



บอกรงเจริญพระพลานามัยยืนนาน

สุขสาระ

๑ ปีที่ 10 ฉบับที่ 116 ประจำเดือน สิงหาคม 2556

عائذ بك
عيد

Eid
Mubarak



มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)



การป้องกัน

โรคมือ เท้า ปาก

Hand, foot and mouth disease

โรคเกิดจากเชื้อไวรัสลำไส้หรือเอนเทอโรไวรัสชนิด 7 ชนิด พบได้บ่อยในกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี พบมากทั้งในฤดูฝน ซึ่งมีอากาศชื้นแฉะชื้น ผู้ติดเชื้อมีอาการไข้ต่ำๆ อ่อนเพลีย เจ็บปาก ไม่ยอมรับประทานอาหาร นรีอนม อาจพบตุ่มแดงที่ลิ้น แฉีกอก กระพุ้งแก้ม ฝ่ามือ ฝ่าเท้า แต่ต่อมาตุ่มแดงนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใส และแตกออกเป็นแผล ซึ่งอาการจะทุเลาและหายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน โรคนี้ยังไม่มียาป้องกัน แต่สามารถป้องกันได้โดยการรักษาสุขอนามัย ดังนี้



- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร และภายหลังการขับถ่ายทุกครั้ง



- ตัดเล็บให้สั้น หมั่นรักษาความสะอาด ของร่างกายอยู่เสมอ



- ใช้ช้อนกลาง นลิ้งเล้งการใช้ สิ่งของร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ หลอดดูด ช้อน-ส้อม ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ แปรงสีฟัน เป็นต้น



- ดูแลสุขภาพเด็ก และสังเกตอาการผิดปกติอย่างใกล้ชิด หากพบเด็กป่วยควรแยกเด็กป่วยออกจากเด็กปกติ และพาไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



- หมั่นดูแลรักษา และทำความสะอาดสถานที่ และสิ่งของเครื่องใช้ อยู่เสมอ

- นลิ้งเล้งการอยู่ในที่ ชุมชนแออัด เช่น บ้านสลัมตึก ตลาด สระน้ำ ครอบอยู่ในที่ที่มี การระบายอากาศได้ดี



สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค
http://beid.ddc.moph.go.th
โทร. 0 2590 3158, 0 2590 3238

ด้วยความปรารถนาดีจาก
มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)





อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ (หน้า 21)

ปีที่ 10 ฉบับที่ 116 สิงหาคม 2556

วันนี้ขอบันทึกกับปัญหาการจราจรครับ ปัญหาการจราจรเป็นเรื่องใหญ่ ยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกวิธี แก้ปัญหาเฉพาะหน้ากันไปเรื่อยๆ รถติด ก็เพิ่มถนนเพิ่มรถไฟฟ้าทั้งบนดินและใต้ดิน ยิ่งเพิ่มก็ยิ่งติดอึดขึ้นตึงกันไปหมด?

เรื่องการจราจร การดูแลท้องถนน การให้ความสะดวกบนท้องถนน ดูเหมือนว่าบ้านเราจะมีหลายหน่วยงานมาเกี่ยวข้อง ที่ไม่เคยร่วมมือกันเพื่อประโยชน์ของประชาชนผู้บริโภคเลย

เรามีรถไฟฟ้าทั้งบนดิน ใต้ดิน รวมทั้งรถไฟฟ้าเชื่อมสนามบิน แต่อย่างหนึ่งที่ทราบกันดีแล้วว่าบริเวณทางขึ้นลงรถไฟฟ้าทั้งบนดินใต้ดิน รวมทั้งรถไฟฟ้าเชื่อมสนามบิน ไม่เชื่อมต่อกับรถเมล์ ไม่สนองต่อการขนส่ง “คน” เข้าและออกเมือง ประชาชนผู้บริโภคต้องหาทางขึ้นหรือลงรถไฟฟ้าที่มีสถานีและทางขึ้นลงห่างไกลจากป้ายรถเมล์ แปลว่าถ้าอยากถึงสถานีเร็ว ก็ให้นั่งแท็กซี่หรือเสียงนังมอเตอร์ไซค์รับจ้าง คือต้องลงทุนกัน

หน่อย ไม่อยากลงทุนก็เดินเอาจากป้ายรถเมล์ ไปยังสถานีรถไฟฟ้า?

ทั้งรถไฟฟ้ารถเมล์จัดเป็นเครื่องมือที่จะส่ง “คน” จำนวนมากเข้าออกเมืองอย่างสะดวกที่สุด ที่เจ้ากรรมدانขาดการติดต่อ ขาดการเชื่อมโยงเครือข่ายระหว่างหน่วยงานรัฐฯ เพราะสาเหตุสั้นๆ เรื่องเดียวคือ “คนละหน่วยงาน” จึงต่างคนต่างทำงาน ไม่สนใจว่า “ประชาชนผู้บริโภค” จะได้รับประโยชน์หรือไม่อย่างไร? แล้วทำไมไม่ย้ายป้ายรถเมล์ให้มาใกล้สถานีรถไฟฟ้า?

เมื่อขึ้นไปดูรถไฟฟ้าเชื่อมสนามบินยิ่งประหลาดใจ นอกจากการรอคอยที่ยาวนานแล้ว ระยะทางระหว่างสถานีกับป้ายรถเมล์ หรือจุดเชื่อมต่อกันก็ห่างไกล ขนาดที่เรียกว่าต้องเดินลากกระเป๋าขึ้น “ขาลาก” ทางลงบางสถานีผู้โดยสารก็ต้องไปเสี่ยงเอากับรถไฟที่วิ่งมา เนื่องจากว่าเส้นทางรถไฟฟ้าเชื่อมสนามบินใช้เส้นทางเดียวกันกับรถไฟไทย ซึ่งไม่นานมานี้ก็เกิดอุบัติเหตุถึงขั้นผู้โดยสารถูกรถไฟเกี่ยวเสียชีวิต ขณะเดินออกจากสถานี

มีผู้เสนอทางแก้ปัญหาไว้หลายแนวทาง ตัวอย่างที่เห็นเป็นรถเมล์พิเศษ

ของ กทม.ที่เรียกว่า BRT หรือ รถโดยสารประจำทางด่วนพิเศษในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล เพื่อแก้ไขปัญหาการจราจรและพัฒนาระบบขนส่งสาธารณะ โดยเฉพาะระบบรถประจำทางที่หวังว่าจะประสบความสำเร็จ ก่อนหน้านั้นขสมก.เคยจัดรถเมล์พิเศษวิ่งกลางถนนจัดได้อยู่พักหนึ่งก็เลิกไป ไม่รู้สาเหตุใด?

มีผู้เสนอให้รัฐฯ จัดรถเมล์โดยสารเป็นสายหลัก คล้ายกับรถไฟฟ้าปล่อยรถโดยสารทั้งปรับอากาศอย่างดี อย่างไม่ดี รวมทั้งรถเมล์ร้อน และรถตู้ (ที่ต้องดูแลให้อยู่ในระบบ) ให้วิ่งจากต้นทางไปปลายทางเส้นทางเดียวกันหมด ระหว่างทางมีสถานีชุมทางให้ผู้โดยสารมาต่อรถไปที่หมายยังสายหลักอื่นๆ ต่อไป

ข้อดีก็คือระหว่างทางจะไม่มีผู้โดยสารขึ้นหรือลงเพราะต้องรีบไปให้ถึงจุดหมายด้วยสายหลักต่างๆ ที่ต้องใช้เดินทางแต่ละวัน ใครอยากนั่งรถปรับอากาศชั้นดีก็รอหน่อย ไม่อยากรอ ก็รีบขึ้นรถคันแรกที่มา ก็ถึงที่หมายเร็วขึ้น ข้อดีอีกข้อคือ จำกัดจำนวนรถโดยสารในแต่ละเส้นทางได้อาจมีปัญหารอค่าโดยสารที่ต้องเพิ่มขึ้น ก็ต้องหาทางแก้ไขกันต่อไป



...หน้าแรก...

วารสารสุขสาระ เป็นจดหมายข่าวรายเดือนของมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร (Non-Profit Organization) จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่กิจกรรมของมูลนิธิ ที่ได้รับการสนับสนุนจากองค์กร พันธมิตร และการบริจาคจากพี่น้องมุสลิม

เพื่อให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์สูงสุด วารสารสุขสาระ ยังได้แทรกบทความและข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ให้ตระหนักถึงปัญหาทางด้านสุขภาวะ เพื่อจักได้เตรียมตัวป้องกัน

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) มุ่งเน้นในการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างจิตสำนึกในเรื่องของสุขภาวะและการพัฒนา มีเป้าหมายที่จะร่วมพัฒนาศักยภาพมุสลิมไทยให้มีสุขภาวะที่ดี ทั้งทางกายและใจ ให้มีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ชุมชนมุสลิมสามารถเป็นตัวอย่างหรือต้นแบบแก่สังคมไทย สนับสนุนและส่งเสริมให้มุสลิมไทยมีความรู้รอบด้าน มีศักยภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข ร่วมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างสังคมมุสลิมและสังคมไทยทั่วไป ทั้งการทำงานทั้งหมดของมูลนิธิฯ ใช้หลักการของศาสนาอิสลามเป็นแนวทาง

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

พิมพ์ที่: บริษัทออฟเซตจำกัด 580 หมู่ 8 ซอยรามอินทรา 34 เขตบางเขน กทม.10230 โทรศัพท์ 02-943-8373-4 โทรสาร 02-943-8374 อีเมล offset321@gmail.com

เพื่อ มรณัมน์ร่ ฟ้อง รัฐมาลไทย

เรื่อง **ประหลาด** ที่ไม่
ประหลาดคือเรื่องทีสมการการค้าบุรี
ไทย และบริษัทบุรีักษ์ใหญ่ยื่นฟ้อง
กระทรวงสาธารณสุขต่อศาลปกครอง
เพื่อให้เลื่อนประกาศกระทรวงทีให้เพิ่ม
ขนาดภาพคำเตือนให้ใหญ่ขึ้นจากเดิม

สธ.ทำเกินอำนาจหน้าที่กฎหมาย
แม่บทกำหนดและยังกล่าวหาว่าการ
ออกประกาศดังกล่าว ไม่เป็นไปตามชั้น
ตอนของรัฐธรรมนูญ ปี 2550 มาตรา
57 วรรค 2 เนื่องจาก สธ.ไม่ได้เปิด
รับฟังความคิดเห็นจากผู้มีส่วนได้เสีย

กรณีทีบริษัทบุรีบอกว่าผล
บังคับใช้ในวันที่ 2 ต.ค.นี้ จะเป็นภาระ
ในการคินสินค้า ทางกระทรวงเหมือน
รู้ทัน ก็ได้แก้ปัญหาโดยการยืดเวลาให้
อีก 90 วัน เพื่อให้สามารถระบายสินค้า
เดิมได้ โดยบริษัทบุรีจะสามารถขาย

คนไทยต้องการ ภาพคำเตือน

85%

เพื่อปกป้องสุขภาพ

ขยายภาพคำเตือนบนซองบุรี

จาก 55% เป็น 85% ซึ่งจะมีผล
บังคับใช้ในวันที่ 2 ต.ค.นี้ โดยให้เหตุผล
ว่า

“ไม่สามารถดำเนิน
การซื้อเครื่องจักรตามเงื่อนไข
เพิ่มพื้นที่คำเตือนได้ทัน”

และ ขอให้ศาลปกครองเพิก
ถอนประกาศดังกล่าว โดยอ้างว่า

จริงๆ

เรื่องทีไม่**ประหลาด**นี้ สรุปล
ได้ว่า ผู้ค้าบุรีกลัวว่าการขยายภาพคำ
เตือนให้ใหญ่ขึ้นนั้นจะมีส่วนทำให้ยอด
ขายบุรีของตนลดลง และกลายเป็น
สินค้าที่น่าขยะแขยงมากขึ้น ส่วนเรื่องที
ว่าผิดขั้นตอนรัฐธรรมนูญปี 50 นั้น นัก
กฎหมายชี้แจงว่า ตามกฎหมายกำหนด
ว่าการรับฟังความคิดเห็นจะต้องเป็น
โครงการของรัฐเท่านั้น

บุรีรูปแบบเก่าได้ถึงวันที่ 30 ธันวาคม
เท่านั้น และตั้งแต่วันที่ 31 ธันวาคม
2556 จะต้องเปลี่ยนเป็นรูปแบบใหม่
ทั้งหมด

น.ส.บังอร ฤทธิภักดี ผู้อำนวยการ
การเครือข่ายควบคุมการบริโภคยาสูบ
ในอาเซียน กล่าวว่า “หากบริษัทบุรี
จะฟ้อง สธ.ไทยก็คงไม่ต่างจากการฟ้อง
ในประเทศอื่นๆ ซึ่งล้วนฟังไม่ขึ้น โดย
เฉพาะทีบอกว่าทำให้บริษัทเสียหาย

ทั้งที่ความเป็นจริงแล้วบริษัทบุหรื 6 บริษัทใหญ่ทั่วโลก มีกำไรสุทธิรวมกันถึง 35,000 ล้านเหรียญ หรือ 175,000 ล้านบาท เท่ากับกำไรของโค้ก ไมโครซอฟท์ และแมคโดนัลด์ รวมกัน ขณะที่ประเทศไทยต้องสูญเสียเงินไปกับการรักษาโรคที่เกิดจากบุหรืถึงปีละ 52,000 ล้านบาท หรือ 0.5% ของจีดีพี โดยในประเทศไทยยังมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคจากการสูบบุหรือีกปีละ 50,700 คน”

ดังนั้นถ้าดูเจตนากันจริงๆ จะเห็นว่า สิ่งที่บริษัทบุหรืต้องการดูเหมือนจะเป็นความพยายามที่จะชะลอค่าประกาศกระทรวงออกไปเพื่อสะสมกำไรเพิ่มขึ้นมากกว่าเหตุอื่น

ด้วยกระแสต้านบุหรืทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย อย่างไรก็ตามอะไรเสียประกาศกระทรวงสาธารณสุขของไทยก็จะถูกนำมาใช้อย่างจริงจัง



ย้ำครับ..ว่ามีผู้เสียชีวิตด้วยโรคจากการสูบบุหรืถึงปีละ 50,700 คน หรือวันละ 139 คนหรือ ชั่วโมงละ 6 คน !!

บริษัทบุหรืเคยฟ้องรัฐบาลออสเตรเลียและอูรุกวัย ที่กำหนดมาตรการให้พิมพ์คำเตือนขนาดใหญ่บนซองบุหรืแต่ก็แพคดี ทำให้ออสเตรเลียมีขนาดภาพคำเตือนเฉลี่ย 87.5% และมีผลบังคับใช้ตั้งแต่เดือน ธ.ค.2555 ส่วนอูรุกวัยใช้ภาพคำเตือนขนาด 80% ตั้งแต่ปี 2553

องค์การอนามัยโลกมีคำขวัญเกี่ยวกับบุหรืไว้ว่า “Tobacco: Deadly in any form or disguise” หมายความว่า “บุหรื ทุกประเภท นำสู่ความตาย” แปลใหม่ได้ความว่าผู้ขายบุหรื คือผู้ขายความตาย? เพราะบุหรืเป็นฆาตกรเลือดเย็นที่ค่อยๆ ทำลายร่างกายทีละเล็กทีละน้อย สุดท้ายผู้เสพก็เจ็บปวดทรมาน แม้กระทั่งหายใจ “ก็เหนื่อยเหลือเกิน!”



สมุนไพรป้องกันโรค

ช่วงหน้าฝน

ในช่วงฤดูฝนอากาศจะเริ่มเย็นลง และมีความชื้นสูง การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้โรคหลายชนิดสามารถแพร่ระบาดได้ง่ายขึ้น สำหรับช่วงฤดูฝนนี้ใช้หวัดที่ควรใส่ใจเป็นหวัดใหญ่ตามฤดูกาลที่ติดต่อกันได้ง่าย เช่น แคะหรือจามรดกัน สัมผัสเสมหะผู้ป่วย หรือสัมผัสทางมือที่ปนเปื้อนเชื้อโรค ก็ทำให้แพร่เชื้อได้แล้ว แต่วิธีการป้องกันก็ไม่ยาก แค่ออกกำลังกายให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ล้างมือบ่อย ๆ และควรฉีดวัคซีนกระตุ้นร่างกายให้มีการสร้างภูมิคุ้มกัน ก็สามารถป้องกันได้อีกทางหนึ่ง

สมุนไพรที่ป้องกันโรคหวัดมีหลายประเภท ดังนี้

*** ฟัทะลายโจร** ช่วยบรรเทาอาการหวัด หากมีอาการเจ็บคอให้เด็ดยอดฟัทะลายโจรมาเคี้ยว 2 ยอดต่อ 1 ครั้ง แล้วกลืนตามน้ำ 500 มิลลิกรัมควบคู่ไปด้วย โดยกินเช้า กลางวัน เย็น

*** มะขามป้อม** มีฤทธิ์ขับเสมหะ บรรเทาอาการไอ วิธีรับประทานมะขามป้อมเพื่อกันและแก้อาการหวัดสามารถรับประทานได้ทั้งผลแห้งและผลสด ซึ่งมีวิธีทำหลายวิธีดังนี้

วิธีที่ 1 รับประทานลูกสดทั้งลูก วันละ 1-2 ลูก ตอนรับประทานเข้าไปครั้งแรกอาจจะรู้สึกเปรี้ยวและฝาดๆ ขมๆ แต่เมื่ออมไปสักพักรสชาติจะเปลี่ยนเป็นหวานชุ่มคอ

วิธีที่ 2 เลือกผลสด ๆ แก่จัดสัก 20-30 ลูก ล้างน้ำผ่าเอาเมล็ดออก เอาเนื้อไปปั่นหรือตำก็ได้ เติมน้ำ 2 ถ้วย ผสมด้วยน้ำเชื่อมหรือน้ำผึ้งประมาณ 1/3 ถ้วย

เกลือ 1 ช้อนชา จะได้น้ำมะขามป้อมสีชาๆ รินดื่มได้ทันที

วิธีที่ 3 ให้นำลูกมะขามป้อมแห้งๆ มาแช่น้ำก่อนเข้านอน น้ำ 1 แก้ว ใช้มะขามป้อมแห้ง 1-2 ลูก รุ่งเช้ารับประทานทั้งน้ำทั้งเนื้อตอนท้องว่างแก้หวัดได้หรือจะดื่มดื่มน้ำอุ่นๆ ก็ได้ผลดีเช่นกัน

*** มะนาว** ใช้น้ำมะนาว 1 ส่วน ผสมกับน้ำสุกอุ่น น้ำเชื่อม 1 ส่วน เหยาะเกลือเล็กน้อยผสมให้เข้ากัน จิบทีละน้อยจะได้ผลดีกว่าดื่มรวดเดียวหมดแก้ว เพราะตัวยาจะออกฤทธิ์ที่คออย่างสม่ำเสมอ รักษาอาการไอ เจ็บคอในหน้าฝนได้อย่างดี หรือน้ำมะนาวมาคั้นจนได้น้ำมะนาวใส่เกลือลงไปสักช้อนชาต่อน้ำมะนาว 1 แก้ว รสเปรี้ยวนี้จะไปกระตุ้นให้หลังน้ำเมือกมาทำให้เสมหะหายเหนียวขึ้น

*** ตะไคร้** ขับเสมหะ นำตะไคร้ 1 เหง้า (บริเวณโคนต้นที่ติดกับราก) มาตำให้ละเอียดผสมน้ำมะนาว 1 ลูก ใส่เกลือประมาณ 1/2 ช้อนชา คนให้เข้ากันแล้วเทใส่ถ้วย จากนั้นใช้น้ำซึมน้ำที่ได้แล้วล้างกวาดให้ทั่วคอจนน้ำตะไคร้หมด จะช่วยขับเสมหะอีกทางหนึ่ง

*** ใบกะเพรา** แก้อาการไอ โขลกใบกะเพราประมาณ 7 ใบให้แหลก ปั่นมะนาว 1 ชักเล็ก และใส่เกลือตัวผู้ลงไป 3 เม็ด นำมาอมหรือเคี้ยวแล้วกลืนช้าๆ สามารถกินได้วันละ 2-3 ครั้ง หากมีอาการเจ็บคอร่วมด้วยอาจตำกระเทียม 3 กลีบ ใส่เพิ่ม เพื่อช่วย

ฆ่าเชื้อโรคบริเวณลำคอ

นอกจากสมุนไพรที่กล่าวมาข้างต้นยังมีอีกมากมายที่สามารถบรรเทาหรือรักษาอาการไข้หวัดได้ แต่ทั้งนี้การรักษาจะต้องศึกษาหาข้อมูลและขอคำปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์แผนปัจจุบันควบคู่ไปด้วย อาการป่วยจะได้หายเร็วและไม่เกิดอันตรายกับตัวเราอีกด้วย

หมายเหตุ - ตำรับยาโบราณได้แยกผลเกลือออกเป็น 2 ชนิด เพื่อประโยชน์ในการนำมาใช้

1. เกลือตัวผู้ คือ เม็ดเกลือที่มีรูปร่างลักษณะเป็นเม็ดยาวแหลม ขาวนวล เกลือมีการใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ ใช้ผสมยาตราไก่กวาดคอเด็กแก้ไอ และถ้านำไปผสมน้ำมะนาวก็จะแก้ไอได้ดี หรืออุดฟันแก้ปวดฟันก็ได้

2. เกลือตัวเมีย คือ เม็ดเกลือที่มีรูปร่างลักษณะแบนเป็นเหลี่ยม ประโยชน์



ของเกลือตัวเมียจะใช้ได้สารพัดประโยชน์ ใช้บริโภค ใช้ตอ้งผัก ตอ้งปลา ทำน้ำปลา ใช้ในอุตสาหกรรมต่างๆ

แหล่งข้อมูล

<http://www.ku.ac.th>

men.sanook.com

www.myhomeveg.com

<http://www.matichon.co.th>



คิดถึง...รอมฎอน...

ในอดีต

ท่ามกลางอากาศครึ้มฟ้าครึ้มฝนของเดือนรอมฎอนซึ่งปีนี้ตรงกับเดือนกรกฎาคม สองสามีภรรยาวัยหลังเกษียณกว่า 20 ปีนี้รำลึกถึงบรรยากาศเดือนรอมฎอนในอดีตที่ศาลาริมน้ำ ซึ่งเป็นที่นั่งประจำในยามเย็น ว่าเป็นบรรยากาศที่ครึกครื้น โดยเฉพาะช่วงใกล้เวลาละศีลอด สมาชิกในครอบครัวจะอยู่กันพร้อมหน้า (พ่อ แม่ ลูก ตา ยาย) เพื่อละศีลอดพร้อมกันและในช่วงบ่ายของทุกวัน ทุกคนต่างสาละวนอยู่กับการเตรียมอาหารละศีลอด ตามกำลังความสามารถของแต่ละคนที่จะช่วยได้ อาหารละศีลอดล้วนเป็นอาหารที่ทำขึ้นเอง จะมีขนมหวาน เช่น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ขนมครกแครงกะทิ ฟักทองแกงบวด ขนมปลากุ้งไข่เต่า น้ำกะทิแต่งไทย ถ้าไม่มีอะไรจริงๆ ก็ทำ ไข่หวานกินกัน ส่วนอาหารคาวก็มีแกงเผ็ดปลาหม้อ ต้มกุ้งก้ามกราม แกงคั่วส้มปลากด แกงส้มปลาช่อน ผัดพะแนงเนื้อ ไข่เจียว เนื้อเค็มทอด อาจมีผลไม้เช่น สับปะรด แตงโมบ้างหมุนเวียนกันไปในแต่ละวัน

“เมื่อถึงเวลาละศีลอด ทุกคนจะนั่งล้อมล่ำรับเพื่อทานของหวานก่อนแล้วจึงไปละหมาด เมื่อละหมาดเสร็จจึงกลับมาทานอาหารหนัก ส่วนพวกเด็กๆ ก็จะสนุกกับการทานขนมและผลไม้ และจะยืนละหมาดข้างหลังผู้ใหญ่ บางคนก็ฝึกถือศีลอดครึ่งวันบ้าง ถ้าได้น้อยก็พยายามถือศีลอดให้ได้เต็มวัน เป็นบรรยากาศที่ดีและมีความสุขมาก”

แต่มาวันนี้ โลกเปลี่ยนไป ประกอบกับการพัฒนาประเทศที่ขาดการวางแผนที่ดี ทำให้บรรยากาศเดือนรอมฎอนเช่นในอดีตจากหายไป ลูก ๆ ส่วนใหญ่จำต้องจากบ้านเกิดเพื่อไปหางานทำในกรุงเทพฯ นานครั้งจึงจะพาหลานมาเยี่ยมปู่ ย่า ตา ยาย ให้ได้ชื่นใจ



ครั้งนี้ให้ลูก ๆ กลับมาอยู่บ้านนอกด้วยกันก็ไม่ได้ เพราะพวกเขาต่างก็ไปสร้างครอบครัวใหม่ในเมืองหลวง ด้วยการผ่านร้อนผ่านหนาวทำมาหาเลี้ยงลูกๆ เป็นเวลานาน สองผู้เฒ่าไม่เคยบ่นและแสดงอาการน้อยเนื้อต่ำใจให้ลูกๆ เห็น ทั้งที่อยากให้ลูกๆ มาอยู่พร้อมหน้ากันเช่นในอดีต

แต่ ณ วันนี้ ผู้เฒ่าทั้งสองจำเป็นต้องยอมรับกับสภาพความเป็นจริงของสังคม สิ่งที่ได้ก็คือการโทรศัพท์หาลูกคนโน้นทีหลานคนนี้ที เพื่อคลายความคิดถึงและคลายเหงาอีกอย่างหนึ่ง อาจเป็นการส่งสัญญาณเตือนให้ลูกหลานรับรู้ ว่าตอนนี้ตนทั้งสองแก่แล้วและไม่รู้ว่าจะจากลูกหลานไปเมื่อใด อยากให้ลูกหลานหมุนเวียนกันมาเยี่ยมเยียนบ่อยๆ ขณะที่ลูกๆ ก็อยากให้พ่อแม่มาอยู่ด้วยกันในกรุงเทพฯ แต่พ่อแม่ก็ไม่คุ้นชินกับการใช้ชีวิตในเมืองที่เต็มไปด้วยควันพิษ เสียงहनวหุ และความร้อนที่มีมาก จะไปไหนที่ก็ต้องขึ้นรถหรือไม่ก็ลงเรือในคลองน้ำเน่า ออกนอกบ้านก็มีแต่ป่าคอนกรีต จะหาต้นไม้สักต้นแทบไม่มี สองผู้เฒ่านั่งปรารภกันจนเสียงอาสานละศีลอดดังขึ้น จึงค่อยๆ ลูกไปร่วมละศีลอดกับลูกที่ดูแลตนอยู่ ทั้งที่บางวันตนไม่ได้ถือศีลอดคงจะพยายามเรียกบรรยากาศเก่าๆ กลับคืนมา

นี่คือโจทย์ประเทศไทยที่ทุก



คนในสังคมต้องช่วยกันหาคำตอบ เพราะ นับวันผู้สูงอายุจะมีมากขึ้น ขณะที่คนวัยทำงานลดน้อยลง ทั้งหมดเกิดจากผลพวงของการคุมกำเนิดเพราะกลัวจน ซึ่งจะส่งผลถึงตัวเองในอนาคตอีกไม่นาน และอาจจะสาหัสกว่ารุ่นพ่อและแม่ที่ประสบอยู่ในขณะนี้ก็เป็นได้

“และพระผู้อภิบาลของเจ้าได้ทรงบัญชาว่า สูเจ้าจงอย่าเคารพภักดีผู้ใดนอกจากพระองค์เท่านั้น และจงทำดีต่อบิดามารดา หากเมื่อผู้ใดในทั้งสองหรือทั้งสองลุเข้าสู่วัยชราอยู่กับเจ้า ดังนั้นจงอย่ากล่าวแก่ทั้งสองว่า อูฟ และจงอย่าตะเพิดทั้งสอง แต่จงพูดแก่ทั้งสองด้วยถ้อยคำที่อ่อนโยนยิ่ง และจงนอบน้อมแก่ทั้งสองซึ่งปึกแห่งความถ่อมตนอันเนื่องจากความเมตตา และจงกล่าวว่า ข้าแต่พระผู้อภิบาลของฉันท ได้ทรงโปรดเมตตาแก่ทั้งสองเช่นที่ทั้งสองได้เลี้ยงดูและอบรมบ่มนิสัยข้าพระองค์เมื่อครั้งเยาว์วัย”- อามีน



นายสุขใจ รวบรวม

เรื่องเล่า

คำขอเด่น

นักวิทยาศาสตร์อ้างว่าพบท่อน้ำทองแดงเป็นตัวร้ายทำลายเส้นผมของสุภาพสตรี

นักวิจัยได้พบว่าการสระผมด้วยน้ำที่มาจากท่อที่เป็นโลหะผสม เช่น ท่อทองแดง จะทำให้ผมแตกปลาย และไม่อาจตกแต่งให้สวยงามได้ ด้วยเหตุว่าโลหะจะสะสมอยู่ในผมที่ย้อม จะยิ่งเห็นผลได้ชัดเจน

นักวิจัยของบริษัทเครื่องสำอาง พรอคเตอร์แอนด์ แกมเบล ยักษ์ใหญ่ของสหรัฐฯ อ้างว่า “ทองแดงแม้จะพบผสมอยู่กับผมไม่มาก แต่ความสำคัญอยู่ที่มันเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดความ

เปลี่ยนแปลง ทองแดงจะมาจากก๊อกน้ำ และผมจะทำตัวเหมือนกับฟองน้ำดูดซับเอาไว้”

เขาบอกต่อไปว่า “ผมที่ย้อมสีจะก่อให้เกิดอนุมูลอิสระทำลายโปรตีนในผม โดยที่ทองแดงจะเป็นตัวเร่งให้เกิดปฏิกิริยาเร็วขึ้น ทำให้ผมแตกเร็วขึ้น และทำให้ผมแตกปลายในที่สุด” (ไทยรัฐ วันที่ 25/06/2556)

คนไทยเสียชีวิต
ด้วยโรคจากการสูบบุหรี่
ปีละ 50,700 คน
วันละ 139 คน
ชั่วโมงละ 6 คน

เรื่องเล่าคำอวด

สสส.หวั่น เปิดอาเซียนทำ
เหล้า-บุหรี่เถื่อนทะลักไทย เนะรัฐ
คุมเข้มก่อนสถิติดื่มแอลกอฮอล์พุ่ง

ทพ.กฤษดา เรื่องอารีย์รัช
ต์ ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้าง
เสริมสุขภาพเปิดเผยว่า เมื่อมีการเปิด
ประชาคมอาเซียนจะทำให้มีการเคลื่อน
ย้ายสินค้าไปมาระหว่างกันในภูมิภาค
มากขึ้น สิ่งสำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กังวล
คือ อาจมีการลักลอบขนสินค้าเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์และบุหรี่เข้ามาในไทยผ่าน
แนวชายแดนเพิ่มขึ้นด้วย

ทั้งนี้ สินค้าบุหรี่และแอลกอฮอล์
ผิดกฎหมายที่อาจทะลักเข้ามาในนั้น จะมี
ราคาถูกกว่าสินค้าบุหรี่และแอลกอฮอล์
ในไทยมาก เนื่องจากไม่ต้องเสียภาษี
สรรพสามิตภาครัฐจึงควรเร่งดำเนินการ
ตรวจเข้มตั้งแต่บริเวณแนวชายแดน
เพราะหากปล่อยให้ทะลักเข้ามาอาจ
ทำให้สถิติการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
ของคนไทยกลับมาสูงขึ้นอีกครั้ง

สำหรับสถิติการดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ระดับอันตรายของไทยอายุ
15 ปีขึ้นไปมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง
นับตั้งแต่ปี 2548 เป็นต้นมา มีอัตราการ
ดื่มเฉลี่ยลดลง 1.5% ต่อปี ขณะที่ประเทศ
อื่นๆ ในกลุ่มอาเซียนที่ไม่ได้เป็นประเทศ
มุสลิม เช่น ลาวยังมีอัตราการดื่มสูงขึ้น
อย่างต่อเนื่องเนื่องจากสภาพการเติบโต
ของเศรษฐกิจและการเข้ามาของสินค้า
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ประชากร
หันมาบริโภคมากขึ้น (โพสต์ทูเดย์ วันที่
09/07/2556)

“หาคัดใหญ่” พบโรคมือเท้า
ปากมากที่สุด

สงขลา-นพ.ศิริชัย ลีวรรณภา
โส นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสงขลา
เปิดเผยว่า จากที่สถานการณ์โรคมือเท้า
ปาก จ.สงขลา ระบาดตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค.-1
ก.ค. ได้มีรายงานผู้ป่วยทั้งสิ้นจำนวน 399
ราย ไม่มีรายงานผู้ป่วยเสียชีวิต พบมาก
ที่สุดในกลุ่มเด็กแรกเกิดถึง 4 ปี จำนวน

355 ราย รองลงมาเป็นกลุ่มอายุ 5-9
ปี จำนวน 36 ราย โดยในเดือนมิ.ย.ที่
ผ่านมาพบผู้ป่วยสูงสุดจำนวน 257 ราย
ทั้งนี้ อำเภอที่พบมีอัตราป่วยสูงสุดคือ
อ.หาดใหญ่ รองลงมาคือ คลองหอยโข่ง
ควนเนียง เทพา สะเดา และระโนด ตาม
ลำดับ และพบว่ามียารายงานผู้ป่วยเกือบ
ทุกอำเภอ ยกเว้น อ.กระแสดินธุ์ ยังไม่มี
รายงานผู้ป่วยโรคมือเท้าปาก (คม ชัด ลึก
วันที่ 09/07/2556)

อาหารเด็ก 3 ขวบ บ่งชี้แนว
โน้มโรคหัวใจ

วารสารสมาคมการแพทย์แห่ง
แคนาดา เผยว่า พฤติกรรมการกินใน
วัยเด็กตั้งแต่อายุแค่ 3 ขวบ สามารถบ่งชี้
ความเสี่ยงโรคหัวใจในโตตอนโตได้โดยการกิน
อาหารที่ไร้ประโยชน์ตั้งแต่เด็ก จะส่งผลต่อ
ระดับคอเลสเตอรอลที่จะอยู่สูงส่งสมไปจนถึง
ตอนโต

งานนี้ทีมแพทย์ผู้วิจัยจากโรง
พยาบาลเซนต์ไมเคิล ในเมืองโทรอนโต ได้
ศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,076 คน ซึ่ง
เป็นเด็กก่อนวัยเรียนเพื่อหาความเชื่อมโยง
ระหว่างพฤติกรรมการกินกับระดับไขมันของ
ไขมันในเลือดชนิดเอชดีแอล ซึ่งเป็นปัจจัย
สำคัญในการเกิดโรคหัวใจ

นาวันทรา เพอร์สวอด นายแพทย์
หัวหน้าการวิจัยครั้งนี้ ระบุว่า ปัจจัยทั้ง
สองมีความเกี่ยวพันกัน ดังนั้น เพื่อป้องกัน
ความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจในวัยผู้ใหญ่
เด็กจึงจำเป็นต้องได้รับการควบคุมเรื่อง
อาหารอย่างเข้มงวด (โพสต์ทูเดย์ วันที่
03/07/2556)

ที่มา <http://www.hiso.or.th>



news



สุขภาพดี
หาได้ง่ายๆ

มือเท้าปาก

โรคมือเท้าปาก เป็นโรคติดเชื้อไวรัสที่เกิดเฉียบพลัน และสามารถหายได้เอง เกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งมีหลายสายพันธุ์เช่น ในกลุ่มไวรัสเอนเทอโรหรือไวรัสในลำไส้

พบการระบาดของ โรคมือเท้าปาก เมื่อปี พ.ศ.2500 กับเด็กในเมืองโทรอนโต ประเทศแคนาดา โดยผู้ป่วยจะมีอาการไข้ และยังมีตุ่มน้ำใสในช่องปาก มือ และเท้าต่อมายังพบการระบาดกับกลุ่มเด็กในเมืองเบอร์มิงแฮม เมื่อปี พ.ศ.2502 เช่นกัน จนได้มีการเรียกกลุ่มอาการที่พบนี้ว่า Hand-Foot-and Mouth Disease (HFMD) หลังจากนั้นก็มีรายงานการระบาดของโรคมือเท้าปาก จากประเทศต่างๆ

HFMD

Hand-Foot-and Mouth Disease

ทั่วโลก

โรคมือเท้าปาก จะมีการระบาดแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ หากเป็นประเทศเขตร้อนจะพบในช่วงฤดูร้อน และต้นฤดูใบไม้ร่วง ส่วนประเทศเขตร้อนชื้นจะพบได้ตลอดทั้งปี แต่จะระบาดมากในช่วงฤดูฝนที่มีอากาศเย็นขึ้น และมักพบในกลุ่มเด็กทารก และเด็กเล็กที่อายุต่ำกว่า 5 ปีมักเกิดขึ้นในศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียนอนุบาล

“ในประเทศไทยมีการระบาดของโรคมากที่สุดในรอบ 30 ปี ในปี พ.ศ. 2555 ส่งผลให้ต้องปิดการเรียนการสอนโรงเรียนทั่วประเทศไทยเป็นจำนวนมาก”

ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่มักไม่แสดงอาการป่วย หรืออาจพบอาการเพียงเล็กน้อย เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ ปวดเมื่อย เป็นต้น โดยจะปรากฏ

อาการดังกล่าวอยู่ 3-5 วัน แล้วหายได้เอง หรือมีอาการไข้ ร่วมกับตุ่มพองเล็กๆ เกิดขึ้นที่ผิวหนังบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า และในปาก โดยตุ่มแผลในปากส่วนใหญ่พบที่เพดานอ่อนลิ้น กระพุ้งแก้ม เป็นสาเหตุให้เด็กไม่ดูดนม ไม่กินอาหารเพราะเจ็บ อาจมีน้ำลายไหลในบางรายอาจไม่พบตุ่มพองแต่อย่างใด แต่บางรายจะมีอาการรุนแรง ขึ้นอยู่กับชนิดของไวรัสที่มีการติดเชื้อ เช่น การติดเชื้อจาก Enterovirus71 อาจมีอาการทางสมองร่วมด้วย โดยเป็นแบบ aseptic meningitis ที่ไม่รุนแรง หรือมีอาการคล้ายโปลิโอ ส่วนที่รุนแรงมากจนอาจเสียชีวิตจะเป็นแบบ encephalitis ซึ่งมีอาการอักเสบส่วนก้านสมอง (brain stem) อาการหัวใจวาย และ/หรือมีภาวะน้ำท่วมปอด (acute pulmonary edema)

โรคมือเท้าปาก สามารถติดต่อกันได้ง่าย ๆ โดยเฉพาะในช่วงสัปดาห์แรกของการป่วย สามารถติดต่อได้โดยการสัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่ง ทั้งจากจมูกลำคอ และน้ำจาก



ในตุ่มใส (Respiratory route) โดยเชื้อโรคอาจติดมากับสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ หรือการไอจามรดกันก็ได้ ทางอุจจาระของผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัสอยู่ (fecal - oral route) โดยช่วงที่แพร่กระจายมากที่สุด คือ ในสัปดาห์แรกของผู้ป่วยมีอาการ และจะยังแพร่เชื้อได้จนกว่ารอยโรคจะหายไป แต่ก็ยังพบเชื้อในอุจจาระผู้ป่วยต่อได้อีกประมาณ 2-3 สัปดาห์

ระยะฟักตัวโดยทั่วไป มักเริ่มมีอาการป่วยภายใน 3 - 5 วันหลังได้รับเชื้อ

โรคนี้พบน้อยในผู้ใหญ่ แต่ผู้ที่

มีภูมิคุ้มกันบกพร่องอาจติดเชื้อได้ง่าย โรคนี้เป็นคนละโรคกับโรคเท้าและปาก (Foot-and-mouth disease) ซึ่งเกิดกับวัว แกะ แม้จะเกิดจากไวรัสในแฟมิลียพิดอร์นาไวรัสที่เหมือนกันก็ตาม

ทั้งนี้ เชื้อเอนเทอโรไวรัสสามารถทนสภาวะกรดในทางเดินอาหารมนุษย์ได้ และมีชีวิตอยู่ในอุณภูมิห้องได้ 2-3 วัน และโรคนี้ไม่สามารถติดต่อจากคนสู่สัตว์หรือจากสัตว์สู่คนได้

ที่มา

<http://beid.ddc.moph.go.th>

เว็บไซต์สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กระทรวงสาธารณสุข

<http://th.wikipedia.org>

<http://health.kapook.com>



ลดหวาน-มัน-เค็ม
เพื่อลดความเสี่ยงต่อ
ความดันโลหิต-เบาหวาน
เพื่อถนนอมหัวใจ
ถนนอมไต
ของท่าน

การป้องกัน

ปกติแล้ว โรค มือ เท้า ปาก สามารถหายได้เองภายใน 7-10 วัน หากไม่มีภาวะแทรกซ้อน โรคนี้ไม่มียา รักษาโดยเฉพาะ เพราะเป็นโรคที่เกิด จากเชื้อไวรัส จึงต้องใช้ภูมิคุ้มกันของ ตัวเองต่อสู้กับเชื้อโรค ทั้งนี้ แพทย์จะ ให้ยารักษาตามอาการ เช่น ให้อาบน้ำด้วย ยาแก้ปวด ทั้งนี้ ควรเช็ดตัวผู้ป่วยเป็น ระยะๆ ให้อาหารอ่อนๆ ดื่มน้ำและผลไม้ และนอนพักผ่อนให้มากๆ ถ้าเป็น เด็กเล็กอาจต้องป้อนนมแทนการให้ดูด จากขวดนม

หลังจากการติดเชื้อมีผู้ป่วยจะมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสที่ก่อโรค แต่ อาจเกิดโรคมือ เท้า ปาก ซ้ำได้ จาก เอนเทอโรไวรัสตัวอื่นๆ ดังนั้น หากผู้ ปกครองสังเกตเห็นลูกมีอาการที่อาจมี ภาวะแทรกซ้อนรุนแรง เช่น ใช้ส้อม ช้อน อาเจียนบ่อยๆ หอบ แขนขาอ่อนแรง ไม่ ยอมรับประทานและน้ำ ก็ควร พาบุตรหลานมาพบแพทย์

อย่างไรก็ตามการป้องกันโรค เป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ปกครองควรเอาใจใส่ เป็นอย่างยิ่ง และต่อไปนี้เป็นคำแนะนำ ง่ายๆ ในการป้องกันโรค

1. ไม่ควรนำเด็กเล็กไปในที่ ชุมชนสาธารณะที่มีคนอยู่เป็นจํานวน มากๆ เช่น ห้างสรรพสินค้า ตลาด สระว่ายน้ำ ควรอยู่ในที่ที่มีการระบาย อากาศได้ดี

2. พ่อแม่ผู้ปกครอง ควร แนะนำสุขอนามัยส่วนบุคคลแก่บุตร หลาน และผู้ดูแลเด็ก โดยเฉพาะ การล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนการ เตรียมอาหารหรือก่อนรับประทาน อาหาร และหลังขับถ่าย การรักษาสุข

โรค มือ เท้า ปาก



อนามัยในการรับประทานอาหาร เช่น การใช้ช้อนกลาง หลีกเลี่ยงการใช้แก้ว น้ำร่วมกัน นอกจากนั้น ควรให้เด็กอยู่ ในที่ที่มีการระบายอากาศที่ดี ไม่พาเด็ก เล็กไปในที่แออัด

3. ผู้ประกอบการในสถาน เลี้ยงเด็กควรดูแลให้มีการปฏิบัติตาม มาตรฐานด้านสุขลักษณะของสถานที่ อย่างสม่ำเสมอ เช่น การเช็ดถูอุปกรณ์ เครื่องเรือน เครื่องเล่น หรืออุปกรณ์ การเรียนการสอนต่างๆ ด้วยน้ำยาฆ่า เชื้อโรคเป็นประจำ รวมทั้งการกำจัด อูจจาระให้ถูกต้องและล้างมือบ่อยๆ



4. ในโรงเรียนอนุบาล และ โรงเรียนประถมศึกษา ควรเพิ่มเติม ความรู้เรื่องโรคและการป้องกันตนเอง เช่น ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับเด็กป่วย การ ล้างมือและการรักษาสุขอนามัยส่วน บุคคล

5. ผู้ดูแลสระว่ายน้ำ ควรรักษา สุขลักษณะของสถานที่ตามประกาศ ของกรมอนามัย เพื่อป้องกันการระบาด

ของโรคมือ เท้า ปาก

6. ในกรณีที่เด็กมีอาการป่วย ซึ่งสงสัยเป็นโรคมือ เท้า ปาก ควรรีบพา ไปพบแพทย์ทันที และแยกเด็กอื่นไม่ให้



คลุกคลีใกล้ชิดกับเด็กป่วย โดยเฉพาะ อย่างยิ่ง ในพื้นที่ที่มีการระบาด หาก เด็กมีตุ่มในปาก โดยที่ยังไม่มีอาการอื่น ให้หยุดเรียน อยู่บ้านไว้ก่อน ให้เด็กที่ ป่วยขับถ่ายอุจจาระลงในที่รองรับ แล้ว นำไปกำจัดให้ถูกสุขลักษณะในส้วม หากเด็กมีอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น ไม่ ยอมทานอาหาร ไม่ยอมดื่มน้ำ ต้องรีบ พาไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลใกล้ บ้านทันที

ที่มา

<http://beid.ddc.moph.go.th>

เว็บไซต์สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่

กระทรวงสาธารณสุข

<http://th.wikipedia.org>

<http://health.kapook.com>

สมอง

สังกะสีช่วยให้ทารกในครรภ์มีการแบ่งเซลล์และเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว สังกะสีช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโต พัฒนาส่วนสูง และน้ำหนักในทารก เด็กและวัยรุ่น จึงควรให้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ และช่วงให้นมบุตร ได้รับสังกะสีให้เพียงพอ เพื่อไม่ให้ทารก แคระแกร็น น้ำหนักน้อย กระดูกผิดปกติ ตับ ม้ามโต และโลหิตจาง

สังกะสีมีบทบาทต่อทีเซลล์ (T cell) ในระบบคุ้มกันของร่างกาย จึงสามารถลดการติดเชื้อเฉียบพลันในระบบทางเดินหายใจ ช่วยลดความรุนแรงของไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ช่วยรักษาอาการเจ็บคอ รักษาแผลในปาก ให้หายเร็วขึ้น สังกะสีช่วยป้องกันโรคท้องร่วง ปอดบวม มาลาเรีย ข้ออักเสบรูมาตอยด์ อ่อนเพลียเรื้อรัง โรคระบบประสาทส่วนกลางเสื่อม และโรคเอดส์

สังกะสีจำเป็นต่อระบบสืบพันธุ์ทั้งเพศชายและหญิง ในชายช่วยให้สpermามีปริมาณมากและแข็งแรง ฮอโมนเพศชายปกติ ช่วยปกป้องต่อมลูกหมากโตและการติดเชื้อ และช่วยบรรเทาอาการปวดเกร็งผิดปกติของมดลูกก่อนมีประจำเดือน ระบุผิดปกติในเพศหญิง

สังกะสีช่วยผลิตเปลี่ยนเซลล์ผิว ทำให้แผลซึ่งเกิดจากการระคายเคือง แผลในกระเพาะอาหาร แผลจากของมีคมหายเร็วขึ้น มีการใช้ครีมซึ่งมี

ส่วนผสมของสังกะสีในเด็กทารกซึ่งแพ้ผื่นผ้าอ้อม จนทำให้อาการระคายเคืองของผิวหนังดีขึ้น

สังกะสีอยู่ในส่วนประกอบของอวัยวะสำคัญต่างๆ ในร่างกาย แต่ร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ ต้องได้รับแร่ธาตุนี้จากอาหารเท่านั้น จึงควรได้รับแร่ธาตุนี้ให้เพียงพอ เพื่อป้องกันการแคระแกร็นของทารกและป้องกันโรคร้ายต่างๆ ด้วย



แคะ

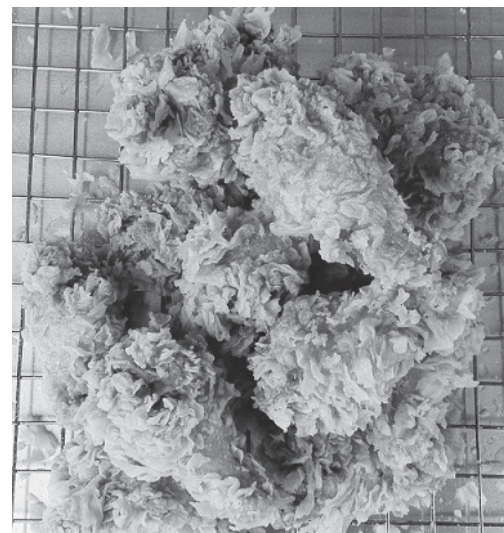
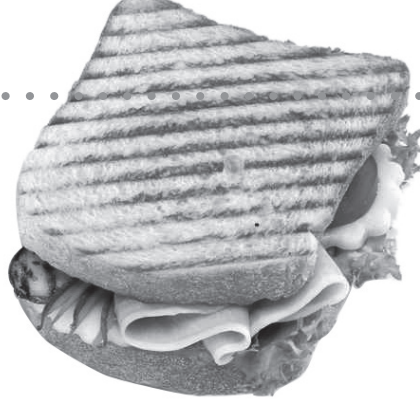
??



เพราะความเร่งรีบในชีวิตประจำวัน ทำให้เราต้องหาอาหารใส่ท้องราวกับว่า “กิน กินไปให้อิ่ม” โดยไม่ได้คำนึงถึงประโยชน์หรือโทษของอาหารจานด่วนที่เร่งรีบเอาเข้าปากกันอย่างที่ทราบทุกวันนี้เราก็เลยมี “แคะ” กินกันเกือบจะทุกวัน.. “แคะ” ที่ว่าก็คืออาหารถุงที่หาซื้อง่ายตามท้องตลาด หรือชุมชนของเรานั้นเอง

บางราย รวมทั้งผู้เขียน สำหรับอาหารเข้าที่ดูเหมือนจะออกฝรั่งจำ จำพวก ขนมปังแซนด์วิชไส้กรอก เต็มด้วยแตงกวา มะเขือเทศที่ทำกินเองก็ง่าย หาซื้อได้ง่ายใหญ่ เพราะความเคยชิน ทำให้เราลืมตรวจสอบไปว่าอาหารแบบฝรั่งนั้นก็มีข้อเสียอยู่ตรงที่เนื้อสัตว์ปรุงสำเร็จจำพวกไส้กรอกต่างๆ ได้ผ่านการแปรรูปรสชาติสีส่น รวมทั้งอายุอาหารให้ยาวขึ้น จึงมีการเติมสารหลายชนิดซึ่งมีผลก่อให้เกิดมะเร็ง...ย้านะครับว่ามะเร็ง!!





ดังนั้นทางที่ดีเราควรเปลี่ยนเป็นเนื้อสัตว์ประเภทที่ไม่ปรุงสำเร็จ เช่น ปลาอบ ไข่ต้ม หรือจำพวก ข้าวต้ม โจ๊ก ข้าวราดแกง สลัด ถือว่าเปลี่ยนรสชาติได้ความหลากหลาย และลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งอีกด้วย

อีกเมนูหนึ่งที่เรารอบกันเหลือเกิน ก็พวกบะหมี่สำเร็จรูป เพราะว่าสะดวกหรือจะเพราะสาเหตุอะไรก็แล้วแต่ แต่โปรดรับรู้ไว้ด้วยว่าบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปคือ แป้งแปรรูปทอดในน้ำมันที่มาพร้อมเครื่องปรุงรส ทั้งผงชูรส และโซเดียมที่สูงง!(สูงขนาดใส่ งูไว้หลายตัว ก็แปลว่าสูงมาก)

มีข้อห้ามไว้ว่า ถ้ากินมากกว่าวันละ 1 ซอง หรือกินเป็นประจำไตของคุณจะต้องทำงานหนักเพื่อขับของเสียออกจากร่างกาย เสี่ยงต่อการเป็นโรคไตและเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง

อาหารทอดก็เป็นเมนูสุดอร่อย ยอดฮิต เพราะหาซื้อง่าย ไม่ว่าจะเป็น ปาท่องโก๋ ไข่ทอด เนื้อทอด ที่จะช่วยเพิ่มแคลอรีหรือไขมันที่ได้จากอาหารกลุ่มนี้ส่วนไก่ทอดใหญ่บางเจ้า ใส่ดินประสิวสีแดงแปรืด ยิ่งต้องระวังแต่ที่ต้องตอกย้ำกันบ่อยๆ

ก็คือ น้ำมันที่

พ่อค้า แม่ขาย นำมาใช้ซ้ำผ่านการทอดมาที่ครั้งต่อที่ครั้งแล้วระหว่างการทอดจะเกิดสารโพลาร์ที่เกิดจากการแตกตัวของน้ำมันซึ่งหากสารนี้ถ้าสะสมในร่างกาย จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์ต่างๆ นำมาสู่โรคมะเร็งและมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

มีรายงานเมื่อเดือนมีนาคม 2556 ระบุว่าไก่ทอดแบรนด์จากต่างประเทศบางสาขาใช้น้ำมันทอดที่เสื่อมสภาพเกิน 25% นอกจากนั้นก็ยังมีแบรนด์ดังของไทยอีกหลายยี่ห้อ บางสาขา (หนึ่งในนั้นมีแบรนด์มูสลิมอยู่ในกลุ่มใช้น้ำมันทอดเกือบเสื่อมสภาพด้วย..ใครอยากรู้รายละเอียดไปลองหาหนังสือพิมพ์อ่านกันดูนะครับ) รู้ นะครับว่าของทอดเป็นของโปรด แต่เพื่อสุขภาพ ก็อย่ากินบ่อย ลดลงบ้างร่างกายจะได้ไม่เสี่ยงพิษภัย

ส่วนพวกเมนูปิ้งย่างต่างๆ จะมีสารพีเอเอชที่เกิดจากการเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ มีฤทธิ์ก่อมะเร็ง (อีกแล้ว) เกิดขึ้นเมื่อมันของเนื้อสัตว์ที่นำไปปิ้งย่าง

หยดลงบนถ่าน
ไฟร้อนๆ
มัน

ก็จะลอยขึ้นมาพร้อมควันมาเคลือบผิวอาหารไว้ จุดไหนที่ยิ่งไหม้เกรียมมากก็ยิ่งเต็มไปด้วยสารก่อมะเร็งมากเท่านั้น

หนีไม่พ้นที่ต้องลดความถี่ในการรับประทานเมนูปิ้งย่าง หรือถ้าปรุงเองที่บ้านแนะนำให้ใช้ใบตองห่ออาหารก่อนการปิ้งย่าง เพื่อลดปริมาณไขมันอาหารที่หยดลงบนถ่านอีกทั้งยังทำให้อาหารมีกลิ่นหอมน่ารับประทานยิ่งขึ้น (คนโบราณนี้เก่งนะครับ รู้จักใช้ใบตองห่ออาหารก่อนปิ้งย่าง รู้จักหนีโรคดีกว่าคนรุ่นเราๆ เสียอีก)

เอาเบาะๆ แค่นี้ก่อน เดี่ยวจะพาลไม่ยอมกินอะไรกันเลย ...จะผอมกันแย่?

ที่มา

- <http://health.kapook.com>
- <http://www.nightsiam.com>
- <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th>
- <http://www.baanmaha.com>
- <http://www.goldenplace.co.th>
- <http://www.hiso.or.th>
- มติชนออนไลน์ 14 มีนาคม 56



องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ระบุพบแหล่งอาหารชั้นยอดสำหรับมนุษย์ ที่จะทำให้พลโลกพ้นจากวิกฤตอาหารได้ในอนาคต แหล่งอาหารชั้นยอดสำหรับมนุษย์ ก็คือ “แมลง” เอฟเอโอ อ้างว่า การกินแมลงนอกจากจะช่วยลดปัญหาคอขาดอาหารแล้วยังช่วยเพิ่มสารอาหารแก่ร่างกาย และลดปัญหามลภาวะอีกด้วย



โซเซ กราเซียโน ดา ซิลวา ผู้อำนวยการใหญ่องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ออกมาเชิญชวนให้ผู้คนทั่วโลกหันมาบริโภคแมลงเป็นอาหารให้มากขึ้น โดยระบุว่าแมลงเป็นแหล่งอาหาร “ไขมันต่ำ” และมี “โปรตีน-ไฟเบอร์สูง” เหมาะสมต่อการนำมาบริโภค และถือเป็น “ทางเลือกใหม่” เพื่อบรรเทาความอดอยากขาดอาหารที่เกิดขึ้นทั่วโลก เอฟเอโอ ระบุว่า ในทุกวันนี้มีผู้คนกว่า 2 พันล้านคนใน



FAO

ชวนกิน แมลง

เอเชีย แอฟริกา และลาตินอเมริกาที่บริโภคแมลงเป็นอาหารอยู่แล้ว

แมลงนอกจากจะอุดมไปด้วยสารอาหารหลากหลายแล้ว ยังมีประสิทธิภาพยอดเยี่ยมในการเปลี่ยนอาหารที่ได้รับให้กลายเป็นสารอาหาร เช่น จิ้งหรีด ต้องการอาหารน้อยกว่าปศุสัตว์ 12 เท่า ในการสร้างโปรตีนในปริมาณเท่ากัน แมลงส่วนใหญ่ยังผลิตก๊าซเรือนกระจกซึ่งทำลายสิ่งแวดล้อมน้อยกว่าปศุสัตว์ด้วย

อย่างไรก็ตาม เอฟเอโอ ยอมรับว่า ด้วยรูปร่างน่าเกลียดน่ากลัวของแมลง ทำให้บางคน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชาวตะวันตกปฏิเสธที่จะกินมัน ซึ่งตรงจุดนี้อุตสาหกรรมควรมีส่วนช่วยเหลือในการยกระดับฐานะของแมลงด้วยการนำมันไปรวมในสูตรอาหารและเมนูของร้านอาหารและภัตตาคารต่างๆ

ทั้งนี้รายงานเผยด้วยว่าประเทศทางตอนใต้ของแอฟริกา ที่ตัวด้วงบางชนิดถือเป็นอาหารชั้นสูง และมีราคาแพงด้วย

สำหรับประเทศไทย
เรามีเมนูแมลงมา

นานแล้ว เช่น ยำไข่มดแดง หรือเมนูรถด่วน (หนอนไม้ไผ่ หรือ หนอนเยื่อไผ่) ตักแตน จิ้งหรีด จักจั่น เป็นต้น

แมลงรถด่วน คือตัวอ่อนของแมลงเมื่อฟักออกจากไข่ มีรูปร่างทรงกระบอกหรือรูปกรวย ลำตัวอ่อนนุ่มเป็นปล้องมักเกิดในลำของต้นไม้ ปัจจุบันกลายเป็นอาหารทอดน้ำมันเอาไว้ขบเคี้ยวเล่น

เมื่อพูดถึงการกินแมลงในมุมของศาสนาที่ชัดเจนจะระบุว่าการกินตักแตนเป็นที่อนุมัติ เนื่องจากมีหลักฐานยืนยันจากในหะดีษ ส่วนแมลงชนิดอื่นยังเป็นข้อถกเถียงกันอยู่

ที่มา

เว็บไซต์หนังสือพิมพ์มติชน-ไทยรัฐ-ผู้จัดการ

หนังสือหะลาลและหะรอมนในอิสลาม เขียนโดย ดร.ยูซุฟ ก็อรฎอวี แปลโดย บรรจง ปินกาชัน

<http://www.alisuasaming.com/index.php/webbord/27----/1560-->



แผนงานสร้างเสริมสุขภาพ:มุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคเหนือ

ZAKAT



เดินทางโครงการชกาดมุขมอยางตอเนื่อง จนเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2556 ที่ผ่านมา คณะทำงานได้จัดประชุมร่วมระหว่างคณะกรรมการ และที่ปรึกษากองทุน เพื่อวางกรอบแนวทางการทำงาน โดยการแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานกองทุนชกาดจำนวน 13 คน เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนสู่เป้าหมาย อย่างเป็นระบบต่อไป โดยมี นายสุกมิตร์ พูอนันต์ เป็นประธานคณะกรรมการฯ นายยงยุทธ ยานะ รองประธาน นายภัทรพงศ์ อธิชาญ เลขานุการ

PONDOK

ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคใต้ตอนล่าง



โครงการเครือข่ายปอเนาะสร้างสุข โดยศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคใต้ตอนล่าง จัดกิจกรรม “ปอเนาะสีเขียว” เพื่อเสริมสร้างบทบาทปอเนาะและชุมชนในการจัดการด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม โดยจัดให้มีการปลูกต้นไม้จำนวน 100 ต้น เมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2556 ณ สถาบันศึกษาปอเนาะอัลกุรอานุลการิม 56 ม.3 ต.ท่าน้ำ อ.ปะนาเระ จ.ปัตตานี ต่อมาเมื่อวันที่ 26 มิถุนายน 2556 ณ สถาบันศึกษาปอเนาะอิสลามวิทยา 198 ม.5 ต.ทะเล อ.ยะหริ่ง จ.ปัตตานี



ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคใต้ตอนกลาง

MASJID



มัสยิดครบวงจร เมื่อพุธที่ 5 มิ.ย.56 ที่ผ่านมา ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคใต้ตอนกลาง ร่วมกับมัสยิดบ้านท่าศิลา จัดโครงการมัสยิดครบวงจร มัสยิดบ้านท่าศิลา ต.นาทอน อ.ทุ่งควาย จ.สตูล โดยได้รับความร่วมมือจากพี่น้องทั้งมุสลิม นุสลิเมฮ์ รวมไปถึงเยาวชนจากโรงเรียนท่าศิลาบำรุงราษฎร์ ในวันดังกล่าว พี่น้องในชุมชนได้ร่วมมือร่วมใจกันปรับปรุงห้องน้ำ ห้องส้วม และพัฒนาพื้นที่มัสยิดของตนเองให้มีความสะอาด เรียบร้อย และสวยงาม

LA KOMr.

ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคกลาง



บริษัทบุหรืทำของที่ระลึกแฟงโฆษณาบุหรื

นายวีระ มินสาคร ผู้อำนวยการศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคกลาง (คนขวามือ) ร่วมทีมงานร่วมจัดนิทรรศการในงานประชุมบุหรืกับสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 12 ที่ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 3-5 กรกฎาคม ที่ผ่านมา

รองศาสตราจารย์ ดร.วิศรา ศานติศาสน์
ผู้จัดการแผนงานฯ (ซ้ายสุด) เข้าร่วมงานดังกล่าว





เมื่อเร็วๆ นี้ วิทยาลัยอิสลามศึกษา ร่วมกับ ศูนย์กิจกรรม สสม. ภาคใต้ตอนล่าง จัดทำป้ายรณรงค์ต่อต้านสิ่งมีนเมาเพื่อให้ผู้ที่สัญจรไปมาได้ตระหนักถึงเรื่องดังกล่าว



เมื่อเร็วๆ นี้ ศูนย์กิจกรรม สสม. ภาคเหนือ นำโดย น.ท.สมคิด ลัทธிகักดี ผอ.ศูนย์ฯ และคณะ เข้าพบและประชุมร่วมอิหม่าม และคณะกรรมการมัสยิดอัลฟฎิล อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ ปรึกษาเป็นมัสยิดปลอดบุหรี ที่ห้องอเนกประสงค์ มัสยิดดอยสะเก็ด



สำนักงานส่วนกลาง อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทรศัพท์ 02-2186193 โทรสาร 02-2186194

รศ.ดร.อัครา คานติศาสน์ ผู้จัดการแผนงานฯ
นายดาวุด กัซอริ เจ้าหน้าที่ติดตามและประเมินผล
นายบูตัม สมะเอะ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ
นางสาวอุสนีย์ บุญมาเลิศ เจ้าหน้าที่บัญชี
นางสาวลลิตา ยาธารีสาส์น เจ้าหน้าที่บัญชี
นางสาวกัลยาณา วาจิ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป
นางสาวอาบีบะห์ เตเป๊ะ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

ศูนย์กิจกรรมงานภาคเหนือ อาคารโรงเรียนจิตรลักษ์ 80 ถ.หน้าวัดเกตุ
ข.1 ต.วัดเกตุ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-247367

น.ท.สมคิด สัทธักดิ์ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายชุมพล ศรีสมบัติ รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นางสุภาวดี วัชรชาติ เจ้าหน้าที่ธุรการและบัญชี

ศูนย์กิจกรรมภาคอีสาน 707/25 หมู่ 12 หมู่บ้านโนนม่วง ข.อัมมอ 2
ถนนโนนม่วง-มอขอ ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
โทรศัพท์ 08-68513528

นายอัมรอน โสสัน ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายภู่อำนาจชัยไอมี่ อาแว เจ้าหน้าที่บัญชีและธุรการ
นายสุไลมาน หนะกะ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์และติดตามโครงการ

ศูนย์กิจกรรมภาคกลาง อาคารมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย
87/2 ถ.รามคำแหง แขวง/เขตคลองหลวง กทม.10240
โทรศัพท์ 02-719-8721 โทรสาร 02-7198717

นายวีระ มินสาคร ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายเชษฐา มะชัย รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นางสุปรียา อับดุลเลาะห์ เจ้าหน้าที่บัญชี

ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนบน 91 หมู่ ต.ท่าทองใหม่ อ.กาญจนดิษฐ์
จ.สุราษฎร์ธานี 84290 โทรศัพท์ 08-72730648

นายธวัช วงศ์อนันต์ ที่ปรึกษา
นางสาวกัญทิมา หนึ่งระยา รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ

ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนกลาง อาคารมัธยมกลางประจำจังหวัดสงขลา
ถ.สมบุรีรามคาวร์ ต.คลองแห อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110
โทรศัพท์ 074-257371

นายสุรินทร์ เทมบุกุล ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายต่อฮัตรี สายสอิด รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นางอลิษา คัมเทียม เจ้าหน้าที่บัญชี

นางสาวอุไรพร หวังเบญจมาศ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ

ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนล่าง อาคารวิทยาลัยอิสลาม มหาวิทยาลัย
สงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี อ.เมือง จ.ปัตตานี 94000
โทรศัพท์ 073-350266

รศ.ดร.อิสมาแอ อาลี ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายอาซัน ทะยิมะยิ๊ง รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นางแวณิดา แวดาอีร์ เจ้าหน้าที่บัญชี
นายคลอธัม พันทวงก์ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ
นายสุกานันท์ กูนา เจ้าหน้าที่ติดตามผล

โรงเรียนผู้นำสุขภาวะมุสลิมไทย อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย โทรศัพท์ 02-2186193 โทรสาร 02-2186194

นายธงชัย กันพันธ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้นำ
สื่อสร้างสุขมุสลิมไทย อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทรศัพท์ 02-2186193 โทรสาร 02-2186194

นายวิรัชชาติ มีสอิด ผู้ประสานงานสื่อสร้างสุข

รายนามผู้บริจาค

เข้า กองทุนการศึกษา สสม.

ประจำปีการศึกษา 2556

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย

เพื่อทุนการศึกษา

คุณอำนวยการ พงษ์วิจารณ์	5,000 บาท
คุณโณมยา มินสาคร	3,000 บาท
พ.ท.อ. องอาจ นุชมี	10,000 บาท
AMS & SON	50,000 บาท

ขอเชิญร่วมบริจาค

ช่วยเหลือนักเรียนยากจน

ได้ที่ “ทุนการศึกษา สสม.”

ธ.ไทยพาณิชย์

สาขาจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย

เลขที่บัญชี 403-687420-1



สมัครสมาชิกวารสาร “สุขสาระ”

เพียงท่านสนับสนุนค่าจัดส่งปีละ 200 บาท

โดยโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์

สาขาจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย

ชื่อบัญชี “วารสารสุขสาระ”

หมายเลขบัญชี 4035145201

พร้อมสำเนาใบโอนและแจ้งชื่อ-นามสกุล ที่อยู่
ของท่าน มาที่ มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย เลขที่ 1
หมู่ 13 แขวง/เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510 หรือ

โทรสาร 02-218-6194

เขว้าใหญ่

อุทยานแห่งชาติเขว้าใหญ่ เป็นอุทยานแห่งชาติแห่งแรกของไทย ได้รับการประกาศเป็นอุทยานแห่งชาติ เมื่อวันที่ 18 กันยายน พ.ศ. 2505 และได้รับสมญานามว่าเป็น “อุทยานมรดกของกลุ่มประเทศอาเซียน”

อุทยานแห่งชาติเขว้าใหญ่ ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่ 4 จังหวัด 11 อำเภอ ได้แก่ อำเภอมวกเหล็ก อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี อำเภอปากช่อง อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา อำเภอนาดี อำเภอกบินทร์บุรี อำเภอประจันตคาม อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี และอำเภอปากพลี อำเภอบ้านนา อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

มีเนื้อที่ปกคลุม 2,168 ตารางกิโลเมตร ประกอบด้วย ป่าเบญจพรรณ ป่าดงดิบแล้ง ป่าดงดิบชื้น ป่าดิบเขา พุ่มหญ้า และป่ารุ่นหรือป่าเหล่า ป่าดงดิบชื้น ลักษณะป่าชนิดนี้เป็นป่าที่อยู่ในระดับความสูง 400-1,000 เมตรจากระดับน้ำทะเล พืชพรรณมี 3,000 ชนิด, นกมี 250 ชนิดและสัตว์เลื้อยคลานด้วยนม 67 ชนิด ซึ่งได้แก่ ช้าง เสือ ชะนี กวาง และหมูป่า พบอยู่ตามทุ่งหญ้ากว้างทั่วไป น้ำตกเหวสุวัต- เป็นน้ำตกที่มีชื่อเสียงมากเป็นที่รู้จักกัน

โดยทั่วไป ตั้งอยู่สุดถนนธนบุรีฯ รถเข้าถึง จากลานจอดรถเดินลงไปเพียง 100 เมตร หรือจะเดินเท้าต่อจากน้ำตกผากล้วยไม้ไปประมาณ 3 กิโลเมตร มีจุดชมน้ำตกในระยะไกลที่สามารถมองเห็นภาพของน้ำตกทั้งหมดในมุมสูงได้สวยงาม เป็นน้ำตกที่เกิดจากห้วยลำตะคองไหลตกผ่านหน้าผาสูงราว 25 เมตร และมีแอ่งน้ำทางด้านล่างเหมาะแก่การเล่นน้ำเป็นอย่างมาก แต่ทางอุทยานแห่งชาติได้มีป้ายประกาศว่าห้ามเล่นน้ำไว้เนื่องจากกลัวอันตรายว่าจะมีน้ำป่าไหลหลากเฉียบพลัน ในฤดูฝนสายน้ำที่ตกลงมาจะเป็นละอองกระจายเต็มไปหมด ทำให้รู้สึกสดชื่นเย็นสบาย แต่หากมาในฤดูน้ำน้อย จะสามารถเดินลัดเลาะเพื่อเข้าไปยังโขงถ้ำเล็กๆ ได้หน้าผาน้ำตกได้

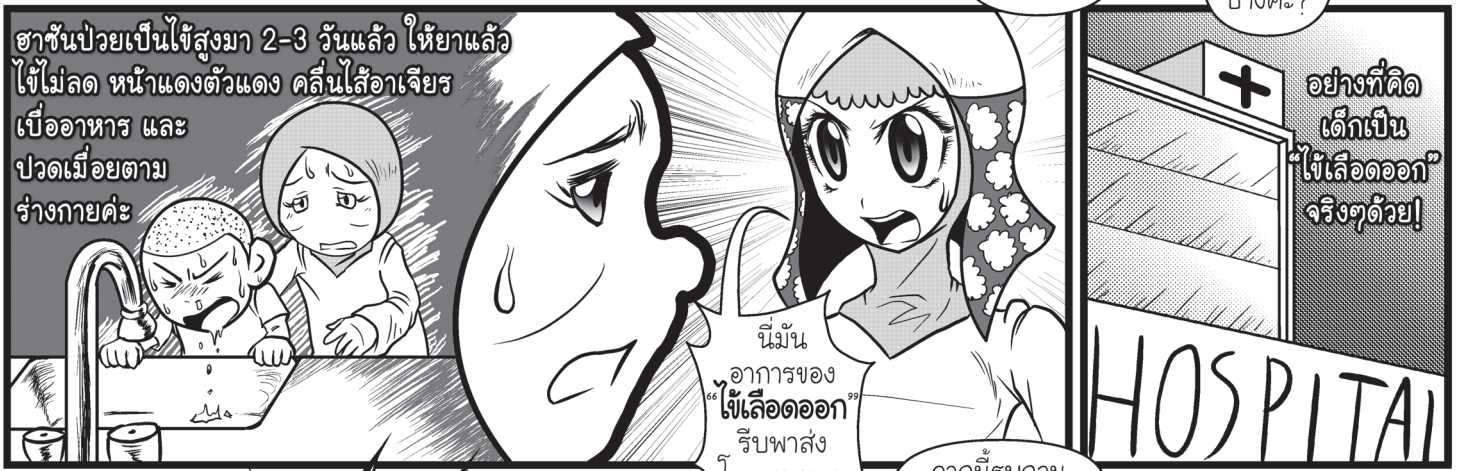
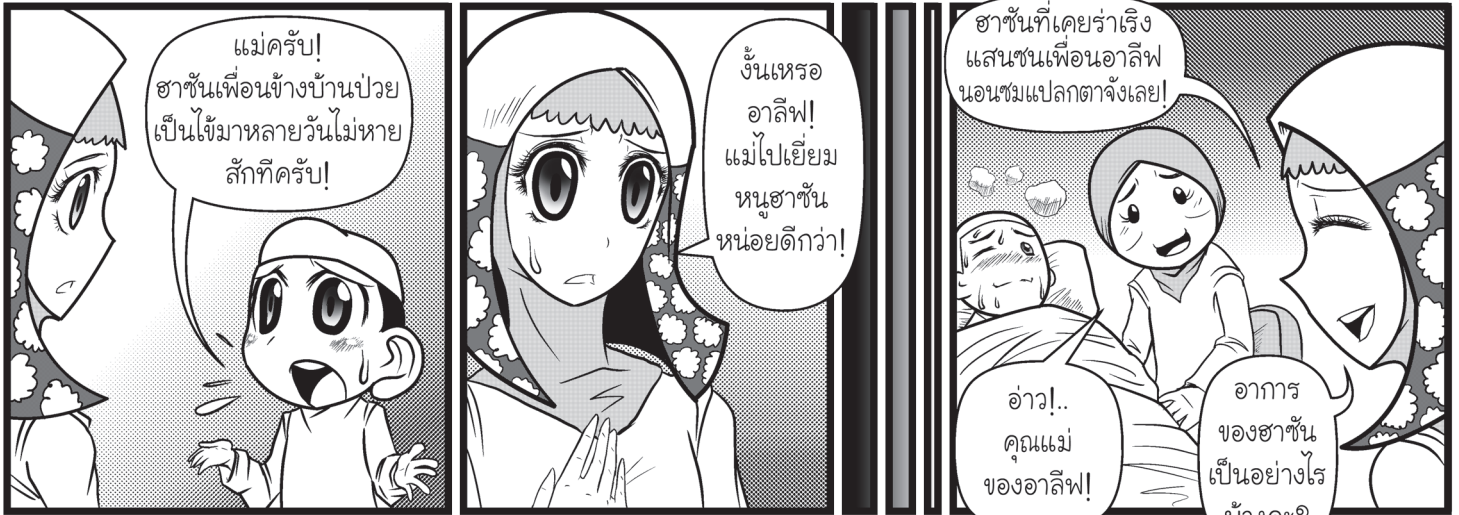
สำหรับห้วยลำตะคองนี้ หลังจากผ่านน้ำตกเหวสุวัตแล้ว ยังมีน้ำตกเหวไทรและน้ำตกเหวประทุนที่อยู่ลึกเข้าไปอีก แต่จะต้องเดินผ่านป่าลึกฝ่าดงหากเข้าไป ควรมีเจ้าหน้าที่นำทางไปด้วยเนื่องจากในป่าลึกนั้นเส้นทางไม่ชัดเจน อาจพลัดหลงได้ง่าย



รู้ก่อน รู้ทัน ป้องกันโรคไข้เลือดออก

- 1.เปลี่ยนน้ำในภาชนะที่ปิดฝาไม่ได้
- 2.ปิดฝาภาชนะให้สนิท
- 3.ปล่อยปลากินลูกน้ำ
- 4.จัดการขยะที่มีน้ำขัง กำจัดไข่อายุขยา
- 5.ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย
- 6.ปฏิบัติเป็นประจำทุก 7 วัน





ท่านศาสนทูตได้กล่าวไว้ว่า

"พืชนิ่งพืใด
ในหมู่พวกท่าน
มีเมล็ดพืชก็ให้ปลูก
แม้ว่าพุ่มนี้
จะเป็นวันสิ้นโลก"



บทร ติดตั้ง... lek yak... อย่าลอง!



แผนงานสร้างเสริมสุขภาพ-มุสลิมไทย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

