

สุขสาระ

ปีที่ 10 ฉบับที่ 112 ประจำเดือน เมษายน 2556



โรคหน้าร้อน

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)

ป้ายรณรงค์ต้านบุหรี่ ที่ ซาอุดีอาระเบีย



**"..จงอย่าโยนตัวเอง
ไปสู่ความพินาศ
ด้วยมือของตัวเอง.."**

อัลกุรอาน 2:195



แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทยเพื่อการพัฒนา,
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.





... อุซเบกิสถาน อ่านรายละเอียดหน้า 11 ...

ปีที่ 10 : ฉบับที่ 112 เมษายน 2556

🕌 สังคมไทยดูเหมือนจะเป็นสังคมปากว่าตาขีป เรามักมีคำสอนที่มุ่งให้ผู้หญิงรู้จักไว้ตัว รู้จักสงวนตัว แต่กลับปล่อยให้เกิดปัญหา “ท้องก่อนแต่ง” หรือ “แม่วัยใส” แทนที่จะป้องกัน หรือเน้นย้ำคำสอนทางศีลธรรม กลับยอมแพ้ศิโรราบ ให้พ่อแม่ผู้ปกครองยอมรับการพกถุงยางอนามัยของลูกสาว นับว่าเพื่อป้องกันโรคเอดส์ แต่นัยที่นอกเหนือออกไปไม่ได้พูดถึง นั่นคือการยอมให้มีเพศสัมพันธ์กันเอง แต่ป้องกันการมีลูกโดยไม่เจตนา โดยไม่ต้องคำนึงถึงคำสอนทางศีลธรรมที่พร่ำสอนว่าไม่ให้ประพฤติดูถูกเมีย (ฟัว) ใคร

สิ่งเหล่านี้ยังถูกตอกย้ำจากภาคเอกชนที่มุ่งจะขายสินค้า ดูได้จากภาพยนตร์โฆษณาเครื่องสำอางยี่ห้อหนึ่งที่ส่งเสริมให้สาว ๆ เช็ดเรตติ้ง ด้วยการอวดเนื้ออวดตัว ถึงขนาดยอมฉีกกระโปรงเพื่อโชว์ผิวสวย และบางตอนก็ตำหนามถึงขนาดให้ตัวละครชายเหยียบชายกระโปรงตัวละครหญิง เพื่อจะได้เข้าใกล้ชิด ยังมีรายการโทรทัศน์ดาวเทียม ที่สอนวิธีจับ

หน้าอกผู้หญิง ขณะที่อีกช่องก็สอนเคล็ดลับการเล้าโลม ที่ไม่ยอมให้น้องหน้าก็ในนิตยสารหรือวารสารดังหลายเจ้า รวมไปถึงหนังสือพิมพ์หลายฉบับ ก็ไม่วายที่จะส่งเสริมเรื่องเพศกันอย่างชัดเจน แม้กระทั่งเมื่อมีการกวาดขันในเรื่องเรตติ้ง และอายุของผู้เข้าชมภาพยนตร์ ที่มีฉากล่อแหลมในเรื่องเพศที่เหล่าดาราดูหลายคนสมัครใจแสดง เพียงเพื่อคำพูดสวยหรูว่า “เป็นนักแสดง..เป็นการแสดง” ทำให้ผู้สร้าง ผู้กำกับถึงกับออกมาขู่ว่าถ้าตรวจอายุคนดูจะถอนหนังออกจากโรง?

ถุงยางอนามัยจึงถูกนำมาใช้ เพื่อกลบเกลื่อนปัญหาที่แก้ไม่ตก หรือแก้ปัญหาที่ไม่สามารถสอนให้คนในสังคมหยุดประพฤติดูถูกเมีย (ฟัว) ใครได้ ก็เลยส่งเสริมกันไปเสียเลยสิ้นเรื่องสิ้นราวไป! ไร่เรื่องที่ถูกไวรัสเอดส์ หรือโรคเอดส์นั้น ก็เป็นผลพลอยได้ปลายทาง ที่

ถูกทำให้มาอยู่ต้นทาง จึงไม่น่าแปลกใจที่หนุ่มสาวสมัยนี้จะพูดถึงเรื่องเพศหรืออุปกรณ์ทางเพศกันอย่างสนุกสนาน

จึงไม่น่าแปลกใจที่วันนี้ เราถูกจัดอันดับให้เป็นประเทศต้นๆ ของเอเชีย ที่นำเรื่องทางเพศมาเป็นเครื่องมือส่งเสริมสินค้าเห็นได้จากนักร้อง นักแสดงที่มักสร้างปรากฏการณ์ลั่นเสมอหู หรือถ่ายภาพหวี กันออกมาเรื่อยๆ นับว่าเพื่อสร้างค่าให้กับตนเอง?

ไม่น่าแปลกใจที่เรามีคลินิกทำแท้งเถื่อนมากมาย

ไม่น่าแปลกใจที่เรากำลังไต่อันดับโลกในเรื่อง “แม่วัยใส” และการมีเพศสัมพันธ์ในอายุที่ต่ำลงเรื่อยๆ ...

น่าภูมิใจหรือ? ที่พรุ่งนี้ เราจะอยู่ในอันดับที่ 1 ของโลก



อยากเป็นที่ 1 หรือ?



...หน้าบ้าน...

วารสารสุขสาระ เป็นจดหมายข่าวรายเดือนของมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร (Non-Profit Organization) จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่กิจกรรมของมูลนิธิ ที่ได้รับการสนับสนุนจากองค์กร พันธมิตร ทั้งภาครัฐและเอกชน ตลอดจนจากการบริจาคจากพี่น้องมุสลิม เพื่อให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์สูงสุด วารสารสุขสาระ ยังได้แทรกบทความและข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ให้ตระหนักถึงปัญหาทางด้านสุขภาพ เพื่อจักได้เตรียมตัวป้องกัน

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) มุ่งเน้นในการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างจิตสำนึกในเรื่องของสุขภาพและการพัฒนา มีเป้าหมายที่จะร่วมพัฒนาสังคมมุสลิมไทยให้มีความสุขที่ดี 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 580 หมู่ 8 ซอยรามอินทรา 34 เขตบางเขน กทม. 10230 โทร. 0-2943-8373-4, 0-81612-3760 แฟกซ์ 0-2943-8374 อีเมลล์. offset321@gmail.com

โดยความเป็นจริง คำสอนของศาสนาอิสลามมีกำหนดข้อห้ามสิ่งที่เป็นภัยต่อสุขภาพ และที่เกี่ยวกับจริยธรรมกว้างขวางกว่าข้อกำหนดในกฎหมายมากมาย มีการกระทำบางอย่างที่ไม่ผิดกฎหมาย แต่ผิดหลักการของศาสนาอิสลาม เช่นการดื่มสุรา การบริโภคสัตว์ที่ตายโดยไม่ผ่านการเชือด เป็นต้น

มุสลิมกับการสูบบุหรี่

แต่เมื่อพูดถึงเรื่องการสูบบุหรี่ กลับพบว่ามุสลิมยังพากันสูบบุหรี่กันมาก แม้วานักสูบบุหรี่นั้นทำลายสุขภาพ แต่จนถึงวันนี้ ก็ยังไม่ยอมหยุดบุหรี่ จะด้วยเหตุใดก็ตาม

“สุขสาระ” จึงขอคำพิเคราะห์จากต่างประเทศ และของประเทศไทยเองที่ยืนยันว่าการบริโภคบุหรือนั้นเป็นสิ่งต้องห้ามเด็ดขาดมาฝากเพื่อเป็นข้อเตือนใจกันและกัน

สำนักฟัตวาแห่งอียิปต์ อธิบายว่า “ปัจจุบันข้อมูลทางวิชาการยืนยันชัดเจนถึงอันตรายของการใช้ยาสูบที่มีต่อชีวิตและทรัพย์สินจึงเป็นสิ่งต้องห้ามเด็ดขาด เพราะอิสลามมุ่งพิทักษ์รักษาสีงทั้งสอง

อัลลอฮฺตรัสว่า “และจงอย่าฆ่าตัวของพวกเจ้าเอง แท้จริงอัลลอฮฺทรงเมตตาต่อพวก

ต้องห้ามตามนัยแห่งหะดีษของท่านนบี(ศ็อลฯ) ที่ว่า “ไม่มีการก่อความเสียหายต่อตนเองและผู้อื่นและเนื่องจากเป็นสิ่งที่เลวหรือน่ารังเกียจ

ตามนัยแห่งอัลกุรอานที่ว่า “และจะอนุมัติให้แก่พวกเขาซึ่งสิ่งดีๆ ทั้งหลาย และจะให้เป็นที่ต้องห้ามสำหรับพวกเขาซึ่งสิ่งเลวทั้งหลาย” (บทอัล-อะอฺรอฟ อายะห์ที่ 157)

สำหรับประเทศไทย สำนักจุฬาราชมนตรี ได้ออกคำวินิจฉัยทางศาสนา (ฟัตวา) ที่ 02/2549 เรื่อง บุหรี่ โดยระบุว่า “หลักการหนึ่งที่ศาสนาอิสลามให้การยอมรับคือ ไม่อนุญาตให้มุสลิมรับประทาน หรือ ดื่มและเสพสิ่งใดๆ ที่จะทำให้เสียชีวิตโดยเร็วหรือช้าก็ตาม เช่น ยาพิษทุกชนิด และสิ่งที่ทำให้โทษหรือที่จะทำให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น โดยอาศัยหลักฐานจากพระมหาคัมภีร์อัลกุรอานที่ว่า

“และท่านทั้งหลายอย่าทำลายชีวิตตนเอง เพราะอัลลอฮฺทรงปราณีพวกท่าน” (ซูเราะฮฺอัล-นิซาอ อายะห์ที่ 29)

อัลลอฮฺตรัสว่า “และจงอย่าโยนตัวของพวกเจ้าสู่ความพินาศ” (บทอัล-บะเกาะเราะฮฺ อายะห์ที่ 195)

ประกอบกับหลักฐานจากอัลหะดีษที่ว่า “จะต้องไม่ทำความเสียหายต่อตนเองและผู้อื่น”

ดังนั้น อาศัยหลักการดังกล่าวเราถือว่า การสูบบุหรี่เป็นสิ่งต้องห้าม (หะรอม) เพราะเป็นที่ปรากฏแน่ชัดว่า การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อผู้สูบและบุคคลใกล้ชิด ประกาศ ณ วันที่ 6 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2549 ตรงกับปฏิทินอิสลามวันที่ 6 เดือน ชอฟัร ฮ.ศ. 1427



ที่มา

- www.gotoknow.org/post/334672



บุหรืทำให้เช็กสเลอบ



ด้านบุหรืทอจอร์แดน



“สุขสาระ” เดือนนี้จะขอยุติถึงอาหารบางประเภทที่ไม่เหมาะนำมาปรุงให้ทารกรับประทานในช่วงเริ่มอาหารเสริมตามวัยหลังครบ 6 เดือน เพราะอาหารกลุ่มนี้เป็นอาหารที่เราคาดไม่ถึง ถึงอันตรายที่แฝงเข้ามา

เด็กเล็กสามารถรับประทานไข่ที่ปรุงสุกแล้วได้ตั้งแต่อายุ 6 เดือน แต่ควรหลีกเลี่ยงไข่ที่ปรุงสุกไม่ทั่วถึงเพราะอาจมีเชื้อแบคทีเรียซาลโมเนลลาอันเป็นสาเหตุของโรคอาหารเป็นพิษ

เด็กเล็กก็สามารถรับประทานถั่วลิสงได้หลังอายุครบ 6 เดือน ยกเว้นกรณีครอบครัวมีประวัติภูมิแพ้ (หอบหืด ผิวหนังอักเสบ ไข้ละอองฟาง และแพ้อาหาร) ซึ่งหากมีประวัติภูมิแพ้ควรรอจนกระทั่งเด็กอายุครบสามขวบเสียก่อน

เด็กเล็กอายุระหว่าง 7-8 เดือน ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโปรตีนกลูเตนซึ่งโปรตีนชนิดนี้จะอยู่ใน ข้าวสาลี ข้าวฟ่าง ข้าวโอ๊ต และข้าวบาเลย์ โดยทารกส่วนใหญ่จะแพ้กกลูเตน

ไม่ควรให้เด็กเล็กวัยยังไม่ครบหนึ่งขวบรับประทานน้ำผึ้ง เนื่องจากกระเพาะของเด็กยังอ่อนไหวต่อแบคทีเรียอันตรายของพิษโบ툴ิซึม ซึ่งบางครั้งอาจปนเปื้อนอยู่ในน้ำผึ้ง

ไม่ควรให้เด็กเล็กกว่า 5 ขวบ รับประทานถั่วเปลือกแข็งทั้งเมล็ด เพื่อป้องกันการอุดตัน ควรสับหรือบดก่อนให้รับประทาน หรือให้รับประทานอาหารอื่นเช่น ครีมงา หรือเนยถั่ว

นมวัว แพะ แกะ นมประเภทนี้ไม่เหมาะสำหรับทารกที่อายุยังไม่ครบขวบ แต่หากยืนยันจะให้ทารกรับประทานก็ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์

เนื้อมด ควรหลีกเลี่ยงในช่วงขวบปีแรกเพื่อป้องกันโรคอาหารเป็นพิษจากแบคทีเรียลิสเตอเรีย

ไม่ควรให้ทารกและเด็กเล็กรับประทานสัตว์น้ำมีเปลือกที่ยังดิบ เพราะอาหารประเภทนี้มีความเสี่ยงสูงที่จะทำให้เกิดอาหารเป็นพิษ

เนยแข็งชนิดอ่อนบ่มด้วยเชื้อรา เนยแข็งบ่มด้วยรา และเนยแข็งที่ไม่ได้ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ ไม่ควรให้ทารกรับประทานเนื่องจากความเสี่ยงอาหารเป็นพิษจากแบคทีเรียลิสเตอเรีย

รำข้าวไม่ผ่านกระบวนการ ไม่ควรให้เด็กรับประทานก่อนอายุห้าขวบเพราะอาจขัดขวางกระบวนการดูดซับสารอาหารสำคัญ

ไม่ควรเติม “เกลือ” ในอาหารสำหรับทารก ขณะเดียวกันก็ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัดเพราะไตของเด็กยังไม่สามารถกรองเกลือปริมาณมากได้ ทั้งนี้ ทารกในช่วงขวบปีแรกควรได้รับเกลือไม่เกินวันละ 1 กรัม (หรือ 1/6 ของปริมาณสูงสุดที่แนะนำสำหรับผู้ใหญ่)

ควรจำกัดปริมาณของหวานสำหรับเด็กวัยตั้งแต่หนึ่งขวบ รวมทั้งไม่ควรเติมน้ำตาลลงไปในอาหารของเด็ก เพราะน้ำตาลไม่มีสารอาหารอื่นใดนอกจากให้พลังงาน ซ้ำยังอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพฟันด้วย

ปลาน้ำเค็มนั้น ควรให้ลูกเริ่มกินเมื่ออายุ 10 เดือนขึ้นไป เพราะมีความเสี่ยงที่จะแพ้โปรตีนในปลาทะเลกว่าปลาน้ำจืด



ที่มา

- <https://www.s-26.co.th>
- www.babynaturafood.com
- <http://baby.kapook.com>

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย มีความประสงค์จะให้ทุนการศึกษาแก่นักเรียนยากจน ในการศึกษา 2556 โดยมีรายละเอียดและคุณสมบัติของผู้รับทุนดังต่อไปนี้

1. ผู้ขอรับทุนจะต้องเป็นผู้มีความประพฤติดี และยากจน
2. ผู้ขอรับทุนต้องไม่ได้รับการสนับสนุนทุนการศึกษาจากแหล่งอื่น
3. ผู้ขอรับทุนสามารถติดต่อขอใบสมัครได้ที่ สำนักงานศูนย์กิจกรรม

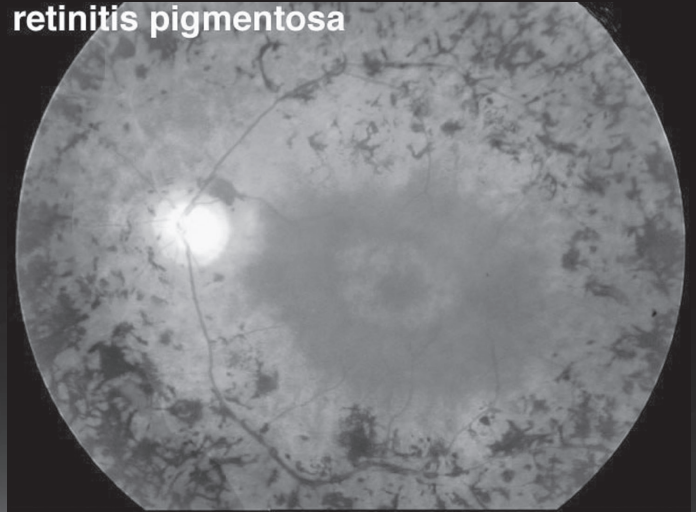
สสม. ทุกแห่ง ในเวลาราชการ (ศูนย์กิจกรรมภาคเหนือ โทร.053-347-367, ศูนย์กิจกรรมภาคอีสาน โทร.08-6851-3528, ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนบน โทร.08-7273-0648, ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนกลาง 074-305-375, ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนล่าง 073-350-266, ศูนย์กิจกรรมภาคกลาง 02-719-8721)

4. ผู้ขอรับทุนต้องยื่นใบสมัครผ่านทางจดหมาย ถึง สำนักงานมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย เลขที่ 1 หมู่ 13 แขวง/เขตมีนบุรี กทม.10510 ภายในเดือนพฤษภาคม 2556

หรือดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่ facebook.com/pages/มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย/141396509367189

ขึ้นเชื่อว่าดวงตาแล้ว นับเป็นสิ่งสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน คนตาดีอาจจะไม่ซาบซึ้งถึงคุณค่าของการมองเห็นเท่าไร แต่เมื่อไรก็ตามที่เขากลับมาพบเห็น หรือเจ็บป่วยขึ้นมาจนทำให้ดวงตาลุกลามเสียการมองเห็นกับสองข้างไป เมื่อนั้น เขาจะยอมแลกทุกสิ่งทุกอย่างมาเพื่อบริจาคเพื่อให้อาการตาดีกลับคืนมา เพื่อจะได้สามารถเห็นโลกและเล่นสนุกนี้ได้อีกครั้งหนึ่ง

retinitis pigmentosa



สาเหตุของการตาบอดมีได้จากหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น โรคต่างๆ หรืออุบัติเหตุต่างๆ ถ้าเราจะจำแนกการตาบอดโดยคิดจากตัวลูกนัยน์ตาเอง จากด้านนอกสุดเข้ามายังข้างในสุด เราอาจจะแยกได้เป็นการตาบอดที่เกิดจากกระจกตาซึ่งมักจะเป็นอุบัติเหตุที่ทำให้กระจกตาเป็นแผลและเมื่อหายแล้วก็จะกลายเป็นแผลเป็น ทำให้กระจกตาที่เคยใสกลับขุ่นมัวเป็นฝ้ามองไม่เห็น ซึ่งวิธีการแก้ไขก็คือ การผ่าตัดเอากระจกตาผู้คนที่เสียชีวิตแล้ว และเขารับบริจาคให้นำมาติดไว้แทน ก็สามารถมองเห็นได้อีกครั้งหนึ่ง

หรือถ้าลึกเข้ามา เป็นจาก

ตัวเลนส์ตาเอง จากที่เคยใสแจ๋ว กลายเป็นขุ่นมัวจากความชรา ที่เรียกว่า ต้อกระจก เมื่อสุกเต็มที่ก็ทำให้มองไม่เห็นเช่นกัน อันนี้ การรักษาจะง่ายที่สุด คือโดยการผ่าตัดใส่เลนส์ตาเทียมเข้าไป โดยไม่ต้องรอการบริจาค ก็สามารถกลับมาเห็นได้ดีดังเดิมเช่นกัน

ยังมีการตาบอดอีกชนิดหนึ่งที่น่ากลัวกว่า และทางการแพทย์ยังไม่สามารถแก้ไขให้ได้ นั่นคือ การตาบอดจากที่จอรับภาพ หรือเรตินาเสีย หรือตาบอดจากเส้นประสาทตาที่ขาดไป หรือหยุดทำงานไป ตาบอดชนิดนี้ ยังไม่สามารถแก้ไขได้ในปัจจุบัน ดังนั้น การรักษาจึงมุ่งไปที่การป้องกันไม่ให้เส้นประสาทตา หรือจอรับภาพเสียเป็นหลัก แต่อย่างไรก็ตาม ด้วยวิทยาการที่ก้าวหน้าอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน จึงเริ่มมีการรักษาใหม่ๆ ขึ้น ทำให้คนตาบอดชนิด

นี้มีความหวังขึ้นมาอีก นั่นก็คือ การรักษาจอตาที่เสียไปด้วยระบบตาเทียม หรือ bionic eye.

มีโรคอย่างหนึ่งที่มีชื่อว่า โรค Retinitis Pigmentosa ซึ่งเป็นโรคกรรมพันธุ์ ทำให้เกิดการเสื่อมของจอประสาทตา และเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดการตาบอด ในเด็ก โดยทำให้ตัวรับแสง หรือรับรูปภาพ (Photoreceptors) ที่อยู่ที่จอประสาทตาสองชนิด คือ เซลล์รูปแท่ง (Rods) และเซลล์รูปกรวย (Cones) เสียหายไม่ทำงาน ทำให้ไม่สามารถส่งผ่านภาพไปยังเส้นประสาทตาได้ ทั้งๆที่เส้นประสาทตานั้นยังดีอยู่ ดังนั้น คนที่เป็นโรคนี้ ในสมัยก่อนจึงตาบอดอย่างถาวร โดยไม่สามารถจะช่วยแก้ไขอะไร หรือป้องกันอะไรได้เลย

แต่ปัจจุบัน ความก้าวหน้าทางการแพทย์และวิทยาศาสตร์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

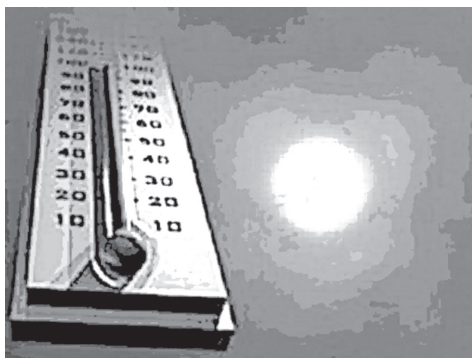
ทำให้เกิดความหวังในการรักษาผู้ป่วยพวกนี้แล้ว นั่นก็คือการผ่าตัดใส่ลูกตาเทียมเข้าไปแทน

วิธีการทำก็โดยการฝังไมโครชิฟลงในตาของผู้ป่วย เพื่อให้ทำหน้าที่รับภาพแทนเซลล์รูปแท่ง (Rods) และเซลล์รูปกรวย (Cones) เสียหายไปแล้ว ไมโครชิฟเหล่านี้ จะทำหน้าที่รับแสง และส่งสัญญาณไปยังเครื่องรับและสร้างเป็นกระแสไฟฟ้าขึ้น แบบเดียวกับที่เซลล์จริงๆทำ และให้กระแสไฟฟ้านั้น เข้าไปกระตุ้นเส้นประสาทการมองเห็นด้วย ผู้ป่วยก็จะมองเห็น

ได้ทันที ซึ่งการรักษาในปัจจุบันกำลังอยู่ในขั้นตอนทดลองและน่าจะนำมาใช้ได้เร็วๆนี้ ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์มหาศาล แก่บรรดาผู้พิการทางสายตาทันทีหลาย แต่อย่างไรก็ตาม ราคาการรักษาก็คงจะแพงมหาศาลตามไปด้วย

ดังนั้น ถ้าไม่เป็นโรคนี้เสียได้ก็จะเป็นการดีที่สุด ซึ่งสิ่งเหล่านี้ จะเกิดขึ้นได้ก็โดยการขอความเมตตาจากพระองค์อัลลอฮ์ให้คุ้มครองเราและญาติพี่น้องของเราให้เป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง และระวัง ดูแลตนเองเพื่อไม่ให้เป็นที่โรคที่จะทำให้เกิดตาบอด น่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดครับ วัสลามฯ





โดยปกติฤดูร้อนของบ้านเรา เริ่มตั้งแต่กลางเดือนกุมภาพันธ์ไปจนถึงกลางเดือนพฤษภาคม ในระยะนี้ลมฝ่ายใต้ตะวันออกเฉียงใต้พัดปกคลุมประเทศไทย และดวงอาทิตย์กำลังเคลื่อนผ่าน เส้นศูนย์สูตรขึ้นไปทางซีกโลกภาคเหนือ ดังนั้นดินจะสะสมความร้อนไว้ ลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือมีกำลังอ่อนลงและค่อนข้างแปรปรวนทำให้อากาศร้อนอบอ้าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเดือนเมษายน

ด้วยสภาพอากาศที่ร้อนเช่นนี้ จึงเหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรคหลายชนิด และโรคที่พบได้บ่อยในฤดูร้อน จำนวน 6 โรค ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ บิด โรคหิวเวาต์โรค ไทฟอยด์ และโรคตับอักเสบ จากไวรัสทางเดินอาหารชนิดเอ ซึ่งปีนี้น่าจะมีผู้ป่วยมีแนวโน้มจะสูงขึ้นจากภัยแล้ง เพราะน้ำสะอาดอาจหาได้ยากขึ้น

1. โรคอุจจาระร่วง เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว พยาธิ ทำให้มีการถ่ายอุจจาระเหลว ถ่ายเป็นมูกเลือด

2. โรคอาหารเป็นพิษ ติดต่อกับการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อ มักพบในอาหารปรุงสุกๆ ดิบๆ ซึ่งมีอยู่ทั้งเนื้อสัตว์ ไข่ รวมทั้งอาหารกระป๋อง อาหารทะเล นมที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ หรืออาหารที่ปรุงทิ้งไว้เป็นเวลานาน อาการที่พบ มักมีไข้ ปวดท้อง เชื้อที่ได้รับสามารถทำให้เกิดการอักเสบที่กระเพาะอาหารและลำไส้ ปวดท้อง ปวดเมื่อย คลื่นไส้ อาเจียน

อุจจาระร่วง หรือการติดเชื้อจากอวัยวะอื่น เช่น ซ้อกกระดูก งูน้ำดี หัวใจ ปอด ไต เยื่อหุ้มสมอง ไปจนถึงโลหิตเป็นพิษ ถ้าเกิดในทารก เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ จะทำให้ถึงขั้นเสียชีวิตได้

3. โรคบิด เกิดจากแบคทีเรียหรืออะมีบา ติดต่อกับโดยการรับประทานอาหาร ผักดิบ น้ำดื่มที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค อาการสำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูก หรือมูกปนเลือด มีไข้ ปวดท้อง แบบปวดเบ่ง

4. อหิวาตกโรค เกิดจากเชื้อ

อหิวาตกโรค ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรียติดต่อกันจากอาหารหรือน้ำที่มีเชื้อปน จะเกิด

อาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ ครวละมากๆ โดยไม่มีอาการปวดท้อง และมีอาการขาดน้ำ และเกลือแร่ อย่างรวดเร็ว

เช่น กระหายน้ำ อ่อนเพลีย ปัสสาวะน้อย ชีพจรเต้นเร็ว อาจเกิดภาวะช็อก หมดสติจากการเสียน้ำ ในรายที่มีอาการรุนแรงอาจถึงตายได้

5. ไข้ไทฟอยด์หรือ ไข้รากสาดน้อย ติดต่อกับอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนอุจจาระและปัสสาวะของผู้ป่วยทำให้มีไข้ ปวดหัว เมื่อยเบื่ออาหาร อาจท้องผูกหรือท้องเสีย อาจมีเชื้อมากขึ้นกับอุจจาระและปัสสาวะเป็นครั้งคราว และเป็นพาหะนำโรคได้ โรคติดต่อทางอาหารและน้ำส่วนใหญ่เชื้อจะติดต่อทางการรับประทานอาหาร และน้ำดื่ม ควรรับประทานอาหารสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอม การรักษาเริ่มแรก ดื่มน้ำสะอาด

น้ำตาลเกลือแร่ (โออาร์เอส) ในสัดส่วนที่ถูกต้อง คือ ผสมน้ำตาลเกลือแร่ 1 ของ ผสมน้ำสุกที่เย็น 1 แก้ว ให้ดื่มบ่อยๆ และควรดื่มน้ำและอาหารเหลว เช่น น้ำชา น้ำข้าว น้ำแกงจืด น้ำผลไม้ หรือข้าวต้มหากมีอาเจียนมากขึ้น ไข้สูง ชัก ควรนำส่งแพทย์โดยเร็ว

6. โรคไวรัสตับอักเสบ เอ เกิดจากตับ

ติดเชื้อ ไวรัสตับอักเสบ เอ โดยเชื้อผ่านเข้าร่างกายทางปาก เข้าสู่กระแสเลือด แล้วจึงเข้าสู่ตับ เชื้อในตับจะปนเปื้อนในน้ำดีจากตับ และเข้าสู่ลำไส้ และปนมาในอุจจาระ เมื่อ

คนได้รับ

อุจจาระมีเชื้อซึ่งปนเปื้อนใน

อาหาร

และน้ำดื่ม จึงเกิดโรค

ไวรัสตับอักเสบ เอ

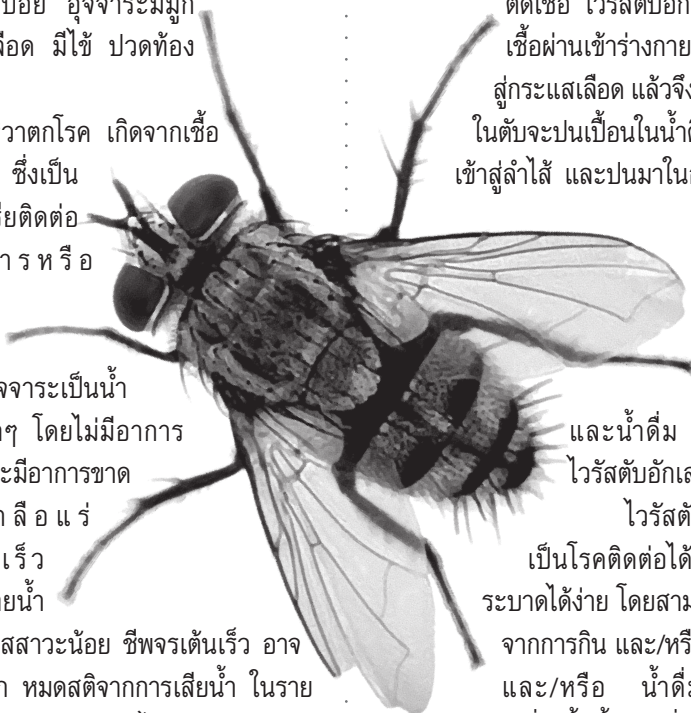
ไวรัสตับอักเสบ เอ

เป็นโรคติดต่อได้ง่ายจึงมีการระบาดได้ง่าย โดยสามารถติดต่อได้

จากการกิน และ/หรือ ดื่ม อาหาร และ/หรือ น้ำดื่มที่ปนเปื้อน

อุจจาระที่มีเชื้อมีอยู่ ซึ่งเชื้อมักอยู่ในอาหารที่ปรุงไม่สุก สุกๆ ดิบๆ สด อาหารทะเล โดยเฉพาะหอยลวก ปู ผักสด และน้ำดื่มที่ไม่สะอาด โดยเฉพาะในน้ำแข็ง

การป้องกันทั้ง 6 โรคที่กล่าวมา คง



โรคหน้าร้อน



ต้องดูแลเป็นพิเศษในเรื่องของความสะอาดของอาหารและเครื่องดื่ม โดยเฉพาะอาหารต้องปรุงสุก ต้องกินร้อน ช้อนกลาง และหมั่นล้างมือเสมอ

นอกจากนี้ยังมีโรคที่ต้องเฝ้าระวังกันเป็นพิเศษได้แก่

1. โรคพิษสุนัขบ้า หรือ โรคกลัวน้ำ มักเกิดจากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมเป็นพาหะนำโรคมาสู่คน ส่วนใหญ่พบในสุนัข แมว ติดต่อกันได้ทั้งการโดนกัด หรือถูกเลียบริเวณที่มีแผลถลอก หรือ น้ำลายสัตว์ที่มีเชื้อเข้าตา ปาก จมูก หากถูกกัดให้รีบล้างแผลด้วยสบู่หรือน้ำสะอาดหลายๆครั้ง แล้วรีบไปพบแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำและฉีดวัคซีนป้องกัน ถ้าไม่ได้รับการรักษาจะมีอาการภายใน 15-60 วัน บางรายอาจนานเป็นปี โรคพิษสุนัขบ้ายังไม่มียารักษา ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตทุกรายภายใน 2-7 วัน หลังแสดงอาการ จึงต้องรีบให้วัคซีนทันทีเมื่อได้รับเชื้อและแจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบทันทีเพื่อเข้าควบคุมโรคในพื้นที่

2. โรคฮีทสโตรกเป็นลมจากอากาศร้อน เป็นโรคที่หลายคนอาจจะเคยได้ยินมาบ้างแล้ว ปัจจุบันพบว่ามียุบัติการณ์เพิ่มมากขึ้น เกิดจากการที่ร่างกายอยู่ในที่มีอากาศร้อนจัด ออกรับอากาศถ่ายเทไม่ดี นอกจากนี้ ยังพบว่า การดื่มน้ำน้อยก็มีโอกาสเป็นลมจากอากาศร้อนได้มากขึ้น เพราะเส้นเลือดส่วนปลายขยายตัวมากในสภาวะอากาศภายนอกที่ร้อนจัด ทำให้ความดันโลหิตต่ำลง เกิดอาการวิงเวียน หน้ามืดเป็นลม



ที่มา

- <http://haamor.com>
- <http://pr.prd.go.th>



แม่เล่าว่า...

เมื่อครั้งที่แม่รู้ว่ามีหนู แม่พยายามทำจิตใจให้สงบ แม่จะหาเวลาอ่านคัมภีร์ อัล-กุรอาน และขอพรต่อพระผู้เป็นเจ้าให้หนูเกิดมาดีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรงทุกครั้งที่มาฆ

แม่เล่าว่า เมื่อหนูอยู่ในท้องแม่ได้ประมาณ 3 เดือน แม่แพ้ท้องมากจนต้องไปหาหมอเพื่อขอยาปรับประเทณ แม่บอกว่า แม่ต้องอุมท้องหนูถึง 9 เดือน เศษ แม่เหนื่อยมาก เพราะแม่ต้องทำงานด้วย แต่แม่ก็อดทนเพื่อหนู แม่เล่าว่า เมื่อหนูเริ่มดิ้น แม่พยายามอ่านอัล-กุรอานมากขึ้น และบางครั้งก็เปิด cd อัล-กุรอานให้หนูฟัง เพื่อหนูจะได้ยิน

แม่เล่าว่า เมื่อถึงกำหนดคลอด หนูไม่ยอมกลับหัว หมอจึงตัดสินใจผ่าเอาหนูออก แม่บอกว่า หลังผ่าตัด แม่เจ็บแผลมาก แต่เมื่อพยาบาลนำหนูมาให้แม่ดู แม่ก็หายเจ็บและยิ้มทั้งน้ำตา โดยมีพ่อหนูยืนให้กำลังใจอยู่ข้างๆ

แม่เล่าว่า ตอนที่แม่เห็นหนูครั้งแรก หนู

นอนหลับพริ้มและน่ารักมากจนแม่ต้องขอพยาบาลอุมหนู ทั้งที่แม่ยังเจ็บแผลผ่าตัดอยู่

แม่เล่าว่า เมื่อตอนพยาบาลนำหนูมาให้ดู คุณตาอยู่ด้วย จึงขออุมหนูบ้าง และคุณตาก็ได้อาซาน (คำประกาศเรียกให้ผู้คนไปนมาฆที่มัสยิด ซึ่งมีคําปฏิญาณตนเข้ารับอิสลามอยู่ด้วย) หนูถามแม่ว่า ทำไมต้องทำด้วย แม่บอกว่า คุณตาเคยบอกว่า เพื่อให้หนูชินและรักเสียงนี้ มฉะนั้นเมื่อหนูโตขึ้นหนูอาจจิงหนีเสียงเรียกนี้ก็ได้

แม่เล่าว่า เมื่อหนูคลอดได้ 7 วัน คุณตาได้ไปให้ช่างตัดผมหน้าปากซอยมาโกนหัวหนู เพื่อโกนผมแรกคลอดที่เคยเช้อยู่ในน้ำคาวปลา และเปื้อนเลือดขณะคลอดออกเพื่อให้ผมใหม่ได้ขึ้นมาทดแทน ซึ่งเป็นแบบอย่างของท่านนบี แม่เล่าว่า เมื่อโกนหัวหนูเสร็จ คุณยายได้นำน้ำมันมะกอกทาหัวหนูเพื่อให้รังแคหลุดออก และเพื่อให้หัวหนูเป็นเงา และวันนั้นคุณยายทวดที่เดินทางมาจากอยุธยา และคุณย่าที่

เดินทางมาจากนราธิวาสต่างก็ช่วยกันนำน้ำผึ้งและอินทผลัมอย่างดีที่คุ้นเคยซื้อมาจากมักกะฮ์ป้อนให้หนู เพื่อให้หนูได้สัมผัสรสหวานจากสิ่งมหัศจรรย์ที่พระเจ้าทรงสร้างมา หนูถามแม่ว่าหัตถ์หรืออย่างไร แม่บอกว่าหนูลองคิดดูซิใครสอนให้ผึ้งไปหาน้ำหวานจากเกสรดอกไม้ต่างๆ มาเก็บไว้ในรังจนกลายเป็นน้ำผึ้ง และต้นอินทผลัมที่ขึ้นกลางทะเลทรายใครเอาน้ำตาลไปใส่ที่ผลของมัน จนทำให้ผลของมันมีรสหวาน หนูตอบไม่ได้ แม่บอกว่าเป็นไม่ใช่พระเจ้าเป็นเจ้าดอกไม้หรือทำให้มันเป็นเช่นนั้น และแม่ยังบอกอีกว่า ยังมีสิ่งมหัศจรรย์อีกมากมายที่หนูยังไม่รู้ เมื่อหนูโตขึ้นถ้าหนูรู้จักคิดหนูก็จะรู้เอง

แม่เล่าว่า วันนั้น คุณตาได้สั่งทำข้าวหมกแพะ 1 ตัว และข้าวหมกไก่อีก 1 หม้อ มาเลี้ยงบรรดาญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูงของคุณตา คุณยาย มีคนมามากมาย และหนูก็ได้ทั้งเงินและสร้อยทองคำจากคุณตาคุณยายทั้งหลายมากพอสมควร ซึ่งแม่ได้นำไปฝากไว้ในชื่อหนูที่ธนาคารอิสลาม แต่หนูก็ยังข้องใจว่าทำไมคุณตาต้องสั่งทำข้าวหมกแพะและเชิญคนมาทานมากมายเช่นนี้ แม่บอกว่า คุณตาและคุณยายดีใจมากที่ได้หลาน และเป็นการขอบคุณพระเจ้าผู้เป็นเจ้าที่ได้ให้หนูเกิดมาในสภาพที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นแบบอย่างที่ท่านนบีได้เคยทำได้ แต่ถ้าใครไม่มีเงินจะไม่ทำก็ได้ แม่ยังบอกอีกว่า ถ้าเป็นลูกชายต้องซื้อแพะ 2 ตัว แต่ถ้าเป็นลูกสาวให้ซื้อแพะเพียงตัวเดียว

แม่เล่าว่า ตั้งแต่หนูคลอดออกมาคุณยายเลี้ยงหนูมาตลอด เพราะแม่ต้องไปทำงาน คุณยายอาบนำให้หนู ป้อนนม ป้อนยา ยามเมื่อหนูไม่สบาย และ ยามเมื่อหนูงอแง คุณยายต้องอุ้มหนูเดินและกล่อมหนูด้วยพระนามของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าและนามของนบี ซึ่งเป็นทำนองกล่อมเด็กมาแต่โบราณ เพื่อให้หนูได้ซึมซับกับชื่อของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าและชื่อของนบี จนหนูหลับไป

หนูฟังแม่เล่าแล้ว หนูคิดว่าทุกคนคงรักหนูและเหนียวกับหนูมาก กว่าหนูจะโตจนอายุได้ 6 ขวบ หนูจึงตั้งใจว่าหนูจะไม่ดื้อและจะตั้งใจเรียนหนังสือ และจะเป็นคนดีของคุณตาคุณยาย คุณพ่อ และคุณแม่ หนูขอสัญญาจะ

ผู้หญิงมีบทบาทในสังคมจะมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งทางด้านการเมือง และการศาสนา โดยภาพรวม สตรีมุสลิม ถูกมองว่า ไม่ได้มีโอกาสในสังคมเท่าใดนัก แต่ในข้อเท็จจริง สตรีมุสลิม ได้เสียสละทำงานเพื่อสังคม ศาสนามาตลอด โดยได้รับความร่วมมืออย่างดีเยี่ยมกับผู้คนในชุมชน และกำลังใจที่สำคัญจากครอบครัว

ผู้หญิงกับสังคม



ที่มีสยิดเนาะมะตุลลอฮ์ชอยประชาอุทิศ 72 เขตทุ่งครุ มีคณะกรรมการอิสลามประจำมัสยิดซึ่งเป็นสุภาพสตรี คุณอนุสรณ์ (อาหมินะฮ์) อวยพร ด้วยวัยเพียง 43 ปี เธอได้รับความไว้วางใจให้ดำรงตำแหน่งเหรัญญิกประจำมัสยิดมาเกือบ 10 ปี นับตั้งแต่มีสยิดแห่งนี้ได้รับการจดทะเบียน แนนอนการเป็นผู้หญิงก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติหน้าที่ในฐานะกรรมการอิสลามประจำมัสยิดแต่อย่างใดอีกทั้งยังนำประสบการณ์จากการทำงานประจำ ในการะงานดูแลลูกค้า ออกแบบใบเสร็จจัดงานรับส่งเอกสาร จัดทำแผนการจัดเก็บรายได้ มาประยุกต์ใช้กับงานเพื่อบริหารมัสยิด

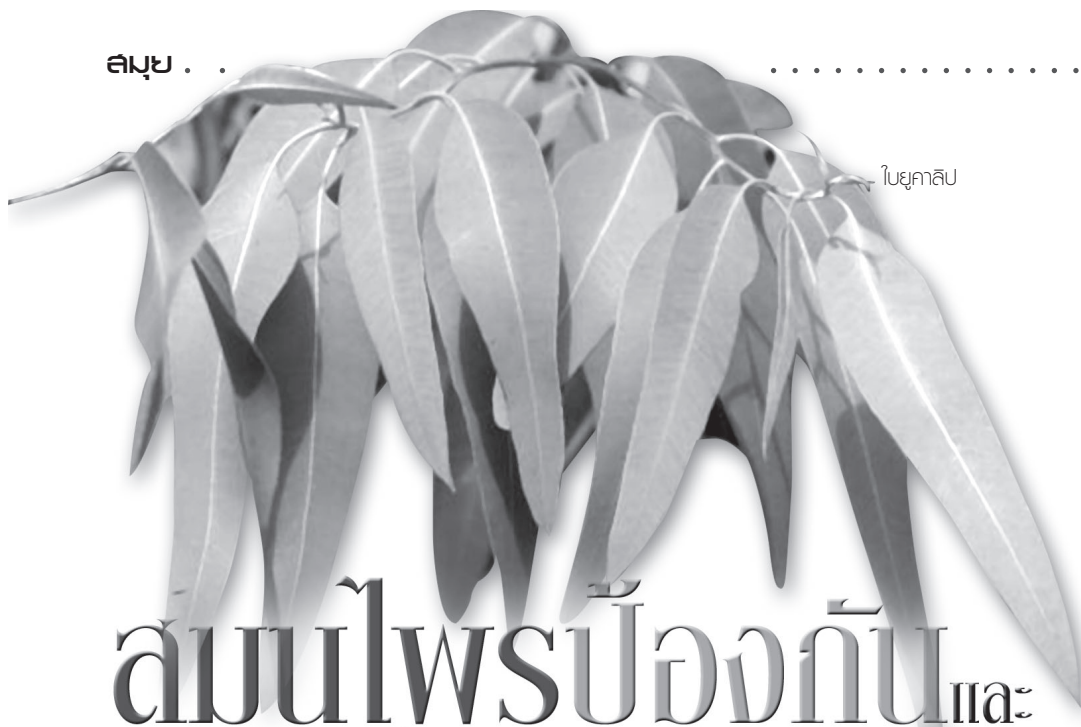
“เหรัญญิกประจำมัสยิด หน้าที่นี้เป็นหน้าที่ที่สำคัญอย่างหนึ่ง เนื่องจากต้องดูแลเงินบริจาคที่พี่น้องผู้มีจิตศรัทธาทุกคนได้บริจาคมาให้ ซึ่งกระทำด้วยความสุจริต และต้องนำเงินบริจาคที่ได้มาจัดสรรใช้ในหนทางที่ถูกต้องและเกิดประโยชน์สูงสุด ภายใต้ นโยบายและความเห็นชอบของคณะกรรมการมัสยิดทุกฝ่าย” คุณอนุสรณ์กล่าวตอบเมื่อถูกถามถึงความรับผิดชอบต่อการดำรงตำแหน่งเหรัญญิกประจำมัสยิด

ปัจจุบันคุณอนุสรณ์ทำงานที่สหกรณ์บริการอิสลามเนาะมะตุลลอฮ์ ในตำแหน่งหน้าที่รับผิดชอบดูแลสมาชิกให้บริการสินเชื่อและเร่งรัดหนี้ “กับงานที่สหกรณ์บริการอิสลามฯ

ก็เป็นอีกหนึ่งหน้าที่ที่รับผิดชอบที่ถือว่าเป็นความภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะได้ช่วยเหลือพี่น้องที่ขาดโอกาสและมีรายได้น้อยในการให้พวกเขาได้เริ่มต้นชีวิตใหม่และสามารถก้าวเดินต่อไปได้ด้วยวิธีการออม และการขอสินเชื่อสำหรับการสร้างธุรกิจเล็กๆ ของตนเอง โดยปราศจากดอกเบี้ย ถือเป็นการช่วยเหลือสังคมอย่างหนึ่ง เพราะไม่มีการเอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน”

“หน้าที่ของการช่วยเหลือสังคมและศาสนา ไม่ใช่หน้าที่ขององค์กรใดองค์กรหนึ่ง หากแต่เป็นหน้าที่ของพวกเราทุกคน ซึ่งการช่วยเหลืองานสังคมและศาสนานั้น สามารถกระทำได้ทุกเพศ ทุกวัย โดยจะแตกต่างกันเพียงแค่บทบาทหน้าที่ของแต่ละคนกระทำเท่านั้นเอง เพราะสุดท้ายแล้วเราทุกคนก็มีเป้าหมายปลายทางเดียวกัน นั่นคือ การทำงานเพื่อศาสนา เพราะเมื่อผู้คนใช้ชีวิตอยู่ในหนทางศาสนาที่สมบูรณ์แล้ว ก็จะส่งผลให้สังคมเป็นสังคมแห่งการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่สงบสุข และสมบูรณ์แบบนั่นเอง” เป็นข้อคิดที่คุณอนุสรณ์ฝากไว้





ใบยูคาลิป

สมุนไพรป้องกันและรักษาไข้เลือดออก “ป้องกัน”

โรคไข้เลือดออก เป็นโรคที่พบได้บ่อย ช่วงฤดูฝน มีอยู่หลายเป็นพาหะนำโรค โรคไข้เลือดออกเกิดจากเชื้อไวรัส อาการไข้เลือดออกที่สำคัญคือมีไข้สูงซึ่งเป็นอาการที่ไม่น่าไว้วางใจหากเกิดขึ้นกับเด็กๆ ในบ้าน ถึงแม้ว่าไข้สูงจะเป็นอาการร่วมของหลายๆ โรคไม่ว่าจะเป็นไข้หวัด ปอดอักเสบ ไข้รากสาดน้อย ไข้หวัดใหญ่ ไข้ฉี่หนู หรืออาจเป็นอาการโรคไข้เลือดออกที่เกิดจากเชื้อไวรัสเด็งกีหรือไวรัสชิคุนกุนยาก็ได้ แต่ส่วนมากแล้วผู้ป่วยที่เป็นโรคไข้เลือดออกจะมีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส

เด็งกี หากเด็กๆ ในบ้านมีอาการไข้สูงจึงไม่ควรประมาทควรรีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์โดยเร็ว

รางจืด เถาดอกม่วง เป็นสมุนไพรที่นำไปเข้าสู่ตรยาใช้รักษาโรคได้หลายโรค รวมทั้งไข้เลือดออกวิธีง่ายๆ คือ เอาใบที่ไม่แก่หรืออ่อนเกินไปจำนวน 7 ใบ ตำละเอียดผสมน้ำข้าวข้าวเจ้าบิบบเอน้ำให้ผู้ป่วยเป็นไข้เลือดออกกิน ซึ่งอายุ 1-4 ขวบ กินครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ วันละ 3 ครั้งก่อนอาหาร อายุ 3-4 ขวบ กินครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ อายุ 5-7 ขวบ กินครั้งละ 3 ช้อนโต๊ะ



ตะไคร้หอม



อายุ 7-12 ขวบ กิน 4 ช้อนโต๊ะ และอายุ 12 ปีขึ้นไปกินครั้งละครั้งแก้ว 3 เวลาเหมือนกัน อาการหลังกินวันแรกประมาณครึ่งชั่วโมงตัวยาจะขับพิษไข้เลือดออกเป็นเหงื่อ ตามหน้าผากและหน้าอกจำนวนมาก จากนั้นวันถัดไปอาการจะดีขึ้นหายได้

ยังมีสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น บอระเพ็ด และฟ้าทะลายโจร ที่เรารู้จักกันดีแต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบพาไปพบแพทย์ด่วน จะได้หายได้เร็วขึ้น

ที่กล่าวมาแล้วเป็นสมุนไพรในส่วนของการรักษา ซึ่งในส่วนของการป้องกัน เราก็มีสมุนไพรใช้ป้องกันไข้เลือดออกเช่นกัน เป็นกลุ่มสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยไล่ยุง ซึ่งไม่เป็นอันตรายต่อคน สมุนไพรดังกล่าวได้แก่ “ตะไคร้หอม” มีน้ำมันหอมระเหยหลายชนิดเป็นสารออกฤทธิ์ไล่ยุง มีให้ใช้ทั้งในรูปแบบสเปรย์และน้ำมันทาที่นุง หรือถ้าใครสนใจจะปลูกตะไคร้หอมก็ไม่ผิดกติกา จะปลูกไว้รอบรั้วบ้าน หรือจะเอาใส่กระถางตั้งเรียงรายริมระเบียงและในห้อง ตื่นเช้าก็ยกออกไปไวนอกบ้าน หรือเอาใบตัดเป็นท่อนๆ ขนาดพอเหมาะไปวางไว้ตามมุมอับหรือที่ยุงชอบเข้าไปอยู่ หรือใช้สารสกัดตะไคร้หอมด้วยแอลกอฮอล์ ขุดสาลี่วางไว้ใกล้ๆ ตัว

กะเพรา น้ำมันหอมระเหยของกะเพราสามารถไล่ยุงได้ มีการนำไปผสมกับสมุนไพรชนิดอื่นทำรูป เทียน มีประสิทธิภาพในการฆ่ายุงได้สูง หรือใช้แบบง่ายๆ คือเอาใบกะเพรา



ดาวเรือง

ขยี้ให้น้ำมันหอมระเหยออกแล้วนำมาวางไว้ใกล้ตัว

ยูคาลิปตัส น้ำมันหอมระเหย ที่มีกลิ่นหอมสดชื่น ช่วยบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก สูดดมช่วยให้จมูกโล่ง ช่วยให้อารมณ์เย็นและไล่แมลง วิธีใช้คือโบสถ์มาขยี้ให้น้ำมันหอมระเหยออกมาได้

ใบเสมีดขาว สารสกัดมีคุณสมบัติในการขับไล่แมลง ใบสกัดน้ำมันหอมระเหยที่เรียกว่าน้ำมันเขียว หรือน้ำมันเสมีด มีกลิ่นคล้ายการบูร มีรสขมใช้ทาแก้เคล็ด เมื่อยปวดรับประทานแก้จุกเสียด ท้องขึ้น ลมชัก ขับเหงื่อ ใบและเปลือกตำรวมกันใช้พอกแผลที่กัดหนอง ช่วยดูดหนองให้แห้ง ทาฆ่าเห็บ เหา และไล่ยุง ปัจจุบันมีการนำมาทำธูปไล่ยุง

ดาวเรือง ใช้กลิ่นไล่แมลง สารสกัดจากดาวเรืองนำไปใช้ในงานการผลิตเครื่องสำอาง มีสรรพคุณลดริ้วรอย และนำมาใช้รักษาอาการอักเสบของผิวหนังและแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ใบและดอกดาวเรืองมีกลิ่นฉุนมาก และสารสกัดจากดาวเรืองยังมีประสิทธิภาพในการกำจัดลูกน้ำยุง

หนอนตายหายาก ใช้น้ำคั้นหนอนตายหายากเทลงในบริเวณน้ำขังกำจัดลูกน้ำได้ดี

ยังมีวิธีอื่นๆ ที่ไล่ยุงได้ อาทิ การบูร ห่อด้วยผ้าหรือแบบสำเร็จรูปห่อไว้เรียบร้อยวางไว้ในห้อง เปลือกส้มโอ ส้มเขียวหวาน เมื่อทานเสร็จแล้วอย่าทิ้ง ตากให้แห้งแล้วนำไปเผาไล่ยุงได้ดี เวลาเผาในห้องที่อยู่อาศัยก็ดูปริมาณให้เหมาะสมกับขนาดของห้อง ใช้ภาชนะประเภทสแตนเลสก็ดีป้องกันอันตรายไฟไหม้



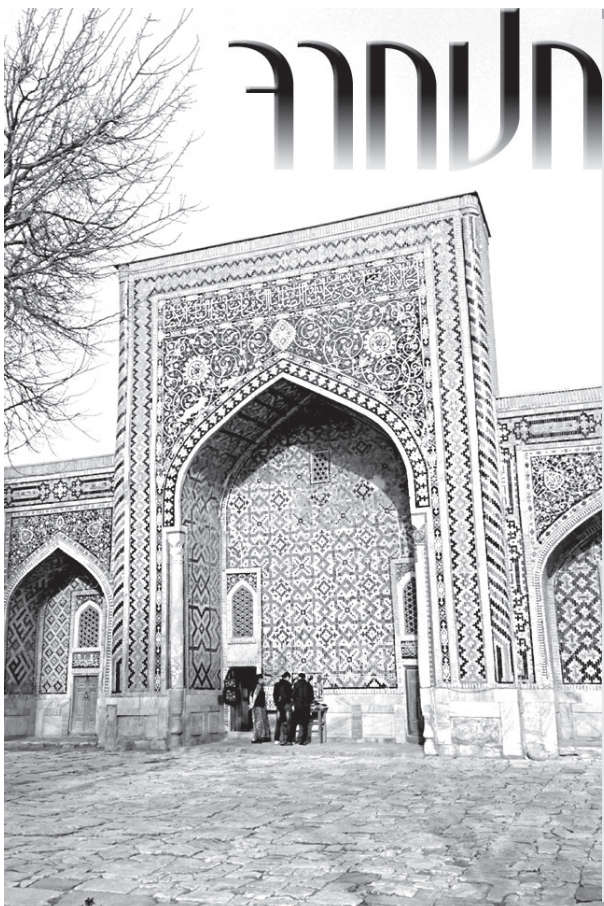
น้ำมันหอมระเหยจะทำให้ยุงไม่กล้าเข้าใกล้

อีกวิธีหนึ่ง ดูจะลูกทุ่งชนานแท้ คือให้เอาเปลือกลูกมะพร้าวแห้งเผาในเวลาพลบค่ำ แดดได้บ้านและใกล้ๆ คอกวัวควาย ให้ควั่นคละคลั่งดีจึงชนิดที่ยุงยังต้องกลัว ไม่รู้ว่าคนจะกลัวควั่นไปด้วยหรือเปล่า?



ข้อมูล

- <http://haewmu.blogspot.com>
- <http://www.budmgt.com/herbs/hb01/herbs-f-dengue-fever.html>
- <http://elib.fda.moph.go.th/library/default.asp?page2=subdetail&id=969>

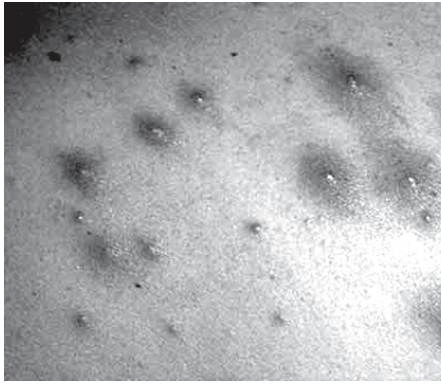


จากปาก

อุซเบกิสถาน (Uzbekistan) หรือชื่อทางการว่า สาธารณรัฐอุซเบกิสถานตั้งอยู่ในทำเลที่ขนานด้วยแม่น้ำใหญ่ 2 สาย คือแม่น้ำอามูดริยา และแม่น้ำซีร์ดริยา ซึ่งเป็นแม่น้ำ 2 สายหลักของประเทศ เป็นประเทศในทวีปเอเชียกลางที่ถูกล้อมรอบด้วยประเทศที่ไม่มีทางออกสู่ทะเล มีอาณาเขตติดกับประเทศอัฟกานิสถานในทวีปเอเชียใต้ ประเทศคาซัคสถาน คีร์กีซสถาน ทาจิกิสถาน และเติร์กเมนิสถาน และมีชายฝั่งบนทะเลอารัลอุซเบกิสถานเคยเป็นส่วนหนึ่งของสหภาพโซเวียตประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม มีสิ่งก่อสร้างที่สวยงามทางศาสนา เช่น มัสยิด โรงเรียนสอนศาสนา หอคอย อยู่ทั่วไป

พระเจ้าอเล็กซานเดอร์มหาราช ได้ยึดครองดินแดนของประเทศอุซเบกิสถานเมื่อปี 367 ก่อนคริสตกาล ในภายหลังดินแดนแห่งนี้ได้ถูกผนวกเป็นส่วนหนึ่งของจักรวรรดิเปอร์เซีย ในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 6 ก่อนจะถูกยึดครองโดยจักรวรรดิมองโกลของเจงกิสข่าน เมื่อ ค.ศ.1220 ในศตวรรษที่ 13 ชุนศึกชื่อติมูร์ได้มีอำนาจเหนือมองโกลและตั้งอาณาจักรของตนเองขึ้นมา ที่เมืองซามาร์คานด์ ซึ่งติมูร์ได้กลายมาเป็นสัญลักษณ์ในการสร้างชาติอุซเบกิสถานในยุคปัจจุบัน

ด้วยภูมิประเทศที่มีธรรมชาติอันงดงาม และหลากหลายตั้งแต่ทะเลทรายโอเอซิส ภูเขา สกีรีสอร์ท จึงเหมาะสำหรับการท่องเที่ยวหลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่การท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ และโบราณคดี ประเทศนี้กำลังกลายเป็นแหล่งสถานที่ท่องเที่ยวในอนาคต ที่พร้อมรองรับนักท่องเที่ยวทุกรูปแบบจากทุกมุมโลก อันเนื่องจากอุดมไปด้วยอารยธรรม และวัฒนธรรมโบราณกว่า 2,500 ปี ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของเส้นทางสายไหมของแท้ จนได้รับการขึ้นเป็นมรดกโลกหลายต่อหลายแห่งเลยทีเดียว



สำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค รายงานตั้งแต่ 1 มกราคม ถึงวันที่ 11 มีนาคม 2556 มีผู้ป่วยไข้เลือดออกทั่วประเทศรวม 13,200 ราย พบทุกจังหวัด เฉลี่ยสัปดาห์ละ 1,000- 1,500 ราย มีผู้เสียชีวิต 16 ราย กว่าครึ่งเป็นเด็กอายุต่ำกว่า 14 ปี ทั้งจำนวนผู้ป่วย และผู้เสียชีวิตสูงกว่าช่วงเดียวกันในปี 2555 ถึง 4 เท่าตัว

ไข้เลือดออก เป็นโรคติดเชื้อที่พบบ่อยมาก มีungกลายเป็นพาหะนำโรค พบมากในเด็กอายุ 5-9 ปี, 10-15 ปี, ในทวีปแอฟริกาพบในอายุ 7-9 เดือน, และพบมากขึ้นในกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไปโรคไข้เลือดออกเกิดจากเชื้อไวรัส 2 ชนิด คือ เด็งกี กับ ชิคุนกุนยา โดยร้อยละ 90 ของผู้ป่วยมีสาเหตุมาจากเชื้อเด็งกี ซึ่งยังแบ่งออกเป็นพันธุ์ย่อยๆ 4 ชนิด ที่สามารถทำให้เกิดไข้เลือดออกที่รุนแรงได้

ใช้เลื่อยดอกมีขลุ่ยลายตัวเมี่ยมเป็นพาหะ
นำโรค โดยขลุ่ยลายจะไปกัดคนที่ป่วยเป็นไข้
เลื่อยดอกก่อนแล้วไปกัดคนที่อยู่ในระยะใกล้
เคียง รัศมีไม่เกิน 400 เมตร เมื่อขลุ่ยกัดคนก็จะ
แพร่เชื้อสู่คนอื่น ๆ ต่อไป

อาการของไข้เลือดออกแบ่งเป็น 3 ระยะ
คือ

1. ระยะใช้สูงมีอาการใช้ชั้นสูง 2-7 วัน
 เบื่ออาหาร อาเจียนออกมาสีน้ำตาลปนอยู่ ปวด
 ศีรษะใช้ชั้นสูง 38-40°C ปวดท้อง ปวดกล้ามเนื้อ
 วันที่ 2-3 ผู้ป่วยมักซึมลงหน้าแดง ตัวแดง อาจ
 มีผื่น หรือจุดเลือดออกตามหน้า แขน ขา ซอก
 รักแร้ ในช่องปาก ในระยะนี้อาจคลำพบตับโต
 และมีอาการกรดเจ็บบ่อยเล็กน้อย

2. ระยะวิกฤติ (ระยะช็อกและเลือดออก)
ไช้ลด (ประมาณวันที่ 3-6 ของโรค) อาการ
ทรุดลงเข้าสู่ภาวะช็อก เริ่มมีอาการกระสับกระ
ส่าย มือเท้าเย็น ชีพจรเต้นเร็ว ความดันโลหิต
ตก ปวดท้อง บางรายซึมมากขึ้น ปัสสาวะน้อย
อาจมีเลือดออกในกระเพาะ เลือดออกตาม
ผิวหนัง เลือดกำเดาไหล อาเจียนเป็นเลือด
อุจจาระเป็นสีคล้ำ ระยะนี้เป็นระยะอันตราย
ถึงตายได้อย่างรวดเร็ว ระยะนี้จะกินเวลา 24-
48 ชั่วโมง ถ้าไม่มีอาการแทรกซ้อนและได้รับ
การรักษาทันและถูกต้อง จะเข้าสู่ระยะฟื้นฟู

3.ระยะฟื้นฟู อาการทั่วไปดีขึ้น ความดันโลหิตและชีพจรกลับเป็นปกติ ปัสสาวะออกมากขึ้น ดับที่โตะจะลดขนาดลงภายใน 1-2 สัปดาห์ เริ่มรับประทานอาหารได้ มักมีผื่นแดงที่ขา ปลายเท้า ปลายมือ และคัน

โรคไข้เลือดออก มักจะพบมากในเด็ก แต่กว่าจะมั่นใจว่าเป็นไข้เลือดออก แพทย์จะให้การรักษาไปตามอาการก่อนในกรณีผู้ป่วยมีอาการในวันแรกๆไม่มาก แพทย์จะอนุญาตให้กลับไปดูอาการที่บ้านได้ ร่วมกับให้คำแนะนำแก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ให้คอยสังเกตอาการของเด็ก และจะนัดไปตรวจร่างกายเป็น

ระยะๆ สิ่งสำคัญที่สุด คือ ผู้ป่วยจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ไปตรวจตามแพทย์นัด และหากมีอาการเปลี่ยนแปลงหรือไม่แน่ใจ ให้ไปพบแพทย์ก่อนนัดได้ โดยเฉพาะในช่วง 5-7 วันของการใช้

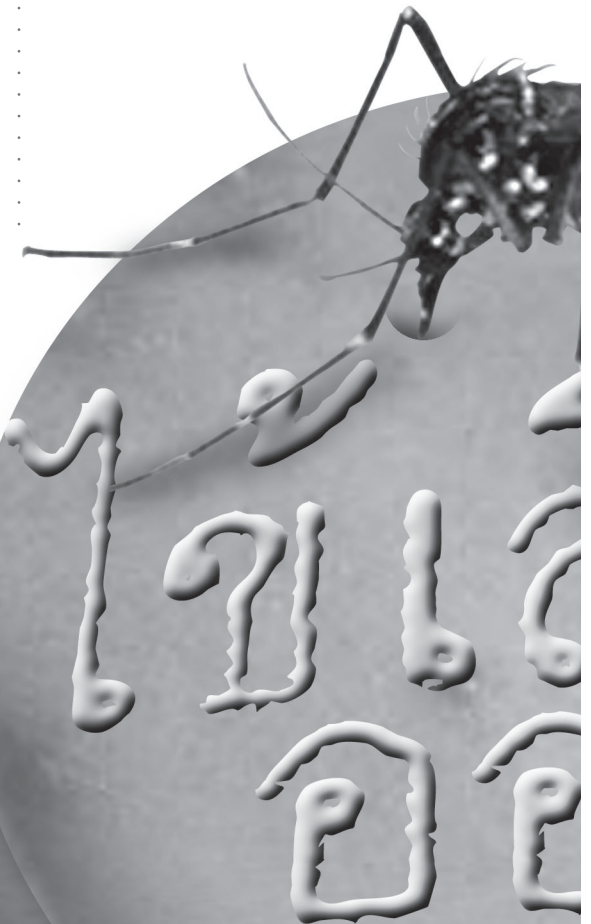
การปฏิบัติตัวขณะป่วย

1. ตั้มน้ำ หรือน้ำเกลือแร่ให้เพียงพอ วิธีสังเกตว่าตั้มน้ำเพียงพอหรือไม่ คือ ให้สังเกตปัสสาวะจะต้องเป็นสีเหลืองอ่อน หากเป็นสีเหลืองเข้มหรือสีชา แสดงว่าร่างกายยังขาดน้ำอยู่

2. รับประทานยาลดไข้ให้ใช้ยาพาราเซตามอล ตามขนาดที่แพทย์สั่ง ห้ามเกินขนาด เพราะอาจเป็นสาเหตุของตับอักเสบจากยาพาราเซตามอลได้

3.ห้ามใช้ยาแอสไพริน เพราะอาจ
ทำให้เลือดออกง่าย และมากขึ้นได้

4. หากอาเจียนเป็นเลือด ถ่ายดำ
อาเจียนมาก ดื่มน้ำเท่าไรก็ไม่เพียงพอ



ความต้องการของร่างกาย เมื่อเท้าเย็น ควรไปพบแพทย์ทันที เพราะอาการเหล่านี้เป็นสัญญาณอันตรายว่าผู้ป่วยอาจมีความดันเลือดต่ำและช็อกได้

5. โรคไข้เลือดออก ไม่ติดต่อทางการสัมผัส หรือรับประทานอาหารร่วมกัน

6. เมื่อมีไข้หากจะอาบน้ำ ให้อาบด้วยน้ำอุ่น หรือเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น เพราะหากใช้น้ำเย็น ผู้ป่วยจะสูญเสียความร้อนจากร่างกายมาก อาจเกิดอาการสั่นได้

โรคนี้โดยปกติระบาดในฤดูฝน ยุงลายชอบออกหากินในเวลากลางวันตามบ้านเรือน และโรงเรียน ชอบวางไข่ในน้ำสะอาดที่อยู่นิ่งๆ ตามภาชนะที่มีน้ำขัง เช่น ยางรถยนต์ กระป๋อง จานรองขาตู้กับข้าว แต่ไม่ชอบวางไข่ในฟอระบายนํ้า ห้วย หนอง คลอง บึง ฯลฯ

เนื่องจาก ขณะนี้เป็นช่วงการเปลี่ยนแปลงฤดูกาลในไทย ฝนตกๆ หยุดๆ ยิ่งเอื้อต่อการเพิ่มจำนวนยุงมากขึ้น กล่าวคือไข่ยุงลายที่

ทนความแห้งแล้งติดภาชนะอยู่ได้เป็นปีๆ เมื่อฝนตกใส่ภาชนะดังกล่าวจนเกิดน้ำท่วมขัง ก็จะแตกตัวเป็นลูกน้ำยุงลายภายใน 1 ชั่วโมงเท่านั้น เมื่อบินได้จะหากินเหยื่อในระยะประมาณ 100 เมตร ยุงตัวเมียมีชีวิตได้ประมาณ 2 เดือน เมื่อผสมพันธุ์กับตัวผู้แล้วจะวางไข่ได้ 4-6 ครั้ง ครึ่งละประมาณ 100 ฟอง และหากปล่อยให้ยุงตัวเมีย 1 ตัวมีชีวิตอยู่ จะเพิ่มยุงรุ่นลูกได้ถึง 500 ตัว

เราสามารถป้องกัน

โรคไข้เลือดออกได้ด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้

1. พยายามอย่าให้ยุงกัด เช่น นอนในมุ้ง หากต้องการทำงานอยู่ในที่ที่อาจมียุงกัด ให้ทายากันยุงที่ผิวหนัง

2. สรรวจภายในบ้าน รอบบ้าน รวมทั้งเพื่อนบ้านว่ามีแหล่งแพร่พันธุ์ยุงหรือไม่ หากมีให้รีบจัดการและทำลายแหล่งแพร่พันธุ์นั้น เพื่อป้องกันการเป็นไข้เลือดออก เช่น ปิดตุ่มน้ำ, เลี้ยงปลาสำหรับกินลูกน้ำยุงลาย เช่น ปลาหางนกยูง, น้ำหล่อขาตู้กับข้าวให้ใส่ทรายอะเบท, ให้ความภาชนะที่อาจมีน้ำขัง, หลุมบ่อรอบบ้านที่อาจมีน้ำขัง ให้กลบทำลายเพราะอาจเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

ส่วนวิธีการกำจัดยุงตัวแก่แบบพื้นบ้านและใช้ได้ผลดีคือ นำนํ้ายาล้างจาน 1 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำ 1 กระป๋องนม ใส่ในกระบอกฉีดน้ำหรือขวดนํ้ายารีดผ้าที่ใช้หมดแล้ว เก็บไว้เป็น

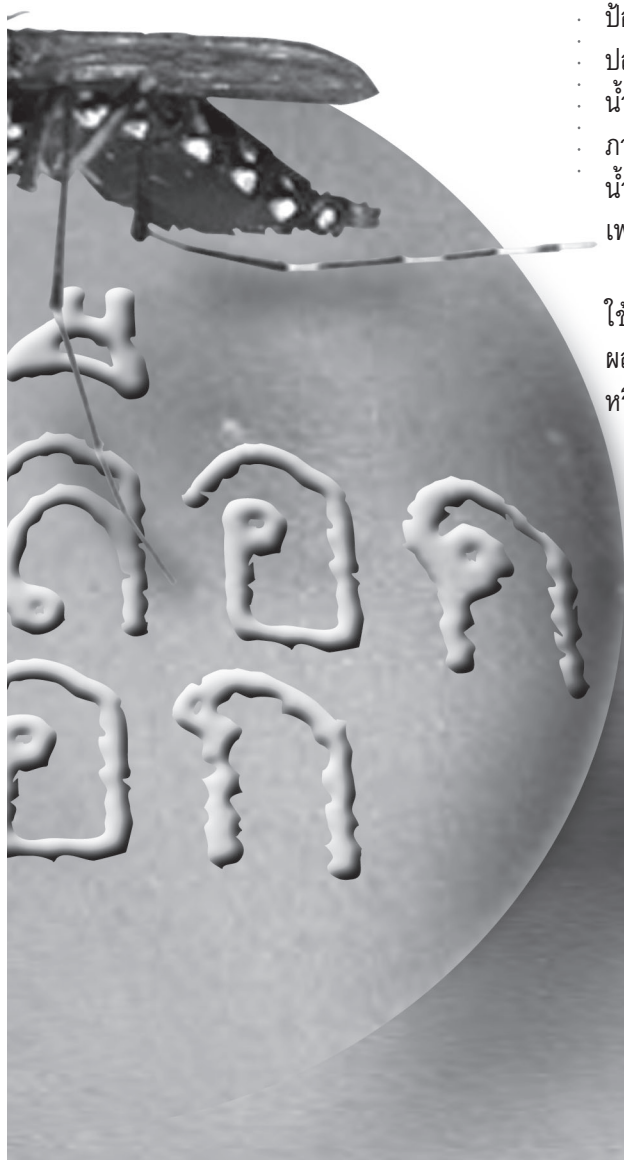


อาวุธประจำครอบครัว เมื่อเห็นยุงบินผ่าน หรือออกค้นหาตามบริเวณที่ยุงชอบอาศัยอยู่เช่น ห้องนํ้า ภาชนะขังนํ้าต่างๆ ห้องที่ทึบแสง ตู้เสื้อผ้าหรือราวแขวนผ้าที่มีเสื้อผ้าสีดำหรือสีเข้มให้ฉีดพ่นนํ้ายาที่เตรียมไว้ให้โดนตัวยุง เมื่อยุงโดนนํ้ายาเคลือบที่ผิวหนังก็จะตายในที่สุด ทั้งนี้หากลูกหลานหรือเพื่อนบ้านมีอาการไข้ ตัวร้อนติดต่อกัน 3 วัน ขอให้รีบมาพบแพทย์แต่เนิ่นๆ เพื่อให้ได้รับการตรวจรักษาได้อย่างทันท่วงที



ข้อมูล

- <http://www.si.mahidol.ac.th>
- <http://health.kapook.com>
- <http://lms.thaicyberu.go.th>
- <http://www.matichon.co.th>





ยูนิเซฟร่วมกับ องค์การพันธมิตรเพื่อความปลอดภัยในเด็ก จัดทำรายงานการจมน้ำตายของเด็กโดยทำการสำรวจใน 4 ประเทศ ได้แก่ บังคลาเทศ กัมพูชา เวียดนาม และประเทศไทย พบว่าหนึ่งในสี่ของการตายของเด็กอายุระหว่าง 1-4 ขวบในประเทศเหล่านี้เกิดจากการจมน้ำ ซึ่งมีจำนวนมากกว่าการตายเพราะโรคหัด โปлио ไอกรณ บาดทะยัก คอตีบและวัณโรครวมกัน โดยสาเหตุก็คือ การปล่อยให้เด็กเล่นตามลำพังโดยไม่มีผู้ใหญ่ดูแล

ช่วงปิดเทอมฤดูร้อนตั้งแต่เดือนมีนาคม-พฤษภาคม ในประเทศไทยพบว่า การจมน้ำเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี เสียชีวิตสูงเป็นอันดับ 1 เมื่อเทียบกับทุกสาเหตุมากกว่าอุบัติเหตุจราจร 2 เท่าตัว มากกว่าไข้เลือดออก 24 เท่าตัว ในปี 2555 มีรายงานเสียชีวิตรวม 1,049 ราย เฉลี่ยวันละ 3 ราย ส่วนใหญ่เป็นเด็กชาย เนื่องจากเด็กๆ มักจะลงเล่นน้ำเพื่อคลายความร้อนในสภาวะอากาศร้อนอบอ้าว และมักลงเป็นกลุ่ม เมื่อมีรายหนึ่งจมน้ำ มักจะลงไปช่วยกัน แต่ช่วยไม่เป็น จึงมักจมน้ำตายด้วยกันมักพบเป็นข่าวอยู่เสมอ

ส่วนสาเหตุที่เด็กไทยจมน้ำเสียชีวิตกันมาก เนื่องจากเด็กส่วนใหญ่ยังขาดทักษะว่ายน้ำ โดยผลการสำรวจเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี ทั่วประเทศ ที่มีประมาณ 13 ล้านคน พบว่าว่ายน้ำเป็นเพียงร้อยละ 16 หรือเพียง 2 ล้านคนเท่านั้น และการสอนว่ายน้ำในขณะนี้ ยังขาด

ในเรื่องของทักษะความปลอดภัยทางน้ำ และทักษะการเอาชีวิตรอด การป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำ และการช่วยชีวิตคนจมน้ำ ซึ่งเป็นเรื่องที่สามารถป้องกันได้

ปัญหาอีกเรื่องหนึ่งที่ทำให้เด็กจมน้ำเสียชีวิตมาก ส่วนหนึ่งเกิดมาจากการช่วยเหลือเบื้องต้นที่ผิดวิธี โดยคนทั่วไปมักจะอุ้มเด็กพาดบ่าให้ศีรษะต่ำ เพราะเข้าใจว่าจะช่วยให้ น้ำไหลออก ข้อเท็จจริงการกระทำเช่นนั้นจะทำให้เด็กขาดอากาศหายใจนานขึ้น น้ำที่ไหลออกจากปากเด็ก ไม่ใช่ น้ำที่ออกมาจากปอด แต่เป็นน้ำที่อยู่ในกระเพาะที่เด็กกลืนลงไป

การช่วยที่ถูกวิธีควรรีบเป่าปากและนวดหัวใจถ้าเป็นไปได้ควรลงมือเป่าปากตั้งแต่อ่อนขึ้นฝั่ง หากคลำชีพจรไม่ได้ หรือหัวใจหยุดเต้น ให้นวดหัวใจทันที ถ้าพบว่าย่างหายใจเอง



ได้แล้ว ให้จับผู้จมน้ำให้อยู่ตะแคงข้าง ศีรษะหงายไปข้างหลังเพื่อให้ น้ำไหลออกทางปาก ควรลงมือเป่าปาก ตั้งแต่ก่อนขึ้นฝั่ง เช่น หลังจากพาขึ้นบนเรือ หรือพาเข้าที่ตื้นๆ ได้แล้ว เมื่อขึ้นบนฝั่งแล้ว ให้ทำการผายปอดด้วยการเป่าปากต่อไป จนกว่าผู้ป่วยจะหายใจได้เอง

เมื่อเริ่มเป่าปากสักพัก ถ้าหากรู้สึกว่าการเข้าปอดได้ไม่เต็มที่เนื่องจากมีน้ำอยู่เต็มท้อง อาจจับผู้จมน้ำนอนคว่ำแล้วใช้มือ 2 ข้าง วางอยู่ใต้ท้องผู้ป่วย ยกท้องผู้จมน้ำขึ้นจะช่วยไล่น้ำออกจากท้องให้ไหลออกทางปากได้ แล้วจับผู้จมน้ำพลิกหงาย และทำการเป่าปากต่อไป

ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยให้ความอบอุ่น อย่าให้กินอาหารและดื่มน้ำทางปาก รีบส่งผู้ป่วยไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หากผู้ป่วยที่หมดสติ หายใจหยุดใจ ต้องผายปอดด้วยวิธีเป่าปากไปตลอดทาง หรือโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือด้านการแพทย์ฉุกเฉินได้ที่สายด่วน 1669 และขอแนะนำว่า ผู้ที่ว่ายน้ำไม่เป็น หากเดินทางทางเรือควรสวมเสื้อชูชีพตลอดเวลา เมื่อพบคนตกน้ำต้องไม่กระโดดลงไปช่วย แต่ต้องหาอุปกรณ์ในการช่วย และตะโกนให้คนอื่นที่ว่ายน้ำเป็นมาช่วยโดยมีอุปกรณ์การช่วยด้วยทุกครั้ง

ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก ต้องดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นไว้ตามลำพัง เช่น ขณะรับโทรศัพท์ ทำกับข้าว หรือเดินไปเปิด-ปิด ประตูบ้านก็ตาม ไม่ควรให้เด็กเล่นใกล้แหล่งน้ำหรือไม่ปล่อยให้เด็กเล่นน้ำคนเดียว ไม่ให้ลงเล่นน้ำตอนกลางคืน ควรสอนไม่让孩子ลงไปช่วยเหลือตนเอง ควรบอกให้ผู้ใหญ่ที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียงช่วยเหลือแทน

ข้อสำคัญแม้ว่า เด็กๆ จะว่ายน้ำเป็น ผู้ปกครองก็ไม่ควรปล่อยให้เด็กๆ อยู่ตามลำพัง เพราะเด็กอาจได้รับอันตรายจากสัตว์มีพิษที่อาศัยอยู่ในน้ำ และถ้าเกิดอันตรายในระหว่างการเล่นน้ำ เด็กจะไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างทันท่วงที



ข้อมูล

- <http://blog.eduzones.com>
- <http://www.dailynews.co.th>

**แผนงานสร้างเสริมสุขภาพ:มุสลิมไทยเพื่อการพัฒนา
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)**



เมื่อวันที่ 6 มีนาคม 2556ที่ผ่านมา ศูนย์กิจกรรมภาคเหนือ สสม. ลงพื้นที่ทำความเข้าใจโครงการชะตาชุมชน โดยมีอัครนิฐิ์สุมาน (สุริยา) อร่ามวงศ์ กอกท.แม่ฮ่องสอน พร้อมกับคณะบริหารมัลลิด แม่ละเรียง ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในการจัดโครงการกองทุนชุมชนมุสลิมชายขอบ กลุ่มคนซึ่งยากต่อการเข้าถึงสวัสดิการชุมชน สร้างความเป็นธรรมให้เกิดขึ้นในสังคม เพื่อให้กลุ่มคนเหล่านี้ มีโอกาส สร้างโอกาส เข้าถึงแหล่งทุนการช่วยเหลือและการจัดการชะตาในพื้นที่

ร่วมกัน
ประหนึ่งไฟฟ้า

ก่อน..ไฟดับ?





เมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2556 ที่ผ่านมา ศูนย์กิจกรรมภาคเหนือ สสม. ร่วมกับ ชมรมสื่อมุสลิมภาคเหนือ โดยการประสานงานจากศูนย์ประสานงานแรงงานนอกระบบจังหวัดเชียงใหม่ ประชุมเครือข่ายให้ความรู้ในเรื่อง กอช. กองทุนออมแห่งชาติ ณ ที่ทำการกลุ่มออมทรัพย์มุสลิมเชียงใหม่ พร้อมฟังเสียงร้องไห้รัฐบาล ให้บำนาญกองทุนบำนาญแห่งชาติมาปฏิบัติใช้ เพื่อให้กลุ่มแรงงานนอกระบบ 24.6 ล้านคนและประชาชนทุกกลุ่มที่ยังไม่มีสวัสดิการบำนาญรวม 35 ล้านคน ได้มีสวัสดิการด้านบำนาญ เป็นระบบสมัครใจในรูปแบบประชานออมรัฐบาลร่วมจ่ายสมทบ 100-1,000 บาท/เดือน



รถยนต์ประหยัดพลังงาน

ทางเดียวกัน ไม่ด้วยกัน



เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2556 ที่ผ่านมา สำนักงานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดสงขลา ร่วมกับศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนกลาง สสม.จัด “โครงการมัสยิดปลอดบุหรี่” ณ สำนักงานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดสงขลา ได้มีการเชิญผู้นำศาสนาอิสลาม อิหม่ามหรือตัวแทนของ มัสยิดในจังหวัดสงขลา จำนวน 125 มัสยิดจำนวน 250 คน เข้าร่วมงาน โดยมี นายศักดิ์กรีธา บิลเลาะห์ ประธานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดสงขลา เป็นประธานในพิธี และได้รับเกียรติจาก นายอุดร น้อยทับทิม รองผู้ว่าราชการจังหวัดยะลา ให้เกียรติมาร่วมงานและบรรยายพิเศษในหัวข้อ “สถานการณ์ ยาเสพติดในบึงฉุบัน” ในงานได้มีการจัดเสวนาเชิงปฏิบัติการในหัวข้อ “คุณคือพลังช่วยผลักดัน ลาคอบรู” โดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ เช่น ดร.วิสิทธิ์ บิลล่ำเต๊ะ พอ.ศูนย์ประสานงานสำนักจุฬาราชมนตรี ประจำภาคใต้, นพ.เชรินทร์แพทย์นันทเวช ศัลยแพทย์ รพ.หาดใหญ่, อ.สมาน ดือราแม กรรมการอิสลามประจำจังหวัดสงขลา ,อ.สนธยา หมดหมื่น วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ





เมื่อเร็วๆ นี้ ศูนย์กิจกรรมภาคอีสาน สสม. ได้จัดประชุมคณะกรรมการพัฒนาระบบงานพระราชนิพนธ์ส่งเสริมกิจการกองทุนชราภาพ โดยได้จัดให้มีการประชุมมาแล้ว 2 ครั้ง ณ โรงแรมริเจนท์ รามคำแหง กรุงเทพมหานคร โดยพระราชนิพนธ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อการแก้ไขปัญหาควณยากจนและการศึกษาของสังคมมุสลิม (จากภาพ ดร.อับดุลลาห์ หนุ่นสุข นายทวีศักดิ์ หมดเภา: คณะทำงานฯ นายอัมรอน โสสัน พอ.ศูนย์กิจกรรมภาคอีสาน สสม.)



นายวีระ มินลาคร

พอ.ศูนย์กิจกรรมภาคกลาง สสม.

นายเชษฐา มะชัย

รอง พอ.ศูนย์กิจกรรมภาคกลาง สสม.

เมื่อเร็วๆ นี้ ศูนย์กิจกรรมภาคกลาง สสม. ร่วมกิจกรรม “บทเรียนจากประเทศอังกฤษ” โดยมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ จัดโครงการบรรยายเรื่อง การรณรงค์และประชาสัมพันธ์การจัดเขตปลอดบุหรี่ : บทเรียนจากประเทศอังกฤษ โดย Mr. Martin Lever ผู้เชี่ยวชาญจากประเทศอังกฤษ ให้ความเห็นกรณีการปรับพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่ในอาคาร ได้ยกตัวอย่างประเทศอังกฤษจะปรับเจ้าของอาคารที่ปล่อยให้มีการพ่นควันบังคับ



เมื่อเร็วๆ นี้ ศูนย์กิจกรรมภาคกลาง สสม. จัดการประชุมสมาชิกศาสนิกสัมพันธ์ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการทำงานขับเคลื่อนองค์กรศาสนาต่อต้านสิ่งมึนเมา ยาเสพติด และบุหรี่ โดยจัดพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันครั้งแรกที่ สำนักงานศูนย์กิจกรรมภาคกลาง โดยมี (จากซ้ายไปขวา) อีหม่านสมชาย แพจิตต์ นายอาทิตย์ ทรัพย์บุญเสริม พระภิกษุวัชรชัย ชาโคร และนายวันชัย วานิชอังกฤษ ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

โครงการ ตลาดชุมชน ระยะที่ 1 ประจำปีงบประมาณ 2556

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้เศรษฐกิจชุมชนโดยเน้นการสร้างและพัฒนาสินค้าของวิสาหกิจชุมชนให้เข้าสู่ตลาดได้อย่างยั่งยืนโดยเน้นชุมชนในเครือข่ายของแผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย ผู้ผ่านการอบรมจากโรงเรียนผู้นำและวิสาหกิจชุมชนที่มีสินค้าและบริการ โครงการแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือระยะที่ 1 เป็นงบประมาณปี 2556 และระยะที่ 2 งบประมาณปี 2557 ในโครงการตลาดชุมชนแต่ละระยะจะรับผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 10 ราย โดยมีเงื่อนไขดังนี้

1. ผู้เข้าร่วมโครงการจะมีรายได้จากการขายสินค้าและบริการ ประมาณ 1 ล้านบาทต่อปี
2. ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องจัดบริจาคกำไร 10% ให้กับองค์กรที่ทำงานเพื่อสังคม

โครงการ เสริมสร้างผู้ประกอบการใหม่ธุรกิจ สินค้าและบริการโดยใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม ประจำปีงบประมาณ 2556

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนาผู้ที่มีความตั้งใจจะเป็นผู้ประกอบการ โดยมีกลุ่มเป้าหมายหลักดังนี้

1. นักศึกษาจบใหม่ซึ่งมีแนวคิดและตั้งใจจะเป็นผู้ประกอบการรุ่นใหม่ (Young Entrepreneur)
2. ผู้ประกอบการ ที่เริ่มต้นประกอบธุรกิจในระยะ 1-3 ปีที่ผ่านมา แต่ธุรกิจยังไม่เข้มแข็งจำเป็นต้องได้รับความรู้และการบ่มเพาะในการสร้างธุรกิจให้เติบโตอย่างมั่นคง
3. ทายาทเจ้าของกิจการ ที่เตรียมตัวเข้ารับการสืบทอดกิจการ หรือร่วมบริหารกิจการด้วยการขยายกิจการหรือจัดตั้งธุรกิจใหม่เป็นของตนเอง
4. ผู้ประกอบอาชีพอื่นอยู่แล้ว เช่น ข้าราชการ พนักงาน ผู้ประกอบการวิชาชีพอิสระ (เช่น สถาปนิก, ทนายความ ฯลฯ) หรือผู้รับจ้างอิสระแต่ตั้งใจจะเปลี่ยนมาเป็นผู้ประกอบการ

สนใจเข้าร่วมโครงการสามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดและสมัครได้ที่

- โครงการตลาดชุมชน สสม. นายมนูญ रामบุตร โทร. 08-9924-1319



* สำนักงานแผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย เพื่อการพัฒนา -

อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทรศัพท์ 02-7198721

* รศ.ดร.อิศรา ศานติศาสน์ ผู้จัดการแผนงานฯ *นายดาอุด ทับอุไร
เจ้าหน้าที่ติดตามและประเมินผล *นายบูดีมัน สะมะแอ เจ้าหน้าที่
วิเคราะห์โครงการ *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 ข.อิมอ 2
ถนนโนนม่วง - มอชอ ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
โทรศัพท์ 08-6851-3528 *นายอิมรอน โสละสัน 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 หมื่นระยา รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ

* ศูนย์กิจกรรมภาคใต้ตอนกลาง - อาคารมัลลียากลางประจำจังหวัดสงขลา
ถ.ลพบุรี ราเมศวร์ ต.คลองแห อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110 โทรศัพท์ 074-
257371 *นายสุรินทร์ เหมนุกูล ผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นายต่อเฮตร
สายสอิต รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นางอลิษา ทิมเท็ม เจ้าหน้าที่บัญชี

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

* ศูนย์กิจกรรมภาคกลาง - อาคารมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย
87/2 ถ.รามคำแหง ข.2 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวงกรุงเทพฯ 10240
โทรศัพท์ 02-719-8721 *นายวีระ มินสาคร ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
*นายเชษฐา มะมัย รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ *นางสุปริดา อับดุลเลาะ
เจ้าหน้าที่บัญชี

* โรงเรียนผู้นำสุขภาพมุสลิมไทย - อาคารมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่ง
ประเทศ 87/2 ถ.รามคำแหง ข.2 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวงกรุงเทพฯ 10240
โทรศัพท์ 02-719-8721 *นายธงชัย กันพันธ์ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ

* โครงการตลาดชุมชน สสม. - *นายมนูญ रामบุตร ผู้ประสานงาน
โครงการตลาดชุมชน สสม. โทร.08-9924-1319

* สื่อสร้างสุขมุสลิมไทย - อาคารคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย โทรศัพท์ 02-218-6193 *นายวิรัชดี มัสอูดี ผู้ประสานงาน
สื่อสร้างสุข

นักโภชนาการกำลังแนะนำให้ผู้คนหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่เต็มไปด้วยสารพิษหรือสารเคมี และเปลี่ยนไปกินอาหารที่มีสารพิษน้อยกว่า และบำรุงสุขภาพแทน การกินอาหาร “สะอาด” หมายถึงการเลือกกินผลไม้ ผัก และเนื้อที่ผ่านกระบวนการน้อยที่สุด ซึ่งส่วนมากอาหารเหล่านี้จะปลอดสารพิษและแทบไม่มีสารเติมแต่ง

แต่ปัจจุบัน วิธีการของผู้ผลิตอาหารบางแห่ง อาจไม่สะอาดและไม่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ผลก็คือมันก่อให้เกิดความเสียหายต่อสุขภาพของเรา และนี่คืออาหารอีกหลายชนิดที่คุณควรหลีกเลี่ยงเพื่อสุขภาพของคุณ

1. พวกขนมปังปิ้งไส้สับปะรดหรืออื่นๆ ที่วางขายกันปิ้งใหญ่ ราคาไม่แพง แต่กระบวนการ

ผลิตบางแห่งไม่ดี ไส้สับปะรดที่คุณเห็นอาจเป็นมันแกวหรือพืชอื่น ๆ กวนใส่น้ำตาล และใส่กลิ่นกับแกนสับปะรดไปนิดหน่อย

2. เซอร์วิสวบนขนมเค้กราคาถูกตามตลาดสด ที่แท้คือ มะเขือเปาะพอกสีจนใสเป็นวัน แล้วย้อมสีแดง (ผงพอกสีทำให้เป็นโรคไต) พวกที่ใช้สารพอกสีอื่นๆ เช่น มะม่วงกวน (แผ่นใสๆ) ยอดมะพร้าวขาว ฯลฯก็ต้องระวัง

3. ต้องระวัง “ซูชิ” ในตลาดที่ร้อนอบอ้าว อาจเกิดปัญหาท้องเสียได้ เพราะแบคทีเรียเติบโตได้เร็วในอากาศร้อนๆ ปกติ “ซูชิ” ต้องเสิร์ฟเย็นเท่านั้น



4. พวกอาหารที่แพ็คมาสำเร็จรูป แล้วมาใส่ไมโครเวฟที่บ้าน แพ็คที่ใช้แล้วให้ทิ้งไป อย่างน้ำมาล้างแล้วมาใช้ซ้ำเพราะสารพิษจะออกมาอละวาด

อาหารที่ควร

หลีกเลี่ยง

5. การกินอาหารทอด อาหารมันเป็นประจำ จะทำให้ได้ไขมันจำนวนมาก ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อ หลอด เลือดแดง ทำให้เลือดไหลเวียนไม่ดี ซึ่งจะทำให้เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ และมะเร็ง

6. การกินอาหารที่มีน้ำตาลทราย มีผลเสียหลายอย่างเริ่มตั้งแต่ น้ำตาลทรายไม่มีสารสำหรับเมตาบอลิซึม จึงต้องดึงเอาสารอาหารอื่นในเลือดมาเผาผลาญตัวเอง นอกจากนี้ยังเป็นต้นเหตุของโรคต่างๆ หลายโรค เช่น ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ เบาหวาน ความดันเลือดสูง เป็นต้น

7. แสมเบอร์เกอร์ จัดเป็นอาหารประเภทที่ “มีความเสี่ยงสูง” เพราะเวลาที่สูญเสียไปในระหว่างกระบวนการนำ “เนื้อ” มาปรุงทำให้มี “แบคทีเรีย” เกิดขึ้นได้สูง ทำให้





จำเป็นต้องมีการใช้ “สารเคมีสีแดง” มาช่วยกำจัดเนื้อที่กำลังจะเน่าเสีย นอกจากนี้ แอมเบอร์เกอร์ทั้งหมดจะใส่ “สารปรุงรส” (MSG = Monosodium Glutamate) ทำให้ปวดศีรษะและเกิดอาการแพ้ โดย “MSG” เป็นสารเคมีที่ห้องปฏิบัติการทดลองใช้ช่วยทำให้สัตว์อ่อนขึ้น และท้ายที่สุดก็ทำให้ผู้บริโภคอ่อนขึ้นด้วย

8. นักเก็ตไก่ เป็นเมนูที่ทำมาจากชิ้นส่วนของไก่ที่ไม่ใช้แล้ว การรับประทานต่อครั้งโดยทั่วไปจะให้พลังงาน 340 แคลอรี 50% เป็นไขมัน มีแป้งขนมปังผสมอยู่มาก จึงมีคาร์โบไฮเดรตอยู่สูง มีการเติมสารปรุงรส “MSG” ทำให้ปวดศีรษะและเกิดอาการแพ้ มีรายงานว่า “นักเก็ตชิกเก้น” บางอันจะมี “สารอะลูมิเนียม” ซึ่งเป็นอันตรายต่อสมองและเป็นอันตรายต่อการเมตาบอลิซึมของ

นอกจากนี้ ยังมีอาหารที่เราคุ้นเคยอีกมากที่กระบวนการผลิตไม่ส่งเสริมด้านสุขภาพเลย คงต้องคอยดูคอยระวังกัน เพื่อป้องกันตนเองจากโรคภัยที่ไม่มีใครอยากเป็น



ข้อมูล

- <http://webcache.googleusercontent.com/>
- <http://mpong.tripod.com/badfood.htm>
- <http://www.horapa.com/content.php?>

Category=News&No=1076

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย(สสม.)

ขอเชิญชวนร่วมบริจาคสมทบทุน

สร้างอาคารสำนักงานการรณรงค์

ใต้ที่บัญชี **ร่วมสร้างบ้าน สสม.**

บัญชีเลขที่ **402-741990-9**

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) เริ่มดำเนินงานเพื่อสนับสนุนการศึกษาแก่นักเรียนที่ยากจน เมื่อปี พ.ศ.2555 และเปิดดำเนินการอย่างต่อเนื่องในปี 2556 โดยที่ผู้สนใจร่วมสนับสนุนทุนการศึกษาให้กับเด็กนักเรียนที่ยากจนสามารถร่วมบริจาคได้ที่

“ทุนการศึกษา สสม.”

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เลขที่บัญชี **403-687420-1**

รายนามผู้บริจาคเข้ากองทุนการศึกษา

1. คุณมะลิวัลย์	เกตุพาณิชย์	3,000 บาท
2. คุณมาลีณี	เกสพาณิชย์	2,000 บาท
3. คุณนลินี	บินมะห์มุด	10,000 บาท

สมัครสมาชิก

วารสารสุขสาระ

เพียงท่านสนับสนุนค่าจัดส่งปีละ 200 บาท

โดยโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย

ชื่อบัญชี “วารสารสุขสาระ” หมายเลขบัญชี 4035145201

พร้อมสำเนาใบโอนและแจ้งชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ของท่าน

มาที่ มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย เลขที่ 1 หมู่ 13

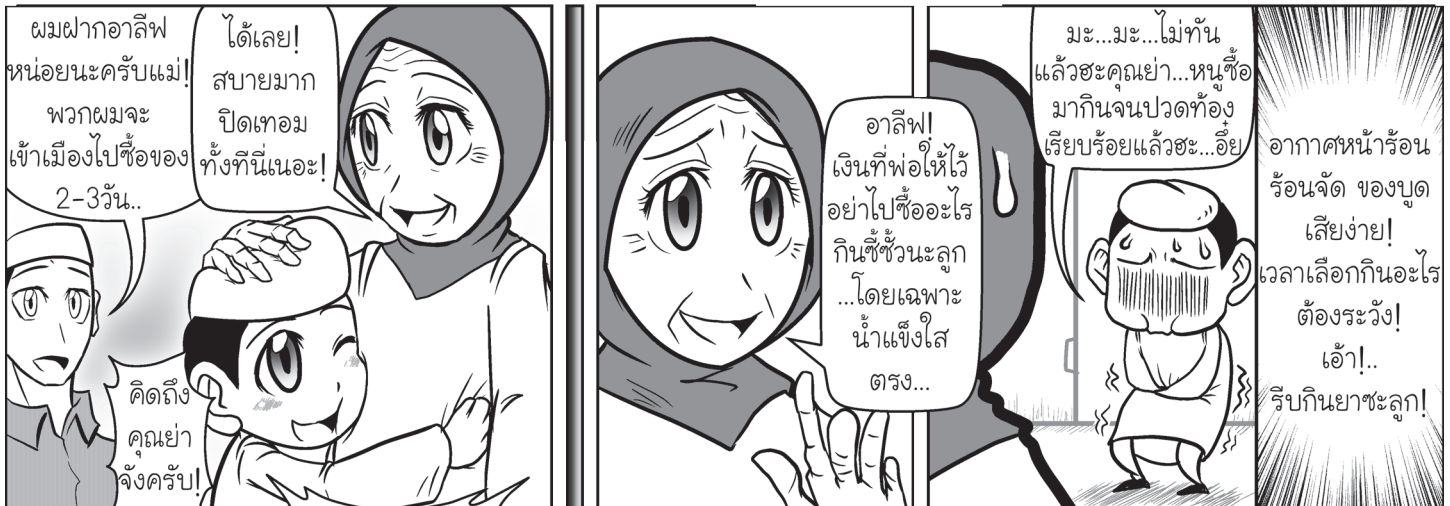
แขวง/เขตมีนบุรี กทม.10510 หรือ โทรสาร 02-218-6194

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

*** สมาชิกย้ายที่อยู่ใหม่ กรุณาแจ้ง “สุขสาระ” ***

หน้าร้อนอันตราย...

เรื่อง-ข้าวใหม่ ภาพ-AIR in suksara





ลดหวาน มัน เค็ม

เพื่อลดความเสี่ยง
ต่อความดันโลหิต-เบาหวาน
เพื่อ

ถนนหัวใจ ถนนไตของท่าน



แผนงานสร้างเสริมสุขภาพ-มุสลิมไทยเพื่อการพัฒนา,
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.



มีโอกาไป



กองทุนธนาคารอิสลาม
صندوق البنك الإسلامي

สำคัญ

ด้วยเงินฝากเพียง

2,000

เปิดให้บริการรับฝากเงินรักษารัพย์ (วาดีอะฮ์)
สำหรับพี่น้องมุสลิม ให้มีโอกาสเดินทางไปแสวงบุญ
ณ นครเมกกะฮ์ ประเทศซาอุดีอาระเบีย

ผู้ฝากมีโอกาสได้รับรางวัลเป็นค่าเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์
มูลค่า 180,000 บาท หรือค่าเดินทางไปประกอบพิธีอุมเราะฮ์
มูลค่า 80,000 บาท เพียงฝากเงินในบัญชีรักษารัพย์
(วาดีอะฮ์) ทุก 2,000 บาท จะได้รับ 1 สิทธิ์
รับสิทธิ์ รับรางวัล ไม่จำกัดจำนวน
รับฝากวันนี้ รับสิทธิ์ก่อนใคร

ยิ่งฝากมาก ยิ่งมีโอกาสมาก
จับรางวัลครั้งแรก เดือนพฤษภาคม 2558

☎ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ธ.ก.ส. ทุกสาขาทั่วประเทศ
02 555 0555 หรือ www.baac.or.th



ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร
BANK FOR AGRICULTURE AND AGRICULTURAL COOPERATIVES
ธนาคารของรัฐ ในสังกัดกระทรวงการคลัง

