

สุขสาระ

SUKSARA



ปีที่ 11 ฉบับที่ 124 ประจำเดือน เมษายน 2557

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)

Content

ลาคอมร 10 อาหาร ที่มาทัน การเลิกบุหรี่ ใน 3 เดือนแรก	4
อาหารกับสุขภาพ พื้ดระกุกะหล่ำรักขามะเรีง	5
สาระน่ารู้ ไฟลัด	6
ครอบครัว การเล่ียงดูลูก	8
ย้อนรอย ลำงมือ	9
พบคมอจินตนา โรคที่เก้ดจากพยาธิด้วเบน ชนิดด้วด้ด	10
แผนงานสร้งเสริมสุขภาพ: มุสลิมไทย	11
ท่งโรค กระพะบัสสวะอักเสบ	16
สิ่งแวดล้อม น้ำชักพัรดต้นไม	17
ต่างแดน นโยบายกสิณทลายทางวัฒนธรรม...	18
รืคคลอง ปอบิดรักขาทาพวานไ้จริงหรือ?	19
รายงาน เกษตรกรมือเก็	21





รณรงค์ลดละเลิกสิ่งมีนเมา (หน้า 12)

ปีที่ 11 ฉบับที่ 124 เมษายน 2557

“อำนาจ” หมายถึง การบังคับให้ผู้
อื่นต้องยอมทำตามไม่ว่าจะด้วยความสมัคร
ใจหรือไม่ หรือความสามารถบันดาลให้เป็น
ไปตามความประสงค์ของผู้ใช้อำนาจ

อำนาจจึงดลบันดาลให้ได้ทุกสิ่ง
ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต อำนาจจึงชักนำ
ให้ผู้คนไปประสบเหตุร้ายแรงถึงชีวิตได้นับ
หมื่นนับแสนคน อำนาจทำให้ผู้คนยอมแลก
ชีวิตเพียงเพื่ออ้างไว้ซึ่งอำนาจ

การใช้อำนาจดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่
เกิดขึ้นเฉพาะกับมนุษย์ที่เป็นสิ่งมีชีวิตที่มี
ลักษณะต้องการสังคม และอยู่รวมเป็นกลุ่ม

คนเราแสวงหาอำนาจได้หลาย
ทาง เช่น จากทรัพย์สินสมบัติ จากพวกพ้อง



จากตำแหน่งหน้าที่ จากคุณธรรม บางคน
มีทรัพย์สินเป็นอำนาจคือ เมื่อมีทรัพย์สินสมบัติ
มากก็มีอำนาจมากตามมา บางคนมีพรรค
พวกเป็นอำนาจ บางคนมีตำแหน่งหน้าที่เป็น
อำนาจ ยิ่งสูงส่งยิ่งกลายเป็นคนมีอำนาจ ที่
สามารถชักเป็นไม้ หรือชี้ไม้เป็นนกได้
ผู้มีอำนาจจึงเป็นยอดมนุษย์เหนือ

...หน้าบ้าน...

ผู้คน

...ใครๆ จึงอยากมี
อำนาจ

...อำนาจจึงครองโลก
แต่...อำนาจก็มีขึ้นมี
ลง เพราะเมื่อทรัพย์สินหมด
อำนาจก็หมด เมื่อหลุดจาก
ตำแหน่งสูงส่ง อำนาจที่ท่วม
หัว ก็หล่นวูบลงมาอยู่แค่
ตาตุ่ม

...อำนาจจึงเป็นดาบ
สองคมที่เข่นฆ่าผู้คนได้
แล้วกลับมาเชือดเฉือน
ตนเองได้เช่นกัน

อำนาจจึงอยู่กับตัวผู้ใช้
ไม่ใช่เพราะตัวมันเอง ใคร
นำไปใช้อย่างคุณธรรม ก่อ

ประโยชน์ให้สังคมและตนเอง แม้จะหมด
อำนาจ หรือทรัพย์สินน้อยลง คุณธรรมก็
ยังคุ้มครอง

เมื่อใดที่นำไปใช้อย่างไร้คุณธรรม
คุณธรรมก็ไม่คุ้มครอง อำนาจก็ย้อน
มาสร้างความวิบัติฉิบหายให้ตนเองและ
สังคมได้



สุซสาระ ขอบภัยในความผิดพลาด

“สุซสาระ” ฉบับเดือนมกราคม – มีนาคม 2557 ได้แสดงจำนวนปีที่ได้ดำเนินการจัดพิมพ์วารสารผิดพลาด เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง และขอแก้ไขข้อผิดพลาด กองบรรณาธิการ จึงขอเรียนชี้แจงว่า “สุซสาระ” ได้ดำเนินงานเข้าสู่ปีที่ 11 ตั้งแต่ ฉบับเดือนมกราคม 2557 เป็นต้นไป

วารสารสุซสาระ เป็นจดหมายข่าวรายเดือนของมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร (Non-Profit Organization) จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่กิจกรรมของมูลนิธิ ที่ได้รับการสนับสนุนจากองค์กร พันธมิตร และการบริจาคจากพี่น้องมุสลิม และเพื่อให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์สูงสุด วารสารสุซสาระ ยังได้แทรกบทความและข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ให้ตระหนักถึงปัญหาทางด้านสุขภาพ เพื่อจักได้เตรียมตัวป้องกัน

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) มุ่งเน้นในการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างจิตสำนึกในเรื่องของสุขภาพและการพัฒนา มีเป้าหมายที่จะร่วมพัฒนาสังคมมุสลิมไทยให้มีสุขภาพที่ดี ทั้งทางกายและใจ ให้มีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ชุมชนมุสลิมสามารถเป็นตัวอย่างหรือต้นแบบแก่สังคมไทย สนับสนุนและส่งเสริมให้มุสลิมไทยมีความรู้รอบด้าน มีศักยภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข ร่วมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างสังคมมุสลิมและสังคมไทยทั่วไป ทั้งนี้การทำงานทั้งหมดของมูลนิธิฯ ใช้หลักการของศาสนาอิสลามเป็นแนวทาง

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

พิมพ์ที่ : บริษัท ออฟเซต จำกัด เลขที่ 58/434 ซ.รามอินทรา 68 แขวง/เขต คันนายาว กรุงเทพฯ 10230 โทร. 02 918 0096 โทรสาร 02 918 0095 อีเมลล์ offset321@gmail.com



10 อาการ ที่มากับ การเลิกบุหรี่ ใน 3 เดือนแรก

เคล็ดลับดีๆ จากเว็บไซต์เลิกบุหรี่ของ เกสซ์เอก

ในการเลิกบุหรี่ ในตอนแรก ผู้ที่เคยสูบบุหรี่ มักจะมีอาการทรมาณในช่วงแรกของการเลิกบุหรี่ ท่านสามารถทำความเข้าใจมัน และเตรียมรับมือได้อย่างเหมาะสม โดยอาการช่วงแรกของ การเลิกบุหรี่มีดังนี้

1. ไอ ในช่วงแรกของการเลิกบุหรี่ จะมีเสมหะมาก และไอมากขึ้น เพราะ ปอดกำลังขับสารพิษ ออกมาทางเสมหะ ไม่ต้องตกใจ อาการไอ จะหายไปภายใน 20 วัน
2. เวียนหัว ช่วง 3 วันแรก ร่างกายไม่ได้ควันบุหรี่ เลือดจะได้รับ ออกซิเจนเพิ่มขึ้นร่างกายยังไม่เคยชินกับปริมาณออกซิเจน ที่มีมากกว่าเดิม ไม่นาน อาการเวียนหัวจะหายไปเอง
3. การรับ รสชาติ เปลี่ยนไป การรับรส และ กลิ่น จะดีขึ้น อาหารอร่อยขึ้น

จมูกไวขึ้น ทำให้กินข้าวอร่อย และ เลิกชอบอาหารบางชนิด เพราะ กลิ่นรสที่เปลี่ยนไป

4. การจำแนกกลิ่นดีขึ้น เมื่อเลิกบุหรี่ จมูกจะโล่ง หายใจได้ดีขึ้นรับกลิ่นได้ไวขึ้น
5. เสมหะมากขึ้น ร่างกาย จะขับสิ่งแปลกปลอมออกมามาก ใน 3 วันแรก โดยเสมหะจะมากขึ้น แต่มักไม่เหนียวข้นทางแก้ ให้ดื่มน้ำมากๆ แล้วจะดีขึ้น
6. ซึมเศร้า บุหรี่มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทให้ตื่นตัว ผู้ป่วย หลายคนมักมีภาวะซึมเศร้าตามมาทางแก้ไข ไปออกกำลังกาย และอาจใช้ยาต้านซึมเศร้าแก้ไขอาการได้
7. นอนไม่หลับ อาการมักพบ ใน 7 วันแรกของการเลิกบุหรี่ ผู้ป่วยจะนอนไม่หลับ ทางแก้คือ ให้ไปออกกำลังกาย และ

อาจใช้ ยาต้านซึมเศร้า แก้ไขอาการนอนไม่หลับได้

8. ท้องผูก คนไข้บางคนต้องสูบบุหรี่ ก่อนจึงจะถ่ายได้สะดวก ทางแก้คือ ใช้ยาระบายเมกนีเซีย และ รับประทานผักผลไม้ให้มากขึ้น
9. กินจุขึ้น เมื่อเลิกบุหรี่ แล้วมักกินเก่งขึ้น หิวมากขึ้น อาจส่งผลทำให้ความอ้วนตามมาได้วิธีแก้คือให้ไปออกกำลังกาย และกินผัก อาหารพลังงานต่ำ มากๆ แล้วจะไม่อ้วน
10. ปวดหัว เมื่อปวดหัวให้นอนพัก แล้วรับประทานยาแก้ปวดหัว พาราเซตามอลสัก 2 เม็ด ผักการหายใจเข้าออกลึกๆ ก็ช่วยบรรเทาอาการปวดหัวได้ดี



ที่มา -เลิกบุหรี่.net

เลิกให้ได้

ลดละเลิก เพิกเฉย เย้ยชวนชื้อ
สูบบุหรี่ มีโทษ โปรดรู้เห็น
ตายผ่อนส่ง คงใช่ อย่าใจเย็น
ครบประเด็น เป็นภัย อยู่ใกล้ตัว
โรคถุงลม ปังพอง จ้องเขม็ง
โรคมะเร็ง เล็งมา หากวันหัว
โรคพิษภัย ในบุหรี่ มีนรกแล้ว หยุด
สูบมั่ว พัวพัน อันตราย

โดย ฮัจยี สมศักดิ์ บุญมาเลิศ
ประธานชมรมนักกลอนบึงกุ่มวรรณศิลป์

ผัก ตระกูล กะหล่ำ รักษามะเร็ง



กระทรวงสาธารณสุข เปิดเผยว่าคนไทยเสียชีวิตจากโรคมะเร็งมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง (ปีละประมาณ 60,000 คน) จากการศึกษาพบว่า อาหารอาจมีส่วนสัมพันธ์ กับการเกิดโรคมะเร็งได้ประมาณ 30-50% แต่ในขณะเดียวกันอาหารประเภท ผัก ผลไม้ ธัญพืช และ เครื่องเทศ

ต่างๆ ก็มี คุณสมบัติในการป้องกันมะเร็งได้ ดังนั้น การรับประทานอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ จึงเป็นหนทางหนึ่ง ซึ่งสามารถ ป้องกันโรคมะเร็งได้โดย พฤติกรรม การกิน เป็นหนึ่งใน ปัจจัยสำคัญ ที่สามารถลด ความเสี่ยงต่อ การเกิดโรคได้เป็น อย่างมาก อาหาร บางประเภท เช่น ผัก

เกิดมะเร็งได้ดี เราเรียกอาหารประเภทนี้ว่า อาหารต้านมะเร็ง

พืชตระกูลผักกาดขาวรวมทั้ง ตระกูลกะหล่ำส่วนใหญ่เป็นพืชใบเดี่ยวหรือ ใบประกอบ ตัวอย่างของผักตระกูลกะหล่ำ ได้แก่ กะหล่ำปลี บรอกโคลี คะน้า หัวไชเท้า หู

ปลาคอน ผักกาดเขียวปลี และหัวผักกาด ยักษ์ ผักเหล่านี้มีสารประกอบจำนวนมาก ที่จะช่วยยับยั้งการเพิ่มจำนวนของสารก่อ มะเร็งเนื่องจากผักตระกูลเหล่านี้เป็นที่ทราบ กันดีว่ามีคุณสมบัติในการต่อต้านมะเร็ง

สารต่อต้านมะเร็งที่พบในผัก ตระกูลกะหล่ำ ได้แก่ 1) สาร Polyphenol เป็นสารที่พบมีสรรพคุณช่วย กระตุ้นการเผาผลาญในขั้นที่ 2 มีฤทธิ์ต่อต้านมะเร็งอย่าง ได้ผล และป้องกันอันตราย จากปฏิกิริยาออกซิเดชันของ Conglomerates กับโปรตีน

2) สาร Flavonoid มีสาร Quercetin และ Kaempferol ซึ่งมีฤทธิ์ ต่อต้านมะเร็งอย่างได้ ผลในปริมาณสูง 3) สาร Oltipraz เป็นตัว

กระตุ้นเอนไซม์ที่มีฤทธิ์ เป็นกลางและป้องกันการ เพิ่มทวีคูณของเซลล์มะเร็ง ในมะเร็งปอด มะเร็งลำไส้เล็ก มะเร็งกระเพาะปัสสาวะและ มะเร็งตับ 4) สาร Peroxidase ทำหน้าที่ต่อต้านการกลายพันธุ์



และต่อต้านมะเร็ง ช่วยยับยั้งการก่อตัวของ Benzyl Isothiocyanate และ Phenethylisothiocyanate ในมะเร็งเต้านม รวมทั้งยับยั้ง G2/M ในช่วงระยะแบ่งเซลล์ของมะเร็งตับนำไปสู่การทำลายตัวเองของเซลล์มะเร็ง (เซลล์มะเร็งตาย) และการทำงานต่อต้านมะเร็งอย่างได้ผล และ 5) สาร Chlorophyll มีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระ มีสภาพเป็นกลางและช่วยต่อต้านมะเร็ง

พืชตระกูลกะหล่ำโดยทั่วไปเช่นคะน้า เป็นผักที่อุดมไปด้วยคลอโรฟิลล์และเซลลูโลส สารอนินทรีย์ และวิตามินมีคลอโรฟิลล์มากกว่าผักชนิดอื่นถึง 1.4 เท่า มีแคลเซียมมากกว่านมถึง 3 เท่า และมีวิตามินซีมากกว่าส้มถึง 3 เท่า ในบรรดาผักตระกูลกะหล่ำคะน้าเป็นผักที่ช่วยต่อต้านการกลายพันธุ์ของเซลล์มะเร็งได้ดีที่สุดโดยสารที่อยู่ในคะน้าจะเป็นตัวทำลายเซลล์มะเร็งและหยุดการก่อตัวของดีเอ็นเอและการเติบโตของเซลล์มะเร็ง อีกหนึ่งชนิดผัก

ที่อยู่ในตระกูลกะหล่ำคือ บร็อกโคลี่ ในตัวผักจะมีสาร Sulfuraphane ในบร็อกโคลี่จะกระตุ้นให้เอนไซม์ชนิดที่สองกำจัดสารก่อมะเร็งในตับ ทำให้ตับสามารถยับยั้งและกำจัดสารก่อมะเร็งที่เข้าสู่ร่างกายได้

นอกจากผักทั้งสองชนิดที่กล่าวมาข้างต้นยังมีอีกหลายชนิดด้วยกันที่สามารถช่วยต่อต้านสารก่อมะเร็งได้ ทั้งนี้นอกจากได้คุณประโยชน์แล้วผักในตระกูลกะหล่ำบางชนิดก็ยังมีโทษอยู่บ้างทั้งนี้ท่านผู้อ่านควรที่จะศึกษาข้อมูลรายละเอียดต่างๆ ให้ถี่ถ้วนหรือพยายามปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความปลอดภัย รวบรวมกับรายละเอียดพร้อมสรรพคุณต่างๆ ของผักตระกูลกะหล่ำในฉบับหน้า อินซาลลอลฮุ

แหล่งที่มา

www.vegetweb.com

www.vcharkarn.com

www.manager.co.th



“โฟเลต” เป็นชื่อของสารที่ละลายน้ำได้กลุ่มหนึ่งในกลุ่มวิตามินบี ซึ่งพบได้ตามธรรมชาติในอาหาร ส่วนกรดโฟลิก เป็นสารกลุ่มโฟเลตที่มนุษย์สังเคราะห์ขึ้น ซึ่งจะพบได้ในยาเม็ดวิตามินและในอาหารเสริมโฟเลต

“โฟเลต” เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญกับคนทุกกลุ่มอายุ เป็นสารอาหารที่ช่วยลดภาวะความพิการของทารกได้ ทำให้เซลล์ตัวอ่อนเจริญเติบโตเป็นปกติ ลดภาวะปากแหว่งเพดานโหว่ หรือกระดูกสันหลังไม่ปิดได้ ช่วยพัฒนาเซลล์สมองของทารก และยังช่วยลดภาวะอัลไซเมอร์ของผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ โฟเลตยังช่วยหลังสารเซโรโทนิน ที่ช่วยควบคุมการนอน ความหิว ความอยาก และ อาการซึมเศร้า

หลักฐานการวิจัยบางอย่างระบุว่า ผู้ที่มีระดับโฟเลตในร่างกายต่ำมีอัตราความเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคมะเร็งสูง เนื่องจากโฟเลตมีส่วนสำคัญในการสร้าง ซ่อมแซม และการทำงานของ DNA การขาดโฟเลตอาจเป็นการทำลาย DNA และนำไปสู่การเป็นมะเร็งได้ในที่สุด

ซึ่งโฟเลตจะอยู่ในพวกผักใบเขียว แต่ถูกทำลายได้ง่ายด้วยความร้อน ดังนั้นการรับประทานให้ได้โฟเลตตามปริมาณที่ร่างกายต้องการคือวันละ 300 ไมโครกรัมต่อวันจึงเป็นเรื่องยากซึ่งบางประเทศจะพบอุบัติการณ์การขาดโฟเลต เช่น มาเลเซียพบประมาณร้อยละ 10



โฟเลต



โฟเลตธรรมชาติก็ยัง

และหลากหลาย จึงเป็น

โฟลิก เสริมเป็นสิ่งที่ต้องพึงระวัง

พบได้ในผักใบเขียวอื่นๆ ผักปวยเล้ง หน่อไม้ฝรั่ง กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี บร็อกโคลี่ ผักกาด คื่นช่าย ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วเขียว ถั่วลันเตา ถั่วลิสง หรือในผลไม้หรือน้ำผลไม้เช่น ส้ม มะเขือเทศ แคนตาลูป มะละกอกล้วย ในธัญพืชหรืออาหารที่ทำจากธัญพืช เช่น ข้าว จมูกข้าวสาลี อาหารเข้าที่ทำจากธัญพืชขบะหมี่ ขนมปัง โดนัทและดัตช์ (อย่างไรก็ตามผู้ป่วยด้วยโรคธาลัสซีเมียควรหลีกเลี่ยงการรับประทานดัตช์ เนื่องจากมีธาตุเหล็กมาก)

งานวิจัยพบว่า โฟเลตนอกจากจะอยู่ในผักใบเขียว ยังอยู่ในผลไม้ไทยด้วย คือ ทุเรียนชะนีไข่ ทุเรียนหมอนทอง กล้วยไข่ ขนุน มะละกอ ลิ้นจี่ ซึ่งผลไม้เหล่านี้สามารถรับประทานสดๆ ได้ โดยไม่ต้องผ่านความร้อน ทำให้ได้รับปริมาณโฟเลตอย่างเต็มที่ อย่างทุเรียนซึ่งเป็นแหล่งที่มีโฟเลตมากที่สุด สามารถรับประทานเพียง 2 เม็ด ก็จะเท่ากับ ร้อยละ 50 ของปริมาณที่แนะนำให้รับประทานแล้ว ส่วนกล้วยไข่ รับประทานเพียง 2 ลูกต่อวัน ลิ้นจี่ 8 ผล ขนุน 8 ชื้น เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม การรับประทานอาหารควรมีความหลากหลาย เช่น ทุเรียน แม้จะมีโฟเลตสูง แต่ถือเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลและให้พลังงานสูงเช่นกัน ผู้มีโรคประจำตัวบางชนิด อาจรับประทานได้ไม่มากนัก การจัดมื้ออาหารให้มีความสมดุล

สิ่งสำคัญ ต้องเน้นให้มื้ออาหารมีความหลากหลายชนิด แต่ต้องพอดี ไม่ทานอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไปจนเกินความต้องการของร่างกาย ก็จะทำให้เกิดความสมดุล อาหารก็จะกลายเป็นยา ไม่ใช่ยาพิษ

สำหรับผู้รับประทานกรดโฟลิกที่อยู่ในรูปวิตามินเสริม ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 1,000 ไมโครกรัม เนื่องจากจะส่งผลให้ร่างกายเกิดภาวะขาดแคลนวิตามินบี 12 ซึ่งถือเป็นปัญหาสำคัญ เพราะถึงแม้ว่ากรดโฟลิก จะช่วยแก้ปัญหาเรื่องโรคโลหิตจาง ได้โดยไม่ต้องมีวิตามินบี 12 มาช่วยแต่กรดโฟลิกไม่สามารถรักษาอาการด้านระบบประสาทได้หากขาดวิตามินบี 12 และอาการนี้จะเป็นอย่างถาวร หากไม่ได้รับการแก้ไข เรื่องการขาดวิตามินบีชนิดดังกล่าวอย่างทัน่วงที

สำหรับผู้สูงอายุ การรับประทาน

เป็นอย่างมากเนื่องจาก มีความเสี่ยงสูงต่อการขาดวิตามินบี 12 หากได้รับกรดโฟลิกในปริมาณที่มากเกินไป ดังนั้นหากมีความจำเป็นต้องรับประทานกรดโฟลิกเสริม ผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป จึงควรขอคำปรึกษาแพทย์

ในกรณีที่ต้องรับประทานวิตามินเสริมที่มีส่วนผสมของกรดโฟลิก ควรอ่านฉลากกำกับยาให้ชัดเจนว่ามีวิตามินบี 12 รวมอยู่ด้วยหรือไม่ หากไม่มีควรขอวิตามินชนิดนี้ มารับประทานร่วมด้วย แต่ทั้งนี้ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์



ที่มา

-ASTVผู้จัดการรายวัน

-www.thalassemia.or.th

-<http://www.thaipaipan.com>



การเลี้ยงดูลูก

กรณีคดีฆ่าสามศพ เป็นสิ่งที่สร้างความสะเทือนใจให้แก่ทุกคน หลายคนวิพากษ์วิจารณ์กันไปต่างๆ นานา แต่ข้อเท็จจริงเป็นเช่นไร ยังไม่เป็นที่เปิดเผย อย่างไรก็ตามถ้าเรามองเรื่องนี้เป็นตัวอย่าง ที่จะทำให้เราในฐานะพ่อแม่ผู้ปกครอง จะได้ย้อนมาคิดว่า เราเลี้ยงลูกของเราได้ดีพอแล้วหรือยัง เพื่อที่จะหาทางป้องกันไม่ให้เกิดเหตุเลวร้ายเช่นนั้นขึ้นอีก ก็จะเป็นประโยชน์มากกว่า

นักจิตวิทยาบอกว่า การเลี้ยงดูเด็กจำเป็นต้องใช้ความรักและกฎระเบียบอย่างมีความสมดุลกัน คือ ไม่ใช่รักลูกแต่ใช้วิธีการดุตีเพียงอย่างเดียว หรือ ใช้แต่กฎระเบียบอย่างเดียวเพราะเด็กจะไม่สามารถรับรู้ได้ถึงความรักความปรารถนาดี เด็กอาจจะอยู่ในกฎทำตามพ่อแม่สั่ง แต่เป็นคนดื้อเงียบ มักนอนตื่นสาย มีเหตุให้ครูรายงานเป็นระยะ แต่ก็ไม่ออกนอกกฎที่ร้ายแรง และส่วนใหญ่เมื่อถูกตำหนิเด็กจะรู้สึกโทษตัวเองว่าทำให้พ่อแม่ ผิดหวัง เสียใจ โดยเฉพาะการดุว่ากล่าว เป็นการทำให้เด็ก

เจ็บซ้ำ เมื่อรวมกันนานๆเข้า เด็กจะรู้สึกตัวเองไม่มีอะไรดี ไม่มีคุณค่า ทำให้ตัดสินใจอะไรผิดๆ ได้

เช่นเดียวกันหากเลี้ยงลูกด้วยความรักเพียงอย่างเดียวโดยไม่มีกฎระเบียบ ใช้การตามใจอยากได้อะไรก็ต้องได้ เด็กจะไม่รู้จักการยับยั้งชั่งใจ หักห้ามความต้องการของตัวเองได้ และทำสิ่งผิดๆ เช่นกัน

ในเรื่องนี้บังเอิญได้ยินคุณย่าที่หนึ่งดูข่าวทีวี หันมาเล่าให้ผู้เขียนฟังว่า สมัยก่อนถ้ากลับเข้าบ้านมีดคำต้องถูกตำหนิ หรือลงโทษ เวลาเดินผ่านผู้ใหญ่ก็ต้องก้มศีรษะให้ดูสำรวม คุณย่าบอกว่าเด็กสมัยก่อนอยู่ภายใต้กฎระเบียบมาก จะมีมาเถียงจocosเหมือนเด็กสมัยนี้ “ไม่มี” ก็เพราะทุกคนรู้ว่ากฎระเบียบเหล่านั้นเกิดขึ้นด้วยความรักมิใช่ด้วยความขง

สุดท้ายกฎของบ้านก็เข้มซบ หลายคนรู้จักห่วงใยผู้อื่น คอยช่วยเหลือผู้ที่ด้อยกว่า คอยแบ่งปัน ก็เพราะกฎระเบียบ และการเลี้ยงดูที่ถูกบ่มด้วยความรัก เมื่อให้

ความรัก ย่อมได้ความรักกลับมา เหมือนคำพูดทั่วไปที่เรามักได้ยินกันว่า “ลูกไม่หล่นไม่ไกลต้น”

ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า การเลี้ยงดูลูก โดยเฉพาะวัยรุ่น เมื่อเขายังเป็นเด็กเล็ก เขาคูกับพ่อแม่ได้ทุกเรื่อง แต่พอเข้าสู่วัยรุ่น เขากลับห่างเหิน วัยรุ่นมองความยุติธรรมต่างจากตอนเป็นเด็กเล็ก ความยุติธรรมของเขามันซับซ้อนมากขึ้น และแน่นอนเหตุผลของเขามักจะขัดแย้งกับเรา พ่อแม่เสียอีกที่ต้อง ผ่อนคลาย หาเวลาพูดคุย ไม่พูดเรื่อยเปื่อย ใจเย็น และรู้จัก “แนะนำ” เมื่อลูกเจอปัญหา อย่ารีบแก้ปัญหาให้เขา เปิดโอกาสให้เขาได้“ฝึก” การใช้ความคิดและเสนอออกมาว่าเขาจะแก้ปัญหาอย่างไรลองให้เขาได้คิดพิจารณา ให้โอกาสเขาทดลองทำในสิ่งที่คิด หรือ ให้เขามองแนวทางแก้ปัญหาให้รอบคอบ แล้วค่อยดำเนินการ หรือนำมาปรึกษาหารือกันใหม่ แค่นี้ ลูกวัยรุ่น ก็จะไมห่างเหินไปจากเรา?

ขอฝากคำสอนของท่านศาสนทูตสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง ไว้เป็นแนวทางในการเลี้ยงดูลูก

“เด็กทุกคนเกิดขึ้นมาโดยธรรมชาติบริสุทธิ์ แต่พ่อแม่ของเขาต่างหากที่จะทำให้เขาเป็นยะฮูดีย์ หรือทำให้เขาเป็นนักรอนีย์ หรือทำให้เขาเป็นผู้นับซาไฟ (มะญซีย์)....” บันทึกโดย บุคอรีและมุสลิม





“สุขสาระ” ขอนำบทความเรื่อง “ล้างมือ” ที่คุณหมอได้เริ่มเขียนให้แก่อุสสารในฉบับที่ 2 เดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ 2547 มาฝากคุณผู้อ่านอีกครั้ง ตามที่คุณผู้อ่านได้เรียกร้องมา

การล้างมือเป็นบัญญัติที่สำคัญของอิสลาม ศาสนาอิสลามจะให้ทุกคนล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร และเข้าเฝ้าพระเจ้า (ละหมาด) เสมอ และถือว่าผู้ที่ยังไม่ใช้น้ำละหมาดยังเป็นผู้ที่ไม่สะอาด (มีชะดซ์) อยู่ จะเข้าเฝ้าพระเจ้าเป็นเจ้าไม่ได้จนกว่าจะอาบน้ำละหมาดเสียก่อน ดังโองการจากอัลกุรอานที่ว่า

“โอบรรดาผู้ศรัทธาทั้งหลายเอ๋ย เมื่อพวกเจ้าจะละหมาด จงล้างใบหน้าของพวกเจ้า และมือทั้งสองข้างของพวกเจ้า จนกระทั่งถึงข้อศอก” อัลกุรอาน 5:6

นั่นคือการสนับสนุนให้มีการล้างมือจนถึงข้อศอกอย่างน้อยวันละห้าครั้ง และยังมีคำกล่าวของท่านศาสดามุฮัมมัด (ศ็อลลา) ที่ได้กล่าวไว้ว่า “แท้จริงประชาชาติของฉันจะถูกเรียกมาในวันกิยามะห์ที่ในสภาพที่ใบหน้ามีริศมีมือเท้ามีริศมีจากการอาบน้ำละหมาด ดังนั้นถ้าหากพวกท่านสามารถทำให้ริศมีนั้นยาวขึ้นได้ ก็จงทำเถิด” บุคอรี บ.ห.ที่ 4 ส่วนที่ 3 (นั่นก็คือการสนับสนุนการล้างมือให้เลยข้อศอกไปมากกว่าที่จะทำได้)

นอกจากนี้ยังมีหะดีษอีกบทหนึ่งกล่าวตอบถึงวิธีการอาบน้ำละหมาดมีใจความว่า “จงอาบน้ำละหมาดให้สมบูรณ์ และจงสวดระหว่างนั้น” อัน นาสายี บ.ห.ที่ 2 ส่วนที่ 36 นั่นก็คือ นอกจากจะล้างมือแล้วยังให้สวดระหว่างนั้นด้วย โดยเอานิ้วมาถูกันไปมา และทั้งหมดนั้นคือสิ่งที่อิสลามเราสอนกันมาเป็นเวลาถึง 1,400 กว่าปีมาแล้วนั่นเอง

แต่ท่านเชื่อหรือไม่ว่าการแพทย์แผนปัจจุบัน เพิ่งจะมารู้จักการล้างมือว่ามีประโยชน์ในการป้องกันโรค เมื่อประมาณ 100 ปีที่ผ่านมา

ในปี 1840 มีสูตินรีแพทย์ท่านหนึ่งเป็นชาวฮังการี ชื่อ นพ.อิกนัส ฟิลลิปป์ เซมเมลเวีส ทำงานอยู่ที่ รพ.เวียนนา ได้พบว่าคนไข้ที่มาคลอดลูกมีอัตราการตายหลังจากการคลอดสูงมาก คือถึง 20 % โดยมีชื่อเรียกโรคนี้ว่า Childbed fever โรคไข้หลังคลอด แต่ในขณะเดียวกันก็อภีวอร์ดหนึ่งที่มีแต่พยาบาลผดุงครรภ์ดูแลกลับมีอัตราการตายต่ำกว่าถึง 3-4 เท่า เขาพยายามหาสาเหตุต่างๆ แต่ไม่พบ เพราะเวลานั้นยังไม่มีใครรู้จักตัวเชื้อโรคเลย

วันหนึ่งขณะที่เขากับเพื่อนร่วมงานกำลังทำงานอยู่ในห้องผ่าตัด (หลังจากคนไข้ตายจะมีการผ่าศพหาสาเหตุ) จังหวะที่เขากับเพื่อนคุยกันเกี่ยวกับเรื่องอัตราการตายที่สูงนี้ เพื่อนของเขาคุยเพลินไปหน่อย เลยพลาดถูกมิดตัวเองที่กำลังใช้ผ้าศพอยู่ บาดที่บริเวณปลายนิ้ว หลังจากนั้นอีกไม่กี่วัน เพื่อนของเขาคนนั้นก็เริ่มมีไข้ และอาการเหมือนกับคนที่เป็นโรค Childbed fever ทุกอย่าง ในที่สุดก็เสียชีวิตลง

นพ.อิกนัส ฟิลลิปป์ เซมเมลเวีส เสียใจในการตายของเพื่อนมาก เขาจึงหันมาสนใจเรื่องนี้มากขึ้น พยายามหาสาเหตุให้ได้ว่ามันเกิดจากอะไร และจากการสังเกตอย่างละเอียดนี้เอง ทำให้เขาพบว่า เพื่อนของเขาและนักศึกษาแพทย์ที่เป็นลูกศิษย์เขาหลายคน เมื่อออกจากห้องผ่าตัดแล้วได้เข้าไปดูคนไข้โดยไม่ได้ล้างมือ เขาจึงตั้งกฎขึ้นมาว่า ไม่ว่าใครก็ตามเมื่อออกจากอภีวอร์ดหนึ่งไปยังอภีวอร์ดหนึ่ง จะต้องล้างมือก่อน และก่อนจะตรวจคนไข้ต้องล้างมือด้วยคลอรีนก่อนเสมอ และเขาพยายามดูแลอย่างเข้มงวด

ผลที่ได้สร้างความประหลาดใจให้แกเขาอย่างใหญ่หลวง อุบัติการณ์การเสียชีวิตหลังคลอดในอภีวอร์ดของเขาลดลงอย่างน่ามหัศจรรย์ จาก 18.3% เหลือเพียง 1.3% เท่านั้น ผลที่ได้รับทำให้เขามั่นใจ แต่ไม่กล้า

บอกใครว่าการล้างมือเป็นกฎเกณฑ์สำคัญในเรื่องนี้ เขาจึงเดินทางกลับบ้านเกิดของเขาที่ฮังการี และได้สร้างกฎนี้ขึ้นมาที่ รพ.เซนต์ โรซัส พอเขามั่นใจ จึงได้ตีพิมพ์สิ่งที่เขาค้นพบในปี 1860 แต่ปรากฏว่าคนสมัยนั้นไม่มีใครเชื่อ ในที่สุดด้วยความเสียใจ เขาจึงได้กลายเป็นบ้าไป และรักษาตัวอยู่ใน รพ.บ้า และในปี 1865 เขาได้เนือมือของเขาเองและติดเชื้อมรณะ แบบเดียวกับที่เพื่อนของเขาได้ตายลงและเป็นโรคเดียวกับที่เขาได้ช่วยบรรดาแม่ๆ ของลูกหลานพันคนในสมัยนั้นให้รอดตายลงนั่นเอง

และในปีเดียวกับที่เขาเสียชีวิตนั่นเอง หลุยส์ ปาสเตอร์ ก็ได้ค้นพบแบคทีเรีย และให้ความเห็นว่าแบคทีเรียคือตัวการของการเน่าเหม็นต่างๆ

ลอร์ดโจเซฟ ลิสเตอร์ ได้พยายามนำสิ่งทั้งสองมารวมกัน และให้ความเห็นว่า การอักเสบหรือติดเชื้อของแผลต่างๆ คงเกิดจากแบคทีเรียเช่นกัน และการฆ่าแบคทีเรียน่าจะทำให้การติดเชื้อลดลง

ดังนั้น ลอร์ดโจเซฟ ลิสเตอร์ จึงได้นำเสนอวิธีการผ่าตัดใหม่ขึ้น โดยการใช้กรดคาร์บอลิกในการฆ่าเชื้อต่างๆ นำมาล้างมือ ล้างแผล มาใส่ในแผล ทำให้แผลของคนไข้ของเขา มีอัตราการติดเชื้อต่ำมาก และคนไข้มีอัตราการตายต่ำลงอย่างเห็นได้ชัด

ในปี 1869-1870 วงการแพทย์เริ่มยอมรับแนวทางของ ลอร์ดโจเซฟ ลิสเตอร์ และเริ่มทำตาม กลายเป็นศัลยแพทย์แนวใหม่เกิดขึ้น ซึ่งประกอบด้วย การฆ่าเชื้อในห้องผ่าตัด และเครื่องมือต่างๆ จนหมด รวมทั้งการล้างมือฟอกมือก่อนผ่าตัดทุกครั้ง

ท้ายที่สุด ลอร์ดโจเซฟ ลิสเตอร์ ได้กล่าวยกย่อง นพ.อิกนัส ฟิลลิปป์ เซมเมลเวีส ไว้ว่า “without Semmelweis, my achievements would be nothing” ..ถ้าปราศจากเซมเมลเวีส การค้นพบของข้าพเจ้าก็จะไม่มีความหมายอันใดเลย..



โรคที่เกิดจาก พยาธิตัวแบน ชนิดตัวตืด

ด.ช.อามีนอายุ 12 ปี กำลังเรียนอยู่ในชั้นประถมศึกษาของโรงเรียนแห่งหนึ่ง เขามีอาการปวดท้อง แน่นท้อง บ่อย บางครั้งมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดินและเป็นลมพิษอยู่เป็นประจำ แม่จึงพาไปตรวจที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง หลังจากได้รับการซักประวัติตรวจร่างกาย ตรวจเลือด ปัสสาวะ อุจจาระ และได้รับการตัดชิ้นเนื้อ (biopsy) จากบริเวณก้นยาวรี มีลักษณะคล้ายกระสุนปืน ไม่เจ็บ เคลื่อนที่ได้ขนาดประมาณ 1 เซนติเมตรที่แขน ไปตรวจแล้วแพทย์อธิบายว่า

“จากการตรวจเลือดพบว่า อามีนมีเลือดจาง มีเม็ดเลือดขาวชนิดอีโอซิโนฟิล (Eosinophil) สูงผิดปกติ ตรวจพบไข่และปล้องของพยาธิตัวตืดในอุจจาระ พบตัวอ่อนของพยาธิตัวตืดบริเวณก้นยาวรีที่ผิวหนัง จึงสันนิษฐานว่าน่าจะเป็นโรคที่เกิดจากพยาธิตัวแบน (tape worm) ชนิดตืดวัว หรือตืดปลาแต่ไม่ใช่ตืดหมู เนื่องจากอามีน เป็นมุสลิม ไม่รับประทานเนื้อหมูอยู่แล้ว

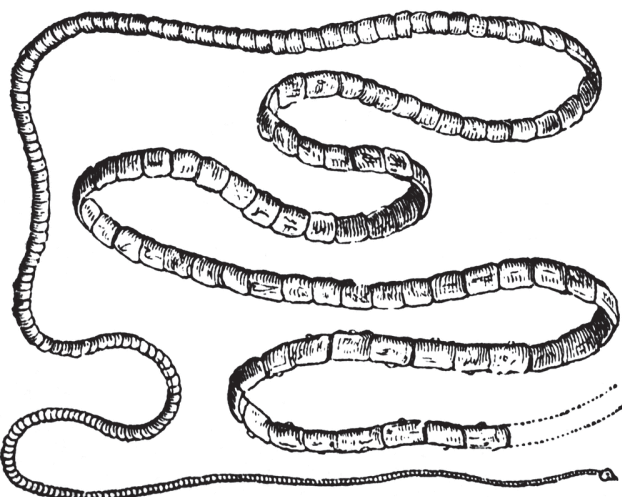
ปกติแล้วตัวอ่อนจะอยู่ในเนื้อสัตว์ต่างๆ แต่ตัวแก่ชอบอาศัยอยู่ในลำไส้ของสัตว์ต่างๆ เช่น สุนัข แมว หมาก่ำ แต่คนติดโรคนี้ได้จากการรับประทานไข่ของพยาธิที่ติดมากับอาหารที่ไม่สะอาด หรือรับประทานตัวอ่อนของพยาธิที่ฝังตัวอยู่ในเนื้อสัตว์เข้าไป และมีบางรายอาจติดโรคจากการนำเอาเนื้อปลาหรือเนื้อกบ ไปประกบหรือพอกที่ตาหรือผิวหนังที่เป็นแผล ทำให้ตัวอ่อนของพยาธิที่ยังเจริญไม่เต็มที่ในเนื้อปลาหรือเนื้อกบ ไซเคลื่อนที่ไปได้ผิวหนังไปตามอวัยวะต่างๆ เช่น ปอดและสมอง

แต่ถ้าเป็นตืดหมูตัวแก่ของพยาธิ มักชอบอยู่ในลำไส้และตัวอ่อนชอบอยู่ตามอวัยวะต่างๆ เช่น สมอง ทำให้เกิดเป็นถุงอันเดียวหรือหลายถุงในสมอง ทำให้มีน้ำไขสันหลังเพิ่มขึ้นในสมอง สมองบวมเกิดจากการชักแบบลมบ้าหมู หรือมีอาการคล้ายคนที่เป็นโรคเนื้องอกในสมอง บางคนมีอาการทางจิต พบบางรายมีถุงหลายร้อยถุงอยู่ในสมอง บางรายมีถุงใหญ่หรือ

อยู่ในที่สำคัญ ซึ่งแพทย์จะต้องช่วยเหลือโดยการผ่าตัดออกไป ยังไม่มียาที่ใช้ได้ผลในการรักษาถุงตัวตืดในสมอง คงต้องใช้การผ่าตัดในกรณีที่จำเป็นเท่านั้น สำหรับอามีน นั้นเป็นโรคที่เกิดจากพยาธิตัวแบน ชนิดตืดวัวหรือตืดปลาแต่ไม่ใช่ตืดหมู ...

...หมอจะให้ยาถ่ายพยาธิที่ได้ผลดีที่สุดในการขับถ่ายพยาธิตัวแก่ให้ออกไปจากลำไส้ โดยก่อนจะรับประทานยานี้ จะต้องรับประทานยาป้องกันไม่ให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนก่อน และหลังจากรับประทานยาแล้ว ต้องรีบให้ถ่ายอุจจาระทันที โดยอาจจะต้องให้ยาระบายควบไปด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้ไข่ของพยาธิซึ่งอยู่ในปล้องแตกออกจนตัวอ่อนกระจายเข้าไปในหลอดเลือด และอาจเข้าไปในสมองได้”

ด.ช.อามีนได้รับยามารับประทานเองที่บ้าน และปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์ทุกประการ ทำให้เขามีอาการดีขึ้นตามลำดับ และตรวจไม่พบไข่และปล้องของพยาธิตัวตืดในอุจจาระอีกเลย



แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ศูนย์กิจกรรม สสม. ภาคใต้ตอนกลาง เปิดตัวชุมชนบ้านพลีใต้ จังหวัดสงขลา ที่เข้าร่วมโครงการชุมชนรักษาสุภาพ หนึ่งในกิจกรรมปลูกผักเพื่อบริโภค และการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ได้รับความร่วมมือจากองค์กรภาคประชาชนเพื่อสันติและเศรษฐกิจพอเพียงจังหวัดสงขลา ส่งวิทยากร นายเจอะเล็น โต๊ะสา และเทศบาลตำบลบ้านพลี ส่งวิทยากร นายชะรี บุษโย๊ะ ร่วมบรรยายให้ความรู้แก่ชาวชุมชนทั้งสองแห่ง เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2557 ที่ผ่านมา



เมื่อวันที่ 7 - 8 มีนาคม ที่ผ่านมา ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคใต้ตอนกลาง นำโดย นายสุรินทร์ เหมนุกูล ผอ.และคณะทำงาน ลงพื้นที่เยี่ยมเยียนชุมชนและติดตามผลการดำเนินงานในพื้นที่ จังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดกระบี่ ในโครงการมัสยิดครบวงจร



ศูนย์กิจกรรม สสม. ภาคกลาง เดินหน้าโครงการให้คำปรึกษาแก่ผู้ต้องการเลิกบุหรี่ในมัสยิดปลอดบุหรี่ โดย ได้จัดกิจกรรมขึ้นเมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2557 ที่มัสยิดกอมรูสมาน 5 ม. 2 ถ.เทพารักษ์ ต.บางเสาธง อ.บางเสาธง จ.สมุทรปราการ และเมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2557 ได้จัดกิจกรรมขึ้นที่ มัสยิดมะซูดุดดีนียะห์ ม.6 ถ.ลาดห้วยเคาะ ต.บางเพรียง อ.บางบ่อ จ.สมุทรปราการ การจัดกิจกรรมทั้งสองครั้งได้รับความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ เข้าร่วมให้คำปรึกษาแก่ผู้ต้องการเลิกบุหรี่ ทั้งนี้ นายสมนึก เจ๊ะมะ อิหม่ามมัสยิดกอมรูสมาน และ นายศักดิ์ชัย หะยียะห์ยา อิหม่ามมัสยิดมะซูดุดดีนียะห์ ร่วมอำนวยความสะดวกและเป็นกำลังใจแก่ผู้ต้องการเลิกบุหรี่ในมัสยิดปลอดบุหรี่อีกด้วย



3 ศาสนาร่วมเดินรณรงค์ลดละเลิกสิ่งมีนเมา บุหรี่และยาเสพติดในชุมชน

เมื่อวันที่ 1 มีนาคม 2557 ศูนย์กิจกรรม สสม. ภาคกลาง ร่วมกับเครือข่ายยุติธรรมชุมชนและกองทุนแม่ของแผ่นดิน รวมทั้งตัวแทนจากศาสนาพุทธ คริสต์ และอิสลาม จัดเดินรณรงค์และยื่นหนังสือขอความร่วมมือต่อผู้จัดการทั่วไปห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์กรุ๊ป สาขารามคำแหง เพื่อขอให้มีการแยกขายสินค้าประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับขนมขบเคี้ยวของเยาวชนออกจากกัน ในภาพนายวีระ มินสาคร ผอ.ศูนย์กิจกรรมฯ ยื่นหนังสือแก่นายกวิชนพงษ์ จักรวาโชติ ผู้จัดการฝ่ายธุรการ ห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์กรุ๊ป สาขารามคำแหง เพื่อขอให้มีการแยกขายสินค้าประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับขนมขบเคี้ยวของเยาวชนออกจากกันต่อไป โดยการเดินรณรงค์ในครั้งนี้ได้รับความร่วมมือและการอำนวยความสะดวกเป็นอย่างดีจากผู้บริหารห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์กรุ๊ป



ศูนย์กิจกรรม สสม. ภาคใต้ตอนบน ขับเคลื่อนโครงการ “ชุมชนรักษาสภาพ” ผ่านชุมชนรักษาสภาพบ้านเกาะมุกด์ ตำบลประสงค์ อำเภอนาทะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีกิจกรรมต่อเนื่องดังต่อไปนี้

กิจกรรมครอบครัวรักษาสภาพ มอบป้ายครอบครัวรักษาสภาพ ให้กับสมาชิกกลุ่มจำนวน 20 ครอบครัว ที่เข้าร่วมกิจกรรมและเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนคัดค้านและเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนสนับสนุนกิจกรรมออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายด้วยไม้พลองสำหรับผู้สูงอายุ ลานกีฬาเบตอง พร้อมการจัดทำบันทึกการออกกำลังกายของประชาชนในชุมชนเพื่อใช้เป็นฐานข้อมูลสุขภาพสนับสนุนการทำงานของคณะกรรมการชุมชนเพื่อบูรณาการนำมาใช้ประโยชน์ในชุมชน เช่น จัดทำที่นวดฝ่าเท้าจากกะลามะพร้าวในบริเวณขอบรั้วมัสยิดเพื่อให้ประชาชนได้ใช้ในการนวดฝ่าเท้า

และเมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2557 ที่ผ่านมามุขมนตรีรักษาสภาพบ้านเกาะมุกด์ ได้รับหนังสือรับรองเรื่องขอจดทะเบียนวิสาหกิจชุมชน โดยใช้ชื่อว่า วิสาหกิจแปรรูปสมุนไพรบ้านเกาะมุกด์ ณ สำนักงานเกษตรอำเภอนาทะ ในการนี้กลุ่มอาชีพของชุมชนได้รับอนุญาตให้วางสินค้าจำหน่ายในสำนักงานเกษตรอีกด้วย

ก่อนหน้านี้ ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคใต้ตอนบน ได้เข้าร่วมการประชุมการจัดทำแผนพัฒนา และได้เสนอกิจกรรมชุมชนเข้าร่วมการประชุมการจัดทำแผนพัฒนาสามปี (2558-2560) ขององค์การบริหารส่วนตำบล โดยมีข้อเสนอในการพัฒนาไว้ดังนี้

1. การสนับสนุนกลุ่มวิสาหกิจชุมชนในด้านต่างๆ
2. การปรับปรุงภูมิทัศน์และส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในชุมชน สนับสนุนร้านค้าชุมชนด้านการพัฒนาและการผลิตและจำหน่ายสินค้าจากชุมชน
3. การจัดการด้านสิ่งแวดล้อม
4. การสนับสนุนชุมชนการจัดทำสวนสมุนไพรกลุ่มเด็กมุสลิม



เมื่อวันที่ 18-19 มกราคม 2557 ศูนย์กิจกรรม สสม. ภาคอีสาน ได้ติดตามผลโครงการกองทุนชะกาดชุมชน ของชุมชนมัสยิดมูบาร็อก โดยคณะกรรมการกองทุนจัดประชุมอบรมเข้าสู่กระบวนการจัดสรรเงิน กองทุนชะกาดให้กับผู้มีสิทธิที่จะได้รับเงินชะกาด โดยได้จัดกิจกรรม ในเชิงปฏิบัติการ ซึ่งกิจกรรมมีการพักแรม กิจกรรมนันทนาการ อบรม บรรยายถึงคุณค่าและความสำคัญของเงินชะกาด และการฝึกอบรม อาชีพให้กับผู้มีสิทธิเข้ารับเงินชะกาด ทั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากผู้ ประกอบการโก๋ทอดอันดามัน เป็นผู้ที่ให้ความรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ ในการอบรมอาชีพ



เมื่อวันที่ 7 มีนาคม 2557 คณะทำงานศูนย์กิจกรรม สสม. ภาคอีสาน ได้เดินทางไปยังจังหวัดบุรีรัมย์ พบปะผู้นำชุมชน มัสยิดดารุสสลาม อ.กระสัง จ.บุรีรัมย์ และมัสยิดอันนารุสสลาม อ.เมือง จ.บุรีรัมย์ เพื่อหารือแนวทางในการจัดโครงการมัสยิด ปลอดบุหรี่ โดยจะประกาศเจตนารมณ์ร่วมกับคณะกรรมการ อิสลามประจำจังหวัดบุรีรัมย์ ให้มัสยิดในจังหวัดบุรีรัมย์เป็น มัสยิดปลอดบุหรี่



เมื่อเร็ว ๆ นี้ ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคใต้ตอนล่าง ร่วมกับเครือข่ายปอเนาะสร้างสุข ได้จัดกิจกรรมพัฒนาความพร้อมในการประกอบอาชีพ โดยมีระยะเวลา 50 ชั่วโมงในการฝึกอบรมพัฒนาความพร้อมในการประกอบอาชีพ เพื่อส่งเสริมและเพิ่มศักยภาพของนักเรียนปอเนาะและเตรียมความพร้อมในการดำเนินชีวิตในอนาคตข้างหน้า ซึ่งมีการอบรมอาชีพที่แตกต่างกันตามบริบทในแต่ละพื้นที่ของเครือข่ายปอเนาะที่ร่วมโครงการ ในภาพเป็นกิจกรรมที่ สถาบันศึกษาปอเนาะตะห์ฟิซุลกุรอานดารุสสลาม จ.ยะลา และโรงเรียนพัฒนาศาสตร์วิทยา จ.นราธิวาส



เมื่อเร็วๆ นี้ น.ท.สมคิด ลัทธิศักดิ์ ผอ.ศูนย์
กิจกรรม สสม. ภาคเหนือ มอบประกาศความร่วมมือ
ในการเข้าร่วมโครงการมัสยิดปลอดภัย ที่มัสยิด ภูเขา
อ.พาน จ.เชียงราย โดยมีนาย เอกสิทธิ์ ฤทธิธา อีหม่าม
และคณะกรรมการมัสยิดร่วมมอบ



ข่าวมุสลิมอื่นๆ

เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2557 มุสลิมนิสสร้างสุข
มุสลิมไทย (สสม.) พร้อมคณะทำงานแผนงานสร้าง
เสริมสุขภาวะมุสลิมไทย ร่วมประชุม เพื่อร่วมกันขับ
เคลื่อนการควบคุมยาสูบให้ทันต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยน
ไป จึงมีการจัดตั้งสมาพันธ์เครือข่ายแห่งชาติเพื่อสังคม
ไทยปลอดบุหรี่ (สคสพ.) ณ ห้องประชุมสยามมกุฎราช
กุมาร อาคารเฉลิมพระบารมี 50 ปี แพทยสมาคมแห่ง
ประเทศไทยฯ



ติดต่อแผนงานฯ

สำนักงานส่วนกลาง, โรงเรียนผู้นำสุขภาวะมุสลิมไทย, สื่อสร้างสุขมุสลิมไทย
อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทรศัพท์ 02-2186193 โทรสาร 02-2186194
ศูนย์กิจกรรมภาคเหนือ อาคารโรงเรียนจิตรรักดี 80 ถ.หน้าวัดเกต
ช.1 ต.วัดเกต อ.เมือง จ.เชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-247367
ศูนย์กิจกรรมภาคอีสาน 707/25 หมู่ 12 หมู่บ้านโนนม่วง
ช.อิงมอ 2 ถนนโนนม่วง-มอชอ ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
โทรศัพท์ 08-68513528
ศูนย์กิจกรรมภาคกลาง อาคารมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย
87/2 ถ.รามคำแหง แขวง/เขตสวนหลวง กทม.10240

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา

โทรศัพท์ 02-719-8721 โทรสาร 02-7198717
ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนบน 91 หมู่ ต.ท่าทองใหม่ อ.กาญจนดิษฐ์
จ.สุราษฎร์ธานี 84290 โทรศัพท์ 08-72730648
ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนกลาง อาคารมัสยิดกลางประจำจังหวัดสงขลา
ถ.ลพบุรีราเมศวร์ ต.คลองแห อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110
โทรศัพท์ 074-305375
ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนล่าง อาคารวิทยาลัยอิสลามศึกษา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี อ.เมือง จ.ปัตตานี 94000
โทรศัพท์ 073-350266

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบหรือ Cystitis เกิดจากแบคทีเรียชนิดเดียวกับที่อยู่ในลำไส้ของเรา โดยเชื้อชนิดนี้จะเข้าไปทางท่อปัสสาวะเป็นโรคที่พบได้บ่อยๆ ในผู้หญิงเพราะผู้หญิงมีท่อปัสสาวะที่สั้นและอยู่ใกล้ทวารหนัก ซึ่งเป็นแหล่งที่มีเชื้อโรคมักจึงทำให้เชื้อแบคทีเรียเข้าไปถึงกระเพาะปัสสาวะได้ง่ายกว่า แต่ผู้ชายก็มีโอกาสเป็นได้เหมือนกันถ้าดูแลตัวเองไม่ดี แม้จะไม่ได้เป็นโรคที่ร้ายแรงก็สร้างความรำคาญและน่าเบื่อให้กับคนที่เป็นอย่างมาก มักมีอาการปัสสาวะบ่อยแต่น้อย ไม่สุด หรือกลั้นไม่อยู่ แสบ ขัด เจ็บตอนทำๆ เมื่อปัสสาวะ บางรายอาจมีเลือดหรือขุ่น มีกลิ่น บางคนอาจมีไข้ เบื่ออาหาร และอาเจียน ในเด็กเล็กอาจเป็นไข้ เบื่ออาหาร และอาเจียนร่วมด้วย

ผู้หญิงแทบทุกคนมีโอกาสเป็นโรคนี้ ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยใดก็ตาม แต่จะพบมากเป็นพิเศษในกลุ่มหญิงมีครรภ์ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 2-3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์) รวมทั้งผู้หญิงที่ชอบกลั้นปัสสาวะนานๆ และผู้หญิงที่แต่งงานใหม่ เพราะการมีเพศสัมพันธ์ทำให้เชื้อเข้าไปในกระเพาะปัสสาวะได้ นอกจากนี้ ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน นิวในกระเพาะปัสสาวะ และต่อมลูกหมากโต ก็อาจมีอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบแทรกซ้อนด้วย

ผู้ที่มีอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบต้องเข้ารับการรักษา และผู้ป่วยก็

ต้องรู้จักดูแลตัวเอง ด้วยการดื่มน้ำมากๆ เพื่อเร่งการขับเชื้อ ที่สำคัญคือ อย่าอั้นปัสสาวะ ส่วนการรับประทานอาหารนั้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่จะทำให้กระเพาะปัสสาวะระคายเคือง เช่น กาแฟ หรือแอลกอฮอล์ ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นการปัสสาวะในไต และกระตุ้นให้กระเพาะปัสสาวะเกิดการหดตัว

ถ้าผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น เช่น ยังปัสสาวะแสบขัดอยู่ มีไข้ขึ้นสูง ปวดบั้นเอว หนาวสั่น หรือเป็นซ้ำมากกว่า 2-3 ครั้ง ควรส่งโรงพยาบาลเพื่อตรวจหาสาเหตุโดยแพทย์จะให้การรักษาตามสาเหตุที่ตรวจพบ นอกจากนี้ ผู้ที่มีโรคประจำตัวอย่างเช่น เบาหวาน ต่อมลูกหมากโต นิวในทางเดินปัสสาวะ หากมีอาการปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะบ่อย ก็ควรพบแพทย์ด้วยเช่นกัน กระเพาะปัสสาวะอักเสบสามารถป้องกันได้ดังนี้

1. ไม่กลั้นปัสสาวะ เพราะการกลั้นปัสสาวะบ่อยๆ หรือนานๆ จะทำให้เกิดการติดเชื้อที่กระเพาะปัสสาวะได้โดยไม่รู้ตัว
2. หากคุณเริ่มรู้สึกที่เกิดอาการปัสสาวะขัดๆ หรือปวดแสบ ให้ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยขับเชื้อโรคให้ออกมาทางเหงื่อหรือปัสสาวะให้มากขึ้น
3. ทุกครั้งที่เข้าห้องน้ำ เวลาทำความสะอาดให้เช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลัง เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เชื้อโรคที่อยู่บริเวณทวารหนักเข้าสู่ร่างกายของเรา
4. พยายามดูแลจุดซ่อนเร้นให้

สะอาดและแห้งอยู่เสมอ หลังทำความสะอาดแล้วให้เช็ดให้เรียบร้อย

5. ออกกำลังกายเป็นประจำและพยายามพักผ่อนให้เพียงพอ

6. เลือกใส่เสื้อผ้าที่โปร่งสบาย อย่าใส่กางเกงที่รัดบริเวณหน้าท้องของคุณจนเกินไป เพราะจะทำให้คุณลำบากในการสวมใส่และลำบากต่อการใช้ห้องน้ำ

7. ดื่มน้ำมากๆ เพราะจะช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดี

8. เวลาอาบน้ำ ควรใช้ฝักบัว หรือตักอาบ จะดีกว่าการอาบน้ำในอ่างน้ำ ซึ่งจะทำให้เชื้อโรคในอ่าง เข้าสู่ร่างกายได้ง่ายกว่า

9. ห้ามใช้ยาสวนล้างช่องคลอด

10. ไม่ควรใช้ผ้าอนามัยแบบสอด

กระเพาะปัสสาวะอักเสบจัดเป็นโรคยอดฮิตของสาวทำงาน แม้จะไม่มีภาวะแทรกซ้อนร้ายแรง แต่เป็นอีกโรคหนึ่งที่อยู่ใกล้ตัว และสามารถเกิดขึ้นกับทุกคนได้ง่าย แต่บางคนอาจเป็นๆ หายๆ หรือเป็นเรื้อรัง ถ้าไม่ได้รับการรักษา เชื้อโรคอาจลุกลามทำให้กลายเป็นโรคกรวยไตอักเสบ หรือไตวายได้ หากผู้ป่วยเป็นผู้ชายและมีอาการรุนแรง เชื้อก็อาจลามเข้าไปทำให้ต่อมลูกหมากอักเสบได้

ที่มา



<http://health.kapook.com/view9298.html>

<http://travel.truelife.com/detail/104686>

<http://peravech.com/11.html>

น้ำซักฟอกต้นไม้



ผงซักฟอกเป็นเกลือของกรดซัลโฟนิก ซึ่งมีคุณสมบัติชำระล้างสิ่งสกปรกทั้งหลายได้เช่นเดียวกับสบู่ เป็นสารซักล้างที่ผลิตขึ้นมาใช้แทนสบู่ มีสารลดแรงตึงผิวเป็นส่วนประกอบหลัก มีทั้งชนิดสังเคราะห์ และชนิดสกัดจากธรรมชาติ

ในผงซักฟอกบางชนิดมีฟอสเฟต ซึ่งเป็นสารอาหารของสาหร่าย และพืชชั้นต่ำอื่นๆ เมื่อฟอสเฟตจากสารซักฟอก ถูกชะล้างลงไปตามท่อลงสู่ทะเลสาบในแม่น้ำ ลำคลอง จะช่วยทำให้สาหร่าย และพืชชั้นต่ำเติบโตอย่างรวดเร็ว และอาศัยออกซิเจนที่มีอยู่ในน้ำไปจนสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ และในที่สุดแหล่งน้ำนั้น จะเต็มไปด้วยสาหร่ายอย่างรวดเร็วกลายเป็นปลักตม ทำให้แหล่งน้ำเน่าเหม็น

เอนไซม์ในผงซักฟอกบางชนิดซึ่งทำงานไม่ต่างอะไรกับเอนไซม์ย่อยอาหารในกระเพาะของคน แม้ว่าเอนไซม์ที่อยู่ในผงซักฟอกจะไม่ใช่ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม แต่เป็นอันตรายต่อผิวหนังของมนุษย์

สารประกอบที่อยู่ในผงซักฟอกเหล่านี้สามารถทำอันตรายต่อสัตว์น้ำ และยังทำให้แหล่งน้ำเสื่อมโทรม จนสัตว์น้ำไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ โดยเฉพาะสารลดแรงตึงผิว เช่น LAS และ BAS จะมีอันตรายต่อสัตว์น้ำในปริมาณความเข้มข้นต่ำ สารลดแรงตึงผิวทั้งชนิด LAS และ BAS จะไปล้อมจับพื้นผิวสารอินทรีย์ต่างๆ ที่มีในแหล่งน้ำ เมื่อความเข้มข้นมากขึ้น จะทำให้กระบวนการย่อยสลายเกิดการชะงัก ได้มีผู้ศึกษาพบว่า LAS มีพิษต่อปลามากกว่า

BAS ตั้งแต่ 1.5 เท่า - 4 เท่าขึ้นกับสภาพแวดล้อม เมื่อความเค็มของน้ำเพิ่มขึ้น ความเป็นพิษของ BAS จะเพิ่มขึ้นด้วย ส่วน LAS นั้น ความเป็นพิษจะขึ้นอยู่กับปริมาณออกซิเจนละลาย ความกระด้างของน้ำ และอุณหภูมิ

น้ำซักล้างที่เกิดจากกิจกรรมภายในบ้าน รวมทั้งร้านรับซักรีดเสื้อผ้า เป็นแหล่งกำเนิดผงซักฟอกมากที่สุด ซึ่งควรจะได้มีการบำบัดน้ำทิ้งประเภทนี้เสียก่อนที่จะระบายลงสู่แม่น้ำลำคลอง ซึ่งเป็นสาเหตุให้น้ำเน่าเสีย

ผงซักฟอกอาจมีผลต่อสุขภาพสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการสัมผัสกับสารระคายเคืองต่อผิวหนัง เช่น สารเคมีพวกกรดต่าง สารละลายอินทรีย์เคมี เมื่อสัมผัสบ่อยๆ เป็นเวลานาน ไช้มันที่เคลือบผิวหนังและสารยืดยืดน้ำในชั้นของผิวหนัง ซึ่งทำหน้าที่รักษาความชื้นจะถูกทำลายไปที่ละน้อยๆ จนขาดความต้านทาน เกิดการอักเสบ ผิวแห้ง และแตก เสียคุณสมบัติในการป้องกัน

การซึมของสารเคมีเข้าสู่ผิว เกิดการระคายเคืองเมื่อถูกสารเคมีอีกแม้เพียงสบู่ ความร้อน ความเย็น หรือติดเชื้อมักจะเกิดได้ง่าย บริเวณใดที่อวกเสบ ก็มักจะคันทำให้เกาหรือถูกไถบ่อยๆ หนึ่งบริเวณนั้นจะแปรสภาพหนาขึ้น

การปล่อยน้ำซักผ้าลงสู่คูคลองอาจส่งผลเสียต่อสภาพแวดล้อมได้ ดังรายละเอียดที่กล่าวมาแล้ว อย่างไรก็ตามสารฟอสเฟตในผงซักฟอกเป็นสารชนิดหนึ่งที่เป็นธาตุอาหารของพืช ดังนั้นจึงควรนำน้ำที่ได้จากการซักผ้าไปรดต้นไม้ เพื่อที่ต้นไม้จะได้รับสารฟอสเฟตในผงซักฟอกเป็นธาตุอาหารต่อไป



ที่มา:

นพ. วรวิทย์ เจริญศิริ - ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ
<http://www.pattayatoday.com/index.php/house-tips/57-tips3>
<http://www.sandbet66s.com>



นโยบายกลืนกลายทาง วัฒนธรรม

ปมปัญหาความขัดแย้งทางชาติพันธุ์



ในยุคหลังการล่าอาณานิคม ประเทศต่างๆ ได้รับเอาแนวนโยบายที่วางอยู่บนฐานความคิดว่าด้วยการสร้างชาติขึ้นมาและนำไปสู่การสถาปนาอำนาจแก่ผู้ปกครองของรัฐนั้นๆ ในขณะเดียวกัน รัฐก็เลือกใช้นโยบายสร้างชาติในการสร้างอัตลักษณ์ที่มีฐานะสูงส่งเหนืออัตลักษณ์ใดๆ ขึ้นมาและเรียกมันว่าเป็น “อัตลักษณ์แห่งชาติ” ในขณะเดียวกันก็ได้ลดทอนคุณค่าของอัตลักษณ์และวัฒนธรรมย่อยในรัฐ จึงปฏิเสธไม่ได้เลยว่ากระบวนการสร้างชาติมาพร้อมกับการทำความเข้าใจสิ่งที่เรียกว่า “อัตลักษณ์แห่งชาติ” ซึ่งมีฐานะสูงส่งเสมือนเป็น “ความมั่นคง” อันสูงสุดที่รัฐจำเป็นต้องไม่ยอมให้ “ภัย” หรือสิ่งใดๆ ที่เห็นว่าการคุกคามความมั่นคงนี้ ทั้งจากภายนอกและภายในเข้ามาทำลายหรือลดทอนคุณค่าของอัตลักษณ์และวัฒนธรรมที่มีความสำคัญยิ่งในการธำรงอธิปไตยของตนนี้ได้

นโยบายกลืนกลายทางวัฒนธรรม ถือเป็นเครื่องมือหนึ่งที่หลายๆ ประเทศเลือกใช้ บ้างประสบความสำเร็จ แต่บ้างก็ได้รับแรงต่อต้าน จากการดำเนินนโยบายทางการเมืองและวัฒนธรรมดังกล่าว มีตัวอย่างจากหลายๆ ประเทศที่เกิดความ

ขัดแย้งระหว่างชาติพันธุ์ในการสร้างชาติ เช่น ประเทศพม่า เมื่อกล่าวถึงนโยบายการสร้างความเป็นพม่า คือการสร้างค่านิยมและบรรทัดฐานร่วมกัน โดยกระทำการกลืนกลายทางวัฒนธรรมชนกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ อาทิ กะเหรี่ยง ฉาน ยะไข่ ฯลฯ ซึ่งกลุ่มชายขอบเหล่านี้ ได้ลุกขึ้นมาต่อต้านนโยบายทางการเมืองและวัฒนธรรม ในการพยายามลบเลือนวัฒนธรรมและอัตลักษณ์ของพวกเขา จนก่อให้เกิดกลุ่มติดอาวุธตามแนวชายแดนไทย-พม่า

เขตปกครองตนเองซินเจียงอุยกูร์ของสาธารณรัฐประชาชนจีน ถือเป็นอีกหนึ่งตัวอย่างที่ดี ของความล้มเหลวของรัฐบาลจีนในการดำเนินนโยบายกลืนกลายวัฒนธรรม หลังจากที่ได้เคยใช้นโยบายปราบปรามชาวอุยกูร์มาแล้ว ประชาชนชาวอุยกูร์ส่วนใหญ่ในเขตปกครองนี้มีเชื้อสายเติร์กนับถือศาสนาอิสลาม รัฐบาลจีนได้ใช้นโยบายที่พยายามผสมผสานกลืนกลายชาวอุยกูร์ทั่วไปให้กลายเป็นคนจีน ด้วยการห้ามไม่ให้ใช้และสอนภาษาอุยกูร์ ห้ามเล่าเรียนศาสนาอิสลาม โดยการสั่งปิดมัสยิดกว่า 50 แห่งทั่วซินเจียง การเผาทำลายตำราประวัติศาสตร์ในเมือง คาซการ์ (คาสือ) ที่

เคยเป็นเมืองหลวงของเตอร์กิสถานตะวันออกเป็นจำนวนมาก การเลือกปฏิบัติกับชาวอุยกูร์ในการเข้ารับราชการ การจ้างงาน และการเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยโดยจะให้อีกโอกาสชาวฮั่นก่อนเสมอ ตลอดจนอพยพชาวฮั่นจากพื้นที่อื่นๆ เข้ามาตั้งถิ่นฐานและประกอบอาชีพในซินเจียงเพื่อเพิ่มจำนวนชาวฮั่น ทำให้จำนวนประชากรฮั่นจากที่มีอยู่เดิมร้อยละ 6 ในปี 2492 พุ่งสูงขึ้นเป็นร้อยละ 41.5 ในปี 2519 ซึ่งนโยบายการอพยพชาวฮั่นสู่ซินเจียงนั้นนับเป็นการเบียดขับชาวอุยกูร์ให้ไปอยู่ชายขอบของสังคมจีนมากยิ่งขึ้น เสมือนปฏิเสธอัตลักษณ์ของชาวอุยกูร์ในทุกด้าน ทั้งทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม ซึ่งได้สร้างบาดแผลทางจิตใจแก่ชาวอุยกูร์จำนวนมาก ผลจากการกดขี่จากความสัมพันธ์ทางดิ่งระหว่างภาครัฐกับประชาชนอุยกูร์นี้น่าจะมีผลทำให้ความสัมพันธ์ทางราบระหว่างชาวฮั่นและชาวอุยกูร์ในซินเจียงเลวร้ายลงตามไปด้วย

สุดท้ายขอยกตัวอย่าง ความสำเร็จของรัสเซียในการกลืนกลายทางวัฒนธรรม จนกลายเป็นชนวนสำคัญสำหรับความขัดแย้งในประเทศยูเครนที่ปรากฏขึ้นตั้งแต่เดือนมกราคม 2557 - ปัจจุบัน เพื่อ

ขยายความเข้าใจต่อเหตุการณ์ความรุนแรงในยูเครนให้มากขึ้น อาจต้องเริ่มเข้าใจประวัติศาสตร์สังคม ตั้งแต่ยุคอาณาจักรโซเวียตในความสัมพันธ์ระหว่างรัสเซียกับยูเครนผ่านกระบวนการที่เรียกว่า “การกลืนกลายให้เป็นรัสเซีย” การกลืนกลายให้เป็นโซเวียต หรือรัสเซีย นั้น เป็นกระบวนการที่ปรับเปลี่ยนโครงสร้างระบบเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองในแต่ละพื้นที่เพื่อดูดกลืนล้าแก่เดิมและสร้างล้าแก่ความเป็นโซเวียตหรือรัสเซียเข้าไปแทนที่ สำหรับปฏิบัติการที่ใช้ในการกลืนกลายให้ประเทศต่างอยู่ภายใต้ล้าแก่ความเป็นโซเวียตหรือรัสเซีย นั้น เช่น การกลืนกลายผ่านระบบภาษา โดยการกำหนดให้ใช้ภาษารัสเซียในการเรียนการสอน ตั้งแต่ระดับโรงเรียน รวมถึงการให้สิทธิพิเศษกับผู้รู้ภาษารัสเซียในการทำงานในระบบราชการ จนถึงการกำหนดให้ภาษารัสเซียเป็นภาษาราชการ การกลืนกลายผ่านประวัติศาสตร์นิพนธ์ การกลืนกลายในรูปแบบนี้กระทำผ่านการเขียนประวัติศาสตร์ขึ้นใหม่ ที่แสดงให้เห็นการก่อรูปของสังคมขึ้นมาใหม่ ซึ่งเป็นการเขียนประวัติศาสตร์ที่มีโซเวียตเป็นแกนกลางในการช่วยก่อรูปสังคมขึ้นมาใหม่อีกครั้ง และสุดท้ายคือการกลืนกลายผ่านประชากร แนวทางนี้ใช้การเคลื่อนย้ายประชากรเชื้อสายรัสเซียให้เข้าไปอยู่ในแต่ละพื้นที่ หรือในแต่ละประเทศ ซึ่งเป็นการนำประชากรชาวรัสเซีย

เข้าไปปกครองพื้นที่ต่างๆ โดยผลผลิตของกระบวนการดังกล่าวได้ปรากฏตัวอย่างอยู่ในประเทศยูเครนที่แบ่งคนในยูเครนออกเป็นฝั่งตะวันตกและฝั่งตะวันออก นอกจากนี้ยังปรากฏการกลืนกลายในรูปแบบอื่นๆ เช่น การสร้างหลักสูตรการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาในเยอรมันตะวันออกและโปแลนด์ การสร้างระบบกฎหมายลายลักษณ์อักษรกับการสร้างความเป็นโซเวียตในโปแลนด์

ผลจากการใช้นโยบายกลืนกลายทางวัฒนธรรม อาจจะประสบผลสำเร็จกับบางกลุ่มชาติพันธุ์ หากวัฒนธรรมของชาติพันธุ์นั้นไม่มีความแตกต่างกับวัฒนธรรมหลักของชาติ ในขณะเดียวกันก็ไม่สามารถใช้ได้กับอีกหลายๆ กลุ่มชาติพันธุ์ที่มีอัตลักษณ์และวัฒนธรรมที่มีความแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง โดยเฉพาะวัฒนธรรมในมิติของศาสนา ดังความล้มเหลวในการดำเนินนโยบายการกลืนกลายทางวัฒนธรรมของรัฐบาลจีนกับชาวอุยกูร์ในซินเจียง

ที่มา



<http://prachatai.com/journal/2014/03/52057>

<http://www.oknation.net/blog/print.php?id=646943>

<http://www.academia.edu/4399506/>



ปอบิด รักษา เบาหวาน ได้จริงหรือ?

“ปอบิด” เป็นสมุนไพรอีกตัวหนึ่งที่ถูกกล่าวอ้างว่ามีสรรพคุณมากมาย ตั้งแต่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ความดันโลหิต ไช้มนในเส้นเลือด ไมเกรน ฯลฯ ปอบิดรับประทานง่าย มีรสชาติดี แค่นำไปต้มแล้วดื่ม จึงทำให้ผู้คนจำนวนมากเริ่มหันมาสนใจกันมากขึ้นจนทำให้กลายเป็นที่ต้องการอย่างมากในขณะนี้ ทำให้มีราคาพุ่งสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ปัจจุบันอยู่ที่โลกรั่มละ 200-600 บาท เลยทีเดียว ปอบิด หรือ ปอกะบิด ภาษาอังกฤษ East Indian screw tree มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Helicteres isora L. จัดอยู่ในวงศ์ฝ้ายหรือวงศ์ชบา (Malvaceae) มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ อีก เช่น ปอกับ (เชียงใหม่), มะบิด (ภาคเหนือ), ข้าวจี (ลาว), ปอบิด เป็นต้น พบได้ทั่วไปทางภาคเหนือ ภาคกลาง และภาค



ตะวันออกเฉียงเหนือตามป่าเบญจพรรณ
แล้ง ป่าเต็งรัง หรือที่กว้างว่างเปล่า

ปอกะบิด เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูง
ประมาณ 1-2 เมตร ลักษณะของลำต้นดู
กลมเรียบอ่อนดูคล้ายเถา เปลือกนอกมีสี
เทา และมี ดอกปอกะบิด รวมไปถึง ผลปอกะ
บิด หรือส่วนของผลปอกะบิดจะเป็นฝัก
กลมบิดเป็นเกลียวคล้ายเชือกขี้วัน มีความ
ยาวประมาณ 2-3 นิ้ว ผลอ่อนมีสีเขียวเมื่อ
แก่จะเป็นสีดำแห้งด้าน เมื่อลูบผิวใบรู้สึก
สากคาย ออกดอกปีละครั้ง ช่วงเวลาอาจ
แตกต่างกันไปตามท้องถิ่นและภูมิอากาศ
ตามบันทึกขององค์การสวนพฤกษศาสตร์
ออกดอกและติดผลประมาณเดือน
กรกฎาคม-สิงหาคม

ปอกะบิดเป็นที่รู้จักของชาว
อินเดีย เพราะถูกใช้เป็นยารักษา
โรคมาตั้งแต่สมัยโบราณ ผลมีฤทธิ์
ฝาดสมาน ใช้สำหรับรักษาอาการ
แน่นท้องและท้องเสีย แก้อ่อนใน
ขับลมในเด็ก รักษาแผล รากและ
เปลือกต้น ใช้เป็นยาแก้ไอ ขับ
เสมหะ และใช้บรรเทาอาการปวด
ท้อง รักษาโรคกระเพาะ ท้องเสีย
โรคบิด โรคหิด เมาหวาน

หมอยาพื้นบ้านท่านว่า ปอกะบิดช่วย
ขับลม เนื่องจากบิดในลำไส้ได้ หมอยาพื้นบ้าน
จึงไม่ให้รับประทานนานๆ เพราะจะทำให้
เสาะท้อง ปริมาณการใช้ทั่วไปที่แนะนำ ปอกะ
บิดใช้ส่วนที่เปลือกต้น ราก ต้มน้ำดื่มเพื่อ
บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร แก้อ่อนท้อง ขับ
ลมในท้อง แก้อ่อนท้องเสียทั่วไป ส่วนผล ใช้
แก้อาการทางลำไส้อักเสบ แก้อ่อนท้องเบ่ง
หรือใช้ตำพอกแก้อ่อนจากแมลงกัดต่อย
เคล็ดียดอก ขัด บวม และอัตรการใช้ตาม
สัดส่วน เปลือกต้น รากใช้ 1 กำมือต่อน้ำ 1
ลิตร และผลใช้ 3-5 ผล ต่อน้ำ 250 ซีซี ต้ม
เดือด 20 นาที หรือเหลือน้ำครึ่งหนึ่ง ทาน

หลังอาหาร 3 มื้อ/วัน หรือเฉพาะมีอาการ
รายงานการวิจัยในสัตว์ทดลอง
พบว่าช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ใน
คนที่เป็นเบาหวาน ลดไขมันในเลือด อีกทั้ง
ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก และยังมี
รายงานว่ามียุทธียกป้องตับจากสารพิษและ
ฟื้นฟูตับจากสารพิษ ช่วยต้านเชื้อแบคทีเรีย
ได้หลายชนิด รวมถึงเชื้อแบคทีเรียในกลุ่ม
ที่ก่อให้เกิดโรคบิดได้ สอดคล้องกับข้อมูล
พื้นบ้านที่ว่าปอกะบิดช่วยขับลม ขับเมือกบิด
ในลำไส้

งานวิจัยด้านเภสัชศาสตร์ โดย
รศ.รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล ภาควิชา



เภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า แม้ปอกะบิดจะมีผล
ลดน้ำตาลในเลือดได้ใกล้เคียงกับยาแผน
ปัจจุบัน แต่ยังไม่สามารถทดแทนยารักษา
เบาหวานได้จริง และผู้ที่จะใช้ตรวจภาวะ
การทำงานของตับไตอย่างสม่ำเสมอทุก 3
เดือน และห้ามใช้ในผู้ที่มีประวัติ หรือแม่แต่
ครอบครัวมีประวัติเป็นโรคตับ หรือโรคไต

ผู้ป่วยเบาหวานมักจะมีตับอ่อน
ไต หัวใจ ไม่แข็งแรง และเสี่ยงเกิดโรค
แทรกซ้อนได้ หากดูแลสุขภาพไม่ดี ซึ่งหลัก
การใช้สมุนไพรเป็นยานั้นไม่ควรกินเกิน
7 วัน เพราะปริมาณสารเคมีจากสมุนไพร
ควบคุมได้ยาก หากจะใช้สมุนไพรในการ

รักษาโรคไม่ควรกินต่อเนื่อง หรือเลือกกิน
อาหารเป็นยาแทน เพราะปริมาณความเข้ม
ชั้นของสมุนไพรที่ได้จะมีความเข้มข้นต่าง
กัน เช่น กินผักแก่ลิ้ม หรือน้ำคั้น เช่น ใบ
กะเพรา ใบบวบก็ ก็มีฤทธิ์ลดน้ำตาลได้เช่น
กัน แต่ต้องใช้หลักการเดียวกันคือ สลับสับ
เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ไม่ให้เกิดความเสี่ยงจาก
ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้

อย่างไรก็ตามการใช้ปอกะบิดติดต่อกัน
เป็นระยะเวลานานยังไม่มีข้อมูลด้าน
ความปลอดภัย และผลการลดน้ำตาลใน
เลือดและลดไขมันก็เป็นผลในสัตว์ทดลอง
การใช้ในคนจึงอาจให้ผลแตกต่างไปบ้าง

และข้อควรระวังที่สำคัญของปอกะ
บิดคืออาการน้ำตาลในเลือดต่ำ
กรณีใช้ร่วมกับยาแผนปัจจุบัน
และอาจต้องระวังในผู้ที่ใช้ยา
รักษาโรคหัวใจ digoxin เพราะมี
รายงานว่าปอกะบิดมีผลเพิ่มแรงบีบ
หัวใจจึงอาจไปเสริมฤทธิ์ยานี้ได้

อนึ่งพบว่าสมุนไพร
จำนวนไม่น้อยที่มีรายงานความ
เป็นพิษต่อตับและไต หากรูปแบบ
หรือขนาดที่ใช้ไม่ถูกต้อง ใน
กรณีที่ยังมีข้อมูลไม่ครบเช่นนี้ สำหรับผู้ที่
ต้องการเลือกใช้ด้วยตนเอง หรือได้ทดลอง
ใช้แล้ว ให้ตรวจภาวะการทำงานของตับไต
อย่างสม่ำเสมอทุก 3 เดือน และห้ามใช้ในผู้
ที่มีประวัติ หรือแม่แต่ครอบครัวที่มีประวัติ
เป็นโรคตับ หรือโรคไต



ที่มา

<http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/thai/knowledgeinfo.php?id=143>

http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_herbal/news_detail.php?cat=L&id=140

<http://www.abhaiherb.com/knowledge/thaiherb/3785>

เกษตรกร มือถือ



ตามที่ได้เคยเขียนถึงการทำนาในอดีตมาแล้วครั้งหนึ่ง คราวนี้จะขอพูดถึงเกษตรกรในปัจจุบันบ้าง แต่ก่อนที่จะพูดถึงเกษตรกรในปัจจุบันขอทำความเข้าใจถึงความถึงเกษตรกรในอดีตสักนิดหน่อยก่อน เกษตรกรในอดีตจะกระทำกันเป็นครอบครัว โดยใช้แรงงานจากสมาชิกภายในครอบครัวรายได้ที่ได้จากการขายพืชผลจะนำมารวมกัน จึงทำให้ต้นทุนการทำเกษตรกรรมไม่สูงมาก เพราะทุกคนเป็นเกษตรกร ใครอยากได้อะไรก็ขอเบิกจากพ่อแม่ หรือหัวหน้าครอบครัว

แต่การทำนาเกษตรในปัจจุบันแตกต่างจากในอดีตมาก เพราะแรงงานที่เป็นสมาชิกในครอบครัวได้แยกย้ายกันไปทำงานตามโรงงานต่างๆ บ้างก็ไปศึกษาต่อในระดับที่สูงกว่า ป.4 โดยหวังว่าจะนำวิชาความรู้ไปประกอบอาชีพที่สบายกว่าการทำเกษตรกรรม จึงทำให้พ่อแม่ยังต้องการทำอาชีพเดิม หรือผู้ที่ไม่ได้ศึกษาต่อจึงต้องพึ่งการทำอาชีพเกษตรกรรมซึ่งเป็นอาชีพดั้งเดิมของไทย แต่พวกเขาขาดแรงงานเช่นในอดีต ฉะนั้นจึงต้องว่าจ้างในเกือบทุกขั้นตอน เช่น การทำนา เมื่อต้องการไถนา

โทรศัพท์ติดต่อรถรับจ้างไถให้มาไถ เมื่อไถเสร็จต้องการหว่านก็โทรศัพท์ติดต่อผู้รับจ้างหว่าน บางรายต้องจ้างคนมาถอนวัชพืชที่ขึ้นแซมต้นข้าวด้วย สำหรับผืนนาที่อยู่ห่างไกลคลองส่งน้ำบางรายก็ต้องจ้างสูบน้ำ บางรายก็ลงทุนซื้อเครื่องสูบน้ำเองแต่ก็ต้องเสียค่าน้ำมันในการสูบน้ำ เมื่อต้องการปุ๋ยหรือยาฆ่าแมลงก็โทรศัพท์ติดต่อร้านค้าให้นำมาส่ง หรือไม่ก็ขับรถไปซื้อมาเอง เมื่อได้สิ่งที่ต้องการมาแล้วก็โทรศัพท์ติดต่อผู้รับจ้างหว่านปุ๋ยและรับจ้างฉีดยาฆ่าแมลงให้มาดำเนินการ เมื่อถึงเวลาเก็บเกี่ยวก็โทรศัพท์ติดต่อผู้ที่มีรถรับจ้างเกี่ยวมาเกี่ยวข้าวให้เกี่ยวเสร็จก็ต้องจ้างขนไปโรงสี หรือบางรายก็ลงทุนซื้อรถเพื่อขนข้าวไปเองซึ่งก็ต้องมีค่าใช้จ่ายอีก ทั้งนี้

ไม่ต่างกับการทำสวนยางซึ่งอยู่ในสภาพเดียวกันคือต้องจ้างเกือบทุกขั้นตอน จึงทำให้ต้นทุนการผลิตสูงมาก

เมื่อพิจารณาการทำเกษตรกรรมในปัจจุบันนี้ ผู้ที่ไม่ใช่เกษตรกรที่แท้จริงแต่ผู้ทำกระทำการต่างอะไรกับผู้รับเหมาก่อสร้างเมื่อต้องการอะไรก็ใช้โทรศัพท์ติดต่อ แต่ที่ต่างกันก็คือ ผู้รับเหมาก่อสร้างสามารถคำนวณต้นทุนและเสนอราคาต่าก่อสร้างในราคาที่ตนมีกำไรได้ แต่เกษตรกรรู้แต่ต้นทุนในการผลิต แต่ไม่สามารถ

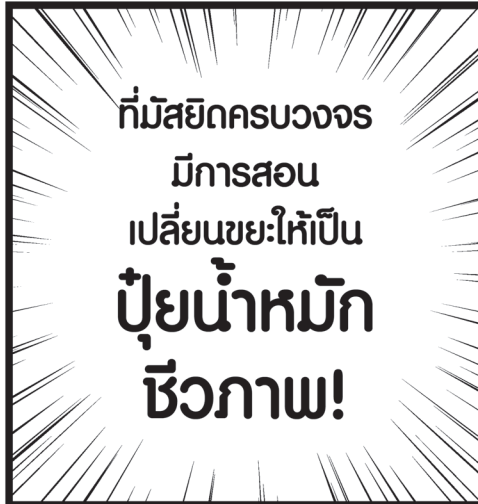
กำหนดราคาขายผลผลิตในราคาที่ตนมีกำไรได้ ฉะนั้น ทุกปีไม่ว่ารัฐบาลได้จึงต้องให้การสนับสนุนเกษตรกรในรูปแบบต่างๆ มิฉะนั้นจะได้รับการนำเงินไปให้เกษตรกรเพื่อชดเชยการขาดทุนจากการขายพืชผล แทนที่จะหาวิธีทำให้เกษตรกรลดต้นทุนการผลิตลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งราคาน้ำมัน หรือหันมาทำเกษตรอินทรีย์ หรือเกษตรปลอดภัยเพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับสินค้าเกษตรกรรม ซึ่งกำลังเป็นที่ต้องการของตลาดโลก เพราะปัจจุบันค่าแรงงานในประเทศไทยสูงกว่าประเทศคู่แข่ง ฉะนั้นจำเป็นต้องผลิตสินค้าที่มีคุณภาพออกสู่ตลาดให้ได้เพื่อให้ได้ราคาที่สูงขึ้น และหลีกเลี่ยงการแข่งขันในตลาดล่างเช่นในปัจจุบัน หรือสนับสนุนให้เกษตรกรรวมกลุ่มกันให้ได้เพื่อ มีอำนาจต่อรองราคากับทั้ง



พ่อค้าที่จำหน่ายสิ่งของที่จำเป็นในการทำการเกษตร และพ่อค้าคนกลาง หรือสนับสนุนให้มีโรงงานแปรรูปผลิตผลของตนเองและจัดจำหน่ายเอง โดยไม่ต้องพึ่งพ่อค้าคนกลาง

การนำภาษีของประชาชนไปอุดหนุนไม่ว่าธุรกิจใด ไม่เป็นการสมควรอย่างยิ่ง เพราะภาษีที่เก็บจากประชาชนต้องนำไปพัฒนาประเทศซึ่งยังมีอีกหลายอย่างที่ต้องทำ แทนการกู้เงินเช่นที่เป็นอยู่





มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)

ขอเชิญร่วมบริจาค

สร้างอาคารสำนักงานถาวรของมูลนิธิ

ใต้ที่บัญชี “ร่วมสร้างบ้าน สสม.”

บัญชีเลขที่ 402-741990-9

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ลดหวาน...เพราะ...
ความหวานเป็นสาเหตุของ

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



ด้วยความปรารถนาดีจาก
แผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย

สสส

อ่านสุขสาระที่บ้าน



ง่าย ๆ

เพียงท่านสนับสนุน
ค่าจัดส่ง
ปีละ 200 บาท

สมาชิกที่ชำระค่าจัดส่งแล้ว
หากยังไม่ได้รับหนังสือ

กรุณาแจ้งที่อยู่ใหม่พร้อมรายละเอียด

มาที่ โทรศัพท์. 02-218-6193



ยี่ห้อไหนๆ
ก็ไม่ใช่
สับปะรด

เสื้อโปโล Ananas เนื้อผ้า CVC ใส่สบาย
ไม่ร้อนเหมาะใส่ทำงานและใส่ไปเที่ยวหรืออยู่บ้าน

หากต้องการสั่งซื้อเพื่อทำเป็นฟอร์มพนักงาน หรือทำเสื้อรุ่น ทางเรามีราคาส่งให้

350
บาท



หาซื้อได้แล้ววันนี้ (หรือเป็นตัวแทนจำหน่าย)

สำนักงานส่วนกลาง (กรุงเทพฯ) 02-2186193

ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนล่าง (มอ.ปัตตานี) 073-350266

ขอบคุณ...ทูลานคุณ...
ทำสุหนัตแล้วหรือยัง?



ปิดเทอมนี้
เชิญร่วมทำสุหนัต
กับสสม.

ฟรี



ติดตามความเคลื่อนไหวได้ที่

f <https://www.facebook.com/muslim4health>

ติดต่อสอบถาม ได้ทุกศูนย์กิจกรรม (รายละเอียดในหน้า 16)

หรือ สำนักงานส่วนกลาง (กรุงเทพฯ) 02-2186193

พื้นที่
โฆษณา

ติดต่อ 02 2186193-4

สนับสนุน “สุขสาระ” โดยการลงโฆษณา

ปีศาจทอมใหญ่

ระวัง
เด็ก
"ตกน้ำ"



ด้วยความปรารถนาดีจาก
แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย

