สุขสาระ
SUKSARA

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)

ปีที่ 10 ฉบับที่ 120 ประจำเดือน ธันวาคม 2556

Content

ลาคอมรุ — 4
สนับสนุนป้ายคำเตือนขนาดใหญ่

ริมคลอง — 5
การใช้สมุนไพร อายุรเวท รักษามะเร็ง

ท่องโรค — 6
หมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท

ผู้บริโภค — 8
อาหารปนเปื้อน

รายงาน — 9
อารยะขัดขืน

อาหารกับสุขภาพ — 11
การใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร

พบหมอจินตนา — 13
ยาขับปัสสาวะ อาจทำให้เป็นตะคริว

สิ่งแวดล้อม — 13
ซุปเปอร์ไต้ฝุ่นไห่เยี่ยน..สัญญาณโลกร้อน?

ระวังภัย — 14
ขโมยข้อมูล เอทีเอ็ม

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย — 16

Design by : ro-heem

...หน้าบ้าน...

เมดาน (หน้า 21)

ปีที่ 10 ฉบับที่ 120 ธันวาคม 2556

เทคโนโลยีสมัยใหม่ทำให้คนเราได้ใกล้กันมากขึ้น วันนี้เราสามารถคุยกันข้ามทวีปได้ หรือรับรู้ข่าวสารจากอีกมุมหนึ่งของโลกได้ ทั้งภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว ผ่านจอ ผ่านโทรศัพท์ หรือเครื่องมือล้ำสมัยอื่นๆ ได้ในพริบตาเดียว

เทคโนโลยีสื่อสารคมนาคมสมัยใหม่หลากหลายชนิด ได้สร้างพฤติกรรมใหม่ให้แก่เรา เช่น การส่งข้อความ ภาพถ่าย หรือภาพเคลื่อนไหวถึงกัน บอกเล่าเรื่องราวของกันและกันในกลุ่มเพื่อนและเผยแพร่ออกสาธารณะในบางครั้ง จนเกิดประเด็นมากมายในสังคม หรือเผยแพร่จนลืมคนรอบข้าง ลืมลูก จนถึงลืมพ่อ ลืมแม่

ด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่ทำให้สามารถพูดคุยกับคนที่เราไม่รู้จัก ไม่เคยเห็นหน้าเห็นตา ไม่รู้จักหัวนอนปลายเท้า แต่ก็สามารถคุยกันได้อย่างสนิทสนม มันก็แปลกดีที่เราคุยกันข้ามประเทศ ข้ามทวีป ราวกับรู้จักกันมาเป็นแรมปี

เทคโนโลยีล้ำสมัยนี้เองที่ทำให้เราลืมนึกถึงคนใกล้ตัว คนที่เราควรห่วงและคนที่เขาห่วงเราแต่กลับไปสนใจใครก็ไม่รู้ที่เราไม่รู้จักเขาเลย จนพวกเขาเข้ามามีอิทธิพลมากกว่าคนใกล้ตัวที่รักเรา ห่วงใยเรา

วันนี้แม้บ้านใกล้กัน หรือบ้านเดียวกัน แต่คนละชั้น ที่แต่ก่อนเราแค่ป้องปากส่งเสียงดังเรียกชื่อ หรือชะโงกหน้าข้ามหน้าต่างออกไป แต่วันนี้เราไม่ทำ กลับหันไปกดไลน์ "คุย" กัน พ่อก็กระทำเช่นนี้กับแม่ และแม่ก็กระทำเช่นเดียวกันกับลูก จึงมีคำถามขึ้นว่า เทคโนโลยีทำให้เราใกล้กันหรือว่าห่างกัน

เราซื้อเทคโนโลยีสมัยใหม่ต่างๆ ด้วยเหตุผลหลากหลาย ข้อหนึ่งที่ชัดเจนแต่ไม่เป็นที่ยอมรับก็คือ เราซื้อเพราะเห็นว่าเป็นเครื่องประดับแสดงฐานะทางสังคมอย่างหนึ่ง ที่จำเป็นต้องมีเพื่อความทัดเทียมกับผู้อื่น ไม่ได้ซื้อเพราะความจำเป็นจริงๆ

เทคโนโลยีเป็นสิ่งจำเป็นที่เราต้องรู้จักเลือกใช้ แต่อย่าให้มันมาพรากความรักความห่วงใยไปจากเรา อยากจะบอกว่าวันนี้ก็ยังไม่สาย ที่เราจะใช้เวลาอยู่กับครอบครัวของเรา มากกว่านั่งอยู่หน้าจอคุยกับใครก็ไม่รู้ เราเสียเวลาไปกับใครอื่น หรืออะไรอย่างอื่น ทั้งที่เราควรจะหันมาใส่ใจความรู้สึกของคนใกล้ตัวเราให้มากขึ้น คนใกล้ตัวที่นั่งห่างจากเราไป แค่คืบเดียวเอง!

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

เพื่อให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์สูงสุด วารสารสุขสาระ ยังได้แทรกบทความและข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ให้ตระหนักถึงปัญหาทางด้านสุขภาวะ เพื่อจักได้เตรียมตัวป้องกัน

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) มุ่งเน้นในการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างจิตสำนึกในเรื่องของสุขภาวะและการพัฒนา มีเป้าหมายที่จะร่วมพัฒนาสังคมมุสลิมไทยให้มีสุขภาวะที่ดี ทั้งทางกายและใจ ให้มีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ชุมชนมุสลิมสามารถเป็นตัวอย่างหรือต้นแบบแก่สังคมไทย สนับสนุนและส่งเสริมให้มุสลิมไทยมีความรู้รอบด้าน มีศักยภาพสามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข 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 อีเมล์ offset321@gmail.com

สนับสนุนป้ายคำเตือนขนาดใหญ่บนซองบุหรี่

ขออัญเชิญพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วันที่ 4 ธันวาคม 2547 "....เห็นว่ามีการรณรงค์ให้เลิกบุหรี่ แล้วห้ามขายบุหรี่กับเด็กอายุต่ำกว่า 18 ที่จริงเด็กอายุ 50 ก็ควรจะห้าม..."(หนังสือพิมพ์แนวหน้าฉบับวันพุธที่ 18 กันยายน 2556) เพื่อจะบอกว่าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีพระบรมราโชบายที่จะรณรงค์เรื่องบุหรี่

อย่างที่ทราบกันดีว่าบริษัทยาสูบยักษ์ใหญ่ข้ามชาติได้ยื่นฟ้องกระทรวงสาธารณสุขของไทยต่อศาลปกครองกรณีประกาศให้บุหรี่ทุกยี่ห้อต้องเพิ่มขนาดภาพคำเตือนเป็นร้อยละ 85 ตั้งแต่วันที่ 2 ต.ค. 2556 เป็นต้นไป และศาลปกครองได้มีคำสั่งคุ้มครองชั่วคราว และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข นพ.ประดิษฐ สินธวณรงค์ ได้ยื่นอุทธรณ์ต่อศาลปกครองสูงสุดแล้ว

เช่นเดียวกัน ไม่นานนี้ ศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (ABAC Poll) เปิดเผยผลสำรวจ พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 36.7 สนับสนุนให้ใช้ภาพคำเตือนขนาดร้อยละ 85 ร้อยละ 35.2 เสนอให้เพิ่มภาพคำเตือนเป็นขนาดร้อยละ 100 เท่ากับว่ามีถึงร้อยละ 71.9 ที่สนับสนุนนโยบายกระทรวงสาธารณสุข ในการเพิ่มขนาดภาพคำเตือนบนซองบุหรี่

ทำไมบริษัทยาสูบจึงวิตกกังวลกับการขยายภาพคำเตือนกันนัก ผศ.ดร.กิตติ กันภัย อาจารย์ภาควิชาการสื่อสารมวลชน คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้ความเห็นว่า บริษัทยาสูบต้องการจะรักษาพื้นที่ทางการตลาด ซึ่งซองบุหรี่ถือเป็นทำเลทองที่แบ่งความสำคัญออกเป็น 4 ด้านด้วยกัน คือ

1) มูลค่าทางเศรษฐกิจ หมายถึงพื้นที่ว่างดังกล่าวมีมูลค่าในตัวหากมีการนำโฆษณาไปติดไว้ เพราะเห็นได้ชัด ยิ่งกว้างขวางเท่าไร มูลค่ายิ่งเพิ่มขึ้น

2) มูลค่าทางการตลาด โดยตราสินค้าทั้งที่เป็นภาพ ตัวอักษร ลวดลาย สีสัน ถูกประดิษฐ์ขึ้นเพื่อดึงดูดลูกค้าที่แตกต่างกันไป เช่น สีแดง หมายถึงความแรงของผลิตภัณฑ์ หรือสีน้ำเงินอาจสื่อถึงความเย็นสบาย สีทองคือความหรูหรา และสีขาวคือความอ่อนเบา เหมาะสำหรับผู้เริ่มต้น

3) มูลค่าทางการสื่อสาร ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับมูลค่าทางการตลาด หมายถึงตราสินค้า รวมไปถึงรายละเอียดอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นขนาด รูปร่าง ฯลฯ ที่ในทางวิชาการสื่อสารเรียกว่า "สัญญะ" (Sign) ที่ผู้สร้างพยายามสื่อสารไปหากลุ่มเป้าหมาย เช่นบุหรี่บางยี่ห้อ แค่ลูกค้าเห็นสีบนซองก็เดาได้ว่าเป็นยี่ห้ออะไร เป็นมูลค่าที่สะสมมาของแบรนด์สินค้านั้นๆ

"คนไทยไม่ได้จำบุหรี่เพราะตัวอักษร คนไทยจำไม่ได้เขียนไม่ถูก มันเป็นภาษาฝรั่ง แต่คนไทยจำได้จากสีครับ สีขาวกับแดงนี่แหละที่เป็น Communicate (การส่งสาร) เป็นตัวสื่อความหมาย ว่า Brand (ยี่ห้อ) นั้นคืออะไร และสี ขนาดอักษร หรืออื่นๆ ที่ใช้คำว่า Trademark (เครื่องหมายการค้า) มันเป็นตัวสร้าง Value ให้กับตัวมันเองซึ่งจะถูกสื่อสารผ่าน Sign ทั้งหลาย มันแสดงถึงคุณค่าสั่งสมของผลิตภัณฑ์ ของตัว Brand นั้นๆ" อ.กิตติ อธิบาย

และสิ่งที่ต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษก็คือเรื่องของขนาด ที่มีผลต่อการจดจำและการดึงดูดความสนใจจากผู้พบเห็น ตัวอย่างเช่น ป้ายโฆษณายิ่งใหญ่เท่าไร ค่าโฆษณาที่เจ้าของสินค้าต้องจ่ายเพื่อเช่าพื้นที่ก็ยิ่งสูงขึ้นไปด้วย

4) มูลค่าทางการเมือง เพราะการเมืองเป็นเรื่องของอำนาจ หากฝ่ายใดสามารถครอบครองพื้นที่ได้มากเท่าใด ก็เท่ากับฝ่ายนั้นเป็นผู้กุมอำนาจ

"มันเป็นเรื่องของการชิงตัวประกัน ในขณะที่รัฐไทยพยายามที่จะเปิดเผยความจริงนำเสนอสัจธรรมบนซองบุหรี่ ถ้าเราทำสำเร็จ ว่าบุหรี่มันฆ่าคนอย่างไร ผลิตภัณฑ์ยาสูบต้องถูกแยกประเภทออกไปจากสินค้าปกติ คุณจะไปผ่านทิปส์หรืออะไรก็แล้วแต่ แต่ที่สุดมันต้องไปถึงจุดนั้นให้ได้ ว่าบุหรี่มันไม่เหมือนยาสระผม สบู่ ชาเขียว มันต้องถูกออกไป แล้วต้องมีวิธีการจัดการกับการโฆษณา การทำการตลาดเป็นการเฉพาะ

ในขณะที่บริษัทบุหรี่ ก็จะพยายามที่จะปิดบังความจริงว่าบุหรี่เป็นสินค้าฆ่าคน ปิดบังความจริงโดยใช้ Graphic Design (การออกแบบต่างๆ) บนซองบุหรี่ ใช้พื้นที่บุหรี่โฆษณาสร้าง Image (ภาพลักษณ์) สร้าง Brand Loyalty (ความศรัทธาในยี่ห้อสินค้า) สร้างทุกอย่างโดยใช้พื้นที่เล็กๆ แต่มี Impact (ผลสะเทือน) ที่แรง สร้างความหมายเชิงบวก ดึงดูดโน้มน้าวโฆษณานักสูบหน้าใหม่ แล้วพยายามรักษาลูกค้าเก่าเอาไว้" อ.กิตติ กล่าวทิ้งท้าย

ที่มา -http://www.naewna.com/scoop/69041

การใช้สมุนไพร อายุรเวท รักษา มะเร็ง

การแพทย์อายุรเวทของอินเดียที่มีมาตั้งแต่สมัยก่อนพุทธกาล ระบุว่ามะเร็งเป็นเนื้องอกที่เกิดจากการอักเสบหรือไม่อักเสบก็ได้ อาจเกิดจากความไม่สมดุลของระบบ วาตะ (ระบบประสาท) ปิตตะ (ระบบโลหิตดำ) หรือเสมหะ (ระบบโลหิตแดง) หนึ่งหรือ สองระบบ เป็นเนื้องอก แต่ถ้าเกิดจากความผิดปกติของทั้งสามระบบจะกลายเป็นเนื้อร้าย

สาเหตุของการเกิดมะเร็งนั้นตำราอายุรเวทได้กล่าวถึงการบาดเจ็บของผิวชั้นที่หกที่เรียกว่า โรหิณี (epithelium) ของกล้ามเนื้อและหลอดเลือด ซึ่งเกิดจากการใช้ชีวิตที่ผิดพลาด การกินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ สุขอนามัยที่ไม่ดี และพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องอันก่อให้เกิดความไม่สมดุลของระบบในร่างกาย (dosha) นำไปสู่การเกิดเนื้องอก ในแต่ละคนเกิดมะเร็งแตกต่างกันไปแล้วแต่ปัจจัยเสี่ยงและพันธุกรรม ซึ่งทำให้แต่ละคนมีการตอบสนองต่ออาหารชนิดเดียวกันได้ต่างกัน (ขึ้นอยู่กับ dosha ของแต่ละคน)

ปัจจัยก่อเกิดมะเร็งการแพทย์อายุรเวทระบุว่ามาจากมีสิ่งกระตุ้นระบบวาตะ ระบบปิตตะ ระบบเสมหะ คือไปกินอาหารที่มีรสชาติเผ็ดจัด หวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด มันจัด การกินอาหารรสขม รสฝาด หรืออาหารแห้งมากเกินไป รวมไปถึงการมีอารมณ์โกรธ เครียด นอนกลางวัน การตากแดด หรือทำงานในที่ร้อนๆ หรืออยู่นิ่งๆ มากเกินไป นอกจากนี้ยังกล่าวถึงการกินโยเกิร์ต กินปลา เนื้อ นม ครีมมากเกินไป อีกข้อสำคัญก็คือ การขี้เกียจ ก็เป็นปัจจัยก่อมะเร็งในตำราอายุรเวท

หลักของการรักษามี 4 อย่างคือ บำรุงสุขภาพ รักษาโรค การคืนสู่สภาพปกติ จิตวิญญาณ หลักที่สำคัญคือต้องหาสาเหตุของการเจ็บป่วยที่ทำให้เกิดการขาดความสมดุลและแก้ไขส่วนขาดและลดส่วนเกิน โดยทั่วไปจะเป็นส่วนประกอบของสมุนไพรหลายๆ ชนิด ซึ่งจะเข้าไปช่วยระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายพร้อมๆ กันและบำรุงร่างกายไปด้วย

สมุนไพรสามารถออกฤทธิ์ต่างๆ ดังนี้ 1) ระงับการสร้างเส้นเลือดใหม่ 2) ยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็ง 3) ระงับการอักเสบ 4) ซ่อมแซม 5) ต้านการออกซิไดซ์ กำจัดอนุมูลอิสระ 6) ยับยั้งจุลชีพ เป็นต้น สมุนไพรต่อไปนี้ล้วนมีผลการทดสอบที่เป็นประโยชน์ต่อการรักษามะเร็ง

1. ฟ้าทะลายโจร (Andrographis paniculata) ในอินเดียใช้กันมานานรักษาไทฟอยด์ แก้อักเสบ แก้มาเลเรีย กระตุ้นภูมิคุ้มกัน สารสำคัญคือ andrographolide สามารถยับยั้งเซลล์มะเร็งได้หลายชนิด

2. มะตูม (Aegle marmelos) สารจากผลมะตูมสามารถยับยั้ง thyroid cancer และมีฤทธิ์ยับยั้งไวรัส และต้านการอักเสบ

3. บัวบก (Centella asiatica) มีสาร asiaticoside ที่ช่วยให้แผลเรื้อรังหาย ได้เร็วขึ้น เพิ่มภูมิคุ้มกัน และในบราซิลมีการใช้เพื่อรักษามะเร็งมดลูก

4. ขมิ้น (Curcuma longa) สารสำคัญคือ curcumin มีฤทธิ์ต้านการออกซิไดซ์และต้านการอักเสบที่แรง สามารถทำให้เกิดการตายของเซลล์มะเร็งหลายชนิดเช่น ผิวหนัง ลำไส้ใหญ่ กระเพาะ ลำไส้เล็ก รังไข่ และยังมีฤทธิ์ต้านไวรัส แบคทีเรียและราอีกด้วย

5. หญ้างวงช้างดอกขาว (Heliotropium indicum) อายุรเวทใช้ใบในการรักษาไข้ ลมพิษ แผล การอักเสบเฉพาะที่ กลาก ปวดข้อ (rheumatism) มีอัลคา

ลอยด์ Indicine-N-oxide ที่มีฤทธิ์ยับยั้งเนื้องอก มีการทดลองทางคลินิกในลิวคีเมียและ solid tumor

6. ว่านหางจระเข้ (Aloe vera) มีสาร aloe-emodin ที่กระตุ้น macrophage ให้กำจัดเซลล์มะเร็ง และยังมี acemannan ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ว่านหางจระเข้ช่วยกระตุ้นการเจริญของเซลล์ปกติและยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็ง

7. Rubia cordifolia พืชตระกูลเดียวกับกาแฟมีมากในอินเดียตอนใต้ สารสกัดจากพืชนี้มีฤทธิ์ต้านการออกซิไดซ์และกระตุ้นภูมิคุ้มกัน และต้านมะเร็งหลายชนิด เช่น leukemia, ascetic carcinoma, melanoma, lung and large intestinal tumour เป็นต้น

8. Withania somnifera หรือ Indian ginseng เป็น adaptogen ที่ช่วยทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ โดยผ่าน Hypothalamic Pituitary Adrenal (HPA) axis มีสารสำคัญคือ withanolide ซึ่งมีฤทธิ์เสริมภูมิต้านทาน และสามารถยับยั้งเซลล์มะเร็งผิวหนัง

9. กะเพรา (Ocimum sanctum) เป็นสมุนไพรที่ใช้ในการแพทย์โบราณหลายระบบ เช่น อายุรเวท สิดธา ยูนานิ กรีกโรมัน เป็นต้น ใช้ในระบบทางเดินอาหาร ทางเดินหายใจ หัวใจ ผิวหนัง ฯลฯ

10. ทุเรียนเทศ (Anona muricata) สาร acetogenin จากผลทำให้เซลล์มะเร็งตายได้

11. ลูกใต้ใบ/หญ้าใต้ใบ (Phyllanthus niruri/amarus) เป็นที่รู้จักว่าเป็น stonebreaker และมีการใช้แพร่หลายทั่วโลก ในระบบปัสสาวะและน้ำดี ตับอักเสบ หวัด วัณโรค และโรคจากไวรัสอื่นๆ

12. ดีปลี (Piper longum) มี piperine ซึ่งมีฤทธิ์ต้านการออกซิไดซ์ทั้ง in vitro และ in vivo จึงเป็นส่วนประกอบของตำรับยารักษามะเร็งของอายุรเวท

13. Podophyllum hexandrum เป็นพืชบนเทือกเขาหิมาลัย มีสาร podophyllin และ podophyllotoxin ซึ่งยับยั้งการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็งหลายชนิด เช่น sarcomas,adenocarcinoma และ melanoma มีการ เตรียมอนุพันธ์และใช้เป็นยารักษามะเร็งตับคือ etoposide

14. บอระเพ็ด (Tinospora cordifolia) สารสำคัญจากบอระเพ็ดกระตุ้นภูมิคุ้มกันโดยการเพิ่มระดับเม็ดเลือดขาว และสามารถลดขนาดเนื้องอกได้ 58.8% เทียบเท่า cyclophosphamide

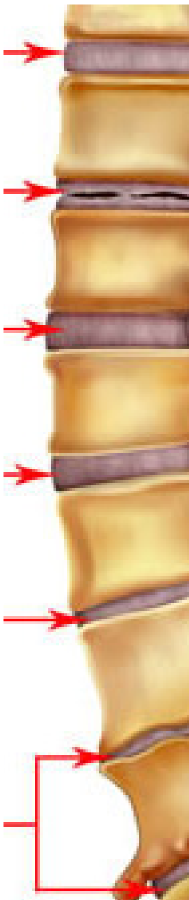
15. รักขน (Semecarpus anacardium) ผลของรักขนมีการใช้ในอายุรเวทเพื่อรักษามะเร็ง มีงานวิจัยแสดงว่าสารสกัดคลอโรฟอร์มมีฤทธิ์ต้านมะเร็งและยืดอายุในกรณี leukemia, melanoma และ glioma ในสัตว์ทดลองที่ถูกเหนี่ยวนำให้เป็นมะเร็งตับ สารสกัดจากรักขนทำให้เนื้อเยื่อตับเป็นปกติ ยาเตรียม anacartin forte นิยมใช้รักษามะเร็งหลอดอาหาร chronic myeloid leukemia, urinary bladder และมะเร็งตับ

ยังมีสมุนไพรอีกมากที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งเซลล์มะเร็งโดยตรงหรือช่วยระงับอาการข้างเคียงต่างๆ ของผู้ป่วยมะเร็ง ซึ่งรอผลการสนับสนุนจากงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์

เรียบเรียงจาก-ข้อมูล
รองศาสตราจารย์ ดร.อ้อมบุญ วัลลิสุต
ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/thai/knowledgeinfo.php?id=128
http://tinyurl.com/ohgbsfh

หมอนรองกระดูก คือกระดูกอ่อนที่คั่นอยู่ระหว่างกระดูกสองชิ้น ทุกครั้งที่เราก้ม เงย หรือเคลื่อนไหวหมอนรองกระดูกจะเป็นตัวที่รับน้ำหนัก รับแรงกระแทกระหว่างกระดูก ถ้าหมอนรองกระดูกเคลื่อนหรือแตก จะทำให้เกิดความไม่มั่นคงในส่วนนี้ขึ้น เพราะฉะนั้นเวลาผู้ป่วยเคลื่อนไหว เช่น ก้ม เงย หรือบิดตัวก็จะปวด หรือนั่งหรือยืนนานๆ หรือเดินไกลไม่ได้

เพราะฉะนั้นเวลาที่หมอนรองกระดูกเคลื่อนหรือแตก สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาคืออาการรับน้ำหนักของกระดูกจะเสียไป การเคลื่อนไหวทุกจุดจะเกิดปัญหาหมด ปัญหาอีกอย่างที่ตามมาคือกระดูกที่เคลื่อนจะไปกดทับเส้นประสาท ซึ่งทำให้เกิดอาการอ่อนแรง ขาชา ขาไม่มีแรง แต่ในบางคนอาจไม่มีอาการปวดหลังเลยก็ได้ เพราะไปโดนจุดที่หมอนรองกระดูกทั้งหมดยังทำงานได้ อาจแค่ปวดขาอย่างเดียว



อาการอาจแสดงออกได้ทั้งบริเวณหลังและขา คนทั่วไปมักเข้าใจว่ามีเพียงอาการปวดหลังอย่างเดียว ที่จริงแล้วอาการที่ขานั้นสำคัญและจำเพาะเจาะจงกับโรคนี้มากกว่า

อนรองกระดูกสันหลัง
ทับเส้นประสาท

นั่นแสดงถึงว่าเกิดการรบกวนเส้นประสาทสันหลังที่วิ่งไปเลี้ยงที่ขาแล้ว หมอนรองกระดูกที่เคลื่อนออกมามักทำให้เกิดอาการแบบฉับพลันเพราะมีการอักเสบที่รุนแรง

ถ้าทิ้งไว้นาน เส้นประสาทจะทำงานได้น้อยลง อาการชาและอ่อนแรงของขาซีกนั้นจะเริ่มเด่นชัดขึ้น อาการทั้งหมดจะเป็นลักษณะค่อยเป็นค่อยไป พบว่ามีอยู่ 1-2 % ของผู้ป่วยที่มีกระดูกสันหลังทับเส้นประสาทอย่างรุนแรง มีอาการกล้ามเนื้อขาอ่อนแรง เดินไม่ได้ และไม่สามารถกลั้นอุจจาระหรือปัสสาวะได้

สาเหตุ มาจากการยกของหนักด้วยท่าทางที่ไม่ถูกต้องบ่อยๆ น้ำหนักตัวที่มากเกินไป นั่งทำงานด้วยอิริยาบถที่ไม่ถูกต้องนานๆ รวมทั้งอุบัติเหตุและการบาดเจ็บต่อกระดูกสันหลัง

สำหรับคนในวัยทำงานส่วนใหญ่จะเป็นการเสื่อมสภาพเอง ไม่ได้เกิดจากอุบัติเหตุ เพราะหมอนรองกระดูกจะเริ่มเสื่อมตั้งแต่อายุ 25 ปีขึ้นไป ซึ่งเราไม่ทราบสาเหตุ แต่ช่วงอายุของวัยทำงานที่พบบ่อยที่สุดคือ 30-40 ปี คนไข้มักจะมีปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เป็น คือ *หนึ่ง*น้ำหนักตัวเยอะ ทำให้ต้องรับน้ำหนักมากตลอดเวลา *สอง* คือกลุ่มที่สูบบุหรี่จัด ซึ่งพบว่ากลุ่มคนที่สูบบุหรี่จะปวดหลังมากกว่ากลุ่มคนที่ไม่สูบบุหรี่อย่าง มีนัยสำคัญ ข้อ*สาม* ได้แก่คนที่ต้องนั่งทำงานนานๆ หรือต้องก้มๆ เงยๆ ยกของหนักก็เป็นปัจจัยเสี่ยงที่พิสูจน์ได้ว่ามีผล

ในกลุ่มอายุหลัง 65 ปี ไปแล้ว กลุ่มนี้จะเป็นกระดูกเสื่อมเลย พอผ่านพ้นวัยไปกระดูกจะเริ่มเสื่อม เพราะผ่านการใช้งานมานาน ซึ่งเราจะเห็นลักษณะของกระดูกที่เริ่มมีการงอกมีการย้อยของกระดูก วันดีคืนดีกระดูกที่ย้อยเพราะแคลเซียมมาเกาะก็จะไปรบกวนเส้นประสาทในบ้าน อีกสิ่งหนึ่งที่มีผลต่ออาการก็คือกิจกรรมที่ทำ เช่น ในคนที่น้ำหนักตัวมากก็ต้องพยายามลดน้ำหนักลงก็จะยืนได้นานขึ้น ก้มเงยมากๆ แล้วปวดก็ต้องก้มเงยให้น้อยลง เป็นต้น

นอกจากนี้ อาจมีอาการปวดชาตามขาข้างใดข้างหนึ่ง และมีอาการขาอ่อนแรงร่วมด้วย ถ้าสังเกตพบความผิดปกติเบื้องต้น ต้องรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยโดยด่วน

วิธีเช็คอาการเบื้องต้น มีดังนี้ (1) นอนหงาย (2) ยกขาข้างหนึ่งขึ้น โดยให้หัวเข่าเหยียดตรง ทำมุมตั้งฉากกับพื้น ถ้ามีอาการ กระดูกทับเส้นประสาทจะรู้สึกปวดตึงขา (3) เมื่อกระดกปลายเท้ามาด้านหน้าจะรู้สึกปวดมากขึ้น

การรักษา -รับประทานยาแก้อักเสบหรือยาคลายกล้ามเนื้อเพื่อบรรเทาอาการปวด -กายภาพบำบัด -การฉีดยาสเตียรอยด์เข้าโพรงประสาท -การผ่าตัดหมอนรองกระดูก

วิธีการรักษาเบื้องต้น แนะนำให้หมั่นออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง เช่น การนั่งเก้าอี้หรือยืน หมุนลำตัวไปทางซ้ายหรือขวา ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที ทำซ้ำอีกข้างหนึ่ง แต่ละเซตทำประมาณ 10-15 ครั้ง สัปดาห์ละ 2-3 วัน เป็นต้น รวมถึงการออกกำลังแบบแอโรบิกหรือโยคะ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องเล่นในท่าที่เหมาะสม ไม่ควรหักโหมและใช้งานหนักเกินไป การรับประทานยาคลายกล้ามเนื้อตามที่แพทย์สั่ง และการทำกายภาพบำบัด ตามคำแนะนำของแพทย์ ถ้าเรารักษาตามอาการข้างต้นแล้ว ก็จะช่วยลดอาการของโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ได้มากเลยทีเดียว ระยะเวลาการรักษาแบบเบื้องต้นนี้แพทย์จะใช้ระยะเวลาการรักษา ประมาณ 1-3 เดือน ถ้ามีอาการที่รุนแรงมากขึ้น ก็ต้องมีการรักษาด้วยการผ่าตัด วิธีการรักษาก็จะเปลี่ยนไปตามอาการตามคำวินิจฉัยของแพทย์อีกที

เรียบเรียงจากข้อมูล

http://ortho.md.chula.ac.th

http://www.vejthani.com

http://www.bumrungrad.com

http://women.thaiza.com

http://lannahospital.blogspot.com

อาหารปนเปื้อน

ไม่นานมานี้มีรายงานผลสำรวจอาหารปนเปื้อนทั่วประเทศ พบว่ามีการปนเปื้อนสารเคมี ทั้งยาฆ่าแมลง สารกันบูด สารฟอกขาว เกินมาตรฐานทั้งในผักผลไม้ เส้นก๋วยเตี๋ยว อาหารแห้ง อาหารทะเลสด จากเพื่อนบ้านพบทั้งโลหะหนักและน้ำยาดองศพปริมาณสูง

อาหารยอดนิยม เช่น ก๋วยเตี๋ยว ก็พบสารกันบูดเช่นกัน โดยเส้นใหญ่ พบร้อยละ 88 เส้นเล็ก ร้อยละ 75 เส้นหมี่ขาวและบะหมี่ ร้อยละ 40 และ 50 ตามลำดับ อาหารกินเล่นอย่างสาหร่ายอบกรอบปรุงรส พบราพิษอะฟลาทอกซินขณะที่อาหารนำเข้าจากประเทศเพื่อนบ้าน ซึ่งจากการสุ่มตรวจพบว่า อาหารทะเลสดนำเข้าจากประเทศเพื่อนบ้านพบการปนเปื้อนฟอร์มาลีนร้อยละ 67 และโลหะหนักสารหนูร้อยละ 4 ขณะที่ผักและผลไม้ปนเปื้อนสารเคมีกำจัดแมลง ร้อยละ 36 สารฟอกขาวในผักแห้ง ร้อยละ 47 สารตะกั่วในสาหร่ายและเยื่อไผ่ ร้อยละ 8 พบปรอท ในก้านเห็ดหอม หน่อไม้แห้ง เห็ดหอมและเยื่อไผ่ ร้อยละ 17 ร้อยละ 12 ในขนมพร้อมบริโภค ลูกอมและเยลลี่ พบสีสังเคราะห์เกินมาตรฐานร้อยละ 20

ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า ผลกระทบของสารปนเปื้อนในอาหารเหล่านี้ หากสะสมในร่างกาย เช่น สารฟอกขาว จะทำให้หายใจติดขัด ความดันโลหิตต่ำ สารพิษตกค้างจากยาฆ่าแมลงจะทำให้ร่างกายอ่อนแอขาดความต้านทานโรค หากได้รับเข้าสู่ร่างกายเป็นจำนวนมากจะเกิดอาการวิงเวียน คลื่นไส้ หายใจติดขัด ช็อกและเสียชีวิตได้ ส่วนสารกันบูดที่อยู่ในเนื้อหมู ลูกชิ้น ไส้กรอก จะเป็นพิษต่อต่อมไตและสมอง ทำให้ระบบทางเดินอาหารเกิดการระคายเคือง สารเหล่านี้ถ้าได้รับในปริมาณมากอาจอาเจียน มีไข้ และเสียชีวิตได้ ส่วนสารอะฟลาทอกซิน จะมีโอกาสเกิดโรคมะเร็งในตับสูงสารหนูเป็นสารอันตราย หากร่างกายได้รับในปริมาณน้อยเป็นเวลานานๆ อาจเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งในอวัยวะต่างๆ ได้ เช่น มะเร็งตับ ไต ปอด กระเพาะปัสสาวะ และต่อมลูกหมาก ส่วนสารปรอท เป็นโลหะหนักอีกชนิดที่มักพบในน้ำทิ้งและของเสียจากโรงงานอุตสาหกรรม หากร่างกายได้รับสารปรอทเป็นประจำ แม้จะได้รับในปริมาณไม่มาก จะทำให้สะสมอยู่ในร่างกาย ส่งผลให้เป็นอันตรายต่อสมอง อวัยวะต่างๆ และอาจทำให้เป็นโรคสมองฝ่อได้

ในเรื่องผงชูรสที่คนไทยเราชื่นชอบ มีเรื่องเล่าว่าร้านก๋วยเตี๋ยวไทยร้านหนึ่งในสหรัฐอเมริกา ใส่ผงชูรสในน้ำซุปครั้งละ 2 ถ้วยเต็มๆ แล้วยังใส่ในชามแต่ละชามอีกด้วย มีรายงานว่าคนแถวนั้นเห็นลูกค้าทานก๋วยเตี๋ยวแล้ววิ่งออกมาอาเจียนหน้าร้านอยู่บ่อยๆ

มีผู้หวังดีแนะนำให้สังเกตกุ้งแชบ๊วยทอดทั้งเปลือกแล้วนำไปผัดกับเกลือใส่พริกชี้ฟ้าจะพบว่ามีการคลุกกับผงชูรสจนบางทีเห็นเป็นเกล็ดติดตัวกุ้งขึ้นมาด้วย ถุงพริกกับเกลือที่พ่อค้าผลไม้รถเข็น ให้ลูกค้าเป็นของแถมก็มีการใส่ผงชูรสเพิ่มเป็นของแถมพิเศษอีกด้วย ให้ระวังขวดน้ำดื่มพลาสติกที่ทิ้งไว้ในรถร้อนๆแล้วพิษของ

พลาสติกละลายออกมาปนอยู่ในน้ำ เกิดสารพิษที่เรียกว่า ไดออกซิน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งทรวงอกไม่เพียงแต่ขวดน้ำพลาสติกเท่านั้น แผ่นพลาสติกที่ใช้คลุมอาหารก่อนเข้าไมโครเวฟ ก็เป็นตัวการก่อมะเร็งอย่างมาก มีรายงานว่าร้านอาหารเกือบทุกร้านใช้แผ่นพลาสติกนี้คลุมอาหารก่อนเข้าไมโครเวฟเพื่อละลายน้ำแข็ง

แต่อย่างว่า..ชีวิตต้องเดินต่อไป ดูเหมือนว่าอาหารนอกบ้านจะไม่ปลอดภัย คงต้องปรุงกันเองสดๆ แต่จะทำอย่างไรในเมื่อชีวิตต้องเร่งรีบอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันเช่นนี้..คงทำได้เพียงต้องระวังตัวให้มากขึ้นกว่าเดิมเท่านั้น!

มีของแถมให้อีกหนึ่งรายการคือ เห็ดหอมที่เราชอบมีรายงานว่ามีสารหนูปนอยู่แม้จะไม่เกินมาตรฐาน แต่ก็หมายความว่า "อย่ากินมาก..อย่ากินบ่อย"

อ้อ..เกือบลืมไป เรื่องผงชูรสที่คนไทยเราชื่นชอบ มีรายงานระบุว่าญี่ปุ่นเจ้าตำรับผงชูรส กลับไม่นิยมใส่ผงชูรสในอาหารเช่นพี่ไทยเรา..แปลว่าญี่ปุ่นเขาใจดีทำขายให้คนทั่วไปกินของอร่อย??

ข้อมูล
มติชนออนไลน์ 6ตุลาคม 2553
http://www.thailanewspaper.com/article/life_style/1410.php
http://www.thaihealth.or.th/health-content/article/36241

อารยะ ขัดขืน

อารยะขัดขืน 'Civil Disobedience' หมายถึง 'การดื้อแพ่ง' หรือ 'การขัดขืนอย่างสงบ' เป็นเรื่องของการขัดขืนอำนาจรัฐ ที่ทั้งเป้าหมายและตัววิธีการ ส่งผลในการทำให้สังคมการเมืองโดยรวมมี 'อารยะ' มากขึ้น การจำกัดอำนาจรัฐนั้นเองเป็นหนทาง 'อารยะ' ยิ่งการจำกัดอำนาจรัฐโดยพลเมืองด้วยวิธีการอย่างอารยะคือเป็นไปโดยเปิดเผย ไม่ใช้ความรุนแรง และยอมรับผลตามกฎหมายที่จะเกิดขึ้นกับตัวผู้ใช้สันติวิธีแนวนี้ เพื่อให้สังคมการเมือง 'เป็นธรรม' ขึ้น เคารพสิทธิเสรีภาพของคนมากขึ้น และเป็นประชาธิปไตยยิ่งขึ้น

ในอดีต มีการใช้แนวทางดื้อแพ่งในการเคลื่อนไหวเพื่อต่อต้านอังกฤษในประเทศอินเดีย ในการต่อสู้กับการแบ่งแยกสีผิวในแอฟริกาใต้ ในการเคลื่อนไหวด้านสิทธิพลเมืองของอเมริกา และในยุโรป รวมถึงประเทศแถบสแกนดิเนเวียในการต่อต้านการยึดครองของนาซี

ในสหรัฐอเมริกานานมาแล้วคนผิวดำและผิวขาวต้องแยกใช้ห้องน้ำ ร้านอาหาร โรงเรียน โรงพยาบาล ย่านที่อยู่อาศัย รถประจำทาง โดยเฉพาะในรัฐทางใต้จะใช้งานร่วมกันไม่ได้ ในปี ค.ศ. 1955 โรซา พาร์กส์ ปฏิเสธที่จะลุกให้ที่นั่งแก่คนผิวขาวบนรถประจำทางตามที่คนขับรถสั่ง ทั้งที่กฎหมายท้องถิ่นระบุว่าเมื่อโดยสารรถร่วมกัน คนผิวดำจะต้องสละที่ให้คนผิวขาวนั่ง เธอถูกจับขึ้นศาลและถูกตัดสินจำคุก จากนั้นกลุ่มคนผิวดำจึงพากันประท้วง จนกระทั่งรัฐบาลท้องถิ่นต้องยกเลิกกฎหมายนี้

ร้านอาหารหลายแห่งในรัฐทางใต้ปฏิเสธที่จะให้บริการแก่คนผิวดำ จึงมีการดื้อแพ่งโดยใช้วิธี "ซิทอิน" (sit in) คือเข้าไปนั่งเฉยๆ โดยนักศึกษาผิวดำพากันแต่งตัวเรียบร้อย เข้าไปนั่งในร้านอาหารที่ปฏิเสธคน

ผิวดำ ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันเข้าไปนั่งในทุกที่นั่ง จนไม่มีที่ว่างเหลือ จนกระทั่งร้านนั้นไม่สามารถดำเนินธุรกิจต่อไปได้ มีการกระทำเลียนแบบไปทั่วทุกรัฐทางใต้ โดยมีคนผิวขาวส่วนหนึ่งที่เห็นใจคนผิวดำร่วมขบวนการด้วย มีการใช้วิธีซิทอินกับสถานที่สาธารณะต่างๆ ทั้งสวนสาธารณะ ห้องสมุด โรงภาพยนตร์ พิพิธภัณฑ์ เมื่อถูกเจ้าหน้าที่จับนักศึกษาเหล่านี้ก็ไม่ยอมประกันตัว ต้องการติดคุกเพื่อให้เป็นข่าว และให้เป็นภาระกับเจ้าหน้าที่

การต่อสู้เหล่านี้จึงนำมาสู่การออกกฎหมายสิทธิเลือกตั้ง (Voting Rights Act) ค.ศ. 1965 และกฎหมายสิทธิพลเมือง (Civil Rights Act) ค.ศ. 1968 ที่ให้สิทธิเท่าเทียมกันระหว่างคนผิวขาวและคนผิวดำ

เมื่อวันที่ 2 เม.ย. 2549 ไชยันต์ ไชยพร อาจารย์คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ฉีกบัตรเลือกตั้งของตนทิ้งให้สื่อมวลชนดูหลังจากที่ใช้สิทธิลงคะแนนไม่เลือกผู้ใดแล้ว โดยเขายอมรับว่ากระทำผิดกฎหมายเลือกตั้งและพร้อมสู้คดีในทางกฎหมายต่อไป อย่างไรก็ตามไชยันต์ยืนยันสิทธิของตนตามมาตรา 65 ของรัฐธรรมนูญว่าบุคคลย่อมมีสิทธิต่อต้านโดยสันติวิธี หลังจากนั้น รัฐเอกราช ราษฎร์ภักดีรัช ได้ร่วมฉีกบัตรเลือกตั้ง โดยรัฐเอกราชได้กล่าวว่า ตนเห็นว่าการวางตำแหน่งของคูหาเลือกตั้งนั้นไม่ถูกต้อง จึงได้แต่งชุดดำประท้วงและฉีกบัตร

เลือกตั้ง ในวันเดียวกัน ยศศักดิ์ โกศยากานนท์ อาจารย์คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ยังได้ใช้ไม้จิ้มฟันจิ้มนิ้วชี้ตนเองและใช้เลือดในการกากบาทในช่องลงคะแนนของบัตรเลือกตั้ง โดยเขายืนยันว่าได้ศึกษาข้อกฎหมายแล้วไม่ได้เป็นการกระทำผิดต่อกฎหมายแต่อย่างใด แม้ว่ายศศักดิ์จะกล่าวว่าเขาประท้วงตามแนวทางอารยะขัดขืน ถ้าพิจารณาในแง่ที่ว่าการกระทำดังกล่าวไม่ผิดกฎหมายของยศศักดิ์จึงไม่น่าจัดว่าเป็นอารยะขัดขืนหรือดื้อแพ่ง แต่เป็นการประท้วงแบบสันติวิธี

อารยะขัดขืนเป็นการกระทำที่มุ่งแก้ไขความบกพร่องบางประการที่ดำรงอยู่ในสังคม แต่โดยที่ไม่ได้ปฏิเสธต่อระบบกฎหมายหรือการปกครองโดยรวมหากยอมรับว่าระบบการเมืองโดยรวมยังคงมีความยุติธรรมเป็นหลักพื้นฐานอยู่ การกระทำอารยะขัดขืนเกิดขึ้นก็เพื่อทำให้ระบบการปกครองที่มีอยู่นั้นมีความสมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น

การกระทำเช่นนี้จึงต่างไปจากการก่อการร้ายหรือการก่อวินาศกรรมซึ่งกลุ่มผู้กระทำปฏิเสธต่อความชอบธรรมของระบบการเมืองการปกครองที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ความเปลี่ยนแปลงที่เป็นเป้าหมายจึงเป็นการมุ่งล้มล้างระบบการเมืองให้เปลี่ยนไปจากเดิม

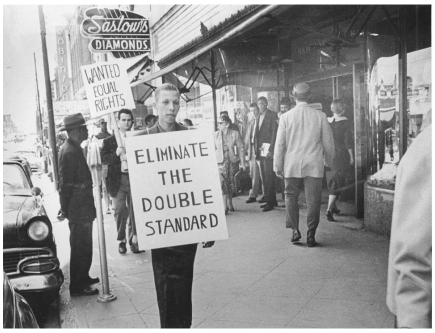
ที่มา-

http://www.khaosod.co.th

http://www2.eduzones.com

http://th.wikipedia.org

ศ.ดร.ชัยวัฒน์ สถาอานันท์



น้ำมันและไขมัน เป็นอาหารที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย และเป็นตัวพาวิตามินที่ละลายในไขมัน คือ วิตามินเอ ดี อีและเค เพื่อให้ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ น้ำมันที่ใช้ในการประกอบอาหารทั่วๆ ไป มี 2 ชนิดคือ น้ำมันพืชและน้ำมันสัตว์

น้ำมันพืช (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าวและน้ำมันเมล็ดปาล์ม) จะมีองค์ประกอบส่วนใหญ่เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งมีองค์ประกอบทางเคมีที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าน้ำมันสัตว์ ไขมันไม่อิ่มตัวนี้จะไม่ค่อยเป็นไข แม้จะอยู่ในตู้เย็น เช่น แช่ตู้เย็น แต่จะทำปฏิกิริยากับความร้อนและออกซิเจนได้ง่าย แต่มักทำให้เกิดกลิ่นเหม็นหืนภายหลังจากใช้ประกอบอาหารแล้ว

น้ำมันสัตว์ มีองค์ประกอบส่วนใหญ่ เป็นกรดไขมันอิ่มตัว ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นไขได้ง่าย เมื่ออากาศเย็นชื้น ไขมันสัตว์มีกลิ่นเหม็นหืนได้ง่ายเมื่อทิ้งไว้ที่อุณหภูมิธรรมดา การบริโภคไขมันสัตว์มากอาจจะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง ควรหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันสัตว์ น้ำมันเมล็ดปาล์มและน้ำมันมะพร้าว เนื่องจากมีกรดไขมันอิ่มตัวปริมาณมาก

Smoking Point คือ จุดเดือดของน้ำมัน เมื่อน้ำมันถูกทำให้ร้อนเกินกว่าจุดเดือดของมัน น้ำมันจะเป็นพิษและมีอันตรายต่อร่างกาย ดังนั้นผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก หรือระมัดระวังเรื่องคอเลสเตอรอลนั้นไม่ควรกินอาหารชนิดทอดน้ำมัน เพราะน้ำมันที่มีคอเลสเตอรอล ต่ำหรือไม่มีคอเลสเตอรอล จะมี จุดเดือดของน้ำมันต่ำ หากนำไปทำอาหารทอดที่ใช้ความร้อนสูง อาจจะเป็นอันตรายแบบสะสมจนเป็นมะเร็งได้

น้ำมันปรุงอาหาร ควรเป็นน้ำมันจากพืช หลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันสัตว์ เพื่อมิให้เพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจ ซึ่งสามารถเลือกให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ตามรายการต่อไปนี้

1. น้ำมันถั่วเหลือง (Soy Bean Oil) เหมาะสำหรับการทำอาหารแทบทุกประเภท เพราะมีจุดเดือดค่อนข้างสูง และมีรสเป็นกลางสามารถนำไปทำน้ำสลัดได้เหมือนกัน เช่นน้ำสลัดญี่ปุ่น แต่อาจจะไม่เหมาะนักถ้าไม่ชอบน้ำมันที่มีความข้น

2. น้ำมันมะกอก (Olive Oil) มีไขมันที่มีประโยชน์มากที่สุด เป็นน้ำมันที่มีหลากหลายเกรด และแต่ละเกรดก็สามารถนำไปประกอบอาหารได้ดีแตกต่างกันไป Extra Virgin เป็นน้ำมันมะกอกสีค่อนข้างเขียว ถูกคั้นออกมาด้วยเครื่องมือบด ตามกรรมวิธีแบบดั้งเดิม แต่ในปัจจุบันมักจะใช้เครื่องจักรในการบดมากกว่า ซึ่งรสชาติก็ไม่ได้แตกต่างกันเท่าใดนัก แต่ทั้งนี้ในฉลากของน้ำมันมะกอก จะมีชื่อของพันธุ์มะกอกที่ใช้ทำน้ำมันอยู่ ให้มองหา Green Provencal หรือ Tuscan Olives เพราะนี่คือมะกอกพันธุ์ดีที่สุด

น้ำมันมะกอกแบบ Extra Virgin

การเลือกใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร

นั้นเหมาะสำหรับอาหารจานเย็นทั่วไป เช่น Salad หรือ Cold Seafood Pure Olives Oil, Refined Olives Oil น้ำมันมะกอกประเภทนี้ จะผ่านกระบวนการมากกว่า น้ำมันมะกอกแบบ Extra Virgin ซึ่งกลิ่นจะอ่อนกว่า สีจางกว่า เหมาะสำหรับการทำอาหารทั่วไป เช่นการผัด Spaghetti, Pan Grill ต่างๆ ยกเว้นการทอดที่ใช้ความร้อนสูงมากๆ เพราะน้ำมันมะกอกทนความร้อนได้ไม่สูงนัก แต่ส่วนใหญ่เรามักจะเลือกใช้แต่ Extra Virgin เท่านั้นซึ่งมีราคาแพงกว่า ถ้าอยากประหยัดก็ใช้ แบบ Pure Olives Oil ในการผัด และตอนท้ายก็เหยาะแบบ Extra Virgin ลงไป ก็เป็นการเพิ่มกลิ่นหอมได้เหมือนกัน

3. น้ำมันถั่วลิสง (Peanut or Groundnut Oil) มีสองแบบ คือแบบจีนกับแบบฝรั่ง แบบจีน จะมีกลิ่นของถั่วคล้ายน้ำมันงาแต่อ่อนกว่าและกลิ่นก็ไม่เหมือนกันซะทีเดียว เหมาะสำหรับการผัดเส้นราดหน้าให้มีกลิ่นหอมทำข้าวผัดทำอาหารจานผัดต่างๆ น้ำมันชนิดนี้ใช้ในการทอดได้ดีเพราะทนความร้อนได้สูง แบบฝรั่งคล้ายกับของจีน ต่างกันที่ไม่มีกลิ่นของถั่ว

4. น้ำมันดอกทานตะวัน (Sun Flower Oil) เป็นน้ำมันที่มีเนื้อบาง เบา และไร้กลิ่น เหมาะสำหรับทำสลัด และ การผัด แต่ไม่เหมาะสำหรับการทอด เพราะ low smoke point

5. น้ำมันดอกคำฝอย (Safflower Oil) มีลักษณะคล้ายน้ำมันดอกทานตะวัน และนำไปประกอบอาหารได้เหมือนกับน้ำมันดอกทานตะวัน

6. น้ำมันข้าวโพด (Corn Oil) เป็นน้ำมันที่เหมาะกับการทอดแบบ Deep Fried เพราะ ทนความร้อนได้สูงที่สุด น้ำมันข้าวโพดส่วนใหญ่ เมื่อเย็นจะไม่มีกลิ่น แต่ถ้าได้รับความร้อนมากขึ้น จะเริ่ม มีกลิ่นของข้าวโพดบางๆ

7. น้ำมันงา (Sesame Oil) เหมาะสำหรับปรุงแต่งกลิ่นของอาหารหลังจากทำเสร็จแล้ว เพราะทนความร้อนแทบไม่ได้เลย แต่สามารถใส่เพื่อลดกลิ่นคาวลงไปในปลาหรือ Seafood ที่จะนำไปต้มหรือลวกได้ครับ

8. น้ำมันปาล์ม หรือน้ำมันพืช (Vegetable Oil, Palm Oil) มักเป็นน้ำมันผสม ระหว่างน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว หรือเมล็ดผักอย่างอื่น ที่มีราคาถูก มี high smoke point เหมาะสำหรับทำอาหารผัด ทอด หลากชนิด แต่ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องคอเลสเตอรอลเพราะไขมันอิ่มตัวสูงมาก

9.น้ำมันรำข้าว เป็นน้ำมันที่มี Smoking Point สูง ทำให้การทอดด้วยน้ำมันรำข้าวมีโอกาสเกิดสารก่อมะเร็งต่ำกว่า และมีความปลอดภัยกว่า

ข้อควรจำ

1. น้ำมันทอดอาหารควรเป็นน้ำมันที่คงตัวและเกิดควันช้า เช่น น้ำมันปาล์มโอเลอิน(จากเนื้อปาล์ม)

2. ไม่ควรใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันสัตว์ และไขมันอื่นๆในการทอดอาหาร เพราะน้ำมันดังกล่าวไม่คงตัว จึงเสื่อมสภาพเร็ว

3. หากน้ำมันทอดอาหารมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้ ให้เปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารใหม่ทันทีไม่ควรเติมน้ำมันใหม่ลงไปเจือจาง เช่น กลิ่นเหม็นหืน เหนียวข้น สีดำ เกิดฟอง ควัน เหม็นไหม้ ไอน้ำมันทำให้ระคายเคืองตาและลำคอเมื่อโดนความร้อน

4. ควรกรองกากอาหารทิ้งระหว่างและหลังการทอดอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารทอดที่มีการชุบแป้งปริมาณมาก

5. ควรซับน้ำมันส่วนเกินบริเวณผิวหน้าอาหารดิบก่อนทอดเพื่อลดการแตกตัวของน้ำมัน ทำให้ชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมันทอดอาหาร

6. ควรทอดอาหารครั้งละน้อยๆ เพื่อให้ความร้อนของน้ำมันทอดกระจายทั่วถึงและใช้เวลาในการทอดน้อยลง

7. ไม่ควรทอดอาหารด้วยไฟแรงเกินไป

8. น้ำมันพืชที่มีวิตามินอีมากเป็นพิเศษ ได้แก่ น้ำมันทานตะวัน น้ำมันจมูกข้าวสาลี ซึ่งวิตามินอีจะมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันไม่ให้เยื่อบุเซลล์ถูกทำลายดังนั้นควรเก็บน้ำมันพืชไว้ในที่เย็นและพ้นจากแสง เพื่อถนอมรักษาวิตามินอี

9. เพื่อลดความเสี่ยงในการสะสมสารเคมีในร่างกาย ควรเลือกซื้อน้ำมันพืชสลับยี่ห้อ สลับชนิดกันบ้าง ไม่ควรใช้น้ำมันพืชชนิดใดชนิดหนึ่งประจำอย่างเดียว

10. ไม่ใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำมากเกิน 3 ครั้ง หากน้ำมันทอดอาหารมีกลิ่นเหม็นหืน เหนียวข้น สีดำ เป็นควันง่าย และเหม็นไหม้ไม่ควรใช้ครั้งต่อไป

11. ถ้าทอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีส่วนผสมของเกลือหรือเครื่องปรุงรสปริมาณมาก ควรเปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารบ่อยขึ้น

12. ไม่ควรเก็บน้ำมันที่ทอดแล้วในภาชนะที่ทำจากเหล็ก ทองแดง ทองเหลือง เพราะจะไปเร่งการเสื่อมสลายของน้ำมัน

13. ไม่ควรซื้อน้ำมันจากพ่อค้าเร่หรือแหล่งที่ไม่ได้มาตรฐาน เพราะอาจเป็นน้ำมันพืชปลอมที่ผ่านกระบวนการทางเคมีทำให้ดูเหมือนน้ำมันใหม่ แต่เต็มไปด้วยสารพิษ หากกินเข้าไปจะเป็นผลเสียต่อร่างกาย เพราะมีสารก่อมะเร็ง กัดกร่อนทางเดินอาหารเป็นต้น

ที่มา-

http://nutrition.anamai.moph.go.th

http://www.lube999.com

http://bankny.multiply.com

http://health2u.exteen.com

www.ppho.go.th

นาดาเป็นหญิงอายุ 70 ปี เป็นโรคความดันเลือดสูง กำลังรักษาอยู่กับแพทย์ทางอายุรกรรม ณ โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง วันหนึ่งในช่วงเวลาประมาณ 2.00 น. ขณะกำลังนอนหลับสนิท เธอตกใจตื่นขึ้นมาเนื่องจากมีอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่องทั้งสองข้าง มีการเกร็งที่ปลายเท้า ปลายเท้าจิกชี้ลง เป็นอยู่นานประมาณ 2 นาที เธอพยายามเหยียดหัวเข่าและน่องให้ตรง ยกเท้าขึ้นให้พ้นจากเตียงเล็กน้อย กระดกปลายเท้าลงล่าง ให้ไปทางด้านตรงข้ามกับหัวเข่า และพยายามใช้มือนวดกล้ามเนื้อบริเวณน่องที่เป็นตะคริว จนอาการดีขึ้น วันรุ่งขึ้นเธอจึงไปโรงพยาบาล แพทย์อธิบายว่า

“ ตะคริวเกิดจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อน่อง ต้นขา หรือกล้ามเนื้ออื่นๆ อย่างรุนแรงเป็นเวลานาน ซึ่งมักเป็นไม่นานเกิน 2 นาที มีเพียงบางรายที่เป็นอยู่นาน 5 นาทีหรือมากกว่านั้น มีเพียงบางรายที่เกิดบ่อยจนทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน เมื่อใช้มือคลำบริเวณที่เป็นตะคริว พบว่ากล้ามเนื้อจะแข็งตัวเป็นก้อนและปวดมาก ถ้าพยายามขยับเขยื้อนยิ่งจะทำให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นแข็งตัวและปวดมากขึ้น โดยทั่วไปตะคริวมักเกิดในผู้สูงอายุซึ่งมีหลอดเลือดแดงแข็งและเกิดในช่วงกลางคืน แต่อาจเกิดในคนอายุน้อยและเกิดได้ทุกเวลา อาจเกิดขณะกำลังว่ายน้ำ หลังจากออกกำลังกาย นั่งนอนหรือยืนในท่าที่ไม่สะดวกนานๆ เดินนานๆ หรือเดินในขณะที่มีอากาศเย็นในช่วงดึกหรือช่วงเช้ามืด จนทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก อาจเกิดในคนที่มีภาวะ

ซุปเปอร์ไต้ฝุ่นไห่เยี่ยน ...สัญญาณโลกร้อน?

วันที่ 7 พฤศจิกายน 2556 ทางการฟิลิปปินส์สั่งอพยพประชาชนครั้งใหญ่ใน แถบพื้นที่ชายฝั่งและสั่งให้เจ้าหน้าที่หน่วยฉุกเฉินเตรียมพร้อม เพื่อรับมือกับพายุไห่เยี่ยนซึ่งทวีความรุนแรงเป็นซูเปอร์ไต้ฝุ่นและมุ่งหน้าเข้าสู่เกาะตอนกลางของประเทศ

ซุปเปอร์ไต้ฝุ่นไห่เยี่ยน เข้าถล่มใจกลางของฟิลิปปินส์ด้วยกำลังลมสูงสุดราว 315 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เป็นพายุที่มีความเร็วลมมากที่สุด 1 ใน 4 ของโลก ด้วยกระแสลมรุนแรงและคลื่นพายุหมุนยกซัดฝั่งสูงกว่า 3 เมตร กวาดเมืองชายฝั่งและเมืองที่อยู่ลึกเข้ามาบนแผ่นดินไปนับไม่ถ้วน

ความรุนแรงของไห่เยี่ยนเทียบเท่ากับพายุเฮอริเคนแคทรีนา ที่พัดถล่มสหรัฐฯ เมื่อปี 2548 ที่สร้างความเสียหายให้แก่พื้นที่กว่า 233,000 ตารางกิโลเมตร

เส้นผ่าศูนย์กลางของซูเปอร์ไต้ฝุ่นไห่เยี่ยน มีขนาดถึง 800 กิโลเมตร ซึ่งมากกว่าเส้นผ่าศูนย์กลางของประเทศไทยแค่เพียง 50

ยาขับปัสสาวะ อาจทำให้เป็นตะคริว

พญ.จินตนา โยธาสมุทร

แคลเซียมในเลือดต่ำ เช่น หญิงตั้งครรภ์ ในคนที่ขาดน้ำ คนที่มีความผิดปกติของเกลือแร่ในร่างกาย เช่น ขาดแร่ธาตุแมกนีเซียม โปแตสเซียม คนที่ใช้ยาบางชนิด เช่น ยาขับปัสสาวะ ยาลดไขมันในเลือด ยาลดความดันเลือดบางชนิด คนที่เป็นโรคบางชนิดเช่น โรคไตวาย โรคเบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์ โรคเลือดจาง โรคพาร์กินสัน เป็นต้น ดังนั้นการป้องกันไม่ให้เป็นตะคริวบ่อยก็คือ พยายามบริหารกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกล้ามเนื้อขาให้แข็งแรงมีความยืดหยุ่นสูงอยู่เสมอ สวมรองเท้าที่พอเหมาะและสบาย ขณะนอนให้ยกขาสูง โดยใช้หมอนรองให้สูงจากเตียงประมาณ 10 เซนติเมตร หรือ 4 นิ้วสวมถุงเท้าในขณะนอน ดื่มนมหรือรับประทานแคลเซียมวันละ 1 -3 เม็ด ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ในคนที่ขาดเกลือโซเดียม รับประทานอาหารที่มีเกลือแร่โปแตสเซียมสูง เช่น กล้วย ผลไม้ และผักต่าง ๆ...

สำหรับคนที่เป็นตะคริวบ่อย ๆ ให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อค้นหาสาเหตุและการแก้ไข ส่วนสาเหตุที่ทำให้คุณเป็นตะคริวนั้น สันนิษฐานว่าอาจเกิดจากภาวะขาดสารเกลือแร่โซเดียมและโปแตสเซียม เนื่องจากการรับประทานยาขับปัสสาวะในการรักษาภาวะหัวใจโตจากโรคความดันเลือดสูง จึงจะขอปรับเปลี่ยนยาลดความดันชนิดอื่นที่มีความเหมาะสมมาแทนให้ต่อไป”

นาดาได้รับยาความดันเลือดอีกชนิดหนึ่งมาแทนยาขับปัสสาวะเดิม และแพทย์ได้นัดให้มาตรวจในอีก 1 เดือนต่อมา

กิโลเมตรเท่านั้น

คาดว่าไห่เยี่ยนจะทำให้มียอดผู้เสียชีวิตพุ่งสูงแตะ 10,000 คน ขณะที่ยังมีผู้สูญหายอีกไม่ต่ำกว่า 22,000 คน ซึ่งเชื่อว่าผู้สูญหายจำนวนหนึ่งถูกคลื่นกวาดลงทะเล ขณะรายงานข่าวนี้ยอดผู้เสียชีวิตอย่างเป็นทางการอยู่ที่ 3,621 คน

ในช่วง 2 ปีที่ผ่านมาฟิลิปปินส์ได้เผชิญกับพายุไต้ฝุ่นอันมีความรุนแรง อย่างกรณีของไต้ฝุ่นบุปผา ซึ่งเป็นพายุที่มีความแรงระดับ 5 ด้วยกำลังลม 280 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ได้พัดเข้าถล่มจังหวัดดาเวาโอเรียนทัลเมื่อเดือน ธันวาคมปีที่แล้ว คร่าชีวิตผู้คนไป 600 ราย ขณะที่ในเดือนธันวาคม 2554 พายุโซนร้อนวาชิได้พัดเข้าชายฝั่งตะวันตกของมินดาเนา ทำให้น้ำท่วมฉับพลันและคร่าชีวิตผู้คนไป700 ราย

แม้บรรดานักวิทยาศาสตร์ไม่ได้ระบุว่าไห่เยี่ยนเป็นผลมาจากภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง แต่ก็มีความเห็นตรงกันว่าพายุมีแนวโน้มจะทวีความรุนแรงมากขึ้น

ขณะที่ IPCC หรือคณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ประเมินว่าในศตวรรษหน้า ระดับน้ำทะเลอาจสูงขึ้น 26-62 ซม. ดังนั้นก็คาดหมายได้เลยว่าพายุจะมีความรุนแรงขึ้น

ปิยะจิตร

เพราะสตอร์มเซิร์จจะสูงขึ้นตามระดับน้ำทะเล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เควิน วอลช์ แห่งภาควิชาวิทยาศาสตร์พื้นพิภพ มหาวิทยาลัยเมลเบิร์น กล่าวว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะระบุว่าสภาพอากาศรุนแรงเพียงเหตุการณ์เดียว เป็นผลมาจากโลกร้อนหรือภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง แต่ที่ผ่านมามีงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่สะท้อนถึงความเป็นไปได้ของการเกิดไซโคลนที่มีความรุนแรงอย่างไม่เยี่ยนมากขึ้นทั่วโลก

นายวิลล์ สเตฟเฟน ผู้อำนวยการสถาบันภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง มหาวิทยาลัยออสเตรเลีย กล่าวว่าสิ่งหนึ่งที่เป็นรูปธรรมค่อนข้างชัด คือภูมิอากาศเปลี่ยนแปลงกำลังทำให้น้ำบริเวณพื้นผิวมีอุณหภูมิสูงขึ้น อันส่งผลต่อเนื่องให้เกิดพายุ

ระหว่างการประชุมสภาพอากาศโลกนี้ มีรายงานหลายฉบับที่ออกมาสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศที่เกิดขึ้น โดยองค์การอุตุนิยมวิทยาโลก หรือ WMO ระบุว่า ปีนี้เป็นปีที่ 7 ที่สภาพอากาศร้อนที่สุด นับตั้งแต่มีการบันทึกมาตั้งแต่ปี 1850 ซึ่งทำให้เกิดสภาพอากาศแปรปรวนรุนแรงมากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับนักวิทยาศาสตร์ ได้ออกมาเตือนก่อนหน้านี้ว่า สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง เป็นสาเหตุให้ภัยธรรมชาติต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นคลื่นความร้อน การเพิ่มขึ้นของระดับน้ำทะเล และอุทกภัย จะยิ่งเลวร้ายมากขึ้น และจากรายงานขององค์กร Oxfam ระบุว่า ภัยธรรมชาติที่เกิดจากพายุชนิดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ไต้ฝุ่น เฮอริเคน หรือจะเป็นไซโคลน ที่มีความรุนแรงมากขึ้น แต่ขณะเดียวกัน ภาวะแห้งแล้งที่เกิดขึ้นก็ส่งผลกระทบต่อชีวิตของประชาชนในหลายประเทศเช่นกัน

โดยเมื่อปีที่แล้ว ภัยแล้งที่รัสเซียทำให้ผลผลิตเมล็ดพันธุ์พืชลดลงเกือบ 25 เปอร์เซนต์ ขณะที่แอฟริกาตะวันออก ภัยแล้งทำให้ประชาชน 13 ล้านคนได้รับความเดือนร้อน ขณะที่รายงานของ Germanwatch เผยว่า สภาพอากาศเลวร้ายในช่วงปีที่ผ่านมา ได้คร่าชีวิต ประชาชนทั่วโลก 530,000 คน และสร้างความเสียหายคิดเป็นมูลค่า 2.5 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ โดยประเทศที่ได้รับผลกระทบหนักที่สุด คือ เฮติ รองลงมาคือ ฟิลิปปินส์ และ ปากีสถาน จากหายนะทางธรรมชาติ อันเกี่ยวข้องกับสภาพอากาศ

จากภัยธรรมชาติที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น ทุกฝ่ายควรยอมรับว่า สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงไม่ใช่เป็นเรื่องของธรรมชาติ แต่เป็นฝีมือของมนุษย์

ข้อมูล

http://hilight.kapook.com

http://www.krobkruakao.com

http://www.bangkokbiznews.com

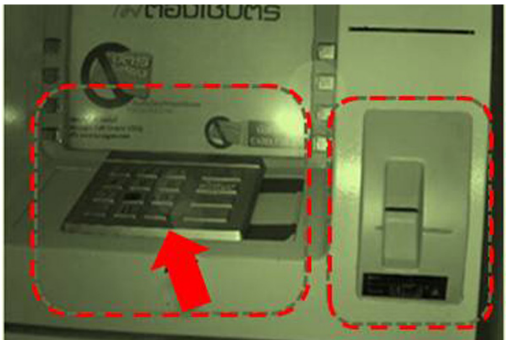
สมหวัง

ต้นเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมามีรายงานข่าวคนร้ายชาวต่างชาติติดตั้งเครื่องสกิมเมอร์ในตู้เอทีเอ็ม ก่อนลักข้อมูลบัตรไปกดเงินเอาไปใช้เอง ซึ่งที่ผ่านมาก็มีคนจำนวนไม่น้อยที่ต้องสูญเงินไปหลายแสนบาท แต่ยังมีหลายคนที่ไม่รู้จักเจ้าเครื่องดังกล่าวว่ามีวิธีการทำงานอย่างไร "สุขสาระ"จึงเสนอข้อมูลไว้ให้เป็นประโยชน์ รวมทั้งวิธีสังเกตสิ่งผิดปกติก่อนจะเสียบบัตรที่ตู้เอทีเอ็ม

สกิมเมอร์ เป็นเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ชิ้นเล็ก ๆ ที่คนร้ายสร้างขึ้นด้วยการนำแถบแม่เหล็กวงจรถอดรหัส และวงจรหน่วยความจำมาประกอบเข้าด้วยกัน สามารถพกพาได้ และใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ จากนั้นนำไปติดตั้งไว้ที่ช่องรูดบัตรของตู้เอทีเอ็มโดยใช้เวลาในการติดตั้งประมาณ 3 นาที

เมื่อนำบัตรเครดิต หรือบัตรเอทีเอ็มมารูด สกิมเมอร์จะอ่านข้อมูลจากแถบแม่เหล็กและนำไปเก็บไว้ในหน่วยความจำหรืออาจส่งข้อมูลต่อไปถึงเครื่องคอมพิวเตอร์ของมิจฉาชีพเลยก็ได้ จากนั้นหน้าจอเอทีเอ็มอาจแสดงข้อความว่า "ขออภัย เครื่องไม่สามารถทำรายการได้" หรือ "ท่านทำรายการเรียบร้อยแล้ว กรุณารับเงิน" ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับประเภทของเครื่องอ่านบัตรปลอมที่ใช้

เมื่อลักลอบดูดข้อมูลจากบัตรเครดิตไปแล้ว คนร้ายก็จะนำไปสร้างบัตรปลอมซึ่งมีอยู่ 2 แบบ แบบแรกเรียกว่า "บัตรสี" เป็นบัตรเครดิตปลอมที่มีสีลวดลาย และตัวพิมพ์นูนเหมือนของจริง



ขโมยข้อมูล ATM

ทุกอย่าง รวมทั้งมีข้อมูลในแถบแม่เหล็กอย่างถูกต้องอีกด้วย บัตรแบบนี้สามารถนำไปใช้ได้ทุกแห่งเช่นเดียวกับบัตรจริง บัตรปลอมอีกแบบเรียกว่า “บัตรขาว” เป็นบัตรพลาสติกสีขาวมีเพียงแถบแม่เหล็กเก็บข้อมูล ซึ่งจะนำไปใช้กดเงินสดจากตู้ ATM หรือนำไปใช้กับร้านค้าที่ทุจริต คนร้ายบางคนไม่ทำบัตรปลอม แต่นำข้อมูลบัตรของเราไปขายในอินเทอร์เน็ตก็มี

เนื่องจากคนร้ายมักซ่อนเครื่องสกิมเมอร์ไว้อย่างแนบเนียนมาก ดังนั้นการตรวจสอบอาจทำได้ไม่ง่ายนัก แต่อย่างน้อยก็มีแนวทางที่จะช่วยให้เราสังเกตเบื้องต้น เพื่อดูว่าตู้เอทีเอ็มนั้นเสี่ยงต่อการใช้งานหรือไม่ นั่นก็คือ

1. ตรวจดูสิ่งผิดปกติรอบตู้เอทีเอ็มก่อนใช้งาน เพื่อดูว่ามีกล้องตัวเล็กซุกซ่อนอยู่หรือไม่ โดยมิจฉาชีพอาจติดกล่องใส่ใบปลิวไว้บริเวณเครื่อง เพื่อใช้ซ่อนกล้อง ถ้าพบเห็นกล่องใส่ใบปลิวแปลกๆ ไม่ควรใช้เครื่องดังกล่าว และควรแจ้งให้ธนาคารทราบทันที

2. ลองขยับหรือโยกอุปกรณ์ต่าง ๆ ของตู้เอทีเอ็มดู เพราะหากมีตัวสกิมเมอร์ติดอยู่ การโยกอาจจะทำให้ตัวสกิมเมอร์หลุดออกมาได้ เนื่องจากปกติแล้ว คนร้ายจะไม่ติดตั้งเครื่องนี้ไว้อย่างแน่นหนาเท่าใดนัก เพราะต้องถอดเครื่องสกิมเมอร์ไปใช้ติดตั้งตู้อื่นๆ ด้วย

3. หากเครื่องเอทีเอ็มเกิดขัดข้องและบัตรติดอยู่ในเครื่อง ให้รีบแจ้งธนาคารเพื่ออายัดบัตรทันที เพราะการที่เครื่องขัดข้องอาจเป็นเล่ห์กลของคนร้ายที่ใช้เศษไม้ หรือไม้จิ้มฟันใส่เข้าไปในช่องอ่านบัตรเพื่อให้บัตรของผู้ใช้บริการติดอยู่ที่เครื่องแล้วจะทำทีเข้ามาช่วยเหลือกดรหัสให้

4 หากใส่บัตรไปในเครื่องแล้วไม่มีไฟกะพริบรอบช่องเสียบบัตร ควรเปลี่ยนไปใช้ตู้อื่น เพราะตู้นั้นอาจมีการติดตัวสกิมเมอร์ไว้ดูดข้อมูล(ซึ่งข้อนี้คนร้ายก็แก้ไขให้มองเห็นไฟกะพริบได้แล้ว)

5. หากพบความผิดปกติของเครื่อง ให้กดปุ่ม “ยกเลิก” เพื่อยุติการทำธุรกรรมนั้นทันที แล้วเปลี่ยนไปใช้เครื่องอื่น

6. เก็บสลิปข้อมูลการใช้บัตรเอทีเอ็มทุกครั้ง เพื่อไว้ใช้เปรียบเทียบกับรายการเดินบัญชีประจำเดือนของคุณ

7. ไม่ควรรีบร้อนทำธุรกรรม ควรเก็บบัตรและธนบัตรเข้ากระเป๋าเงิน หรือกระเป๋าถือให้เรียบร้อยก่อนเดินออกจากบริเวณเครื่อง

8. ควรเปลี่ยนรหัสบัตรเอทีเอ็มเป็นประจำ และให้รีบเปลี่ยนรหัสบัตรทันทีเมื่อมีบุคคลอื่นทราบรหัสบัตรของคุณ เพราะคุณไม่ควรให้ใครรู้รหัสเด็ดขาด ไม่ว่าจะเป็นสมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือตำรวจ

9. ควรจำกัดวงเงินการถอนในแต่ละวันไว้ โดยแจ้งไปยังธนาคาร เพื่อที่หากมิจฉาชีพได้นำบัตร หรือรหัสของคุณไปกด จะยังคงรักษาเงินไว้ได้บางส่วน

หวังว่ารายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้คงเป็นประโยชน์ต่อคุณผู้อ่านบ้าง

ที่มา :

http://www.dailynews.co.th/Content.do?-contentId=193379

http://hilight.kapook.com/view/93328

http://www.oknation.net/blog/print.php?id=163224

ปอเนาะสร้างสุข

"ปอเนาะ" เป็นสถาบันการศึกษาที่เก่าแก่ที่สุดสถาบันหนึ่งของสังคมมุสลิมในประเทศไทยและในภูมิภาคอาเซียน มีบทบาททั้งทางศาสนา การศึกษา และสังคม วิวัฒนาการมาจากสถานศึกษาที่เป็นบ้านของครูหรือผู้รู้เช่นเดียวกับบ้านของ "อัรกอม" ซึ่งเป็นสถานศึกษาแห่งแรกที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในประวัติศาสตร์อิสลามสมัยของท่านนบีมุฮัมมัด (ศ็อลฯ) การศึกษาที่ปอเนาะ ไม่มีหลักสูตรเฉพาะ ไม่มีการสอบวัดผลประเมินผลแบบโรงเรียน ไม่มีระบบชั้นเรียน ไม่มีข้อมูลในลักษณะที่เป็นลายลักษณ์อักษร ปอเนาะจึงถูกมองว่าล้าหลัง ไร้ระบบ และกระทบต่อความมั่นคง

ปอเนาะ จัดการศึกษาโดยอิงวัฒนธรรมอิสลามผสมผสานด้วยวัฒนธรรมท้องถิ่น ส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิตและตามอัธยาศัย สร้างคุณค่าและใกล้ชิดกับชุมชน เน้นรายวิชาที่เป็นรากฐานของชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้ที่มนุษย์ไม่สามารถรู้เองได้ เช่น ความรู้เกี่ยวกับพระเจ้า เกี่ยวกับการกำเนิดของมนุษย์ กำเนิด โลก และจักรวาล หน้าที่และเป้าหมายของมนุษย์ ตลอดจนความเร้นลับต่างๆ เหนือสติปัญญาของมนุษย์เพื่อหลุดพ้นจากความงมงาย

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทางสังคมของโลกยุคใหม่ อุทยานแห่งการเรียนรู้อย่างปอเนาะต้องเผชิญกับมรสุมรอบด้าน ทั้งด้านนโยบายของรัฐ ความขัดแย้งทางประวัติศาสตร์และการเมือง ความคิดและค่านิยมของสังคม ความเหมาะสมของวิชาการและหลักสูตร สื่อการเรียนการสอน รวมไปถึงวิกฤตเศรษฐกิจและวิกฤตสิ่งแวดล้อมทั้งในระดับชาติและนานาชาติ ทำให้ "ปอเนาะ" ต้องปรับตัวเพื่อการดำรงอยู่และรักษาไว้ซึ่งอัตลักษณ์และคุณค่าอันดีงาม

โครงการปอเนาะสร้างสุขจึงได้อาสาที่จะเรียนรู้ปัญหา ร่วมคิดในการพัฒนาและสร้างสุขภาวะในด้านการศึกษาของปอเนาะอย่างเป็นองค์รวมและต่อเนื่อง เพื่อดำรงไว้ซึ่งอัตลักษณ์และคุณค่าดั้งเดิม เพิ่มเติมพัฒนาด้านที่อ่อนแอให้มีความเข้มแข็ง และร่วมมือกับทุกฝ่ายในการเข้าไปแนะนำและสนับสนุนการจัดการเรียนรู้ที่จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตผู้เรียน โดยเฉพาะในด้านวิชาชีพที่จำเป็นเพื่อเลี้ยงชีพหรือนำไปพัฒนาต่อยอดในอนาคต ส่งเสริมกิจกรรมด้านสุขภาวะ สิ่งแวดล้อม การบริการชุมชน การใช้เทคโนโลยีพื้นฐาน รวมทั้งงานวิจัยที่จะช่วยพัฒนาหลักสูตร เสริมสร้างการจัดกิจกรรมและการบริหารจัดการปอเนาะอย่างมีประสิทธิภาพภายใต้กรอบความต้องการของปอเนาะโดยปอเนาะมีส่วนร่วมในการดำเนินการทุกขั้นตอน

(คัดมาจากบทความปอเนาะสร้างสุข โดยนายเจ๊ะเหล๊ะ แขกพงศ์ ผู้อำนวยการสถาบันอิสลามและอาหรับศึกษา มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์)

คณะทำงาน

สำนักงานส่วนกลาง *อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทรศัพท์ 02-2186193 โทรสาร 02-2186194*

รศ.ดร.อิศรา ศานติศาสน์	ผู้จัดการแผนงานฯ
นายดาวุด ทับอุไร	เจ้าหน้าที่ติดตามและประเมินผล
นายมูฮัมมัน สะมะแอ	เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ
นางสาวอุสนีย์ บุญมาเลิศ	เจ้าหน้าที่บัญชี
นางสาวลินดา ยาเร๊ะสาลี	เจ้าหน้าที่บัญชี
นางสาวกัลยาณา วาจิ	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป
นางสาวอามีนะห์ แตเป๊ะ	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

ศูนย์กิจกรรมภาคเหนือ *อาคารโรงเรียนจิตรภักดี 80 ถ.หน้าวัดเกต ซ.1 ต.วัดเกต อ.เมือง จ.เชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-247367*

น.ท.สมคิด สิทธิศักดิ์	ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายชุมพล ศรีสมบัติ	รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นางสุทธิดา วิชัยชาติ	เจ้าหน้าที่ธุรการและบัญชี

ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคใต้ตอนล่าง ผู้รับผิดชอบโครงการปอเนาะสร้างสุข แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทยฯ มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดกิจกรรมสนับสนุนโครงการปอเนาะสร้างสุขขึ้นได้แก่กิจกรรม อบรมเชิงปฏิบัติการเยาวชนปอเนาะรักสิ่งแวดล้อมและสุขอนามัย และกิจกรรม Big Cleaning Day โดยจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ด้านสิ่งแวดล้อมและการจัดการขยะ พร้อมทั้งกิจกรรมระดมความคิดเห็นจากนักเรียนที่เข้าร่วม โดยเมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2556 ร่วมกับสถาบันศึกษาปอเนาะอิสลามวิทยา ม.5 ต.ตะโละ อ.ยะหริ่ง จ.ปัตตานี และในวันที่ 11 ตุลาคม 2556 ร่วมกับสถาบันศึกษาปอเนาะอัลกรุอานุลการีม ต่อมาในวันที่ 12 พฤศจิกายน 2556 ร่วมกับโรงเรียนบ้านดอนวิทยา ม.4 โคกโพธิ์ ปัตตานี จัดกิจกรรม Big Cleaning Day

ในส่วนของกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการเยาวชนปอเนาะรักสิ่งแวดล้อม ได้จัดขึ้นในวันที่ 7 พฤศจิกายน 2556 ร่วมกับสถาบันศึกษาปอเนาะอิสลามวิทยา และในวันที่ 11 พฤศจิกายน 2556 ร่วมกับโรงเรียนบ้านดอนวิทยามูลนิธิ อ.โคกโพธิ์ จ.ปัตตานี

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา

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

นายอิมรอน โสะสัน	ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายมูอำหมัดซูไฮมี อาแว	เจ้าหน้าที่บัญชีและธุรการ
นายสุไลมาน หมะเกะ	เจ้าหน้าที่วิเคราะห์และติดตามโครงการ

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

นายวีระ มินสาคร	ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายเชษฐา มะมัย	รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นางสุปรีดา อับดุลเลาะ	เจ้าหน้าที่บัญชี

ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคใต้ตอนล่าง จัดประชุมกรรมการจัดงานมหกรรมอาหารและวัฒนธรรมมุสลิมไทย ครั้งที่ 5 เพื่อเตรียมความพร้อมการจัดงานฯ เมื่อวันอังคาร ที่ 24 ตุลาคม 2556 ณ ห้องประชุมอัล อีมาม อัล-นาวาวีย์ วิทยาลัยอิสลามศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี โดยมี ดร.อับดุลรอนิง สือแต รองผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนานักศึกษาและกิจการพิเศษเข้าร่วมประชุมด้วย ต่อมาในวันที่ 2 พฤศจิกายน 2556 คณะทำงานแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย จัดประชุมความคืบหน้างานดังกล่าว ที่ รร.ซีเอส ปัตตานี ในครั้งมีคณะกรรมการจัดงานฯ และผู้รับผิดชอบจากทุกภาคเข้าร่วมประชุม

เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2556 ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคใต้ตอนกลาง นำโดยนายสุรินทร์ เหมนุกูล ผอ.ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนกลาง และเจ้าหน้าที่ ได้ลงพื้นที่เยี่ยมเยียนและติดตามผลมัสยิดที่เข้าร่วมโครงการมัสยิดปลอดบุหรี่ในเขตอำเภอเทพาและอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

คณะทำงาน

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

นายธวัช วงศ์อนันต์ ที่ปรึกษา
นางสาวทัศนีมา หมื่นระย้า รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ

ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนกลาง *อาคารมัสยิดกลางประจำจังหวัดสงขลา ถ.ลพบุรีราเมศวร์ ต.คลองแห อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110 โทรศัพท์ 074-257371*

นายสุรินทร์ เหมนุกูล ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายตอฮีตร์ สายสอิด รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นางอลินา หีมเห็ม เจ้าหน้าที่บัญชี
นางสาวอุไรฝะ หวังเบ็ญหมัด เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ

ศูนย์กิจกรรม สสม. โรงเรียนผู้นำสุขภาวะมุสลิมไทย จัดอบรมโครงการมุสลิมะฮฺต้นแบบ ระหว่างวันที่ 8-12 พฤศจิกายน 2556 ณ ทรัพย์เจริญกรีนแลนด์ รีสอร์ท หนองจอก กรุงเทพฯ โดยการอบรมในครั้งนี้มีผู้สนใจสมัครเข้ารับการอบรมจากภาคใต้และภาคกลางรวม 37 คน

ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคกลาง ร่วมกับ เครือข่ายกิจกรรมชุมชน และกองทุนแม่ของแผ่นดิน จัด โครงการต่อยอดโครงการ*ลาคอมรฺ* โดยจัดให้มีการประชุมเสวนาผู้นำ 3 ศาสนา รณรงค์ลด ละเลิก สิ่งมึนเมา บุหรี่ และสิ่งเสพติดในชุมชน เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2556 ณ วัดปากบ่อ เขตสวนหลวง กทม. โดย จัดกิจกรรมประชุมบรรยายผู้นำศาสนา 3 ศาสนา วิทยากรบรรยาย พระครูวรกิจจาทร เจ้าอาวาสวัดปากบ่อ (ศาสนาพุทธ) ร.ต.ท.มณฑล โพธิ์คาย รอง สวป.สน.คลองตัน (ศาสนาคริสต์) และว่าที่ร้อยตรีสมนึก โตสมบูรณ์ ผู้นำศาสนาและคณะกรรมการสภาวัฒนธรรม เขตสวนหลวง กทม. (ศาสนาอิสลาม) พร้อมจัดให้มีการรวมกลุ่มสมาชิกในชุมชน 3 ศาสนา ระดมสมองแสดงปัญหาและร่วมหาแนวทางแก้ไขเยาวชนติดยาเสพติด ทั้ง 3 ศาสนาลงความเห็นเดียวกัน คือ เริ่มต้นที่ความเอาใจใส่ของผู้ปกครองรวมทั้งคนในครอบครัว และหัวใจของการแก้ปัญหา คือ ส่งเสริมการศึกษาและให้เด็กเยาวชนใกล้ชิดยึดหลักศาสนาของตนเป็นรั้วป้องกันยาเสพติด

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา

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

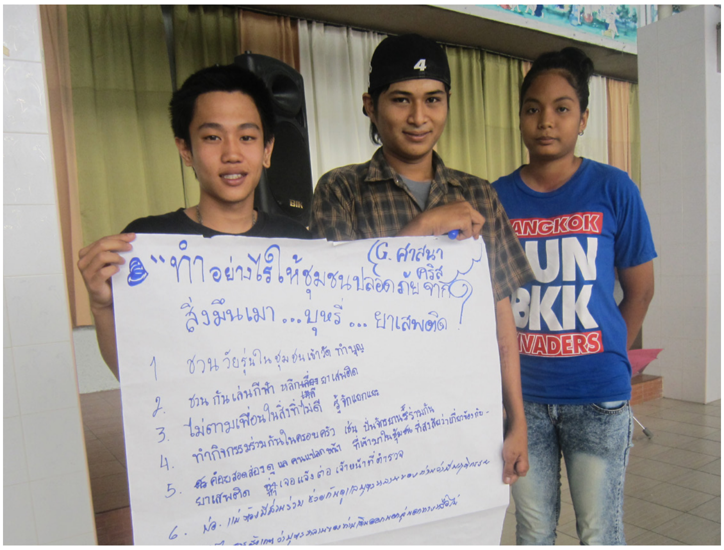
รศ.ดร.อิสมาแอ อาลี ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายอาซัน หะยีมะเย็ง รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นางแวนีดา แวดาโอ๊ะ เจ้าหน้าที่บัญชี
นายดลรอฮีม พันหวัง เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ
นายลุกมาน กูนา เจ้าหน้าที่ติดตามผล

โรงเรียนผู้นำสุขภาวะมุสลิมไทย *อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทรศัพท์ 02-2186193 โทรสาร 02-2186194*

นายธงชัย กันพันธ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้นำ

สื่อสร้างสุขมุสลิมไทย *อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทรศัพท์ 02-2186193 โทรสาร 02-2186194*

นายวิรชาติ มิสอุดี ผู้ประสานงานสื่อสร้างสุข



ห้องข่าวมูลนิธิ

เมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน 2556 เวลา 8.40 น. มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) นำโดย รศ.ดร.อิศรา ศานติศาสน์ ประธานมูลนิธิฯ พร้อมคณะบริหารและเจ้าหน้าที่โครงการแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย รวม 27 คน เดินทางเข้าเยี่ยม *มหาวิทยาลัยฟาฏอนี* ต.เขาตูม อ.ยะรัง จ.ปัตตานี โดยมี ผศ.ดร.อิสมาแอลลุตฟี จะปะกียา อธิการบดี และคณะผู้บริหารให้การต้อนรับอย่างอบอุ่น จากนั้นเวลา 12.30 น. วันเดียวกัน ได้เข้าเยี่ยม *มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์* ต.โคกเคียน อ.เมือง จ.นราธิวาส ได้รับการต้อนรับอย่างดีเช่นกันจาก ผศ.ดร.จงรัก พลาศัย อธิการบดี และคณะผู้บริหารฯ โดยการเข้าเยี่ยมทั้งสองแห่งนอกจากเป็นการแนะนำ**มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย** ให้เป็นที่รู้จักแล้ว ยังมีการหารือแนวทางความร่วมมือด้านการพัฒนาสังคมมุสลิมร่วมกัน

มหาวิทยาลัยฟาฏอนี

มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

เมดาน (Medan) ซึ่งเป็นเมืองใหญ่ของสุมาตราเหนือ เป็นศูนย์กลางทางการค้าและท่าเรือที่สำคัญ มีสถานที่ท่องเที่ยวใกล้เคียงสำคัญ ได้แก่ ทะเลสาบโทบา (Toba Lake) อยู่ทางทิศใต้ของเมืองเมดาน (Medan) ซึ่งเป็นเมืองใหญ่ของสุมาตราเหนือ เป็นศูนย์กลางทางการค้าและท่าเรือที่สำคัญ ราว 160 กิโลเมตร ทะเลสาบแห่งนี้ มีเกาะขนาดใหญ่ ชื่อซาโมซีร์ (Samosir)อยู่ตรงกลางทะเลสาบ และมีพาราพัท (Parapat) เป็นเมืองท่องเที่ยวริมชายฝั่ง เป็นทะเลสาบที่เกิดในบริเวณปากปล่องภูเขาไฟ กล่าวได้ว่าเป็น Caldoraที่ใหญ่ที่สุดในโลก (largest volcanic lake in the world) เสน่ห์ของทะเลสาบโทบาอยู่ที่ความเป็นธรรมชาติที่ยังสะอาด อากาศสดชื่นบริสุทธิ์ถูกรายล้อมด้วยสีเขียวชอุ่มของพันธุ์ไม้ที่ขึ้นปกคลุม สร้างความรู้สึกได้ถึงความเป็นชนบทของวิถีชีวิตท้องถิ่น ความสวยงามของทะเลสาบสีฟ้าอมเขียวที่กลายร่างมาจากภูเขาไฟที่เคยน่าสะพรึงกลัวมาก่อน

มัสยิด Raya Mosque หรือมัสยิด Masjid Raya Al-Mashun มัสยิดประจำเมืองที่เป็นเอกลักษณ์ของเมดาน ซึ่งเป็นมัสยิดที่ใหญ่ที่สุดในเขตสุมาตราเหนือ สร้างขึ้นโดยสุลต่าน เดลี ในปี ค.ศ. 1906 ออกแบบโดยสถาปนิกชาวฮอลันดา ใช้หินอ่อนจากอิตาลีและเยอรมนี และกระจกสีจากจีน ตัวอาคารเป็นสถาปัตยกรรมแบบมัวร์ โดยโดมมีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยมแบน มีการประดับภายในด้วยภาพเขียนลวดลายดอกไม้และพรรณพฤกษา ทำให้เป็นมัสยิดที่มีความงดงามที่สุดในจังหวัดสุมาตราเหนือ

จากปก

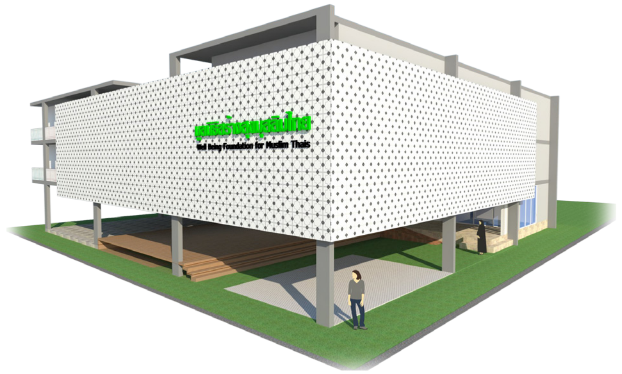
มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) ขอเชิญร่วมบริจาค

สร้างอาคารสำนักงานถาวรของมูลนิธิ

ได้ที่บัญชี "ร่วมสร้างบ้าน สสม."

บัญชีเลขที่ 402-741990-9

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



รายนามผู้บริจาค

เข้า กองทุนการศึกษา สสม.

ประจำปีการศึกษา 2556

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย

เพื่อทุนการศึกษา

ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	5,000.00
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	7,000.00
คุณโฉมยงค์ บินมะห์มุด	3,500.00
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	1,500.00

ขอเชิญร่วมบริจาค
ช่วยเหลือนักเรียนยากจน
ได้ที่ "ทุนการศึกษา สสม."
ธ.ไทยพาณิชย์
สาขาจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
เลขที่บัญชี 403-687420-1

สสม. มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย

ร่วมด้วยช่วยกัน

เรื่อง-ข้าวใหม่ ภาพ-AIR in suksara

لا تسرفوا بالماء ولو كنتم على نهر جار

“ รู้จัก ประหยัด น้ำ
ตามคำสอนของท่านนบีฯ ”

ใช้น้ำอย่าง ประหยัด
ช่วย ประหยัด ให้มัสยิด

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย
มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)
สนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สสส
สสม. มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย ร่วมกับ วิทยาลัยอิสลามศึกษา มอ.ปัตตานี

เชิญร่วมงาน

فستا مكانن دان كبودايأن مسلم تهاي

มหกรรมอาหาร และวัฒนธรรม มุสลิมไทย ครั้งที่ 5

MUSLIM THAI
FOOD AND CULTURAL FESTIVAL
23-24th JAN 2014
PSU.PATTANI

ณ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

23-24 มกราคม 2557

วิทยาลัยอิสลามศึกษา
มอ.ปัตตานี

- รวมพล ผู้นำสุขภาวะมุสลิมไทย ครั้งยิ่งใหญ่
- เต็มอิ่ม กับการแสดงทางวัฒนธรรม 4 ภาค
- รับชม อนาชีดวงดังจากประเทศมาเลเซีย
- เลือกซื้อ อาหารฮาลาล 4 ภาค สินค้า OTOP
- ร่วมฟัง การเสวนาทางวิชาการ
- สนุกสนาน กับกิจกรรมด้านสุขภาวะ
- ฟรี ตลอดงาน

มีริน น้ำแร่ธรรมชาติ 100%