

Ramadan Mubarak

ສຸຂສາຮະ

ປັກ 10 ຈົບັກ 115 ປະຈຳເດືອນ ກຣກໆ 2556



ບຸລັບອີສຮ້າງສຸຂມຸສລິນໄກຍ (ສສມ.)



ກາງເລື້ອດທີ່ຄວຣປັບປຸຕ ໃນກາຣດີ້ອສີລອດ

- ❖ ຮັບປະການອາຫາຣຈະຊູຮຈນໄກລ້ວລາ ແລະຮັບລະສີລອດເມື່ອເຂົ້າເວລາ
- ❖ ເລື້ອດອາຫາຣທີ່ດີຕ່ອສຸຂກາພ ທີ່ມີເສັ້ນໃຍນາກໆ
- ❖ ຮັບປະການອາຫາຣເໜືອນປົກຕິ ໄນຄວຣເພີ່ມອາຫາຣນາກ ແລະໄຟ່ມີຮັບປະການອາຫາຣຈນອື່ນແນ່ນ
- ❖ ໄນຄວຣດີ່ມ່າ ກາແພ ແລະນ້ຳວັດລມ
- ❖ ໄນພູດບັນກາ ໄນຄົດຮ້າຍ ກຳໃຈໃໝ່ສົງບ ວ່ານກຸຽວານ
- ❖ ລະສີລອດດ້ວຍວົນກພລັນ ກັບນໍ້າປັ່ງສັກແກ້ວ ແລ້ວໄປລະໜາດມັກຮົບ
- ❖ ລະໜາດຕະຮວເວີຍະຫຼຸ ມີລົງລະໜາດໄໝຄວຣຮັບປະການອາຫາຣහັກອົກ ອາຈດື່ນນມອຸ່ນໆ ສັກແກ້ວ

ເດືອນຮອມກຸອນເປັນເດືອນປະເສຣີ້ນ ເປັນເດືອນທີ່ເຮົາຕ້ອງອດກນ

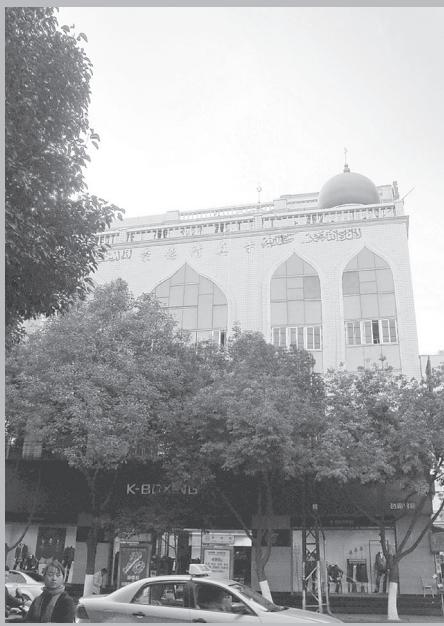
ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງເປັນເດືອນທີ່ເຮົາຕ້ອງຕັນ

...ເລີກບຸທຸຣີ...



ເລີກໃໝ່ໄດ້...ເພື່ອສຸຂກາພຂອງກ່ານ
ລະຄບບ້າງເຄີຍ





... นัสซิด ในคุณหนึ่ง อ่านรายละเอียดหน้า 18 ...

ปีก 10 : ฉบับที่ 115 กรกฎาคม 2556

✿✿✿ ปัญหาการทารุณกรรมเด็กเกิดจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว พ่อแม่ และภูมิหลัง ความตึงเครียดจากลั่นปั่น แล้วลักษณะของเด็ก พ่อหรือแม่ที่ทารุณกรรมลูก มักรู้สึกไม่พึงพอใจในบทบาทพ่อแม่ ยิ่งเคยถูกทารุณกรรมมาก่อนก็ยิ่งเลี้ยงต่อการทารุณกรรมลูกพ่อแม่อายุน้อยโดยเดียว่างงาน รายได้ไม่เพียงพอ ประกอบกับเด็กอาจสร้างปัญหาให้เป็นที่รำคาญอาจเนื่องจากพฤติกรรมซุกซน ก้าวกร้าว เกเร พิการ เจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นต้น เชื่อว่าสาเหตุของการทารุณกรรมเด็กจะต้องมีหลายสาเหตุบุคคลประกอบกัน ไม่ใช่ไปที่สาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง

การทารุณกรรมเด็กในสังคมไทยได้กลยุทธ์เป็นปัญหานักเรียนที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ตามสภาพสังคมที่มุ่งเน้นพัฒนาความเติบโตทางเศรษฐกิจ จนก่อให้เกิดความแตกต่างทั้งทางด้านฐานะและรายได้ของคนในสังคม ขาดการพัฒนาด้านสังคม และด้านจิตใจควบคู่กันไปด้วย ส่งผลให้สภาพจิตใจและสภาพแวดล้อมทาง

สังคมเลื่อมลง ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ส่งผลกระทบต่อสมาชิกทุกคนในครอบครัว

เด็กที่ถูกทารุณกรรมจะเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาความชัดเจนด้วยการใช้ความรุนแรง และใช้กำลังกายในการตัดสินปัญหา แทนการใช้เหตุผล มีผลให้เด็กกลายเป็นคนต่อต้านสังคม มีความก้าวกร้าว และสร้างปัญหาสังคม

เด็กที่มีปัญหาถูกทารุณกรรมจะมีปัญหาทางจิตมากกว่าเด็กปกติ เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศจะมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ มีปัญหาซึมเศร้า ใช้ยาเสพติดหรือเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้สภาพแวดล้อมของผู้ป่วย เสียไปหรือถูกบูลลี่ในความทรงจำบ่อยครั้ง จำเรื่องในอดีตไม่ได้ อันเนื่องจากการกระทำของเดือนทางอารมณ์อย่างรุนแรง

รายงานของ National Committee for the Prevention of Child Abuse ในปี 1992 ระบุว่ามีเด็กถูกทารุณกรรม และทดลองทั้งสูงถึง 3 ล้านราย ในสหรัฐฯ มีเด็กตายจากการถูกทารุณกรรมและทดลองทั้งสูง 2,000 ถึง 4,000 รายต่อปี เด็กที่ถูกทารุณกรรมและทดลองทั้งรายใหม่ ต่อปีประมาณ 15,000 ถึง

200,000 ราย ประมาณ 1/4-1/3 ของเด็กชายถูกทารุณกรรมทางเพศ ในช่วงอายุ 18 ปี คาดว่ามีจำนวนเด็กที่ถูกทารุณกรรมและทดลองทั้งมากกว่าที่รายงาน

ในเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางกาย 32 % อายุต่ำกว่า 5 ปี 27 % อายุ 5-9 ปี คาดว่า 27 % อายุ 10-14 ปี และ 14 % อายุ 15-18 ปี มากกว่า 50 % ของเด็กที่ถูกทารุณกรรมและถูกทดลองทั้ง เกิดก่อนกำหนดและมีน้ำหนักแรกคลอดน้อย พ่อแม่ของเด็กที่ถูกทารุณกรรมและทดลองทั้ง มักเคยถูกทารุณกรรมทั้งทางร่างกายและทางเพศมาก่อน

ผู้ที่ทำทารุณกรรมเด็กมักเป็นแม่มากกว่าพ่อเด็ก และผู้ทารุณกรรมเด็ก มักเป็นคนในครอบครัว (80 %) แม่อายุเฉลี่ยประมาณ 26 ปี ส่วนพ่อแม่อายุเฉลี่ยประมาณ 30 ปี ประมาณ 90 % ของพ่อแม่ที่กระทำทารุณกรรมเด็กทารุณกรรมในวัยเด็ก การกระทำทารุณกรรมทางเพศมักเป็นคนรู้จัก ผู้กระทำผิดเพศชาย มักทารุณกรรมเด็กหญิงถึง 95 % และ 80 % ของเด็กชาย



วารสารสุขสาระ เป็นจดหมายข่าวรายเดือนของมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สม.) องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร (Non-Profit Organization) จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่กิจกรรมของมูลนิธิ ที่ได้รับการสนับสนุนจากองค์กร พันธมิตร ทั้งภาครัฐและเอกชน ตลอดจนจากการบริจาคจากพื่อน้องมุสลิม เพื่อให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์สูงสุด วารสารสุขสาระ ยังได้แทรกบทความและข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ให้ทราบถึงปัญหาทางด้านสุขภาวะ เพื่อจัดให้เด็กยิ่งตัวป้อองกัน

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สม.) มุ่งเน้นในการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างจิตสำนึกในเรื่องของสุขภาวะและการพัฒนา มีเป้าหมายที่จะร่วมพัฒนาสังคมมุสลิมไทยให้มีสุขภาวะที่ดี ทั้งทางกายและใจ ให้มีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ชุมชนมุสลิมสามารถเป็นตัวอย่างหรือต้นแบบแก่สังคมไทย สนับสนุนและส่งเสริมให้มุสลิมไทยมีความรับผิดชอบด้าน มีศักยภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข ร่วมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างสังคมมุสลิมและสังคมไทยทั่วไป ทั้งนี้การทำงานทั้งหมดของมูลนิธิฯ ใช้หลักการของศาสนาอิสลามเป็นทางนำ

สำนักงานวารสารสุขสาระ - มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สม.) เลขที่ 1 หมู่ 13 แขวงเมืองนนทบุรี กทม. 10510 โทรศัพท์ 02-517-1309

พิมพ์ที่ : บริษัท ออฟเช็ค จำกัด 580 หมู่ 8 ซอยรามอินทรา 34 เขตบางเขน กทม. 10230 โทร. 0-2943-8373-4, 0-81612-3760 แฟกซ์ 0-2943-8374 อีเมล offset321@gmail.com

ด้วยพระนามของอัลลอห์(ชูบahaฯ)
ข้าพเจ้าขอชูโกรต่อพระองค์ ผู้ทรงให้โอกาส
ข้าพเจ้า (ในฐานะเยาวชนมุสลิมชาติเล็กๆ คน
หนึ่ง) ได้ใช้ความรู้อันน้อยนิดที่ข้าพเจ้าพึงมีเรียน
เรียนแนวคิดอุดมการเป็นอิสลาม เพื่อเป็นส่วน
หนึ่งในการผลักดันและจารโรงลังคอมมุสลิมให้
กลับมาสู่ร่มเงาแห่งอัลลอห์ ท่ามกลางยุคที่
ความเจริญทางด้านวัฒนธรรมและความเจริญทาง
ด้านจิตใจของมนุษย์นั้นสวนทางกัน ปัญหา
ความระส่ำระส่ายมากมายในสังคมจึงเกิดขึ้น
โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาที่เรียก
ได้ว่าเป็นมหันตภัยอัน
ร้ายแรง

การเกลียดกลัวความดาย” (บันทึกโดย อะหมัด)
แนวแท้ชีวิตที่ไม่มีอิสลาม... ก็เหมือนนัก
เดินทางที่ไม่มีแผนที่
แต่น่าเบปลอก...ที่มุสลิมส่วนใหญ่...มี
แผนที่...แต่ยังหลงทาง!
ทั้งๆ ที่พวกเราราชามุสลิมก็รู้แก่ใจว่า
มันไม่ได้ให้คุณประโยชน์ใดๆ นอกจากการเผา
ผลไม้ทุกอย่างทั้งร่างกาย ใจ สดปัญญา และ
คนรอบข้าง แต่อ่าเพราดุนยา มันหอมหวาน
เกินไป อาจเพราภาพลงตามมันดึงดูดเกินไป
อาจเพราหนังซี่มันแรงเกินไป อาจเพราหัวใจ
มันมีบอดและตายด้านไปแล้ว! นั่นตั้งฟิรุลลอห์

ที่จะทำให้ศาสนาอิสลามของเราแข็งแกร่งขึ้น
ในภัยภาคหน้า กลับมาร่วมกลุ่มนั่งสุมกันดูด
ควนอย่างโง่ครีม ซึ่งเป็นภาพที่น่ารังเกียจ
และไร้จรรยาบรรณอย่างยิ่งของลังคอม ทั้งๆ ที่
พระองค์อัลลอห์(ชูบahaฯ) และท่านนบีมุหัมมัด
(ศอลลฯ) ก็ได้เคยย้ำเตือนกับเราด้วยกับอัลહะ
ดีษและอายะฮ้อลกรุโ่านไว้อย่างชัดแจ้งมากมาย
อาทิเช่น

“ทุกสิ่งที่ทำให้มีน้ำคือสุรา และทุกๆ
สุราเป็นสิ่งดีงาม” (รายงานโดยมุสลิม)

“พวกท่านหงษ์หลายจงออกห่างจากสุรา
เด็ด เพราะมันเป็นแม่ของบาปหงษ์หลาย”
(รายงานโดย นะชาอีร์)

“...และท่านหงษ์หลายอย่าลังหารชีวิต
ของพวกท่าน แท้จริงอัลลอห์ทรง
เมตตาพวกท่าน

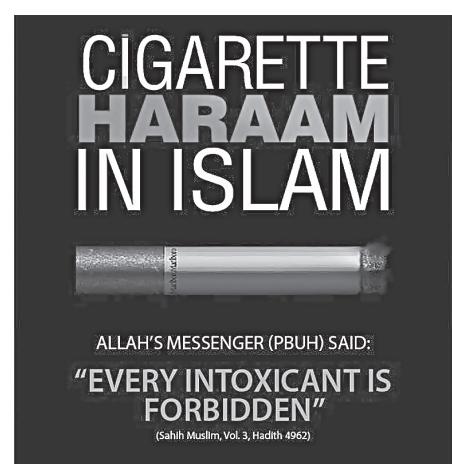
แบบเลือกปฏิบัติความต้านยาเสพติด
ของนักเรียนระดับมัธยม

มารวมกัน ต้านภัยยาเสพติด... ก้าวที่น้องนุ่นลีน

ที่สุดซึ่งบ่อนทำลายกัดกินเยาวชนมุสลิมมาโดย
ตลอด นั่นก็คือ ปัญหายาเสพติด จนมีคำสาบ
ประมาทจากบรรดาชาวต่างศาสนิกว่า “ยา
เสพติดอยู่ที่ไหน มัลย์อยู่ที่นั่น” และเราใน
ฐานะชาวมุสลิม รู้สึกยินดีกระนั้นหรือ? แต่ก็
 เพราะเราเองไม่ใช่หรือ คือผู้ที่ย้ำยีศาสนานของ
 เราเอง แนวแท้อิสลามไม่เคยตอกต่อ แต่ผู้ที่เรียก
 ตัวเองว่ามุสลิมต่างหากที่ตอกต่อ ด้วยกับความ
 อ่อนแอง ดังที่ท่านนบีมุหัมมัด (ศอลลฯ) ได้กล่าว
 ไว้ความว่า

“ใกล้เข้ามาแล้วที่ประชาชาติทั้งหลาย
 จะรุนกินโต้พวกท่าน เมื่อนักกลุ่มคนที่นั่ง
 ล้อมวงกินอาหารจากสำรับ ไม่ได้หมายความ
 ว่าพวกเรามีน้อย พวกเรามีมากแต่เหมือน
 พองน้ำที่อยู่ในทะเล ตัตรูจะไม่เกรงขาม ความ
 อ่อนแองจะเกิดขึ้นก็คือ ความรักดุนยา และ

ช่างนำอดสูยิงนัก ความอ่อนแอง ความหายน้ำ
 น้ำลาอและความขาดทุนอย่างยั่อยับมันเกิดขึ้น
 แก่ลังคอมของเราแล้วจริงๆ นำอุฐบี้ลากย เรายา
 ได้อธรรมต่อตัวของพวกเราเองเลี้ยงแล้ว เรา
 กลับปล่อยให้เยาวชนมุสลิมซึ่งเป็นกำลังสำคัญ



เสมอ” (อันนิลอาอุ : 29)

แต่กระนั้นเราก็ยังเรียกร้องสู่การ
 สังหารชีวิตของพวกเราเอง ก็เพราะว่าเรายัง
 คงอ่านกันเพียงแค่ลมปากแต่ไม่เคยซึมซาบไป
 ถึงก้อนเนื้อที่เรียกว่าหัวใจ เรายังแต่เรากลับไม่
 ปฏิบัติ หรือรู้และปฏิบัติแต่เพียงตัวเรา โดยไม่
 ได้สนใจตักเตือนเยาวชนคนรอบข้าง บรรดาผู้
 รู้ไม่ทำหน้าที่ บรรดาสามีไม่อบรมคนใน
 ครอบครัว บรรดาคนดีไม่ห้ามปรามคนชั่ว หรือ
 ว่าเรามัวเพลิดเพลินกับดุนยาจนลืมถึงการ
 เหล่านี้ที่พระองค์ทรง叮咛ว่า

“พวกเจ้านั้น เป็นประชาชาติที่ดียิ่งซึ่ง
 ถูกให้อุบัติขึ้นสำหรับมนุษยชาติโดยที่พวกเจ้า
 ใช้ให้ปฏิบัติลึ้งที่ชอบ และห้ามมิให้ปฏิบัติลึ้งที่
 มิชอบ และศรัทธาต่ออัลลอห์...” (อัลกิมรอน :
 110)



“...ແລະພວກເຈົ້າຈະຫ່ວຍເຫຼືອກັນ ໃນລົ້ງ ທີ່ເປັນຄຸນຮຽມແລະຄວາມຢ່າເກຮັງ ແລະຈົງອຍ່າ ຂ່າຍກັນ ໃນລົ້ງທີ່ເປັນບາປ ແລະເປັນສັຕຽກັນ ແລະ ພຶກລັງເກຮັງອັລລອຊເດີ ແທ້ຈົງອັລລອຊຸນ້ນ ເປັນ ຜູ້ຮຸ້ນແຮງໃນກາລໂທ່າ” (ອັລມາອິດະອຸ : 2)

“...ແທ້ຈົງອັລລອຊ ຈະມີທຽບເປົ່າມີແປງສຳພາບຂອງພວກເຂົາ ຈະ ເປົ່າມີແປງສຳພາບຂອງພວກເຂົາ...” (ອັຮເຮັດອຸ : 11)

“ເຈົ້າຈະໄດ້ຕອບຄວາມຂ້າວ້າລົ້ງທີ່ດີກວ່າ...”
(ອັລມຸມືນູນ: 96)

ແລະແນ່ແຫ້ວິສາມຄົວຄຳຕອນຂອງທຸກ ປຸ້ມາຫ ກີ່ພຣະວ່າເມື່ອຄວາມຈິງປຣກງົງຄວາມ ເທິຍ່ອມລາຍ ດັ່ງນັ້ນປຸ້ມາຫຈິງກີ່ຄົວຈະທຳ ຍັງໄຟໃຫ້ເຍວັນກລັບຕົນມາສຸ່ມເງາແໜ່ງອັລວິສາມ ສູ່ຄວາມຮູ້ຄວາມເຂົ້າໃຈໃນບໍລິຫານ ຕົກສານອຍ່າ ແທ້ຈົງ ອຍ່າງທີ່ທ່ານນັ້ນບົ້ມ້ອມມັດ (ສົ່ວລຸ) ໄດ້ເຄີຍ ເຕືອນເຮົາລົ້ງທີ່ເປັນຕົນຕອນຂອງສາເຫດວ່າ ເພຣະ ດົນໄມຮູ້ສາສານມີມາກາມ ຈະທຳອະໄຮກໄດ້ ໄນ ສົນໃຈຢາລາຍຮອມ ຈະໄນເສີລົງດີແລະລົ້ງໄໝດີໄນ້ມີ ລົ້ງຖູກລົ້ງຜິດ ແລະຍື່ງໄປກວ່ານັ້ນ ປັຈຈຸບັນ ວິຊາ ຄວາມຮູ້ທາງສາສາກີ ໄດ້ຖູກລົບອອກ ທ່ານຍາວ່າ ອຸລາມາອີໄດ້ຕ້າຍຈາກໄປ ແລະໄນ້ຄ່ອຍມີຄົນ ເຮັດວຽກ ຕ້າເຮັນກີ່ເປັນແຕ່ວິເພີ່ມເທົ່ານັ້ນ ຈະ

ໄມເຈົ້າລົກແລະໃໝ່ໃນການປົງປັດໄມ້ໄດ້ ທ່ວົງເພີ່ມ ແກ່ປຸດ ແຕ່ໄມປົງປັດ ນ້າອູ້ບັນລາຍ

ດຶງກະນັນ ອັດລອຊ ທຽບກັບການເຫັນຕັດ ຂອງຜູ້ທີ່ກັບໄປທາພຣະອົງຄົ່ສເມອ ແລະທຸກຄົນ ສາມາດມີສ່ວນຮ່ວມທີ່ຈະເປົ່າມີແປງສຳພາບ ເພື່ອຍ່າງ ນ້ອຍທີ່ສຸດ ດ້ວຍການເປັນແບນຍ່າງທີ່ດີໃຫ້ແກ່ ເຍວັນ ດ້ວຍການວົງວອນດູວາອ ແລະດ້ວຍກັບຫະ ດີ່ຈີ່ວ່າ “ຜູ້ໃດໃນໜູ້ພຸກທ່ານເຫັນຄວາມຂ້າ ກົງ ເປົ່າມີແປງ ແປງມັນດ້ວຍມືອ ທາກໄມ້ມີຄວາມ

ສາມາດກົງຈົດຕັກເຕືອນດ້ວຍວາຈາ ດ້າຍງ່າມໄໝ ສາມາດທຳໄດ້ອົກກີ່ໃຫ້ດັດຕ້ານດ້ວຍໃຈ ແລະນັ້ນ ຄືອະດັບຕໍ່ສຸດຂອງການຄຣັກທ້າ” (ບັນທຶກໄດ້ ມຸສລິມ)

ຈາກທະດີ່ຈັດກຳລ່າວ ຈະເຫັນໄດ້ວ່າ ເຮົາ ທຸກຄົນສາມາດທີ່ຈະເປົ່າມີແປງສຳພາບ ດ້ວຍ ຕົວອັນພວກເຮົາໄດ້ເສັນໄມ້ວ່າເຮົາຈະມີວ່າງຸມື ດຳແນ່ງໜ້າທີ່ບໍ່ທາຫີ ທ່ວົງເພີ່ມສຳພາບໃດໃນ ສັງຄົມໂດຍເລັກພາຍ່າຍື່ງສຳພາບຂອງຜູ້ທີ່ ເປັນບົດມາຮັດາ ແລະບຽດຕົວຄຽງທັງໝາຍ ທີ່ຈະທຳນ້າທີ່ປ່ຽນຝຶກກະໂຄດສະກຸມແລະຄວາມຮູ້ ຖາງຄາສານໃຫ້ແກ່ເຍວັນ ແລະສັງຄົມໄດ້ຍ່າງ ແກ້ຈົງ

“ທຸກໆຄົນມີໜ້າທີ່ຮັບຜິດຂອບແລະເຂົາຈະ ຖູກສອບສາວໃນຄວາມຮັບຜິດຂອບຂອງເຂົາ ຜູ້ນໍາ ມີໜ້າທີ່ຮັບຜິດຂອບ ເຂົາຈະຖູກສອບສາວໃນລົງທີ່ເຂົາຮັບຜິດຂອບ ສາມີມີໜ້າທີ່ຮັບຜິດຂອບ ເຂົາຈະ ຖູກສອບສາວໃນລົງທີ່ເຂົາຮັບຜິດຂອບ ”(ບັນທຶກໄດ້ ນຸຄອຣີ່ ແລະ ມຸສລິມ)

ດຶງເວລາແລ້ວທ່ວົງຍັງໄວ້ພື້ນອັນມຸສລິມທີ່ຮັກ ທີ່ເຮົາຈະມີທີ່ສານຕົນເອກກ່ອນຈະຖູກທີ່ສານ ທີ່ເຮົາຈະມາຮັວມກັນຮັບຜິດຂອບຕ່ອທ້າທີ່ເຮົາໄດ້ເຄີຍ ປລ່ອຍປະລະເລຍຕ່ອເຍວັນຈົນເຫລວແຫລກດຶງ ເພີ່ນນີ້ ມາເດີດທີ່ນອັນ ເຮົາມາຮັວມກັນຜົກກຳກຳລັງ ກາຍແລະກຳລັງໃຈ ເພື່ອເປົ່າມີແປງສຳພາບ ຂອງເຮົາໃຫ້ກັບມາສູ່ຮ່ວມເງາຂີ່ສລາມກັນຍ່າງ ຈົງຈັງເຄີດ ເພຣະແນ່ແທ້ໃນວັນກີ່ຍາມະຊຸ ປະຊາທິອິສລາມຈະກັບມາຍ່າງໃຫຍ່ອົກຄົງ

“ພຶ້ງຮູ້ເຄີດວ່າ ແທ້ຈົງການຂ່າຍເຫຼືອຂອງອັລລອຊຸນ້ນໄກລ້ວ່າ” (ອັລະເກາະເຮົາອຸ : 214)

ເດືອນເອົ້າຍືເດືອນຮອນມູອນ
ກລັບກືນຍັວນ ມາຕອນນີ້ ພື້ນອັນເອົ້າ
ເດືອນທ່ານ ມີກໍາໄຮ ກໍ່ໄມ່ເໝຍ
ອຢ່າລະເລຍ ເລຍນີ່ ຖັງກົງຈີ່ຈ່າຍ
ດີວິສີລວດ ບກບັງຄູຕີ ສາສນັ້ນດີໄວ້
ວັດລວງອູ້ໃໝ່ ໄກ້ກໍາຕານ ມີຄວາມໜ່າຍ
ຈົດຕື່ມກິນ ລັ້ນອັດກົນ ບ່ນກະຮັງຈາຍ
ທຸກດ່ວຍຮ້າຍ ກາຍໃຈຮ່ວມ ສ່າງວານເອຍ..

ໂດຍ ວັດຍີ ລົມກັກດີ ບຸລູນາເລີຄ
ທຸນມັນນັກລອບເບື້ອງກຸ່ມວຽກຄົລປ

ในประเทศไทยพบว่าคนที่อยู่ในเมืองมีปัญหาเกี่ยวกับโรคอ้วนมากกว่าเนื่องจากมีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ ก่อนหน้านี้คุณอ้วนไม่ถือเป็นโรคอ้วนแต่ปัจจุบันจัดเป็นโรคอ้วนเนื่องจาก ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ

โรคอ้วนเป็นโรคเกิดจากสาเหตุหลายๆอย่าง การรักษาโรคอ้วนปัจจุบันได้เปลี่ยนไปจากอดีตที่นิยมให้ลดน้ำหนักเข้าสู่เกณฑ์ปกติอย่างรวดเร็วมาเป็นให้ลดน้ำหนักแบบค่อยเป็นค่อยไป โดยกำหนดเป้าหมายที่สามารถปฏิบัติได้ การลดน้ำหนักเพียงบางส่วนสามารถก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ การรักษาโรคอ้วนให้รักษาตลอดชีวิตเหมือนโรคเบาหวาน

การศึกษาในประเทศไทยพบว่าผู้ที่เป็นโรคอ้วนจะมีระดับไขมัน cholesterol, triglyceride LDL ระดับน้ำตาล และความดันโลหิตสูงกว่าผู้ที่มีน้ำหนักปกติ

ความอ้วนถือเป็นโรคภัยไข้เจ็บอย่างหนึ่ง และมีโรคหลายชนิดที่เกิดขึ้น เพราะความอ้วน อาทิ ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคข้อกระดูกเสื่อม โรคระบบทางเดินหายใจ โรคมะเร็งบางประเภท

โรคอ้วนเกิดขึ้นกับผู้ที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) เกินมาตรฐาน การคำนวนหาค่าดัชนี

มวลกายเป็นวิธีที่ถูกต้องและเป็นที่ยอมรับ ทางการแพทย์ คำนวณได้เองง่ายๆ โดยนำน้ำหนักตัว (หน่วยกิโลกรัม) หาร

ด้วยส่วนสูงยกกำลังสอง (หน่วย เป็นเมตร) แต่มีข้อจำกัดสำหรับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต ศตรีมีครรภ์ และนักกีฬา เพราะค่า

จะต่างกันไปเมื่อคำนวณแล้วจะได้ค่ามาตรฐานเพื่อนำไปแปลผลต่อหากค่าต่ำกว่า 20หมายความว่า

น้ำหนักตัวต่ำกว่า มาตรฐานค่า 20.0-24.9หมายความว่า น้ำหนักปกติ (ประเทศไทยใช้ 18.5-24.9), ค่า 25.0-

29.9หมายความว่า น้ำหนักเกิน, ค่า 30.0-39.9หมายความว่า โรคอ้วน, ค่ามากกว่า 40หมายความว่า เป็นโรค

อ้วนรุนแรง ควรได้รับการรักษาและดูแลอย่างถูกต้อง เพราะทำให้เกิดความเสี่ยงหลายอย่างด้วยกัน

มีข้อดีแห่งที่ไม่เห็นด้วยกับการใช้ตัวเลข (BMI) เดียวกันทั่วโลก เนื่องจาก

โรคอ้วน



พรั่งจะมีโครงสร้างใหญ่กว่าชาวເອເຊີຍ ດັ່ນມາລາຍຂອງພຣັ້ງຈຶກຈະຄ່ອນຂ້າງສູງກ່າວຄີຈະກີວ່ານ້າໜັກເກີນເມື່ອດັ່ນນີ້ມາລາຍມາກກວ່າ 25 ກກ./ຕາຮາງເມຕຣ ສ່ວນຫາວເອເຊີຍເຮົາຈະກີວ່ານ້າໜັກເກີນເຄື່ອດັ່ນນີ້ມາລາຍມາກກວ່າ 23 ກກ./ຕາຮາງເມຕຣ

ອຍ່າງໄຣກໍຕາມການທີ່ມີນ້າໜັກຕົວເກີນ ທີ່ອຄວາມອັນນັ້ນລັ້ມພັນອົກກັບການເກີດໂຮຄຫລາຍ ຂົນດ ແລະມີຜລຕ່ອຮະບນກາຮົາການໃນຮ່າງກາຍ ຫລາຮບບັດວ່າກັນ ທີ່ສຳຄັ້ນ ໄດ້ແກ່ -ປ້ອຍຫາ ເກີຍກັບຫວ່າໃຈ ປື້ນໄດ້ແກ່ໂຮຄຫລອດເລືອດແລະຫວ່າໃຈ ເຊັ່ນ ຄວາມດັ່ນໂລທິດສູງ ໄຂມັນໃນເລືອດສູງ ໂຮຄຫລອດເລືອດໂຄໂຣນາຣີ-ໂຮຄເກີຍກັບຄຸນນ້ຳດີ -ໂຮຄເກີຍກັບຕັນ ເຊັ່ນ ຕັນເໜັງ-ມະເຮົງ ເຊັ່ນ ມະເຮົງ ລຳໄສ່ໄຫຼູ່ປາກມດູກ ເຢືນມູມດູກ ຕ່ອມລູກໝາກ ມົດູກ ຮັງໃໝ່ ເຕັ້ນມ ດຸນນ້ຳດີ ຕັນອ່ອນ-ໂຮຄທາງ ເດີນຫາຍໃຈແລະປອດ ຫາຍໃຈລຳນາກຂະນະນອນ ທັນ ນອນກຣນເພຣະທາງເດີນຫາຍໃຈເຮີມຕົນ ຮ່າງກາຍຈະຊາດອອກຊີເຈັນ ທຳໄໝ ຮ່າງກາຍພັກ ພົນໄມ່ເຕີມທີ່ ສັງຜລໃຫ້ງວ່ານອນໃນເລາກລາງ ວັນບາງຄນຈາຈເປັນມາກຂະດຫັບໃນຂະນະຂໍບຣດ ຈົນເກີດອຸບັດເຫຼຸດໄດ້ -ໂຮຄເກີຍກັບໄດ້ ເຊັ່ນ ນີ້ ໄດ້ວາຍຈາກຄວາມດັ່ນໂລທິດສູງ-ໂຮຄກະດູກແລະຂັ້ອຕ່ອໂຮຄຂ້ອຕ່ອເລື່ອມໂດຍເພພະນົບຮົວຄະໂພກ ມັກໜ້າ ຂ້ອຄອກ-ໂຮຄເກົາທີ-ໂຮຄເບາຫວານ -ເລັ້ນເລືອດໃນສມອງແຕກຫີ່ອຸດຕັນ -ສຶກເຄຣາ -ເລັ້ນເລືອດຂອດ -ເໜື່ອອອກມາກ -ກາຮົາເປັນໜ້າ

ຈຶ່ງເປັນຄວາມຈຳເປັນເຮັງດ່ວນທີ່ຈະຕ້ອງຈັດ ທີ່ອປັບກັນໂຮຄອັນກັນໃຫ້ຖຸກວິທີເພຣະລົງເວລາ ພູດໂຮຄອັນແລ້ວ!



ຂໍ້ມູນ

ເວັບໄຊທີ່ສຳນັກງານກອງທຸນສັນບສຸນກາຮົາການສ້າງ
ເສຣີມສຸຂ່າພາບ ສສສ.

<http://www.siamhealth.net>

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

ກາຣີປົກກັບ ໂຄວັນ

ຄນສ່ວນໃຫຍ່ມັກຈະກລົວຄວາມວັນ ແຕ່ໃຫ້
ຄວາມສຳຄັ້ນກັບການປ້ອງກັນນ້ອຍນາກ ປລ່ອຍ
ຈບ້າມດຫລ່ວ ມັດສວຍແລ້ວຈຶ່ງຈະມາຫາກາງແກ້ໄປ
ຊື່ງກີວາຈະສາຍເກີນໄປ “ສຸບສາຣະ” ຈຶ່ງບອນໍາ
ບ້າມຸລກາຮົາປ້ອງກັນແລະບຣເທາໂຮຄວັນລົງພູ
ນາພັກຄຸນພູ້ວ່ານ ເພື່ອກີ່ຈະໄດ້ປັບຫຼຸມຫລ່ວ ແລະ
ສາວສວຍກັນໄດ້ບານໆ ວິທີ່ງ່າຍ່າ ນັ້ນກີ້ກີ້ວ



- ออกกำลังกายบ้าง ประมาณวันละ 30 นาทีขึ้นไป 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างกระฉับกระเฉง เช่น เดินอย่างกระฉับกระเฉงวันละ 1 หมื่นก้าว หรือทำกิจกรรมเคลื่อนไหวกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องตาม สมรรถภาพร่างกายของแต่ละคน ก็จะได้ผลดีกว่าการนั่งเฉยๆ

- ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทานอาหารอย่างถูกต้อง และจริงจัง เช่น ลดการทานอาหารมีกากใบย้อย เช่น ข้าวขาว ขنمปัง ข้าวนาตาล และน้ำผลไม้ และเครื่องดื่มหวานๆ อีกหลายชนิด แต่เพิ่มการทานอาหารที่มีบริมาณมากไป เช่น ขนมปังไฮโลวิต ผลไม้ ที่ไม่หวานจัด อาหารจำพวกถั่วเป็นของดีมาก ยกเว้น แต่ก็ได้พลังงานมาก ถ้ากินมากเกินไป อาหารจำพวกผักเป็นลิ้งที่บีโภคได้มากโดยไม่จำกัด ลดการทานอาหารประเภททอดที่ต้องใช้น้ำมันมากๆ ควรเลือกทานอาหารประเภทนึ่ง หรือต้ม หรือย่างนอกจากนี้ยังต้องรู้จักปรับพฤติกรรมในเรื่องอาหารโดยฝึกให้เป็นนิสัยดังนี้

1. อาหารกลุ่มข้าวและแป้ง ต้องรู้จักทานให้พอดี ไม่ควรดับรับประทานเลย เพราะอาจทำให้น้ำตาลในเลือดลดลง ส่งผลให้ร่างกายเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ สำหรับข้าวและแป้งที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักควรให้เลือกที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมปังไฮโลวิต ขัญพิช เพาะจะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายช้าๆ

2. อาหารกลุ่มโปรตีนหรือเนื้อสัตว์ เลือกที่ไม่ติดหนัง-ติดมัน หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป

เช่น แยม ไส้กรอก ฯลฯ เพราะให้พลังงานสูง และมีไขมันซ่อนอยู่มาก

3. นม เลือกรสจีดไขมันต่ำ หากเป็นโยเกิร์ต แนะนำนำรสด้วยนมสด หากต้องการมีรสชาติก็ให้เติมผลไม้สด

4. อาหารกลุ่มไขมัน ไขมันยังมีความจำเป็นต่อร่างกายเพื่อใช้ในการละลายวิตามิน บางตัว แนะนำให้เลือกไขมันชนิดไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว ยกเว้นน้ำมันปาล์ม กะทิจากมะพร้าว และการปรุงประกอบอาหารแนะนำให้ใช้วิธีอบ ต้ม นึ่ง ตุ๋น ย่าง ผัด แทนการทอดด้วยน้ำมันมากๆ

5. อาหารให้เลี้นไข้สูง ได้จากผักและผลไม้ ถั่วเมล็ดแห้ง (ถั่วเชีย ถั่วแดง ถั่วดำ) เป็นส่วนใหญ่ เพราะเลี้นไข้โดยเฉพาะชนิดที่ละลายน้ำ เช่น เพกตินในแอปเปิล สารอวบอร์รี ข้าวโอ๊ต จะมีเมือกมาก เมือกจะทำหน้าที่เกาะคอเลสเทอโรลแล้ว

ขับออกจากร่างกาย สำหรับเลี้นไข้ชนิดไม่ละลายน้ำ เป็นยา-rate ตามธรรมชาติ

ป้องกันห้องผูก

6. เลือกทานอาหารที่ มีพลังงานต่ำ เช่น ผลไม้ โยเกิร์ต รสธรรมชาติ

7. ฝึกวางแผนการรับประทานอาหาร

หากต้องไปงานเลี้ยง โดยในวันนั้นก่อนไปงานเลี้ยง ต้องเลือกทานอาหารไขมันต่ำเลี้นไข้สูงไว้ก่อน

8. มีการดัดแปลงอาหารให้เป็นอาหาร พลังงานต่ำ เช่น น้ำสลัด พบว่าน้ำสลัดมีน้ำมันพีชเป็นส่วนประกอบ หากมีการดัดแปลงจากน้ำสลัดมาเป็นน้ำยำ ก็จะทำให้ได้อาหารที่มีไขมันต่ำ

9. ถ้ายังดื่มชา-กาแฟไม่ได้ เวลาชงดีมอย่าใส่น้ำตาลหรือครีมเทียม



ข้อมูล

- www.oknation.net
- health.kapook.com





การออกกำลังกายจะช่วยให้การควบคุมน้ำหนักได้ผลเร็วขึ้น ถ้าใช้วิธีออกกำลังกายอย่างเดียวจะต้องพิอกอญญาในเกณฑ์ค่อนข้างหนักซึ่งต้องทำเป็นประจำทุกวันเว้นวัน หรืออย่างน้อยลับดาท์ละ 3 วัน ทำให้บางคนหมดความอดทนที่จะออกกำลังกาย หรือมีข้ออ้างนานาประการ เช่น ไม่มีเวลาไม่มีสถานที่ไม่มีอุปกรณ์ เป็นต้น

ຄນວັນຄວຮອກກາລັງກາຍຍ່າງໄ?

ສໍາຫັນຜູ້ທີ່ອ້ານมาก และไม่เคยออกกำลังกายอาจจะเริ่มออกกำลังกายโดยการทำตัวให้กระฉับกระเฉง เช่นลดเวลาดูทีวี ลดเวลาเล่นเกมแล้วมาเล่นกับลูกูแทน ลดเวลาอนอนพักผ่อนให้เดินมากขึ้น ให้เดินหลังรับประทานอาหาร ใช้บันไดแทนการขึ้นบันไดเลื่อนหรือลิฟต์ ซึ่งจຽยานແນກการนั่งรถ ทำสวนล้างรถ

ถ้าจะออกกำลังกายควบคู่กับการจำกัดอาหารควรฝึกออกกำลังกายที่ใช้พลังงานวันละ

250 แคลอรี (วิ่งเหยาะๆ ประมาณ 15 นาที แอโรบิค 25-30 นาที ว่ายน้ำ 12-15 นาที เดินเร็ว 45 นาที) และตัดพลังงานออกจากอาหารวันละ 250 แคลอรี

ถ้าใช้วิธีออกกำลังกายเพื่อเพาພລາມ แคลอรีให้ได้ผลจะต้องฝึกให้ใช้พลังงานวันละ 500 แคลอรี (เช่น วิ่งเหยาะๆ ติดต่อกัน 30-45 นาที เดินแอโรบิค 45 นาทีเล่นฟุตบอล 60 นาที ว่ายน้ำ 30 นาที) จะสามารถลดน้ำหนักได้สัปดาห์ละประมาณ ครึ่งกิโลกรัม

การออกกำลังกายที่จะเพาພລາມไข้มันได้แท้จริงต้องออกกำลังกายเป็นเวลา 2 ชั่วโมง ขึ้นไป ไข้มันจะถูกเพาພລາມไปตามกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางเคมีภายในร่างกาย

การใช้เครื่องปั่นตะโพกสายรัดหน้าท้องแผ่นยางร้อนวางไว้ที่หน้าท้อง การบริหารกายเฉพาะส่วน เช่น ลูก-นั่ง หรือซิท-อัพไม่มีผลในการเพาພລາມไข้มัน ซึ่งถ้าจะใช้วิธีการออกกำลังกายในลักษณะนี้คุณอ้วนทั่วไปจะทำไม่ได้ เนื่องจากต้องใช้ความพยายามสูง และอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพอ่อนเป็นผลมาจากการไม่เคยซินกับสภาพการฝึกหนักเช่นนี้

การออกกำลังกายที่ดีที่สุดสำหรับคนอ้วนที่เริ่มต้นออกกำลังกายหรือจะใช้ตลอดไป ก็คือ การเดินทุกวัน วันละ 30 นาทีติดต่อกัน เมื่อเริ่มแข็งแรงมากขึ้นก็เริ่มเดินเร็วๆ แต่ต้องระวังจะมีการบาดเจ็บ เดินในลักษณะเดินเร็ว แกะง่วนให้ลับกับเหตุที่ก้าวเดิน

ສາວເທ້າຍາ ແກ້ວຍິງແຂນສູງ

จะเดินช่วงเช้า

หรือເຍັນກີໄດ້ ถ้า

ເປີນ ເວ ລາ

ເດືຍວັນທຸກ

ວັນຈະສ້າງ

ນີ້ສັຍ ຄວາມ

ເຄຍຊີນໃຫ້ກັບ

ຮ່າງກາຍໄດ້ດີ

ก່າວກາເດີນຕາມສະດາກໃຈ ແລະຄວຣະຈຸກາເດີນເວັນລະ 30 นาທີ ໃຫ້ເປັນກິຈການສ່ວນທີ່ຂອງໜີ້ມີຕິດຕະຫຼອດເວັນທີ່ເປັນຕິດໄນມັດ ໂດຍຈາເປີດເພັນປະກອນ ພັງວິທຸຍຸນິດທີ່ເສີນຫຼຸ້າຝັງໄດ້ ເດີນໃນສຸວນສາຫະລະ ເດີນຫຍາທະເລ ທີ່ເດີນໃນບໍລະຍາກາສທີ່ເອີ້ນອໍານາຍໃຫ້ເດີນ ອຳຢ່າງສຸ່ໃຈຫຼັງຈາກແນ້ງແຮງດີຈຶ່ງຄ່ອຍອຳກຳລັງກາຍ ແນບ aerobic

ถ้าເປັນກາເລັນກີ່ພັກຮອນອຸ່ນຮ່າງກາຍ ກ່ອນເລັນ 5 นาທີ ຜິກ 20-25 นาທີ ແລະພ່ອນຄລາຍອີກ 5 นาທີ ເຊັ່ນວ່າຍັ້ນ້ຳ ແບດມິນຕັນເທເບີລເຫັນນິສ ເຫັນນິສ ສຄວົນ ຜິກໃຫ້ໄດ້ອ່າງນ້ອຍລັບດາທີ່ລະ 3 ດັ່ງ

ລົ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດສຳຫັນຄົນອັນກ່ອນເຂົ້າໂປຣແກຣມອອກກາລັງກາຍຫຼືເລັນກີ່ພັກ ດວຍພັນແພຍ໌ຕຽວຈຸບັນພັກເພື່ອທຽບຂ້ອງຈຳດັບຂອງຕ່ວເອງຈະໄດ້ປັບປຸງກັນແລະຝຶກດ້ວຍຄວາມປລອດກັບແລະຈຳໄວ້ເສົມວ່າການປັບປຸງກັບທີ່ລະນິດຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຄ່ອຍໆ ປັບປຸງວ່າການຫຍັງປັບປຸງຈົດລົງໄປພັກອ່າງກັບໄໝມັນແລະນ້າຫັກຕົວ



ທີ່ມາ -

<http://siamhealth.net>

<http://health.kapook.com>

<http://www.tatc.ac.th>

ໂຮກວັບກັບ ກາຣອອກກາລັງກາຍ



คู่มุ่ง理财 ให้หัก

ร่างกายอิ่ม

ทุกวันนี้คนหนุ่มสาวหลายคนพยายามหลีกหนีปัญหาเรื่องน้ำหนัก ปัญหาเรื่องความอ้วน เพราะว่า เรื่องความอ้วนดูจะมีผลต่อเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ สาเหตุน่าจะเกิดจากการตามใจปาก หรือเป็นเพราะว่าเรา กินอาหารเพราความอยาก โดยเฉพาะอาหารที่รับประทานเข้าไปส่วนมาก เป็นพากไข้มันสูง แป้งหรือน้ำตาลเยอะ แต่รับประทานผักผลไม้เพียงนิดหน่อย หรือบางคนไม่กินเลย ผลอแพล็บเดียว น้ำหนักตัวก็เพิ่มขึ้น คิดจะลดน้ำหนักให้เหลือเท่าเดิมก็สายเกินไป ลดได้ยากแล้ว ถึงตอนนี้โรคต่างๆก็ตามมา หลายโรค ดังนั้นจึงควรระวังในเรื่องการกิน อย่าได้ตามใจปากอย่างเด็ดขาด

สุขสาระ เดือนนี้จึงขอเสนอสมุนไพรลดความอ้วน ได้แก่ ผลลัมม์แขก หรือ Garcinia Cambogia เป็นสมุนไพรที่พบมากทางภาคใต้มีรูปร่างคล้ายผลฟักทองขนาดเล็ก มีการวิจัยแล้วว่าในลัมม์แขกนั้นมีสาร HCA ซึ่งเป็นตัวยับยั้งการสะสมของไขมันส่วนเกิน เปเลี่ยนไขมันที่สะสมไว้ให้เป็นพลังงาน ปัจจุบันผลลัมแขกจึงถูกนำมาใช้ในการลดความอ้วน ซึ่งบรรจุในรูปของแคปซูลหาซื้อด้วยตัวเอง



หัวบุก

ตลาดทั่วไป

หัวบุก (Corm) หรือค่อนยัด เป็นพืชลัมลูกคล้ายพืชตระกูลมัน มีสารกลูโคแม่นแนนที่ช่วยให้รู้สึกอิ่มเร็ว เพราะพองตัวได้นานถึงครึ่งชั่วโมง และช่วยลดการดูดซึมของน้ำตาลในร่างกาย หัวบุกไม่ให้พลังงานแต่การวิจัยพบว่าหัวบุกมีส่วนช่วยในเรื่องลดความอ้วนน้อยหัวบุกจะถูกแปรรูปเป็นเส้นไข่ชุนคล้ายวุ้นเส้นหรือก้อนลูกเต่าเล็กๆ นำมารสกับเครื่องดื่ม

แมงลักเป็นพืชลัมลูกให้ไฟเบอร์สูง มีคุณสมบัติดูดซับน้ำได้ 25

เท่า ทำให้พองตัว เมื่อกินเข้าไปจะทำให้รู้สึกอิ่มเร็วและอยู่ท้องนาน ซึ่งช่วยป้องกันการดูดซึมไขมันสูงและแล้ว ช่วยลดระดับไขมันและน้ำตาล ขับถ่ายได่ง่ายมากขึ้น บรรเทาอาการท้องผูก ช่วยลดการดูดซึมอาหารเข้าสู่ร่างกาย

รำข้าวโอ๊ตพบมากในประเทศไทย

เป็นไฟเบอร์ที่ช่วยลดการดูดซึมสารอาหารเข้าสู่ร่างกาย และรำข้าวโอ๊ตจะเกาะติดกับไขมันทำให้ร่างกายดูดซึมไขมันไปได้น้อย อีกทั้งยังช่วยในการขับถ่าย ลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้ ไม่ทำให้ห้องผูก รำข้าวโอ๊ต บรรจุอยู่ในรูปของแคปซูลราคากอนข้างสูง

ดอกคำฟอยมักจะนำมา

ทำเป็นชาที่เรารู้จักกันดีว่า ชาดอกคำฟอยมีคุณสมบัติช่วยลดไขมันในเลือด บำรุงเลือด ขับเหื่อ และเป็นยา nhuận ช่วยในการขับถ่าย ปัจจุบันนำมาใช้ในการลดความอ้วนด้วยการชงดื่ม

พริกขี้หมู พริกไทย เป็นสมุนไพรที่มีสารแคปไซซิน ที่ช่วยร่างกายเผาผลาญไขมันและอาหารเพิ่มขึ้น เมื่อสารอาหารถูกเผาผลาญได้เร็วขึ้นน้ำหนักจะลงเร็ว แต่ต้องระวัง เพราะอาจจะทำให้ห้องเสียได้ และการกินเผ็ดจัดๆ ทำให้เกิดผลร้ายกับกระเพาะ

สาหร่ายเกลียวทอง (Spirulina) เป็นพืชที่ให้โปรตีนสูง มีวิตามินบี เอ ธาตุเหล็ก สังกะสี ทองแดง แมกนีเซียม เชี่ยมมีกรด GLA ซึ่งมีคุณสมบัติดูดไขมันในเลือด ลด



ดอกคำฟอย

ความตันโลหิต แก้ลิวฟ้า สาหร่ายลิปophilin มากอยู่ในรูปแคปซูล หาซื้อง่าย

มีสูตรใช้ใบย่านางลดความอ้วน ที่ทำง่ายๆและได้ผลดีแก่ วีธีเอ "ย่านาง" หั้งดัน ที่มีขายตามแผงขายพืชผักพื้นบ้าน ตามตลาดสดทั่วไป ใช้หั้งกำลังน้ำให้สะอาดด้มน้ำท่วมยานเจือด ดีมีขณะอุ่น 3 เวลา ก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ ครั้งละ 1 แก้ว ต้มกินจนยาจืด ทำกินเรื่อยๆจะช่วยให้น้ำหนักค่อยๆลดลงได้ แต่ไม่ใช่ลดแบบควบคุม เมื่อน้ำหนักอยู่ในระดับที่ต้องการแล้ว จะหยุดกินก็ได้ ข้อสำคัญต้องควบคุมอาหารด้วยจะได้ผลดี และเร็ว ข้อเตือนใจ การกินแค่สมุนไพรอาจจะทำให้คุณขาดสารอาหารและเสียชีวิตได้หากกินอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ และควรออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้การลดน้ำหนักได้ผลดีขึ้น



ตารางเปรียบเทียบลักษณะเห็ดพิษและเห็ดรับประทานได้

เห็ดพิษ	เห็ดรับประทานได้
1. ส่วนใบหนาเจริญของงานใบป่า	1. ส่วนใบหนาเจริญใบຖ่ำหนู
2. ก้านสูง ลำตันโป่งพองของอดีตเพกาที่ฐานก้านก่ำงแห้งบดเจน	2. ก้านสั้น อ้วนป้อมและโป่งพองของ พิวเรียบใบบ่บรุหะไม้บีสกิด
3. สีพิชของหมวกเป็นลายสี เย็น สีน้ำเงิน ถึงสีขาวถึงสีเหลือง	3. สีพิชของหมวกส่วนใบหนาเป็นสีขาวถึงสีน้ำตาล
4. พิวของหมวกเห็ดล่วงมากมีเยื่อรุนแรงของเห็ดเหลืออยู่ในลักษณะ ก่อตั้งออกได้หรือเป็นสีเหลืองติดต่ออยู่	4. พิวของหมวกเห็ดเรียบจนถึงเป็นเส้นใยและเหลืองอ่อนถูกัดจนเป็น ไฟฟ้าๆ ตั้งออกภาย
5. ครีบแยกออกจากกันกันชัดเจน บักมีสีขาวบางบ้างบัดสีแดงหรือสีเขียวอมเหลือง	5. ครีบแยกออกจากกันในระยะแรกเป็นสีชมพูแล้วเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล
6. สปอร์ให้กลิ่นเหมือนห่อส่ออบ มีลักษณะ似 ๆ รูปไข่กว้าง	6. สปอร์สีน้ำตาลอ่อนเมืองแก่รุปร่างสวยงาม

เข้าหน้าฝนที่ไร มีเรื่องน่าตกใจเกี่ยวกับเห็ดพิษทุกที่ ครั้งนี้ก็เช่นกัน ขณะเขียนบทความนี้พบว่า มีผู้บาดเจ็บและผู้เสียชีวิต เพราะไปกินเห็ดพิษเข้าห胪รายแล้ว

เนื่องจากในช่วงหน้าฝน ประชาชนมักเก็บเห็ดตามบริเวณ โดยขาดความเข้าใจ ทำให้เกิดพิษภัย และบางรายถึงขั้นเสียชีวิต ควรรู้จักกลังเกตให้ดีก่อนว่าเป็นเห็ดพิษหรือไม่ หากไม่แน่ใจ ก็ไม่ควรกินจะดีที่สุด นอกจากนี้ การรับประทานเห็ด ควรบริโภคแต่พอเดียว เพราะเห็ดเป็นอาหารที่ย่อยยาก อาจจะทำให้เกิดอาการเป็นพิษได้ง่าย อีกทั้งควรป้องสุกทุกครั้ง ก่อนรับประทาน เนื่องจากเห็ดบางอย่างอาจมี

พิษอย่างอ่อน ซึ่งถ้ารับประทานไปนาน ๆ อาจถึงตายได้

สำหรับเห็ดพิษ มีทั้งหมด 7 กลุ่มด้วยกัน โดยกลุ่มที่พิษร้ายแรงที่สุด จะเกิดอาการคลื่นไส้อาเจียนเล็กน้อยหลังจากรับประทานเข้าไป จากนั้นพิษจะทำลายระบบร่างกายให้ตัววาย ได้หาย จนเสียชีวิตในที่สุด ส่วนพิษที่เบาที่สุด จะทำให้คลื่นไส้อาเจียนเท่านั้น

ขณะที่ เห็ดพิษที่ทำให้คนเสียชีวิตมากที่สุดคือ เห็ดระโงกิน หรือ เห็ดไข่ต่ายชาด ที่พิษทนความร้อนได้ดี ไม่สามารถใช้ความร้อนมาทำลายได้ จัดอยู่ในกลุ่ม Cyclopeptide

เรื่องควรรู้เกี่ยวกับการบริโภคเห็ด

1. ควรรู้จักและจำจำเห็ดพิษที่สำคัญ เช่น มีพิษรุนแรงถึงตายได้ แล้วหลังเลี้ยงการรับประทานเห็ดพิษเหล่านี้ เห็ดพิษนั้นคือ เห็ดระโงพิษ ที่สำคัญมีอยู่ 3 ชนิด คือ Amanita phalloides , Amanita verna และ Amanita virosa ซึ่งมีชื่อ

ตามภาษาท้องถิ่น คือ เห็ดระโงกิน เห็ดระงาก หรือ เห็ดสะาก และ เห็ดไข่ต่ายชาด เห็ดระโงพิษมีรูปร่างทั่วไปคล้ายกับเห็ดระโงที่รับประทานได้ แต่มีข้อแตกต่างที่สำคัญคือ เห็ดระโงที่รับประทานได้ ขอบหมากมักจะเป็นริ้วคล้ายรอยริหรือ มีกลิ่นหอมและก้านดอกกลวง ส่วน เห็ดระโงที่เป็นพิษ ดังกล่าว กลานดอกหมากจะนูนขึ้นเล็กน้อยโดยเฉพาะปลอกหุ้มโคนจะยืดติดกับก้านดอก ก้านดอกตัน หรือเป็นรูปที่ໄลักษณะเล็กน้อย มีกลิ่นอุ่นและกลิ่นค่อนข้างแรงเมื่อถูกแกะ มักเกิดแยกจากกลุ่มเห็ดที่รับประทานได้ มีทั้งแบบดอกสีเหลืองอ่อน ลีเชียร์อ่อน สีเทาอ่อน และสีขาว

2. การบริโภคเห็ดพิษชนิดที่พิษไม่รุนแรงถึงตาย แต่จะทำให้ผู้ป่วยเสียเวลาและเงินทองในการรักษา หรือถ้าผู้ป่วยมีโรคแทรกซ้อนอาจทำให้เสียชีวิตได้ เห็ดชนิดนี้จะมีอยู่แต่ละท้องถิ่นแตกต่างกัน ฉะนั้นจึงควรรู้จักจำเห็ดมีพิษประเภทนี้ไว้ด้วย เช่น เห็ดพิษที่ภาษาท้องถิ่นทางอีสานเรียกว่า เห็ดเพิงข้าวกำ (Boletus santanas) เห็ดคันจัง หรือ เห็ดเชียงร่วม(Coprinus atramentarius) และ เห็ดหมากหมาย (คล้ายเห็ดโคน) เป็นต้น

เห็ดพิษ



3. การนำมาทดสอบพิษด้วยการต้มรวมกับข้าวสาร ข้อนเงิน หรือหัวหอม เป็นวิธีที่ไม่ถูกต้องนัก เนื่องจากวิธีดังกล่าวไม่สามารถทดสอบกับเห็ดบางชนิด เช่น เห็ดพิษสกุล Amanita

4. การนำเห็ดไปต้มให้สุกก่อนรับประทาน จะมีความปลอดภัยไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะว่าเห็ดบางชนิด เช่น เห็ดระโงกหิน หรือเห็ดไข่ดาวชาเขียว (าก) (*Amanita verna* และ *Amanita virosa*) ซึ่งมีสารพิษในกลุ่ม cyclopeptide จนความร้อนได้ดี การนำไปต้มก็ไม่สามารถทำให้สารพิษนี้สลายไปได้

การปฐมพยาบาล มีความสำคัญอย่างยิ่ง หากผู้ป่วยรับประทานเห็ดพิษและเกิดอาการพิษขึ้น ควรจะรู้จักวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องกับผู้ป่วย แต่ตามชนบทมักจะแสดงอาการหลังรับประทานแล้วหลายชั่วโมง ซึ่งพิษมักจะกระจายไปมาก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรู้จักวิธีปฐมพยาบาล แล้วรีบนำส่งแพทย์ เพื่อทำการรักษาโดยรีบด่วนต่อไป

การปฐมพยาบาลนั้น ที่สำคัญที่สุดคือ ทำให้ผู้ป่วยอาเจียนอาเสดอาหารที่ตกค้างออกมามาก และทำการช่วยดูดพิษจากผู้ป่วยโดยวิธีใช้น้ำอุ่นผสมผงถ่าน activated charcoal แล้วดีม 2 แก้ว โดยแก้วแรกให้ล้างคอให้อาเจียนออกมากแล้วจึงดีมแก้วที่ 2 และล้างคอให้อาเจียนออกมากอีกครั้ง จึงนำส่งแพทย์พร้อมกับตัวอย่างเห็ดพิษหากยังเหลืออยู่ หากผู้ป่วยอาเจียนออกมากให้ใช้เกลือเกง 3 ข้อนชาผสมน้ำอุ่นดีม จะทำให้อาเจียนได้ง่ายขึ้น แต่วิธีนี้ห้ามใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ



อนึ่งห้ามล้างห้องด้วยการสวนทวารหนักโดยพลการ เนื่องจากเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยหากร่วงกายขาดน้ำ วิธีนี้ต้องให้แพทย์เป็นผู้วินิจฉัยเท่านั้น

หลังจากปฐมพยาบาลผู้ป่วยแล้วให้รีบนำส่งแพทย์โดยด่วน พร้อมกับตัวอย่างเห็ดพิษ (ที่เหลืออยู่) หรืออาจจะทำการปฐมพยาบาลผู้ป่วยในระหว่างนำส่งแพทย์ด้วยกันก็ได้

การเลือกซื้อ ให้ดูจากตารางด้านบน และอย่ารับประทานเห็ดที่สิ่งสีย ไม่รู้จัก และไม่แน่ใจ ควรรับประทานเฉพาะเห็ดที่แน่ใจ และเพาะได้ทั่วไป

การบริโภคเห็ด การรับประทานอาหารที่ประกอบขึ้นด้วยเห็ด ควรจะรับประทานแต่พอควร อย่ารับประทานจนอิ่มมากเกินไป เพราะเห็ดเป็นอาหารที่ย่อยยาก อาจจะทำให้ผู้มีระบบย่อยอาหารที่อ่อนแอกเกิดอาการอาหารเป็นพิษได้

ควรระวังด้วยว่าเป็นโรคภูมิแพ้เกี่ยวกับเห็ดบางชนิด หรือกับเห็ดทั้งหมด ซึ่งถ้ารับประทานเห็ดเข้าไปแล้ว จะทำให้เกิดอาการเบื่อเม่า หรืออาหารเป็นพิษ จึงควรระมัดระวังรับประทานเฉพาะเห็ดที่รับประทานได้โดยไม่แพ้หรือหลีกเลี่ยงจากการรับประทานเห็ด

ผู้ที่รู้ตัวเองว่าเป็นโรคภูมิแพ้เกี่ยวกับเห็ดบางชนิด หรือกับเห็ดทั้งหมด ซึ่งถ้ารับประทานเห็ดเข้าไปแล้ว จะทำให้เกิดอาการเบื่อเม่า หรืออาหารเป็นพิษ จึงควรระมัดระวังรับประทานเฉพาะเห็ดที่รับประทานได้โดยไม่แพ้หรือหลีกเลี่ยงจากการรับประทานเห็ด

ระมัดระวังอย่ารับประทานเห็ดพร้อมกับดีมสุรา เพราะเห็ดบางชนิดจะเกิดพิษทันที ถ้าหากดีมสุราหลังจากรับประทานเห็ดแล้วภายใน 48 ชั่วโมง เช่น เห็ดหิงห้อย เห็ดน้ำหมึกหรือเห็ดถั่ว (*Coprinus atramentarius*) แม้แต่เห็ดพิษอื่นทั่วไป หากดีมสุราเข้าไปด้วยก็จะเป็นการช่วยให้พิษกระจายได้รวดเร็วและรุนแรงขึ้นอีก



ที่มา

<http://health.kapook.com>
<http://webdb.dmsc.moph.go.th>
<http://guru.sanook.com>

ประชาชนราว 2 ล้านคนจาก 436 เมือง ใน 52 ประเทศทั่วโลกร่วมเดินขบวนต่อต้านบริษัทมอนชานได้ ผู้ผลิตเมล็ดพันธุ์พืชรายใหญ่ของโลก เพื่อรณรงค์ให้ตระหนักถึงอันตรายของเมล็ดพันธุ์พืชเชิงเอ็มโอด หรือเมล็ดพันธุ์พืชที่มีการตัดต่อพันธุกรรม

ขณะที่บริษัทระบุว่าพืชผักที่ได้รับการตัดต่อพันธุกรรมจะช่วยด้านการต่อต้านแมลงและสารกำจัดวัชพืช เพิ่มโภชนาการและยังเพิ่มผลผลิตต่อไร่ช่วยให้โลกนี้ไม่ขาดแคลนอาหาร ซึ่งปัจจุบันข้าวโพดถั่วเหลืองและฝ้ายที่ปลูกในสหราชอาณาจักร ใช้เมล็ดจากการตัดต่อพันธุกรรมทั้งสิ้น

กรรมหรือใช้ผลิตภัณฑ์กำจัดศัตรูพืชของบริษัทฯ

จากการทดลองพบว่า หมูทดลองสองกลุ่มแรก มีอัตราการตายก่อนอายุไขเฉลี่ยสูงกว่าหมูกลุ่มที่ 3 โดยหมูตัวผู้ตายก่อนอายุไขเฉลี่ยร้อยละ 50 ขณะที่ตัวเมียตายก่อนอายุไขเฉลี่ยร้อยละ 70 ขณะที่หมูกลุ่มที่ 3 ซึ่งกินข้าวโพดที่ไม่ได้ผ่านกระบวนการตัดแต่งพันธุกรรมหรือไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ของบริษัทฯ ตายก่อนอายุไขเฉลี่ยเพียงร้อยละ 30 สำหรับตัวผู้ และร้อยละ 20 สำหรับตัวเมียเท่านั้น

ผลวิจัยดังกล่าว ทำให้สังคมชาวอเมริกันกำลังน่าเป็นห่วง เพราะในจำนวนข้าวโพดทั้งหมดที่วางขายในห้องตลาดของสหราชอาณาจักร ขณะ

ไม่มีลิทيومในการแทรกแซงการใช้เมล็ดพันธุ์ แต่หลักการข้อสันสุดทรัพย์ลินทางปัญญาไม่ได้อนุญาตให้เกษตรกรนำเมล็ดพันธุ์ไปผลิตซ้ำโดยปราศจากคำยินยอมจากมอนชานโดย ลิ้งที่โบว์เ蔓ทำได้คือการนำเมล็ดพันธุ์มาปรุงริโกค เองหรือนำไปเลี้ยงสัตว์ของเขาเท่านั้น

ด้าน นายบิลล์พรีส นักวิเคราะห์นโยบายวิทยาศาสตร์ของศูนย์เพื่อความปลอดภัยทางอาหารกล่าวว่าจากการจัดสิทธิบัตร เป็นการให้อำนาจกับบรรษัทอย่างมากและเป็นการสร้างความเสียหายต่อชีวนา และการเก็บรักษามे�ล็ดพันธุ์ด้วยวิธีของโบว์เ蔓 เป็นสิ่งที่ช่วยลดภาระด้านราคาเมล็ดพันธุ์ชีว

ຄ້າ ບົວເທັດ ແລະ ມີມາດ ກົດຕະກິດ

วารสารวิชาการ Food and Chemical Toxicology ตีพิมพ์ผลวิจัยล่าสุดของนักวิจัยชาวฟรังเศส จากมหาวิทยาลัยก็อง เปิดเผยว่า พืชที่ผ่านการตัดแต่งทางพันธุกรรมหรือพืชที่ผ่านการใช้ผลิตภัณฑ์กำจัดศัตรูพืชของมอนชานโดย ซึ่งเป็นบริษัททักษิณใหญ่ในการเกษตร ทำให้ผู้บริโภคความเสี่ยงต่อการเป็นเนื้องอก และโรคมะเร็ง

ทีมนักวิจัยได้ทำการทดลองในหมูเป็นระยะเวลา 2 ปี โดยแบ่งหมูออกเป็นสามกลุ่ม กลุ่มแรกให้กินข้าวโพดพันธุ์ NK 603 หรือที่เราเรียกว่า ข้าวโพด GMO กลุ่มที่สอง ให้กินข้าวโพดที่ผ่านกระบวนการใช้ผลิตภัณฑ์กำจัดศัตรูพืชของบริษัทฯ และกลุ่มสุดท้าย ให้กินข้าวโพดที่ไม่ได้ผ่านกระบวนการตัดแต่งพันธุ

นี้ กว่าร้อยละ 85 เป็นข้าวโพดที่ผ่านกระบวนการตัดแต่งทางพันธุกรรม

เร็วๆ นี้ ศาสตราจารย์ของสหราชอาณาจักร ดร. เอกลันท์ให้บริษัทมอนชานได้ชนบทดีพ้องนายเวอร์นอน โบว์เ蔓 เกษตรกรรายย่อยในรัฐอินเดียน่า ข้อหาดำเนินเมล็ดพันธุ์ที่มิลิทิบัตรไว้ปลูกช้าโดยไม่ได้รับอนุญาต

รายงานความคิดเห็นของคอลกกล่าวว่า กรณีข้อสันสุดลิทิวทรัพย์ลินทางปัญญาถูกนำมาใช้ย่างเจาะจงแต่เฉพาะตัวลินค้าที่ถูกซื้อไปเท่านั้น ในที่นี้คือตัวเมล็ดพันธุ์ที่ถูกซื้อมาหมายความว่ายังคงมีการห้ามไม่ให้นำ ‘สิ่งผลิตช้า’ จากลินค้ามาสร้างใหม่ มาใช้ หรือนำไปขายต่อ

คอลกกล่าวว่าแม้ว่าทางมอนชานได้จะ

เทคโนโลยีที่ถูกตราสูญขึ้นอย่างมาก โดยมอนชานได้มีการวางแผนเงื่อนไขให้ชีวนาที่ซื้อเมล็ด เชื้อสัญญาไม่เก็บกักเมล็ดพันธุ์ เป็นเหตุให้ “ชีวนาหรือเกษตรกรรายย่อยทั่วไป” ต้องซื้อเมล็ดพันธุ์ใหม่ทุกปี

จะเห็นได้ว่ากฎหมายในประเทศไทยจะให้การเกื้อหนุนทุนให้กลุ่มทุนใหญ่ ดังนั้น ผู้ควบคุมอาหารก็จะเป็นผู้ควบคุมโลกอย่างแท้จริง

ຂໍ້ມູນ

- www.nationchannel.com
- <http://prachatai.com>
- <http://asianpacificnews.com>
- <http://news.voicetv.co.th>



ก า ร แบ ง ป น

ความทุกข์ยาก ความเหหูใจ ความกลัว ความกังวลใจ และความโศกเศร้า ย้อมเกิดขึ้น ได้กับทุกคนไม่ว่าคุณจะมีฐานะเช่นไร แต่การปล่อยให้ลึ้งต่างๆ เหล่านั้นคงอยู่กับคุณไปนานๆ มันจะกลายเป็นการฝ่าตัวอย่างช้าๆ ลึ้งที่จะช่วยบรรเทาอาการเหล่านั้นได้ด้วยการแบ่งปันจากสิ่งที่คุณมีอยู่ให้กับผู้ที่ด้อยโอกาสกว่า เพราะผู้ที่จะได้รับจากการแบ่งปันเป็นคนแรก ก็คือผู้ที่แบ่งปันนั้นเอง คุณจะมีความสุขเมื่อเห็นรอยยิ้มที่ก่อตัวขึ้นบนใบหน้าของผู้ที่ได้รับ การแบ่งปันจากคุณ แม้กระทั่งรอยยิ้มที่คุณให้กับผู้อื่นก็คือการที่คุณกำลังบริจาคทานที่ดีอย่างหนึ่ง ในอีกด้านหนึ่ง ถ้าคุณทำหน้านิ่วคิ้ว ขมวดเมื่อพบกับผู้คน ผู้ที่พบรเห็นจะเข้าใจว่า คุณกำลังแสดงความเป็นศัตรูกับเขาโดยที่คุณไม่รู้ตัว ซึ่งการกระทำเช่นนี้เป็นอันตรายต่อการเป็นพื่นทองกัน

การแบ่งปันเปรียบเสมือนน้ำทอม มันเป็นประโยชน์ทั้งกับผู้ใช้ผู้ขาย และผู้ซื้อ จะนั่ง เมื่อคุณตอบอยู่ในสภาพเช่นนั้น ลงทำลิ้งดีๆ ต่อผู้อื่น และคุณจะเป็นคนที่ได้รับการปลอบใจ และมีความสนับนัยใจ จบวิจาริให้แก่คนยากคนจน ปกป้องคนที่ถูกข่มเหง ช่วยเหลือผู้ที่

กำลังตกอยู่ในความเครียด และหาโอกาสไปเยี่ยมคนป่วย เพราะการกระทำเช่นนั้นจะทำให้คุณฉุกคิดได้ว่ายังมีผู้คนอีกมากมายที่อยู่ในสภาพที่แย่กว่าคุณ และคุณก็จะพบว่า ความสุขนั้นมีได้อยู่ทั่วไปคุณเลยมันอยู่รอบๆ ตัวคุณนั้นเอง นอกจากนี้ การแบ่งปันแก่ผู้อื่นจะมีประสิทธิภาพในการรักษาอาการเจ็บป่วยของคุณมากกว่าที่คุณทานเข้าไป เพราะยาจะไปรักษาที่ปลายเท็ตของอาการป่วย แต่ต้นเหตุซึ่งมาจากสภาพจิตใจนั้นหายได้ไม่ยากนัก

อีกอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้คุณดีขึ้นคือ การไม่ปล่อยให้ตัวคุณอยู่เฉยๆ โดยไม่ทำอะไรเลย เพราะการอยู่เฉยๆ จะทำให้จิตใจคุณหมกมุนอยู่กับอดีตที่จากไป คิดถึงความทุกข์ใน

ปัจจุบัน และคิดถึงความลำบากที่คาดว่าจะเกิดกับคุณในอนาคตที่ยังไม่เล็ง การอยู่เฉยๆ เป็นการทรมานทางจิตใจอย่างช้าๆ เช่นที่ประสบกับนักโทษในประเทศจีน พากษาถูกจองจำอยู่ใต้ก้อนหินซึ่งมีน้ำทรายดอกรมาทีละหยดในทุกๆ 1 ชั่วโมง ช่วงเวลาที่รอน้ำทรายดลงมาทำให้พากษาส่วนมากเสียสติ และกลายเป็นคนวิกฤติ การอยู่เฉยๆ นั้นเป็นขอมิที่มีประสบการณ์สูง และจิตใจของคุณก็จะตกเป็นเหือดของมัน

ฉะนั้นจงลุกขึ้นและวิ่งวนขอต่อพระผู้เป็นเจ้าให้คุณหลุดพ้นจากความโศกเศร้า ขณะเดียวกันก็ขอให้พระองค์ประทานสิ่งดีๆ เพื่อทดแทนความเครียดศอกนั้น เพราะถ้าคุณยังอาความเหหู ความเครียด ความกลัวใจ และเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาเป็นเพื่อนคุณ โรคภัยไข้เจ็บจะตามมา หรือกำเริบขึ้นจนในที่สุดคุณก็ต้องจากโลกนี้ไป ทิ้งให้ลูกหลานต้องมีชีวิตที่ฟันฝ่าต่ออุปสรรคอย่างโดดเดี่ยวขาดผู้ที่เคยชี้แนะและให้คำแนะนำเมื่อพากษาต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ จงอยู่กับพากษาเพื่อนำประสบการณ์ชีวิตของคุณมาแบ่งปันให้พากษาได้ผ่านพัฒนาสุน Darrenชีวิตไปสู่ความสุข และคุณก็จะได้พบกับความสุขแทนที่ความทุกข์ที่คุณมี (อินชาอัลลอฮุ)



แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะ: มุสลิมไทยเพื่อการพัฒนา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ [สสส.]



บันคคลีื่อน kobongthunchakat-thumben

เมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2556 เวลา 10.00 น. ศูนย์กิจกรรมสสส. ภาคเหนือ แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทยเพื่อการพัฒนา ร่วมกับ ศูนย์ทำงานกองทุนชากาต อนุกรรมการกรรมการอิสลามจังหวัดเชียงใหม่ ประชุมสรุปผลด้วย เพื่อหาแนวทางในการบังคับใช้เพื่อให้เกิดกองทุนชากาตขึ้นในจังหวัดเชียงใหม่ เป็นกองทุนที่มีระบบ ข้อมูล บัญชี ผู้รับ ชะตาให้ถูกต้องและกันสีย

ต่อมาในวันที่ 15 มิถุนายน 2556 เวลา 09.00 น. ที่ห้องประชุมโรงเรียนจิตต์ภัสดร เชียงใหม่ ได้จัดให้มีการสัมมนาในหัวข้อ “การบริหารจัดการกองทุนชากาตจังหวัด เชียงใหม่” โดยมีเป้าหมาย สร้างความเข้าใจในเรื่องการจัดเก็บ และจ่ายซึ่งกัน แก่คณะกรรมการมลิตี้ด แล้วองค์กรที่เกี่ยวข้องโดยมีนายกวนธ วงศ์เลือกเกียรติ ประธานคณะกรรมการอิสลาม เป็นประธานในพิธีเปิด



วี.หม่านคุกมิตตร พุ่มนันต์ ประธานอนุกรรมการพัฒนากองทุนชากาต

อ.อินรอน โลสีสัน หัวหน้าโครงการกองทุนชากาต



ເດີນຫັນາ (ໂຄຮອງກາຣ ລາ ຄອມຮ) ຄ່າຮ້າງເຄື່ອບໍ່ຢ້າຍຕ້ານສົ່ງເມື່ອນໄມ້ ຍາເລີພຕິດ ແລະບຸທັນ

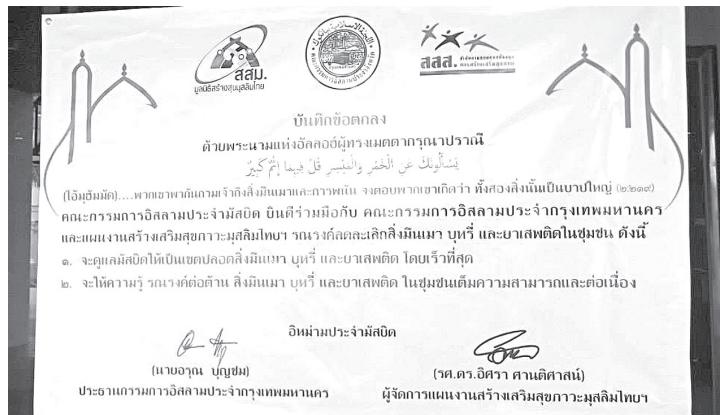
ເນື້ອວັນທີ 10 ມັງກອນ 2556 ຄູນຍົກຈົກຮນ ສສມ. ການໃດຕ້ອນບນ ຈົດໂຄຮອງກາຣເສຍດປລວດບຸທັນ ຈົ່ງກວດຮບອງ ວິວນຄນກຣນກາຣນເສຍດ ເພື່ອວົນສ່າງສົ່ງຄນປລວດບຸທັນຈົ່ງກວດຮບອງແລ້ວ ໃກ້ໄສວ່າມີຄົດຮ່ວມພຳລັກຕົນໃຫ້ເກີດເປັນເສຍດປລວດບຸທັນ ກັ້ນຈົ່ງກວດໂດຍໄດ້ຈັດກາຮ້ານນາບັນທຶກ ພຳລັກດະວະຕຸລຸມຸລສັບັນ ຕ.ຮາບກຽດ ອ.ເມືອງຈ.ຮບອງ ມີຕົວແກນປະຍົດ 34 ພຳລັກ ເກົ່າວ່ນສັນນາ



ວັນທີ 24 ມັງກອນ 2556 ຄູນຍົກຈົກຮນ ສສມ. ການໃດຕ້ອນບນໄດ້ຕິດຕັ້ງຢ້າຍລາ-ຄວນຮຸບດົບນສາຍເຫັນ ເພື່ອສ່າງແຮງກຮະຕູນຮ່ວມນຮນຮ່ວມຕ່ວຕັບສົ່ງເມື່ອນໄມ້ ຍາເລີພຕິດ ແລະບຸທັນ ກັ້ນປັດໄດ້ດໍາເນີນກາຣຕິດປ່າຍຮນຮ່ວມ 5 ບຸນຍັນ ໄດ້ໄກ່ຮຸນຍັນບັນຫຼວຍປົງ ຕ.ຮາບກຽດ ອ.ເມືອງ ຈ.ຮບອງ ບຸນຍັນ ບັນສຳນັກ ຕ.ນ່ວຍກລວງ ອ.ກະປວັດ ຈ.ຮນອງ ບຸນຍັນບັນບາງກັນ ຕ.ບາງກັນ ອ.ກະປວັດ ຈ.ຮນອງ ບຸນຍັນບັນບາງນອນ ຕ.ນາຄາ ອ.ສຸຂສຳຮາຍ ຈ.ຮນອງ ບຸນຍັນບັນກຳພວນ ຕ.ກຳພວນ ອ.ສຸຂສຳຮາຍ ຈ.ຮນອງ



31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก โรงเรียนอิสลามศึกษา เครือข่ายฯ แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทยภาคเหนือ มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทยร่วมกับ สถาบันวิทยุมุสลิมแม่ลอด FM 107.50 MHz จัดกิจกรรมเดินรณรงค์ในชุมชนอิสลามเพื่อสร้างพลังขับเคลื่อนต้านสิ่งบ่ีบ้า ยาเสพติด และบุหรี่ในชุมชน



สสบ. จับมือ กอจ.กทม. จัดสมัยใหม่บุหรี่เครือข่ายต้านสิ่งบ่ีบ้า เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2556 ที่ผ่านมา คุณกรรณการอิสลามประจำจังหวัดกรุงเทพมหานคร (กอจ.) ร่วมกับสูบบุหรี่กิจกรรมสสบ. ภาคกลาง แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสบ.) สำนักจุฬาราชนบทรี กระทรวงมหาดไทย จัดโครงการสมัยใหม่บุหรี่เครือข่าย สสบ. รณรงค์ลดลงเลิกสิ่งบ่ีบ้า ยาเสพติดและบุหรี่ ณ คุณย์บริหารกิจการศาสนาอิสลามแห่งชาติอิสลามพระเกียรติ เขตหนองจอก กรุงเทพฯ



รศ.ดร.อัครา คาณ์เศษ ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย มอบประกาศนียบัตรรางวัลชนะเลิศให้แก่ บ.ส.ต.วนอุด มะหมาน บัการีย์ที่เขียนบทความรณรงค์ เรื่อง พิษภัยของสิ่งบ่ีบ้า ยาเสพติดและบุหรี่



นายวชิรา คาณ์เศษ ผู้อำนวยการคุณย์กิจกรรม สสบ. ภาคกลาง ให้สัมภาษณ์ผู้สื่อข่าวจากสถาบันวิทยุมุสลิมไทยพีบีเอสในหัวข้อวัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรมฯ คือ

ຄລັບຄນອບ ກາຄແໜ້ອ

16 ພຶດທະນາ 2556 ນ.ກ.ສນຄດ ສັກເກີດ ສັກຕິດ ພວ.ຄູນຍົກຈິງຮນ ສສນ. ກາຄແໜ້ອ ແພນຈານສ້າງເສີນສຸຂກວະນຸລືບໄກຢ່ພ້ວພັນນາ ເຊັນບຸກລາກຮວາວຸລືບອົງເຊິ່ງໃຫ້ ປະກອບດ້ວຍ ພູກຮັງຄຸນວຸຕະ ນັກວິທະການ ແລະນັກຊຸກົດ ເຂົ້າຮ່ວມພູດຄຸຍ ມາຮູ້ໃນການປັບຄືລົບກິຈົກຮນຄລົງສນອົງ ເພື່ອສ່າງເສີນພູປະວິຍວຸຕະນຸລືບໃນພັ້ນກີ ໄດ້ນີ້ອາກາສແລກປະສົບຄວາມຄົດ ວັກກັ້ງສ່າງເສີນພູກີນີ້ວິຍວຸຕະໄດ້ນຳປະສບການນີ້ທີ່ດີນີ້ປະໂຍບນ່ອວົກບາກສູ່ສັງຄນ



ມນັດລູນນານເປັນຊື່ມນັດລູນນານທີ່ຂອງປະເທດຈິນທີ່ຂ່າວໄທຄຸນຫຼູ ເມື່ອທ່ອງເຖິງວໍາທ່າລີ່ ລື່ເຈິ້ງ ແຮກຮົລ່າ ແລະເຊີ່ງຮູ້ຮັງເປັນຕົ້ນ ລ້ວນແຕ່ເປັນເມື່ອທີ່ດັ່ງອູ້ໃນມນັດລູນນານດັ່ງກ່າວລາວປະເທດຈິນມີກຸ່ມ໌ຈຳພັນຮູ້ທີ່ໜົດ 55 ກຸ່ມ໌ ມນັດລູນນານເປັນມນັດທີ່ມີກຸ່ມ໌ຈຳພັນຮູ້ມັກທີ່ສຸດເຖິງ 52 ກຸ່ມ໌ ກຸ່ມ໌ຈຳພັນຮູ້ທີ່ນັບຄືອສາລານອີສລາມທີ່ມັກທີ່ສຸດໃນມນັດລູນນານດັ່ງກ່າວລາວຄົວຫຼູ ມີຈຳນວນປະມານ 640,000 ດາວໂຫຼວງ ທັ້ງມນັດລູນນານ ມນັດລູນນານດັ່ງກ່າວຕ້ອງຍູ້ທາງທີ່ຄະຕະວັນຕົກເຊີ່ງໃຫ້ຂອງປະເທດຈິນ ມີແນວໝາຍແດນຕິດກັບປະເທດພ່າ ລາວແລະເວີ້ດນາມ

ຄຸນໜົງ ເປັນເມື່ອເອົາໃນມນັດລູນນານໃນສາທາລະນະລູ ປະເທດຈິນ ມີຈຳນວນປະເກາມປະມານ 3,740,000 ດາວໂຫຼວງ ໂດຍມີປະມານ 1,055,000 ດາວໂຫຼວງໃນເຂດເມື່ອ ຕ້າມື່ອທີ່ດັ່ງອູ້ຮົມຜົ່ງທະເລສາບເຕີຍຈົ່ວດ້ານທີ່ກ່າວລາວ ເນື່ອຈາກມີສຳພາກອາກະເຫັນສະບາຍ ອຸດໜາວໄມ່ທ່ານວ່າຈ ແລະ ອຸດໜ້ວນໄມ່ວ້ອນມາກ ອຸດໜ້ວມີເນັ້ນລື່ອດນີ້ອູ້ຮ່ວ່າງ 15 - 18 ດອງສາເຊລເຫັນສ ຈຶ່ງຖຸກໜານນາມວ່າ “ນຽກແທ່ງຄຸດໃນໄມ້ພລິ”

ດ້ວຍປະວັດຄາສຕົງ ກວ່າ 2,400 ປີ ແລະການທີ່ເປັນປະຫຼວງສູ່ເສັ້ນທາງສາຍໄທມ ທີ່ເປັນເສັ້ນທາງການຄ້າ ສູ່ ທີ່ບີຕ ເສລວນ ພມ່າ ແລະ ອິນເດີຍໃນວິດີຕ ຕລອດກັບປັຈຊັບນີ້ຄຸນໜົງເປັນຄູນົງກ່າວລາວທາງການເມື່ອເສັ້ນທາງສາຍໃຈ ແລະ ວັດທະນາ ຮ່ວມໄປດິນ ກາຣຄນາຄມ ວິທີຍາຄາສຕົງແລະເທັກໂນໂລຢີຂອງມນັດລູນນານ ແລະລ່ວມໃຫ້ກ່າວລາວເປັນຄູນົງກ່າວລາວທີ່ຕ່ອງເຫັນນີ້ມີພື້ນທີ່ 2,500 ຕາຮາງເມື່ອຕົກລົງກັບປັຈຊັບນີ້

ຕາຮາງເມື່ອຕົກລົງກັບປັຈຊັບນີ້ໃນປີ 2004 ມີພື້ນທີ່ 2,500 ຕາຮາງເມື່ອຕົກລົງກັບປັຈຊັບນີ້ແລະບໍ່ມີຄະນະການມັນສິນຕູແລ້ນສົ່ວນຂອງຄ່າເຊົ່າ ສົ່ວນເກສົ່າເຫັນສິນຕູແລ້ນສົ່ວນຂອງຄ່າເຊົ່າ ສົ່ວນເກສົ່າເຫັນສິນຕູແລ້ນສົ່ວນຂອງຄ່າເຊົ່າ ໃຫ້ຈະອູ້ທີ່ສັ້ນບັນສຸດ

* สำนักงานแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา – อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทรศัพท์ 02-2186193

* รศ.ดร.อิศรา ศานติศาสน์ ผู้จัดการแผนงานฯ *นายดภาวดุ ทับอุไร เจ้าหน้าที่ติดตามและประเมินผล *นายบูดมัน สะมะแ鄂 เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ *นางสาวอุสันย์ บุญมาเลิศ เจ้าหน้าที่บัญชี *นางสาวกัลยาณา วาจิ เจ้าหน้าบริหารงานทั่วไป

* ศูนย์กิจกรรมภาคเหนือ - อาคารโรงเรียนจิตรภักษ์ 80 ถ.หน้าวัดเกต ช.1 ต.วัดเกต อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50000 โทรศัพท์ 053-247367

*น.ท.สมคิด ลักษีศักดิ์ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นายชุมพล ศรีสมบัติ รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นางสุทธิดา วิชัยชาติ เจ้าหน้าที่ธุรการและบัญชี

* ศูนย์กิจกรรมภาคอีสาน - 707/25 หมู่ 12 หมู่บ้านโนนม่วง ช.อินม 2 ถนนโนนม่วง – มอขอ ต.คีลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000 โทรศัพท์ 08-6851-3528 *นายอินรอน โลสัน ผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นายพงษ์วิรัตน์ ปานthan รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นายอารีฟ หมายระเด็น เจ้าหน้าที่ภาคสนาม

* ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนบน - 91 หมู่ 5 ต.ท่าทองใหม่ อ.กาญจนดิษฐ์ จ.สุราษฎร์ธานี 84290 โทรศัพท์ 08-7273-0648 *นายธวัช วงศ์องันต์ ที่ปรึกษา *นางสาวกรรณทิมา หมื่นระย้า รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ

* ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนกลาง – อาคารมัลยิดกลางประจำจังหวัดสงขลา ถ.ลพบุรี รามคำแหง อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110 โทรศัพท์ 074-257371 *นายสุรินทร์ เทมนุกูล ผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นายต่อเอต์ สายสอด รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นางอลินา ทีมเทม เจ้าหน้าที่บัญชี

* ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนล่าง – อาคารวิทยาลัยอิสลาม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี อ.เมือง จ.ปัตตานี 94000 โทรศัพท์ 073-350-266 *รศ.ดร.อิسمามา鄂 อายี ผู้อำนวยการศูนย์ฯ *อาจารย์อ้ำชัน อะยีมะเยิง รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นายดลธรอี้ม พันวัง เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ *นางวนิดา แวงดาวี เจ้าหน้าที่บัญชี *นายลุกามน กุน่า เจ้าหน้าที่ติดตาม

* ศูนย์กิจกรรมภาคกลาง – อาคารมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย 87/2 ถ.รามคำแหง ช.2 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวงกรุงเทพฯ 10240 โทรศัพท์ 02-719-8721 *นายวีระ มินสาร ผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นายเชษฐ์ มะมัย รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นางสุปรีดา อับดุลเลาะ เจ้าหน้าที่บัญชี

* โรงเรียนผู้นำสุขภาวะมุสลิมไทย – อาคารมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย 87/2 รามคำแหง ช.2 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวงกรุงเทพฯ 10240 โทรศัพท์ 02-719-8721 *นายธงชัย กันพันธ์ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ

* โครงการตลาดชุมชน สสม. – *นายมนูญ รามบุตร ผู้ประสานงาน โครงการตลาดชุมชน สสม. โทร.08-9924-1319

* สื่อสร้างสุขมุสลิมไทย – อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทรศัพท์ 02-218-6193 *นายวิรชิต มัลสุฎี ผู้ประสานงาน สื่อสร้างสุข

ມູນເປົ້າສະຫະລຸ່ມສົມໄທ ສະມ.
ຂອງເຈົ້າພູກໍາສັນໃຈເປົ້າວ່ວນພິກອນບັນພູປະກອບ
ກາຣຸປີໃຫ້ປິບຮັບຕົວເຮືອງ

“ຮຽກົງປະກອບ ກາຣເພວສັງຄມ”

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันนี้จนถึง วันที่ 16 สิงหาคม 2556

ไม่จำกัดเพศและการศึกษา อายุระหว่าง 20-35 ปี เป็นพูดคุยจิตสำนึกและต้องการช่วยเหลือสังคม โดย

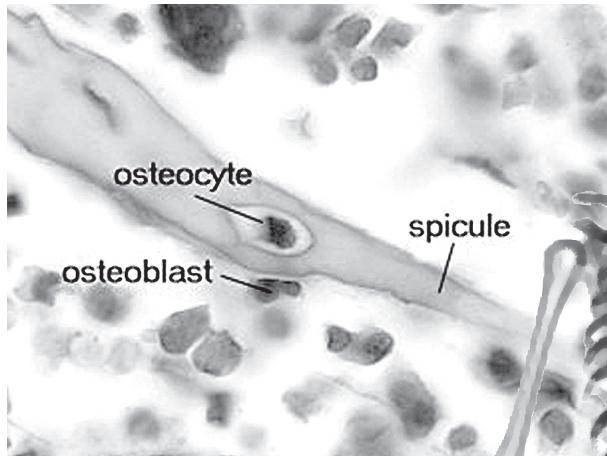
ຈະຈັດອນໄບມເພື່ອຄົດເລືອກໃນ **ເຊີ້ວງໄຣກ**
ຮະຫວ່າງວັນທີ 30 ສິງຫາຄມ 2556
ດຶງວັນທີ 1 ກັນຍາຍນ 2556

กังนี พูดถึงการพัฒนาระบบมหิดลว่า
จะสามารถเข้ารับการพัฒนาระบบในหลักสูตรระยะยาว
เป็นเวลา 1 ปี โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย(ยกเว้นค่าเดินทาง)
นอกจากนี้พูดถึงการพัฒนาระบบพูดประกอบการรุ่น
ใหม่ๆได้รับการสนับสนุนงบประมาณเพื่อเริ่มนั้น
ประกอบธุรกิจและยังมีสิทธิ์ลุ้นไปศึกษาต่างประเทศ

ติดต่อขอรับใบสัมภาร์ได้ที่เว็บไซต์
www.facebook.com/muslim4health

บริการติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
คุณยาบีบ-ช์ เจ้าหน้าที่บริหารงานก้าวไป
แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะบุสกิมไทย
โทร.02-218-6193,
02-218-6194

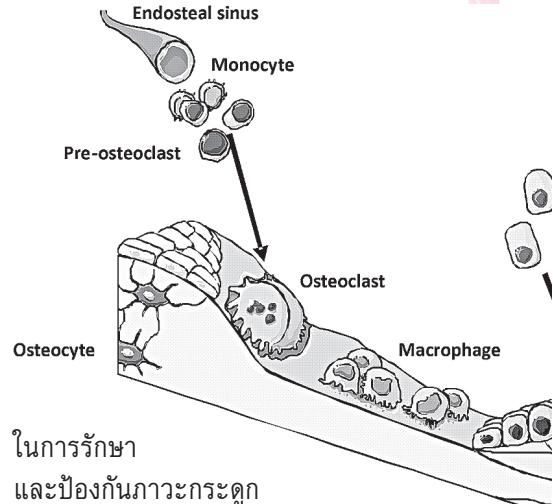
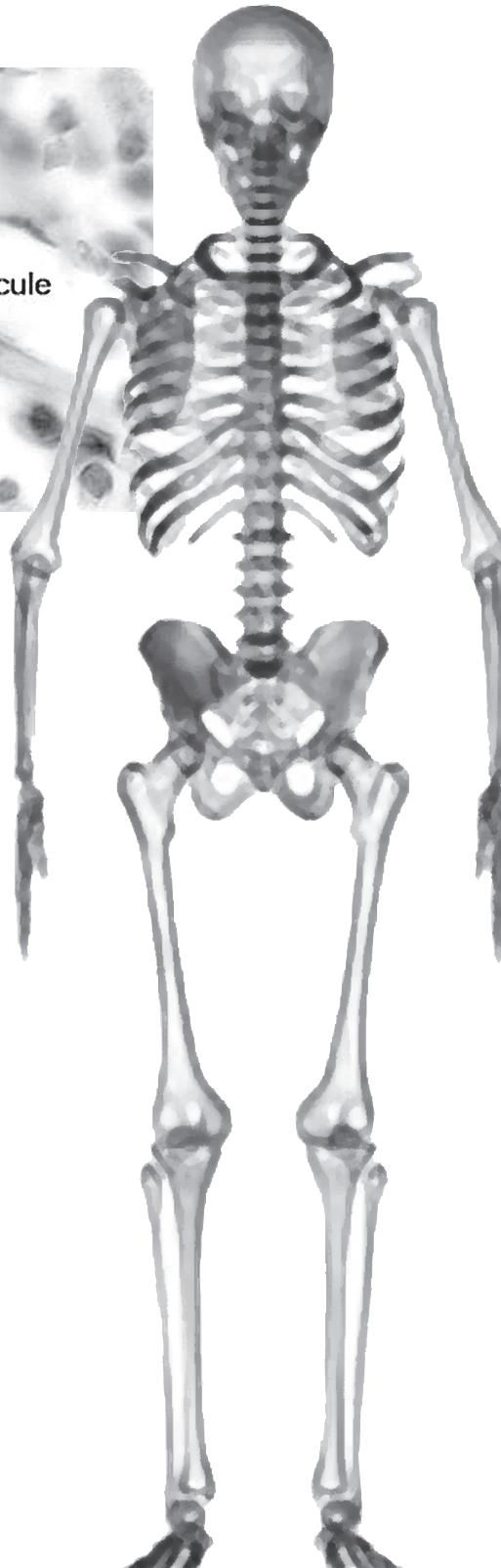
Email : hope-ta@hotmail.com



กระดูกเป็นอวัยวะที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เมื่อกระดูกมีการสลายตัวจะทำให้เกิดสภาวะกระดูกพรุนและอาจเกิดกระดูกหักตามมาได้ เชลล์ในเนื้อกระดูกมี 2 ชนิด ชนิดแรกคือ เชลล์อสติโอบลาสต์ (osteoblast) ทำหน้าที่สร้างกระดูก อีกชนิดหนึ่งคือ เชลล์อสติโอกลัสต์ (osteoclast) ทำหน้าที่สลายกระดูก ปกติแล้วเชลล์ทั้งสองชนิดจะทำงานในสภาวะที่ทำให้เกิดความสมดุลกัน คือถ้ากระดูกสลายมากเท่าใดก็จะมีการสร้างกระดูกเพิ่มขึ้นในปริมาณเท่ากัน โดยเฉพาะในวัยเจริญเติบโตหรือในวัยเด็ก จะมีการสร้างกระดูกเร็ว แต่มีพิศทางของการล้างและการสลายตัวของกระดูกอย่างสอดคล้องกันอยู่ตลอดเวลา

กระดูกประกอบด้วยเกลือแร่ แคลเซียมแมกนีเซียม พอลฟอรัสประมาณร้อยละ 65 คอลลาเจน (collagen) ร้อยละ 23 โปรตีนที่ไม่ใช่คอลลาเจนร้อยละ 2 และน้ำร้อยละ 10 เมื่อมีการสร้างและการสลายกระดูกจะมีคอลลาเจนและโปรตีนที่ไม่ใช่คอลลาเจนเกิดขึ้น และออกมานเลือดและปัสสาวะ

มีวิธีการตรวจกระดูกอยู่ 3 วิธี เพื่อใช้



ในการรักษา

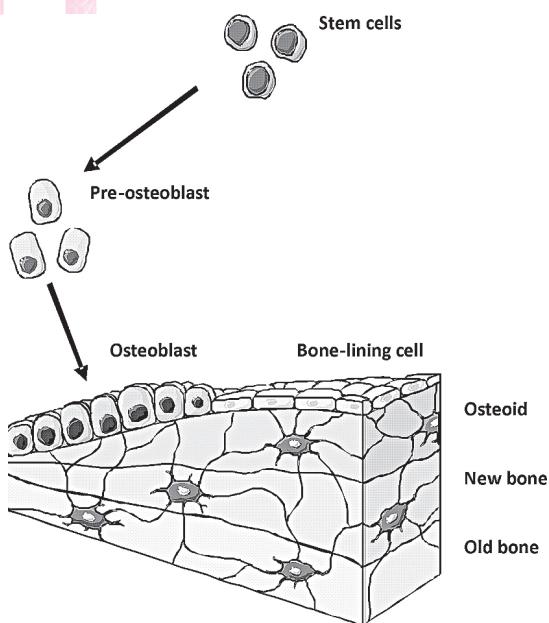
และป้องกันภาวะกระดูกพรุน

พรุน วิธีแรกคือการถ่ายภาพรังสี เพื่อดูรูปร่างและความผิดปกติของกระดูก วิธีที่สองคือการตรวจน้ำ wolfram โดยการตรวจเนื้อกระดูกต่อพื้นที่ตารังผัว เพื่อดูปริมาณของเนื้อกระดูกอย่างคร่าวๆ วิธีที่สามคือการตรวจการทำงานของกระดูกด้วยขบวนการทางเคมี ดูองค์ประกอบเนื้อกระดูกที่ถูกขับหรือหลุดออกมานอกเนื้อกระดูกเข้ามายังกระเพาะเลือดและปัสสาวะ เพื่อดูการทำงานของเชลล์กระดูก

วิธีการตรวจการทำงานของกระดูกด้วยขบวนการทางเคมี จะช่วยในเรื่องการตัดสินใจให้การรักษาแต่ไม่ได้ช่วยในการวินิจฉัยโรคกระดูก โดยการตรวจหาองค์ประกอบของกระดูกที่หลุดหรือถูกขับออกมานอกกระดูกที่เรียกว่า โบน มาร์คเกอร์ (Bone markers) ด้วยการเจาะเลือดหลังอดอาหารอย่างถูกต้องในช่วงเวลา 8.00 น. - 9.00 น. โดยไม่ทิ้งเลือดไว้ในห้องนานเกิน 30 นาทีก่อนนำไปตรวจเพื่อควบคุมปัจจัยต่างๆ เช่น โรคไต โรคเบาหวาน โรคตับที่อาจทำให้การแปรผลผิดซึ่งค่าที่ยอมรับได้คือค่าปกติเท่านั้น ส่วนค่าผิดปกติอาจแสดงว่า กำลังมีการทำลายกระดูกมากจนอสติโอบลาสต์ล้างชดเชยไม่ทันก็ได้

ຄວາມສໍາຄັນບອນ

ກະຊວງຄະຫຼາດ



ประชากรกลุ่มที่ควรได้รับการตรวจคัดกรองคือ 人群 ที่หลุดหรือถูกขับออกจากการดูด ได้แก่กลุ่มหญิงวัยหมดประจำเดือนในช่วง 6 ปีแรก กลุ่มที่ได้รับการวินิจฉัยหรือสงสัยว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงของการดูด เช่นเป็นโรคกระดูกพรุน ผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป คนที่มีความผิดปกติทั้งกายภาพและการทำงานของข้อและกระดูก ซึ่งแพทย์อาจพิจารณาผ่าตัดแก้ไขให้โดยใช้ข้อเทียมหรือใส่เหล็กadam หลัง คนที่ได้รับยาทางกระดูก และคนที่มีประวัติกระดูกหักง่าย โดยคนเหล่านี้เมื่อได้รับการตรวจครั้งแรกแล้ว จะต้องทำการตรวจซ้ำอีกตามแนวทางการป้องกันและรักษาของแต่ละโรค เช่นตรวจทุก 3 เดือน 6 เดือน 1 ปีในคนที่ได้รับยาทางกระดูก ตรวจปีละ 1 ครั้ง ในกลุ่มเลี้ยงที่จะเป็นโรคกระดูกพรุนและหญิงที่หมดประจำเดือนแล้วไม่เกิน 6 ปี ตรวจ 3 เดือนและตรวจติดตามทุก 6 เดือนในคนหลังผ่าตัดได้ข้อเทียมหรือใส่เหล็กadam กระดูกจนแน่ใจว่าเหล็กที่ใส่ไว้ไม่หลุมหรือแน่นแล้ว

กระดูกเป็นอวัยวะที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงของการดูดมากหรือน้อยกว่าปกติ ย่อมจะส่งผลต่อการสลายตัวของกระดูก จนนำไปสู่สภาวะกระดูกพรุนและกระดูกหักได้ ดังนั้นการตรวจกระดูก จึงมีความสำคัญต่อการวางแผนป้องกันและรักษาอย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

ຫ້ອງປ່ວມມູລົບຣີ



ອຸນຸດການກອງທຸນກາຮັກຫາ ມູລົບຣີສ້າງສຸຂມູສລິມໄທຍ ສສມ. ຈັດປະບຸພັຈານບາດັດເລືອກພູ້ອັນທຸນກາຮັກຫາປະຈຳປີ 2556 ເນື້ວນທີ 26 ມັງກອນ 2556 ກີ່ພັນນາ ກັ້ນນີ້ ກາງມູລົບຣີ ຈະມີຄວາມຮັບໃຈຕົດຕໍ່ກົງພູ້ທີ່ພໍານກາຮັກຫາດັດເລືອກໂດຍຕ່ອງ

ມູລົບຣີສ້າງສຸຂມູສລິມໄທຍ (ສສມ.)

ອຄເຊີ້ງຫຸນການມະຈາດການການຖານ

ກ່ຽວຂ້າງຄ່າກໍານົດການການການຈອນມະນຸດ

ໄດ້ທີ່ບັນຍີ ຮ່ວມສ້າງຫ້ານ ສສມ.
ບັນຍີເລີບທີ່ 402-741990-9
ຮ້າມການໄທຢັ້ງປິງ ສາບັກຈຸປິລົງກຣນິມເຫວິທາຍາລັຍ

ສັມຄຣສມາຊີກ
ວາරສາຮສຸຂສາຮະ

ເພີ່ມທ່ານສັນສັນຄ່າຈັດສ່ງປັລະ 200 ບາທ

ໂດຍໂອນເງິນເຂົ້າບັນຍີສ້າງສຸຂສາຮະໄທຢັ້ງປິງ ສາບັກຈຸປິລົງກຣນິມເຫວິທາຍາລັຍ

ຊື່ບັນຍີ “ວາරສາຮສຸຂສາຮະ” ພມາຍເລີບບັນຍີ 4035145201

ພ້ອມສໍາເນາໃບໂອນແລະແຈ້ງຊື່-ນາມສັກ ທີ່ອູ່ຂອງທ່ານ

ມາທີ ມູລົບຣີສ້າງສຸຂມູສລິມໄທຍ ເລີບທີ່ 1 ໜ້ຳ 13

ແຂວງ/ເຂດມືນຸງ ກາມ.10510 ຢ້ອງ ໂທຣສາຣ 02-218-6194

*** ທີ່ອື່ນ ອື່ນ : suksara@yahoo.co.th ***

*** ສາມາຊີກຍ້າຍທີ່ອູ່ໃໝ່ ກຽມນາແຈ້ງ “ສຸຂສາຮະ” ***

เดือบอมกอบ...

เรื่อง-ข้าวใหม่ ภาค-AIR in suksara



ຂວາງຄົນ...
ຖືພວກເຈົ້າ

ຂໍ້ຕອວນບຸທັຮ່



ແຜນງານຮ່າງເສຣີນສຸຂກາວະນຸລົມໄທຢີເພື່ອການພິມນາ,
ຄໍາປັດງານກອງຖຸນລົບລຸບກາຮ່າງເສຣີນສຸຂກາພ ສສມ.



សេរីណូបី

ខេត្តសំបាកពេទ្យ

១៧ នី // ១៧ កញ្ញា ន



ម្រាវជ្រាវ

អូលនិច្ចវេទសាស្ត្រអូរកុងក្រុងក្រុង (សសន.)

