

สุขสาระ

ปีที่ 10 ฉบับที่ 110 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2556



มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)

รัก
โลก

...

ไม่ตัด
ต้นไม้





... มหาวิทยาลัยอิสลามนานาชาติมาเลเซีย อ่านรายละเอียดหน้า 00 ...

ปีที่ 10 : ฉบับที่ 110 กุมภาพันธ์ 2556

หลังจากได้นำเรื่องเล่าของลูกสาวที่ขอซื้อเวลาจากพ่อ เพียงเพื่อให้พ่อมีเวลาอยู่กับเธอ สักหนึ่งวัน ก็ผู้อ่านติดตอมาวาอยากได้อื่นเรื่องราวทำนองนี้อีก

วันนี้ก็มีเรื่องเล่าที่หลายท่านคงได้เคยอ่าน ได้เคยฟังกันมาบ้างแล้ว มาฝากคุณผู้อ่านอีกเรื่องหนึ่ง เป็นเรื่องของพ่อกับลูกสาว (อีกแล้ว) หลายท่านอาจจะบอกว่าที่นำมาเล่าต่อไปนี้ไม่เหมือนกับต้นฉบับ ที่เคยอ่านหรือเคยได้ฟังมา ก็ขออนุญาตบอกว่า เรื่องเล่าต่อไปนี้ เป็นเรื่องเล่าในแบบของ “สุซซาระ”

เอาเป็นว่าเรื่องนี้เกิดขึ้นวันหนึ่งในช่วงน้ำท่วมใหญ่ ขณะที่สองพ่อลูกกำลังลุยน้ำท่วมกลับบ้าน ระหว่างทางกระแสน้ำเชี่ยวกรากเป็นอุปสรรคในการเดินทางของสองพ่อลูกเป็นอย่างมาก มีอยู่ครั้งหนึ่งที่ลูกสาวเกือบจะหกล้มเพราะกระแสน้ำ แต่ก็มีมือแข็งแรงของพ่อมาคว้าเอาไว้ได้ทันก่อนที่สาวน้อยจะล้มคว่ำลงไปได้..และก่อนที่จะก้าวเดินต่อไป ด้วยความเป็นห่วง ผู้เป็นพ่อจึงกล่าวขึ้นว่า

“จับมือพ่อไว้..จะได้ไม่หกล้ม..”
ลูกสาวยื่นมือหน้าพ่ออยู่ชั่วครู่ก็เอ่ยขึ้นว่า

“พ่อนั่นแหละจับมือหนูดีกว่า...” พุดจบสาวน้อยก็ยื่นมือไปให้พ่อขณะที่พ่อยืนมองลูกสาวด้วยสีหน้าที่งุนงง ..เอ..หน้าสีหน้าชวนอย่างนี้ยังมากวนพ่ออีก... พ่อคิดในใจ ด้วยสีหน้าไม่สู้ดีนัก

สาวน้อยเหมือนอ่านความคิดพ่อได้ก็ขิงตอบไปว่า

“หนูไม่จับมือพ่อ เพราะหนูเกรงว่าถ้า น้ำมาแรงๆ หนูอาจจับมือพ่อไว้ไม่อยู่ อาจถูกน้ำพัดไปได้ง่าย..ถ้าพ่อจับมือหนูดีกว่า...เพราะ หนูมั่นใจว่า..ถึงอย่างไร..พอก็ไม่มีวันปล่อยให้ หนูหลุดมือไปได้รับอันตราย...”

พ่อมองดูลูกสาวด้วยความเอ็นดูพร้อมกับยื่นมือออกไปจับมือของลูกสาวไว้อย่างมั่นคง แล้วพากันเดิน ลุยน้ำท่วมกลับเข้าบ้าน...

เพราะความเชื่อมั่น ความเชื่อใจ ขึ้นอยู่กับความผูกพัน เช่นนี้เอง!

...น้ำท่วม...



หมายเหตุ “สุซซาระ”

เนื่องจากสมาชิกหลายท่านได้ออนเงินค่าจัดส่งเข้าบัญชีเรียบร้อยแล้ว แต่ไม่ได้สำเนาใบโอนแจ้งมายัง “สุซซาระ” ทำให้ฝ่ายสมาชิกไม่สามารถแยกได้ว่า มีสมาชิกท่านใด ได้ออนเงินเข้าบัญชีแล้วบ้าง

สมาชิกท่านใดที่ยังไม่ได้ส่งสำเนาใบโอนเงินค่าจัดส่งมายัง “สุซซาระ” กรุณาส่งสำเนาใบโอน และจัดส่งมาโดยด่วน เพื่อจัดทำทะเบียนสมาชิกให้ถูกต้องต่อไป

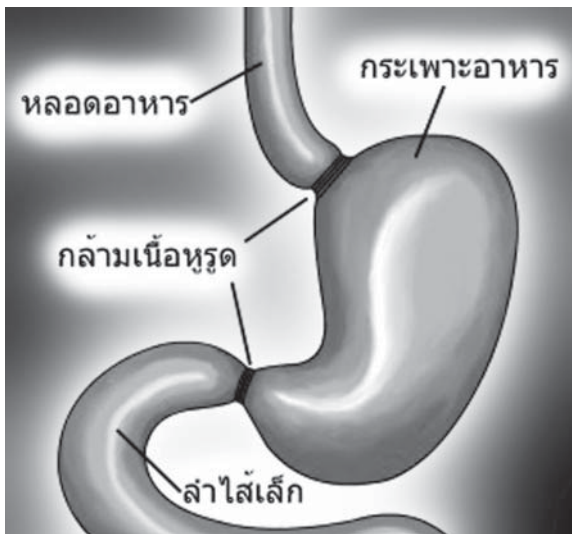
วารสารสุซซาระ เป็นจดหมายข่าวรายเดือนของมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร (Non-Profit Organization) จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่กิจกรรมของมูลนิธิ ที่ได้รับการสนับสนุนจากองค์กร พันธมิตร ทั้งภาครัฐและเอกชน ตลอดจนจากการบริจาคจากพี่น้องมุสลิม

เพื่อให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์สูงสุด วารสารสุซซาระ ยังได้แทรกบทความและข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ให้ตระหนักถึงปัญหาทางด้านสุขภาวะ เพื่อจะได้เตรียมตัวป้องกัน

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) มุ่งเน้นในการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างจิตสำนึกในเรื่องของสุขภาวะและการพัฒนา มีเป้าหมายที่จะร่วมพัฒนาสังคมมุสลิมไทยให้มีความสุขภาวะที่ดี ทั้งทางกายและใจ ให้มีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ชุมชนมุสลิมสามารถเป็นตัวอย่างหรือต้นแบบแก่สังคมไทย สนับสนุนและส่งเสริมให้มุสลิมไทยมีความรู้รอบด้าน มีศักยภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข ร่วมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างสังคมมุสลิมและสังคมไทยทั่วไป ทั้งนี้การทำงานทั้งหมดของมูลนิธิฯ ใช้หลักการของศาสนาอิสลามเป็นแนวทาง

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

พิมพ์ที่ : บริษัท ออฟฟิศ 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



ย้อนขึ้นมาที่หลอดอาหาร ทำให้เกิดอันตรายต่อหลอดอาหาร และเยื่อในหลอดอาหารที่มีความบอบบาง กระทั่งทำให้เกิดการอักเสบตามมา ซึ่งโดยปกติแล้วกรดหรือน้ำย่อยจะไม่สามารถขึ้นไปอยู่ในหลอดอาหารได้ ยกเว้นในช่วงที่กลืนอาหาร หรือช่วงที่กล้ามเนื้อหูรูดส่วนล่างมีการคลายตัวอย่างผิดปกติจึงเกิดโรคกรดไหลย้อน ซึ่งอาจเกิดเป็นครั้งคราวเป็นพักๆ หรือเกิดตลอดเวลาพบว่าโรคนี้มีความสัมพันธ์กับความอ้วน โรคเบาหวาน และโรค

โรคกรดไหลย้อน หมายถึง ภาวะที่น้ำย่อยในกระเพาะอาหารซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรด ไหลย้อนขึ้นไปในหลอดอาหาร ส่งผลให้มีอาการระคายบริเวณลำคอ และแสบอกหรือจุกเสียดบริเวณใต้ลิ้นปี่ รวมทั้งมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อร่วมด้วย คล้ายๆ กับอาการของโรคกระเพาะอาหาร ทำให้คนส่วนใหญ่เข้าใจผิดว่าเป็นโรคกระเพาะอาหาร จึงไปซื้อยาเคลือบแผลในกระเพาะอาหารมารับประทานเอง เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะคนไทยเรามักจะชอบซื้อยามารับประทานเอง และคิดว่าการไปพบแพทย์เป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องยุ่งยาก จึงพบว่าผู้ป่วยมาพบแพทย์ด้วยโรคกรดไหลย้อนเพิ่มสูงขึ้น

ผลจากกรดที่มีความเข้มข้นสูงมากในกระเพาะอาหารไหล

ไล่เลื่อนกะบังลม (hiatal hernia) ซึ่งมีกระเพาะอาหารบางส่วนไหลเลื่อนเข้าไปอยู่ในช่องอก ทำให้มีโอกาสเกิดการไหลย้อนของกรดจากกระเพาะอาหารเพิ่มมากขึ้น

ปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งเสริมให้เกิดโรคกรดไหลย้อน อาทิ พฤติกรรมการดำเนินชีวิต ได้แก่ การรับประทานอาหารรสจัดรสเผ็ด อาหารประเภทไขมันสูง อาหารทอด ชา กาแฟ น้ำอัดลม การดื่มสุรา สูบบุหรี่ การนอนหรือเอนกายทันทีหลังรับประทานอาหาร ความเครียด ตลอดจนการสวมเสื้อผ้าคับ

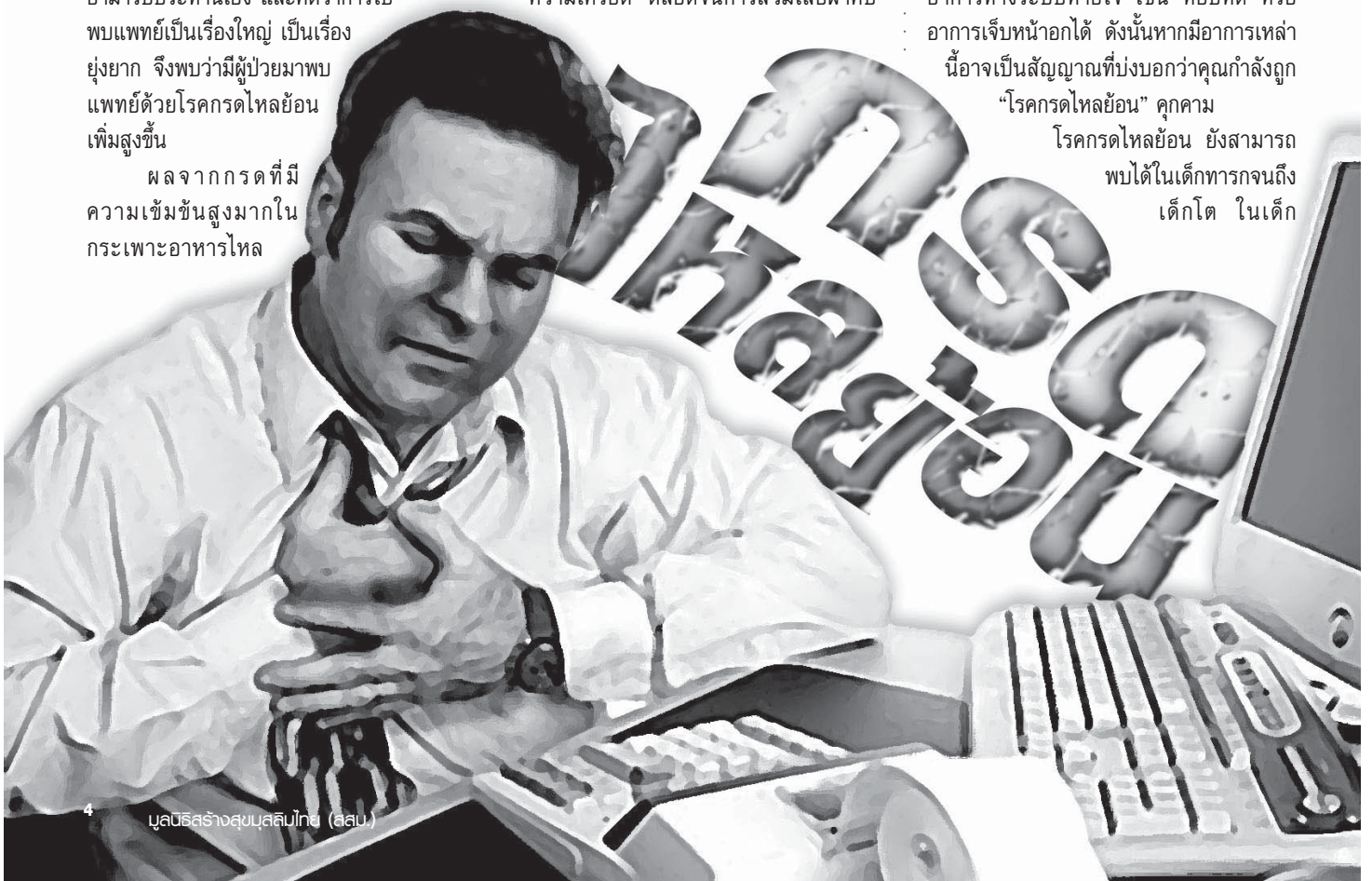
และรัดเข็มขัดแน่น เป็นต้น

นอกจากนี้ การใช้ยาบางชนิด เช่น ยาขยายหลอดลม ยาลดความดันกลุ่มปิดกั้นเบต้าและกลุ่มต้านแคลเซียม ยาต้านโคลิเนอร์จิก ตลอดจนฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน เป็นต้น จะมีผลกระตุ้นการคลายตัวของหูรูดหรือมีการหลังกรดมากขึ้น

อาการของกรดไหลย้อน แบ่งเป็นอาการกรดไหลย้อน ที่เกิดในหลอดอาหาร จะมีอาการเจ็บคอ กลืนลำบาก รู้สึกเหมือนมีก้อนอยู่ในลำคอ แสบลิ้นเรื้อรัง จุกแน่นแสบๆ หนำอืดคล้ายอาหารไม่ย่อย อาการนี้มักจะเป็นมากขึ้นหลังอาหารมื้อหลัก การโน้มตัวไปข้างหน้า การยกของหนัก หรือการนอนหงาย นอกจากนี้ยังมีอาการแสบหน้าอก เรอเปรี้ยว รู้สึกเหมือนมีกรดซึ่งเป็นน้ำรสเปรี้ยว หรือรสขมไหลย้อนขึ้นมาในปาก ภาวะดังกล่าวนี้อาจทำให้เกิดหลอดอาหารอักเสบ ถ้าเป็นมากจนเกิดแผลรุนแรง อาจทำให้หลอดอาหารตีบหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงเซลล์ของเยื่อบุอาหารได้ และ อาการ กรดไหลย้อน นอกหลอดอาหาร จะมีเสียงแหบเรื้อรัง มักมีเสียงแหบตอนเช้า หรือมีเสียงผิดปกติไปจากเดิม ไอเรื้อรัง รู้สึกสำลักในเวลากลางคืน หรือในบางรายอาจมีอาการทางระบบหายใจ เช่น หอบหืด หรืออาการเจ็บหน้าอกได้ ดังนั้นหากมีอาการเหล่านี้ อาจเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณกำลังถูก

“โรคกรดไหลย้อน” คุกคาม

โรคกรดไหลย้อน ยังสามารถพบได้ในเด็กทารกจนถึงเด็กโต ในเด็ก



เลือกอาการที่ควรนึกถึงโรคนี้ ได้แก่ อาเจียน บ่อยหลังดุนม โลหิตจาง น้ำหนักและการเจริญเติบโตไม่สมวัย ไอเรื้อรัง หอบหืด ปอดอักเสบเรื้อรัง ในเด็กบางรายอาจมีปัญหายุทธหายใจขณะหลับได้

โรคกรดไหลย้อน สามารถรักษาให้หายได้ โดยการรับประทานยากกลุ่มยาลดกรด แต่ถ้าเป็นมาก และเรื้อรังควรได้รับการตรวจรักษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เพื่อการวินิจฉัยที่ถูกต้อง และรับยาที่ตรงกับโรค ในบางรายที่อาการหนักอาจต้องเข้ารับการผ่าตัด ดังนั้นหากมีอาการควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยอาการ

ขณะเดียวกัน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำเนินชีวิต จะให้ผลดีมากเช่นกัน ในรายที่ใช้ยาไม่ได้ผลหรือมีภาวะแทรกซ้อน อาจจำเป็นต้องรักษาด้วยการผ่าตัดซ่อมแซมหูรูด

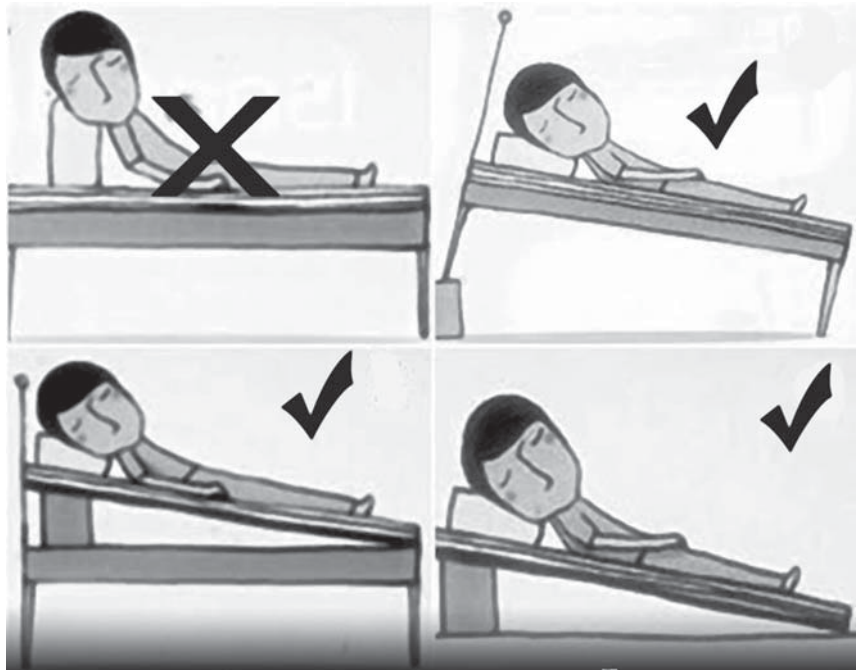
แม้ว่าโรคกรดไหลย้อน จะไม่เป็นอันตรายถึงชีวิต แต่เป็นโรคที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน ดังนั้นกรณีที่ท่านมีอาการของโรคนี้ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อได้รับการตรวจวินิจฉัยและรักษาโรคต่อไป เพราะถ้าละเลยไม่ยอมรักษา เมื่อเป็นเรื้อรัง อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ได้ เช่น

- หลอดอาหารอักเสบ ซึ่งจะมีอาการเจ็บหน้าอกขณะกลืนอาหาร
- แผลหลอดอาหาร อาจมีเลือดออกในระบบทางเดินอาหารส่วนบน เช่น อาเจียนเป็นเลือด หรือมีถ่ายดำ
- หลอดอาหารตีบตัน พบว่ามีอาการกลืนอาหารลำบาก อาเจียนบ่อย
- เกิดการเปลี่ยนแปลงเซลล์ของเยื่อหลอดอาหาร ถ้าเป็นรุนแรงอาจเกิดมะเร็งของหลอดอาหารซึ่งจะมีอาการเจ็บขณะกลืนอาหาร กลืนลำบาก อาเจียนบ่อย และน้ำหนักลด



ที่มา

- <http://hilight.kapook.com>
- www.matichon.co.th
- www.gerdthailand.com
- www.khaosod.co.th
- www.th.wikipedia.org/wiki
- www.pharmacy.mahidol.ac.th



ข้อแนะนำเรื่อง กรด ไหลย้อน

อย่างที่ทราบกันดีแล้วว่าโรคกรดไหลย้อน เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต เช่นการบริโภคที่รีบเร่ง ปัญหาชีวิตที่เพิ่มความเครียด การจัดการกับโรคกรดไหลย้อน จึงอยู่ที่การควบคุมอาการให้เหลือน้อยที่สุด ซึ่งหลักใหญ่อาศัยการปรับเปลี่ยนอาหารการกิน และวิถีชีวิตของผู้ป่วย ประสานกับการกินยาเท่าที่จำเป็น ซึ่งมีข้อแนะนำในเรื่องการบริโภคดังนี้

(1) หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้กล้ามเนื้อหูรูดผ่อนคลายไม่กระชับ เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ช็อกโกแลต เปปเปอร์มินท์ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน น้ำมัน ของทอดและอาหารที่มี

ไขมันสูงทั้งหลาย นมเต็มส่วน อาหารที่ผสมครีม อาหารขยะ เป็นต้น สำหรับผู้ที่น้ำหนักเกิน จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องควบคุมน้ำหนัก และ

(2) หลีกเลี่ยงอาหารที่ไปเพิ่มกรดในกระเพาะอาหาร เช่น ชา กาแฟ กระเทียม หัวหอม พริกและอาหารเผ็ดร้อน หน่อไม้ฝรั่ง ไข่พาสต้า กว๊ายเตี่ยว แป้งข้าวโพด ลูกพรุน ส้ม น้ำมะเขือเทศ น้ำอัดลม น้ำตาล อาหารขยะ และอาหารที่ผ่านการแปรรูป เป็นต้น

ขอแนะนำเรื่องการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตนั้น เป็นการจัดการให้มีกรดไหลย้อนขึ้นหลอดอาหารน้อยที่สุด ตั้งอยู่ในหลอดอาหารเป็นเวลาสั้นที่สุดคือ



(1) ปรับเปลี่ยนวิถีการกิน อย่ากินอิ่มเกินไป กินน้อยแต่หลายมื้อได้ อย่ากินอย่างเร่งรีบ เคี้ยวอาหารให้ละเอียด อย่าดื่มน้ำมากพร้อมอาหาร กินอาหารแล้วห้ามออกกำลังกายหรือนอนทันที ควรทิ้งช่วงประมาณ 2-3 ชั่วโมง เมื่อรู้สึกว่าการไหลย้อน ให้ดื่มน้ำ กลืนน้ำลาย หรือเคี้ยวหมากฝรั่ง เพื่อช่วยสลายกรด

(2) กำหนดท่าทางของร่างกายให้เหมาะสม ได้แก่ อย่าก้ม (โดยเฉพาะช่วงหลังอาหาร) อย่าใส่เข็มขัดหรือเสื้อผ้ารัดแน่นเกินไป

(3) เลี่ยงการนอนตะแคงขวาเพราะท่านี้จะทำให้กระเพาะอยู่เหนือหลอดอาหาร อาจทำให้อาการกำเริบได้

(4) สำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหากรดไหลย้อนระหว่างนอน ควรหนุนหัวเตียงให้สูงขึ้นเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกรดในหลอดอาหาร โดยใช้วัสดุรองขาเตียง เช่น ไม้ อีซู โดยเริ่มประมาณ 1/2 - 1 นิ้ว จากพื้นราบก่อนแล้วจึงเพิ่มขึ้นประมาณ 6-10 นิ้วจากพื้นราบ ไม่ควรยกสูงมากจนร่างกายของผู้ป่วยไหลลงไปปลายเตียง

ข้อควรระวัง - ไม่ควรใช้หมอนรองศีรษะให้สูงขึ้นโดยการหนุนหมอนหลายใบ แทนการหนุนขาเตียง เนื่องจากอาจทำให้ปวดคอและจะทำให้ความดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น ถ้านอนพื้น หรือไม่สามารถยกเตียงได้ ให้หาแผ่นไม้ขนาดเท่าฟูก รองใต้ฟูก แล้วใช้ไม้หรืออิฐ ยกแผ่นไม้ดังกล่าวขึ้น

(5) ต้องจัดการกับความเครียด ผ่อน



ไม่ยกของหนัก

คลายให้มากขึ้น เพราะความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีกรดมาก

(6) ไม่ยกของหนักเพราะการยกของหนักหลังอาหารทันทีจะทำให้แรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้นมาก ผลคือ กรดไหลย้อนขึ้นเบื้องบนได้ง่ายขึ้นมาก

(7) ควรรับประทานยาสม่ำเสมอตาม

แพทย์สั่ง ไม่ควรลดขนาดยาหรือหยุดยาเอง และมาพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องเพื่อปรับขนาดยา

(8) ไม่ซื้อยารับประทานเองเวลาป่วย เนื่องจากยาบางชนิดจะทำให้กระเพาะอาหารมีการหลั่งกรดเพิ่มขึ้น หรือกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนล่างคลายตัวมากขึ้น

ข้อควรจำ โรคกรดไหลย้อนจะไม่หายขาด หากผู้ป่วยยังหันกลับไม่ประพฤติกรรมเดิมๆ

ข้อแนะนำเพื่อความไม่ประมาท ผู้ป่วยควรมีอาการกรดและยาเพิ่มการเคลื่อนไหวของทางเดินอาหารฯ ติดตัวไว้เสมอ โดยเฉพาะเมื่อเวลาเดินทาง



ที่มา

- www.thaihealth.or.th
- www.maticchon.co.th
- <http://health2u.exteen.com/20090305/gerd>

จากปก

มหาวิทยาลัยอิสลามนานาชาติมาเลเซีย (International Islamic University Malaysia - www.iiu.edu.my) เป็นสถาบันการจัดการศึกษาที่มีนักศึกษามุสลิมมากที่สุดถึง 99 ประเทศ (รวมทั้งประเทศไทย) เข้ามาศึกษาหาความรู้ทั้งวิชาการศาสนาและสามัญ อันเนื่องมาจากมหาวิทยาลัยสามารถปรับปรุงการจัดการศึกษาให้เข้ากับแนวคิดโลกาภิวัตน์ โดยไม่ทอดทิ้งวิถีวัฒนธรรมและหลักการศาสนาอิสลาม

IIUM ตั้งอยู่ ณ เขตมอมบะ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย จัดตั้งขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1983 ด้วยมติการประชุมใหญ่ขององค์การการประชุมอิสลาม (Organization of the Islamic Conference) หรือ OIC ที่มี

วัตถุประสงค์จะเป็นสถาบันทางวิชาการ ในการพัฒนาประชาชาติมุสลิมยุคใหม่ให้เป็นผู้เชี่ยวชาญทุกสาขาวิชาทั้งศาสนาและสามัญ ศาสนาเปรียบเทียบเชิงสร้างสรรค์ หรือทั้งด้านศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ โดยใช้ภาษาอาหรับและอังกฤษเป็นสื่อการเรียนการสอน ปัจจุบันมหาวิทยาลัยเปิดสอนตั้งแต่ระดับปริญญาตรีถึงปริญญาเอกใน 13 คณะและ 1 สถาบัน ดังนี้ คณะเศรษฐศาสตร์และการจัดการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และสิ่งแวดล้อม คณะประชาสัมพันธ์และเทคโนโลยี คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะอิสลามศึกษาและมนุษยศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะทันตกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัย และสถาบันภาษาต่างประเทศ



ไม่เครียด





ขมิ้นชัน

โรคกรดไหลย้อน เป็นโรคยอดฮิตในปัจจุบัน อาจเนื่องมาจากการเปลี่ยนวิถีชีวิตที่ต้องเร่งรีบ อาหารเช้าที่ควรเป็นอาหารมื้อสำคัญ ก็ไม่ได้รับความสนใจ เพราะต้องเร่งรีบฝ่ากระแสนการจราจร ก็เลยมีเพียงกาแฟหนึ่งแก้วกับขนมปังอีกหนึ่งแผ่น แล้วมาบ่นเธอเอาหนักๆ กันในตอนมื้อเย็น ซึ่งที่ถูกต้องควรเป็นมื้อที่ไม่หนัก แต่มบางวันกว่าจะได้กินมื้อเย็นก็เลยเวลาออกไปไกล “กรดไหลย้อน” ก็เลยถามหา

“โรคกรดไหลย้อน” หมายถึง การที่น้ำย่อย ซึ่งประกอบด้วยกรดเกลือในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไประคายต่อหลอดอาหารและบริเวณลำคอ ทำให้มีอาการแสบลิ้นปี่ คล้ายเป็นโรคกระเพาะเรื้อรัง โรคนี้เกี่ยวข้องกับความคิดปกติของการทำหน้าที่ของกล้ามเนื้อหูรูดที่อยู่ตรงส่วนล่างของหลอดอาหาร ซึ่งกล้ามเนื้อหูรูดนี้จะคลายตัวเมื่อมีอาหารไหล

ผ่านลงไปสู่กระเพาะอาหาร เมื่ออาหารผ่านลงกระเพาะอาหารจนหมดแล้ว หูรูดนี้จะหดรัดเพื่อปิดกั้นไม่ให้กรดที่อยู่ในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไปสู่หลอดอาหาร

ผู้ที่เป็โรคกรดไหลย้อนนั้น กล้ามเนื้อหูรูดตรงส่วนล่างของหลอดอาหารนี้จะหย่อนสมรรถภาพ ทำให้มีน้ำย่อยไหลย้อนขึ้นไปสู่หลอดอาหารมากกว่าปกติ

ริมคลองฉบับนี้จึงขอแนะนำสมุนไพรที่แก้อาการกรดไหลย้อนมาฝาก สมุนไพรตัวแรกที่ขอแนะนำก็คือ

1. “ยอ” มีรสร้อน นิยมนำมาเป็นทั้งอาหารและยา ในการบำรุงเลือดลม แก้ปวด แก้ปวดเมื่อย แก้หวัด ช่วยย่อยอาหาร บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ รักษาอาการลมพัดขึ้น เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ไอ เรอ ซึ่งฤทธิ์รักษาอาการลมพัดขึ้นนั้นใกล้เคียงกับอาการกรดไหลย้อนเป็นอย่างยิ่ง

ปัจจุบันได้มีงานวิจัยสนับสนุนแนวคิดดังกล่าว อาทิ การศึกษาวิจัยในหนู พบว่า “ยอ” มีสารสำคัญ คือ สโคโปเลติน (scopoletin) เป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยนั้น สามารถลดการ

อักเสบของหลอดอาหารจากการไหลย้อนของกรดได้ผลดี พอๆ กับยามาตรฐานที่ใช้ในการรักษากรดไหลย้อน คือ รานิติดีน (ranitidine) และแลนโซพราโซล (lansoprazole) เนื่องจากมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ด้านการหลั่งของกรด ด้านการเกิดแผล และทำให้การบีบตัวของระบบทางเดินอาหารดีขึ้น โดยมีผลต่อระบบประสาทที่เกี่ยวข้องโดยตรง และยังมียารงานว่าสามารถเพิ่มการดูดซึมของรานิติดีน

“ยอ” จึงเหมาะในการเป็นสมุนไพรสำหรับรักษาอาการกรดไหลย้อนเป็นอย่างยิ่ง ทั้งจากการศึกษาวิจัยข้างต้น และการที่ “ยอ” มีรสร้อน ช่วยย่อยอาหาร ทำให้อาหารไม่ตกค้าง ไม่เกิดลมในกระเพาะอาหาร ลดการเกิดแรงดันที่ทำให้กรดไหลย้อน “ยอ” ยังช่วยให้กระเพาะบีบเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ทำให้อาหารเคลื่อนจากกระเพาะไปสู่ลำไส้เล็กได้ดีขึ้น

2. สมุนไพรที่อาจใช้ร่วมกัน คือ ขมิ้นชัน เนื่องจากขมิ้นชันมีสรรพคุณในการรักษาอาการท้องอืด และช่วยขับน้ำดีเพื่อย่อยไขมัน ทำให้อาหารไม่ตกค้างในกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กนานเกินไป ทั้งช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหารได้อีกด้วย

มีผู้แนะนำให้กินขมิ้นชันก่อนอาหาร 1-2 ชั่วโมง เช้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน ขนาดรับประทานคือ ครั้งละ 1 ช้อนชา สำหรับแบบผง หรือ 3 เม็ดๆ ละ 500 มก.

3. นอกจากนี้ยังมีผู้แนะนำให้ดื่มน้ำกะเพรา 1-2 แก้วๆ ละ 250 มล.หลังอาหาร 15-30 นาทีที่ประโยชน์ของขมิ้นชันและน้ำกะเพรา จะช่วยเร่งการย่อยอาหาร โดยเฉพาะอาหารประเภทแป้ง และน้ำตาล ช่วยขับลม ลด



น้ำขิง

สมุนไพรรักษา กรดไหล ย้อน



กรด ลดอาการแน่นท้อง และช่วยบรรเทาอาการอักเสบของกระเพาะอาหารและลำไส้ได้อีกด้วย

4. น้ำขิง ให้สังเกตว่าจะดื่มแบบเย็นหรือร้อนดี เช่นถ้าดื่มแบบร้อนแล้วรู้สึกท้องอืดไม่สบาย ก็ให้แก้เป็นดื่มแบบเย็น(วิธีการนี้ใช้สำหรับน้ำกะเพราด้วย)

5. ว่านหางจระเข้เฉพาะส่วนที่เป็นวันแช่ค้างคืนให้เมื่อใกล้ๆ ออกให้หมดแล้วนำมากินเพื่อช่วยเคลือบ

กระเพาะ

6. ใบเตยสดประมาณ 9 ใบ กับใบสดของว่านกาบหอยแครง 9 ใบ ต้มกับน้ำรวมกัน 2 ลิตร จนเดือดเคี่ยวไฟอ่อน 1 ชม. ตักครึ่งแก้วใส่น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา น้ำมะนาว 1 ช้อนชา และเกลือป่นเล็กน้อย กินต่างน้ำ วันละ 2-3 ครั้ง 4-5 วัน ดื่มต่อเนื่อง 3-6 เดือน

นอกจากนี้ยังมีกระเจียบเขียว รักษาโรคกระเพาะ เยื่อบุกระเพาะและลำไส้อักเสบ บรรเทาอาการท้องผูก ช่วยกำจัดสารพิษออกจากลำไส้ มะละกอ ช่วยย่อยอาหาร ช่วยในเรื่องขับถ่าย

มะขามป้อม ช่วยขับพยาธิ ธาตุพิการ



ที่มา

- <http://www.oknation.net/blog/nonglek/>

2009/11/04/entry-1

- <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id>

- <http://www.Thairath.co.th>

- <http://abhaiherb.com>



กรณีแผ่นดินไหวและสึนามิ ในปี 2554 จนทำให้เกิดการระบิดของโรงงานไฟฟ้านิวเคลียร์ที่ฟูกูชิมะ ส่งผลให้ญี่ปุ่นมีไฟฟ้าใช้ไม่พอไปพักใหญ่ๆ เป็นเหตุให้สัตว์และพืชในบริเวณนั้นปนเปื้อนกับมลพิษรังสีถึง 2,540 เท่า

ล่าสุดกระทรวงพลังงานและทรัพยากรธรรมชาติของญี่ปุ่นวางแผนที่จะสร้างฟาร์มกังหันลมขนาดใหญ่ที่สุดในโลกนอกชายฝั่งภายในปี 2020 จุดที่จะสร้างนี้อยู่ใกล้กับโรงงานไฟฟ้านิวเคลียร์ที่ฟูกูชิมะ ภายในฟาร์มจะประกอบไปด้วยกังหันลมผลิตไฟฟ้ากว่า 143 ต้นที่ผลิตไฟฟ้าได้ถึงระดับกิกะวัตต์ โดยติดตั้งบนทุนที่ยึดติดกับกันทะเล หลายคนคงหวั่นว่ามันอาจจะได้รับผลกระทบจากสึนามิที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งทางทีมงานได้ศึกษาในเรื่องความเสี่ยงทั้งหมดที่เกิดขึ้นเพื่อ

นำมาใช้ในการออกแบบเพื่อให้มีความปลอดภัยที่สุดเมื่อเกิดเหตุดังกล่าวขึ้นอีก

โครงการฟาร์มกังหันลมนี้เป็นแค่ส่วนหนึ่งของแผนการพลังงานพอเพียงของญี่ปุ่นที่คาดว่าจะแล้วเสร็จทั้งหมดภายในปี 2583



ข้อมูล

- <http://www.dailygizmo.tv>

- <http://dvice.com>

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



ชื่อของไวรัสตับอักเสบบี (HPV) เป็นที่รู้จักกันมานานมากกว่า 40 ปี โดยมีการตรวจพบแถบผิวแอนติเจน (HBsAg) ของไวรัสนี้ด้วยเทคนิคง่าย ๆ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2508 ในคนที่ติดเชื้อเรื้อรังประมาณร้อยละ 0.1-20 ซึ่งส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในแถบเอเชียแปซิฟิก ทำให้คนเหล่านี้มีโอกาสเสียชีวิตด้วยโรคตับแข็งหรือมะเร็งตับตามมาได้

มีการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีสูงเช่นกันในประเทศไทย พบว่ามีประชากรที่ติดเชื้อเรื้อรังประมาณร้อยละ 5-10 ซึ่งส่วนใหญ่มาจากแม่ที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีแล้วเชื้อผ่านไปยังทารกในขณะคลอด ทำให้ทารกติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ดังนั้นจึงมีนโยบายระดับชาติในปี พ.ศ. 2535 ให้ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีแก่ทารกทุกรายและแก่คนทั่วไป ทำให้เด็กรุ่นใหม่มีการติดเชื้อเรื้อรังลดลงเหลือน้อยกว่าร้อยละ 1 และประชากรติดเชื้อเรื้อรังลดลงเหลือน้อยกว่าร้อยละ 6

ปัจจุบันมีการกล่าวถึงการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีค่อนข้างน้อยมากขึ้น โดยตรวจพบเชื้อนี้ได้จากจโนมในเลือดและในตับ แต่ไม่พบ

ที่แถบผิวแอนติเจน การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีค่อนข้างเป็นการติดเชื้อในระยะโรคสงบ มีการเพิ่มจำนวนของเชื้อมาก และมีเชื้อไวรัสในระดับต่ำ มักพบในคนที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง และระยะที่เพิ่งหายจากการติดเชื้อ

มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตรวจไม่พบแถบผิวแอนติเจน ได้แก่ การกลายพันธุ์ของไวรัสบริเวณเปลือกนอก ซึ่งอาจเป็นผลจากการได้รับวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีมาก่อน การสร้างแถบผิวแอนติเจนในคนที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรังมานาน การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีสายพันธุ์อื่น และจากการเพิ่มจำนวนของเชื้อในตับของคนที่ยังหายจากการติดเชื้อ

ในการบริจาคเลือดนั้น มีโอกาสที่จะแพร่เชื้อให้กับผู้รับเลือดได้ โดยเฉพาะคนที่กำลังได้รับยาคุมกำเนิดจากการปลูกถ่ายอวัยวะ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551 จนถึงปัจจุบันประเทศไทยได้รับรายงานความชุกของไวรัสตับอักเสบบีในเลือดบริจาคประมาณร้อยละ 3-6 และรายงานการติดเชื้อชอนเร้นของไวรัสตับอักเสบบี ซึ่งพบได้ 1 คน ต่อประชากร

3,000 คน ดังนั้นในปี พ.ศ. 2553 จึงได้มีการมีนโยบายระดับชาติให้ธนาคารเลือดจัดวางมาตรฐานสำหรับการคัดกรองเชื้อไวรัสทั้ง 3 ชนิด ซึ่งติดต่อจากการรับเลือดด้วยการทดสอบแถบผิวแอนติเจนและวิธีอื่นๆ ทำให้สามารถตรวจไวรัสตับอักเสบบีในระยะแรกและในระยะชอนเร้นได้

แถบผิวแอนติเจนเป็นสิ่งที่สามารถบ่งชี้ถึงการมีเชื้อไวรัสอยู่ในช่วงนั้น ซึ่งอาจเป็นช่วงที่กำลังมีการติดเชื้อแบบเฉียบพลันหรือแบบเรื้อรัง แต่อาจตรวจไม่พบแถบผิวแอนติเจนในระยะโรคสงบ เนื่องจากในช่วงนั้นมีปริมาณเชื้อมากจนเกินกว่าที่ชุดตรวจสอบจะสามารถตรวจจับได้ ส่วนแอนติบอดีซึ่งป้องกันโรค (anti-HBs) อาจเกิดขึ้นหลังจากได้รับเชื้อมานาน 4-6 เดือนแล้วก็ได้

ปัจจุบันมีการนำวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีมาใช้กันอย่างแพร่หลายตามนโยบายของรัฐบาล ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 จึงมีผลให้เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่มีระบบภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบีมากขึ้น แม้ว่าความชุกในการติดเชื้อไวรัสนี้จะสูงขึ้นตามอายุก็ตาม

ความดันโลหิตสูง ต้องเลิกสูบบุหรี่

ข้อมูลจากมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ระบุว่า ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีสิ่งที่จะต้องปฏิบัติก็คือ การปฏิบัติตัวและการกินยาตามที่แพทย์สั่ง เพื่อคุมความดันให้ใกล้เคียงระดับปกติมากที่สุด เพื่อป้องกันและชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อนอันได้แก่- โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ หัวใจวาย หัวใจโต และหัวใจล้มเหลว- โรคเส้นเลือดสมองตีบ หรือแตก ซึ่งทำให้เกิดอัมพฤกษ์ หรืออัมพาต- โรคไตวาย

ต้องยืนยันกันเลยว่า ถ้าคุณเป็นความดันโลหิตสูงและสูบบุหรี่ โรคแทรกซ้อนที่กล่าวแล้วยังจะเกิดเร็วขึ้นอีก 2-3 เท่า อันเป็นผลจากสารพิษต่างๆ ในควันบุหรี่ที่ทำให้- ความดันโลหิตสูงขึ้น 5 - 10 มิลลิเมตรปรอท- เลือดมีความเข้มข้น และมีความหนืดมากขึ้น- ชีพจรเต้นเร็วขึ้น- ออกซิเจนไปเลี้ยงหัวใจลดลง- เกิดการอักเสบของผนังเส้นเลือด ทำให้หลอดเลือดแข็งตัวเร็วขึ้น- ไชมันในเลือดชนิดไม่ดี (LDL) เพิ่มขึ้น- ไชมันในเลือดชนิดดี (HDL) ลดลง

แล้วคุณทราบหรือไม่ว่าความเสียหายต่อเส้นเลือดของคุณที่เกิดขึ้นนี้เกิดขึ้นทั้งที่หัวใจ สมอง ไต และอวัยวะอื่นๆ ทำให้โรคแทรกซ้อนเกิดเร็วขึ้น

ข้อสำคัญก็คือ แม้ว่า你会คุมความดันด้วยยาได้“แต่”การสูบบุหรี่ก็จะทำให้เกิดความผิดปกติของระบบไหลเวียนโลหิตและความผิดปกติของไขมันในเลือด ซึ่งจะ

เส้นเลือดเสื่อมเร็วขึ้น ตีบตันเร็วขึ้น จนเกิดโรคหัวใจ สมองเสื่อม และไตวายเร็วขึ้นกว่าผู้ป่วยความดันสูงที่ไม่สูบบุหรี่

ซึ่งแน่นอนการเปลี่ยนไปสูบบุหรี่กันกรองหรือบุหรี่อ่อน (ไลต์, ไมล์ด) ไม่ได้ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ

และถ้าคุณสามารถเลิกบุหรี่ได้ นั่นก็จะเกิดผลดีกับคุณดังต่อไปนี้

- ความดันของคุณจะรักษาง่ายขึ้น
- ความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ หัวใจวาย หัวใจโต โรคเส้นเลือดในสมอง และไตเสื่อมลดลงอย่างมาก
- ลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคอื่นๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ เช่น มะเร็งปอด มะเร็งที่อื่นๆ ถุงลมโป่งพอง
- คุณจะมียายุยืนขึ้น

- คุณจะรู้สึกดีขึ้น เหนื่อยน้อยลง ใน้อยลง
- คุณจะดูดีขึ้น หน้าตาสดใสขึ้น ตัวไม่เหม็นบุหรี่
- ทานอาหารได้อร่อยขึ้น
- ประหยัดเงิน ทั้งค่าบุหรี่และค่ารักษาความดันโลหิตสูง

อีกเรื่องหนึ่งที่จะนำมาเล่าให้ฟังก็คือ เรื่องบุหรืกับความเครียด เว็บไซต์เดอะเดลีเมลออนไลน์ ระบุว่างานผลการศึกษานักวิจัยมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ดและคิงส์คอลเลจลอนดอนในอังกฤษ ปฏิเสธความเชื่อของนักสูบบุหรี่ที่มีจะอ้างว่าสูบบุหรี่เพื่อคลายเครียด โดยนักวิจัยพบว่าความเชื่อเช่นนั้นเป็นเรื่องผิด การสูบบุหรี่ไม่ช่วยให้คลายเครียดได้จริง แต่จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งก็ต่อเมื่อเลิกสูบบุหรี่เท่านั้น

โดยได้มีการตรวจวัดระดับความวิตกกังวลในผู้สูบบุหรี่จำนวน 491 คน ทั้งก่อนและหลังพยายามเลิกบุหรี่ โดยผู้สูบบุหรี่ได้รับแผ่นแปะนิโคติน และไปพบแพทย์ตามนัดทุก 2 เดือน ผลปรากฏว่าหลังจาก 6 เดือน ผู้สูบบุหรี่จำนวน 68 คน สามารถบังคับใจตัวเองไม่ให้สูบบุหรี่ได้ และมีความกังวลน้อยกว่าเดิม แต่ผู้ที่ล้มเหลวกลับเครียดมากกว่าตอนเข้าคอร์ส

พิษภัยของบุหรืนั้น เป็นที่ทราบกันดีในปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้ทำให้ประเทศสลิมทั่วโลกได้ออกคำวินิจฉัยว่า บุหรืนั้นเป็นสิ่งที่ต้องห้าม (ฮะรอม)

ดังนั้น สมควรหรือที่เราจะดุดกลืนควันพิษ เข้าไปทำร้ายร่างกายที่พระผู้เป็นเจ้าประทานให้มานั้น...เหมาะสมหรือไม่... คิดกันเองต่อกันแล้วกัน!



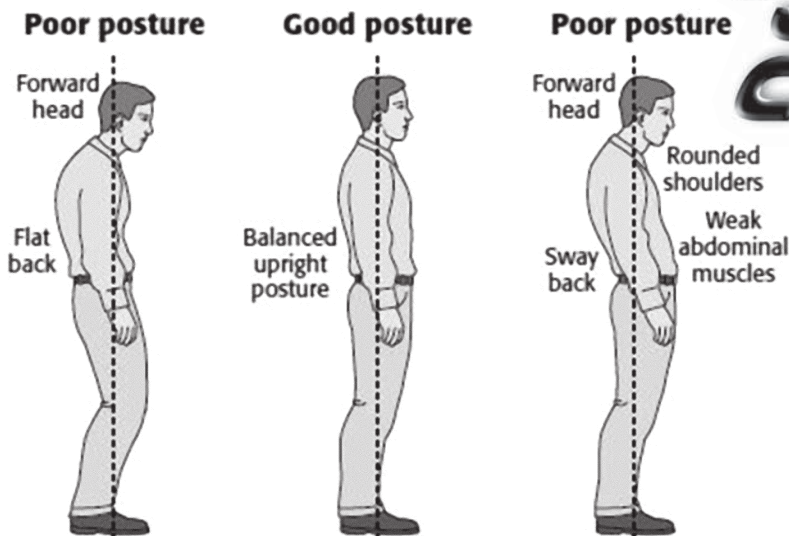


เพราะว่ากระดูกสันหลังเป็นเสาหลักของร่างกาย เป็นศูนย์รวมของเส้นประสาททุกเส้นที่ออกไปควบคุมการทำงานของร่างกายในทุกๆ ระบบ ทำงานหนักไปอย่างนี้อาจจะหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้นเกร็ดสุขภาพเตือนนี้ขอเสนอแนวคิดดีๆ ในการป้องกัน และถนอมกระดูกสันหลัง เพื่อให้ร่างกายไม่ถูกทำลายด้วยความไม่รู้หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เราจึงควรดูแลและถนอมกระดูกสันหลังของเรา โดยเฉพาะเมื่ออายุมากขึ้นยิ่งต้องดูแลเป็นพิเศษทีเดียว สำหรับคนหนุ่มคนสาวชาวออฟฟิศ ที่นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์กันเป็นเวลานานๆ ส่วนของกระดูกสันหลังจะทำงานหนักเอาเรื่อง หากว่าไม่รู้จักรักษาถนอมกระดูกสันหลังแล้วละก็ อาจ

จะเกิดปัญหาสุขภาพมาได้ในภายภาคหน้า สารสุขภาพ เดือนนี้จึงขอเสนอข้อมูลดีๆ เกี่ยวกับการดูแลกระดูกสันหลัง

1. ถ้าคุณชอบนั่งไขว่ห้าง บอกกันไว้เลยว่า การนั่งไขว่ห้าง จะทำให้หน้าหนักตัวลงที่ก้นข้างใดข้างหนึ่งเป็นผลให้กระดูกคด!
2. สำหรับผู้ที่ชอบนั่งกอดอก จะทำให้หลังช่วงบน สะบัก และหัวไหล่ ถูกยืดยาวออก หลังช่วงบนค่อม และงุ้มไปด้านหน้าทำให้กระดูกคย่นไปด้านหน้ามีผลต่อเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงแขนอาจทำให้มืออ่อนแรงหรือชาได้
3. ส่วนการนั่งหลังอ หลังค่อม เช่น การอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานๆ เป็นชั่วโมง จะทำให้กล้ามเนื้อเกร็งค้างเกิดการคั่งของกรดแลคติก มีอาการเมื่อยล้า ปวด และมีปัญหาเรื่องกระดูกผิดรูปตามมา
4. การนั่งเบาะเก้าอี้ไม่เต็มก้น ทำให้กล้ามเนื้อหลังต้องทำงานหนักเพราะฐานในการรับน้ำหนักตัวแคบ
5. การยืนพักขาลงน้ำหนักด้วยขาข้างเดียว การยืนที่ถูกต้องควรลงน้ำหนักที่ขาทั้ง 2 ข้างเท่าๆ กัน โดยยืนให้ขากว้างเท่าสะโพกจะทำให้เกิดความสมดุลของโครงสร้างร่างกาย
6. การยืนแอ่นพุง หรือ หลังค่อม ควรยืนหลังตรง แขนว

เกร็ดสุขภาพเตือน





ท้องเล็กน้อย เพื่อเป็นการรักษาแนวกระดูกช่วงล่างไม่ให้แอ่นและทำให้ไม่ปวดหลัง

7. ส่วนสาว ๆ ที่ชอบใส่ส้นสูงเกิน 1 นิ้วครึ่ง ทราบหรือไม่ว่าการกระทำเช่นนั้นจะทำให้แนวกระดูกสันหลังช่วงล่างแอ่นมากกว่าปกติซึ่งจะนำมาสู่อาการปวดหลัง

8. การสะพายกระเป๋าหนักข้างเดียว ไม่ควรสะพายกระเป๋าข้างใดข้างหนึ่งต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ควรเปลี่ยนเป็นการถือกระเป๋าโดยใช้ร่างกายทั้ง 2 ข้างให้เท่าๆ กัน อย่าใช้แค่ข้างใดข้างหนึ่งตลอดเพราะจะทำให้ต้องทำงานหนักอยู่เพียงซีกเดียวส่งผลให้กระดูกสันหลังคดได้

9. การหิ้วของหนักด้วยนิ้วบ้อยๆ จะมีผลทำให้มีพังผืดยึดติดตามนิ้วมือ

10. การนอน ควรนอนให้ศีรษะอยู่ในแนวระนาบ หมอนหนุนศีรษะต้องไม่แข็งหรือนิ่มเกินไป ควรมีหมอนรองใต้เข่าเพื่อลดความแอ่นของกระดูกสันหลังช่วงล่าง หากจำเป็นต้องนอนตะแคงให้หาหมอนข้างก่ายโดยก่ายให้ขาทั้งหมดอยู่บนหมอนข้างเพื่อรักษาแนวกระดูกให้อยู่ในแนวตรง

ให้ข้อมูลกันเต็มที่ขนาดนี้แล้ว หวังว่าคงไม่ลืมที่จะ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่จะมาทำร้ายกระดูกสันหลังของเรา เพื่อสุขภาพที่ดีในวันข้างหน้าของเรานั่นเอง

ที่มา

- <http://www.n3k.in.th>

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



พูดถึงแกงขี้เหล็ก แกงขึ้นชอบของหลายๆ คน แต่คุณทราบหรือไม่ว่าแกงขี้เหล็กมีให้เลือกหลายสูตร ประกับเนื้อสัตว์แบบหนึ่ง สูตรก็จะเปลี่ยนไปไม่ซ้ำกัน อยากรู้แล้วก็แล้วแต่ ถ้ากับข้าวเย็นนี้มีแกงขี้เหล็กเป็นพระเอกแล้วละก็ สำหรับนายโอชาแล้ว อร่อยได้ทุกสูตร...

ขี้เหล็ก เดิมเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก พบได้ในบริเวณเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นับจากหมู่เกาะต่างๆ ของประเทศอินโดนีเซียไปจนกระทั่งถึงประเทศศรีลังกา สำหรับในประเทศไทยเราจะพบไม้ขี้เหล็กในแทบทุกจังหวัด ไม่ว่าจะเป็นภาคเหนือ, ภาคกลาง, ภาคใต้ ชาวบ้านนิยมปลูกไม้ขี้เหล็กเป็นไม้ให้ร่มและเป็นไม้ประดับ ขึ้นได้ในดินร่วนปนทรายที่มีการระบายน้ำดี

ดอกตูมและใบอ่อนของขี้เหล็กมีรสขม ต้องคั้นน้ำทิ้งหลายๆ ครั้ง ก่อนจึงเอามาปรุงอาหารได้ นิยมนำมาทำแกงกะทิหรือทำเป็นผักจิ้มจะช่วยระบายท้องได้ดี ทั้งดอกตูมและใบอ่อนมีสารอาหารหลายอย่าง คือวิตามิน เอ และวิตามินซีค่อนข้างสูงในดอกมีมากกว่าใบเอาใบขี้เหล็กมาบ่มรวมกับผล



นายโอชา

ไม่ช่วยทำให้ผลไม้สุกเร็วขึ้น

การเลือกซื้อขี้เหล็กมาแกงให้ซื้อขี้เหล็กสดเป็นข้อมาทำเอง เพื่อจะได้คัดเลือกใบอ่อนหรืออ่อนปานกลาง แล้วนำมาล้างให้สะอาด ต้มน้ำล้างรสขมให้ได้ตามใจชอบดอกขี้เหล็กอร่อยมาก โดยเฉพาะดอกที่ยังตูมอยู่

ตามสรรพคุณแผนโบราณระบุไว้ว่า ใบยอด และดอกอ่อนของขี้เหล็ก เมื่อใช้เป็นอาหารจะช่วยระบายท้อง ทำให้อ่อนหลับ เช่นเดียวกับการศึกษาทางด้านเคมีและเภสัชวิทยาพบว่า สารสำคัญในขี้เหล็กอย่าง บาราคอล มีฤทธิ์คลายเครียด ทำให้อ่อนหลับ และต้านการชัก แต่เนื่องจากมี



รายงานว่ายามีขี้เหล็กทำให้เกิดอาการตับอักเสบในผู้ป่วยที่รับประทานยาเม็ดขี้เหล็กขนาด 20 - 40 มิลลิกรัม ติดต่อกันนาน 7 - 60 วัน เพื่อให้อ่อนหลับ โดยพบว่าทำให้เกิดภาวะตับอักเสบเฉียบพลัน คลื่นไส้อาเจียน ตัว-ตาเหลืองแต่หลังจากหยุดใช้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น รวมทั้งการทำงานของตับก็กลับมาเป็นปกติ ซึ่งใช้เวลาประมาณ 5 - 6 เดือน และพบว่าสารบาราคอลเป็นสารที่ทำให้เกิดพิษดังกล่าว ดังนั้นหากต้องการใช้ขี้เหล็กในรูปของยาเม็ด ต้องตรวจการทำงานของตับอย่างใกล้ชิด และไม่ควรใช้ในผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับตับ ซึ่งขณะนี้ทางองค์การอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ได้ถอนตำรับยาเม็ดขี้เหล็ก (เฉพาะยาเดียว) ออกจากท้องตลาดแล้ว ส่วนที่มีการขายกันอยู่คงต้องดูว่าปริมาณสารสำคัญ รวมทั้งขนาดที่ระบุให้ใช้ เป็นขนาดที่ทำให้เกิดพิษได้หรือไม่ แต่หากต้องการใช้ขี้เหล็กอย่างปลอดภัย ขอแนะนำให้รับประทานในรูปของอาหารจะดีที่สุด เนื่องจากการใช้เป็นอาหาร จะมีการต้มน้ำทิ้งหลายครั้งเพื่อลดความขม ทำให้ปริมาณสารเจือจางหรือลดลงอยู่ในขนาดที่ไม่ทำให้เกิดพิษ

สำหรับสูตรแกงขี้เหล็ก นายโอชาขอเสนอแกงขี้เหล็กพื้นบ้านอีสาน ที่เสนอสูตรนี้ก็

เพราะยังไม่เคยลอง แต่ด้วยคำว่าพื้นบ้านอีสาน นายโอชาก็เชื่อว่า...แซบหลายอยู่..

เครื่องปรุง - (1) ใบขี้เหล็กอ่อนต้ม 3 ถ้วยแกง (2) เอ็นวัวต้มเปื่อย 1/2 ถ้วยแกง (3) ข้าวเบือ 2 ช้อนแกง (ข้าวสารที่นำไปแช่น้ำไว้ นำไปตำให้ละเอียด เพื่อนำไปเป็นเครื่องปรุงของแกงเพื่อเพิ่มรสชาติของอาหาร) (4) น้ำปลา 3 ช้อนแกง (5) น้ำปลาร้า 3 ช้อนแกง (6) ชะอม 1/2 ถ้วยแกง (7) ใบแมงลัก 1 ถ้วยแกง (8) หอมสด 3-4 ต้น (9) น้ำใบย่านางข้น 3 ถ้วยแกง (10) ใบมะกรูด 3-4 ใบ และ (11) หอมแดงแห้งเผา, กระเทียมเผา (12) ตะไคร้ข่า พริกสด

วิธีทำ - นำใบขี้เหล็กอ่อนล้างน้ำให้สะอาด นำเอาใบอ่อนและยอดไปต้มให้หายขม ประมาณสองครั้งแล้วบีบน้ำออก - โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด หอมแห้งกระเทียม นำมาเผาแล้วปลอกเปลือก - ข้าวสารแช่น้ำ (ข้าวเบือ) โขลกพร้อมกับใบย่านางละลายน้ำคั้นให้ข้นๆ 3 ถ้วยแกง - นำใบย่านางต้มใส่เครื่องแกงที่โขลกและที่เผา - ใส่ขี้เหล็ก, น้ำปลา, น้ำปลาร้า, เอ็นวัว, เนื้อวัวต้มเปื่อย, ข้าวเบือ-พองเดือดใส่ชะอม ใบแมงลักหอมสดปิดฝา..รอให้สุก..อร่อยอย่าไปบอกใครเชียว!



ข้อมูล

- <http://nalhon.blogspot.com>

- <http://www.panyathai.or.th>

**รายงานจากสำนักข่าวบีบีซีของ
อังกฤษ: ระบุถึงผลการศึกษาโดย
National Institutes of Health
ของสหรัฐฯ ที่สำรวจคนมากกว่า
250,000 คน พบว่าผู้ที่ดื่มน้ำอัดลม 4
กระป๋องต่อวันเสี่ยงต่ออาการซึมเศร้า
มากกว่าปกติ 30% และหากดื่ม fruit
punch ที่มีน้ำตาลมากในปริมาณเดียวกัน
อัตราความเสี่ยงก็มากกว่าปกติจะเพิ่มเป็น
38% แต่หากเป็นเครื่องดื่มชนิดใช้
สารแทนน้ำตาลหรือน้ำ
อัดลมแบบ Diet
ความเสี่ยงจะ:
มากขึ้น**

เกือบ 264,000 คน ช่วง
ปี ค.ศ.1994-1995 และ
10 ปีหลังจากนั้นถาม
คนกลุ่มนี้ว่าเป็นโรค
ซึมเศร้าหรือไม่

ทั่วโลกมีคนเป็น
โรคนี้ 350 ล้านคน และ
ในสหรัฐฯเองคาดว่า
มีผู้ป่วยโรคนี้ประมาณ
10% ของประชากร
ทั้งหมด

ปลอดภัยที่ดื่มจากร้านค้าต่างๆ ด้วยซึ่งงาน
วิจัยดังกล่าวยังเป็นเพียงแค่ส่วนเล็กๆ และนั่น
ทำให้ยังไม่สามารถชี้ชัดได้ว่า สารให้ความ
หวานเหล่านี้เป็นสาเหตุของการเกิดภาวะโรค
ซึมเศร้า” ทั้งยังพูดถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น
เกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

“เริ่มจากผู้คนที่กำลังทรมานจากโรค
ซึมเศร้า อาจจะคิดว่าสารให้ความหวานเป็น
สาเหตุของโรค ซึ่งจะทำให้พวกเขาคิดต่อ
เครื่องดื่มที่ใส่สารให้ความหวาน ว่าเป็นสิ่งที่
ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า
นอกจากนี้ก็อาจรวม
ถึงเครื่องดื่มไดเอท
ทั้งหลายของ



นักวิจัย
ไม่พบความเชื่อมโยงโดยตรงระหว่างน้ำอัดลมกับ
อาการซึมเศร้าแต่พอจะสามารถตั้งสมมุติฐาน
เบื้องต้นได้ว่าผู้นิยมดื่มเครื่องดื่มลักษณะดัง
กล่าวปริมาณมากมักเป็นโรคเบาหวานและ
โรคอ้วน ซึ่งเชื่อมโยงกับโรคซึมเศร้า

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาสำรวจการ
บริโภคของคนอายุระหว่าง 50 ถึง 71 ปี จำนวน

นอกจาก
นั้นการศึกษาพบด้วย
ว่าผู้ดื่มกาแฟวันละ 4 แก้วมี
ความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าน้อยกว่าคนที่ไม่ดื่ม
10%..

ด้าน เกย์นอร์บัสเชลล์ จากสมาคม
โภชนาการของอังกฤษ ให้ความเห็นว่า “สาร
ให้ความหวานเหล่านี้ ยังคงเป็นที่ไม่มั่นใจใน
ความปลอดภัย จึงต้องทดสอบอย่างกว้างขวาง
อีกครั้ง และพิจารณาถึงความปลอดภัย ทั้งยัง
ต้องได้รับการบันทึกการติดตามด้านความ

กลุ่มคนที่
เป็นโรคอ้วน
และโรคเบาหวาน
ด้วย ซึ่งจริงๆ แล้วสารให้ความ
หวานที่ไม่ได้ถูกทำให้ร้อนนั้น มีประโยชน์
อย่างยิ่งสำหรับกลุ่มผู้ที่พยายามจะลดน้ำหนัก
และผู้ที่เป็นเบาหวาน แน่แน่นอนว่าเราไม่ได้
สนับสนุนให้ประชาชนต้องหันมาดื่มกาแฟมาก
ขึ้นแทนการดื่มน้ำอัดลมไดเอท”



ที่มา

- <http://health.kapook.com>
- www.matichon.co.th
- <http://www.bbc.co.uk/news/health-20943509>

20943509

ลดหวาน... IWSA...

ความหวาน เป็นสาเหตุของ

-ภาวะเลือดเป็นกรด

-ฟันผุ

-อารมณ์หงุดหงิดซึมเศร้า

-ง่วงนอนตลอดเวลา

-โรคอ้วน

-โรคติดเชื้อ

-ความดันสูง

-ไม่เกรน...



* สำนักงานแผนงานสร้างเสริมสุขภาพะมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา – อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทรศัพท์ 02-7198721
* รศ.ดร.อิศรา ศานติศาสน์ ผู้จัดการแผนงานฯ *นายดาอุด ทับอุไร
เจ้าหน้าที่ติดตามและประเมินผล *นางสาวฮาดีมะ ยูโกะ เจ้าหน้าที่
ติดตามและประเมินผล *นายบุญดีมัน สะมะแอ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ
*นางสาวอุสนีย์ บุญมาเลิศ เจ้าหน้าที่บัญชี *นางสาวกัลยาณา วาจิ
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

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

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

* ศูนย์กิจกรรมภาคอีสาน - 707/25 หมู่ 12 หมู่บ้านโนนม่วง ขมิบ 2
ถนนโนนม่วง - มอชอ ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
โทรศัพท์ 08-6851-3528 *นายอิมรอน โส๊ะสัน ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
*นายพงษ์วิรัตน์ ปาทาน รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นายอารีฟ หมานระเด็น
เจ้าหน้าที่ภาคสนาม

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

* ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนกลาง - อาคารมัลลียดกลางประจำจังหวัดสงขลา
ถ.ลพบุรี รามศวร์ ต.คลองแห อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110 โทรศัพท์ 074-
257371 *นายสุรินทร์ เหมนกุล ผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นายต่อเฮตร
สายสัด รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นางอลิษา ทิมเท็ม เจ้าหน้าที่บัญชี

* ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนล่าง - อาคารวิทยาลัยอิสลาม มหาวิทยาลัย
สงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี อ.เมือง จ.ปัตตานี 94000
โทรศัพท์ 073-350-266 *รศ.ดร.อิสมาแอ อาลี ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
*อาจารย์ฮัสซัน หะยีมะเย็ง รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นายดลรอฮีม พันวัง
เจ้าหน้าที่วิเคราะห์โครงการ *นางแวนิดา แวดาโอ๊ะ เจ้าหน้าที่บัญชี
*นายลูกมาน ภูนา เจ้าหน้าที่ติดตาม

* ศูนย์กิจกรรมภาคกลาง - อาคารมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย
87/2 ถ.รามคำแหง ซ.2 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10240
โทรศัพท์ 02-719-8721 *นายวีระ มินสาคร ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
*นายเชษฐา มะมัย รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นางสุปรียา อับดุลเลาะ
เจ้าหน้าที่บัญชี

* โรงเรียนผู้นำสุขภาพะมุสลิมไทย - อาคารมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลาม
แห่งประเทศไทย 87/2 ถ.รามคำแหง ซ.2 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง
กรุงเทพฯ 10240 โทรศัพท์ 02-719-8721 *นายธงชัย กันพันธ์ ผู้อำนวยการ
ศูนย์ฯ

* สื่อสร้างสุขมุสลิมไทย - อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย โทรศัพท์ 02-218-6193 *นายวิรัช มัสอูดี ผู้อำนวยการ
สื่อสร้างสุข

เจ๊ะเหเลีย: แบกพงศ์

ผู้อำนวยการสถาบันอิสลามและอาหรับศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏวราชนครินทร์

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพ:มุสลิมไทยเพื่อการพัฒนา
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



วิทยาลัยปาลูก

ปอเนาะสร้างสุข

หลักคิดและการพัฒนา

“ปอเนาะ” เป็นสถาบันการศึกษาที่เก่าแก่ที่สุดสถาบันหนึ่งของสังคมมุสลิมในประเทศไทยและในภูมิภาคอาเซียน มีบทบาททั้งทางศาสนา การศึกษา และสังคม วิวัฒนาการมาจากสถานศึกษาที่เป็นบ้านของครูหรือผู้รู้เช่นเดียวกับบ้านของ “อรัคม” ซึ่งเป็นสถานศึกษาแห่งแรกที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในประวัติศาสตร์อิสลามสมัยของท่านนบีมุฮัมมัด (คือลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม) การศึกษาที่ปอเนาะ ไม่มีหลักสูตรเฉพาะ ไม่มีการสอบวัดผลประเมินผลแบบโรงเรียน ไม่มีระบบชั้นเรียน ไม่มีข้อมูลในลักษณะที่เป็นลายลักษณ์อักษร ปอเนาะจึงถูกมองว่าล้าหลัง ไร้ระบบ และกระทบต่อความมั่นคง รัฐบาลบางยุคในอดีตมีนโยบายให้ปอเนาะจดทะเบียนเปลี่ยนเป็นโรงเรียนราษฎร์สอนศาสนาอิสลาม ต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็นโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม และล่าสุดในปี พ.ศ. 2547 ให้ปอเนาะจดทะเบียนเป็นสถาบันศึกษาปอเนาะ

จนกระทั่งชาวปอเนาะทั้งหลายต่างรู้สึกบอบช้ำจากการดำเนินตามนโยบายของรัฐ รู้สึกกังวลและเสียตากับอัตลักษณ์และคุณค่าที่ปอเนาะได้พยายามสร้างสมมาเป็นเวลานาน ร้อยร้อยปีถึงบัดนี้กำลังจะเลือนหายไป

อัตลักษณ์และคุณค่าแห่งปอเนาะ:

ปอเนาะ จัดการศึกษาโดยอิงวัฒนธรรมอิสลามผสมผสานด้วยวัฒนธรรมท้องถิ่น ส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิตและตามอัธยาศัย สร้างคุณค่าและใกล้ชิดกับชุมชน เน้นรายวิชาที่เป็นรากฐานของชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้ที่มนุษย์ไม่สามารถรู้เองได้ เช่น ความรู้เกี่ยวกับพระเจ้า เกี่ยวกับการกำเนิดของมนุษย์ กำเนิด โลก และจักรวาล หน้าที่และเป้าหมายของมนุษย์ ตลอดจนความรับผิดชอบต่องานของมนุษย์เพื่อหลุดพ้นจากความมลาย รายละเอียดเหล่านี้รวมเป็นวิชาศาสนาที่นักศึกษาปอเนาะได้ร่ำเรียน แตกต่าง

กับการศึกษาในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยที่มุ่งผลิตและพัฒนาบัณฑิตเพื่อตอบสนองสถานประกอบการหรือรับใช้โรงงานอุตสาหกรรม การศึกษาวิชาศาสนาในระบบโรงเรียนอาจมีเพียงหนึ่งรายวิชาในขณะที่วิชาศาสนาในระบบปอเนาะคือทุกวิชาที่นักศึกษาต้องเล่าเรียน สภาพของปอเนาะที่มีบ้านของโต๊ะครูเป็นศูนย์กลางและมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับท้องถิ่น จัดการเรียนรู้ที่เป็นรากฐานของชีวิต โดยไม่จำกัดเพศหรือวัย ทุกคนสามารถเข้าเรียนได้ตามอัธยาศัย เช่นนี้ ปอเนาะจึงเป็นสถาบันการศึกษาที่มีคุณค่าควรแก่การยกย่องเป็น “อุทยานแห่งการเรียนรู้” ประจำชุมชนที่ควรอนุรักษ์ไว้ตลอดไป

หลักคิดและการพัฒนาสู่ “ปอเนาะสร้างสุข”

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทางสังคมของโลกยุคใหม่ อุทยานแห่งการเรียนรู้ของปอเนาะต้องเผชิญกับมรสุมรอบด้าน ทั้งด้าน

นโยบายของรัฐ ความขัดแย้งทางประวัติศาสตร์ และการเมือง ความคิดและค่านิยมของสังคม ความเหมาะสมของวิชาการและหลักสูตร ลือ การเรียนการสอน รวมไปถึงวิกฤตเศรษฐกิจ และวิกฤตสิ่งแวดล้อมทั้งในระดับชาติและนานาชาติ ทำให้ “ปอเนาะ” ต้องปรับตัวเพื่อการดำรงอยู่และรักษาไว้ซึ่งอัตลักษณ์และคุณค่าอันดีงาม ตลอดเวลาที่ผ่านมามีหลายองค์กรทั้งภาครัฐ และเอกชน ตลอดจนองค์กรศาสนาทั้งในและนอกประเทศ ได้เข้าไปศึกษาเรียนรู้และให้ความช่วยเหลือแก่ปอเนาะ แต่มักเป็นการช่วยเหลือในลักษณะครั้งคราว ขาดความต่อเนื่องครบถ้วนและรอบด้าน ปัญหาเชิงลึกยังไม่ได้รับการแก้ไข โครงการปอเนาะสร้างสุขจึงได้อาสาที่จะเรียนรู้ปัญหาร่วมคิดในการพัฒนาและสร้างสุขภาวะในด้านการศึกษาของปอเนาะอย่างเป็นองค์รวมและต่อเนื่อง เพื่อดำรงไว้ซึ่งอัตลักษณ์และคุณค่าดั้งเดิมเพิ่มเติมพัฒนาด้านที่อ่อนแอให้มีความเข้มแข็ง และร่วมมือกับทุกฝ่ายในการเข้าป้อนแนะและสนับสนุนการจัดการเรียนรู้ที่จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตผู้เรียน โดยเฉพาะในด้านวิชาชีพที่จำเป็นเพื่อเลี้ยงชีพหรือนำไปพัฒนาต่อยอดในอนาคต ส่งเสริมกิจกรรมด้านสุขภาวะ สิ่งแวดล้อม การบริการชุมชน การใช้เทคโนโลยีพื้นฐาน รวมทั้งงานวิจัยที่จะช่วย

พัฒนาหลักสูตร เสริมสร้างการจัดการกิจกรรม และการบริหารจัดการปอเนาะอย่างมีประสิทธิภาพภายใต้กรอบความต้องการของปอเนาะโดยปอเนาะมีส่วนร่วมในการดำเนินการทุกขั้นตอน

การดำเนินโครงการ ในช่วงเวลา 2 ปีแรก (ระหว่างกรกฎาคม 2555 - มิถุนายน 2557) จะเริ่มดำเนินโครงการร่วมกับปอเนาะในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้จำนวน 9 แห่ง แบ่งเป็นจังหวัดปัตตานี 3 แห่ง จังหวัดนราธิวาส 3 แห่ง และจังหวัดยะลาอีก 3 แห่ง ต่อไปในปีที่ 3 จะทำการคัดเลือกปอเนาะ 3 แห่งที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดมาพัฒนาต่อเป็นแหล่งเรียนรู้ และถอดองค์ความรู้ปอเนาะสร้างสุข พร้อมกันนี้จะผลักดันให้มีการบูรณาการหลักสูตรปอเนาะสร้างสุขเข้าไปในกระบวนการเรียนการสอนของปอเนาะด้วย ทั้งนี้ ปอเนาะ หรือโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามที่เข้าร่วม โครงการต้องเป็นโรงเรียนหรือสถาบันศึกษาปอเนาะที่มีการสอนวิชาสามัญหรือ (กศน.) ควบคู่ มีสถานที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมที่จะดำเนินการโครงการ และต้องมีเวลาว่างนอกเหนือจากเวลาเรียนปกติอย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เพื่อร่วมดำเนินการตามกลยุทธ์หลัก 3 ประการ คือ ประมวลองค์ความรู้ สนับสนุนการสร้าง

เครือข่าย และการผลักดันเชิงนโยบายในการบูรณาการหลักสูตรสู่การเป็นปอเนาะสร้างสุขที่สมบูรณ์แบบ

ความคาดหวังต่อปอเนาะในอนาคต

โครงการปอเนาะสร้างสุข มีความมุ่งหวังที่จะเห็นสถาบันศึกษาปอเนาะรวมทั้งโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามที่เข้าร่วมโครงการ สามารถอนุรักษ์รักษากลัทธิแห่งความดีในอดีต คงอัตลักษณ์ที่โดดเด่นและคุณค่าอันดีงามในการเป็นอุทยานแห่งการเรียนรู้ของชุมชนยุคใหม่ สร้างคนดีที่มีคุณธรรมจริยธรรม มีภาวะผู้นำ และเป็นแบบอย่างที่ดี ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทั้งบุคลากรและผู้เรียน เน้นบูรณาการความรู้ด้านสุขภาวะสู่กระบวนการจัดการเรียนการสอน มีหลักสูตรที่ชัดเจนเหมาะสม และสอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลง สามารถเชื่อมโยงและต่อยอดการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบ ด้วยความร่วมมือประสานงานของทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง บนพื้นฐานของความมุ่งมั่น จริยจิง และทำงานอย่างหนักของปอเนาะเองเพื่อนำหลักคิดสู่การพัฒนาเป็น “ปอเนาะสร้างสุข” ที่สมบูรณ์แบบและส่งาาม



แผนงานสร้างเสริมสุขภาพ:มุสลิมไทยเพื่อการพัฒนา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



1. โครงการบ่อเพาะสร้างสุขเป็นโครงการหลักที่ศูนย์กิจกรรมใต้ตอนล่างรับผิดชอบดูแลโดยตรงภายใต้ แผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา (สสม.)ภายใต้การสนับสนุนของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งเป็นโครงการที่คัดเลือกสถาบันการศึกษา บ่อเพาะและโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามควบคู่สายสามัญในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ 9 แห่งด้วยกัน เข้าร่วมโครงการบ่อเพาะสร้างสุข ซึ่ง สถาบันศึกษาบ่อเพาะและโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามควบคู่สายสามัญที่ผ่านการคัดเลือกมีรายชื่อดังต่อไปนี้

จังหวัดยะลา



โรงเรียนอิสลาฮียะห์



สถาบันศึกษาบ่อเพาะ:บูรูลฮิยาห์



สถาบันศึกษา
บ่อเพาะ:ดารุลลอฮ์มวิทยา

จังหวัดปัตตานี



โรงเรียนบ้านดอนวิทยา บูลนิธิ



สถาบันศึกษาบ่อเพาะ:อัลกุวานูลกาเร็ม



สถาบันศึกษาบ่อเพาะ:อิสลามวิทยา

จังหวัดนราธิวาส



โรงเรียนพัฒนศาสนวิทยา



สถาบันศึกษาบ่อเพาะ:บูรูลฮิซัน



2. ศูนย์กิจกรรมลา คอมรุ (ภาคกลาง) แผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทยเพื่อการพัฒนา ได้รับเชิญร่วมออกหน่วยนิทรรศการเคลื่อนที่เมื่อวันอาทิตย์ที่ 13 มกราคม 2556 ณ มัสยิดนูรุ้ลอิสลาม (บ้านท่าตูม) ต.ท่าตูม อ.ศรีมหาโพธิ์ จ.ปราจีนบุรี ซึ่งเป็นองค์กรมุสลิมที่สนใจด้านสร้างเสริมสุขภาพ: ในภาพ รศ.ดร.อิสรา ศานติศาสน์ ประธานมูลนิธิสร้างสุขภาพมุสลิมไทย (สสม.) ในฐานะผู้จัดการแผนงานฯ ขณะบรรยายเกี่ยวกับสังคมมุสลิม นอกจากนี้ทางศูนย์กิจกรรมฯ ยังได้นำเอกสารเผยแพร่ทางวิชาการด้านอิสลามกับสุขภาพ แจกแก่ผู้ร่วมงานอย่างทั่วถึง



3. เมื่อวันที่ 24 มกราคม 2556 ที่อาลาบิกซ์ ได้มีการจัดประชุมเพื่อแนะนำและขับเคลื่อนโครงการกองทุนประชาตมูเนน โดยมี น.ก.สมคิด สัทธิศักดิ์ พอ.ศูนย์กิจกรรมภาคเหนือ เป็นผู้ดำเนินโครงการ ทั้งนี้ ได้เชิญองค์กรที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมประชุม ประกอบด้วยตัวแทนจาก คณะกรรมการอิสลามจังหวัดเชียงใหม่ สมาคมศิษย์เก่าโรงเรียนอัต-ตาวา กลุ่มออมรพญมุสลิมเชียงใหม่ องค์กรมุสลิมภาคเหนือเพื่อการพัฒนา โดยมีประเด็นหารือ ในวิธีการจัดกิจกรรมโครงการ หลังจากเสร็จสิ้นการประชุมมติที่ประเสนอให้ตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนโครงการโดยคัดเลือกจากตัวแทนขององค์กรที่เข้าร่วมประชุม

4. เมื่อวันที่พุธ ที่ 23 มกราคม 2556 ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนล่างได้มีการประชุมกรรมการที่ปรึกษาศูนย์กิจกรรม เพื่อติดตามความคืบหน้าของผลการดำเนินงานและการดำเนินงานที่จะเกิดขึ้นในอนาคตเพื่อเตรียมการดำเนินงานโครงการปอเนาะสร้างสุข ณ ห้องสำนักงานศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนล่าง (ตึกเก่า ชั้น 2) อาคารวิทยาลัยอิสลาม มอ.ปัตตานี โดยมี รศ.ดร.อิสมาแอ อาลี พอ.ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนล่างเป็นผู้ดำเนินการประชุม



6. เมื่อเร็วๆ นี้ นายสุรินทร์ เหมบุญล พอ.ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนกลาง เข้าเยี่ยมเด็กเล็กชาวโรฮิงญา ที่บ้านเด็กและครอบครัว จังหวัดสงขลา ในขณะที่ ศูนย์กิจกรรมภาคเหนือ โดยน.ก.สมคิด สัทธิศักดิ์ พอ.ศูนย์กิจกรรมภาคเหนือ และนายชุมพล ศรีสมบัติ รอง พอ.ศูนย์ฯ ร่วมรณรงค์ช่วยเหลือชาวโรฮิงญากับองค์กรมุสลิมในจังหวัดภาคเหนือ

การจมอยู่กับอดีต เป็นการเจ็บป่วยประเภทหนึ่ง ที่บ่อนทำลายความมุ่งมั่นในการดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ส่วนคนที่มิเพ้อทนายอัน มั่นคงนั้นจะพบสิ่งพิศพลาด ที่เกิดขึ้นในอดีตเก็บไว้เป็นบทเรียนเพื่อมิให้เกิดขึ้นอีก ในอนาคต เพราะมันเป็นเรื่องที่ไม่มีวันที่จะทวนกลับคืนมา ได้อีก เนื่องจากสิ่งนั้นอยู่ บริเวณพื้นที่อันมืดมิดในซอก หลืบแห่งจิตใจ

เหตุการณ์ในอดีตได้จบสิ้นลงไปแล้ว ความเศร้าโศกเสียใจมีอาจเรียกกลับคืนมาได้ ความระทมทุกข์มีอาจทำให้ข้อผิดพลาดกลายเป็นสิ่งที่ถูกต้องขึ้นมาได้ และความท้อใจก็ไม่สามารถทำให้อดีตกลับมามีชีวิตได้อีกครั้งหนึ่ง จงอย่าอยู่ท่ามกลางฝันร้ายแห่งกาลเวลาที่ผ่านเลยไป หรืออยู่ในเงาพะมื่นของสิ่งที่ได้พลาดไป จงป้องกันตัวคุณเองจากการหลอกหลอนของอดีต คุณคิดหรือว่าคุณสามารถทำให้เด็กที่คลอດจากครรภ์มารดา กลับเข้าไปสู่มดลูกได้ หรือให้น้ำตาที่ไหลนองแก้มกลับเข้าสู่ที่ๆ มันไหลออกมาได้ หรือทำให้คนที่คุณรักที่ได้จากคุณไปแล้วกลับฟื้นขึ้นมาอยู่กับคุณได้อีก ด้วยการดำรงชีวิตแบบจมอยู่ในอดีตและเหตุการณ์ที่ผ่านเลย คุณกำลังนำตัวเองสู่สภาวะแห่งจิตใจที่เศร้าโศกและน่าสะพรึงกลัว

การคร่ำครวญอยู่กับอดีตมากจนเกินไป ทำให้เสียเวลาในปัจจุบันโดยเปล่าประโยชน์ เพราะวันคืนในอดีตได้จากไปและสิ้นสุดลงแล้ว และคุณจะได้ประโยชน์อันใดในการชันสูตรซากแห่งอดีตด้วยการหม่นย่นองกล้อแห่งประวัติศาสตร์ บุคคลที่มีชีวิตอยู่กับอดีตนั้นเสมือนคนที่พยายามเลื่อยซี่ล้อ การกระทำเช่นนั้นเป็นเพราะเราไม่สามารถเผชิญหน้ากับ



ปัจจุบันได้ เรากำลังละเลยปราสาทอันวิจิตรงดงามของเรา แต่กลับคร่ำครวญกับอาคารที่กลายเป็นซากปรักหักพังไปแล้ว วันวานได้ผ่านไปแล้วพร้อมกับสิ่งที่ดีและไม่ดี คุณคิดหรือว่า เมื่อคุณตื่นขึ้นมาในตอนเช้า คุณจะมมีชีวิตอยู่จนกระทั่งพลบค่ำ และเมื่อคุณล้มตัว

อดีต
ที่จากไป



มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย(สสม.)

เพื่อพัฒนาความร่วมมือจากสังคมไทย

สร้างอาคารสำนักงานการรณรงค์

ได้ที่บัญชี **ร่วมสร้างบ้าน สสม.**

บัญชีเลขที่ **402-741990-9**

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอเชิญร่วมบริจาคเข้ากองทุนการศึกษานักเรียนยากจนได้ที่

“ทุนการศึกษา สสม.”

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เลขที่บัญชี **403-687420-1**

รายนามผู้บริจาคเข้ากองทุนการศึกษา

1. ผู้ไม่ประสงค์จะออกนาม	30,000.- บาท
2. คุณจิตรา บุณมี	15,000.- บาท
3. คุณยุพิน มินสาคร	5,000.- บาท

สมัครสมาชิก

วารสารสุขสาระ

เพียงท่านสนับสนุนค่าจัดส่งปีละ 200 บาท

โดยโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย

ชื่อบัญชี “วารสารสุขสาระ” หมายเลขบัญชี 4035145201

พร้อมสำเนาใบโอนและแจ้งชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ของท่าน

มาที่ มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย เลขที่ 1 หมู่ 13

แขวง/เขตมีนบุรี กทม.10510 หรือ โทรสาร 02-218-6194

*** หรือที่ อีเมล : suksara@yahoo.co.th ***

*** สมาชิกท่านใดย้ายที่อยู่ใหม่ กรุณาแจ้ง “สุขสาระ” ***

ลงนอนคุณคิดหรือว่าคุณจะได้มีโอกาสตื่นขึ้น
มาอีกในตอนเช้า คุณควรทำวันนี้ให้ดีที่สุด และ
นำชีวิตเมื่อวันวานมาทบทวนเพื่อป้องกันมิให้
สิ่งไม่ดีที่คุณได้ทำไปเมื่อวันวานเกิดขึ้นอีกใน
วันพรุ่งนี้ (ถ้าคุณยังมีชีวิตอยู่)

ด้วยมุมมองเช่นนี้ คุณก็จะไม่ติดอยู่ใน
กับดักของการวิตกกังวลหมกมุ่นในอดีต และ
กับดักแห่งการผูกตัวเราไว้กับอนาคต ทั้งๆ ที่
มันไม่แน่นอน ในช่วงเวลาของวันนี้คุณควร
นมัสการ (นมาซ) ให้ตรงเวลาและครบถ้วน
ด้วยจิตใจที่สงบและระลึกถึงพระคุณของ
พระองค์ที่ได้ทรงบังเกิดคุณมาเป็นมนุษย์ และ
ให้เกียรติคุณเป็นผู้แทนพระองค์บนหน้าแผ่นดิน
นี้ คุณควรศึกษาคัมภีร์อัลกุรอานด้วยความ
เข้าใจความหมายเพื่อเป็นแนวทางในการ
ดำเนินชีวิต และเอาใจใส่ต่อสุขภาพเพื่อการ
ประกอบอาชีพเลี้ยงดูตัวคุณเองและครอบครัว
และเพื่อประกอบศาสนกิจได้อย่างครบถ้วน
สมบูรณ์เพื่อเป็นเสบียงสู่วันแห่งการตัดสิน ทุกๆ
สิ่งในโลกนี้ล้วนก้าวไปข้างหน้า เตรียมพร้อม
เข้าสู่ศตวรรษใหม่ และคุณก็ควรเป็นเช่นเดียวกัน

“ดังนั้น จงยึดถือสิ่งที่ข้าได้ให้แก่เจ้า
และจงอยู่ในหมู่ผู้ชอบคุณ” อัล-กุรอาน บท
อัล-อะอฺรอฟ 7 : 144



น้ำอัดลม

เรื่อง-ข้าวใหม่ ภาพ-AIR in suksara



สุข ภาพ ดี

เริ่ม
ที่
ตัว
เรา

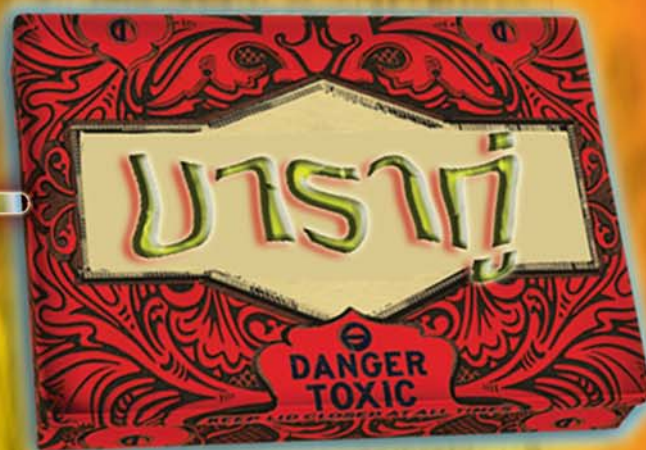


ปราศนาดีจาก
มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย(สสม.)



เชิญเลือก

ยาพิษ



แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทยเพื่อการพัฒนา,
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

