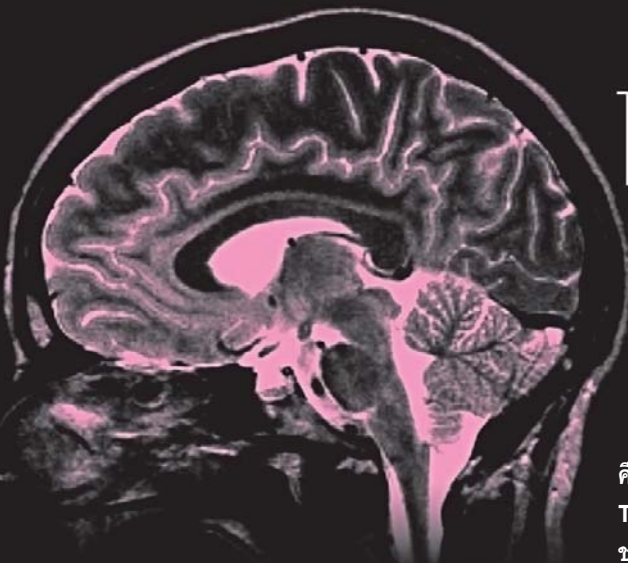
กระแสน้ำวนยักษ์ทั้ง 2 วงที่ค้นพบนี้ว่ากันว่ามีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 400 กิโลเมตร ซึ่งหากกระแสน้ำสองวงนี้เกิดการหมุนเร็วและแรงขึ้นอาจมีอิทธิพลกระทบกับสภาพแวดล้อมและสภาพภูมิอากาศของโลกได้ แต่อะไรจะเกิดขึ้นนั้นยังไม่มีข้อมูลเพียงพอที่จะระบุได้ในตอนนี้

นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่ากระแสน้ำวน

ยักษ์ในบริเวณนี้เกิดจากการไหลของกระแสน้ำ 3 ประเภทนั่นคือกระแสน้ำอุ่นและกระแสน้ำเย็นสมทบด้วยกระแสน้ำจืดจากแม่น้ำแอมะซอน ซึ่งมีปริมาณน้ำจืดจำนวนมากไหลลงสู่มหาสมุทร ทำให้เกิดการหมุนตัวของกระแสน้ำ เพราะน้ำอุ่นที่มีน้ำหนักเบากว่ากระแสน้ำเย็น และน้ำจืดที่มวลน้ำเบากว่าน้ำเค็ม เมื่อน้ำทั้งหมดมาบรรจบกันจึงทำให้เกิดการหมุนของน้ำขึ้นได้

ทั้งนี้กระแสน้ำวนยักษ์ที่ค้นพบนี้อาจเป็นเพียงกระแสน้ำตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นมานานแล้วก็เป็นได้ และอาจไม่ได้ส่งผลกระทบกับสภาพภูมิอากาศของโลกเลย แต่ทั้งนี้เราคงต้องศึกษาและเตรียมรับมือกับสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต





เยื่อหุ้มสมองอักเสบ

เมื่อไม่กี่วันมีข่าวที่น่าเศร้าสดข่าวหนึ่ง เกี่ยวกับนักศึกษาหญิงของเรคนหนึ่ง ที่โชคได้ไปทำงานในโครงการ Work and Travel ที่เมือง Galveston รัฐเท็กซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา ในช่วงปิดเทอมฤดูร้อน แต่เธอกลับมีโชคร้ายที่ขณะที่อยู่ในประเทศ

สหรัฐอเมริกานั้น เธอมีอาการเป็นไข้ ปวดศีรษะ ปวดท้อง มีน้ำมูก ซึ่งเธอคิดว่ามันเป็นแค่เพียงไข้หวัดธรรมดาเท่านั้น หลังจากนั้น อาการของเธอก็ทรุดลงเรื่อยๆ จน ซ้อมทดสอบต้องเข้า ไอซียู เพื่อนๆ ของเธอเป็นคนที่น่ารักอย่างยิ่ง ทุกคนเป็นห่วงเธอ และอยากให้เธอกลับมาที่บ้านเรา เนื่องจากต้องใช้ค่าใช้จ่ายมหาศาล ทุกคนจึงพยายามช่วยกัน แต่ในที่สุด เธอก็เสียชีวิตลง

เรายังไม่รู้ว่าเชื้อโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบที่เธอเป็นคือเชื้ออะไรแน่ แต่อย่างไรก็ตาม วันนี้เราทำความรู้จักหนึ่งในโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียกันก่อนนะครับ

โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบนั้น หมายถึงการอักเสบของเยื่อต่างๆ ที่หุ้มห่อเนื้อสมองอันมีลักษณะเหมือนเต้าหู้ เยื่อนี้ก็คล้ายๆ กับฟองเต้าหู้ เยื่อหุ้มสมองนี้จะครอบคลุมตัวสมองเอาไว้ทั้งหมด โดยเยื่อนี้จะแบ่งเป็นสามชั้น ชั้นนอกสุดติดกับกะโหลกศีรษะด้านใน ชั้นในสุดติดกับเนื้อสมอง และชั้นกลาง จะอยู่ตรงกลางไม่ติดกับใคร โดยมีน้ำไขสันหลังอยู่ระหว่างชั้นต่างๆ เมื่อมีเชื้อโรคมารวมที่เยื่อหุ้มสมอง มันก็จะทำให้เกิดการอักเสบขึ้น ซึ่งอาจจะเกิดไวรัส, แบคทีเรีย, เชื้อรา, พยาธิ หรือตัวอะมีบา ก็ได้

การติดเชื้อไวรัสมักจะเป็นฤดูกาล เป็นช่วงๆไป และอาจจะมีการแพร่กระจายไปยังคนที่อยู่ใกล้เคียงได้โดยผ่านการไอ หรือจาม แต่การติดเชื้อแบคทีเรีย กลับต่างกันออกไป โดยการติดต่อจะไม่ง่ายเหมือนเชื้อไวรัส นอกจากจะสัมผัสกันใกล้ชิดกันจริงๆ เชื้อแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบมากเป็นอันดับหนึ่งในปัจจุบัน คือเชื้อ HIB และเชื้อนิวโมคอคคัส

เมื่อเกิดการอักเสบขึ้น เริ่มต้น ก็จะมีอาการอักเสบทั่วไป คือ ไข้ตัวร้อน ปวดศีรษะ แต่เมื่อใดก็ตามเมื่อมีการอักเสบลามไป

ถึงเยื่อหุ้มสมอง ก็จะเริ่มมีอาการคอแข็ง คือในคนปกติ คอเราจะงอได้จนกระทั่งวางเราชิดกับหน้าอกได้ แต่ถ้างอแล้ว คางมาชิดกับหน้าอกไม่ได้ อย่างนี้ เรียกว่าคอแข็ง บอกได้เลยว่า เยื่อหุ้มสมองอักเสบเกิดขึ้นแล้ว และเมื่อลามไปสู่สมองก็จะเริ่มมีอาการทางสมองเพิ่มขึ้นได้แก่ การอาเจียน การเพ้อ ซึมลง หรือการชักกระตุก การที่มีการชักกระตุกนี้ จะทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายเกิดการเกร็งขึ้น แต่เนื่องจากกล้ามเนื้อด้านหลังแข็งแรงกว่า กล้ามเนื้อด้านหน้าเรา ดังนั้น เมื่อดึงสู้กัน กล้ามเนื้อหลังจึงดึงได้มากกว่า ตัวผู้ป่วยจึงงอไปข้างหลัง และแ่นมาข้างหน้า นี่เองที่เป็นที่มาของคำว่า ไขกัฟหลังแอ่น นั่นคือ มีไข้ และมีหลังแอ่น และเป็นอันตรายถึงตาย (ภาพหมายถึงสิ่งที่เกี่ยวกับความตาย) ซึ่งคงเป็นเพราะในสมัยก่อนไม่มียารักษา ผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้จึงตายเสียเป็นส่วนมาก

ในปัจจุบันนี้ แม้จะมียาที่ดีมากมาย แต่อย่างไรก็ตาม ถ้านานเกินไป สายเกินไปก็รักษาไม่ได้เช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อสมองอักเสบมากขึ้นจนมีก้อนหนองอยู่ในสมอง อาการอย่างนี้ แสดงถึงความรุนแรงที่น่ากลัวอย่างยิ่ง ดังนั้น การรักษาตามหลังจึงได้ผลไม่ค่อยดีอย่างที่หวังกัน แต่วิธีการป้องกันน่าจะเป็นวิธีการที่เหมาะสมกว่า โดยการฉีดวัคซีนป้องกัน โรคไข้ Hib หรือ นิวโมคอคคัส เพื่อป้องกันแบคทีเรีย และการฉีดวัคซีน เจอี ป้องกันไวรัส ที่ชื่อว่า แจแปนิส เอเซฟาไลติส

(Japanese encephalitis) ซึ่งน่าจะเป็นสิ่งที่คนไทยมุสลิมพอสมควร เนื่องจากเป็นวัคซีน ที่ผู้ต้องการจะเดินทางไปซาอุดีอาระเบียจะต้องฉีดป้องกัน กันเสมอ ได้แก่ วัคซีนป้องกันไข้กาฬหลังแอ่น และวัคซีนป้องกันโรคอหิวาตกโรค เนื่องจากซาอุดีอาระเบียออกกฎให้ผู้ที่เดินทางเข้าประเทศ เพื่อไปแสวงบุญที่เมกกะจะต้องแสดงใบรับรองการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้กาฬหลังแอ่น ที่ได้รับการฉีดมาแล้วไม่น้อยกว่า 10 วัน และไม่เกิน 2 ปี และการฉีดวัคซีนป้องกัน โรคอหิวาตกโรค ก่อนขอวีซ่าเข้าประเทศ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ เพื่อประโยชน์และความปลอดภัยของพี่น้องผู้เดินทางเอง

ดังนั้น หากใครก็ตามจะต้องไปซาอุดีอาระเบีย อย่าลืมนัดกัน และอย่าพยายามใช้เส้นสาย หรือตุกติก เพื่อหลีกเลี่ยงการฉีดเลยครับ เพราะการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดเพียงเล็กน้อย จากเข็มฉีดยาวัคซีน นั้น อาจจะทำให้ท่านต้องได้รับ ความเจ็บปวดทรมานจากโรค หรืออาจจะอันตรายหรือพิการถึงชีวิตได้ ขอพวกเราอย่าเอาชีวิตไปเสี่ยง อย่าไปล้อเล่นกับเชื้อโรคกันนะครับ วัสลามฯ



บิน ลาติน

ข่าวการเสียชีวิตของ บิน ลาติน อาจสร้างความดีใจให้แก่คนบางกลุ่ม แต่ก็อาจสร้างความเสียใจให้แก่คนอีกบางกลุ่ม และอีกบางกลุ่มก็คิดว่า บิน ลาติน ยังไม่ตายโดยคิดว่าทั้งหมดเป็นการโกหกชาวโลกของรัฐบาลสหรัฐอเมริกา ดังที่ได้เคยกระทำมาแล้วในหลายๆ เรื่อง ซึ่งไม่ต่างอะไรกับเด็กเลี้ยงแกะที่พูดโกหกมาตลอด พอพูดเรื่องจริงก็ไม่มีใครเชื่อ

แต่ไม่ว่า บิน ลาติน จะยังอยู่หรือเสียชีวิตไปแล้วก็ตาม ก็คงไม่ทำให้ความวุ่นวายบนโลกนี้สงบลงได้ ตราบใดที่ใจก่อการร้ายตัวฉกาจยังไม่รู้สำนึกและกลับเนื้อกลับตัวเป็นคนดี นั่นคือสหรัฐอเมริกา และพรรคพวก (ในที่นี้หมายถึงแนวนโยบายการต่างประเทศ ที่มุ่งรับใช้ทุนนิยม ผู้เขียนไม่มีเจตนาต่อต้านประชาชนชาวอเมริกาผู้บริสุทธิ์) การจากไปของ บิน ลาติน (ถ้าเป็นเรื่องจริง) ก็เป็นผลดีแก่ บิน ลาติน เอง เพราะหากการกระทำของเขาเป็นความดี ตามหลักการของศาสนา เขาก็จะได้กลับคืนสู่พระผู้เป็นเจ้าเพื่อรับการตอบแทนในความดีของเขาโดยไม่ต้องระหกระเหินหลบหนีการตามล่าของกลุ่มใจก่อการร้ายตะวันตกเหล่านั้น และถ้าการกระทำของเขาขัดต่อหลักการของศาสนา เขาก็ได้หยุดกระทำความผิดโดยไม่สะสมบาปไปมากกว่านี้



มุสลิมทุกคนจะหมั่นขอพรต่อพระผู้เป็นเจ้าให้ตนมีอายุยืนนาน หากการมีอายุที่ยาวนานของเขาเป็นการมีชีวิตอยู่เพื่อสะสมความดี แต่หากการมีอายุที่ยาวนานของเขาเป็นการมีชีวิตอยู่เพื่อสะสมความชั่ว ก็ขอให้พระองค์รับนำเขากลับไปคืนสู่พระองค์โดยเร็ว

หลายคนมอง บิน ลาติน และกลุ่มมุสลิมอื่นๆ ที่ต่อต้านชาติตะวันตก รวมทั้งสหรัฐอเมริกา เป็นผู้ก่อการร้าย เป็นภัยต่อชาวโลก ยิ่งไปกว่านั้น บางคนยังมองมุสลิมทั้งหมดเป็นกลุ่มผู้ก่อการร้าย โดยมีการกีดกันต่างๆ นานา เพื่อให้มุสลิมได้เข้าทำงาน หรืออยู่ร่วมสังคมกับตน หรือบางคนอาจยอมรับให้อยู่ร่วมในสังคมด้วยได้ แต่ต้องไม่แสดงตนว่าเป็นมุสลิม ซึ่งทั้งหมดนี้ทุกฝ่ายคงต้องพินิจพิเคราะห์ด้วยใจเป็นธรรมว่าในอดีตจนถึงปัจจุบัน มีประเทศมุสลิม หรือมุสลิมคนใดบ้างที่รุกรานหรือทำร้ายเพื่อนร่วมโลก หรือว่าพวกเขาถูกบีบคั้นให้กระทำการตอบโต้ และปกป้องประเทศชาติจากการรุกรานของศัตรู?

นับตั้งแต่การรุกรานของชาวยิวที่ได้เข้ามายึดครองประเทศปาเลสไตน์ ซับโล่ เช่น

ฆ่า ชาวปาเลสไตน์ ซึ่งเป็นเจ้าของประเทศให้ออกไปจากแผ่นดินของตน หรือการรุกรานประเทศอัฟกานิสถาน, ประเทศอิรัก และแม้แต่ประเทศลิเบียในวันนี้ จนบ้านเมืองพังพินาศย่อยยับ ประชาชนเจ้าของประเทศทั้งเด็กสตรี และคนชราต้องบาดเจ็บล้มตายกันอย่างมากมายอยู่ในขณะนี้ โดยข้ออ้างเดิมๆ ที่ว่า คือ ต้องการให้ประเทศเหล่านั้นมีการปกครองในระบอบประชาธิปไตย หรือเพราะว่าประเทศเหล่านั้นมีอาวุธร้ายแรงอยู่ในครอบครอง หรือให้ที่พักพิงแก่กลุ่มก่อการร้าย

การกระทำของผู้ก่อการร้ายตัวจริงชาติตะวันตกกลุ่มนี้ไม่มีเหตุผลอื่นใดนอกจากหวังที่จะเข้าไปกอบโกยทรัพยากรธรรมชาติจากประเทศเหล่านั้น เพราะมีหลายประเทศที่ยังคงปกครองในระบอบเผด็จการ และมีอาวุธร้ายแรงไว้ในครอบครอง เช่น พม่า และเกาหลีเหนือ หรือแม้แต่ในแอฟริกา ก็ไม่เคยเห็นผู้ก่อการร้ายตะวันตกกลุ่มนี้จะเข้าไปช่วยกลุ่มต่อต้านรัฐบาลแต่ประการใด เหมือนเช่นที่ได้กระทำกับประเทศที่อุดมไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติ ดังที่ได้ทราบกันมาแล้ว

ชาติตะวันตกเหล่านี้ เคยปลุกปั่นให้เราชาวไทยหลงผิดมาแล้ว ด้วยการปกครองในประเทศจีน และสหภาพโซเวียตในอดีต ว่าบีบบังคับประชาชนอย่างโหดร้าย เราเคยมองว่าประเทศคอมมิวนิสต์เป็นยักษ์มาร ก็ด้วยวิธีการปลุกปั่นจากกลุ่มทุนนิยมตะวันตก หรือผู้ก่อการร้ายตัวจริงเหล่านี้

ไม่ว่าความไม่สงบในสามจังหวัดภาคใต้ของไทยอาจเกิดจากการกระทำของเหล่าผู้ก่อการร้ายตะวันตกตัวจริง กลุ่มนี้ก็เป็นได้ เพราะในเขตพื้นที่สามจังหวัดภาคใต้นั้น มีรายงานหลายแห่งระบุตรงกันว่า เต็มไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติ เช่น ก๊าซธรรมชาติ น้ำมัน และแก๊สธรรมชาติ กังหันบก และในท้องทะเลเป็นจำนวนมาก



วันที่ 9 -16 เมษายน 2554 ศูนย์อบรมศาสนาและจริยธรรม ประจำมัสยิดดารุลอับดุลห์ จัดโครงการ “ปลูกต้นกล้าแห่งพุทธศรัทธา” ณ ศูนย์อบรมศาสนาและจริยธรรม ประจำมัสยิดดารุลอับดุลห์ เขตคลองสามวา กทม.



สร้างสุขุมมุสลิมไทย

โครงการ "อบรมเยาวชนวัยใส รักเรียน รักสุขภาพ ครั้งที่ 3" ณ ห้องประชุมอินบูกือฮุล มอ.ปัตตานี และ คลื่นเบ็ชท์ฟิช อ.เทพา จ.สงขลา วันที่ 6-7 พฤษภาคม 2554

โครงการอบรมเยาวชนชาวเขา (ครั้งที่ 20) ณ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนา ศักยภาพเยาวชนนอก หมู่ 10 ต.ห้วยซอ อ.เจียงของ จ.เชียงราย เมื่อวันที่ 6-17 เมษายน 2554



ค่ายอบรมเยาวชนภาคฤดูร้อน ครั้งที่ 8 มัสยิด ฮัต-ตักวา วันที่ 10-16 เมษายน 2554



ข้อคิดจากหนึ่งในเหยื่อของอุบัติเหตุจากจักรยานยนต์ ที่ไม่ได้สวม หมวกกันน็อก



สุภาพสตรีสาวสวยเจ้าของธุรกิจ
โฆษณา วรินทร์ คุณาวัฒน์ในวัย สิบสามปี
ทั้งสวยทั้งเก่ง ด้วยวัยเพียง 30 ปี เธอ
ก้าวสู่ความสำเร็จสูงสุดในตำแหน่ง
กรรมการผู้จัดการ บริษัท ส.ค.221 เท
เลวิชั่น จำกัด

ภารกิจที่ต้องดูแลลูกค้าทำให้บางครั้ง
“วรินทร์” ต้องทำงานแข่งกับเวลา อาศัยรถ
จักรยานยนต์รับจ้างชกแซกไปตามถนนที่
สภาพการจราจรแสนจะติดขัดในกรุงเทพฯ
เพื่อไปให้ถึงที่หมายที่นัดไว้กับลูกค้า

“วันนั้นรีบมาก มีนัดกับลูกค้า จึง
ตัดสินใจเรียกรถมอเตอร์ไซด์รับจ้างเพื่อ
ให้ไปส่งยังจุดหมาย คนขับรถ
มอเตอร์ไซด์ขับด้วยความเร็ว
รถไปสะดุดเนิน
หิน ทำให้เสียหลัก ตัวดิ้น
ลอยไปตกลงบนพื้น กลิ้ง
ไปหลายตลบ ศีรษะ
ด้านขวากระแทก
พื้นอย่างแรง”

“ทุกอย่างเกิด

ขึ้นเร็วมาก ศีรษะข้างขวากระแทกพื้น ต้อง
ผ่าตัดสมอง 3 ครั้ง นอนอยู่ที่โรงพยาบาล 6
เดือน พูซังซ้ายได้ยืนไม้ขัด दाซังซ้ายมี
ปัญหากับการมองเห็น”

“ถ้าย้อนเวลาไปได้ วันนั้นยอมเสีย
เวลาแค่วันที่ สวมหมวกกันน็อก วันนั้นคง
ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานแบบนี้”

แม้ว่าวันนี้สภาพร่างกายของวรินทร์
เริ่มจะฟื้นตัวขึ้นบ้าง แต่อะไรๆ ก็ไม่เหมือน
เดิมแล้ว ความสวยที่เคยมีอันตรธานหายไป จาก
ผู้หญิงสวยและเก่ง ต้องกลับมาเป็นหญิงพิการ
ที่ต้องมีคนคอยดูแลตลอดเวลา





วรินทร์บอกว่า กำลังใจจากคุณแม่ ครอบครัว และคนรอบข้างทำให้วันนี้ วรินทร์ ลูกขึ้นมาสู้อีกครั้งหนึ่ง

“แต่ก็ยังเสียใจอยู่เรื่องหนึ่งที่วันนั้นไม่ได้สวมหมวกกันน็อก เพราะถ้าสวมหมวกกันน็อกวันนั้น วันนั้นคงไม่ต้องนั่งคิดทั้งชีวิตแบบนี้ได้ อยากเตือนทุกคนเรื่องความประมาท บางครั้งเราคิดว่าไม่เป็นไร แต่แค่วินาทีเดียว อะไรก็เกิดขึ้นได้ และอาจเปลี่ยนชีวิตเราไปทั้งชีวิต”

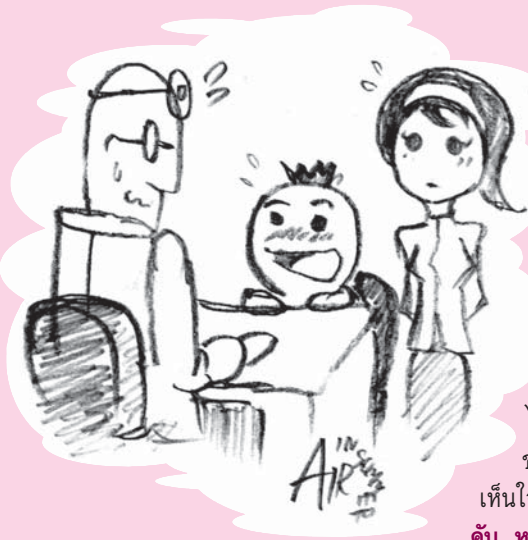
หมายเหตุ

มูลนิธิเมาไม่ขับ ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) และภาคีเครือข่ายรณรงค์ลดอุบัติเหตุภาคีรัฐภาคเอกชน เปิดตัวนางสาววรินทร์ คุณาวิธน์ นัทย พรีเซ็นเตอร์ในการรณรงค์สวมหมวกกันน็อก จากนักธุรกิจสาว ที่กำลังก้าวหน้าในอาชีพการงาน ชีวิตพลิกผันจากคนปกติกลายเป็นคนพิการในชั่วพริบตา เพราะไม่ได้สวมหมวกกันน็อก โดยเธอยินดีที่จะนำบทเรียนจากชีวิตตัวเองมาเป็นอุทาหรณ์ให้แก่ผู้อื่น และเพื่อส่งเสริมให้ผู้ใช้รถจักรยานยนต์สวมหมวกกันน็อกมากขึ้น เธอจึงได้ออกแบบ **“ผ้าคนห่วงหัว”** สำหรับใช้คลุมศีรษะก่อนสวมหมวกกันน็อก เพื่อป้องกันความสกปรกหรือกลิ่นเหม็นให้เป็นทางเลือก โดยเฉพาะในผู้ใช้รถจักรยานยนต์รับจ้าง

“ห่วงใจ” ขอรับฝากห่วงหัวได้ที่
เบสบอลห่วงหัว โทรศัพท์ 02-254-0044,
02-254-5959



“ฮาเกดอ”



เด็กชายเปรี้ยวเป็นเด็กแสนซน มักจะถูกคุณแม่สายบ่นว่าซนและดื้อ เหลือเกินอยู่เสมอๆ วันหนึ่งเด็กชายเปรี้ยวป่วยเป็นไข้หวัด คุณแม่จึงพาไปหาหมอ...ขณะที่หมอกำลังตรวจ เด็กชายเปรี้ยวก็หันมามองคุณแม่สายอย่างเห็นใจ แล้วหันกลับไปถามหมอว่า **“หมอคับ...หมอคับ...หมอมียาแก้ไอไหมคับ...”**

“หลักสูตรผู้นำสุภาพะมุสลิมไทย”

เปิดรับสมัคร ผู้นำชุมชน, อินเ้าม, ดอเต็บ, บินลัน, กรรมการมัสยิด และผู้สนใจ เท้าอบรมหลักสูตร **“ผู้นำสุภาพะ”** เท้าอัทฒนาชุมชน สู้ชุมชนรักสุภาพะ



สนใจ ติดต่อสมัครเข้ารับการอบรมได้ที่ โทรศัพท์ 085-116-3077 ในเวลาราชการ หรือสมัครได้ที่ อีเมลล์ suksara_school@yahoo.com หรือที่ศูนย์ประสานงานภาคทั่วประเทศ

กำหนดการอบรม ปี 2554

รุ่นที่ 9	ศุกร์ที่ 8 กรกฎาคม 2554	-	อังคารที่ 12 กรกฎาคม 2554
รุ่นที่ 10	ศุกร์ที่ 9 กันยายน 2554	-	อังคารที่ 13 กันยายน 2554

สมัคร สมาชิก “วารสารสุขสาระ”



เพียงส่งจดหมาย หรือไปรษณียบัตรแจ้ง ชื่อ-นามสกุล และที่อยู่ มาที่ วารสารสุขสาระ มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย เลขที่ 1 หมู่ 13 แขวง/เขตมีนบุรี กทม.10510 หรือ โทรศัพท์ 02-218-6193 (ฝ่ายสมาชิก)

*** หรือที่ อีเมลล์ : suksara@yahoo.co.th ***



สร้างสุขมุสลิมไทย



แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย
มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
จัดโครงการผ่านศูนย์ประสานงานภาค เครือข่ายและองค์กรทั่วประเทศ

วันที่ 4 พฤษภาคม 2554 สำนักงานกลุ่มประเพณีประจำศาลจังหวัดพระโขนงและสำนักงานเขตสวนหลวง ร่วมจัดโครงการพัฒนาวัดพิชิตนัฟซุ (คืนคนดีสู่สังคม) ขึ้น ณ มัสยิดดารุลอามีน เขตสวนหลวง กทม. มุ่งเน้นให้ผู้อยู่ในความคุมประพฤติทำสิ่งที่ดีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมผ่านแนวทางศาสนา

มัสยิดครบวงจร



มัสยิดมัจนูนบูธิตตอลีฮีน
ร่วมโครงการมัสยิดครบวงจร
เมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2554
ณ มัสยิดมัจนูนบูธิตตอลีฮีน หมู่ 8
ต.สกลอม อ.จนะ จ.สงขลา

สุหนัตหนู่



มูลนิธิสร้างเสริมจริยธรรมปิตาณีย์ ร่วมโครงการสุหนัตหนู่
วันที่ 28 เมษายน 2554 ที่เยาวชนเข้าร่วมการทำสุหนัต 17 คน

โครงการ มัสยิดครบวงจรภาคใต้ตอนล่าง
ร่วมกับ สำนักงานวิชาการและ
บริหารชุมชน (สอช.) มอ.ปัตตานี
จัดกิจกรรมอบรม
การบริหารจัดการมัสยิดขึ้นที่
โรงแรม ซี ไอซ์ ปัตตานี
วันที่ 10-13 พฤษภาคม 2554
ผู้เข้าร่วมเป็นอิหม่ามและ
กรรมการมัสยิด 9 แห่ง รวม 79 คน



โครงการ มัสยิดครบวงจรภาคใต้ตอนล่างร่วมกับมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จัดโครงการพัฒนาศักยภาพและ
วิสัยทัศน์ผู้บริหารองค์กรมัสยิดในอำเภอท่าศาลา นครศรีธรรมราช เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม 2554
ณ ห้องประชุมมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จ.นครศรีธรรมราช



ผู้นำสุภาพะ

อบรมหลักสูตรผู้นำเยาวชนรักสุภาพะ ปีที่ 2 ครั้งที่ 1 เมื่อวันที่ 2-5 พฤษภาคม 2554 ณ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี



วันที่ 6-8 เมษายน 2554
ร่วมกับองค์กรมุสลิมในภาคอีสาน
มูลนิธิเพื่อการศึกษาและพัฒนาชุมชนอีสาน
วิทยาลัยอิสลามศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี จัดโครงการ
ค่ายผู้นำนักศึกษาสร้างสุขมุสลิมอีสาน
ณ มุขี้อัลลาฮามาบา อ.เมือง จ.สกลนคร



อบรมหลักสูตรผู้นำสุภาพะมุสลิมไทย รุ่นที่ 8 รอบปี 2554 เมื่อวันที่ 6-10 พฤษภาคม 2554
ณ โรงแรมอยุธยาธีวอร์ชี่ด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา





Regent Inn & Apartment
รีเจนท์อินน์ & อพาร์ทเมนต์



โรงแรมเครือรีเจนท์ 5 ท่าเรือ



* ใกล้รถไฟฟ้า Airport Link * สนามบินสุวรรณภูมิ
* ม.รามคำแหง * ศูนย์กลางอิสลาม

โทร : 0-2318-4444



* ใกล้สนามบินดอนเมือง * เดอะมอลล์งามวงศ์วาน
* เมืองทองธานี * ศูนย์ราชการแจ้งวัฒนะ

โทร : 0-2952-5500

รีเจนท์ ลำปาง

* เยื้องสถานีวิทยุกระจายเสียงกรมประชาสัมพันธ์ (ช่อง 11 เดิม)

โทร : 0-5432-3388

Bed by Boat เมืองนนท์

* ติดเรือด่วนทำนายนนท์ ถนนประชาราษฎร์ ปากซอย 20

โทร : 0-2527-8788

Bed by BTS. IWSRเกษม

* ใกล้โรงพยาบาลพญาไท 3

โทร : 0-2868-6888



**โทร : 0-2318-4444,
โทร : 0-2868-6888**

15%
ส่วนลดค่าห้องพัก
(ไม่รวมอาหารเช้า)
โปรดสำรองที่พัก
ล่วงหน้า