

สขสาระ

SUKSARA



Content

ลาคอบรู สันคำทำลายสุขภาพ ทำร้ายสังคม	4
อาหารกับสุขภาพ ไบโกรม ต้องระวังเรื่องกิน	5
ริบคลอง สบู่ไฟกับไบโกรม	6
การบำบัดรักษา ทางเลือกในการบำบัดไบโกรม	8
เรื่องของคนขี้บ่น ศัลยกรรม....	9
พลังชีวิต ช่างงานบ้าน	10
ระงับภัย หมวกกันน็อก หมวกกันภัย	11
เรื่องเล่าจากต่างแดน การข่มขืนเด็ก	12
360 องศา แท่นถือถ้ำ ถังวัดคอเรลเตอร์อลดี	14
พบหมอจินตนา พยาธิไส้เดือน ทำให้นิพอดักเสบ	15
แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะ มุสลิมไทย	16



Design by : ro-heem



มหกรรมอาหารและวัฒนธรรมมุสลิมไทย

ครั้งที่ 5 (หน้า 2, 19, 20, 21, 23)

ปีที่ 10 ฉบับที่ 122 กุมภาพันธ์ 2557

หลายคนบอกว่า...

“แรงบันดาลใจ” หมายถึง สิ่งที่ทำให้คนเรามีแรงขับเคลื่อนกระทำให้สิ่งที่ฝันไว้ให้บังเกิดผล ทำให้คุณสามารถปีนเขาสูงเสียดฟ้าได้ ด้วยความมุ่งมั่นที่มี

“แรงบันดาลใจ” สามารถเกิดขึ้นจากสองสิ่ง หนึ่ง คือ “การเดินทาง” และสอง คือ “การอ่านหนังสือ” เพราะหนังสือ มีแค่เพียงกระดาษเบื่อน้ำหมึก แต่กลับเต็มไปด้วยเรื่องราวของผู้คน ตลอดจนถึงแวดลอมรอบตัว ที่จะทำให้เราสามารถเรียนรู้โลกกว้างผ่านตัวหนังสือและจินตนาการได้อย่างไร้ขีดจำกัด

คนส่วนใหญ่ทำงานมากมาย ล้มลุกคลุกคลาน จนเกิด “แรงบันดาลใจ” ที่มุ่งมั่นพัฒนาเพื่อความสำเร็จที่ดีขึ้น และระหว่างทางเขาก็สามารถสะสมแรงบันดาลใจเพิ่มขึ้น

“แรงบันดาลใจ” จึงเหมือนกับการเตรียมสวนหลังบ้าน ที่เมื่อคุณพบเจอดอกไม้สวย หรือต้นไม้งาม หรือแม้แต่ผักแสนอร่อย ก็สามารถหยิบเอามาเพาะ เอามาปลูกในสวนหลังบ้านของคุณได้ จนสวนหลังบ้านของคุณเต็มไปด้วย “วัตถุดิบ” ที่สามารถนำมาจัดแจกัน ทำเฟอร์นิเจอร์ เอามาผัด หรือทำอะไรที่ไม่เคยทำมา

ก่อน ก็ได้?

“แรงบันดาลใจ” จึงเกิดจากการ “สะสม” โดยธรรมชาติ มากกว่าการ “ออกไปหา” อย่างตั้งใจ ผู้ที่มีนิสัยสะสมจะมองหาเสมอ ผู้ที่ไม่นิยมสะสมจะมองหาเมื่อต้องการใช้ ซึ่งมักจะไม่ทันการณ์

“แรงบันดาลใจ” จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะแรงบันดาลใจทำให้เรามีแรงขับเคลื่อน แรงบันดาลใจเป็นขุมพลังทั้งในการจุดระเบิดแรกเริ่ม และยังคงเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงประคับประคองให้เราทำสิ่งนั้นจนสำเร็จลุล่วงไปได้

“แรงบันดาลใจจึงเป็นลมใต้ปีก ที่ส่งให้ทะยานขึ้นไปสู่ปลายฟ้า”

หลายเหตุการณ์ในชีวิตอาจจะไม่ได้พบกับสิ่งที่หวัง จนทำให้คุณรู้สึกท้อถอยและอยากจะเลิกทำ ผู้รู้ได้บอกว่า ท้อได้แต่อย่าถอย หากจะถอยก็ขอให้ถอยเพื่อตั้งหลัก สู้ต่อไป แม้จะล้มนักก็ได้ อย่าล้มนัก เพราะคนที่ล้มเหลว คือ คนที่ล้มนักไปก่อนที่จะเห็นผลของความสำเร็จว่ามีความสุขเพียงใด

และต่อไปนี้เป็นเรื่องราวที่หยิบออกมาจากสวนหลังบ้าน เพื่อให้คุณผู้อ่านได้อิ่มเอม

...หน้าบ้าน...

“นิค” มักพูดเสมอว่า หากวันหนึ่งใครก็ตามที่ล้มและไม่มีการลุกขึ้น ไม่มีความหวังเกิดขึ้นอีกแล้ว ขอให้หันกลับมามองชีวิตของเขาที่ไม่ใช่เช่น ไม่ใช่เขา ก่อนหน้านี้ไม่มีใครคิดว่าเขาจะลุกขึ้นมาได้ แต่เขาก็พยายามที่จะลุกขึ้นมา ครั้งแรก ครั้งที่สอง...สาม ...หรือแม้จะเป็นครั้งที่ร้อยครั้งที่ล้มเขาจะลุกไม่ได้ แต่หลังจากที่เขาพยายามทำและไม่ท้อแท้ ทำให้วันนั้นเขาสามารถลุกเดินได้สำเร็จ

“ถ้าผมล้ม...แล้วยอมแพ้ คุณคิดว่าผมจะลุกขึ้นอีกได้ไหม” “นิค” ถาม และทุกคนตอบว่า “ไม่”

นิคบอกว่าหากเราเจออุปสรรคร้ายแรงแล้วเราสามารถลุกขึ้นมาได้ เราจะผ่านมันไปได้ อย่างเข้มแข็ง ขอเพียงแค่ให้กำลังใจกับตัวเองเท่านั้น อย่างเช่นที่เขาพยายามทำอยู่ในทุกๆ วัน

(ขอบคุณ pattamarot.blogspot.com, Roundfinger / Facebook, blog.vee-ra.com, tkpark.or.th, hilight.kapook.com)



“นิค วูจิซิด” หนุ่มออสเตรเลีย วัย 26 ปี นักสร้างแรงบันดาลใจเป็นหนุ่มพิการไม่มีแขนทั้งสองข้าง มีเพียงขาสั้นๆ ข้างเดียวที่มีนิ้วโป้งโผล่ออกมาสองนิ้วเท่านั้น เขาเชื่อว่า ความบกพร่องทางร่างกายของเขา คือการทดลองที่พระเจ้ามอบให้

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

เพื่อให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์สูงสุด วารสารสุขสาระ ยังได้แทรกบทความและข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ให้ตระหนักถึงปัญหาทางด้านสุขภาพ เพื่อจะได้เตรียมตัวป้องกัน

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) มุ่งเน้นในการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างจิตสำนึกในเรื่องของสุขภาพและการพัฒนา มีเป้าหมายที่จะร่วมพัฒนาสังคมมุสลิมไทยให้มีสุขภาพที่ดี 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

สินค้า ทำลายสุขภาพ ทำร้ายสังคม



รายงานจากสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) ระบุว่า แม้จะมีการรณรงค์ให้ประชาชนลดละเลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่นการรณรงค์ให้ของขวัญจริงใจไม่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกระเช้าหรือให้เหล้าเท่ากับแซ่ พบว่าประชาชนให้เหล้าในเทศกาลต่างๆ ลดลง

ปี 2551 เพิ่มพรวดเดียว 12,700,000 คน ขณะที่ยอดผู้เสียชีวิตก็ทะยานขึ้นจาก 7.6 ล้านราย เป็น 8.2 ล้านราย

รายงานระบุว่าสาเหตุที่ยอดเพิ่มขึ้นอย่างผิดปกติ ก็เนื่องมาจากมีผู้สูบบุหรี่เพิ่มขึ้น รวมทั้งโรคอ้วน และมีผู้อายุยืนมากขึ้นประกอบกันด้วย

ในปี 2568

อีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เราต้องพร้อมใจกันรณรงค์เรื่องป้ายคำเตือนบนซองบุหรี่ขนาดใหญ่ เพราะไม่เพียงแต่เราไม่ต้องการให้เกิดนักสูบหน้าใหม่เพิ่มขึ้น เรายังอยากเห็นนักสูบหน้าเก่าเลิกบุหรี่

เลิกสูบบุหรี่วันนี้ เพื่อตัวคุณเองและคนที่คุณรัก

ปรึกษาแนวทางเลิกบุหรี่ได้ที่ โทร. 1600 วันนี้ ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินไป



แต่กลับพบว่า ธุรกิจเหล้าหาโอกาสในการออกผลิตภัณฑ์ใหม่ เช่น การออกไอศกรีมรสเบียร์ หรือการจัดอีเวนท์ให้นักศึกษา เช่น รักสี่เหล้า เมาสี่มือ ที่เป็นการจัดปาร์ตี้ขายบัตรบุฟเฟต์เบียร์ หรือการจัดลานเบียร์ ทั้งนี้ไอศกรีมที่ใส่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถือเป็นแอลกอฮอล์ชนิดหนึ่ง ตามนิยามของกฎหมาย ซึ่งจะมีความผิดถ้าขายให้เด็กอายุต่ำกว่าที่กฎหมายกำหนด ซึ่งจะแฝงมาเหมือนเหล้าป่น ที่ทางกฎหมายจะไม่ผิด แต่ก็ถือว่าเป็นการทำตลาดที่ไม่มีความรับผิดชอบต่อสังคม เพราะมุ่งที่จะเพิ่มยอดนักดื่มหน้าใหม่โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนและผู้หญิง

นี่คืออีกหนึ่งความเห็นแก่ตัวของธุรกิจน้ำเมา สินค้าทำลายสุขภาพ ธุรกิจทำร้ายสังคม

จากเรื่องเหล้า ไปดูเรื่องบุหรี่ สินค้าทำลายสุขภาพ ทำร้ายสังคม อีกตัวหนึ่ง องค์การอนามัยโลกยืนยันยอดผู้ป่วยมะเร็งเพิ่มขึ้นทุกปี โดยปัจจุบันเพิ่มมากขึ้นถึง 14 ล้านกว่าคนแล้ว โดยเฉพาะใน

โรคมะเร็งปอดซึ่งเกิดจากการสูบบุหรี่เป็นส่วนใหญ่ เป็นสาเหตุหลักของการเป็นมะเร็งทั่วโลก มากถึง 1.8 ล้านคน หรือร้อยละ 13 ของผู้ป่วยรวมทั้งหมด แม้แต่ในชาติที่กำลังพัฒนา โรคมะเร็งก็เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตเป็นส่วนใหญ่

องค์การอนามัยโลกคาดว่า ยอดผู้ป่วยมะเร็งจะสูงเลยเกินปีละ 19 ล้านราย



ไมเกรน

ต้องระวัง

เรื่อง “กิน”

ไมเกรนเป็นโรคปวดศีรษะชนิดหนึ่งที่เกิดจากความผิดปกติของระบบประสาทที่หลอดเลือดแดงบริเวณศีรษะ เป็นโรคเรื้อรังไม่หายขาด มีลักษณะอาการสำคัญคือ ปวดตุ้บๆ ที่บริเวณขมับข้างเดียวหรือสองข้าง มักเริ่มจากปวดแบบตื้อๆ จืดๆ แล้วค่อยปวดรุนแรงขึ้น

สาเหตุที่แท้จริงของการเกิดอาการปวดศีรษะไมเกรนยังไม่มีใครทราบแต่ข้อมูลทางระบาดวิทยาชี้ว่า ไมเกรนถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ แต่จะเกิดอาการหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในและภายนอกร่างกายที่มากระทบตัวผู้ป่วย เช่น การกินอาหารไม่เป็นเวลา หรือการงดอาหารบางมื้อ จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำและเกิดการปวดศีรษะได้ง่าย อาหารบางชนิดกระตุ้นอาการไมเกรน อาหารเย็นจัด เช่น ไอศกรีม อาจกระตุ้นอาการปวดศีรษะได้ในบางคน และยังไม่มียาอาหารชนิดใดสามารถบำบัดไมเกรนได้

สารอาหารที่อาจกระตุ้นให้เกิดอาการไมเกรน ได้แก่ สารไทรามีน (ty-

ramine) พบเป็นองค์ประกอบธรรมชาติในอาหาร ได้แก่ เนยแข็ง (cheese) เครื่องในสัตว์ ปลาแฮร์ริ่ง ถั่วลิสง เนยถั่ว ช็อกโกแลต กะหล่ำปลีดอง ไข่กรอบ กล้วยสุกหอม และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ ผู้ที่มีความไวต่อสารไทรามีน เมื่อรับประทานอาหารเหล่านี้เข้าไปจะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง

สารเฟนิลเอทิลลามีน (Phenylethylamine หรือย่อว่า PEA) สารชนิดนี้ทำให้ปวดศีรษะได้สำหรับบาง คน พบในช็อกโกแลตหรือโกโก้ แต่งานวิจัยในระยะหลังไม่อาจสรุปได้ว่าช็อกโกแลตจะกระตุ้นอาการไมเกรน

สารแทนนิน แทนนินเป็นสารธรรมชาติที่มีอยู่ในอาหาร เช่น น้ำแอปเปิ้ล ชา กาแฟ ช็อกโกแลต ไวน์แดง เป็นต้น

สารปรูแตเรสหรือวัตถุกันเสียบางชนิด เช่น น้ำตาลเทียม ผงชูรส และดินประสิว ซึ่งใช้ในไข่กรอบ แฮม เบคอน หรืออาหารรมควัน อาจกระตุ้นอาการปวดศีรษะได้ ผงชูรสอาจทำให้มีอาการปวดศีรษะ ผู้ที่ร่างกายมีความไวต่อผงชูรสควรพยายามหลีกเลี่ยง

คาเฟอีนเพียงเล็กน้อยอาจช่วยให้หายปวดศีรษะได้ในบางคน แต่ถ้าดื่มมาก



เกินไป กลับทำให้ยิ่งปวดศีรษะได้

แอลกอฮอล์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางชนิด เช่น ไวน์แดง นอกจากจะมีส่วนผสมของสารไทรามีนแล้วยังมีสารฟีนอล (phenols) และสารซัลไฟต์ (sulfites) ซึ่งใช้ในการหมักไวน์เป็นชนวนของการเกิดไมเกรน ในที่นี้คงขอให้เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดไปเลย เพื่อป้องกันอาการไมเกรน

งานวิจัยพบว่า มีสารอาหารหลายชนิดช่วยบรรเทาอาการไมเกรน เช่น แมกนีเซียม แคลเซียม และฟอสฟอรัส บางชนิด เช่น ดอกเก๊กฮวย อาจช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะจากโรคนี้ได้

มีงานวิจัยแนะนำว่าการเสริมแคลเซียมวันละ 1,000 มิลลิกรัม ร่วมกับวิตามินดีทุกสัปดาห์จะช่วยลดอาการปวดศีรษะจากไมเกรนในหญิงที่หมดประจำเดือนได้ดี ส่วนในนมถึงแม้มีแคลเซียมสูง



แต่เป็นตัวนำไมเกรนขึ้นยอด จึงควรหลีกเลี่ยง

อาหารที่มีวิตามินบีสูงอาจมีส่วนช่วยลดอาการปวดศีรษะได้ การขาดวิตามินบีรวมทั้งไนอะซินและกรดโฟลิกอาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะได้ วิตามินบี 6 ช่วยเพิ่มระดับสารเซโรโทนินลดอาการปวดศีรษะได้ การเสริมวิตามินบี 6 ในระยะ 5-10 วันก่อนมีประจำเดือนอาจช่วยลดอาการปวดศีรษะในช่วงนั้นได้

ธาตุเหล็กเป็นสารอาหารจำเป็นในการสร้างเม็ดเลือดแดง ซึ่งมีหน้าที่สำคัญในการนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆของร่างกาย รวมถึงสมองซึ่งใช้ออกซิเจนเป็นจำนวนมาก การขาดธาตุเหล็กจะทำให้เรามีภาวะเลือดจาง รวมทั้ง อาการปวดศีรษะก็เป็นอาการอย่างหนึ่งของการขาด “ธาตุเหล็ก” ด้วย

ผักที่มีธาตุเหล็กสูงได้แก่ ผักกูด ถั่วฝักยาว ผักแว่น เห็ดฟาง พริกหวาน ใบแมงลัก ใบกะเพรา ผักเม็ก มะกอก ยอดกระถิน ดอกโสน ต้นหอม มะเขือพวง ใบขี้เหล็ก มะเขือเทศ ผักกาดหอม พักทอง มันเทศ เผือก และผักใบเขียวชนิดอื่น นอกจากนี้เรายังสามารถรับธาตุเหล็กจาก

หนองจอก

ธัญพืชประเภทถั่ว ลูกเดือย งา อีกด้วย วิธีที่จะช่วยให้การดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีก็คือ ดื่มน้ำส้มหนึ่งแก้วในระหว่างทานอาหาร

เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่ให้ธาตุเหล็กสูง เช่น เนื้อไก่และเป็ด เนื้อปลา ไข่แดง ตับและเครื่องในสัตว์ (รวมทั้งเนื้อแดง และ เลือดหมู) เป็นต้น กรดไขมันโอเมก้า-3 จากปลาทะเล จำพวกปลาทู แซลมอน ทูน่า และซาร์ดีนช่วยให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่น ช่วยบำรุงระบบประสาท และ ป้องกันไมเกรนได้

การนอนหลับหรือพักผ่อนให้เพียงพอ เลี่ยงสภาพอากาศร้อนจัด แดดจ้า หรือหนาวเย็นเกินไป ไม่อยู่ในสถานที่ที่มีเสียงดัง และห้ามเครียด จะช่วยลดอาการไมเกรนได้

ที่มา

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

<http://www.horapa.com>

<http://www.siamhealth.net>

<http://th.wikipedia.org>

<http://www.knowledge2u.com>

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



สมุย

อย่างที่ทราบกันแล้วว่า อาการปวดไมเกรนจะกำเริบขึ้นเมื่อมีปัจจัยบางอย่างมากระตุ้น แต่ละคนจะมีปัจจัยกระตุ้นที่แตกต่างกันออกไปปัจจัยกระตุ้นที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการของไมเกรนที่พบบ่อย คือ อาหารหรือสารบางชนิด (ดูอาหารกับสุขภาพ หน้า..)

อย่างไรก็ตามมีสมุนไพรหลายชนิดช่วยบรรเทาอาการไมเกรนได้ดี ซึ่งอาจช่วยให้การดูแลตนเองของผู้ป่วยไมเกรนง่ายขึ้น อาทิเช่นกระเทียม สมุนไพรตัวนี้นอกจากช่วยบรรเทาอาการไมเกรนแล้ว ยังช่วยไล่ผีดูดเลือดด้วยนะจะบอกให้ (ฮาๆ นะครับ)

ผู้รู้บอกว่าให้กินกระเทียม เช่น เอามาผัดกับผัก เอามาทำน้ำพริก เอามาเสริมในน้ำปลาพริกชี้ฟ้า บางคนอาจบีบมะนาวลงไปหน่อย หรือจะกินวันละ 10 กลีบ ก็ไม่ว่ากัน (ถ้าไม่กลัวปากเหม็น)

ใบบัวบก เอามาทั้งเถา ใบและก้านใบสัก 1 กิโลกรัม นำมาล้างให้สะอาดเสียก่อน แล้วนำมาหั่นเป็นท่อนสั้นๆ เอามาโขลกให้ละเอียดหรือเอามาปั่นด้วยเครื่องปั่นไฟฟ้ากับน้ำสะอาด ต่อจากนั้นเอามาต้มเติมน้ำลงไปพอสมควรให้ท่วมต้มไปสัก 5 นาที เมื่อเดือดแล้วก็ยกเอามารองบีบเอากากทิ้งไป เอามาต้มอีกครั้งหนึ่ง ใส่เกลือป่นลงไปเล็กน้อย เย็นแล้วดื่มเป็นยาได้ทันที ดื่มครั้งละ 1 แก้ว เช้า กลางวัน และเย็น จะเติมน้ำตาลทรายลงไปด้วยเล็กน้อยพริกหวานนิดๆ ก็ไม่ผิดกติกาใด

ดอกแค ดอกมาล้างน้ำให้สะอาด เอามาลวกจิ้มน้ำพริกกะปิก็ได้ หรือนำมาต้มจืด นำมาผัดกับกุ้ง หรือจะทำแกงส้มดอกแค แกงเลียง เป็นอาหารไปเลย ก็ไม่ว่ากัน

ผู้รู้บอกให้เคี้ยวพริกไทยดำ 7 เม็ด โดยให้เคี้ยวพริกไทยในปากข้างที่ปวดศีรษะ ครั้งละ 1 เม็ดจนครบ 7 เม็ด แล้วกลืนลง



สมุนไพร กับไมเกรน



ไปเลย ไม่ต้องดื่มน้ำตาม ให้กินก่อนแปรง
ฟันตอนเช้า ประมาณ 3 - 4 สัปดาห์

หรือจะเลี้ยวด้วยชาสมุนไพรแก้
ปวด ให้ใช้รากบวบกลม หรือบวบเหลี่ยม
สด หนัก 1 ชีด ต้มน้ำใส่เกลือเล็กน้อย ดื่ม
เป็นน้ำชา

เจียวกู่หลาน หรือ เจียวกู่หลาน
เป็นสมุนไพรพื้นบ้าน ประกอบด้วยสาร
ที่ให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายหลายชนิด
เช่น สาร GYPENOSIDES เป็นสารที่มี
โครงสร้างของส่วนประกอบคล้ายที่พบใน
โสม มีมากกว่าโสมถึง 3-4 เท่า เป็นสารที่
ช่วยบำรุงร่างกาย เพิ่มความแข็งแรงให้
กับเซลล์ ช่วยในการเพิ่ม ประสิทธิภาพ
ต่อ อ

การสั่งงานของสมอง ช่วย

กระตุ้นสร้างอินซูลินจากตับอ่อน จึงช่วยลด
น้ำตาลในกระแสเลือดได้ เอกสารวิชาการ
ยืนยันว่า ชาสมุนไพรเจียวกู่หลานช่วย
ป้องกันโรคเบาหวาน ไขมันในเส้นเลือด โรค
มะเร็งในกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยลด
อาการไตวาย และอาการปวดหัวข้างเดียว
อย่างไมเกรน

มีคำแนะนำให้ชงชาเจียวกู่หลาน
ด้วยน้ำร้อนจัด หรือเดือดจัด 100 องศา
เพื่อให้ชาคลายรสชาติที่ดีออกมา และควร
ดื่ม เช้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน จะ
ช่วยทำลายสารอาหารตกค้าง ขับสารพิษ
ในกระเพาะและ ลำไส้

ยังมีคำแนะนำให้ใช้ผล ต้น ใบ
ดอก และรากของมะตูมนี้มาตำรับ
ประทานช่วยแก้ปวดศีรษะ ตาลาย ยัง
มีน้ำขิงจากเหง้าขิงแก่ และน้ำต้มจากต้น
กะเพราแดงอาจช่วยลดอาการคลื่นไส้ที่มัก
เกิดร่วมกับอาการปวดศีรษะได้



ที่มา-

<http://www.gotoknow.org>

<http://www.cheewajit.com>

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

<http://namnuntawan.com>





การบำบัดอาการ ไมเกรน นอกจากการใช้ยา หรือสมุนไพร หรืออาหารแล้ว ยังมีการบำบัดด้วยการฝังเข็ม เพื่อช่วยให้พลังชีวิต ไหลเวียนดีขึ้น องค์การอนามัยโลกได้ระบุว่าไมเกรนเป็นอาการหนึ่งใน 40 รายการที่สามารถบำบัดได้ด้วยการฝังเข็ม เคยมีรายงานการศึกษาว่า 22 ครั้งโดยใช้กลุ่มทดลองกว่า 4,400 รายและพบว่า การฝังเข็มให้ผลดีมากกว่าการใช้ยาในการรักษาอาการไมเกรนอีกด้วย

ทางเลือก ในการบำบัด ไมเกรน

นอกจากนี้ยังมีการนวดที่สามารถช่วยให้ผ่อนคลายจากความปวด ความเครียด ลดความวิตกกังวล และมีผลช่วยลดความถี่ และความรุนแรงของอาการจากไมเกรนได้ดีอีกวิธีหนึ่ง

การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย จะช่วยให้การสื่อสารกันระหว่างระบบประสาทต่างๆ ทำงานได้ดียิ่งขึ้น ทั้งยังสามารถปรับสมดุลของอารมณ์และจิตใจให้อยู่ในภาวะดียิ่งขึ้นได้ (น้ำมันหอมระเหยหาซื้อได้จากห้างสรรพสินค้าทั่วไปและร้านขายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ)

ลองหาน้ำมันหอมระเหยอย่าง เปปเปอร์มินต์ ที่มีสรรพคุณช่วยทำให้ กระปรี้กระเปร่า และลาเวนเดอร์ ที่ช่วยคลายกังวล ลดความเครียด และอาการซึมเศร้า ติดบ้านไว้บ้าง เมื่อรู้ตัวว่าจะเป็นไมเกรน หรือมีอาการปวด ให้ผสมน้ำมันหอมทั้งสองชนิดนี้อย่างละ 1 หยด ผสมกับน้ำมันอัลมอนด์หอม 2 ช้อนชา นวดบริเวณขมับและต้นคอเบาๆ

ช่วงที่รู้สึกว่ามีอาการเครียดจัด ต่อเนื่องให้ประคบด้วยน้ำมันหอม โดยใช้

น้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์หรือมาร์จอแรม ประมาณ 2-3 หยด ผสมน้ำ จุ่มผ้าบิดหมาดๆ นำมาประคบบริเวณขมับและหน้าผากทุกวัน

ประคบร้อนและเย็นบรรเทาอาการ
วิธีที่ 1 ประคบเย็นที่หน้าผากหรือคอ ถ้าอาการไม่บรรเทาให้ประคบร้อนและเย็นพร้อมกัน โดยประคบเย็นที่หน้าผากและประคบร้อนที่ท้ายทอย ประคบสลับทีละ 2 นาที ทำได้ถึง 6 รอบ

วิธีที่ 2 ใช้ผ้าอุ่นจุ่มวางที่ท้ายทอย แล้วนวดคอ ไหล่ และสะบัก แล้วใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นคลึงเบาๆ ที่ขมับ จากนั้นใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า วิธีนี้ช่วยลดอาการปวดไมเกรนเนื่องจากความเครียด

นอกจากการประคบแล้วยังมีการนวดกดจุดที่ช่วยบรรเทาอาการได้เช่นกัน การกดจุดเพื่อบรรเทาอาการไมเกรนมีอยู่ 3 จุดด้วยกัน คือ

มือ ให้กดตรงเนินเนื้อที่เชื่อมระหว่างหัวแม่มือและนิ้วชี้ในแนวตรงสู่กระดูกนิ้วหัวแม่มือ

คอด้านหลัง ให้กดย้อนขึ้นไปทาง

ใต้กะโหลกศีรษะข้างๆ กระดุกคอ
เท่า กัดที่เนินเนื้อที่เชื่อมต่อหัวแม่มือ
เท่ากับนิ้วชี้ กัดไปทางฝ่าเท้า



ที่มา

<http://www.livinginshape.net>

<http://www.cheewajit.com>

<http://www.healthyenrich.com>



ศีลธรรม...

กรณีคาราหม่อออกมาขอโทษหลังจากมีการนำภาพที่ดูเหมือน เพิ่งจะเสร็จกิจอินเทอร์เนต และให้คำมั่นว่าจะไม่กระทำให้เสื่อมเสียเช่นนั้นอีก ก่อนหน้าและหลังจากการแถลงข่าวก็มีผู้ออกมาว่าการกระทำที่เข้าใจได้ตามภาพนั้นเป็นเรื่องส่วนตัว ไม่มี ความจำเป็นต้องออกมาขอโทษเพราะไม่ได้ทำร้ายใคร? บางก็วิจารณ์ว่าสังคมเปลี่ยนไปแทนที่ฝ่ายหญิงจะอยู่ร่วมกับเรื่อง “ส่วน

ตัว” นี้ กลับนำภาพหลังการกิจมาเผยแพร่? เป็นฝ่ายชายที่มีหน้าที่การงานต่อสังคม ต่อเยาวชน ต่อแฟนคลับ จำต้องออกมายอมรับผิด

อีกกรณีหนึ่งจากละครดังที่เพิ่งลาจอไปเมื่อปลายเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา ที่ตัวเอกของเรื่องเป็นผู้หญิงที่มีทิวสูง และมีเพศสัมพันธ์ไม่เลือก สุดท้ายก็เป็นโรค “ซิฟิลิส” ที่จัดว่าเป็นโรคทางเพศที่ร้ายสุดในสมัยนั้น น่าแปลกใจที่มีผู้ออกมากล่าวว่า เพราะเธอไม่รู้จักระวังกัน จึงติดโรคร้าย ? ทั้งสองกรณีเราตกไปเรื่องหนึ่ง

ก็คือ มาตรฐานทางศีลธรรมที่เราได้รับการพร่ำสอนกันมานานแสนนานว่าไม่ให้มักมากในกาม ไม่ให้ประพฤติดีดลูกเมีย (ผัว) ใคร... แทนที่จะพร่ำสอนให้เห็นว่าเป็นตัวอย่างที่ไม่เอาเยี่ยง... แต่เราเอาคำว่า “เรื่องส่วนตัว” และ “ไม่ป้องกัน” มาพูดกันทั่วราวกับเป็นเรื่องปกติ...

...มันกลับหัวกลับด้านไปได้อย่างไร?

ทั้งสองกรณีเป็นปัญหาในปัจจุบันที่เรามองว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องส่วนตัว เป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นเรื่องปกติ ซึ่งไม่มีใครเถียง แต่ด้วยมาตรฐานทางศีลธรรม ที่เราได้รับการอบรมสั่งสอนกันมานานบอกว่าเรื่องส่วนตัว เรื่องธรรมชาติเช่นนี้ต้องมีทำนองคลองธรรม มิใช่จะประพฤติดีดลูกเมีย (ผัว) ใคร เพียงรู้จักใช้เครื่องป้องกันตัว ก็ถือว่าเป็นเรื่องปกติ... เป็นเรื่องที่เหมาะสมควรทำ!

การรู้จักยับยั้งชั่งใจ หรือ มั่นคงในคู่ครองของตน เป็นเรื่องที่ต้องถามหา!

อาจจะมีการทบทวนถือโอกาสนี้... โอกาสที่มีตัวอย่างการสำส่อนทางเพศประชาสัมพันธ์การใช้ถุงยาง ที่ถูกนำมาประกาศว่าเพื่อป้องกันโรค?หรือป้องกันไม่ให้มีลูก?

แต่... ยิ่งประชาสัมพันธ์... ยิ่งประจานตนเองว่า วันนี้ มาตรฐานทางศีลธรรมของเราเป็นเรื่องไม่ปกติไปแล้ว... มีหน้าเล่าปัญหาแม่้วยโสจึงยังวนอยู่ในอ่าง!

ถ้ายับยั้งชั่งใจกันไม่ได้ ก็รับหาคนที่เหมาะสมและใช้ชีวิตร่วมกันอย่างถูกทำนองคลองธรรม ไม่ต้องแต่งงานใหญ่โต เพียงแต่อยู่ในมาตรฐานทางศาสนาที่ตนนับถือ

หรือว่าวันนี้... เรานับถือศาสนา กันเพียงแค่มปาก? มาตรฐานทางศาสนา จึงถูกละเมิด ซ้ำแล้วซ้ำเล่า



ช่วยงานบ้าน



จำได้ว่า...เมื่อเกือบห้าสิบปีมาแล้ว
พอถึงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์หรือว่าปิดเทอม
พ่อกับแม่ก็จะจัดเวลาให้พวกเราได้เข้าไป
ช่วยงานของครอบครัว ไม่ได้ปล่อยให้เรา
ได้เที่ยวเล่นได้ตามใจชอบ เพราะพ่อบอกว่า
“เราโตแล้ว” ควรจะเข้าไปช่วยทำงานหรือหา
อะไรที่มีประโยชน์ทำ แต่ดูเหมือนว่าเราจะ
ยังไม่อยากโต จึงเกิดอาการเบื่อหน่ายเกือบ
ทุกครั้งเมื่อพ่อหรือแม่ ใ้ให้เราไปทำงาน
ก็ได้แต่อิจฉาเพื่อนๆ รุ่นเดียวกันบางคน ที่
พ่อแม่ของพวกเขายังปล่อยให้เที่ยวเล่นได้
ตามอารมณ์

บางครั้งแม่จะปล่อยให้ผมไปซ้อน
กั๊กกับป้าละมัย ผมนั่งหัวเรือและป้าพาย

ท้าย เราไปซ้อนกั๊กลอยกันไกลมาก ไปกัน
แต่เช้ากว่าจะกลับมาก็เกือบเที่ยงหรือบ่าย
ได้กั๊กลอยมาให้แม่ทำกับข้าวไม่น้อย พร้อม
สัฟฟี่ที่เปลี่ยนจากเป็นดำน้อย เป็นสีดำมาก
ขึ้น

สมัยนั้นตามผมทำกิจการโรงสี เป็น
โรงสีที่เดินเครื่องด้วยเครื่องจักรไอน้ำ ดัง
นั้นพอช่วงปิดเทอมใหญ่หน้าร้อน จะมีการ
หยุดงานประจำปี เพื่อบำรุงรักษาอุปกรณ์
โรงสี หม้อต้มน้ำขนาดใหญ่ที่เป็นตัวหลัก
ดันพลังไอน้ำมาขับเคลื่อนเครื่องจักร ถึง
เวลาต้องบำรุงรักษาด้วยเช่นกัน คนงานโรง
สี 5-6 คน สมัยนั้น ต่างต้องมาช่วยกัน “ล้าง
หม้อ” เพื่อให้หม้อน้ำพร้อมสำหรับงานหนัก

ในปีหน้า

หม้อน้ำโรงสีเป็นหม้อน้ำแบบ
ลูกหมู เป็นหม้อน้ำที่มีโครงสร้างง่าย ๆ
ประกอบด้วย เปลือกหม้อน้ำ และตัวลูก
หมู(ท่อไฟใหญ่) แล้วหุ้มด้วยอิฐทนไฟเกือบ
มิดเปลือก ประมาณ 3 ใน 4 ของทั้งหมด ใช้
เชื้อเพลิงแข็ง เช่น แกลบ ฟืน มีข้อดีคือ มี
โครงสร้างและระบบการทำงานง่าย ทำความ
สะอาดง่าย แต่มีข้อเสียตรงที่ต้องใช้เวลา
ติดเตานานกว่าจะนำเอาไอน้ำไปใช้ได้ การ
ถ่ายเทความร้อนทำได้ไม่ดี และได้ความดัน
ต่ำ

หม้อต้มน้ำผ่านงานมานานปีย่อม
มีสนิมและตะกรันเกาะติดเกราะเกร็ง งาน
ของเราในช่วงนี้ก็ต้องมุดเข้าไปในหม้อน้ำ
แล้วช่วยกันขูดสนิม และตะกรัน ที่ติดตาม
ซอกตามมุมออกให้หมด เพื่อเวลาทำงาน
ความร้อนจะได้กระจายไปอย่างทั่วถึง ไม่
สิ้นเปลืองพลังงาน

เมื่อถึงเวลา พ่อกับแม่ จะให้ผม



เข้าไปช่วยงาน ลงไปขัดหมอน้ำด้วย แต่
เพราะยังเป็นเด็ก ก็รู้สึกกลัวตามประสา
เมื่อเข้าไปในหมอน้ำ ใจหนึ่งก็ทันทันๆ ว่าจะ
มีใครมาจุดไฟ เดี่ยวพวกเราจะถูกต้มสุก..
ใจหนึ่งก็รู้สึกกลัวกับความแคบของหมอน้ำ
ที่เข้าออกลำบาก จึงมักทำหน้าที่ขุดสนิม
ขัดตะกรัน อยู่ตรงบริเวณปากทางเข้าหมอน้ำ
น้ำ ดูเหมือนคนงานโรงสีที่ผมเรียกว่า พี่
หรืออาจจะรู้แหว หรือว่าเห็นใจ ก็เลยให้ขัด
อยู่ตรงปากหมอน้ำ ก็สบายไป พ่อก็รู้ แต่
ไม่ว่าอะไร เพราะถือว่าได้ฝึกผมให้รู้จักช่วย
งานบ้านแล้ว ขัดสนิมขัดตะกรันหมอน้ำไป
เรื่อยๆ พักกลางวันกันสักครู่ ก็ลงไปขัดกัน
ใหม่ ประมาณสักบ่ายสามโมง คุณยายก็
ให้คนยกขนมมาเลี้ยงคนงาน แล้วผมก็ได้
โอกาสหยุดงาน พร้อมหายใจโล่งอก “เสร็จ
ไปอีกวัน” รีบเดินออกไปกินขนมด้วยเนื้อ
ตัวมอมแมม แต่แม่กลับไล่ให้ไปอาบน้ำ
แล้วค่อยมากินขนม “ไม่ต้องห่วงแม่เก็บไว้
ให้” แม่บอก

**การถูกฝึกให้ช่วยงาน
ครอบครัวตั้งแต่เด็ก ทำให้ผมรู้จัก
คุณค่าของแรงงาน คุณค่าของคน
งานที่ทำงานร่วมกับพวกเรา เราไม่
เคยถูกสอนให้เห็นคนงานเป็นแค่
ลูกจ้าง แต่กลับเป็นเพื่อนร่วมงาน
เป็นลุงป้า น้าอา ความผูกพันเป็น
ห่วงเป็นใยกันจึงมีมากกว่านายจ้าง
หรือลูกจ้างทั่วไป ทุกวันนี้ พี่ๆ หรือ
บรรดาลุง ป้า น้า อาหลายคนกลับ
ไปสู่ความเมตตาของอัลลอฮ์กัน
หมดแล้ว แต่กับครอบครัวของพวกเขา
เขายังเป็นเสมือนญาติที่คอยเกื้อกูล
กันอยู่เสมอ**



หมวกกันน็อก หมวกนิรภัย



จักรยานยนต์เป็นพาหนะที่มี
ความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุสูงกว่ายาน
พาหนะประเภทอื่นๆ แต่ยังคงความเป็น
พาหนะยอดนิยมสูงสุดของคนไทยมาอย่าง
ต่อเนื่อง โดยตั้งแต่ปี 2547-2549 ยอด
ขายรถจักรยานยนต์เพิ่มขึ้นเป็น 2 ล้านคัน
ต่อปี และในปี 2552 ประเทศไทยมีรถ
จักรยานยนต์จดทะเบียนสะสมรวมทั้งสิ้น
16-17 ล้านคัน คิดเป็นร้อยละ 62 ของรถ
จดทะเบียนสะสมทั้งหมด สัดส่วนการถือ
ครองรถจักรยานยนต์ 4 คนต่อ 1 คัน

ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจาก
อุบัติเหตุทางถนนเฉลี่ยวันละ 30 คน ซึ่ง
ร้อยละ 70 - 80 เกิดจากการขับขี่และซ้อน
ท้ายรถจักรยานยนต์ เฉลี่ยผู้เสียชีวิตจาก
การขับขี่และซ้อนท้ายจักรยานยนต์อยู่ที่
ประมาณวันละ 24 คน หรือในแต่ละชั่วโมง
มีผู้เสียชีวิต 1 คน ขณะที่ผู้บาดเจ็บที่เข้ารับ
การรักษาในโรงพยาบาลกว่าปีละ 1 แสน
คน โดยร้อยละ 6 ของผู้บาดเจ็บกลายเป็น
ผู้พิการ เฉลี่ยในทุกๆ 2 ชั่วโมงจะมีผู้พิการ
เพิ่มขึ้น 1 คน

ภาพรวมผู้ใช้รถจักรยานยนต์สวม
หมวกนิรภัยเมื่อเทียบกับประเทศในภูมิภาค
อาเซียนพบว่าประเทศไทยได้คะแนน 6
เต็ม 10 คะแนน ขณะที่ประเทศสิงคโปร์
เวียดนาม ได้ 9 คะแนน อินโดนีเซีย ลาว
ได้ 8 คะแนน

การศึกษาวิจัยทั้งในและต่าง

ประเทศต่างยืนยันว่า สิ่งที่จะช่วยให้ผู้ขับขี่
และผู้โดยสารรถจักรยานยนต์ลดการบาดเจ็บ
ที่ศีรษะ ความพิถีพิถันของร่างกาย
ตลอดจนลดอัตราการเสียชีวิตลงได้หากเกิด
อุบัติเหตุ คือการสวม “หมวกกันน็อก หรือ
หมวกนิรภัย”

ผลการสำรวจข้อมูลในประเทศไทย
พบว่า แม้ว่าการสวมหมวกนิรภัยจะช่วยลด
ความเสี่ยงและความรุนแรงของการบาดเจ็บ
ลงได้ ประมาณ 72% ลดความเสี่ยงในการ
เสียชีวิตได้ถึง 39% แต่ก็ขึ้นอยู่กับความเร็ว
ของรถจักรยานยนต์ในขณะขับขี่ด้วย

ผู้ขับขี่และซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์
ต้องให้ความสำคัญ สวมหมวกนิรภัยทุก
ครั้ง โดยเลือกซื้อหมวกนิรภัยที่มีสัญลักษณ์
มอก. หมวกนิรภัยที่มีมาตรฐานจะสามารถ
จัดการกับพลังงานที่เกิดขึ้นจากการชน
โดยภายในจะมีโฟม ซึ่งมีคุณสมบัติยืด
หดได้ เมื่อเกิดการชนและกระแทกจาก
ของแข็ง โฟม ที่อยู่ภายในหมวกนิรภัยจะ
ถูกอัดกระแทก ยึดเวลาที่ศีรษะใช้ก่อน
หยุดเคลื่อนไหวออกไปประมาณ 6 มิลลิ
วินาที มีผลในการควบคุมพลังงานจาก
การชน หมวกนิรภัยยังจะกระจายแรงการ
กระแทกไปยังพื้นที่ที่กว้างขึ้น ทำให้แรง



สมหวัง

กระแทกไม่ไปรวมอยู่ ณ พื้นที่เล็กๆ ส่วนใดส่วนหนึ่งของกะโหลกเท่านั้น ทำให้แรงกระแทกต่อน้ำสมองลดลง แรงหมุนและความตึงเครียดภายในก็จะลดลงด้วย และมีข้อแนะนำดังต่อไปนี้

1. หมวกนิรภัยที่สามารถปกป้องศีรษะและใบหน้าที่ได้ดีที่สุด คือ หมวกนิรภัยชนิดเต็มใบ รองลงมาคือชนิดเปิดหน้า
2. ควรมีแผ่นกันลมที่สามารถถอดเปลี่ยนได้ และควรใช้ชนิดใส่ในเวลากลางวัน และสีทึบในเวลากลางวัน
3. ควรตรวจสอบความหนาของเปลือกนอก ไม่ควรต่ำกว่า 4 มิลลิเมตร มีสีสดและสะท้อนแสงได้ เพื่อผู้ขับขี่คนอื่นเห็นได้ง่าย โดยเฉพาะในเวลาค่ำ และไม่มีส่วนยื่นออกจากผิวชั้นนอกของหมวกเกินกว่า 5 มิลลิเมตร
4. ควรตรวจสอบความแข็งแรงและความหนาของโฟมซึ่งควรมีความหนาประมาณ 2.5 เซนติเมตรขึ้นไป เนื้อโฟมแข็งใช้นวดไม่ลง
5. ควรใช้มือคลำโฟมส่วนหน้าของหมวกนิรภัย หากมีรอยคว่ำมากกว่า 1 เซนติเมตรขึ้นไปไม่ควรใช้ เนื่องจากจะ

เป็นจุดอ่อนของหมวกบริเวณนั้น ทำให้ได้รับอันตรายต่อศีรษะเมื่อเกิดอุบัติเหตุ

6. ควรตรวจสอบการติดตั้งสายรัดคาง และเลือกชนิดที่เป็นโลหะกับโลหะด้วยกัน

7. ควรตรวจสอบตัวยึดสายรัดคาง และเลือกชนิดที่เป็นรูปครึ่งวงกลม 2 ชิ้นด้วยกัน หรือระหว่างโลหะกับโลหะ ควรหลีกเลี่ยงชนิดที่ทำด้วยพลาสติก เนื่องจากชำรุดได้ง่าย

8. ควรลองสวมหมวกนิรภัยก่อนซื้อ ไม่ควรใช้หมวกนิรภัยที่หลวมหรือคับเกินไป

9. หากเกิดอุบัติเหตุ และหมวกนิรภัยได้รับแรงกระแทกแล้ว จะต้องเลือกซื้อหมวกใบใหม่ทันที ไม่ควรนำมาใช้อีก

10. ไม่ควรเชวนหมวกนิรภัยใกล้กับถังน้ำมัน เพราะไอระเหยของน้ำมันจะทำให้โฟมเสื่อมสภาพเร็วขึ้น.

ที่มา-

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

www.matichon.co.th



การรณยฆ

การรณยฆ คือการทำให้บุคคลตายโดยเจตนาด้วยวิธีการที่ไม่รุนแรง หรืองดเว้นการช่วยเหลือ หรือรักษา โดยปล่อยให้ตายอย่างสงบ เพื่อระงับการเจ็บปวดอย่างสาหัสของบุคคลนั้น ในกรณีที่บุคคลนั้นป่วยเป็นโรคอันไร้หนทางเยียวยา (ทั้งนี้การการรณยฆตายยังอนุญาตให้ใช้กับสัตว์ได้)

สำนักข่าวต่างประเทศ รายงานจากกรุงบรัสเซลส์ ประเทศเบลเยียม เมื่อวันที่ 12 ธ.ค. 56 ว่า สภาสูงของเบลเยียมมีมติสนับสนุนการการรณยฆเด็กที่ป่วยทางจิตเมื่อวันพุธที่ผ่านมา ท่ามกลางการโต้เถียงกันในสังคมอย่างเข้มข้น

ทั้งนี้ ร่างกฎหมายฉบับนี้ อนุญาตให้ผู้เยาว์ ขอร้องให้การรณยฆได้ด้วยเหตุผลที่ว่า พวกเขามีอาการป่วยทางจิต ซึ่งอยู่ในสภาพที่ต้องทนทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส และไม่มีวิธีการรักษาให้เพื่อบรรเทาอาการดังกล่าว แต่ข้อเรียกร้องนี้ ต้องผ่านความเห็นชอบและอยู่ในดุลพินิจของคณะแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วย และได้รับอนุญาตจากพ่อแม่ของเด็กด้วย

ประเทศเบลเยียมเคยใช้มาตรการการรณยฆสำหรับเด็กอายุ 18 ปีขึ้นไป มาแล้วในปี 2545 และเนเธอร์แลนด์ก็เดินตามรอย ซึ่งอนุญาตให้การรณยฆเด็กอายุมากกว่า 12 ปีขึ้นไปได้

ล่าสุด เจสสิก้า ซาบ้า เด็กหญิงวัย 4 ขวบ ในแคนาดากล่าวผ่านคลิปวิดีโอเผยแพร่ในเวปไซต์ยูทูบ วิจารณ์ให้กษัตริย์เบลเยียมทรงชดชววงกฎหมายฉบับนี้

เธอบอกว่าเธอเกิดมาโดยมีระบบหัวใจผิดปกติรุนแรงและหากแพทย์ไม่ช่วยเหลือ เธอจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงไม่กี่ชั่วโมงหรือมากที่สุดก็เพียงไม่กี่วันเท่านั้น และหากเธอ



เด็ก

เกิดในประเทศที่มีกฎหมายการรณรงค์ เธอก็
อาจจะได้รับการกระทำการรณรงค์ไปแล้ว

คลิปีดีโอเนี่ยยังบอกด้วยว่า ทุกๆ ปี
มีเด็กที่มีปัญหาทางร่างกายเช่นเดียวกับเธอนับ
ล้านคน หากเบลเยี่ยมเริ่มต้นทำให้การกระทำ
การรณรงค์ในเด็กถูกกฎหมายแล้ว อีกไม่นาน
แนวโน้มนี้ก็จะแพร่หลายไปทั่วโลก

ดร.พอล ซาบ้า บิดาของเจสสิก้า ผู้มี
อาชีพเป็นแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว กล่าวว่า
เด็กที่ได้รับการดูแลทางการแพทย์เป็นอย่างดี
และได้รับยาบรรเทาปวดไม่ได้ทุกข์ทรมานทาง
กายแต่อย่างใด ขณะที่มาริส้าผู้เป็นแม่กล่าว
ว่ากฎหมายนี้จะทำให้ผู้ปกครองของเด็กถอด
ใจเร็วเกินไป

ขณะที่คาดกันว่า ร่างกฎหมายฉบับนี้
จะมีผลบังคับใช้อย่างเป็นทางการภายในเดือน
เมษายนนี้ ซึ่งจะทำให้เบลเยียมกำลังจะเป็น
ประเทศแรกในโลกที่ออกกฎหมายอนุญาตให้
กระทำการรณรงค์เด็กได้

ทั้งนี้พรรคสังคมนิยมของเบลเยียม
เป็นผู้เสนอร่างกฎหมายดังกล่าว โดยเผย
ว่า มันเป็นสิ่งสำคัญที่จะเพิ่มตัวเลือกให้แก่
ครอบครัวที่กำลังเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ที่
เจ็บปวด ขณะที่พรรคคริสเตียน เดโมแครต
เฟลมิช ได้ออกมาตั้งคำถามว่า มันเป็นเรื่อง
สมควรแล้วหรือที่จะให้เด็กเป็นผู้ตัดสินใจ
เรื่องการจบชีวิตด้วยตนเอง พร้อมทั้งได้สำบาน
ว่าจะต่อต้านกฎหมายนี้ให้ถึงที่สุด และหาก
รัฐสภาอนุมัติกฎหมายนี้เมื่อไหร่ จะนำเรื่องนี้
ขึ้นไปต่อสู้ในศาลสิทธิมนุษยชนยุโรปต่อไป





แค่มือถือก็วัด คอเลสเตอรอลได้

อย่างที่ทราบกันดีแล้วว่าโทรศัพท์มือถือในปัจจุบัน เป็นยิ่งกว่าโทรศัพท์ มีความสามารถมหัศจรรย์มากมาย และสามารถอีกอย่างหนึ่งก็คือ เร็วๆ นี้ นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนลสหรัฐอเมริกา ได้กล่าวถึงการตรวจคอเลสเตอรอลด้วยตนเอง โดยการใช้อุปกรณ์เสริมและแอปพร้อมการทดสอบที่ทำปฏิกิริยากับเลือดของคุณ โดยแถบทดสอบนี้จะเปลี่ยนสีไปตามระดับคอเลสเตอรอลในเลือดที่หยดลงไป

การออกแบบอุปกรณ์เสริมนี้เน้นเป็นความสำเร็จ โดยนำอุปกรณ์เสริมดังกล่าวมาติดทับบนกล้องและแฟลชของสมาร์ทโฟน เมื่อแฟลชเรืองแสง ก็จะทำให้การตรวจจับสีของเลือดที่หยดลงไปบนแถบทดสอบด้วยกล้องมือถือ โดยไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องมือพิเศษ หรือเครื่องมือแบบมืออาชีพ นอกจากนี้ทางนักวิจัยยังพัฒนาแอปบนสมาร์ทโฟนที่สามารถวัดระดับวิตามินดีในเลือดได้อีกด้วย

เทคโนโลยีง่ายๆ นี้ ที่นักวิจัยได้พัฒนาสมาร์ตโฟนธรรมดาให้กลายเป็นอุปกรณ์ทางการแพทย์ได้อย่างน่าพิศวง ยังมีแอปอีกมากมายที่สามารถเปลี่ยนมือถือของคุณให้เป็นเครื่องมือตรวจจับการเต้นของหัวใจ การนอนหลับ หรือแม้แต่เป็นอัลตราซาวด์ สำหรับส่องทารกในครรภ์

ข้อมูลจากองค์กรอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาคาดการณ์ว่าภายในปี 2018 ผู้ใช้มือถือและแท็บเล็ตทั่วโลกจะมีมากกว่า 3,400 ล้านคนทั่วโลก โดยจะมีผู้โหลดแอปด้านสุขภาพมาใช้มากกว่าครึ่งหนึ่ง แน่นอนว่า การที่เทคโนโลยีเหล่านี้จะขยายตัวในวงกว้างหรือไม่ก็เกี่ยวข้องกับผู้มีอำนาจว่าจะผลักดันยังใ้ให้มีมาตรการถูกลงจนทุกคนสามารถเข้าถึงได้

อย่างไรก็ตามการมีเครื่องมือดีๆ ไว้ใช้ในการตรวจสุขภาพของเรา ไม่ช่วยให้ร่างกายของเราแข็งแรงไปได้ ถ้าไม่ยอมออกกำลังกาย ไม่ระวังเรื่องอาหารการกิน ปล่อย

ให้คอเลสเตอรอลพุ่งสูง แล้วมาแก้ไขทีหลังก็อาจจะสายเกินไป

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เดินเร็วๆ วิ่งจ็อกกิ้ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยานครั้งละ 30-60 นาทีสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญคอเลสเตอรอลส่วนเกินออกไปได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สำคัญการออกกำลังกายเป็นวิธีเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดี HDL ซึ่งช่วยนำพาคอเลสเตอรอลจากหลอดเลือดไปขจัดออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น ลดคอเลสเตอรอลตัวร้าย LDL แถมการออกกำลังกายยังช่วยให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง เป็นการลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจไปในตัว

ในเรื่องของอาหารก็ไม่กินอาหารประเภทที่มีไขมันอิ่มตัว ซึ่งมีอยู่ในไขมันขาวๆ ของเนื้อสัตว์หนังสัตว์ปีกไข่แดง น้ำมันสัตว์ เนย นม น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว แล้วหันมารับประทานอาหารที่ไม่มีไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก ปลา โดยเฉพาะการกินปลานอกจากจะช่วยลดคอเลสเตอรอลแล้ว ปลานบางชนิดยังมีโอเมก้า 3 ซึ่งป้องกันโรคหัวใจและโรคเส้นเลือดในสมองแตก แต่ควรปรุงด้วยการต้มหรือแกงเป็นต้น ควรเลือกกินอาหารประเภทกากใยเพิ่มขึ้น เพราะกากใยทำหน้าที่คล้ายฟองน้ำคอยดูดซับคอเลสเตอรอลไว้

เครื่องมือดี รู้จักระวังตัว แค่นี้ก็ห่างไกลจากคอเลสเตอรอลแล้ว



ที่มา-

dailygizmo.tv

<http://women.thaiza.com>

<http://www.smedspa.com>



พยาธิไส้เดือน ทำให้ปวดอึกลับ

เด็กชายนาอิมอายุ 13 ปี มีอาการปวดท้องบ่อย ขณะถ่ายอุจจาระบางครั้งมีพยาธิไส้เดือนตัวกลมออกมาด้วย เขามีอาการไอและไข้ต่ำ ๆ มานาน 4-5 วัน แม่จึงพาไปโรงพยาบาล แพทย์ได้ซักประวัติ ตรวจเลือด ตรวจอุจจาระ เอกซเรย์ปอด กลืนแป้งแบเรียมเพื่อตรวจดูลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่

จากการตรวจพบว่าในเลือดมีเม็ดเลือดขาวชนิด อีโอซิโนฟิล (Eosinophil) สูงผิดปกติ พบไข่พยาธิไส้เดือนชนิด *A. lumbricoides* ในอุจจาระ จากเอกซเรย์ปอดพบปอดอักเสบทั่วไป และเห็นเงาของพยาธิในลำไส้เล็กจากการกลืนแป้ง แพทย์จึงให้การวินิจฉัยว่า เด็กชายนาอิมเป็นโรคปอดอักเสบจากพยาธิตัวกลมชนิด *Ascariasis* โดยแพทย์ได้อธิบายว่า

“โรคพยาธิตัวกลม *Ascariasis* พบได้ทั่วไปในประเทศไทย พบได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอายุตั้งแต่เด็ก สาเหตุเกิดจากผู้ป่วยกินไข่ของพยาธิไส้เดือนชนิดนี้เข้าไป พยาธิจึงไปอยู่ในลำไส้ ถ้าพยาธิมีจำนวนน้อยมักจะไม่มีอาการอะไร แต่ถ้ามี

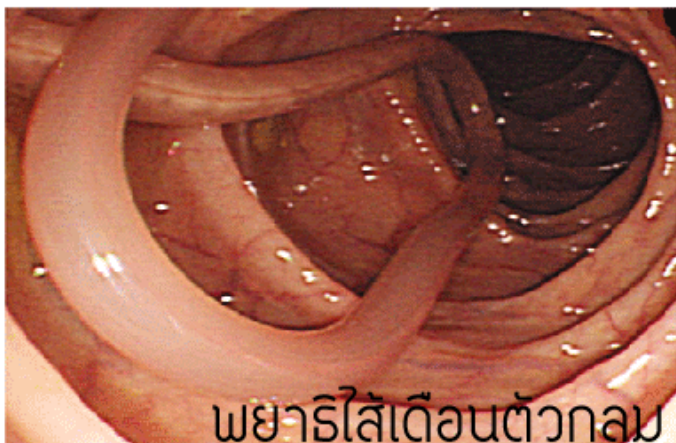
เป็นจำนวนมาก จะทำให้มีอาการปวดท้อง อาหารไม่ย่อยบ่อยๆ และอาจทำให้เกิดการอุดตันของลำไส้...

...แต่พยาธิชนิดนี้ชอบซ่อนไข่ไปตามรูเล็กต่างๆ ในร่างกาย เช่น เข้าไปในปอด ทำให้มีอาการไอ เจ็บหน้าอก มีไข้ต่ำๆ เข้าไปที่ไส้ติ่ง ทำให้เกิดการอุดตันของไส้ติ่ง เข้าไปที่ท่อน้ำดี ทำให้ท่อน้ำดีอุดตัน ถุงน้ำดีอักเสบ ตับอ่อนอักเสบ มีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง และเกิดโพรงฝีในตับซึ่งโพรงฝีอาจแตกทะลุเข้าไปในปอดได้ ถ้าพยาธิเข้าไปที่กระเพาะปัสสาวะอาจทำให้ปัสสาวะไม่ออก...

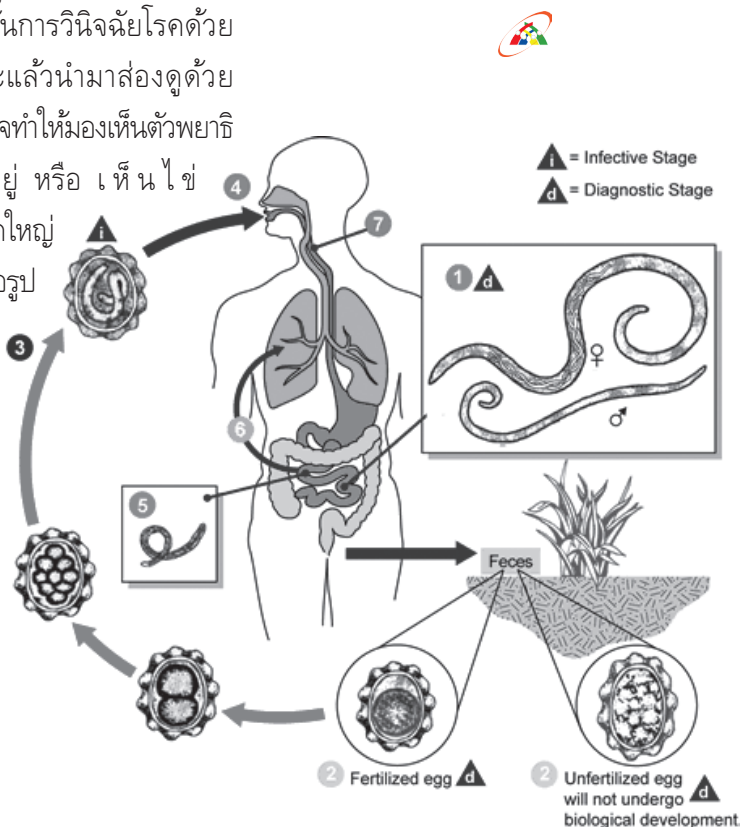
...พบว่าพยาธิไส้เดือนเป็นตัวนำเชื้อไวรัสโปลิโอเข้าไปในสมอง และยังมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งบางชนิดได้ด้วย ดังนั้นการวินิจฉัยโรคด้วยการตรวจอุจจาระแล้วนำมาส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ อาจทำให้มองเห็นตัวพยาธิซึ่งยังเคลื่อนไหวอยู่ หรือ เห็นไข่ของพยาธิซึ่งมีขนาดใหญ่ เห็นผลึกรูปเข็มหรือรูปขนมเปียกปูนใส

ได้ตรวจเลือดนับจำนวนเม็ดเลือดขาวชนิด อีโอซิโนฟิล ซึ่งอาจสูงไม่มากหรือไม่พบเลยก็ได้ แต่ในคนไทยมักพบว่าเม็ดเลือดขาวชนิดนี้สูงได้ประมาณร้อยละ 10 ตรวจปฏิกิริยาแอนติเจนแอนติบอดี ซึ่งเกิดจากสารโปรตีนที่พยาธิปล่อยออกมา ตรวจไข่ของพยาธิในน้ำปัสสาวะ ตรวจเสมหะ ตรวจน้ำในช่องเยื่อหุ้มปอดและหนองในปอด แต่จากผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการของลูกคุณนั้นไม่พบไข่พยาธิในเสมหะแต่อย่างใด... ดังนั้นหมอจะให้ยาฆ่าพยาธิไปรับประทานจนครบขนาด และจะนัดให้มาตรวจอีกเป็นระยะๆ ต่อไป”

ด.ช.นาอิม มีอาการดีขึ้นตามลำดับ และยังคงตรวจไม่พบไข่ของพยาธิไส้เดือนในอุจจาระอีกเลย



พยาธิไส้เดือนตัวกลม



แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



เมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2556 ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคเหนือ โดย น.ท.สมคิด ลัทธพิพัฒน์ ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดเชียงราย นายราชัน รุจิพรรณ ประธานกรรมการฯ จัดเวทีประกาศเจตนารมณ์มัสยิดปลอดบุหรี่ทั้งจังหวัดเชียงราย ทั้งนี้ เรียนเชิญ นายมงคล ลิขิตห่อ ผู้อำนวยการสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดเชียงราย เป็นประธานในพิธีและนำกล่าวเจตนารมณ์ ทั้งนี้มีคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดอิหม่ามคณะกรรมการมัสยิดในจังหวัดเชียงราย 9 มัสยิด ร่วมประกาศเจตนารมณ์ให้มัสยิดทุกมัสยิดเป็นมัสยิดปลอดบุหรี่



เมื่อวันเสาร์ที่ 28 ธันวาคม 2556 ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคใต้ตอนกลาง ร่วมกับมัสยิดบ้านพลีไต้ จัดโครงการมัสยิดครบวงจร ณ มัสยิดบ้านพลีไต้ อ.นาทวี จ.สงขลา ในวันดังกล่าวชาวบ้านบ้านพลีไต้ได้ร่วมแรงร่วมใจกันพัฒนาปรับปรุงภูมิทัศน์ปลูกต้นไม้ ทำความสะอาดรอบๆ มัสยิด โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการฯ ทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน อาทิเช่น กองร้อยตำรวจตระเวนชายแดนที่ 433 อ.นาทวี จ.สงขลา, ปลัดอำเภอ นาทวี, นายกเทศบาลตำบลนาทวี, คณะครูและนักเรียนโรงเรียนมิฟตาฮุดดีน (บ้านพลีไต้), คณะครูและนักเรียนโรงเรียนสมบูรณศาสน์, ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 3 และชาวบ้านบ้านพลีไต้จำนวน 250 คน โครงการดังกล่าวได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี



คณะทำงาน

สำนักงานส่วนกลาง อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทรศัพท์ 02-2186193 โทรสาร 02-2186194

รศ.ดร.อัครา คานติกานันท์	ผู้จัดการแผนงานฯ
นายดาวุด ทับอุไร	เจ้าหน้าที่ติดตามและประเมินผล
นายบุตตินันท์ สมะแอ	เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ
นางสาวอุษณีย์ บุญมาเลิศ	เจ้าหน้าที่บัญชี
นางสาวลลิตา ยาธารี	เจ้าหน้าที่บัญชี
นางสาวอาบิเบะ แทบิ:	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

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

น.ท.สมคิด ลัทธพิพัฒน์	ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายชุมพล ศรีสมบัติ	รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นางสุกฤตา วิชัยชาติ	เจ้าหน้าที่ธุรการและบัญชี

นายวีระ มินสาคร ผู้อำนวยการศูนย์ สสม.ภาคกลาง เดินทางจัดกิจกรรมให้คำปรึกษาแก่ผู้ต้องการเลิกบุหรี่

โดยเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2556 ได้เข้าพบนายไพศาล พรหมยงค์ ประธานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดสมุทรปราการ เพื่อหารือการจัดกิจกรรมโครงการให้คำปรึกษาแก่ผู้ต้องการเลิกบุหรี่ในมัสยิดปลอดบุหรี่ ณ สำนักงานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดสมุทรปราการ อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ

ต่อมาเมื่อวันที่ 23 ธันวาคม ได้ร่วมกับ กอจ.ประจวบฯ จัดกิจกรรมให้คำปรึกษาแก่ผู้ต้องการเลิกบุหรี่ โดยนายยูซุฟ โต๊ะวัง ประธานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ (คนหนังขาวสุด) พร้อมดำเนินกิจกรรมโครงการให้คำปรึกษาแก่ผู้ต้องการเลิกบุหรี่ในมัสยิดปลอดบุหรี่อย่างต่อเนื่อง และล่าสุด เมื่อวันที่ 8 มกราคม 2557 ได้เข้าพบนายประดิษฐ์ รัตนโกมล ประธานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พร้อมอิหม่ามและกรรมการมัสยิด 5 มัสยิดในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ร่วมประชุมหารือการจัดกิจกรรมโครงการให้คำปรึกษาแก่ผู้ต้องการเลิกบุหรี่ในมัสยิดปลอดบุหรี่ ณ สำนักงานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา สำหรับกิจกรรมหลักในการสนับสนุนการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ในมัสยิดปลอดบุหรี่ ประกอบด้วย

- 1) กิจกรรมดำเนินการคัดกรองหรือค้นหาผู้ต้องการเลิกสูบบุหรี่
- 2) กิจกรรมเดินรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับโทษพิษภัยจากการสูบบุหรี่ในชุมชนโดยรอบมัสยิดและชุมชน จำนวน 1 ครั้ง
- 3) กิจกรรมสนับสนุนการช่วยเลิกสูบบุหรี่ โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ที่มาให้ความรู้ เทคนิคการเลิก การให้คำปรึกษารายบุคคล เดือนละ 1 ครั้ง ตลอดจนการเยี่ยมให้กำลังใจผู้เลิกสูบบุหรี่ที่บ้านโดยอาสาสมัครเป็นประจำทุกสัปดาห์

- 4) การเทศนาในมัสยิดโดยอิหม่ามประจำมัสยิดในวันศุกร์เกี่ยวกับพิษภัยของการสูบบุหรี่

- 5) การประชาสัมพันธ์ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโทษพิษภัยจากการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ผ่านเสียงตามสายโดยแกนนำของชุมชน

- 6) การจัดมุมให้ความรู้และสื่อความรู้เผยแพร่เกี่ยวกับโทษพิษภัยจากการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่



จ.สมุทรปราการ



จ.ประจวบคีรีขันธ์



จ.พระนครศรีอยุธยา

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา

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

นายอิบรอฮิม 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 มินสาคร ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายเชษฐา มณีชัย รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นางสุนิดา อับดุลเลาะ เจ้าหน้าที่บัญชี

คณะทำงาน

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา

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

ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนล่าง อาคารวิทยาลัยอิสลาม
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี อ.เมือง จ.ปัตตานี 94000
โทรศัพท์ 073-350266
รศ.ดร.อิสมาแอ อาลี ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายอาซัน หะยีมะยี่ง รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นางสาวกัลยาณา วาจิ เจ้าหน้าที่บัญชี
นางแว็นดา แวดาโอ๊ะ เจ้าหน้าที่บัญชี
นายดรอฮัม พันท้วง เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ
นายอุกมณ กูนา เจ้าหน้าที่ติดตามผล

ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนกลาง อาคารมัธยมศึกษาประจำจังหวัดสงขลา
ถ.ลพบุรีราเมศวร์ ต.คลองแห อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110
โทรศัพท์ 074-305375
นายสุรินทร์ เทมบุกุล ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นายต่อฮัตรี สายฮัดดี รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ
นางอลิษา หีมเค็ม เจ้าหน้าที่บัญชี
นางสาวอุไรพะ หวังเบญจคณิต เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ

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

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

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) ขอเชิญร่วมบริจาค

สร้างอาคารสำนักงานถาวรของมูลนิธิ

ได้ที่บัญชี “ร่วมสร้างบ้าน สสม.”

บัญชีเลขที่ 402-741990-9

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย
เพื่อทุนการศึกษา



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



อ่านสุขสาระที่บ้าน



ง่าย ๆ

เพียงทำสนับสนุน
ค่าจัดส่ง
ปีละ 200 บาท

สมาชิกที่ชำระค่าจัดส่งแล้ว

หากยังไม่ได้รับหนังสือ

กรุณาแจ้งที่อยู่ใหม่พร้อมรายละเอียด

มาที่ โทรศัพท์. 02-218-6193



สส.จับมือ วอศ.จัดงานใหญ่“รวมพลคนรักสุขภาพ” ที่ปัตตานี...ชูประเด็นวัฒนธรรมและสุขภาวะ เครือข่ายและศิษย์เก่าฯ.ผู้นำเข้าร่วมงานศึกษาคึกคัก

เมื่อวันที่ 23 มกราคม ที่ผ่านมา ณ อาคารวิทยอิสลามนานาชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ทพ.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์ ผู้จัดการสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เดินทางมาเป็นประธานในพิธีเปิดงาน “มหกรรมอาหารและวัฒนธรรมมุสลิมไทย” ครั้งที่ 5 “As-sihah สุขภาวะ... นวัตกรรมที่ถูกลิ้ม” พร้อมเยี่ยมชมนิทรรศการต่างๆ การแสดงทางวัฒนธรรมมุสลิมไทย และชิมขนม เอกลักษณ์ของมุสลิม 3 จังหวัดชายแดนใต้ และในวันที่ 24 มกราคม ได้รับเกียรติจากนายอาคิส พิทักษ์คุมพล จุฬาราชมนตรี เป็นประธานเปิดงาน โดยมี รศ.ดร.อิสรา ตานติศาสน์ ประธานมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) พร้อมด้วยนักเรียนโรงเรียนผู้นำสุขภาวะมุสลิมไทย เครือข่ายปอเนาะสร้างสุข เครือข่ายมัยิด และชุมชนที่ร่วมกิจกรรมกับแผนงานฯ ร่วมต้อนรับอย่างพร้อมเพรียง

ทพ.กฤษฎา กล่าวว่า งานมหกรรมอาหารและวัฒนธรรมมุสลิมไทย ถือเป็นงานที่รวบรวมผลงานและองค์ความรู้ต่างๆ ในประเด็นสุขภาวะและวัฒนธรรมมุสลิม รวมทั้งเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และพบปะของพี่น้องมุสลิมไทยที่มีความสนใจในด้านนี้ อาจกล่าวได้ว่าเป็นงาน “รวมพลคนรักสุขภาพ” ครั้งสำคัญของพี่น้องมุสลิมไทย

ด้าน รศ.ดร. อิสรา กล่าวว่า “งานมหกรรมอาหารและวัฒนธรรมมุสลิมไทย เป็นงานรวมกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและคุณภาพชีวิตในวิถีอิสลาม นำเสนอผลงานที่สำคัญของแผนงานฯ ในภูมิภาคต่างๆ แก่สังคม โดยกลยุทธ์หลักที่จะใช้ในการสร้างสุขภาวะทางปัญญา (พัฒนาคน) สุขภาวะทางกาย และสุขภาวะทางสังคม (พัฒนาสังคมและเศรษฐกิจ) มี 6 ด้าน ได้แก่ สร้างผู้นำการเปลี่ยนแปลง บูรณาการการศึกษา ลาคอมรูลีสร้างสุข สร้างเศรษฐกิจเข้มแข็ง และส่งเสริมการจัดตั้งกองทุนชะกาต เพื่อสังคมมุสลิมไทยและประเทศชาติ” และที่สำคัญยังมีเวทีวิชาการด้านสุขภาวะมุสลิมสำหรับผู้สนใจเข้าร่วมรับฟังได้ตลอดทั้ง 2 วันด้วย

การจัดงานในครั้งนี้ใช้หัวข้อหลัก (Theme) ว่า “As-sihah สุขภาวะที่ถูกลิ้ม” หมายถึงการมีสุขภาพดีนั้นเป็นความโปรดปรานที่พระเจ้าประทานมาให้มนุษย์ทุกคน แต่ผู้คนส่วนใหญ่มักมองข้าม ผู้ที่มีสุขภาพดี (แข็งแรง) นั้น ย่อมเป็นที่โปรดปรานของพระเจ้ามากกว่าผู้มีสุขภาพไม่ดี (อ่อนแอ) การจัดงานจึงเน้นไปที่บรรยากาศของสุขภาพและสิ่งแวดล้อมโดยใช้สีเขียวเป็นสีหลักในงาน

นอกจากนี้ ภายในงานยังจัดให้มีการประกาศเกียรติคุณบุคลากรมุสลิมดีเด่นด้านสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ ดร.บริดา ประพาศติชอบ นายธวัช วงศ์อนันต์ นายประเสริฐ สุขถาวร และนายแพทย์อหมัดมุซูลัม เปาะจิ และประกาศเกียรติคุณ สื่อมวลชนมุสลิมดีเด่นซึ่งได้แก่นายราชัน สุเช็น อีกด้วย



ทพ.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์



นายอาคิส พิทักษ์คุมพล



รศ.ดร.อิสรา ตานติศาสน์

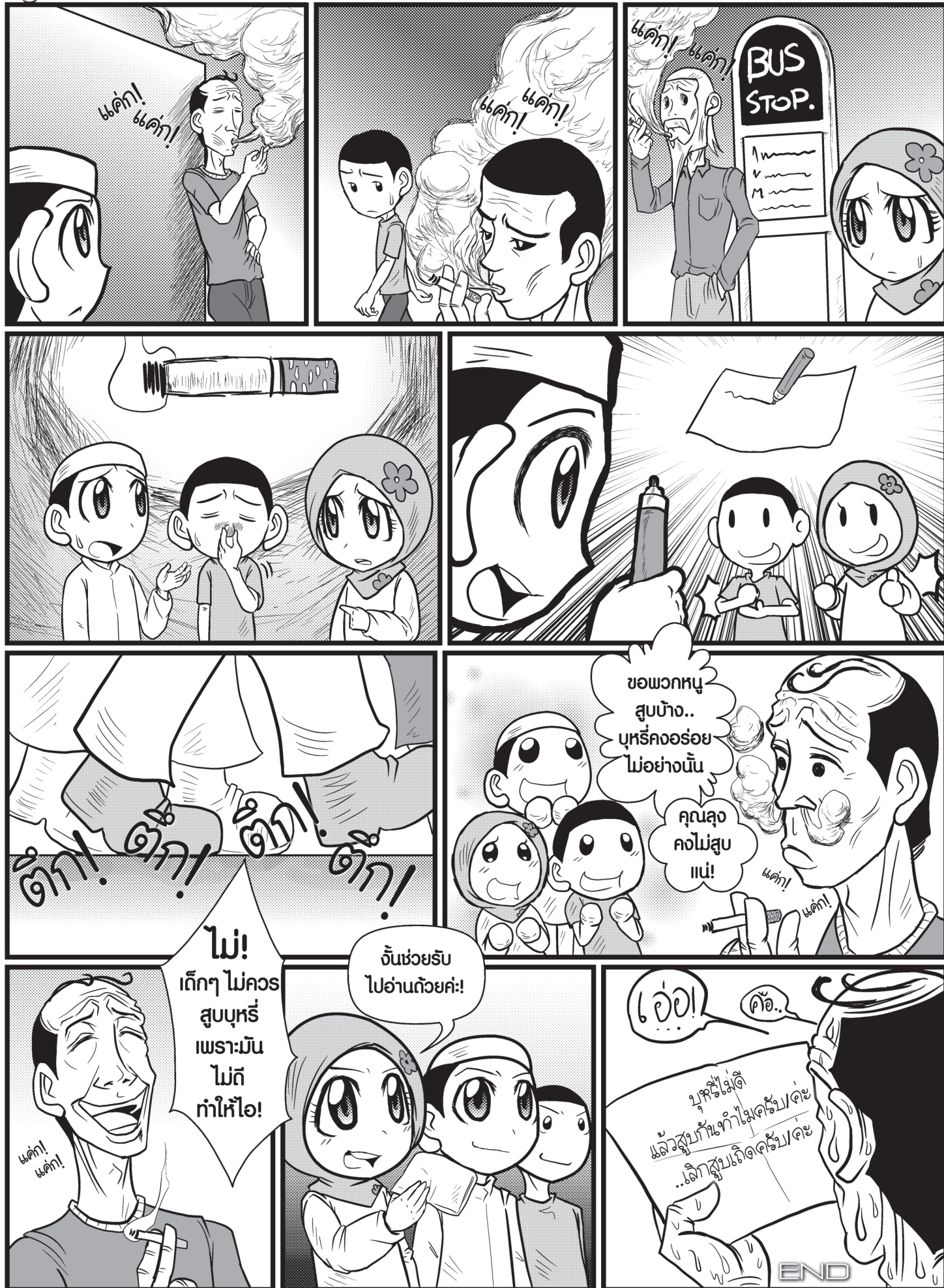




ข่าวมุสลิม

ตลอดเดือนมกราคม 2557 มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) มอบทุนการศึกษาแก่นักศึกษา สำหรับภาคเรียนที่ 2/2556 ในระดับมัธยมศึกษา ถึงปริญญาตรี โดยได้มอบทุนผ่านสำนักงานศูนย์ประสานงาน สสม.ภาค ทุกแห่งทั้งนี้ในส่วนของนักเรียนทุนในเขตภาคใต้ตอนล่าง มูลนิธิได้มอบผ่านงานมหกรรมอาหารและวัฒนธรรมมุสลิมไทยครั้งที่ 5 เมื่อวันที่ 24 มกราคม 2557 ที่ผ่านมา









เลิกบุหรี่

โทร. 1600



ด้วยความปรารถนาดีจาก
แผนงานสร้างเสริมสุขภาพ: มุสลิมไทย