

สุขสาระ

ปีที่ 10 ฉบับที่ 117 ประจำเดือน กันยายน 2556

วันโรค
รักษาได้



มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)

ลดหวาน...Iเพราะ... ความหวานเป็นสาเหตุของ

- ภาวะเลือดเป็นกรด - ฟันผุ
- อารมณ์หงุดหงิดขี้โมโห
- ง่วงนอนตลอดเวลา
- โรคอ้วน - โรคติดเชื้อ
- ความดันสูง - ไมเกรน...

นำรกรหน้าดีจาก

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย(สสม.)





แก่งพันโบก (หน้า 21)

ปีที่ 10 ฉบับที่ 117 กันยายน 2556

ชีรีฮ์ฮ์เรื่อง “ฮอโรโมน-วัยวัยรุ่น”

เป็นชีรีฮ์ชุดที่มีเนื้อหา “แรง” และเสนอ “ด้านมืด” ของวัยรุ่นแบบความจริง และไม่มุ่งยึดยึดยึดจริงใจความดีงามอย่างชัดเจน โดยติดเรตไว้ที่ น 13+ และออกอากาศตอนสี่ทุ่ม น 13+ หมายถึงผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า 13 ปี ไม่ควรรับชมรายการประเภทนี้ตามลำพัง? ควรได้รับคำแนะนำจากผู้ใหญ่ ชีรีฮ์นี้ออกอากาศทางช่องดาวเทียม ดังนั้นเนื้อหาของเรื่องจึงค่อนข้างจะอิสระกว่าฟรีทีวีทั่วไป

นักวิจารณ์บอกว่า เป็นชีรีฮ์ที่บทสื่อถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในสังคมยุคนี้ อย่างตรงไปตรงมา และนำเสนออย่างมีศิลปะ คือไม่ได้สั่งสอน ไม่ปิดกั้น ไม่ดัดจริต และไม่ได้ชี้นำ ในชีรีฮ์เรื่องนี้คุณจะได้เห็นการตีแผ่สิ่งที่เกิดขึ้นในสังคมวัยรุ่นไทย ตั้งแต่เรื่องพื้นฐานอย่างการคบเพื่อน ความรักระหว่างเพื่อนต่างเพศ ช่องว่าง

ระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครอง เพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ทะเลาะวิวาท ความรักระหว่างคนเพศเดียวกัน ฯลฯ

รวมทั้งคำถามที่ว่า ทำไมต้องใส่ชุดนักเรียน ทำไมต้องหัวเกรียน ทำไมแต่งหน้าไม่ได้ ทำไมต้อง “ไหว้ครู” ทำไมต้องเชื่อฟังครูโดยไม่โต้แย้ง ทำไมต้องเรียนให้เก่ง ทำไมต้องเป็นเด็กดี ฯลฯ

เรื่องแรงๆ และประเด็นคำถามเหล่านี้ตรงใจวัยรุ่น ที่ทำให้ชีรีฮ์นี้ติดตลาดได้อย่างรวดเร็ว...

มีคำถามถามผู้ผลิตว่าจะมีภาคต่อหรือไม่? เพราะกระแสความรื้อแรง และจะออกอากาศทางฟรีทีวีหรือไม่? ผู้ผลิตตอบว่า “ชีรีฮ์เรื่องนี้มาถึงตรงนี้ได้ เพราะความตรงไปตรงมาของมัน ความไม่ดัดจริต ไม่ต้องถูกอะไรมาปิด ถ้าเกิดเราแค่หวังว่าจะไปฉายฟรีทีวี แต่อันนี้ก็ได้ไม่ได้ ไฉนนั้นก็ไม่ได้ ก็ไม่ใช่หัวใจของมันแล้ว ถ้าอย่างนั้นอย่าดีกว่า” (มติชนออนไลน์ 5 สิงหาคม 2556)

อยากจะบอกว่าวิถีวัยรุ่นที่ปรากฏในชีรีฮ์ ไม่แตกต่างไปจากวัยรุ่นเมื่อ 30 หรือ 40 ปีก่อน ที่อยากรู้ อยากลอง การใช้ชีวิตอยู่ระหว่างเรียน ช่องว่างระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครอง รวมทั้งการสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ฯลฯ หมายความว่าเรื่องมีดๆ เช่นนี้เคยเกิดขึ้นมาแล้วครั้งแล้วครั้งเล่า ต่างกันตรงที่คนสมัยนั้นเขายกย่องความดี เพื่อเป็นเกราะป้องกันสำหรับลูกหลาน ...ไม่รู้ว่าเรียกตรงนี้ว่า “ดัดจริต” หรือเปล่า?

...หน้าบ้าน...

กับกรณีภาพการเสพยาของดาราวัยรุ่นในชีรีฮ์ที่ถูกเผยแพร่ออกมา ผู้ผลิตออกมาแก้ตัวในช่วงแรกว่าเป็นภาพในละคร แต่เรื่องกลับตรงกันข้าม เมื่อคุณพ่อของดาราเองออกมายอมรับว่าลูกสาวของตนเคยลองเสพยามาแล้วครั้งหนึ่ง เมื่อเรื่องราวพลิกกลับ ผู้ผลิตกลับมาอ้างว่า เข้าใจผิดคิดว่าเป็นภาพในละครที่มีมากมาย?

ต้องยกย่อง คุณพ่อของดาราสาววัยรุ่นที่ออกมายอมรับความจริงที่ว่า “เราโกหกทุกคนได้ แต่โกหกตัวเองไม่ได้” ทั้งที่คุณพ่อสามารถปล่อยไปตามฝ่ายประชาสัมพันธ์ของผู้ผลิตที่ว่าเป็นภาพในละครก็ได้...แต่คุณพ่อไม่ทำ

สุดท้ายตรงประเด็นของตัวละครที่ชื่อสไปรท์ ที่บอกว่า “กินสไปรท์ต้องใส่ถุง (ยาง) นักวิจารณ์บางท่านได้ตั้งคำถามว่า เราเอามาตรฐานใดมาตัดสินคนว่า “สาส์อน หรือ แรด” ..มาตรฐานใด?

เมื่อเรายอมรับว่าไม่มีใครดี หรือเลว 100 % สิ่งที่เราควรกระทำอย่างยิ่งคือจริงใจลงความดีให้หนักแน่น มิใช่ชื่นชมการใช้ชีวิตอย่างเสรี โดยไม่ต้อง “ดัดจริต” ไปกับศีลธรรม!



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

เพื่อให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์สูงสุด วารสารสุขสาระ ยังได้แทรกบทความและข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ให้ตระหนักถึงปัญหาทางด้านสุขภาวะ เพื่อจักได้เตรียมตัวป้องกัน

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) มุ่งเน้นในการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างจิตสำนึกในเรื่องของสุขภาวะและการพัฒนา มีเป้าหมายที่จะร่วมพัฒนาสังคมมุสลิมไทยให้มีสุขภาวะที่ดี ทั้งทางกายและใจ ให้มีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ชุมชนมุสลิมสามารถเป็นตัวอย่างหรือต้นแบบแก่สังคมไทย สนับสนุนและส่งเสริมให้มุสลิมไทยมีความรู้รอบด้าน มีศักยภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข ร่วมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างสังคมมุสลิมและสังคมไทยทั่วไป ทั้งนี้การทำงานทั้งหมดของมูลนิธิฯ ใช้หลักการของศาสนาอิสลามเป็นทางนำ

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

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

บ้ำยค้ำเต็อน ต้องหญ

100%

องคการอนำมัยโลกระบุการสูบบุหรี่เป็นอันดับหนึ่งในสาเหตุการตายที่สามารถหลีกเลี่ยง คร่าวชีวิตผู้คนทั่วโลกปีละเกือบ 6 ล้านคน ส่วนใหญ่อยู่ในประเทศที่มีรายได้น้อยถึงปานกลาง โดยยอดผู้เสียชีวิตจำนวน 5 ล้านคนเป็นผู้ที่สูบบุหรี่หรือเคยสูบ และอีกกว่า 600,000 คนเป็นนักสูมือสอง

บุหรืเป็นสินค้าที่สร้างกำไรมหาศาลแก่อุตสาหกรรมยาสูบ แต่ก่อความสูญเสียอย่างมหาศาลต่อผู้สูบ ครอบครัว และ ประเทศชาติ นานาประเทศทั่วโลกจึงได้ออกกฎหมาย ที่มีประสิทธิภาพเพื่อลดการสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคต่างๆ ในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ (NCD) ที่บั่นทอนสุขภาพของประชาชน

จากการที่อุตสาหกรรมบุหรืดำเนินนโยบายเชิงรุกมากขึ้น หากเราไม่ห้ามการโฆษณา การส่งเสริมการขาย และการเป็นผู้สนับสนุนรายการต่างๆ ของผู้ผลิตต่อคนหนุ่มสาว และ เด็กๆ แล้ว เด็กและเยาวชนก็จะถูกชักจูงสู่การสูบบุหรี่ เพิ่มจำนวนมากขึ้น

อุตสาหกรรมบุหรืจึงเหลือช่องทางเดียวในการทำประชาสัมพันธ์สินค้า นั่นคือ การออกแบบซองให้น่าหลงใหล ทันสมัย ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ที่ให้เพิ่มขนาดป้ายคำ

เตือนบนซองบุหรืให้ใหญ่ขึ้น 85% จึงเป็นเรื่องที่ควรสนับสนุน

สำหรับประเทศไทย ขณะนี้มีเด็กและเยาวชนติดบุหรืแล้ว 2,200,000 คน และเพิ่มขึ้นปีละ 100,000 คน มีคนไทยเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ปีละ 50,700 คน โดยแต่ละคนอายุสั้นลงเฉลี่ย 12 ปี และก่อน เสียชีวิตผู้ป่วยเหล่านี้จะป่วยหนัก ทรมาน และสูญเสียคุณภาพชีวิตเป็นเวลาเฉลี่ย 2 ปี ยิ่งกว่านั้นยังต้องสูญเสียเงินอีก มหาศาลไปกับค่ารักษาโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ โดยมีการประมาณการว่าประเทศไทยต้องเสียเงิน ประมาณ 52,200 ล้านบาท หรือ 0.5% ของจีดีพี

นักสูบหลายคนสามารถยับยั้งชั่งใจได้ตลอดเดือนรอมฎอนที่ผ่านมา อีกหลายคนหลังจากละศีลอดแล้ว ก็รีบคว้าบุหรืมาสูบอย่างเมามัน บางคนยิ่งไปกว่านั้น คว้าบุหรืมาสูบก่อนหยิบอินทผลัมเข้าปากเสียอีก โดยลืมคิดไปว่า ชัยยกเว้นในเดือนรอมฎอนสำหรับผู้ป่วยและเกรงว่าร่างกายจะได้รับอันตรายก็สามารถหยุดหรืองดการถือศีลอดได้ และมาถือศีลอดใหม่ให้ครบถ้วนเมื่อร่างกายแข็งแรงดี ก่อนเดือนรอมฎอนจะมาเยือนในปีถัดไป

ด้วยความเมตตาของพระเจ้า ทรงให้มนุษย์ตัดสินใจด้วยตนเองในเรื่องของการถือศีลอด ว่าขณะนี้ร่างกายของเราเจ็บป่วยและอ่อนแอเกินไปหรือไม่อย่างไร แล้วนับประสาอะไรกับการสูบบุหรี่ ที่วงการแพทย์ยืนยันกันทั่วโลกว่าไม่ดีเป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกายของเราเป็นอย่างยิ่ง...เรากลับไม่สนใจ? จึงไม่ควรที่เราจะไปเสพมันไม่ว่าจะก่อนหรือหลังรอมฎอน และไม่ควรอย่างยิ่งที่มุสลิมจะ “ขาย” สินค้าแห่งความตายนี้!!



สมุนไพร

บรรเทาอาการฟกช้ำ
ข้อเคล็ด
ปวดข้อ
เส้นเอ็นพิการ

เดือนนี้มีเรื่องของสมุนไพรที่บรรเทาอาการปวดข้อ ฟกช้ำ เส้นเอ็นพิการ เคล็ดขัดยอก มาฝาก โดยขอแนะนำสมุนไพรที่มีชื่อเรียกว่า “กำลังเสือโคร่ง (เขียงใหม่)” ไม้ยืนต้นสูงประมาณ 20-25 เมตร พบมากในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ใช้เปลือกต้น ถ้าออกจากรากต้น พบประมาณตามความต้องการ ใส่ภาชนะหรือกาน้ำ ต้มน้ำให้เดือด เคี้ยวพออ่อนๆ น้ำสมุนไพรจะเป็นสีแดง (ถ้าปรุงรสให้หอมหวานใช้ชะเอมพอสมควรกับน้ำตาลกรวด) รับประทานขณะน้ำสมุนไพรอุ่นๆ จะมีคุณภาพดียิ่งขึ้น

สมุนไพรอีกตัวหนึ่งที่บรรเทาอาการเคล็ดขัดยอก ที่รู้จักกันดีได้แก่ “ไพล” สมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยลดการอักเสบ รักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เคล็ดขัดยอกได้โดยใช้ส่วนที่เป็นเหง้าของไพลที่เรียกว่า “เหง้าไพล” ที่แก่จัด 1 เหง้าล้างน้ำให้สะอาดแล้วเอามาตำจากนั้นคั้นเอาน้ำมาทา นวดบริเวณที่มีอาการเคล็ดขัดยอก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ น้ำที่คั้นได้

จาก
เหง้าไพลมี
ฤทธิ์ทำให้
ปลายประสาท
ด้วยสรรพคุณข้อนี้จึงช่วยบรรเทา-รักษา
อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้

หรือจะเอาไพลมาทำเป็นลูก
ประคบ โดยนำเหง้าไพลมาตำให้ละเอียด
ใส่เกลือป่นเล็กน้อยแล้วนำมาห่อทำเป็น
ลูกประคบ เอาไปอังไอน้ำให้ความร้อน
แล้วใช้ประคบบริเวณที่เคล็ดขัดยอก ปวด
เมื่อยกล้ามเนื้อและฟกช้ำวันละ 2 เวลา
เช้า-เย็นจนอาการดีขึ้น

นอกจากนี้ยังมีเถาเอ็นอ่อนที่ใช้
“เถา” ต้มรับประทานเป็นยาแก้เมื่อย เป็น
ยาบำรุงเส้นเอ็นในร่างกายให้แข็งแรง แก้
เส้นเอ็นพิการส่วน “ใบ” โขลกให้ละเอียด
ห่อผ้าทำลูกประคบ ประคบตามเส้นเอ็น
ที่ปวดเสียวและตึงเมื่อยขบ ทำให้เส้นยืด
หย่อนดี

ยังมีสมุนไพรที่มีคุณสมบัติ

บรรเทาอาการฟกช้ำ ข้อเคล็ด ปวดข้อ เส้น
เอ็นพิการ อีกหลายชนิด ผู้เขียนจะขอนำ
เสนอในโอกาสต่อไป

ข้อควรจำ หากมีอาการเคล็ด
ขัดยอกหรือฟกช้ำ ไม่ควรขยับ หรือ
เคลื่อนไหว ร่างกายส่วนที่เกิดอาการนั้น
ควรพยายามให้อยู่นิ่งๆ ให้มากที่สุด การ
ใช้ยาสมุนไพรสมุนไพรหรือประคบร้อนด้วย
ลูกประคบสมุนไพรควรทำอย่างเบามือ
อย่าถูวนวดบริเวณที่เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำ
แรงเกินไปเพราะจะทำให้อาการหนักขึ้น
การนวดหรือการประคบเพื่อให้ตัว
ยาสมุนไพรซึมเข้าไปในบริเวณที่อักเสบ
เพื่อให้ตัวยาสมุนไพรได้ทำหน้าที่ในการ
บรรเทาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกช้ำ
จึงไม่จำเป็นต้องถูวนวดอย่างแรงก็มีผลใน
การรักษาเหมือนกัน



ที่มา-

<http://www.rspg.or.th>

[http://thai-herbs-for-goodhealth.](http://thai-herbs-for-goodhealth.blogspot.com)

[blogspot.com](http://www.rpgok.com)

www.rpgok.com

ภาพประกอบจาก -

<https://www.thaicrudedrug.com>

<https://www.nanagarden.com>



กำลังเสือโคร่ง

ชายวัยทองกับหญิงวัยทองต่างกันอย่างไร? ไม่แตกต่างกันเลย มีอารมณ์หงุดหงิดโมโหง่ายเหมือนกัน บางครั้งชายวัยทองอาจขึ้นๆ ลงๆ มากกว่าหญิงวัยทองเสียอีก

ภาวะวัยทองในผู้ชายจะเกิดช้ากว่าผู้หญิง แต่เนื่องจากมีปัจจัยเร่งให้ผู้ชายเข้าสู่วัยทองเร็วขึ้น ได้แก่ ความเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่ค่อยออกกำลังกาย ดื่มสุรา สูบบุหรี่ ทำให้ช่วงวัยทองจากเดิมต้องแต่ละเลข 5 กลับร่นลงมาแค่เลข 3 ปลายๆ



ชายวัยทอง

วิธีสังเกตอาการท่านชายวัยทองแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม อาทิ กลุ่มอาการทางเพศ เช่น สมรรถภาพทางเพศลดลง อวัยวะเพศแข็งตัวไม่เต็มที่ ความต้องการทางเพศลดลง

กลุ่มอาการทางร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เล็กลง อ้วนลงพุง กระดูกพรุน กำลังวังชาน้อยลง อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ไขมันในเลือดสูง และกลุ่มอาการทางอารมณ์ เช่น ห่อเหี่ยวในชีวิต ซึมเศร้า หดหู่ คิดทำร้ายตัวเอง

การเปลี่ยนแปลงจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนที่แข็งแรงจะยังมีฮอร์โมนเพศชาย เพียงพอที่จะมีเพศสัมพันธ์ตามปกติได้ แต่ที่แพทย์พบบ่อยคือ การสร้างของฮอร์โมนเพศชายลดลง หากลดลงเล็กน้อยจะไม่มีปัญหา แต่หากลดลงมากกว่าเดิมถึง 20% ก็จะมีปัญหาว่า อารมณ์ทางเพศน้อยลง วงการแพทย์ต่างประเทศจึงมีการศึกษาเรื่องการใช้ฮอร์โมนในการรักษา ซึ่งพบว่ามีส่วนช่วยได้บ้าง แต่ในประเทศไทยยังไม่มีการวิจัยชัดเจน

การตรวจระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนที่โรงพยาบาล ซึ่งจะตรวจฮอร์โมน 3 รูปแบบ (ปริมาณฮอร์โมนทั้งหมด, ฮอร์โมนตัวอิสระที่ออกฤทธิ์, ฮอร์โมนที่พร้อมใช้งาน) หากระดับฮอร์โมนตัวหนึ่งตัวใดต่ำกว่าเกณฑ์ก็เข้าข่ายวัยทองได้จะช่วยให้รู้ตัวเองได้ชัดเจนขึ้นว่าเข้าสู่ภาวะวัยทองหรือยัง?



หลายกรณีจำเป็นต้องมีผลตรวจห้องปฏิบัติการอื่นๆ เช่น ผลตรวจความเข้มข้นเม็ดเลือดแดง ระดับน้ำตาลระดับไขมันเลือด ผลตรวจค่ามะเร็งต่อมลูกหมาก มวลกระดูก ระดับฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต เพื่อช่วยประเมินว่าวัยทองส่งผลต่อสุขภาพจนทำให้เกิดโรคแล้วหรือไม่

อย่างฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตที่ชื่อ DHEAS ฮอร์โมนนี้เป็นฮอร์โมนตั้งต้นก่อนที่จะเปลี่ยนไปเป็นฮอร์โมนเพศชาย บ่อยครั้งฮอร์โมน DHEAS ลดลงจนฮอร์โมนเพศชายผลิตได้น้อยลง เพราะเกิดความเครียดง่าย พักผ่อนไม่เพียงพอ

ก่อนที่ชายไทยจะเข้าสู่วัยทองก่อนวัยอันควรพึงใส่ใจสุขภาพกายและจิตให้ดีอยู่เสมอ หากสังเกตอาการผิดปกติทางร่างกายอย่ารอช้าที่จะไปตรวจระดับฮอร์โมน ณ สถานพยาบาลใกล้บ้านคุณ

การดูแลสุขภาพของผู้ชายวัยทอง คือ ต้องดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ระบบในร่างกายจึงจะดีขึ้น เช่น ระวังอย่าให้เป็นโรคเบาหวาน เพราะโรคเบาหวานจะทำให้สมรรถภาพทางเพศเสื่อมลงเร็ว ระวังเรื่องโรคหลอดเลือดหัวใจ และควรออกกำลังกาย รับประทานอาหารให้ถูกสัดส่วน ควรลดอาหารประเภทไขมัน อย่าให้เครียด เรื่องจิตอารมณ์ ไม่ควรทำงานจนหักโหม

หรือ เครียดเกินไป

อยากห่างไกลวัยทองต้องทำตามนี้ ดูแลตัวเองเพื่อเพิ่มฮอร์โมนเพศชาย ลดภาวะวัยทองได้ง่ายๆ เริ่มจากทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นไขมันที่มีโอเมก้า 3, 6 และ 9 หากไขมันในเลือดสูง ให้กินยาลดไขมันภายใต้การดูแลของแพทย์ถ้ากินต่อเนื่องร่างกายจะขาดคอเลสเตอรอล ฮอร์โมนเพศจะยิ่งผลิตน้อยลง หมั่นออกกำลังกายเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ทานแร่ธาตุสังกะสี กระชายดำ โสม จะช่วยเสริมพลังกำลัง เพิ่มการผลิตฮอร์โมนเพศชายรวมถึงใช้ฮอร์โมนทดแทนจะช่วยลดอาการวัยทองในผู้ชายได้ ไม่ทำให้เกิดอันตรายจากมะเร็งต่อมลูกหมากด้วย



ที่มา

www.ryt9.com

<http://www.hiso.or.th>



ผักกระเฉดเป็นผักพื้นบ้านที่คนไทยเรารู้จักกันเป็นอย่างดี มีวิตามินเอสูง แคลเซียมและธาตุเหล็กแล้ว ยังมีสรรพคุณใช้เป็นสมุนไพรรักษาโรคบางชนิดอีกด้วย หมอแผนโบราณของไทยถือว่าผักกระเฉดมีรสจืด เป็นยาเย็น และมีฤทธิ์ฟาดเสมาน ถือกันว่าเป็นของถอนฤทธิ์ยาอื่น ๆ ให้เสื่อมคุณภาพลง จึงไม่ควรให้คนไข้กินร่วมกับยารักษาโรคอื่น ๆ ในตำราแพทย์แผนโบราณ กล่าวถึงสรรพคุณของผักกระเฉดว่า ดับพิษร้อน ถอนพิษผิดสำแดง บำรุงน้ำนมเจริญอาหาร เป็นต้น

ผักกระเฉดชะลูดน้ำ เป็นภูมิปัญญาไทยในการนำเอายอดผักกระเฉดมาทำชะลูดน้ำเพื่อให้ได้ผลผลิตที่กรอบอร่อย เป็นที่ต้องการของตลาด และสามารถส่งออกไปจำหน่ายยังต่างประเทศได้

จุดเริ่มต้นอยู่ที่หมู่บ้านริมแควหุมนาน อำเภอกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี ที่เกิดปัญหาอุทกภัยเกือบทุกปี เกษตรกรส่วนใหญ่ทำการเกษตรและปลูกผักกระเฉดไว้ขายส่งในตลาดท้องถิ่น ต่อมาน้ำได้เข้าท่วมแปลงปลูกผักกระเฉดจนน้ำเสียหาย เมื่ออยู่ในสภาพนั้นนานเข้าๆ ปลูกขาวๆ ที่ติดกับลำต้นของผักกระเฉด หรือที่เรียกว่า "นม" จะเปื่อยแล้วหลุดออก มีผักกระเฉดบางส่วนชะลูดน้ำขึ้นมา เกษตรกรจึงนำไปขายที่ตลาด พบว่าได้ราคาดี เนื่องจากรสชาติอร่อยและกรอบมากกว่าผักกระเฉดแบบเดิม จึงหันมาปลูกผักกระเฉดชะลูดน้ำกันอย่างแพร่หลาย



การทำผักกระเจตชะลูดน้ำควรปลูกในแหล่งน้ำสะอาด มีการไหลเวียนจะทำให้ผักกระเจตชะลูดน้ำได้ดี การปลูกผักกระเจตชะลูดน้ำทำให้เกษตรกรมีรายได้มากกว่าการปลูกผักกระเจตแบบเดิมสามารถทำเป็นอาชีพหลักของเกษตรกรได้ ผักกระเจตชะลูดน้ำสามารถทำได้ตลอดปี ยกเว้นหน้าหนาวอดจะไม่ค่อยออกเนื่องจากสภาพอากาศที่เย็น

การเตรียมพื้นที่ปลูกผักกระเจตเริ่มจากการหาพื้นที่ที่มีคันดินกั้นน้ำได้สูงประมาณ 1 เมตร ทำการไถตะ 1 ครั้ง แล้วตามด้วยไถแปรหรือคราดอีก 1 ครั้ง แล้วยังต้องเตรียมแปลงพันธุ์ดังนี้

1. ซึ้อพันธุ์ผักกระเจตที่มีปอดยาวประมาณ 1 เมตร
2. นำมามัดรวมกันประมาณ 10 ยอด
3. นำผักกระเจตมามัดกับหลักไม้ไผ่ยาวประมาณ 1.5 เมตร
4. ระยะห่างระหว่างกอ 2 เมตร
5. ใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 16-8-8 ปริมาณ 15 กิโลกรัม/ไร่ รวมกับปุ๋ยคอก และปุ๋ยชีวภาพ

วิธีการปลูก/ระยะปลูก

1. คัดเลือกยอดผักกระเจตที่มีความสมบูรณ์จากแปลงพันธุ์ นำมามัดรวมกันให้ได้กัลละ 10-15 ยอด นำยอดที่มัดรวมกันแล้วผูกกับหลักไม้ไผ่
2. นำหลักไม้ไผ่ที่มียอดผักกระเจตผูกติดอยู่ไปปักในแปลงที่จะทำชะลูดน้ำ ปักให้จมน้ำลึกประมาณ 1.5 เมตร ระยะห่างระหว่างหลักไม้ไผ่ประมาณ 50-60 ซม. ทั้งไว้ 2-3 คั่น โดยปักให้ห่างจากพื้นดินประมาณ 20 ซม.

วิธีการเก็บผลผลิต

เมื่อครบกำหนดนำผักกระเจตที่กตน้ำไว้ขึ้นมามาตัดแต่งทำความสะอาด ให้

ยาวประมาณ 50-70 ซม. ส่งขายได้ราคาดี



ที่มา

สถาบันสร้างเสริมนวัตกรรมภูมิปัญญาเศรษฐกิจพอเพียง กรมส่งเสริมการเกษตร
“นวัตกรรมภูมิปัญญาเศรษฐกิจพอเพียงองค์ความรู้ของเกษตรกรและชุมชน”, 2552

<http://www.safetybio.agri.kps.ku.ac.th/>

ภาพประกอบจาก

เฟสบุ๊คผักกระเจตชะลูดน้ำ ของฝากจาก
กบินทร์บุรีและ

<http://www.doctor.or.th>

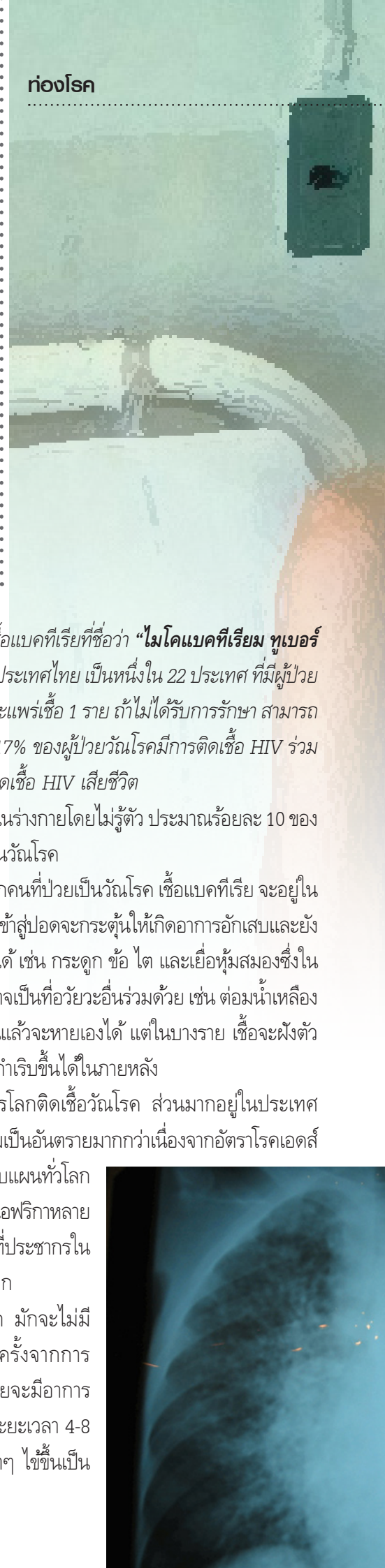
วัณโรค เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่ชื่อว่า “ไมโคแบคทีเรียม ทูเบอร์คูโลซิส” (*Mycobacterium tuberculosis*) ประเทศไทย เป็นหนึ่งใน 22 ประเทศ ที่มีผู้ป่วยวัณโรคมากติดอันดับโลก” ผู้ป่วยวัณโรคระยะแพร่เชื้อ 1 ราย ถ้าไม่ได้รับการรักษา สามารถทำให้คนรอบข้างติดเชื้อได้ 10 -15 คนต่อปี 17% ของผู้ป่วยวัณโรคมีการติดเชื้อ HIV ร่วมด้วย และวัณโรคเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ติดเชื้อ HIV เสียชีวิต

1 ใน 3 ของคนไทยมีเชื้อวัณโรคอยู่ในร่างกายโดยไม่รู้ตัว ประมาณร้อยละ 10 ของผู้ที่มีเชื้อวัณโรคในร่างกายจะมีโอกาสป่วยเป็นวัณโรค

วัณโรคแพร่กระจายไปในอากาศจากคนที่ป่วยเป็นวัณโรค เชื้อแบคทีเรีย จะอยู่ในละอองน้ำลาย จากการไอจาม เมื่อเชื้อวัณโรคเข้าสู่ปอดจะกระตุ้นให้เกิดอาการอักเสบและยังสามารถส่งผลกระทบต่อส่วนอื่นของร่างกายได้ เช่น กระดูก ข้อ ไต และเยื่อหุ้มสมองซึ่งในผู้ใหญ่มักจะพบส่วนใหญ่มักเป็นปอด ในเด็กอาจเป็นที่อวัยวะอื่นร่วมด้วย เช่น ต่อมทอนซิล เยื่อหุ้มสมอง กระดูก ผู้ป่วยบางรายติดเชื้อนี้แล้วจะหายเองได้ แต่ในบางราย เชื้อจะฝังตัวอยู่ในร่างกาย รอเวลาให้ร่างกายอ่อนแอก็จะกำเริบขึ้นได้ในภายหลัง

คาดกันว่าหนึ่งในสามของประชากรโลกติดเชื้อวัณโรค ส่วนมากอยู่ในประเทศกำลังพัฒนา เพราะระบบภูมิคุ้มกันมีแนวโน้มเป็นอันตรายมากกว่าเนื่องจากอัตราโรคเอดส์ที่สูงกว่า การกระจายของวัณโรคไม่ได้เป็นแบบแผนทั่วโลก ราว 80% ของประชากรในประเทศเอเชียและแอฟริกาหลายประเทศให้ผลบวกเมื่อทดสอบผิวหนัง ขณะที่ประชากรในสหรัฐอเมริกาเพียง 5-10% เท่านั้นที่ให้ผลบวก

อาการของวัณโรคในระยะเริ่มแรก มักจะไม่มีอาการอะไรที่เป็นที่น่าสังเกตเด่นชัด บางครั้งจากการเอกซเรย์จะพบรอยแผลในปอดก่อนที่ผู้ป่วยจะมีอาการเสียด้วยซ้ำไป และอาการไข้มักจะเกิดขึ้นในระยะเวลา 4-8 สัปดาห์ หลังจากได้รับเชื้อไข้ที่เป็นก็เป็นไข้ต่างๆ ไข้ขึ้นเป็น



วัณโรค

เวลา เช่น เวลาที่คนอ้วนหมักของร่างกายที่เพิ่มขึ้นในโรคนี้ไม่มาก ดังนั้นบางคนก็รู้สึกตัวเสียดด้วยซ้ำไปว่ามีไข้ อาจจะมีไข้เพียงหนึ่งหรือสองครั้งเวลากลางคืนเท่านั้น ส่วนอาการอื่นๆ ที่พบได้ก็คืออาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ร่างกายผอมลง ซึ่งกว่าจะผอมก็แปลว่าเป็นวัณโรคมานานแล้ว มีไม่น้อยที่ผู้ป่วยยังคงมีน้ำหนักคงเดิม

นอกจากนี้ก็มีอาการไอ ซึ่งผู้ป่วยมักจะเข้าใจว่าเป็นอาการไอที่เกิดขึ้นเป็น “ธรรมดา” เพราะสูบบุหรี่ เสมหะที่ออกมาไม่มีกลิ่น สีออกเขียวหรือเหลือง อาการไอเป็นเลือดในระยะแรกอาจจะเป็นเพียงเลือดที่ออกมาพร้อมกับเสมหะเป็นสายๆ เท่านั้นเอง เมื่อเกิดโพรงในปอดจึงจะมีเลือดออกมาเป็นลิ่มๆ

ผู้ป่วยวัณโรคในผู้ใหญ่ส่วนใหญ่จะเคยติดเชื้อมาในวัยเด็ก ปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้ผู้ติดเชื้อเกิดมีอาการของโรคได้แก่ การติดเชื้อในวัยทารก และในวัยหนุ่มสาว การสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ (ได้รับเชื้อเพิ่มขึ้น) ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องโดยเฉพาะการติดเชื้อ HIV ผู้ติดยาเสพติด และโรคขาดสารอาหาร

เด็กมักจะได้รับเชื้อจากผู้ใหญ่ที่เป็นวัณโรคระยะแพร่เชื้อ โดยเชื้อจะออกมาจากการไอ จาม ทำให้เชื้อกระจายในอากาศ ในห้องที่ทึบอับแสง เชื้อวัณโรคอาจมีชีวิตอยู่ได้ถึง 1 สัปดาห์ ถ้าเสมหะที่มีเชื้อลงสู่พื้นที่ไม่แห้งแดดส่อง เชื้ออาจอยู่ได้ในเสมหะแห้งได้นานถึง 6 เดือน เชื้อจะกระจายอยู่ในอากาศ และเข้าสู่ร่างกายทางการหายใจเอาเชื้อเข้าไป บางครั้งเชื้ออาจผ่านจากแม่ไปยังลูกในท้องโดยผ่านทางรกได้

ผู้ที่ติดเชื้อแต่ไม่มีอาการ และตรวจไม่พบวัณโรคในปอดโดย X-rays จะทราบว่าติดเชื้อวัณโรคได้โดยการทดสอบทูเบอร์คิวลินจะให้ผลบวก

การทดสอบทูเบอร์คิวลิน (Tuberculin skin test หรือเรียกย่อว่า TST) หรือ ชื่อเต็ม คือ Mantoux tuberculin skin test เป็นวิธีการตรวจวิธีหนึ่งว่า บุคคลนั้นๆ น่าจะ

ติดเชื้อวัณโรค หรือ ไม่ โดยการฉีดยาซึ่งเป็นโปรตีน เป็นสารสกัดจากเชื้อวัณโรค (Mycobacterium tuberculosis) เรียกว่า พีพีดี (PPD, Purified Protein Derivative) ขนาดประมาณ 0.1 มิลลิกรัม เข้าชั้นใต้ผิวหนังในบริเวณท้องแขน หลังจากนั้น 48-72 ชั่วโมง กลับมาให้แพทย์ ตรวจรอยฉีดยา ซึ่ง ถ้าบริเวณฉีดยา มีลักษณะบวม นูน ค่อนข้างกลม อาจจะมีสีแดง หรือไม่มีก็ได้ มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ตั้งแต่ 10 มิลลิเมตรขึ้นไป แสดงว่า บุคคลนั้นน่าจะติดเชื้อวัณโรค (ทางแพทย์เรียกว่า การตรวจให้ผลบวก ถ้าอาการบวม น้อยกว่า 10 มิลลิเมตร แสดงว่า ไม่น่าติดเชื้อ ซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า การตรวจให้ผลลบ)



ที่มา

<http://th.wikipedia.org>, <http://drcarebear.exteen.com>, <http://www.siamhealth.net>, <http://www.ddc.moph.go.th>

<http://haamor.com>, <http://www.thaihealth.or.th>

ผู้ป่วยโรค กับการดูแลตนเอง

การรักษาโรคส่วนใหญ่มักจะต้องให้การรักษาด้วยยา 4 ชนิดพร้อมกัน และต้องรับประทานยาตามแพทย์แนะนำ นานอย่างน้อย 6 เดือน แต่ถ้าเกิดเป็นเชื้อโรคชนิดที่ื้อยา อาจจะต้องใช้ยาถึง 6 ชนิดว่าโรคจะต้องใช้เวลาในการรักษา ระยะสั้นที่สุด 6 เดือน ยาวที่สุด 1 - 2 ปี การปฏิบัติตนสำหรับผู้ป่วยที่เป็นวัณโรค และสิ่งที่ผู้ดูแลต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ

1. ผู้ป่วยต้องกินยาตามชนิดและขนาดที่แพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอจนครบ กำหนดหลังกินยาไประยะหนึ่ง อาการต่างๆ ไปจะดีขึ้น อย่าหยุดกินยาเด็ดขาด

2. ผู้ป่วยต้องงดสิ่งเสพติดทุกชนิด เช่น เหล้า บุหรี่ ฯลฯ

3. ผู้ป่วยและผู้ดูแลต้องสวมผ้าปิดจมูก หรือหน้ากาก เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่นและหมั่นเปลี่ยนผ้าปิดจมูกที่สวม บ่อยๆ เพราะผ้าปิดจมูกเอง ก็เป็นพาหะได้เช่นกัน

4. บ้วนเสมหะลงในภาชนะ หรือกระป๋องที่มีฝาปิดมิดชิด แล้วนำไปทำลายด้วยการเผาหรือต้มน้ำเดือด 5-10 นาที

5. ในระยะ 2 เดือนแรกหลังจากเริ่มการรักษา ผู้ป่วยควรแยกห้องนอน และนอนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ให้แสงแดดส่องถึงและหมั่นนำเครื่องนอนออกตากแดด

6. ควรแยกสำรับ ถ้วยชาม เสื้อผ้า แยกใช้ แยกซัก แยกล้างและต้องนำไปตากแดดเพื่อฆ่าเชื้อโรค

7. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้ทุกชนิด เช่น เนื้อสัตว์

โดยเฉพาะเนื้อปลา นม ไข่ ผัก และผลไม้

8. หลีกเลี่ยงการใช้ยาคุมกำเนิด ชนิดรับประทาน เนื่องจากอาจเกิดปฏิกิริยาระหว่างยาคุมกำเนิดกับยารักษาวัณโรค

9. ไม่เที่ยวในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด เพราะอาจนำเชื้อไปแพร่ให้ผู้อื่น หรือ ติดเชื้อโรคจากผู้อื่นเข้าสู่ร่างกายเพิ่มเติม

10. ผู้ป่วยควรนอนกลางวันอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง เพื่อนำโปรตีนจากอาหารเข้าไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

11. ผู้ดูแลควรล้างมือบ่อยๆ

การป้องกัน

1. ถ้ามีอาการผิดปกติที่น่าสงสัยว่าเป็นวัณโรค เช่น ไอเรื้อรัง 2 สัปดาห์ขึ้นไป มีไข้ต่ำๆ โดยเฉพาะตอนบ่ายๆ หรือ ค่ำๆ เจ็บหน้าอก เหนื่อยหอบ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ควรรีบไปรับการตรวจรักษา โดยการเอกซเรย์ปอด ตรวจเสมหะ

2. รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่

3. ใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร

4. หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค เช่น การสำล่อนทางเพศ เพื่อป้องกันการติดเชื้อเอดส์ เพราะจะทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายเสื่อมลง มีโอกาสที่จะป่วยเป็นวัณโรค จะได้รับการรักษาก่อนที่จะลุกลามมากขึ้น

5. ควรตรวจร่างกายโดยการเอกซเรย์ปอดหรือตรวจเสมหะ (AFB) อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ถ้าพบว่าเป็นวัณโรค จะได้รับการรักษาก่อนที่จะลุกลามมากขึ้น

6. คนที่สัมผัสโรค ผู้อยู่ใกล้ชิดในบ้านเดียวกับผู้ป่วยทุกคน ควรไปให้แพทย์ตรวจ อาจต้องกินยาป้องกันวัณโรค

7. นำเด็กๆ ไปฉีดวัคซีน บี ซี จี เพื่อเพิ่มความต้านทานของร่างกายต่อเชื้อวัณโรค อายุที่เหมาะสมที่สุดในการฉีดวัคซีน บี ซี จี คือตั้งแต่เด็กแรกเกิดจนถึง 1 ปี และจะได้รับการฉีดซ้ำอีก 1 ครั้ง ในช่วงเด็กเข้าโรงเรียนปีแรก



ที่มา

<http://th.wikipedia.org>

<http://drcarebear.exteen.com>

<http://www.siamhealth.net>

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

<http://www.bangkokhealth.com>

เร็วๆ นี้ถ้าใครได้ดูรายการเรื่องเล่าเช้านี้ จะมีอยู่ช่วงหนึ่งที่นำคลิปต่างๆ มาออกอากาศ คลิปที่ว่าก็คือคลิปรูปปั้นเทพเจ้าอียิปต์โบราณ **เนบ-เซนู** ในพิพิธภัณฑ์แมนเชสเตอร์ ในเมืองแมนเชสเตอร์ ประเทศอังกฤษเคลื่อนที่ด้วยการหมุนตัวเอง 180 องศา ทั้งๆ ที่มันถูกจัดวางอยู่บนชั้นกระจก ในตู้จัดแสดง ที่มีกุญแจคล้องเรียบร้อย เดือนกุมภาพันธ์ นายแคมป์เบล ไพรซ์ ภัณฑารักษ์ของพิพิธภัณฑ์ผู้ถือกุญแจเปิดตู้จัดแสดงเพียงผู้เดียวเป็นผู้ที่สังเกตเห็นความผิดปกตินี้

รูปปั้น เนบ-เซนู ที่เคยหันหน้าออกทางด้านหน้าตู้ให้กับผู้ชม กลายเป็นหันด้านหลังให้กับผู้ชม ราวกับต้องการแสดงให้เห็นจารึกด้านหลัง ที่ขอให้มีการบวงสรวง บัดพลีที่ประกอบด้วย ขนมปัง เบียร์ วัว และ เบ็ดไก่ ให้ผู้ที่เดินทางมาเยือนพิพิธภัณฑ์ยังงั้น

แรกๆ ไพรซ์ไม่คิดอะไรมากมาย ไขกุญแจเปิดตู้แล้วก็หันด้านหลังรูปปั้น เนบ-เซนู กลับไปเหมือนเดิม แต่พอวันรุ่งขึ้นมันก็หันหลังกลับไปใหม่ ก็เลยอด



รันทนไม่ได้ ติดตั้งกล้องวิดีโอที่บันทึกภาพการเคลื่อนไหวที่ละเอียดที่ละน้อยเอาไว้ ระหว่างวันที่ 3-8 เมษายน เมื่อนำมาเปิดดูก็พบว่า รูปปั้น เนบ-เซนู ค่อยๆ เคลื่อนที่เองในลักษณะทวนเข็มนาฬิกาจนในที่สุดก็หันหน้าเข้าผนัง หันด้านหลังออกให้กับผู้ชมด้วยตัวเองจริงๆ ที่น่าสนใจก็คือ มันจะหมุนในตอนกลางวัน และหยุดนิ่งในตอนกลาง

คืน

ไพรซ์ไม่เชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นอิทธิฤทธิ์ของคำสาปฟาโรห์ แต่ก็มองหาเหตุผลที่เป็นวิทยาศาสตร์ไม่ออกจริงๆ ว่ามันเป็นไปได้อย่างไร? จนกระทั่งไบรอัน ค็อกซ์ นักฟิสิกส์ ชาวอังกฤษ บอกกับไพรซ์ ว่า เชื่อว่าน่าจะเกิดขึ้นจากการสั่นสะเทือนเบาๆ จากการเดินของผู้ที่เข้ามาเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ ทำให้ฐานของรูปปั้นที่ทำด้วยหินทรายอายุกว่าสองร้อยปี ซึ่ง

เรื่องเหลือเชื่อ

ไม้เหลือเชื่อ

ไม่ได้แนบสนิทอยู่กับพื้นกระจกที่เป็นชั้นวางอยู่ก่อนแล้วค่อยๆ ขยับหมุนไปตามแรงสั่นสะเทือนดังกล่าว

พอล โตเซอร์ตี นักวิทยาศาสตร์อาวุโสของสถาบันเอ็กซ์โพลราทอเรียม ในนครซานฟรานซิสโก เชื่อในทำนองคล้ายๆ กันกับที่ ไบรอัน ค็อกซ์ อธิบายเอาไว้ เปรียบเทียบให้เห็นชัดเจนขึ้นว่าเป็นทำนองเดียวกันกับตอนที่เราใช้เครื่องปั่นบนเคาน์เตอร์ครัวแล้วแก้วกาแฟที่อยู่ใกล้ๆ เกิดหมุนเคลื่อนตัวไปนั้นแหละ

ส่วนที่เมื่อหมุนจนครบ 180 องศาแล้วหยุดนิ่งนั้น โตเซอร์ตี เชื่อว่าเป็นเพราะด้านหนึ่งของรูปปั้นมีน้ำหนักกว่าอีกด้านหนึ่งอยู่เล็กน้อย แต่พอหมุนจนครบรอบแล้ว ฐานที่ไม่เรียบของรูปปั้นทำให้น้ำหนักที่ไม่เท่ากันดังกล่าวได้สมดุลพอดี รูปปั้นจึงได้หยุดนิ่งอยู่กับที่ แล้วที่มันเคลื่อนไหวเฉพาะในตอนกลางวัน ก็เป็นเพราะแรงที่ทำให้ชั้นกระจกที่วางสั่นสะเทือนนั้นเกิดขึ้นจากผู้ชมแล้ว ยังมีรายงานว่าถนัดด้านนอกกับรถไฟที่ผ่านบริเวณนั้นในตอนกลางวันอีกด้วย

สรุปได้ชัดเจนว่า ไม่ใช่เรื่องเหนือธรรมชาติ! ไม่ต้องหาเบ๊หาห่วย!



ที่มา

หน้า 9,มติชนรายวัน ฉบับวันพุธที่ 26

มิถุนายน 2556

<http://www.cbsnews.com>

แม่ ที่ฉันไม่เคยลืม.....

“และเราได้สั่งการแก่นุชย์เกี่ยวกับบิดา มารดาของเขา โดยที่มารดาของเขาได้อุ้มครรภ์เขาอ่อนเปลี้ยลงครั้งแล้วครั้งเล่า และการหย่านมของเขาในระยะเวลา 2 ปี เจ้าจงขอบคุณข้า และบิดา

มารดาของเจ้า...” บทลูกมาน โองการที่ 14
“มารดาของเขาได้อุ้มครรภ์เขาด้วยความเหนื่อยยาก และได้คลอดเขาด้วยความเจ็บปวดและการอุ้มครรภ์เขาและการหย่านมของเขาในระยะเวลา 30 เดือน...” บทอัลอะฮ์กัฟ โองการที่ 15

จากอัล-กูรอ่านข้างต้นคือสภาพความเหนื่อยยากและความเจ็บปวดขณะที่แม่ตั้งครรภ์ จนกระทั่งคลอดลูก ฉันได้อ่านโองการอัล-กูรอ่านที่เกี่ยวกับแม่หลายครั้ง ยิ่งอ่านมากเท่าใดก็ทำให้ฉันคิดถึงแม่มากเท่านั้น ขณะเดียวกันก็เสียใจที่ขณะที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ บางครั้งฉันก็ไม่เชื่อ

ฟังในคำตักเตือนของท่าน บางครั้งฉันก็เถียงท่าน และบางครั้งก็คิดว่าท่านเข้ามายุ่งเรื่องส่วนตัวฉันมากเกินไป ไม่ปล่อยให้ฉันเป็นตัวของตัวเอง ฯลฯ

ฉันยังจำได้ถึงความเหนื่อยยากเจ็บปวดขณะที่แม่ตั้งครรภ์และขณะที่ท่านคลอดน้องๆ หลังจากคลอดแม่ต้องอยู่ไฟโดยใช้ไฟชุดพันรอบมดลูกเป็นแรมเดือน ร้อนแล้วร้อนเล่า แม่ก็ต้องอดทนเพื่อให้มดลูกแห้ง (ตามความเชื่อของคนโบราณ) เมื่อแม่แข็งแรงขึ้นแม่ก็ต้องทำงานบ้านนอกจากการให้นมและดูแลลูก ในบางครั้งแม่ก็ต้องแบกรับอารมณ์ของพ่อที่เหน็ดเหนื่อยกับการทำงานหนักเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว โดยที่ไม่เคยบรีปากว่า

พ่อให้เสียหาย อย่างดีก็ได้แต่แอบไปนั่งร้องไห้เพื่อบรรเทาความเครียดนอกจากนั้นแมื่อยังต้อง

MOM

เป็นกังวลและเครียดกับลูกยามเมื่อลูกประสบปัญหาชีวิต แต่แม่ก็ไม่เคยซ้ำเติมลูก ตรงกันข้าม แม่กลับเป็นคนคอยให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือลูกทุกอย่างเท่าที่แม่จะให้ได้

แมื่อยอมลำบาก เพื่อปลดเปลื้องความทุกข์ของลูก บางคืนแม่นอนไม่หลับด้วยความกังวลในปัญหาของลูก จนบางครั้งแม่ต้องเจ็บป่วย แต่ก็ไมื่อยอมบิปากบอกลูก ด้วยเกรงว่าจะไปเพิ่มปัญหาให้แก่อีก

จนแม่แก่ตัวลง แม่ก็ต้องประสบกับโรคร้าย พวกเราทุกคน ได้พยายามรักษาแม่ในทุกวิธีที่จะทำได้ เพื่อให้แม่หายและอยู่กับพวกเราไปอีกนานๆ แต่ในที่สุดก็รังชีวิตแม่ไว้ไม่ได้ ฉันยังจำได้ดีถึงความห่วงใยของแม่ที่มีต่อพวกเรา ขณะที่แม่นอนเจ็บอยู่แม่ได้เตือนพวกเราให้รักใคร่ปรองดองกัน ให้ยึดมั่นในหลักการของศาสนา

“จงรักษาการละหมาดให้ครบอย่าได้ทิ้งละหมาดเป็นอันขาด และละหมาดสุนัตให้มากๆ จงถือศีลอดให้ครบถ้วนสมบูรณ์ จงจ่ายซะกาตเมื่อมีเงินถึงเกณฑ์กำหนด และจงไปทำฮัจญ์เมื่อมีความสามารถ จงมีความอดทนอดกลั้นเมื่อประสบกับปัญหา

อย่าทอดทิ้งกันและช่วยเหลือกันยามที่พี่น้องคนใดประสบกับปัญหาชีวิต
อย่าตัด



สัมพันธ์ทางเครือญาติ จงทำหน้าที่สามีและภรรยาที่ดีตามหลักการของศาสนา”

ฉันยังจำได้อีกเมื่อครั้งที่แม่มีอาการทรุดหนัก ต้องอยู่ห้อง I.C.U. หมอไม่ให้พวกเราเฝ้า แต่พวกเรา ก็โกหกแม่ว่าไม่ต้องเป็นห่วงพวกเราจะนอนเฝ้าแม่อยู่นอกห้อง แม่กลับเป็นห่วงพวกเราและพูดขึ้นมาว่า “แล้วยุ่งมันไม่หามไปเทร่อ” ทำให้พวกเราถึงกับร้องไห้โฮออกมา ด้วยความซาบซึ้งในความห่วงใยของแม่ที่มีต่อพวกเรา แม่อยู่ในช่วงที่แม่กำลังจะจากพวกเราไป จึงขอเชิญชวนลูกๆ ทั้งหลาย ให้หันกลับมาทำความดีต่อพ่อแม่ขณะที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ อย่าให้ท่าน

ต้องกลุ้มใจและเสียใจเพราะเรา เพื่อพวกเราจะได้ไม่เสียใจในภายหลัง

“โอ้พระผู้อภิบาลของเรา ขอพระองค์ทรงอภัยโทษให้แก่ข้าพระองค์ และแก่บิดามารดาของข้าพระองค์ และแก่บรรดาผู้ศรัทธาต่อพระองค์ ในวันที่การสอบสวนจะมีขึ้น” บทอับรอฮีม โองการที่ 41





ผมเป็นหนึ่งในสองของผู้ที่ได้รับการคัดเลือกจากแผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย (สสม.) ให้ได้มีโอกาสเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างภาวะการนำเพื่อสร้างความเป็นธรรมทางสุขภาพ (นธส.) ซึ่งเป็นหลักสูตรหนึ่งในการสร้างและพัฒนาบุคลากรของแผนงานฯ ต่างๆ ที่ทำงานอยู่ภายใต้สำนัก 9 ของ สสส. โดยมีเป้าหมายเพื่อ “เสริมสร้างภาวะการนำที่มีความสุขและความสมดุลในงานและชีวิต ที่ขับเคลื่อนด้วยพลัง กระบวนทัศน์และจิตวิญญาณ เพื่ออำนาจให้เกิดปัจจัยทางสังคมและสภาวะแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างความเป็นธรรมทางสุขภาพในประชากรกลุ่มเฉพาะ” โครงการฯ ใช้เวลาดำเนินงานทั้งหมดหนึ่งปีกับ หก เดือน ประกอบด้วย 7 หลักสูตรรวมถึงโครงการปฏิบัติการ

มีหนึ่งหลักสูตรที่ถูกกำหนดดูงานที่ประเทศอินเดีย คือหลักสูตร ที่ 4 ชื่อ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างความเหลื่อมล้ำไปสู่ความเท่าเทียมและความเป็นธรรมในสังคม พวกเรามาถึงประเทศอินเดียโดยเริ่มจากเมืองมุมไบ หลังจากพักผ่อนนอนหลับ เช้าวันแรก ทางโครงการฯ ได้พาพวกเราทั้งหมด 40 ชีวิต ไปดูขบวนการทำงานของกลุ่มชุมชนชาวพุทธดาลิต (จัณฑาล)

เกร็ดเล็กน้อย

จากการดูงานที่อินเดีย

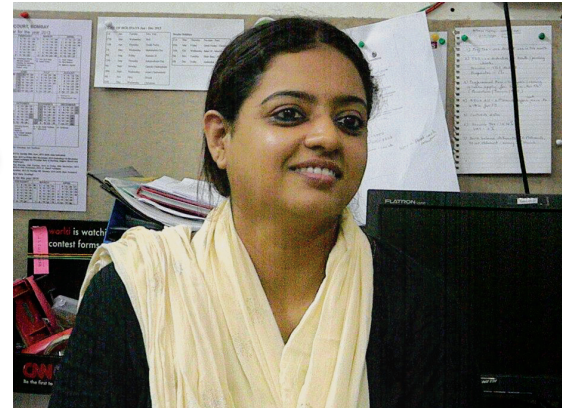
ซึ่งเป็นกลุ่มไม่มีวรรณะ เป็นกลุ่มที่ห้ามแตะต้องยุ่งเกี่ยวและมีตราปาก ส่วนคำว่าดาลิต หมายถึง “ผู้ที่ถูกคนในชนชั้นทางสังคมที่เหนือกว่าตั้งใจเหยียบย่ำทำลาย” ด้วยโครงสร้างทางสังคมในวัฒนธรรมของอินเดียเช่นนี้ จึงเสี่ยงต่อการถูกกีดกัน ลดทอนความเป็นมนุษย์ ถูกดูถูก และต้องเผชิญความรุนแรงอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

ที่เมืองมุมไบ ในวันที่ สอง พวกเราแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ผมเลือกไปดูงานที่ Majlis (ศูนย์กฎหมายมาจีลิส) เป็นองค์กรการศึกษาและเสริมพลังผู้หญิงเกี่ยวกับสิทธิทางกฎหมายของสตรี และนักเคลื่อนไหวชาวมุสลิม ที่ทำงานเพื่อส่งเสริมสิทธิของผู้หญิงมุสลิม ทำงานเชื่อมโยงกับเหยื่อของความ

รุนแรง รวมทั้งผู้พิพากษา ตำรวจ ทนายความ ผู้ให้คำปรึกษา และนักสังคมสงเคราะห์ เพื่อช่วยให้พวกเขาปกป้องสิทธิของผู้หญิงได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสร้างวัฒนธรรมเรื่องสิทธิสตรีให้เกิดขึ้นในสังคม

เราได้พูดคุย กับ นอฮิน นักกฎหมายสาวมุสลิม ซึ่งนับได้ว่าเธอทำงานด้านกฎหมายเกี่ยวกับสตรีกรณีผู้หญิงที่ถูกฟ้องหย่า ประเด็น ที่น่าสนใจ หรือที่ผมสนใจมาก คือประเด็น การหย่า สาม ครั้งของ คนมุสลิม เธอเล่าให้ฟังว่า ตอนเมื่อเธอยังเด็กเธอได้เห็น คุณลุงของเธอ บอกหย่า กับคุณป้า ของเธอ สามครั้ง ก็ถือเป็น





หย่าจากนางไป

การหย่า 3 ครั้งในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่าสามีกล่าวกับภรรยาว่า “ฉันขอหย่าเธอ 3 ครั้ง” ในวาระโอกาสเดียวกันว่า หมายถึงเป็นการแสดงเจตนาธรรมณ์ว่าจะหย่าในต่างกรรมต่างวาระกัน 3 ครั้ง และแต่ละครั้งจะต้องรอให้ครบกำหนด (อิดตะฮฺ) กล่าวคือ 3 เดือนกับ 10 วัน (100 วัน) การหย่า จะต้องมียานนุคคฺลรับรู้ (ทั้งนี้เพื่อเปิดโอกาสให้ยานนุคคฺลได้ไกลเกลี้ยประนีประนอมทั้งสองฝ่าย)

หญิงที่อยู่อิดตะฮฺจากการหย่าที่มีสิทธิ์คืนดีได้ ต้องพักที่บ้านของสามี นางจักต้องได้รับค่าเลี้ยงดูและที่พักอาศัย เพราะนางยังมีสภาพเป็นภรรยาอยู่ และไม่อนุญาตขับไล่นางออกจากบ้านของสามี เว้นแต่นางได้ประพฤตินในสิ่งที่หยาบช้าอย่างชัดแจ้งจากคำพูด หรือการกระทำที่จะสร้างความเสียหายให้กับสมาชิกในครอบครัว

เมื่อพิจารณาจากกฎหมายอิสลามเกี่ยวกับการหย่าร้าง จะเห็นได้ว่าเป็นกฎหมายที่ละเอียดอ่อน รัดกุมครอบคลุมถึงสิทธิของทุกฝ่าย โดยเฉพาะสิทธิสตรีที่เป็นภรรยา ทว่ามักจะถูกเอาเปรียบจากบุรุษ น้าขึ้นชนนักกฎหมายหญิงมุสลิมอินเดีย กับการต่อสู้ที่เข้มแข็งเช่นนี้วัลลอฮุอะลัม



แผนงานสร้างเสริมสุขภาพ:มุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



นายฮาซัน หะยีมะเย็ง รองผู้อำนวยการศูนย์กิจกรรม สสม. ภาคใต้ตอนล่าง นายเวยูโซ๊ะ แวหะยี กรรมการศูนย์กิจกรรม สสม. ภาคใต้ตอนล่าง พร้อมคณะทำงาน เดินทางจัดกิจกรรมปอเนาะสีเขียวภายใต้โครงการเครือข่ายปอเนาะสร้างสุข โดยเมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2556 ร่วมกับโรงเรียนพัฒนาศาสตร์วิทยา ม.4 ต.โคกเคียน อ.เมือง จ.นราธิวาส ต่อมาในวันที่ 17 กรกฎาคม 2556 ร่วมกับโรงเรียนบ้านดอนวิทยามูลนิธิ 126/1 ม.4 โคกโพธิ์ จ.ปัตตานี ทั้งนี้กิจกรรมดังกล่าวได้มีการบรรยายถึงความสำคัญของการรักษาความสะอาดและสิ่งแวดล้อม อีกทั้งยังได้มีการปลูกต้นไม้ 100 ต้น ในบริเวณสถาบันศึกษาปอเนาะ และรณรงค์ส่งเสริมในด้านการรักษาความสะอาดและสิ่งแวดล้อมในบริเวณโรงเรียนและชุมชน



คณะทำงาน

สำนักงานส่วนกลาง อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทรศัพท์ 02-2186193 โทรสาร 02-2186194

รศ.ดร.อัครา คานติกานันท์	ผู้จัดการแผนงานฯ
นายดาวุด ทับอุไร	เจ้าหน้าที่ติดตามและประเมินผล
นายบูตบิน สะมะแอ	เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ
นางสาวอุสนีย์ บุญมาเลิศ	เจ้าหน้าที่บัญชี
นางสาวลันดา ยาธีระสาส์	เจ้าหน้าที่บัญชี
นางสาวกัลยาณา วาจิ	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป
นางสาวอาบิเนห์ เตเป๊ะ	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

ศูนย์กิจกรรมภาคเหนือ อาคารโรงเรียนจิตรลักษ์ 80 ถ.หน้าวัดเกต
ช.1 ต.วัดเกต อ.เมือง จ.เชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-247367

น.ก.สมศักดิ์ อัครศักดิ์	ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายชุมพล ศิริสมบัติ	รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นางสุกฤตา วิชัยชาติ	เจ้าหน้าที่ธุรการและบัญชี



เมื่อวันที่ 30 กรกฎาคม 2556 ศูนย์
กิจกรรม สสม.ภาคใต้ตอนกลาง นำโดย
นายสุรินทร์ เหมนุกูล ผอ.ศูนย์กิจกรรมฯ
นายตอฮิสร สายสอิต รองผอ.และเจ้าหน้าที่ศูนย์
กิจกรรมฯ ได้ลงพื้นที่เยี่ยมเยียนและติดตามผล
มัสยิดที่เข้าร่วมโครงการมัสยิดปลอดบุหรี่ ในเขต
อำเภอหาดใหญ่ จ.สงขลาได้แก่มัสยิดบ้านเหนือ
มัสยิดมะห์มูดีห์ มัสยิดชาฮี มัสยิดปากีสถาน
มัสยิดหมัดยาเมาะมุสลิม มัสยิดอันคอร์ริสสุนนะห์
มัสยิดบ้านหนองทราย มัสยิดบ้านควน พร้อมมอบ
ป้ายรณรงค์ต่อต้านสิ่งมึนเมา ยาเสพติด และบุหรี่
เพื่อร่วมรณรงค์อย่างเข้มแข็ง



แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา

ศูนย์กิจกรรมภาคอีสาน 707/25 หมู่ 12 หมู่บ้านโนนม่วง
ข.อัมมอ 2 ถนนโนนม่วง-มอชอ ต.ศาลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
โทรศัพท์ 08-68513528
นายอิสรอน โสสัน ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายมุฮัมมัดซูไอบี อาแว เจ้าหน้าที่บัญชีและธุรการ
นายสุไลมาน ทมะกะ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์และติดตามโครงการ

ศูนย์กิจกรรมภาคกลาง อาคารมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย
87/2 ถ.รามคำแหง แขวง/เขตสวนหลวง กทม.10240
โทรศัพท์ 02-719-8721 โทรสาร 02-7198717
นายวีระ มินสากร ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายเชษฐา เมมัย รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นางสุนิศา อับดุลเลาะ เจ้าหน้าที่บัญชี

ศูนย์กิจกรรม สสม. ภาคกลาง จัดทำป้ายรณรงค์ต้านสิ่งมีนเมาในชุมชน โดยจัดทำป้ายรณรงค์ต้านสิ่งมีนเมา ยาเสพติดและบุหรืในชุมชน มุสลิม ตีตรึมถนนสายสำคัญทั้งในเขต กทม. และต่างจังหวัด เพื่อใช้เป็นสื่อในการช่วยรณรงค์ต่อต้านสิ่งมีนเมา ยาเสพติดและบุหรืในชุมชนมุสลิมและเพื่อให้ประชาชน เยาวชนตระหนักถึงพิษภัยของสิ่งมีนเมาและรณรงค์ลด ละ เลิกอย่างจริงจังต่อไป



เดินทาง “ชะกาดชุมชน” ที่เชียงใหม่ เมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2556 กองทุนชะกาดและบัยตุลมาลเชียงใหม่เดินทาง ไปร่วมละศีลอดกับพี่น้อง ชุมชน มัสยิดอัลฟฎิล อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ พร้อมนำชุดชะกาด ข้าวสารน้ำมัน มามอบให้ กับ พี่น้องผู้มีสิทธิรับชะกาด โดยก่อนหน้านั้นเมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม ทางคณะกรรมการกองทุนจัดประชุมวางระเบียบต่างๆ เพื่อให้เงินชะกาดทุกบาท เป็นประโยชน์ต่อสังคมคนยากคนจน และผู้มีสิทธิรับ ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ



คณะทำงาน

ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนบน 91 หมู่ ต.ท่าทองใหม่ อ.กาญจนดิษฐ์
จ.สุราษฎร์ธานี 84290 โทรศัพท์ 08-72730648
นายธวัช วงศ์อนันต์ ที่ปรึกษา
นางสาวกัญทิมา คุ้มระยา รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ

ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนกลาง อาคารมัสยิดกลางประจำจังหวัดสงขลา
ถ.ลพบุรีราเมศวร์ ต.คลองแห อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110
โทรศัพท์ 074-257371
นายสุรินทร์ เทมณกุล ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายต่อฮัตรี สายสอิด รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นางอลิษา คัมเก็บ เจ้าหน้าที่บัญชี
นางสาวอุไรพะ หวังเป็นญาบดี เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ

ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคใต้ตอนบน จัดประชุมคณะกรรมการเมื่อวันที่ 6 มิถุนายนที่ผ่านมา โดยคณะกรรมการกลุ่มที่รับผิดชอบในแต่ละกิจกรรมรายงานความคืบหน้าในส่วนของการกิจกรรมที่ดำเนินการไปแล้วต่อมาในวันที่ 29 กรกฎาคม ได้แจกพันธุ์ไม้ดอกไม้ประดับเพื่อให้ชุมชนได้อบรมพันธุ์ไม้เพื่อนำไปปรับภูมิทัศน์ในถนนสายสำคัญ และได้แจกพืชผักสมุนไพรแก่ผู้เข้าร่วมโครงการหน้าบ้านนำมองจำนวน 20 หลังคาเรือน เพื่อให้ปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้และส่งเสริมการบริโภคผักปลอดสารพิษ



กิจกรรม เกร็ดน่ารู้

ช่วงเดือนรอมฎอนที่ผ่านมา นายชูชัยมี สาเล้ง หัวหน้าศูนย์การเรียนรู้อิสลามศึกษา โรงเรียนบ้านตือระมิตรภาพที่ 172 และสมาชิกเทศบาลตำบลปาเสมัส ได้มอบอินทผลัมและโปสเตอร์ทางเลือกที่ควรปฏิบัติในการถือศีลอด ที่ สสม.ผลิตขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้ในการถือศีลอด ให้กับบุคลากรเด็กนักเรียน และชาวบ้าน ในพื้นที่มัสยิดต่างๆ ในตำบลปาเสมัส อ.สุไหงโกลลก จ.นราธิวาส



แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา

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

รศ.ดร.อิสมาแอ อาลี ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายอาซัน ะหะมีเยิง รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นางเวนิดา แวดาโอ๊ะ เจ้าหน้าที่บัญชี
นายดรออัม พันทวง เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ
นายสุกมาน กูนา เจ้าหน้าที่ติดตามผล

โรงเรียนผู้นำสุขภาวะมุสลิมไทย อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย โทรศัพท์ 02-2186193 โทรสาร 02-2186194
นายธงชัย กันพันธ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้นำ

สื่อสร้างสุขมุสลิมไทย อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทรศัพท์ 02-2186193 โทรสาร 02-2186194
นายวิรัช มัสอูดี ผู้ประสานงานสื่อสร้างสุข



ห้องข่าวมุสลิม

ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคเหนือ ได้รับการรับรองเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์

จากการที่ ศูนย์กิจกรรมภาคเหนือ ได้ขอรับรองเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ โดยคณะกรรมการรับรองมูลนิธิ สมาคม หรือองค์กรภาคเอกชน เป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ ได้ให้การรับรอง ในนามศูนย์กิจกรรมภาคเหนือ สร้างสุขมุสลิมไทย (ศน.สสม.) ที่ทำการตั้งอยู่ เลขที่ 80 ถนนหน้าวัดเกต ซอย 1 ต.วัดเกต อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ออกให้ ณ วันที่ 19 มิถุนายน 2556 ลงนามโดย นายศุภฤกษ์ หงษ์ภักดี รองปลัดกระทรวง พม.ผอ.สนง.คณะกรรมการส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคมแห่งชาติ



มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) มอบทุนการศึกษาให้เยาวชน จำนวน 9 ทุน ในระดับมัธยมศึกษา อาชีวศึกษาและอุดมศึกษา ในเขตภาคกลาง ณ ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคกลาง กทม. พร้อมด้วยผู้ปกครองเข้าร่วมในพิธีมอบทุน เมื่อวันที่ 5-6 สิงหาคม 2556 โดยมี นายวีระ มินสาคร ผอ.ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคกลาง ในฐานะหัวหน้ามูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย เป็นผู้มอบทุน นายเอนก พงษ์วิจารณ์ เลขาธิการมูลนิธิฯ และนายมนตรี ทัศนประเสริฐ อนุกรรมการกองทุน ร่วมเป็นสักขีพยาน

มุสลิมไทย
ใส่ใจโลก

Green



ใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่า



"แก๊พันโบก"



“แก๊พันโบก” เป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่ของจังหวัดอุบลราชธานี ตั้งอยู่บริเวณใกล้ๆ น้ำตกสร้อยสวรรค์ ต.นาโพธิ์กลาง อ.โขงเจียม โดยเส้นทางท่องเที่ยวแห่งใหม่นี้จะต้องล่องเรือจาก บริเวณหาดวิจิตรตรา บ้านตามุย ต.ห้วยไผ่ อ.โขงเจียม เป็นระยะทางกว่า 6 กิโลเมตร เนื่องจาก รถยนต์ไม่สามารถเข้าถึงได้

“แก๊พันโบก” เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่สวยงามเป็นแก่งหินริมแม่น้ำโขง ที่มี ลักษณะสวยงาม แสดงร่องรอยการกัดกร่อนชั้นหินโดยลำน้ำโขง เป็นรูปร่างต่างๆ นับเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่มีคุณค่าทางธรณีวิทยาที่สวยงามริมแม่น้ำโขง (คำว่า “โบก” ในภาษาถิ่นดั้งเดิมหมายถึง “แอ่ง”)

นอกจากนี้จะได้ชมวิถีชีวิตของชาวบ้านที่อาศัยอยู่ตามริมแม่น้ำโขง ทั้งสองฟากฝั่ง ไทย-ลาว ประกอบอาชีพประมง และการปลูกพืช ผัก สวนครัว ตามริมฝั่งโขงตลอดทั้งยังจะประทับใจกับทัศนียภาพริมสองฝั่งแม่น้ำโขงของฝั่งไทย และ ฝั่งลาว มีเทือกเขาและหน้าผาสูงและป่าไม้ที่ยังมีความอุดมสมบูรณ์ของทั้ง 2 ฝั่งโขงที่เรือแล่นผ่าน ตลอดระยะทางที่ผ่านจะมีโขดหิน น้อยใหญ่ ที่มีลักษณะแปลกตา

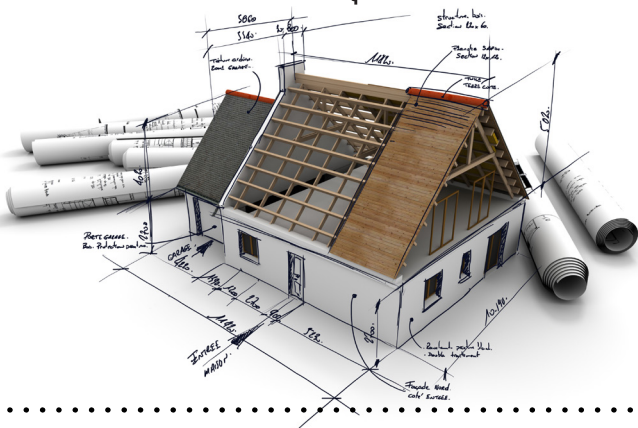
มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) ขอเชิญร่วมบริจาค

สร้างอาคารสำนักงานถาวรของมูลนิธิ

ได้ที่บัญชี “ร่วมสร้างบ้าน สสม.”

บัญชีเลขที่ 402-741990-9

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



อ่านสุขสาระที่บ้าน



ง่าย ๆ

เพียงท่านสนับสนุน
ค่าจัดส่ง
ปีละ 200 บาท

สมาชิกที่ชำระค่าจัดส่งแล้ว

หากยังไม่ได้รับหนังสือ

กรุณาแจ้งที่อยู่ใหม่พร้อมรายละเอียด

มาที่ โทรศัพท์. 02-218-6193

รายนามผู้บริจาค

เข้า กองทุนการศึกษา สสม.

ประจำปีการศึกษา 2556

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย

เพื่อทุนการศึกษา

คุณอนาغر ใจเปรม	12,000.00
คุณนภาพร ใจเปรม	8,000.00
คุณสุภาพร นิมิตรัญญ์	5,000.00
คุณอัมรา ทัพเสน	5,000.00
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	16,000.00
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	500.00

ขอเชิญร่วมบริจาค

ช่วยเหลือนักเรียนยากจน

ได้ที่ “ทุนการศึกษา สสม.”

ธ.ไทยพาณิชย์

สาขาจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย

เลขที่บัญชี 403-687420-1



การพัฒนาระบบ ไปรษณีย์...ไปรษณีย์...ไปรษณีย์...

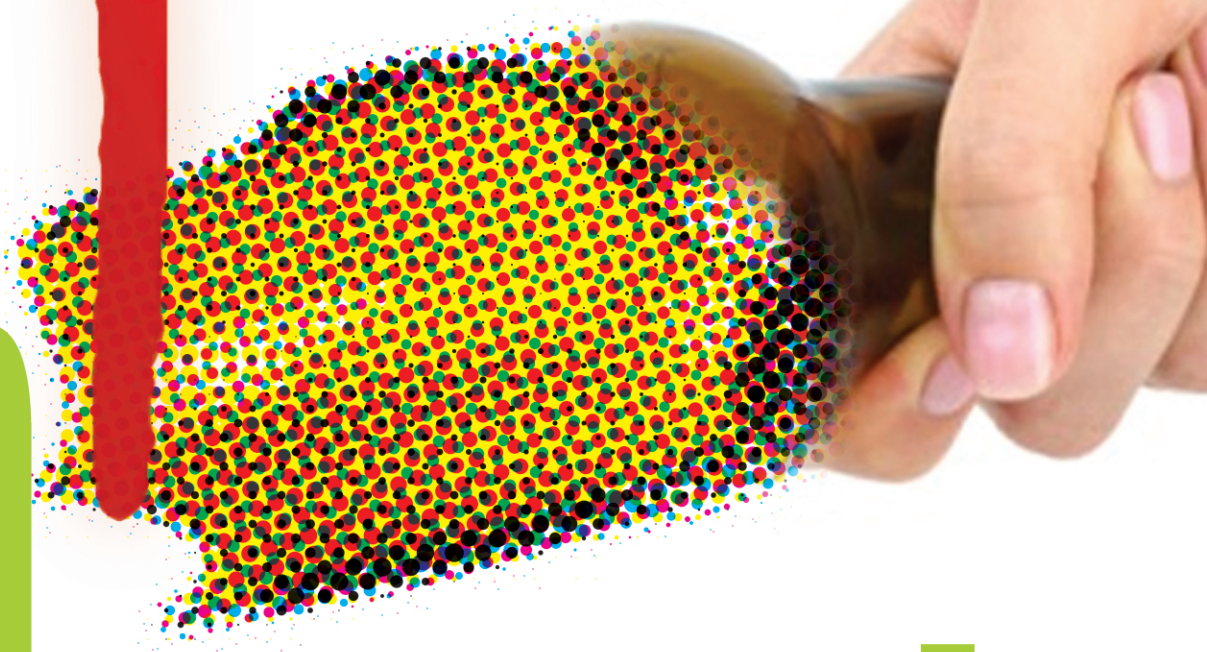


แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทยเพื่อการพัฒนา, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ สสส. สสส.



กว่าครึ่งของความรุนแรง
เกิดจาก **สุรา**...

ภัย
1



สุรา เพื่อ
ลด
ความรุนแรง



แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทยเพื่อการพัฒนา,
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

