

สขสาระ

SUKSARA



Content

ลาคอมรุ มาเลิกบุหรี่กันเถอะ	4
ริมคลอง สมุนไพรให้สัพพสมอาหาร	5
ระวังภัย เด็กชาย	6
ท่องโรค ความดันโลหิตต่ำ	8
360 องศา ชมะอวกาศกับดาวเทียมไทย	10
อาหารกับสุขภาพ อาหารต้านหวัด	11
ห้องสืบสวน ยาโตมิกุม ภัยสังคมที่หญิงและชายควรรู้	12
พบหมอจินตนา โรคติดต่อเชิงนิเวศโมคอคคัสชนิดรุนแรง	14
พลังชีวิต สันติสุข	15
แผนงานสร้างเสริมสุขภาพ: มุสลิมไทย	16





วังเวียง (หน้า 21)

ปีที่ 10 ฉบับที่ 121 มกราคม 2557

เมื่อเราไม่ชอบใครคนใดคนหนึ่ง เรามักจะเห็นข้อบกพร่องของเขา และฝังใจอยู่ตราบเท่าที่เรารู้สึกไม่ดีต่อเขา เรารู้สึกเช่นนั้นแม้เวลาผ่านไปหลายปี ความรู้สึกโกรธ ความรู้สึกไม่ชอบก็ยังไม่หายไป และถูกตอกย้ำทุกครั้งที่เราพบกัน

เราหลายคนจึงมีอคติ เพราะเราขาดสติ ไม่ได้ตัดสินคนด้วยเหตุผล แต่ตัดสินคนตามพฤติกรรมที่เขากระทำในแต่ละครั้ง เราใช้ความรู้สึกมากกว่าเหตุผลในการตัดสินคน ทำให้เรามีปัญหาทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ และสังคมมากเช่นทุกวันนี้

เราพร้อมที่จะโกรธคนอื่นเพียงเพราะเรารักตัวเองมากเกินไป เราตั้งมาตรฐานให้ตัวเราสูงเกินไป จนพร้อมที่จะมองว่าผู้อื่นทำผิด ไม่ตรงตามมาตรฐานของเรา อาจจะเป็นเพราะว่าเราไม่สมหวังในเรื่อง

บางเรื่อง ที่ไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง เราจึงเกิดความรู้สึกว่าเราเสียอำนาจการควบคุม เราจึงเกิดความกลัว และรู้สึกโกรธมากเมื่อเราควบคุมเหตุการณ์บางอย่างไม่ได้ จึงแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่น่ารังเกียจ เช่น ดุว่า เหยียดสีผิว เมื่อลูกวิ่งไปเตะกระโถนที่เราตั้งไว้กลางห้อง หรือทำอะไรไม่ได้ดังใจเรา

ความโกรธ ทำลายความคิดสร้างสรรค์ ความคิดดีๆ ของเรา ความโกรธมักตามมาด้วยการผูกใจเจ็บ ความโกรธเหมือนเชื้อโรค ที่หลุดเข้ามาแล้วลุกลามจนรักษาไม่หายได้

แม้ว่าเราจะห้ามความโกรธไม่ได้ แต่เราก็สามารถที่ควบคุมการแสดงออกของความโกรธของเราได้ และถ้าเรารู้จักควบคุม เราก็จะหายโกรธได้เร็วขึ้นได้ ลองตั้งใจทำอย่างอื่นให้พ้นไปจากความโกรธตรงหน้า เช่น นับ 1- 10 แล้วค่อยๆ คิดพิจารณาว่าเราโกรธเขาเพราะอะไร หรือว่าเรื่องนิดเดียวเอง “ช่างหัวมัน”

การรู้จักให้อภัยจะช่วยให้เราเอาชนะความรู้สึกโกรธ ความขมขื่น หรือความผูกพยาบาทได้ เพราะการให้อภัย



...หน้าบ้าน...

สามารถเยียวยาบาดแผลทางจิตใจและก่อให้เกิดสันติสุขขึ้นได้ การให้อภัยจึงช่วยให้สามารถยุติปัญหาต่างๆ ลง การให้อภัยคือการแสดงกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

ความรู้สึกโกรธกัน หรือเกลียดกันจนไม่สามารถจะให้อภัยกันได้ มีแต่จะทำร้ายเรา ดังนั้น หากเรามีความเข้าใจตามความเป็นจริง เราจึงควรที่จะให้อภัยและให้อีกโอกาสแก่กันบ้าง เพื่อไม่ให้เชื้อโรคร้ายเกาะกินตัวเรา เพราะถ้าไม่มีเหตุผลใดๆ เลย ที่จะทำให้เราต้องโกรธ ต้องเกลียดใคร มากมายถึงขนาดไม่สามารถที่จะให้อภัยกันได้ เพราะยิ่งโกรธ ยิ่งเกลียด เรา ยิ่งไม่มีความสุข เรายังไม่มีความสุข

“บรรดาผู้ยำเกรง คือ บรรดาผู้ซื่อสัตย์ และบรรดาผู้ให้อภัยแก่เพื่อนมนุษย์ และอัลลอฮ์นั้นทรงรักผู้กระทำความดีทั้งหลาย” (อาลิอิมรอน : 134)

“ผู้มีเกียรติและผู้มีมั่งคั่งในหมู่พวกเจ้าอย่าได้สาบานที่จะไม่ให้ (ความช่วยเหลือ) แก่ญาติมิตร และคนจน และผู้อพยพในหนทางของอัลลอฮ์ และพวกเขางอภัยและยกโทษ (ให้แก่พวกเขาเถิด) พวกเจ้าไม่ชอบหรือที่อัลลอฮ์จะทรงอภัยโทษให้แก่พวกเจ้า และอัลลอฮ์นั้นเป็นผู้ทรงอภัยผู้ทรงเมตตาเสมอ” (อันนูร : 22)



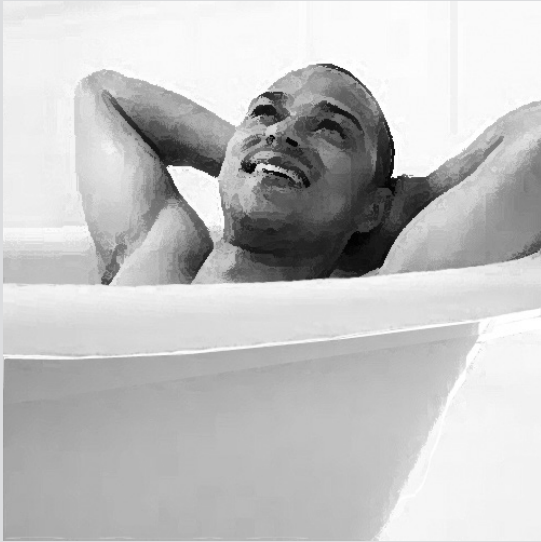
วารสารสุขสาระ เป็นจดหมายข่าวรายเดือนของมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร (Non-Profit Organization) จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่กิจกรรมของมูลนิธิ ที่ได้รับการสนับสนุนจากองค์กร พันธมิตร และการบริจาคจากพี่น้องมุสลิม

เพื่อให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์สูงสุด วารสารสุขสาระ ยังได้แทรกบทความและข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ให้ตระหนักถึงปัญหาทางด้านสุขภาวะ เพื่อจะได้เตรียมตัวป้องกัน

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 อีเมลล์ offset321@gmail.com



มาเลิก บุหรี่ กันเถอะ

นักสูบบุหรี่หลายคนบอกว่าอยากเลิกบุหรี่ แต่ใจไม่
แข็งพอ เลิกไม่ได้เสียที วันนี้จึงขอนำเสนอวิธีเลิกบุหรี่
ง่ายๆ เพื่อจะช่วยให้เหล่านักสูบบุหรี่ที่อยากเลิกบุหรี่ มี
โอกาสเลิกได้เค็ดชาคกันบ้าง

1. ผู้รับบอกว่าให้อาบน้ำหรือแช่น้ำ
อุ่นให้ได้ 15-20 นาที วันละ 2-3 ครั้ง หลัง
จากอาบน้ำอุ่นแล้ว ควรตามด้วยการรดน้ำ
เย็น เพื่อช่วยให้ร่างกายสดชื่น ไม่ทำให้เกิด
ความรู้สึกอยากสูบบุหรี่

2. การดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว จะ
ช่วยให้ท่านรู้สึกสบาย น้ำจะช่วยกำจัด
นิโคตินออกจากร่างกายได้ การดื่มน้ำ ควร
เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า หลังอาหารทุกมื้อ
ช่วงระหว่างมื้อ และก่อนนอน

3. ดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานอย่าง
เหมาะสม โดยกินอาหาร 3 มื้อเป็นเวลาครบ
5 หมู่ นอนพักผ่อนเป็นเวลา ทำจิตใจให้
สบาย ออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดินสวท
เร็ววันละ 30 นาที ให้อ่านเอาใจใส่สุขภาพ
อย่างดีตลอด 5 วัน สุขปฏิบัติที่ดี จะช่วยให้

ร่างกายอยู่ในภาวะสมบูรณ์

4. นักสูบบุหรี่มักจะมึนสยเคยชิน
ในการสูบบุหรี่หลังอาหาร ดังนั้นเมื่อทุกมื่อ
หลังอาหาร ให้ลุกหนีจากโต๊ะอาหารไปทันที
ทางานอดิเรกทำ เพื่อให้งานทำตลอดเวลา
และเพลิดเพลินจนไม่ต้องนึกถึงบุหรี่

5. หลีกเลี้ยงเครื่องดื่มที่มีฤทธิ์
กระตุ้นหรือระงับประสาท เช่น สุรา ชา
กาแฟ น้ำอัดลม ให้ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำ
ผลไม้แทน

6. หลีกเลี้ยงอาหารรสจัด อาหาร
มันจัด อาหารหวานจัด อาหารเผ็ด เพื่อให้
ร่างกายของท่านอยู่ในสภาพดีที่สุด เพราะ
อาหารมีผลโดยตรงต่อสุขภาพจิต

7. กินผักผลไม้ อาหารมีกากเส้นใย
ในจำนวนที่มอดดี ถ้ากระวนกระวายใจใน

เรื่องอาหาร อาจเค็ดยวหมากฝรั่งหรือหมาก
หอม ยามที่ไม่มีรสหวาน เพื่อช่วยให้ปาก
ไม่ว่าง ไม่เปรี้ยวปากอยากสูบบุหรี่ต่อไป
อย่างไรก็ตามต้องระมัดระวังในเรื่องการ
ควบคุมน้ำหนักตัวด้วย เพราะพบว่าหลาย
คนที่พยายามเลิกบุหรี่หันไปชดเชยด้วย
การกินจนทำให้น้ำหนักเกิน 5-10 กิโลกรัม
ภายใน 3-6 เดือน หากท่านจะเลิกสูบบุหรี่
และรักษาสุขภาพให้ดี จึงควรควบคุมเรื่อง
ของการตามใจปาก กินอย่างระมัดระวัง โดย
พยายามกินผักเป็นหลัก เช่น คื่นหะ น้ำ แครอท
ชะอม ผักบุ้ง ผักกาด ผลไม้เลือกชนิด
แคลอรีต่ำ เช่น แดงโม แอปเปิ้ล มะละกอ
ลัปบะรด พุทรา

8. กินวิตามินบีรวม ซึ่งเป็นวิตามิน
ช่วยบำรุงประสาทที่ถูกกดเนื่องจากสาร
นิโคติน ท่านอาจกินวิตามินในรูปแคปซูล
หรือเม็ด หรือจะกินจมูกข้าวสาลี (Wheat
Germ) 1-2 ช้อนโต๊ะหลังอาหารโดยอาจ
ผสมกับนมสดก็ได้

9. นำมะนาวดื่บที่ล้างสะอาดแล้ว
ตัดเป็นชิ้นเล็กๆ ค่อยเค็ดยว เวลาอยากสูบ
บุหรี่ยะไว้นาน จนขมปาก และมะนาว
แตกละเอียด ค่อยคายมะนาวทิ้งไป ช่วย
ลดอาการอยากสูบบุหรี่ได้ด้นักแล

10. ออกกำลังกายด้วยการเดิน



หรือวิ่ง จะทำให้โอกาสเลิกบุหรี่สำเร็จเพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่า

11. โทร 1600 คือสายโทรปรึกษา เพื่อช่วยเราเลิกบุหรี่ โทรจากโทรศัพท์บ้าน ครั้งละ 3 บาท เท่านั้น อยากได้คำปรึกษา และกำลังใจดีๆ โทรเลยที่ 1600 รับรองจะชอบ ลองดูครับ

12. เกมส์คอมพิวเตอร์ สนุกสุดมันส์ เล่นเพลินๆ เอาไว้เล่นฆ่าเวลา เวลาที่เรา อยากสูบบุหรี่มากๆ ก็ไปเล่นเกมส์สนุกๆ แทน เป็นการเบี่ยงเบนความสนใจ

13. ออกไปช่วยงานสังคม ช่วยงานมัสยิด ขอသူอาเพื่อสร้างความมั่นคงในจิตใจ

14. ตั้งมั่น อาย่าอมแพ่ ถ้ามัวตัวเองอยากเลิกบุหรี่เพราะใคร เพื่อสุขภาพเพื่อคนที่คุณรัก



ที่มา

<http://forum.dekitclub.com>

<http://www.rakjung.com>



สีแต่งอาหารไทยที่เราเห็นกันอยู่ทุกวันนี้ ส่วนมากแล้วเป็นสีสังเคราะห์ ถ้าสะสมในร่างกายมาก ก็อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ สีส้มอาหารที่ดูจะปลอดภัย คงหนีไม่พ้นสีผสมอาหารตามธรรมชาติ ที่คนไทยเรารู้จักนำสีจากสมุนไพร มาใช้แต่งอาหารกันตั้งแต่รุ่นปู่ย่า ตายาย ซึ่งนอกจากจะปลอดภัย และเพิ่มคุณค่าทางอาหาร ยังช่วยให้อาหารคาวหวานมีกลิ่นและรสชาติชวนกินอีกด้วย

*ใบเตย เราใช้ใบสดคั้นเอาน้ำมาผสมกับอาหาร ให้กลิ่นหอมเย็นชื่นใจ ชวนรับประทาน ใบเตยมีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ รักษาโรคหืด ใบสด นิยมใช้แต่งกลิ่นเครื่องดื่ม เช่น น้ำสมุนไพรฝาง น้ำสมุนไพรรางจืด น้ำสมุนไพรดอกอัญชัน และน้ำเชื่อม เพราะจะดับกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์

*ดอกอัญชัน ใช้กลีบดอกคั้นกับน้ำเอาน้ำมาผสมกับอาหาร ดอกอัญชันจะมีทั้งสีขาและสีม่วง ใช้ดอกสีม่วง น้ำที่คั้นได้นั้นเมื่อนำมาผสมกับอาหาร จะได้สีน้ำเงินอมม่วง ข้าวสวยร้อนๆ ก็มีสีสันทันตาที่น่ากิน

*กระเจี๊ยบแดง ใช้กลีบเลี้ยงตากแห้งแช่น้ำอุ่น หรือต้ม จะได้สีแดงเข้ม มีรสเปรี้ยว ควรนำไปผสมอาหารจำพวกลูกอม แยม เยลลี่ หรือเครื่องดื่มที่มีรสเปรี้ยว น้ำกระเจี๊ยบแดงที่ได้สีแดงเข้มนั้นจะมีสาร

Anthocyanin ซึ่งนำไปแต่งสีอาหารได้

*ดอกคำฝอย ใช้ดอกคำฝอยแย่งมาชงน้ำร้อน กรอง จะได้สีเหลืองส้ม (สาร safflower yellow) ใช้แต่งสีอาหารที่ต้องการให้เป็นสีเหลือง

*แก่นฝาง ใช้แก่นของฝาง มาแช่น้ำอุ่น ๆ จะได้สีชมพูแดง ใช้ต้มกับน้ำเป็นเครื่องดื่มสมุนไพรฝางสรรพคุณเป็นยาบำรุงโลหิตสตรี แก้ปวดฟิการ ขับหนอง ขับเสมหะ ทำโลหิตให้เย็น แก้โรคหืด แก้อาการท้องร่วง ธาตุฟิการ ร้อนใน แก้โลหิตออกทางทวารหนักและทวารเบา

*คำแสด ใช้เมล็ดที่ให้สารสีแสดแดง ชื่อ Bixin ผสมอาหารประเภทไขมัน เช่น ฝอยทอง เนย ไอศกรีม องค์กรอนามัยโลกกำหนดให้รับประทานสีที่สกัดจากเมล็ดคำแสดได้ไม่เกิน 0.065 มิลลิกรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต่อ 1 วัน สารสกัด Bixin จากคำแสดยังมีคุณสมบัติเป็นยาระบายอ่อนๆ วิธีเตรียมสีจากเมล็ดคำแสดให้แกะเมล็ดออกจากผลที่แก่จัด แช่น้ำร้อนหมักทิ้งไว้หลาย ๆ วันจนสารสีตกตะกอน แยกเมล็ดออก นำน้ำสีที่ได้ไปเคี่ยวจนงวดเกือบแห้ง แล้วนำไปตากแดดจนแห้งเป็นผงเก็บไว้ใช้

*เหง้าของขมิ้นชันหรือขมิ้นอ้อย ปอกเปลือกโขลกให้ละเอียด เติมน้ำ

แล้วกรองเอาแต่น้ำจะได้ น้ำสีเหลืองมาผสมอาหาร เช่น ข้าวหมกไก่ หรือแกงเหลือง และยังได้ประโยชน์จากสมุนไพรอีกด้วย เพราะขมิ้นชันจะช่วยขับประจำเดือน สำหรับสตรีที่ประจำเดือนมาไม่ปกติ รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ส่วนขมิ้นอ้อย ก็สามารถรักษาอาการท้องร่วง และลดไข้

ยังมีสมุนไพรอีกมากที่ให้สีแต่งอาหาร ให้ความปลอดภัย และมีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งผู้เขียนจะนำมาฝากคุณผู้อ่านในโอกาสต่อไป



http://herbalsak.blogspot.com/2010/11/blog-post_1003.html

<http://www.thaiherbdd.com/?i=5&p=48>

<http://thaiherbman.wordpress.com>



กรณีน้องการ์ตูน วัย 6 ขวบ ที่ถูกลักพาตัวหายไป ขณะเที่ยวงาน วงดนตรีลูกทุ่งกับครอบครัว ย่านซอย แบริ่ง เมื่อวันที่ 6 ธันวาคมที่ผ่านมา ต่อมาเจ้าหน้าที่จับคนร้ายได้ และคนร้ายได้ให้การรับสารภาพว่าได้บีบบังคับน้องการ์ตูนแน่นิ่งไปแล้วกระทำการอนาจาร กรณีนี้เป็นตัวอย่างที่ผู้ปกครองควรเฝ้าระวัง เพื่อป้องกันภัยอันตรายที่อาจเข้ามาสู่ลูกน้อยได้

ในแต่ละปีจะมีเด็กหายเฉลี่ยวันละ 1-2 คน หรือ 30 คนต่อเดือน เด็กกลุ่มเสี่ยงที่อาจถูกคนร้ายลักพาตัวคือ เด็กตั้งแต่แรกเกิด-11 ปี เป็นกลุ่มที่ยังปกป้องตนเองไม่ได้ สำหรับโอกาสที่จะเจอเด็กหายนั้นในประเทศไทยมีถึงร้อยละ 70 ซึ่งก็ต้องอาศัยการกระจายข่าวของสื่อ เพื่อให้ชาวบ้านพบเห็นเด็กที่หายแจ้งข่าวกลับเข้ามา (เดลินิวส์ 15 ก.พ. 56)

สิ่งสำคัญอันดับแรก



เมื่อเด็กถูกลักพาตัว หรือ หายไป คือรีบตรวจสอบให้ได้ความชัดเจนว่า เด็กหายตัวไปหรือไม่อย่างไร อย่าไปคิดว่าเด็กกำลังเล่นอยู่กับเพื่อนหรือกับญาติให้เร่งติดตาม เพราะยิ่งช้า ยิ่งอันตราย การตรวจสอบโดยเร็วไม่ได้เพียงแต่ช่วยแก้ปัญหาเด็กถูกลักพาอย่างเดียว แต่ยังช่วยแก้ปัญหาอื่นๆ อีกเช่น เด็กอาจไปติดขังอยู่ในรถเก๋งที่จอดตากแดดอยู่ โดยพลลลือคประตูดอกมาด้วยตนเองไม่ได้ หรือตกน้ำ เป็นต้น



เมื่อตรวจสอบพบว่าเด็กหายไปแล้ว ต้องตรวจสอบว่าใครเป็นผู้พาตัวเด็กไป เป็นคนสุดท้ายและรวบรวมรายละเอียดเกี่ยวกับจุดที่พบเด็กครั้งสุดท้าย รายละเอียดเกี่ยวกับเด็กและบุคคลที่คาดว่าน่าจะพาตัวเด็กไปให้มากที่สุด ยื่นให้เจ้าหน้าที่ตำรวจ ข้อสำคัญคือภาพถ่ายเด็ก เสื้อผ้า ลักษณะของใช้ รายละเอียดเช่น เด็กแต่งตัวแบบไหน สวมรองเท้าแบบไหน ทรงผมเป็นอย่างไร มีตำหนิ ฝ้า ปาน หรือไม่

จุดสำคัญที่สุด ถ้าได้ภาพเด็ก ให้รีบนำภาพเผยแพร่ผ่านสื่อมวลชนทันที โดยเฉพาะโทรทัศน์ ซึ่งบางช่องยินดีให้ความช่วยเหลือโดยไม่คิดเงิน สถานีวิทยุจะมีส่วนช่วยเหลือได้มากโดยเฉพาะคลื่นจราจร เช่น ส.ว.พ. (91 MHz) คลื่นร่วมด้วยช่วยกัน 96 MHz จ.ส.ร้อย (100 MHz) หรือชมรมวิทยาศาสตร์ต่างๆ ของมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง ร่วมกตัญญู โดยเฉพาะชมรมวิทยุแท็กซี่ จะมีโอกาสรับส่งผู้โดยสารที่เป็นคนร้าย

หรืออาจขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานเฉพาะซึ่งมีอยู่หลายหน่วยงาน เช่นกระทรวงการพัฒนาสังคมฯ มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก มูลนิธิกระจกเงา (โทรศัพท์ 02-973-2236 ถึง 7 หรือ 080-775-2673) เป็นต้น

และโปรดระวัง ไม่ควรแจ้งหมายเลขโทรศัพท์ของเราให้กับสื่อ ควรแจ้งหมายเลขโทรศัพท์ของตำรวจเท่านั้น และไม่ควรตั้งรางวัลเพราะอาจทำให้มีจลาจลสวมรอยมาหลอกเราได้

คำแนะนำจากมูลนิธิกระจกเงาในการป้องกันเด็กหาย

1. ไม่พาลูกเล็กไปยังที่ ที่มีคนพลุกพล่านเกินไป โดยไม่จำเป็น
2. ไม่ปล่อยให้ลูกเล็กไปวิ่งเล่นตามลำพัง แม้จะใกล้บ้านก็ตาม
3. ไม่ให้ใครมารับลูกเล็กที่โรงเรียน เว้นแต่จะได้โทรศัพท์บอกครูทุกครั้งที่มีคนมารับแทน
4. ไม่ทิ้งลูกเล็กไว้กับญาติสูงอายุที่อาจดูแลเด็กเล็กยากลำบากจนไม่ไหว
5. ไม่ยอมให้ลูกรับของจากคนแปลกหน้า หมั่นสอนเด็กเล็กในเรื่องนี้

คำแนะนำของผู้เขียน ไม่ส่งเสริมให้ลูกสาวสวมใส่กางเกงขาสั้น ตามแฟชั่นหรือตามเพื่อน ตั้งแต่ยังเล็ก เนื่องจากการแต่งกายดังกล่าวอาจไปกระตุ้นให้คนร้ายที่มีจิตผิดปกติ เกิดความรู้สึกทางเพศ นำไปสู่การล่อลวงชักจูงเด็กได้ อีกทั้งการส่งเสริมการแต่งกายเช่นนั้นจะทำให้เด็กเคยชิน เมื่อโตขึ้นก็จะแต่งกายล่อแหลมโดยไม่รู้จักระวังตัว



ความดันโลหิต

ต่ำ

ความดันโลหิต หมายถึง แรงดันของกระแสเลือดที่กระทบต่อน้ำหลอดเลือด ซึ่งเกิดจากการสูบฉีดของหัวใจ ซึ่งสามารถวัดโดยใช้เครื่องวัดความดัน (Sphygmomanometer) วัดที่แขน และ มีค่าที่วัดได้ 2 ค่า คือค่าความดันโลหิตตัวบน (ตัวเลขค่ามาก) หรือความดันซิสโตลิก (Systolic blood pressure) หมายถึง แรงดันเลือดขณะที่หัวใจบีบตัว ซึ่งอาจสูงตามอายุ ความดันช่วงบนในคน ๆ เดียวกัน อาจมีค่าแตกต่างกันบ้างเล็กน้อย ตามท่าของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ และปริมาณของการออกกำลังกาย ค่าความดันโลหิตตัวล่าง (ตัวเลขค่าน้อย) หรือความดันไดแอสโตลิก (Diastolic blood pressure) หมายถึงแรงดันเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว

ปัจจุบันความดันโลหิตที่เรียกว่า “เหมาะสม” ในผู้ใหญ่ที่อายุมากกว่า 18 ปี คือ ตัวบนไม่เกิน 120 มม.ปรอท และตัวล่างไม่เกิน 80 มม.ปรอท เรียกสั้น ๆ ว่า 120/80 ความดันโลหิตที่ “อยู่ในเกณฑ์ปกติ” คือ 120-129/80-84 มม.ปรอท

ความดันโลหิตสูง คือ ความดันโลหิตตัวบนมากกว่า (หรือเท่ากับ) 140 และตัวล่างมากกว่า (หรือเท่ากับ) 90 มม.ปรอท อย่างไรก็ตามก่อนที่จะเรียกว่าผู้ป่วยมีความดันโลหิตสูงได้นั้น แพทย์จะต้องวัด

ซ้ำหลาย ๆ ครั้ง หลังจากให้ผู้ป่วยพักแล้ว วัดซ้ำจนกว่าจะแน่ใจว่าสูงจริง และที่สำคัญ เทคนิคการวัดต้องถูกต้องด้วย ความดันโลหิตสูงเล็กน้อย แต่ยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ 130-139/85-89 มม.ปรอท

การวัดความดันโลหิต ควรวัดในท่านั่ง ผ่อนคลายตามสบาย วางแขนลงบนโต๊ะที่จะทำการวัด โดยจัดให้ระดับที่วางแขนนั้นอยู่ในระดับเดียวกับหัวใจ ควรจะทำการวัดหลังจากที่นิ่งพักอย่างน้อย 5 นาที ไม่วัดหลังจากดื่มกาแฟ หรือ สูบบุหรี่ ขนาดของผ้าพันแขนก็ต้องเหมาะสมกับแขนผู้ถูกวัดด้วย

โรคความดันโลหิตต่ำเป็นอย่างไร ความจริงแล้วไม่มี “โรคความดันโลหิตต่ำ” มีแต่ภาวะความดันโลหิตต่ำที่เกิดขึ้นเนื่องจากร่างกายขาดน้ำ เช่น ท้องเสีย อาเจียน เสียเลือด อากาศร้อนจัด หรือจากยาบางชนิด ความดันที่วัดได้ 90/60 มม.ปรอท ไม่ได้หมายความว่ามีความดันโลหิตที่ต่ำกว่าปกติ คนจำนวนมากมีความดันโลหิตขนาดนี้โดยไม่มีอาการผิดปกติ อาการหน้ามืด เวียนศีรษะบ่อย ๆ ที่คนส่วนใหญ่คิดว่าเป็นจาก “ความดันต่ำ” นั้น อาจเกิดจากหลายสาเหตุ มักจะเกิดจากการขาดการออกกำลังกายมากกว่าที่จะเกิดจากภาวะความดันโลหิตต่ำ การรักษาภาวะ

ความดันโลหิตต่ำ ต้องรักษาที่สาเหตุ ไม่ใช่การดื่มเบียร์อย่างที่เขาใจกัน

ความดันโลหิตต่ำ (Hypotension) คือภาวะที่ความดันโลหิต (เลือด) ซิสโตลิก (Systolic blood pressure) ต่ำกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท และ/หรือ ความดันโลหิตไดแอสโตลิก (Diastolic blood pressure) ต่ำกว่า 60 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งความดันโลหิตต่ำอาจต่ำเพียงความดันซิสโตลิก หรือไดแอสโตลิกตัวใดตัวหนึ่ง หรือต่ำทั้งสองตัวก็ได้ ซึ่งโดยทั่วไปแพทย์ไม่จัดความดันโลหิตต่ำเป็นโรค แต่จัดเป็นภาวะ

ภาวะความดันโลหิตต่ำ พบเกิดได้ทั้งสองเพศใกล้เคียงกัน และพบได้ในทุกอายุ ตั้งแต่เด็กอ่อนไปจนถึงผู้สูงอายุ ทั้งนี้ขึ้นกับสาเหตุ



ความดันโลหิตต่ำมีทั้งชนิดที่ต้องการการรักษาและไม่ต้องการการรักษา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสาเหตุ เช่น ถ้าเกิดจากการใช้ยาบางอย่าง แพทย์อาจจะแนะนำให้หยุดยาหรือลดปริมาณยา

สำหรับอาการความดันโลหิตต่ำที่ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะและเป็นลม หากเกิดขึ้นกับคนอายุน้อยที่ไม่ได้เป็นโรคหัวใจก็ไม่มีอะไรต้องกังวล แต่อาจจะเป็นอาการที่ค่อนข้างรุนแรงหากเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เพราะคนกลุ่มนี้อาจจะมีปัญหาเกี่ยวเนื่องอื่นๆ ที่ทำให้การรักษาระดับความดันให้คงที่เป็นเรื่องยาก

ส่วนอาการความดันตกจากการเปลี่ยนท่าร่าง (orthostatic hypotension) ซึ่งทำให้เกิดอาการหน้ามืดหากมีการเปลี่ยนจากท่านั่งหรือนอนไปลุกทำยืนเร็วๆ ก็อาจจะต้องรักษาด้วยการใช้ยา แต่บางครั้งการบำบัดโดยไม่ใช้ยาก็อาจจะได้ผลดี โดยเฉพาะการพยายามหลีกเลี่ยงเพื่อไม่ให้เกิดอาการแย่ลง เช่น การลุกขึ้นยืนเร็วๆ ภาวะขาดน้ำ การอาบน้ำที่อุ่นจัด หรือการนอนนานๆ รวมถึงการพยายามป้องกันไม่ให้เกิดอาการเหล่านี้เกิดขึ้นด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การยกศีรษะสูงในขณะนอน รับประทานเกลือให้มากขึ้น หรือการใส่ถุงน่องที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น



แต่ถ้าเป็นความดันโลหิตต่ำจากโรคแอดดิสันหรือหัวใจล้มเหลว จำเป็นต้องได้รับการบำบัดรักษาที่เฉพาะเจาะจง

สาเหตุของภาวะความดันโลหิตต่ำ

- สาเหตุส่วนใหญ่ของภาวะความดันโลหิตต่ำ คือ ภาวะขาดสารอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกโปรตีน วิตามินซี วิตามินบี ทำให้เนื้อเยื่อรอบๆ หลอดเลือดแดงไม่แข็งแรง และคลายตัวมากเกินไป

- การสูญเสียโลหิต ทั้งแบบกะทันหัน เช่น อุบัติเหตุ หรือการสูญเสียโลหิตแบบเรื้อรัง เช่น บาดแผลในกระเพาะอาหาร ลำไส้หรือที่ไต

- การสูญเสียน้ำ เช่น เหงื่อ ท้องเสีย

- การติดเชื้อรุนแรง

- โรคหัวใจ

- การตั้งครรภ์

- ภาวะซีมเศร้า

การดูแลร่างกายหากความดันโลหิตต่ำ

1. พักผ่อนให้เพียงพอ เพราะความเหนื่อยหน่าย การนอนหลับไม่เพียงพอต่างก็ยิ่งทำให้ความดันโลหิตต่ำลง ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงการตรากตรำทำงานเกินควร หลีกเลี่ยงการนอนดึก และเวลานอนหลับไม่ควรนอนหงายหมอนที่ต่ำเกินไป



2. หลีกเลี่ยงการยืนนาน ๆ หรือการเปลี่ยนอิริยาบถอย่างรวดเร็วเกินไป

3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยให้ระบบประสาทเกิดความสมดุล หลอดเลือดหัวใจแข็งแรง และช่วยรักษาความดันโลหิตต่ำให้ดีขึ้น

4. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพราะหากผู้ที่มีแนวโน้มเกิดภาวะความดันโลหิตต่ำได้รับสารอาหารไม่เพียงพอจะทำให้ความดันโลหิตยิ่งต่ำลงไปอีก

5. ใช้ยาอย่างระมัดระวัง โดยหากต้องไปพบแพทย์เนื่องจากอาการเจ็บป่วยใดๆ ควรแจ้งให้แพทย์ทราบล่วงหน้าว่าตนมีอาการความดันโลหิตต่ำ เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ส่งผลให้ความดันโลหิตลดต่ำลงไปอีก



ข้อมูล

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

http://www.healthtoday.net/thailand/HealthFocus/healthfocus_121.html

<http://www.silommedical.co.th/th/index.php?page=knowledge&content=hypertension>

ขยะอวกาศ กับดาวเทียมไทย

เมื่อวันที่ 22 เมษายนที่ผ่านมา สำนักข่าวรอยเตอร์ส รายงานว่า นักดาราศาสตร์จากองค์การอวกาศยุโรป ได้เปิดเผยว่า ปัจจุบันนี้ ปริมาณขยะอวกาศ ซึ่งรวมถึงเศษซากชิ้นส่วนดาวเทียม ที่เกิดขึ้นจากน้ำมือของมนุษย์ มีจำนวนเพิ่มขึ้นกว่า 3 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับปี พ.ศ. 2521 โดยตอนนี้ มีขยะอวกาศขนาด 10 เซนติเมตรขึ้นไปราว ๆ 29,000 ชิ้น ลอยอยู่ในวงโคจรเหนือพื้นโลกในระดับใกล้เคียงกับวงโคจรของดาวเทียมต่าง ๆ และขยะเหล่านี้ เคลื่อนที่ด้วยความเร็วราว 25,000 กิโลเมตรต่อชั่วโมง (เร็วกว่าเครื่องบิน 40 เท่า) ซึ่งด้วยความเร็วสูงเช่นนี้ จะทำให้เศษขยะเหล่านี้พุ่งชนกับดาวเทียม หรือยานอวกาศได้อย่างไม่ยากเลย ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเสียหายมหาศาลตามมาได้ และอาจจะกระทบการสื่อสารและระบบนำทางจีพีเอสอีกด้วย

เดือน ม.ค. 2550 จีนได้ทดลองยิงขีปนาวุธจากพื้นโลกเพื่อทำลายดาวเทียมของตนเองในอวกาศ ทำให้เกิดขยะอวกาศขึ้นโตกว่า 10 เซนติเมตร กว่า 2,300 ชิ้น เดือน ก.พ. 2551 สหรัฐอเมริกาใช้ขีปนาวุธทำลายดาวเทียมจารกรรมของตนเอง โดยให้เหตุผลว่าเพื่อป้องกันเชื้อเพลิงที่เป็นพิษไม่ให้ตกลงสู่บรรยากาศก่อให้เกิดขยะ

อวกาศ ซึ่งทางการสหรัฐฯ คาดว่าจะตกลงสู่บรรยากาศเกือบหมดภายในเวลาไม่กี่เดือน ในเดือน ก.พ. 2552 ดาวเทียมสื่อสารของสหรัฐอเมริกาชนกับดาวเทียมทางทหารที่หมดอายุการใช้งานแล้วของรัสเซีย ดาวเทียมทั้งสองแตกกระจาย ก่อให้เกิดขยะอวกาศชิ้นโตๆ เพิ่มขึ้นอย่างน้อยอีกหลายร้อยชิ้น

สำหรับประเทศไทย ดาวเทียมไทยโชตถูกส่งขึ้นสู่วงโคจรเมื่อ 1 ต.ค. 51 โดยจรวดนำส่งเนปเปอร์ (Dnepr) ของบริษัท ไอเอสซีคอสโมทราส (Kosmotras) ของรัสเซีย จากฐานส่งจรวดเมืองยาสนี (Yasni) ของรัสเซีย เดิมใช้ชื่อดาวเทียมว่าธีออส (THEOS) และเมื่อ 10 ธ.ค.54 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานชื่อดาวเทียมใหม่ ว่า “ไทยโชต”

ดาวเทียมไทยโชต (Thaichote) หรือ ดาวเทียมธีออส (THEOS: Thailand Earth Observation Satellite) เป็นดาวเทียมสำรวจข้อมูลระยะไกล เพื่อใช้สำรวจทรัพยากรธรรมชาติของประเทศไทย โดยความร่วมมือระหว่างรัฐบาลไทยและ

รัฐบาลฝรั่งเศส ดำเนินงานโดย สำนักงานพัฒนาเทคโนโลยีอวกาศและภูมิสารสนเทศ (สทอภ. หรือ GISTDA) กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร่วมกับ บริษัท อี เอ ดี เอส แอสเทรียม (EADS Astrium) ประเทศฝรั่งเศส ด้วยงบประมาณ 6,000 ล้านบาท นับเป็นดาวเทียมสำรวจทรัพยากรดวงแรกของไทยและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

ดาวเทียมไทยโชต เป็นดาวเทียมขนาดเล็ก มีน้ำหนัก 750 กิโลกรัม เป็นดาวเทียมวงโคจรต่ำ (Low Earth Orbit: LEO) โคจรสูงจากพื้นโลกประมาณ 820 กิโลเมตร โคจรรอบโลกซ้ำแนวโคจรเดิมทุก 26 วัน มีอายุทางเทคโนโลยีขั้นต่ำ 5 ปี แต่อายุการใช้งานจริงมากกว่านั้น มีกล้องถ่ายภาพ 2 กล้อง ใช้ระบบซีซีดี สามารถบันทึกภาพจากการสะท้อนแสงของพื้นโลก (ต้องการแสงอาทิตย์) ได้ทั้ง ภาพแบบขาวดำ (Panchromatic) ที่รายละเอียด 2 เมตร ความกว้างของภาพที่มุมตั้งฉากกับพื้นผิวโลก 22 กม. และภาพแบบหลายช่วงคลื่น (Multispectral) เพื่อนำมาแสดงร่วมกันให้เห็นเป็นภาพสี จำนวน 4 ช่วงคลื่น ที่รายละเอียด 15 เมตร ความกว้างของภาพที่มุมตั้งฉากกับพื้นผิวโลก 90 กิโลเมตร ได้แก่ 3 ช่วงคลื่นแสงที่ตามองเห็น (ช่วงคลื่นแสงสีแดง สีเขียว และสีน้ำเงิน) และ 1 ช่วงคลื่นใกล้อินฟราเรด (Near IR)



ไทยโซต อยู่ใ้ในวงโคจรที่ระดับความสูง 822 กิโลเมตร ซึ่งในระดับวงโคจร 600-800 กิโลเมตร ซึ่งเป็นระดับที่มีขยะอวกาศมากที่สุด ทำให้ดาวเทียมในวงโคจรนี้ต้องปรับวงโคจรปีละ 3-5 ครั้งเพื่อหลบขยะอวกาศ

“ปัจจุบันมีดาวเทียมที่ใช้งานอยู่ 500 ดวง และที่ยุติการใช้งานแล้วประมาณ 1,000 ดวง รวมถึงชิ้นส่วนขนาดกำปั้นอีกกว่า 300,000 ชิ้น ซึ่งทุกชิ้นมีชื่อทั้งหมด และเมื่อมีขยะอวกาศขนาดตั้งแต่กำปั้นขึ้นไปเข้าใกล้ดาวเทียมในระยะ 15-20 เมตร เขาก็จะแจ้งเตือนมา (หน่วยงานของสหรัฐฯ มีหน้าที่ในการตรวจตราการโคจรของดาวเทียมและขยะอวกาศจะเป็นผู้แจ้งเตือนประเทศต่างๆ ที่เป็นเจ้าของดาวเทียม) เมื่อเรารู้ก็ต้องใช้เวลาในการวางแผนปรับวงโคจร” ดร.อานนท์ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาเทคโนโลยีอวกาศและภูมิสารสนเทศ (องค์การมหาชน) หรือ สทอภ. กล่าว



ที่มา-

กระปุกดอทคอม

<http://www.manager.co.th><http://th.wikipedia.org/wiki>

อาหารไทยอร่อยเป็นเลิศ ใครๆ ก็รู้ แต่จะมีคนรู้สึกก็คนว่ามี
ตำรับอาหารไทยที่สามารถต้านหวัด
ได้และบรรเทาอาการเจ็บคอ ไอ และ
มีน้ำมูก

อาหารรสเผ็ด คืออาหารที่มีส่วนประกอบของเครื่องปรุงที่ใช้พริก เช่น พริกไทย พริกชี้ฟ้า พริกขี้หนู พริกแห้ง เมื่อกินอาหารที่มีรสเผ็ด น้ำมูกน้ำตาจะไหล ทำให้การหายใจสะดวกโล่งจมูก คนไทยเรามีวิธีกินพริกให้อร่อยอย่างมีแบบแปล คือไม่ใช่เคี้ยวพริกเปล่า คุณกินเมี่ยงคำ กินพริกให้มากกว่าปกติและกินซิงแก่ๆ ที่มีรสเผ็ด กินต้มยำกุ้งก็กินพริกขี้หนูในต้มยำกุ้ง หรือกินแกงเลียงที่ใส่พริกไทยมากกว่าปกติ หรือกินส้มตำใส่พริกขี้หนูมากกว่าปกติ เดิมพริกปนลงในผัดไทย หมี่กะทิ ผัดกะเพรา หรือลาบต้มแซบใส่พริกป่นพริกแห้งทอดมากๆ ใส่ทั้งใบกะเพรา ใบโหระพา เพียงแค่นี้รับรองได้ว่าหายมีน้ำมูก โล่งจมูก ดีกว่าหายาลดน้ำมูกที่กินแล้วหายๆ คื่นๆ



อาหาร

ต้านหวัด

ผู้รู้บอกว่าการกินอาหารประเภทรสเผ็ด ไม่ต้องกินกันทุกมื้อ กินวันละมื้อหรือ 2 วัน หนึ่งมื้อ ก็เพียงพอแล้ว

ตำราแพทย์แผนไทยบอกไว้ว่า ความเผ็ดร้อนของกะเพรา ช่วยรักษาหวัดได้ เราไม่เพียงแต่กินข้าวผัดใบกะเพรา แต่ยังมีต้มปลาที่ใส่หัวหอมบุบ ใส่ตะไคร้ซอย ใบมะกรูด ใบกะเพรา และพริกขี้หนูบุบ 2-3 เม็ด ลงในน้ำแกง แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว ให้รสจัดๆ ช่วยลดอาการของหวัดได้อย่างดี

ความเผ็ดร้อนนั้นนอกจากได้จากสารพัดพริกแล้ว ยังมีหอม กระเทียม พริกไทย ชিং ข่า ขมิ้น ตะไคร้ กระชาย ใบกะเพรา แมงลัก และอีกมากมาย แต่ละชนิดก็มีสรรพคุณแตกต่างกันไป เช่น

หัวหอมแก้ไข้หวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอครืดคราด ขับลม มีเรื่องเล่าเรื่องหัวหอมตอนเด็ก จำได้ว่าสมัยนั้น น้องชายตัวเล็กๆ เป็นหวัด คุณยายจะตำหัวหอมใส่ถ้วยเล็กๆ วางไว้ในมุ้งครอบน้องชาย ทำแบบนี้อยู่ 3-4 วัน อาการคัดจมูกก็หายไป

กระเทียม ระบายพิษไข้ แก้ไอ ขับเสมหะ

ขิง บรรเทาหวัด อาการท้องอืดท้องเฟ้อ คลื่นไส้และวิงเวียนศีรษะ

ตะไคร้ ช่วยลดไข้ แก้ปวดหัว ลดความดันโลหิตสูง ขับเหงื่อและช่วยรักษาโรคหืด ที่สำคัญคือช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายได้



กะเพรา เสริมไฟธาตุ ทำให้ร่างกายอบอุ่น ขับเสมหะ ขับเหงื่อ เป็นต้น

อาหารที่ใช้หัวหอมและกระเทียมเป็นส่วนผสม เช่น ลาบ พล่าเนื้อ พล่ากุ้ง แสร้งว่า ยาไข่ต้ม ยาปลากระป๋อง ปลาแห้ง มะนาวกระเทียมสด ต้มยาไก่บ้าน ต้มยาปลาช่อน เป็นต้น

เมื่อเป็นหวัดต้องดื่มน้ำมากๆ น้ำธรรมชาติที่สะอาด ลองดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำสมุนไพร เช่น น้ำตะไคร้ น้ำกะเพรา น้ำมะตูม น้ำใบเตย ที่ต้องระวังไม่ควรดื่มน้ำเย็น น้ำเย็นทำให้อาการเจ็บคอเพิ่มขึ้น บางครั้งเสียงจะหายไปเพราะกินของเย็นหรือดื่มน้ำของเย็นๆ

เป็นหวัดควรจิบน้ำอุ่นหรือเครื่องดื่มสมุนไพรอุ่นๆ ตลอดเวลา จะช่วยให้ชุ่มคอ เป็นหวัดต้องดื่มน้ำอุ่นเป็นพิเศษอย่างน้อยวันละ 10 แก้ว

สมัยรัชกาลที่ 5 เมื่อทรงประชวรโรคหวัด ห้างเครื่องก็จะต้มจืดให้ส่วยซึ่งเป็นทั้งพระกระยาหารและพระโอสถ เพราะในเครื่องปรุงมีทั้งพริก หัวหอม ใบโหระพา ใบกะเพรา น้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว ปัจจุบันรู้กันว่าจากผลงานวิจัย เหตุที่หัวหอมและกระเทียมช่วยบรรเทาหวัดได้ ผลมาจากสารเคมีที่อยู่ในหัวหอมและกระเทียม บรรเทาแกงที่มีเครื่องแกงไม่ว่าจะแกงส้ม แกงเผ็ด พะแนง แกงคั่ว ล้วนมีสมุนไพรต้านหวัดเป็นส่วนประกอบ นอกจากนั้นก็ยังมีตำยา แกงเลียง ต้มโคล้ง ต้มแซบ ต้มจืด หรือแม้แต่ขนมจีนน้ำยา และจะให้ดีต้องมีผักแนมและชดตอนที่ยังร้อนๆ คล่องคอ โล่งจมูก ทำให้เหงื่อออกสบายตัวขึ้น

อาหารไทย ไม่เพียงแต่ให้ความอร่อยเลื่องลือไปทั่วโลกแล้ว ยังมีสรรพคุณทางยา เรียกได้ว่าอึ้งและประหลาดไปด้วยสุดยอดจริงๆ



ที่มา

<http://www.myhomeveg.com>

<http://health.kapook.com>



ย
กษยล

โดมิกุม (Dormicum) เป็นยานอนหลับในกลุ่มเบนโซไดอะซีพีน (Benzodiazepine) มีชื่อทางเคมีว่ามิดาโซแลม (Midazolam) ที่ไม่สามารถหาซื้อได้ทั่วไป เนื่องจากเป็นวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทประเภทที่ 2 ที่มีการควบคุมให้ซื้อได้เฉพาะโรงพยาบาลหรือผู้ประกอบการวิชาชีพเวชกรรมเพื่อรักษาผู้ป่วยของตนเอง

โดมิกุม เป็นยานอนหลับที่ทำให้เกิดปัญหาต่อระบบความจำและพฤติกรรมมากกว่ายาตัวอื่นๆ พบรายงานการเกิดหลงลืมได้บ่อย นอกจากนั้นยังทำให้เกิดอาการสับสน หรือในบางรายอาจมีอาการประสาทหลอนเหมือนผู้ป่วยโรคจิตได้ ดังนั้นจึงควรระวังการใช้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ

ข้อห้ามใช้

1. ผู้ที่มีประวัติเคยติดยาหรือติดเหล้า
2. สตรีมีครรภ์และระยะให้นมบุตร โดยเฉพาะ 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์
3. ไม่ควรใช้ในเด็กเพราะยังไม่มีข้อมูลการใช้เพียงพอ

โดมิกุม

งคมที่หญิงและชายควรรู้



4. ผู้ที่มีประวัติแพ้ยาโดมิกุม

5. ผู้ป่วยโรคต้อหินชนิดมุมแคบ (narrow-angle glaucoma) แบบเฉียบพลัน

6. ผู้ป่วยโรคต้อหินชนิดมุมเปิด (open-angle glaucoma) ที่ไม่ได้รับการรักษา

โดมิกุม ถูกนำมาเป็นเครื่องมือในการก่ออาชญากรรม ด้วยหาซื้อโดยผิดกฎหมายได้ง่าย เนื่องจากการประกาศขายยาทางอินเทอร์เน็ตกันอย่างโจ่งแจ้ง มีบริการส่งถึงที่ พร้อมบอกวิธีใช้ในทางที่ผิดอย่างละเอียด ทำให้มีจำจาชีพสามารถก่ออาชญากรรมได้สะดวกและง่ายดาย

โดมิกุม มีคุณสมบัติที่สามารถละลายได้ดีในน้ำ ทำให้มีการนำยาเหล่านี้ไปละลายในเครื่องดื่ม เช่น น้ำผลไม้ น้ำอัดลม เหล้า หรือเบียร์ เพื่อให้ผู้เสียหายดื่มโดยที่ไม่รู้ว่ามีสารผสมยาอันตรายชนิดนี้ลงไป เพื่อปลดทรัพย์ หรือใช้มอมสาวเพื่อล่อลวงไปข่มขืน กรณีหลังนี้เรียกยานี้ว่า “ยาเสียสาว” สาเหตุที่ยาตัวนี้ถูกนำมาใช้ในการก่ออาชญากรรมมากกว่ายาชนิดอื่น เนื่องจากเป็นยาที่ออกฤทธิ์เร็ว ประมาณ 15 นาที

และมีผลข้างเคียงที่ทำให้ผู้ที่รับประทานยาจะสูญเสียความทรงจำไปชั่วขณะ คือ ช่วงที่รับประทานยาและหลังจากรับประทานยาเข้าไปจนกระทั่งหลับ ทำให้กลุ่มมีจำจาชีพนำผลข้างเคียงนี้มาใช้เพื่อทำให้ผู้เสียหายลืมสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อตื่นขึ้นมาและไม่สามารถติดตามจับกุมตนเองได้นั่นเอง

ดังนั้น เพื่อป้องกันตนเองจึงควรที่เราจะต้องเพิ่มความระมัดระวังตนเองให้มากขึ้น ทั้งจากคนแปลกหน้าหรือแม้กระทั่งคนใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยไปเที่ยว หรือรับเครื่องดื่มหรืออาหารจาก

ผู้อื่นมาบริโภค ทั้งแก้วน้ำหรือยาชนิดใดที่ไม่รู้จัก แล้วอ้างว่าเป็นยาบำรุง หรือยาแก้หวัด ทั้งนี้ เพื่อความปลอดภัยของตัวองเหล่านี้จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการตกเป็นเหยื่อผู้เสียหายได้



ข้อมูล

<http://tinyurl.com>

<http://www.pharmacy.mahidol.ac.th>

<http://narcotic.fda.moph.go.th>

<http://women.thaiza.com>



เด็กชายอาดำอายุ 4 ปี กำลังเรียนหนังสืออยู่ชั้นอนุบาลของโรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่ง เขามีไข้สูง อ่อนเพลีย ซึม และไอบ่อยมากมา 2 วัน แม่จึงพาไปพบกุมารแพทย์ ณ โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง หลังจากแพทย์ได้ซักประวัติแล้วจึงทราบว่าเขาดื่มนมแม่ได้นาน 2 เดือนหลังจากนั้นจึงดื่มนมผงมาตลอด และไม่เคยฉีดวัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อไอพีดีเลย หลังจากตรวจเสมหะและเลือดแล้ว แพทย์ให้การวินิจฉัยว่า เด็กชายอาดำเป็นโรคติดเชื้อไอพีดี (Invasive pneumococcal disease) ซึ่งเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียสเตรปโตคอคคัส นิวโมเนียอี (Streptococcus pneumonia) แพทย์อธิบายว่า

“โรคติดเชื้อไอพีดีเป็นโรคติดเชื้อนิวโมคอคคัสชนิดรุนแรง ซึ่งเดิมเชื่อนี้เคยสะสมอยู่ในโพรงจมูก ลำคอ และระบบทางเดินหายใจของคน โดยไม่ก่อโรคใดๆ แต่จะแสดงอาการป่วยเมื่อคนนั้นมีสุขภาพอ่อนแอ โดยเชื้อสามารถเดินทางไปที่อวัยวะตามอวัยวะต่างๆ เช่น ปอดทำให้ปอดอักเสบ ซึ่งเกิดจากการหายใจหรือสำลักเอาเชื้อจากช่องปากและลำคอเข้าไป เชื้อเข้าไปในกระแสเลือด ทำให้มีไข้หนาวสั่นและปวดตามข้อ เชื้อเข้าไปที่ไขสันหลังและสมอง เกิดโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ทำให้มีไข้สับสนและกลัวแสง เชื้อเข้าไปที่หูเกิดหูน้ำหนวกหรือแก้วหูทะลุ และเข้าไปที่โพรงจมูก ทำให้มีไซนัสอักเสบ...

...โรคนี้มีการติดต่อจากคนสู่คนในระบบทางเดินหายใจ เหมือนไข้หวัดธรรมดา จากการไอ จามรดกัน แต่มีอาการรุนแรงมากกว่า เป็นโรคที่ยากต่อการวินิจฉัยและการรักษา ทำให้มีโอกาสเสียชีวิต และเกิดความพิการตามมาได้มาก กลุ่มเสี่ยงของโรคนี้คือเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป...

...คนที่มีความผิดปกติของภูมิคุ้มกัน เช่นคนเป็นมะเร็ง มะเร็งเม็ดเลือดขาว โรคพิษสุราเรื้อรัง ไตวายเรื้อรัง โรคเอดส์ ม้ามทำหน้าที่ผิดปกติ และคนที่เป็นโรคเรื้อรังต่างๆ เช่นโรคหัวใจ โรคปอดโรคไต เป็นต้น สิ่งที่จะต้องระมัดระวังมากเป็นพิเศษคือ เด็กเล็ก โดยเฉพาะในช่วงเปิดเทอม...

...ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครองและครูควรปลูกฝังให้ลูกหลานรู้จักป้องกันตนเองด้วยการให้มึนุขอนามัยที่ดี โดยสอนให้ล้างมือบ่อยๆ ให้ปิดปากทุกครั้งที่มีการไอหรือจาม สอนให้รู้จักหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย...

...ส่วนวิธีป้องกันที่ดีที่สุด คือ การสร้างภูมิคุ้มกันให้แกเด็ก ด้วยการให้ดื่มนมแม่ตั้งแต่คลอด และให้ฉีดวัคซีนป้องกันโรคนี้ตั้งแต่อายุน้อยกว่า 2 ปี โชคดีที่คุณรีบพาลูกมาตรวจในเวลาอันรวดเร็ว จึงทำให้สามารถวินิจฉัยและรักษาได้อย่างทันท่วงที เขาก็มีอาการของหลอดลมอักเสบเท่านั้น ยังไม่ถึงขั้นปอดอักเสบ”

แพทย์ได้ให้ยาปฏิชีวนะแกเด็กชายอาดำจนครบขนาดยา ทำให้มีอาการดีขึ้นตามลำดับ และเขาได้รับอนุญาตให้กลับบ้านได้ พร้อมกับแพทย์ได้นัดมาตรวจในอีก 2 สัปดาห์ต่อมา



โรคติดเชื้อ

นิวโมคอคคัสชนิดรุนแรง



โลกยุคปัจจุบันเต็มไปด้วยความขัดแย้ง การฆ่าฟันกัน การคอร์รัปชัน และสิ่งเลวร้ายต่างๆ รวมทั้งการโยกย้ายถิ่นฐาน และรูปแบบการปกครองที่ถูกต้องสำหรับการมีชีวิตอยู่บนโลกนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่มนุษย์จำต้องหันกลับมาศึกษาคัมภีร์ฉบับสุดท้ายที่พระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าทรงประทานมา เพื่อเป็นธรรมนูญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในยุคปัจจุบัน ผ่านท่านศาสนทูตมุฮัมมัด (ขอความสาบสูญจงประสบแก่ท่าน) เพราะพระเจ้าทรงสร้างมนุษย์และสสวสั่งในจักรวาล พระองค์จึงรู้ว่าการที่มนุษย์จะใช้ชีวิตอยู่บนโลกนี้อย่างมีความสุข จะต้องปฏิบัติตนอย่างไร ฉะนั้น ฉบับนี้ผมจึงขอนำเสนอบางโอกาสเพื่อเป็นคติเตือนใจ และเพื่อหาทางออกจากสภาวะวิกฤติของโลกที่เป็นอยู่ในขณะนี้



สันติสุข

“เจ้าเคยเห็นผู้ที่ยึดเอาอารมณ์ใฝ่ต่ำของเขาเป็นพระเจ้าบ้างไหม และอัลลอฮ์ (ศุบฮาฯ) จะทรงทำให้เขาหลงทาง” อัล-ญาฮิยะฮ์ บทที่ 23

“แท้จริงเราได้สร้างพวกเจ้าจากเพศชายและเพศหญิง และเราได้ทำให้พวกเจ้าแยกเป็นเผ่าและตระกูล เพื่อจะได้รู้จักกัน แท้จริงผู้มีเกียรติยิ่งในหมู่พวกเจ้า ณ ที่อัลลอฮ์ (ศุบฮาฯ) นั้น คือผู้มีความยำเกรงยิ่งในหมู่พวกเจ้า” อัล-หุญรูด บทที่ 13

“แท้จริงการมีชีวิตอยู่บนโลกนี้มีโช้อื่นใด เว้นแต่เป็นการละเล่นและการบันเทิง และเครื่องประดับ และการโอ้อวดระหว่างพวกเจ้า และการแข่งกันสะสมทรัพย์สินและลูกหลาน” อัล-หะดีด บทที่ 20

“ทรัพย์สมบัติของพวกเขา และลูกหลานของพวกเขาจะไม่ช่วยพวกเขาให้รอดพ้นจากการลงโทษของอัลลอฮ์ (ศุบฮาฯ) ไม่ได้แต่อย่างใด” อัล-มูญาตะละฮ์ บทที่ 17

“เมื่อมีเสียงเรียกร้องเพื่อการละหมาดในวันศุกร์ ก็จงรีบเร่งไปสู่การรำลึกถึงอัลลอฮ์ (ศุบฮาฯ) และจงละทิ้งการ

ค้าขายเสีย” “ต่อเมื่อการละหมาดได้สิ้นสุดลงก็จงแยกย้ายกันไปบนหน้าแผ่นดิน และจงแสวงหาความโปรดปรานของอัลลอฮ์ (ศุบฮาฯ)” อัล-ญุมอะฮ์ บทที่ 9 และ 10

“แท้จริงมนุษย์นั้นอยู่ในการขาดทุน” “นอกจากบรรดาผู้ศรัทธาและกระทำการดีทั้งหลาย และตักเตือนกันและกันในสิ่งที่เป็นลัทธิจะธรรม และตักเตือนกันและกันให้มีความอดทน” อัล-อัสรี บทที่ 2 และ 3

“แท้จริง เราเป็นกรรมสิทธิ์ของอัลลอฮ์ และแท้จริง เราจะกลับสู่พระองค์” อัล-บะเกาะเราะฮ์ บทที่ 156

จากโองการบางส่วนที่ยกมาข้างต้น บางโองการพระเจ้าเป็นเจ้าก็แจ้งให้มนุษย์ทราบเพื่อไม่ให้มนุษย์เอาเป็นเยี่ยงอย่าง บางโองการก็เตือนมนุษย์ว่าชีวิตบนโลกนี้ไม่จีรัง แต่โลกหน้าคือโลกแห่งการตัดสิน นั่นเป็นโลกที่จีรังยั่งยืน บางโองการก็ทรงเตือนมนุษย์ไม่ให้ยึดติดกับทรัพย์สมบัติที่มีอยู่จนลืมพระองค์ บางโองการก็ทรงบอกให้มนุษย์ได้รับรู้ว่า พระองค์ได้ทรงเตรียม

ทุกอย่างบนโลกนี้เพื่อมนุษย์ พระองค์มิได้ทรงบังเกิดมนุษย์มาให้อยู่ตามยถากรรม บางโองการก็ทรงแจ้งถึงเป้าประสงค์ของพระองค์ที่ทรงสร้างมนุษย์มาเป็นเผ่าเป็นตระกูลก็เพื่อให้รู้จักกันและพึ่งพาอาศัยกัน ขณะเดียวกันบางโองการพระองค์ก็ให้มนุษย์ออกไปแสวงหาปัจจัยยังชีพที่พระองค์ทรงเตรียมไว้ให้ บางโองการพระองค์ก็ทรงชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องในการดำรงชีวิตที่เป็นสุข และสุดท้ายพระองค์ก็ทรงกำชับให้มนุษย์ได้รับรู้ว่า ในที่สุดทุกคนก็ต้องกลับคืนสู่พระองค์

ทั้งหมดนับเป็นพระกรุณาของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าที่มีต่อมนุษย์ โดยเฉพาะมุสลิมที่กำลังขวนขวายหาแนวทางการปกครองใหม่ แต่ลืมหันมาสนใจศึกษาธรรมบัญญัติจากพระเจ้าผู้เป็นเจ้าที่ทรงประทานมาให้เป็นระยะเวลามากกว่า 1 พันปีแล้ว ขอความสันติจงประสบแก่ทุกท่าน วัสลาม



แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ศูนย์กิจกรรม สสส.ภาคใต้ตอนกลาง ร่วมกับ ศูนย์กิจกรรม สสส.ภาคใต้ตอนล่าง รวมพลังออกบูธประชาสัมพันธ์ แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย ในงานเปิดตัวศูนย์การเรียนรู้และจัดระบบสุขภาวะตามวิถีอิสลาม ณ มัสยิดบ้านเหนือ จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2556 ที่ผ่านมา



คณะทำงาน

สำนักงานส่วนกลาง อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทรศัพท์ 02-2186193 โทรสาร 02-2186194

รศ.ดร.อศรา ทานติศาสน์	ผู้จัดการแผนงานฯ
นายดาวุด ทับอุไร	เจ้าหน้าที่ติดตามและประเมินผล
นายบูตบิน สะมะแอ	เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ
นางสาวอุสนีย์ บุญมาเลิศ	เจ้าหน้าที่บัญชี
นางสาวลันดา ยาธีระสาส์	เจ้าหน้าที่บัญชี
นางสาวอาบีบะห์ แทบิ๊ะ	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

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

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

เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2556 รศ.ดร.อิศรา ศานติศาสน์ ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย จัดประชุมผู้เกี่ยวข้องในการจัดทำหลักสูตรผู้นำเยาวชน โครงการผู้นำเยาวชนสร้างเสริมสุขภาวะ โดยมี ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคอีสาน ภาคใต้ตอนบน และโรงเรียนผู้นำสุขภาวะมุสลิม ร่วมประชุม



เมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2556 ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคเหนือ แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) นำโดย น.ท.สมคิด ลัทธพิทักษ์ ผอ.ศูนย์ฯ พร้อมคณะทำงานจัดเวทีจัดตั้ง กองทุนชะกาตและจัดตั้งคณะกรรมการ อ.แม่สลด ณ สถานีวิทยุชุมชนอิสลามแม่สลด จ.ตาก โดยมี วัตถุประสงค์ให้เกิดกองทุนช่วยเหลือพี่น้องที่ประสบ ปัญหาความยากจนในพื้นที่รับผิดชอบ เป็นการช่วยเหลือ จากพี่น้องที่มีฐานะที่ต้องออกชะกาต ตามบทบัญญัติของ ศาสนาอิสลาม เป็นการลดช่องว่างระหว่างชนชั้นที่สร้าง ความเป็นธรรมและความยุติธรรม เป็นการแบ่งปันหยิบ ยืมตามหลักการของศาสนาอิสลาม โดยที่ประชุมเสนอให้ นายสุชาติ ปุ่มณี เป็นประธานกองทุนชะกาต โดยใช้ชื่อว่า กองทุนชะกาตมุสลิมแม่สลด มีสำนักงานตั้งอยู่ที่ สถานี วิทยุชุมชนอิสลามแม่สลด จ.ตาก



แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา

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

นายอิสรอน โสสัน ผู้อำนวยศูนย์ฯ
 นายมูฮัมหมัดอูมี อาแว เจ้าหน้าที่บัญชีและธุรการ
 นายสุไลมาน ทมะเกะ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์และติดตามโครงการ

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

นายวัชร มินาสกร ผู้อำนวยศูนย์ฯ
 นายเชษฐา มะมัย รองผู้อำนวยศูนย์ฯ
 นางสุปรียา อับดุลเลาะห์ เจ้าหน้าที่บัญชี

เมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2556 ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคเหนือ โดย นท.สมคิด ลัทธิดักดี ผอ.ศูนย์ฯ ร่วมกับ คณะกรรมการอิสลาม ประจำจังหวัดตาก นายดำรง กะลำคาน ประธาน กอจ.ตาก และคณะกรรมการมัสยิด 5 มัสยิด ที่จดทะเบียนแล้ว ประธานชุมชนอิสลามแม่สอด นายชิต ชันแก้ว สถานีวิทยุอิสลามแม่สอด นายสุชาติ ปุ่มณี เข้าร่วมเวที ประกาศเจตนารมณ์ มัสยิดปลอดบุหรี่ ระดับจังหวัด ณ สำนักงานคณะกรรมการอิสลามจังหวัดตาก มัสยิดอัลซอร อ.เมืองแม่สอด จ.ตาก ในงานนี้ได้รับเกียรติจาก นายปรีชา ใจเพชร นายอำเภอแม่สอด ร่วมเป็นสักขีพยาน และ ร่วมกล่าวเจตนารมณ์กับผู้นำศาสนาอิสลามและผู้นำชุมชนมุสลิมในพื้นที่ ในอันที่จะผลักดันให้มัสยิดทุกมัสยิดเป็นมัสยิดปลอดบุหรี่ อันจะนำมาซึ่งสุขภาพพลานามัยที่ดีของพี่น้องทุกชุมชนมุสลิมในจังหวัดตาก



คณะทำงาน

ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนบน 91 หมู่ ๓.ท่าทองใหม่ อ.กาญจนดิษฐ์
จ.สุราษฎร์ธานี 84290 โทรศัพท์ 08-72730648
นายธวัช วงศ์อนันต์ ที่ปรึกษา
นางสาวกัญทิมา หะนัษยา รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นางสาวรอฮิดะ บุคลัน เจ้าหน้าที่บัญชี

ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนกลาง อาคารมัสยิดกลางประจำจังหวัดสงขลา
ถ.ลพบุรีราเมศวร์ ต.คลองแห อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110
โทรศัพท์ 074-305375
นายสุรินทร์ เทมบุกุล ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายต่อฮัตรี สายสอิด รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นางอลิษา หัมเหม็ด เจ้าหน้าที่บัญชี
นางสาวอุไรพะ หวังเบญจมาศ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ

เมื่อวันที่ 6 ธันวาคม 2556 นาย
วีระ มินสาคร ผู้อำนวยการศูนย์กิจกรรม
สสม.ภาคกลาง เข้าพบนายประดิษฐ์ รัตน
โกมล ประธานกรรมการอิสลามประจำ
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อหารือการ
จัดกิจกรรมโครงการให้คำปรึกษาแก่ผู้
ต้องการเลิกบุหรี่ในมัสยิดปลอดบุหรี่ ณ
สำนักงานกรรมการอิสลามประจำจังหวัด
พระนครศรีอยุธยา



แผนงานสร้างเสริมสุขภาพ:มุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา

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

รศ.ดร.อิสมาแอ อาลี	ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายอาซัน ทัยมีเย็ง	รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นางสาวกัลยาณา วาจิ	เจ้าหน้าที่บัญชี
นางเวณิดา แวดาโอ๊ะ	เจ้าหน้าที่บัญชี
นายดรออัม พันทวง	เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ
นายสุกมาน กูนา	เจ้าหน้าที่ติดตามผล

โรงเรียนผู้นำสุขภาพ:มุสลิมไทย อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย โทรศัพท์ 02-2186193 โทรสาร 02-2186194
นายธงชัย กันปันธ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้นำ

สื่อสร้างสุขมุสลิมไทย อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทรศัพท์ 02-2186193 โทรสาร 02-2186194
นายวิรัชชาติ เมศอุติ ผู้ประสานงานสื่อสร้างสุข



เมื่อวันที่ 8 ธันวาคม 2556 ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคเหนือ ร่วมออกบูช ประชาสัมพันธ์ แผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย ในงานรมน้ำใจสู่จิตต์รักดี มัสยิดอัต-ตักวา เชียงใหม่ ครั้งที่ 21 โดยได้ประสานความร่วมมือไปยังจิตต์รักดีคลินิกเวชกรรมร่วมตรวจสอบสุขภาพพี่น้องที่มาร่วมงาน ในงานเดียวกัน น.ท.สมคิด ลัทธิศักดิ์ ผอ.ศูนย์ฯ มอบเกียรติบัตรแก่ผู้นำศาสนาที่มาร่วมงานในการประกาศเจตนารมณ์เป็นมัสยิดปลอดบุหรี่ทั้งจังหวัดอีกด้วย



ข่าวมุสลิม

เมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2556 มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) จัดประชุมคณะอนุกรรมการทุนการศึกษา สสม. ที่โรงแรมริเจนท์ รามคำแหง เพื่อพิจารณาทุนการศึกษาต่อเนื่องแก่นักเรียนทุนเดิมในภาคเรียนที่ 2 ประจำปี 2556 โดยมี นางสาวจิตรา นุซมี ประธานอนุกรรมการทุนการศึกษา สสม.ดำเนินการประชุม



วังเวียง เป็นเมืองท่องเที่ยวใน แขวงเวียงจันทน์ ประเทศลาว ตั้งอยู่ริมแม่น้ำซอง ห่างจากกรุงเวียงจันทน์ 159 กิโลเมตร และห่างจากเมืองหลวงพระบาง 210 กิโลเมตร ล้อมรอบด้วยเทือกเขาสูง มองเห็นสายน้ำกว้างสลับเนินทราย โดยมีเทือกเขาหินปูนเป็นฉากหลัง ป่าไม้สมบูรณ์ และได้ฉายาว่า กุ้ยหลินแห่งเมืองลาว

เพราะเป็นเมืองที่ตั้งอยู่ริมแม่น้ำซอง นักท่องเที่ยวต่างชาติจึงนิยมมาล่องห่วงยางหรือที่เค้าเรียกกันว่า Tubing กันที่นี่ เป็นเมืองที่นักท่องเที่ยวแบกเป้นิยมมากันมาก บ้างก็มาแวะพักการเดินทาง หลังจากเดินทางไปที่หลวงพระบางแล้ว เพราะอยู่ระหว่างทาง ประมาณกึ่งกลางระหว่าง หลวงพระบางและเวียงจันทน์พอดี

การเดินทางมาที่เมืองวังเวียงก็สะดวกมาก จะมีรถ บขส. จากหนองคายมาถึง วังเวียง เพียงต่อเดียวเท่านั้น ใช้เวลาในการเดินทางประมาณ 7 ชั่วโมง โดยนักท่องเที่ยวจะต้องใช้พาสปอร์ตเป็นหลักฐานในการเดินทาง ในการซื้อตั๋ว ไม่สามารถใช้บัตรผ่านแดนชั่วคราวได้ แม้จะอยู่ไม่ถึง 3 วันก็ตาม เพราะบัตรผ่านแดนชั่วคราวจะสามารถเที่ยวได้เฉพาะในเขตนครหลวงเวียงจันทน์เท่านั้น หากออกนอกเขตอาจจะต้องเสียค่าปรับอีกหลายบาทไทย

นักท่องเที่ยวสามารถเที่ยวชมรอบๆ ตัวเมือง วังเวียง ได้โดยการเช่าจักรยานปั่นรอบๆ หรือถ้าใครไม่อยากปั่นจักรยานก็สามารถเช่ามอเตอร์ไซด์ขับได้



จากปก

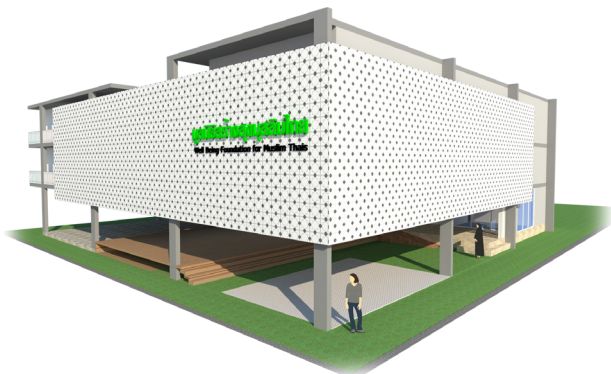
มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) ขอเชิญร่วมบริจาค

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

บจก.ออฟเซ็ท	500.00
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	3,000.00
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	400.00
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	2,000.00

ขอเชิญร่วมบริจาค

ช่วยเหลือนักเรียนยากจน

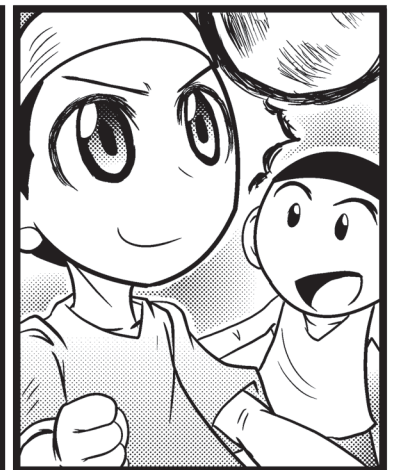
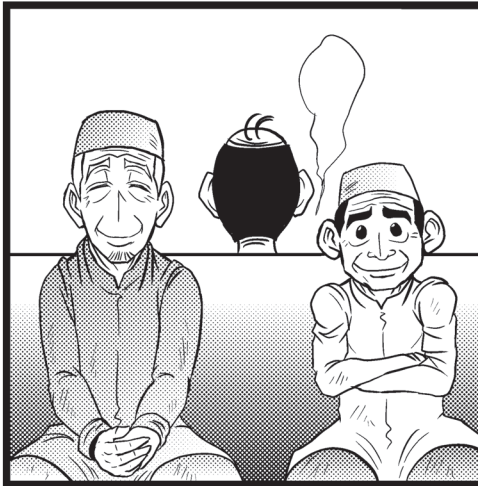
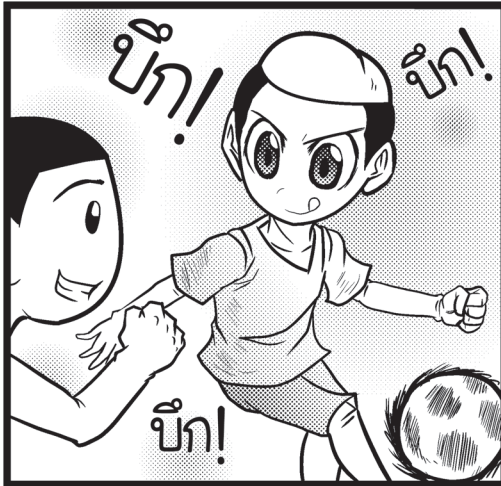
ได้ที่ “ทุนการศึกษา สสม.”

ธ.ไทยพาณิชย์

สาขาจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย

เลขที่บัญชี 403-687420-1







ด้วยความปรารถนาดีจาก
มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)





มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย ร่วมกับ วิทยาลัยอิสลามศึกษา ม.อ.ปัตตานี เชิญร่วมงาน

فستا مكنن دان كبودايأن مسلم تهاي
มหกรรมอาหาร
 และวัฒนธรรม
 มุสลิมไทย

ครั้งที่

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

23-24
มกราคม
2557

วิทยาลัยอิสลามศึกษา
ม.อ.ปัตตานี



23 มกราคม

พบกับ INTEAM

บัตรที่นั่ง **50 บาท** เพื่อการกุศล

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



อร่อย เพื่อสุขภาพ