สุขสาระ
SUKSARA

ดีซ่าน.....6

รู้จักไทหุย (มุสลิม) ในสิบสองปันนา.....10

กองทุนซะกาตเชียงใหม่.....12

ปาราสิต.....18

ปีที่ 11 ฉบับที่ 125 ประจำเดือน พฤษภาคม 2557

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)

การประชุมวิชาการโลกมุสลิม ประจำปี 2557

ปองไทย ปองมุสลิม ในอาเซียน

จากนอกสู่ใน และจากในสู่นอก

outside in side out

REGISTRATION Only for the first 200 Participants.

28 พฤษภาคม 2557 ณ โรงแรมเจ้าพระยาปาร์ค

Centre for Muslim World Policies

หัวข้อ

"ส่องเศรษฐกิจไทย & อาเซียน : การเปิดเสรีการเงินอิสลาม"

"พัฒนาการการศึกษาไทย และมุสลิมไทย : ต้นทุนและศักยภาพในเวทีอาเซียน"

"การสื่อสารไทยและอาเซียน : การบริหารจัดการและการสร้างโอกาสทางการแข่งขัน"

องค์ปาฐก

รศ.ดร.วีรพงษ์ รามางกูร

วิทยากร

ดร.ครรชิต สิงห์สุวรรณ์ รักษาการกรรมการผู้จัดการ ibank

Mr.Muhammad Shodiq Islamic financiers Republic of Indonesia

นพ.สุภกร บัวสาย สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (สสค.)

รศ.ดร. อิบรอฮีม ณรงค์รักษาเขต วิทยาลัยอิสลามศึกษา มอ.ปัตตานี

Mr.Engin Yasmun President of Thailand Achievement Institute (TAI)

คุณจักร์กฤษ เพิ่มพูน ประธานสภาการหนังสือพิมพ์แห่งชาติ

Mr.Umesh Pandey The Post Publishing PCL

สำรองที่นั่ง : ศูนย์นโยบายโลกมุสลิม 084 651 9848 T/F : 02 218 6229 e-mail : cmp.chula@gmail.com

ไทหุย (หน้า 10)

ปีที่ 11 ฉบับที่ 125 พฤษภาคม 2557

...หน้าบ้าน...

ของเยี่ยม...

วันนี้เราได้ยินคำว่า "คอร์รัปชั่น" ถี่มากขึ้นเรื่อยๆ หลายๆ คนพูดถึงด้วยความรังเกียจ หลายคนพูดเหมือนปลง และอีกหลายคนอยากช่วยกันกำจัด

ผู้รู้บอกว่าสังคมไทยเป็นสังคมที่สนองให้มีการคอร์รัปชั่น ก็เพราะว่าเรามี "ผู้ใหญ่" และเรารู้สึกมีอำนาจ เมื่อสามารถพูดคุยกับญาติมิตรเพื่อนฝูงว่า เรารู้จักผู้ใหญ่คนนั้น หรือผู้ใหญ่คนนี้ กลายว่าเราเป็นเด็กมีเส้น และพยายามมี "เส้น" ที่ใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ

"ผู้ใหญ่" ในที่นี้ ไม่ใช่พี่น้อง เพื่อนฝูง ที่มีน้ำใจสนับสนุนเราในหนทางที่ดีงามถูกต้องตามกฎหมายและศีลธรรม แต่หมายถึง เพื่อนฝูง พี่น้อง หรือบุคคลอื่น ที่สามารถสนับสนุนเราในหนทางที่ผิดปกติ อาจจะไม่ผิดกฎหมาย แต่ก็ใช้หน้าที่ของเขาให้ผลประโยชน์แก่เราข้ามหัวคนอื่นๆ ไป ทั้งที่เราไม่มีสิทธิ์ในประโยชน์นั้นๆ

"ผู้ใหญ่" เช่นนี้ เกิดขึ้นเพราะความเข้าใจผิดของผู้มีอำนาจหน้าที่ ตั้งแต่ยุคแรกจนถึงปัจจุบัน ที่เข้าใจไปว่ามีหน้าที่เพียงบำบัดทุกข์บำรุงสุข เมื่อชาวบ้านมีทุกข์ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ในวิถีปกติ จึงจำต้องไปขอความช่วยเหลือจาก "ผู้ใหญ่" เมื่อบารมีผู้ใหญ่คนแรกไม่ได้ผล ก็จำต้องพึ่งผู้ใหญ่ที่มีบารมีสูงกว่า จนถึงสูงขึ้นไปเรื่อยๆ และเป็นธรรมเนียมเมื่อจะเข้าหา "ผู้ใหญ่" จำเป็นต้องมีของติดไม้ติดมือไปเยี่ยม และสิ่งของเหล่านั้นก็ต้องสมกับบารมี...ไม่ใช่เพียงส้มเขียวหวานหนึ่งกิโลหรือสองกิโล ที่ดูจะเป็นการไม่ให้เกียรติ?

สิ่งของที่ติดไม้ติดมือเช่นนี้เองที่เป็นจุดเริ่มต้นให้ "ผู้ใหญ่" ที่ติดอยู่ในวังวนของความอยากได้อยากมี ก็มักจะมองหาสิ่งของติดไม้ติดมือ..ตามราคาของบารมีไปด้วย เพื่อจะได้แผ่บารมีมาคุ้มครองสมราคาของเยี่ยม

ไม่ได้บอกให้เลิกซื้อของเยี่ยมผู้ใหญ่ที่นับถือ ผู้ที่มีบุญคุณ ในหนทางดีงาม แต่บอกให้เลิกซื้อของเยี่ยมเพื่อผลประโยชน์ส่วนตน อันผิดที่ผิดทาง

ค่านิยม เช่นนี้กลายเป็น ระบบอุปถัมภ์ เพราะไม่เพียงแต่ชาวบ้านเท่านั้นที่ต้องพึ่งพิง "ผู้ใหญ่" แต่เหล่าผู้ใหญ่ที่บารมีต่ำต้อย ก็ต้องหาผู้มีบารมีมากกว่ามาคุ้มครองดูแล จึงเกิดการแลกผลประโยชน์ซึ่งกันและกัน

ค่านิยม และธรรมเนียมเก่าเช่นนี้ควรที่จะถูกยกเลิก แต่ก็เปล่า..เรายังสลัดมันไม่ออก เรายังนิยมที่จะปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ที่มากด้วยบารมีมากขึ้นเรื่อยๆ

"คอร์รัปชั่น" จึงอยู่คู่กับสังคมไทยไปอีกนาน...เพราะของเยี่ยมที่สมบารมีของผู้ใหญ่คนนั้น ก็คือสินจ้างที่เรามุ่งหวังผลประโยชน์ต่อตัวเรา เป็นจุดเริ่มต้นของระบบอุปถัมภ์ นั่นเอง..

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

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

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

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

ตัวช่วยเลิกบุหรี่ !

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้ว การสูบบุหรี่ไม่ดีต่อสุขภาพปอด ระบบทางเดินหายใจ สร้างริ้วรอยแก่ก่อนวัยให้กับผู้สูบ และพิษภัยจากควันบุหรี่ยังเผื่อแผ่มาถึงคนใกล้ตัว โดยไม่เลือก ว่าจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ หญิง ชาย กระทั่งคนชรา

การเลิกสูบบุหรี่ย่อมทำให้สุขภาพดีขึ้น แต่เนื่องจากระหว่างเลิกบุหรี่หลายคนรู้สึกว่าปากจะว่าง ก็เลยหาอะไรมาขบเคี้ยว เป็นผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ การสูบบุหรี่นั้นยังไปทำลายผนังลำไส้ ส่งผลต่อการยืดหดตัวของลำไส้ จึงทำให้การย่อยและดูดซึมอาหารผิดปกติไป การควบคุมอาหารระหว่างการเลิกบุหรี่ จึงเป็นเรื่องจำเป็น

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงระหว่างการเลิกบุหรี่ คือ อาหารประเภทพลังงานสูง ของทอด แป้ง น้ำตาล เป็นกลุ่มที่ต้องระวัง เพราะจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มได้ง่าย โดยเฉพาะกลุ่มน้ำตาล หรืออาหารที่ให้ความหวาน พบว่า เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ได้มากขึ้นด้วย ดังนั้นจึงควรเปลี่ยนไปกินอาหารที่มีรสเปรี้ยวแทน จะช่วยเรื่องความรู้สึกให้ไม่อยากสูบบุหรี่ได้ด้วย นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้ที่สูบบุหรี่ จะมีปัญหาในเรื่องการขาดวิตามินบางประเภท เช่น วิตามินบีรวม แมกนีเซียม ซีลีเนียม ซึ่งเป็นตัวช่วยเรื่องสารสื่อประสาท จึงต้องทดแทนในอาหารที่มีวิตามินกลุ่มนี้ เช่น ธัญพืช ผัก 5 สี เป็นต้น โดยสามารถกินเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อไม่ให้ปากว่าง จนเกิดความรู้สึกอยากสูบบุหรี่

เพราะว่าผักมีวิตามินและเกลือแร่นานาชนิดที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และผลไม้รสเปรี้ยวจะมีวิตามินซีสูง ซึ่งช่วยเสริมสร้างร่างกายและภูมิต้านทานในช่วงที่เลิกบุหรี่ อีกเหตุผลหนึ่งคือ ต่อมรับรสของผู้ที่เลิกบุหรี่จะฟื้นกลับมาทำงาน ซึ่งต่อมรับรสหวานคือต่อมแรกที่ทำงานได้ ผู้ที่เลิกบุหรี่ช่วงแรกจึงมีความรู้สึกอยากทานของหวานมากขึ้น เมื่อทานมาก ทานบ่อยขึ้น น้ำหนักตัวก็เพิ่มขึ้น จึงควรรับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวเพื่อกลบต่อมรับรสหวาน

ถึงแม้ว่าผักผลไม้รสเปรี้ยวทุกชนิดจะช่วยให้เราเลิกบุหรี่ได้ แต่ที่เหมาะสมที่สุดเห็นจะเป็น “มะนาว” นั่นเพราะรสเปรี้ยวจัดของมะนาวและรสขมของเปลือกจะทำให้ลิ้นมีรสขม ทำให้ไม่อยากสูบต่อไป วิธีเลิกก็ทำได้ง่ายๆ

โดยหั่นมะนาวเป็นชิ้นเล็กๆ ขนาดที่เรารับประทานกับเมี่ยงคำ อมมะนาวเพื่อดูดความเปรี้ยวให้หมดก่อน ใช้เวลาประมาณ 1 นาที จากนั้นเคี้ยวช้าๆ ให้เปลือกละเอียดละลายไปในปาก และดื่มน้ำตาม หรือจะกลืนน้ำลายก็ได้เพื่อให้เหลือความขมจางๆ ในปาก โดยสามารถทำได้ตลอดทั้งวันทันทีที่รู้สึกอยากสูบบุหรี่

ที่มา

http://www.manager.co.th

www.ciggyfree.com

นิตยสาร ชีวจิต

สมุนไพรกับดีซ่าน

"แดนดิไลอัน" หรือที่บางท่านเรียกว่า "แดนดิไลออน" เป็นวัชพืชสูงประมาณ 6-10 นิ้วขึ้นได้ทั่วไป เป็นพืชเมืองหนาว พบได้ทั้งในยุโรป เอเชีย และอเมริกาเหนือ แต่ไม่พบในเมืองไทย มีการนำมาใช้เป็นสมุนไพรมาตั้งแต่อดีตสำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของตับ ถุงน้ำดี ไต และข้อต่อรวมถึงผู้ที่ระบบย่อยไม่ดีและไวรัสตับอักเสบ

นักวิทยาศาสตร์พบว่าในใบของแดนดิไลอันมีเบต้าแคโรทีนสูงมาก คือ มีวิตามินเอสูงถึง 14,000 หน่วยสากลต่อพืช 100 กรัม ทำให้แดนดิไลอันมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก ประเทศอังกฤษให้การรับรองเป็นยารักษาโรคตับมาตั้งแต่ศตวรรษที่ 16 มีสรรพคุณเป็นยา เนื่องจากอุดมไปด้วยสารอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นสมุนไพรต้านอนุมูลอิสระที่มีฤทธิ์แรง ช่วยบำรุงรักษาตับ ถุงน้ำดี ให้ทำงานได้ดี และมีประสิทธิภาพในการทำงานล้างพิษให้ร่างกาย ล้างพิษทางเดินอาหารและลำไส้ที่เกิดจากการรับประทานอาหารจำพวกเนื้อ ไขมัน อาหารทอด กาแฟ ยารักษาโรค มีฤทธิ์ต้านมะเร็งเต้านม รักษาโรคตับอักเสบ อาการบวมของตับ ดีซ่าน

แดนดิไลอันมีเกลือโปแตสเซียมสูงมาก จึงมีผลในการเสริมภูมิต้านทาน ในขณะเดียวกันแดนดิไลอันมีสารแมนนิทอลค่อนข้างสูง โดยเฉพาะต้นที่ขึ้นในฤดูใบไม้ผลิ จึงมีฤทธิ์เป็นยาขับปัสสาวะอย่างแรง แต่เพราะมีโปแตสเซียมสูง การขับปัสสาวะที่เกิดขึ้นจึงไม่ทำให้ร่างกายเสียโปแตสเซียมเหมือนกับยาขับปัสสาวะตัวอื่นๆ การดื่มชาจากใบและรากของแดนดิไลอันจะช่วยลดความดันเลือด แต่ถ้าใช้ใบสดๆ คั้นเอาน้ำมาดื่ม ยิ่งมีฤทธิ์ขับปัสสาวะที่แรงกว่า

แดนดิไลอันมีสารชื่อ ยูเดสมาโนไลด์ (Eudesmanolides) ทำให้ "ใบ" มีรสออกขมๆ สารตัวนี้มีฤทธิ์กระตุ้นทำให้อยากอาหาร ยังมีสารไกลโคไซด์ เช่น ลูเตอีน (Lutein) ไวโอแลกแซนติน (Violaxanthin) เทอร์ปีนอยด์ (Turpenoid) โคลีน (Choline) และธาตุเหล็ก

"ราก" มีรสขม เป็นยาบำรุงตับ เร่งการขับน้ำดีและช่วยย่อยไขมัน ช่วยรักษาอาการอักเสบของข้อ รักษาเกาต์ ใช้เป็นยาระบายอ่อนๆ และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ในผู้ป่วยโรคตับ หากกินน้ำซุปรากแดนดิไลอันใส่ใบซอเรลและไข่แดง จะช่วยลดอาการเลือดคั่งในตับ ซึ่งมักจะเป็นในโรคตับอักเสบเรื้อรัง จึงช่วยลดอาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืด แน่นท้อง ได้ดี

"ดอก" มีสารเฮเลนิน (Helenin) เบต้าแคโรทีน และวิตามินบี 2 วารสารการแพทย์อเมริกันระบุว่า เฮเลนินในดอกของแดนดิไลอันสามารถรักษาอาการตามองไม่เห็นในเวลากลางคืนได้ดี

นอกจากแดนดิไลอันแล้วยังมี "แรดิชดำ" พืชเมืองหนาวอีกชนิดหนึ่ง จัดอยู่ในตระกูล กะหล่ำ มีคุณค่าทางอาหารสูง ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน กระตุ้นปัสสาวะ เป็นยาระบายอ่อนๆ รักษาโรคระบบทางเดินหายใจ โรคดีซ่าน มีกรดอะมิโนที่มีสรรพคุณยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกและมะเร็ง ช่วยทำให้เลือดลมดี และการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้นนิยมนำมารับประทานสดในสลัด ต้มซุป ต้มจืด

จากตำราจีน "มันเทศ" เป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตชั้นเยี่ยมที่ให้พลังงานสูง โดยมันเทศ 1 ขีด จะให้พลังงานถึง 90 แคลอรี และไม่ก่อให้เกิดพิษต่อร่างกาย เหมือนอาหารที่แปรรูปจากแป้งหรือน้ำตาลแบบอื่นๆ มันเทศมีวิตามินบี 2 และโฟเลตสูงรองลงมาจากผักใบเขียว วิตามินซีบำรุงเนื้อเยื่อในร่างกายและช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคโรทีนอยด์ได้ดีขึ้น มันเทศมีเส้นใยอาหารสูง จึงกินเพื่อควบคุมน้ำหนักได้ดี ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก ลดอัตราเสี่ยงของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ มันเทศมีฤทธิ์เย็น รสหวาน มีสรรพคุณแก้ท้องผูก ช่วยย่อยอาหาร แก้กระหาย –ช่วยปรับสภาพเลือด บำรุงร่างกายโดยทั่วไป บำรุงกำลัง บำรุงกระเพาะ เลือด ม้าม - ป้องกันโรคต้อกระจก ตาบอดกลางคืน รักษาเบาหวาน แก้โรค

ดีซ่าน ป้องกันโรคหัวใจและมะเร็ง- ใบ แก้แผลไฟไหม้ แก้ผื่นคัน ตุ่มพุพอง

การกินมันเทศโดยไม่ปอกเปลือกจะได้รับสารอาหารมากขึ้นโดยเฉพาะเบต้าแคโรทีนและเส้นใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำที่พบมากบริเวณเปลือก เบต้าแคโรทีนในมันเทศไม่เพียงเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพดวงตาและผิวพรรณ แต่ยังทำงานร่วมกับสารแคโรทีนอยด์อีกหลายชนิด สามารถลดความเสี่ยงของโรคข้ออักเสบได้ นอกจากนั้น อีกกว่าครึ่งของเส้นใยในมันเทศคือ เพกติน เส้นใยที่ละลายน้ำได้ ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยควบคุมคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด มันเทศจึงเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพหัวใจอีกชนิดหนึ่ง

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ใบมันเทศมีเบต้าแคโรทีน 862.64 ไมโครกรัม ขณะที่ในหัวมีเพียง 175 ไมโครกรัม ศูนย์วิจัยพืชผักแห่งเอเชียจึงจัดลำดับให้ใบมันเทศ อยู่ในกลุ่มของพืชผักที่อุดมสมบูรณ์ทางสารอาหาร และยกย่องให้เป็นราชินีแห่งผัก เลยทีเดียว

ตำราจีนยังแนะนำ “แตงกวา” ที่สามารถกินผลอ่อนเป็นผักสดหรือนำมาประกอบอาหารแล้วผลแก่ยังนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่นกัน ส่วน รากนำมาต้มน้ำดื่มเป็นยาระบายและทำให้อาเจียน ดอกตากแห้งต้มน้ำดื่มแก้โรคดีซ่าน หรือบดเป็นผงพ่นแผลในจมูกผลเป็นยาระบาย ช่วยขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ และน้ำนม ส่วนเมล็ด ช่วยขับปัสสาวะและแก้ไอ น้ำมันจากเมล็ดนำมาประกอบอาหารได้เช่นกัน

ตำราไทย แนะนำหญ้าดอกขาวใช้ทั้งต้น ช่วยแก้ไข้ แก้ไอ ดีซ่าน ปัสสาวะรดที่นอน ใบสด แก้กลากเกลื้อน เรื้อนกวาง และยังช่วยเลิกบุหรี่ได้โดยนำไปเคี่ยว ใช้ในลักษณะอมแล้วดื่มก่อนการสูบบุหรี่ทุกครั้ง จะช่วยทำให้รสชาติของบุหรี่เปลี่ยนไปทันทีหลังการใช้ครั้งแรกและครั้งต่อ ๆ ไป ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่ในที่สุด และลดจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวันได้อย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะสูบหนักหรือเบามาก่อนก็ตาม

ที่มา-

http://www.4life-network.com

http://biogrow.co.th

http://www.vegetweb.com

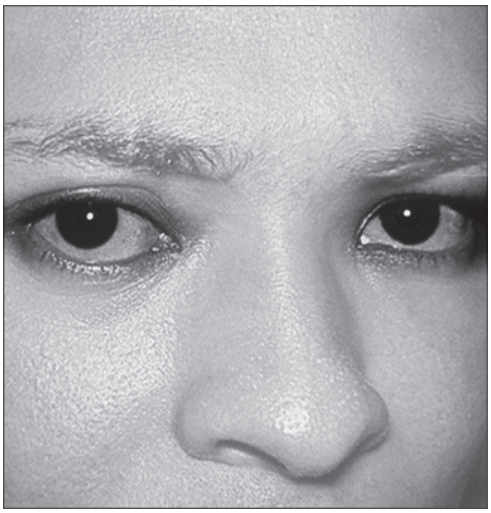
http://www.thaikasetsart.com

https://www.facebook.com/HomeatMe-kong

http://prayod.com

http://treeofthai.com

http://health.kapook.com



ดีซ่าน (jaundice) เป็นภาวะซึ่งผิวหนัง เยื่อบุตาขาว และเยื่อบุต่างๆ มีสีเหลืองผิดปกติ จุดที่สามารถสังเกตเห็นได้ง่ายๆได้แก่ ตาขาว ริมฝีปาก และผิวหนัง เกิดจากสารบิลิรูบินสะสมในเลือดสูง สารบิลิรูบินเป็นสารที่ได้รับจากการแตกสลายของเม็ดเลือดแดงมีสีเหลืองจะถูกกรองออกจากกระแสเลือดที่ตับและขับออกมากับน้ำดี น้ำดีจะถูกส่งไปที่ลำไส้เล็กส่วนต้นและขับออกจากร่างกายพร้อมกับอุจจาระ ทำให้อุจจาระมีสีเหลืองในภาวะปกติน้ำดีจะถูกขับออกจากร่างกายตลอดเวลา หากสารบิลิรูบินมีปริมาณในร่างกายมากเกินไปจะทำให้ร่างกายเป็นดีซ่านได้

ดีซ่านจึงเป็นอาการไม่ใช่โรค แต่บ่อยครั้งเรียกว่า โรคดีซ่าน อาการดีซ่านมักมีสาเหตุเกิดจากโรคของตับ หรือ ทางเดินน้ำดี แต่สามารถพบเกิดจากสาเหตุอื่นๆ ได้ ดีซ่านพบได้ในทุกอายุ ตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงผู้สูงอายุ โดยพบได้ใกล้เคียงกันทั้งในผู้หญิงและในผู้ชาย

สาเหตุที่พบบ่อยในเด็ก ได้แก่

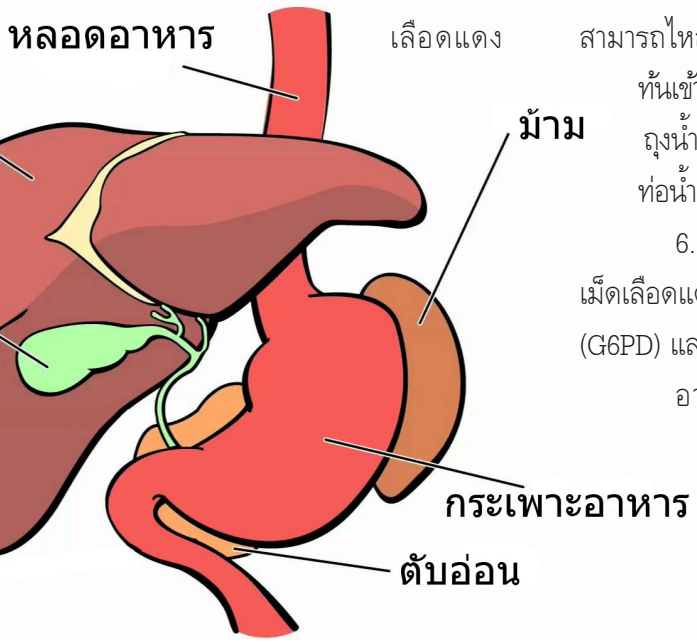
1. ในเด็กปกติแรกเกิด โดยเฉพาะเด็กคลอดก่อนกำหนด ซึ่งจะ

ดีซ่าน

เหลืองไม่มาก เกิดเพราะตับของเด็กยังทำงานได้ไม่เต็มที่ จึงยังมีสารบิลิรูบินคั่งในเลือดมาก เพราะตับกำจัดออกไม่ทัน ซึ่งอาการดีซ่านมักเกิดประมาณวันที่ 2-4 หลังคลอด และจะค่อยๆหายไปเองภายใน 1-2 สัปดาห์

2. โรคทางเดินน้ำดีฝ่อตีบตันแต่กำเนิด (Biliary atresia) จึงเกิดการคั่งของน้ำดีในตับ เพราะน้ำดีไม่สามารถไหลลงสู่ลำไส้ได้จากท่อน้ำดีตีบตัน สารบิลิรูบินจากน้ำดี จึงท้นเข้าสู่กระแสโลหิต จึงก่ออาการดีซ่าน

3. มารดา และทารกมีเลือดคนละชนิด และเป็นชนิดที่เข้ากันไม่ได้ ในเลือดทารกจึงมีสาร ภูมิต้านทานที่ทำลายเม็ดเลือดแดงของตนเอง เม็ดเลือดแดงของทารกจึงถูกทำลายเพิ่มขึ้น สารบิลิรูบินในเลือดจึงสูงขึ้น จึงก่ออาการดีซ่านได้



สาเหตุที่พบบ่อยในผู้ใหญ่ ได้แก่

1. โรคติดเชื้อของตับ เช่น โรคไวรัสตับอักเสบ และ โรคฉี่หนู

2. โรคติดเชื้อบางชนิดที่ทำให้เกิดการทำลายเม็ดเลือดแดง เช่น โรคไข้จับสั่น (มาลาเรีย)

3. โรคตับอักเสบจากผลข้างเคียงของยาบางชนิด เช่น จากยาบางชนิดในการรักษา วัณโรค หรือ ยาปฏิชีวนะ บางชนิด

4. โรคตับอักเสบจาก โรคภูมิแพ้ตนเอง (ภูมิต้านตนเอง)

5. โรคจากมีการอุดตันทางเดินน้ำดี น้ำดีและสารบิลิรูบินในน้ำดีจึงไม่สามารถไหลลงสู่ลำไส้ได้ สารบิลิรูบินจึงท้นเข้าสู่กระแสเลือด เช่น โรคนิ่วในถุงน้ำดี โรคมะเร็งตับ ชนิดเกิดจากท่อน้ำดีในตับ และโรคมะเร็งตับอ่อน

6. โรคเลือดบางชนิด ที่ส่งผลให้เม็ดเลือดแดงมีอายุสั้น เช่น โรคจีซิกพีดี (G6PD) และ โรคธาลัสซีเมีย

อาการของดีซ่าน อาการจากสารบิลิรูบินในเลือดสูง คือ อาการตัวและตาเหลือง และอาการคัน จากสารบิลิรูบินก่อการระคายเคืองต่อผิวหนัง แต่ในเด็กทารก เมื่อมีบิลิรูบินในเลือดสูงมาก สารนี้จะซึมเข้าสู่สมอง ก่อให้เกิด โรคสมองอักเสบ ชนิดไม่ใช่เกิดจากติดเชื้อได้ ทั้งนี้เพราะในทารก สมองยังเจริญเติบโตได้ไม่ดีพอ สารบิลิรูบินจึงซึมเข้าสู่สมองได้ แต่ในเด็กวัยอื่นๆและในผู้ใหญ่ สมองสามารถป้องกันไม่ให้สารนี้เข้าสู่สมองได้ ดังนั้นสารบิลิรูบินจึงก่ออาการทางสมองเฉพาะในทารกเท่านั้น

อาการของดีซ่าน จากสาเหตุ เช่น มีไข้ คลื่นไส้อาเจียน ท้องเสีย เมื่อเกิดจากการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบ หรือ มีไข้สูงหนาวสั่นเมื่อเกิดจากการติดเชื้อโรคไข้จับสั่น หรือ โรคฉี่หนู หรือ จาก ภาวะซีดเมื่อเกิดจากโรคเลือด

อาการของทารก จากมีสารบิลิรูบินเข้าไปจับในสมอง เช่น ชัก ร้องไห้เสียงสูงผิดปกติ ซึม นอนทั้งวัน ไม่ดูดนม กล้ามเนื้อแข็งเกร็ง หูหนวกถาวร และเมื่อโตขึ้น อาจมีสติปัญญาด้อยกว่าเกณฑ์

เมื่อไปพบแพทย์ แพทย์จะซักประวัติและตรวจร่างกายเพื่อหาสาเหตุของดีซ่าน โดยการตรวจดูความเหลืองที่ตาขาว ผู้ที่เป็นดีซ่านจริงจะมีตาขาวสีเหลือง ผิวหนังสีเหลืองและอาจมีอาการคันตามผิวหนังร่วมด้วย การตรวจเพิ่มเติมตัวแรกๆ ก็คือ การเจาะเลือดดูเม็ดเลือด และการตรวจการทำงานของตับ เพื่อดูว่ามีการเหลืองจริง

หรือไม่ และมีลักษณะเม็ดเลือดที่ผิดปกติหรือบ่งบอกอะไรหรือไม่ ตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบ A-B-C ตรวจเชื้อชนิดอื่นๆ ทำอัลตร้าซาวด์ตับและส่วนใกล้เคียง หากสงสัยนิ่วในทางเดินน้ำดี ทำเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ช่องท้อง หากสงสัยโรคที่เกิดภายในตับหรือตับอ่อน นอกจากนี้ยังมีการเจาะชิ้นเนื้อตับตรวจอุจจาระ ฉีดสีท่อน้ำดี และอื่นๆ ซึ่งมีข้อบ่งชี้ในการทำแยกกันไปตามแต่ละโรค จากนั้นเมื่อแพทย์สามารถจำกัดกลุ่มโรคได้ชัดเจนแล้วพอสมควร จึงจะอธิบายถึงโรคและแนวทางการรักษาโดยละเอียดต่อไป

อย่างไรก็ดี เราสามารถพบผู้ที่มีผิวหนังสีเหลืองแต่ตาขาวไม่เหลืองได้ ซึ่งเกิดจากการมีสารแคโรทีนสะสมที่ผิวหนัง มักพบในผู้ที่รับประทานผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น แครอท มะละกอ หรือฟักทอง เป็นประจำ อาการเหลืองจากสารแคโรทีนนี้สามารถหายได้โดยการงดกินผลไม้ดังกล่าว ความรุนแรงของอาการดีซ่านขึ้นกับสาเหตุ เช่น ไม่รุนแรงเมื่อมีสาเหตุจากโรคนิ่วในถุงน้ำดี แต่จะรุนแรงมาก เมื่อสาเหตุเกิดจากโรคมะเร็งตับ เป็นต้น

การป้องกันอาการดีซ่าน คือ การป้องกันสาเหตุที่ป้องกันได้ ซึ่งที่สำคัญ คือ

- ป้องกันการติดเชื้อต่างๆ ทั้งแบคทีเรียและไวรัส ด้วยการรักษา สุขอนามัยพื้นฐาน
- ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เพื่อป้องกัน โรคตับแข็ง
- ไม่กินปลาน้ำจืดสุกๆ ดิบๆ หรือของหมักดอง เพื่อป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของ โรคมะเร็งตับชนิดเกิดจากท่อน้ำดี
- รักษาและควบคุมโรคต่างๆ ที่เป็นสาเหตุ
- ปรึกษาแพทย์ก่อนตั้งครรภ์ เพื่อป้องกัน โรคธาลัสซีเมีย ของลูกที่จะเกิดมา

ข้อควรระวัง สำหรับผู้ป่วยดีซ่าน

ในเด็กทารก ควรรีบนำเด็กพบแพทย์เมื่อเด็กมีอาการดีซ่านตั้งแต่แรกเกิด หรือ เด็กมี ตัว ตา เหลืองมาก หรือ มากขึ้นเรื่อยๆ หรือ ตัว ตา เหลือง ไม่ค่อยๆ จางลงภายใน 1 สัปดาห์ หรือ เมื่ออาการเกิดร่วมกับความผิดปกติอื่นๆ เช่น มีไข้ หรือ เมื่อมารดามีความกังวลในอาการ

ในเด็กวัยอื่นๆ และในผู้ใหญ่ ควรรีบพบแพทย์เสมอ เมื่อมีอาการ ตัว ตา เหลือง และภายหลังพบแพทย์แล้ว ให้รู้จักดูแลตนเองที่บ้าน โดย

- ปฏิบัติตามแพทย์แนะนำ
- พักผ่อนเต็มที่ หยุดงาน หยุดเรียน หยุดออกกำลังกาย หยุดเที่ยวตามแพทย์แนะนำ
- กินอาหาร ดื่มน้ำตามแพทย์แนะนำ
- กินยาเฉพาะที่แพทย์แนะนำ ไม่ซื้อยากินเอง
- เลิกดื่มสุรา และ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เพราะจะทำลายเซลล์ตับเพิ่มขึ้น
- พบแพทย์ตามนัดเสมอ และรีบพบก่อนนัด เมื่อมีอาการ ผิด ปกติไปจากเดิม หรือ เมื่อกังวลในอาการ
- เมื่อเข้าป่าต้องป้องกันการติดเชื้อมาลาเรียโดยการป้องกันยุงกัด เมื่อต้องย่ำน้ำต้องสวมรองเท้าเพื่อป้องกันโรคฉี่หนู
- รักษาสุขอนามัยเป็นอย่างดี เช่น รับประทานอาหารที่ร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ล้างมือโดยการฟอกสบู่หลังจากเข้าห้องน้ำ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับเลือดของผู้ป่วย สารคัดหลั่ง เช่นน้ำลาย อุจจาระ เพราะอาจจะติดเชื้อไวรัสตับอักเสบ
- ผู้ป่วยและผู้ดูแลควรรักษาอนามัยด้านการขับถ่ายอย่างดี อุจจาระปัสสาวะของผู้ป่วยควรได้รับการกำจัดอย่างสะอาด เข้าส้วมควรล้างมือฟอกสบู่ทุกครั้ง การปรุงอาหารก็ต้องระวังความสะอาด
- ผู้ป่วยไม่ควรกินอาหารปะปนกับบุคคลอื่นในบ้าน เพราะโรคดีซ่าน บางชนิดอาจติดต่อได้ทางอาหารเช่นตับอักเสบ
- ผู้ที่ป่วยเป็นดีซ่านหรือเคยเป็นมาแล้วในอดีตไม่ควรบริจาคโลหิตเป็นอันขาด โรคไวรัส ซึ่งอาจอยู่ในร่างกายต่อไปได้อีกหลายปี และอาจติดต่อไปยังผู้อื่นได้

ที่มา

http://www.rachvipamri.com

http://th.wikipedia.org/wiki

http://www.siamhealth.net

http://www.doctor.or.th

http://haamor.com

http://www.hss.kmutt.ac.th

ฮามิด

แมลงคล้ายหน้ามนุษย์

แมลงคล้ายหน้ามนุษย์มีกระจายอยู่ทั่วไปในจังหวัดทางภาคอีสาน ภาคตะวันออก ภาคใต้ของประเทศไทยไปจนถึงประเทศสิงคโปร์ แมลงชนิดนี้น่าทึ่งก็คือเผ่าพันธุ์ของมันแจกแจงออกมาได้ถึง 30 ล้านชนิด และสืบสานต่อชีวิตกันมาบนโลกใบนี้นานถึง 400 ล้านปี เป็นศัตรูพืชด้วยการเข้าไปดูด น้ำเลี้ยง เช่น ต้นใบขันทอง หนามดอง

แมลงคล้ายหน้ามนุษย์ มีคุณลักษณะพิเศษคือ เปลี่ยนรูปร่างให้เข้ากับสภาพแวดล้อม หรือทำให้เกิดความ น่ากลัว เพื่อป้องกันตัวเองให้รอดพ้นจากศัตรู มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Catacanthus Incarnatus Drury อยู่ในวงศ์ Pentatomidae อันดับ Hemiptera

แมลงชนิดนี้เป็นหนึ่งในแมลงกะแท้เป็นมวนขนาดเล็ก รูปร่างคล้ายโล่ ตัวยาว 8-12 มิลลิเมตร หากจับต้องตัวมันจะปล่อยกลิ่นฉุนเหม็นเขียว บางทีคล้ายกลิ่นอุจจาระของคน โดยต่อมกลิ่นมีช่องเปิดอยู่บริเวณหลังส่วนท้องที่ติดกับอก

จากการตรวจสอบใน พิพิธภัณฑ์แมลง กรมวิชาการเกษตร มีแมลงชนิดนี้อยู่ 23 ตัว ตัวแรกจับได้ในกรุงเทพมหานครเมื่อวันที่ 6 ธันวาคม 2475

ที่มา-
เนกซ์ สเตป
http://www.khaosod.co.th/

ชิม ก่อนเติม

หวาน มัน เค็ม ลด

..เพื่อ ลดความเสี่ยงต่อ
ความดันโลหิต
เบาหวาน
เพื่อถนอมหัวใจ
ถนอมไตของท่าน

ไทหุย (มุสลิม) ในสิบสองปันนา

หมู่บ้านหม่านล้วนหุย เขตปกครองตนเองชนชาติไทในสิบสองปันนา มีรูปแบบการก่อสร้างในแบบจัยเหมิน (เป็นรูปแบบการก่อสร้างที่เป็นเอกลักษณ์ของจีนโบราน ที่สังเกตได้ชัดคือมีประตูทางเข้าหมู่บ้าน เป็นสองชั้น –ประตูใหญ่ และประตูเล็ก) ทางเข้าหมู่บ้านมีหัวสะพานทำด้วยทองคำ เมื่อเดินไปจนสุดทางสะพานจะพบประตูใหญ่ทางเข้ามัสยิดตามแบบสถาปัตยกรรมในวัฒนธรรมอิสลาม ภายนอกเป็นสถาปัตยกรรมแบบไท ส่วนภายในเป็นแบบมุสลิม มีประตูกำแพงคู่เป็นสัญลักษณ์ของหมู่บ้านที่มองเห็นได้อย่างเด่นชัด

"ชนชาติไทหุย" ถูกตีความว่าเป็นชนชาติไทที่นับถือศาสนาอิสลาม หรือชนชาติไทที่มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่แบบชนชาติหุย หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นชนชาติไทในชนชาติหุยหรือชนชาติหุยในชนชาติไทนั่นเอง

"ไทหุย" คือชนชาติที่เกิดจากการแต่งงานระหว่างสองชนชาติไทและหุยก่อเกิดเป็นชนชาติใหม่ขึ้น ซึ่งหากเปรียบวัฒนธรรมอิสลามเป็นเหมือนรูปวงกลมแล้ว วัฒนธรรมชนชาติไทก็คงเป็นอีกรูปวงกลมหนึ่ง ที่เข้ามาสอดประสานกัน โดยมีวัฒนธรรมไทหุยอยู่ตรงกลางระหว่างส่วนที่ทับซ้อนกัน ซึ่งวัฒนธรรมไทหุยนี้นอกจากจะคงไว้ซึ่งลักษณะที่โดดเด่นของวัฒนธรรมต้นแบบอย่างไทและหุยแล้ว ยังมีการแต่งแต้มเพิ่มเติมด้วยลักษณะพิเศษที่ยังไม่เคยปรากฏในวัฒนธรรมต้นแบบอีกด้วย จัดเป็นเอกลักษณ์พิเศษของสองหมู่บ้านหม่านล้วนหุยและหม่านซ่ายหุย เมืองฮาย สิบสองปันนา มณฑลยูนนาน ประเทศจีน ซึ่งถือเป็นเมืองสุดท้ายของประเทศจีนที่แม่น้ำโขงไหลผ่าน และนอกจากนั้นสถานที่นี้ยังถูกใช้เป็นเส้นทางคมนาคมสำคัญในการขนส่งใบชาจากยูนนานไปยังธิเบต (ฉาหมากู่เต้า) โดยเส้นทางการค้านี้เปรียบเสมือนจุดเชื่อมโยงระหว่างวัฒนธรรม ศาสนาและความเชื่อที่แตกต่างกันของทั้งสองหมู่บ้านนี้ ดังจะเห็นได้จากทั้งสองหมู่บ้านไทหุยที่นับถือศาสนาอิสลามมีการสร้างมัสยิดประจำหมู่บ้าน ใช้ภาษาไทลื้อ สวมเสื้อผ้าไทลื้อ แต่สวมหมวกและผ้าคลุมสีขาว หันหน้าไปทางทิศใต้ในการทำละหมาด ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนถือเป็นเอกลักษณ์ที่พิเศษและโดดเด่นของหมู่บ้าน นอกจากนี้ในช่องศาสนาของบัตรประชาชนชนชาติไทหุย จะเขียนคำว่า "หุย" ซึ่งคนพื้นที่จะเรียกกันว่า "ภาซิไท" หรือ "ไทหุยและภาซิ" ซึ่งในภาษาไทลื้อหมายถึง "ภาษี" และยังมีความหมายตรงกับภาษาไทยอีกด้วย

ประวัติความเป็นมาและความแตกต่างของชนชาติไทหุยถูกบันทึกไว้ในหนังสือ "ชาติพันธุ์มณฑลเมืองฮาย" 《勐海县志・民族》 โดยเนื้อหากล่าวว่า "ช่วงระหว่างกลางศตวรรษที่ 13 (ช่วงก่อตั้งราชวงศ์หยวน) ฮุบีเล่ (Kubilai Khan) ได้เข้าร่วมกองทัพชนชาติหุย และได้ติดตามแม่ทัพไซยิด (Sayid) และลูกหลานของ

พ่อค้าไป .....”

และจากบันทึกของหมู่บ้านหม่านล้วนหุย พ.ศ.1188 (ค.ศ.1826) ก็ได้บันทึกไว้ว่า “เมื่อครั้งที่ม่ากือทัว (Getou Ma) พ่อค้าชาวตาหลี่ม่า ไฮฉิง (Haiqing Ma) และม่าฉิงหลง (Qinglong Ma) ขนเกลือมายังหมู่บ้าน หม่านเจี้ยง ทั้งสามได้เล็งเห็นถึงความอุดมสมบูรณ์ของพื้นที่นี้ จึงขอให้ผู้ใหญ่บ้านเดินทางไปยังเมืองฮายเพื่อนำเกลือสามถุงใหญ่ไปมอบแก่พระยาเมืองฮายเพื่อขอสร้างหมู่บ้านใหม่ พระยาเมืองฮาย (พระยาไทลื้อ) ก็รับเกลือไว้แล้วมีคำสั่งให้สร้างหมู่บ้านใหม่ขึ้น ซึ่งก็คือหมู่บ้านหม่านล้วนหุยนี่เอง ต่อมาม่ากือทัว (Getou Ma) ได้แต่งงานกับอี่อุ๋นหม่าลูกสาวหัวหน้าไทลื้อ และมีลูกชายด้วยกัน 4 คน ลูกสาว 2 คน โดยบุตรและบุตรีทั้งหมดได้เข้านับถือศาสนาอิสลามเช่นเดียวกับบิดาของพวกเขา”

ประชากรชนชาติหุย มีอยู่ทั้งในเมืองฮายและในสองหมู่บ้านชนชาติไทหุย หม่านล้วนหุยและหมู่บ้านหม่านซ่ายหุย จากการสำรวจสำมะโนครัวประชากรเมืองฮายเมื่อปี 1990 เมืองฮายมีชนชาติหุย 1,595 คน และชนชาติไทหุยของทั้งสองหมู่บ้านนี้มี 577 คน และการสำรวจสำมะโนครัวประชากรล่าสุดในปี 2010 เดือนสิงหาคม พบว่า หมู่บ้านหม่านล้วนหุยมีประชากรชาวไทหุยอาศัยอยู่ทั้งสิ้น 70 หลังคาเรือน เป็นจำนวนประชากร 340 คน ซึ่งในช่วง 10 ปี

มานี้ ในการแต่งงานมาเป็นเขย 10 คน จะมีประมาณ 2 คนที่เป็นชนชาติหุย และเป็นชนเผ่าปลัง 1 คน และในระยะ 5 ปีที่ผ่านมานี้ มีการแต่งเข้ามาเป็นสะใภ้ 15 คน โดยเป็นเผ่าจีนั่ว 1 คน โดยในปัจจุบันนี้หมู่บ้านหม่านซ่ายหุยมีประชากรทั้งสิ้น 403 คน คิดเป็นสำมะโนครัวประชากรได้ 80 หลังคาเรือน

กล่าวได้ว่าเป็นชนชาติที่มีเอกลักษณ์และวัฒนธรรมที่โดดเด่น ที่เกิดจากการผสมผสานจากหลายๆเชื้อชาติ รวมเข้ากันเป็นชนชาติไทหุย ทั้งสองหมู่บ้านชนชาติไทหุยนี้ตั้งอยู่ห่างจากตัวเมืองเมืองฮายเป็นระยะทาง 8 กิโลเมตร และมีร้านอาหารที่เป็นที่รู้จักกันดีในนาม “ปิ้งย่าง 8 กิโลเมตร” ซึ่งจัดเป็นอาหารปิ้งย่างของจีนที่มีวิธีการปิ้งย่างแบบไทลื้อและแฝงไปด้วยรสชาติพิเศษตามแบบฉบับของชนชาติไทหุย ร้านปิ้งย่างนี้จึงได้รับความนิยมทั้งจากคนในพื้นที่และนักท่องเที่ยวต่างเมืองที่แวะผ่านมาเที่ยวชม

เกี่ยวกับผู้เขียน : ศึกษาระดับภาษาจีนมากกว่า 10 ปี กำลังศึกษาระดับปริญญาเอก คณะ media and design มหาวิทยาลัย Shanghai JiaoTong, ปริญญาโท คณะการสอนภาษาจีนสำหรับคนต่างชาติ มหาวิทยาลัยเซี๊ยะเหมิน, ปริญญาตรีมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เอกจีนธุรกิจ, อนุปริญญา เอกภาษาจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียว HSK ระดับ 8

กองทุนซะกาต จังหวัดเชียงใหม่ อีกทางรอดของสังคมมุสลิม

เลิศ ชัยคำ

กองทุนซะกาต คือการสร้างโอกาสแก่สังคม โดยหลักการ ทรัพย์สิน หรือสิ่งที่มีการครอบครอง ที่ครบเงื่อนไข มีหน้าที่ที่ต้องจ่ายออกไปตามเงื่อนไขประเภทนั้นๆ การดำเนินการที่ผ่านๆมาในจังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ ยังใช้วิธีการเลือกจ่ายซะกาตกับบุคคลใกล้ชิด และบุคคลทั่วไป

ส่วนกลุ่มองค์กร สมาคม มูลนิธิ และนักธุรกิจ ที่ประสบความสำเร็จ มีการทำงานทางด้านซะกาต หลายองค์กรมีการเฉลี่ยซะกาตไปยังชุมชนต่าง ๆหลายพื้นที่ ทำให้จำนวนซะกาตที่ถึงมือผู้รับซะกาต อาจไม่พอเพียงต่อการดำเนินกิจกรรม และการดำเนินชีวิตได้

การดำเนินการในลักษณะนี้ ใช้วิธีสอบถามข้อมูลกับเจ้าหน้าที่ หรือบุคคลที่มีความคุ้นเคยในพื้นที่เป็นข้อมูลในการจ่ายซะกาต มากกว่าการเข้าถึง เข้าหาอย่างเป็นระบบ การประกอบสัมมาอาชีพ รวมทั้งสถานภาพทางครอบครัว รายละเอียดแบบนี้ อาจเข้าไปสำรวจ ตรวจสอบ ไม่ทั่วถึง

"ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคเหนือ แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย (สสม.)" ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในเรื่องนี้ จึงได้นำเสนอวาระ "การจัดตั้งกองทุนซะกาต" ขึ้นในชุมชน ของสังคมมุสลิมเชียงใหม่ ด้วยการให้มีหลายๆภาคส่วนร่วมกันแสดงความคิดเห็น เปิดประเด็น "กระบวนการ ร่วมแสดงความคิดเห็นจากกลุ่มคนหลายๆฝ่าย" ให้มาร่วมกัน สะท้อนภาพการจ่ายซะกาต ตามสภาพของสังคมที่ผ่านมา ว่ามีการปฏิบัติกันมาเช่นไร

การประชุมย่อยแต่ละครั้ง มีกลุ่มบุคคล องค์กรหลากหลายในพื้นที่ ให้ความสนใจร่วมงานนำเสนอ หลักการ วิชาการ แนวทางการทำงาน และประสบการณ์จริงของผู้เกี่ยวข้องในแต่ละพื้นที่ โดยให้ข้อคิดเห็น และเพิ่มการชี้แนะ จึงทำให้กระบวนการต่างๆ สามารถสรุปเป็นแนวทางสู่การปฏิบัติจริงได้ การตั้งกองทุนซะกาตเป็นการเริ่มต้น บนการสืบสานแนวทางที่มีอยู่ ให้สู่การปฏิบัติจริง โดยการปรับกระบวนการทำงาน ให้ครอบคลุม จากแต่ละชุมชน เป็นสังคมเดียวกัน โดยอาศัยองค์กรมัสยิดเป็นหลัก หากบางชุมชนมัสยิดไม่สามารถเข้าถึงชุมชนได้ ให้ชุมชนนั้นๆจัดการตัวเอง โดยมีคณะทำงานติดตาม หาข้อมูล แล้วนำเสนอข้อมูลผู้มีสิทธิ์รับซะกาตเข้าสู่กองทุนซะกาต ฯ ได้เลย

นายกวินธร วงค์ลือเกียรติ ประธานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดเชียงใหม่ และคณะฯ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญ และประโยชน์อันยิ่งใหญ่ของงานครั้งนี้ จึงได้เปิดประชุม และมีมติแต่งตั้ง ให้คณะกรรมการกองทุนซะกาต ฯ บริหารงาน โดยใช้ ชื่อ "กองทุนซะกาต (บัยตุลมาล) จังหวัดเชียงใหม่" ซึ่งถือเป็นอีกหน่วยงานหนึ่งของสำนักงานคณะกรรมการอิสลามประจำ จ.เชียงใหม่ด้วย

การเปิดตัวโครงการ และการจัดเวทีเสวนาจึงเริ่มต้นขึ้น โดยการขอความร่วมมือมัสยิดต่างๆใน จ.เชียงใหม่ จัดหาบุคลากรเข้าร่วมการเสวนาครั้งนี้ ในหัวข้อ "ซะกาต เพื่อพี่น้อง สู่ชุมชน เป็นกองทุนใหญ่" ซึ่งกองทุนซะกาตฯ ต้องเร่งสร้างความเข้าใจกับพี่น้องมุสลิมในจังหวัดเชียงใหม่ ทั้งผู้จ่ายซะกาต และผู้มีสิทธิ์ได้รับซะกาต

ชุมชน และเจ้าหน้าที่ ให้เกิดความเข้าใจในกระบวนการทำงานให้เป็นไปตามหลักการและแนวทางปฏิบัติ ที่จะทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ โดยกองทุนซะกาต มีแนวทางการปฏิบัติ ดังนี้

1. กองทุนซะกาตฯ เป็นผู้จัดเก็บซะกาต จากบุคคลทั่วไป และวางกรอบนโยบาย จัดทำแบบฟอร์มข้อมูล และพิจารณาคัดเลือกผู้มีสิทธิ์ได้รับซะกาตจากชุมชนในแต่ละชุมชน ที่เจ้าหน้าที่ดำเนินการจัดส่งให้..

2. เจ้าหน้าที่ระดับชุมชน หรือมัสยิดที่ถูกแต่งตั้ง เป็นผู้ดำเนินการสำรวจจัดเก็บข้อมูลผู้มีสิทธิ์รับซะกาต จัดทำบัญชีแยกประเภทตามแบบฟอร์ม เรียงลำดับตามสิทธิ ความจำเป็น จัดส่งข้อมูลสู่กองทุนซะกาตฯ

เพื่อสร้างฐานข้อมูลผู้ที่มีสิทธิ์ได้รับซะกาตในแต่ชุมชนอย่างเป็นระบบ จึงจัดทำแบบฟอร์มให้กรอกรายละเอียดแยกเป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มเพื่อส่งเสริมอาชีพ การสังคมสงเคราะห์ ทุนการศึกษา และกรณีฉุกเฉิน

การดำเนินงานของเจ้าหน้าที่ระดับชุมชน ในส่วนข้อมูล ต้องอาศัยระยะเวลา โดยการสร้างความเข้าใจในเนื้อหาสาระ และ ข้อมูลที่จัดทำขึ้น เช่น คำถาม คำตอบต่างๆ ที่อยู่ในแบบฟอร์มประเภทนั้นๆ กระบวนการทำงาน ที่เป็นกลไกในการขับเคลื่อนที่ดีที่สุด คือ ชุมชน และมัสยิด ซึ่งสามารถเป็นตัวชี้วัดการบริหารจัดการกองทุนซะกาตฯ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือล้มเหลว

การมีเจ้าหน้าที่ ที่มีการสำรวจตรวจสอบ อย่างเข้าถึงข้อมูลของชุมชน ก็จะเป็นฐานข้อมูลที่ใหม่เสมอ เมื่อมีความต้องการข้อมูลของกลุ่มคนประเภทต่างๆ ก็สามารถจัดการได้อย่างทันท่วงที

สิ่งมุ่งหวังของ “กองทุนซะกาต (บัยตุลมาล) จังหวัดเชียงใหม่” จึงอยู่ที่การสร้างความเข้าใจ และอาศัยความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ของชุมชนมุสลิมต่างๆ ให้มีการร่วมงาน และให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน..อินชาอัลลอฮฺ

ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคเหนือ แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) ร่วมจัดบูธออกหน่วยนิทรรศการ เผยแพร่ประชาสัมพันธ์การทำงานของศูนย์ฯ และรณรงค์ในเรื่องของบุหรี่ ข้อห้ามผลเสียผลกระทบต่อ ชีวิต และทรัพย์สิน ตรวจสุขภาพเบื้องต้น โดยเฉพาะการผลักดันโครงการซะกาต ที่เกิดขึ้นในจังหวัดเชียงใหม่ ทั้งนี้ได้ประสานงานกับ รพ.ตำบลในพื้นที่ ร่วมตรวจสุขภาพ เมื่อวันที่ 6 มีนาคม 2557 ที่มัสยิด ฮิดายาติล ฟัตตะ บ้านเทอดไทย อ.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย ต่อมาในวันที่ 23 มีนาคม 2557 ร่วมงานเมาลิดนบี ของมัสยิดอัสฮาดะฮฺ ท่าตอน ต..โปร่งน้ำร้อน อ.ฝาง จ.เชียงใหม่ โดยได้รับความสนใจจากพี่น้องที่ร่วมงานเป็นจำนวนมาก

ประจวบจัดหนักลดละเลิกบุหรี่

เมื่อเร็วๆ นี้ ศูนย์กิจกรรม สสม. ภาคกลาง เดินหน้าโครงการให้คำปรึกษาแก่ผู้ต้องการเลิกบุหรี่ในมัสยิดปลอดบุหรี่ ร่วมกับคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยมีนายประเสริฐ มินิ อิหม่ามมัสยิดอักมาลุ้ลอิสลาม เลขที่ 838/4 ม.10 ตำบลอ่าวน้อย อำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และนายกอเซ็ม มะลิลี อิหม่ามมัสยิดฮารูณ เลขที่ 363/1 ม.14 ตำบลอ่าวน้อย อำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พร้อมกรรมการมัสยิดและเยาวชน จัดกิจกรรมเดินรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับโทษพิษภัยจากการสูบบุหรี่ในชุมชนโดยรอบมัสยิดและชุมชนและแจกจ่ายเอกสาร แผ่นพับ สติกเกอร์ให้แก่ผู้สนใจในชุมชนบริเวณใกล้เคียงรอบมัสยิด ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นหนึ่งในหลายกิจกรรมของโครงการให้คำปรึกษาแก่ผู้ต้องการเลิกบุหรี่ในมัสยิดปลอดบุหรี่ ที่ดำเนินการตั้งแต่เดือน ม.ค.-มิ.ย.2557

กอจ.ปทุมธานีจัดใหญ่รวมใจต้านสิ่งมึนเมา

เมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2557 คณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัด ปทุมธานีร่วมกับแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคกลาง มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) และองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี จัดโครงการสมัชชารวมใจเครือข่าย สสม. รณรงค์ลดละเลิกสิ่งมึนเมา ยาเสพติดและบุหรี่ (ลา คอมรฺ) ในชุมชนมุสลิม ณ ห้องมัลติมีเดีย โรงเรียนเทพศิรินทร์คลองสิบสาม ตำบลบึงคอไห อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี

นนทบุรีฯ จัดโครงการประกาศมัสยิดปลอดบุหรี่ทั้งจังหวัด

เมื่อวันที่ 5 เมษายน 2557 คณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดนนทบุรีร่วมกับแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย ศูนย์กิจกรรม สสม. ภาคกลาง มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) จัดโครงการประกาศเจตนารมณ์เป็นมัสยิดปลอดบุหรี่ทั้งจังหวัด ณ สำนักงานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดนนทบุรี อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี โดยมี พ.ต.อ.ธงชัย เย็นประเสริฐ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี เป็นประธานพิธีเปิด นายดิเรก วันแอเลาะ เลขานุการ กล่าวรายงาน โดยมีนายเชษฐา มะมัย รองผู้อำนวยการศูนย์กิจกรรมภาคกลางกล่าวชี้แจงความเป็นมาของโครงการ และนายอนันต์ วันแอเลาะ ประธานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดนนทบุรี เป็นประธานฝ่ายอำนวยการและให้การต้อนรับแขกผู้มีเกียรติและคณะกรรมการอิสลามประจำมัสยิดในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 19 มัสยิด

มัสยิดครบวงจร

เมื่อวันที่ 4 เมษายน 2557 ที่ผ่านมา แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย ศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคใต้ตอนกลาง มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) มัสยิดนูรุลอิฮสาน (บ้านทับยาง) ม.8 ต.คูหา อ.สะบ้าย้อย จ.สงขลา เข้าร่วมโครงการมัสยิดครบวงจร และในวันดังกล่าวได้มีการพัฒนาทำความสะอาด จัดภูมิทัศน์ รอบๆ บริเวณมัสยิด ตามตารางกิจกรรมของโครงการมัสยิดครบวงจร โดยได้รับความร่วมมือจากชาวชุมชนทับยาง ตลอดจนอิหม่ามและกรรมการมัสยิดเป็นอย่างดี

น้องๆ ข่าวมูลนิธิฯ

โครงการสุนัตหมู่

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย ร่วมกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช) สมาคมแพทย์มุสลิม ชมรมแพทย์มุสลิมภูมิภาค คณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัด ชมรมมุสลิมในท้องถิ่น จัดโครงการสุนัตหมู่ขึ้นทั่วประเทศ ในช่วงปิดเทอมใหญ่ ผ่านศูนย์กิจกรรม สสม.ภาคฯ โดยมีผู้ปกครองที่ห่วงใยบุตรหลาน นำบุตรหลานเข้าร่วมกิจกรรมตามกำหนดการที่ได้แจ้งไว้

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา

สำนักงานส่วนกลาง, โรงเรียนผู้นำสุขภาวะมุสลิมไทย, สื่อสร้างสุขมุสลิมไทย
อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทรศัพท์ 02-2186193 โทรสาร 02-2186194

ศูนย์กิจกรรมภาคเหนือ อาคารโรงเรียนจิตรภักดี 80 ถ.หน้าวัดเกตุ ซ.1 ต.วัดเกตุ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-247367

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

ศูนย์กิจกรรมภาคกลาง อาคารมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย 87/2 ถ.รามคำแหง แขวง/เขตสวนหลวง กทม.10240
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

ผักเหลียง

"ผักเหลียง" ผักพื้นบ้านซึ่งเป็นที่กล่าวขานและได้รับความนิยมกันมากในภาคใต้ จัดเป็นผักพื้นบ้านประเภทไม้ยืนต้นขนาดกลางสูงประมาณ 1-2 เมตร มีใบเรียวยาว มีมากในแถบจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ชุมพร ระนอง และแทบทุกจังหวัดในภาคใต้ ถือว่าเป็นผักประจำถิ่นใต้เลยก็ได้

คุณผู้อ่านค่ะ ผักต้นเดียวสามารถเรียกชื่อได้หลากหลายค่ะ เช่น พังงา ภูเก็ต กระบี่ เรียกว่า "ผักเหมียง" สุราษฎร์ฯ เรียกว่า "ผักเขรียง" ส่วนทางชุมพร ระนอง ประจวบฯ เรียกว่า "ผักเหลียง" ดั้งเดิมของผักเหลียงขึ้นอยู่ตามป่าเขา ที่ราบ บางครั้งก็เห็นขึ้น เคียงข้างกับต้นสะตอและต้นยาง ลักษณะของ ผักเหลียงที่อร่อย คนใต้เขาแนะนำว่าให้เลือก ใบที่เป็น "เพลาด" คือไม่อ่อนหรือไม่แก่จนเกินไป ใบจะออกรสมันและหวานนิดๆ ว่ากันว่าถ้าจะกินผักเหลียงที่มีรสหวานอร่อย จะต้องเป็นผักเหลียงที่ขึ้นในร่มหรือไม่ก็ต้องหลังฤดูฝนไปแล้ว เพราะเป็นช่วงที่ผักเหลียงเริ่มแตกใบใหม่ หลังจากที่ทราบข้อมูลเกี่ยวกับผักเหลียงกันแล้ว ลองมาดูกันสิว่าเจ้าผักพื้นบ้านชนิดนี้สามารถนำไปปรุงอาหารอะไรได้บ้าง

เมนูแรกที่แนะนำ คือ ไข่เจียวผักเหลียง สามารถนำผักเหลียงที่เป็นยอดอ่อนๆ มาใส่ในไข่เจียวได้ ผักเหลียงผัดไข่ก็มีรสชาติที่ชวนเจริญอาหารเช่นกัน ส่วนแกงเลียงผักรวมก็ลองใส่ผักเหลียงเป็นส่วนหนึ่งผสมรวมกับผักชนิดอื่นๆ ก็น่าลองชิม และอีกเมนูที่แนะนำคือสามารถนำมาเป็นผักรองห่อหมกได้รสอร่อยไม่แพ้ผักชนิดอื่นเลยทีเดียวค่ะ นอกจากนี้คุณผู้อ่านยังสามารถนำมาประยุกต์กับเมนูอื่นๆ ได้ตามชอบ

รายงานการศึกษาข้อมูลจากภาควิชาอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ระบุว่า ผักเหลียงร้อยกรัมหรือหนึ่งขีดไม่รวมก้านให้เบต้าแคโรทีน สูงถึง 1,089 ไมโครกรัมหน่วยเรตินัล สูงกว่าผักบุ้งจีนสามเท่ามากกว่าผักบุ้งไทย 5-10 เท่า และผักเหลียงมีเบต้าแคโรทีนมากกว่าใบตำลึงเสียด้วยซ้ำ ผักที่ถือว่าเป็นสุดยอดของแหล่งเบต้าแคโรทีนอีกชนิดหนึ่งคือแครอท ก็ไม่ได้มีเบต้าแคโรทีนมากไปกว่าผักเหลียงเลย

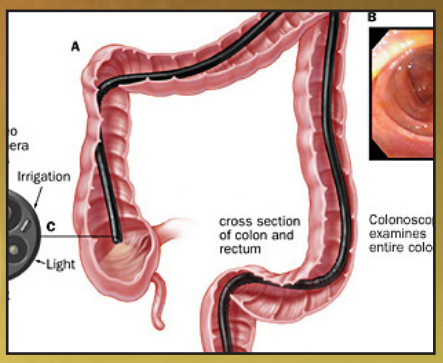
เบต้าแคโรทีน เป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ (โปรวิตามินเอ) มีบทบาทสำคัญในการรักษาสุขภาพและเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ทั้งนี้ โดยปกติร่างกายของมนุษย์เราสามารถเปลี่ยนเบต้าแคโรทีนไปเป็นวิตามินเอได้ตามปริมาณที่ร่างกายต้องการ นอกจากนี้ยังทำหน้าที่เสมือนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระด้วย เบต้าแคโรทีนเป็นสารสีส้ม แต่กลับมองไม่เห็นสีส้มในผักเหลียงก็เพราะมันถูกสีเขียว ของใบผักปกปิดไว้จนหมด กินผักเหลียงจึงให้ทั้งคุณค่าของเบต้าแคโรทีนและสารพฤกษเคมีจากผักใบ และผักเหลียงยังให้คุณค่าของแคลเซียมและฟอสฟอรัสช่วยบำรุงกระดูก ทราบกันแล้วนะค่ะว่าเจ้าผักพื้นบ้านชนิดนี้มีคุณค่าทางอาหารมากมายเลยทีเดียว

รู้จักเจ้าผักพื้นบ้านชนิดนี้กันแล้ว เย็นนี้ไปเดินตลาดก็อย่าลืมหาซื้อมาปรุงอาหารเพื่อเสริมคุณค่าทางอาหารและชวนเจริญอาหารหรือเป็นเมนูชวนชิมให้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัวของคุณผู้อ่านกันนะค่ะ..แต่สำหรับคุณผู้อ่านที่อยู่ภาคอื่น..ถ้าแวะภาคใต้เมื่อใดอย่าลืมมาชิมผักเหลียงกันนะค่ะ..

ข้อมูล
http://www.oknation.net/blog/print.php?id=784083
http://www.oknation.net/blog/print.php?id=210499
http://th.wikipedia.org/wiki

พญ.จินตนา โยธาสมุทร

โรคที่เกิดจากปาราสิต



นาอีมเป็นชายอายุ 48 ปี ทำงานเป็นลูกจ้างกรุงเทพมหานคร เขามีอาการปวดท้อง ท้องอืด ถ่ายอุจจาระเหลว บางครั้งมีลักษณะเป็นมูกปนเลือด และมีอาการปวดเบ่ง ปวดถ่วงคล้ายอุจจาระไม่สุดมานาน 4-5 วัน

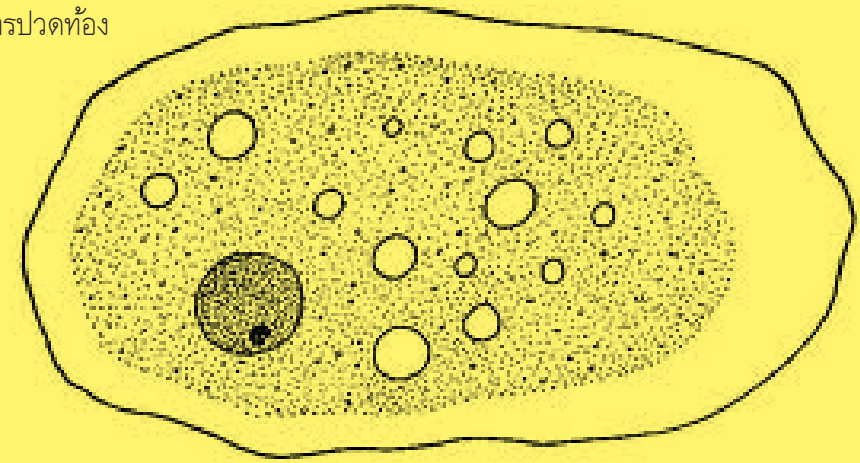
เมื่อไปพบแพทย์ แพทย์ได้ซักประวัติและตรวจร่างกายแล้ว ได้ขอตรวจเลือด ตรวจอุจจาระ ปัสสาวะ ส่องกล้องดูลำไส้ใหญ่ (sigmoid scope) ตัดชิ้นเนื้อจากลำไส้ใหญ่ (biopsy) และเอกซเรย์ลำไส้ใหญ่ หลังจากการตรวจ แพทย์อธิบายว่า

"จากการตัดชิ้นเนื้อโดยขูดออกมาจากแผลที่มีขอบเขตค่อนข้างชัดเจน พื้นแผลสกปรก ที่อยู่กระจายห่างๆ กัน บริเวณลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย นำมาส่องกล้องดู พบตัวแก่ของปาราสิต Entameba histolytica และจากการเอกซเรย์ลำไส้ใหญ่ พบแผลมีลักษณะคล้ายหัวเข็มหมุด และมีก้อนทูม บริเวณลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย ซึ่งสาเหตุมาจากการรับประทานซีสต์ (cyst) ของปาราสิตนี้เข้าไป เมื่อเข้าไปในร่างกายแล้วมันจะกลายเป็นตัวแก่ ซึ่งมักชอบฝังตัวอยู่ในบริเวณลำไส้ใหญ่ส่วนต่างๆ จนเกิดแผลเล็กๆ มีการอักเสบ ทำให้มีอาการปวดท้อง ท้องอืด ถ่ายอุจจาระเหลว อาจถ่ายอุจจาระมีมูกเลือดปน ถ้าปาราสิตไปฝังตัวที่ลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย ซึ่งมักจะพบได้บ่อย จะทำให้มีอาการลำไส้อักเสบเรื้อรัง เช่น ลำไส้มีการบีบเกร็ง อาจมีคล้ายก้อนจนทำให้สงสัยว่าจะเป็นมะเร็ง...

...ถ้าปาราสิตไปอาศัยอยู่บริเวณลำไส้ใหญ่ส่วนปลายสุดใกล้ทวารหนัก มัจะมีอาการปวดท้องถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือดวันละหลายๆ ครั้ง มีอาการปวดเบ่งคล้ายถ่ายอุจจาระไม่สุด และถ้าปาราสิตไปฝังตัวที่บริเวณลำไส้เล็กส่วนปลาย มักจะทำให้มีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำแบบท้องร่วง แต่ไม่มีอุจจาระเป็นมูกเลือด ซึ่งในกรณีของคุณนั้นสันนิษฐานได้ว่าปาราสิตไปฝังตัวอยู่บริเวณลำไส้ใหญ่ส่วยปลายสุดใกล้ทวารหนัก ซึ่งจะต้องให้การรักษาโดยใช้ยาฆ่าปาราสิตเช่น เมโทรนิดาโซล (metronidazole) เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดฝีที่ตับตามมา"

นาอีมมีอาการดีขึ้นตามลำดับ และแพทย์ได้นัดให้เขามาตรวจร่างกายและตรวจอุจจาระซ้ำในสัปดาห์หน้าต่อไป

sigmoid scope



ความเป็นห่วงของคนแก่

ขณะที่นอนไกวเปลหลานพลางก็ทำให้หวนนึกถึงอดีตเมื่อ 50 กว่าปีที่ผ่านมา ตั้งแต่จำความได้ขณะนั้นข้าวสารถังละ 35 บาท ซึ่งปัจจุบันซื้อได้ประมาณ 1 กก. แต่กระนั้นบางครัวเรือนที่มีลูกมากก็ไม่สามารถซื้อได้ คงต้องซื้อปลายข้าวให้ลูก ๆ กิน ทองคำราคา 400 บาท ต่อน้ำหนัก 1 บาท แต่ผู้คนก็ไม่นิยมซื้อเก็บ เวลาไปขอสาว ฝ่ายหญิงมักจะสืบเสาะว่าฝ่ายชายมีนากี่ไร่ เพราะสมัยก่อน การมีที่นามากนั้นดีเพราะเป็นพื้นที่สำหรับทำมาหากินในอนาคต ขณะที่น้ำมันเบนซินลิตรละ 4-5 บาท น้ำมันดีเซล ลิตรละ 2.50 บาท เรียกว่าเติมใส่เครื่องเรือหางยาวซึ่งเป็นเครื่องสูบเดียวครั้งละ 2-3 ลิตร ก็วิ่งไปได้หลายกิโลเช่นเดียวกัน ราคาเนื้อวัวก็ กก. ละ 10 บาท ซื้อ 1 ขีดก็สามารถแกงเผ็ดทานได้ 1 มื้อสบาย ๆ

การเดินทางในสมัยก่อนก็ใช้การเดินเท้าเป็นส่วนใหญ่ เดินไปตามทางเดินใต้ร่มไม้ พลางหายใจเอาออกซิเจนที่ต้นไม้ใหญ่คายออกมา ทำให้ไม่รู้สึกเหนื่อยและสามารถเดินได้ระยะทางไกล ๆ ขณะเดียวกันก็ทักทายเพื่อนฝูง ผู้หลักผู้ใหญ่ที่พบเจอถ้าขี้เกียจเดินก็นั่งเรือหางยาวไปตามลำน้ำเจ้าพระยาสูดอากาศบริสุทธิ์ และสัมผัสลมเย็นชื่นใจและกลิ่นสะอาดของน้ำได้อย่างเต็มปอด โดยเสียค่าโดยสารเพียงคนละ 2 บาท

> ***"ความสัมพันธ์รักใคร่กลมเกลียวกันของผู้คนก็เป็นไปด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่มีเล่ห์เหลี่ยมแฝงเร้น ถึงแม้จะอยู่คนละศาสนากันก็ตาม บางคนรักกันเสมือนญาติ ยามเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเสียชีวิตก็ไปเยี่ยมเยียนเพื่อให้กำลังใจกันด้วยความจริงใจ ยามว่างจากการทำนาก็จะไปมาหาสู่กัน นั่งเล่นหมากรุกด้วยกัน นั่งจิบกาแฟดำ คุยกันได้เป็นครึ่งค่อนวัน ยามขัดสนเงินทองก็สามารถหยิบยืมกันได้ และที่สำคัญจะช่วยเป็นหูเป็นตาดูแลลูกหลานของกันและกันไม่ให้ออกนอกลู่นอกทาง"***

ผู้อาวุโสสมัยก่อนก็เป็นที่นับถือและให้เกียรติจากบรรดาเยาวชน และลูกหลาน ผู้ใหญ่สามารถเรียกมาว่ากล่าวตักเตือนได้ ไม่ว่าจะเป็นลูกหลานใครก็ตาม ซึ่งเยาวชนเหล่านั้นก็จะเชื่อฟัง ไม่โต้เถียง ฉะนั้นผู้ใหญ่สมัยก่อนจะต้องประพฤติตัวเป็นแบบอย่างที่ดี จะพูดอะไรก็ต้องคิดแล้วคิดอีก เพราะถ้าพูดผิด หรือแนะนำตักเตือนผิดก็จะเป็นผลเสียแก่เยาวชนได้

เป็นที่น่าเสียดายที่สิ่งดี ๆ หลายอย่างที่กล่าวมาข้างต้น เยาวชนในยุคปัจจุบันไม่มีโอกาสได้สัมผัส ซึ่งนับเป็นพระกรุณาจากพระผู้เป็นเจ้าที่ทรงให้ผู้เขียนได้เกิดมาในยุคที่ความเสื่อมทรามของสังคมยังมีไม่มาก และได้มีโอกาสประสบกับสิ่งดี ๆ ในอดีต ขณะเดียวกันก็อดสงสารเยาวชนในยุคปัจจุบันไม่ได้ ที่พวกเขาเกิดมาในยุคที่สังคมเสื่อมทรามลงอย่างมาก และไม่รู้ว่าพวกเขาจะประสบกับสิ่งเลวร้ายใด ๆ ที่จะถาโถมมาสู่ชีวิตพวกเขาอีก และถ้าพวกเขาไม่มีภูมิคุ้มกันที่ดี พวกเขาก็มีโอกาสถูกลากจูงลงสู่หายนะได้

ผู้ใหญ่ในปัจจุบัน ต้องช่วยกันสร้างภูมิคุ้มกันแก่บรรดาลูกหลานของเราอย่างน้อยก็อย่าเป็นตัวการดึงพวกเขาลงสู่หุบเหวอีกต่อไป ส่วนบรรดาเยาวชนทั้งหลายก็ต้องตระหนักรู้เท่าทันความเลวร้ายที่ผู้ใหญ่พยายามจะยัดเยียดให้

"โดยพิจารณาการกระทำของผู้ใหญ่ ก่อนตัดสินใจปฏิบัติตาม"

คิดถึงเรื่องในอดีตเพลินลืมไกวเปลหลาน จนหลานตื่นเลย เฮ้อ..เหนื่อย !

นักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จคนหนึ่งเริ่มแก่ตัวลง และต้องการหาคนมาสืบทอดธุรกิจ เขาเรียกนักบริหารหนุ่มๆ ในบริษัทของเขามารวมกัน แล้วกล่าวว่า

"ถึงเวลาที่ผมจะวางมือและเลือก CEO คนใหม่แล้วล่ะ...และผมก็จะตัดสินใจเลือกคนหนึ่งในพวกคุณนี่แหละ" พวกหนุ่มต่างรู้สึกช็อก เขากล่าวต่อไปว่า "วันนี้ผมจะให้เมล็ดพืชแก่พวกคุณคนละเมล็ด เป็นเมล็ดพิเศษ คุณต้องดูแลและรดน้ำ นับจากวันนี้ไปอีก 1 ปี และผมจะตัดสินจากต้นไม้ที่เจริญเติบโตขึ้น ที่พวกคุณนำมาให้ผม คนที่ผมเลือก จะได้เป็น CEO คนต่อไป"

"จิม" เป็นหนึ่งในนักบริหารหนุ่มที่ได้รับการคัดเลือกในวันนั้น เขาได้รับเมล็ดมา 1 เมล็ด และนำกลับบ้านด้วยความตื่นเต้น เขาบอกภรรยา แล้วช่วยกันเตรียมกระถาง ดิน และปุ๋ย เพื่อเตรียมปลูกต้นไม้.. สองสามีภรรยาดูแลรดน้ำอย่างดี

ผ่านไปสามสัปดาห์ พวกนักธุรกิจหนุ่มคนอื่นได้พูดคุยกันเกี่ยวกับเมล็ดพืชที่เขาได้รับและเริ่มเจริญเติบโต แต่จิมก็เฝ้าดูทุกวัน แต่ก็ยังไม่มีต้นอะไรงอกออกมา .. 3 สัปดาห์ผ่านไป... 4 สัปดาห์ ผ่านไป... 5 สัปดาห์ ผ่านไป ก็ยังไม่เห็นอะไรในกระถาง

ส่วนจิมไม่มีอะไรจะพูด เพราะเขาไม่เห็นต้นไม้ของเขางอกงาม เขาเริ่มรู้สึกว่าล้มเหลว ผ่านไป 6 เดือน ก็ยังไม่มีอะไรงอกขึ้นมา เขาเริ่มรู้สึกว่าเขาได้ทำลายเมล็ดนั้นไปซะแล้ว

ทุกๆ คนมีต้นไม้ที่เติบโตขึ้น ยกเว้นจิมที่ไม่มี แต่เขาก็ไม่ได้พูดถึงเรื่องนี้กับเพื่อนร่วมงาน เขาก็ยังคงเฝ้าพยายามดูแลรดน้ำต่อไป

ผ่านไปครบ 1 ปี ทุกคนก็ได้นำต้นไม้ไปให้ CEO ได้ตัดสิน...จิมพูดกับภรรยาว่า "ผมจะไม่เอากระถางเปล่าๆ ใบนี้ไปแน่" ภรรยาของเขาบอกว่าให้พูดความจริงออกไปว่ามันเป็นยังไง

จิมรู้สึกว่าท้องปั่นป่วนไปหมด เป็นวินาทีที่เขารู้สึกอับอายที่สุดในชีวิต แต่เพราะเขาเห็นด้วยกับคำพูดของภรรยา เขาจึงถือกระถางเปล่า เข้าไปในห้องประชุม

เมื่อจิมมาถึง เขายิ่งรู้สึกล้มเหลว ที่เห็นต้นไม้ของคนอื่นสวยงามและแข็งแรงกันหมดทุกคน ขณะที่พวกหนุ่มๆ เห็นกระถางของจิม ส่วนใหญ่ก็จะหัวเราะเยาะ มี 2-3 คนเท่านั้นที่แสดงความเห็นใจ เมื่อท่านประธานมาถึง เขาได้ทักทายทุกๆ คน ส่วนจิมได้แต่แอบหลบอยู่ข้างหลังห้องพร้อมกระถางว่างเปล่า

"โอ ทำไมต้นไม้ของพวกคุณถึงได้สวยงามเหลือเกิน...เอาละ หนึ่งในพวกคุณจะได้เลื่อนเป็นCEO กันวันนี้แหละ" ท่านประธานกล่าวชมเชย พอท่านประธานเห็นกระถางว่างเปล่าของจิม ที่อยู่ข้างหลังห้องก็ถามขึ้นว่า

"กระถางว่างเปล่าอันนั้นของใคร? จิมรู้สึกกระอักกระอ่วนอย่างบอกไม่ถูก เขาคิดว่าท่านประธานคงคิดว่าเขาล้มเหลว และเขาอาจจะถูกไล่ออก

จิมเดินมาหน้าห้อง ท่านประธานก็ถามว่า "เกิดอะไรขึ้นกับต้นไม้ของคุณ" จิมก็เล่าเรื่องทั้งหมดให้ฟัง แล้วท่านประธานก็บอกให้ทุกคนนั่งลง ยกเว้นจิม

ท่านมองมาที่จิมและก็ประกาศว่า "CEO คนต่อไปก็คือ.....จิม"

จิมแทบไม่เชื่อหูตัวเอง เพราะต้นไม้ของเขาก็ไม่มี เขาจะได้เป็น CEO ได้อย่างไร และแล้วท่านประธานก็ตอบข้อสงสัยของเขา

"...ปีที่แล้ว ผมได้ให้เมล็ดพืชกับพวกคุณทุกคน ให้พวกคุณดูแลรดน้ำมันทุกๆ วัน แต่..คุณรู้มั้ย?.. มันเป็นเมล็ดที่ต้มแล้ว ดังนั้น มันจะงอกเป็นต้นไม้ได้อย่างไร... พวกคุณทุกคนยกเว้นจิม นำต้นไม้ที่สวยงามมาให้ผม นี่ก็แสดงว่า...เมื่อพวกคุณพบว่าเมล็ดมันไม่งอก พวกคุณก็เอาเมล็ดอื่นปลูกแทนน่ะสิ? ...จิมเป็นคนเดียวที่กล้ายอมรับความจริง และนำกระถางเปล่าพร้อมกับเมล็ดที่ผมให้มาให้ผม... ดังนั้น ผมจึงแต่งตั้ง จิมให้เป็น CEO คนต่อไป"

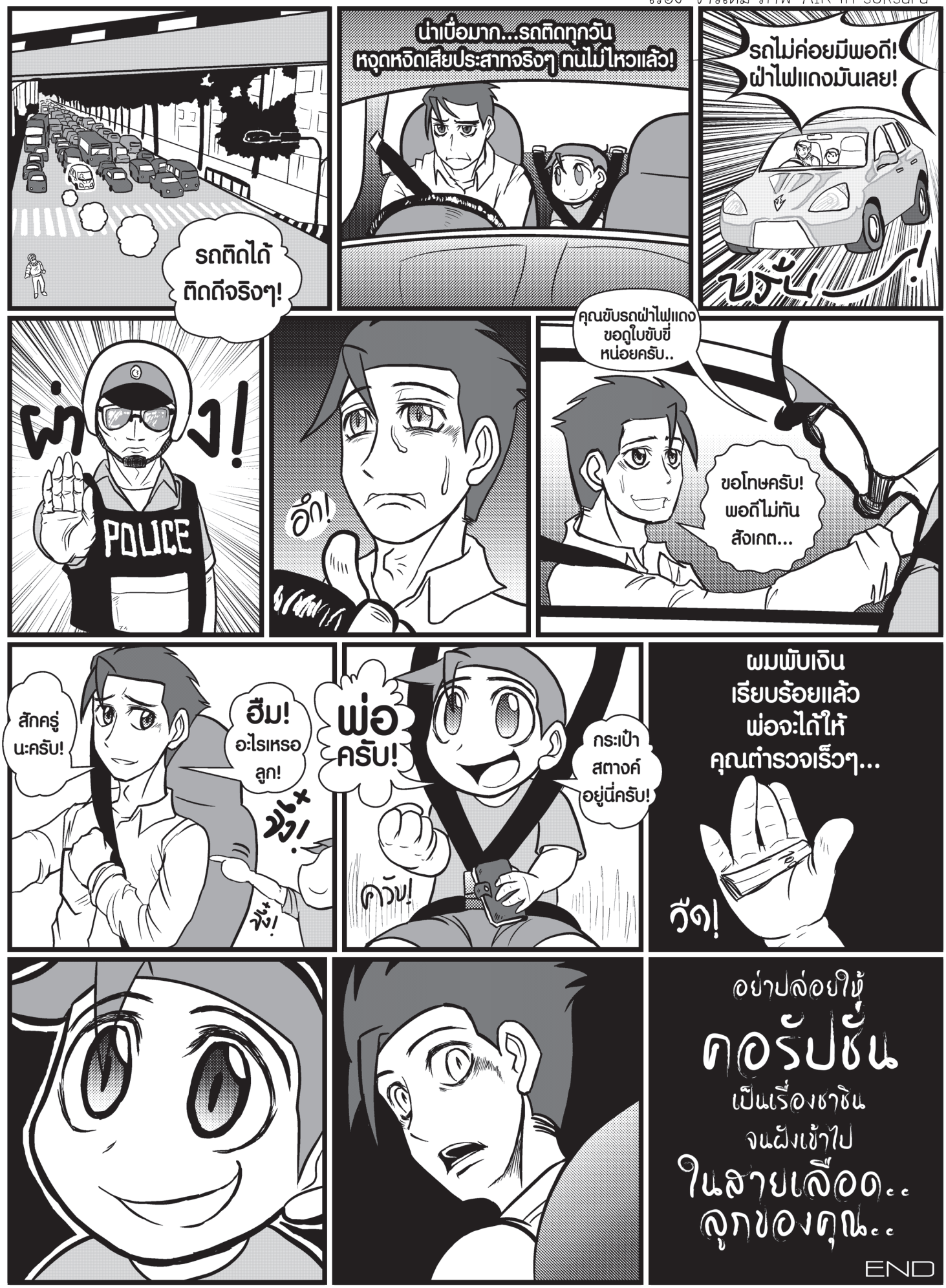
คติธรรม ที่ได้ ...

- *เมื่อคุณปลูกความซื่อสัตย์ คุณก็จะได้รับความไว้วางใจ*
- *เมื่อคุณปลูกความดี คุณก็จะได้รับมิตรภาพ*
- *เมื่อคุณปลูกความอ่อนน้อมถ่อมตน คุณก็จะได้รับความยิ่งใหญ่*
- *เมื่อคุณปลูกความพากเพียร คุณก็จะได้รับความสำเร็จ*
- *เมื่อคุณปลูกความพิจารณา คุณก็จะได้รับความละเอียดลออ*
- *เมื่อคุณปลูกความทำงานหนัก คุณก็จะได้รับความสำเร็จ*
- *เมื่อคุณปลูกการให้อภัย คุณก็จะได้รับการคืนดี*
- *ดังนั้น ... ตรองดูสักนิดว่าคุณจะปลูกอะไร คุณก็สามารถกำหนดสิ่งที่คุณจะได้รับได้*

ที่มา - www.kwamru.com

คอรัปชั่น

เรื่อง-ข้าวใหม่ ภาพ-AIR in suksara



มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)

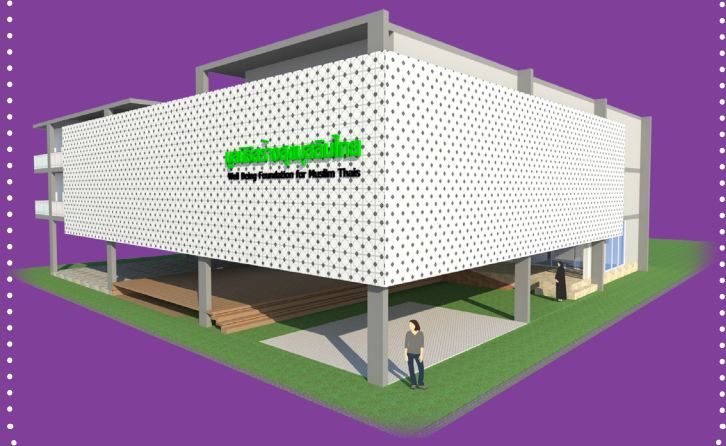
ขอเชิญร่วมบริจาค

สร้างอาคารสำนักงานถาวรของมูลนิธิ

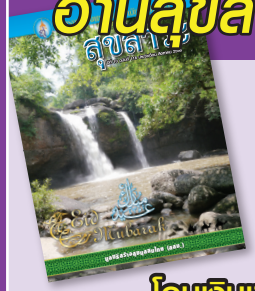
ได้ที่**บัญชี** "ร่วมสร้างบ้าน สสม."

บัญชีเลขที่ 402-741990-9

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



อ่านสุขสาระที่บ้าน



เพียงท่านสนับสนุนค่าจัดส่ง ปีละ 200 บาท

ง่ายๆ

โดย

โอนเงินเข้าบัญชี "วารสารสุขสาระ"

บัญชีเลขที่ 403-514520-1

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พร้อมสำเนาใบโอน มาที่

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)

เลขที่ 1 หมู่ 13 แขวง/เขตมีนบุรี กทม.10510

สมาชิกที่ชำระค่าจัดส่งแล้ว

หากยังไม่ได้รับหนังสือ

กรุณาแจ้งที่อยู่ใหม่พร้อมรายละเอียด

มาที่ โทรศัพท์. 02-218-6193

พื้นที่

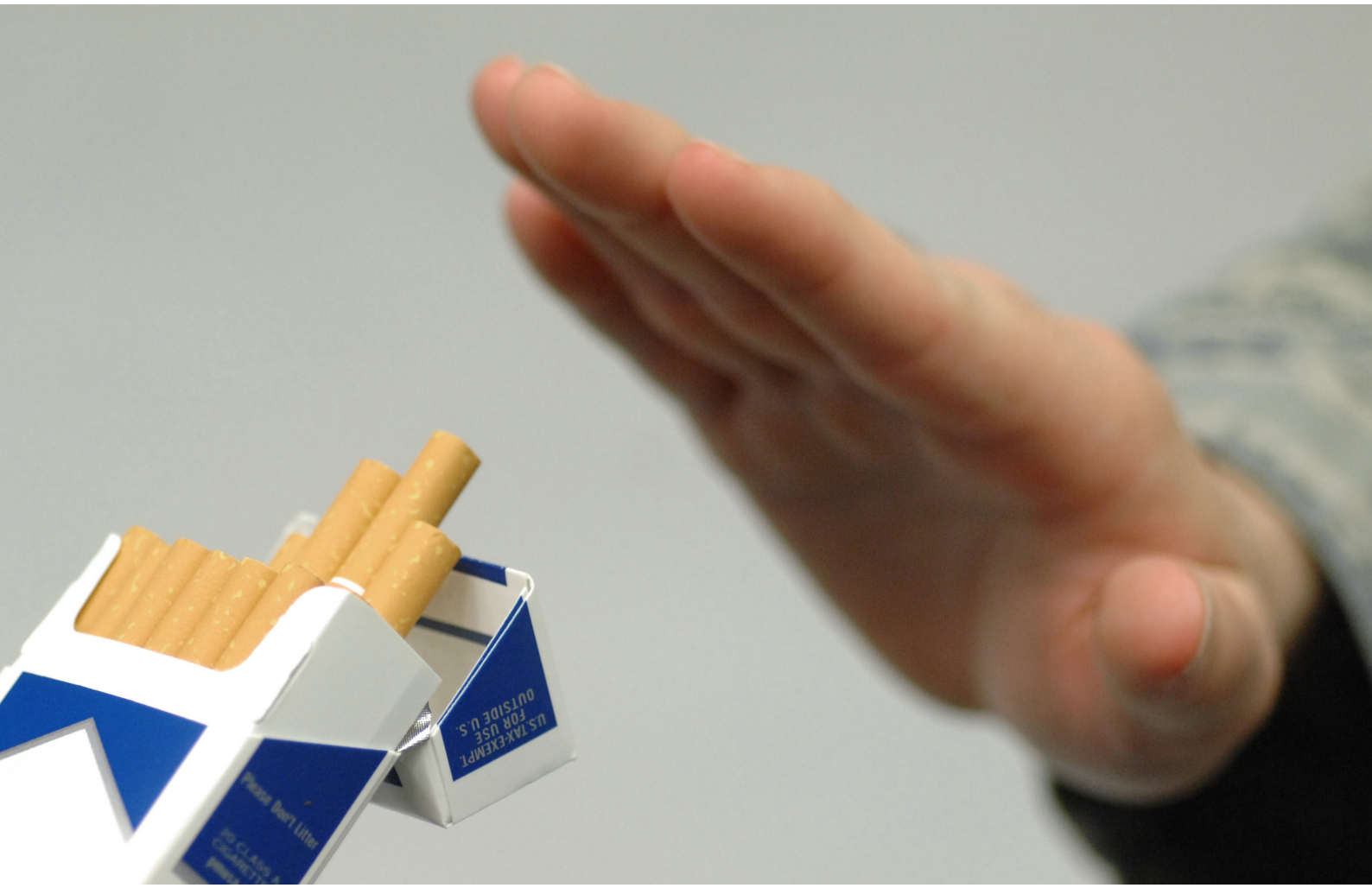
โฆษณา

ติดต่อ 02 2186193-4

สนับสนุน "*สุขสาระ*" โดยการลงโฆษณา

ไม่ใช้ ไม่รับ
ไม่สนับสนุน
โฆษณายาสูบร้าย
ทำลายชีวิต

31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก



ด้วยความปรารถนาดีจาก
แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย