

การแถลงข่าว เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก

บุหรี่ : ภาษียิ่งเพิ่ม คนตายยิ่งลด

RAISE TAXES ON TOBACCO

วันที่ 6 พฤษภาคม 2557

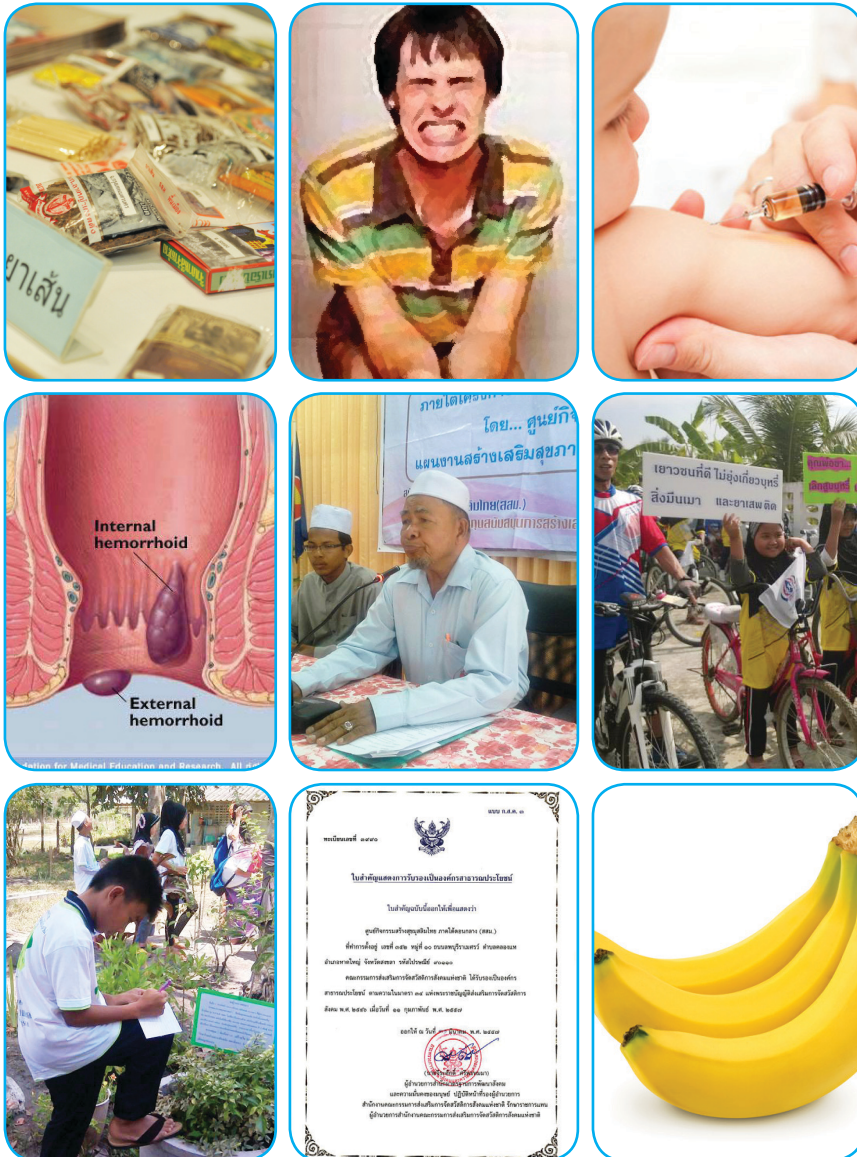
จัดโดย มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสาธารณสุข

หรือ ยาเสพติด



Content



4 ลา คอมรุ
บุหรี : ภาษายังเพิ่ม คนตายยังลด

6 รับคลอง
สมุนไพรช่วยระบายท้อง

7 อาหารกับสุขภาพ
ประโยชน์จากกล้วย 4 วัย

9 พบหมอนจินตนา
เด็กแรกเกิดกับการฉีดวัคซีน บีซีจี

10 ท่องโรค
ริดสีดวงทวาร

11 360 องศา
ปล่อยภูเขาสิริกิติ์ไปโซโซเรีย

12 แผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย
กิจกรรม

16 รายงาน
สสม. พูจากไป

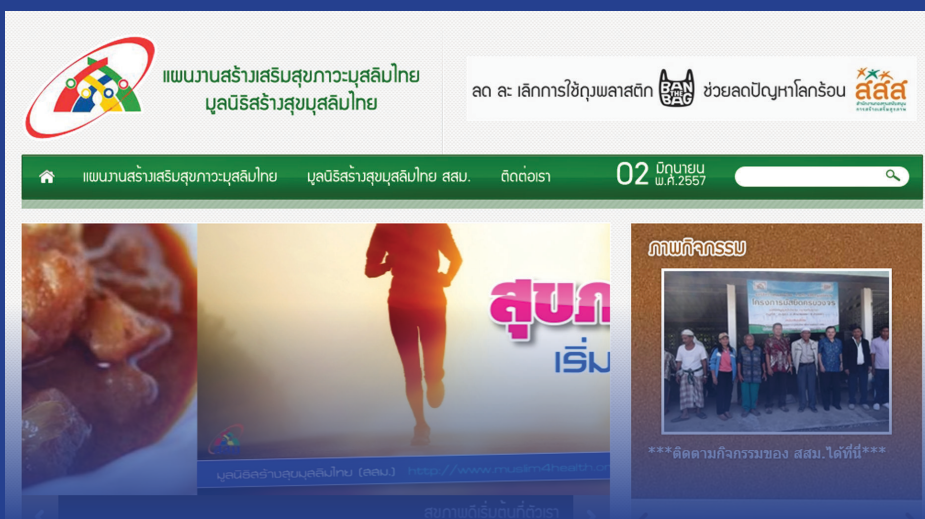
18 สุขภาพใจ
สุขภาพจิตดี

19 พลังชีวิต
หนักขึ้น เร็วขึ้น แล้วคิดว่าถึงเส้นชัย

20 ต่างแดน
ทำบง อังลิษ

Design : Dolroheem

ท่านสามารถติดตามข่าวสารสุขภาพะ กิจกรรม สสม. และอ่านบทความจากสุซสาระได้ที่ <http://muslim4health.or.th>



สุขสาระ
SUKSARA

...หน้าบ้าน...



บุหรี : ภาพยิ่งเพิ่ม คนตายยิ่งลด
(หน้า 4)

ปีที่ 11 ฉบับที่ 126 มิถุนายน 2557

กลางเดือนมิถุนายน 2557 เราจะพบกับการแข่งขันกีฬายิ่งใหญ่เป็นเวลาถึงหนึ่งเดือนเต็ม...บอลโลก 2014 ที่ประเทศบราซิลที่กำลังสร้างผลกระทบโดยทั่วไป จนกลายเป็นประเด็นร่ำร้อนทางการเมือง เกิดการประท้วงกันทั่วประเทศ ถึงขนาด โรมาริโอ อดีตนักบอลทีมชาติที่เคยมีชื่อเสียงจากทัวร์นาเมนต์บอลโลก แต่หันไปเอาดีทางเป็นนักการเมืองยังกลายเป็นหัวหอกในการประท้วงการเป็นเจ้าภาพบอลโลกของบราซิล ที่สูญงบประมาณไปกับการจัดการแข่งขันฟุตบอลโลกมากกว่าการดูแลสุขภาพสังคม ผู้ประท้วงมีการปิดกั้นถนนสายใหญ่ในเมืองต่างๆ ที่เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ชูป้ายประท้วง ขว้างปาสิ่งของ และเผายางรถยนต์ ก่อนจะถูกเจ้าหน้าที่ตำรวจสลายการชุมนุมโดยใช้แก๊สน้ำตา สื่อท้องถิ่นรายงานว่า ผู้ประท้วง 234 คน ได้ถูกจับกุมในอีก 24 ชั่วโมงต่อมา

ยังมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

ที่ถูกละเมิด จากการศึกษาคาดการณ์ว่าการก่อสร้างสนามฟุตบอลในเมืองต่างๆ รวมถึงสิ่งก่อสร้างอื่นๆ จะทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จำนวน 11 ล้านตัน ถูกปล่อยขึ้นสู่ชั้นบรรยากาศ และจะเพิ่มขึ้นอีก 3 ล้านตัน ในช่วงของการแข่งขันฟุตบอลโลก ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 0.8 ของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ทั้งปีที่เกิดขึ้นในบราซิลที่มีผลต่อสถานะเรือนกระจก

ส่วนการแข่งขันฟุตบอลโลกเมื่อปี 2010 ที่ประเทศแอฟริกาใต้ จากการศึกษาวิจัยของรัฐบาลนอร์เวย์ และเจ้าภาพแอฟริกาใต้ ปรากฏว่ามีการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการแข่งขันอยู่ที่ประมาณ 2.75 ล้านตัน

ในบ้านเราไม่ใช่เรื่องสิ่งแวดล้อม แต่ก็มีรายงานในปี 2549 ระบุว่าบอลโลกในครั้งนั้นเกิดนักพนันบอลมือใหม่กว่า 6 แสนคน และอีก 7.5 แสนคนที่เคยเลิกเล่นการพนันบอลแล้วจะกลับมาเล่นพนันบอลอีกครั้ง โดยมีวงเงินการแทงพนันฟุตบอลอยู่ที่



FIFA WORLD CUP
Brazil

ประมาณ 14,034.5 ล้านบาท

บอลโลกปี 2010 ที่เยอรมัน ข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับเครือข่ายรณรงค์หยุดพนัน ระบุว่า เด็กวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษาติดตามชมบอลโลกมากและเข้าสู่วงการพนันบอลโลกถึง 25 เปอร์เซ็นต์ และเชื่อว่ามีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้น

สำหรับมุสลิมเรา บอลโลก 2014 จะเข้ามาอยู่ในช่วงเดือนรอมฎอนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ข้อสำคัญถ้าอยาก

จะดูก็อย่าให้บอลโลกมาทำลาย การรู้จักอดกลั้น การระงับอารมณ์ เนื่องเพราะการอดนอนทอดดูบอลโลก และหลงใหลกับเกมจนลืมหน้าที่ในเดือนรอมฎอนไป



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

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

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 คีนายาว กรุงเทพฯ 10230 โทร. 02 918 0096 โทรสาร 02 918 0095 อีเมลล์ offset321@gmail.com



“บุหรี : ภาษียิ่งเพิ่ม คนตายยิ่งลด”

เมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม 2557 มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ จัดการแถลงข่าว เรื่อง “บุหรี: ภาษียิ่งเพิ่ม คนตายยิ่งลด” เพื่อชูประเด็นและให้เกิดกระแสของการรณรงค์อย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก 31 พฤษภาคม 2557 ที่จะถึงนี้

ดร.โยนาส เทจเกิน ผู้แทนองค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย (Dr.Yonas-Tegegn, The WHO Representative to Thailand) กล่าวว่า สืบเนื่องจากองค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้ 31 พฤษภาคมของทุกปีเป็นวันงดสูบบุหรี่โลก โดยในปี พ.ศ. 2557 นี้ ได้กำหนดประเด็นการรณรงค์ไว้ว่า Raise taxes on tobacco ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้ใช้ภาษาไทยว่า “บุหรี : ภาษียิ่งเพิ่ม คนตายยิ่งลด” โดยการรณรงค์ในปีนี้อันองค์การอนามัยโลกจะเน้นเชิญชวนให้นานาประเทศทั่วโลกเรียกร้องให้รัฐบาลของ

ตนเองขึ้นภาษียาสูบให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น ซึ่งการบริโภคยาสูบเป็นสาเหตุการตายอันดับต้น ๆ ที่สามารถป้องกันได้ การบริโภคยาสูบของประชากรโลกทำให้ผู้คนล้มตายประมาณ 6 ล้านคนในแต่ละปี และมากกว่า 600,000 คนตายเพราะการได้รับควันบุหรีมือสอง หากเราละเลยในเรื่องนี้ ในอนาคตไม่ถึง 20 ปีข้างหน้า ค.ศ. 2030 คาดการณ์ว่าจะมีคนตายจากการสูบบุหรี่ถึง 8 ล้านคนต่อปี ในจำนวนนี้ร้อยละ 80 จะเป็นประชากรที่อยู่ในประเทศที่มีรายได้ต่ำถึงรายได้ปานกลาง

นพ.นพพร ชื่นกลิ่น รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทยปีละ 50,710 คน และเป็นสาเหตุของภาระโรคอันดับที่สองของคนไทย โดยทำให้คนเสียเวลาแห่งชีวิตจากการตายก่อนเวลา 628,061 ปี และสูญเสียสุขภาพจากการเจ็บป่วยหนัก 127,184 ปี ในแต่ละปี ทำให้เกิดการสูญเสีย

ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพผู้ป่วย 52,200 ล้านบาท ซึ่งคิดเป็น 0.5% ของ GDP

ด้าน รศ.ดร.อิศรา ศานติศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้นำเสนอผลการวิจัยที่ศึกษาถึงทิศทางระบบภาษีและราคายาสูบในภูมิภาคอาเซียนและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ บทเรียนสำหรับประเทศไทย รศ.ดร.อิศรา กล่าวว่า การที่ประเทศไทยกำหนดราคาขายปลีกบุหรีชิกาเรตสูงสุด ทำให้บริษัทบุหรีใช้วิธีแจ้งราคาเท็จที่ต่ำกว่าความจริงในการประเมินภาษี หรือนำเข้าบุหรีที่มีต้นทุนต่ำเข้ามาจำหน่าย จากการศึกษาระบบภาษียาสูบของประเทศในภูมิภาคอาเซียน ประเทศอินโดนีเซียใช้วิธีกำหนดราคาขายต่ำสุด ทำให้บริษัทบุหรีมีแนวโน้มที่จะขายบุหรีในราคาที่สูงขึ้นเพื่อเพิ่มกำไร ซึ่งก็จะทำให้รัฐบาลมีรายได้จากภาษีมูลค่าเพิ่มมาก

รศ.ดร.อิศรา กล่าวเพิ่มเติมว่า ในส่วนที่ขณะนี้ประเทศไทยใช้นโยบายสองเลือก

หนึ่ง คือการคำนวณภาษีตามราคาต้นทุนที่บริษัทบุหรี่แจ้ง หรือคำนวณภาษีตามสภาพ คือตามน้ำหนักมวลบุหรี่ หากวิธีคำนวณไหนมีมูลค่าภาษีมากกว่า ก็ให้เก็บตามวิธีนั้น ควรจะต้องมีระบบในการปรับอัตราภาษีตามสภาพเป็นระยะๆ ทุกๆ 2-3 ปี และมีการตรวจสอบความถูกต้องของราคาต้นทุนที่บริษัทบุหรี่แจ้งเพื่อประเมินภาษีอยู่เสมอ

ขณะที่ ดร.ศิริวรรณ พิชัยรังษุณห์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ มหาวิทยาลัยมหิดล ชี้

ว่า การบริโภคยาเส้นในประเทศไทยยังคงเป็นปัญหา เพราะทำให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจจากโรคที่เกิดจากการบริโภคยาสูบ เกือบครึ่งหนึ่งของความสูญเสียทั้งหมด 6 หมื่นล้านบาท ในขณะที่มาตรการการเก็บภาษียาเส้นที่บริโภคเป็นบุหรี่ี่มวนเองไม่เคยถูกนำมาใช้ จนกระทั่งปี พ.ศ. 2555 ซึ่งมีการปรับขึ้นจากอัตรา 1 บาทต่อกิโลกรัมเป็น 10 บาทต่อกิโลกรัม พบว่าให้ผลดีในการลดจำนวนผู้บริโภคบุหรี่ี่มวนเองในประเทศไทยกว่า 1 ล้านคน คือจากผู้บริโภคบุหรี่ี่มวนเอง

5.3 ล้านคนในปี พ.ศ. 2554 ลดเป็น 3.6 ล้านคนในปี พ.ศ. 2556 แต่บางคนหันไปบริโภคบุหรี่ี่ซองราคาถูกแทน ทั้งนี้ผลที่เกิดขึ้นมาจากมาตรการอื่นๆ ที่ สสส. กระทรวงสาธารณสุข และ มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ดำเนินการระหว่างปี 2554-2556 ร่วมด้วย อาทิ เช่น การโฆษณาทางโทรทัศน์เรื่องยาเส้นตายเท่ากับบุหรี่ี่ซอง และมาตรการชุมชนปลอดบุหรี่ี่ เป็นต้น

ดังนั้นการดำเนินมาตรการภาษีเพื่อสุขภาพ ควรปรับปรุงภาษีกับผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกประเภท รวมถึงยาเส้น โดยปรับขึ้นทั้งอัตราตามสภาพและอัตราตามปริมาณ เพื่อลดการเปลี่ยนประเภทไปบริโภคผลิตภัณฑ์ที่ราคาถูกกว่า นอกจากนี้รัฐบาลควรนำยาสูบพันธุ์พื้นเมืองเข้าสู่ระบบภาษีอย่างเร่งด่วน โดยให้ผู้ประกอบการยาเส้นเป็นผู้เสียภาษีไม่ให้เป็นภาระกับเกษตรกร

ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ กล่าวทิ้งท้ายว่า ความพยายามของบริษัทบุหรี่ในการยับยั้งการขึ้นภาษียาสูบนั้นวันยังเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น ขณะนี้ บริษัท ฟิลิปโมร์ริส กำลังแคมเปญเพื่อไม่ให้รัฐบาลขึ้นภาษีบุหรี่ี่ โดยสนับสนุนให้มีการทำวิจัยถึงปริมาณบุหรี่ี่ที่ภาษีในเอเชียแปซิฟิกรวมทั้งประเทศไทยว่ามีอัตราบุหรี่ี่ที่ภาษีสูงโดยโทษว่ามีการเก็บภาษีสูงเกินไป รวมทั้งแสดงรายละเอียดโครงสร้างภาษีบุหรี่ี่ไทยผ่านเฟสบุ๊ค “ชมรมผู้สูบบุหรี่ไทย หรือ ชมรมคนสูบบุหรี่” (Thai Smokers Community, www.facebook.com/thaismokers) เชิญชวนให้ผู้สูบบุหรี่ไทยแสดงความคิดเห็นคัดค้านการขึ้นภาษี จึงอยากให้กระทรวงการคลังรู้ทันกลยุทธ์ของบริษัท ฟิลิปโมร์ริส และควรขึ้นภาษีบุหรี่ี่ เนื่องจากการขึ้นภาษีครั้งสุดท้ายผ่านไป 2 ปีและผลการขึ้นภาษีได้จบไปแล้ว





สมุนไพรช่วยระบายท้อง

เบ่งมากเกินไป อันดัดต่อมาก็คือ ความเครียด ในชีวิตประจำวัน การนั่งรถนาน การเดินทางไกล นอกนั้นก็มีการใช้ยาบางประเภท รวมทั้งโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน

บีบตัวของลำไส้ใหญ่ ช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น เหมาะสำหรับผู้สูงอายุซึ่งมักจะนอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ได้ และมีอาการท้องผูก ให้นำใบอ่อนหรือดอกตูมมาประกอบอาหารรับประทาน หรือจะนำไปต้มน้ำดื่ม 4-5 แก้ว มาดื่มกับน้ำพอท่วม แล้วดื่มก่อนนอนก็ได้ แต่ก็มีข้อควรระวังไม่ให้ใช้บ่อย เพราะอาจส่งผลข้างเคียงได้เช่นกัน

ท้องผูกทำอย่างไรดี? อึดอัดจังเลย ใครมีอาหารแก้ท้องผูก มีสมุนไพรช่วยระบาย ท้อง บอกกันบ้าง ท้องผูกบ่อยๆ เดี่ยวจะพาเป็นริดสีดวงทวารไป... ใครกำลังทุกข์ทรมานกับโรคฮิตที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันแบบนี้ มาดูวิธีแก้ท้องผูกกันเลย

ผู้รู้บอกว่า คนที่ท้องผูกนั้นจะถ่ายอุจจาระน้อยผิดปกติ คือประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์เท่านั้น และอุจจาระนั้นจะเป็นก้อนแข็งขึ้น หรือเป็นก้อนที่เล็กลง โดยทั่วไปแล้วเราจะพบผู้หญิงมีอาการท้องผูกมากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะผู้หญิงวัยกลางคนขึ้นไป และอีกกลุ่มหนึ่งที่พบบ่อยก็คือกลุ่มคนอายุ 60-65 ปีขึ้นไป อาการท้องผูกมักส่งผลกระทบต่อจิตใจ ก่อให้เกิดการวิตกกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง จิตใจไม่แจ่มใส

ท้องผูกเกิดจากอะไร อันดับแรกก็คือ เกิดจากการ "กิน" ที่หลายคนไม่ชอบทานผักผลไม้ ชอบทานแต่เนื้อสัตว์ ไขมัน หรือ

มะเร็ง เป็นต้น

มีพืชสมุนไพรที่มีฤทธิ์ช่วยย่อยอาหารมาแนะนำ ได้แก่ มะละกอ สับปะรด พักทอง ข้าวเจ้า และมะขามแขก เป็นต้น ส่วนพืชที่มีฤทธิ์เป็นยาระบายได้แก่ ชุมเห็ดเทศ มะขามแขก ว่านหางจระเข้ แมงลัก ชีเหล็ก และมะเกลือ เป็นต้น

สำหรับผู้สูงอายุที่มีอาการท้องผูกประจำ ขอแนะนำ มะขามแขก เพราะมะขามแขกมีฤทธิ์เป็นยาระบายเช่นกัน โดยใช้ใบแห้ง 1-2 หยิบมือ หรือ ใช้ฝัก 4-5 ฝัก หักเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มกับน้ำ 1 ถ้วย นาน 15 นาที ดื่มก่อนนอน ข้อควรระวัง ไม่ควรรับประทานมะขามแขกติดต่อกันนานเกินไป เพราะจะทำให้ขาดธาตุโปแตสเซียม และทำลายระบบประสาทที่ควบคุมการบีบตัวของลำไส้ ควรใช้รักษาอาการท้องผูกเป็นครั้งคราวเท่านั้น

ยังมีชีเหล็กที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเช่นกัน ชีเหล็กเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์กระตุ้นการ

มะขามเปียก นำมาชงกับน้ำสุกประมาณ 3 แก้ว จะได้น้ำมะขามข้น ๆ เดิมเกลือลงไปพอได้รสชาติ แล้วดื่มให้หมดก่อนนอนสัก 1-2 ชั่วโมง จะช่วยทำให้ถ่ายง่าย หรือหากไม่ได้ท้องผูกมาก ๆ ก็นำมะขามเปียกแกะเมล็ดแล้วมาจิ้มเกลือกินสัก 5-10 ฝัก แล้วดื่มน้ำตามมากๆ ก็ช่วยได้

เม็ดแมงลัก ตักออกมาสัก 2 ช้อนชา แช่น้ำเปล่า 1 แก้ว (250 ซีซี) ให้พองตัวเต็มที่ แล้วค่อยดื่มช่วงก่อนนอน จะช่วยให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น เพราะแมงลักมีเมือกหล่อลื่น ช่วยให้อุจจาระอ่อนตัว แต่อย่างไรก็ตาม ต้องรอให้เม็ดแมงลักพองตัวเต็มที่เท่านั้นจึงทานได้ หากเม็ดแมงลักยังพองตัวไม่เต็มที่แล้วเราทานเข้าไป เม็ดแมงลักจะไปดูดน้ำจากกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้มีอาการแข็งและอุดตันเกิดอาการท้องผูกมากขึ้น

กล้วยน้ำว้าสุก เป็นผลไม้ที่มีสาร



เพคตินสูง ช่วยเพิ่มกากอาหาร และยังมีเมือก
ลื่นทำให้ขับถ่ายได้สะดวกขึ้น ควรทานทุกวัน
ๆ ละ 2-4 ผล

มะเฟือง ผลไม้รสเปรี้ยวชนิดนี้
สามารถบรรเทาอาการท้องผูกได้เช่นกัน
เพราะมีฤทธิ์เป็นยาระบาย และยังช่วยลดกรด
ในกระเพาะอาหารด้วย โดยให้ทานมะเฟือง
2-3 ลูก ขณะท้องว่าง

ชุมเห็ดเทศ เป็นสมุนไพรไทยที่มี
ฤทธิ์เป็นยาระบายชั้นเลิศอีกหนึ่งตัว โดยให้
ใช้ดอกสดมาต้มจิ้มกินกับน้ำพริก หรือนำใบ
สดไปหั่นตากแห้ง แล้วนำไปต้มดื่มเป็นน้ำชา
ก็ได้

ยังมีกะหล่ำปลี มีใยอาหารหรือ
ไฟเบอร์สูง จะช่วยกระตุ้นระบบการย่อย
อาหาร กระตุ้นลำไส้ใหญ่ ช่วยในเรื่องระบบ
ขับถ่ายได้เป็นอย่างดี

อย่างไรก็ตามที่ดีที่สุดของการดูแล
สุขภาพก็คือ การหันมากินอาหารที่มีเส้นใย
เพิ่มขึ้น กินผักผลไม้ให้มากขึ้น ดื่มน้ำให้พอ
เพียง ที่สำคัญ ออกกำลังกายเป็นประจำ

ที่มา



http://herbsum3.blogspot.com/p/blog-page_18.html

<http://health.kapook.com/view8053.html>

<http://xn--o3cepkej9b3gpeg.net>

<http://www.medplant.mahidol.ac.th/user/reply.asp?id=6002>



ประโยชน์จาก กล้วย

4 วิธี



เรื่องกล้วยๆ เป็นเรื่องที่เราไม่ค่อย
คิด เมื่อกล้วยน้ำว้าเป็นผลไม้ที่ใกล้ชิดคนไทย
ที่สุด เพราะกล้วยน้ำว้าเป็นเหมือนอาหารเสริม
ที่ไม่ต้องซื้อหาของเด็กไทยมาตลอด เด็กไทย
สมัยก่อนโตมากับกล้วยน้ำว้ากันทั้งนั้น วันนั้น
เรามีข้อมูลดีๆ เกี่ยวกับกล้วยมาเล่าสู่กันฟัง

กล้วยดิบ - มีสารฝาดสมานชื่อ
แทนนิน ซึ่งช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของ
แบคทีเรีย ช่วยป้องกันผนังกระเพาะลำไส้ไม่
ให้เชื้อโรคและของรสเผ็ดจัด เช่น พริก เข้าไป
ทำลายผนังกระเพาะลำไส้ ช่วยแก้ท้องเสีย

กล้วยดิบกินเป็นยาได้ด้วยการนำ
กล้วยดิบมาผานเป็นแว่นบางๆ แล้วอบให้แห้ง
ที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส ห้ามใช้ความร้อน
สูงกว่านี้เด็ดขาด เพราะสารในกล้วยมี
ฤทธิ์รักษาโรคกระเพาะนั้นจะสูญเสีย เสรีจ
แล้วให้นำมาบดเป็นผง กินครั้งละ 1 ช้อนชา
วันละ 3 ครั้งก่อนอาหาร จะผสมกับน้ำผึ้งหรือ
น้ำก็ได้

กล้วยดิบๆ มีฤทธิ์ทั้งป้องกันและ
รักษาโรคกระเพาะ ส่วนยาแผนปัจจุบันทุก
ขนานที่ช่วยลดกรดในกระเพาะอาหารนั้นมีฤทธิ์
เพียงป้องกันแต่ไม่ช่วยรักษา กล้วยจึงเป็นยา
รักษาโรคกระเพาะที่มีราคาถูกที่สุด และหา
ง่ายที่สุด

กล้วยห่าม หรือกล้วยที่เพิ่งเริ่ม
สุก เปลือกยังสีเขียวอยู่ประปราย เป็นทั้งยา
และอาหารที่ดีมากสำหรับคนท้องเสีย เพราะ
นอกจากจะช่วยแก้ท้องเสียแล้วยังช่วยหล่อ
ลื่นลำไส้ ช่วยเพิ่มกากเวลาถ่าย กล้วยทั้งดิบทั้ง
สุกยังมีธาตุโพแทสเซียมสูงมาก ตามธรรมชาติ
คนไข้มักสูญเสียธาตุโพแทสเซียมในเวลา
ท้องร่วง การกินกล้วยห่ามจึงเป็นการชดเชย
ธาตุโพแทสเซียมที่สูญเสียไป เพราะถ้าร่างกาย
สูญเสียธาตุโพแทสเซียมไปมากๆ ขณะท้อง
ร่วง จะทำให้การเต้นของหัวใจผิดปกติในคน
ชราอาจทำให้หัวใจวายตายได้ ยิ่งไปกว่านั้น
กล้วยที่เริ่มสุกจะมีสารเซโรโทนินอยู่มาก ช่วย
ออกฤทธิ์ กระตุ้นให้ผนังกระเพาะอาหารสร้าง
เยื่อเมือกมากขึ้น ช่วยเคลือบแผลในกระเพาะ
อาหาร แต่ไม่ช่วยลดการหลั่งกรดในกระเพาะ
อาหาร

กล้วยสุก - มีสรรพคุณ ตรงกันข้าม
กับกล้วยดิบ คือกล้วยสุกกลับเป็นยาระบาย
แก้ท้องผูก เพราะมีสารเพคตินอยู่มาก ช่วย
เพิ่มกากในลำไส้ กล้วยที่สุกอมมากๆ จะมี
ฤทธิ์ระบายสูง เพราะมีสารเพคติน มาก
ขึ้นนั่นเอง ฤทธิ์ระบายของกล้วยน้ำว้าสุกไม่
รุนแรงมากต้องกินเป็นประจำวันละ 5-6 ลูก
จึงจะเห็นผล อุจจาระที่ออกมาเป็นสีเหลือง

ไม่มีกลิ่นเหม็น การกินกล้วยสุกก็ต้องเคี้ยวให้ละเอียด นานๆ เพราะกล้วยเป็นผลไม้ที่มีแป้งอยู่ถึง 20 -25 % ของเนื้อกล้วย จึงสามารถนำมาเป็นอาหารเสริมให้เด็กเล็กได้ ตามปกติกระเพาะมีเอนไซม์ย่อยแป้งน้อย การเคี้ยวกล้วยให้แหลกละเอียดจะช่วยแป้งได้มาก ก่อนกินลงกระเพาะ หากกินกล้วยโดยเคี้ยวหยาบๆ จะทำให้ท้องอืด จุกแน่น โดยเฉพาะในเด็กเล็ก ควรเริ่มให้กินกล้วยสุกเมื่อเด็กเริ่มกินข้าวบดได้ อายุราว 3 เดือน โดยชูดเนื้อกล้วยสุก (ไม่เอาไส้กล้วยเพราะจะทำให้เด็กท้องผูก) ให้กินคราวละน้อยๆ ไม่ควรเกินครึ่งช้อนชา วันละครั้ง เพราะเด็กยังมีน้ำย่อยแป้งไม่พออาจเกิดอาการท้องอืดได้ เด็กอายุครบขวบกินกล้วยครั้งละ 1 ลูก วันละครั้งก็พอ

กล้วยสุกงอม-กล้วยที่สุกเต็มที่ที่จะสร้างสารที่เรียกว่า TNF (Tumor Necrosis Factor) ซึ่งมีความสามารถที่จะไปต่อสู้กับเซลล์ที่ผิดปกติ ยิ่งกล้วยสุกมากเท่าไร ก็จะเกิดจุดสีดำที่เปลือกมากขึ้น ยิ่งมีจุดดำนั้นมากขึ้นเท่าไร ก็จะทำให้เกิดภูมิต้านทานมากขึ้น ในการทดลองกับสัตว์โดยศาสตราจารย์ญี่ปุ่นผู้หนึ่งแห่งมหาวิทยาลัยโตเกียว ในการเปรียบเทียบประโยชน์ที่ได้จากผลไม้ต่างๆ โดยใช้กล้วย องุ่น แอปเปิล แตงโม สับปะรด

ลูกแพร์ ลูกพลับ ปรากฏว่ากล้วยให้ผลดีที่สุด มันช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้น เพิ่มภูมิต้านทานของร่างกาย และสร้างสารต้านมะเร็ง TNF

คำแนะนำคือให้กินกล้วยวันละ 1-2 ใบเพื่อเพิ่มภูมิต้านทานต่อโรคต่างๆ เช่น หวัด ไข้หวัดใหญ่ และอื่นๆ กล้วยที่มีผิวเหลืองและมีจุดดำๆ หลายๆ แห่งจะมีคุณสมบัติในการเพิ่มเม็ดเลือดขาวได้มากกว่ากล้วยที่มีผิวเขียวถึง 8 เท่า

นอกจากนี้ เด็กที่มีผิวแห้งเป็นตุ่มคันจากยุงกัด มดกัด หรือเป็นผื่นคันเนื่องจากลมพิษ สามารถใช้เปลือกกล้วยน้ำว้าสุกด้านใน ทาถูบริเวณนั้นสักครั้งนาที่ รับรองว่าอาการคันจะหายเป็นปลิดทิ้ง

ยังพบว่า คือ รากกล้วย-แก้ขัดเบา ต้น-ห้ามเลือด แก้กโรค ไบ-รักษาแผลสุนัขกัด ห้ามเลือด ยางจากไบ-ห้ามเลือด สมานแผล

เรื่องกล้วยๆ แต่ไม่กล้วยเป็นภูมิปัญญาที่น่าภูมิใจ กล้วยน้ำว้าเป็นยาสามัญประจำครัวเรือน เป็นผลไม้ อาหาร และสารพัดชนม ไบตองกล้วยยังใช้ทำกระทงใส่

ข้าว ของดาว ของหวานแทนด้วยซาม กาบกล้วยใช้ทำเชือก ซึ่งไม่เคยก่อปัญหาภาวะต่อสิ่งแวดล้อม

เราควรจะหันกลับมาสร้างค่านิยมปลูกกล้วยเข้าปาก เพื่อสุขภาพพลานามัยที่ดี ในราคาประหยัด สุดคุ้มเหมือนในยุคนู๋ย่า ตายายของเรา!



ขอขอบคุณข้อมูลจาก :
วารางคณา เตียงพิทักษ์/bhuttan-whatup.blogspot.com/by สารแห่งสุขภาพ
http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_13_1.htm



สุขภาพดี
เริ่มที่ตัวเรา



เด็กแรกเกิด

กับการฉีดวัคซีน บี ซี จี

เด็กหญิงสิรินเป็นเด็กแรกเกิด เธอได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรคบีซีจี (BCG) 0.1 ซีซี บริเวณใต้ผิวหนังที่หัวไหล่ซ้าย ในวันที่สองหลังคลอด หลังจากนั้น 2 สัปดาห์ แม่สังเกตเห็นว่าเธอร้องไห้โยเย ไม่มีไข้ แต่มีตุ่มแดงขนาดเล็กกว่า 10 มิลลิเมตร บริเวณหัวไหล่ซ้ายที่ฉีดวัคซีน ซึ่งต่อมากลายเป็นตุ่มใส และแตกเป็นแผลมีหนอง เธอจึงพาลูกไปพบแพทย์ แพทย์อธิบายว่า “แผลเกิดจากการฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค เป็นการให้ภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อวัณโรค ซึ่งนับเป็นวิธีการป้องกันโรคติดเชื้อที่สำคัญ ในขณะที่มีการระบาดของโรคอย่างได้ผล โดยเฉพาะในประเทศไทยซึ่งเป็นประเทศที่กำลังพัฒนา การสร้างภูมิคุ้มกันวัณโรคจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อป้องกันการระบาดของโรคนี้ ซึ่งจะทำให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างมาก

ดังนั้นการฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรคให้กับเด็กแรกเกิดจึงเป็นโอกาสเดียวที่ยังไม่สายเกินไป ก่อนที่เด็กจะได้รับเชื้อวัณโรค วัคซีนนี้ผลิตมาจากเชื้อวัณโรคที่ยังมีชีวิตอยู่ แต่อ่อนกำลังลง โดยผลิตจากสถานเสาวภา

ทำเป็นน้ำบรรจุในหลอดสีชาเพื่อป้องกันแสงสว่าง เก็บไว้ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 10 องศาเซลเซียส สามารถเก็บได้นาน 4 สัปดาห์ อีกชนิดหนึ่งเป็นชนิดแห้ง ก่อนใช้ให้นำมาละลายในน้ำเกลือ 5 ซีซีหรือ 10 ซีซี แล้วแต่ขนาดของขวด ระวังอย่าให้ถูกแสงแดด เมื่อเปิดใช้ต้องใช้ให้หมดภายใน 24 ชั่วโมง ถ้ายังไม่ได้ผสมน้ำเกลือสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้นานประมาณ 2 ปี

แต่ถ้าเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องจะอยู่ได้นานประมาณ 1 เดือน สำหรับการฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรคนี้ ถ้าเป็นเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 2 เดือนขึ้นไป ก่อนฉีดวัคซีนให้ทดสอบทูเบอร์คูลิน (tuberculin 1: 1000) เสียก่อน แต่ถ้าเป็นเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 2 เดือนไม่ต้องทดสอบ เว้นแต่มารดาของเด็กเป็นวัณโรคจึงจะทดสอบ สำหรับคนที่มีทูเบอร์คูลินเป็นผลบวกอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรคอีก ไม่ต้องกังวลว่าวัคซีนนี้จะทำให้เชื้อวัณโรคที่มีอยู่ในร่างกายอยู่แล้วจะถูกกระตุ้นให้รุนแรงขึ้น จะเห็นว่าในเด็กแรกเกิดหลังจากฉีดวัคซีนไปแล้วนาน 2-3 สัปดาห์ จะมีตุ่มแดงๆ ขนาด

เล็กกว่า 10 มิลลิเมตรและกลายเป็นตุ่มพองแตกเป็นหนอง พองๆ ยุบๆ ตรงบริเวณที่ฉีดอยู่นาน 6 - 8 สัปดาห์ หลังจากนั้นจึงเหลือเพียงแผลเป็นเล็กๆ มีลักษณะนูน หรือเป็นตุ่มเล็กๆ ขนาด 3 - 4 มิลลิเมตร พบว่าวัคซีนนี้ได้ผลในการป้องกันวัณโรคได้ประมาณร้อยละ 80 นาน 20 ปี โดยไม่จำเป็นต้องฉีดวัคซีนซ้ำ (booster)

เนื่องจากเด็กมักได้ภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติอยู่แล้ว แต่ถ้ามารดาเป็นวัณโรคในระยะแพร่เชื้อ จะต้องให้วัคซีนป้องกันวัณโรคแก่เด็กทันทีหลังคลอด และต้องแยกเด็กจากมารดานาน 6 สัปดาห์ โดยให้เด็กกินยารักษาวัณโรคไอเอ็นเอช (INH) ขนาด 10 - 20 มิลลิกรัม/กิโลกรัม นาน 3 เดือนและเอกซเรย์ปอดดูเป็นระยะๆ สำหรับลูกของคุณได้รับการฉีดวัคซีนบีซีจีเรียบร้อยแล้ว และอาจเกิดแผลเป็นขนาดเล็กไม่น่าเกลียดบริเวณหัวไหล่ซ้ายได้ เด็กหญิงสิรินมีอาการดีขึ้นตามลำดับ และแพทย์ได้นำมาให้มาฉีดวัคซีนต่างๆ ตามกำหนดนัดต่อไป



“ริดสีดวงทวาร” จัดเป็นโรคที่เก่าแก่ที่สุดโรคหนึ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะมนุษย์และสัตว์ที่สามารถยืนตัวตรงได้ แต่ไม่พบโรคนี้ในสัตว์สี่เท้าเลย บันทึกครั้งแรกของโรคนี้พบในสมัยกรีกและอียิปต์โบราณประมาณ 1700 ปีก่อนคริสตกาล และมีข้อมูลการรักษาโรคนี้บันทึกติดต่อกันมาเรื่อยๆ เช่น การจี้ด้วยเหล็กเผาไฟ การจี้ด้วยสารเคมี การผูกมัด เป็นต้น

ริดสีดวงทวารคือการที่หลอดเลือดที่ปลายลำไส้ใหญ่ และทวารหนักมีการบวมโป่งพอง และมีหลอดเลือดบางส่วนยื่นออกจากทวารหนัก

ภายในทวารหนัก (ทวารหนักอยู่ต่อจากลำไส้ใหญ่ตอนล่างสุด เป็นลำไส้ใหญ่ส่วนที่ต่อกับทวารหนัก) จะมีแนวเส้นที่เรียกว่า เส้นเดินเทพ หรือเส้นเพ็กทิเนท (Dentate line หรือ Pectinate line) ซึ่งเป็นเส้นแบ่งทวารหนักออกเป็นส่วนล่างและส่วนบน ทั้งนี้เมื่อเกิดริดสีดวงทวารในส่วนที่อยู่ใต้ต่อเส้นเดินเทพ เรียกว่า “โรคริดสีดวงภายนอก” และเมื่อเกิดริดสีดวงทวารเหนือต่อเส้นเดินเทพ เรียกว่า “โรคริดสีดวงภายใน”

อาการของโรคริดสีดวงทวาร จะมีก้อนเนื้อโผล่จากภายในขณะเบ่งถ่ายอุจจาระ และยุบกลับเข้าไปเมื่อหยุดเบ่ง เมื่อเป็นมากต้องดันจึงจะกลับเข้าไป และขั้นสุดท้ายอาจย่อยอยู่ภายนอกตลอดเวลา มีเลือดแดงสดหยดออกมา หรือพุ่งออกมาขณะเบ่งถ่าย หรือหลังถ่ายอุจจาระจำนวนแต่ละครั้งไม่มากนัก ไม่มีอาการปวด หรือแสบขอบทวาร หรือพบเลือดบนกระดาษชำระ เลือดที่ออกจะไม่ปนกับอุจจาระ ไม่มีมูก และมักหยุดได้เอง อาการเหล่านี้จะเป็นๆ หายๆ

เมื่อเป็นมาก หลอดเลือดจะบวมมาก รวมทั้งเนื้อเยื่อเกี่ยวพันรอบหลอดเลือดจะบวมออกมาถึงปากทวารหนัก เห็นเป็นก้อนเนื้อนิ่ม ปลิ้นโผล่ออกมานอกทวารหนัก ซึ่งในภาวะเช่นนี้ จะก่ออาการเจ็บปวดได้

นอกจากอาการดังกล่าวแล้วผู้ป่วย



บางรายอาจจะมีอาการคันรอบทวารหนักอาจมาด้วยอาการมีมูกหลังจากถ่ายอุจจาระ

เมื่อมีลิ่มเลือดเกิดในริดสีดวงที่โป่งพองจะก่ออาการปวด เจ็บ บวม และก่ออาการระคายเคืองบริเวณรอบปากทวารหนัก และอาการคัน แต่มักไม่ค่อยพบมีเลือดออกจากติ่งเนื้อนี้

การรักษาโรคริดสีดวงทวารขึ้นอยู่กับชนิด และระยะของโรค หากเป็นริดสีดวงทวารระยะแรก หวังยังอยู่ภายใน ไม่เจ็บ แต่จะมีเลือดออกได้

ระยะที่ 2 จะมีหัวริดสีดวงยื่นออกมาจากปากทวารเมื่อถ่ายอุจจาระ แต่จะหดกลับเข้าไปเองได้

ริดสีดวงทวารทั้ง 2 ระยะนี้ สามารถรักษาโดยให้ยา กิน หรือยาเหน็บทางทวารหนัก ร่วมกับการปรับพฤติกรรมของผู้ป่วย และอาจพิจารณาการรัดหัวริดสีดวงทวารด้วยยาง หรือฉีดยาเข้าไปในตำแหน่งริดสีดวงทวารที่เลือดออก

ระยะที่ 3 และ 4 ริดสีดวงทวารใหญ่มากเกินกว่าจะกลับเข้าไปเอง ต้องรักษาด้วยการผ่าตัดเท่านั้น

การผ่าตัดจะขึ้นกับจำนวนและชนิดของริดสีดวงทวาร รวมทั้งความชำนาญของัลยแพทย์ เช่น ริดสีดวง 1-2 ตำแหน่ง อาจ

ใช้อุปกรณ์พิเศษช่วยในการตัดริดสีดวงทวารโดยไม่ต้องใช้ไหมเย็บแผล แต่ถ้าริดสีดวงทวาร 3 ตำแหน่งขึ้นไป อาจใช้เครื่องมือพิเศษทั้งนี้ แพทย์จะเป็นผู้พิจารณาตามความเหมาะสม เนื่องจากการผ่าตัดแบบใหม่นี้มีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้หากไม่ใช่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยตรง

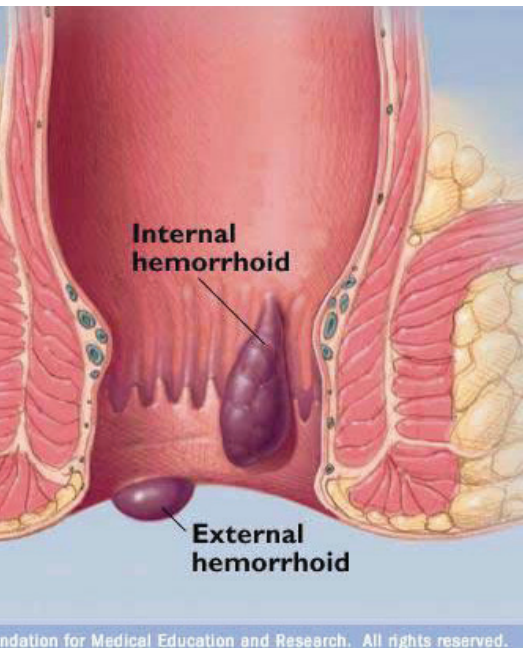
ผู้ที่เสี่ยงสูงต่อการเกิดริดสีดวงทวารได้แก่ ผู้ที่ท้องผูก ทำให้ต้องเบ่งอุจจาระเป็นประจำ แรงเบ่งจะเพิ่มความดัน และหรือการบาดเจ็บในกลุ่มเนื้อเยื่อหลอดเลือด ส่งผลให้หลอดเลือดโป่งพอง หรือหลอดเลือดขอดได้ง่าย

ผู้ที่ท้องเสียเรื้อรัง การอุจจาระบ่อยๆ จะเพิ่มความดัน และหรือการบาดเจ็บต่อกลุ่มเนื้อเยื่อหลอดเลือด เช่นกัน

ผู้สูงอายุจะมีการเสื่อมของเนื้อเยื่อต่างๆ รอบหลอดเลือด รวมทั้งของกล้ามเนื้อเยื่อหลอดเลือด หลอดเลือดจึงโป่งพองได้ง่าย

สตรีมีครรภ์ เพราะน้ำหนักของครรภ์จะกดทับลงบนกลุ่มเนื้อเยื่อหลอดเลือด จึงเกิดหลอดเลือดบวมพองได้ง่าย

โรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน ส่งผลให้เพิ่มแรงดันในช่องท้องและในอุ้งเชิงกรานสูงขึ้น เช่นเดียวกับในหญิงตั้งครรภ์



การมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก จะเกิดการกดเบียดทับขนาดเจ็บตอกลุ่มเนื้อเยื่อหลอดเลือดส่วนนี้เรื้อรัง จึงมีเลือดคั่งในหลอดเลือด เกิดโป่งพองได้ง่าย

โรคแต่กำเนิดที่ไม่มีลิ้นปิดเปิด (Valve) ในหลอดเลือดดำในเนื้อเยื่อหลอดเลือดซึ่งช่วยในการไหลเวียนเลือด จึงเกิดภาวะเลือดคั่งในหลอดเลือด จึงเกิดหลอดเลือดโป่งพองง่าย

การกินอาหารที่มีกากใยน้อย อาหารรสจัด หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาจกระตุ้นอาการของริดสีดวงทวารให้เป็นมากขึ้นได้

พบว่าผู้ที่ครอบครัวมีประวัติเป็นโรคริดสีดวงทวาร มีโอกาสเป็นโรคนี้สูงได้

ส่วนวิธีป้องกันโรคริดสีดวงทวารนั้นทำได้ง่ายๆ เพียงกินอาหารที่มีกากใยมากขึ้น ดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว ลดอาหารประเภทไขมัน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และหลีกเลี่ยงการเบ่งอุจจาระนานๆ หรือนั่งอ่านหนังสือในขณะขับถ่าย



ข้อมูล

<http://th.wikipedia.org/wiki>

<http://www.siamhealth.net>

<http://health.kapook.com>



ปล่องภูเขาไฟกัลป์ ในไซบีเรีย

ปล่องภูเขาไฟแห่งนี้มีชื่อว่า Patomskiy crater และมักถูกเรียกว่า Eagle's Nest ตั้งอยู่ทางตอนเหนือของไซบีเรีย ถูกค้นพบครั้งแรกในปี 1949 โดยนักธรณีวิทยาชื่อ Vadim Kolpakov ลักษณะเป็นเนินปูนขนาดใหญ่ มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 160 เมตร และมีความสูงประมาณ 80 เมตร

คนพื้นเมืองเล่าขานกันว่าเป็นที่พำนักของปิศาจที่ซ่อนอยู่ในป่า ใครเข้าไปใกล้ก็จะมีอันเป็นไป เช่น ป่วย รู้สึกแย่ หรือ อาจเสียชีวิตลงในภายหลัง บางคนเข้าไปแล้วไม่เคยกลับออกมาก็มี

นักวิทยาศาสตร์ตั้งข้อสงสัยมานานว่าภูเขาแห่งนี้เกิดขึ้นมาได้อย่างไร แต่คาดว่าเกิดขึ้นมาแล้วราว 250 ปี เริ่มแรกนักวิทยาศาสตร์คิดว่าเป็นฝีมือของมนุษย์แต่จากการตรวจสอบไม่มีมนุษย์คนใดอาศัยอยู่ในพื้นที่แถบนี้เลย หากมันจะเกิดขึ้นมาจากการระเบิดของภูเขาไฟก็เป็นไปได้ยากเนื่องจาก



อายุของมันยังน้อยและบริเวณนี้ก็ไม่ได้เป็นพื้นที่ของภูเขาไฟอีกด้วย

มีนักวิทยาศาสตร์บางคนคิดว่ามันเกิดมาจากอุกกาบาตที่ตกลงมา และภายใต้ภูเขาแห่งนี้ต้องมีธาตุอะไรบางอย่าง จากการศึกษพบว่าต้นไม้อรอบๆ ภูเขาแห่งนี้เติบโตเร็วกว่าปกติ

นอกจากนี้ยังมีบางคนคิดว่ามันสร้างโดยมนุษย์ต่างดาว จนถึงตอนนี้ยังไม่สามารถสรุปได้ว่าปล่องภูเขาไฟกัลป์นี้เกิดขึ้นมาได้อย่างไร

ที่มา
สำรวจโลก

<http://pantip.com/topic/31382070>

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สสม. จัดเวที สร้างความเข้าใจ การจัดการชะฮาดัต

โดยเมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม 2557 ดำเนินการโดย ศูนย์กิจกรรม สสม. ภาคเหนือ เปิดเวที สร้างความเข้าใจในส่วนของหลักการ ศาสนาอิสลามเพื่อสร้างความตระหนักทั้งผู้ให้และผู้รับ ในการจัดการชะฮาดัตขององค์กร เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการจัดการ โดยอิหม่าม มุสต่อฟา หะซัน อิหม่ามซอแลห์ แสงศิริพล ร่วมเป็นวิทยากร



ต่อมาในวันที่ 17 พฤษภาคม 2557 ศูนย์กิจกรรม สสม. ภาคใต้ตอนกลาง เปิดการเสวนา “การบริหารจัดการระบบกองทุนชะฮาดัต” ขึ้น ที่ มัสยิดกลางประจำจังหวัดสงขลา โดยมี ดร.วิสุทธิ บิลล่าเต๊ะ อ.สมาน ดือราแม และ อ.สนธยา หมดหมาน เป็นวิทยากรร่วมให้ความเข้าใจ



โครงการปั่นจักรยานต้านภัยยาเสพติด

ชมรมมุสลิมสร้างสรรค์บ้านดอนขี้เหล็กร่วมกับแผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทยเพื่อการพัฒนา มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) ได้จัดโครงการ D.K.L. ปั่นสองล้อต้านยาเสพติดขึ้นในวันที่ 12 เมษายน 2557 ผู้เข้าร่วมโครงการฯ 200 คน

โดยมีกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้ด้านพิษภัยของยาเสพติดแก่กลุ่มเสี่ยงและผู้ปกครองในชุมชนให้ตระหนักถึงความรู้และข้อเท็จจริงเกี่ยวกับพิษภัยของยาเสพติดเพื่อครอบครัวที่ดำเนินชีวิตตามหลักวิถีอิสลาม

ในวันดังกล่าวได้มีกิจกรรมการปั่นจักรยานต้านภัยยาเสพติดรอบๆ ชุมชนบ้านดอนขี้เหล็ก ระยะทางประมาณ 4 กิโลเมตร และได้มีการจัดกิจกรรมเพื่อรณรงค์ การลด ละ เลิกสิ่งเสพติด ไปพร้อมกัน

ทั้งนี้ยังมีกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ทำความสะอาดและเก็บขยะบริเวณมัสยิดในชุมชนจำนวน 4 แห่ง ได้แก่ มัสยิดบ้านหัวนอน มัสยิดบ้านดอนขี้เหล็ก มัสยิดฮิตาญาตุลยันนะฮ์ และมัสยิดบ้านป่าขี้เหล็ก โครงการฯ ประสบความสำเร็จ ลุล่วงด้วยดี โดยได้รับความร่วมมือ ร่วมใจ จากชุมชนฯ เป็นอย่างดี





แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย ขอขอบคุณ ห้างสรรพสินค้าที่อยู่ริมถนนรามคำแหง กรุงเทพมหานคร อาทิเช่น เดอะมอลล์รามคำแหง บิ๊กซี สาขารามคำแหง สาขาสุขาภิบาล 3 สาขา มีนบุรี และห้างท็อปส์ ซูเปอร์มาร์เก็ต สาขารามคำแหง ที่ให้ความร่วมมือและร่วมรณรงค์ในโครงการสารเสนาผู้นำ 3 ศาสนารณรงค์ลดละเลิกสิ่งมีนเมา บุหรี่และยาเสพติดในชุมชน ให้มีการแยกขายสินค้าประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากขนมขบเคี้ยวของเยาวชน



ศูนย์กิจกรรมภาคกลาง (สา คอ ม ร)

87/2 ถนนรามคำแหง ซอย 2

แขวง/เขตสวนหลวง กทม. 10250

ที่ สสม.-ศก-43/2557

1 พฤษภาคม 2557

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน ผู้จัดการทั่วไปห้างท็อปส์ ซูเปอร์มาร์เก็ต สาขารามคำแหง

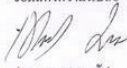
ด้วยศูนย์กิจกรรมภาคกลาง แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย ร่วมกับเครือข่ายผู้ดูแลชุมชนและกองทุนแม่ของแผ่นดิน จัดทำโครงการเสนาผู้นำ 3 ศาสนา รณรงค์ลดละเลิกสิ่งมีนเมา บุหรี่และยาเสพติดในชุมชน เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน พ.ศ.2556 ณ ลานธรรมสถานกิจกรรม โรงเรียนมูลนิธิวัดปากบ่อ แขวง/เขตสวนหลวง กทม.

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อระดมความคิดเห็นของผู้นำ 3 ศาสนา ในการผลักดันมาตรการทางสังคมรณรงค์ลดละเลิกสิ่งมีนเมา บุหรี่และยาเสพติดในชุมชน และเพื่อเสนอมาตรการเชิงนโยบายต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ห้างสรรพสินค้าและร้านสะดวกซื้อ ให้มีการแยกขายสินค้าประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับขนมขบเคี้ยวของเยาวชนออกจากกัน

ศูนย์กิจกรรมภาคกลาง แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย เครือข่ายผู้ดูแลชุมชนและกองทุนแม่ของแผ่นดิน ในฐานะตัวแทนของผู้นำศาสนาจึงขอเชิญหนังสือขอความร่วมมือต่อห้างท็อปส์ ซูเปอร์มาร์เก็ต สาขารามคำแหง เพื่อให้มีการแยกขายสินค้าประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับขนมขบเคี้ยวของเยาวชนออกจากกัน เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมบรรเทาวิกฤติประสคตไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(นายเชษฐา มะมัย)

รองผู้อำนวยการศูนย์กิจกรรมภาคกลาง

ประธานงาน

โทร. 02-719-8721 โทรสาร 02-719-8717 และ 084-693-4523 Email : Chettha42@Yahoo.co.th

ติดต่อประสานงานฝ่ายการดูแล
กิจกรรมการดูแลสังคม
083-1294430

คุณ ใจจงใจ

ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนบน

วันเสาร์ที่ 3 พ.ค. 2557 เด็กและเยาวชนเมืองคนดีศรีประสคต เข้าศึกษาเยี่ยมชมสวนสมุนไพร ชุมชนรักษ์สุขภาพะบ้านเกาะมุกด์ (สนับสนุนสวนสมุนไพรโดยมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย)



ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนกลาง ได้รับการรับรองเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์แล้วเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2557



ทะเบียนเลขที่ ๓๙๙๐



แบบ ก.ส.ค. ๓

ใบสำคัญแสดงการรับรองเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์

ใบสำคัญฉบับนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

ศูนย์กิจกรรมสร้างสุขมุสลิมไทย ภาคใต้ตอนกลาง (สสม.)

ที่ทำการตั้งอยู่ เลขที่ ๓๕๒ หมู่ที่ ๑๐ ถนนลพบุรีราเมศวร์ ตำบลคลองแห

อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา รหัสไปรษณีย์ ๙๐๑๑๐

คณะกรรมการส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคมแห่งชาติ ได้รับรองเป็นองค์กร
สาธารณประโยชน์ ตามความในมาตรา ๓๔ แห่งพระราชบัญญัติส่งเสริมการจัดสวัสดิการ
สังคม พ.ศ. ๒๕๔๖ เมื่อวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗

ออกให้ ณ วันที่ ๑๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๗



(นายจรัสศักดิ์ ศรีพรหมมา)

ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาสังคม

และความมั่นคงของมนุษย์ ปฏิบัติหน้าที่รองผู้อำนวยการ

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคมแห่งชาติ รักษาราชการแทน

ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคมแห่งชาติ

สำนักงานส่วนกลาง, โรงเรียนผู้นำสุภาพะมุสลิมไทย, สื่อสร้างสุขมุสลิมไทย

อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์ 02-2186193 โทรสาร 02-2186194

ศูนย์กิจกรรมภาคเหนือ อาคารโรงเรียนจิตรภักดี 80 ถ.หน้าวัดเกต

ช.1 ต.วัดเกต อ.เมือง จ.เชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-247367

ศูนย์กิจกรรมภาคอีสาน 707/25 หมู่ 12 หมู่บ้านโนนม่วง

ช.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

สสม. ผู้จากไป



ฉบับนี้ขอพูดถึงสมาชิก สสม. ท่านหนึ่งที่กลับไปสู่ความเมตตาของอัลลอฮ์ (ซุบฮาฯ) แล้ว สมาชิก สสม. ท่านนี้ คือพี่วีระ ลุงวีระ หรือคุณวีระ มินสาครของพวกเราหลายๆ คน

พี่วีระมีประวัติการทำงานที่น่าสนใจ และเป็นคนที่ผ่านมาการทดสอบจากอัลลอฮ์(ซุบฮาฯ) อย่างมาก พี่วีระเป็นบุตรคนที่สองของเจ้าของธุรกิจโรงสีข้าวย่านบางกะปิ ความรับผิดชอบในการทำงานของพี่วีระเริ่มตั้งแต่สมัยที่พี่ยังอยู่ในวัยเรียน โดยพี่วีระได้รับมอบหมายให้ดูแลกิจการโรงสีข้าวในช่วงที่คุณพ่อของพี่เดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์เป็นเวลานานกว่าครึ่งปี (ในสมัยนั้น)

เมื่อจบการศึกษา พี่วีระสมัครเข้าทำงานที่สนามบินดอนเมืองในตำแหน่งเจ้าหน้าที่ passenger service และด้วยความรับผิดชอบและทุ่มเทการทำงาน จึงได้รับแต่งตั้งเป็น passenger and cargo service supervisor ต่อมาในช่วงเกิดสงครามเวียดนาม พี่วีระได้สมัครไปทำงานที่สนามบินอยู่ตะเภา จังหวัดระยอง ในตำแหน่งที่หนัก โดยรับเงินเดือนจากรัฐบาลสหรัฐอเมริกา และด้วยการที่ทำงานกับฝรั่งตลอดมากกว่า 10 ปี เมื่อสงครามเวียดนามยุติลง จึงสมัครเข้าทำงานกับบริษัทน้ำมัน ESSO สังกัดประเทศเดนมาร์ก ซึ่งได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่ motorman and supply steward ประจำเรือบรรทุกน้ำมัน ESSO DANICA ที่มีระวางขนน้ำมันหมื่นกว่าตัน

พี่วีระเคยเล่าให้ฟังว่าบนดาดฟ้าเรือมีสระว่ายน้ำ และถ้าจะเดินทางจากท้ายเรือไปหัวเรือต้องใช้จักรยาน ซึ่งทำให้พี่วีระได้มีโอกาสออกกำลังกายทั้งว่ายน้ำและถีบจักรยานเกือบทุกวันก่อนและหลังเลิกงาน พี่วีระใช้ชีวิตอยู่ในเรือ ESSO DANICA นี่เป็นเวลามากกว่า 10 ปี ทำงานอยู่กับคนหลายเชื้อชาติ และได้มีโอกาสตระเวนไปยังประเทศต่างๆ เกือบทั่วโลก และด้วยตำแหน่งหน้าที่ของพี่ ทุกครั้งก่อนที่เรือบรรทุกน้ำมัน ESSO DANICA จะเข้าเทียบท่ายังประเทศต่างๆ พี่จะต้องตรวจ stock ของใช้ในเรือว่ามีสิ่งใดต้องสั่ง เพื่อจะสรุปและส่ง telex ไปยังบริษัท ESSO ณ ประเทศนั้นๆ ให้จัดซื้อหรือสั่งของไว้ให้

เมื่อเรือเทียบท่าก็จะเป็นผู้ตรวจสอบและรับของขึ้นเรือ ถ้าเรือจอด ณ ประเทศนั้นๆ เป็นเวลาหลายวันพี่วีระก็ได้มีโอกาสเที่ยวชมสถานที่ต่างๆ ของแต่ละประเทศ ถือเป็นประสบการณ์

ชีวิต และเปลี่ยนบรรยากาศที่ต้องจำเจอยู่แต่ในเรือเป็นเวลานาน

ความเหงาและความเศร้าย่อมมีเป็นธรรมดาของคนที่จากครอบครัวและพ่อแม่ไปอยู่กลางมหาสมุทรอันกว้างขวาง แต่ก็มีส่วนทำให้พี่วีระมีจิตใจที่สงบ สามารถอ่านคัมภีร์อัลกุรอานได้ไม่รู้ว่ากี่จบ ตลอดจนศึกษาความหมายที่ปรากฏในคัมภีร์อัลกุรอานและละหมาดได้ครบถ้วน รวมทั้งละหมาดสุนัต (ละหมาดอาสา) ทั้งยามกลางวันและกลางคืน ได้อย่างเต็มที่จนติดเป็นความเคยชินแม้จะลา



เพิ่งเห็นหิมะครั้งแรกในชีวิต



ได้เวลานั่งพักกับลม หลังเลิกงาน

ออกและเดินทางกลับมาทำงานในประเทศไทย แล้วก็ตาม

พี่วีระเคยเล่าให้ฟังว่า ขณะที่อยู่ในเรือบรรทุกน้ำมัน มีเรื่องตื่นเต้นหลายครั้ง บางครั้งที่เรือเดินทางเข้าใกล้ลมพายุขนาดใหญ่ ก็จำต้องขับวนรอบๆ อาณาบริเวณของพายุเป็นเวลาหลายวัน โดยกับตันไม่กล้าขับเรือฝ่าลมพายุนั้น แต่บางครั้งก็พบกับลมมรสุมโดยไม่ทราบล่วงหน้าก็ต้องขับฝ่าคลื่นที่สูงมากจนบางช่วงมองไม่เห็นลำเรือคงเหลือแต่หอบังคับการเรือเท่านั้น บางฤดูที่หมอกลงจัดก็เกือบจะเกิดอุบัติเหตุชนกับเรืออื่นเช่น แถวคลองปานามา บางครั้งแผนที่ของประเทศต่างๆ ที่กับตันถืออยู่ไม่ up date เพราะนานๆ จะเข้าเทียบท่าประเทศนั้นเสียทีก็เกือบจะชนกับแท่นขุดเจาะน้ำมันที่เพิ่งสร้างเสร็จ เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ คุณแม่ของพี่จึงขอร้องให้ลาออกและมาหางานทำบนบกแทน ซึ่งในที่สุดพี่วีระก็ลาออกตามคำขอของคุณแม่

หลังจากนั้นพี่วีระก็เข้าทำงานกับบริษัท Marine surveyors' (Thailand) ในตำแหน่ง cargo inspector โดยทำหน้าที่เป็นผู้ตรวจสอบสินค้าที่จะส่งออกและนำเข้าจากต่างประเทศ เป็นเวลา 2 ปี ต่อมาได้สมัครเข้าทำงานในตำแหน่งผู้จัดการคลังสินค้า และจัดส่ง บริษัทฟิลิปส์อิเล็กทรอนิกส์ (ประเทศไทย) จำกัด และอยู่ในตำแหน่งนี้เป็นเวลา 10 ปี จน

เกษียณอายุ

เมื่อออกจากงาน พี่วีระคิดจะทำธุรกิจส่วนตัวเล็กๆ น้อยๆ เพื่อคลายเหงาและให้มีรายได้บ้าง ประจวบกับ แผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย (สสม.) ต้องการผู้ประสานงานภาคกลางพอดี ดร.อิศรา ศานติศาสน์ ผู้จัดการแผนงานฯ จึงขอให้มารับหน้าที่นี้ ซึ่งตอนแรกพี่วีระได้ปฏิเสธด้วยเกรงว่าจะทำได้ไม่ดีเพราะเป็นงานที่ตนไม่มีประสบการณ์มาก่อน แต่เมื่อศึกษางานที่ต้องรับผิดชอบ และเป็นงานที่ทำเพื่อสังคมมุสลิมจึงยอมรับตำแหน่งนั้น

พี่วีระทุ่มเททำงานอย่างเต็มที่ประกอบกับที่พี่เป็นคนนุ่มนวล สุภาพอ่อนโยน ให้เกียรติผู้อื่น ซื่อสัตย์สุจริต มีความรับผิดชอบ

และเป็นคนตรงต่อเวลา จึงทำให้ผลงานของศูนย์กิจกรรมภาคกลางเป็นที่ยอมรับของทุกฝ่าย

พี่วีระทุ่มเททำงานให้กับ สสม. แม้ใกล้วาระสุดท้ายของชีวิตทั้งนี้ด้วยความตระหนักที่จะเห็นผู้คนในสังคมมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี

พี่วีระได้จากโลกนี้ไปอย่างสงบ ด้วยวัย 69 ปีเศษ เมื่อเวลาเที่ยงคืนของวันที่ 8 พฤษภาคม 2557 ขอพระองค์อัลลอฮ์ (ซุบฮาน) ได้โปรดเมตตาท่านในความตั้งใจทำงานเพื่อสังคมไทยมุสลิมจวบจนวาระสุดท้าย..อาะมีน



สุขภาพจิตดี

องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำนิยามของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขกับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบายใจ รวมทั้งสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองในสังคมโลกที่กำลังเปลี่ยนไปได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจแต่อย่างใด ไม่ได้ให้ความหมายเฉพาะการปราศจากอาการโรคจิตและโรคประสาทเท่านั้น

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี หมายถึงผู้ที่สามารถรับรู้และเข้าใจตนเองได้ดีเสมอ คือ รู้จักจะควบคุมอารมณ์ของตัวเอง สามารถรับได้ทั้งความผิดหวังและความสำเร็จ รู้จักประมาณตน ไม่ดูถูกหรือยกย่องตนเองจนเกินความเกินจริง นอกจากนั้นยังรับรู้และเข้าใจผู้อื่นได้ดี เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลรอบข้างอย่างราบรื่น สามารถเป็นได้ทั้งผู้นำและผู้ตามที่ดี ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีสามารถเผชิญปัญหาและความเป็นจริงของชีวิตได้ดี สามารถตัดสินใจในปัญหาได้อย่างชาญฉลาด มีเหตุผล สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ทุกสถานการณ์

ส่วนผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดีก็คือ ผู้ที่ปรับตัวได้ไม่ดี จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับผู้ปรับตัวได้ดีนั่นเอง ไม่รู้จักและไม่เข้าใจตนเอง ไม่รู้จักและไม่เข้าใจผู้อื่น ตลอดจนไม่สามารถเผชิญปัญหาและความ

จริงแห่งชีวิตได้ ทำให้ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

คนปกติเมื่อตกอยู่ในภาวะหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง จะทำให้เกิดความตึงเครียดเป็นเวลานาน พฤติกรรมอาจเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น มีอารมณ์แปรปรวน มีความคิดสับสน การรับรู้ผิดไปจากปกติ จนทำให้ไม่สามารถประกอบกิจกรรมเพื่อดำรงชีวิตที่ปกติได้ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้เกิดปัญหา สุขภาพจิต ปัญหาจะมีความรุนแรงมากขึ้นอยู่กับสาเหตุของปัญหา และระยะเวลาที่ได้รับความกระทบกระเทือนจิตใจ

มีปัจจัยมากมายที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต เพราะจิตใจของมนุษย์เป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อน เกิดความรู้สึกนึกคิดอยู่ตลอดเวลา แล้วแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม พฤติกรรมที่แสดงออกนั้นจะแปรเปลี่ยนไปตามสิ่งเร้าที่มากกระทบ ส่งผลให้มี สุขภาพจิตในรูปแบบต่าง ๆ กัน คืออาจมี สุขภาพจิตดี สุขภาพจิตไม่ดี หรือเจ็บป่วยเป็นโรคประสาท โรคจิต หรือมีปัญหา สุขภาพจิต เป็นต้น

สาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพจิต

1. สาเหตุจากตัวบุคคล ประกอบไปด้วยความผิดปกติทางกาย เช่น อ้วนหรือผอมเกินไป บุคคลเหล่านี้มักจะรู้สึกที่ตัวเองมีปมด้อย ส่งผลให้หลีกเลี่ยงการพบปะผู้อื่น ชอบเก็บตัว โรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น และ สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นเหตุการณ์ทั่วไป

และเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน

2. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม ประกอบไปด้วย ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาความเสื่อมโทรมทางสังคม การส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี ต้องรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์, ทำจิตใจให้มีความเบิกบาน แจ่มใส อย่าเคร่งเครียด, มีทัศนคติกับตนเองในทางที่ดี เห็นคุณค่าในตนเอง, มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง, อย่าปล่อยให้มีเวลาว่างมากเกินไป, ผีกลสมาริ เพื่อให้มีสติรับรู้อารมณ์และการกระทำของตนอยู่ตลอดเวลา, รู้จักการปล่อยวาง, รู้จักสำรวจตนเอง และปรับปรุงส่วนที่เป็นข้อบกพร่อง



ข้อมูล -

<http://men-tal-health.exteen.com/20100211/entry-9>

<http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/42008/42008-1.htm>

<http://www.novabizz.com/NovaAce/Mental.htm>

<http://baccpsy.blogspot.com/2010/09/11.html>



หนักขึ้น เร็วขึ้น แล้วคิดว่าจะถึงเส้นชัย

ชีวิตผมเต็มไปด้วยเสียงอีกทีกรึกโครม ผมวิ่งวนตลอดทั้งวัน ไหนจะต้องมีประชุม งานเอกสารที่กองล้นโต๊ะ และยังมีนัดหมายเพื่อพบปะและวางแผนงานต่างๆอีก ผมผลักให้ตัวเองเข้าสู่ข้อจำกัด แล้วก็วิ่งลงบนเตียงด้วยความเหนื่อยอ่อน เมื่อกลับถึงบ้าน

ตื่นขึ้นมาในวันรุ่งขึ้นเพื่อจะทำอะไรเดิมอีกครั้ง ผมมีพลังเหลือเฟือ ผมทำสิ่งต่างๆมากมาย แต่บางครั้งผมเกิดความรู้สึกเช่นนั้นเกิดขึ้นข้างในว่า “แล้วอย่างไรต่อไปละ” ผมกำลังทำสิ่งใดที่สำคัญอย่างแท้จริงบ้าง ผมไม่รู้จริงๆ !!!

“จนมาวันหนึ่ง ผมพบว่าตัวเองนั่งเหนื่อยหน่ายอยู่ในบ้านขนาด 4,000 ตารางฟุต บนเนื้อที่ร่มรื่น 2.4 เอเคอร์ มีอ่างอาบน้ำอุ่น หลังบ้าน และมีอุปกรณ์อย่างดี ยี่ห้อนอติลูส อยู่ในห้องเก็บของชั้นใต้ดิน แต่ใจ

กลับโหยหา ชีวิตอย่างที่เคยมี เคยเป็น ตอนที่ยังเป็นนักศึกษาจนๆ แคได้เดินเล่นในสวนสาธารณะ ก็มีความสุข จนขึ้นมาชนเพดานของระดับความอึดใจแล้ว แถมไม่เคยคิดว่าสูตรที่ว่า “เงินเท่ากับความอึดใจ” นั้นใช้ไม่ได้เสียแล้ว ชัยยังกลับส่งผลเสียต่อเราอีกต่อจากนั้นไม่ว่าเราจะจ่ายใช้เงินมากขนาดไหน กราฟเส้นโค้งแห่งความอึดใจก็ยังไม่ขึ้น



คำถามที่ตามมา คือ หลังจากได้ทุกอย่างที่ปรารถนาแล้ว ชีวิตจะเป็นอย่างไร จะมีความสุขจริงๆหรือไม่ ?

“ผู้บริหารบริษัทซอฟต์แวร์ ซึ่งมีอายุเฉลี่ย 29 ปี รายได้เฉลี่ย 2.5 ล้านเหรียญ ทำทางไม่มีความสุข ทุกคนถามผมด้วยคำถามที่น่ามึนงง จนทำให้รู้สึกวุ่นวาย นั่นเป็นคำถามของคุณจริงๆหรือไม่ ผมเรียกมันว่า “ทุกข์ของคนรวย” แม้ไปพักผ่อนที่บ้านหลังใหม่ ก็ไม่เวลาดูตลกตู่หรือกิจกรรมโทรศัพท์มือถือ ต้องเจอโรคตัวใหม่ที่ทำให้ทุกข์ที่ทำให้ทุกข์กังวลเพราะ ความรวย”

หรือ หนทางเดียวที่ผมจะรู้สึกว่าการทำงานหนักอย่างไม่ลืมหูลืมตา เพื่อจะบอกตัวเองในบั้นปลายว่าฉันไร้ความหมาย

หมายเหตุ - 2.5 ไร่เท่ากับ 1 เอเคอร์

จากหนังสือ “จะเลือกเงินหรือชีวิต” ของโจ โดมิงเกซ และวิกกี โรบิน

จากหนังสือ “Future of Leadership” ของ วอร์เรน เบนนิส



กำปง อังลิช

กำปงอังลิช หรือหมู่บ้านอังกฤษ ศูนย์การเรียนรู้ และพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษ เป็นอีกหนึ่งหมู่บ้านในหมู่เกาะชาว ตั้งอยู่ทางตอนกลางของประเทศอินโดนีเซีย อยู่ห่างจากตัวเมืองสุราบายาประมาณ 400 กิโลเมตร เป็นอีกหนึ่งหมู่บ้านซึ่งมีชื่อเสียงโด่งดัง ผู้คนทั่วสารทิศแดนอินโดนีเซียให้ความสนใจ ข้ามน้ำข้ามทะเล จากเกาะเล็กใหญ่ เพื่อเพิ่มพูนและพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษ ปัจจุบันพบว่าไม่เพียงแต่ผู้คนในประเทศอินโดนีเซียเท่านั้น เริ่มมีชาวต่างชาติหลั่งไหล และให้ความสนใจ เช่น นักเรียนจากภาคใต้ ตอนล่างของประเทศไทย

หมู่บ้านแห่งนี้ เปิดสอนภาษาอังกฤษ มากกว่า 70 ปี เริ่มจากบ้านหลังเล็กๆ เปิดสอนให้กับผู้คนละแวกใกล้ๆ จนกระทั่งมีนักเรียน และครูผู้สอนเริ่มหลั่งไหลเข้ามาเรียนและเปิดโปรแกรมสอนภาษาอังกฤษเพิ่มมากขึ้น พร้อมกับร้านค้าต่างๆมากมาย จนกลายเป็นกำปงอังลิชซึ่งปัจจุบันมีคอร์สเรียนภาษาอังกฤษมากกว่า 200 สถาบัน พร้อมทั้งอยู่อาศัย เพื่อรองรับผู้คนและนักเรียนจากแดนไกล ซึ่งแต่สถาบันล้วนมีโปรแกรมเรียนที่หลากหลาย สโลแกนที่คมชัด ราคาถูกเพื่อดึงดูดและเป็นที่สนใจ จะเห็นได้ว่า การมีคอร์สเรียนจำนวนมาก ทำให้นักเรียนและผู้คนที่สนใจ

เข้ามาเรียนในหมู่บ้านแห่งนี้ ใช้ชีวิตประจำวันเหมือนอยู่ท่ามกลางประเทศที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาหลัก สามารถใช้และสื่อสารภาษาอังกฤษได้เร็ว เพิ่มความมั่นใจให้กล้าพูด กล้าถาม และไม่เขินอายในการสื่อสารภาษาอังกฤษนอกจากนี้ทำให้นักเรียนและผู้คนสนใจพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษ ช่วยประหยัดต้นทุน ไม่ต้องบินไกลไปเรียนถึงประเทศเจ้าของภาษา รวมทั้งนักเรียนจากประเทศไทย จะเห็นได้ว่าปัจจุบันมีการหลั่งไหลเข้ามาเรียนจำนวนมาก เนื่องจากค่าครองชีพที่ถูกกว่าซึ่งโปรแกรมเรียนแต่ละสถาบันมีราคาถูกเพียง

วิชาละ 500-1,000 บาท หรือหากเหมารวม ค่าหอพักและโปรแกรมเรียนรายเดือน เพียงเดือนละ 2,500 บาทต่อเดือน ในขณะที่ค่าคอร์สเรียนแต่ละสถาบันไม่แตกต่างกันมากนัก บางสถาบันมีการสอนเพิ่มหรือสอนนอกเวลาโดยไม่คิดราคาเพิ่ม

นอกจากนี้ แต่ละสถาบันมีการแข่งขัน และมีการสร้างจุดเด่นเพื่อดึงดูดลูกค้า (ผู้เรียน) ซึ่งมีความแตกต่างจากการเรียนการสอนที่อื่นๆ โดยจะเน้นและมีการแข่งขันเพื่อสร้างจุดเด่น เกี่ยวกับวิธีการสอนซึ่งสร้างความสนุกสนาน สร้างความกล้าหาญ และครูผู้สอนเป็นกันเอง แต่ไม่เน้นความทรมานและ





ต่างแดน

ความสะดวกสบาย ซึ่งบางสถาบันและบางห้องเรียนแต่ละวิชา ไม่มีโต๊ะเรียน แต่อาศัยการนั่งพื้นเป็นส่วนใหญ่ หรือบางวิชา ทำการเรียนการสอนใต้ต้นไม้ เพื่อลดความตึงเครียดในการเรียนการสอน ในขณะที่สถานที่เรียนที่อื่นๆ จะเน้นความหรูหรา เช่น มีอาคารเรียนที่สวยงาม และในห้องเรียนมีความสะดวกสบาย เป็นต้น

กำแพงอิฐ นอกจากจะเป็นแหล่งเรียนรู้ และศูนย์รวมภาษาอังกฤษของชาวอินโดแล้ว กำแพงอิฐยังมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่มีมาช้านาน เช่นรูปแบบอาคารบ้านเรือน

ผู้คน ยังคงเอกลักษณ์เดิม เพื่อความชัดเจนในวัฒนธรรม

“ฉันรักจะหลงรักกำแพง (อิฐ) แห่งนี้แล้วสินะ และแอบหวังลึกๆ อยากให้หมู่บ้านหรือชนบทๆ ของไทยประยุกต์รูปแบบการเรียนการสอนของที่นี่มาใช้ เพื่อให้เด็กๆ ได้เรียนรู้ภาษาอังกฤษอย่างสนุกสนาน และสามารถพูดได้และพูดเป็นโดยที่ไม่รู้ตัว ไม่ต้องแก่งแย่ง เบียดกันเข้ามาเรียนแต่ในเมืองใหญ่ กรุงเทพฯ ขอนแก่น หาดใหญ่ หรือเชียงใหม่ อย่างเดียว เช่นนี้แล้วการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนของไทยก็จะได้เข้าสู่

อย่างภาคภูมิใจ เพราะวันนี้ English is everywhere ถ้าเราได้ภาษาเปรียบเสมือนเรามีกุญแจ ที่จะสามารถไขประตูเพื่อทำความรู้จักเรียนรู้และเข้าใจผู้คนทั่วโลกได้อย่างง่ายดาย”



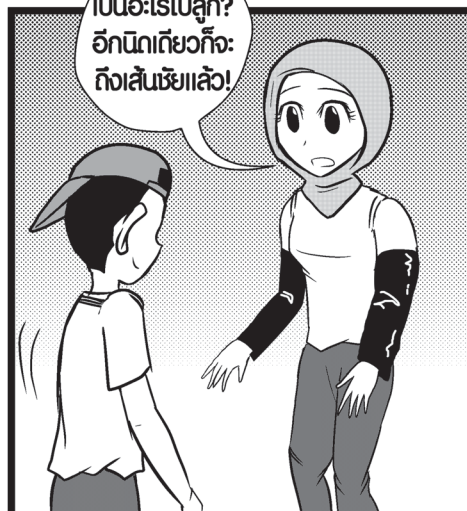
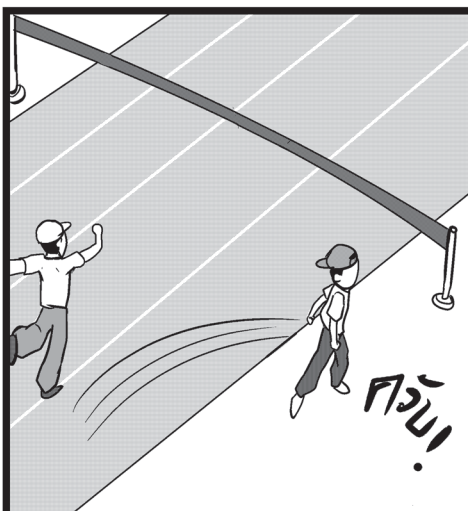
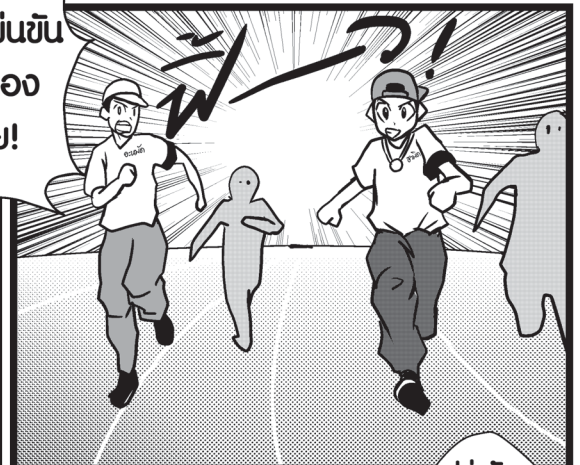
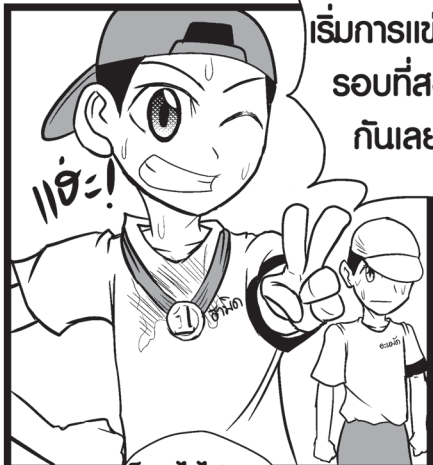
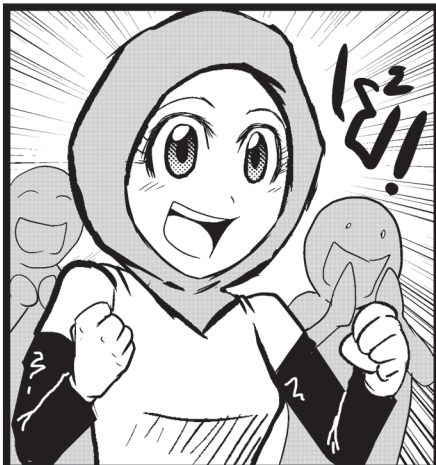
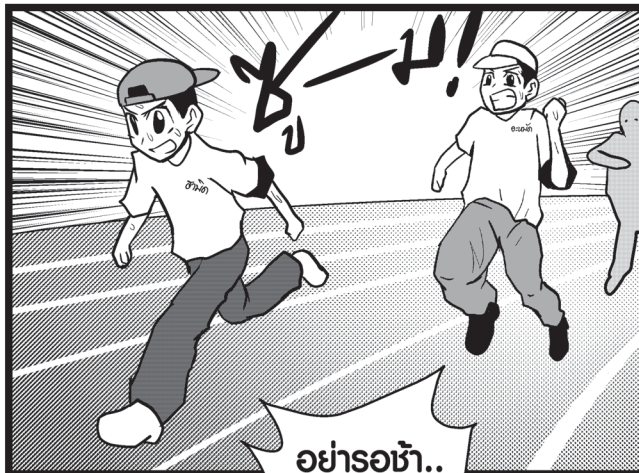
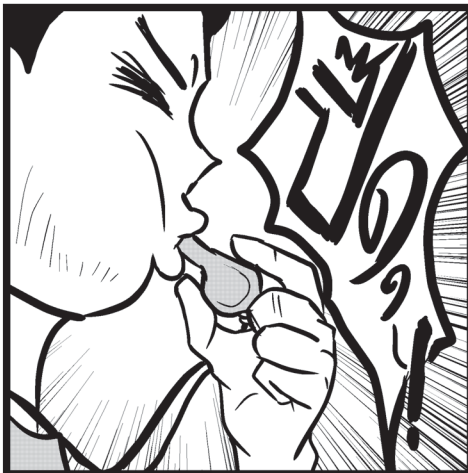
ร่วมต้อนรับ

www.muslim4health.or.th

ร  มงดอน
ปลอด บุหรี่



เริ่มเลิกบุหรี่ตั้งแต่รอมฎอนนี้
ด้วยความปรารถนาดีจาก มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)



มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)

ขอเชิญร่วมบริจาค

สร้างอาคารสำนักงานถาวรของมูลนิธิ

ได้ที่บัญชี “ร่วมสร้างบ้าน สสม.”

บัญชีเลขที่ 402-741990-9

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ลด
เค็ม

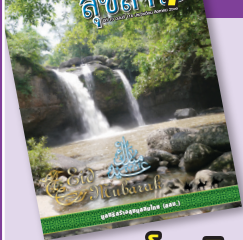


เพื่อ

สุขภาพ

เพื่อสุขภาพที่ดี
กินเกลือไม่เกิน
วันละ 5 กรัม
(หรือน้ำปดวันละ 3 ช้อนชา)

อ่านสุขสาระที่บ้าน



ง่าย ๆ

โดย

เพียงท่านสนับสนุน
ค่าจัดส่ง
ปีละ 200 บาท

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



ยี่ห้อไหนๆ
ก็ไม่ใช่
สับปะรด



เสื้อโปโล Ananas เนื้อผ้า CVC ใส่สบาย

ไม่ร้อนเหมาะใส่ทำงานและใส่ไปเที่ยวหรืออยู่บ้าน

หากต้องการสั่งซื้อเพื่อทำเป็นฟอร์มพนักงาน หรือทำเสื้อรุ่น ทางเรามีราคาส่งให้



หาซื้อได้แล้ววันนี้ (หรือเป็นตัวแทนจำหน่าย)

สำนักงานส่วนกลาง (กรุงเทพฯ) 02-2186193

ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนล่าง (มอ.ปัตตานี) 073-350266

พื้นที่
โฆษณา

ติดต่อ 02 2186193-4

สนับสนุน “สุขสาระ” โดยการลงโฆษณา

บุหรี่ คือ
มารดา แห่ง
ยาเสพติด



ด้วยความปรารถนาดีจาก
แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย

