

ศูนย์ช่วยเหลือผู้อาหการ

กัมพูชาในอดีต
เคยมีกษัตริย์มุสลิม

รู้จัก “อัล บัตตานี”
นักดาราศาสตร์มุสลิม

สุขสาระ

๑ ปีที่ 8 ฉบับที่ 89 ประจำเดือน พฤษภาคม 2554

ปัญหาจาก คุณน้ำดี



สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

โครงการแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)



...หอนาฬิกาพระราชวังเวสต์มินสเตอร์ (Clock Tower, Palace of Westminster) หรือรู้จักดีในชื่อ บิกเบน ซึ่งในปัจจุบันใช้เป็นรัฐสภาอังกฤษ...

ปีที่ 8 : ฉบับที่ 89 พฤษภาคม 2554

ประเพณีตรุษสงกรานต์ หมายถึง ประเพณีสงฆ์ทำบุญ และต้อนรับปีใหม่ คำว่าตรุษเป็น ภาษาทมิฬ แปลว่าการสิ้นปี ในอดีตพิธีสงกรานต์ เป็น พิธีกรรมที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในครอบครัว หรือชุมชน บ้านใกล้เคียง ในความเชื่อดั้งเดิม มีการใช้น้ำเป็น ตัวแทน แก่นกับความหมายของฤดูร้อน ใช้น้ำรดให้ แก่กันเพื่อความชุ่มชื้น มีการขอพรจากผู้ใหญ่ การรำลึก และกตัญญูต่อบรรพบุรุษที่ล่วงลับ ในพิธีเดิมเริ่มต้นด้วย กิจกรรมทางศาสนา เพื่อให้เป็นการเริ่มต้นปีใหม่ที่มีความ สุข ในชีวิตสมัยใหม่เกิดประเพณีกลับบ้านใน เทศกาลสงกรานต์ นับวันสงกรานต์เป็นวันครอบครัว ใน ปัจจุบันมีพัฒนาการและมีแนวโน้มว่าได้มีการเสริมแต่ง จนบิดเบือนไป เกิดการประชาสัมพันธ์ในเชิงการท่องเที่ยว ว่าเป็น Water Festival เป็นเทศกาลน้ำ หรือ สงครามน้ำ เป็นภาพของการใช้น้ำเพื่อแสดงความ หมายเพียงประเพณีการเล่นน้ำเพื่อความรื่นเริงเท่านั้น (ข้อมูล: เว็บไซต์คลังปัญญาไทย)

เมื่อภาพหญิงวัยรุ่นสองสามคนเดินเปลือยอก ในวันสงกรานต์ที่ถูกเผยแพร่ออกมา เกิดคำถามว่าเป็น หญิงแท้หรือหญิงเทียม หรือเป็นผู้หญิงที่ทำงานพิเศษ

แต่...ไม่ว่าใครจะเป็นผู้กระทำก็ต้องยอมรับกันว่า การ กระทำเช่นนั้น มันไม่เหมาะสม และเราคงไม่อยากให้ ลูกหลานของเรา ต้องเติบโตขึ้นมาท่ามกลางสภาพสังคม เช่นนี้

หลังเหตุการณ์ เธอออกมารับผิดชอบและขอโทษ สังคมในสิ่งที่ได้กระทำไป ที่น่าตกใจกลับอยู่ที่พวกเธอทั้ง สามคนอายุเพียง 13,14 และ 16 ปี เอง ที่อายุน้อยกว่านั้น ชาวบอกว่า พวกเธอไม่ได้เรียนหนังสือ ไม่มีอาชีพ! เธอ คิดว่าการเปลือยอกเดินเป็นเรื่องปกติ เพราะเธอเคยทำ มาแล้วตามสถานบันเทิงเกี่ยวกับการเที่ยวฟรีและสุรา หนึ่งขวด และยังบอกอีกว่านั่นมันตั้งใจจะไปโชว์?

เห็นได้ชัดว่าเธอมีความเข้าใจในเรื่อง วัฒนธรรมอย่างผิดๆ จะเป็นด้วยสาเหตุใดนั้น คงต้อง ศึกษากันอย่างจริงจัง หรือเพราะภาพความล้ำของ ดาราที่เป็นต้นแบบในบทบาทเร้าร้อน หรือแต่งกายวาว หวิว ได้รับการยอมรับในสังคมมากขึ้น จึงทำให้พวกเธอ และเธอ กล้าที่จะเลียนแบบ หลายปีก่อนก็มีนักร้องวัย รุ่นหญิงกลุ่มหนึ่งออกมาร้องและเต้นด้วยลีลาเร้าร้อนใน งานสงกรานต์มาแล้ว ซึ่งในครั้งนี้นักร้องกลุ่มนี้ที่ถูก กระแสสังคมเล่นงานมาแล้ว

การปลูกฝังให้เด็กฯ ได้แสดงความกล้าในด้าน ต่างๆ ที่เป็นเรื่องดีงามสร้างสรรค์ ย่อมเป็นประโยชน์ ต่อตัวเด็กเอง แต่การที่เราปล่อยให้ลูกสาวหรือหลาน สาวตัวเล็กๆ แสดงความกล้าหาญ ด้วยการร้องและเต้น

ด้วยที่ท่าเร้าร้อนเลียนแบบดาราหนังสาวๆ หรือการ เปลือยให้ลูกสาวตัวน้อยนั่งกางเกงขาสั้น แฉงตัวเปิดเผย เนื้อตัวจนเคยชินนิสัยตั้งแต่เล็กจนโต ก็เท่ากับว่า เรา ได้ฝึกให้ลูกสาวตัวน้อยของเราออกไปสู่สังคมชั่วของ หม่าป๋าตัวร้าย ด้วยความเต็มใจ

ใครเล่า? ที่ปล่อยให้เทศกาลแห่งครอบครัวใน อดีต บิดเบือนเป็นเทศกาลแห่งสายน้ำ หรือ สงครามน้ำ เรา...ปล่อยให้เป็นเรื่องของการท่องเที่ยวเพื่อความ รื่นเริงมากกว่าจะจริงจังวัฒนธรรม เราปล่อยให้ความ สนุกรื่นเริงเข้ามาครอบงำงานสิมวัฒนธรรมอันดีงาม ลืม ไปว่าเราใช้น้ำในสงครามครั้งนั้นไปเท่าใด? และเรายัง ต้องใช้น้ำเพื่อการชำระล้างคราบแห่งความสนุกที่เปราะ ปรักหักพังไปทั่วประเทศอีกจำนวนเท่าใด? ไม่นับรวมความสูญเสีย ทั้งชีวิตและทรัพย์สินที่เกิดขึ้น แลกกับประโยชน์ที่ผู้จัด งานเพียงกลุ่มหนึ่งได้รับ...คุ้มค่าแล้วหรือ?

ผลสำรวจของเอแบคโพลล์ระบุว่า คนไทยส่วน ใหญ่หรือร้อยละ 91.8 ระบุสังคมไทยเสื่อมทรามลงมา นานแล้ว โดยส่วนใหญ่หรือร้อยละ 74.9 ระบุผู้ใหญ่ใน สังคมนั้นเองไม่ได้เป็นแบบอย่างที่ดีให้เห็น ร้อยละ 71.7 ระบุว่ารุ่นทำตัวไม่โตเอง และร้อยละ 56.2 ระบุเด็กไม่ได้ ตั้งแต่อยู่ในครอบครัว

ใครเล่าเป็นผู้ทำลาย...แม่หรือว่าลูก?



*สุทธาส: เป็นวารสารเพื่อเผยแพร่กิจกรรมและข่าวสารของแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย (สมม.) ที่ดำเนินงานโดยมูลนิธิสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
 *สุทธาส: ยังได้สอดแทรกบทความและข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมมุสลิมไทยและมุสลิมไปทั่วโลกทั้งทางภาคด้านสุขภาพและสุขภาวะ: ที่กำลังถูกรณสังคมไทยอยู่ในปัจจุบัน เพื่อได้เตรียมตัวและหาทางป้องกันแก้ไข
 *มูลนิธิสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย เลขที่ 1 หมู่ 13 แขวง/เขต มีนบุรี กทม.10510 โทร.02-517-1309 *สำนักงานแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย(สมม.) โทรศัพท์ 02-218-6193,4 ผู้จัดการแผนงานฯ รศ.ดร.อิสรา ศานติศาสน์
 *ศูนย์ประสานงานภาคกลาง โทรศัพท์ 02-719-8721 ผู้ช่วยประสานงานภาค นายธิน นิสาสกร ผู้ช่วยประสานงานภาค นายเชษฐา เมษีย์ *ศูนย์ประสานงานภาคใต้ตอนบน โทรศัพท์ 08-7273-0648 ผู้ช่วยประสานงานภาคใต้ตอนบน นายธวัช วงศ์อนันต์ ผู้ช่วยประสานงานภาค นายสาครกรรณกิตา พันธ์ธะธา *ศูนย์ประสานงานภาคใต้ตอนกลาง โทรศัพท์ 08-7293-3413 ผู้ช่วยประสานงานภาคใต้ตอนกลาง นายสุรินทร์ เทมภูดล *ศูนย์ประสานงานภาคใต้ตอนล่าง โทรศัพท์ 073-350-266 ผู้ช่วยประสานงานภาคใต้ตอนล่าง รศ.ดร.อิสมาแอล อาลี ผู้ช่วยประสานงานภาค นายอาฮัน ษะมีเย้ง *ศูนย์ประสานงานภาคอีสาน โทรศัพท์ 042-207-174 ผู้ช่วยประสานงานภาคอีสาน ดร.ปริศา ประพฤติชอบ
 *ศูนย์ประสานงานภาค นายปฏิภญา ประพฤติชอบ *ศูนย์ประสานงานภาคเหนือ โทรศัพท์ 053-247-367 ผู้ช่วยประสานงานภาคเหนือ น.ก. สมศักดิ์ ลัทธิศักดิ์ ผู้ช่วยประสานงานภาค นายชุมพล ศรีสมบัติ
 *โรงเรียนผู้นำสุภาวะมุสลิมไทย โทรศัพท์ 02-719-8671 ผู้ช่วยประสานงาน นาย ธงชัย กับพันธ์ *ชุมชนรักสุภาวะ: โทรศัพท์ 08-5072-4734 ผู้ช่วยประสานงาน นายอัฒนิคาน บุญพันธ์ *วารสารสุทธาส: - โทรศัพท์ 02-517-1309 บรรณาธิการ นายอาทิตย์ ศานติศาสน์ *พิมพ์ที่ บริษัท ออฟฟิเช็ จำกัด 580 หมู่ 8 ซอยรามอินทรา 34 เขตบางเขน กทม.10230 โทร. 0-2943-8373-4, 0-81612-3760 แฟกซ์ 0-2510-7753 อีเมล: offset_123@hotmail.com

ลั น ญ ๑ ๓ ๑ ๕ ๐ ๓
“มหาพิบัติภัยธรรมชาติ”



กำลังคิดขึ้นเรื่อย ๆ

นับตั้งแต่ก้าวเข้าสู่คริสต์ศตวรรษที่ 21 เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน เวลาผ่านไปเพียง 10 ปี เท่านั้น แต่ชาวโลกต้องอกสั่นขวัญแขวนจากภัยธรรมชาติครั้งใหญ่หลายต่อหลายครั้ง ที่ยังคงอยู่ในความทรงจำของทุกคนเป็นอย่างดีก็คือ เหตุการณ์สึนามิถล่มหลายประเทศรวมทั้งไทย เมื่อปลายปี ค.ศ.2004 พายุไซโคลนนาร์กิสถล่มพม่าเมื่อปี ค.ศ.2008 แผ่นดินไหวที่เมืองหลวงของเฮติเมื่อต้นปีที่แล้ว และล่าสุดเหตุการณ์ แผ่นดินไหวพังสึนามิถล่มเมืองเซ็นไดของ ประเทศญี่ปุ่น ก็กำลังสร้างความตื่นตระหนกให้กับพวกเราอยู่ในขณะนี้

แต่ความน่าวิตกยังไม่จบลงเพียงเท่านั้น เมื่อเราได้ศึกษาสถิติการเกิดภัยธรรมชาติครั้งใหญ่ของโลกแล้วพบว่า ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1950 จนถึงปัจจุบัน เป็นช่วงเวลาที่เกิดภัยธรรมชาติครั้งใหญ่มากที่สุด และมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นเรื่อยๆ คล้ายกับเป็นการส่งสัญญาณเตือนให้มนุษยชาติได้เตรียมพร้อมรับมือกับ “มหาพิบัติภัยธรรมชาติ” ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

60 ปีที่ผ่านมาตั้งแต่ปี ค.ศ.1950 หรือ
หลังยุคสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นช่วงเวลาที่
โลกถูกทำลายโดยน้ำมือของมนุษย์มากที่สุด ทั้ง
การตัดไม้ทำลายป่า ปลอมแก๊สเรือนกระจก
ปล่อยของเสียลงแหล่งน้ำ ถลุงใช้ทรัพยากรทั้ง

20 อันดับการเกิดภัยธรรมชาติที่มีผู้เสียชีวิตมากที่สุด

อันดับ	ประเภท	วันที่เกิด	สถานที่เกิด	ผู้เสียชีวิต (ประมาณ)
1	อุทกภัย	กรกฎาคม - พฤศจิกายน ค.ศ.1931	Yellow River, China	2,500,000 - 3,700,000
2	อุทกภัย	กันยายน ค.ศ.1887	Yellow River, China	900,000 - 2,000,000
3	แผ่นดินไหว	23 มกราคม ค.ศ.1556	Shaanxi, China	830,000
4	แผ่นดินไหว	28 กรกฎาคม ค.ศ.1976	Tangshan, China	655,000
5	อุทกภัย	มิถุนายน ค.ศ.1938	Yellow River, China	500,000 - 700,000
6	พายุหมุน Bholo Cyclone	13 พฤศจิกายน ค.ศ.1970	East Pakistan (Bangladesh)	500,000
7	พายุหมุน Indian Cyclone	25 พฤศจิกายน ค.ศ.1839	India	300,000
8	พายุหมุน Calcutta Cyclone	7 ตุลาคม ค.ศ.1737	India	300,000
9	แผ่นดินไหว	พฤษภาคม ค.ศ.526	Antioch, Byzantine Empire (Turkey)	250,000
10	แผ่นดินไหว	16 ธันวาคม ค.ศ.1920	Haiyuan, China	235,502
11	อุทกภัย	สิงหาคม ค.ศ.1975	anqiao Dam, China	31,000
12	สึนามิ	26 ธันวาคม ค.ศ.2004	Sumatra, Indonesia	230,210
13	แผ่นดินไหว	11 ตุลาคม ค.ศ.1138	Aleppo, Syria	230,000
14	แผ่นดินไหว	12 มกราคม ค.ศ.2010	Port au Prince, Haiti	222,570
15	พายุหมุน Super Typhoon Nina	7 สิงหาคม ค.ศ.1975	hina	210,000
16	แผ่นดินไหว	22 ธันวาคม ค.ศ.856	Damghan, Iran	200,000
17	พายุหมุน Great Backerganj Cyclone	30 ตุลาคม ค.ศ.1876	Bangladesh	200,000
18	แผ่นดินไหว	23 มีนาคม ค.ศ.893	Ardabil, Iran	150,000
19	พายุหมุน Cyclone Nargis	2 พฤษภาคม ค.ศ.2008	Myanmar	146,000
20	อุทกภัย	ค.ศ.1935	Yangtze River, China	145,000

บนดินและใต้ดินอย่างไม่บันยะบันยัง ทั้งหมดเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ และรองรับการเติบโตของระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยม ในช่วงเวลานี้ความเจริญทางด้านวัตถุเกิดขึ้นอย่างก้าวกระโดด แต่ความเสื่อมโทรมของธรรมชาติก็เกิดขึ้นอย่างก้าวกระโดดด้วยเช่นกัน

และเมื่อดูจาก ตาราง 20 อันดับการเกิดภัยธรรมชาติที่มีผู้เสียชีวิตมากที่สุด จะพบว่าเพียงช่วงเวลาหนึ่งช่วงชีวิตคน นับจาก ค.ศ.1950 จนถึงปัจจุบัน เป็นช่วงเวลาที่เกิดภัยธรรมชาติครั้งรุนแรงจำนวนมากที่สุดในประวัติศาสตร์ คือ 7 ครั้ง (ครั้งที่เป็นตัวหนังสือสีส้ม) จากทั้งหมด 20 ครั้ง หรือคิดเป็นร้อยละ 35

จากข้อมูลและสถิติดังกล่าว จึงพอจะทำให้เห็นได้ว่า การก่อกวนมนุษย์เร่งพัฒนาทางวัตถุจนหลงทำร้ายธรรมชาติอย่างไม่บันยะบันยัง จะส่งผลให้มนุษย์ในรุ่นต่อๆ ไปต้องตกเป็นผู้รับผลกระทบจากภัยธรรมชาติที่รุนแรงและถี่ขึ้นกว่าเดิม ซึ่งหากพวกเราที่เป็นมนุษย์ในรุ่นปัจจุบันยังไม่สนใจฟังเสียงสัญญาณเตือนจากธรรมชาติ ไม่เร่งหาหนทางแก้ไขปัญหาละเลยละเลยมองลดการเบียดเบียนธรรมชาติ และสร้างมาตรการป้องกันความเสียหายไว้ล่วงหน้า คนที่จะต้องเดือดร้อนต่อไปคงหนีไม่พ้นรุ่นลูกหลานของเราเอง ซึ่งเป็นผลมาจากน้ำมือของพวกเราในวันนี้



เรียบเรียงจาก : การเกิดภัยพิบัติในประเทศไทยกับผลกระทบที่เกิดขึ้น โดย ดร.แสงจันทร์ ลิ้มจิราล, สถาบันวิจัยสภาวะแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

www.ipcc.ch

<http://insidec.org>

www.wikipedia.org

www.myfirstinfo.com

www.moe.go.th



รายงานในปี 2550 ระบุว่า การดื่มสุราจัดเป็นปัญหาใหญ่ในออสเตรเลีย เพราะสังคมและวัฒนธรรมออสเตรเลียยอมรับ และบางครั้งยังส่งเสริมด้วยซ้ำ การดื่มสุราจึงเป็นสาเหตุการเสียชีวิตมากกว่าการเสพติดอื่นๆ เฉลี่ยมีชาวออสเตรเลียเสียชีวิตเพราะการดื่มสุราวันละ 10 คน

ผลวิจัยใน ออสเตรเลียชี้ว่า ผู้ชายที่ดื่มเหล้าจัดมักเสียชีวิตเพราะการฆ่าตัวตายมากที่สุด ขณะที่ผู้หญิงที่ดื่มจัด มักเสียชีวิตเพราะตับแข็งหรือโรคหลอดเลือดสมองเป็นส่วนใหญ่ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างชนพื้นเมืองกับชาวออสเตรเลียทั่วไปพบว่า ชนพื้นเมืองเสียชีวิตเพราะสุรามากกว่า 2 เท่า เฉลี่ยเสียชีวิตทุกๆ 38 ชั่วโมง มีคำอธิบายในเรื่องนี้ว่า ชนพื้นเมืองออสเตรเลียหันไปหาสุราและยาเสพติดเพราะรู้สึกว่าการถูกสังคมทอดทิ้ง มาตลอด 200 ปีที่ผ่านมา



นอกจากนี้ยังมีรายงานในปี 2551 ระบุว่าวัยรุ่นออสเตรเลียอายุ 17 ปี ประมาณร้อยละ 10-12 ดื่มเหล้ากันหนัก โดยเฉพาะตามสโมสรฟุตบอล และชมรมกีฬาต่างๆ ที่มองการดื่มเหล้า เป็นประเพณีปฏิบัติอย่างหนึ่ง ขณะที่รัฐบาลออสเตรเลียในสมัยนั้น พยายามจัดสรรงบประมาณเพื่อปกป้องเยาวชน โดยทุ่มงบประมาณราว 20 ล้านดอลลาร์ออสเตรเลีย (ราว 584 ล้านบาท) เพื่อจัดทำโฆษณาเจาะ



กลุ่มวัยรุ่น ให้รู้ถึงเงินที่ต้องเสียไป และผลลัพธ์ที่จะตามมาจากการติดเหล้า ขณะที่จะทุ่มงบประมาณอีกราว 18 ล้านดอลลาร์ (ราว 525.6 ล้านบาท) เพื่อสนับสนุนกิจกรรม และโครงการสำหรับวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 18 ปี

รายงานในปี 2552 จากวารสารแลนเซตระบุว่า เหล้าคร่าชีวิตมนุษย์ลงในอัตรา 1 ต่อทุก 25 คน และยิ่งกว่านั้นโรคภัยอันเกิดจากเหล้ายังได้เล่นงานผู้คนอย่างหนักที่สุด พบว่าสถิติผู้ตายเพราะเหล้าได้เพิ่มขึ้นตั้งแต่ปี 2543 เนื่องจากมีผู้ดื่มติดเหล้ามากขึ้น ทวีปยุโรปเป็นทวีปที่มีผู้เสียชีวิตเพราะเหล้าสูงที่สุด ถึง 1 ใน 10 ราย ของการเสียชีวิต โดยมีชาติซึ่งเคยอยู่ภายใต้รัสเซียมาก่อน มีอัตราการตายสูงกว่าเพื่อนถึงร้อยละ 15 หรือทุก 1 ใน 7 ของผู้เสียชีวิต และผู้ชายจะตายมากกว่า 5 เท่า

ผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติปี 2552 พบว่าไทยมีนักดื่มหน้าใหม่เกิดขึ้นประมาณปีละ 2.6 แสนคน โดยเฉลี่ยดื่มเหล้าคนละ 7-8 ลิตรต่อปี ถือว่ามากติดอันดับต้นๆ ของเอเชีย ใกล้เคียงกับญี่ปุ่นและเกาหลี ซึ่งอายุ 25-59 ปี ดื่มมากที่สุดถึง 34% ที่ชอบดื่มมาก คือ เบียร์ 69% รองลงมาเป็นสุรา 19.4% ที่นำ

ตกใจคนไทยเสียชีวิตเพราะดื่มเหล้าปีละ 18,000 ราย

ขณะที่เยาวชนไทยมองว่าการดื่มเหล้าเป็นเรื่องธรรมดา นานาติเตน เพราะได้แรงกระตุ้นจากสื่อหลายทาง เช่น โทรทัศน์ หนังสือ หรือตามคอนเสิร์ต การดื่มสุรามีส่วนกระตุ้นให้วัยรุ่นอยากรู้ อยากลอง กระตุ้นให้มีแรงดึงดูดทางเพศ เพราะงานวิชาการชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นที่ดื่มเหล้า มีความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรถึง 4 เท่า และมีโอกาสตั้งครรภ์สูง



“ 31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก ”

สูบบุหรี่ มีภัย ไ้ตรชนบท
โรคทาบัก รักใคร่ ไม่พุดพอง
จะคร่าชีวิต โรคภัย หมายจับจอง
ลงบังพอง เจ้าของถุง ยุ่งกรุดลง
สูบบุหรี่ มีภัย ไ้รับรู้
คนสูบบุหรี่ รู้จัก หักห้ามส่ง
เลิกคิดดู: จมปี ด้อยตรง
อย่าพวง ปลงกัน กานหิง-ชาย
โรคเมรัย เล็งแล แกบไ้
สูบบุหรี่ ไ้ไปรอด จอดเสียหาย
ควันบุหรี่ มีฤทธิ์ ติตร่างกาย
จะกระจาย ภายใ้ ไ้ร้อนพิ
คนรอบข้าง ต่างเกลียด เคียดแค้นบน
สูบบุหรี่ พัน ปนเหิน เห็นลิ้นหลั่ง
ชั้นมักง่าย ตายใจ ไ้ระวัง
เข้าโลงพิง ยังเสียตาย ตายเร็วเกิน...นะจ๊ะ

อัญญ์ สมนักดี(อาลี) บุณมาสิค

ข้อมูล

1. www.socialwarning.m-society.go.th
2. www.news.nipa.co.th
3. www.healthcorners.com

เครือข่ายสุภาพ: ร่วมรณรงค์ต่อต้านสิ่งมึนเมา ยาเสพติดและบุหรี่ ทั่วประเทศ





อาหารที่เรารับประทานกันอยู่ในปัจจุบันโดยส่วนใหญ่แล้วอุดมไปด้วยสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพ แถมบ่อยครั้งยังช่วยเยียวยาอาการต่างๆ ได้โดยไม่ต้องพึ่งพาสารสำหรับฉบับนี้เรามีสมุนไพรที่คุ้นหน้าคุ้นตากันดีมาฝากคนที่มักจะมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้องเป็นประจำ ซึ่งสมุนไพรดังกล่าวที่ว่านี้มีดังนี้

- **กระเทียม** เป็นสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพหลายด้าน เมื่อรับประทานเข้าไปสารในกระเทียมจะช่วยเพิ่มน้ำย่อยและน้ำดี ช่วยในการย่อยอาหาร และยังแก้อาการปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย มีของฝากพิเศษสำหรับคนที่มีการจุกเสียดแน่นเนื่องจากอาหารไม่ย่อยอยู่บ่อยๆ โดยให้นำกระเทียมปอกเปลือก นำเฉพาะเนื้อใน 5 กลีบขยี้ละเอียดรับประทานกับน้ำหลังมื้ออาหาร อาการจะค่อยๆ หายไป

- **หอมเล็ก** มีฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ไกลโคไซด์ (Glycosides) เพคติน (Pectin) และกลูโคคินิน (Glocokinin) ช่วยย่อยอาหารและทำให้เจริญอาหาร หอมเล็กสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิดโดยเฉพาะยำต่างๆ

- **พริกสด** พริกทุกชนิดไม่ว่าจะเผ็ด

มากเผ็ดน้อย ก็ช่วยกระตุ้นการหลั่งของน้ำลายให้ออกมามาก ซึ่งเอนไซม์ในน้ำลายนี้จะช่วยย่อยสลายแป้งในปาก นอกจากนี้ยังพบว่าพริกชี้ฟ้าหรือพริกขี้หนูร้อนช่วยย่อย ช่วยเจริญอาหาร และขับลมได้ดี แต่ไม่ควรทานเผ็ดจนเกินไปเพราะจะทำให้ท้องไส้ปั่นป่วนได้

- **ข้าว** มีฤทธิ์ขับน้ำดี จึงช่วยย่อยอาหารเช่นกัน วิธีที่ดีที่ทำให้เรากินข้าวได้ร่อยเหมือนผักอื่นๆ ก็คือ เวลารับประทานข้าวให้หั่นข้าวเป็นชิ้นเล็กๆ

- **ขิง** เป็นยาขับลม เพราะมีน้ำมันหอมระเหย นอกจากนี้พบว่าสารที่มีรสเผ็ดทำให้ลำไส้เพิ่มการเคลื่อนไหว จึงช่วยบรรเทาอาการปวดท้องเกร็ง วิธีใช้ ก็ใช้เหง้าสดขนาดนิ้วหัวแม่มือ ต้มกับน้ำหรือใช้ผงขิงแห้งชงน้ำดื่ม

- **ตะไคร้** มีสารช่วยในการขับน้ำดีมาช่วยย่อย ถ้าจะให้กินตะไคร้สดๆ ก็คงไม่ค่อยอร่อยเท่าไร แต่ถ้านำมาทำน้ำพริกตะไคร้หรือชาตะไคร้ก็อร่อย

- **ใบแมงลัก** มีกลิ่นหอมเป็นลักษณะเฉพาะ หอมโล่งจมูก และน้ำมันหอมระเหยหอมๆ ใบแมงลักนี้

เองที่มีฤทธิ์ในการช่วยย่อยอาหาร

- **ใบกะเพรา** มีฤทธิ์ขับน้ำดีออกมาช่วยย่อยอาหารที่เรากินเข้าไป วิธีใช้ใช้ใบและยอด 1 กำมือ (น้ำหนักสดประมาณ 25 กรัม) เทั้งประมาณ 4 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่มเป็นยาขับลม

สมุนไพรที่กล่าวมาข้างต้นนี้ หากเราเลือกกินอย่างเหมาะสมก็จะมีปัญหาเรื่องการย่อยมาวนใจ ถึงจะรักษาไม่หายเป็นปกติ แต่ก็สามารถบรรเทาอาการให้เบาบางลงได้ นอกจากนี้สมุนไพรที่ว่านี้ก็สามารถหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาด และที่สำคัญเป็นสมุนไพรที่ปลูกง่าย ดูแลง่าย ไม่ยุ่งยาก ซึ่งสามารถปลูกได้ในรั้วบ้านของเราเอง ถ้าใครที่อยากมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและปลอดภัยจากสารพิษต่างๆ ก็ควรหันมาปลูกพืชผักสวนครัวที่หาปลูกได้ง่ายและแถมยังมีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย



ข้อมูล

1. www.xn--q3ctbz5akd1duhna.com
2. www.thaibizcenter.com
3. www.women.thaiza.com



ผู้ชายวัย 65 ปี มาที่โรงพยาบาล เพื่อพบแพทย์ทางด้านโรคระบบทางเดินปัสสาวะ ด้วยอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ต้องตื่นขึ้นมาตอนกลางคืนเนื่องจากปวดปัสสาวะ ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะไม่พุ่ง เมื่อเริ่มปัสสาวะต้องเบ่ง และมีการสะดุดขณะปัสสาวะมานานประมาณ 6 เดือน

แพทย์ได้ทำการซักประวัติ และตรวจร่างกาย ตรวจต่อมลูกหมากทางทวารหนัก

“คุณมีต่อมลูกหมากโตผิดปกติ ต่อมลูกหมากเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของระบบสืบพันธุ์ชาย ต่อมนี้มีลักษณะคล้ายลูกหมาก มีขนาดเท่าผลลิ้นจี่ มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3 เซนติเมตร ต่อมอยู่ใต้กระเพาะปัสสาวะ โดยอยู่ติดกับส่วนล่างของกระเพาะปัสสาวะ ต่อมอยู่ล้อมรอบท่อปัสสาวะส่วนต้น ซึ่งท่อปัสสาวะส่วนต้นจะผ่านกลางต่อมลูกหมาก...

...ต่อมนี้มีหน้าที่สร้างสารเมือกเพื่อหล่อเลี้ยงเชื้ออสุจิ ต่อมจะโตขึ้นเมื่อผู้ชายมีอายุมากกว่า 40 ปี ขึ้นไป โดยโตจากเนื้อเยื่อเยื่อกล้ามเนื้อเรียบและเยื่อพังผืด โดยเริ่มโตจากด้านในของต่อมไปกดท่อปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะออกไม่หมด ยังคงเหลือปัสสาวะบางส่วนในกระเพาะปัสสาวะ ทำให้เกิดการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ

...กระเพาะปัสสาวะบีบตัวไม่ได้อาจเกิดภาวะไตวายตามมา ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง การที่ต่อมลูกหมากโตยังคงถือว่าเป็นเนื้องอกชนิดไม่ร้ายแรง ไม่มีการกระจายของเนื้องอกไปยังอวัยวะอื่น มีเพียงส่วนน้อย ซึ่งจะกลายเป็นเนื้องอกร้าย แต่ไม่ค่อยกระจายไปยังอวัยวะใกล้เคียง หมอจะขอตรวจปัสสาวะเพื่อดูว่ามีเลือดหรือมีการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะหรือไม่ ตรวจเลือดเพื่อประเมินการทำงานของไต ตรวจหาโปรตีน prostate - specific antigen (PSA) ซึ่งผลิตจากต่อมลูกหมาก ซึ่งถ้าค่านี้สูงขึ้นแสดงว่าอาจเป็นมะเร็งของต่อม ตรวจส่องกล้อง (cystoscope) ดูต่อมลูกหมากและกระเพาะปัสสาวะ ตรวจเอกซเรย์ urogram หรือ intravenous pyelography (Ivp) โดยฉีดสีเข้าทางเส้นเลือดดำ เพื่อดูตำแหน่งของความรุนแรงในการอุดตันทางเดินปัสสาวะ ตรวจ ultrasound ผ่านทางทวารหนัก เพื่อดูว่าต่อมลูกหมากโตหรือไม่ และตรวจ uroflowmetry เพื่อการอุดตันของทางเดินปัสสาวะด้วย”

หลังการตรวจพบว่าผู้ชายเป็นเนื้องอกของต่อมลูกหมากชนิดไม่ร้ายแรง แพทย์ได้ให้ยาคลายกล้ามเนื้อเรียบของต่อมลูกหมาก และให้ยาปรับสมดุลฮอร์โมนเพศแก่เขานาน 8 เดือน แต่อาการยังไม่ดีขึ้น แพทย์จึงแนะนำให้ทำผ่าตัดโดยการใส่เครื่องมือใส่เข้าทางท่อปัสสาวะ และใช้เครื่องมือตัดชิ้นเนื้อต่อมลูกหมาก หลังผ่าตัดยังคงมีเลือดออก แพทย์จึงให้คาสายสวนปัสสาวะไว้อีก 2-3 วัน และแนะนำให้ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว ให้รับประทานผักและผลไม้ให้มาก เพื่อป้องกันท้องผูก ผู้ชายพักในโรงพยาบาลนาน 7



ต่อมลูกหมากปกติ



ต่อมลูกหมากโต

วัน จึงกลับไปพักผ่อนที่บ้าน แต่แพทย์ห้ามไม่ให้ยกของหนักและหลีกเลี่ยงการทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรไปสักระยะหนึ่ง



อาหาร

สำหรับ

คนเลือดกรุ๊ป



ค อ ลั ม น์ (อาหารกับสุขภาพ) เดือนนี้ขอนำเสนอบทความการกินอาหารตามกรุ๊ปเลือดต่อจากเดือนที่แล้ว ซึ่งเราเดินทางมาถึงกรุ๊ปเลือดบี ซึ่งถือว่าเป็นเลือดที่ถือกำเนิดขึ้นมาเป็นอันดับสาม และที่มาของเลือดกรุ๊ปบีเกิดหลังจากที่มนุษย์ได้ตั้งถิ่นฐานและเพาะปลูกแล้ว ก็เริ่มเลี้ยงสัตว์เอง กินเนื้อและนมของสัตว์ที่เลี้ยงไว้ ร่างกายได้มีวิวัฒนาการมากขึ้น จนเกิดเป็นกลุ่มเลือดกรุ๊ป บี คนกลุ่มนี้จึงค่อนข้างจะกินอาหารได้หลากหลาย ทั้งผัก ผลไม้ นม เนย ไข่ (ได้ไม่มากนัก) และเนื้อสัตว์ ซึ่งจะมีก็แต่เนื้อไก่ที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษซึ่งมีเลคติน (agglutinating lectin) ที่ทำให้หลอดเลือดเกิดการอุดตัน และสามารถนำไปสู่อาการเส้นเลือดแตกในสมอง คนกรุ๊ปบีควรเปลี่ยนไปทานไก่วงแทนเนื้อไก่จะเป็นทางเลือกที่ดีมาก และอีกประการหนึ่งคือ ควรดื่มน้ำเยอะๆ ปลาแซลมอนชนิดรมควัน กุ้ง ปู และหอยแครง ซึ่งเป็นอาหารที่ยังอยู่ในข่ายต้องสงสัยเช่นกัน

โดยปกติคนที่มีการเลือดบีส่วนใหญ่ มักมีปัญหาเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันบกพร่องและไวรัสระบบประสาทไม่ค่อยดีชอบปวดตามข้อ ซึ่งไม่ใช่อาการของเกาต์หรือรูมาตอยด์ มีโอกาสเกิดโรคแผลในสมอง (Sclerosis) และยังมีปัญหาเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้จะมีภูมิคุ้มกันต่ำ

การเป็นโรค เช่น โรคหัวใจ หรือโรค มะเร็งได้ดี และถ้าสามารถรับประทาน อาหารที่ดี มีประโยชน์ จะมีอายุยืนยาว ได้ แต่ในขณะเดียวกัน คนเลือดกรุ๊ป บี จะเสี่ยงต่อการเป็น โรคที่เกี่ยวข้อง ภูมิคุ้มกันเช่น โรคเอสแอลอี (Systemic Lupus Erythematosus) โรคที่ทำลายบริเวณของเนื้อเยื่อสมอง และไขสันหลังทำให้มีอาการอัมพาต อาการเส้นกระดูก (multiple sclerosis) และกลุ่มของอาการโรคเหนื่อยเรื้อรัง (chronic fatigue syndrome)

คนเลือดกรุ๊ปบีจัดอยู่ในพวกสมดุล สามารถรับประทานอาหารนม เนย ไข่ ได้อย่างปกติโดยไม่มีปัญหาให้ระวังพวกถั่วต่างๆ และงา เนื่องจากจะไปยับยั้งการทำงานของ อินซูลินส่งผลทำให้อ้วน และควรระวัง รับประทานปลาน้ำลึก เช่น ปลาหิมะ และ ปลาเนื้อขาว เช่น ปลาคะพง ปลาดู ปลาตาเดียว คนเลือดกรุ๊ปบีสามารถเลือกรับ รับประทานผักได้เกือบทั้งหมด เว้นอยู่ไม่กี่ชนิดเช่น มะเขือเทศ ข้าว โปด เพราะจะทำให้กระเพาะอาหารมีปัญหาได้

อาหารที่ควรได้รับเป็นพิเศษ ได้แก่ ผักใบเขียว ข้าวซ้อมมือ เนื่องจาก มีแมกนีเซียมช่วยป้องกันโรคผื่นคัน อาหารที่มีแคลเซียมสูง เครื่องดื่มสมุนไพร อย่างชาเขียวจัดว่าส่งผลดีต่อเลือดกรุ๊ปบีอย่างมาก การออกกำลังกายจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน

ให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น หากเน้นเรื่องทำสมาธิ และผ่อนคลายจิตใจควบคู่ไปด้วยจะดีมาก ส่วนผลไม้ สามารถรับประทานได้แทบทุกชนิด เพราะมีระบบย่อยที่สมดุล มีเพียงลูกพลับ ทับทิม และลูกแพร์ที่ควรเลี่ยง คนเลือดกรุ๊ปบีควร รับประทานผลไม้ที่มีผลต่อเลือด 2-3 ครั้งต่อวัน จะให้ผลดีในการรักษาโรคและลดความเจ็บป่วยด้วย



สิ่งที่อยากจะแนะนำเพิ่มเติมสำหรับ คนที่มีเลือดกรุ๊ปบีก็คือ ต้องรับประทาน "กล้วย" ให้มาก จะเป็นกล้วยหอม กล้วยไข่ หรือกล้วยน้ำว้าก็ได้ เพราะเป็นผลไม้ที่เหมาะสมกับธาตุที่มี อยู่ในร่างกายมาก ยิ่งคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับตับ ด้วยแล้ว การรับประทานกล้วยจะทำให้สุขภาพ ดีมาก

แหล่งที่มา

1. www.paktho.ac.th
2. <http://naikasi.blogspot.com>
3. www.bangkokbiznews.com
4. www.healthcorners.com





ตาชําน

โรคตาชําน หรือภาษาอังกฤษว่า Jaundice ความจริงแล้วไม่ใช่โรคใดโรคหนึ่ง แต่หมายถึงอาการของผู้ป่วยที่มีอาการตัวเหลืองตาเหลือง แสดงถึงการที่มีน้ำดีคั่งอยู่ในร่างกายมากเกินไป น้ำดี หรือ bile นั้น มีสีเหลืองจะวนเวียนอยู่ในกระแสโลหิต และแสดงให้เห็นตามพื้นผิวต่างๆ ของร่างกายที่มีเส้นเลือดไปหล่อเลี้ยงอยู่บริเวณที่เส้นเลือดคั่งอยู่มากๆ ยิ่งเห็นได้ชัด พื้นผิวที่จะเห็นได้เป็นที่แรกๆ คือ ส่วนของตาขาว ดังนั้น เราจะพบเสมอว่า เวลาไปพบแพทย์ บรรดาแพทย์เหล่านั้น มักจะตรวจร่างกายเราโดยเปิดเปลือกตาเราดูเสมอ ถ้าจะดูตาขาวด้านบนก็จะให้เรามองลงข้างล่าง ถ้าจะดูตาขาวด้านล่างก็จะให้เรามองดูด้านบน เหตุที่จะต้องดูอย่างนี้ เพราะตาขาวส่วนที่เปลือกตาปิดอยู่นั้น จะไม่โดนลมเป็นประจำ ดังนั้นสีปกติจึงเป็นสีขาวบริสุทธิ์ ต่างจากตาขาวส่วนที่มองเห็นทั่วไปเวลาเราลืมตา ส่วนนั้นจะถูกแดด ถูกลมอยู่เสมอ จึงมีสีเหลืองขุ่นๆ ซึ่งไม่ใช่ลักษณะของตาชํานแต่ประการใด แต่ถ้าตาขาวด้านในมีสีเหลือง ก็แสดงว่า เป็นตาชํานแล้ว ถ้าเป็นมากๆ เล็บก็จะเหลือง ผิวกายก็จะเหลือง เหมือนพระสังข์ทอง ที่เราเคยเรียนกันตอนเด็กๆ แต่สภาพคงจะแย่กว่าพระสังข์ทองมากเลยทีเดียว

อาการตาชํานนี้ ถ้าเป็นน้อยๆ จะไม่รู้จะรู้ได้โดยการเจาะเลือด หาสารที่เรียกว่า Bilirubin ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของน้ำดีในกระแสเลือดดู ถ้ามากกว่าปกติก็แสดงว่า

น่าจะเป็นตาชําน เราก็จะต้องค้นหาสาเหตุของตาชํานกันต่อไป



การหาสาเหตุของตาชํานนั้น เราจะต้องรู้วิธีการเกิดน้ำดีและหนทางที่น้ำดีไปเสียก่อน น้ำดีนั้นเกิดจากเม็ดเลือดแดงที่สลายตัวกลายเป็นน้ำดีที่ละลายน้ำไม่ได้ ไปยังตับ เพื่อเปลี่ยนเป็นน้ำดีที่ละลายในน้ำได้ หลังจากนั้นจะถูกขับไปตามท่อน้ำดี ไปเก็บไว้ในถุงน้ำดี เพื่อจะขับเข้าไปในลำไส้เพื่อย่อยอาหารจำพวกไขมันต่อไป หลังจากนั้น จะถูกขับออกทางอุจจาระ เราจึงเห็นอุจจาระเป็นสีเหลือง ถ้า น้ำดีชนิดนี้ ไม่มี เนื่องจากเกิดการอุดตันที่ทางเดินน้ำดี อุจจาระจะสีเทาซีดผิดปกติ น้ำดีจะท้นเข้าไปเส้นเลือดดำ ไปยังหัวใจ และหลอดเลือด และจะถูกออกทาง

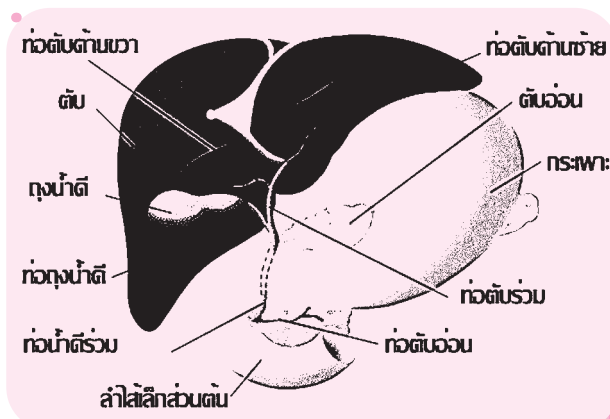
ปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะเป็น สีเหลืองต่อไป

สาเหตุของตาชํานนั้น เราจะแบ่งเป็นสองชนิดคือ ชนิดที่เกิดจากการสร้างมากเกินไป เช่น เม็ดเลือดแดงแตกจำนวนมากเช่นในมาลาเรีย หรือ โรคเลือดต่างๆ หรือเกิดจากตับอักเสบ ชนิดนี้ ปัสสาวะและอุจจาระจะเหลือง เจาะเลือด จะมีสาร bilirubin ขึ้นสูง แต่สารที่ชื่อ Alkaline phosphatase จะต่ำหรือปกติ ส่วนมากไม่ต้องผ่าตัด

ชนิดที่สองเกิดจากการอุดตันของทางเดินน้ำดี เช่น มีนิ่วไปอุด หรือมีเนื้องอกไปอุดที่ท่อน้ำดี หรือปากทางของน้ำดี ชนิดนี้มักต้องผ่าตัดเพื่อแก้ไขการอุดตัน

โรคๆ หนึ่งที่เกิดจากการอุดตันของปลายท่อน้ำดี ได้แก่ การมีเนื้องอก หรือมะเร็งที่ปลายท่อน้ำดีที่อยู่ในตับอ่อน หรือมะเร็งของตับอ่อน ชนิดนี้ จะวินิจฉัยยาก ส่วนมากรู้โดยบังเอิญ หรือต้องตรวจเช็คโดยละเอียด หรือเป็นมาอยู่แล้วเท่านั้น วิธีการรักษาโรคนี้ ก็ค่อนข้างยาก จะต้องทำการผ่าตัดเอาตับอ่อนทิ้งเสียอาจจะทั้งหมดหรือบางส่วน โดยการผ่าตัดซึ่งในทางผ่าตัดศัลยกรรมทั่วไป ถือเป็นการผ่าตัดที่ใหญ่ ควรทำในโรงพยาบาลใหญ่ๆ ที่แพทย์ต้องเป็นผู้ที่ชำนาญ และเคยผ่าตัดพวกนี้มาแล้วมากๆ เท่านั้น จึงจะถือว่าปลอดภัย และได้ผลดี

หลังผ่าตัด ถ้าตัดเอาตับอ่อนออกหมดผู้ป่วยก็จะกลายเป็นเบาหวานชนิดที่ต้องฉีดอินซูลินไป เนื่องจากขาดตับอ่อนที่ผลิตอินซูลิน การรับประทานอาหารพวกไขมัน มักจะย่อยไม่ดี และท้องอืดอยู่บ่อยๆ ต้องใช้ความอดทนสูงในการดำเนินชีวิต แต่ถ้าสามารถควบคุมได้ ก็จะมีชีวิตยืนยาวเหมือนปกติ หรือเกือบปกติได้เช่นกัน **วิสลามฯ**





ช่วงเดือนมีนาคมที่ผ่านมาได้เกิดภัยพิบัติขึ้นบนโลกใบนี้หลายครั้ง ทั้งต่างประเทศและในประเทศ ภัยพิบัติที่เกิดขึ้น หลายครั้งเกิดจากน้ำมือมนุษย์ ที่ไม่รู้จากความพอดี บ้างก็ทำลายธรรมชาติ บ้างก็นำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้มากเกินไป จนเป็นเหตุให้เกิดอันตรายกับมนุษย์เองยามเกิดอุบัติเหตุจนควบคุมไม่ได้ ซึ่งก็ไม่สามารถที่ทั้งหมดนั้นจะเป็นบทเรียนกับมนุษย์ได้บ้างหรือไม่

หันมาดูภัยพิบัติที่เกิดขึ้นในประเทศ จนเป็นเหตุให้ผู้คนบาดเจ็บล้มตาย ทรัพย์สินเสียหาย เป็นจำนวนมาก จนไม่ว่าเหตุการณ์

เช่นนี้จะกลายเป็นภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้นเป็นประจำทุกปีหรือไม่ และผู้คนแถบนั้นจะใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขได้อย่างไร และถ้าพวกเขาจะย้ายไปอยู่ที่อื่น พวกเขาจะไปอยู่ไหน จะประกอบอาชีพอะไร จะนำเงินจากที่ไหนมาลงทุนเพื่อทำมาหากินในอนาคต จึงทำให้หลายคนเกิด

อาการท้อแท้และสิ้นหวัง ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องรีบเข้าไปเยียวยา และวางแผนเพื่อช่วยเหลือพวกเขาอย่างรวดเร็ว และรอบคอบ เพื่อให้พวกเขามีชีวิตอยู่อย่างมีความหวัง

จากเหตุภัยพิบัติครั้งนี้และครั้งก่อนๆ ที่





เกิดขึ้นไม่ห่างไกลกันนัก น่าจะเป็นเหตุปัจจัยที่จะนำไปสู่การรวมตัวกันอย่างจริงจังของชาวบ้านในทุกท้องถิ่นที่จะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำรงชีพของตนเอง โดยรู้จักและรักษาป่าต้นน้ำ เพื่าระวังและคอยดักเตือนกันเอง และกลุ่มนายทุนทั้งหลายไม่ให้ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ ซึ่งจะนำความสูญเสียมาสู่พวกตน ไม่ว่าจะเป็นการโค่นต้นไม้ที่ยังรากลึกสู่ใต้พื้นดินมานานนับร้อยปี เพื่อปลูกยางพารา หรือการทำลายป่าเพื่อทำเหมืองแร่ต่างๆ จนเป็นเหตุให้เกิดการเลื่อนไหลของหน้าดินหรือถล่มหินมากมายลงสู่ชุมชน ตลอดจนการทำถนนหนทางที่ขวางทางน้ำไหล จนเป็นเหตุให้

น้ำท่วมซ้ำเป็นเวลานาน ทำลายเกษตรกรรมพื้นราบเสียหายนับหมื่นนับแสนไร่

อีกประการหนึ่ง การเลือกตั้งกำลังใกล้เคียงมา นับเป็นโอกาสที่ดีที่ได้คัดกรองผู้คนที่เข้าไปเป็นตัวแทนของเรา อย่าเลือกผู้แทนเพียงเพราะปัจจัยเล็กๆ น้อยๆ อย่างที่ผ่านมา เพราะจากเหตุการณ์ที่ชาวบ้านได้ประสบครั้งนี้ มีผู้แทนที่ได้รับเลือกเข้าไปในสภาสักกี่คนที่แสดงความห่วงใยชาวบ้าน และรวมตัวกันให้ความช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อน โดยนำความทุกข์ของชาวบ้านมาเป็นความทุกข์ของตน ตรงกันข้ามพวกเขาต่างวิ่งกันฝุ่นตลบเพื่อจับกลุ่มหวังจะได้เข้ามาเป็นผู้แทนราษฎร และมีโอกาสได้ร่วมจัดตั้งรัฐบาล บางกลุ่มก็จ้องกอบโกยงบประมาณที่จะถูกส่งไปให้ความช่วยเหลือประชาชนที่เดือดร้อน เพื่อเป็นทุนในการหาเสียงเลือกตั้ง โดยที่ไม่แยแสต่อความทุกข์ยากของเพื่อนร่วมชาติที่กำลังประสบอยู่ ทำราวกับว่าผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนอยู่ในขณะนี้ไม่ใช่คนไทยที่พวกเขาต้องให้ความสนใจ

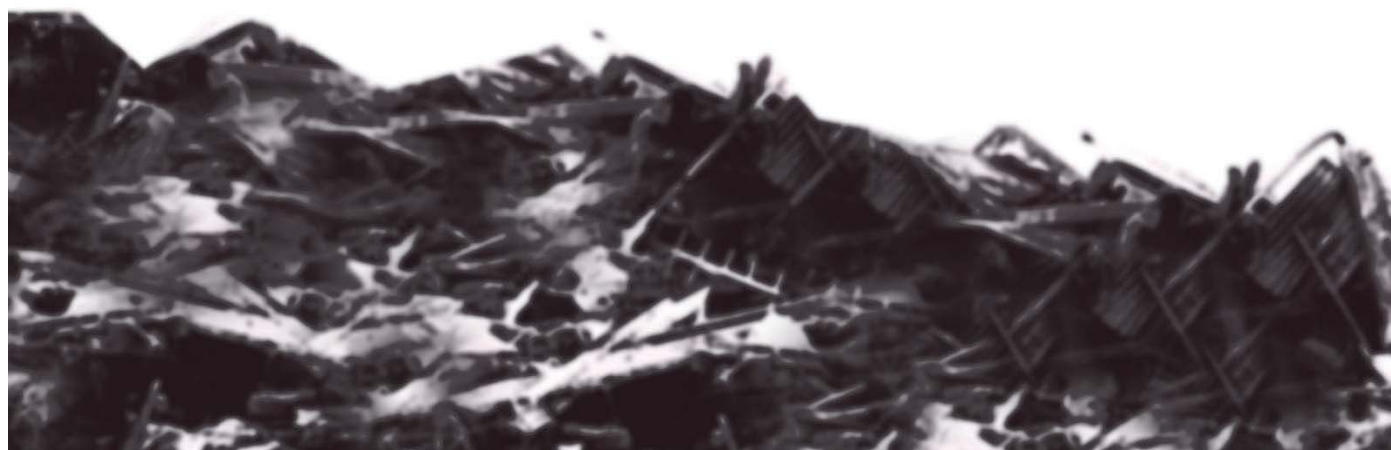
ชาวบ้านจึงต้องรวมตัวกันให้เข้มแข็ง

เพื่อปกป้องผลประโยชน์ในชุมชน มิให้กลุ่มนายทุนหรือกลุ่มการเมืองใดเข้ามาฉกฉวยไปเป็นของกลุ่มตน ผลประโยชน์ตรงนี้จึงไม่ใช่แค่สวนยาง หรือสวนปาล์ม แต่เป็นผลประโยชน์ร่วมของชุมชนที่นำความสุขมาสู่ทุกครัวเรือน

ภาพจาก - เว็บไซต์มีเดียไทย



จิตพิสัย





กัมพูชา

การเดินทางต่างประเทศไม่ว่าใกล้หรือไกลทำให้เราได้ความรู้ใหม่ๆ (สำหรับตัวเราเอง) อยู่เสมอ แม้ว่าความรู้เหล่านั้นบางทีก็ไม่ได้ใหม่เสียทีเดียว คนจำนวนไม่น้อยรู้แต่ตัวเราไม่รู้ ซึ่งเมื่อรู้แล้วก็คิดว่าจะเป็นประโยชน์ถ้านำมาเผยแพร่ต่อ

ต้นเดือนกุมภาพันธ์ ปี 2554 นี้ ผมเดินทางไปร่วม Workshop ของหน่วยงาน IIIT (หรือที่เรียกกันว่า Triple I-T) ที่ประเทศกัมพูชา เป็นการเดินทางไปประเทศเพื่อนบ้านประเทศนี้เป็นครั้งแรก หลังจากที่เคยมีกำหนดการเดินทางไปหลายครั้งแล้ว แต่ต้องยกเลิกไปเพราะสถานการณ์ระหว่างประเทศที่รุนแรง

เรื่องน่าสนใจมี 2 เรื่องที่อยากขยายต่อให้ผู้อ่านได้รับรู้ด้วย เรื่องแรกเป็นทัศนคติของชนชั้นผู้นำประเทศกัมพูชาที่มีต่อมุสลิม (เกือบ 100% เป็นเชื้อสายจามที่มีความสัมพันธ์ทางประวัติศาสตร์ที่แน่นแฟ้นกับมาเลเซียและอินโดนีเซีย) ทั้งในอดีตและปัจจุบัน เรื่องที่สองเป็นเรื่องเกี่ยวกับความทุกข์หรือทุกขภาวะของประชาชนที่ใช้ชีวิตอยู่ตามลุ่มแม่น้ำโขง ซึ่งเป็นแม่น้ำนานาชาติที่มีต้นกำเนิดจากเทือกเขาหิมาลัย ผ่านหลายประเทศเช่น จีน ไทย ลาว กัมพูชา และเวียดนาม

ในเรื่องแรกนั้นสำหรับผู้คนที่ติดตามการเมืองภายในประเทศกัมพูชา จะมีข้อสังเกตว่ากัมพูชาในยุคปัจจุบันไม่เคยวางเว้นรัฐมนตรีมุสลิม มีรัฐมนตรีและสมาชิกรัฐสภาที่เป็นมุสลิมอยู่ค่อนข้างมากทั้งๆ ที่มีประชากรมุสลิมอยู่ไม่กี่แสนคน ผมเองก็สนใจติดตาม

เรื่องนี้และได้คำอธิบายจากมุสลิมจามและนักวิชาการมาเลเซียที่ทำงานทางด้านนี้ ก็เอามาถ่ายทอดให้ผู้อ่านต่ออีกทอดหนึ่งว่า สาเหตุสำคัญมีสองประการ ประการแรกคือกัมพูชาในอดีตเคยมีกษัตริย์ที่เป็นมุสลิม (ราว ๆ คริสต์ศตวรรษที่ 17) กษัตริย์องค์นี้ชื่ออับรอม สมรสกับมุสลิมจาม แล้วจึงรับอิสลาม จะด้วยสาเหตุใดยังไม่ทราบแต่กษัตริย์อับรอมปกครองกัมพูชาได้เพียง 15 ปีก็ถูกโค่นล้ม สาเหตุประการที่สองคือ ตัวนายกรัฐมนตรีฮุนเซน ตอนที่ต้องต่อสู้กับเขมรแดง ลี้ภัยการเมืองได้รับความช่วยเหลือดูแลเป็นอย่างดีจากมุสลิมจาม ซึ่งในยุคนั้นก็ถูกกวาดล้างด้วยด้วยความผูกพันทั้งสองประการนี้ มุสลิมจามจึงได้รับการยอมรับมาโดยตลอด

เรื่องที่สอง เป็นเรื่องใหม่ที่น่าสนใจประหลาดใจสำหรับผม เพราะไม่ได้มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้มากนัก พอได้รับรู้มาก็คิดว่าเป็นเรื่องใหญ่ น่าสนใจ คนที่รู้อยู่แล้วอาจจะมองว่าเป็นพฤติกรรมแบบกระต่ายตื่นตูมก็ต้องขอยกยวไว้ในที่นี้ด้วย แต่สำหรับคนที่ไม่รู้จะพบว่าเรื่องที่ผมจะเล่าต่อไปนี้ (ซึ่งรับฟังมาจากผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกอีกที) เป็นเรื่องที่สำคัญและสังคมไทยต้องรับรู้และตื่นตัวแม่น้ำโขงเป็นแม่น้ำนานาชาติที่ยาวเกือบ 5,000 กิโลเมตร ซึ่งถือว่ายาวที่สุดในโลก มีต้นกำเนิดจากเทือกเขาหิมาลัย ไหลผ่านมณฑลชิงไห่ของจีน อีเบต พม่า ไทย ลาว กัมพูชา และเวียดนาม มีประชาชนอาศัยอยู่ตามลุ่มน้ำโขงรวมนับล้านคน คนเหล่านี้อาศัยใช้น้ำในแม่น้ำโขงในการอุปโภคบริโภค

เลี้ยงชีวิตด้วยทรัพยากรอาหารที่เติบโตจากน้ำในแม่น้ำโขงนับแต่โบราณมาจนถึงปัจจุบัน

แต่ปัญหาของการใช้ประโยชน์จากน้ำในแม่น้ำโขงคือ การปนเปื้อนสารพิษ (Arsenic หรือสารหนู) ที่เจือปนอยู่โดยธรรมชาติ ไม่ได้เกิดจากเขื่อนในประเทศจีน นิคมอุตสาหกรรมหรือการทำเหมืองแร่ใดๆ ทั้งสิ้น ปริมาณที่ปนเปื้อนนั้นข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ WHO บอกว่าเกินกว่ามาตรฐานที่จะยอมรับได้ คือ 5 ส่วนในล้านส่วน (5 PPM แต่บางแหล่งก็ระบุว่า 10 PPM)

สารหนูหรือ Arsenic เป็นสารพิษที่เมื่อเข้าสู่ร่างกายนานๆ จะทำลายระบบทางเดินอาหารและส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงก่อให้เกิดมะเร็งในอวัยวะต่างๆ เช่น มะเร็งผิวหนัง สารหนูที่ปนเปื้อนอยู่ในน้ำจะถูกซึมเข้าไปในสัตว์น้ำที่อาศัยอยู่ในบริเวณดังกล่าว สัตว์ที่บริโภคน้ำที่ปนเปื้อนหรือแม้แต่ชาวที่ปลูกโดยอาศัยน้ำที่ปนเปื้อนสารหนู เมื่อผู้คนนำมารับประทานก็ได้รับสารหนูเข้าไปด้วย

สำหรับประเทศไทยจุดที่น่าเป็นห่วงคือประชาชนในหลายจังหวัดที่แม่น้ำโขงไหลผ่าน นอกจากนี้อาณาบริเวณต่างๆ ริมฝั่งโขงในประเทศเพื่อนบ้าน เช่น กัมพูชา โตนเลชัย ซึ่งเป็นแหล่งประมงสำคัญก็มีความเชื่อมโยงกับแม่น้ำโขง ในเวียดนามสามเหลี่ยมปากแม่น้ำโขงก็เป็นแหล่งประมงสำคัญ ซึ่งส่วนหนึ่งของอาหารทะเลที่จับได้ถูกส่งออกไปหลายประเทศทั่วโลก รวมถึงกลุ่มประเทศตะวันตก

หลายๆ องค์การ หลายๆ ประเทศกำลังกังวลและหาแนวทางแก้ไขปัญหานี้ มีใครรู้บ้างว่าประเทศไทยเองกังวลกับปัญหานี้มากขนาดไหน และกำลังหาทางแก้ไขอย่างไร



ฟันเป็นอวัยวะที่ใช้บดเคี้ยวอาหารให้ละเอียดเป็นชิ้นเล็กๆ และส่งต่อไปยังระบบย่อยอาหาร ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในทารกแรกเกิด ยังไม่มีฟัน เพราะยังกินแต่นมมารดาซึ่งเป็นอาหารเหลว ฟันน้ำนมของเด็กจะเริ่มขึ้นเมื่ออายุได้ประมาณ 3 เดือน และจะทยอยขึ้นจนครบ 20 ซี่ เมื่อเด็กอายุประมาณ 2-3 ขวบ ช่วงนี้เด็กจะใช้ฟันน้ำนมทั้ง 20 ซี่นี้ เคี้ยวอาหารไปจนถึง 6 ขวบ จึงจะมีฟันแท้ขึ้นแทนฟันน้ำนม ในช่วงนี้ถ้าเด็กสูญเสียฟันน้ำนมไปก่อนที่ฟันแท้จะขึ้นจะมีผลต่อการเคี้ยวอาหารของเด็ก และอาจมีผลต่อการขึ้นของฟันแท้ในอนาคตด้วย ดังนั้น จึงควรดูแลรักษาฟันน้ำนมให้มีสภาพสมบูรณ์จนกระทั่งถึงอายุที่จะมีฟันแท้ขึ้นมาแทนที่

ในช่วงอายุ 6 ขวบ จะมีฟันกรามแท้บน 2 ซี่ และฟันแท้ล่างอีก 2 ซี่ ขึ้นมาโดยไม่ได้แทนฟันน้ำนมซี่ใด ฟันทั้ง 4 ซี่นี้จะอยู่ด้านในสุด เด็กๆ จะแปรงไม่ค่อยถึง ทำให้ฟัน 4 ซี่นี้มีโอกาสผุมากกว่าฟันแท้ซี่อื่นๆ และโดยส่วนใหญ่พ่อแม่จะคิดว่าฟัน 4 ซี่นี้เป็นฟันน้ำนม (เพราะว่าตอนฟัน 4 ซี่นี้ขึ้นมาไม่มีฟันน้ำนมซี่ใดหลุดออกมาเลย) จึงไม่ค่อยสนใจว่าผุหรือเปล่า จึงมักพบการผุของฟันกราม 4 ซี่นี้ ในเด็กเกือบทุกคน บางคนก็สูญเสียฟันกรามดังกล่าวนี้ไปตั้งแต่ยังเด็ก

ก็มี แต่สำหรับเด็กที่พ่อแม่พาไปพบทันตแพทย์เป็นประจำตั้งแต่อายุน้อย มักพบว่าฟันกราม 4 ซี่นี้ยังคงมีสภาพสมบูรณ์อยู่เป็นส่วนใหญ่

ฟันแท้จะทยอยขึ้นแทนฟันกรามน้ำนมจนครบ 28 ซี่ เมื่ออายุประมาณ 11-12 ปี และเมื่ออายุประมาณ 18 ปี จะมีฟันแท้ซี่ในสุดขึ้นอีก 4 ซี่ ฟันกราม 4 ซี่สุดท้ายนี้บางซี่อาจขึ้นไม่ได้ หรือขึ้นแบบเอียงๆ เบียดกับฟันซี่ข้างๆ ฟันซี่ที่ขึ้นไม่ได้นี้เราเรียกว่า ฟันคุด และเนื่องจากบริเวณฟันคุดนี้ เป็นที่กักเศษอาหารและทำความสะอาดยาก ถ้าปล่อยทิ้งไว้ฟันบริเวณนั้นจะผุ ทันตแพทย์จึงแนะนำให้ถอนออก โดยเมื่อถอนออกแล้วจะไม่มีผลกระทบต่อการเคี้ยวอาหารเลย ส่วนคู้บของฟันคุดซี่ที่ถอนออกไป ก็ควรถอนออกด้วย เนื่องจากฟันซี่นั้นจะงอกยาวลงมา จนยาวกว่าฟันข้างเคียง ทำให้เป็นที่กักเศษอาหาร และให้ฟันข้างเคียงผุได้อีก



เมื่อถอนออกแล้วก็ไม่ต้องใส่ฟันปลอมทดแทน สามารถเคี้ยวอาหารได้ปกติเหมือนเดิม

หลังจากฟันแท้ขึ้นครบหมดแล้ว เราจะต้องใช้ฟันชุดนี้ตลอดไป จึงควรดูแลรักษาทำความสะอาดฟันชุดนี้ให้ดีที่สุด การแปรงฟันอย่างถูกวิธี และพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันทุก 6 เดือน เป็นวิธีง่ายๆ ในการดูแลสุขภาพฟันของเราให้อยู่กับเราให้นานที่สุด





ภาวะอากาศ แปรปรวน

หลายคนอาจสงสัยว่า เหตุการณ์แผ่นดินไหวที่ญี่ปุ่นมีส่วนเกี่ยวข้องกับสภาวะอากาศที่เปลี่ยนแปลงในประเทศไทยหรือไม่ อันที่จริงแล้วแผ่นดินไหวนั้นเกิดจากการเปลี่ยนแปลงใต้พื้นดิน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการปลดปล่อยพลังงานที่สะสมไว้ภายใต้พื้นโลก ทำให้เกิดการเคลื่อนที่ของแผ่นเปลือกโลก นักธรณีวิทยาประมาณกันว่าในวันหนึ่งๆ จะเกิดแผ่นดินไหวประมาณ 1,000 ครั้ง ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นแผ่นดินไหวที่มีการสั่นสะเทือนเพียงเบาๆ เท่านั้น ส่วนสภาพอากาศนั้นเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่อยู่บนโลก เช่น น้ำในทะเล น้ำแข็งขั้วโลก ความแห้งของอากาศ และอื่นๆ ดังนั้นจึงไม่มีความเกี่ยวข้องกันระหว่างแผ่นดินไหวและสภาพอากาศที่แปรปรวน แผ่นดินไหวสามารถเกิดขึ้นได้ทุกฤดูกาล ทำนอง

เดียวกันสภาพอากาศเองก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาเช่นกัน

หลายคนอาจคิดว่า ภัยธรรมชาติที่ผ่านเข้ามานี้ ถือได้ว่าเป็นการเอาคืนของธรรมชาติต่อมนุษย์ผู้ทำลาย แม้แต่การเกิดพายุก็เปลี่ยนแปลงไป เกิดขึ้นในที่ที่ไม่เคยเกิด และมีความรุนแรงเพิ่มขึ้น เหตุการณ์อุทกภัยที่เกิดขึ้นทางภาคใต้เมื่อปลายเดือนมีนาคมที่ผ่านมา ก็เป็นการเกิดอุทกภัยนอกฤดูกาล ซึ่งต่อเนื่องจาก เหตุการณ์แผ่นดินไหวที่ประเทศญี่ปุ่น ทำให้เกิดคลื่นสึนามิพัดถล่ม ประชาชนหลายหมื่นคนเสียชีวิต และหลายแสนคนไร้ที่อยู่อาศัย คลื่นยังสร้างความเสียหายแก่โรงไฟฟ้าพลังงานนิวเคลียร์ เกิดการระเบิดของเตาปฏิกรณ์และการรั่วไหลของสารกัมมันตภาพรังสี ทำให้มีการเข้าใจว่าปี 2012 จะเป็นวาระสุดท้ายของโลกจริงตามที่ได้เคยมีการพูดถึง

ถึงกระนั้นนักวิทยาศาสตร์ยังมองว่า หากบนแผ่นดินไม่สามารถอาศัยอยู่ได้ วันหนึ่งมนุษย์อาจจะต้องไปอาศัยอยู่ในน้ำ ซึ่ง



มหาสมุทรที่มีพื้นที่ 60-70% ของพื้นผิวโลก มีการกลาวถึงการผลิตสิ่งของต่างๆ เพื่อใช้ในการดำรงชีพขณะที่อยู่ในทะเล แต่นักวิทยาศาสตร์บางท่านก็บอกว่ายังมีที่ที่ไม่คิดว่าจะอยู่ได้ เช่น ขั้วโลกเหนือ ซึ่งตอนนี้ยังเป็นที่ว่างๆ ต่อไปอาจจะมีเทคโนโลยีที่สามารถอาศัยอยู่ตรงนั้นได้ แต่ ณ วันนี้ยังไม่มีวิธีการที่จะไปอยู่ตรงนั้นได้อย่างมีความสุข

ปรากฏการณ์ต่างๆ เป็นสัญญาณเตือนให้มนุษย์หันกลับมามองแลธรรมชาติ ช่วยกันคนละมือ หากไม่ทำอะไรเลย ยังทำร้ายโลกกันแบบนี้ เชื่อว่าอีกไม่นานอาจจะมีความเป็นไปได้ที่จะรอดจากภัยธรรมชาติที่จะทำให้มนุษย์สูญพันธุ์ หรืออาจไม่มีเลย



น้ำส้มสายชูหมักจาก



น้ำส้มสายชูที่คนไทยนิยมใช้ในครัวเรือนคือน้ำส้มกลั่น แต่ปัจจุบันกระแสรักสุขภาพกำลังมาแรงจึงมีการทำน้ำส้มสายชูหมักจากผลไม้ไว้ใช้ในครัวเรือนกับน้ำส้มสายชูหมักเป็นการนำวัตถุดิบธรรมชาติมาผ่านกระบวนการหมักตามธรรมชาติ ซึ่งวิธีการทำก็ไม่ยุ่งยาก ผลไม้ที่นำมาหมักก็สามารถใช้ผลไม้ตามฤดูกาล

วันนี้เราจะทำน้ำส้มสายชูหมักจากกล้วยน้ำว้า ง่ายๆ เพียงเตรียม กล้วยน้ำว้าสุกอม 5 หวี, น้ำสะอาดหรือน้ำมะพร้าวอ่อน 5 ลิตร, น้ำตาลทรายชนิดไม่ฟอกสี 1 กิโลกรัม และ ขวดโหลแก้ว

นำน้ำสะอาดหรือน้ำมะพร้าวมาต้มให้เดือดใส่น้ำตาลทรายคนให้เข้ากันแล้วนำมากรองด้วยผ้าขาวบาง พักไว้ให้เย็นแล้วใส่

ขวดโหลแก้ว จากนั้นนำกล้วยน้ำว้าที่ปอกเปลือกและหั่นเป็นแว่นบาง มาใส่โหลรวมกัน ปิดฝาให้แน่น ทิ้งไว้ประมาณ 3 เดือน ก็จะมีรสเปรี้ยวเป็นน้ำส้มสายชูสามารถนำไปใช้ได้

ถ้าหากนำมารองกับผ้าขาวบางใส่ขวดโหลแก้วที่ผ่านการนึ่งฆ่าเชื้อแล้ว ฝาขวดให้ใช้ฝาพลาสติกหรือจุกไม้ไม่ควรเป็นโลหะเพราะจะทำให้เกิดสนิมได้ เก็บไว้ได้นาน 6-8 เดือน ก็จะได้น้ำส้มที่มีรสเปรี้ยวเพิ่มขึ้น

การทำน้ำส้มสายชูหมักจากผลไม้ชนิดอื่นๆ เช่น แอปเปิล สับปะรด หรือ ดอกอัญชัน จะมีสูตรการทำต่างกันออกไปเล็กน้อย แต่คุณสมบัติที่ได้จะคล้ายๆ กัน หลักสำคัญอยู่ที่ความสะอาด อุปกรณ์ที่นำมาใช้ในการหมักควรนึ่งหรือต้มฆ่าเชื้อเสียก่อนเพราะ

ถ้าไม่สะอาดพอแทนที่เราจะได้น้ำส้มสายชู อาจจะได้น้ำเน่าก็ได้

น้ำส้มสายชูหมักสามารถนำมาประกอบอาหารแทนมะนาว หรือน้ำส้มสายชูกลั่นได้ และหากนำน้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะผสมกับน้ำดื่มครึ่งแก้วดื่มตอนท้องว่างเป็นการล้างสารพิษในลำไส้ หรือดื่มตอนเช้า ทำให้ขับถ่ายดี และช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งอีกด้วย หรือนำมาผสมน้ำผึ้งใส่เกลือเล็กน้อยจิบเป็นยาแก้ไออย่างดี การทำน้ำส้มสายชูหมักเป็นการเพิ่มคุณค่าให้กับวัตถุดิบ หากมีวัตถุดิบในปริมาณมากๆ แต่เอาออกขายไม่หมด ก็สามารถนำมาแปรรูปเป็นน้ำส้มสายชูหมักใช้ในครัวเรือน หรือแจกจ่ายเพื่อนบ้าน หรือทำเพื่อจำหน่าย ก็เป็นช่องทางเพิ่มรายได้อีกช่องทางหนึ่ง



ที่มา

1. http://www.moac-info.net/.../54_4_77640_การทำน้ำส้มสายชูหมักจากกล้วย.doc
2. <http://www.rakbankerd.com/agriculture/open.php?id=308&s=tblFertilizer>
3. http://diybyvd.blogspot.com/2009/05/blog-post_8167.html



พลการประกวดเรียงความเรื่อง “อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม” สำหรับนักเรียนในระดับ
ช่วงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จัดโดยสมาคมสตรีไทยมุสลิมแห่งประเทศไทยร่วมกับวารสาร
สุบฮาร: คณะกรรมการตัดสิน ได้คัดเลือกเรียงความจากร้านหนึ่งที่ผู้ส่งเข้าประกวด 39 เรียง
ความทั่วประเทศ ได้พิจารณารับรองประกวดต่อไป

1. ผู้ได้รับรางวัลชนะเลิศ เงินรางวัล 3,000 บาท ได้แก่
เด็กชายรชชาน พอมเกือ (จังหวัดพัทลุง)
2. ผู้ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 เงินรางวัล 2,000 บาท ได้แก่
เด็กหญิงพัชรีดา หลักรวด (กรุงเทพมหานคร)
3. ผู้ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 เงินรางวัล 1,000 บาท ได้แก่
เด็กหญิงภัทริศา เช็นโล (กรุงเทพมหานคร)

ผู้ชนะได้รับเกียรติบัตร จาก สมาคมสตรีไทยมุสลิมแห่งประเทศไทย และเรียงความ
ที่ได้รับรางวัลจะได้นำลงวารสารสุบฮาร:ในโอกาสต่อไปตามลำดับ

นอกจากนี้ มูลนิธิธรรมาภิบาลมุสลิมไทย (สสม.) ยังได้มอบหนังสือ “อิสลามกับ
วิกฤตสิ่งแวดล้อม” ให้แก่ทางสมาคมสตรีไทยมุสลิมแห่งประเทศไทย เพื่อที่สมาคมฯจักได้
จัดส่งให้แก่เด็กนักเรียนที่ส่งเรียงความเข้าประกวดต่อไป

เกือบ 25 ปีมาแล้ว มีหนังสือเล่มเล็กๆ
เล่มหนึ่งชื่อว่า “**ขอหนูพูดบ้าง**” ที่จัดพิมพ์โดย
ชมรมหนังสือทราย คัดเลือกจากเรียงความสั้นๆ
ของเด็กนักเรียนในโครงการอบรมศาสนาภาค
ฤดูร้อน ในปี พ.ศ. 2521 โดยมีคำนิยมท้ายเล่มว่า
“ผู้ใหญ่อย่างเรา มักคิดเสมอว่า พวก
เขายังเป็นเด็กเกินกว่าจะคิดถึงชีวิตอย่าง
จริงจังได้ จริงอยู่ ในวันนี้เราอาจคิดถูก แต่...เรา
จะต้องไม่ลืมว่า วันหนึ่งข้างหน้า พวกเขาคง
เติบโตขึ้น มีोन้อยๆ ของเขาจะประดับ
ประคองสังคมมุสลิมต่อไป”

สุซฮาระ จึงขอนำชื่อหนังสือ “**ขอหนู
พูดบ้าง**” มาใช้ในโอกาสนี้ และต่อไปนี่คือ
บทความของเด็กๆ ที่ได้รับรางวัล ซึ่งจะทยอย
ตีพิมพ์ตามลำดับต่อไป

อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม - รางวัลชนะเลิศ
ด.บ.รชชาน พอมเกือ ป.6
โรงเรียนโคกสาก อ.บางแก้ว จ.พัทลุง

9.0 ริกเตอร์ แผ่นดินไหว คลื่นยักษ์สึนามิ
ถล่มญี่ปุ่น พรากชีวิตกว่าหมื่นชีวิต พาดหัว
ข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์
หรือตามสื่อต่างๆ ทำให้ผมรู้สึกว่าการทำไม่ภัย
ธรรมชาติที่เกิดขึ้นถึงมีความรุนแรงมากมาย
อย่างนี้

แม้แต่ประเทศญี่ปุ่น เป็นประเทศที่
ถือว่ามียุทธศาสตร์ภัยพิบัติที่ทันสมัยที่สุดในโลก ยัง
หนีไม่พ้นภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้น เพราะเมื่อถึง
เวลาที่ธรรมชาติจะเอาคืนบ้าง เทคโนโลยีสมัย
ใหม่ก็ไม่สามารถต้านทานพลังอันมหาศาลของ
ธรรมชาติได้ การที่เกิดแผ่นดินไหว คลื่นยักษ์สึ

นามิครั้งนี้ทำให้คนเสียชีวิตหลายหมื่นคน และ
สูญหายอีกเป็นจำนวนมาก การที่เกิดภัย
ธรรมชาติต่างๆ มากมาย เป็นผลมาจากการ
กระทำของมนุษย์ทั้งสิ้น การตัดไม้ทำลายป่า
และการล่าสัตว์เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดภัย
ธรรมชาติในครั้งนี้ด้วย เพราะการตัดไม้
ทำลายป่าและการล่าสัตว์นั้น ทำให้ป่าขาด
ความสมดุลทางธรรมชาติ แม้แต่ในบ้านเมือง
ของเรา ก็เกิดภัยธรรมชาติหลายอย่าง อาทิ การ
เกิดน้ำท่วมฉับพลัน และเกิดน้ำป่าไหลหลาก
และฝนตกไม่ตรงตามฤดูกาลด้วย ปัญหาสิ่งแวดล้อม
เป็นปัญหาที่ใหญ่หลวง ทำให้เกิด
ปัญหาต่างๆ เชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่ ทำให้เกิด
ปัญหาตามมาหลายอย่าง ปัญหาในทาง
อุตสาหกรรม ทำให้เกิดมลพิษทางอากาศ
ปัจจุบันนี้ทุกประเทศกำลังแข่งขันกันพัฒนาแต่
สิ่งแวดล้อมกำลังเสื่อมโทรมลง

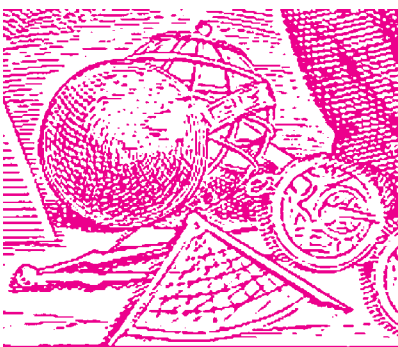
สุดท้ายนี้พวกเราในฐานะเป็นเยาวชน
ที่อาศัยอยู่ร่วมกันในโลกใบนี้ ควรหันมาช่วย
กันรักษาสภาพแวดล้อม เช่น การไม่ทิ้งขยะลงใน
แม่น้ำ การขี่พาหนะไปไหนมาไหนควรใช้รถ
โดยสารแทนรถส่วนตัว เพราะจะช่วยลด
มลพิษทางสิ่งแวดล้อมได้อีกทางหนึ่ง การช่วย
อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่ไม่ยาก เพียงแค่
ช่วยกันคนละไม้คนละมือ เชื่อว่าในอนาคต
โลกของเราจะกลับมาสวยงามน่าอยู่ที่สุด



บอกหนูพูดบ้าง
อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

อัล-บัตตานี

ปราชญ์ดาราศาสตร์ผู้เรืองนาม



อัล-บัตตานี มีชื่อเต็มว่า **อับดุลลอฮ์ มุฮัมมัด อิบน์ ญาบิร อิบน์ ซินาน อัล-บัตตานี อัล-ฮัรรอญี** โลกตะวันตกรู้จักในชื่อ **อัลบัตตินิอุส (Albatenius)** เป็นนักดาราศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกมุสลิม และเป็นนักคณิตศาสตร์ผู้เรืองนาม เขาเกิดในปี ค.ศ. 850 ที่เมืองฮาร์เรน

ใกล้กับฮูรฟา ในเมโสโปเตเมีย ปัจจุบันอยู่ในประเทศตุรกีได้รับการศึกษาเริ่มแรกจากบิดาคือ จาบิร อิบน์ ซินาน อัล-บัตตานี (Jabir Ibn Sin'an al-Battani) ซึ่งเป็นนักวิทยาศาสตร์เช่นกัน จากนั้นอัล-บัตตานี ย้ายไปศึกษาวิทยาศาสตร์ที่ฮัร-ร็อกกอซ ริมฝั่งแม่น้ำยูเฟรติส ต่อมาในปลายศตวรรษที่ 9 ย้ายไปอยู่ที่ซามารรา (อิรักในปัจจุบัน) และอยู่ที่นั่นจนเสียชีวิตในปี ค.ศ. 929

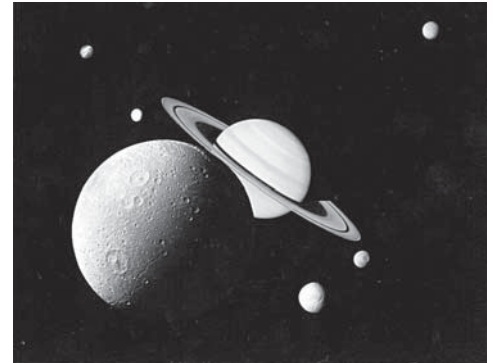
ผลงานในการค้นพบทางดาราศาสตร์ที่สำคัญๆ หลายอย่าง จากการคำนวณค้นคว้าเป็นเวลายาวนานถึง 42 ปี หนึ่งในการค้นพบที่มีชื่อเสียงของเขาคือการคำนวณที่แม่นยำของระยะเวลาที่โลกหมุนรอบดวงอาทิตย์คือเวลา 365 วัน 5 ชั่วโมง 46 นาที กับอีก 24 วินาที ซึ่งใกล้เคียงกันมากกับการคำนวณของ

นักดาราศาสตร์ด้วยเครื่องมือสมัยใหม่ในปัจจุบัน การสังเกตการณ์อันยอดเยี่ยมของเขาเกี่ยวกับการจันทรคราสและสุริยุคราสได้ถูกนำมาใช้ประโยชน์ในปี ค.ศ. 1749 โดยดันโรน เพื่อการกำหนดอัตราเร่งของการโคจรของดวงจันทร์ อัล-บัตตานียังพิสูจน์ให้เห็นว่าระยะทางที่ไกลที่สุดระหว่างโลกกับดวงอาทิตย์นั้นไม่คงที่ ดังนั้นสุริยุคราสจึงสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งเต็มดวงและไม่เต็มดวง ซึ่งข้อนี้เป็นที่หักล้างคำสอนของปโตเลมี (Ptolemy หลัง ค.ศ. 83-161 ปราชญ์ชาวกรีก)

หนังสือที่โดดเด่นของบัตตานี กิตาบบอัล-ฮิจ มี 57 บท ถูกแปลเป็นภาษาละตินในปี ค.ศ. 1116 โดยพลาโตแห่งติโวลี และตีพิมพ์ในปี ค.ศ. 1537 โดย Melancthon ซึ่งมีอิทธิพลต่อวงการดาราศาสตร์ในยุโรปสูงมาก



ความรู้ทุกศาสตร์ว่า “แท้จริงทุกๆ ศาสตร์ ความรู้นั้นมาจากพระเจ้า” ของชาวมุสลิมที่มี ในยุคต้น ได้ผลิตดอกออกผลและเติบโตรุ่งเรือง ที่สุดในช่วงยุคทองของอิสลาม ทว่าการได้รับรู้ ถึงเรื่องราวในอดีตเหล่านี้ มิได้มีเป้าหมาย เพียงให้ชนรุ่นหลังจดจำอยู่กับความภาคภูมิใจ ต่อบรรพชน และบ่นพึมพำแต่เพียงว่า “สิ่งนั้น สิ่งนี้ อิสลามก็มีสอนไว้หมดแล้ว”!!!



ข้อมูลอ้างอิง

1. <http://www.thaimuslim.com/overview.php?c=3&id=7845>
2. <http://www.islammore.com/main/content.php?page=sub&category=4&id=1474>
3. <http://www.alisuasaming.com/index.php/guru/1234-guru-08>

งานของอัล-บัตตานีมีอิทธิพลต่อนักวิทยาศาสตร์ยุโรปรุ่นต่อๆ มา ทั้งไทโค บราห์ (Tycho Brahe), เคปเลอร์ (Johannes Kepler ค.ศ.1571- 1630, นักวิทยาศาสตร์เยอรมัน), กาลิเลโอ (Galileo Galilei ค.ศ.1564 1642, นักวิทยาศาสตร์ชาวอิตาลี), และ โคเปอร์นิคัส โดยเฉพาะโคเปอร์นิคัสได้เขียนระบุไว้ในหนังสือ De Revolutionibus Orbium Coelestium ว่าเขาเป็นหนี้บุญคุณอัล-บัตตานี ถึงแม้ว่าอัล-บัตตานีจะได้ชื่อว่าเป็นนักดาราศาสตร์ผู้ยิ่งใหญ่ที่สุดคนหนึ่งของโลกในยุคกลาง แต่ผลงานที่โดดเด่นที่สุดอีกด้านหนึ่งของเขาคือการค้นพบทางคณิตศาสตร์เป็นสูตรตรีโกณมิติ ซึ่งเป็นสูตรที่เรายังใช้อยู่ในทุกวันนี้

เสียงเพรียกแห่งมรดกทางปัญญาของชนรุ่นก่อน ยังคงท้าทายคนรุ่นหลังให้ทำความเข้าใจ และต่อยอดความรู้ต่างๆ ที่ถูกสืบทอดมา ความศรัทธาและเข้าใจในความหมายของคำสอนจากอัลกุรอาน ที่ให้ความสำคัญกับวิชา

“หลักสูตรผู้นำสภากาหะมุสลิมไทย”

เปิดรับสมัคร ผู้นำชุมชน, อินเฝ้า, ดอเต็บ, บินลัน, กรรมการมัสยิด และผู้สนใจ เทียบอบรมหลักสูตร “ผู้นำสภากาหะ” เพื่อพัฒนาชุมชน สู่ชุมชนรักสภากาหะ



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

กำหนดการอบรม ปี 2554

รุ่นที่ 8	ศุกร์ที่ 6 พฤษภาคม 2554	-	อังคารที่ 10 พฤษภาคม 2554
รุ่นที่ 9	ศุกร์ที่ 8 กรกฎาคม 2554	-	อังคารที่ 12 กรกฎาคม 2554

สร้างสุขุมสลิไทย

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย มูลนิธิราชูปถัมภ์มุสลิมไทย (ลสม.)



ศูนย์ประสานงานภาคกลาง

ร่วมกับมูลนิธิรักกีฬา จัดโครงการฟุตซอลเพื่อความเป็นเลิศแก่เยาวชน
ณ ลานกีฬาธาราเรียง ช.พัฒนาการ 35 เขตสวนหลวง กทม. เมื่อวันที่ 9 เมษายน 2554



ร่วมกับโรงพยาบาลพระรัตนารักษ์และโรงพยาบาลสวนกุหลาบ
จัดโครงการเยาวชนอาสาสมัครจิตอาสาช่วยงานโรงพยาบาล
โดยมีเยาวชนจิตอาสาจากโรงเรียนอิสลามสันติชน
โรงเรียนธิดาบันอิสลาม และโรงเรียนหนองออกศึกษานุสรณ์
จำนวน 20 คน ออกปฏิบัติภารกิจอาสา เป็นเวลา 30 วัน
ตั้งแต่วันที่ 1-30 เมษายน 2554



นักเรียนโรงเรียนหนองออกศึกษานุสรณ์
ขณะเข้ารับการแนะนำการให้บริการจากคุณอุษา บุญรอด
พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสวนกุหลาบ

ศูนย์ประสานงานภาคใต้ตอนล่าง

ร่วมกับ โรงพยาบาลชะเอม นาทิพย์ บพ.อนันต์บุรีรัมย์ เป้าจิ (ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชะเอม)
จัดโครงการสุหนัต มีเยาวชนเข้ารับบริการรวม 70 คน



คณะอนุกรรมการตรวจสอบภายในของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
เยี่ยมชมโครงการในความร่วมมือของศูนย์ประสานงานภาคใต้ตอนล่าง ที่ กลุ่มผลิตกันทำเจ๊ะเห อ.แจ๊ะ จ.นราธิวาส



โครงการค่ายอบรมจริยธรรมเยาวชนภาคใต้ตอนล่าง
ณ วิทยาลัยอิสลามศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี วันที่ 4-15 เมษายน 2554

และมัสยิดคลองจอร์ มัสยิดกาบิลเยห์ อัสลามียะห์ อ.ส.ทุ่งปาดัง จ.นราธิวาส
เมื่อวันที่ 7 เมษายน 2554



ศูนย์ประสานงานภาคใต้ตอนกลาง

ผู้ประสานงานภาคใต้ตอนกลาง นายสุรินทร์ หนามกุล ไปบรรยาย
ด้านสุขภาพแก่ผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดสงขลา และมอบหนังสือเอกสารต่างๆ
ของแผนงานฯ ไว้ห้องสมุดกลางเรือนจำ เมื่อ 27 มีนาคม 2554

เปิดโครงการมัสยิดคลองจอร์ มัสยิดอันบูร หมู่ 6 ต.คลองเจดิม
อ.กองหรา จ.พัทลุง เมื่อวันที่ 16-17 เมษายน 2554



นายสุรินทร์ หนามกุล ตัวแทนมูลนิธิราชูปถัมภ์มุสลิมไทย (ลสม.)
มอบเงินให้หอพักมัสยิดคลองจอร์ อ.บางกล่ำที่ได้ถูกอุทกภัยน้ำท่วม เมื่อต้นเดือนมีนาคม 2554



ศูนย์ประสานงานภาคเหนือ



เมื่อวันที่ 27 มีนาคม 2554
ศูนย์ประสานงานภาคเหนือ
แผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย
มูลนิธิราชูปถัมภ์มุสลิมไทย (ลสม.)
เข้าร่วมจัดกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ
และร่วมกับทีมพยาบาล รพ.อำเภอฝาย
ให้การตรวจสุขภาพผู้เข้ารับการงาน
เนื่องจากในนี้เกิดแผ่นดินไหว
ทำให้มีผลต่อสุขภาพจิตของพี่น้องในพื้นที่



โรงเรียนผู้รักสุขภาพมุสลิมไทย

เปิดโครงการมุสลิม-ฮัฎตะแบบ รุ่นที่ 3
ระหว่างวันที่ 21-25 มีนาคม 2554 ที่ฟานมา
ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี



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 ถนนประชาราษฎร์ ปากซอย 20

โทร : 0-2527-8788

Bed by BTS. IWSRเกษม

- * ใกล้โรงพยาบาลพญาไท 3

โทร : 0-2868-6888



ห้องพักกว้างขวาง บริการประทับใจ
โทร: 0-2318-4444, 0-2868-6888

15%
ส่วนลดค่าห้องพัก
(ไม่รวมอาหารเช้า)
โปรดสำรองที่พัก
ล่วงหน้า