



# ສຸຂສາຮະ

ປັກ 8 ອັບຕົກ 92 ປະຈຳເດືອນ ສິງຫາຄົມ 2554



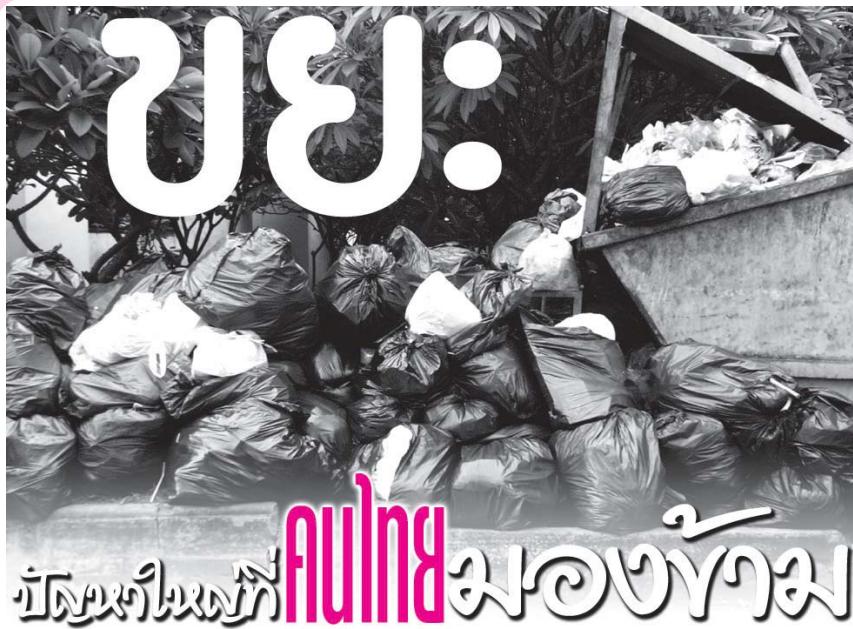
*Ramadan  
Subarak*



ແພນງານສຮ້າງເສຣນສຸຂກວະນຸສລິມໄກຍ

ນຸລັນອີສຮ້າງສຸຂນຸສລິມໄກຍ (ສສມ.)





ปัจจุบันขยะ เป็นปัญหาที่มีน้ำหนักจะยิ่งมีมากขึ้นเรื่อยๆ ขยะตัวการอันดับหนึ่งก็คือพลาสติกที่เราใช้ในแต่ละวัน พลาสติกที่วันนี้มีหลายชนิดแต่ที่นิยมใช้ในชีวิตประจำวัน มี 2 ประเภทคือ “ถุงเย็น” ทำมาจากพอลิเอทิลีน (PE) และ “ถุงร้อน” ทำมาจากพอลิไพริลีน (PP) มีการคำนวณว่าในกระบวนการผลิตถุงพลาสติก 1 ใน จะปล่อยก๊าซคาร์บอน dioxide 0.2 กิโลกรัม ลดคิดถูว่าถ้าใน 1 วัน เราใช้ถุงพลาสติก 5 ใน แล้วทั้งเป็นขยะ ก็เท่ากับว่าปล่อยก๊าซคาร์บอนจากการใช้ถุงพลาสติก 1 กิโลกรัม หรือถ้าคิดเป็นปีก็เท่ากับ 365 กิโลกรัม

วิธีการในการกำจัดส่วนใหญ่นั้นคือการเผาและฝังกลบ ยิ่งนับวันพื้นดินที่เจาไว้ฝังขยะเหล่านั้นก็ยิ่งน้อยลง เมื่อพื้นดินไม่มีที่พ่อจะให้ฝังกลบ ขยายพากนี้จึงถูกโยนลงทะเล ออกไปในมหาสมุทร แต่ละปีมีขยะในมหาสมุทรถึง 6 ล้าน 4 แสนตัน ซึ่งขยายเหล่านั้น 89 เปอร์เซ็นต์ เป็นขยะพลาสติก จากการสำรวจ พบร่วม ทุกๆ 1 ตารางกิโลเมตร มีขยะพลาสติกมากกว่า 13,000 ชิ้น นี้เป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้นแล้ว ที่น่าเป็นห่วงก็คือขยะพลาสติกที่ลอยอยู่ในมหาสมุทรเป็นชิ้นๆ ซึ่งตอนนี้ถูกจ่ายเป็นถังขยะใบใหญ่ รวมๆ กันแล้วกินพื้นที่ขนาดใหญ่กว่าพื้นที่รัฐเท็กซัสถึง 2 เท่า และสาเหตุที่ลักษณะนี้มีสาเหตุที่สำคัญที่สุดคือ การกินขยะพิษนี้เข้าไป

ในประเทศไทยมีจำนวนขยะ 34 ล้านตันต่อปี เยอะรอนนี 48 ล้านตัน ญี่ปุ่น 52 ล้านตัน รัสเซีย 200 ล้านตัน และสหรัฐอเมริกา มี

#### ขยะเพิ่มขึ้นอีกเท่าไร?

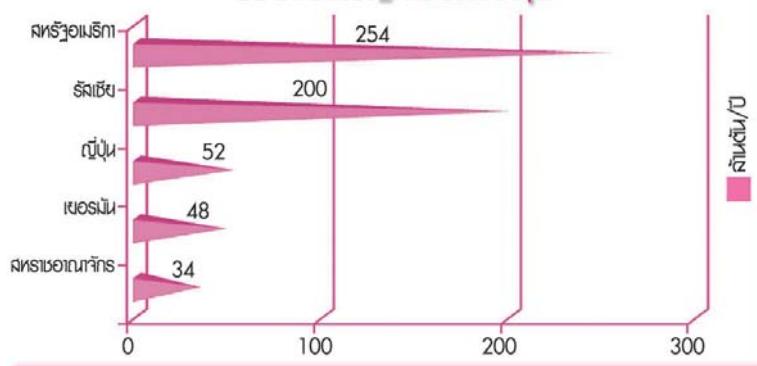
ประเทศไทยกุญแจ สกอตแลนด์ เวลส์ ใช้วิธีจัดเก็บภาษีถุงพลาสติกใหม่ทุกใบจากผู้ซื้อสินค้าในชูเปอร์มาร์เก็ต ห้างสรรพสินค้าในอัตรา 9 เพนนี หรือประมาณในละ 7 บาท โดยมีแนวคิดที่ว่า ถ้าลูกค้านำถุงพลาสติกมาใส่ของเอง เท่ากับเป็นการใช้ถุงช้า ไม่ต้องเสียภาษีถุงใหม่ น้ำดื่มใจที่เรื่องดีๆ แบบนี้ชูเปอร์มาร์เก็ตในบ้านเรายาหลายแห่งก็นำมาใช้มีการลดราคาสินค้าให้ แต่ที่น่าเสียใจอยู่ตรงที่ยังไม่ค่อยมีผู้บริโภคสนใจ หรือว่าส่วนลดที่ให้นั้นยังไม่เร้าใจ

ที่สำคัญเรายาทุกคนควรจะมีส่วนในการช่วยกันดูแลโลกในนี้ให้น่าอยู่ต่อไปโดยไม่คำนึงถึงเพียงความสะอาดสวยงามเท่านั้น เช่นเดียวกับการที่เราทำเป็นเยี่ยมเมื่อส่วนนี้ ปัจจุบันขยะ ก็ไม่ต่างกับการภาคราชยะเข้าไปได้ พร้อม จริงอยู่ที่เรารู้จักไม่เห็นมันในตอนแรก แต่สุดท้ายแล้วเราเองที่ต้องเหนื่อยกับการจัดการมันอยู่ดี

ที่มา :

[www.thairath.co.th](http://www.thairath.co.th), [www.Ch7.com](http://www.Ch7.com)

ประเทศที่มีปัญหาขยะมากที่สุด



จำนวนขยะในประเทศไทย





การเดินขบวนต่อต้านบุหรี่ในปากศรีบาน

# บุหรี่ กับการ สร้าง สุขภาพ ดีๆ

บุหรี่เป็นยาสูบที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในทุกสังคมไม่ว่าในสังคมมุสลิมทั้งนี้ เพราะความไม่ชัดเจนในบทบัญญัติเกี่ยวกับบุหรี่ จึงมีความจำเป็นจะต้องศึกษาจุดยืนของอิสลามเกี่ยวกับบุหรี่โดยใช้หลักฐานต่างๆ ของการกำหนดบทบัญญัติในอิสลาม

บุหรี่เป็นผลิตภัณฑ์ของยาสูบซึ่งมีแหล่งกำเนิดอยู่ในทวีปอเมริกาใต้ ภายหลังจากการต้นพืชไม่นานก็ได้มีการนำบุหรี่ไปยังประเทศสเปนและไปยังประเทศอังกฤษตามลำดับ ในที่สุดก็ถูกนำไปสู่โลกอาหารในราปีค.ศ. 1590 ในช่วงแรกๆ ที่บุหรี่เริ่มแพร่หลายในโลกอิสลาม บรรดาคนกฎหมายก็ได้พิจารณาผลิตภัณฑ์ใหม่ที่เริ่มเป็นที่รู้จักของสังคมมุสลิม ว่ามีสถานะอย่างไรในบทบัญญัติอิสลาม เมื่อพากษาเห็นว่ามันเป็นไฟและควรที่ถูกสูบไปโดยมนุษย์ พากษาตกลงว่าบุหรี่ถูกห้ามโดยสิ้นเชิง ขณะเดียวกันก็ได้รับแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับบุหรี่ว่า มันเป็นสาเหตุทำให้เกิดความมีน้ำ分และหลอกหลอนทั้งทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย บรรดาคนกฎหมายล้มยันนักดื่มในการกำหนดบทบัญญัติของบุหรี่ว่า เป็นลิ้งต้องห้ามทั้งได้กำหนดบทลงโทษหรือค่าปรับที่แตกต่างกันทั้งที่มีผู้กำหนดบทลงโทษเช่นเดียวกับการดื่มสุราซึ่งเป็นทัศนะของนักกฎหมายอิสลาม แห่งนั้นดูน้ำหนักสมควรระเบียบ จนถึงการประหารชีวิตซึ่งเป็นบทลงโทษในสมัยสุลต่านมุรอดแห่งราชวงศ์คอตติมัน ทั้งนี้เป็นไปตามทัศนะของนักกฎหมายอิสลามที่เห็นว่าการสูบบุหรี่นั้นเป็นลิ้งต้องห้าม

แต่ในเมื่อระยะเวลาได้เปลี่ยนแปลงไปได้เริ่มมีการอ้างว่าบุหรี่นั้นมีประโยชน์ในการรักษาโรคหลายโรคด้วยกัน จากนั้นมีกลุ่มนายแพทย์จากประเทศตะวันตกมีความเห็นว่าบุหรี่นั้นมีประโยชน์ต่อผู้สูบ ผลดังกล่าวได้alamไปยังโลกมุสลิมโดยเห็นว่าบุหรี่นั้นมีประโยชน์ในการรักษาโรคปวดหัว, นอนไม่หลับ, ความเครียด, โรคกระเพาะ, โรคลำไส้, โรคระบบหายใจ และโรคเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ เป็นต้น

ข้อมูลดังกล่าวมีอิทธิพลต่อทัศนะของบรรดาคนกฎหมายอิสลามสมัยนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บรรดาคนกฎหมายเหล่านั้นได้ทบทวนจุดยืนของอิสลามที่มีต่อบุหรี่ แม้จะมีบางท่านที่ตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับข้อมูลดังกล่าว ก็ตาม ในที่สุดก็ได้เปลี่ยนบทบัญญัติเกี่ยวกับบุหรี่ในลักษณะที่ลดจากหนักเป็นเบา จากผลของข้อมูลที่ว่ามัน นักกฎหมายอิสลามสมัยนั้นได้กำหนดบทบัญญัติการสูบบุหรี่เป็น 5 ระดับ คือ (1) เป็นลิ้งต้องห้ามหากบุหรี่นั้นเป็นอันตราย (2) เป็นลิ้งที่ไม่ควรหากเป็นการสร้างความเดือด



ร้อนแก่ผู้อื่น (3) เป็นลิ่งอนุมติหากไม่มีหลักฐานยืนยันว่าเป็นอันตราย (4) เป็นสิ่งที่ควรสูบหากคาดว่าจะเป็นประโยชน์และ (5) เป็นลิ่งที่ต้องกระทำ (สูบ) หากเป็นทางเดียวในการรักษาโดยมีหลักฐานที่เชื่อถือได้

加到文來去到เปลี่ยนแปลงไป งานวิจัยมากมายที่นำเข้าถือได้เพียงเพร่สู่สาธารณะได้กล่าวถึงพิษภัยและโทษอันมหันต์ของบุหรี่องค์กรอนามัยโลกได้ระบุในรายงาน ปีค.ศ.1975 ว่า “ผู้ที่เสียชีวิตหรือใช้ชีวิตอย่างแร้งแต้นจากการสูบบุหรี่ มีจำนวนมากกว่าการเสียชีวิตที่เกิดจากโรคระบบด้วยร้ายแรง เช่น อหิวาตโรค, ไข้ทรพิษ, โรคเรื้อรัง, วัณโรค, ไฟฟอยด์, ไข้รากสาธรรมาภัย” รายงานดังกล่าวยังได้ระบุอีกด้วยว่า “การหยุดสูบบุหรี่จะนำไปสู่การยกเว้นจากการสูบบุหรี่จะจำเป็นอย่างยิ่งจากวันนี้ โดยที่เครื่องมือทางการแพทย์ทั้งหมดไม่สามารถที่จะทำได้”

จากข้อมูลใหม่ดังกล่าว ความเห็นของนักกฎหมายอิสลามก็เริ่มเปลี่ยนแปลงในการกำหนดบทบัญญัติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ นักกฎหมายอิสลามส่วนหนึ่งเริ่มกำหนดบทบัญญัติที่สอดคล้องข้อเท็จจริงอันเป็นผลของการสูบบุหรี่ กล่าวคือ ในเมื่อการสูบบุหรี่นั้นจะนำมาซึ่งโรคร้ายหายใจประการและแทนไม่เห็นมีประโยชน์เลย การสูบบุหรี่ตามหลักการของอิสลามก็ถือว่าเป็นลิ่งด้วยห้ามโดยไม่มีข้อแม้หรือข้อหงส์ัย กรณั้นก็ตามยังมีนักกฎหมายอิสลามส่วนหนึ่งที่ยังไม่เห็นด้วยกับข้อกำหนดดังกล่าว โดยเห็นว่าการสูบบุหรี่นั้นเป็นลิ่งไม่ควรกระทำเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ความเห็นที่ว่าการสูบบุหรี่เป็นลิ่งด้วยห้ามเป็นความเห็นที่เริ่มแพร่ขยายและเป็นที่ยอมรับอย่างรวดเร็วในแวดวงนักกฎหมายอิสลาม เพราะมีเหตุผลสนับสนุนอย่างชัดเจน

### เหตุผลในการห้ามสูบบุหรี่

ภายนอกมีการเผยแพร่ว่างวิจัยที่ปัจจุบันนี้พิษภัยของบุหรี่ ทัศนะของนักกฎหมายอิสลาม เมื่อประมาณสิบกว่าปีที่ผ่านมา ก็เริ่มเปลี่ยนทิศทางโดยเห็นว่าการสูบบุหรี่เป็นลิ่งด้วยห้ามตามบทบัญญัติของอิสลาม โดยมีเหตุผลสนับสนุนดังต่อไปนี้

ก - การสูบบุหรี่มีผลกระทบในทางลบต่อสุขภาพและนำไปสู่การเสียชีวิตหรือโรคเรื้อรัง บรรดาแพทย์เห็นคล้องด้วยกันว่าบุหรี่นั้นเป็นภัยต่อสุขภาพและชีวิต เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปตามหลักการอิสลามที่ถือว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นพิษเป็นภัยนั้นถือว่าหaram (ห้าม) อัลลอห์ได้ตรัสว่า

“และพวกเจ้าจะอย่าฝ่าตัวของพวกเจ้า แท้อัลลอห์อันนั้นมีความปรานีต่อพวกเจ้าเสมอ” (อันนิลอา: 29)

บรรดาศาสตราจารย์ (แพทย์) ดังกล่าวนั้น เป็นการห้ามมิให้มุลิมนำตัวเองไปสู่ความทายนะ

ข - การสูบบุหรี่เป็นการทำลายและเป็นการสูญเสียทรัพย์สิน วัตถุประสงค์ของทรัพย์สินคือเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ทางเดินทาง หนึ่งที่สอดคล้องกับหลักการของอิสลาม การนำอาทรัพย์สินไปใช้อันนั้นที่ไม่มีประโยชน์ใดๆเลย ก็ไม่แตกต่างอะไรเลยจากการทำลายทรัพย์สิน เป็นที่ทราบกันดีว่า การรักษาทรัพย์สินนั้น เป็นหนึ่งในห้ามเป็นประสาทหลักของกฎหมายอิสลาม ท่านนี้ (ซีอุลฯ) ได้กล่าวไว้ว่า

“แท้จริงอัลลอห์ได้ทรงห้ามพวกเจ้า ออกัญญาติกรรมการ กรรมผู้ดูแล กรรมบุษรา กรรมปฏิเสธ ให้ตามหน้าที่ และการรับที่ไม่ชอบ และได้ทรงเกลี้ยดพวกเจ้าในการซุบซิบ การถามมาก และการทำให้สูญเสียทรัพย์สิน” (รายงานโดยบุคุอรีและมุสลิม)

ประชาชนท่านใดได้อธิบายความหมายของ การให้สูญเสียทรัพย์สินว่า เป็นการใช้จ่ายเกินจำเป็น บางท่านอธิบายว่า เป็นการใช้จ่ายในทางด้วยห้าม การอธิบายที่น่าจะถูกต้องที่สุดคือใช้จ่ายในทางไม่ชอบด้วยหลักการของอิสลาม

นอกจากนั้นอิสลามได้กำหนด มาตรการหลายประการในการป้องกันทรัพย์สินของบุคคล ส่วนหนึ่งคือการห้ามใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย

ค - บุหรี่ถือได้ว่าเป็นลิ่งเลวทรามอย่างหนึ่ง ( من الخبرات ) อันเป็นลิ่งที่ห้ามนี้ (ซีอุลฯ) จะต้องห้ามปราบ อัลลอห์ตรัสว่า

“เชา(มุอัมมัด) จะทำการลิ่งเสียพวกเชาด้วยลิ่งที่ชอบธรรมและจะห้ามประมาจากลิ่งชั่วร้าย และจะอนุมติแก่พวกเชาสิ่งดีงามทั้งหลายและห้ามพวกเชาลิ่งเลวทรามทั้งหลาย” (อัลอะอรอฟ: 157)

ความเลวทรามของบุหรี่นั้น ปรากฏชัดนอกเหนือจากการสาหัสและกลิ่นของน้ำยาบุหรี่ ยังเป็นสาเหตุที่นำมาซึ่งโรคร้ายแรงแก่ผู้สูบบุหรี่ด้วย

จ - การสูบบุหรี่ไม่ได้เป็นเสมือนของกินหรือเครื่องดื่มที่ตอบสนองความต้องการของมนุษย์ตามปกติ ทั้งไม่ได้เป็นยาจักษาโรค ดังนั้นจึงถือว่าการสูบบุหรี่เป็นการกระทำที่เรื่องราว ซึ่งเป็นลิ่งด้วยห้ามตามหลักการอิสลามด้วยเหตุผลที่กล่าวมา

โปรดอ่านต่อไป

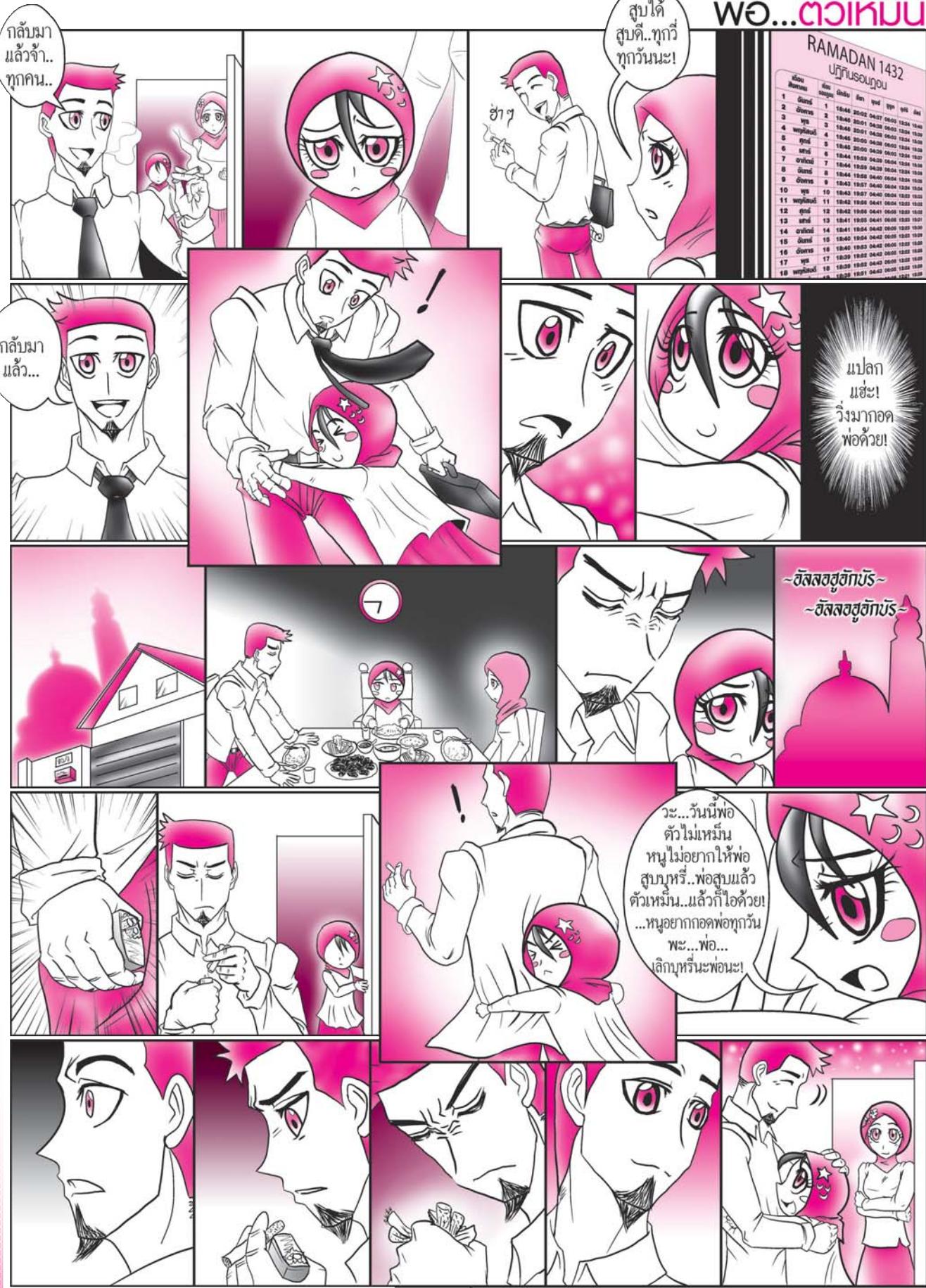
**ข้อสรุป**  
ทัศนะที่เปลี่ยนแปลงของนักกฎหมายอิสลามที่มีต่อนบุหรี่ตั้งแต่ประเทศมุสลิมเริ่มรู้จักบุหรี่นั้น เกิดจากข้อมูลที่เปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผลของการสูบบุหรี่ ณ วันนี้ข้อมูลเกี่ยวกับบุหรี่ในทุกด้านนั้นจะเป็นข้อสรุปที่ไม่อาจมีการเปลี่ยนแปลงอีกต่อไป ในเมื่อเป็นเช่นนี้ บทบัญญัติของอิสลามเกี่ยวกับบุหรี่ควรจะได้ข้อมูลเช่นเดียวกัน แม้ว่าไม่มีตัวบทจากอัลกุรอานหรือหะดีษเช่นเดียวกับสุรักฎาม อัลกุรอานได้กล่าวถึงสาเหตุการห้ามดื่มสุราในรูปของคำรามตอบดังนี้

“พวกเชาจะถูกห้ามเดียวกับสุราและการพนัน เจ้าจงตอบเด็กว่า ในทั้งสองมีบ้ามหันต์และมีประโยชน์มากมากแก่มนุษย์ แต่บ้ามหันต์ทั้งสองมันใหญ่กว่าประโยชน์ของทั้งสอง” (อัลบะกอร่าษะ: 219)

จะเห็นได้ว่าสุรานั้นอาจจะมีประโยชน์อยู่บ้าง แต่เพาะทอยของมันมากกว่า อิسلام จึงห้ามดื่มอย่างเด็ดขาด สำหรับบุหรี่นั้นหากประโยชน์จากมันไม่ได้เลย มีแต่โทษ จึงควรห้ามยิ่งกว่าสุราเสียอีก

นอกจากนั้นการสูบบุหรี่ยังเป็นการขัดกับเป้าประสงค์หลักของกฎหมายสองในท้าประการ ซึ่งประกอบด้วย(1) การป้องกันศาสนา (2) การป้องกันชีวิต (3) การป้องกันทรัพย์สิน (4) การป้องกันสายตระกูล และ (5) การป้องกันสติปัญญา บุหรี่นั้นจะทำลายเป้าหมายข้อที่ (2) และ (3) การสูบบุหรี่จึงเป็นลิ่งด้วยห้ามตามหลักการของศาสนาอิสลามด้วยเหตุผลที่กล่าวมา





Saw Palmetto หรือชื่อทางพุกษาศาสตร์คือ Serenoa repens เป็นพืชประเพทปาล์มในเลือยนิดหนึ่งพบในแแดนตะวันออกเฉียงใต้ของสหรัฐอเมริกา ส่วนที่นำมาใช้คือ ผล (Berry) เป็นสมุนไพรที่มีการศึกษามากกว่า 200 ปี แล้วได้รับการบรรจุในตำราสมุนไพรทั้งของอเมริกาและญี่ปุ่น ได้รับการยอมรับและเป็นที่นิยมมากที่สุดในการใช้ในผู้ป่วยที่มีปัญหาต่อมลูกหมากโต เพราะมีประสิทธิภาพดีเทียบเท่ากับยาแผนปัจจุบัน มีความปลอดภัยสูง ไม่พบผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายหรือมีผลต่อคุณภาพชีวิตที่อาจนำไปได้ในยาแผนปัจจุบันที่ใช้

นักวิจัยชาวญี่ปุ่นได้พบว่าสารสกัดจากผลปาล์มดังกล่าวมีฤทธิ์ที่มีประโยชน์สำหรับการรักษาภาวะต่อมลูกหมากโตที่ไม่ได้เกิดจากโรคมะเร็ง ภาวะต่อมลูกหมากโตเกิดจากเนื้อเยื่ออ่อนต่อมลูกหมากขยายตื้อขึ้นเบียดท่อปัสสาวะให้ตีบแคบลงในช่วงที่หัวปัสสาวะลดผ่านต่อมลูกหมาก ผู้ชายที่อายุเกิน 50 ปี มีปัญหาเรื่องน้ำกันมาก และผู้ชายอายุ 80 ปี เกือบร้อยละ 90 ก็เกิดปัญหานี้

จากการศึกษาวิจัยทางการแพทย์พบว่า สารสกัดจาก Saw Palmetto มีสรรพคุณดังนี้

- ช่วยให้ผู้ที่มีภาวะต่อมลูกหมากโตที่มีอาการน้อยหรืออาการปานกลาง มีอาการดีขึ้น ช่วยลดอาการถ่ายปัสสาวะออกได้ดีขึ้น ลดความถี่ในการต้องลุกขึ้นถ่ายปัสสาวะตอนกลางคืน

- ระงับอาการอักเสบ ซึ่งจะช่วยลดอาการของภาวะต่อมลูกหมากโตลงได้

- ไม่มีผลต่อระดับสารบ่งชี้มะเร็งต่อมลูกหมากในเลือด (PSA หรือ Prostate Specific Antigen) จึงไม่ปิดบังผลการตรวจสารดังกล่าว เมื่อน้ำที่พบในยารักษาต่อมลูกหมากโดยนิดเดียว

- ไม่มีผลข้างเคียงต่อมรรถภาพทางเพศ ความต้องการทางเพศ หรือภาวะความดันโลหิตต่ำ ที่อาจพบในยารักษาต่อมลูกหมากโดยนิดเดียว

- ช่วยป้องกันและชะลอไม่ให้ออร์โมน

Testosterone เปลี่ยนไปเป็น DHT (Dihydrotestosterone) และนอกจากนั้นยังช่วยยับยั้ง ความสามารถในการทำให้โครงสร้างฟ่อของ DHT Hair Revive ยังมีส่วนประกอบของ Nettle Root Extract ซึ่งจะ

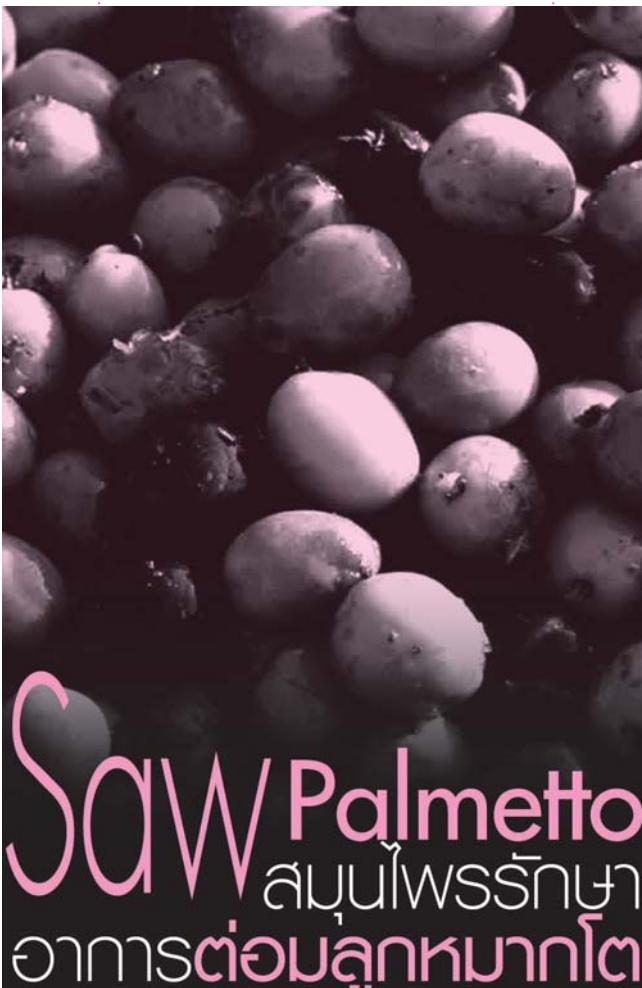
Palmetto นั้นยังไม่พบรายงานว่ามีผลข้างเคียงหรืออันตรายในระยะยาว สำหรับการใช้สมุนไพรสักดักตัวนี้อาจจะเป็นเพียงมืออกมาวางจำหน่ายตามท้องตลาดในเวลาไม่กี่ปี ผลข้างเคียงที่อาจจะพบได้ก็คือ อาจจะมีอาการคลื่นไส้อเจียน ห้องเสีย ท้องผูก ซึ่งอาการเหล่านี้โอกาสเกิดขึ้นได้น้อย

Saw Palmetto อาจจะเป็นสมุนไพรสกัดจากธรรมชาติ ซึ่งดูค่อนข้างจะปลอดภัยกว่าตัวยา Finasteride ที่สังเคราะห์จากสารเคมี แต่ Saw Palmetto ยังไม่มีการยอมรับอย่างเป็นทางการ จาก FDA (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา) ในหลาย ๆ ประเทศ เกี่ยวกับสรรพคุณในการรักษาว่าได้ผลแน่นอนเพียงใด ดังนั้นในการตัดสินใจจะใช้ Saw Palmetto ควรจะปรึกษาแพทย์ที่มีความรู้ความชำนาญและให้อยู่ในความดูแลของแพทย์



#### แหล่งที่มา

- [www.megawecare.co.th/thai/brochure.asp?id=46](http://www.megawecare.co.th/thai/brochure.asp?id=46)
- [www.clinicneo.co.th](http://www.clinicneo.co.th)
- [www.pharmacywecare.com](http://www.pharmacywecare.com)
- [www.goodhealthyproduct.com](http://www.goodhealthyproduct.com)



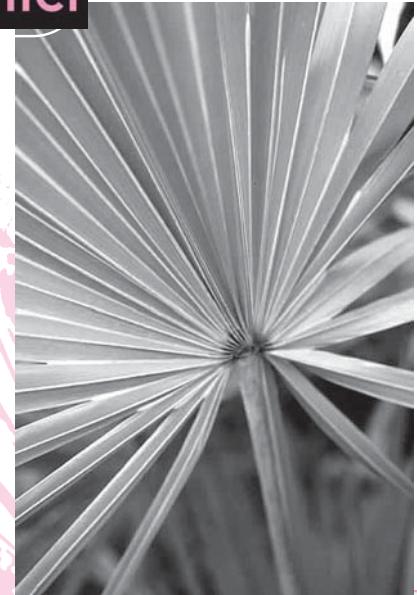
## Saw Palmetto สมุนไพรรักษาอาการต่อมลูกหมากโต

ช่วยไปขัดขวางและยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ 5 alpha-reductase type 2 ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่ช่วยทำให้เกิด DHT เมื่อระดับปริมาณของ DHT บนหนังศีรษะลดลง 皱纹ของการทำให้เกิดรากฟ่อจะลดลงและเปิดโอกาสให้กับการเจริญเติบโตของเส้นผมใหม่ได้ดีขึ้นมากทั้งหมดที่หลุดร่วงไป

6. ไม่มีผลข้างเคียงต่อสมรรถภาพทางเพศ หรือภาวะความดันโลหิตต่ำที่อาจพบในยา\_rักษาต่อมลูกหมากโดยนิดเดียว

7. มีความปลอดภัยไม่มีผลข้างเคียงที่รุนแรง

สำหรับผลข้างเคียงจากการใช้ Saw





สุขสาระฉบับนี้ขอหยิบยกเนื้อหาดีๆ เรื่องเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในสมัย ท่านศาสตราจุณย์มัค (ชื่อລາ) โดยนำเสนอมา จากหนังสือ “การแพทย์ตามแนวทางท่าน ศาสตราจุณย์มัค (ชื่อລາ)” เป็นเอกสารวิชาการ หมายเลขอ 3 ของแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะ มุสลิมไทย มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย ซึ่งมีราย ละเอียดที่น่าสนใจดังนี้

แนวทางการดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มของ ท่านศาสตรา(ชื่อລາ) นั้น ท่านเคยดื่มน้ำผึ้งผสม กับน้ำเย็นวินนี้เป็นการรักษาสุขภาพที่เพียงทั่วๆ ไปยังไม่ทราบนักจากแพทย์ที่มีความรู้ลึกซึ้ง เท่านั้น การดื่มน้ำผึ้งหรือการจิบมันเพียงเล็ก น้อยจะช่วยให้สมองชุ่มชื้นขึ้น ช่วยล้าง กระเพาะที่หมักหมมทำให้มันสะอาดดีขึ้น ขับไล่ ของเสียต่างๆ จากกระเพาะ ช่วยให้กระเพาะ

อุ่นขึ้น ทำให้สมดุลขึ้นกว่าเดิม ช่วยเปิดทาง เดินของกระเพาะจากลิ่งอุดตันต่างๆ และทำ ลิ่งเดียวแก้ไขกันนี้ให้กันดับ ได้และลำไส้ เป็นของ หวานที่มีประโยชน์ต่อกระเพาะมากกว่าของ หวานชนิดใดๆ

การดื่มน้ำผึ้งมีประโยชน์กว่าเครื่องดื่ม ประเภทอื่นๆ ที่ไม่ได้เป็นของหวานหรือสารให้ความ หวานใดๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่คุ้น เคยกับเครื่องดื่มดังกล่าว และธรรมชาติของ เขารับไม่ได้ คนพากันถ้าไปดื่มเข้าก็จะไม่ได้ ประโยชน์จากความหวานของเครื่องดื่มเหล่า นั้นเท่ากับจากน้ำผึ้ง แต่อย่างไรก็ตามลิ่งนี้ก็ขึ้น อยู่กับความคุ้นเคยและการยอมรับของ ร่างกายของเขานะ

เครื่องดื่มอีกชนิดหนึ่งที่ท่านศาสตรา(ชื่อລາ) เคยดื่มคือ นม ท่านดื่มน้ำนมสดเป็นบางครั้งและ ดื่มผลไม้เป็นบางครั้ง เช่นกัน การดื่มน้ำที่มี รสหวานในประเทศที่ร้อนทั้งแบบนมสดและ แบบนมน้ำมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อสุขภาพ ร่างกาย ทำให้ร่างกายและตับชุ่มชื้นโดย เฉพาะอย่างยิ่งน้ำที่มาจากสัตว์ที่ถูกเลี้ยงด้วย หญ้ากอยซูม ลาเวนเดอร์หรือสมุนไพรต่างๆ เนื่องจากน้ำนมของมันถือเป็นทั้งอาหารและ ยาด้วยในตัว ในหนังสืออัลมาญา米อ้อของท่านติรเมีຍ ได้รายงานจากท่านศาสตรา (ชื่อລາ) ว่า ถ้าหาก

คนหนึ่งคนได้จากการท่านได้รับประทานอา หารจกแล้วว่า “โอ้อัลลอฮ (ชูบฮาฯ) จงโปรด ให้ความเป็นสิริมงคลแก่เราในการรับประทาน มันและขอให้เราได้รับประทานสิ่งที่ดีกว่านี้อีก” และเมื่อเขาจะดื่มน้ำจะกล่าวว่า “โอ้อัลลอฮ (ชูบฮาฯ) จงโปรดให้มีความเป็นสิริมงคลแก่ เราในการดื่มน้ำ และจะเพิ่มพูนมันแก่เรา แท้จริงไม่มีสิ่งใดจากอาหารและเครื่องดื่มจะมี ประโยชน์ไปกว่าน้ำ” (ระดับดี ติรเมีຍ, 3455) ท่านติรเมีຍได้กล่าวว่า “ดีจนน้อญี่ในระดับดี

กล่าวโดยสรุปแล้วเครื่องดื่มทั้ง 2 อย่าง น้ำเป็นสิ่งที่มีประโยชน์และมีผลดีต่อร่างกาย รวม ถึงเป็นยารักษาโรค ดังนั้นหากเราต้องการมี สุขภาพที่ดีและแข็งแรง เครื่องดื่มน้ำส่องนี้ ก็ เป็นอีกทางออกหนึ่งที่ทำให้เรามีสุขภาพ ร่างกายที่แข็งแรงและยังเป็นการปฏิบัติตาม แบบฉบับท่านศาสตรา (ชื่อລາ) อีกด้วย

แหล่งที่มา:

ข้อมูลจากหนังสือการแพทย์ตามแนวทาง ศาสตราจุณย์มัค ชื่อລາລັດອອະລັຍເຊີວະຫຼັນ ເຊິ່ນ ໂດຍອົບນຸກອຍຍືມ ແປລໂດຍ ນພ.ກົມືດີ່ຈ ດຣີສົງ ຈັດພົມພົມແຜນงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย (ສສມ.) ມູລນິທີສ້າງສຸຂມຸລສິນໄທ



## เครื่องดื่มสุขภาพในสมัย ท่านศาสตราจุณย์มัค<sup>(ชื่อລາ)</sup>

# น้ำผึ้ง นม



ภาพจากวิกิพีเดีย



โรคคุชชิ่ง หมายๆ คน คงจะไม่เคยได้ยินชื่อ หรือไม่รู้จักเลยเป็นได้ แต่อย่างไรก็ตาม มันกลับเป็นโรคที่เรทราบบ่อยได้อย่างมากไม่น่าเชื่อที่เดียว

ความจริงแล้ว ไม่ควรเรียกว่า “โรคคุชชิ่ง” แต่น่าจะเรียกว่า “กลุ่มอาการคุชชิ่ง” มากกว่า เพราะมันเป็นกลุ่มอาการที่แสดงถึงความผิดของร่างกายเราที่เกิดจาก มี อร์โมนสเตียรอยด์ หรือ คอร์ติโซนมากเกินไป ซึ่งอาจจะเกิดได้จากหลายๆ โรคหลายสาเหตุ

ในร่างกายเรานั้น มีอร์โมนทั้งหมดอยู่ที่นี่แล้ว คือ cortisol หรือ สเตียรอยด์ มันมีหน้าที่ช่วยควบคุมระดับความดันโลหิต ไม่ให้ต่ำเกินไป ควบคุมการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด ควบคุมกลไกการเผาผลาญน้ำตาล โปรดีน และไขมันต่างๆ ในร่างกาย ช่วยลดการรักษาด้วยอร์โมนชนิดนี้ไป เรายังจะไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ อร์โมนชนิดนี้สร้างขึ้นที่ต่อมหมวกไตที่อยู่ในตับ แต่ทั้งสองข้าง ต่อมหมวกไตเกิดจะตอบสนองต่อคำสั่งโดยการหลังอร์โมน คอร์ติโซนออกมานั้นในระบบแล้ว เมื่อในระบบแล้วมีคอร์ติโซนเพียงพอ ก็จะหยุดกระบวนการต่อมไอโพาลาแมสต์ ต่อมไอโพาลาแมสนั้นก็จะหยุดการหลัง CRH ออกมานั้น ดังนั้นกระบวนการหลังคอร์ติโซนจึงลื้นสุดลง แต่เมื่อได้ระดับคอร์ติโซนในเลือดต่ำอีก ก็จะเกิดการกระตุนใหม่ ไม่มีที่ลื้นสุด และนี่คือกระบวนการที่เรียกว่า feedback mechanism ที่วงการบริหารส่วนใหญ่เลียนแบบนำไปใช้ในปัจจุบัน แต่เมื่อได้ตามเกิดปัญหาขึ้นในกระบวนการผลิตตั้งกล่าว ทำให้ไม่มีการฟังคำสั่ง

อวัยวะเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องมีสายเชื่อมต่อกัน แต่โดยการสั่งการผ่านฮอร์โมนชื่อต่างๆ กัน คล้ายๆ กับระบบ Wireless ในสมัยนี้

โดยเริ่มจากเมื่อระดับคอร์ติโซนในเลือดต่ำ จะไปกระตุนต่อมไอโพาลาแมสให้ปล่อย อร์โมนชื่อ corticotropin-releasing hormone (CRH) ฮอร์โมนนี้จะวิ่งไปตามกระเพาะเลือดไปสู่ ต่อมใต้สมอง เมื่อต่อมใต้สมองได้

รับคำสั่งแล้วก็จะออกคำสั่งในรูปอร์โมนที่ชื่อ ACTH (adrenocorticotropin hormone) ต่อไปยังต่อมหมวกไตที่อยู่ในตับสองข้าง ต่อมหมวกไตเกิดจะตอบสนองต่อคำสั่งโดยการหลังอร์โมน คอร์ติโซนออกมานั้นในระบบแล้ว เมื่อในระบบแล้วมีคอร์ติโซนเพียงพอ ก็จะ

หยุดกระบวนการต่อมไอโพาลาแมสต์ ต่อมไอโพาลาแมสนั้นก็จะหยุดการหลัง CRH ออกมานั้น ดังนั้นกระบวนการหลังคอร์ติโซนจึงลื้นสุดลง แต่เมื่อได้ระดับคอร์ติโซนในเลือดต่ำอีก ก็จะเกิดการกระตุนใหม่ ไม่มีที่ลื้นสุด และนี่คือกระบวนการที่เรียกว่า feedback mechanism ที่วงการบริหารส่วนใหญ่เลียนแบบนำไปใช้ในปัจจุบัน แต่เมื่อได้ตามเกิดปัญหาขึ้นในกระบวนการผลิตตั้งกล่าว ทำให้ไม่มีการฟังคำสั่ง

กัน ต่างฝ่ายต่างทำกันเองโดยไม่สนใจกัน feedback mechanism ก็ไม่เกิดขึ้น ระดับฮอร์โมนในเลือดจึงพอกต่อไป คือมากกว่าปกติ เช่น เกิดเนื้องอกที่ต่อมหมวกไต หรือ ต่อมใต้สมองเป็นต้น เมื่อสารสเตียรอยด์ในเลือดสูงขึ้นเป็นเวลานานๆ คุณฯ นั้นก็จะกลายเป็นโรคคุชชิ่งไปด้วยประการจะนี้

ไม่ใช่เพียงร่างกายเท่านั้นที่สร้างฮอร์โมนเหล่านี้ขึ้นมาได้ เราภาระต่อร่างกายเดียรอยด์ขึ้นมาเลียนแบบสเตียรอยด์ในร่างกายได้เช่นกัน ทางการแพทย์เรานำเอาสเตียรอยด์มาใช้หลายอย่างในรูปของยาที่ชื่อว่า เพรดโนโซลอน หรือ เดกซาเมทาโซน เช่น นำมารักษาโรคภูมิแพ้ หอบหืด หรือโรคข้ออักเสบ รูมาตอยด์ นำมาใช้กดภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยที่เปลี่ยนอวัยวะ นอกจากนี้ ยังมีการใช้อย่างผิดๆ โดยนำมารักษาลักษณะนี้ในพากนักกีฬา หรือ นำมาเป็นยาเจริญอาหาร แก้ปวดช้อ ปวดเข่า ในรูปยาลูกกลอนหรือสมุนไพรเป็นต้น ซึ่งจะให้ผลดีมากในระยะสั้น พระบาทให้การอักเสบทายหมด ผู้ใช้ก็จะคิดว่า เป็นยาวิเศษ แต่เมื่อใช้ไปนานๆ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเช่นการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ืออาการที่เรียกว่า “คุชชิ่ง” ที่สำคัญๆ ได้แก่

1. หน้าบวมกลมเหมือนพระจันทร์ หรือ moon face
2. ตัวอ้วนแต่แขนขาลีบ
3. มีไขมันเป็นก้อนที่ตันคอ คล้ายหนอกของวัว หรือ buffalo hump

# Cushing's

## โรคหรือกลุ่มอาการ



4. หน้าท้องและตามผิวหนัง เป็นลายแตกคล้ายคนคลอดลูก
5. ความดันสูง เป็นเบาหวาน
6. เป็นแพลในกระเพาะอาหาร
7. ภูมิคุ้มกันต่ำ อ่อนแอ ติดเชื้อได้ง่าย
8. เป็นแพลง่ายหายช้า
9. มักเกิดในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อายุในช่วง 20-50 ปี
10. มีขันขึ้นตามใบหน้า หน้าอก 乃至อนผู้หญิงมีหนวด

ถ้าไม่รักษาจะเป็นมากขึ้น และเลี้ยงชีวิตจากการติดเชื้อหรือหัวใจล้มเหลวในที่สุด เมื่อแพทย์ได้พับกับผู้ป่วยที่มีลักษณะดังกล่าวจะเป็นโรคคุชซิ่ง แพทย์ก็จะทำการเจาะ

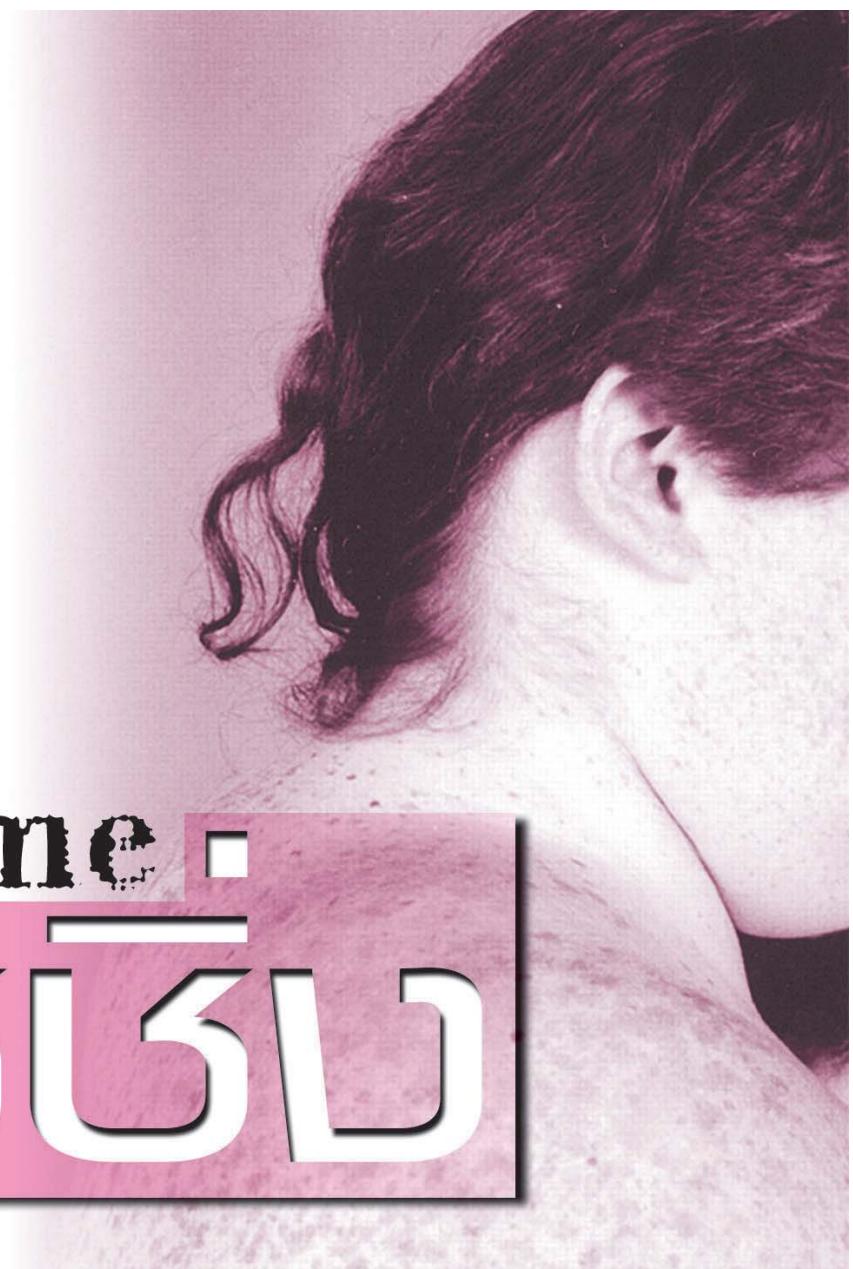
ตรวจระดับฮอร์โมนต่างๆที่กล่าวมาแล้วในร่างกาย รวมทั้งการทำ เอ็มอาร์ไอสแกน ที่สมอง และในห้องเพื่อดูต่อ�หมวลไว้ แพทย์ก็จะสามารถออกได้ว่าสาเหตุเกิดจากส่วนใด และให้การรักษาได้อย่างถูกต้อง

ถ้าเกิดจากการกินยาสเตียรอยด์มาก เกินก็จะต้องค่อยๆ ลดขนาดของยา จนถึงขนาดที่น้อยที่สุดที่จำเป็นหรืออาจให้กินยาแบบวันเว้นวันเพื่อช่วยลดผลข้างเคียงที่เกิดขึ้น

ถ้าเป็นเนื้องอกก็ต้องพยายามตัดออก เช่น เนื้องอกของต่อมไขมัน สามารถรักษาโดยการผ่าตัดก้อนเนื้องอกออก โดยสอด

กล้องเข้าไปทางรูจมูก เพื่อไปตัดออก ได้ผลดีมากกว่าอย่างละ 80 หรืออาจพิจารณารักษาโดยการฉายแสง หรือใช้ยาร่วมด้วยก็ได้ ถ้ารักษาได้ทันท่วงที ผู้ป่วยก็จะมีอาการดีขึ้น และกลับกลับเป็นคนปกติได้ในที่สุด แต่อาจะจะเหลือร่องรอยแพลเป็นไวนบังตามตัว

ดังนั้น ถ้าหากผู้ใดรู้สึกว่าตัวเองมีอาการของโรคคุชซิ่ง และใช้ยาลูกกลอน สมุนไพรอยู่ ก็ต้องรีบไปพบแพทย์เพื่อรักษาให้ถูกต้องก่อนที่จะสายเกินไปครับ วัลลามฯ



# Yndrome : คุชซิ่ง

- วันนี้ครุกิกมีเมนูง่ายๆ สำหรับปาร์ตี้เล็กๆ ของเด็กๆ ช่วงใหญ่เด็กๆ ได้อิ่มอร่อยได้บ่าย เพียงแค่เตรียม ขนมปังโอลวอก (เพื่อสุขภาพครับ) 2 แผ่น ไข่ไก่ 1 พอง กล้วยหอม 1 ถูก เกรลลี่พริกไทย วิธีการทำไม่ยุ่งยาก เพียงแค่ ตอกไข่ไก่ ใส่เกรลลี่พริกไทยเล็กน้อย หรือเติม นมสดลงไปเล็กน้อย (ถ้าชอบ) แล้วตีให้มันทำไก่เจียว เสร็จแล้วปอกกล้วย ใช้ส้อมหันกล้วยเป็นชิ้นๆ เสร็จแล้วนำไปทาบนขนมปังมากับน้ำ油แล้วแต่ความชอบ (หรือหันกล้วยแบบปังเป็นเส้นๆ แล้วนำไปทา วางแผนบนขนมปัง) นำขนมปังอีกแผ่นมาประกบกัน ได้ขนมปังแซนวิชไส้กล้วยหอม นำขนมปังแซนวิชไปแบ่งให้เด็กๆ แล้วให้ชุ่มไข่ไก่กับกั้งสองด้าน เสร็จแล้วนำไปลงทอด ถ้าจะให้เด็กๆ ได้กินน้ำนม ก็เพื่อสุขภาพ ก่อจุดเหลืองสวายกับสองด้าน เสร็จแล้วก็ยกเสิร์ฟ

มีคำแนะนำสำคัญได้ เช่นวิธิกล้วยหอมแบบหรูๆ ให้ทาขนมปังอีกแผ่นหนึ่งด้วยเนยคล้ายน้ำนมประบกรกับแผ่นที่ทาด้วยกล้วยหอม ทั้งตามขวาง นำไปปูชูปิ้งให้ทั่วพังสองด้าน แล้วทอดให้สุก เสร็จแล้ว จะโรยหน้าด้วยน้ำผึ้งหรือไมก์แล้วแต่ความชอบส่วนบุคคล ในที่สุด เมียนแบบ บางท่านอาจจะหันแซนวิชเป็นสองชั้นตามใจชอบก่อนทอด หรือทอดแล้วหันเพื่อละลายเวลาшибรับประทาน ก็ไม่ว่ากัน แต่ครุกิกแนะนำว่าหันแซนวิชก่อนทอดจะดีกว่า เพราะเมื่อนำไปปูชูปิ้งจะทั่วถึงกว่า

แค่นี้ก็ได้อาหารว่างหรูๆ ให้อิ่มอร่อยกันแล้ว

ปล.อย่างให้เด็กๆ มีส่วนร่วม ก็หันกล้วยหอมให้ได้ 4 ล้าน และให้เด็กๆ ช่วยจัดวางบนขนมปัง แต่ระวังไม่ต้องให้ช่วยทอดนะครับ เดียวจะเลอะไปทั้งครัว! ...หรือจะจัดเตรียมเป็นอาหารระดับเด็ก...ก็ไม่ว่ากัน

1



2



3



4



# หัวข้อ

## ออนไลน์

ปัจจุบันแบบทุกที่สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ น้อยนักที่จะไม่รู้จักและไม่เคยใช้งาน รวมถึงนโยบายที่ให้เด็ก และประชาชนสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ง่ายขึ้น ด้วยเหตุเช่นนี้ทำให้อาชญากรทางอินเทอร์เน็ตออกอาละวาด สร้างปัญหาไปทั่วโลก มีรายงานระบุว่าครูกิจขนาดเล็กในประเทศไทยอย่างละ 44 ตกเป็นเหยื่อของอาชญากรทาง อินเทอร์เน็ต ในปี 2552 ร้านค้าปลีกในอังกฤษสูญเสียเงินไปกับอาชญากรทางอินเทอร์เน็ตถึง 270 ล้านปอนด์ องค์กรเพื่อความปลอดภัยและความร่วมมือในยุโรประบุว่า ความสูญเสียในเรื่องนี้อาจมีมูลค่าถึง 61,000 ล้านปอนด์ต่อปี แม้ว่าอาชญากรทางอินเทอร์เน็ตจะไม่ทำร้ายเหยื่อทางกายภาพ แต่ก็สร้างความเสียหายแก่เหยื่ออย่างเลือดเย็น เพราะกว่าเหยื่อจะรู้ตัวก็จะสายเกินไป



ซึ่งหากเรามาย้อนดูข้อมูลการกระทำผิดของคอมพิวเตอร์ ในช่วง กรกฎาคม 2550 – กรกฎาคม 2553 มีคดีความถึง 185 คดี โดยแบ่งออกเป็น 9 คดีในปี 2550 ปี 2551 มี 28 คดี ปี 2552 มี 72 คดี และ 78 คดีในครึ่งปีแรกของ พ.ศ. 2553 จะเห็นว่าแนวโน้มคดีเพิ่มสูงขึ้นทุกปี และหากจะแยกประเภทของการกระทำความผิดนั้นสามารถแยกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ด้วยกันคือ อาชญากรรมคอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นการกระทำความผิดต่อตัวข้อมูลหรือระบบคอมพิวเตอร์โดยตรง อาทิ การเจาะระบบ



การตักข้อมูลหรือการก่อวินาศกรรมคอมพิวเตอร์ด้วยการเผยแพร่โปรแกรมทำลายและอีกประเภทคือ ความผิดที่ว่าด้วยตัวเนื้อหาของข้อมูล เช่น การเผยแพร่ว่าภาพลามกการเผยแพร่ข้อมูลที่ชัดต่อความมั่นคง หรือการหมิ่นประมาทด้วยการตัดต่อภาพ เป็นต้น

เนื่องจากการใช้งานอินเทอร์เน็ตรับรู้ความหลากหลาย และรวดเร็วจนบางครั้งก็ไม่สามารถที่จะเลี่ยงไม่ใช้งานได้ เมื่อจำเป็นต้องซื้อของหรือทำการบ้านอินเทอร์เน็ตจึงควรตรวจสอบข้อตกลงและเงื่อนไขของเว็บไซต์นั้นๆ ก่อนจะสั่งซื้อลินค้า ตรวจสอบรายละเอียดที่สำคัญ เช่น ราคารวม วันที่จัดส่ง การยกเลิกคำสั่งซื้อ และนโยบายการส่งคืนลินค้า ตรวจสอบให้แน่ใจว่าที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์ของผู้จำหน่ายมีจริง และสามารถติดต่อได้ในการกรณีที่เกิดปัญหาด้านการดำเนินการหรือการจัดส่ง

การกรอกข้อมูลบัตรเครดิตหรือข้อมูลส่วนตัวอย่างใส่ข้อมูลผ่านทางหน้าจอแบบป้อนอัปเพรเวแก้เกอร์สามารถใช้ประโยชน์จากลักษณะเดียวกันได้ เนื่องจากลักษณะเดียวกันจะสามารถใช้ข้อมูลส่วนบุคคลและให้ดู <https://S> และลงลักษณะเดียวกันที่ถูกต้อง) ในแบบที่อยู่ เนื่องจากลักษณะเดียวกันจะเป็นตัวบ่งชี้ความปลอดภัยของเว็บไซต์นั้นๆ นอกจากนี้

วิธีการป้องกันภัยคุกคามออนไลน์ คือการติดตั้งระบบวิเคราะห์ความปลอดภัยที่สามารถป้องกันไม่ให้อีเมล์หลอกลวงเข้าถึงกล่องจดหมายเข้าของคุณได้ ซึ่งผู้ให้บริการอีเมล์รายใหญ่ส่วนมากมีระบบป้องกันอยู่แล้ว รวมด้วยวัสดุในการเข้าถึงเว็บไซต์ที่เป็นอันตรายและป้องกันการดาวน์โหลดไฟล์ที่เป็นอันตรายต่างๆ ซึ่งมาตรการเหล่านี้จะป้องกันการติดเชื้อในระบบได้ด้วยแต่เริ่มต้น และจะช่วยให้การใช้งานออนไลน์เป็นไปอย่างปลอดภัย



ในเดือนกรกฎาคมปี 1917 เด็กผู้หญิงสองคน แอลซี ไรท์ (1901-1988) อายุ 15 ปี ขอร้องกล้องถ่ายรูปจากพ่อ และขออุปกรณ์ถ่ายรูปเล่น พร้อมกับญาติชื่อ ฟรานนเซส กริฟฟิธ (1907-1986) อายุ 10 ปี พากເຂອງอ้างว่าถ่ายภาพนางฟ้าได้ที่ทุ่งเขาแห่งหนึ่งที่คอร์ตติงลี ในเวย์สต์ ยอร์คเชอร์ ประเทศอังกฤษ โดย

ภาพถ่ายเหล่านี้เป็นภาพของเทวดาและนางฟ้ามีปีกตัวเล็กๆ ร่ายรำตามต้นไม้ใบหญ้า พ่อของแอลซี ซึ่งเป็นช่างภาพสมัครเล่นและมีห้องมีดของตนเอง เชื่อว่าเด็กๆ สร้างภาพเหล่านี้ขึ้นเองในทันทีที่เข้าเห็นภาพ และห้ามแอลซีไม่ให้ใช้กล้องของเขารีกต่อไป แต่แม่ของเธอ เชื่อว่าเป็นภาพที่ถูกถ่ายจริงและ



# กานพกาย บกพ... เดกหลอก

นำเรื่องเข้าที่ประชุมสมาคมเทวปรัชญา ในปี 1919 ในระหว่างการบรรยายเกี่ยวกับหีต นางฟ้า

ต่อมาเซอร์วิโคแนน คอยล์ นักประพันธ์ นิยายนักเล็บเชอร์ล็อก โฮมล์ส ผู้มีความเชื่อในเรื่องของลิงเร้นลับ ได้จ้างนักเทวปรัชญาผู้หนึ่งร่วมตรวจสอบภาพดังกล่าว และสรุปว่า เป็นภาพถ่ายจริง นาเชื่อไปยังกว่านั้นเมื่อเด็กๆ ต่างstananว่าพากເຂອດຢາພານາງຟ້າເຫັນນັ້ນຈິງໆ

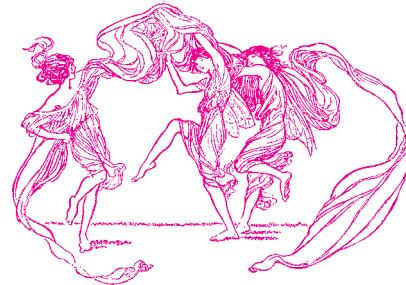
โดยแนน คอยล์ จึงนำภาพเหล่านี้ไปตีพิมพ์ในนิตยสาร เดอะ สตอร์น์ ปลายปี 1920 ทำให้ยอดจำหน่ายนิตยสารพุ่งขึ้นอย่างรวดเร็ว

จนกระทั่งในปี 1978 นักแสดงกลชาวนิเมริกันชื่อเจมส์ แรนดี และทีมงานจากคณะกรรมการเพื่อตรวจสอบทางวิทยาศาสตร์ ได้ใช้"กระบวนการเพิ่มประสิทธิภาพของคอมพิวเตอร์" ในการตรวจสอบภาพเหล่านั้น สุดท้ายก็สรุปอกมาว่าภาพทั้งหมดเป็นภาพปลอม โดยนางฟ้าในภาพมีลักษณะคล้ายภาพลายเส้นของนางฟ้าในหนังสือ พริลเซล แมรี กิฟต์บุ๊ค ที่ตีพิมพ์ก่อนเหตุการณ์นี้ 2 ปี

ในปี 1983 แอลซี และ ฟรานเซล ได้สำรวจว่า พากເຂອດຢາພານາງຟ້າ จากหนังสือพริลเซล แมรี กิฟต์บุ๊ค ลงบน

กระดาษแข็ง แล้วตัดออก เลี้ยบภาพเหล่านั้น ตัวหมุตหมุก เธอเล่าว่าทำขึ้นมาเพื่อช่วยไม่ให้ฟรานเซล ต้องถูกทำโทษ เพราะตกลงไปในลำธาร

ฟรานเซล เลี้ยวิตในปี 1986 เมื่ออายุ



ได้ 79 ปี ส่วนแอลซี เลี้ยวิตอีกสองปีต่อมา เมื่ออายุได้ 87 ปี เธอให้ล้มภาษณ์หนังสือพิมพ์ ลอนดอนใหม่ว่า "มันเป็นเรื่องตลกที่ควรจะจบใน 2 ชั่วโมง แต่กลายเป็น 70 ปี"

คุณผู้อ่านคิดว่า呢ท่านเรื่องนี้สอนว่า อย่างไร... "คุณเด็กสร้างบ้าน" ...หรือ "ไม่ว่าเด็กหีอื้ผู้ใหญ่ต่างก็โกรก เพื่อปกป้องตนเอง" หรือ... "อย่าเชื่อย่างเมามัว" หรือ... ???



## ข้อมูล

- [1. http://en.wikipedia.org/wiki/Cottingley\\_Fairies](http://en.wikipedia.org/wiki/Cottingley_Fairies)
- [2. http://fictive.arts.uci.edu/cottingley\\_fairies](http://fictive.arts.uci.edu/cottingley_fairies)
3. หนังสือรับตอบได้



## ขอให้ฝันเตา



॥บ้าเด็กหนูรับไปบ้านอน เปื่องด้วยพรุ่งนี้จะเป็นวันแรกกับบูรับจะ ไปเรียนหนังสือ ด้วยความวิตกก็จะ ต้องจากบ้าน เด็กหนูรับจึงนอน พลิกไปพลิกมา แม่จึงบอกให้นอนดูอาอู พรุ่งนี้จะได้ไปเรียนหนังสือ ไปพบเพื่อบาฯ เด็กหนูรับพยักหน้า ยกมือขึ้นกำปักบุบบมีบ ॥แล้วหลับตาลง ॥แม่จึงกานาไปบัว บดูอาอูว่าอะไรหรือ เด็กหนูรับ ตอบกันคວນว่า

"หนูขอให้พรุ่งนี้เช้าพบตอก"

อามีนเป็นชายอายุ 50 ปี มีอาการปวดศีรษะ มึนงง ได้ยินเสียงไม่ชัด บางครั้งมีเสียงแหววในหู และคันทุบอยนานาประมาณ 1 ปี วันหนึ่งเข้ามาอาการรือคันทุ และรู้สึกบ้านหมุน จึงใช้ไม้พันสำลีเข้าไปเช็ดในรูหู ได้ขี้หูสีน้ำตาล ไม่เหนียวไม่ข้น มีลักษณะชั้นๆ ออกมาก เข้าเด็กหูจนแห้ง อีก 2-3 วันต่อมาเขามีอาการปวดหูมาก จึงไปพบแพทย์ทางด้านหู คอ จมูก

หลังจากได้รับการซักประวัติและตรวจร่างกายแล้ว แพทย์กล่าวว่า

“เมื่อใช้ไม้พันสำลีແຍงข้าไปในรูหู เพื่อเช็ดและกำจัดขี้หูนั้น เมื่อดึงไม้พันสำลีออกมาก จะเห็นหูบานงลส่วนติดกับปลายน้ำดีอกมาด้วยทำให้คิดว่าเรารได้กำจัดขี้หูออกไม่หมดแล้ว แต่เป็นความเข้าใจผิด เนื่องจากขี้หูซึ่งติดมากับปลายน้ำพันสำลีมีเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่ขี้หูส่วนใหญ่จะถูกเมี้ยพันสำลีตันกระชุ่งให้เข้าไปสู่

รูหูด้านในมากขึ้น ขี้หูจึงเริ่มแข็งและจะเกิดการอุดตัน และขี้หูจะอุดตันมากขึ้นเมื่อขี้หูที่ถูกกลรังใหม่อุดตันกับแก้วหู นอกจากนั้นเมบางคนเป็นหูขันนอกอักเสบ ซึ่งมักเกิดจากเชื้อชุดโมเนลส์และรูจิโนชา (*pseudomonas aeruginosa*) และเชื้อสแตฟฟิโลโคคตัส (*staphylococci*) ซึ่งเกิดจากการแคะหูนไม่มีขี้หูลงเหลืออยู่เลย จึงเกิดการติดเชื้อได้ง่าย แต่ในกรณีของคุณที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากมีขี้หูอุดตัน ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อแต่อย่างใด”

“ขี้หูเกิดขึ้นได้อย่างไรและมีโอกาสเกิดขี้หูอุดตันข้ามอีกด้วยไหมครับ” อามีนถาม  
แพทย์อธิบายว่า “เซลล์ผิวของหูขันนกมีลักษณะคล้ายกับเซลล์บุผิวนัง

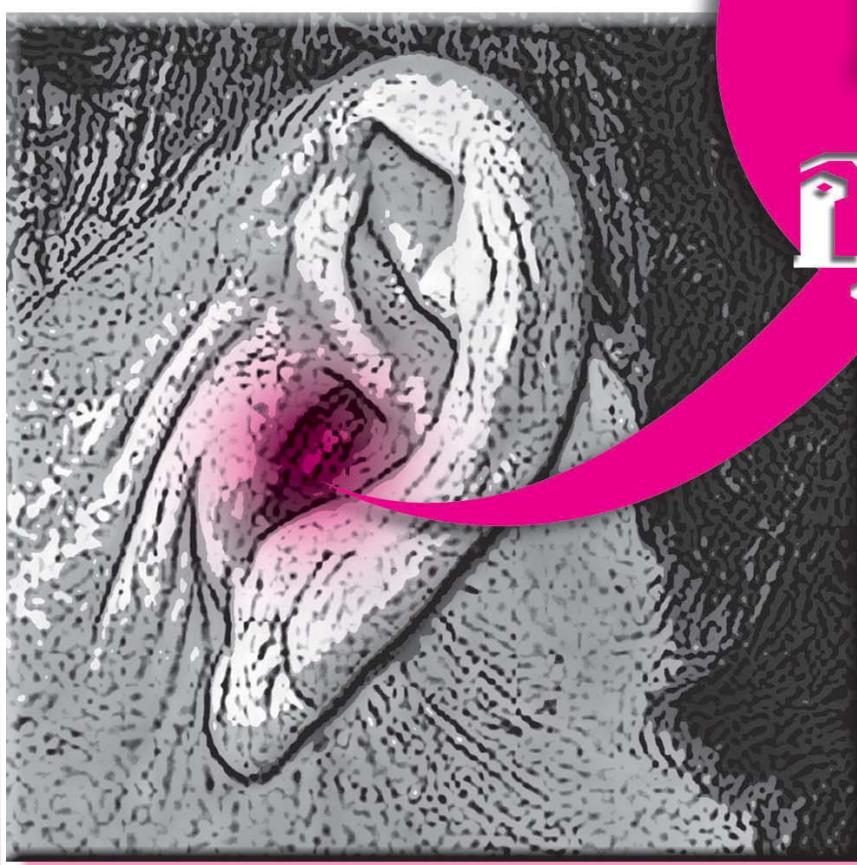
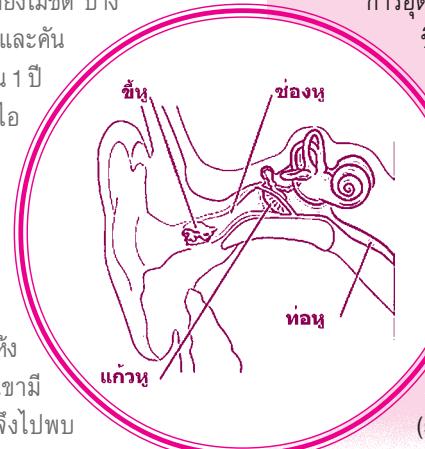
ทัวไปแต่มีความแตกต่างตรงที่เซลล์บุผิวในรูหูจะไม่มีการหลุดลอกออกໄไปได้เอง เมื่อ่อนเซลล์บุผิวนัง ตรงกันข้ามเซลล์บุผิวของหูขันออกกลับจะสะสมเป็นเป็นชั้น จนเป็นองค์ประกอบสำคัญของขี้หู นอกจากนั้นขี้หูยังประกอบด้วยเยื่อไขมีไลโซไซม์ (lysosome) เพปไทด์ กรดไขมัน โคลเลสเตอรอล และแอลกอฮอล์อีกด้วย เอนไซม์ช่วยด้านเชื้อแบคทีเรีย ขี้หูมีความเป็นกรดจึงช่วยป้องกันลิ้งแพลงค์ตอน เช่น แมลง ผุ่น และการติดเชื้อไม่ให้เข้าสู่รูหู ขี้หูเมื่อเริ่มเกิดจะเกิดใกล้กับแก้วหู โดยมีลักษณะนุ่ม เหลว ไม่มีลีส์ ไม่มีกลิ่น หลังจากนั้นขี้หูจะค่อยๆ เคลื่อนออกมาก ภายนอกจากการขับเคลื่อนของขากรรไกร โดยมีลักษณะเหนียว ข้น และมีกลิ่น ส่วนการที่คุณมีอาการขี้หูอุดตันนั้น เกิดจากการกำจัดขี้หู

อย่างไม่เหมาะสม  
ซึ่งหมายจะให้การ

# ปีหาน ภาคต้น

รักษาด้วยยาละลายขี้หู (ceruminolytic agents) เพื่อช่วยให้ขี้หูอ่อนนุ่มลงจนทำให้สามารถกำจัดขี้หูออกได้ง่ายขึ้น”

อามีนมีอาการดีขึ้นหลังจากได้รับการกำจัดขี้หูอุดตันหมดไปแล้ว เข้าได้รับคำแนะนำไม่ให้กำจัดขี้หูด้วยตนเอง ห้ามใช้ไม้พันสำลีทำความสะอาดรูหู ห้ามใช้อุปกรณ์ที่มีปลายแหลม ไม้แคระหู เข้าไปเช็ดในรูหู ไม่ให้ล้างหรือทำความสะอาดรูหูภายในรูหู ถ้าต้องการจะใช้ไม้พันสำลีทำความสะอาดรูหู ระหะว่างานน้ำได้ เนื่องจากลิ้งเหล่านี้จะไปทำลายระบบภูมิคุ้มกันที่ดีของรูหู จนทำให้เกิดอันตรายตามมาได้





บีสัยการกินพักผ่อนไม่ข้อง  
คุณไถ่ต่างไปจากในอดีต เป็นของ  
หันมาบริโภคอาหารต่างชาติ,  
อาหารเบย์, อาหารจานด่วน,  
อาหารสำเร็จรูป ซึ่งหนูกินไปทางแป้ง  
ไม่มีพักเป็นส่วนประกอบ หรือมีแต่  
น้อยมาก ความหลอกหลอนในการ  
กินพักก็ลดน้อยลง บางคนกิน  
พักได้ไม่เกินบีด แล้วกินซ้ำซาก  
อาหารเดิมๆ จนมีประโยชน์น้อย  
ต่ำกว่า กินอาหารในปริมาณที่ไม่  
เหมาะสมกับร่างกาย มากเกินไป  
หรือน้อยเกินไป ก็จะทำให้เกิดผล  
เสียกับร่างกายได้

ดังนั้นเราราควรกินผักและผลไม้ให้ได้  
ปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย  
คือ กินผักและผลไม้ให้ได้ ๕ ส่วน มีความ  
หลากหลายชนิด กินผัก กินใบ กินดอก กิน仁  
และกินหัว กินให้หลากหลายสี เช่น สีขาว สี  
เขียว สีเหลือง สีส้ม เป็นต้น กินผลไม้ให้  
หลากหลาย เช่น ผลไม้รสหวาน เบร์รี่ ฯ จีด  
หรือหลายๆ รส รวมกัน รวมทั้งกินผลขนาดเล็ก  
ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ แต่ที่สำคัญ คือ เมื่อ  
กินรวมๆ กันแล้ว ทั้งผักและผลไม้ ควรกินให้  
ได้ปริมาณ ๕ ส่วน (๕ คำเมื่อหามๆ) หรือครึ่ง  
กิโลกรัมขึ้นไป ในหนึ่งวัน

วิธีการกินผักและผลไม้ให้ได้ ๕ ส่วนต่อ  
วัน มีหลายวิธี เช่นเพิ่มผักและผลไม้ตาม  
ฤดูกาลลงในอาหารประจำวัน ลดเนื้อสัตว์  
อาหารว่างเปลี่ยนจากของหวานเป็นผลไม้ หรือ  
อาหารที่เน้นผักและผลไม้ ส่วนวิธีการนับผัก  
และผลไม้เป็นหนึ่งส่วนได้ดังนี้

ผักสด ๑ ส่วน เช่น คำลึง ดอก凸ค,

แตงกวา คะน้า หน่อไม้ ๑ ถั่วย หรือ ๒ คำเมื่อ  
ผักปรุงสุก ๑ ส่วน เช่น ผักลวก ต้ม ผัด  
ใส่แกง หรือบรรจุในกระป๋อง ครึ่งถ้วย หรือ ๑  
คำเมื่อ

ผลไม้ขนาดเล็ก ๑ ส่วน เช่น ชมพู่,  
ละมุน เงาะ มังคุด ๒-๓ ผล

ผลไม้สดขนาดกลาง ๑ ส่วน เช่น กล้วย  
น้ำว้า แอปเปิล ส้มผลใหญ่ ๑ ผล

ผลไม้ขนาดใหญ่ ๑ ส่วน เช่น พรั่ง กล้วย



### หอม ครึ่งผล

ผลไม้ขนาดใหญ่มาก 1 ส่วน เช่น แตงโม  
มะละกอ ลับปะรด 6-8 ชิ้นพอเดี๋ยว

ถั่วเมล็ดแห้งปูรุสกุ 1 ส่วน เช่น ถั่ว  
ลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ ครึ่งถ้วย หรือ 1 กำมือ

ผลไม้แห้ง 1 ส่วน เช่น ลูกเกด พุทราแห้ง  
ลำไยแห้ง หนึ่งในสีถ้วย

น้ำผลไม้ 100 % 1 ส่วน เช่น น้ำส้ม  
น้ำแครอท ฯลฯ หนึ่งแก้ว (6 ออนซ์)

ในแต่ละวันนอกจากการทำให้มี  
สุขภาพร่างกายแข็งแรงโดยการออกกำลังกาย  
แล้ว ร่างกายยังต้องการสารอาหารที่จำเป็น  
ต่อร่างกายอีกด้วยทั้งนี้ ดังนั้นเราควรหันมา  
เลือกินผักและผลไม้ให้ได้ 5 ส่วน ที่นอกจาก  
จะได้รับสารอาหารครบถ้วนแล้ว ยังทำให้  
ระบบขับถ่ายดี ผิวใส หน้าตาผุดผ่อง สาร  
อาหารแต่ละชนิดสามารถช่วยในการป้องกัน  
โรคต่างๆ ลดอัตราเสี่ยงของโรคมะเร็ง, หัวใจ  
ขาดเลือด, การเลี้ยงชีวิตก่อนัยอันควร, โรค  
หลอดเลือดสมอง, เสริมสร้างความแข็งแรง  
ของระบบกระดูก, ป้องกันกระดูกพรุน, ป้องกัน  
โรคความดันโลหิตสูง, เบาหวาน, อ้วน และ  
ชัดภาวะขาดสารอาหาร ได้อย่างดี

### กินอะไร

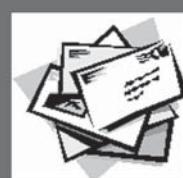


คุณยกเบี้ยอุบลคลานสาวสองสาว  
คนว่า ลูกพูหงษ์ก็เดี๋ยว เป็นกุลสตรี  
ต้องรู้จักทำอาหารให้ก่อ คนลมหาย  
ก่อน จะอย่างพิงเสียงต่ำบ้าพริก ก้า  
บ้านใหม่บีเสียงตั้ง แสดงว่าบ้านบันบี  
ลูกสาวรักดี เป็นกุลสตรี แต่พูหงษ์  
ลมหายต่ำบ้าลมพูหงษ์ก่อนมาก  
แล้วคุณยกกิ้หันไปกางหลานสาววัย

12 ขวบ เด็กหงษ์หวาน พูหงษ์  
ลมหายนี้ก้าบบ้าวไม่เป็น จะเรียกว่าอะไรดี

หลานสาวคนเดียวบกันคุณว่า  
“พูหงษ์ปากติคำ คุณยาย”

### สมัคร สมาชิก “วารสารสุขสาระ”



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

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

### ที่มา

<http://www.samunpri.com/modules.php?name=News&file=print&sid=43>  
<http://www.mannature.com/view.asp?ID=179>



## มัสยิดครบวงจร

ต่อเดือนเมษายน 2554 มัสยิดได้เข้าร่วมโครงการมัสยิดครบวงจร โดยวิทยุชนบันทึกเสียงได้รับการประเมินเป็น佳บันบาก



มัสยิดบูรุตต์ค่า ต.จังค์  
อ.เมือง จ.เมืองสุราษฎร์ธานี



มัสยิดบูรุตต์อี้สาบ  
อ.ก้าคค่า จ.บุรีรัมย์

# สร้างสุขมุสลิมไทย

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะ: มุสลิมไทย  
มุลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (มสม.)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

มัสยิดต้านลังได้ หนูรี จ.สุโขทัย



## ลา คอบู

เดือนเมษายน 2554 น้ำเรียนโรงเรียนบ้านกาภูม์  
ต.ประดงค์ อ.กาญจน์ และ โถงเรียนدارอุลลามวิทยา  
ลัยก่อตั้งใหม่ จ.กาญจนบุรี จ.สุราษฎร์ธานี ร่วมโครงการลา คอบู



วันที่ 7 กรกฎาคม 2554 จัดการ  
"ประชุมเชิงวิชาการขอเชิญชวนพัฒนา  
เพื่อสร้างความตระหนักในปีนักษัตรสุราษฎร์"  
กี ห้องประชุมชั้นต่ำ ห้องหอต่อไปยัง  
วิทยาลัยวิศวกรรมศาสตร์ฯ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

สม. ร่วมกับสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลเชียงใหม่ จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "แนวคิดการเก็บข้อมูลพัฒนาการสุขบุรุษอย่างยั่งยืน"  
ครั้งที่ 1/2554 วันที่ 20 กรกฎาคม 2554 ณ ห้องประชุมสหกรณ์ราชบูรพา ชั้น P3 ไฟฟายสเปกตรัมแห่งประเทศไทย

## ครอบครัวมุสลิมไทยเย้นไบย



ปิดโครงการพัฒนาครอบครัว  
สนับสนุนพัฒนาชุมชน  
ต.แม่แตง อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี  
เมื่อเดือนเมษายน 2554 ที่พัฒนา



## คลังสมอง

วันที่ 18 กรกฎาคม 2554  
อบรมคลังสมองร่วมกิจกรรมปลูกป่า  
กี เมืองพัทยา อ.เมือง  
และจัดทำแบบจำลองคลังสมองภาคกลาง

กิจกรรมคลังสมองในภาคเหนือ  
ร่วมกับองค์กรอนุรักษ์  
เพื่อการพัฒนา และเกณฑ์ 10 ชุมชน  
ร่วมประชุมเพื่อขับเคลื่อนโครงการพัฒนาภาคใต้  
และบุคลากรด้านการฟื้นฟูอุตสาหกรรม  
ในชุมชนคลังสมองภาคเหนือ  
เมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2554



## โรงเรียนพูน้ำสุขภาวะ: มุสลิมไทย

วันที่ 8-12 กรกฎาคม 2554 เปิดอบรมหลักสูตรพูน้ำสุขภาวะ รุ่นที่ 21 ณ โรงเรียนยะหารีเวอร์ไซด์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



**Regent Inn & Apartment**  
รีเจนท์อินน์ & อพาร์ทเม้นท์



# โรงแรมเรจิน่า 5 ดาว



\* ใกล้รัฐไฟฟ้า Airport Link

**รีเจนท์ รามคำแหง 22**

\* สนามบินสุวรรณภูมิ  
\* ม.รามคำแหง \* ศูนย์กลางอิสลาม

**โทร : 0-2318-4444**

**รีเจนท์ งามวงศ์วาน 9**

\* ใกล้สنانบินดอนเมือง \* เดอะมอลล์งามวงศ์วาน  
\* เมืองทองธานี \* ศูนย์ราชการแจ้งวัฒนะ

**โทร : 0-2952-5500**

**รีเจนท์ ลำปาง**

เลี่ยงถนนวิทยุราชajesay เลี่ยงกรมประชาสัมพันธ์ (ช่อง 11 เดิม)  
**โทร : 0-5432-3388**

**Bed by Boat เมืองน้ำ**

\* ติดเรือด่วนท่าน้ำนนท์ ถนนประชาธิรักษ์ ปากซอย 20  
**โทร : 0-2527-8788**

**Bed by BTS. เพชรเกษม**

\* ใกล้โรงพยาบาลพญาไท 3

**โทร : 0-2868-6888**

**โทร : 0-2318-4444,  
0-2868-6888**



15%  
ลดเพิ่มเติม  
เมื่อจองผ่านทางพีพี  
เบ็ดเตล็ดห้องพัก  
ส่วนตัว