

អាជីវកម្មព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

# សុខសារេល

ថ្ងៃទី ៩ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៤ នគរាល់ខេត្ត សៀមរាប ២៥៥៥



ទំនើប  
ការងារការងារ



បូលិនិសនានៃសុខបុត្រិយាយ (សសប.)



...อาคารหอคอยคู่เบอร์นาร์ส 姿ันรายละเอียดหน้า 9...

ปีก 9 : ฉบับที่ 104 สิงหาคม 2555

**✿** กรณีนักเรียนวัย 17 ใช้เก้าอี้พลาสติกพาดใส่หน้าแม่บ้านวัย 50 เพราะเข้าใจว่าโนยนาพิการของตน รวมทั้งการยกพวกตีกันของนักเรียนอาชีวะ หรือการตอบโต้กันของวัยรุ่นหญิง ที่ปราภูมิให้เห็นกันเป็นประจำสร้างความวิตกกังวลให้กับผู้หลักผู้ใหญ่ในลังค์ที่ต่างหากันลงลึกว่าเกิดอะไรขึ้นกับเด็กรุ่นใหม่?

จากการสำรวจจำนวนคดีของเด็กและเยาวชนตั้งแต่ปี 2544-2548 โดยกรมพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน ชี้ให้เห็นว่า การกระทำผิดที่มีเด็กเป็นผู้ล่วงมือมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ที่นำตกลใจพบว่าวัยรุ่นที่ก่อปัญหางามๆ ไม่ใช่เด็กจรจัด แต่เป็นกลุ่มที่อาศัยอยู่กับบุพาราดา และพบว่าวัย 15-18 เป็นช่วงอายุที่เด็กและเยาวชนทำความผิดมากที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่าผู้กระทำผิด พบร่วมส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมต้น คือไม่เกิน ม.3 เป็นชายมากกว่าหญิง จากสถิติพบว่าผู้กระทำผิดเป็นชายมากกว่าหญิงประมาณ

10 เท่า โดยเฉลี่ยในกลุ่มผู้กระทำผิดพบว่าตั้งแต่ปี 2546 เป็นต้นมา กลุ่มนักเรียนก่อเหตุมากที่สุด อีกทั้งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

ปัญหาความรุนแรงในเด็กและเยาวชน จะมีปัจจัยต่างๆ เช่น มาตรฐานเกี่ยวข้อง เช่น ปัญหาทางพัฒนาร้อม, ออร์มอน, ความผิดปกติทางร่างกาย, พื้นฐานทางอารมณ์, การเลี้ยงดู, สภาพปัญหาครอบครัว, วัฒนธรรม, ค่านิยม, ความเชื่อทางศาสนา, เชื้อชาติ ตลอดจนภูมิเคนท์ทางลังค์และภูมิเคนท์ต่างๆ

แต่ปัจจัยที่นำไปสู่ความรุนแรงที่เราพบเห็นเป็นประจำ และมีอิทธิพลอย่างมากก็คือ สืtotangๆ เช่น ภาระน้ำหนัก, โรคหัวใจ, วิตามิน, วิตามินโอเมก้า, คอมพิวเตอร์ ที่ภาพของความรุนแรงหรือแม้แต่เรื่องเพศ มักจะแทรกซึมเข้าไปในจิตใจของเยาวชนโดยไม่รู้ตัว ทำให้เกิดอารมณ์ร่วมและคล้อยตามเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ เช่นเดียวกัน ก็เกิดเป็นแรงจูงใจเลียนแบบ เพื่อบรรลุความต้องการในสถานการณ์นั้นๆ

ส่วน เหล้า, บีบีร์, เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์, ยา, สารเสพติด ฯลฯ เป็นสิ่งที่จะซักจุ่งเยาวชนไปสู่ความรุนแรงได้ง่ายมากขึ้น ซึ่งกลุ่มเด็กและเยาวชนเป็นกลุ่มเลี้ยงและล่อ

แหล่งต่อสิ่งดังกล่าว ถ้าหากไม่มีการควบคุมกำกับดูแลที่ดี จะส่งผลเสียเกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน

การแก้ปัญหา อยู่ที่ครอบครัว องค์กรศาสนา โรงเรียน ต้องเป็นหลัก เป็นที่วางใจให้เด็กและเยาวชนสามารถพึ่งพิงได้เมื่อมีปัญหา ร่วมกันรับฟังเลี่ยงสะท้อนของเด็กและเยาวชน ศึกษาพัฒนาร้อม เพื่อสร้างกลไกป้องกันความรุนแรง ส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีทัศนคติ มีทักษะและจิตสำนึกที่ดี ช่วยกันลดปัญหา สร้างสังคมที่เกือบอนุ ประนีประนอม ช่วยกันหาทางออก ให้ความรักความอบอุ่น แสวงหา กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ สร้างความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเองให้รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น ฯลฯ

ข้อสำคัญ สืtotangๆ ต้องลดภาระความรุนแรงในทุกๆ ด้านลง ส่งเสริมรายการต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ ให้มากกว่าเดิม เพื่อให้ภาพลักษณ์ดีๆ ซึ่งเข้าไปในจิตใจของเยาวชนบ้าง ก็พอจะหวังได้ว่าความรุนแรงในวัยรุ่นจะลดน้อยลง

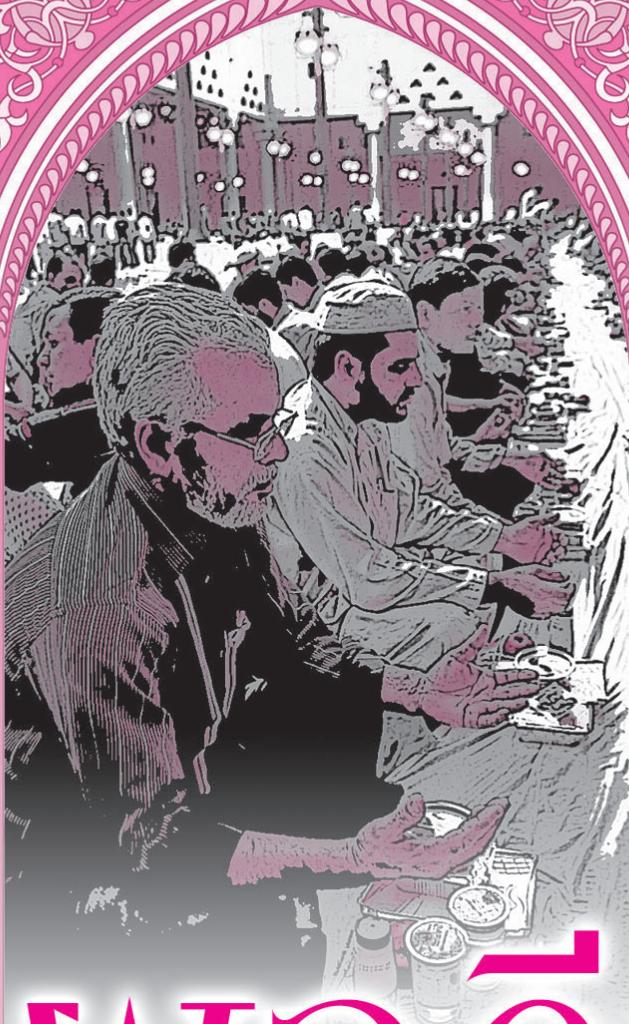


วารสารสุขสาระ เป็นจดหมายข่าวรายเดือนของมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สม.) องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร (Non-Profit Organization) จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่กิจกรรมของมูลนิธิ ที่ได้รับการสนับสนุนจากองค์กร พันธมิตร และการบริจาคจากพี่น้องมุสลิม เพื่อให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์สูงสุด วารสารสุขสาระ ยังได้แทรกบทความและข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ให้ตระหนักรถึงปัญหาทางด้านสุขภาวะ เพื่อจัดให้เรียบร้อยด้วยกัน

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สม.) มุ่งเน้นในการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างจิตสำนึกในเรื่องของสุขภาวะและการพัฒนา มีเป้าหมายที่จะร่วมพัฒนาสังคมมุสลิมไทยให้มีสุขภาวะที่ดี ทั้งทางกายและใจ ให้มีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ชุมชนมุสลิมสามารถเป็นตัวอย่างหรือต้นแบบแก่สังคมไทย สนับสนุนและส่งเสริมให้มุสลิมไทยมีความรับผิดชอบด้าน ฝีกัดกีฬา สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข ร่วมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างสังคมมุสลิมและสังคมไทยทั่วไป ทั้งนี้การทำงานทั้งหมดของมูลนิธิฯ ใช้หลักการของศาสนาอิสลามเป็นทางนำ

สำนักงานวารสารสุขสาระ - มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สม.) เลขที่ 1 หมู่ 13 แขวง/เขตมีนบุรี กทม. 10510 โทรศัพท์ 02-517-1309

# Waดี บ ํ อ ง ก า ร ด ี ဝ ศ ล օ ด



ในระหว่างนี้มุสลิมทั้งหลาย กำลังอยู่ในช่วงถือศีลอดในเดือนรอมฎอนซึ่งพากเราคุ้นเคยกันดี มีบทความมากๆเกี่ยวกับผลบุญอันมหาศาลที่จะได้รับจากการถือศีลอด และการทำความดีในเดือนรอมฎอน ซึ่งมุสลิมส่วนใหญ่ทราบกันดี และปฏิบัติตามอย่างแข็งขัน แต่ผลของการถือศีลอดกับสุขภาพ หรือผลประโยชน์ทางด้านยา กลับไม่ค่อยมีผู้ใดกล่าวถึงโดยมากเนื่องจากเกิดความเข้าใจผิดว่า การศึกษาผลดีทางดุนยา เป็นสิ่งไม่ได้มุ่งต้อง เพราะจะทำให้ใจของผู้ปฏิบัติศาสนกิจนั้น ไข้หวัดไป ไม่ห่วงผลในอนาคต แต่กลับห่วงผลทางดุนยาแทน ซึ่งเป็นเรื่องที่เข้าใจผิดอย่างยิ่ง เพราะแท้จริงแล้ว คำสั่งของพระผู้เป็นเจ้าที่มีต่อมนุษย์นั้น ทั้งหมด ก็เพื่อผลดีต่อมนุษย์เอง ทั้งสิ้น ในทุกๆ ด้าน ทั้งโลกนี้และโลกหน้า ไม่ใช่เฉพาะจะไปรับอาโลกหน้าเพียงอย่างเดียว การศึกษาข้อดีต่างๆ ของการปฏิบัติศาสนกิจ กลับเป็นการเพิ่มพูนความรู้ความscrathra ให้กับเรามากขึ้น เปรียบเสมือน เวลาพ่อแม่สั่งให้เราทำอะไร เราเก็บใจทำอยู่แล้ว และยังรู้ว่า คำสั่งของท่านนั้น ไม่มีสิ่งอื่นเจือปนจากความหวังดีต่อเรา หวังให้เรามีความสุข ความเต็มใจ scrathra และความรักในพ่อแม่ก็ย่อมเพิ่มพูนขึ้นอย่างแน่นอนที่สุด

นอกจากนั้น การไม่ศึกษาผลดีผลเสีย ยังทำให้เราไม่รู้อิทธิพลของสิ่งที่พระองค์ประทานให้เรามา เมื่อศาสนิกอื่น มากล่าวหา หรือแสดงความสงสัยในผลดีของสิ่งต่างๆ จึงทำให้ตอบโต้ด้วยเหตุผลไม่ได้ จึงต้องใช้กำลังหรือการชี้ชี้ หาว่าดูหมิ่นศาสนาเป็นหลักเพื่อเป็นการปิดปากผู้พูดเลีย (แต่ไม่สามารถปิดจิตใจที่ลงลึกได้) ซึ่งไม่น่าจะใช้วิธีที่ดีที่สุดในการตอบโต้กับคนต่างศาสนิกเหล่านั้น ดังนั้น พากเราจึงควรหันมาสนใจเกี่ยวกับผลดีทางโลกกันบ้าง ก็น่าจะเป็นสิ่งที่ดีกับตัวเราและศาสนาของเราระบุในระยะยาว

เกี่ยวกับการถือศีลอดนั้น พากเราชาวมุสลิม เชื่อมั่นแน่นอนว่า มีประโยชน์อย่างยิ่ง ในทุกๆ ด้าน และมีโทษ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในด้าน สุขภาพ ทั้งใจและกาย แต่ทำไมผลการศึกษาทางการแพทย์หลายๆ ครั้งกลับให้ผลตรงข้าม เป็นสิ่งที่เราควรคำนึงถึง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ตรงกับ ประดิษฐ์ท่านนี้ มุขมัตต์ ศ็อลฯ ที่ว่า **رُبَّ صَانِعٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا جُوعٌ، رُبَّ قَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ قِيَامِهِ إِلَّا سَهْرٌ**

“มากรายการท่าไราแล้ว ที่ผู้ถือศีลอดมิได้รับสิ่งใดตอบแทนใดๆเลย นอกจากความทิวทอย มากรายการท่าไราแล้ว ที่ผู้ถือศีลอด (ตอนกลางคืน) มิได้รับผลตอบแทนใดๆ นอกจากการอุดหนุน”

จะดีนี้ เป็นลิ่งเตือนใจเราได้อย่างเดียว การถือศีลอด ไม่ใช่ให้ผลดีเสมอไป ถ้าทำไม่ถูก ต้อง เช่นเดียวกันการละหมาด ไม่ใช่ให้ผลดีเสมอไป ถ้าทำไม่ถูกต้อง

มีรายงานทางการแพทย์มากรายการ ที่บอกว่า หลังการถือศีลอดคนมุสลิมกลับมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ฝ่าบาท บางรายมากกว่า หลังการถือศีลอดคนมุสลิมกลับมีน้ำหนักตัวลดลง มีไข้ มีน้ำตาลลดลง ทั้งหมดนี้ ไม่ใช่อื่นใด แต่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตัวนั่นเอง การปฏิบัติตัวที่ผิดพลาด ย่อมให้ผลที่ไม่ดีแก่เรา การปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง จึงจะให้ผลดีแก่เราอย่างที่พระผู้เป็นเจ้าทรงประสงค์

ในเรื่องการถือศีลอดนั้น เคล็ดที่สำคัญ ก็คือ อย่าไปดื่มน้ำ หรือหัวดกลวักับการอดอาหารมาก จนถึงกับต้องรับประทานอาหารทั้งคืน เพื่อไม่ให้ทิว ต้องอนุกลางวันทั้งวัน เพราะกลัวทิว ไปไหนไม่ได้ เพราะกลัวทิวน้ำ เวลารับประทานอาหารก็อัดเข้าไปเต็มที่จนแน่นท้อง เพราะอยากมากเนื่องจากทิวจัด หรือรับประทานมากในเมืองชูโอรุเพื่อจะได้มีทิวในตอนกลางวัน ฯลฯ เหล่านี้ คือหันทางที่ผิดพลาดทั้งสิ้น

#### วิธีการถือศีลอดที่ถูกต้องคือ

1. รับประทานอาหารให้เป็นเวลา ตรงตามเวลาทั้งเวลาละศีลอด และเวลาชูโอรุ ดังนั้น การเร่งรีบละศีลอดมื้อเช้าเวลา และการล่าช้าในการรับประทานชูโอรุให้ใกล้หมดเวลา ตามชุนนะอุ จึงเป็นการทำให้เรารับประทานอาหารได้ตรงต่อเวลาอย่างที่ลุดมากกว่าเดือนๆ โอกาสที่จะเกิดโรคกระเพาะหรือป่วยห้องท้อง จากน้ำย่อยออกมาย่อยกระเพาะจะน้อยลง

2. การรับประทานอาหารต้องเหมือนปกติ ตามหลักการอิสลามเรา คือ รับประทานอาหารเพียงแต่หนึ่งส่วนสามของกระเพาะ เหลือหนึ่งส่วนสามให้เป็นน้ำ และหนึ่งส่วนสามเป็นอากาศ เพื่อจะได้มีปริมาณอาหารมากเกินไปจนท้องอืด อาหารไม่ย่อย หรือทำให้น้ำหนักขึ้น หรือไข้มัน น้ำตาล เกินอีก

3. อาหารคราวมื้อทั้งพักผ่อนไม้ และโปรดีน เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ส่วนแบ่ง น้ำตาล และของหวานต่างๆ ให้รับประทานให้น้อยลง หลีกเลี่ยงการกินจุบจิบในตอนกลางคืน จะทำให้ควบคุมน้ำหนักไม่ได้

4. ในการละศีลอด ต้องละด้วยน้ำเปล่า และอินทรัมเม้นต์ หลังจากนั้น ให้ไปละหมาดมกิบก่อน เพื่อให้ได้พลงงานพ่อที่จะช่วยย่อยอาหาร และเตรียมพร้อมสำหรับการรับประทานอาหารหนักหลังละหมาดแล้ว หลังจากละหมาดแล้ว จึงกลับมารับประทานใหม่ ตามปกติกาเดิมคือ หนึ่งส่วนสามของกระเพาะ

5. กลางวัน คือเวลาทำงาน เช่นเดียวกับปกติ แต่พยายามหลีกเลี่ยงอาการร้อน หรือที่ทำให้เสียเที่ยงมากๆ เพราะจะทำให้ความตันตก หรือเป็นตะคริวได้

6. ไม่พูดสิ่งไม่ดี ไม่คิดสิ่งที่ไม่ดี อ่านกรุณาตลอด จะทำให้ใจสงบ และเข้าถึงความสุขที่แท้จริง

7. ละหมาดต่อเรียบๆ และกิจกรรมมูลลัยลสม่าเสมอ เพื่อเป็นการอกรอกกำลังกายที่ดี

8. ผู้ชอบดื่มชา กาแฟ วันแรกๆ จะมีปัญหาจากการปวดหัวบ้างเนื่องจากเส้นเลือดที่คีรະขยายตัว สักสามวันจะหายไปเอง

9. ผู้ติดบุหรี่ ควรเลิกได้ในเดือนนี้ หรือสูบให้น้อยลงมากแล้วคงระดับนั้นไว้หลังหมดเดือนรอมฎอนแล้ว จะช่วยให้เลิกบุหรี่ได้

10. ถ้ามียะห์ต้องเปลี่ยนมื้อเช้าเป็นมื้อหลังละศีลอด และมื้อกลางคืนเป็นมื้อชูโอรุ โดยต้องปรึกษากับแพทย์ผู้รักษา ก่อนเสมอ อย่าทำโดยพลการ

ขอพระองค์อัลลอฮุทรงบันดาลผลดีที่ งามทั้งคุณยาและอาคีเราะอุแด่ผู้ที่ถือศีลอดทุกท่านเทอญ วัลลามฯ



## สร้างสุขกับมีໄภ

คนละ 50% ของโลก  
ภาคพื้นที่ที่ขาดแคลน

รศ.ดร.อัครา คำนติคาสน์ และ พค.ดร.สุชาติ เกษชุมพลนี ร่วมเสวนาเรื่อง “ศีลอดของบุลสุนนิบัติของด้านสุขภาพ” ในกรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 7-8 กรกฎาคม 2555 โดย สถาบัตยกรรมน้ำมันสียอดเยี่ยม คลื่น 90.50 mhz ในโรงเรียนจตุจักรกัลลี เชียงใหม่



นพ.ประเวช วงศ์, รศ.ดร.อัครา คำนติคาสน์, Dr. Jemilah binti Mahmood (Malaysia), รศ.ดร.วีระ ดาหสัน, นพ.ประภิตา วากัสากกุจ, นพ.กษิติ ครีสต์ ร่วมเสวนาเรื่อง “สุขภาวะสุขุมวัฒน์ (ประเทศไทย) กับเข็มแข็ง” ในงาน “72 ปี ปีบานาะบ้านตาล เส้นทางบุลสุลิมไทยสู่ประชาคมอาเซียน” เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2555 ณ ห้องคอนเวนชั่น อาคารชาลับจอร์จ คูบ์ย์แลดงสันบร้ามเมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี



ฉบับนี้เขียนต่อจากฉบับที่แล้วเรื่อง สมุนไพรบำรุงหัวใจซึ่งมีอยู่มากหลายชนิด ด้วยกัน ฉบับที่แล้วได้นำเสนอไปประมาณ 9 ชนิด และมีอีกหลายชนิดที่มีสรรพคุณบำรุงหัวใจโดยจะนำเสนอดังนี้

**ดอกกุหลาบ มีคุณสมบัติทางยาดีใช้บำรุงหัวใจ โดยกลิ่นกุหลาบนำไปปรุงเป็นอาหารได้ หากหลาย เช่น ยำ ชูบ เป้ป้อด แต่ทั้งนี้ต้องมั่นใจว่าปลูกจากยาข่าแมลง ส่วนหากที่เหลือทำเป็นบวยก็มีรสชาติอร่อยหรือจะนำไปกุหลาบและเกรสโรบ์ทำชาอย่างดีก็ได้**

**ดอกคำฝอย มีส่วนร้อน สรรพคุณเป็นยาขับระดู บำรุงประสาท บำรุงโลหิต แก้ดีพิการ ขันเหงือ แก้ไขข้ออักเสบ แก้หัวดันน้ำมูกให้หล บำรุงหัวใจ**

**ดอกเก็กฮวย นำไปต้มเป็นน้ำสมุนไพร จะมีกลิ่นหอมเช่นใจ ช่วยบำรุงหัวใจ และช่วยกระตุนระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า**

**ดอกจำdamn นำไปอบแห้งเพื่อทำเป็นชาสมุนไพร ดีมแล้วทำให้จิตใจสดชื่น ช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงเลือด แก้ไข้ และแก้อาการวิงเวียนศีรษะ**

**ดอกจำปา จะมีรสหวานเย็น ส่วนจะทำเป็นชาสมุนไพร เพราะสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ แก้อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ หน้ามีตาลาย**

**ดอกกระดังงา สรรพคุณดอกแก้จัดใช้เป็นยาหอมบำรุงหัวใจ บำรุงโลหิต บำรุงธาตุ แก้ลมวิงเวียน ชูกำลังทำให้ชุ่มชื้น ให้น้ำมันหอมระ夷ใช้แต่งกลิ่นเครื่องสำอาง น้ำอบ ทำน้ำหอม ใช้ปรุงยาหอม บำรุงหัวใจ ในเนื้อไม้ต้มรับประทาน เป็นยาขับปัสสาวะ**

**เห็ดหอม มีสรรพคุณช่วยบำรุงสมอง**

แก้อาการปวดเมื่อย บำรุงหัวใจ

**หญ้าแห้วหมู มีน้ำมันหอมระ夷มีสารประกอบทางเคมีหลายชนิด จากรายงานพบว่ามีฤทธิ์คลายอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อเรียบ และสารสกัดจากรากแห้วหมูจะชันปัสสาวะลดอาการห้องอีดห้องเพื้อ แน่นจุกเลียด ลักษณะเป็นชาสมุนไพร ใช้บำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง และบำรุงรากตู้ได้ด้วย**

**มะแซวัน ใน ขี้อุดฟันแก้รำมนาด แก้ปวดฟัน เมล็ดกินแก้ลมวิงเวียน บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ ขับลมในลำไส้ ขันปัสสาวะ บำรุงรากตู ถอนพิษฟกบวม แก้หนองใน รากกับเนื้อไม้ต้มน้ำดื่ม ขับลมใน**

ฉบับนี้คงนำเสนอด้วยเพียงแค่นี้ ถ้าจะให้ยกสมนไพรทั้งหมดที่มีสรรพคุณแบบเดียวกันนี้คิดว่าคงมีอีกมากมากท่านผู้อ่านคงต้องติดตามดูเรื่อยๆ ถ้ามีโอกาสจะนำเสนอท่านผู้อ่านอีกในฉบับต่อไป แต่ต้องอย่าลืมก่อนใช้สมุนไพรทุกครั้ง ให้ดูให้ละเอียดและหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือไม่ก็ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความปลอดภัยของท่านผู้อ่านในการใช้สมุนไพรชนิดต่างๆ ต่อไป



ฉบับนี้คงนำเสนอด้วยเพียงแค่นี้ ถ้าจะให้ยกสมนไพรทั้งหมดที่มีสรรพคุณแบบเดียวกันนี้คิดว่าคงมีอีกมากมากท่านผู้อ่านคงต้องติดตามดูเรื่อยๆ ถ้ามีโอกาสจะนำเสนอท่านผู้อ่านอีกในฉบับต่อไป แต่ต้องอย่าลืมก่อนใช้สมุนไพรทุกครั้ง ให้ดูให้ละเอียดและหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือไม่ก็ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความปลอดภัยของท่านผู้อ่านในการใช้สมุนไพรชนิดต่างๆ ต่อไป

แก้ลมใน แก้ลมเบื้องบน หน้า มีดตามลาย วิงเวียน และขับระดู หัวทิม เนื้อมีรสหวานอมเปรี้ยวเป็นยาบายอย่อนๆ บำรุงหัวใจ ใน มีรสฝาด แก้ห้องร่วง แก้บิดมูกเลือด สมานแผล ดอก มีรสฝาดหวาน ต้มดื่มน้ำแล้วหัวช้ำในอักเสบ บดโดยแพลงท์ที่มีเลือดออก เปลือกมีรสฝาด ต้มดื่มน้ำแล้วหัวช้ำในอักเสบ แก้บิดมูกเลือด ถ่ายพยาธิ แก้ตอกขาว สมานแผล ช้ำเชื้อโรค เปลือกกราก ต้มดื่มน้ำแล้วหัวช้ำ แก้ตอกเลือด ถ่ายพยาธิ นอกจากนี้ทางการแพทย์แผนจีนถือว่าหัวทิมมีฤทธิ์เย็น รสหวานอมเปรี้ยวจึงช่วย แก้กระหายป้องกันโลหิตจาง ระงับกลิ่นปาก ลดไข้ แก้ต้ออักเสบ หลอดลมอักเสบ และบำรุงตา

แหล่งที่มา

1. [www.chanthaburi.go.th](http://www.chanthaburi.go.th)
2. [www.rspg.or.th](http://www.rspg.or.th)
3. [www.ttmed.psu.ac.th](http://www.ttmed.psu.ac.th)



ພອເຂົ້າໜ້າຝນ ລາຍຄນກີມໝົດກາຮຽນ  
ເນື້ອຄັ້ນຕົວ ບາງຄນກີຈຳມກັນລັ້ນທຸກໆ ໜ້າຝນ  
ຈຶ່ງໜີໄມ້ພັນທີ່ຈະຕ້ອງຮມດຮວງຮັກໝາສຸຂາກພ  
ກັນໃໝ່ມາກີ່ຂຶ້ນ

ໜ້າຝນຄນສມ້ຍກ່ອນຈະແນະນຳໃຫ້ກິນ  
ອາຫາຣີ່ມີຮສສຸຂົມ (ຫອມຢັ້ນ) ຮສເພີດຮ້ວນ ເພື່ອ<sup>1</sup>  
ໃຫ້ຮ່ວງກາຍເກີດຄວາມອົບອຸ່ນ ພັກທີ່ມີຮສເພີດຮ້ວນ  
ໄດ້ແກ່ ພຣິກໄທຢ, ພຣິກໄທຢອ່ອນ, ພຣິກຫຍວກ, ພຣິກ  
ຂໍ້ຫຼຸດ, ພຣິກຫັ້ງພໍາ, ກະເປົວ, ໂໂຮງພາ, ຕະໂຄຣ,  
ໃບມະກຽດ, ທອມແດງ, ກະຊາຍ, ຂີງ, ຂ່າ, ລູກຜັກຊື່,  
ດອກການພູລູ, ແມ່ງລັກ, ສະຮະແໜ່ນ, ຊ້າພູລູ,  
ໝັ້ນຂ່າວ, ໝັ້ນໜັນ, ພັກຫີ່ຟ່ຽງ, ພັກຫີ່ຫອມ, ພັກຫີ່  
ລາວ, ຫອມ, ກະເທີຍມ, ພັກແພຣວ, ມ້ມຍ(ສົມດ),  
ດອກກະທູ້, ດອກກະເຈິຍ, ໃບມະຕູມ, ພັກໄຟ,  
ຫນອ້າມີ່, ກາ, ເມື່ດມະມ່ວງທິມພານຕີ, ເປຣະຫອມ,  
ພັກແຂງ, ຖຸຍ່າຍ, ເປັນຕົ້ນ

ເວລາຝນດັກຕິດໆ ກັນ ໄທິກິນອາຫາຣີ່ມີ  
ສ່ວນປະກອບຂອງ ສມູນໄພຣຕ່າງໆ ຈະປັບກັນ  
ໄມ້ໃຫ້ປ່າຍໄດ້ ເຊັ່ນ ຕົ້ມຢໍາ ແກ້ງເລີ່ງ ແກ້ງສັມ ຊົດ  
ດອນນ້ຳແກ້ງຮ້ອນໆ ແໜ່ງຈະອອກ ທໍາໃຫ້ລົບຍາດຕົວ

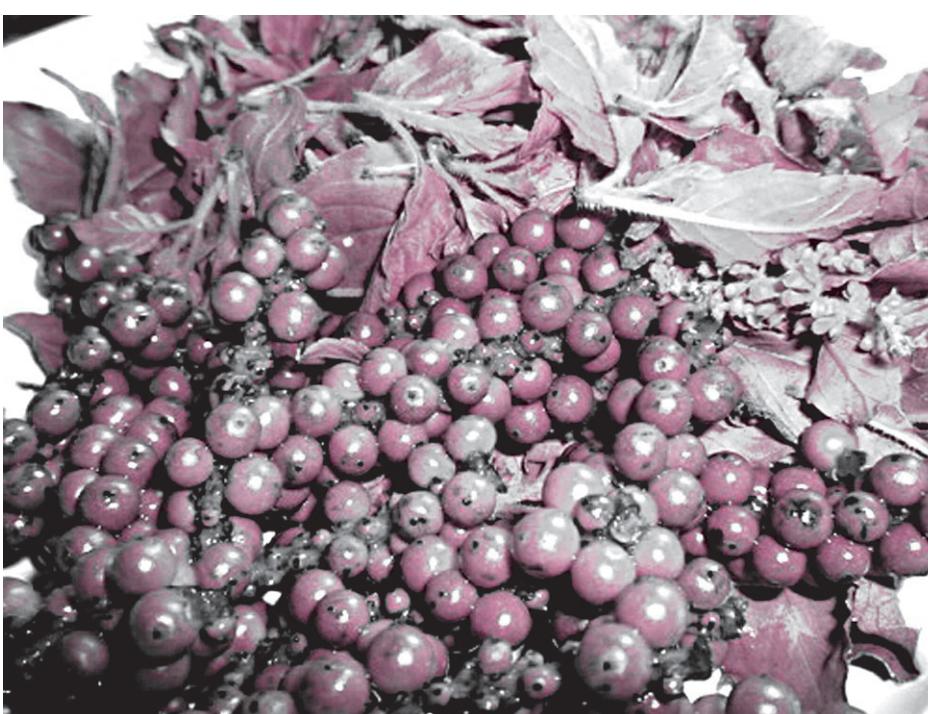
# ອາຫາຣ ກີບັກພູ

ນອກຈາກນີ້ ອາຫາຣທີ່ກິນ ຄວາເປັນກລຸມມີ  
ວິຕາມິນຫີ່ສູງໆ ເພື່ອເພີ່ມງຸມີຕ້ານທານ ເຊັ່ນ ມະຫາມ  
ນ້ຳມ, ຍອດມະກອກ, ພັກເນັກ, ພັກຕິ້ວ, ຍອດກຣະໂດນ,  
ແຄຣອທ ພັກໃນເຂົ້າວັດ ສັມ ຝັ່ງ ອຸ່ນ ແຄນຕາລູປ  
ມະລະກອສຸກ ແລະຄວາມກິນພັກສົດ ທ່ວິນ້າຄັ້ນຈາກ  
ພັກສົດ ພລມື່ສົດ ເປັນປະຈຳໃນຮະບະນີ ເຊັ່ນ ນ້ຳສັມ

ຄັ້ນ ນໍ້າແຄຣອທ ອຍ່າງນ້ອຍວັນລະ 1-2 ແກ້ວ  
ທາກເກີດອາຫາຣຄັ້ນເນື້ອຄັ້ນຕົວໃນວັນທີ  
ໂດນັ່ນ ທຳທ່າຈະເປັນຫວັດ ເກີດອາຫາຣແສນຄອ  
ແນະນຳວ່າ ໄທິກິນ ວິຕາມິນຫີ່ (1,000 ມກ.) 2 ເມັດ  
ແລະໝັ້ນໜັນ 5 ເມັດ ແລ້ວທຳດັວໃຫ້ອຸ່ນອຸ່ນເຂົ້າໄວ  
ພັກພ່ອນໃຫ້ເພີ່ຍພວ

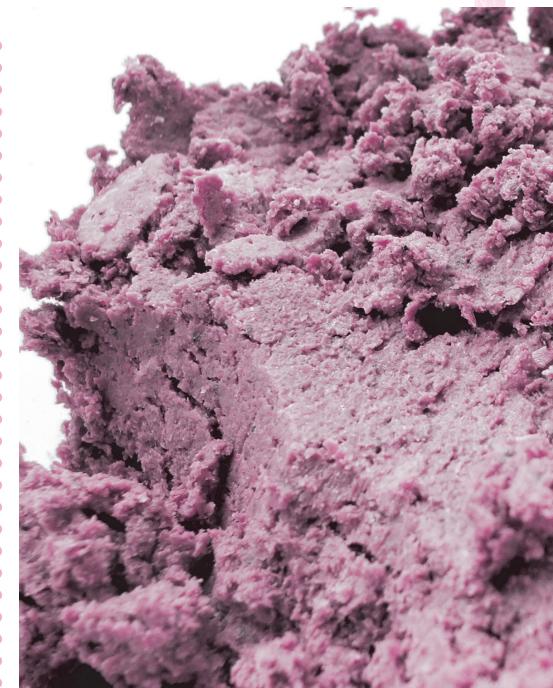
ຫົວໜູປໄກ່ຮ້ອນໆ ທ່ານລົມ ທ່ານລົມ ທ່ານລົມ  
ອາຈາດເມີນພັກຫລາຍໆ ສີ ເພື່ອເພີ່ມສາຣແນນຕີ  
ອອກຫີ່ແດນທີ່ ທຳໃຫ້ຮ່ວງກາຍແຂງແຮງ ມີສຸຂາກພົດ  
ໜູປໄກ່ທີ່ຜ່ານກະບວນກາຮຽນຕຸ້ນເຄີຍວານໆ ຈົນ  
ໂປຣຕິນຍ່ອຍສລາຍເປັນໄດ້ເປັນໄດ້ ອາຈະໜ່າຍ  
ກະຕຸ້ນງຸມີຄຸ້ມກັນ ທ່ານລົມ ທ່ານລົມ ທ່ານລົມ  
ຍັງໃຫ້ໂປຣຕິນທີ່ດີຕ່ອງຮ່ວງກາຍດັ່ງ

ຂະນະເດືອກກັນໃຫ້ຮ່ວງໂປຣທີ່ມີກະບາດ  
ໃນໜ້າຝນດ້ວຍ ເຊັ່ນ ໂຮມຈິ່ນຫຼູ ໂຮມໄຊ້ເລືອດອອກ  
ໂປຣເຂົ້ມລາເຮົຍ



ທີ່ມາ <http://www.duangprakasit.com>  
<http://www.u-basketball.com>  
<http://www.asoke.info>

เข้าครัวเดือนนี้ขอเสนอ “ข้าวคลุกพริก”  
สำหรับกินกันในหน้าฝน เพื่อช่วยเสริม  
รากไฟ สร้างความอบอุ่นภายในร่างกาย  
บรรเทาอาการที่ให้โทษเกี่ยวกับปอดท้อง,  
จูกเสียด, อาเจียน, ท้องร่วง เป็นต้น ตำรา  
ไทยบอกไว้ว่า ถ้ากินข้าวคลุกพริกเดือนละ  
2 ครั้ง ตลอดรอบ 4 เดือนของหน้าฝน  
อาการป่วยไข้ก้องลมจะไม่เกิดขึ้น



#### สูตรผสม

1. พริกไทย ถ้าได้พริกไทยสดเมล็ดแก่ พอดีจะดีมาก แต่ถ้าหาพริกไทยสดแก่ๆไม่ได้ ใช้พริกไทยสุกเมล็ดสีดำๆ ที่จำหน่ายในห้องตลาดก็ได้ เมล็ดพริกไทยประมาณ 50 กรัม (พริกไทยเมล็ดสดหรือแห้งก็ใช้ส่วนเท่ากัน)

2. กุ้งแห้งประมาณ 100 กรัม

3. กระเทียมปอกเปลือกประมาณ 3 กลีบ

4. พริกชี้ฟ้า 2-3 เม็ด

5. กะบีปิ้งไฟสุกกรอบเหลืองพอประมาณ

6. เกลือป่น พอประมาณ

7. ข้าวสุกที่เย็นสนิท

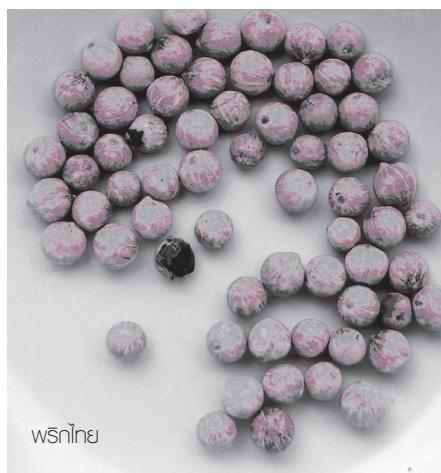
วิธีทำ ตำพริกไทยให้ละเอียดที่สุด ลังกุ้งแห้งให้สะอาดแล้วใส่รวมลงไปกับพริกไทย ตำรวมกันจนละเอียด แล้วใส่หัวกระเทียม ตำ

# ข้าวคลุกพริก



๘๙

รวมกัน ต่อด้วยพวิชชี้ฟ้า 2-3 เม็ด ใส่ตำรำวม กัน แล้วใส่เกลือป่น พร้อมด้วยกะปิป่นไฟสูก กรอบเหลือง ทั้งหมดตำรำวมกันจนเข้ากันดี นำ มากินคือคลุกกับข้าวสุกที่เย็นสนิทแล้ว (ห้าม ใช้ข้าวสุกที่กำลังร้อน) หรือจะกินกับใบ กะเพงไหม (ยอดอ่อนและใบ รับประทาน เป็นผัก -ใบกะเพงไหมหันผอยถือเป็นส่วน ผสมที่สำคัญของข้าวยำปักษ์ใต้) ในขมิ้นอ่อนๆ



พริกไทย

นอกจากนี้ยังมีอาหารหน้าฝนอื่นๆ ที่ เรายังจักกันดี เช่น สะเดาน้ำปลาหวาน, แกงล้ม ต่างๆ , แกงขี้เหล็ก เป็นต้น



อาคารหอคอยคู่เปโตรนาส (Petronas Twin Towers) เป็นสถาปัตยกรรมที่โดดเด่นของ เมืองกuala lumpur ประเทศมาเลเซีย ออกแบบโดย เชชาร์ เปลลี ตั้งอยู่บริเวณใจกลางย่านธุรกิจของ เมือง ที่แวดล้อมด้วยสวนสาธารณะ และส่วน อาคารคอนเวนชันเซ็นเตอร์ (KLCC-Kuala Lumpur Convention Center) อาคารเปโตรนาส มี 2 อาคารหอคอย ซึ่งนับเป็นอาคารที่สูงอันดับ 3 และ 4 ของโลก รองจากอาคารเชียงไยเวลล์ไฟ แนนเชียลเซ็นเตอร์เมืองเชียงไย และอาคารไทด์เพ 101 ประเทศไทยได้หัวนว มีความสูงทั้งหมด 452 เมตร 88 ชั้น

อาคารเปโตรนาสเป็นอาคารสำนักงาน ประกอบด้วยสำนักงานของบริษัทพลังงานและ

น้ำมันที่มีรัฐบาลมาเลเซียเป็นหุ้นหลักได้แก่ บริษัท เปโตรนาส (ปีโตรเลียมนาชั่นแนลเบอร์ยาด) คือ บริษัท ปีโตรเลียมแห่งชาติ จำกัด ของมาเลเซีย ส่วนอื่นๆ ให้บิชชั่นทอนฯ เป็นผู้เช่า ได้แก่ บริษัท ทางการเงินและธนาคาร บริษัทผลิตภัณฑ์เคมีที่ เกี่ยวข้องอื่นๆ ลักษณะเด่นเมื่อเปรียบเทียบกับ ตึกระฟ้า อื่นๆ ของโลก คือการที่เป็นอาคารหอคอย 2 อาคาร เชื่อมโดยสะพานลอยฟ้า (skybridge) อาคารแพดทึบบริษัทกับเหมาออลรั่งจาก 2 ประเทศ คือญี่ปุ่น และเกาหลี โดยมีนัยยะเป็นการแข่งขัน กันเป็นผู้นำทางด้านเทคโนโลยีการก่อสร้างอาคาร ตึกระฟ้า สะพานลอยพานีเคยใช้เป็นที่ถ่ายทำ ภาพยนตร์ออลวีดูมาแล้ว ปัจจุบันเปิดให้จองลง ทะเบียนขึ้นไปชมวิวที่จุดนี้ (จำนวนจำกัด) โดยไม่ เสียค่าใช้จ่าย เปิดอนุญาตให้ลงทะเบียนในช่วงเช้า เมื่อครบจำนวนจะหยุดให้ลงทะเบียนทันที

บริเวณฐานของอาคารมีห้างทันสมัย หลายห้าง และนอกจากนี้ยังมีสวนประกอบรอบๆ เป็นอาคารคอนเวนชันเซ็นเตอร์ (ศูนย์ประชุม) สวน สาธารณะ สวนน้ำ สะพานพุตตูรี พิพิธภัณฑ์ การเรียนรู้ (Discovery museum) และ พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำคาวาเรีย (Aquaria) 

## ลด ละ เลิก ใช้ถูบลางติก กันนะครับ!

### เหี้ยวลดบัญชา เลิกร้อน





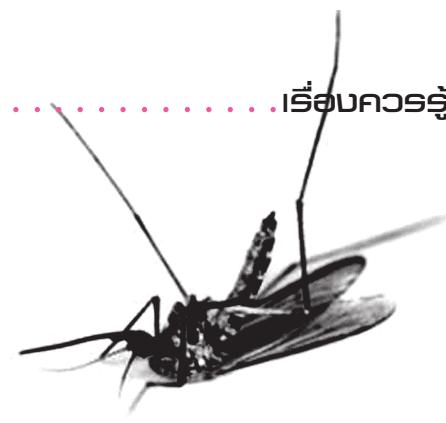
ยาแก้ยุง เป็นผลิตภัณฑ์คู่บ้านที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย ๆ คน เมื่อนึกถึงยุงแล้วคงจะรู้สึกว่ามันน่ากลัวใจ เพราะธรรมชาติของยุงนั้นจะบินอยู่รอบตัวเราเพื่อหาจังหวะดูดเลือดซึ่งในการดูดเลือดแต่ละครั้งมีความเสี่ยงที่ยุงจะเป็นพาหะนำโรคภัยเข้าเจ็บ มาสู่คนได้ตลอดเวลา โดยโรคที่ยุงเป็นพาหะนั้น ได้แก่ โรคมาลาเรีย โรคไข้สมองอักเสบ โรคพิลาร์เรียหรือโรคแท้อช้าง และโรคที่พบมากที่สุดคือ โรคไข้เลือดออกที่มีบุญลายบ้าน และบุญลายส่วนเป็นพาหะนำโรค ด้วยโรคที่ยุงเป็นพาหะนั้นเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต

ดังนั้น การป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากยุงจึงเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งวิธีการป้องกันตนเองจากยุง ทำได้โดยการจุดยาแก้ยุง การใช้ยาฉีดไล่ยุง การใช้ยาแก้ยุงชนิดทาผิว เป็นต้น ซึ่งในแต่ละวิธีมีทั้งข้อดีและข้อเสียแตกต่างกันไป ฉะนั้นผู้ใช้ควรระมัดระวัง และควรอ่านฉลากให้หลีกเด็กก่อนใช้เพื่อความปลอดภัยจากการใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันยุง โดยเฉพาะยาจุดกันยุง ซึ่งจัดเป็นผลิตภัณฑ์คู่บ้านที่ใช้กันมานาน

ผลิตภัณฑ์ยาจุดกันยุง ที่มีการผลิตออกสู่ท้องตลาด มีทั้งชนิดเป็นขวดกลม และเป็นแท่ง เมื่อใช้จุดไฟแล้ว ไอที่ระเหยออกมามีคุณสมบัติในการไล่ยุงไม่ให้เข้ามาในบริเวณนั้น ยาจุดกันยุงส่วนใหญ่ มีสารเคมีผสมอยู่ ซึ่งกลุ่มสารเคมีที่นิยมใช้เป็นสารออกฤทธิ์ในยาจุดกันยุง คือสารในกลุ่ม ไฟว์ทรอยด์ (pyrethroids) เช่น Allethrin, d-Allethrin, Esbiothrin เป็นต้น

ในการใช้ยาจุดกันยุงควรระวัง เพราะสามารถครอบครัวที่อยู่บริเวณนั้นอาจได้รับอันตรายได้เนื่องจากไฟว์ทรอยด์ที่ผสมอยู่ในยาจุดกันยุงจะส่งผลกระทบต่อระบบประสาท ซึ่งความรุนแรงของอาการพิษขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณของไฟว์ทรอยด์ที่เข้าสู่ ร่างกาย แต่โดยทั่วไปมักจะไม่พบอาการเป็นพิษจากการใช้กำจัดแมลงในขนาดและวิธีการใช้ปกติ สำหรับอาการที่เกิดจากการได้รับพิษเฉียบพลัน เมื่อได้รับไฟว์ทรอยด์ในปริมาณมาก ได้แก่ มีนอง ปวดศีรษะ อาเจียน กล้ามเนื้อกระตุก อ่อนเพลีย การรับรู้ต่อสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ซักทمدสติ หรืออาจถึงขั้นเสียชีวิต อาการพิษอื่นๆ ที่พบ ได้แก่ อาการแพ้ทางผิวหนังคัน มีผื่นแดงหากเข้าตาจากก่อให้เกิดการระคายเคือง นอกจากนี้ พิษของไฟว์ทรอยด์อาจขึ้นอยู่กับตัวทalamy และในตำรับที่เป็นของเหลว อาจทำให้เกิดการหายใจเข้าไม่ไปในปอด ทำให้เกิดอาการปอดอักเสบได้ แม้ว่าสารไฟว์ทรอยด์จะมีคุณสมบัติที่ทำให้ยุงลิ้นฤทธิ์และสลายตัวง่าย รวมทั้งมีความเป็นพิษน้อยกว่าสารประเภทอื่น แต่สารไฟว์ทรอยด์ก็สามารถทำให้เกิดพิษได้ โดยเฉพาะในรายที่เกิดอาการแพ้จะทำให้ผิวหนังอักเสบ บวม แดง เยื่อบุผื่นอักเสบ และมีอาการเหมือนแพ้เกรดอักไม้ คือ ชา ไอ น้ำมูก ไหล หายใจชัด เป็นต้น แม้จะไม่ค่อยพบ

# ยาจุดกันยุง



อันตรายรุนแรงที่เกิดจากยาจุดกันยุง แต่ผู้ใช้ก็ควรระมัดระวังในการใช้ เพราะอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายจากการใช้ยาจุดกันยุง ผู้ใช้ควรใช้ยาจุดกันยุงในห้องที่มีอากาศถ่ายเทดี ขนาดและสิ่งของยาจุดกันยุงต้องทำด้วยวัสดุโลหะหรือวัสดุอื่นที่ไม่ติดไฟ ลังเมือทุกครั้งหลังการหยิบใช้หรือล้มผ้า และเก็บยาจุดกันยุงไว้ดีดชิด พับเมือเด็ก และไม่ว่างไว้ใกล้หรือรวมกับอาหาร ขณะจุดยาจุดกันยุงวางแผนให้ห่างจากของไวไฟหรือของที่เป็นเชื้อไฟและเมื่อเลิกใช้ แล้วควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าไฟดับเรียบร้อยแล้ว เพื่อป้องกันอุบัติเหตุไฟไหม้ ที่อาจเกิดขึ้นหากประมาท

ยุนนำโรคร้อนตระหึงหัวใจ หากคิดใช้ยาจุดกันยุงต้องรู้วิธีใช้อย่างถูกต้อง แล้วเรา จะปลอดภัยและภัย มีความสุขทั้งครอบครัว และลูกสุดที่รักของเรารูป

แหล่งที่มา

[www.ddnature.co.th](http://www.ddnature.co.th)  
[www.heyhaparty.blogspot.com](http://www.heyhaparty.blogspot.com)



ในชั่วโมงนี้ได้รับพิษภัยจากคุณบุหรี่ แม้ว่าจะเลี้ยงไว้ในบ้านที่远离ด้วยคุณบุหรี่ก็มีสิทธิ์ล้มป่วยได้เช่นกัน นี้คือ ผลวิจัยของนักวิชาการในสหราชอาณาจักร ที่พบว่า แม้ว่าของครอบครัวที่สูบบุหรี่มักป่วยด้วยโรคมะเร็งสูงกว่าแม่ทั่วไปถึง 2 เท่า แต่ถ้าหากคนในบ้านสูบบุหรี่มากเท่าไหร่ โอกาสป่วยก็สูงขึ้นเป็น倍ตามตัว ออาทิ ถ้าสูบบุหรี่ในบ้าน 2 คน แม้ว่าโอกาสป่วยเพิ่มขึ้นเป็น 4 เท่าเลยที่เดียว

เหตุที่เป็นเช่นนั้นก็ เพราะแมวใช้เวลาส่วนใหญ่ชั่วโมงในบ้าน และมักจะกลืนเศษวัสดุที่ติดบนขนขณะเลียขนทำความสะอาด มันจึงรับสารพิษเข้าไปเต็มๆ รู้อย่างนี้แล้วหยุดทำร้ายผู้อื่นด้วยบุหรี่ได้แล้วนะ!

ที่มา - Smart online-อันוארค์ 2554/เงินใช้ต้นทุนสื่อพิมพ์บ้านเมือง



## เผยแพร่ในไทยติดอันดับ 3 ในเอเชีย เบียร์ครองแชมป์ยอดนิยม

มีการเปิดเผยข้อมูล พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นักดื่มในประเทศไทย ซึ่งเป็นสาเหตุให้มีผู้เสียชีวิตปีละเป็นจำนวนมาก และเป็นที่น่าเป็นห่วงในเรื่องของตัวการร้ายทำลายสุขภาพ ทั้งนี้ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุให้ประชาชนโลกเสียชีวิตปีละประมาณ 2.5 ล้านคน เฉลี่ยนาทีละ 4.8 คน เลพะในกลุ่มอายุ 15-29 ปี มีรายงานการเสียชีวิตปีละ 320,000 คน นอกจากนี้ข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติเมื่อปี 2554 พบว่ากลุ่มประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ดื่มสุราถึง 17 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 32 ของประชากรในวัยนี้ทั้งหมด โดยผู้ชายดื่มมากกว่าผู้หญิง 5 เท่าตัว ผู้ชายเริ่มดื่มเฉลี่ยอายุ 19.4 ปี ผู้หญิงเฉลี่ยอายุ 24.6 ปี

ขณะเดียวกัน นพ.ทักษิพ ธรรมรังสี พอ.ศุนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ ระบุว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นที่นิยมมากที่สุดคือ เมียร์ โดยไทยมีจำนวนนักดื่มมากเป็นอันดับที่ 3 ในเอเชีย รองจากญี่ปุ่น และเกาหลีตามลำดับ

ที่มา - <http://news.mthai.com>

# การเตรียมยาสำหรับการเดินทาง





การเตรียมยาในระหว่างเดินทางไปบว่าจะเดินทางในประเทศ หรือต่างประเทศว่าสำคัญกี่สุดอันดับต้น คือ การเตรียมยาในส่วนของพั้งอายุกี่ส่วนใหญ่ จะมีโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัว ซึ่งยาของพั้งอายุจะมียาก็ต้องกินเป็นประจำ ต้องเตรียมยา ในปริมาณเท่ากับวันที่เดินทางหรือสำรองเพิ่ม 3-5 วัน และควรจะติดเชือยยาไปด้วย เพราะหากยาตกหล่นสูญหาย จะได้สามารถซื้อยาตัวเดิมหรือเข้าโรงพยาบาล แจ้งแพทย์ได้ว่าเดินใช้ยาอะไร

ส่วนรายการอื่นๆจะเป็นยาพื้นฐาน สำหรับใช้ในกรณีฉุกเฉิน อาทิ พาราเซตามอล ลดไข้ ทั้งชนิดเม็ดและน้ำเชื่อม ยาแก้แพ้ชื่ง สามารถลดน้ำมูก และใช้แก้คันได้ด้วย ยาลดกรดชนิดน้ำซึ้งออกฤทธิ์ได้ดีกว่าชนิดเม็ด ผงเกลือแร่ ผงถ่านกรనิท้องเสีย ยาแก้เมารถ ยาแก้ปวดเมื่อย และอุปกรณ์ที่แพลง

สำหรับการรับประทานยาในขณะที่ขับรถนั้นต้องศึกษาก่อนว่า ยาที่รับประทาน มียาตัวใดที่หันแล้วทำให้หงวนนอน ส่วนใหญ่จะเป็นประเทยาลดน้ำมูก ยาแก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หรือยาในกลุ่มแก้ปวดไมเกรน ยาคลายกังวลบางชนิด ยาพักนั่งจะทำให้หงวนนอน ความสามารถในการรับรู้เสียงไป ซึ่งอาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ กรณีไม่สามารถเลี่ยงได้ ควรปรับเวลาเพื่อพักผ่อนหลังทานยาลักษณะ 1 - 2 ชั่วโมง แล้วจึงขับต่อไป

โรคที่อาจจะเกิดขึ้นระหว่างการเดินทางด้วยว่าในช่วงเทศกาลสงกรานต์ โรคที่เกิดขึ้นบ่อย ได้แก่ ไข้หวัด เนื่องจากอุณหภูมิในร่างกายเปลี่ยนแปลงฉับพลันจากอากาศร้อน

จากร่างกายที่เปียกน้ำ พักผ่อนน้อย รวมถึงอยู่ในที่ชุมชนก้มโกราดติดเชื้อทางเดินหายใจได้ง่ายที่สุด และอีกโรคคือ ท้องเสีย ต้องเตรียมยาและสำรองเพิ่มสำหรับหลายคน ส่วนผู้ที่กำลังตั้งครรภ์ห้ามลืมยาบำรุงที่คุณหมอให้รับประทานโดยเฉพาะคุณแม่มีปัญหารากເกะต้มช่องอะเจจะมีปัญหาได้โดยเฉพาะการเดินทางที่กระแทกกระเทือนต้องระวังมาก หากเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยง และถ้าหากมีอาการลั่น พลันขึ้นมาให้เลือกใช้เฉพาะยาพาราเซตามอล เท่านั้น

เพื่อลดไข้แก้ปวดหรือใช้คลอเฟนิรามีนได้ เพื่อลดน้ำมูก สำคัญที่สุดควรเมเบอร์โตรคัพท์ ของแพทท์หรือพยาบาลที่ฝากครรภ์ไปด้วย ถ้ามีปัญหาจะได้โทรปรึกษา หรือหากมีเหตุสุดวิสัย จริงๆ ให้





## เสี่ยงเป็นมะเร็งครึ่งตัว

คุณผู้ซึ่งพอดีมีตาดีขึ้นมาจะต้องคุวบุหรี่ขึ้นมาสูบ ควรจะตระหนักร่ว่า ท่านกำลังเผชิญอันตรายอย่างร้ายแรง เพราะการกระทำดังกล่าว ทำให้ต้องเสี่ยง กับการเป็นมะเร็งปอด ศีรษะ และคอหักขึ้นถึง 2 เท่า

นักวิจัยชาว อังกฤษ วิทยาลัยแพทย์เพนน์ สเตฟแห่งอเมริกา ผู้ศึกษาพบ อันตรายนี้เผยแพร่ว่า “คุณผู้ด้องสูบหลังลีมตาดีขึ้นมาไม่ถึงครึ่งชั่วโมง จะกิน นิโคตินและอาจจะมีพิษของบุหรี่อย่างอื่นเข้าไปในตัวสูงขึ้น และจะยิ่งทำให้ติด หนักขึ้นยิ่งกว่าคุณที่สูบถึง ต้องสูบทุกๆครึ่งชั่วโมงอีกด้วย”

ผลการศึกษาจากคุณยา 7,610 คน บอกต่อไปว่า “ปกติการสูบบุหรี่เสี่ยง กับการเป็นมะเร็งแบบต่างๆ ได้อยู่แล้ว แต่ก็มีคุณบางคนเท่านั้นที่เป็นมะเร็ง” และ เสริมว่า “ส่วนการต้องพึ่งพา nicotine มากขึ้นนั้น สาเหตุอาจเป็นจากการพันธุ์และ ปัจจัยส่วนตัวอย่างอื่นผสมกัน”



[ที่มา-เว็บไซต์สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ/หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ](#)

เข้าพบแพทย์ที่สถานพยาบาลในพื้นที่นั้นๆ ทันที

นอกจากนี้ยังมีโรคระหว่างการเดินทาง

กลับคือ โรคกระเพาะอาหาร เพราะว่าคนที่ เป็นโรคกระเพาะอาหารอาการจะกำเริบขึ้นมา ได้ เมื่อจากการทานอาหารไม่ตรงเวลา และ พักผ่อนน้อย อีกโรคที่จะพบมากสำหรับผู้หญิง ก็คือ โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เนื่องจาก ระหว่างการเดินทางในช่วงสงกรานต์รถติด ห้องน้ำเข้าไม่ได้ ไม่สะอาด อันไวน้ำ สุดท้าย แล้วก็เกิดการติดเชื้อและการอักเสบขึ้น ซึ่ง เป็นโรคที่พบมาก สุดท้ายก็คือ การไปเที่ยว

ป่าหรือน้ำตก ต้องระวังในเรื่องของไข้เลือดออก หรือมาลาเรีย ถ้ามีไข้ควรรีบพบแพทย์ทันที เพื่อวินิจฉัยและนำบัดรักษา ไม่ควรสรุปเองว่า อาจเป็นไข้ทานยาพาราฯ หรือ กลับมาบ้านรอ ดูอาการซึ่งอาจจะไม่ทันการณ์ลงผลถึงแก่ชีวิตได้



ที่มา

- เว็บไซต์องค์การเภสัชกรรม



# ໂຄຣງກາຣ ໃຫຍ່ເກົ່າ



ກາຮນໍາບອນເກົ່າແລ້ວ  
ໃຊ້ມາແລກໄປມິນານານແລ້ວ  
ໃນສັງຄມໄທຍ່ ໄມວ່າຈະເປັນ  
ເສື້ອພ້າເກົ່າ ບຍະແຫ້ງ  
ຮູ້ໃຊ້ເຄີລ ມີທັກທີ່ເປັນເຮືອງ  
ຂອງຮູ້ຮົກກຳສ່ວນຕົວແລະທີ່  
ເປັນໂຄຣງກາຣທີ່ມີ  
ວັດຖຸປະລຸງຄົດເດພາະ ສ່ວນ  
ມາກຈະເປັນໂຄຣງກາຣເລິກາ  
ໃນຫຼຸມຫນ ແຕ່ດັກແລກໄປ  
ຮະດັບປະເທດນັ້ນຕ້ອງ  
ໂຄຣງກາຣນີ້ແລຍ ໂຄຣງກາຣ  
ໄປໃໝ່ ແລກ ຍາເກົ່າ ທີ່  
ກະທຽວຂສາຮາຣັນສຸບ  
ເປີດຮັບແລກຍາພຣອມກັນ  
ທີ່ໂຮງພຍາບາລສ່ວນ  
ເສີມສຸຂກາພຕຳບລ  
ໂຮງພຍາບາລຫຼຸມຫນ  
ໂຮງພຍາບາລທົ່ວໄປ ແລະ  
ໂຮງພຍາບາລຄູນຍໍທົ່ວປະເທດ  
ຮວມກວ່າ 10,000 ແຫ່ງ  
ທົ່ວປະເທດ ຮະຍະເວລາ 5  
ວັນທີ ເປົດຮັບແລກ  
ປະເທດນັ້ນໜໍາຍາເກົ່າມາແລກ  
ມາກຄົງ 36 ລ້ານເມີດ

ໂຄຣງກາຣໄປໃໝ່ ແລກ ຍາເກົ່າ ທີ່  
ກະທຽວຂສາຮາຣັນສຸຈັດຂຶ້ນ ມີວັດຖຸປະລຸງ  
ເພື່ອເກີບຂໍ້ອຸ່ນລາກໃຊ້ຍາຂອງປະຊາຊົນ ວ່າມີ  
ສ່ວນໃດທີ່ໄມ່ໄດ້ໃຊ້ໃຫ້ເກີດປະໂຍ້ນ໌ ແລະຕົກຄ້າງ  
ຕາມບັນນາເຮືອນ ຈາກທີ່ພົບວ່າຄົນໄທຍ່ໃຊ້ຍາວັນລະ  
128 ລ້ານເມີດ ມູລຄ່າປີລະກວ່າ 1 ແສນລ້ຳນາທ  
ຂໍ້ອຸ່ນທີ່ໄດ້ຈະນຳມາວັງແຜນກາຣໃຊ້ຍາຂອງ

ประเทศใหม่ลดการใช้ยาที่ไม่จำเป็น และการใช้ยาอย่างฟุ่มเฟือยโดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะการซื้อยาตามประทานเอง กักดูนโดยไม่ได้ใช้ประโยชน์ หรือใช้แล้วไม่ตรงกับโรค ซึ่งไม่ใช่แต่ความสูญเสียทางเศรษฐกิจ ความเสียโอกาสสร้างรายได้ปัจจุบันคนอื่นที่ต้องใช้ยา แต่ยาถูกซื้อไปเก็บไว้แล้ว ยังเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาการดื้อยา เนื่องจากการใช้ยาโดยไม่จำเป็นไม่เป็นไปตามที่แพทย์สั่ง

สำหรับยาเก่าที่รับคืนทั้งหมด จะให้กลับช่องของโรงพยาบาลต่างๆ เป็นผู้เคราะห์คัดแยกแล้วจะรวมส่งไปที่กระทรวงสาธารณสุขเพื่อทำลายและนำไปทิ้งน้ำจะปรับระบบบริหารจัดการยาให้มีประสิทธิภาพขึ้นโดยรณรงค์ให้ประชาชนใช้ยาดี และมีคุณภาพ โดยให้โรงพยาบาลลส่งเสริมสุขภาพด้วย ให้ความรู้เรื่องยาและปรับแก้พฤติกรรมการกินยาของประชาชน มีระบบการบริการยาปัญหาการใช้ยาทั้งยาแผนปัจจุบันและเพิ่มการให้ความรู้ยาสมุนไพร ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขซึ่งเป็นหมอประจำครอบครัว ดูแลคนละ 300 คนรีโอน ร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุข หรือ อสม. ติดตามดูแลเรื่องการใช้ยาเหล่านี้ด้วยอย่างต่อเนื่องซึ่งจะทำให้เพิ่มความคุ้มค่าการใช้ยาอีกขั้น

ทั้งนี้สาเหตุที่มียาเก่าเหลือตกค้างตามบ้านเรือน มาจากหลายสาเหตุ ได้แก่ การซื้อยาเกิน用量 นำยาของคนอื่นที่มีอาการป่วยคล้ายกันมาใช้แทน เก็บยาไม่ถูกต้อง ทำให้ยาเสื่อมสภาพ ไม่ดูแลห้องด้วยยา รักษาอย่างพยาบาลทำให้รับยาหลายนานาชั้น และประชาชนที่ยามากกว่าพึงต้นเอง เพราะเชื่อว่าหากป่วยแล้วต้องใช้ยารักษา

**โครงการนี้อาจไม่สามารถทำให้ได้ตัวเลขที่แท้จริงของการใช้ยาในครัวเรือนจากการเก็บยาเก่ามาแลกไป และอาจส่งผลให้เกิดความเข้าใจผิด เกิดความคิดจะรับประทานยาไม่ครบจำนวนเพื่อเก็บยาไว้พร้อมต้องการแลกไป ต่อไปก็อาจมีการซื้อยาเพื่อมาแลกไป ดังนั้นการให้ความรู้ในการใช้ยาอย่างถูกวิธีเป็นสิ่งที่ควรทำมากกว่า**



## บริจาคเลือดช่วยรักษาโรคอ้วน

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแพทย์เยอรมันค้นพบว่าผู้ที่อ้วนมากควรจะบริจาคเลือดนอกจากเพื่อช่วยชีวิตคนอื่น ยังจะได้บุญทำให้สุขภาพดีขึ้นทันตาเห็นด้วย

นักวิจัยพบว่า คนอ้วนมากเนื่องด้วยโรคไฟฟ้าตุพิการ ที่เคยบริจาคเลือด จะมีความดันโลหิตลดลง และการเปลี่ยนแปลงอื่นๆ ที่จะ

ทำให้ความเสี่ยงกับโรคหัวใจลดน้อยลงด้วย

โรคอ้วนเนื่องแต่ไฟฟ้าตุพิการ เป็นอาการรวมเกี่ยวกับโรคต่างๆ ตั้งแต่โรคหัวใจ ความดันโลหิตและน้ำตาลในเลือดสูง แต่ระดับไขมันดีในเลือดต่ำ อาการเหล่านี้มีส่วนเกี่ยวพันกับโรคอัมพาต โรคหลอดเลือดหัวใจ และเบาหวานแบบที่ 2 ซึ่งวิธีการรักษาที่สำคัญมีลักษณะเดียวเท่านั้น คือการลดน้ำหนัก

คณะกรรมการวิจัยมีความเห็นว่า หมอยังจะใช้การบริจาคเลือด เป็นวิธีการรักษาอย่างหนึ่งด้วยโดยเฉพาะกับคนไข้รายที่มีปริมาณเหล็กในเลือดสูงเกินกว่าระดับปกติ แต่ควรจะมีการศึกษาให้ชัดเจนเพื่อเป็นการยืนยันผลให้แน่นอนกันก่อน

## พัฒนาให้ พอเมียบ บรรลุ น้ำหนัก



งานวิจัยจากสหราชอาณาจักรพบว่า การนอนหลับพักผ่อนเพียงพอเป็นวิธีลดน้ำหนักที่ได้ผลชะงัดไม่ต้องเปลืองแรงออกกำลังกายจนเหนื่อยหอบ

งานวิจัยตีพิมพ์ในวารสาร Sleep ของทีมนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยวอชิงตันระบุว่า การนอนหลับน้อยกว่า 7 ชั่วโมงมีส่วนกระตุนยื่นที่ก่อให้เกิดโรคอ้วนทำงานขณะที่การนอนหลับมากกว่า 9 ชั่วโมงจะสามารถยับยั้งการทำงานของหน่วยพันธุกรรมนี้ได้ ดร.นาธานเนย์ล วัตสัน หัวหน้าคณะวิจัยกล่าวว่า “การพักผ่อนไม่เพียงพอสามารถกระตุ้นการทำงานของยื่นที่ก่อให้เกิดโรคอ้วนได้ ซึ่งการนอนหลับยาวกว่าจะยับยั้งการทำงานของยื่นตัวนี้”

งานวิจัยปีเดียวว่า ระยะเวลานอนเฉลี่ยของเราระดับคืนลดลงกว่า 1.30 ชั่วโมงจาก 100 ปีที่ผ่านมา วิธีชีวิตของคนยุคใหม่ซึ่งมีเวลาพักผ่อนน้อยยังผลให้เกิดโรคอ้วนได้ และว่า “สังคมปัจจุบันซึ่งมีเทคโนโลยีอำนวยความสะดวกหลากหลายอยู่ทุกที่แห่ง ทำให้ผู้คนพักผ่อนน้อยกว่าที่ควร”

การนอนหลับไม่เพียงพอจะเป็นสาเหตุให้ออร์โนนและระบบเผาผลาญพลั้งงานทำงานผิดปกติ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดภาวะโรคอ้วน นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยوارิกระบุในงานวิจัยเมื่อปีก่อนว่า การนอนน้อยส่งผลให้ผู้หญิงเป็นโรคความดันโลหิตสูง แต่ไม่ส่งผลต่อผู้ชาย บรรดาผู้หญิงที่นอนแค่ 5 ชั่วโมงหรือน้อยกว่า มีแนวโน้มจะเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าผู้หญิงที่นอน 7 ชั่วโมงต่อคืนถึงสองเท่า

**แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะ: มุสลิมไทย  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ**



สสบ.ภาคใต้ตั้งกลาง ร่วมกับชุมชนแมลยิดตัวสีดีกีฬาและโรงเรียนตัวสีดีกีฬา จัดโครงการน้ำดื่มครบรอบ ณ แมลยิดตัวสีดีกีฬา ต.ตาลีงชัน อ.จะนะ จ.สงขลา เมื่อวันที่ 7-8 มิถุนายน 2555



สสบ.ภาคใต้ตั้งตนบนรั่งกับอหงาบัน และ สปบุรุษแมลยิดซอลาอุ่ดเดิน ร่วมกันจัดโครงการน้ำดื่มครบรอบเพื่อปรับปรุงแมลยิดให้เป็นคุณภาพเรียบเร้นสูตรีบบแบบพร้อมด้วยการปรับปรุงภูมิทัศน์ บริเวณแมลยิดให้สวยงาม



เมื่อวันที่ 8 มิถุนายน 2555 สสบ.ภาคกลาง จัดโครงการ สสบ.ร่วมใจช่วยเหลือพุประเสบกัย (บ้ำก่ำบุ) ณ แมลยิดอหาดุราเจาะห์บาน อ.ล้ำคลูก้า จ.ปัตตานี โดยจัดให้มีการเสวนากิจกรรมการตระยับรับเมืองน้ำท่วมบีให้กับประชาชนในชุมชนเพื่อให้ชุมชนกราบเกี้ยงแบวกทาง มีการวางแผน ทำเรือนรับเมืองน้ำท่วมบี ระบบต่อไป ต่อมาในวันที่ 17 มิถุนายน 2555 ได้จัดขึ้นที่แมลยิดบุรุษภักดี ม.5 ต.คุหะวัง อ.ลาดหลุมไก่ จ.ปัตตานี โดยได้รับความร่วมมือจากส่วนราชการ แพทย์บุลลลีมบ้าร์ร่วมกิจกรรม



## แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะ: มุสลิมไทย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



เมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2555 สสส. เปิดตัวโครงการ “หนังสือแบบเรียนวิชาสุขศึกษาแบบใหม่” (เพิ่มเติมในไฟล์แนบมาด้านบน) ให้กับครูผู้สอน จำนวน 19 คน จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดเชียงราย และจังหวัดอุบลราชธานี โครงการนี้เป็นการพัฒนาหนังสือแบบเรียนที่มุ่งเน้นการเรียนรู้สุขศึกษาและพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้กับเด็กและเยาวชน ผ่านการเรียนรู้ทักษะชีวิต เช่น การทำงานเป็นทีม การแก้ไขปัญหา การตัดสินใจ และการสื่อสาร ตลอดจนการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคม เช่น การรับภาระทางสังคม การเข้าสังคม การสื่อสารและการสื่อสารทางสังคม ฯลฯ โครงการนี้ยังมุ่งเน้นการส่งเสริมความหลากหลายทางวัฒนธรรม ให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้และเข้าใจความหลากหลายทางวัฒนธรรม ของประเทศไทยและประเทศอื่นๆ อย่างมีความเข้าใจและเคารพ รวมถึงการส่งเสริมความเสมอภาค ไม่ว่าจะด้วยเชื้อชาติ ภาษา ภูมิภาค ศาสนา หรือวัฒนธรรม ฯลฯ โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินการตามนโยบายของรัฐบาลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทย ให้ดียิ่งขึ้น ผ่านการเรียนรู้ทักษะชีวิตที่มีคุณภาพและน่าสนใจ



เมื่อวันที่ 23 มิถุนายน 2555 ที่ผ่านมา ทางสสส. ได้ต้อนรับร่วมกับภาควิชา จิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้จัดสรุปโครงการ การบริการจิตอาสา เสี่ยงสส. : พลังแห่งการสร้างสรรค์สังคม ห้องประชุม วิทยาลัยอิสลามศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี โดยเป็นการรวมตัวกันของกลุ่มเป้าหมายจิตอาสาภาคที่ 3 จังหวัด ปัตตานี ยะลา และราชวิถี โดยในโครงการดังกล่าวซึ่งได้รับความสนใจจากพี่น้องชาวมุสลิมทั่วประเทศ โครงการเป็นอย่างมาก



เมื่อวันที่ 27-28 มิถุนายน 2555 ที่ห้องอิศلامดา รร.รัตน์ รามคำแหง แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย บุณยารักษ์สร้างสุขมุสลิมไทย จัดประชุม พุทธศาสนา พุทธวิทย์ และเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายของแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย โดยมี รศ.ดร.อัครา คานติคาสัน ประธานมูลนิธิ เป็นประธานในที่ประชุม ร่วมหารือ และปรับยุทธศาสตร์การดำเนินงานในอนาคต เพื่อต่อไปเป้าหมาย ให้บุญกุ斐 บุญมั่น ให้สู่การพัฒนา ลังคม เศรษฐกิจ และมนุษย์

ອີສມາອືລເປັນຍ້າຍອັນດັບຈຳກົງ 48 ປີ ອາຊີພ  
ທຳກຳໃນຮູ້ວິສາທິກິແທ່ງທີ່ນີ້ ເຂົມໄຊຕໍ່າຫຼຸ  
ເບື້ອ້າຫຼາກ ແນ່ນທົ່ວນ ທ້ອງຜູກ ອ່ອນເພີ້ຍ ນັ້ນ  
ຫັກລົດແລະປວດເສີຍດົບວິເວັນຍ້າຍໂຄຮງດ້ານ  
ຂາມານາປະມານ 6 ເດືອນ ມີຄົນທັກວ່າ ຕັ້ງ  
ເຫຼືອງ ຕາເຫຼືອງ ກຣຍາຈຶ່ງພາໄປພົບແພທີ  
ໂຮງພຍານາລແທ່ງທີ່ນີ້ ລັງຈາກຊັກປະວັດ  
ແລະດຽວຈ່າງຮ່າງກາຍແລ້ວ ແພທີກລ່າກົນກວ່າ  
ອີສມາອືລວ່າ

ເປັນໂຮມະເງົ່າຂອງເໜີລົດຕັບຈຳກົງ ແພທີຈຶງ  
ອົບຍາຍໃຫ້ກຣຍາຂອງເຂົາຟັງວ່າ  
“ມະເງົ່າດັບພົບໃນຍ້າຍມາກກ່າວ່າຫຼຸງ ນັນ  
ເປັນມະເງົ່າທີ່ພົບມາກເປັນອັນດັບທີ່ນີ້ຂອງ  
ປະເທດໄທ ມະເງົ່າດັບທີ່ພົບມາກມີຢູ່ 2 ຂົນດີ  
ຄື່ອມະເງົ່າຂອງເໜີລົດຕັບແລະມະເງົ່າຂອງທ່ອນ້າດີຕັບ  
ມະເງົ່າຂອງເໜີລົດຕັບມັກເກີດຈາກການເປັນພາຫະ  
ຂອງໄວຣສັດບັດອັກເສບໜົດນີ້ ຂົນດີ້ ແລະອາຈເກີດ  
ຈາກສາເພີຍຂະໜາດທີ່ມີກົດລົບໃຫຍ້

...ສໍາຫັກການເປັນມະເງົ່າຂອງເໜີລົດຕັບ  
ຂອງສາມືຄຸນນີ້ ພວກໄໝໄໝໄດ້ເປັນມະເງົ່າໃນຮະບະ  
ເຮັມແຮກ ຈຶ່ງໄໝສາມາດຈະທຳການຝ່າຍຕັດເອາ  
ກົອນມະເງົ່າອົກໄປໄດ້ ໄມສາມາດຄື່ອມຍາເຂົາໄປ  
ໃນກົອນມະເງົ່າໂດຍຕຽງໄດ້ ແລະໄມ້ສາມາດ  
ຈື່ອຍເຄມື່ອງສາມາດຕັດເຂົາຫລວດເລືອດແດງທີ່  
ໜ່ວຍເລື່ອງກົອນມະເງົ່າໄດ້ ແຕ່ຈະໃໝ່ຍເຄມື່ອງ  
ບຣາຫາການເທົ່ານີ້ ຂີ່ຈະເຫັນໄດ້ວ່າເມື່ອເປັນ  
ມະເງົ່າດັບແລ້ວ ພລຂອງການຮັກໝາຈະໄມ້ດີເຫັ້ນກ່າວ

# ໂສຄມະ ໃຕີ່ງ ບູ້ອົງ

## ເໜີລົດຕັບ

“ສາມື່ອງຄຸນມີຂາບວາມທັງສອງໜ້າງ ທ່ອງ  
ໄຕຂັ້ນ ຕັບໂຕປະມານ 1 ຝ່າມືອ ບຣິເວັນໄຕ້ຍ້າຍ  
ໂຄຮງຂວາ ສົງສັງວ່າຈາຈະເປັນມະເງົ່າດັບ ຊຶ່ງຈະ  
ຕັ້ງພິສູງນີ້ທີ່ໄດ້ແນ່ນອນກ່ອນວ່າຈະເປັນຈິງທີ່ວ່າ  
ໄມ້ໂດຍຈະດຽວຈະຕັບແລ້ວພາພີໄຕໂປຣີນໃນເລືອດ  
ດຽວຈະຕັບດ້ວຍເຄື່ອງອັດຕຽບຈາກວັດ ເພື່ອແສດງ  
ກາພດ້ວຍຮັງສີໄວໂໂທປ ດຽວຈະຕັບດ້ວຍເຄື່ອງ  
ເອກະເຮົດຄອນພິວເຕອົງແລະເຈາະເນື້ອຕັບເພື່ອ  
ດຽວເໜີລົດຕັບທາງພຍາຫິວິທິຍາ”

ຈາກພິກາຕະຫຼາດແສດງວ່າ ອີສມາອືລ

ຊື່ພບໄດ້ໃນອາຫານປະເທດ ຄໍ້າ ຂ້າວໂພດ  
ພຣິກແທ້ງ ສ່ວນມະເງົ່າຂອງທ່ອນ້າດີຕັບນັ້ນພົບມາກ  
ທາງກາຄຕະວັນອອກເລື່ອງເຫັນ ແລະກາຄເໜືອ  
ຂອງປະເທດໄທ ໂດຍມີ ສາເຫຼຸຈາກການເປັນ  
ພາຍີໃນໄມ້ໃນຕັບ ກາຮັນປະທານອາຫານດົບໆ  
ສຸກໆ ກາຮັນປະທານອາຫານທີ່ມີສ່ວນພົມຂອງ  
ດືນປະລິວພວກໃນເຕຣທ ໃນໂຕຣ໌ ເຊັ່ນ ໄສັກອກ,  
ແຫນມ, ເນື້ອລັດວົມຄວນ, ນຶ່ງ, ຍ່າງ, ທອດຈົນ  
ໄໝ້ມໍເກີຍ, ອາຫານໜັກດອງ, ກາຮັນສຸຮາ ແລະ  
ກາຮັນເຄື່ອງ...

ດັ່ງນັ້ນການປັ້ງກັນໄມ້ໃຫ້ເປັນມະເງົ່າ ຈຶ່ງມີຄວາມ  
ສຳຄັນມາກກ່າວ່າການຮັກໝາ ປ່າຈຸບັນໄດ້ມີການຈືດ  
ວັດຊື່ໄວຣສັດບັດອັກເສບໜົດນີ້ ໃຫ້ກັບເດັກແຮກເກີດ  
ທຸກຄົນ ເພື່ອປັ້ງກັນໂຮຄນີ້ດ້ວຍແລ້ວ”

ອີສມາອືລມີການເບື້ອ້າຫຼາກ, ແນ່ນທົ່ວນ,  
ທ້ອງຜູກ, ທ້ອງເພື້ອ, ອ່ອນເພີ້ຍ, ປວດເລື່ອດໃຕ້  
ຍ້າຍໂຄຮງດ້ານຂວາ, ຕັ້ງເຫຼືອງ, ຕາເຫຼືອງ, ມື້ນ້າ  
ໃນຊ່ອງທ້ອງ, ທ້ອງໂຕ ແລະຂາບວາມນາກຂັ້ນ ເຂົມໄຊຕໍ່າຫຼຸ  
ນ້ຳທັກລົດລອຍ່າງຮົວດເວົ້ວ ແລະໄດ້  
ເລື່ອງວິທີໃນວລາອີກ 2 ເດືອນຕ່ອມາ

ร่วม  
ปรับเปลี่ยน  
อาหารงานบุญ  
ที่อุดมไปด้วย  
ไขมันและ  
ความหวาน

เป็น  
อาหาร  
เพื่อ  
สุขภาพ

เพื่อสุขภาพ  
ของผู้ร่วมงาน  
และตัวท่านเอง

ประกาศนียาดีจาก มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)



ตั้ง||ต่อวันจำความได้ อันเห็นแม่กำ  
ทุกอย่างเพื่อฉัน||และพี่ชายมาตลอด เมื่อ  
วันยังเช้า แม่ยังทำงานอยู่||ต่อวันมา  
ช่วยเลี้ยงพวกรา ซึ่งบ่ย||แบ่งเบา  
การะของแม่ไปได้นัก ||ต่อวันหยุด  
เสาเรื่องกิตตย์||แม่ก็ไปได้อยู่ๆอย แม่ก็  
ทำงานบ้านทุกอย่างก็เห็นว่า  
ควรทำ ไม่ว่าซักเลือด รีดเลือด  
ทำกับข้าวให้ทุกคนใน  
บ้านทาน แม่จะไม่  
ปล่อยให้งานบ้าน  
เป็นของอา||ต  
เพียงพูดิวย

ต่อมาแม่ออกจากงาน เพราะปัญหาเรื่องสุขภาพ แม่เลยมีเวลาว่างมาก จึงทำทุกอย่างให้ทุกคนในบ้านหมด แม่เป็นคนเจ้าระเบียบซึ่งคงติดมาจากคุณยาย เลือผ้าที่ใส่ไปทำงานของพ่อ หรือใส่ไปโรงเรียนของฉันและพี่ชาย แม่จะซักด้วยมือ ไม่ยอมซักด้วยเครื่อง เพราะแม่บอกซักกับเครื่องเสียหม่น และตามปกเลือแล้วรักแร้จะไม่สะอาด แม่บอกว่าถึงเราจะไม่รวยแต่ก็อย่าให้ใครเขามาดูถูกได้ โดยเฉพาะถ้าเลือผ้าไม่สะอาด ผู้คนเข้าจะมองมาถึงที่บ้านว่าคุณจะซักกันน่าดู

แม่จะทำให้พากเราทุกอย่าง ถึงแม้ว่าพากเราจะโตแล้วก็ตาม เมื่อตอนที่เรากำลังเรียนในระดับมัธยม พ่อจะพูดบ่อยๆ ว่า ทำไมไม่ให้พากลูกๆ ทำกันเองบ้าง ทำไมต้องไปซักเลือริดเลือให้พากเขา แม่ก็บอกว่า ลูกๆ มันเห็นเดหน่อยจากการเรียนมาแล้ว อยากให้พากผ่อนกันบ้าง และจะได้มีเวลาพบทวนตัวรับตำแหน่ง และอีกอย่างหนึ่งถ้าให้ซักกันเองก็จะไม่สะอาด พอกพากเราริ่มทำงาน แม่ก็ยังทำให้อีกเช่นเคย โดยอ้างว่าลูกๆ ทำงานมาเหนื่อยแล้วกว่าจะถึงบ้านก็มีดีให้พากเขาได้พักผ่อนบ้าง พอกันแต่งงาน แม่ก็รับเลือผ้าของสามีมาเป็นภาระอีกด้วย พอกันมีลูก แม่ก็รับเลี้ยงลูกให้กันตั้งแต่คลอดออกมานะ เพราะฉันเป็นคุณแม่มือใหม่ ยังเก้าๆ กันๆ ทำอะไรไม่ค่อยจะเป็น แม่ต้องมีภาระเพิ่มในส่วนของลูกฉันอีก บางครั้งลูกฉันไม่สบาย แต่ฉันลงานไม่ได้ก็แม่อีกนั่นแหละที่พากลูกฉันไปหาหมอ แม่ทำให้อีกทุกอย่างให้พากเราตลอดมา

แต่ขณะนี้แม่ของฉันกำลังป่วยหนักมาก ฉันกับพ่อต้องนอนเฝ้าแม่ เพราะแม่จะดี

## มูลนิธิสร้างสุขบุญสิมไทย(สสบ.)

ขอเชิญชวนร่วมบริจาคสมทานทาน  
สร้างอาคารสำนักงานการอาชีวศึกษา

ได้ที่บัญชี ร่วมสร้างบ้าน สสบ.  
บัญชีเลขที่ 402-741990-9  
ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาพัฒน์กรรณ์ หัวหิน

สมัคร สมาชิก  
“วารสารสุขสาระ”



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

\*\*\* หรือที่ อีเมล : suksara@yahoo.co.th \*\*\*

\*\*\* สมาชิกท่านใดย้ายที่อยู่ใหม่ กรุณาแจ้ง “สุขสาระ” ด้วย \*\*\*

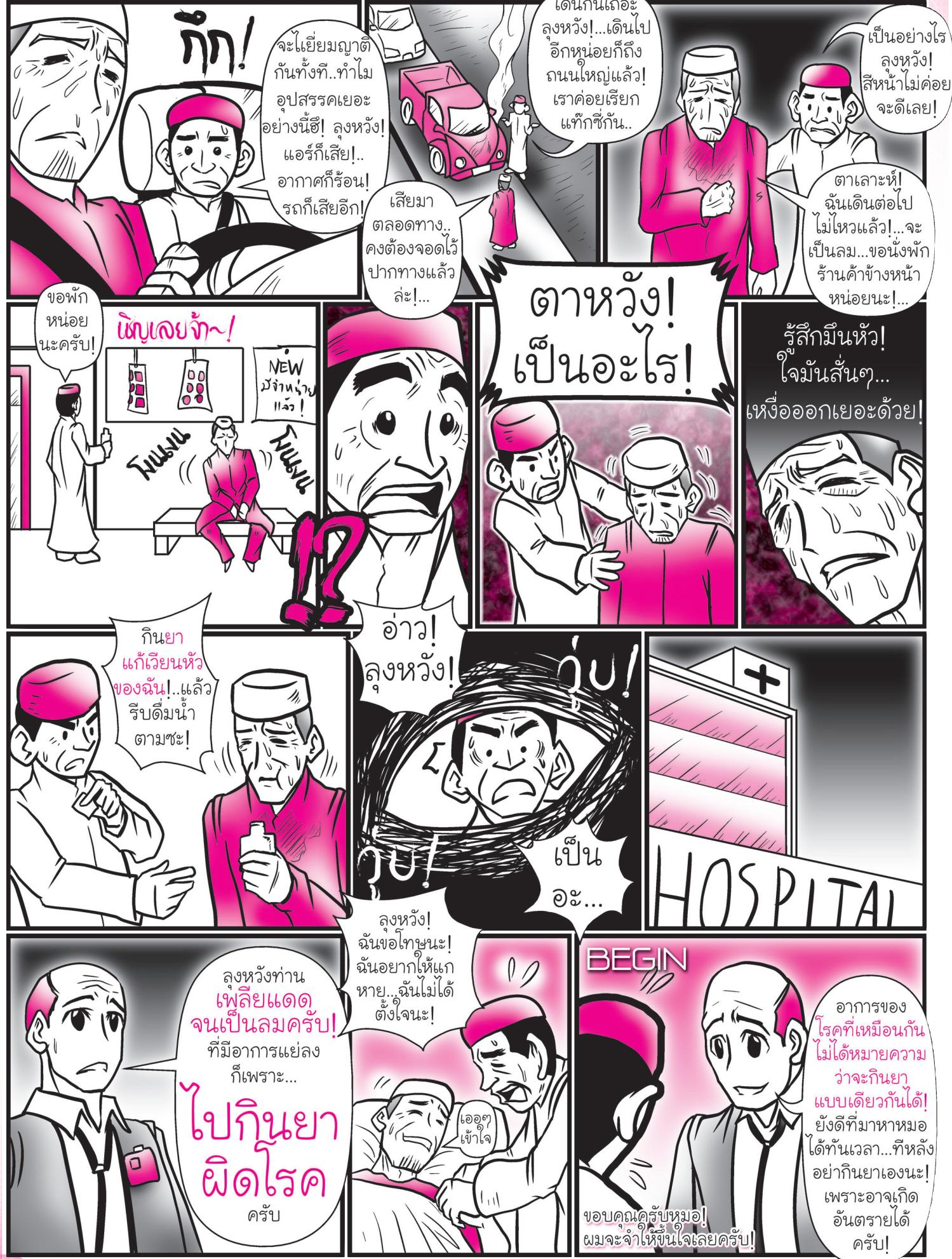


เกือบตลอดเวลา บางคืนสามีฉันและพี่ชายก็มาเปลี่ยนพ่อ บางคืนน้ำสาลวันก็มาเปลี่ยน เพื่อให้พ่อได้พักผ่อน เพราะกลางวันพ่อจะดูแลแม่คนเดียว ฉันรู้สึกเห็นใจอยามาก เพราะรุ่งขึ้นก็ต้องไปทำงาน แต่เมื่อนอกถึงลังที่แม่ทำให้ฉัน โดยเฉพาะเมื่อฉันและพี่ชายยังเล็ก เวลาพากเราเง็บปวยแม่ก็คงต้องอดทนเพื่อดูแลเราเช่นนี้ เหมือนกัน จึงทำให้ฉันมีกำลังใจที่จะดูแลแม่ต่อไป

แม่จำ อย่าเพิ่งจากพากเราไปนะ ขอให้พากเราได้ทดสอบบุญคุณของแม่ให้มากกว่านี้ และขอให้พากเราได้รับผลบุญจากพระผู้เป็นเจ้าจากการดูแลแม่มากกว่านี้นะแม่

## อย่าเบ้าใจภัย

เรื่อง-ข้าวใหม่ ภาพ-AIR in suksara



# ร่วมรักษาโลก ไปกับมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย

“ ความเสียหายได้ปรากฏขึ้นในแผ่นดินและในน่านน้ำอันเนื่องมาจากการกระทำของมนุษย์เอง ซึ่งพระองค์จะทรงทำให้พวกราชาได้ล้มรัสบางอย่างที่พวกราชาได้ทำไว้ เพื่อที่พวกราชาจะได้หันกลับมาปรับปรุงตัวเอง ”  
(กูรอาน 30:41)



เลิกมันรึ...  
เริ่มเดерьทำก้าว

"**หยุด**"

