

บริจาคน้ำดื่มก็ลดภาษีได้?

"If there are Heaven on Earth,
Here! Here! Here! Kashmir!"

กระเทียม
อาหารเป็นยา จากกระเทียม

สุขสาระ

๑ ปีที่ 8 ฉบับที่ 93 ประจำเดือน กันยายน 2554



Eid Mubarak



แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)



...แคชเมียร์ อินเดีย...

ปีที่ 8 : ฉบับที่ 93 กันยายน 2554

 รายงานข่าวสุขภาพจากเว็บไซต์ Muslim4health.or.th ระบุว่า นักวิชาการด้านสิ่งแวดล้อมรู้สึกวิตกกังวลในความหวังดีต่อปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ ปัญหาโลกร้อน ที่พยายามจะลดการใช้ถุงพลาสติก จึงมีการรณรงค์ให้ใช้ถุงผ้าแทน กลับปรากฏว่าหน่วยงานภาครัฐและเอกชนต่างพากันแจกถุงผ้ากันอย่างพร่ำเพรื่อ จนเป็นเหตุให้หลายๆ คนมีถุงผ้าล้นโลกรื้อกันคนละหลายใบ ทั้งที่วัตถุประสงค์ของการรณรงค์ให้ใช้ถุงผ้า คือ ให้ใช้ซ้ำหลายๆ ครั้ง ให้คุ้มค่าที่สุด

การรณรงค์แจกถุงผ้าล้นโลกรื้ออย่างพร่ำเพรื่อเช่นนี้ อาจทำให้ถุงผ้าเป็นขยะกองโตแทนถุงพลาสติกเจ้าเก่าได้ในอนาคต

ขยะในบ้านเราทุกวันนี้ เป็นปัญหาใหญ่ขึ้นทุกวัน กทม.ต้องใช้งบประมาณปีละ 2,000 ล้านบาทในการจัดเก็บ ขน ทำลาย

กรุงเทพฯมีขยะกว่าวันละ 7,000 ตัน แต่รถเก็บขยะของ กทม. จัดเก็บได้เพียงวันละ 5,000 ตัน ขยะที่เหลือถูกทิ้งตามที่ต่างๆ บนถนน ท่อระบายน้ำ กลายเป็นสิ่งปฏิกูลเน่าเหม็นไหลสู่พื้นดิน และแหล่งน้ำต่อไป

รายงานจากวารสารสร้างสุข ฉบับประจำเดือนมิถุนายน 2554 รายงานว่า คนไทยทิ้งขยะ 1 กิโลกรัมต่อคนต่อวัน ปริมาณขยะทั่วประเทศ 40,000 ตัน ต่อวัน แยกเป็นขยะจากถุงพลาสติกถึงวันละ 18,000 ตัน ต่อวัน

ปัญหาขยะบ้านเรา คงจะเป็นปัญหาโลกแตก ถ้าเราไม่รู้จักปรับปรุงและแก้ไข เริ่มต้นได้ง่ายๆ ช้อแรกด้วยการลดการ

สร้างขยะ หยุดการแจกถุงผ้า กัน อ ย่ า ง พร่ำเพรื่อ สร้างความเข้าใจในการใช้ถุงผ้าว่า ต้องรู้จักใช้ซ้ำ ใช้ให้บ่อยครั้ง รู้จักหิ้วถุงผ้าไปช้อปปิ้งแทนถุงพลาสติก ศึกษาวิธีนำขยะ เศษอาหาร เศษใบไม้มาทำปุ๋ยหมักบำรุงดิน หรือศึกษาวิธี

นำใส่เดือนมากำจัดขยะ

เริ่มต้นกันง่ายๆ ลักซอสองข้อให้ได้ก่อน

ก็จะลดขยะได้อีกมากโข



**ไม่เอาถุงพลาสติก
งดแจกถุงผ้า
ช่วยกันลดโลกร้อน**

...ณ้านั้น...

* **ผู้ประสานงาน:** เป็นวารสารเพื่อเผยแพร่กิจกรรมและข่าวสารของแผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย (สสม.) ที่ดำเนินงานโดยมูลนิธิสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ สสส.
* **ผู้สนับสนุน:** ยังได้สอดแทรกบทความและข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมมุสลิมไทยและมุสลิมไทยทั่วไปให้ทราบถึงปัญหาทางด้านสุขภาพและสุขภาพ: ที่กำลังรุกรานสังคมไทยอยู่ในปัจจุบัน เพื่อเตรียมตัวและหาทางป้องกันแก้ไข
* **มูลนิธิสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย** เลขที่ 1 หมู่ 13 แขวง/เขต มีนบุรี กทม.10510 โทร.02-517-1309 * **สำนักงานแผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย(สสม.)** โทรศัพท์ 02-218-6193,4 ผู้จัดการแผนงานฯ ส.ศ.ดร.อัสรา ศานติศาสน์
* **ศูนย์ประสานงานภาคกลาง** โทรศัพท์ 02-719-8721 * **ผู้ประสานงานภาคกลาง** นายวีระ มินสะอรัญ * **ผู้ช่วยผู้ประสานงานภาคกลาง** นายเชษฐา มะนีย์ * **ศูนย์ประสานงานภาคใต้ตอนบน** โทรศัพท์ 08-7273-0648 * **ผู้ประสานงานภาคใต้ตอนบน** นายธวัช วงศ์อินทร์ * **ผู้ช่วยผู้ประสานงานภาคกลาง** นางสาวกรรณิศา หนึ่งนะยา * **ศูนย์ประสานงานภาคใต้ตอนกลาง** โทรศัพท์ 08-7293-3413 * **ผู้ประสานงานภาคใต้ตอนกลาง** นายสุรินทร์ เทนกุล * **ศูนย์ประสานงานภาคใต้ตอนล่าง** โทรศัพท์ 073-350-266 * **ผู้ประสานงานภาคใต้ตอนล่าง** ส.ศ.ดร.อิสมาแอล อาลี * **ผู้ช่วยผู้ประสานงานภาคกลาง** นายอาฮัน หะยีมะฮะยี * **ศูนย์ประสานงานภาคอีสาน** โทรศัพท์ 042-207-174 * **ผู้ประสานงานภาคอีสาน** ดร.ปรีดา ประทุมทอง
* **ผู้ช่วยผู้ประสานงานภาคกลาง** นายปฏิภาณ ประพศิตชอบ * **ศูนย์ประสานงานภาคเหนือ** โทรศัพท์ 053-247-367 * **ผู้ประสานงานภาคเหนือ** น.ก. สมคิด ล้ำเลิศศักดิ์ * **ผู้ช่วยผู้ประสานงานภาคกลาง** นายชุมพล ศรีสมบัติ
* **โรงเรียนผู้นำสุขภาพมุสลิมไทย** โทรศัพท์ 02-719-8671 * **ผู้ประสานงาน** ธงชัย กันพันธ์ * **ชุมชนรักสุขภาพ:** โทรศัพท์ 08-5072-4734 * **ผู้ประสานงาน** นายอัฒบัติน นุกุลพันธ์ * **วารสารสุขภาพ:** - โทรศัพท์ 02-517-1309
บรรณาธิการ นายอาทิตย์ ศานติศาสน์ * **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: offset_123@hotmail.com

สุขภาพจิตนั้นถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อความสุขในชีวิตของคนเรา หากมีสุขภาพจิตที่ดีความสุขในชีวิตก็จะตามมา อย่างไรก็ตามยังมีปัจจัยหลายอย่างที่จะส่งผลให้สุขภาพจิตไม่ดี เช่น อาการเจ็บป่วยของร่างกาย ปัญหาครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ เป็นต้น เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อสภาพจิตใจทั้งสิ้น

สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ร่วมมือกับกรมสุขภาพจิต สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ จัดทำการสำรวจสุขภาพจิตคนไทยครั้งแรก เมื่อปี 2551 สำรวจในครั้งที่ 2 ปี 2552 และครั้งที่ 3 ปี 2553 ซึ่งเป็นครั้งล่าสุด การสำรวจได้ใช้ข้อคำถามสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ (ที่กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาจากข้อคำถามฉบับสมบูรณ์ 54 ข้อ) โดยให้ผู้ตอบอายุ 15 ปีขึ้นไป สำรวจตัวเองและประเมินเหตุการณ์ อาการ ความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเองในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา โดยมีจำนวนผู้ตอบสัมภาษณ์ (โดยประมาณ) ในแต่ละปี มีดังนี้

ปี	ผู้ตอบสัมภาษณ์
2551	27,000 คน
2552	81,000 คน
2553	87,000 คน

ข้อคำถามแต่ละข้อมีคะแนนอยู่ระหว่าง 0 - 3 คะแนน ซึ่งคะแนนเต็มของข้อคำถามสุขภาพจิตชุดนี้ คือ 45 คะแนน มีเกณฑ์การแปลผล ดังนี้

สุขภาพจิต

ปัจจัยสำคัญต่อความสุขในชีวิต



คะแนนรวม 0.00 - 27.00 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

27.01 - 34.00 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป

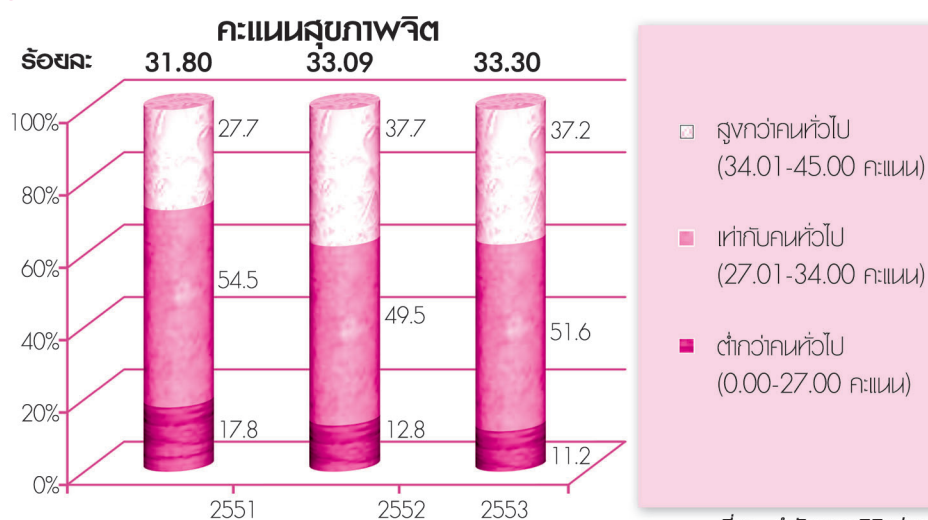
34.01 - 45.00 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตสูงกว่าคนทั่วไป

จากการสำรวจพบว่า ในปี 2553 คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปมีคะแนนสุขภาพจิตอยู่ที่ 33.30 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้สำหรับสุขภาพจิตของคนทั่วไป

(27.01-34 คะแนน) และในจำนวนนี้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปร้อยละ 11.2 และผู้ที่สูงกว่าคนทั่วไปร้อยละ 37.2 เมื่อเปรียบเทียบกับปี 2551 และ 2552 พบว่าคนไทยมีสุขภาพจิตโดยเฉลี่ยดีขึ้น (คะแนนสุขภาพจิตในปี 2552 เพิ่มขึ้นจากปี 2551 ร้อยละ 4.1 และปี 2553 เพิ่มขึ้นจากปี 2552 ร้อยละ 0.6) นอกจากนี้ สัดส่วนของคนที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปในปี 2551 ถึง 2553 มีแนวโน้มลดลงเรื่อยๆ จากร้อยละ 17.8 เป็นร้อยละ 12.8 และ 11.2 ตามลำดับ นับว่าเป็นข่าวดีของคนไทยและหวังว่าในปี 2554 นี้สถิติจะดีขึ้นตามลำดับต่อไป ถึงแม้ว่าสังคมในปัจจุบันจะเต็มไปด้วยสภาพปัญหาสารพัด แต่หากเราสามารถจัดการกับมันได้ก็จะทำให้เรามีสุขภาพจิตที่ดี วิธีที่ง่าย ๆ ที่จะทำให้เรามีสุขภาพจิตที่ดีคือ การมองโลกในแง่ดี ช่วยเหลือคนรอบข้าง รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะว่าสุขภาพจิตที่ดีนั้นจะต้องอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง วิธีง่ายๆ อย่างนี้เชื่อว่าเราทำได้อยู่แล้ว

ที่มา :

สำนักงานสถิติแห่งชาติ



อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เกิดจากอาการที่อาหารไม่ย่อยหรือย่อยไม่สมบูรณ์ การที่รับประทานอาหารย่อยยาก มีไขมันสูง อาหารสุกๆ ดิบๆ หรือรับประทานอาหารเร็วเกินไปเคี้ยวไม่ละเอียด มีความเครียด ความกังวลอารมณ์เศร้าหมอง ทำให้อย่อยอาหารไม่ดี จะเกิดลมในกระเพาะอาหารมากและดันขึ้นมาที่บริเวณยอดอก จึงเกิดอาการอืดอึดในท้อง จุกเสียด แน่น คลื่นไส้ เรอเหม็นเปรี้ยว อาเจียน ถ้าเป็นมากจะปวดท้องเกร็ง อาจท้องผูกหรือท้องเสียร่วมด้วยก็ได้

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคท้องอืดส่วนใหญ่เกิดจากอาหาร หรือพฤติกรรมการบริโภคเป็นสำคัญ รองลงมาคือ โรคของระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ โรคแผลในกระเพาะอาหาร, กระเพาะอาหารอักเสบ, มะเร็งกระเพาะอาหาร, พยาธิในทางเดินอาหาร อาการแสบบริเวณ

หน้าอกซึ่งอาจจะเป็นอาการโรคกรดไหลย้อนได้ โรคที่เกิดจากสิ่งภายนอก ได้แก่ ยาต่างๆ ที่กินซึ่งยาหลายชนิดจะทำให้เยื่อกระเพาะอาหารอักเสบ ได้แก่ ยาแก้ปวดข้อทั้งหลาย ยาบางชนิดจะทำให้กระเพาะและลำไส้บีบตัวน้อยลง เช่น ยานอนหลับ, ยาแก้ลมประสาท, ยาปฏิชีวนะบางอย่าง, โรคของทางเดินน้ำดี เช่น นิ่วในถุงน้ำดี โรคของตับอ่อน โรคทางร่างกายอื่นๆ เช่น เบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์ นอกจากนี้เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม เช่น สุรา เบียร์ หรือน้ำชา กาแฟ จะทำให้กระเพาะอาหารอักเสบ รวมทั้งการระคายเคืองจากบุหรี่ พฤติกรรมการกินก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับอาการท้องอืด โดยเฉพาะอาหารรสจัด จะทำให้เยื่ออาหารอักเสบ การกินอาหารร้อนเร็วเกินไปเคี้ยวไม่ละเอียด หรือกินครั้งละมาก ๆ รวมทั้งกินอาหารที่ย่อยยาก อาหารมัน เป็นต้น สำหรับผู้ที่ชอบกินผัก แม้จะมีเส้นใยมาก ถ้ากินมาก



ไปอาจจะทำให้ท้องอืดขึ้นได้เนื่องจากร่างกายไม่มีน้ำย่อยเส้นใยเหล่านี้ ต้องอาศัยแบคทีเรียที่อยู่ในลำไส้ใหญ่เป็นตัวช่วยย่อยสลาย

การแก้ไขเบื้องต้นสำหรับผู้ที่เป็นโรคท้องอืด อาจใช้ยาสามัญประจำบ้าน ได้แก่ ยาขับลม หรือยาธาตุน้ำแดง และปรับอาหารโดยกินอาหารอ่อนๆ ย่อยง่ายแต่พอควร ถ้ายังไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์ ส่วนการกินยาช่วยย่อยอาจช่วยลดอาการท้องอืดได้บ้าง แต่ถ้าต้องกิน

สมุนไพรแก้ท้องอืด



กระชายไทย

ทุกวันนี้คงจะไม่ถูกต้องเพราะเราไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริงของอาการท้องอืด สำหรับผู้ที่มีอาการดังนี้ควรไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจค้นหาสาเหตุที่แท้จริงและทำการรักษา ดังนี้

* ในผู้สูงอายุ เช่น อายุเกิน 40 ปี จะเริ่มมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ เกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้นๆ เนื่องจากพบว่ามะเร็งของกระเพาะอาหารหรือตับมักจะพบในคนอายุเกินกว่า 40 ปี

* ในคนที่มีอาการท้องอืดร่วมกับมีน้ำหนักลด

* มีอาการซีด ถ่ายอุจจาระดำ

* มีอาการเจ็บตื้อท้องหรือกลืนอาหารไม่ได้

* ตัวเหลือง ตาเหลือง หรือมีก้อนในท้อง
วิธีการแก้ไข ควรรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน หลีกเลี่ยงอาหารที่มีก๊าซ เช่น น้ำอัดลม ถั่ว มะม่วง เป็นต้น สำหรับสมุนไพรขับลมร่วมกับสมุนไพรช่วยย่อยอาหาร ดังนี้

* กระชายใช้เหง้าและรากประมาณครึ่งกำมือ (สด 5-10 กรัม แห้ง 3-5 กรัม) ต้มพอกเดือดเอาไว้ดื่ม หรือปรุงอาหารรับประทานได้

* กระเทียม ใช้กระเทียม 5-7 กลีบ ซอยละเอียดรับประทานหลังอาหารทุกมื้อ

* กระเพรา เด็กอ่อนใช้ใบสด 3-4 ใบ ใส่เกลือเล็กน้อย บดให้ละเอียดผสมน้ำผึ้งหยอดให้เด็กอ่อนแรกคลอด 2-3 หยด เป็นเวลา 2 วันจะช่วยขับลมและถ่ายขี้เทา สำหรับ



กระเทียม

ผู้ใหญ่ใช้ยอดสด 1 กำมือต้มพอกเดือด ใช้ใบกระเพราแห้ง 1 กำมือ (4 กรัม) ใบสดใช้ 25 กรัม ชงกับน้ำดื่มเป็นยาขับลมหรือปั่นเป็นผงครึ่งละ 1 ช้อนโต๊ะ ชงกับน้ำหรือใช้ใบสดแกงเลียงให้สตรีหลังคลอดรับประทาน

* กระวานไทย ใช้ผลที่แก่จัด 6-10 ผล ชงกับน้ำครึ่งถ้วยแก้ว

* กานพลู ใช้ดอกตูมแห้ง 5-8 ดอก บดเป็นผงชงน้ำดื่ม หรือใช้ดอกตูมแห้ง 1-3 ดอก ใส่ในกระติกน้ำร้อนที่ใช้ชงนมเด็กอ่อน เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กท้องอืด

* ข่า ใช้เหง้าสดหรือแห้ง ขนาดหัวแม่มือ (สดใส่ 5 กรัม แห้ง 2 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่มหรือตำให้แหลกเติมน้ำหรือน้ำปูนใสดื่มครึ่งละครั้งถ้วยแก้ว

* ขิง ใช้เหง้าสดขนาดหัวแม่มือต้มกับน้ำหรือใช้ผงขิงแห้งชงน้ำดื่ม

* ขมิ้นชัน ล้างขมิ้นให้สะอาด (ไม่ต้องปอกเปลือก) หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดสัก 1-2 วัน บดให้ละเอียดผสมกับน้ำผึ้งเป็นเม็ดขนาดปลายนิ้วก้อย เก็บในขวดสะอาด กินครึ่งละ 2-3 เม็ด วันละ 3-4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน ในบางคนกินขมิ้นแล้วเกิดอาการท้องเสีย ควรหยุดยาทันที

* ดีปลี ใช้ผลแห้ง 3-4 ผล ชงน้ำดื่ม

* ตะไคร้ ใช้ลำต้นและโคนใบแก่สดทุบพอแหลกประมาณ 1 กำมือ (40-60 กรัม) ชงเอาน้ำดื่มวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารหรือใช้ประกอบอาหาร

* ส่วนมะละกอและสับปะรดก็สามารถรับประทานแก้ท้องอืดได้

สุดท้ายขอฝากให้ท่านผู้อ่านหมั่นดูแลรักษาสุขภาพไม่ว่าจะเป็น การดูแลร่างกายโดยการออกกำลังกายเป็นประจำ การดูแลจิตใจโดยการทำจิตใจให้สดชื่นสดใสไม่เครียด อีกทั้งยังต้องดูแลเรื่องอาหารการกินของเราด้วย เพื่อความสมบูรณ์ทั้งภายนอกและภายในร่างกายของเรา ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นยาสามัญประจำบ้านหรือสมุนไพรต่างๆ ก็ควรระมัดระวังในสรรพคุณของยานั้นๆ ทุกครั้งหรือไม่ก็ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา



แหล่งที่มา

1. www.samunpri.com
2. www.doctor.or.th
3. www.rspg.or.th



กระเพรา



มาเลเซียได้ประกาศให้มะละกา เมืองมรดกโลก เป็นเมืองปลอดบุหรี่ เมืองแรกของมาเลเซีย ตั้งแต่วันที่ 15 มิถุนายน 2554 เป็นต้นไป ด้วยความคิดที่จะสร้างอากาศที่บริสุทธิ์และสภาพแวดล้อมที่สะอาดสำหรับนักท่องเที่ยวและชาวมาเลเซีย ให้เพลิดเพลินไปกับเมืองประวัติศาสตร์ โดยผู้ฝ่าฝืนจะถูกปรับอย่างน้อย 300 ริงกิต หรือประมาณ 2,750 บาท ทั้งนี้กฎหมายระบุให้ปรับได้ไม่เกิน 5,000 ริงกิต หรือ 45,900 บาท

ดาราหนังชาวอเมริกัน เลดี้ก้า ได้ประกาศเลิกทงกับแฟนหนุ่มที่คบกันมายาวนานหลายปีด้วยเหตุผลที่ว่า เธอไม่สามารถทนทนกับการเป็นนักดื่มของแฟนหนุ่มได้อีกต่อไป

สมาคมผู้ป่วยแห่งประเทศไทยสโตนด์กำลังเรียกร้องให้เปลี่ยนแปลงนโยบายการครอบคลุมค่ารักษาพยาบาลสำหรับผู้ป่วยที่ต้องเข้าห้องฉุกเฉินเพราะสาเหตุจากการดื่มน้ำเมา ซึ่งคนไข้ประเภทนี้นับวันจะเป็นภาระและปัญหาของแพทย์และพยาบาล ซึ่งสมาคมฯ เห็นว่าควรใช้เวลาไปรักษาคนไข้ที่ล้มป่วยด้วยโรคอื่นๆ ดีกว่า

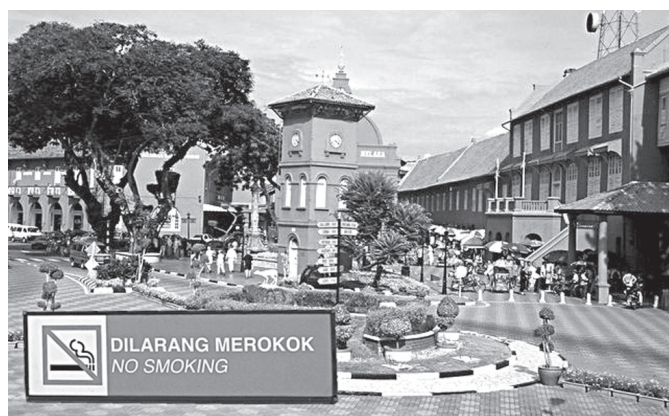
บริษัทเบียร์ในออสเตรเลียสร้างภาพเบียร์โลว์คาร์บ เบียร์ที่มีส่วนประกอบด้วยแป้งต่ำกว่าปกติ ว่าเป็นเบียร์สุขภาพ ส่งผลให้นัก

ข่าวลา คอมมู รสบอลโลก

ดื่มออสซี่ 71% พวกเขารู้สึกว่าเป็นเบียร์ที่ดีต่อสุขภาพ ขณะที่ 87% ของนักดื่มโดยเฉพาะสาว ๆ ออสซี่บอกว่าเลือกดื่มเบียร์ชนิดนี้เพราะต้องการลดน้ำหนัก แต่ผู้เชี่ยวชาญกลับชี้ว่าการดื่มเบียร์ชนิดนี้จะให้ผลตรงกันข้ามเพราะตัวการที่ทำให้อ้วนไม่น้อยไปกว่าแป้งก็คือปริมาณแอลกอฮอล์ในเบียร์ต่างหาก

เนื่องจากกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ทำให้ธุรกิจบาร์ไปปีน้ำ “ฮุกาย” (ประเภทเดียวกันกับ ซิชา) ระบาดไปทั่วและกลายเป็นที่นิยมของคนหนุ่มสาวที่เข้าใจไปว่าการสูบบุหรี่ชนิดนี้ปลอดภัยกว่าบุหรี่ เนื่องจากยาสูบมีรสหวาน หอม อีกทั้งการ

สูบบุหรี่น้ำทำให้เข้าใจไปว่า “น้ำ” ได้กรองสารพิษต่างๆ ออกไปหมดแล้ว เพื่อปกป้องสุขภาพของพลเรือน สหรัฐอเมริกา เริ่มต้นที่รัฐแคลิฟอร์เนีย คอนเนคติกัต และโอเรกอน ได้นำร่องออกกฎหมายห้าม หรือจำกัดบาร์ที่ให้บริการไปป์น้ำยอดนิยมนชนิดนี้อาจจริงอาจ



ทิ้ง**ฯ**ให้ลงถั่งนั้นง่ายนิดเดียว!...



กระเทียม ยามหัดจรรย



สุขสาระฉบับนี้ขอหยิบยกเนื้อหาดีๆ ความมหัศจรรย์ของกระเทียม จากเอกสารทางวิชาการของมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย เรื่อง การดูแลสุขภาพและรักษาโรคตามคำแนะนำของท่านศาสตราจารย์มด ชือลา กับข้อพิสูจน์ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งเป็นหนังสือที่รวบรวมผลงานวิจัยทดลองทางวิชาการแพทย์สมัยใหม่กับสิ่งที่ปรากฏในคำแนะนำของศาสดามุฮัมมัด ชือลา เข้าด้วยกัน ซึ่งเมื่อปฏิบัติตามจะส่งผลต่อสุขภาพของคนทุกคน โดยมีรายงานจากท่านอะลี รอกียัลลอฮุ อันฮู เล่าว่าท่านรอซูลุลลอฮิ ได้กล่าวว่า “ท่านจงรับประทานกระเทียมสดๆ หากไม่ใช่เพราะฉันต้องพูดกับเหล่าลาอิกะฮ์ ฉันก็คงจะรับประทานมันอย่างแน่นอน”

กระเทียมเป็นพืชประเภทกลิ่นฉุน มีปลูกกันมาตั้งแต่โบราณกาล แหล่งกำเนิดเดิมคือ เอเชียกลาง กระเทียมถูกปลูกในตะวันออกกลางมาหลายศตวรรษแล้ว ชาวอียิปต์และโรมันใช้เป็นยา ถึงกับเกิดเรื่องราวที่ว่า ทาสที่ก่อสร้างปิรามิดในอียิปต์นั้นรับประทานกระเทียมเพื่อบำรุงกำลังเป็นรายวันทีเดียว ส่วนชาวโรมันก็ปฏิบัติกับทหารของเขาในทำนองเดียวกัน ในตำนานอียิปต์โบราณที่บันทึกบนใบลานอียิปต์เมื่อ 1,500 ก่อนคริสตกาล พบว่ามีระบุถึงสรรพคุณของกระเทียมมากกว่า 22 อย่าง เช่น ใช้รักษาหลอดลมอักเสบ, ปวด

ศีรษะ, อ่อนเพลีย, ถูกแมลงสัตว์กัดต่อย เป็นต้น

กระเทียมกับการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ

ข้อมูลทางการแพทย์ปัจจุบันที่อ้างอิงข้อพิสูจน์ทั้งเก่าและใหม่ระบุว่า กระเทียมมีปฏิกิริยาต่อต้านการแข็งตัวของเลือด ทั้งนี้ ดร.ชาเล็ม อะหมัด และ ดร.เอริค บลูค จากมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกาผู้ค้นพบสารอะโจนิน (Ajoene) ในกระเทียมซึ่งเป็นสารต่อต้านการเกาะตัวของเลือด ได้พบว่ามันมีฤทธิ์ในการยับยั้งการเกาะตัวของเกล็ดเลือดและป้องกันการเกิดหัวใจวายไม่น้อยกว่าแอสไพริน ดร.บลูค ได้ฉีดสารอะโจนินหนึ่งเข็มแก่กระต่ายที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ปรากฏว่าการเกาะตัวของเกล็ดเลือดของมันได้ชะงักลงภายใน 24 ชั่วโมง ดร.บลูค จึงเห็นว่ากระเทียมจะสามารถเป็นยาต้านการเกาะตัวของเลือดได้ในไม่ช้า

กระเทียมกับคอเลสเตอรอล

ผลการทดลองกับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจระบุว่า การรับประทานกระเทียมจะช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และไขมันประเภทอื่นๆ ในเลือด อีกทั้งในเวลาเดียวกันยังเพิ่มไขมันเล็ด (HDL) ที่จำเป็นต่อร่างกาย

ทีมนักวิจัยชาวอินเดียที่นำโดย ศ.บุรเดย

จากมหาวิทยาลัยมุโม ซึ่งเป็นคณะวิจัยกลุ่มแรกที่ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้ค้นพบว่า การรับประทานน้ำคั้นกระเทียมสดทุกวันจะทำให้คอเลสเตอรอลในระดับ 305 mg.% ลดลงสู่ระดับ 218 mg.% ภายในเวลาสองเดือน

กระเทียมที่ดีที่สุด

กระเทียมที่ดีที่สุดอย่างไม่มีข้อโต้แย้งคือ กระเทียมสด เพียงแต่ว่าอาจมีคนส่วนใหญ่ไม่ชอบกลิ่นของกระเทียม ซึ่งอาจจะเติมผักชีเพื่อลดกลิ่น ส่วนยาที่ทำจากกระเทียมนั้น จะผสมด้วยน้ำมันกระเทียมที่ขจัดกลิ่นและรสชาติของมันออก แต่ก็เป็นที่น่าสงสัยว่าสารสกัดที่มีอยู่ในยาบางยี่ห้อ อาจไม่มีประสิทธิภาพพอที่จะทำปฏิกิริยากับเกล็ดเลือดได้ ซึ่งบางทีการรับประทานกระเทียมสดวันละสองกลีบทุกๆ วัน อาจจะปกป้องจากการวายของหัวใจและสมองได้ดีกว่า



แหล่งที่มา: ข้อมูลจากหนังสือการดูแลสุขภาพและรักษาโรคตามคำแนะนำของท่านศาสตราจารย์มด ชือลา กับข้อพิสูจน์ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน เขียนโดย นพ.ดร.หัสสาน ชัมลี๋ย บายา แปลโดย ดร.มะรอนิง สาแลมิง และซุกรียันูร จงรักศักดิ์ จัดพิมพ์โดยแผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย (สสม.) มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย

การลดภาษีเงินได้

เรื่องสำคัญที่ควรรู้

ผู้อ่านหลายท่านคงทราบกันดีว่าคนไทยทุกคนที่มีรายได้ประจำถึงระดับหนึ่งมีภาระต้องเสียภาษีเงินได้ประจำปี โดยจะต้องยื่นแบบฟอร์มชำระภาษีในวันที่ 31 มีนาคม ของทุกปี การจ่ายภาษีถือเป็นหน้าที่ของประชาชนเพราะรัฐจำเป็นต้องมีรายได้ เพื่อนำมาใช้จ่ายในกิจการต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ เช่น การสร้างถนน สะพาน การให้การศึกษา ขั้นต่างๆ การให้บริการสาธารณสุข การป้องกันประเทศและสาธารณประโยชน์ในด้านอื่นๆ อีกหลายด้าน

อย่างไรก็ตามประเด็นเกี่ยวกับภาษีนี้นั้นมีหลายประเด็น ทั้งในเรื่องประสิทธิภาพในการจัดเก็บ ปัญหาการเลี่ยงภาษีหรือปัญหาการหนีภาษี และความเท่าเทียมกันในทางภาษี ซึ่งประเด็นสุดท้ายเป็นเรื่องสำคัญที่ผมจะนำมาเขียนในบทความนี้ เพราะความเท่าเทียมกันไม่ใช่ปัญหา แต่สิ่งที่เป็นปัญหาคือ ความไม่เท่าเทียมกัน

สาเหตุของปัญหาความไม่เท่าเทียมกันมีมาก แต่มีอยู่สาเหตุหนึ่งเป็นสาเหตุที่แก้ไขได้ง่ายที่สุด สาเหตุนั้นคือ ความไม่รู้ในสิทธิที่ตนมี จึงไม่ได้ใช้สิทธินั้น ทำให้ไม่ได้รับสิ่งที่พึงได้รับเหมือนที่คนอื่น ๆ ในสังคมที่มีความรู้ในสิทธินั้นได้รับอยู่ ถ้าเราทำให้เรื่องที่ไม่รู้ได้รู้กันโดยทั่วไป ก็เท่ากับปัญหาความไม่เท่าเทียมกันได้รับการแก้ไขไปละหนึ่ง

ภาระภาษีเงินได้เป็นสาเหตุหนึ่งของความไม่เท่าเทียมกัน ในการเสียภาษีเงินได้ประจำปีนั้น ผู้เสียภาษีทุกคนมีสิทธิได้รับการลดหย่อนในหลายเรื่อง ตั้งแต่ค่าใช้จ่ายส่วนตัว ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูครอบครัว รวมถึงบิดามารดา ของตนเองและคู่ครอง เงินลงทุนและเงินประกันสังคม รวมไปถึงเงินบริจาคเพื่อการกุศลผ่านองค์กรต่างๆ ที่ได้รับการรับรองตามกฎหมาย ซึ่งเชื่อได้ว่าถ้าผู้เสียภาษีทุกคนเข้าใจ ก็จะได้ประโยชน์จากสิทธิที่ตนพึงได้รับตามกฎหมายโดยถ้วนหน้ากัน

อย่างไรก็ตามมีอยู่เรื่องหนึ่งที่พี่น้องคนไทยจำนวนไม่น้อยอาจไม่รู้ถึงสิทธิที่ตนพึงได้รับ เพราะรายละเอียดที่แสดงไว้ในแบบฟอร์มการเสียภาษีเป็นรายละเอียดที่ไม่ชัดเจนนั้นคือการนำเงินที่บริจาคการกุศลสาธารณะ ให้แก่องค์กรต่างๆ ซึ่งมีรายการแสดงไว้ละเอียดนับร้อยแห่ง ซึ่งหนึ่งในจำนวนนั้นคือ “วัดวาอาราม” ซึ่งสื่อบันทึกทางที่ไม่รวมถึงการบริจาคให้แก่มัสยิด โบสถ์คริสต์ หรือ ศาสนสถานอื่นๆ สร้างความรู้สึกว่าการเลือกปฏิบัติต่างๆ ที่ไม่ได้เป็นเช่นนั้นเลย

จากหลักฐานทางกฎหมายพบว่าเคยมีคำถามในเรื่องนี้จากสรรพากรจังหวัดฉะเชิงเทรา มาแล้วในปี 2538 และกรมสรรพากรก็มีบันทึกตอบอย่างชัดเจน (ที่ กค0802/3464 ลงวันที่ 5 มีนาคม 2539) โดยกล่าวว่า การบริจาคให้ “วัดวาอาราม” ซึ่งถือเป็นการบริจาคเพื่อสาธารณกุศล ตามมาตรา 47(7)(ข) แห่งประมวลกฎหมายรัษฎากรนั้น รวมถึงการบริจาคให้แก่มัสยิดที่จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลตามพระราชบัญญัติมัสยิดอิสลาม พ.ศ. 2490 ด้วย ผู้บริจาคจึงมีสิทธินำเงินบริจาดดังกล่าวมาลดหย่อนภาษีได้ ตามประกาศกระทรวงการคลังว่าด้วยภาษีเงินได้และภาษีมูลค่าเพิ่ม (ฉบับที่ 2) ลงวันที่ 12 ตุลาคม พ.ศ. 2535

ในประเด็นของคำถามมีสัจชัดเจนเป็น





ถึงแม้พระราชบัญญัติมัสยิดอิสลาม พ.ศ. 2490 จะถูกยกเลิกไปแล้วตามมาตรา 3 ของพระราชบัญญัติการบริหารองค์กรศาสนาอิสลาม พ.ศ. 2540 แต่มัสยิดที่จดทะเบียนตามมาตรา 12 ของพระราชบัญญัติฉบับใหม่นี้ก็น่าจะมีสถานะเดียวกัน

ประเด็นนี้จะเป็นประโยชน์ใน 2 ทาง ทางหนึ่งคือ การบริจาคให้แก่มัสยิดจดทะเบียนและเก็บใบเสร็จไว้ (ซึ่งมัสยิดแต่ละแห่งควรระบุใบเสร็จด้วยว่าเป็นมัสยิดจดทะเบียน) ผู้บริจาคก็จะสามารถนำใบเสร็จมาแสดงเป็นหลักฐานลดหย่อนภาษีได้ ทางที่สอง มัสยิดสามารถตั้งกองทุนต่างๆ ขึ้นมาเพื่อรับการบริจาคเหล่านั้นได้ (เช่น กองทุนชะกาต หรือ กองทุนเพื่อการศึกษา) และใช้ประโยชน์จากเงินบริจาคเหล่านั้นตามเจตนารมณ์ของผู้ให้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่สังคมโดยรวม ทางที่สอง สิทธิการลดหย่อนภาษีเงินได้นี้จะเอื้อต่อการดำเนินการจัดตั้งกองทุนชะกาตขึ้น ภายใต้การบริหารจัดการของมัสยิดจดทะเบียนทั่วประเทศ ซึ่งเมื่อมีระบบบริหารจัดการที่ดี ก็จะเป็นประโยชน์แก่การพัฒนาสังคมมุสลิมโดยรวม

ในทุกกรณี รวมถึงกรณีที่ผู้บริจาคต้องการบริจาคเพื่อเป็นชะกาต เมื่อผู้บริคนำใบเสร็จการบริจาค (ผ่านมัสยิดจดทะเบียน) มาขอลดหย่อนภาษีเงินได้ ผู้บริจาคก็จะมีภาระต้องจ่ายภาษีน้อยลง หรือถ้าไม่อยากจะมีส่วนที่ลดลงนี้ก็สามารถนำไปบริจาคกลับให้มัสยิดได้อีกทีหนึ่ง ผลที่จะได้รับก็ยิ่งทวีคูณ

สรุปก็คือ ประเทศไทยไม่ได้ด้อยไปกว่าประเทศอื่นเลย การบริจาคให้แก่มัสยิด ซึ่งรวมถึงการจ่ายชะกาต ผ่านกองทุนชะกาตของมัสยิด ผู้บริจาคหรือผู้จ่ายชะกาตจะได้รับสิทธิลดหย่อนภาษีเงินได้เหมือนกับผู้จ่ายชะกาตในหลายๆ ประเทศทั่วโลกนั่นเอง

หมายเหตุ ผู้เขียนขอขอบคุณ ดร.วินิจ วิเศษสุวรรณภูมิ นักวิชาการภาษีชำนาญการ สำนักบริหารภาษีขนาดใหญ่ กรมสรรพากร ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลตั้งที่ใช้ในการเขียนบทความนี้



โรคเส้นเลือดแดงส่วนปลายอุดตัน เป็นโรคที่เกิดขึ้นบ่อยๆ แต่คนทั่วไปมักไม่รู้จัก และหลายรายที่เป็นถึงขั้นต้องตัดเท้าไป ก็ยังไม่รู้ ดังนั้น เราจึงควรมาทำความรู้จักกับโรคนี้นี้กันไว้บ้างก็จะเป็นการดี

โรคเส้นเลือดแดงส่วนปลายอุดตัน มีชื่อภาษาอังกฤษเรียกว่า Peripheral vascular disease (PVD) แปลว่า โรคเส้นเลือดส่วนปลายอุดตัน ซึ่งคำว่า vascular หมายถึงทั้งเส้นเลือดแดงและเส้นเลือดดำแต่ความจริงแล้วโรคนี้นั้น กลับหมายถึงเพียงเส้นเลือดแดงอย่างเดียว ดังนั้น ปัจจุบันจึงนิยมใช้คำว่า Peripheral arterial disease (PAD) ซึ่งหมายถึงโรคเส้นเลือดแดงส่วนปลายอุดตันนั่นเอง เพราะส่วนมากถ้าเป็นเส้นเลือดดำอุดตันมักจะเกิด

โรคเส้นเลือด



จากลิ่มเลือด เราจะเรียกว่า deep venous thrombosis (DVT) มากกว่า

เส้นเลือดแดง อุดตัน จะมีอาการต่างจากเส้นเลือดดำอุดตันไปคนละทางกันเลย โรคทั้งสอง มีอันตรายทั้งคู่แต่ต่างกันไป โรคเส้นเลือดดำอุดตัน มักจะเกิดจาก การที่อยู่นิ่งๆ เป็นเวลานานๆ เช่นนอนนานหลังผ่าตัด นานๆ ในรถทัวร์ หรือในเครื่องบินเป็นต้น เลือดในเส้นเลือดดำจะตกตะกอนจับกันเป็นก้อน ลิ่มเลือดและอุดตัน ทำให้เลือดไปต่อไม่ได้ เลือดจึงค้างอยู่ตามปลายๆ ของขามาก เมื่อเลือดค้างอยู่มาก ก็จะเกิดแรงดันมาก ทำให้ส่วนที่เป็นน้ำซึมออกมาจากเส้นเลือด ไปอยู่ตามเนื้อเยื่อรอบๆ ดังนั้น อาการที่พบได้เป็นประจำสำหรับเส้นเลือดดำอุดตันคือ อาการขาบวม กดบวม คือ ถ้าเอานิ้วกดจะเป็นรอยบุ๋มลงไป ถ้าบวมมาก ก็จะขึ้นไปถึงใต้เข่า ถ้าบวมน้อยๆ ก็อาจจะอยู่แค่หลังเท้า อาการของน้ำเกินในร่างกายจากหัวใจวายหรือตับวาย หรือไตวาย ก็จะเกิดบวมกดบวมด้วยเช่นกัน โดยที่ไม่ได้มีการอุดตันของเส้นเลือด ดำ เลือดยังวิ่งได้อยู่ แต่ในความเร็วที่ช้าลงมาก เหมือนกับการจราจรบ้านเรา ดังนั้น น้ำที่อยู่ตามส่วนปลายจึงไหลออกข้างนอกเส้นเลือด ไปอยู่ตามเซลล์ต่างๆ (ซึ่งก็เหมือนกับการจราจรบ้านเราที่เวลารถติดมากๆ คนส่วนหนึ่งจะจอดรถแวนอน

เลือดแดงส่วนปลาย อุดตัน

หรือตีกล้ามเนื้อตามโรงแรม หรือร้านอาหารกัน
ก่อน)

แต่ในเส้นเลือดแดงอุดตันนั้น จะมี
ลักษณะต่างออกไป เส้นเลือดแดงที่อุดตัน มัก
ไม่ได้เกิดจากก้อนเลือด หรือลิ่มเลือดไปอุดตัน แต่
เกิดจาก การมีไขมัน หรือตะกอน ไปติดอยู่ตาม
ผนังด้านในของเส้นเลือดแดง เหมือนกับไขมัน
ที่พอกอยู่ในท่อน้ำทิ้ง ทำให้ท่อเล็กลง และเมื่อ
เล็กลงมากๆ ก็จะทำให้เส้นเลือดนั้นตีแคบ และ
อุดตันได้ในที่สุด สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจาก ไขมัน
ที่พอกผนังด้านในของเส้นเลือด จนทำให้
เส้นเลือดตีแคบลง และ เกิดจากเบาหวาน
ที่คุมไม่ดี ทำให้น้ำตาลไปเกาะตามผนังด้านใน
ของหลอดเลือด ทำให้เส้นเลือด เปราะ กรอบ

และตีแคบลง

เมื่อมีเส้นเลือดแดงตีแคบลง ทำให้
เลือดวิ่งไปปลายเท้าไม่ได้ หรือวิ่งได้น้อยลง เลือด
ไปเลี้ยงปลายเท้าก็น้อยลงด้วย นั้น ตัวปลาย
เท้าก็จะเย็น ขนที่ขา ก็จะพอกันรุ่มร่าม ผิวหนัง
ก็จะบางลง เป็นมันๆ ขาจะลีบลง เวลาอยู่
เฉยๆไม่เป็นอะไร แต่เวลาเดินจะปวดมาก ยิ่ง
เดินนานๆยิ่งปวดมากขึ้น เนื่องจากเวลาอยู่
เฉยๆไม่ขยับขา ก็ต้องการพลังงานน้อยน้อย
เลือดที่มาเลี้ยง แม้จะน้อยก็ยังเพียงพออยู่ จึง
ไม่รู้สึกละไร แต่เมื่อเดิน หรือวิ่ง ขาต้อง
ทำงานหนักขึ้น ต้องการ ออกซิเจนมากขึ้น แต่
เส้นเลือดตีทำให้เลือดมาเลี้ยงได้ไม่เพิ่มขึ้น
เกิดอาการขาตื้อตึง เนื้อเยื่อจึงส่งสัญญาณ ออก



มาเป็นความเจ็บปวด เพื่อให้เราหยุดเดินนั่นเอง
การวินิจฉัยเส้นเลือดอุดตัน ทำเมื่อมีผู้
ป่วยมาหาด้วยเรื่อง เดินแล้วปวดขา บริเวณน่อง
เป็นหลักโดยไม่มีอะไรเกี่ยวกับข้อเข่าหรือข้อ
เท้ามาก่อนเลย หรืออาจจะมาด้วยแผลเรื้อรัง
ที่เท้า รักษาเท่าไร ไม่ยอมหาย หรือลามมากขึ้น
เช่นในผู้ป่วยเบาหวานเป็นต้น เมื่อแพทย์
สงสัยก็จะส่งไปทำ ABI ซึ่งเป็นการวัดสัดส่วน
ว่า เลือดไปเลี้ยงที่ขาหรือแขนมากกว่ากัน โดย
ปกติแล้วเลือดจะไปเลี้ยงที่ขามากกว่าแขนเสมอ
เนื่องจากขาใหญ่กว่าแขน เส้นเลือดจึงใหญ่
กว่ามีเลือดปริมาณมากกว่า แต่เมื่อใดก็ตาม
เลือดไปเลี้ยงแขนมากกว่าขา แสดงว่าผิดปกติ
จึงต้องหาสาเหตุกันต่อไป โดยการทำ angio-
gram หรือการฉีดสีเข้าเส้นเลือดแดง เพื่อดู
เส้นเลือดแดงว่า มีการตีตันที่ตำแหน่งไหน
และมากน้อยเพียงใด

การรักษา ถ้าเป็นน้อยๆ ใช้การรักษา
แบบประคับประคอง โดยให้ยาขยายเส้นเลือด
แดง และรักษาสาเหตุ ด้วยการลดไขมัน หรือ
คุมเบาหวานให้ดี ออกกำลังกายมากๆ เพื่อให้
เลือดวิ่งเร็วๆบ่อยๆ จะทำให้เส้นเลือดกว้าง
ขึ้นได้ หรืออย่างน้อยไม่ตีแคบลงกว่าเดิม แต่
ถ้ารักษาด้วยวิธีดังกล่าวแล้วไม่ได้ผล ก็จะต้อง
ช่วยด้วยการผ่าตัด ทำบายพาส หรือการใส่
เส้นเลือดแดงเทียม ต่อเอาเลือดจากเส้นเลือด
แดงในช่องท้อง ให้ผ่านบริเวณเส้นเลือดอุดตัน
ที่ขา ไปยังเส้นเลือดขาที่ยังเปิดอยู่ ก็สามารถ
จะเพิ่มเลือดให้มาเลี้ยงขาได้มากขึ้น ทำให้ผู้
ป่วยมีอาการดีขึ้น แต่ก็ยังต้องรักษาแบบประ
คับประคองต่อไปเสมอ เพื่อไม่ให้กลับมาตี
แคบอีก วัลลามา





แปลงขยะจาก เศษอาหาร

เป็น ปุ๋ย

ขยะเศษอาหาร หรือขยะพวกไม้ไม้ หัมนั้น 2 ใน 3 ของขยะทั้งหมด เมื่อย่อยสลายจะก่อให้เกิดก๊าซเรือนกระจกที่รุนแรง ดังนั้นแทนที่จะทิ้งขยะเหล่านี้ ให้ย่อยสลายไปเอง เราอาจนำมาทำเป็นปุ๋ยหมักบำรุงดิน ช่วยรักษาสภาพแวดล้อมได้ประโยชน์

1. นำบ่อซีเมนต์ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 80-100 เซนติเมตร สูง 50 เซนติเมตร หนุนรองด้วยไม้หรืออิฐ จำนวน 3 มุมให้มั่นคง ควรตั้งไว้ใต้ร่มไม้เพื่อให้มีแดดรำไร ให้ขอบล่างของบ่อสูงจากพื้นดิน 15 เซนติเมตร (ถึงหมักควรตั้งอยู่บนพื้นดิน ไม่ควรตั้งบนพื้นปูนหรือคอนกรีตเพราะจะช่วยให้บางส่วนเกินซึมลงไปเป็นประโยชน์ต่อไส้เดือน หนอน และจุลินทรีย์ ในดิน)

2. นำใบไม้แห้งใส่ในบ่อซีเมนต์ ให้สูง 50-60 เซนติเมตร แล้วนำเศษอาหาร เปลือกผลไม้ เศษผัก มาเทใส่ลงไปทุกวัน จนได้ความสูงประมาณ 5-10 เซนติเมตร

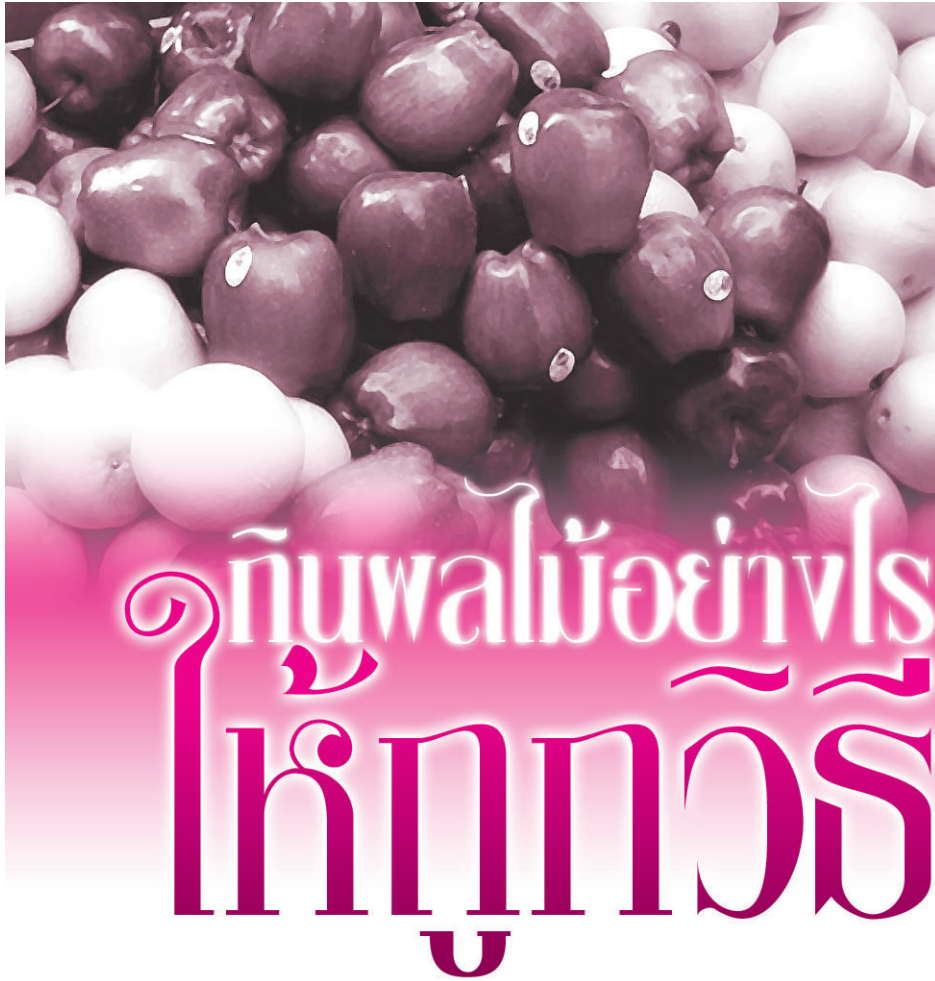
3. ทำสลับเป็นชั้นๆ ประมาณ 45 วัน จะเห็นปุ๋ยหมักอยู่ด้านล่างสุด นำไปใช้ได้เลย ไม่เหม็น

ลักษณะของปุ๋ยหมักที่สามารถนำไปใช้งานได้ ปุ๋ยหมักที่มีคุณภาพดีจะมีลักษณะร่วนซุย มีสีน้ำตาลดำหรือสีดำ ค่อนข้างแห้ง มีกลิ่นหอมเหมือนดิน

ข้อมูล - วารสารสร้างสุข ฉบับประจำเดือนมิถุนายน 2554 สำนักงานกองทุนสนับสนุน

การสร้างเสริมสุขภาพ/เว็บไซต์มติชนออนไลน์

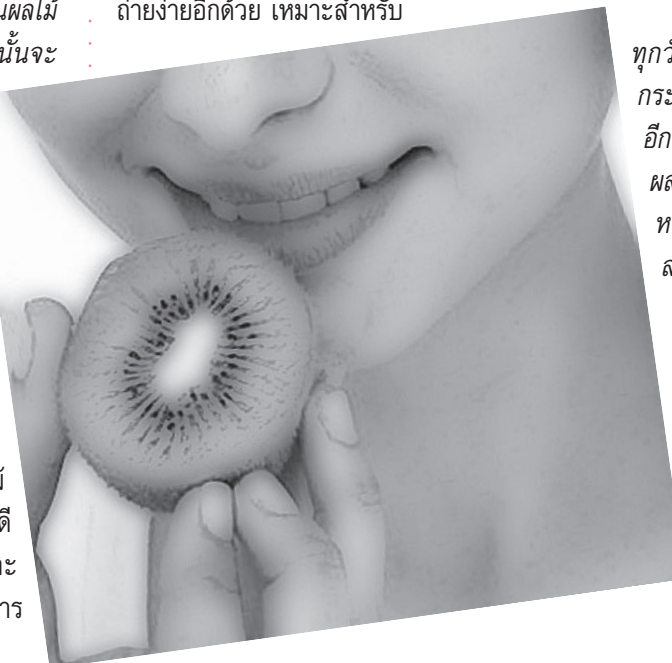




การกินผลไม้ดูเหมือนเป็นเรื่องง่ายๆ กินตอนไหนก็ได้ เพราะผลไม้เป็นอาหารที่ดีมีประโยชน์มากมาย โดยปกติเรามักกินผลไม้หลังจากกินอาหารเสร็จ ซึ่งไม่ใช่วิธีที่จะแนะนำ เพราะการกินผลไม้หลังอาหารนอกจากทำให้ได้รับสารอาหารจากผลไม้ไม่เต็มที่ เนื่องจากผลไม้ผ่านกระบวนการย่อยและผ่านจากกระเพาะไปสู่ลำไส้ได้อย่างรวดเร็วกว่าอาหารอื่นๆ หากคุณกินผลไม้หลังอาหารเหมือนเช่นเคย ผลไม้เหล่านั้นจะไม่สามารถผ่านไปยังลำไส้เล็กได้ เพราะทั้งอาหารและผลไม้จะผสมกันในกระเพาะ และรอการย่อยซึ่งใช้เวลานาน และผ่านกระบวนการหมักและเปลี่ยนสภาพเป็นกรด ทำให้อาหารและผลไม้ที่ผสมกันในกระเพาะเกิดการหมักบูด เกิดแก๊ส ทำให้คุณมีอาการ แน่น จุก ไม่สบายท้อง และเรอ

ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดในการกินผลไม้คือการกินในขณะที่ท้องว่างและเวลาที่ที่ดีที่สุดคือช่วงเช้าถึงเที่ยงของทุกวันเพราะร่างกายได้สะสมพลังงานไว้ตลอดคืน การ

กินผลไม้ใช้พลังงานในการย่อยน้อยทำให้ร่างกายมีพลังงานเหลือเพื่อใช้ในกิจกรรมประจำวันเพราะนอกจากร่างกายจะดูดซึมวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ จากผลไม้ไปใช้ได้ อย่างเต็มที่แล้วยังช่วยล้างสารพิษที่ตกค้างอยู่ภายในระบบทางเดินอาหารได้เป็นอย่างดี ส่วนกากผลไม้ที่หลงเหลือก็เป็นกากที่ช่วยให้ขับถ่ายง่ายขึ้นอีกด้วย เหมาะสำหรับ



คนที่อยู่ในช่วงลดน้ำหนักเพราะจะได้รับพลังงานจากผลไม้อีกด้วย แต่หากคุณต้องการกินผลไม้หลังจากอาหาร ก็ควรรอให้อาหารที่กินเข้าไปย่อยให้หมดก่อน เวลาในการย่อยของอาหารขึ้นอยู่กับอาหารที่กินเข้าไปว่าเป็นอาหารหนักหรือเบา ถ้าเป็นอาหารเบา เช่น สลัดผัก ก็ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นอาหารหนักๆ เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ต้องใช้เวลารอถึง 4 ชั่วโมง

นอกจาก หลังอาหารไม่ควรกินผลไม้ตามทันทีแล้ว ยังมีข้อห้ามอื่นๆ อีก เช่น ห้ามนอนหลับทันที หลังกินอาหาร เพราะร่างกายจะไม่สามารถย่อยอาหารได้เลย ทำให้เกิดเชื้อโรคมในกระเพาะ และลำไส้ได้ ห้ามอาบน้ำ เพราะเป็นการเพิ่มแรงดันเลือดไปสู่อวัยวะต่างๆ เลือดไปหล่อเลี้ยงกระเพาะลดลง ทำให้ระบบย่อยอาหารแย่ลงด้วย ห้ามเดินไปเดินมา เพราะจะทำให้ระบบย่อยอาหารไม่สามารถดูดซึมสารอาหารไปสู่ร่างกายได้ ห้ามดื่มชาเพราะทำให้ย่อยสารโปรตีนได้ยากขึ้น ห้ามคลายเข็มขัดเพราะจะทำให้ลำไส้บีบตัวและอุดตันได้ ห้ามสูบบุหรี่เพราะการสูบบุหรี่แอมวนเดียวเท่ากับ การสูบบุหรี่ถึงสิบมวนทำให้ มีโอกาสเป็นมะเร็งสูงมาก

หากคุณรู้จักวิธีการกินและทำได้แบบนี้ทุกวันยังส่งผลให้ มีอายุยืน มีสุขภาพที่ดี กระชุ่มกระชวย และคงความเป็นหนุ่มสาวอีกด้วย และที่สำคัญผลไม้ที่กินนั้นควรเป็นผลไม้สดไม่ผ่านกระบวนการความร้อน หมักหรือดอง ถ้าเป็นน้ำผลไม้ควรเป็นน้ำผลไม้สด 100% จึงจะได้รับประโยชน์สูงสุด



ที่มา

1. http://www.tistr-foodprocess.net/food_health/food_health2.htm
2. <http://www.kroobannok.com/blog/9470>

มาเรียนเป็นหญิงอายุ 70 ปี เธอสังเกตว่าตาข้างซ้ายมัวลงอย่างช้าๆ มานานประมาณ 3 ปีแล้ว จนเป็นอุปสรรคในการดำรงชีวิตประจำวัน เธอจึงไปพบแพทย์ ณ โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง หลังจากตรวจตา วัดสายตา และความดันในลูกตาแล้ว แพทย์กล่าวว่า

“คุณเป็นโรคต้อกระจก ซึ่งมักเกิดในคนสูงอายุ เป็นโรคที่เกิดจากการขุ่นของเลนส์ตา โดยเลนส์ตาจะขุ่นขึ้นทีละน้อย ทำให้สายตามัวอย่างช้าๆ ระยะเริ่มต้นอาจไม่รู้ตัวว่าตามัวลง โดยเฉพาะคนที่เห็นต้อกระจกพร้อมกันทั้งสองข้าง ขอแนะนำให้คุณผ่าตัดต้อกระจกเพื่อเอาเลนส์ที่เสื่อมออก โดยหมอจะฉีดยาชาบริเวณรอบลูกตาเปิดแผลผ่าตัดเล็กๆ บริเวณตาข้างที่ไม่จำเป็นต้องเย็บก็ได้ ทำการสลายต้อกระจกด้วยคลื่นความถี่สูง แล้วดูดเลนส์ที่ถูกสลายออกไป ฟังเลนส์เทียม ซึ่งเป็นวัสดุสังเคราะห์ที่ไม่เป็นอันตรายเข้าไปแทนเลนส์เดิมที่เสื่อมโดยฝังไว้อย่างถาวร”

แพทย์นัดให้เธอมาตรวจเลือด เอกซเรย์หน้าอก และตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ เธอได้รับคำแนะนำให้ดื่มยาลดความดันโลหิต 7 วัน ก่อนทำการผ่าตัด ให้รับประทานยาที่ใช้รักษาโรคประจำตัวเหมือนเดิม ผิกนอนราบไม่หนุนหมอน ผิกใช้ผ้าคลุมหน้านอนประมาณวันละ 1 ชั่วโมง เพื่อฝึกการหายใจภายใต้ผ้าคลุม และสร้างความคุ้นเคยก่อนทำการผ่าตัด วันแรกหลังการผ่าตัด แพทย์ได้ใส่ที่ครอบตาเป็นพลาสติก ติดพลาสติกบริเวณที่ครอบตาเพื่อกันหลุด วันรุ่งขึ้นเมื่อแพทย์แกะที่ครอบตาออก เธอสามารถมองเห็นภาพรอบตัวได้อย่างชัดเจนแจ่มใส

เธอได้รับคำแนะนำให้หยอดยา 1-2 หยดลงที่กระพุ้งตา โดยดึงหนังตาล่างลง ปล่อยให้ยาไหลลงตาอยู่ห่างตาประมาณหนึ่งนิ้ว โดยหยอดตาในที่นอนหรือนั่งหงายหน้าขึ้นด้านบน หลังหยอดตาให้หลับตาสักครู่โดยหยอดตาวันละ 4 ครั้ง นานประมาณ 1 เดือน และให้ป้ายตาด้วยยาป้ายตาในกระพุ้งตา จากหัวตาไปหางตา โดยให้ปลายหลอดยาป้ายตาห่างจากตาประมาณ 1 นิ้ว ในช่วงกลางคืนก่อนนอนวันละ 1 ครั้งนานประมาณ 1 เดือน แพทย์อธิบายว่า

“อาจมีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้นหลังผ่าตัด จนทำให้การมองเห็นไม่ดีตามที่คาดหวังไว้ก็ได้ เช่น เลือดออกในลูกตา การติด

เชื้อในลูกตา จอประสาทตาบวม จอประสาทตาลอก ต้อหิน การติดเชื้อเลนส์แก้วตา เคลื่อนที่ไปจากเดิม เปลือกเลนส์ขุ่น และถ้ามีอาการรุนแรงอาจทำให้ตาบอดได้ ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้อาจเกิดหลังผ่าตัดทันที อาจเกิดนานเป็นวัน เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปีก็ได้ ดังนั้นจึงขอแนะนำการปฏิบัติตัวหลังผ่าตัดต้อกระจกและใส่เลนส์เทียม คือ ระยะเวลา 1 เดือนแรก ห้ามทำกิจกรรมที่จะกระทบกระเทือนตา ได้แก่ ห้ามไอ หรือจามแรงๆ แต่ถ้าจำเป็นพยายามไม่ไอ หรือจามเต็มที่ แปร่งฟันได้ แต่ต้องแปร่งเบาๆ ห้ามส่ายหน้า ห้ามยกของหนักเกิน 1 กิโลกรัม ห้ามนอนคว่ำ ห้ามก้มหน้าต่ำกว่าเอว ห้ามเบ่ง ถ่ายอุจจาระแรงๆ ห้ามขูดดิน กำฟืนซักผ้า ห้ามกวาดบ้านและทำอาหาร ห้ามทาแป้งที่หน้าเพื่อไม่ให้ฝุ่นละอองเข้าตา ห้ามขยี้ตา ห้ามใช้ผ้าทุกชนิดหรือกระดาษชำระเช็ดตา ห้ามใช้สายตามาก เช่น อ่านหนังสือหรือดูโทรทัศน์ ติดต่อกันนานเกินกว่าครึ่งชั่วโมง ห้ามอุ้มเด็ก หรือเล่นกับเด็ก ห้ามคลุกคลีกับสัตว์เลี้ยง ห้าม

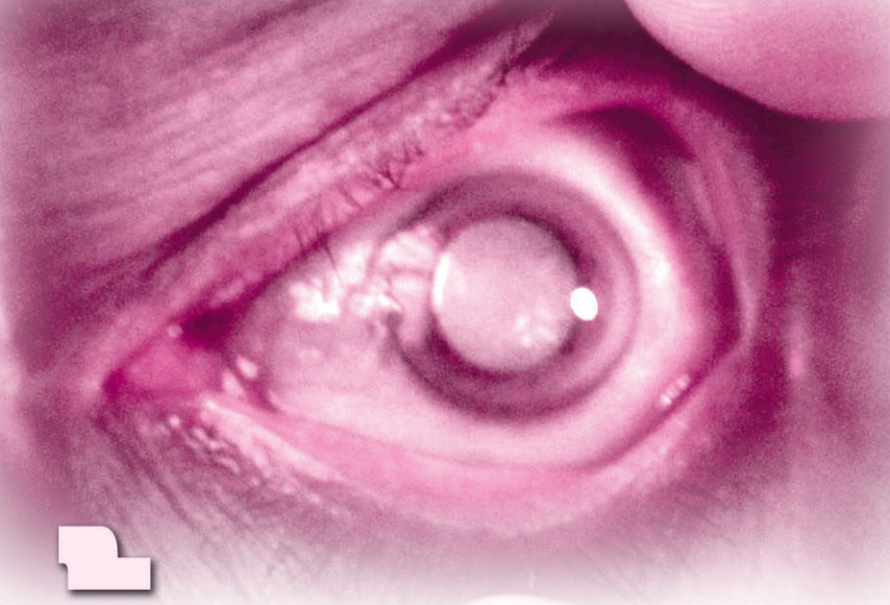
มองไปกลางแดด ให้สวมแว่นกันแดดก่อนออกนอกบ้านในเวลากลางวัน ห้ามตำหมากเอง แต่เคี้ยวหมากได้ ไม่ควรเดินทางไกลโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเดินทางที่กระทบกระเทือนมากๆ และมีฝุ่นละออง และให้ครอบตาเวลานอนทั้งกลางวันและกลางคืนเพื่อป้องกันการขยี้ตา...

...ส่วนในช่วงเดือนที่สองหลังการผ่าตัดนั้น ยังคงห้ามล้างหน้า ให้ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำบิดหมาดๆ เช็ดหน้าเบาๆ ห้ามสระผมเอง แต่ควรนอนให้คนอื่นสระให้ และให้อาบน้ำได้ตั้งแต่คอลงมา โดยระวังอย่าให้น้ำเข้าตา”

แพทย์อนุญาตให้มาเรียนกลับบ้านได้ และนัดให้มาตรวจอีกใน 2 สัปดาห์ ต่อมา แพทย์ย้ำว่า ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น ตาแดง ปวดตามาก ตามัวลง มีขี้ตาออกมามากให้รีบมาพบแพทย์ก่อนวันนัดได้ หลังจากนั้นอีก 2 เดือนต่อมา มาเรียนสามารถมองเห็นภาพต่างๆ ได้ชัดเจนมากขึ้น และเธอดังใจว่าจะไปผ่าตัดตาอีกข้างหนึ่งตามระยะเวลาที่แพทย์จะกำหนดให้



ผ่าตัด



ต้อกระจก

หลังบ้านสีเทา
ตอน

“On tour- Kashmir!” (1)



“If there are Heaven on Earth, Here! Here! Here! Kashmir!”
“ถ้าหากจะมีสวรรค์บนพื้นแผ่นดินแล้วล่ะก็ ที่นี่! ที่นี่! ที่นี่! แคชเมียร์!”

คือคำกล่าวขานหวานๆของผู้คนที่มีโอกาสได้ไปเยือนดินแดนที่อยู่เหนือสุดของประเทศอินเดีย เข้าใจได้ว่าเป็นคำกล่าวที่รำลึกถึงถึงความสวยงามที่ไม่น่าเชื่อว่าจะมีอยู่จริงบนโลกใบนี้

“แคชเมียร์” หรือ “แคชเมียร์” ตามสำเนียงที่คนอินเดียและคนท้องถิ่นใช้เรียกกันเป็นดินแดนที่อยู่ในรัฐ “Jammu and Kashmir” เหนือสุดของประเทศอินเดีย ประกอบไปด้วย 3 พื้นที่หลักคือ แควันจัมมู แควันแคชเมียร์ และแควันลัดดัค เป็นภูมิภาคประเทศทั้งดงมาลงกลางหุบเขาหิมาลัย มีเขตแดนติดต่อกับประเทศปากีสถาน และที่ราบสูงทิเบต ด้วยพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 222,000 ตารางกิโลเมตร เนื่องจากมีอาณาเขตติดต่อกันหลายประเทศ และลักษณะภูมิประเทศเป็นเทือกเขา ดินแดนแคช

เมียร์จึงหลากหลายไปด้วยลักษณะของภูมิประเทศ ทั้งเทือกเขา พื้นที่ราบ ทะเลสาบ ทุ่งนา ทุ่งหญ้า รวมทั้งความแตกต่างทางศาสนา และชนชาติ

“แคชเมียร์” ถือเป็นจุดบรรจบของศาสนาและวัฒนธรรม จากประวัติศาสตร์อันยาวนานที่แผ่นดินแคชเมียร์ ผ่านความร้อน หนาว และเดือดร้อนจากภัยสงครามที่ยาวนาน ได้หล่อหลอมให้ชาวแคชเมียร์เป็นคนที่มีความสุขภาพ อ่อนน้อม รักความสงบ มีความงามอยู่ในใจ ซึ่งผู้ไปเยือนสามารถสัมผัสได้ด้วยความรู้สึกและจากแววตาที่เป็น

มิตร ด้วยธรรมชาติที่งดงามนั่นเอง ทำให้ชาวแคชเมียร์ มีความเป็นศิลปินในตัว และถ่ายทอดผลงานด้วยฝีมือที่เลื่องชื่อ เช่น ผ้าและ



เด็ก ๆ ในแคชเมียร์



พรมแดนเมียร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพรมแดนเมียร์ที่มีความสวยงามประณีตจนได้รับการจัดอันดับว่าสวยงามเป็นอันดับสองรองจากพรมเปอร์เซีย

แต่เสน่ห์และความงามของแดนเมียร์กลับถูกบดบังด้วยภาพของความรุนแรงและสถานการณ์ความขัดแย้งทางการเมืองในอดีต ทั้งปัญหาการสู้รบระหว่าง อินเดียกับปากีสถาน ภาพเหตุการณ์ลูกฮือประท้วงของชนกลุ่มใหญ่ในพื้นที่กับความรู้สึกที่ไม่ได้รับความเป็นธรรมจากอำนาจรัฐจนนำไปสู่การปราบปรามอย่างรุนแรง เหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้ค่อยๆ ถักทอเป็นม่านสีเทาบางๆ ขึ้นมาปิดกั้นความงดงามของธรรมชาติ วิถีชีวิต วัฒนธรรม และความงามแห่งศิลป์ ของพื้นที่กับโลกภายนอก มันจึงเป็นเงื่อนไขความท้าทายเล็กๆ ให้ผู้ที่หลงใหลในคำกล่าวขานของมนต์เสน่ห์ความงามแห่งแดนเมียร์ ก้าวข้ามด้วยไฟฝันว่าวันหนึ่งจะต้องเดินทางมาเยือนแดนเมียร์สักครั้ง

“ลิปปากเล่า ไม่เท่าหนึ่งตาสัมผัสเอง”

ด้วยความกดดันของอากาศที่กำลังจะร้อนระอุ ทะลุ 47 องศาในยามฤดูร้อนของเมืองอาลีการ์ บวกกับคำเชื้อเชิญของเพื่อนนักศึกษาชาวแดนเมียร์ ผมและเพื่อนนักเรียนไทยอีก 3 ชีวิตจึงไม่รีรอที่จะจัดสัมภาระออกเดินทาง โดยเป้าหมายแรกของเราคือ ชินากัร ถิ่นทะเลสาบกลางหุบเขาหิมะ เมืองหลวงของแคว้นแดนเมียร์ ภาพความงดงามและเสน่ห์หลังม่านสีเทาที่ได้ไปสัมผัส จะได้นำมาเล่าสู่กันฟังต่อไปในฉบับหน้า....



ผู้ผลิตรถยนต์หลายบริษัทได้พยายามที่จะคิดค้นและผลิตรถยนต์ที่ใช้ไฟฟ้าที่ใช้ทั่วไปตามบ้านเป็นพลังงานเพียงอย่างเดียว ขับเคลื่อนด้วยมอเตอร์ไฟฟ้าสามารถวิ่งอยู่บนท้องถนนเหมือนรถยนต์ที่ใช้เชื้อเพลิงอื่น และเป็นยานพาหนะที่ไม่จำเป็นต้องมีท่อไอเสีย เพราะไม่มีการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาเลย รถไฟฟ้ามีการออกวางจำหน่ายจริงแล้วหลายรุ่นและบางส่วนได้นำเข้ามาขายในประเทศไทยด้วย แต่ปัจจุบันในประเทศไทยยังไม่มีจุดชาร์จหรือสถานีชาร์จ เช่นเดียวกันกับปั๊มน้ำมัน

รถไฟฟ้าที่จะกล่าวถึงในที่นี้ เป็นรถไฟฟ้าที่จำหน่ายจริงรุ่นแรกของโลก ถูกผลิตมาให้ใช้งานได้โดยไม่ยุ่งยากซับซ้อน ขับเคลื่อนด้วยมอเตอร์ไฟฟ้าขนาด 80 กิโลวัตต์ ให้กำลังสูงสุด 109 แรงม้า แรงบิด 28.5 กก.-ม. อัตราเร่ง 0 - 100 กิโลเมตรต่อชั่วโมง 11.9 วินาที ความเร็วสูงสุดราว 140 กิโลเมตรต่อชั่วโมง สามารถวิ่งทำระยะทางได้ประมาณ 160 กิโลเมตรต่อการชาร์จจนเต็ม 1 ครั้ง ซึ่งหากเป็นไฟฟ้า 220 โวลต์จะใช้เวลาชาร์จประมาณ 8 ชั่วโมง เพียง

พอสำหรับการใช้งานในเมือง และมีระบบชาร์จเร่งด่วน 30 นาที ได้พลังงาน 80% แต่ก็ไม่ควรชาร์จแบบด่วนบ่อยๆ

หลายคนอาจสงสัยถึงอัตราการสิ้นเปลืองค่าไฟฟ้า การชาร์จไฟจนเต็มหนึ่งครั้งจะใช้พลังงานไฟฟ้า 35.2 หน่วย ซึ่งค่าไฟฟ้าปัจจุบันของบ้านเรามากประมาณ 140 บาท และถ้าคำนวณเปรียบเทียบการใช้พลังงานไฟฟ้ากับน้ำมันเบนซิน ตัวเลขที่ออกมาประมาณ 50 กว่ากิโลเมตรต่อ 1 ลิตร

ปัจจุบันรถไฟฟ้ารุ่นนี้จำหน่ายอยู่ในหลายประเทศและมีผู้นำเข้ามาจำหน่ายในประเทศไทยแล้ว แต่ราคาค่อนข้างแพงอยู่ ราคาขายที่ญี่ปุ่นประมาณ 1,200,000 บาท ลองจินตนาการว่าหากรถทุกคันไม่ปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาเลย อากาศบนท้องถนนจะสะอาดขึ้นเพียงใด ปัญหาโลกร้อนก็จะหมดไป แต่ทั้งนี้การผลิตไฟฟ้าควรต้องใช้พลังงานพลังลม พลังคลื่น หรือพลังงานในการผลิต





ปัจจุบันประเทศไทยกำลังประสบกับปัญหามากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเกี่ยวกับค่าครองชีพ ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาที่ทำกินของเกษตรกร ปัญหาการทำลายป่า ปัญหาการบุกรุกป่าสงวน และอื่นๆ ที่รอรัฐบาลใหม่เข้ามาแก้ไข แต่อยากให้คนไทยมองย้อนไปในอดีตถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในประเทศหลายอย่างเกิดขึ้นจากความหย่อนยานของเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ ที่ในที่สุดสิ่งที่ผิดกฎหมายต่างๆ เหล่านั้นก็จำต้องถูกแก้ไขให้เป็นเรื่องที่ถูกกฎหมาย และเป็นที่ยอมรับ ถึงแม้มันจะสร้างปัญหาให้กับสังคม หรือมันจะขัดกับคำสอนของศาสนาก็ตาม สิ่งที่ไม่ถูกต้องในอดีต เช่น หาบเร่แผงลอยที่วางขายบนทางเท้า จากเดิมมีไม่มาก แต่ก็ปล่อยให้มีความหนาแน่นจนผู้คนแทบจะไม่มีทางเดินเท้า ขณะที่บางแห่งผู้คนต้องลงไปเดินบนท้องถนน แต่ในที่สุดทางการก็ต้องตีเส้นให้ขายได้ถูกต้องตามกฎหมายเพราะไม่สามารถแก้ไขได้ รถกระบะถูกดัดแปลงเป็นรถโดยสารที่มีที่นั่งสองแถว (ตอนหลังกลายมาเป็นรถ mini bus) วิ่งทับเส้นทางรถโดยสารประจำทาง และขาดระเบียบวินัยในการขับจน

เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ และรุดติระยะแรกก็มีไม่มาก แต่ก็ปล่อยให้มีความหนาแน่นในที่สุดกรมการขนส่งทางบกก็ต้องยอมออกป้ายทะเบียนเหลืองให้วิ่งได้ถูกต้องตามกฎหมาย รถจักรยานยนต์ รั้งจางที่ผิดกฎหมาย ระยะแรกก็มีไม่มาก แต่ก็ปล่อยให้มีความหนาแน่นในที่สุดก็อนุญาตให้ไปขึ้นทะเบียนกับหน่วยงานท้องถิ่นให้กลายเป็นรถกฎหมาย ส่วนรถตู้ปรับอากาศออกมาวิ่งรับส่งผู้โดยสาร ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัดที่วิ่งทับเส้นทางรถโดยสารประจำทาง และเป็นปัญหาเรื่องการจราจรบนท้องถนน ในระยะแรกก็มีไม่มาก แต่ก็ปล่อยให้มีความหนาแน่นในที่สุด กรมการขนส่งทางบก และ ขสมก. ก็ทำให้รถกฎหมายเสีย ยังมีป่าสงวนที่เกษตรกรเข้าไปบุกรุกแผ้วถางเพื่อทำการเกษตร แรกๆ ก็มีไม่มาก แต่พอมันมากขึ้นก็นำป่าสงวนนั้นมาแปรสภาพเป็น สปก. แจกจ่ายแก่เกษตรกรโดยมีข้อแม้ว่าต้องทำการเกษตรเท่านั้น แต่ต่อมาพื้นที่ สปก. ที่อยู่ในทำเลที่ดีเหมาะสำหรับเป็นแหล่งท่องเที่ยวบางส่วนก็ถูกขายสิทธิ์ให้กับนายทุนเพื่อทำเป็นสถานที่พักผ่อนของนักท่องเที่ยว ซึ่งระยะแรกก็มีไม่มาก แต่พอ

มากเข้า หน่วยงานที่เกี่ยวข้องก็ออกมาซึ่งซึ่งจะให้รถถอน และในที่สุดก็คงลงเอยเช่นเดียวกับเรื่องอื่นๆ ในอดีต

นอกจากนั้นยังมีเรื่องต่างๆ ที่ขัดกับคำสอนทางศาสนา เช่น การพนัน และสิ่งผิดศีลธรรม ซึ่งในปัจจุบันก็มีบ่อนการพนันที่ถูกต้องตามกฎหมายมากมายไม่ว่าจะเป็นสนามม้า สนามมวย บ่อนไก่ สลากกินแบ่งฯ ฯลฯ ส่วนสิ่งผิดศีลธรรมเช่นสุรา ทั้งในประเทศ และจากต่างประเทศ อีกทั้งยังมีกระแช่ และอื่นๆ ต่างก็เป็นสิ่งที่ถูกกฎหมายไปหมดแล้ว จนไม่แน่ใจว่าปัจจุบัน เยาวชนจะแยกแยะออกหรือไม่ว่าอะไรเป็นสิ่งต้องห้ามทางศาสนา และอะไรเป็นสิ่งที่ศาสนานอกมตินี้ ซึ่งไม่แน่ว่ารัฐบาลในอนาคตจะแปลงสิ่งที่ผิดกฎหมาย และผิดศีลธรรมอะไรให้กลายเป็นสิ่งที่ถูกต้องตามกฎหมายอีก

นี่แหละประชาธิปไตยแบบไทยๆ ใครจะทำอะไรก็ได้ที่ใจปรารถนา ไม่ต้องใส่ใจว่าสิ่งนั้นจะขัดกับศีลธรรมอันดีงาม หรือระเบียบวินัยส่วนร่วมหรือไม่ประการใด นี่แหละประเทศไทย

ความสำคัญ

การดำเนินงาน

ระบบ



ชะกาดถือเป็นส่วนหนึ่งในจริยธรรมอันดีของอัลอิสลาม ซึ่งจะทำให้เกิดความเสมอภาค ความเมตตา โอ้อ้อมอารี การช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกัน และเป็นการทำลายความชั่วช้า เลวทรามแบบต่างๆ ที่จะมาลบล้างความผาสุก และความปลอดภัย รวมถึงทุกๆ สิ่งที่ต้องด้านความร่มเย็นของโลกนี้และโลกหน้า อัลลอฮ์ (ซุบฮาน) ทรงบันดาลให้ชะกาดเป็นการชำระล้างความตระหนี่อันโสมมไปจากเจ้าของทรัพย์สิน และเป็นการสร้างความเสมอภาคระหว่างปวงบ่าวของพระองค์ในทรัพย์สินที่พระองค์ทรงประทานให้พวกเขาและยังเป็นการช่วยเหลือจากบรรดาคนที่ร่ำรวย ต่อบรรดาคนที่ยากจนที่ไม่สามารถประกอบอาชีพ หรือผู้ที่มีรายได้ไม่พอจะดำรงชีวิต อีกทั้งเป็นการสร้างสันติภาพที่แท้จริง ซึ่งมันจะเกิดขึ้นไม่ได้ตราบดีที่มีคนบางกลุ่มเป็นผู้หิวโหย ดังนั้นถ้าหากระบบชะกาดได้รับการจัดการอย่างมีระบบสอดคล้องตามศาสนบัญญัติ ชะกาดจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจอย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเหลื่อมล้ำของสังคม โดยการกระจายรายได้จากคนรวยมาสู่คนจนและยังเป็นการกระชับความสัมพันธ์แห่งความเป็นพี่น้องมุสลิมอีกด้วย

ในปัจจุบันการบริหารจัดการระบบชะกาดยังไม่มีการจัดการที่เป็นระบบ อันเนื่องมาจากหลายสาเหตุ อาทิเช่น การขาดความร่วมมือจากผู้รู้ผู้ชำนาญการ ขาดองค์ความรู้ในการบริหารจัดการ เป็นต้น

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการบริหารจัดการระบบชะกาดให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม โดยส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดกองทุนชะกาดขึ้นในชุมชนมุสลิมต่างๆ เพื่อให้ระบบชะกาดนั้นได้รับการจัดการบริหารอย่างมีระบบ มีประสิทธิภาพ และสอดคล้องตามศาสนบัญญัติ ซึ่งจะส่งผลให้มุสลิมหรือผู้ปฏิบัติชะกาด ได้รับผลประโยชน์อย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย และทำให้มุสลิมไทยมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีความสุขทั้งด้านร่างกายและจิตใจหรือที่เรียกว่าการมีสุขภาวะที่ดี นั่นเอง

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 ***



สร้างสุขมุสลิมไทย

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย
มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สสม. และ สมาคมโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามแห่งประเทศไทย จัดโครงการกีฬาสาธิตนานาชาติ 54 ณ โรงเรียนอิสลามศรียะบูลี อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2554 โดยในครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 1,600 คน

สสม. โดย ศูนย์ประสานงานภาคกลางร่วมกับ หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของสมาคมแพทย์มุสลิม จัดโครงการออกหน่วยบริการทางการแพทย์เคลื่อนที่ ให้บริการทางการแพทย์ของหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ สมาคมแพทย์มุสลิม เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2554 อากนิตรกรรม ที่ มัสยิดนาศาล์อิสลาม (สะพานยาว) ม.2 อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา และในวันที่ 9 กรกฎาคม 2554 อากนิตรกรรมที่ โรงเรียนฟ้าริ้วตูดิน ม.1 ต.สามพระยา อ.มะอ้า จ.เพชรบุรี



สสม. โดยศูนย์ประสานงานภาคอีสาน จัดโครงการเด็กอีสานต้านเหล้า เมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2554 ณ โรงเรียนอนุบาลสันติธรรมวิทยา ต.โนนสูง อ.เมือง จ.อุดรธานี โดยมีกิจกรรมหลักๆ อยู่ 3 กิจกรรม คือ



1. การเสวนาเพื่อหาแนวทางในการรณรงค์ และสร้างค่านิยมเด็กอีสานต้านเหล้าให้เกิดขึ้น ในโรงเรียนต่างๆ ในเขตตำบลโนนสูง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

2. การจัดกิจกรรมภายในแต่ละโรงเรียน อาทิ เช่น การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับ ผลกระทบของเหล้าต่อเยาวชนไทย จัดให้มีการประกวดเขียนเรียงความต่อต้านเหล้า พลัสของการดื่มเหล้า และ การจัดแข่งขัน กีฬาสามัคคีพันธ์เด็กอีสานต้านเหล้า เป็นต้น



3. กิจกรรมร่วมกันของกลุ่มเครือข่ายเด็กอีสานต้านเหล้าโดยครูจากโรงเรียนทั้งหมด 3 โรงเรียนในเขตตำบลโนนสูง โดยทั้ง 3 โรงเรียนจะเป็นแม่แบบที่ต้นของเครือข่ายเด็กอีสานต้านเหล้า นำโดยคณะครู ทั้ง 3 โรงเรียน และมีกิจกรรมร่วมกัน ในกิจกรรมสุดท้ายของโครงการเด็กอีสานต้านเหล้า

สสม. โดยศูนย์ประสานงานภาคใต้ตอนบน จัดโครงการ ค่ายเยาวชนอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม สู่การเรียนรู้จัดการขยะลดภาวะโลกร้อน(ครั้งที่ 1) ณ โรงเรียนบ้านบางสำโรง ต.ท่าทองใหม่ อ.ท่ายาง จ.สุราษฎร์ธานี เมื่อวันที่ 17 - 19 มิถุนายน 2554 ที่ฟาร์ม



สสม. ร่วมกับ สำนักงานการศึกษาเอกชนอำเภอหนองจิก และ สถาบันศึกษาปอเนาะพัฒนาเยาวชน อ.หนองจิก จ.ปัตตานี จัดทำ MOU ความร่วมมือโครงการปอเนาะสร้างสุข เมื่อวันที่ 28 กรกฎาคม 2554 ที่ฟาร์ม ในภาพ อ.ฮาซัน หะยีมียัง พบผู้ประสานงานภาคใต้ตอนล่างฯ ให้สัมภาษณ์กับสถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบกช่อง 5