

น้ำส้มช่วยถอนพิษ

รู้จักบุคลากรมุสลิมดีเด่น
ด้านสร้างเสริมสุขภาพ:

ปัญหาของคุณไข
เนื่อบอกปลายท่อน้ำดี

สุขสาระ

ปีที่ 9 ฉบับที่ 98 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2555

บรรยายกาผลงาน
มหกรรม
อาหารและวัฒนธรรม
มุสลิมไทย 4

สสส.
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



แผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)

มหกรรมอาหารและวัฒนธรรมมุสลิมไทย ครั้งที่ 4



นายวิทยา บุรณศิริ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข



กิตติเทพยักฤษดา เรืองอารีรัชต์ ผู้จัดการสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.



รศ.ดร.อิศรา กานตักลัน ประธานมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)



อ.ประติษฐ์ รัตนโกมล



รศ.ดร.ชุกรี หะยีสาแม



ดร.วิสุทธิ์ บิลลาลาติ



นางไพเราะ สิริรัตนชาติ



นายอาซิส พัทิกษุณพล จุฬารามนตรี เป็นประธานมอบทุนการศึกษา แก่นักเรียนยากจน

งานมหกรรมอาหารและวัฒนธรรมมุสลิมไทย จัดขึ้นที่ อาคารมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย คลองตัน ครั้งที่ 4 เมื่อวันที่ 21 มกราคม 2555 ที่ผ่านมา ได้รับเกียรติจาก นายวิทยา บุรณศิริ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานเปิดงาน ตัวแทนนายกรัฐมนตรี เป็นประธานเปิดงาน แลมอบโล่เชิดชูคุณงามความดีด้านสร้างเสริมสุขภาพ: ได้แก่ นายประติษฐ์ รัตนโกมล, รศ.ดร.ชุกรี หะยีสาแม, ดร.วิสุทธิ์ บิลลาลาติ และผู้บริหารจากที่นับให้ทุนมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย ได้แก่ นางไพเราะ สิริรัตนชาติ โดยกิตติเทพยักฤษดา เรืองอารีรัชต์ ผู้จัดการสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. เป็นผู้กล่าวต้อนรับ และ รศ.ดร.อิศรา กานตักลัน ประธานมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) กล่าวรายงาน

บุคลากรมุสลิมดีเด่นด้านสร้างเสริมสุขภาพ: นายประติษฐ์รัตนโกมล เป็นพันธมิตรผู้ร่วมงานกับแผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย ตั้งแต่ยุคเริ่มแรกจนถึงปัจจุบัน ท่านมุ่งมั่นที่จะให้ทุกมุสลิมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นมุสลิมปลอดบุหรี่ และมุ่งมั่นสร้างงานสุขภาพในชุมชนมุสลิม

บุคลากรมุสลิมดีเด่นด้านสร้างเสริมสุขภาพ: รศ.ดร.ชุกรี หะยีสาแม ผู้บุกเบิกหมู่บ้านประมงรักษ์สุขภาพ: บ้านป่าตาว: ปัตตานี นับเป็นชุมชนรักษ์สุขภาพ: ชุมชนแรกของแผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย ที่พัฒนาวิสาหกิจชุมชนที่เป็นของชุมชน นำระบบภาคมาใช้ในชุมชน ส่งเสริมการศึกษาเยาวชน เติบโตให้ร้านค้าในหมู่บ้าน ประกาศนโยบายบุหรี่ จนในที่สุดคณะกรรมการมัสยิด พร้อมใจกันเลิกบุหรี่

บุคลากรมุสลิมดีเด่นด้านสร้างเสริมสุขภาพ: ดร.วิสุทธิ์ บิลลาลาติ: ผู้บุกเบิกชุมชนประมงรักษ์สุขภาพอีกแห่งหนึ่งชุมชนบ้านเหนือ จังหวัดสงขลา ได้กระตุ้นให้มีการรื้อบ้านที่ขวางทางน้ำและน้ำมัสยิดเป็นศูนย์กลางของหมู่บ้าน เพื่อยกระดับความสุข: จัดระบบสวัสดิการชุมชนออกมาตรการ ห้ามสูบบุหรี่ในบริเวณมัสยิด

นางไพเราะ สิริรัตนชาติ ได้บริจาคที่ดินให้ทุนมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) เนื่องจากได้เล็งเห็นถึงความจำเป็นที่มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทยจะได้มีอาคารสำนักงานอย่างถาวร และเพื่อสนองเจตนารมณ์ของครอบครัว ในการบริจาคเพื่อกิจการกุศล

และในวันที่ 22 มกราคม 2555 นายอาซิส พัทิกษุณพล จุฬารามนตรีให้เกียรติเป็นประธานในพิธีมอบทุนการศึกษาแก่นักเรียนยากจนจำนวน 10 ทุน โดยมี นายประธาน ศรีเจริญ ผู้จัดการศูนย์พัฒนาชุมชนร่วมมอบทุนการศึกษาและให้โอวาทในฐานะตัวแทนจุฬารามนตรี และในครั้งนี้นุ้ลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย ยังได้มีโอกาสดำเนิน H.E.Dato'Nazirah Hussain เอกอัครราชทูตมาเลเซีย ประจำประเทศไทย และ H.E.Mr.Sohail Mahmood เอกอัครราชทูตปากีสถานประจำประเทศไทย ที่ให้เกียรติร่วมงาน





...เกาะลันตา กระบี่..

ปีที่ 9 : ฉบับที่ 98 กุมภาพันธ์ 2555



บุคลากรดีเด่นด้าน สร้างเสริมสุขภาพ:

อิหม่ามประดิษฐ์ รัตนโกมล

งานมหกรรมอาหารและวัฒนธรรมครั้งที่ 4 เมื่อวันที่ 21-22 มกราคม 2555 ที่
พามา นอกจากจะเป็นการชุมนุมเครือข่าย สสม.ทั่วประเทศแล้ว ในครั้งนี้ยังจัดให้มี
การประกาศเกียรติคุณบุคลากรมุสลิมดีเด่นด้านสร้างเสริมสุขภาพ: ซึ่งในโอกาสนี้
“**สุษาระ**” ได้ถอดเทปสัมภาษณ์ บุคลากรดีเด่นด้านสร้างเสริมสุขภาพ: เพื่อนำเสนอ
ต่อคุณผู้อ่านด้วยพื้นที่ที่จำกัด และสำหรับคุณผู้อ่านท่านใดประสงค์จะรับเทป
สัมภาษณ์โปรดติดต่อที่มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)

*สุษาระ: เป็นวารสารเพื่อเผยแพร่กิจกรรมและข่าวสารของแผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย ที่ดำเนินงานโดยมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
*สุษาระ: ยังได้สอดแทรกบทความและข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมมุสลิมไทยและมุสลิมทั่วโลกให้ตระหนักถึงปัญหาทางด้านสุขภาพและสุขภาพ: ที่กำลังรุกรานสังคมไทยอยู่ในปัจจุบัน เพื่อได้เตรียมตัวและหาทางป้องกันแก้ไข
*มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) เลขที่ 1 หมู่ 13 แขวง/เขต มีนบุรี กทม.10510 โทร.02-517-1309 *สำนักงานแผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย โทรศัพท์ 02-218-6193,4 ผู้จัดการแผนงานฯ รศ.ดร.อิสรာ ศานติศาสตร์
*ศูนย์ประสานงานภาคกลาง โทรศัพท์ 02-719-8721 ผู้ประสานงานภาคกลาง นายธีระ มีนสาร ผู้ช่วยผู้ประสานงานภาษา นายเชษฐา มะมัย *ศูนย์ประสานงานภาคใต้ตอนบน โทรศัพท์ 08-7273-0648 ผู้ประสานงานภาคใต้ตอนบน
นายธวัช วงศ์อนันต์ ผู้ช่วยผู้ประสานงานภาษา นางสาวกรรณกิตา ทวีระยา *ศูนย์ประสานงานภาคใต้ตอนกลาง โทรศัพท์ 08-7293-3413 ผู้ประสานงานภาคใต้ตอนกลาง นายสุรินทร์ เทมภูส *ศูนย์ประสานงานภาคใต้ตอนล่าง
โทรศัพท์ 073-350-266 ผู้ประสานงานภาคใต้ตอนล่าง รศ.ดร.อิสมาแอล อาลี ผู้ช่วยผู้ประสานงานภาษา นายฮาซัน ทะยิมะเย็ง *ศูนย์ประสานงานภาคอีสาน โทรศัพท์ 042-207-174 ผู้ประสานงานภาคอีสาน ดร.ปรีดา ประพฤตชอบ
ผู้ช่วยผู้ประสานงานภาษา นายปฏิญญา ประพฤตชอบ *ศูนย์ประสานงานภาคเหนือ โทรศัพท์ 053-247-367 ผู้ประสานงานภาคเหนือ น.ก. สมคิด ลัทธิศักดิ์ ผู้ช่วยผู้ประสานงานภาษา นายชุมพล ศรีสมบัติ
*โรงเรียนผู้นำสุขภาพมุสลิมไทย โทรศัพท์ 02-719-8671 ผู้ประสานงานนาย ธงชัย กันพันธ์ *ชุมชนรักสุขภาพ: โทรศัพท์ 08-5072-4734 ผู้ประสานงาน นายอัฒมัตตาน บุญพันธ์ *วารสารสุษาระ: - โทรศัพท์ 02-517-1309
บรรณาธิการ นายอาณัติ ศานติศาสตร์ *พิมพ์ที่ บริษัท ออฟฟิศ จำกัด 580 หมู่ 8 ซอยรามอินทรา 34 เขตบางเขน กทม.10230 โทร. 0-2943-8373-4, 0-81612-3760 แฟกซ์.0-2510-7753 อีเมล. offset321@gmail.com

กับความรู้สึกที่ได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณฯ อ.ประดิษฐ์ได้กล่าวว่า... “...ขอบคุณที่ได้ถามคำถามนี้ ความจริงแล้วรางวัลมันเป็นกำลังใจ สิ่งที่เราทำงานไปทั้งหมดนั้นไม่ได้ทำเพื่อที่จะหวังรางวัลหรือโล่อันนี้...แต่เราทำไปด้วยกรอบภารกิจด้วยอามานะฮ์ (ความรับผิดชอบ) ที่คนคนหนึ่งมีศรัทธาในอัลลอฮ์อะลาลา...และก็ได้รับมอบหมายเป็นอามานะฮ์ให้เป็นผู้นำครอบครัว เป็นผู้นำมัสยิด และเป็นประธานอิสลามประจำจังหวัด ดังนั้นทุกตำแหน่งจึงจะต้องมีการปฏิบัติที่ชัดเจนทุกตำแหน่งนั้นจะต้องมีหลักการศาสนาที่ชัด...พอมาวิเคราะห์ดูหลักการอิสลามที่ครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว...จะมีจุดใดที่เรายังไม่ได้นำมาทำบ้าง แล้วเราก็ได้เป็นพันธมิตรกับ สสม. ก็ได้นำจุดนั้นมาทำ...โล่ในวันนี้...เหมือนกับเป็นการตั้งใจทำงานที่มีคนเห็นความตั้งใจ...ก็เป็นความภาคภูมิใจ...”

ผลงานชิ้นโบว์แดงในเรื่องมัสยิดปลอดบุหรี่เป็นเรื่องจริงหรือ?...“เป็นเรื่องจริงครับ...ถ้าหากว่าด้านในปลอดเด็ดขาดแต่ทางด้านนอกก็มีบ้าง...เนื่องจากว่าในแต่ละมัสยิดนั้นบุคลากรที่เข้ามาไม่เหมือนกับชั้นเรียน ถ้าบุคลากรที่เข้ามาเป็นชั้นเรียนมันเป็นบุคลากรเฉพาะที่ควบคุมได้...มีคนที่เวลาจัดงานมัสยิดก็มีคนอื่น ๆ ทัวไปมาเวลาแะมาละหมาดก็มีคนอื่น ๆ ทัวไปมาสิ่งเหล่านี้มันก็มีแอบซ่อนเร้นอยู่บ้าง แต่โดยหลักการแล้วเราประกาศชัดเจนว่าให้ทุกมัสยิดปลอดจากบุหรี่ด้วยเหตุผลก็คือว่ามีจุดที่เป็นความคิดตรงนี้หลายเรื่อง เรื่องที่หนึ่งก็คือ เมื่อปี 2546 ผมได้รับอุบัติเหตุชน รถที่นั่นไปบรรยายที่งาน ชนกัน แต่ในอุบัติเหตุ นั้น เราได้เห็นว่ พระองค์ทรงปกป้องเรา ก็คือชนกันแรง ใครก็มองว่าคงไม่รอด แต่วันนั้นสภาพไม่ได้เป็นอะไรมากนักจากเข็บบในปากและศีรษะ

ประมาณห้าสิบกว่าเข็ม ..เจ็บอยู่นานพอควร และหลังจากนั้นทำให้เราได้เกิดความคิดรวบยอดขึ้น ตอนที่เจ็บมีคนอื่นมาเยี่ยมมากมาย เยอะมาก วันนั้นเป็นวันศุกร์มาเยี่ยมเป็นพันคน ทุกคนต่างก็บอกว่าขอให้ท่านประธานสุขภาพดีเพื่อเป็นเสาหลักของสังคม เราก็มามองดูว่า ถ้าหากคนที่ทำงานเพื่อสังคมสักคนหนึ่งต้องเจ็บป่วยไป เราก็ไม่มีความสามารถอีกแล้วทำอะไรไม่ได้แล้ว แต่โอกาสที่จะเจ็บป่วยด้วยรถชนมันน้อย แต่ผู้นำศาสนาเราส่วนมากเลย เจ็บป่วยเพราะบุหรี่ก็เยอะ เจ็บป่วยเพราะกินอาหารมันๆ ก็เยอะ เราจึงมีความคิดเห็นว่า ถ้าอย่างนั้นหลักการศาสนาเพื่อสุขภาพ เป็นอามานะฮ์ที่เราละเลย เราจึงหยิบประเด็นตรงนี้ขึ้นมาว่า ต่อแต่นี้ไปผู้นำศาสนาซึ่งเป็นกำลังพลสำคัญ ในการที่จะปกป้องอิสลาม ต้องเป็นกำลังพลที่เข้มแข็ง ไม่มีสิ่งใดมาทำลายตน จึงได้ประกาศให้ทุกมัสยิดเป็นมัสยิดปลอดบุหรี่ ซึ่งก็ได้รับความร่วมมืออย่างดีมากจากทุกมัสยิด”

ใช้เวลานานเท่าใดในการประกาศให้ทุกมัสยิดปลอดบุหรี่?...“ ในเรื่องของมัสยิดพื้นที่ปลอดบุหรี่นั้น พอประกาศไปก็ได้รับความร่วมมือทันที... แต่เรื่องของพฤติกรรมของผู้นำที่จะปลอดบุหรี่นั้น ต้องค่อยๆ ทำกัน...โดยมีการอบรม สร้างเครือข่ายกันอย่างมากมาย เราพยายามทำความเข้าใจกันให้เห็นชัดเจน ให้แต่ละคนค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไป อย่างน้อยๆ ถ้าไม่สามารถเลิกได้ ก็อย่าดูบุหรี่ให้ประธานเห็น...วันหนึ่งได้ไปบรรยายที่ฉะเชิงเทรา ...ไม่ได้มีคิวบรรยาย พอไปถึงก็ได้รับเชิญให้ขึ้นเวที...ประมาณ 10 นาที มีอาเยาะห์คนหนึ่งอายุประมาณ 80 ยืนถือตุ๊กตา (ไม้เท้า) จ้องมองฟังบรรยาย แทบไม่กระพริบตา พอลงมาจากเวทีก็รีบเดินมาจับมือแล้วพูดว่า “ท่านประธานได้รู้จักท่าน

มานานวันนี้ได้เจอตัวจริง อัลฮัมดุลิลละฮ์...มาชาอัลลอฮ์ ชายอมมีบุรีรี่ซื้อมาจากเมืองนอกจะให้ท่านประธาน...ไว้สูบเวลาเครียด...” ผมตอบไปว่า อาเยาะห์ ผมขอภัยนะ ผมไม่สูบบุหรี่ และไม่สามารถรับบุรีรี่จากอาเยาะห์ได้ เพราะถ้าผมให้ใครแปลว่าบุรีรี่นั้น...ฮาลาล...“..มาชาอัลลอฮ์บุรีรี่ก็ไม่เอา แล้วก็จับมือจูบใหม่...จะพอนคลายอย่างไร เอาอย่างนี้มัย เอายานัดไหม ชายอไปกลั่นตันมา...” ผมก็บอกว่า อาเยาะห์ “ยานัด” ผมก็ไม่เอา...“โอ้...มาชาอัลลอฮ์ ยานัดก็ไม่เอา ถ้าอย่างนั้นรับมิตรภาพจากคนแก่สักนิดเถอะ ...เอากะทิงแดงสักขวดมัย” ผมก็บอกว่าไม่เอาต่อมาแกก็กล่าวขึ้นว่า...“ชายอมมีเรื่องจะเล่าให้ท่านประธานฟัง...ชายอไปหาโต๊ะกอฎีจะไปร้องเรียนฟาชัก (การหย่า) ของลูกๆ ...พอไปถึงบ้านโต๊ะกอฎี ชายอไม่เข้าเลย ...ชายอเห็นข้างหลังโต๊ะกอฎีนั่งดูบารากุกัน...และโต๊ะกอฎีนั่งดูบุรี่เก๊าอี้โยก...”

ถามไปว่าทำไมเล่า?...

“มันจะตัดสินยุติธรรมได้อย่างไรเล่า ในเมื่อทั้งหลายนั้นแพ้อารมณ์ตัวเอง..”

...ฟังเรื่องนี้แล้วสะดุ้ง...กับคนที่เป็นผู้นำคนทั้งหลาย คนที่ต้องตัดสิน คนที่ต้องสอนคน บุคคลเหล่านี้ต้องไม่แสดงภาพลักษณ์ที่เป็นผู้แพ้อารมณ์ตนเอง...จึงเป็นประเด็นสำคัญที่นำไปบอกให้พวกเขาทั้งหลายให้มีความรู้สึกที่ตระหนักว่า เลิกได้ก็เลิก เลิกไม่ได้ก็อย่าดูบุรี่ให้ประธานเห็น...”



(โปรดติดตามเรื่องของ รศ.ดร.ชุกรี ทยะยีสานเม ได้ที่หน้า 12)

สมุนไพร

1 บำบัด

โรคเบาหวาน

เบาหวานคือ ภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดมาใช้ได้ตามปกติ ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของต่อมไร้ท่อที่ตับอ่อนปล่อยฮอร์โมนที่เรียกว่า “อินซูลิน” ออกมาไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งโรคเบาหวานเป็นโรคที่เรื้อรัง สามารถรักษาได้แต่ไม่หายขาด ทั้งนี้เกิดจากสาเหตุหลายๆ อย่าง ทั้งจากกรรมพันธุ์ และอาหารการกิน โดยสาเหตุของโรคเบาหวานเกิดจากตับอ่อนเสื่อม จึงสร้างอินซูลินได้น้อยหรือไม่ได้เลย สารอินซูลินเป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ ช่วยให้ร่างกายเปลี่ยนน้ำตาลให้กลายเป็นพลังงาน เมื่ออินซูลินในร่างกายไม่พอ น้ำตาลก็ไม่ถูกนำมาใช้ จนทำให้เกิดการคั่งของน้ำตาลในเลือดและอวัยวะต่างๆ และถูกไตขับออกมาทางปัสสาวะ

ในการแพทย์แผนปัจจุบัน ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานต้องใช้ยาควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในภาวะปกติไปตลอดชีวิต ถ้าหยุดใช้ยาควบคุมเมื่อไหร่น้ำตาลก็จะสูงและถ้าสูงจนอยู่ในภาวะวิกฤตอาจทำให้ถึงแก่กรรมได้ ปัจจุบันสมุนไพรได้เข้ามามีบทบาทในการรักษาและควบคุมความรุนแรงของโรคที่มีผลต่อสุขภาพชีวิตของคนไทยได้หลายๆ โรค โรคเบาหวานก็เป็นอีกโรคหนึ่งที่สามารถใช้สมุนไพรในการควบคุมความรุนแรงของโรคได้ เช่น

เตยหอม

เตยหอม (ใบและราก) กับต้นไม้สักทองวิธีทำนำต้นเตยหอมเอาทั้งใบและรากล้างให้สะอาด ตัดเอาส่วนของใบสักทองและใบเตยหอมอย่างละเท่าๆ กัน เอามาควั่นไฟให้เหลือง ส่วนรากเตยหอมไม่ต้องควั่นแต่เอามาทุบให้แตกแล้วใส่ทั้ง 3 อย่างลงในหม้อต้ม นำน้ำยาที่ได้มาดื่มแทนน้ำทุกวัน ประมาณ 1 เดือน หรือเอารากเตยหอม 1 ชีด สับเป็นท่อนเล็กๆ ใส่ น้ำประมาณ 1 ลิตร ต้มให้เดือดแล้วหรีไฟลงเคี่ยวต่อไป 15-20 นาที ดื่มครั้งละครึ่งแก้ว วันละ 3 เวลา เวลาดื่มจะปรุงแต่งใส่ใบเตยหอมให้มีกลิ่นและเพิ่มกลิ่นหอมให้ชวนดื่มก็ได้



อินทนิลน้ำ

ใบอินทนิลน้ำ วิธีทำนำใบสดของต้นอินทนิล น้ำประมาณ 2-3 กำมือล้างน้ำให้สะอาดใส่หม้อเติมน้ำต้มให้สุกทิ้งไว้ให้เย็นนำน้ำมาดื่ม

ต้นไมยราบกับต้นครอบจักรวาล วิธีทำนำต้นไมยราบและต้นครอบจักรวาลอย่างละเท่า ๆ กันมาหั่นตากแดดให้แห้ง ควั่นไฟให้เหลืองพอประมาณชงกับน้ำร้อนเป็นน้ำชาดื่ม

มะระขี้นก วิธีทำให้หั่นมะระขี้นกตากแดดให้แห้งนำมาชงกับน้ำร้อนดื่ม หรือถ้าต้องการกลบรสขมให้เติมใบชาชนิดใดก็ได้ลงไปชง และสิ่งที่ต้องระมัดระวังเป็น

พิเศษคือ การรับประทานเมล็ดของมะระขี้นก อาจจะทำให้เกิดการปวดศีรษะเป็นไข้ ปวดท้อง ดังนั้นหากจะนำมะระขี้นกมาทำยารับประทานต้องแกะเมล็ดออกเสมอ

ว่านหางจรเข้ ให้ตัดกาบใบว่านหางจรเข้ที่ปลูกมาอย่างน้อย 1 ปี นำมาล้างน้ำให้สะอาด ปอกเปลือกออกจะได้เนื้อล้วนๆ ให้รับประทานวันละ 15 กรัม ทุกวันติดต่อกันอย่างน้อย 4 สัปดาห์ ควรกินเนื้อล้วนๆ เนื่องจากมีการศึกษาพบว่า เนื้อล้วนที่เก็บไว้จะมีสรรพคุณลดลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้นเคล็ดลับในการเตรียมยา คือ ถ้าตัดกาบใบมาทั้งกาบให้ตัดเป็นท่อนในขนาดที่จะกินในวันนั้น ที่เหลือไม่ควรปอกเปลือกและให้เก็บไว้ในตู้เย็น ควรกินให้หมดภายใน 3-5 วัน ถ้าต้องกินต่อจึงไปตัดจากต้นสด

สมุนไพรต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นสมุนไพรที่ทุกคนรู้จักกันโดยทั่วไป สมุนไพรเหล่านี้เป็นของใกล้ตัวและมีการศึกษาวิจัยพบว่าช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ทุกคนสามารถนำมาใช้ให้เหมาะสมและความชอบส่วนตัว ทั้งนี้ทุกคนต้องปรึกษาผู้รู้หรือปรึกษาแพทย์ก่อนนำมาใช้ทุกครั้งเพื่อความปลอดภัยของตัวเราเอง



แหล่งที่มา

1. www.alternativecomplete.com
2. www.cha-lad.com
3. www.ttmed.psu.ac.th
4. www.samunpri.com



ศรีลังกา – รายงานจากประเทศศรีลังกาแจ้งว่า อัตราการสูญบุหรณ์ของประชากรศรีลังกาลดลงเหลือเพียง 18% ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา ซึ่งนับว่าเป็นอัตราการสูญบุหรณ์ต่ำสุดเทียบกับ 40 ประเทศ รัฐบาลศรีลังกาเชื่อว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นเป็นผลจากการทำงานหนักในช่วงที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นการห้ามโฆษณาผลิตภัณฑ์ยาสูบในสื่อหลักเพิ่มภาษีบุหรณ์ห้ามสูญบุหรณ์ในที่สาธารณะ ห้ามจำหน่ายบุหรณ์ให้ผู้เยาว์ และการรณรงค์สร้างความรู้ให้ตระหนักถึงพิษภัยของบุหรณ์ที่จัดขึ้นเป็นประจำในโรงเรียน

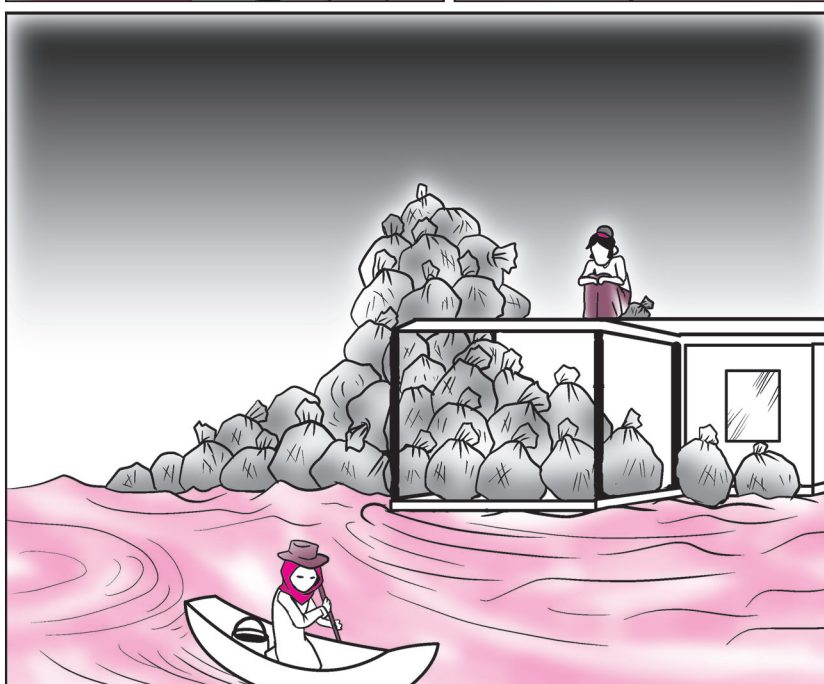
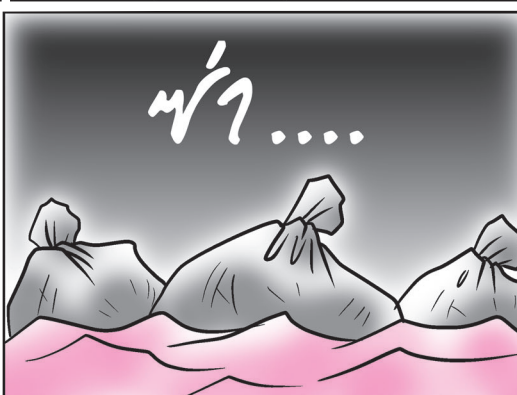
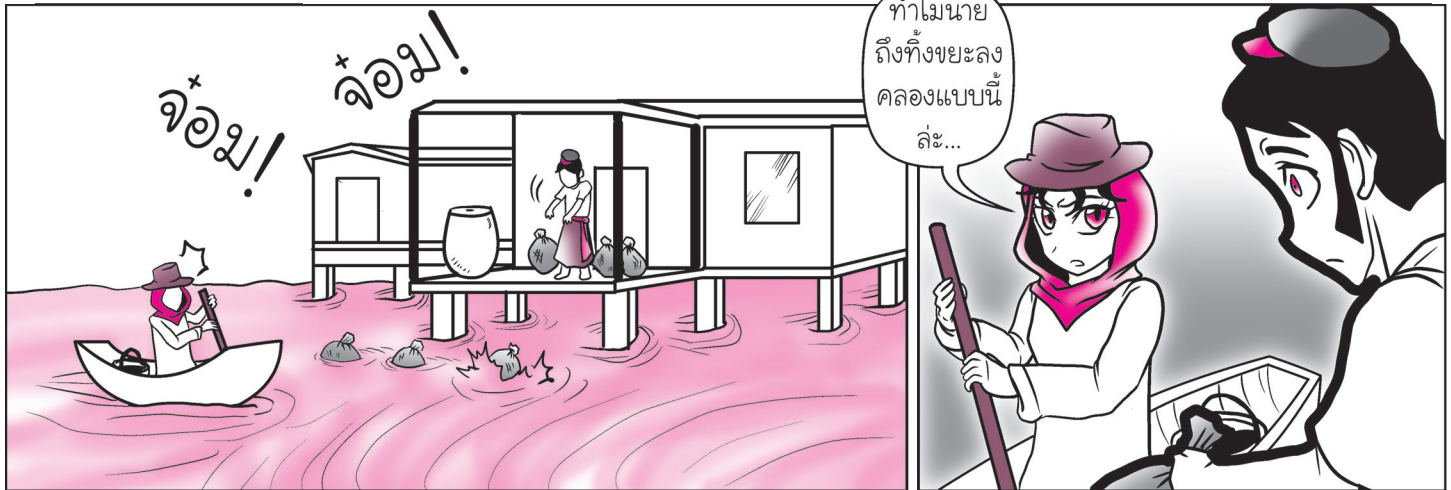
อินเดีย – เริ่มบังคับใช้กฎหมาย ว่าด้วยเรื่องการควบคุมโฆษณาแฝงในหนังสือและรายการโทรทัศน์ ซึ่งกำหนดให้ทุกครั้งที่มีฉากสูญบุหรณ์จะต้องมีคำเตือนปรากฏขึ้นมาให้เห็นเด่นชัด และต้องมีสล็อตเตือนก่อนและกลางเรื่อง โดยให้ตัวแสดงที่สูญบุหรณ์ต้องอ่านคำเตือนด้วยตัวเองเป็นเวลา 30 วินาทีว่า การสูญบุหรณ์เป็นอันตรายต่อสุขภาพ รวมทั้งในฉากที่มีการสูญบุหรณ์ ต้องตัดยี่ห้อบุหรณ์หรือทำให้เบลอ และก่อนที่จะทำการเผยแพร่ ต้องผ่านการตรวจจากคณะกรรมการอนุญาตหนัง

สหรัฐอเมริกา – ศาลได้ตัดสินจำคุกนักบิน “อารอน เจสัน โคป” วัย 33 ปี เป็นเวลา 6 เดือน และถูกกักบริเวณที่บ้านพักอีก 6 เดือน หลังพบว่ามีความผิดฐานละเมิดระเบียบด้านความปลอดภัยการบินพลเรือน โดยพบว่าขณะปฏิบัติหน้าที่นักบินร่วมเมื่อวันที่ 8 ธันวาคมปี 2009 ของสายการบินยูไนเต็ด แอร์ไลน์ นายโคปได้ดื่มสุราก่อนเข้ามาปฏิบัติหน้าที่ โดยกับตันนายโรเบิร์ต โคโบชินสกี ได้แจ้งให้ตรวจหาแอลกอฮอล์ในเลือด และพบว่าเขามีแอลกอฮอล์ในเลือดสูงกว่า 2 เท่าของที่กำหนดห้ามไว้



ติดใจถึงนวล...

เรื่อง-ข้าวใหม่ ภาพ-AIR in suksara





สุข สาระฉบับนี้ขอนำเสนอคุณประโยชน์ของน้ำส้มสายชูซึ่งเป็นเครื่องปรุงที่วิเศษและเป็นทั้งยารักษาโรค จากเอกสารทางวิชาการของมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย เรื่องการดูแลสุขภาพและรักษาโรคตามคำแนะนำของท่านศาสตราจารย์หมัด (ซอลา) กับข้อพิสูจน์ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

มีรายงานจาก “ขอเอียะห์มุสลิม” จากท่านอุมัยร จากท่านอับดุลลอฮ์ รุดเลาะห์ ท่านศาสตราจารย์ (ซอลา) ได้ร้องขอเครื่องปรุงจากครอบครัวเขา พวกเขาบอกว่า ที่เราไม่มีอะไรเลยนอกจากน้ำส้มสายชู ท่านศาสตราจารย์ (ซอลา) สั่งให้น้ำส้มสายชูมาให้และรับประทานน้ำส้มสายชูนั้น และท่านได้กล่าวว่า “เครื่องปรุงที่ดีที่วิเศษคือน้ำส้มสายชู” (ขอเอียะห์มุสลิม ,166/2052)

น้ำส้มสายชูมีกรรมวิธีผลิตอย่างไร?

น้ำส้มสายชูเกิดจากการหมักของวัตถุดิบที่รสหวาน (เช่น ข้าวสาลี แอปเปิ้ล องุ่น เป็นต้น) และผลจากการหมักที่เกิดในภาวะ

ปกติที่มีออกซิเจนอันแตกต่างกับการหมักแบบแอลกอฮอล์ที่เกิดในภาวะสูญญากาศได้แปลงแอลกอฮอล์ที่มีอยู่ให้เป็นกรดน้ำส้มสายชู ซึ่งในน้ำส้มสายชูจะมีกรดน้ำส้มสายชูอยู่ 4% ขึ้นไป ทั้งนี้ สีและรสของมันจะแตกต่างกันตามวัตถุดิบที่ใช้ผลิต เช่น น้ำส้มสายชูที่ผลิตจากข้าวสาลีจะมีน้ำตาลและมีรสชาติเหมือนกับข้าวสาลี เป็นต้น

คุณสมบัติของน้ำส้มสายชูในการรักษาโรค

ในหนังสืออัลกอฮูน ฟิ อัลญิบ (ตำราการแพทย์) ของอิมามฮะนาลิกล่าวว่า น้ำส้มสายชูใช้ถอนพิษ หากหยดลงบนเลือดที่กำลังไหลจะห้ามไม่ให้ไหล ระบายพิษของช่วยในการย่อย แก้อาการท้องอืดและการปวดแสบต่างๆ ถ้าเอาผ้าชุบน้ำส้มสายชูพอกบนแผล จะระงับแผลไม่ให้บวม แก้ไฟไหม้ได้เร็วกว่าสิ่งอื่นใด หากผสมกับน้ำมันมะกอกแล้วดื่มน้ำ จะช่วยระงับอาการปวดแสบร้อน ทำให้เหงื่อแข็งแรง และแก้เสียงครีคราดในลำคอ ช่วยในการย่อยเพราะมันจะเคลือบกระเพาะและแก้แผลสุนัขกัด

น้ำส้มสายชูในตำราการแพทย์แผนปัจจุบัน

ในสารานุกรมเภสัชกรรมมาร์ตินดัลอันโด่งดัง ฉบับปี 1989 ซึ่งเป็นตำราอ้างอิงทางเภสัชศาสตร์ที่น่าเชื่อถือมากที่สุดในโลกระบุว่า น้ำส้มสายชูนั้นมีประโยชน์สารพัดอย่าง ด้วยการใช้อย่างนอก เช่น

1. ใช้รักษาพิษจากสิ่งที่เป็นด่าง (เช่น โซดา และอื่นๆ)
2. น้ำส้มสายชูที่ผสมกับน้ำจะช่วยลด

อาการไข้ ด้วยการใช้น้ำส้มสายชูผสมกับน้ำยาบรรเทาความร้อนสูง

3. ได้มีการค้นพบว่าน้ำส้มสายชูนั้นสามารถช่วยรักษาโรคลิ้นดำคล้ายขนขึ้น (Black Hairy Tongue) (อาการนี้เกิดจากได้รับยาปฏิชีวนะบางอย่าง เช่น เพนิซิลลินเตตราไซคลีนหรือยาอื่นๆ ผ่านทางปากเป็นเวลานาน) ซึ่งผลการทดลองปรากฏว่าการรับประทานน้ำส้มสายชูหนึ่งหรือสองครั้งทุกวันติดต่อกันหนึ่งสัปดาห์จะทำให้หายจากอาการนี้

4. พบประสิทธิภาพของน้ำส้มสายชูในการรักษาการกัดต่อยของผึ้ง และแมงกะพรุนซึ่งเมื่อผสมน้ำส้มสายชูหนึ่งช้อนชากับเกลือหนึ่งช้อนชาแล้วเอามานวดบริเวณที่ถูกกัดต่อยจะทำให้อาการปวดหายในทันที โดยไม่ต้องร้องรอยการบอบช้ำใดๆ



แหล่งข้อมูล: จากหนังสือการแพทย์ตามแนวทางศาสดามุฮัมมัด ซ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม เขียนโดยอิมามญะมาล อัลญะมาลียะห์ แปลโดย นพ.กษิต ศรีสง่า จัดพิมพ์โดยแผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)



น้ำส้มสายชู
เป็นทั้ง **กับข้าว**
และ **ยารักษาโรค**

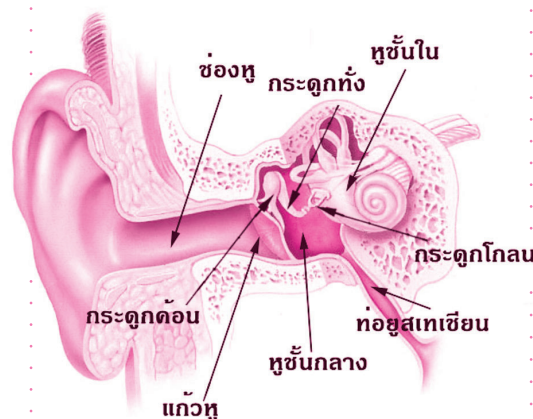
แก้วหูทะลุ

กรณีตบ เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยภายในสนามบินสุวรรณภูมิ จนแก้วหูทะลุ ซึ่งเป็นข่าวที่โด่งดังไปทั่วประเทศไทยด้วยอิทธิฤทธิ์ของอินเทอร์เน็ต นอกจากจะทำให้เราได้รู้ว่าการแสบสังคมที่เกิดจากอินเทอร์เน็ตนั้น มีความรวดเร็วแล้วมีพลังมากเพียงใดแล้ว ยังให้ความรู้กับเราเกี่ยวกับ สุขภาพ ด้วย นั่นก็คือโรคแก้วหูทะลุที่เกิดจากการบาดเจ็บ

แก้วหูของคนเรา คือส่วนที่อยู่ลึกไปภายในรูหู เป็นส่วนที่ต่อระหว่างหูชั้นนอก ที่ประกอบด้วยใบหูและรูหู กับหูชั้นกลางที่ประกอบด้วย กระดูกค้อน กระดูกทั่ง และกระดูกโกลน เรียงตัวต่อกันมา กระดูกค้อนจะอยู่ติดกับเยื่อแก้วหู ซึ่งมีลักษณะเป็นแผ่นกลมบาง และตึง เหมือนหนังกลอง เมื่อมีเสียงเข้ามาในรูหู เสียงจะกระทบกับเยื่อแก้วหู ทำให้เยื่อแก้วหูสั่นและแรงสั่นนี้จะถูกส่งต่อไปยังกระดูกค้อน กระดูกทั่ง และกระดูกโกลน ซึ่งกระดูกโกลนนี้จะไปต่อกับเส้นประสาทหูรูปก้นหอยที่อยู่ในหูชั้นใน หลังจากนั้น ประสาทหูก็จะส่งแรงสั่นสะเทือนนี้ ไปยังสมอง นำไปรวมกับประสบการณ์เดิมที่เคยมีอยู่ เพื่อแปลเสียงเหล่านั้น ให้กลายเป็นคำพูด เสียงรถ เสียงเรือ หรือเสียงอะไรก็ตามที่เราได้ยินต่อไป

โรคแก้วหูทะลุ นั้น สามารถ เกิดได้จากการบาดเจ็บ โดยแรงดัน แรงกระแทก หรือของแข็ง ที่กระแทกอย่างรุนแรงไปที่เยื่อแก้วหู ทำให้ทะลุเป็นรูเข้าไป เช่นการเอาไม้แคะหูไปแคะลึกๆ แต่ความจริง แก้วหูทะลุจากไม้แคะมักจะไม่ได้เกิดจากการแคะลึกเกินไปเพราะ

ทุกๆคนจะระวัง และกลัวอยู่แล้ว แต่มักจะเกิดจากขณะที่แคะหูอยู่นั้น แขนย้อมต้องงอออก อาจจะทำให้คนอื่นเดินหรือวิ่งมาชนมือและดันไม้แคะหูเข้าไปกระแทกแก้วหูที่บอบบางนั้นจนทะลุ หรืออาจจะเกิดจากแรงตบที่ต้องรุนแรงพอสมควร ตบมาที่แก้วหูโดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่มือใหญ่มากตบคนที่หัวเล็กๆ หรือบางทีเกิดจากนั่งอยู่ในรถที่ปิดกระจกหน้าต่างแล้ว และมีการปิดประตูอย่างแรง เกิดเป็นแรงลมกระแทกอย่างแรงเข้าไปในเยื่อแก้วหู ก็ทำให้ทะลุได้เช่นกัน การทะลุมักจะเกิดในหูข้างที่ตรงข้ามกับมือที่ตบ เช่น ถ้าคนตบเป็นคนถนัดขวา คนถูกตบมักจะมีแก้วหูทะลุข้างซ้ายเป็นต้น เพราะโดยมากจะเป็นในสภาวะเผชิญหน้ากันเป็นหลัก



แก้วหูทะลุอีกอย่างหนึ่งยังสามารถเกิดได้จากโรคหูชั้นกลางอักเสบเป็นเวลานานๆ ทำให้เกิดเป็นน้ำหนองขังในหูชั้นกลาง และค่อยๆกดที่เยื่อแก้วหูไปเรื่อยๆ ส่วนตรงกลาง

สุดของเยื่อแก้วหูเป็นส่วนที่มีเลือดมาเลี้ยงน้อยที่สุดอยู่แล้ว เมื่อมีแรงกด มากดที่เยื่อแก้วหูเป็นเวลานานๆ ในที่สุด ส่วนที่มีเลือดมาเลี้ยงน้อยที่สุดก็จะค่อยๆตายไปก่อน นั่นก็คือส่วนที่อยู่ตรงกลางสุดนั่นเอง

ลักษณะการทะลุทั้งสองแบบนี้ถ้าไปพบแพทย์แต่เนิ่นๆ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะแยกออกได้ง่าย โดยแก้วหูที่ทะลุเพราะอุบัติเหตุจากแรงกระแทก เหล่านี้ จะเป็นรอยแตก ขอบจะหยักๆรุ่งรัง บางทีจะเห็นคราบเลือดอยู่ตามขอบๆด้วย

ส่วนแก้วหูทะลุจากโรคหูอักเสบ จะเป็นรูทรงกลมขอบเรียบ ไม่มีรอยคราบเลือด และบางทีจะเห็นน้ำเหลืองไหลออกมาและมีกลิ่นเหม็นได้

ดังนั้นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ จึงเป็นบุคคลสำคัญอย่างยิ่งที่จะบอกได้ว่า คนๆนั้น เมื่อถูกตบมาแล้ว เป็นเยื่อแก้วหูทะลุมาก่อนจากการอักเสบหรือเป็นเยื่อแก้วหูทะลุจากแรงตบกันแน่ ซึ่งจะเป็นหลักฐานที่สำคัญที่สุดในคดีเลยทีเดียว

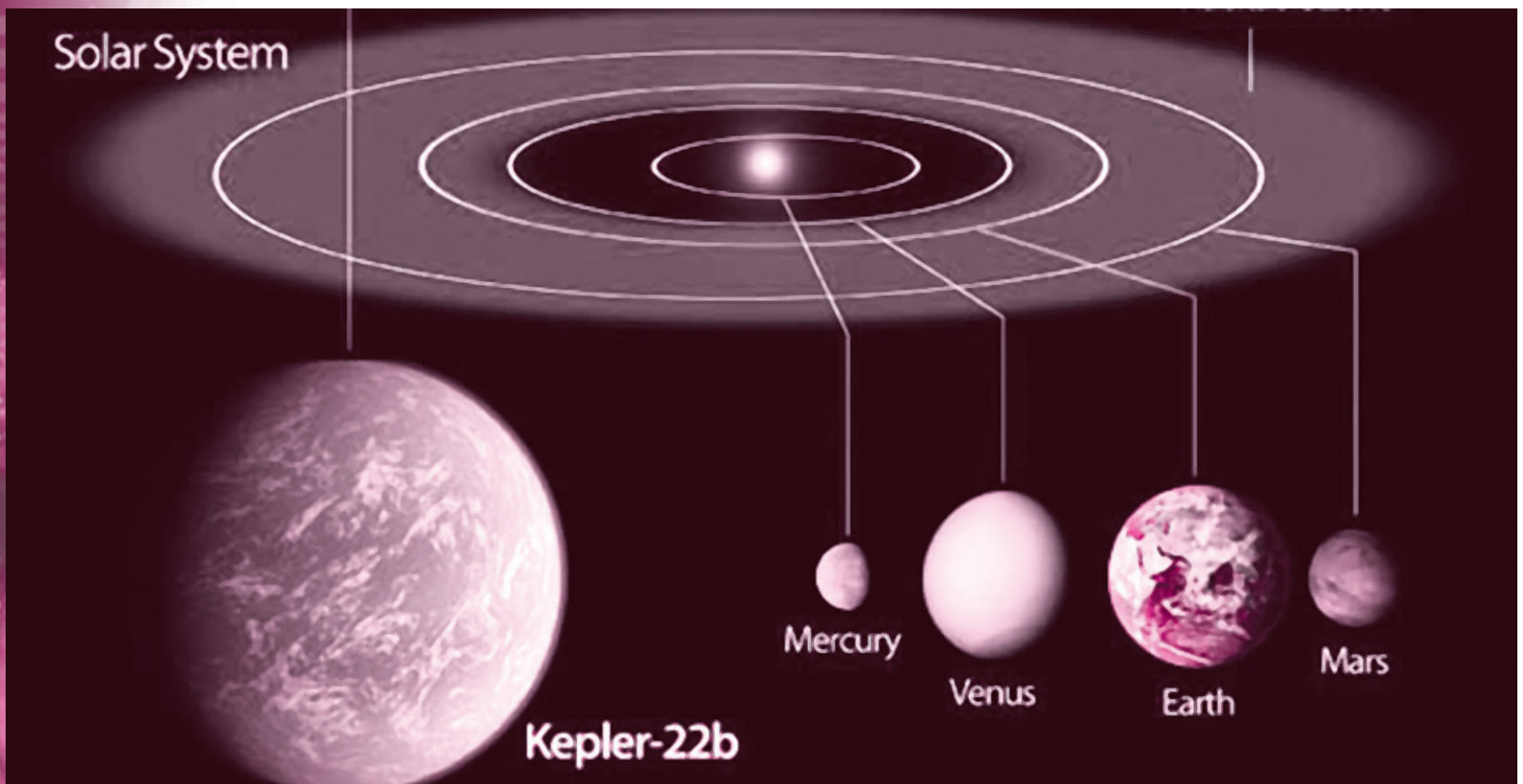
การรักษาแก้วหูทะลุ ถ้าเป็นรูเล็กๆ ก็ไม่ต้องทำอะไร เพียงแต่อย่าให้อะไรมากระทบ และอย่าให้น้ำเข้า รูทะลุจะค่อยๆปิดไปเอง แต่ถ้าไม่ปิดเอง เราจะต้องผ่าตัดเอาหนังจากส่วนอื่นมาปิดแก้วหูให้แทน เพื่อจะได้กลับมาฟังได้ชัดเจนเหมือนเดิมอีกครั้งหนึ่งครับ วัลลภา



ວິຮາຕິ ມັລອຸດົ

ມາລາ 2.0

เมื่อต้นเดือนธันวาคมองค์การบริหารการบินและอวกาศแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา หรือ นาซา เปิดเผยว่าพบดาวเคราะห์ที่มีลักษณะคล้ายกับโลกที่อาจมีสิ่งมีชีวิตอาศัยอยู่ ดาวเคราะห์ดวงนี้มีระยะห่างจากโลก 600 ปีแสง และขนาดใหญ่กว่าโลก 2.4 เท่า หมุนรอบดวงอาทิตย์ 290 วัน และอุณหภูมิใกล้เคียงพื้นผิวอยู่ที่ประมาณ 22 องศาเซลเซียส เป็นครั้งแรกที่พบดาวคล้ายโลกอยู่ในเขตซึ่งสามารถอาศัยอยู่ได้ นอก ระบบสุริยะจักรวาล โดยปกติแล้วดาวเคราะห์ที่จะได้รับการยืนยันว่ามีลักษณะคล้ายโลก จะต้องอยู่ในระยะห่างจากดวงอาทิตย์อย่างเหมาะสมที่จะทำให้มีน้ำ มีอุณหภูมิ และชั้นบรรยากาศที่ทำให้สิ่งมีชีวิตอาศัยอยู่ได้ ดาวดวงนี้ถูกค้นพบโดย “เคปเลอร์” กล้องโทรทรรศน์อวกาศขององค์การบริหารนาซา และถูกตั้งชื่อว่า ดาวเคปเลอร์ 22-บี



หลังจากนั้น 2 สัปดาห์ หลังจากที่ได้ค้นพบเคปเลอร์-22 บี ที่มีอุณหภูมิที่เหมาะสม แต่มีขนาดใหญ่เกินไป องค์การนาซาก็ค้นพบดาวเคราะห์ดวงใหม่ซึ่งมีขนาดเหมาะสม แต่กลับมีอุณหภูมิที่สูงเกินไป ดาวเคราะห์ดวงใหม่มีชื่อว่า เคปเลอร์-20อี และ เคปเลอร์-20เอฟ และเชื่อกันว่า อุณหภูมิที่ร้อนเกินไปที่จะมีน้ำได้จึงไม่น่าจะมีสิ่งมีชีวิตอยู่แต่เชื่อว่าดาวดวงนี้เคยมีน้ำซึ่งน่าจะเกิดขึ้นเมื่อหลายพันล้านปีที่แล้ว และอาจจะมีสิ่งมีชีวิตอาศัยอยู่เป็นระยะเวลาที่ยาวนาน ดาวเคราะห์ดังกล่าวอยู่ห่างจากโลกประมาณ 1,000 ปีแสง

หลังจากนั้นไม่นานก็มีการเปิดเผยโดย

นักดาราศาสตร์แห่งสถาบันฟิสิกส์ดาราศาสตร์ในกรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศสว่า โลกไม่ได้เป็นดาวเคราะห์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะเพียงดวงเดียวในจักรวาลแห่งนี้ การศึกษาพบว่ามีความเป็นไปได้ที่จะมีดาวเคราะห์ซึ่งมีมวลใกล้เคียงกับโลกโคจรรอบดาวฤกษ์ในกลุ่มดาวภายในแกแล็กซีทางช้างเผือกหลายพันล้านดวง

นอกจากนี้ทีมผู้ศึกษา ยังค้นพบดาวเคราะห์คล้ายโลกอีก 3 ดวง และดาวเคราะห์ที่มีมวลใกล้เคียงกับดาวพฤหัสบดีซึ่งมีมวลมากกว่าโลก 318 เท่า และดาวอื่นๆที่มีมวลใกล้เคียงกับดาวเคราะห์เพื่อนบ้านของโลกในระบบสุริยะจักรวาล ซึ่งเป็นสมาชิกของกาแล็กซี

ซึ่งทางช้างเผือกอยู่เช่นกัน และพบว่าค่าเฉลี่ยจำนวนดาวเคราะห์ต่อดาวบริวารมีโอกาที่จะค้นพบดาวเคราะห์ที่มีสิ่งมีชีวิตในกาแล็กซีทางช้างเผือกมากขึ้น

ความพยายามที่จะค้นหาสิ่งมีชีวิตนอกโลก หรือการค้นหาโลกใหม่เพื่อการอพยพย้ายถิ่นหากโลกใบนี้ถึงจุดดับ แม้ด้วยความสามารถและเทคโนโลยีของมนุษย์ในปัจจุบัน ยังคงไม่สามารถพามนุษย์ออกไปสู่ดินแดนที่ห่างไกลเช่นนี้ได้ วันนี้จึงทำได้เพียงแค่วินิจฉัยการซึ่งออกมาในรูปแบบนิยายวิทยาศาสตร์ หรือภาพยนตร์ เท่านั้น!



กรณีนำระบบชะกามาใช้ในชุมชน

“ผมเป็นนักวิทยาศาสตร์...ที่จะมาคุยวันนี้เป็นงานด้านสังคมศาสตร์...ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ทำด้วยความรู้สึก...งานที่ทำในพื้นที่เริ่มในปี 2547 สมัยที่ สสม.ตั้งใหม่...อยากจะทำชุมชนต้นแบบ ตอนนั้นยังนึกภาพไม่ออกว่าหน้าตาจะเป็นอย่างไร...สุดท้ายในชุมชนป่าตาบาระ 5-6 ปีผ่านไป สิ่งที่เหลืออยู่ที่เห็นนอกจากภูมิทัศน์ที่ดีขึ้น กระบวนการของชุมชนที่ดีขึ้นก็มีหน่วยธุรกิจของชุมชนขึ้นมา ซึ่งหน่วยธุรกิจนี้มีสองส่วนด้วยกัน ส่วนที่หนึ่งนักเศรษฐศาสตร์จะมองว่าสิ่งสำคัญของเศรษฐศาสตร์คือทุนเปรียบเหมือนเลือดในร่างกาย ถ้าร่างกายไม่มีเลือดก็ไม่สามารถนำออกซิเจนไปสู่ส่วนต่างๆ ได้...จึงเกิดนวัตกรรมใหม่ขึ้นมา เราใช้ไฟแนนซ์ชุมชนขึ้นมาในหมู่บ้าน เป็นกองทุนเล็กๆ ที่ให้ชาวบ้านได้ช่วยเหลือกัน ผลกำไรก็ไปจัดสรรกัน...ตัวที่สองก็คือผลผลิตของชุมชน ไม่เช่นนั้นชุมชนจะไปข้างหน้าไม่ได้ ถ้าไม่มีผลผลิตของตนเอง ตอนนี้มีอยู่สองตัว ตัวแรกเรียกว่าฟาร์มปลาชุมชน...คิดว่าในรูปแบบนี้ ในประเทศไทยใช้ได้เลย... อีกตัวหนึ่งเป็นโรงงานอุตสาหกรรมเล็กๆ เป็นโรงงานผลิตข้าวเกรียบสด ซึ่งวันนี้จากโรงงานมีอายุ 5-6 ปี กำลังผลิตปีแรกๆ อยู่ที่ 20 กิโลต่อวัน วันนี้สามารถผลิตได้ถึง 3 ตันต่อวัน ก็...อัลฮัมดุลิลละฮ์ จากคนทำงาน 3-4 คน วันนี้ 30 กว่าคน มีผู้ประกอบการรายใหม่ที่มีฐานะจากโรงงานก็อีกหลายท่าน...นี่คือประเด็นของเศรษฐศาสตร์...ที่เราจะมาทำเพิ่ม...ที่จะบอกว่ามันสามารถจะขยายได้...นั่นก็คือ...ไม่ว่าจะเป็นกำไรจากโรงงานก็ดี...กำไรจากฟาร์มปลาก็ดี...กำไรจากระบบไฟแนนซ์ชุมชนก็ดี สุดท้ายมันเข้าไปสู่สวัสดิการชุมชน มันมากกว่า 2.5 ด้วยซ้ำไป...ยกตัวอย่างเช่นในโรงงาน...มีวัตถุดิบคือปลา...หัวปลาของโรงงานข้าวเกรียบ...หัวปลาไม่มีค่าเลย... สุดท้ายก็คุยกันว่าขอหัวปลาเป็นสวัสดิการชุมชน...เรามีฟาร์มปลาชุมชน...เลี้ยงปลากะพงขาว...ลงทุนร่วมกัน ...มีกำไรแบ่งคนละครึ่ง ครึ่งหนึ่งของคนเลี้ยง ครึ่งหนึ่งของชุมชน...เราขายหัวปลา...เมื่อก่อนมีหัวปลาแค่ 5 กิโล 10 กิโล ...3 บาท - 15 บาทไม่มีค่า.. สองปีผ่านไปจาก 10 กิโล เป็น 100 กิโล ..วันนี้เรามีหัวปลาที่เหลือจากการผลิตประมาณ 7-800

กิโล ดังนั้นเรามีเงินส่วนนี้เหลืออยู่ วันหนึ่งประมาณพันสองพันบาท ปีหนึ่งประมาณ 6-7 แสนบาท วันนี้นำมาจัดสรร เป็นทุนการศึกษาดูแลเด็กกำพร้า คนยากจน สร้างมัสยิด วันนี้เราสร้างโรงเรียนตาดีกาหลังใหม่ โดยสร้างเงินจากกองทุนหัวปลา...นอกจากนั้นไฟแนนซ์ชุมชนก็มีกำไร เลี้ยงปลา...อัลลอฮ์ให้ก็มีกำไร ก็มาจัดการตรงนี้ โดยไม่ต้องพึ่งข้างนอกมากนัก...เราพยายามขยายไปในหลายพื้นที่โดยเฉพาะในจังหวัดชายแดนภาคใต้ แต่มันทำงานยากถ้าคนข้างนอกเข้าไป ด้วยสถานการณ์...”

“...ข้าวเกรียบในหมู่บ้านอื่นก็มีอยู่แล้ว...ถ้าเราจะไปแข่งกับตลาดด้วยรสชาติเดิมคงสู้ไม่ได้ เราจึงต้องปรับ...โรงงานมีหน้าที่ผลิต..ผลิตตามออเดอร์...ใครสั่งมาถึงจะทำให้ใครอยากเป็นเจ้าแก๊งก็ไปรับสินค้าจากโรงงาน ถ้าเป็นสมาชิกของหมู่บ้านก็รับไปในราคาที่เขาทำกัน...เราเชื่อเรื่องบารอ(ความจำเริญ) ผมกล้าพูดได้เลยว่า นี่เป็นโรงงานแห่งเดียวที่ชุมชนเป็นเจ้าของจริงๆ ที่ไม่มีเจ้าแก๊ง...วิสาหกิจชุมชนที่ไม่มีเจ้าแก๊ง...ทุกคนเป็นเจ้าของร่วมหมด...คนที่ทำงาน ทำหน้าที่ปั้น...ปั้น...คนทำ

หน้าที่ต้ม...ต้ม...ใครอยากเป็นเจ้าแก๊ง ก็รับต่อจากหน้าโรงงานไปขาย...เราเริ่มต้นด้วยเงินบริจาคของเจ้าหน้าที่ที่ร่วมทำงานด้วยกันรวบรวมมาสองสามหมื่นบาท จากโรงงานเล็กๆ หลังคามุงจาก...จนวันนี้พัฒนาขึ้น...ในงานวันนี้ก็มีมาขาย...มีน้ำจิ้มมาด้วย...”

“...โรงงานนี้มีการบริหารที่แปลก ไม่รู้ว่ามันมีการตลาดอยู่ในนี้หรือเปล่า...การตั้งราคาจะดูว่า คนที่ทำงานด้วยกันอยากได้เท่าไร...สมมุติว่าอยากได้วันละ 250...เรามีกำลังผลิตอยู่ที่สามพันกิโลต่อวัน...เพราะฉะนั้นคนสามสิบคนจะตั้งราคาเท่าไร...ทุกคนสลับกันหยุด...โรงงานทำตามออเดอร์...คนที่มาทำก็จะถูกหารว่าจะได้เท่าไร...แต่แต่ละคนจะรู้ว่าวันนี้ได้เท่าไร...ปลายปีก็จะมีโบนัสให้...โรงงานจะไม่ทำหน้าที่ขาย...ผมเชื่ออย่างหนึ่งว่าถ้าชาวบ้านผลิต...ก็คือผลิต...ถ้าไปขายก็จะตีกันตาย...ขายก็ให้คนที่มีความชำนาญ...ก็มีเจ้าแก๊งใหม่เกือบ 10 คนในหมู่บ้าน ที่รับจากโรงงานไปขายที่หาดใหญ่.. กรุงเทพฯ...”

(โปรดติดตามเรื่องของ ดร.วิสุทธิ บิลล้าเต๊ะ
ได้ที่หน้า 17)



รศ.ดร.ชุกরি หะยีสาแม

อาหารหายากที่นำมาแสดงในงาน มหกรรมอาหารและวัฒนธรรมมุสลิมไทย ครั้งที่ 4 ที่ผ่านมา มีแกงส้มเชمرและขนมหวาน บอบอชันเด็ก อาหารของชาวมุสลิมบ้านคร้ว รวมอยู่ด้วย ซึ่งก็ได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี

มุสลิมบ้านคร้วเป็นชุมชนเก่าแก่ ของชาวมุสลิม ตั้งอยู่ที่ริมคลองแสนแสบ เขตราชเทวี ใจกลางกรุงเทพฯ ชุมชนมุสลิม บ้านคร้วมีวัฒนธรรมเป็นของตัวเอง แต่ วัฒนธรรมเหล่านั้นก็กำลังจะเลือนหายไป แต่ยังมีหลงเหลืออยู่บ้างที่พอจะหาได้ เช่น ผ้าไหมและอาหาร โดยเฉพาะอาหาร เช่น บอบอชันเด็ก ซึ่งปัจจุบันหาทานได้ยาก

ส่วนแกงส้มเชمر เป็นอาหารท้องถิ่นที่ ยังคงอยู่คู่ชุมชนบ้านคร้ว แกงส้มเชمر มีส่วนผสมของเครื่องแกงแตกต่างไปจากแกงส้มทั่วไป คือ ลูกผักชี, ผิวมะกรูด, กระเทียม, ตะไคร้, กระชาย, เนื้อ, มะเขือเทศ, มะเขือเปราะ, ใบมะกรูด, ใบโหระพา

สุซสาระ ฉบับนี้จะมาแยกย่อย ประโยชน์ที่ได้รับจากแกงส้มเชمر เริ่มกันที่ “ลูกผักชี” ช่วยเจริญอาหาร, แก้อาการปวดท้อง, ท้องอืดท้องเฟ้อ, ขับลม และขับปัสสาวะ

“มะกรูด” แก้ลมหน้ามืด, บำรุงหัวใจ, ขับระดู, ขับลม, ส่วนผลที่มีรสเปรี้ยว ก็ใช้ขับเสมหะ, ฟอกเลือด, แก้ไข้ใน, ดับกลิ่นคาว

“กระเทียม” แก้ความดันโลหิตสูง, ลดไขมันและคอเลสเตอรอล, ลดน้ำตาลในเลือด, รักษาไข้หวัด, ป้องกันโรคมะเร็ง เป็นต้น

“ตะไคร้” ช่วยในส่วนของย่อยอาหาร, ขับปัสสาวะ, ขับเหงื่อ และช่วยบรรเทาอาการ อาเจียน นอกจากนั้นยังช่วยลดความดัน และไล่แก๊ส ตะไคร้ใช้เป็นยาบรรเทาอาการเป็นไข้ และลดอาการปวดท้อง



“กระชาย” ช่วยในระบบการย่อยอาหาร บรรเทาอาการจุกเสียดกระเพาะอาหาร และยังอุดมไปด้วยวิตามิน เอ, บี12 และแคลเซียม

“มะเขือเทศ” อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ต่างๆมากมาย และยังมีสารไลโคปีน มีสรรพคุณต้านอนุมูลอิสระ มีประสิทธิภาพ

แกงส้มเชمر และ บอบอชันเด็ก

เหนือกว่าสารเบต้าแคโรทีน และยังช่วยลด โอกาสความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในต่อมลูกหมาก



“ใบโหระพา” ช่วยดับกลิ่นคาวของอาหาร, รักษาโรคหวัด, รักษาอาการปวดศีรษะ



“มะเขือเปราะ” บรรเทาอาการปวดเสียด แน่นท้อง ช่วยให้การเพาะอาหารทำงานเป็นปกติ

บอบอชันเด็ก คือขนมหวานที่ทำจาก ถั่วเขียวกะเทาะเปลือกคั่ว สาคุ ข้าวเหนียว วิธีทำก็คล้ายๆ กับข้าวเหนียวเปียก ใส่น้ำตาลให้พอหวาน รับประทานกับหัวกระทิที่ตั้งไฟใส กลี๋ยคนจนแห้งขลุกขลิก เป็นขนมหวานที่มี

รสชาติกลมกล่อมไม่หวานมาก เวลาทานจะได้กลิ่นถั่วเขียวคั่วหอมกรุ่น

บอบอชันเด็ก เป็นขนมหวานของชาวมุสลิมบ้านคร้วที่ปัจจุบันยังพอหลงเหลืออยู่ แต่หาทานได้ยาก คุณผู้อ่านที่ติดตามในรสชาติ ลองแวะไปหาซื้อ ทาชิมกันได้ในงานประจำปี มัสยิดญามิอุลคอรียะห์ บ้านคร้ว วันที่ 3-4 กุมภาพันธ์ 2555



ขนมหวานอีกชนิดหนึ่งที่ไม่ได้แสดงในงานได้แก่ ขนมอาบิม ซึ่งในปัจจุบันหาทานได้ยาก เป็นขนมที่ทำจากแป้งหมัก ราดด้วยน้ำเชื่อม ให้รสชาติกลมกล่อม

น่าเสียดายที่วัฒนธรรมท้องถิ่นบ้านคร้วที่ได้พยายามอนุรักษ์ไว้ กำลังถูกรุกรานด้วยคำพูดที่ว่า ความเจริญ ปัญหาทางด่วน ยังเป็นปัญหาที่อาจทำให้วัฒนธรรมท้องถิ่นต้องสูญสิ้นไป เพราะเมื่อมีการก่อสร้าง ชุมชนจำเป็นต้องแยกย้าย การสืบทอดวัฒนธรรม ก็จะทำได้อย่างยิ่ง

เพราะวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ได้รับการถ่ายทอดไปสู่คนรุ่นใหม่เป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่บรรพบุรุษได้ทิ้งไว้ให้ลูกหลาน



ฟาติมะเป็นนักศึกษาอายุ 19 ปี เธอมีอาการปวดศีรษะบริเวณขมับและต้นคอเหมือนมีอะไรมาบีบ บางครั้งมีตาพร่ามัวเห็นแสงระยิบระยับ โดยจะเป็นแต่ละครั้งนาน 1 – 2 วัน เป็นมานานประมาณ 2 ปี เธอจึงไปพบแพทย์ทางด้านอายุรกรรม ณ โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง หลังจากได้รับการซักประวัติและตรวจร่างกายแล้ว แพทย์กล่าวว่า “คุณเป็นไมเกรนซึ่งพบได้ใน 10 – 20 คน ต่อ 100 คน ส่วนใหญ่พบในวัยหนุ่มสาว ผู้หญิงพบมาก



ไมเกรน

กว่าผู้ชาย ไมเกรนนี้เมื่อเป็นกับใครแล้วมักจะ เป็นเรื้อรัง เป็นๆ หายๆ ปกติแล้วไม่ถือว่าเป็นไมเกรนเป็นโรค แต่เป็นอาการปวดชนิดหนึ่ง ลักษณะของการปวดชนิดนี้เหมือนมีอะไรมาบีบรัดที่ขมับ ปวดแถวต้นคอและไหล่ ปวดเหมือนมีอะไรแหลมๆ มาแทง หน้าศีรษะ ปวดศีรษะข้างเดียว แต่มีเพียงส่วนน้อยที่ปวดศีรษะทั้งสองข้าง นอกจากนั้นยังมีอาการทางตาและระบบทางเดินอาหารอีกด้วย โดยอาการทางตานี้จะเห็นแสงระยิบระยับที่จุดใดจุดหนึ่งก่อน แล้วจึงขยายออกไปเป็นวงกว้าง และเคลื่อนที่ต่อไปยังส่วนอื่นของจอภาพ ทำให้ภาพหายไป และจะเห็นภาพกลับคืนมาเหมือนเดิมในเวลาประมาณ 15 นาที ส่วนอาการในระบบทางเดินอาหารนั้นมักมีคลื่นไส้

ได้บ่อย โดยอาการเหล่านี้จะเป็นแต่ละครั้งนาน 1 – 2 วัน มีสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการไมเกรน ได้แก่ การอดนอน ความเครียด การเจ็บป่วย บ่อย การทำงานท่ามกลางแสงแดด การดื่มสุรา การรับประทานอาหารที่มีผงชูรส อาหารที่ใส่สารไนเตรต หรือไนไตรท์ เช่น เบคอน ฮอทดอก เนื้อบางชนิด ช็อคโกแลต กาแฟ เนยแข็ง อย่างไรก็ตามจะต้องแยกโรคที่ทำให้มีอาการปวดศีรษะเหมือนไมเกรน เช่น โรคเนื้องอกในสมอง โพรงไซนัสอักเสบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ โรคตา และโรคเครียดด้วย”

ฟาติมะถามแพทย์ว่า “มีวิธีการรักษาและป้องกันไมเกรนอย่างไรบ้างคะ”

แพทย์ตอบว่า “ขอย้ำว่าการรักษาไมเกรนนั้นขอให้เป็นที่ปรึกษาของแพทย์จะดีกว่า

เนื่องจากมีอาการเรื้อรังและมีหลายโรคที่มีอาการคล้ายไมเกรน จึงต้องติดตามการเปลี่ยนแปลงของโรค อาการแทรกซ้อน และผลการรักษาอย่างใกล้ชิด การป้องกันไมเกรนมีความสำคัญมากกว่าการรักษา โดยหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่ทำให้เกิดอาการ การปฏิบัติตัวและพยายามลดความวิตกกังวลให้มากที่สุด”

ฟาติมะได้เน้นการป้องกันอาการไมเกรนมากกว่าการใช้ยารักษา จึงทำให้อาการปวดศีรษะของเธอดีขึ้นตามลำดับ





ผมต้องกลับไปเจอความวุ่นวายที่ดูเหมือนจะลงตัวของอินเดียอีกครั้ง หลังจากที่จากมาได้ประมาณ 1 ปี 6 เดือน เจอกันคราวนี้ “ดูเหมือนอะไรๆ ก็ไม่เหมือนเดิม” อันที่จริงแล้วความเปลี่ยนแปลงไม่ใช่ประเด็นที่น่าตื่นเต้นแต่อย่างใด เพียงแค่บางปรากฏการณ์ เมื่อมีภาพเก่าให้ได้เปรียบเทียบเกิดขึ้น ภาพใหม่ที่ปรากฏให้เห็นนั้นเปรียบเสมือนคำอธิบายการซ่อนรูปลักษณะเดิมในตัวเอง

“อินเดียกำลังจะเป็นมหาอำนาจทางเศรษฐกิจใหม่ของโลก” เป็นประโยคที่ได้ยินชาวอินเดียอวดอ้างอยู่เป็นครั้งคราว ด้วยขนาดพื้นที่ของประเทศกว้างใหญ่ถึงประมาณ 25 เท่าของประเทศไทย บวกกับจำนวนประชากรที่มากถึงพันกว่าล้านคนเศษ ทำให้เรามองข้ามศักยภาพที่มีอยู่ของอินเดียได้ แม้สภาพสังคมที่ผมมีโอกาสได้สัมผัสอาจจะค้านกับประโยคข้างต้นอยู่บ้างก็ตาม ด้วยจำนวนความยากจนที่มีให้เห็นอยู่อีกดาษดื่น แต่ความจริงวันนี้ภาพต่างๆ ที่กำลังปรากฏในด้านการพัฒนาประเทศ การไหลบ่าเข้ามาของทั้งเงินทุน วัตถุนิยม และวัฒนธรรมตะวันตกกลับไปในครั้งนี้ของผมจึงสัมผัสได้ถึง การเปลี่ยนไปของอินเดียได้ชัดเจนขึ้น

ประเด็นที่น่าขบคิดต่อประเทศที่ได้ชื่อว่าเป็น “ประเทศประชาธิปไตยที่ใหญ่ที่สุดในโลก” วันนี้คือ การเปลี่ยนไปของอินเดียในวันนี้ยังอยู่บนรากฐานการเปลี่ยนแปลงเดิมจากประสบการณ์ทางประวัติศาสตร์ที่เคยถูกกดขี่และเอารัดเอาเปรียบ สิ่งต่างๆ เหล่านี้หล่อหลอมให้ปัจเจกชน จนกระทั่งถึงสังคมโดยรวม หวังหาความเป็นตัวตน และพร้อมที่จะแสดงออกซึ่งอิสรภาพด้านอัตลักษณ์อย่างภาคภูมิใจ อย่างไรก็ตาม ความเป็นไปของกระแส

โลกปัจจุบัน ความสะดวกสบายและมั่งคั่งก็ยังเป็นสิ่งหอมหวานคอยกระตุ้นความต้องการของบุคคลให้แสวงหามาครอบครอง ชัยวัฏฏะไปเป็นความต้องการของสังคม กระทั่งขยาย

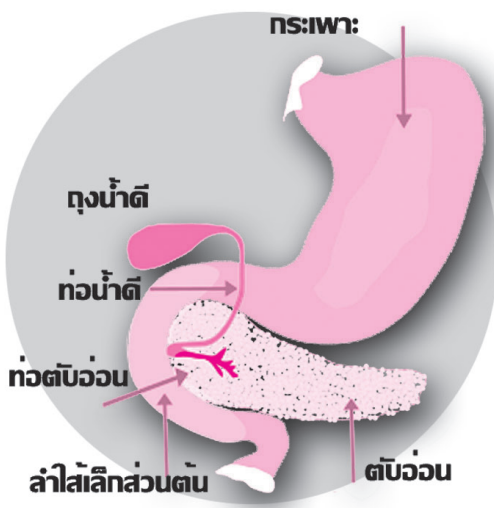
ไปสู่ความต้องการของประเทศชาติ การเปลี่ยนไปของอินเดียที่ให้เห็นในวันนี้จึงดูคล้ายการเล่นกระดานหก ในท่าเตรียม ที่ผู้เล่นพร้อมที่จะยอมรับช่องว่างและความเหลื่อมล้ำจากการกระดกของกระดานแผ่นเดียวกัน

พูดให้ชัดขึ้นก็คือ ในขณะที่วิทยาการเทคโนโลยี และองค์ประกอบพื้นฐานในการพัฒนาประเทศของอินเดียกำลังก้าวหน้าไป โครงสร้างพื้นฐานของการเปลี่ยนไปสู่การเป็นมหาอำนาจทางเศรษฐกิจค่อยๆ ปรากฏชัดขึ้นในทางกลับกัน สังคมที่นิยมอัตลักษณ์ก็ยังคงกตัญญูวิถีของประชาชนชั้นรากหญ้าให้ดีขึ้น เป็นเงาสะท้อนให้อินเดียยอมรับความเป็นจริงอยู่ร่ำไป จึงกล่าวได้ในที่นี้ว่า อินเดียกำลังเปลี่ยนไป แต่เธอก็ยังไม่เคยเปลี่ยนแปลง...



“ เปลี่ยนไป...
ไม่เปลี่ยนแปลง
ของ
อินเดีย ”





เนื้องอกปลายท่อน้ำดี



เมื่อประมาณปลายเดือนมีนาคม 2554 ภรรยาผมมีอาการคันตามผิวหนัง โดยเริ่มจากฝ่ามือและฝ่าเท้าก่อน จึงได้ไปหาหมอที่โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งที่อยู่ใกล้บ้าน เนื่องจากช่วงนั้นเป็นช่วงที่หนาวมาก แพทย์ผู้ให้การรักษาก็วินิจฉัยว่าคันเนื่องจากผิวแห้ง จึงให้ยาแก้แพ้และยาทาผิวมา แต่ก็ไม่ได้ทำให้อาการคันทุเลาลง แต่กลับคันมากขึ้นอีก ผมจึงพาภรรยาไปพบแพทย์คนเดิมอีก คราวนี้จึงส่งไปตรวจเลือด ผลเลือดออกมาค่าของตับสูงมาก ประมาณ 240 ซึ่งปกติจะอยู่ที่ 50-60 เท่านั้น หมอจึงสันนิษฐานว่าน่าจะเป็นโรคตับอักเสบ แต่ไม่รู้ว่าตับอักเสบชนิดใด จึงให้ยาบำรุงตับมารับประทาน แต่อาการคันตามผิวหนังก็ไม่ทุเลาลง กลับเป็นมากขึ้น ตัวและตาเริ่มเหลือง

ผมจึงพาภรรยาไปพบแพทย์คนเดิมอีก คราวนี้แพทย์ตกใจมากเมื่อเห็นอาการเหลืองที่ปรากฏ จึงส่งไปทำ Ultrasound จึงพบว่าภรรยาผมเป็นเนื้องอกปลายท่อน้ำดีใกล้กับตับอ่อน ซึ่งผ่าตัดยากมาก เพราะจุดนี้อยู่ในส่วนลึกที่สุดของช่องท้อง และถ้าผ่าตัดที่โรงพยาบาลแห่งนี้ต้องเตรียมค่าใช้จ่ายไว้อย่างน้อย 7 แสนบาท และหากมีการติดเชืาระหว่างผ่าตัดอาจต้องเสียเงินถึง 1 ล้านบาท

ผมจึงกลับมาปรึกษากับพี่ๆ น้องๆ ที่บ้านทุกคนเห็นด้วยให้ไปโรงพยาบาลที่ท่าพระกันสังคมไว้ ผมจึงขอประวัติทั้งหมดจากโรงพยาบาล และพาภรรยาผมไปปรึกษาหมอที่โรงพยาบาลประกันสังคม เมื่อหมอประกันสังคมดูรายงานจากแพทย์และฟิล์ม x-ray แล้วบอกว่าต้องส่งให้แพทย์เฉพาะทางตรวจ ซึ่งแพทย์ท่านนี้จะมาที่โรงพยาบาลแห่งนี้อาทิตย์ละ 1 วันเท่านั้น และประกอบกับช่วงนั้นเป็นช่วง

สงกรานต์ หมอไปต่างจังหวัดจะกลับมาหลังสงกรานต์แล้ว เมื่อถึงกำหนดนัดพบแพทย์เฉพาะทางท่านนี้ ท่านก็บอกว่ามีอยู่ 2 วิธี คือทำ Bypass ให้น้ำดีที่อุดตันผ่านไปลงลำไส้ใหญ่และไปยังกระเพาะอาหารได้ และอีกวิธีหนึ่งก็คือตัดก้อนเนื้อที่งอกออก ซึ่งวิธีหลังนี้มีอัตราเสี่ยงประมาณ 30 % เพราะต้องตัดชิ้นส่วนต่างๆ ที่อยู่ด้านบนของจุดที่เป็นเนื้องอกออกมาองไว้ก่อนจึงจะเข้าไปตัดเนื้องอกได้ และเมื่อตัดเนื้องอกออกมาแล้วจึงจะนำชิ้นส่วนที่ตัดออกมากลับเข้าที่เดิม และต้องใช้เวลาผ่าตัดประมาณ 10 ชั่วโมง ซึ่งอาจติดเชื้อระหว่างผ่าตัด หรือหลังผ่าตัดอาจมีการรั่วซึมจากรอยต่อต่างๆ ที่มีมากมายก็เป็นไปได้

ผมจึงกลับมาปรึกษากับทางบ้านอีกครั้งว่าจะเลือกทำวิธีใด ทุกคนเห็นพ้องต้องกันว่าให้ทำ Bypass ผมจึงโทร. แจ้งแพทย์ท่านนั้นถึงความประสงค์ของเรา ซึ่งแพทย์ก็นัดไปใส่ท่อตรงที่เป็นเนื้องอก เพื่อระบายน้ำดีให้ไหลผ่านไปได้ เพื่อลดการอักเสบของท่อน้ำดี ซึ่งงานนี้ต้องนอนโรงพยาบาล 3 วัน หลังจากนั้น จึงนัดมาทำ Bypass ซึ่งการทำ Bypass นี้ภรรยาผมต้องนอนที่โรงพยาบาลถึง 13 วัน จึงจะออกมาพักรักษาตัวที่บ้านได้

ต่อมาอีก 7 เดือน ในเดือนธันวาคม 2554 ภรรยาผมเริ่มมีอาการคันอย่างที่เคยเป็นขึ้นมามาก ผมจึงพาไปพบแพทย์ท่านนั้นอีกที่โรงพยาบาลประกันสังคม แพทย์ส่งไปทำ CT SCAN ผลออกมาก็ปรากฏว่าเกิดการติบตันในท่อน้ำดีอีก แต่ที่แย่กว่านั้นก็คือโรงพยาบาลประกันสังคมแห่งนี้จะออกจากระบบประกัน

สังคมภายในสิ้นปี 2554 และโอนผู้ป่วยประกันสังคมไปยังโรงพยาบาลของ กทม. ซึ่งคราวนี้พี่ๆ น้องๆ จึงลงมติให้เข้ารักษาที่โรงพยาบาลรามธิบดี และอีกเช่นเคยภรรยาผมต้องรออีกหลายวันกว่าจะได้ตรวจเพราะติดช่วงวันหยุดปีใหม่ ภรรยาผมต้องทรมานจากอาการคันมาก และทั้งสองครั้งก็เกิดในช่วงวันหยุดยาวเสียด้วย ซึ่งขณะที่เขียนต้นฉบับนี้ (31 ธันวาคม 2554) ภรรยาผมยังไม่ได้รับการตรวจโดยทางโรงพยาบาลนัดให้ไปทำ CT SCAN ใหม่ในวันที่ 6 มกราคม 2555 และจะทราบผลวันที่ 13 มกราคม 2555 นั้นหมายถึงว่าภรรยาผมต้องทรมานจากอาการคันโดยบางคืนแทบไม่ได้นอนเลยเป็นเวลาเกือบ 1 เดือน นับจากเริ่มมีอาการคันมา

ที่เล่ามาทั้งหมดก็เพื่อให้ผู้ที่มีอาการเช่นนี้รีบทำ CT SCAN เลย ไม่ต้องกลัวจะเสียเงินมาก มิฉะนั้นผู้ป่วยจะต้องทรมานเป็นเวลานาน และอยากจะฝากไปถึงกระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานประกันสังคมได้หันกลับมาพิจารณาเกี่ยวกับสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาลของบ้านเราว่าสมควรจะปรับปรุงแก้ไขให้คนไทยได้รับการรักษาอย่างรวดเร็วโดยไม่ต้องทรมานอย่างเช่นภรรยาของผมที่เป็นอยู่ และไม่ต้องกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลอีกด้วย





บุคลิกที่ดีเริ่มต้น สร้างเสริมสุขภาพ

ดร.วิสุทธิ์ บิลลาเตะ

ที่มาของการบริหารจัดการการเคลื่อนย้ายอาคารที่ขวางน้ำ “...ความพยายามเคลื่อนย้ายสิ่งปลูกสร้างลำคลองหรือถนนหนทางในชุมชนมัสยิดบ้านเหนือ เป็นเพียงผลส่วนหนึ่งของการพยายามจัดการระบบชุมชนให้มีมัสยิดเป็นศูนย์กลาง...เมื่อมีมัสยิดเป็นศูนย์กลางสิ่งที่มีผลทำให้เกิดการให้ความรู้ในเชิงของเป้าหมาย...และคุณค่าความเป็นมนุษย์..ว่าคนคนหนึ่งเมื่อถือกำเนิดมาเพียงเพื่อที่จะกินอยู่หลับนอนหรือหาความสุขใส่ตัวไปวันๆ หนึ่ง...วิถีของเดรัจฉานก็เป็นเช่นนั้นได้...แต่ในความเป็นมนุษย์ อัลลอฮ์วางเป้าหมายไว้หลักๆ สามประการ...อัลลอฮ์ไม่ได้ทรงสร้างมนุษย์เพื่อสิ่งอื่นใดยกเว้นว่าเพื่อการอิบาดะฮ์(ภักดี)ต่ออัลลอฮ์.ประการหนึ่ง...แล้วพระองค์ก็ทรงบอกว่า...พระองค์ทรงสร้างมนุษย์มาจากดิน และทรงประสงค์ที่จะให้มนุษย์ได้สร้างความจำเริญในหน้าแผ่นดินด้วย...ประการที่สามก็คือ...พระองค์ทรงบอกกับมลาอิกะฮ์ (ผู้รับใช้) ว่า

เราจะสร้างคอลีฟะฮ์ ผู้แทนในหน้าแผ่นดินนี้...นั่นหมายความว่าบทบาทหน้าที่หนึ่งของมนุษย์ก็คือการเป็นตัวแทนของพระองค์อัลลอฮ์ ทั้งสามบทบาทต้องมีบูรณาการซึ่งไม่สามารถที่จะแยกส่วนได้ ทุกวันนี้สังคมมนุษย์เรากลับทำให้แยกออกจากกัน จนกระทั่งไม่สามารถจะบูรณาการได้ คนที่รณรงค์เรื่องการรักษาสีงแวดล้อม มักจะตัดขาดสิ่งแวดล้อมจากองค์อัลลอฮ์ พระผู้เป็นเจ้าของเขา ตัดขาดจากมิติของศาสนา แล้วทำเหมือนกับว่าตนเองสามารถที่จะเข้าไปจัดการให้ใครต่อใครหันมาอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมซึ่งไม่มีมิติของพระเจ้า ไม่มีมิติของศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง เป็นเพียงการดำรงรักษาไว้ซึ่งธรรมชาติที่มันมีอยู่อย่างใด ก็ดำรงรักษาไว้เช่นนั้น จนกระทั่งบางครั้งก็เกิดการขัดแย้งระหว่างการอนุรักษ์กับการพัฒนา ในขณะที่เดียวกันมิติของการปกครอง มิติของศาสนา มิติของชุมชน หรือสิ่งแวดล้อม ก็แทบจะแยกออกจากกัน เช่นกัน ความเป็นคอลีฟะฮ์ของอัลลอฮ์

ซึ่งเป็นเรื่องของการปกครองถูกแยกออกไปจากศาสนา ไม่มีบทบาทของศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้องกำกับดูแล เหล่านี้ทำให้การพัฒนาใดๆ ก็ตามที่ปรากฏออกมา ส่งผลให้มีมิติของการพัฒนาที่มีความขัดแย้งสูง และไม่มีการบูรณาการดังนั้น ที่มีสยิดบ้านเหนือ เราให้ความรู้แบบนี้ให้รู้ถึงเป้าหมายของความเป็นมนุษย์ และต้องบูรณาการ หมายความว่าคนที่ให้ความสำคัญและเอาใจใส่ต่อการอิบาดะฮ์ต่ออัลลอฮ์ เช่นละหมาดประจำ...จะต้องให้น้ำหนักแก่การรักษาสิ่งแวดล้อม ความสะอาดของชุมชนด้วย เพราะนี่คือสิ่งที่จะต้องเป็นองค์ประกอบหลักของคนที่ทำอิบาดะฮ์ คนที่ละหมาด จะต้องรักษาเนื้อตัวให้สะอาด เสื้อผ้าต้องสะอาด สถานที่ต้องสะอาด เป็นไปไม่ได้ที่ละหมาดที่สมบูรณ์...คุณละหมาดเสร็จคุณทำลายสิ่ง

แวดล้อม โดยการทิ้งขยะลงคลอง หรือทิ้งขยะเกลื่อนกลาดตามท้องถนน หรือคุณไปรูกำลังที่อัลลอฮ์ซุบฮานะฮูวะตะอาลา สร้างมาเพื่อผลประโยชน์ของมวลมนุษย...

...รอซูลุลลอฮ์บอกอย่างนี้...มนุษย์ต้องมีส่วนร่วมในการใช้ประโยชน์จากสามอย่าง...หนึ่ง “น้ำ” “ทุ่งหญ้า ต้องมีสิ่งที่ยั่งยืนไว้ เช่นรักษาป่าไว้...หรืออะไรก็ตามที่ยั่งยืนเพื่อชาติ” และ เรื่อง “ไฟ” หรือเรื่องพลังงาน...เหล่านี้เป็นสิ่งที่มนุษย์สมควรจะใช้ประโยชน์ร่วมกัน ฉะนั้นคนที่อิบาดะฮ์ต่ออัลลอฮ์ เป็นไม่ได้ที่จะไปทำลาย “น้ำ” เพราะ “น้ำ” เป็นสิ่งที่คุณจะต้องนำมาชำระร่างกายให้สะอาดก่อนที่คุณจะไปอิบาดะฮ์ต่ออัลลอฮ์ มันสวนทางและขัดแย้ง เรารณรงค์ว่าคนที่ละหมาดจริงๆ จะต้องรักษาน้ำ หมายความว่า จะต้องรักษาลำคลองให้สะอาดด้วย และต้องรักษาสีงที่ป็นธรรมชาติ เพราะนี่คือพื้นฐานของการอิบาดะฮ์ ความสะอาดเป็นพื้นฐานที่สุดของการอิบาดะฮ์

แผ่นดิน แล้วจะทำอย่างนั้นได้อย่างไร ก็ต้องจัดระบบการปกครองให้มีเอกภาพ ไม่มีความแตกแยกและขัดแย้ง ถ้าใช้ระบบการเมืองการปกครองปัจจุบัน มีความแตกแยกสูง สังเกตกันหรือไม่ว่า ทุกครั้งที่มีการเลือกตั้ง ชุมชนจะแตกเป็นเสี่ยง จะทำอย่างไรให้เกิดความเป็นเอกภาพ ไม่มีที่ไหน ที่เหมาะสมและถูกต้องเท่ากับว่าทุกคนรักดีต่อมัสยิด ซึ่งหมายถึงการรักดีต่ออัลลอฮ์ซุบฮานะฮูวะตะอาลา เพราะมัสยิดก็คือบ้านของอัลลอฮ์ ถ้าทุกคนเอาใจใส่กับมัสยิด ผูกพันกับมัสยิดในฐานะบ้านของอัลลอฮ์ เพราะนี่คือสิ่งที่เขาไปสู่การอิบาดะฮ์ต่ออัลลอฮ์ มัสยิดพูดอะไรก็จะนำไปสู่ความเคารพและเชื่อฟัง เป็นผลมาจากการจัดองค์ความรู้ จัดการความรู้ก่อน ไม่ใช่อยู่ๆ ก็จะไปบอกว่าคุณรื้อถอนบ้านเถละ เพราะบ้านคุณไปขวางทางน้ำ พอน้ำหลากเมื่อไร ถ้ามีสิ่งกีดขวางเยอะ มันก็นำไปสู่น้ำท่วม เช่น น้ำท่วมใหญ่ สาเหตุหนึ่งก็คือคลองที่เป็นธรรมชาติดั้งเดิมถูกบุกรุกโดยมนุษย์ คุณไปถมที่จนกระทั่งลำคลองที่เคยกว้างขวาง กลายเป็นลำคลองที่คับแคบ ขยะที่คุดทิ้งลงไป เหล่านี้เป็นสาเหตุหนึ่งที่เกิดจากน้ำมือมนุษย์ทั้งสิ้น ถ้านักปกครองนักการเมืองที่ไม่มีศาสนาในใจ เอาแต่พูดๆ ว่าให้รักษา แต่คนที่พูดเอง รวมทั้งคนที่ขวางลำคลองเอง ไม่มีมิติของความศรัทธาต่ออัลลอฮ์พระผู้เป็นเจ้า ไม่มีศาสนา คอยกล่อมเกล่า ถามว่าทำยากไหม?...ผมว่าแน่นอนยากที่สุด อย่างน้อยที่สุดคุณต้องจ่ายเงินในการเวรคืน...เยอะแยะมากมาย ...”

พอเราให้อภัยความรู้แล้ว มีชาวบ้านให้ความสนใจยอมย้ายบ้านที่ขวางทางน้ำ?...มี 11 หลัง ที่ยอมรื้อถอน ไม่ใช่บ้านที่อยู่อาศัยทั้งหมด ชาวประมงทั่วไปมักจะสร้างบ้านลงไปคลอง เพื่อความสะดวกในการขึ้นลงเรือออกทะเล บางคนก็มีแต่ครัว เวลาจะนอนก็ไปอยู่ข้างบน แต่ครัวอยู่ริมคลอง ซึ่งจะส่งผลเสียต่อเรื่องของการรักษาความสะอาดลำคลองด้วย 11 ครัวเรือนเมื่อเราเริ่มณรงค์ก็ยอมรื้อถอนออกไป แล้วก็ปลูกต้นไม้ในที่เดิมแทนที่ ให้มีความเขียวชอุ่มมากขึ้น ส่งผลต่อภูมิทัศน์ของชุมชนมากขึ้น โดยที่เราไม่ต้องใช้เงินลงทุนอะไรทั้งสิ้น...”



(โปรดติดตามเรื่อง อีหม่ามประดิษฐ์ รัตนโกมล ได้ที่หน้า 3)



ตารางอบรมผู้นำสุกาวะมุสลิมไทย โรงเรียนผู้นำสุกาวะมุสลิมไทย
มกราคม - พฤษภาคม 2555

ลำดับ	กิจกรรม	ระยะเวลา
1	เวทีสรุปบทเรียนโรงเรียนผู้นำภาคใต้	13-15 มีนาคม 55
2	เวทีสรุปบทเรียนโรงเรียนผู้นำภาคกลาง, เหนือ, อีสาน	20-22 มีนาคม 55
3	โครงการอบรมโรงเรียนผู้นำรุ่นที่ 24	11-15 พฤษภาคม 55

(ตารางอบรมสามารถปรับเปลี่ยน ได้ตามความเหมาะสม)

ติดต่อขอทราบรายละเอียดและสมัครเข้ารับการอบรมได้ที่ 02-218-6193 (อาลีเมะห์)
ทุกวันในเวลาราชการ หรือที่อีเมล suksara_school@yahoo.com

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 อีเมล : suksara@yahoo.co.th ***

มหกรรม อาหารและวัฒนธรรม มุสลิมไทย 4 ภูมิภาค



ข้าวเกรียบปลา(กรือโป๊ะ)
จากบ้านป่าตาบะ: ปัตตานี



การทอเตี๋ยงเรือก

ข้าวซอยเชียงใหม่



H.E.Mr.Sohail Mahmood
เอกอัครราชทูตปากีสถาน
ประจำประเทศไทย และ
H.E.Dato'Nazirah Hussain
เอกอัครราชทูตมาเลเซีย
ประจำประเทศไทย
ชมรมมุสลิม

หมอลำประวัตินบี



นำเสนองานวิจัย



กรือโต๊ะ



Regent Inn & Apartment

รีเจนท์อินน์ & อพาร์ทเมนต์

โรงแรมเครือรีเจนท์ 5 ท่าเรือ



รีเจนท์ रामคำแหง 22

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

โทร : 0-2318-4444

รีเจนท์ งามวงศ์วาน 9

* ใกล้สนามบินดอนเมือง * เดอะมอลล์งามวงศ์วาน
* เมืองทองธานี * ศูนย์ราชการแจ้งวัฒนะ

โทร : 0-2952-5500



รีเจนท์ ลำปาง

* เยื้องสถานีวิทยุกระจายเสียงกรมประชาสัมพันธ์ (ช่อง 11 เดิม)

โทร : 0-5432-3388

Bed by Boat เมืองนนท์

* ติดเรือด่วนทำนายนนท์ ถนนพระราชราษฎร์ ปากซอย 20

โทร : 0-2527-8788

Bed by BTS. IWBUSIKHOM

* ใกล้โรงพยาบาลพญาไท 3

โทร : 0-2868-6888



โทร : 0-2318-4444,
โทร : 0-2868-6888

15%
ส่วนลดค่าห้องพัก
(ไม่รวมอาหารเช้า)
โปรดสำรองที่พัก
ล่วงหน้า