



ขอทวงจริญพระพลาณมัยยั้งยืนนาน

สุขสาระ

ปีที่ 9 ฉบับที่ 108 ประจำเดือน ธันวาคม 2555

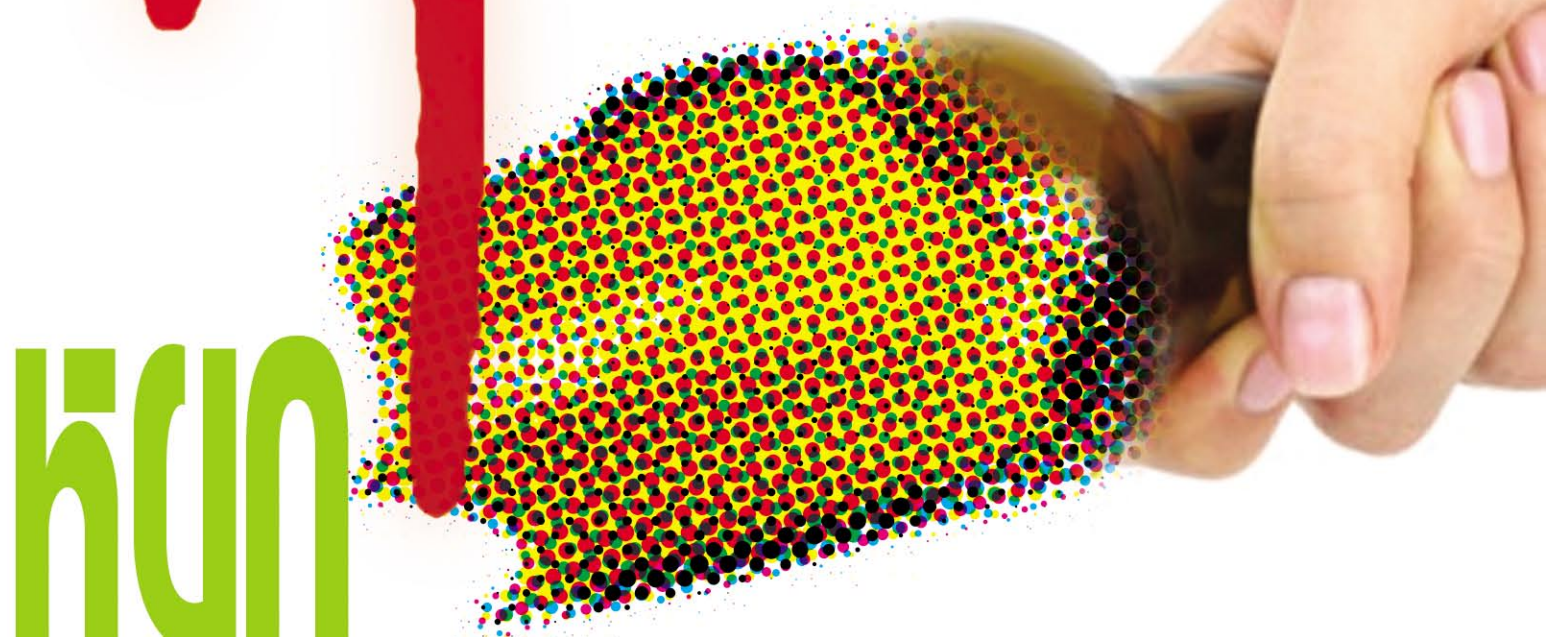


กับ
ความสุข
อันตราเย



มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)

กว่าครึ่งของความรุนแรง
เกิดจาก **สุรา**...



ภัย
สุรา เพื่อ
ลด
ความรุนแรง

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)





... สถานตากอากาศบางปู อ่านรายละเอียดหน้า 5 ...

ปีที่ 9 : ฉบับที่ 108 ธันวาคม 2555

...หน้าบ้าน...

เรื่องราวดังต่อไปนี้ เป็นเรื่องที่หลายท่านคงเคยได้ยินกันมาบ้างแล้ว เมื่อ...เด็กผู้หญิงตัวเล็กๆ คนหนึ่งที่อาศัยอยู่กับพ่อ เพียงลำพังสองคน เนื่องจากว่าแม่ของเธอ ได้จากไปเพราะอุบัติเหตุทางรถยนต์เมื่อปีที่แล้ว ทุกเช้าก่อนไปทำงาน พ่อจะพาเธอไปส่งที่โรงเรียนข้างบ้าน แล้วกลับมารับในตอนเย็น เป็นเช่นนี้ทุกวัน แม้ในวันหยุดเสาร์อาทิตย์ พ่อ...ก็ยังคงออกไปทำงาน

เย็นวันหนึ่ง ขณะที่ “พ่อ” มารับ

เธอกลับบ้าน เธอถามพ่อว่า...พ่อทำงานได้ค่าจ้างวันละเท่าไร...

“วันละห้าร้อยบาท” พ่อตอบ

เด็กน้อยได้ฟังก็วิ่งไปที่ทำตุเหมือนครุ่นคิด จนเมื่อถึงบ้าน เธอก็หันไปถามพ่อว่า “...พ่อจำ..หนูขอยืมเงินพ่อสักสองร้อยบาทได้ไหม?...”

เนื่องจากวันนั้นงานหนัก ลูกค้าก็ขับมาเจอเรื่องจุกจิกที่บ้านอีก พ่อได้ฟัง ก็รู้สึกโกรธ คิดไปว่า ลูกสาวตัวเล็กๆ คนนี้ ใช้เงินเกินตัว จึงพูดกับลูกออกไปด้วยอารมณ์ขุ่นมัวว่า

“ยืมเงินพ่อสองร้อยบาท ...จะเอาไปทำอะไร...จะซื้ออะไรกันนักหนา....ฟังนะ...ทุกวันนี้ พ่อ ทำงานหนัก...กว่าจะหาเงินมาได้วันละห้าร้อยบาท พ่อต้องทำงานหลังขดหลังแข็ง เหนื่อยยากแค่ไหน....”

เด็กผู้หญิงตัวเล็กๆ ได้ยินเสียงเกรี้ยวกราดของพ่อก็ตกใจ น้ำตาซึมออกมาข้างแก้ม นิ่งเงียบ ก่อนที่จะหันกลับเดินเข้าห้องไปอย่างเชื่องซึม

ส่วนพ่อ เดินงุ่นง่านไปมา ลึกพักก็ไปอาบน้ำ ระหว่างนั้นก็นึกเสียใจที่แสดง

กิริยาก้าวร้าวไปกับลูก หลังจากเปลี่ยนเสื้อผ้า ก็รีบออกมาจัดสำหรับอาหารเย็น อาหารบีนโตเจ้าประจำ ที่ไม่สร้างภาระมากนัก และทุกครั้งลูกสาวตัวเล็กๆ ที่พอจะช่วยตัวเองได้บ้างจะเป็นผู้ช่วยจัดเตรียม แต่วันนี้เธอยังอยู่ในห้องนอน

เมื่อเดินเข้าไปในห้องนอน ก็เห็นลูกสาวตัวเล็กๆ นอนกอดหมอนร้องไห้สะอื้น พ่อยืนนิ่งอยู่ชั่วครู่ จึงนั่งลงบนขอบเตียงแล้วลูบหัวลูกเบาๆ พร้อมกับกล่าวว่า

“พ่อขอโทษที่ดูหนู...หนูก็รู้ว่าเราไม่ได้มีอะไร...ทำไมหนูต้องยืมเงินพ่อตั้งสองร้อยบาท ที่พ่อให้ไม่พอใช้..หรือว่าจะไปซื้ออะไร?...” เมื่อน้ำเสียงของพ่อกลับมาอ่อนโยนเหมือนเดิม เด็กผู้หญิงตัวเล็กๆ ก็หันมามองหน้าพ่อ แล้วพูดขึ้นพร้อมเสียงสะอื้นว่า

“พ่อจำ.. พ่อทำงานทุกวัน...ทำงานทุกวัน ไม่เคยหยุดอยู่บ้าน... ที่หนูถามพ่อว่า พ่อได้ค่าจ้างวันละเท่าไร...ก็เพราะว่าตอนนี้...หนูเก็บเงินได้สามร้อยบาทแล้ว ยังขาดอีกสองร้อย หนูจะยืมเงินพ่อ เพื่อจ้างให้พ่ออยู่กับหนูสักวันหนึ่ง....วันหนึ่ง...แค่นั้นเอง...”



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

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) มุ่งเน้นในการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างจิตสำนึกในเรื่องของสุขภาวะและการพัฒนา 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



ซีเอสอาร์ เป็นคำย่อมาจากภาษาอังกฤษว่า Corporate Social Responsibility (CSR) หรือ บรรษัทภิบาล หมายถึง การดำเนินกิจกรรมภายในและภายนอกองค์กร ที่คำนึงถึงผลกระทบต่อสังคมทั้งในองค์กรและในระดับใกล้และไกล ด้วยการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในองค์กรหรือทรัพยากรจากภายนอกองค์กร ในอันที่จะทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

แนวคิดพื้นฐานของ CSR คือการทำธุรกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างยั่งยืน การที่ธุรกิจทำ CSR ธุรกิจยังต้องมีความรับผิดชอบต่อผู้ถือหุ้นในการบริหารกิจการให้มีผลกำไรและยังเป็นที่ยอมรับของสาธารณชน รวมถึงสามารถขยายกิจการให้เจริญเติบโตได้อย่างยั่งยืน

การทำ CSR จะส่งผลประโยชน์ถึงผู้เกี่ยวข้องหลายด้าน เช่น ประโยชน์ต่อผู้ถือหุ้นในแง่มูลค่าหุ้นที่สูงขึ้น ประโยชน์ต่อพนักงานทำให้เกิดความสุข และความภาคภูมิใจใน

การทำงานร่วมกับองค์กร ในขณะเดียวกันก็ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวธุรกิจเองในการเป็นที่ยอมรับในสังคม ส่งผลต่อรายได้และเพิ่มส่วนแบ่งตลาดให้กับธุรกิจด้วย นอกจากนี้การทำ CSR ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายจากการประหยัดพลังงานหรือใช้พลังงานทดแทนด้วย

การทำ CSR สำหรับภาคธุรกิจแล้วคงมองเป็น “ต้นทุน” อย่างหนึ่ง ซึ่งผลตอบแทนที่ได้กลับมาซึ่งเห็นชัดเจนที่สุดคือชื่อเสียงภาพลักษณ์ว่าเป็นองค์กรที่ห่วงใยสังคม ทำให้ลูกค้าเกิดความตระหนักรู้ในด้านดีกับองค์กร

นำไปสู่ความตั้งใจที่จะซื้อหรือสนับสนุน ซึ่งช่วยเพิ่มโอกาสการขายสินค้าได้เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการทำ CSR จึงถือเป็นการลงทุนที่อาจไม่ก่อผลทางตรงในระยะสั้น แต่เป็นการสร้างฐานความมั่นคงในระยะยาวสำหรับองค์กรที่มุ่งหวังความยั่งยืน

การบริจาคจัดว่าเป็น CSR แบบหนึ่ง แต่ผลที่ได้อาจไม่ได้นำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน เพราะเงินหรือของที่บริจาคไปอาจไม่ได้ช่วยให้ผู้รับสามารถพึ่งตนเองได้ในระยะยาว เช่น การบริจาคเงินให้ผู้ยากไร้อาจก่อให้เกิดประโยชน์

ในระยะสั้น เปรียบเทียบกับการสอนอาชีพให้แก่คนในชุมชน ซึ่งจะช่วยให้คนในชุมชนนั้นสามารถดำรงชีพด้วยตนเองต่อไปได้ในระยะยาวได้อย่างยั่งยืน

ต่อมาได้มีการพูดถึง “การบริจาคเชิงกลยุทธ์” ซึ่งเป็นแนวคิดที่ผสานประโยชน์ทางสังคมและประโยชน์ของธุรกิจเข้าด้วยกัน ภายใต้หลักการ 4 ประการ ได้แก่ (1) partner-การสร้างพันธมิตรระหว่างผู้ให้และผู้รับปลายทาง (2) purpose –ผู้รับต้องนำสิ่งที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ (3) passion –ผู้ให้และผู้รับต้องร่วมกันดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่สูงกว่าและ (4) profit –ประโยชน์ที่ผู้ให้และผู้รับจะได้รับ

เมื่อมองย้อนมาที่บริษัทบุญแล้ว ประเด็น CSR ของบริษัทบุญ ได้สะท้อนความรับผิดชอบต่อมหาศาลของบริษัทบุญได้ชัดเจนขึ้น หลักฐานชัดเจนจากบริษัทบุญที่ยืนยันว่าความช่วยเหลือจากบริษัทบุญเป็นเพียงภาพลวงตา โดยได้เปิดเผยคำพูดที่ไม่เคยแคร์ลูกค้าจากพ่อค้าแห่งความตายว่า “ถ้าคุณสามารถทำตลาดที่ฆ่าผู้บริโภคได้ คุณก็

สามารถขายได้ทุกอย่าง” (Chris Reiter, R.J. Reynolds Campaign Program Manager, U.S. 2003)

นั่นหมายถึงว่ายิ่งบริษัทบุญร่ำรวยหรือมีกำไรมากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้มีคนที่ต้องตายและทุกข์ทรมานจากโรคและพิษภัยของบุญมากขึ้นเท่านั้น ทุกวันนี้บริษัทบุญได้เงินจากความตายและความทุกข์ทรมานของผู้คน ข้อมูลจากปี 2553 ของ 6 บริษัทบุญยักษ์ใหญ่ พบว่าบริษัทบุญได้กำไรถึง 35,000 ล้านบาทสุทธิ

ซึ่งมีตัวเลขคนตายจากการสูบบุหรี่ทั่วโลกจำนวน 5.9 ล้านคนต่อปีเป็นเครื่องพิสูจน์

ในประเทศไทยบริษัทบุญเฝ้ามองอยู่ตลอดเวลาว่าจะมีการออกกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับนโยบายควบคุมยาสูบอย่างไรบ้าง และพยายามที่จะมีส่วนร่วมในการออกกฎหมายเสมอ สิ่งที่น่าสนใจคือกรรมการบริหารที่อยู่ในคณะกรรมการอกระเบียบให้เจ้าหน้าที่ของกระทรวงสาธารณสุขไม่ให้ความร่วมมือกับธุรกิจยาสูบไม่ว่ากรณีใดๆ และกำลังจะพัฒนา

กฎหมายควบคุมยาสูบให้มีความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับบริษัทบุญ จึงอยากขอให้ประชาชนทุกคนช่วยผลักดันให้กฎหมายควบคุมยาสูบฉบับใหม่ที่กำลังจะออกนี้ผ่านประชานิยาม

ศ.นพ.ประกิจ วาทีสาธกกิจ เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ได้เรียกร้องให้ประชาชนคนไทยเห็นความสำคัญของอนุสัญญาควบคุมการบริโภคยาสูบ ขององค์การอนามัยโลก ที่ประเทศต่างๆ 174 ประเทศร่วมกันลงนามรับรองมาตรา 5.3 ซึ่งเป็นมาตรการในการควบคุมและป้องกันการแทรกแซงนโยบายของอุตสาหกรรมยาสูบ และยินดีเป็นอย่างยิ่งที่รัฐบาลไทยได้ให้ความสำคัญกับมาตรา 5.3 โดยมีมติในวันที่ 17 เมษายน 2555 ห้ามบริษัทบุญทำกิจกรรมที่แสดงความรับผิดชอบต่อสังคม หรือ “CSR” และขอให้ประชาชนทุกคนสนับสนุนมติ ครม. นี้ด้วยการ “ไม่รับการสนับสนุน” จากบริษัทบุญ



จากปากปลา



สถานตากอากาศบางปู ตั้งอยู่บนกิโลเมตรที่ 37 ถนนสุขุมวิท ตำบลบางปูใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ มีกรมพลัทธิการทหารบกกำกับดูแลและดำเนินการ สถานตากอากาศบางปูเป็นศูนย์รวมสถานที่สำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ ภายในพื้นที่

ประกอบไปด้วย สถานที่ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ศูนย์ศึกษาธรรมชาติเฉลิมพระเกียรติ พื้นที่สาธิตและนิทรรศการการบรรเทาผลกระทบจากวิกฤติโลกร้อน บริเวณอนุสรณ์ประวัติศาสตร์ญี่ปุ่นยกพลขึ้นบก สะพานสุทธาร้านอาหารศาลาสุขใจ บ้านพักบังกะไล และอาคารที่พัก

พ.ศ.2484 สถานตากอากาศฯ ต้องหยุดดำเนินการ เนื่องจากกองทัพญี่ปุ่นยกพลขึ้นบกเพื่อใช้เป็นทางผ่านในการสู้รบกับฝ่ายสัมพันธมิตรในสงครามมหาเอเชียบูรพา จนเมื่อ พ.ศ.2490 เหตุการณ์สงบลงจึงได้เปิดดำเนินการใหม่อีกครั้ง ต่อมาในปี พ.ศ. 2491 กรมพลัทธิการทหารบกได้รับมอบหมายให้ดูแลรับผิดชอบ และได้เปิดบริการขายอาหารและเครื่องดื่มที่บริเวณปลายสะพานสุทธาและจัดตั้งสถานพักผ่อนสำหรับทหารที่บาดเจ็บ

จุดเด่นของที่นี่ คือ สะพานสุทธา ซึ่งเป็นสะพานปูนสร้างยื่นออกไปในทะเลประมาณ 500 เมตร บนสะพานเป็นจุดดูนกและจุดชม

พระอาทิตย์ตกทั้งดงามแห่งหนึ่ง ปลายสะพานเป็นที่ตั้งของศาลาสุขใจ

สิ่งที่ได้รับความนิยมเป็นพิเศษ คือ การชมและให้อาหารฝูงนกนางนวลในช่วงเดือนพฤศจิกายน ถึงเดือนเมษายน ซึ่งมีฝูงนกนางนวลบินอพยพหนีหนาวเดินทางไกลเป็นระยะทางกว่า 3,000 ไมล์ จากแหล่งอาศัยบริเวณที่ราบสูงตอนในของทวีปเอเชีย แถบประเทศทิเบต คาซัคสถาน จีนตอนเหนือ และตะวันตกเฉียงเหนือของอินเดีย มาที่บางปูเป็นจำนวนมาก

ช่วงเวลาเย็นบริเวณสะพานสุทธาทั้งสองข้างทางจะเต็มไปด้วยนักท่องเที่ยวที่มาชมความน่ารักของนกนางนวล จะมีแม่ค้านำอาหารมาขายเป็นอาหารนก

ส่วนการให้อาหารนกให้นกอาหารให้นกโฉบบินกลางอากาศ ไม่ควรให้นักเข้ามาจิกกินจากมือ



คนไทยสมัยก่อน

มักนิยมนำใบชะพลูมา
เคี้ยวหมากกันหรือที่
รู้จักกันในนาม
หมากพลู

ชะพลู

เป็นไม้ล้มลุก

แบ่งออกได้เป็น 2

ชนิด ได้แก่ ไม้เถา

และไม้เลื้อย ใบเป็น

ใบเดี่ยวรูปหัวใจ หน้าใบ

เป็นสีเขียวเข้มล้นเป็นมัน หลังใบ

สากมีสีเขียวหม่น ชะพลู บางคนจะ

เรียกว่าชำพลู ซึ่งในแต่ละพื้นที่จะเรียกแตกต่างกันออกไป เช่น ผักอีเล็ด ใช้เรียกชะพลู

ชนิดเถา ผักอีโร ใช้เรียกชะพลูชนิดเลื้อย หรือ

นมวา ชะพลูชอบขึ้นตามที่ชื้นที่ลุ่มต่ำ บ้างก็

อยู่ข้างลำธารหรือในป่าดิบแล้ง บางบ้านก็ปลูก

เป็นผักสวนครัว

คนส่วนใหญ่มักจะนำมารับประทานซึ่ง

เป็นอาหารที่คนไทยรู้จักกันดีคือ เมี่ยงคำ คุณค่า

ทางอาหารของใบชะพลูนั้น รากใช้ขับเสมหะ

บำรุงธาตุ ใบมีคุณสมบัติเจริญอาหารและขับ

เสมหะ เถา รากและใบขับเสมหะเหมือนกัน

รับประทานใบชะพลูบ้างเพื่อปรับ

สมดุลในร่างกาย แต่อย่ามากเกินไปเพราะอาจ

เป็นพิษกับตัวคนกินได้ ใบชะพลูมีสาร

อาหารที่สำคัญต่อร่างกายของมนุษย์อย่างมาก

คือแคลเซียมและวิตามินเอซึ่งจะมีสูงเป็นพิเศษ

นอกจากนี้ยังมีฟอสฟอรัส เหล็ก เส้นใย และ

สารคลอโรฟิลล์ ส่วนสรรพคุณทางยานั้นช่วย

บำรุงธาตุ แก้อาการท้องเสีย

ในตำรายาโบราณ มีระบุไว้ว่า รากชะพลู

แก้คุด (ขับเสมหะออกจากอุจจาระ) ต้มแก้

อุระเสมหะ (เสมหะในทรวงอก) ลูกขับคอเสมหะ

(เสมหะในลำคอ) ใบทำให้เสมหะงวดและแห้ง

เข้า แก้อาการพิการ บำรุงธาตุ และนอกจากนี้

สรรพคุณของใบชะพลูยังช่วยในการรักษาโรค

ได้อีกด้วย

วิธีและปริมาณที่ใช้

- ให้ต้มน้ำ 3 ส่วน ต้มใบ ราก หรือทั้ง

ต้นของชะพลู ต้มจนเหลือน้ำ 1 ส่วน อย่าใช้

ไฟแรงเกินไป ต้องต้มให้ยาค่อยๆ เดือด แล้ว

จึงนำมารับประทาน 1/2 -1 แก้ว ก่อนอาหาร

3 เวลา ก็จะช่วยขับเสมหะแก้อาการท้องเสียได้

- ใช้ต้นชะพลู โดย ถอนมาทั้งราก ล้าง

ข้อควรระวัง ใบ

ชะพลูมีสารกลุ่ม

ออกซาเลต

(Oxalate)

ค่อนข้างสูง ซึ่ง

เป็นสารที่สามารถ

ทำให้เกิดนิ่วในไตได้

การกินใบชะพลูมากๆ

ชนิดที่เรียกว่า กิน

กันทุกวัน กินกัน

แทบทุกมื้อ

แคลเซียมที่มีในใบ

ชะพลู จะเปลี่ยนเป็น

แคลเซียมออกซาเลต ซึ่งถ้าสะสมมากๆ อาจ

กลายเป็นนิ่วในไตได้ จึงควรดื่มน้ำมากๆ เพื่อ

ให้สารดังกล่าวถูกเจือจาง ถูกขับถ่ายมาทาง

ปัสสาวะ ควรกินใบชะพลูร่วมกับเนื้อสัตว์

ร่างกายจึงใช้แคลเซียมที่มีอยู่ได้อย่างเต็ม

ประสิทธิภาพ



ข้อมูล

1. [www.เกษตรกรรม.com/2012/02/blog-](http://www.เกษตรกรรม.com/2012/02/blog-post_02.html)

[post_02.html](http://www.เกษตรกรรม.com/2012/02/blog-post_02.html)

2. [www.rspg.or.th/plants_data/herbs/](http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_27_1.htm)

[herbs_27_1.htm](http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_27_1.htm)

3. [www.thaicuisinenetwork.com/](http://www.thaicuisinenetwork.com/detail_about.php?about...detail)

[detail_about.php?about...detail](http://www.thaicuisinenetwork.com/detail_about.php?about...detail)



น้ำให้สะอาด โดยใช้ 7 ต้น ต้มการต้ม 1 ครั้ง
ใส่น้ำพอท่วม ต้มให้เดือดสักพัก นำมาต้ม
เหมือนต้มน้ำชา ใช้รักษาโรคเบาหวานได้ แต่
ข้อควรระวัง จะต้องตรวจน้ำตาลในปัสสาวะ
ก่อนดื่มและหลังดื่มทุกครั้ง เพราะเวลาน้ำยา
ทำให้น้ำตาลลดลงเร็วมาก ต้องเปลี่ยนต้น
ชะพลูใหม่ทุกวันทีดื่ม ดื่มดื่มต่อไปทุกๆ วัน
จนกว่าจะหาย

- ใช้ราก 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว

เคี้ยวให้เหลือน้ำ 1 1/2 ถ้วยแก้ว รับประทาน

ครั้งละ 1/2 ถ้วยแก้ว ใช้แก้ท้องอืดเฟ้อ ขับลม

- ใช้รากครึ่งกำมือ ผล 2-3 หยิบมือ ต้ม

กับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี้ยวให้เหลือน้ำ 1 ถ้วยแก้ว

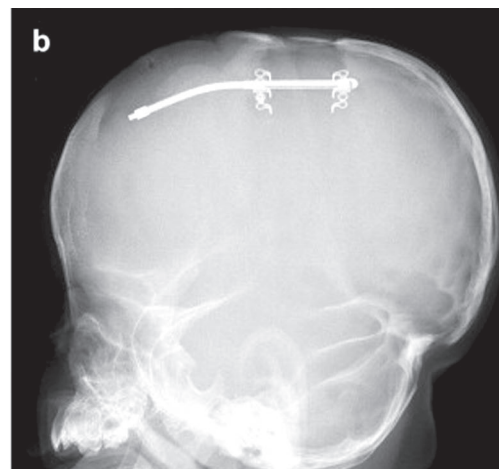
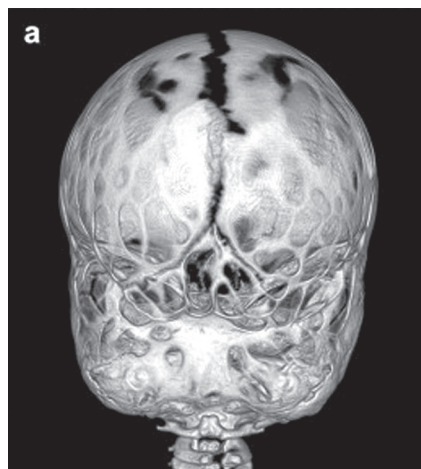
รับประทานครั้งละ 1/4 ถ้วยแก้ว ใช้แก้บิด



เมื่อไม่กี่วันมานี้ มีผู้ป่วยเด็กคนหนึ่ง มา
รับการรักษาที่โรงพยาบาลกรุงเทพ เป็นโรคที่
ค่อนข้างพบได้น้อย จึงอยากจะมาเล่าสู่กันฟัง
พอเป็นความรู้ นั่นคือ โรค เอเพิร์ธ หรือกลุ่ม
อาการ เอเพิร์ธ การที่ใช้คำว่า กลุ่มอาการนั้น
ก็เนื่องจากยังไม่ทราบสาเหตุชัดเจน ว่าเกิด
จากอะไร และมักพบว่า คนที่เป็นโรคนี้หรือ
กลุ่มอาการนี้ จะมีอาการต่างๆหลายอย่าง
เหมือนกัน โดยไม่ทราบสาเหตุ และเมื่อไรที่
เราทราบสาเหตุว่าเกิดจากอะไร เราก็จะ
สามารถให้ชื่อโรคได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

กลุ่มอาการ เอเพิร์ธ Apert Syndrome
นี้ เป็นกลุ่มอาการหลายอย่างรวมกัน กลุ่ม
อาการอย่างแรกเกิดจากรอยต่อของกะโหลก
ศีรษะที่เชื่อมเร็วกว่าปกติ

เราต้องทราบก่อนว่า ในเด็กเล็กๆนั้น
กะโหลกศีรษะของพวกเขายังไม่ได้ต่อกันสนิท
แต่จะเป็นแผ่นๆ ถึง 22 ชิ้นมาต่อกัน ด้าน
หน้าผาก จะเป็นสองแผ่นซ้ายขวา ด้านบน
ตรงกลางๆ เป็นสองแผ่นซ้ายขวา ด้านหลัง หนึ่ง
แผ่น ด้านข้างๆเหนือหูอีกสองแผ่น และยังมี
เล็กๆ น้อยๆอีกหลายแผ่น ถ้าเราเจริญภาพ ก็
ให้เห็นถึง รูปแผ่นดินแถวๆ อีสาน เวลาที่แล้ง
มากๆ แผ่นดินเป็นรอยแยกแฉกกระแฉกเป็น
ส่วนๆ นั่นแหละครับ คือกะโหลกของพวกเรา
ทุกคนในตอนเด็ก เหตุที่เป็นเช่นนี้ เพราะ
กะโหลกจะมีหน้าที่หุ้มสมองเอาไว้ และสมอง
เด็กจะต้องเจริญเติบโตขึ้นไปเรื่อยๆ ลูก
น้อยตาต้องใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ กะโหลกจึงต้องม
ีการขยายออกไปก่อนจนกว่าสมองและลูกตา
จะหยุดเติบโต ตรงบริเวณรอยต่อจะเป็นช่อง
ว่างๆ นุ่มๆ ถ้าเราเคาะกะโหลกเด็กเล็กๆ เพิ่ง
เกิด หรือไม่เกินหนึ่งปี ตรงบริเวณส่วนที่เขา
เรียกว่ากระหม่อม จะพบว่า มันนุ่ม ไม่แข็ง และ
บางครั้งมีตุ่มๆได้ นั่นคือส่วนช่องว่าง
ระหว่างกะโหลกที่ยังไม่ต่อกัน นับเป็นส่วนที่
อ่อนแอที่สุด ห้ามกระแทกแรงๆ ผู้ใหญ่
มักพูดเสมอว่า กระหม่อมบาง นั่นก็เพราะ
กะโหลกยังไม่ปิดติดกันนั่นเอง ในเด็กที่เป็นโรค
เอเพิร์ธนี้ ส่วนของกะโหลกศีรษะจะเชื่อมต่
อกันก่อนกำหนด ทำให้สมองและลูกน้อยที่
กำลังเจริญเติบโตต้องถูกบีบให้อยู่ในที่จำกัด
เพราะฉะนั้นในกลุ่มเด็กพวกนี้ จะมีตาโปนออก
หน้าเว้าเข้า ฟันกรามล่างยื่นยาวกว่าฟันบน
กะโหลกศีรษะผิดปกติ และเนื่องจากสมองถูก
กดทำให้ไม่เจริญเติบโต จึงเกิดปัญญาอ่อน



โรคเอเพิร์ธ ซินโดรม

Apert Syndrome

นอกจากนี้ ยังมีอาการนอกกะโหลก อีก
ได้แก่ มือและเท้ามีพังผืดติดกันเป็นพืดแบบ
ตีนเป็ด ทำให้เคลื่อนไหว หรือใช้มือทำได้ไม่
สะดวก

สาเหตุเกิดจากกรรมพันธุ์ หรือมียีนส์
ผิดปกติ จึงแก้ไขอะไรไม่ได้ ป้องกันไม่ได้ การ
รักษาจึงเป็นการรักษาตามอาการ และเพื่อ
บรรเทาความพิการต่างๆ เช่นการผ่าตัดใบหน้า
และรอยต่อกะโหลกออก ไม่ให้ต่อกันได้ หรือ
ผ่าตัดแยกนิ้วมือเท้าที่ติดกันออก เพื่อให้ผู้
ป่วยใช้มือและเท้าได้คล่องขึ้น นอกจากนั้น ก็

จะเป็นการฝึกทางกายภาพ ฝึกสมอง เพื่อให้
สามารถใช้ศักยภาพสมองที่มีอยู่ให้ได้
ประสิทธิภาพมากที่สุด ทั้งนี้ เพื่อลดความพิการ
และภาวะที่ผู้ปกครองต้องเลี้ยงดูนั่นเอง

ดังนั้น พ่อแม่ หรือผู้ปกครองที่มีลูก
เป็นโรคนี้ ก็คงต้องทำใจและค่อยๆแก้ไขไป และ
ขอพรต่อพระผู้เป็นเจ้าเพื่อทรงช่วยเหลือแก้ไข
ให้หนักเป็นเบา และคงต้องขอขอบคุณต่อ
การทดสอบของอัลลอฮ์เท่านั้นเองครับ วัสลาม



ในปี พ.ศ.2451 ศาสตราจารย์ ดร.คิคุนาเอะ อิเคดะ แห่งมหาวิทยาลัยโตเกียว อิมพีเรียล ประเทศญี่ปุ่น ค้นพบว่าผลึกสีน้ำตาลที่สกัดจากสาหร่ายทะเลที่ชื่อว่าคอมบุคือกรดกลูตามิก และเมื่อลองชิมพบว่ามีรสใกล้เคียงกับซุปลสาหร่ายทะเล ซึ่งเป็นอาหารประจำวันของชาวญี่ปุ่นที่บริโภคกันมาหลายร้อยปี จึงตั้งชื่อรสชาติของกรดกลูตามิกที่สกัดได้ว่า “อูมามิ” หลังจากนั้นได้จัดสิทธิบัตรการผลิตกรดกลูตามิกในปริมาณมากๆ อันเป็นที่มาของอุตสาหกรรมผงชูรสในปัจจุบัน

กระบวนการผลิตในปัจจุบันเริ่มจากใช้ขบวนการย่อยสลายแป้งมันสำปะหลังทางเคมีโดยใช้กรดกำมะถันหรือกรดซัลฟิวริกที่อุณหภูมิ 130 องศาเซลเซียส จนได้สารละลายน้ำตาลกลูโคส จากนั้นผ่านกระบวนการหมักโดยใช้ยีส (ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในปัสสาวะ) และเชื้อจุลินทรีย์จนได้แอมโมเนียกลูตาเมต ส่งผ่านกระบวนการทางเคมีต่อโดยใช้กรดเกลือหรือกรดไฮโดรคลอริก จนได้เป็นกรดกลูตามิก และผ่านกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางเคมีโดยใช้โซเดียมไฮดรอกไซด์ จะได้สารละลายผงชูรสหยาบ นำไปผ่านขบวนการฟอกสีโดยใช้สารฟอกสี จนเป็นสารละลายผงชูรสใส แล้วผ่านขั้นตอนสุดท้ายด้วยการทำให้ตกผลึกจนกลายเป็นผลึกผงชูรส

ผงชูรส จะกระตุ้นการทำงานของต่อมรับรส และทำให้รู้สึกถึงรสชาติอาหารที่ “อร่อย”



ขึ้น จนรู้สึกว๊าบะหมี่จืดๆ ที่กินเข้าไปมีรสชาติชวนกิน หรือจะกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ผงชูรสไม่ได้ทำงานกับอาหาร แต่ทำงานกับร่างกายของเราเอง

กลูตาเมตเป็นกรดอะมิโนชนิดหนึ่งทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาททรง กลี๋ยกลูตาเมตหรือที่อยู่ในของเรียกว่า โมโนโซเดียมกลูตาเมตเป็นสารสื่อประสาทของร่างกายมนุษย์ จึงอธิบายได้ว่าทำไมกลูตาเมตจึงเป็น สารเพิ่มรสชาติ เพราะกลูตาเมตสามารถกระตุ้นต่อมรับ

รสที่ลิ้น (Taste bud) ได้ดีกว่าสารสื่อประสาทอื่นๆ ระหว่างการกินอาหาร

ประเด็นอันตรายจากผงชูรสนั้น มีข้อมูลทั้งฝ่ายที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย โดยฝ่ายที่ไม่เห็นด้วยอ้างข้อมูลจากสหรัฐอเมริกาที่จัดให้ผงชูรส เป็น “Generally Recognized as Safe” (GRAS) ซึ่งหมายถึงสามารถบริโภคได้อย่างปลอดภัย โดยพิจารณาให้อยู่ในกลุ่มเดียวกันกับเกลือ น้ำตาล และพริกไทย เช่นเดียวกับที่ได้รับการยอมรับในทวีปเอเชีย ยุโรป อเมริกาใต้ แอฟริกา ออสเตรเลีย และอีกหลากหลายประเทศทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศให้ผงชูรสเป็นวัตถุปรุงแต่งรสอาหาร และใช้ได้กับอาหารทุกชนิดตั้งแต่ปี พ.ศ. 2522

แต่อย่างไรก็ตาม กับกลุ่มที่มั่นใจว่าผงชูรรมีอันตรายมากนั้น ได้อ้างประสบการณ์ของผู้บริโภคที่เคยได้พบกับตัวเอง เมื่อบริโภคผงชูรส เช่น อาการชาที่ปาก ลิ้น ปวดกล้ามเนื้อบริเวณโหนกแก้ม ต้นคอ หน้าอก หัวใจเต้นช้าลง หายใจไม่สะดวก ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน กระหายน้ำ อาการลักษณะนี้เรียกกันว่า “จีนีสเรสทอรองซินโดม”(Chinese Restaurant Syndrome) หรือ “โรคภัตตาคารจีน” หรือโรคแพ้ผงชูรส

กล่าวกันว่าผงชูรสนี้ยังมี “พิษแฝง” ในเรื่องโซเดียม เพราะมีโซเดียมที่มาจากโซดาไฟเป็นองค์ประกอบสำคัญ เช่นเดียวกับเกลือแกง



แต่อันตรายมากกว่าเกลือแคงตรงที่ว่าเกลือแคงใช้เพียงนิดเดียว ก็รู้สึกว่ามีรสเค็ม แต่ผงชูรสใส่มากเท่าไรก็ไม่รู้สึกตัวว่ามีปริมาณโซเดียมมากเท่าไร เพราะไม่มีรสเค็มให้รู้สึกเหมือนอย่างเกลือแคง ซึ่งพิษแฝงในเรื่องโซเดียมนี้ ทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่อง, ทำให้เกิดการคั่งในสมองเด็ก ซึ่งเมื่อเด็กโตขึ้นจะเป็นคนปัญญาอ่อนได้, เป็นอันตรายต่อผู้ป่วยโรคไต, ความดันสูง, โรคหัวใจ และโรคอื่นๆ ที่แพทย์ห้ามกินของเค็ม ซึ่งหมายถึงการห้ามกินเกลือโซเดียมนั่นเอง เป็นต้น

ยังมีอันตรายจากตัวผงชูรสเอง เช่น ทำลายสมองส่วนที่ควบคุมการเจริญเติบโต นอกจากนั้นยังไปทำลายระบบสืบพันธุ์ ระบบประสาทตา และอาจจะเป็นต้นเหตุของโรค มะเร็งได้ โดยเฉพาะผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ ไม่ควรรับประทาน เพราะทารกรับประทานมากเกินไป ผงชูรสจะผ่านเยื่อที่กั้นระหว่างรก ทำให้ทารกในครรภ์จะได้รับผลโดยตรง สำหรับทารกแรกเกิดถึง 3 เดือนนั้น หากได้กินผงชูรสเข้าไปจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของไตของสมองในเด็กวัยนี้อีกด้วย เป็นต้น

นอกจากนี้บทความของรองศาสตราจารย์ ดร.พิชัย โคววิชัย ที่ยืนยันว่า ได้สัมภาษณ์ครอบครัวของเด็กไทยวัย 20 เดือน ที่ถึงแก่ความตาย เมื่อกินขนมกรุบกรอบผงชูรสด้วยความเข้าใจผิดคิดว่าเป็นน้ำตาล

มีคำแนะนำให้หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่ผงชูรส หรือไม่ควรรับประทานเกินวันละ 2 ช้อนชาต่อวัน

ข้อเท็จจริงเหล่านี้ผู้บริโภคสมควรเรียนรู้ และตัดสินใจด้วยตัวเอง และสำหรับผู้ที่ไม่เชื่อหรือไม่ว่าผงชูรสมีอันตรายจริงหรือไม่นั้น ทางที่ดีเพื่อป้องกันตนเอง ให้เลิกใช้ผงชูรส และตมน้ำกระเทียมเพิ่มรสชาติแทนการเพิ่มรสชาติด้วยผงชูรส หรือรู้จักทำผงนัว หรือผงชูรสธรรมชาติ แทนจะดีกว่า

(อ่าน “ผงนัว มหัศจรรย์แห่งรสแซ่บ” หน้า 11)



ข้อมูล -

<http://www.ksigroup.com>

<http://www.learners.in.th>

<http://women.thaiza.com>

<http://campus.sanook.com>

<http://www.oknation.net>



เรื่องของความหวานใดๆ ก็ชอบ โดยเฉพาะคนที่กำลังอยู่ในความรัก จะชื่นชอบเป็นพิเศษ เรียกว่า เขาหรือเธอจะพูดหรือว่าจะทำอะไรก็ดูหอมหวานไปหมด ผิดเป็นถูก ถูกเป็นผิด นั้นแสดงว่าความหวานจัดๆ เป็นอันตราย แต่ในเรื่องของอาหารการกิน ความหวานก็อันตรายไม่แพ้กัน เพราะถ้ากินหวานจัดกันมากๆ เบาหวานอาจจะขึ้นตาได้ คำโบราณที่บอกว่า ความรักทำให้คนตาบอด จึงพิสูจน์ได้ทั้งในเรื่องของความรักและสุขภาพ

และสำหรับผู้ที่ชอบกินหวานโดยเฉพาะกับมุสลิมเรา ที่มักจะชอบกินของหวาน โดยเฉพาะของหวานงานบุญ ที่เป็นเหตุให้ต้องซ่อมสุขภาพกัน เพราะการกินน้ำตาล(เชิงเดี่ยวจากน้ำผึ้ง ผลไม้ นม น้ำตาลทราย)เข้าสู่กระแสเลือดมาก จะทำให้เลือดมีภาวะเป็นกรด ร่างกายต้องแก้ปัญหาโดยการดึงแร่ธาตุจากส่วนต่างๆ เข้ามาในเลือด เพื่อปรับความเป็นกรดให้สมดุล ร่างกายจึงขาดสารอาหารจนอ่อนเพลีย หมดเรี่ยวหมดแรง กระดูกเปราะ

สำหรับคนที่ชอบกินหวานมักมีน้ำตาลเกาะอยู่ที่ผิวเคลือบฟันตลอดวัน ฟันจะผุและมีกลิ่นปาก เพราะคราบน้ำตาลที่เกาะอยู่ก็คืออาหารใต้สุดหุที่แบคทีเรียในช่องปากชอบเป็นอย่างมาก!

สำหรับเด็กที่ชอบกินหวานน้ำตาลนอกจากจะทำให้ฟันผุแล้ว ยังทำให้เด็กกลายเป็นคนที่โกรธง่าย มีสมาธิสั้นได้อีกด้วย

คนที่ชอบความหวานมากมักจะเป็นคนที่อารมณ์เสีย หงุดหงิด ซึมเศร้าเพราะการมีน้ำตาลในเลือดมากทำให้ตับอ่อนต้องทำงานหนัก

และขับอินซูลินออกมามากเกินไป เมื่อมีอินซูลินในสมองมาก เราจะเครียดจนกลายเป็นคนซีโมโห ควบคุมอารมณ์ สติ ไม่ค่อยได้

เมื่อมีน้ำตาลในเลือดมากจนเลือดเป็นกรด ร่างกายจะไม่ส่งเลือดแบบนั้นขึ้นไปเลี้ยงสมอง ทำให้สมองขาดเลือด เราจึงง่วงซึม คิดอะไรไม่ออกไปทั้งวัน

อ้วน! น้ำตาลก็คือคาร์โบไฮเดรตรูปแบบหนึ่ง เมื่อมันเข้าสู่ร่างกายจะถูกเปลี่ยนให้กลายเป็นไขมันและถูกส่งไปสะสมอยู่ตามหน้าท้อง สะโพก ต้นขา และที่อื่นๆ ที่คุณไม่อยากให้มีไขมันทั้งหลาย

เพราะน้ำตาลก็คืออาหารของเชื้อโรค คนที่ชอบความหวานจึงมักจะมีแผลที่หายช้ากว่าคนอื่น และถึงหายก็มักจะเป็นแผลเป็น เพราะเชื้อโรคที่บาดแผลได้ของดีมาเพิ่มพลังนี้เอง

หลังจากร่างกายเปลี่ยนน้ำตาลเป็นไขมันแล้ว กรดไขมันเหล่านี้จะถูกส่งไปเกาะอยู่ตามอวัยวะภายในอย่างหัวใจ ตับ และไต ทำให้อวัยวะสำคัญทำงานไม่สะดวกความดันเลือดจึงค่อยๆ สูงขึ้นจนอาจเป็นอันตรายร้ายแรงได้

ยังมีเรื่องของ การปวดหัวเรื้อรังเป็นไมเกรน ลิวซีน เกิดแผลพุพอง เป็นตะคริวเวลาที่มือรอบเดือน มีโอกาสเป็นเบาหวาน วัณโรค โรคหัวใจ และมะเร็งตับได้ตลอดเวลา

ความหวานมีอันตรายขนาดนี้แล้ว ไม่ลดหวานกันลงบ้าง ก็ให้มันรู้ไป!

ข้อมูล -

<http://board.palungjit.com>

<http://variety.teenee.com>

“สุขสาระ” เคยนำเสนอบทความเรื่องปวดคอมาแล้วครั้งหนึ่งในฉบับประจำเดือนเมษายน 2555 ซึ่งเป็นเรื่องของอาการปวดคอทั่วๆ ไป แต่เพราะ “คอ” เป็นเรื่องสำคัญ “สุขสาระ” ฉบับนี้จึงนำเรื่องปวดคออีกแง่มุมหนึ่งมาฝากคุณผู้อ่าน

คอเป็นอวัยวะที่บอบบางเมื่อเทียบกับขนาดสมอง และลำตัว ทั้งยังเป็นศูนย์รวมของเส้นประสาทที่รับคำสั่งจากสมอง ไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย อาการปวดคอพบได้ในคนหลากหลายอาชีพ โดยเฉพาะผู้ที่นั่งทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ ต่อเนื่องหลายชั่วโมง การนั่งอยู่ในท่าเดิมนานๆ เป็นสาเหตุของอาการปวดคอ อาจปวดแบบเป็นๆ หายๆ หรือปวดเรื้อรัง ถ้าอาการปวดมาจากกล้ามเนื้อจะไม่ค่อยก่อปัญหาอะไรมาก แต่ถ้าปวดรุนแรงมาก เพราะหมอนรองกระดูกสันหลังบริเวณกระดูกต้นคอเสื่อม แล้วเคลื่อนไปทับเส้นประสาท หรือไขสันหลัง อาการปวดชนิดนี้นับว่าเป็นอันตราย

คอและหลังของคนเราจะประกอบด้วยกระดูกสันหลังหลายๆ ข้อมาต่อกัน ระหว่างกระดูกสันหลังแต่ละข้อ จะมีหมอนรองกระดูกคั่นอยู่ โดยวงรอบนอกจะมีลักษณะเป็นวงแหวนที่มีความหยุ่น เหนียว คล้ายยางรถยนต์ และใจกลางวงแหวนนี้จะมีลักษณะเป็นเหมือนเจลใสๆ ทั้งหมดมีหน้าที่รับแรงกระแทกและมีความยืดหยุ่นในตัว ทำให้เราเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังได้ดีขึ้น

เนื่องจากพฤติกรรมใช้งานคอและหลังแบบผิดๆ ต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานๆ และอายุที่มากขึ้นก็เป็นสาเหตุของหมอนรองกระดูกเสื่อมเช่นกัน เพราะภาวะนี้เป็นการเสื่อมตามธรรมชาติ เมื่ออายุเกิน 30 ปี โปรตีนที่อยู่ในเจลซึ่งอยู่ข้างในหมอนรองกระดูก รวมถึงวงแหวนรอบนอกจะเริ่มเสื่อม

อาการปวดคอแบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่คือ - กลุ่มที่มีอาการปวดคออย่างเดียว ปวดมาถึงบ่าถึงสะบัก กลุ่มนี้ถึงแม้จะรักษาค่อนข้างง่าย แต่ก็อันตรายหรือภัยเงียบด้วยเช่นกัน เพราะผู้ป่วยคิดว่าไม่อันตรายจึงไม่มาพบแพทย์ แต่ความจริงแล้วควรมาพบแพทย์เพื่อแยกว่าเป็น Office Syndrome หรือหมอนรองกระดูกเสื่อม

กลุ่มที่ปวดเพราะมีการกดทับเส้นประสาท มีอาการแสดงคือ ปวดร้าวลงแขนไปจนถึงมือร่วมกับอาการชา รายที่เป็นมากๆ อาจ

มีอาการอ่อนแรงร่วมด้วย เช่น ยกของไม่ขึ้น ขยับนิ้ว หรือกระดกข้อมือไม่ขึ้น นอกจากนี้ หากมีการกดทับเส้นประสาทที่ทำงานเกี่ยวข้องกับส่วนใด จะส่งผลให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นลีบลงด้วย บางครั้งอาจลีบถาวร ถึงแม้จะทำการผ่าตัดแล้วก็ตาม อย่างไรก็ตาม กลุ่มนี้เมื่อทำการรักษาโอกาสหายมีมากกว่ากลุ่มที่หมอนรองกระดูกเสื่อมที่ไปกดทับไขสันหลัง

กลุ่มที่ปวดเพราะมีการกดทับไขสันหลัง กลุ่มนี้จะมีอาการแสดงที่ไม่ชัดเจน ทำให้กว่าผู้ป่วยจะรู้ตัวก็มักจะเป็นมากแล้ว ผู้ป่วยอาจมีประวัติปวดคอเรื้อรัง ร่วมกับปวดลงแขนหรือขา หรือมีอาการชาร่วมด้วย ไปจนถึงมีอาการอ่อนแรง หรือกล้ามเนื้อบางส่วนเจ็บ กล้ามเนื้อมือลีบ หยิบจับของเล็กๆ หรือใช้มือทำงานที่ละเอียด เช่น กดติดกระดุม ผูกเชือก รongเท้าไม้ถนัด ตลอดจนมีอาการของการเดินเซ สูญเสียการทรงตัวที่ดีไป อาจมีอาการจนถึงขั้นควบคุมระบบการขับถ่ายได้ลำบาก

วิธีป้องกันและบรรเทาอาการปวดคอควรทำกายบริหารโดยพยายามออกกำลังกายบริเวณคอให้แข็งแรงขึ้น เนื่องจากในชีวิตประจำวัน คนส่วนใหญ่แทบจะไม่ได้ขยับกล้ามเนื้อบริเวณคอเลย สามารถบริหารกล้ามเนื้อคอได้โดยการยืดและการเกร็งกล้ามเนื้อ ดังนี้

1. การยืดกล้ามเนื้อ ค้มให้คางชิดอก ค้างไว้ นับ 10 วินาที แล้วเงยหน้าขึ้นในทิศทางตรงข้ามค้างไว้ 10 วินาที จากนั้นก็ทำเช่นเดียวกันแต่ให้หันหน้าและเอียงศีรษะไปใน

ทิศทางซ้ายและขวา ค้างไว้ข้างละ 10 วินาที เพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อให้มีการเคลื่อนไหว

2. การเกร็งกล้ามเนื้อ เพื่อเสริมความแข็งแรงและความทนทานให้กล้ามเนื้อคอ ด้วยการเอามือดันศีรษะไว้ในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ขณะเดียวกันก็พยายามเกร็งคอเพื่อต้านแรงดันจากมือที่ดันศีรษะไว้ ให้ทำทุกทิศทางทั้งด้านซ้ายและขวา หน้าผากและท้ายทอย การทำเช่นนี้จะช่วยให้คอได้ออกกำลังกาย

อย่างไรก็ตาม เมื่อมีอาการปวดคอดังต่อไปนี้สมควรที่ต้องรีบพบแพทย์

1. อาการปวดต้นคอร่วมกับมีอาการชาหรืออ่อนแรงของแขนหรือขา และอาการอ่อนแรงเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ
2. อาการปวดคอร่วมกับการเบื่ออาหาร น้ำหนักลด
3. มีอาการปวดคอร่วมกับมีไข้สูง คอแข็ง ก้มหน้าเอียงคอจนมองไม่เห็นข้อนิ้วหัวแม่มือ
4. อาการปวดต้นคอเป็นตลอดเวลาต่อเนื่อง
5. มีอาการปวดต้นคออย่างมากรุนแรง
6. อาการเจ็บคอหลังจากได้รับอุบัติเหตุ



ข้อมูล

ศูนย์กระดูกสันหลัง โรงพยาบาลเวชธานี

<http://www.siamhealth.net>



ผงบัว

มัทศกรรย์แห่งรสแบบ ภูมิปัญญาของชาวอีสาน

สูตรจะฉบับนี้ขอนำเสนอภูมิปัญญาของชาวอีสาน ที่ใช้ผงบัวสมุนไพรพื้นบ้านในการปรุงอาหาร วิธีชีวิตของคนยุคปัจจุบันที่ต้องผากท้องไว้กับอาหารสูง อาหารจานเดียว ทำให้โอกาสที่จะหลีกเลี่ยงผงบัวจึงเป็นไปได้ยาก “ผงบัว” เป็นสารเคมีชนิดหนึ่งที่เป็นตัวการทำให้เกิดอาการมือสั่น หัวใจเต้นแรง ยิ่งถ้าร่างกายได้รับปริมาณที่มากเกินไปจะมีผลต่อระบบประสาท ทั้งยังเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหารอีกด้วย

“ผงบัว” ภูมิปัญญาไทย ภูมิปัญญาท้องถิ่น จึงถูกนำมาปิดผนึกอีกครั้ง และเป็นที่ น่ายินดีว่า ทีมนักวิจัยจากแดนอีสาน นิภาพร อามัสสา แห่งสถาบันวิจัยและฝึกอบรมการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตสกลนคร ได้คิดค้น “ผงบัว” (บัว หมายถึง รสกลมกล่อมของอาหาร เช่น ต้ม แกง ลาบ ก้อย มีรสกลมกล่อม เรียก บัว) แบบสำเร็จรูปขึ้นมา จนกระทั่งปัจจุบันสามารถผลิตออกมาวางขาย และถ่ายทอดงานวิจัยตัวนี้ถึงชุมชนผลิตเป็นผลิตภัณฑ์บริโภคกันเองในชุมชน บางทีผงบัวก็ถูกขายไม่ออก โดยเฉพาะคนที่เป็โรคเบาหวานนิยมหันมาใช้ผงบัวเยอะขึ้น โดยต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่ใช้พืชผักสมุนไพรทำเครื่องปรุงเพื่อเพิ่มรสชาติให้อาหาร

ผงบัวจากงานวิจัยได้มีการทดสอบรสชาติให้เป็นที่น่าพอใจ จึงมีด้วยกัน 2 รส คือ รสมันหวาน ใช้สำหรับ ต้ม ผัด หมัก แกงและย่าง และ รสเปรี้ยว ใช้กับต้มยำ ยำ ลาบ อ่อม แจ่ว รสนี้เพิ่มผักที่มีรสเปรี้ยวอย่าง ส้มป่อย ใบมะขาม เพิ่มขึ้น ทั้งนี้รสชาติของผงบัว จะเพิ่มรสให้อาหารได้นั้น ต้องใส่ในน้ำต้มแกงตอนร้อน แต่ถ้าชิมเปล่าๆ จะไม่มีรสชาติแต่รู้สึกได้ว่ามีรสปะแล่มๆ คล้ายกับผงบัวที่ขาย



ตามท้องตลาด การทำผงบัวต้องใช้เวลาทั้งปี เพื่อเก็บใบของผักพื้นบ้านให้ครบทุกชนิด เนื่องจากผักแต่ละชนิดจะมีตามฤดูกาล เช่น ใบหอม ใบกระเทียมจะมีตอนฤดูหนาว ผักหวานต้องรอให้ถึงหน้าฝนจึงจะมีใบ

สำหรับผักที่ใช้ผลิตทำผงบัวมี 12 ชนิด ได้แก่ ใบผักหวาน, ใบมะขาม, ใบหอม, ใบกระเทียม, ใบหอม, ใบมะขาม, ใบกระเทียม, ผักโขมทั้งต้น, ใบส้มป่อย, ใบน้อยหน่า, ใบชะมวง, ใบกุยช่าย เลือกใบที่ไม่แก่ไม่อ่อนจนเกินไป โดยผสมผักพื้นบ้านในอัตราส่วนที่ต่างกันไป แต่ที่มีอัตราส่วนปริมาณมากคือผักหวานและใบหอม รองลงมาเป็นใบมะขาม และที่ใส่ลงไปน้อยสุดคือใบน้อยหน่า เนื่องจากใบน้อยหน่ามีพิษ ซึ่งคนสมัยโบราณนำใบน้อยหน่ามาฆ่าเหา หากใส่แต่น้อยถือว่าเป็นยา เพิ่มข้าวเหนียวแช่น้ำ ข้าวกล้องแช่น้ำ และข้าวเหนียวนึ่งสุก ข้าวกล้องหุงสุก และเติมเกลือไอโอดีนลงไปผ่านการอบแห้งแล้วป่นรวมกัน ซึ่งงานวิจัยผงบัว ยังคงส่วนผสมที่ชาวบ้านเคยทำได้แต่มาปรับปรุงด้านสัดส่วน และเพิ่มเกลือไอโอดีนลงไป พร้อมดัดแปลงเรื่องของรสชาติที่เหมาะสมกับอาหารแต่ละชนิด

ผงบัวนอกจากมีคุณสมบัติเป็นเครื่องปรุงรสแล้ว ยังให้ประโยชน์ด้านสมุนไพร โดยเฉพาะตัวผักพื้นบ้านเองมีวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ ซึ่งเป็นสาร

อาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย และจากการศึกษาของสถาบันการแพทย์แผนไทยพบว่า ใบมะขามอ่อน, ยอดส้มป่อย, ผักหวานป่า, ผักหวานบ้าน, ผักโขมและชะมวง อีกทั้งดอกมะขาม มีศักยภาพในการต้านอนุมูลอิสระในระดับที่สูงมาก

สูตรการกำพรวน

วัตถุดิบ แยกเป็น 4 รสชาติ

รสหวาน - ผักหวานบ้าน, ผักหวานป่า, ชะเดาติน, ก้านดง

รสเปรี้ยว - ชะโฌง, ยอดมะขาม, ใบกระเทียม, ยอดออบอบ

รสมัน - ใบหอม, ผักโขม, ยอดมะขาม, ยอดน้อยหน่า

รสเผ็ดร้อน- ต้นหอม, กุยช่าย, ใบผักแป้น, ใบกระเทียม

ส่วนการพรวน

ข้าวเหนียวแช่ 1.5 กิโลกรัม

ผักหวาน (เลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง) 3 ชีด

ผักสเปรี้ยว (เลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง) 1 ชีด

ผักสมัน (เลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง) 3 ชีด

ผักสเผ็ดร้อน (เลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง) 3 ชีด

ผักสผาด (ย่านาง) 2 ชีด

วิธีทำ

• ข้าวเหนียวแช่น้ำอย่างน้อย 3 ชั่วโมง

• นำข้าวเหนียวมาบดหรือตำให้ละเอียด

• นำผักที่เตรียมไว้ล้างน้ำให้สะอาดแล้วหั่นหรือซอยเป็นชิ้นเล็กๆ

• นำผักตามอัตราส่วนมารวมเข้ากับข้าวที่ตำแล้ว และตำไปจนกว่ามีความเหนียวหนืด

• เสร็จแล้วนำมาปั้นเป็นก้อนกลมๆ เท่าลูกปิงปองแล้วกดให้แบนลงพอสมควรในขณะปั้นควรนวดแบ่งไปด้วยเพื่อเวลาตาก แดดแห้งจะไม่แตก

• ควรทิ้งแดดไว้ประมาณ 10 วัน เพื่อให้แห้งสนิทเก็บไว้ได้นานหลายเดือน

หมายเหตุ : อัตราส่วนใช้ต้นทุน 70-100 บาท สามารถปั้นเป็นก้อนได้ 100 ถึง 110 ก้อน



แหล่งที่มา

www.vcharkarn.com

www.life.ac.th

www.isangate.com

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง คล่องแคล่ว ว่องไว เป็นเรื่องที่หลายๆ ท่านได้ปฏิบัติ กันเป็นประจำอยู่แล้ว แต่ท่านทราบหรือไม่ว่า “สมอง” ก็ต้องการ การออกกำลังกายสมองเหมือนกัน โดยเฉพาะ เมื่ออายุมากขึ้นยังต้องให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ เพราะการทำงานของสมองเสื่อมลงจนอาจเกิดภาวะ สมองเสื่อม สมองฟุ้งซ่าน สูญเสียความทรงจำ หรือ เกิดโรคอัลไซเมอร์

ในประเทศไทยพบว่าเมื่อปี 2548 มีผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมสูงถึง 229,100 คน และ จะเพิ่มขึ้นเป็น 450,200 คนในอีก 20 ปีข้างหน้า ดังนั้น เมื่ออายุมากขึ้น โอกาสเสี่ยงของ การเกิดภาวะสมองเสื่อมยิ่งเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ การป้องกันที่ดีที่สุดคือการ รักษาความดันโลหิตให้ปกติ อย่าให้ มีไขมันในเลือดสูง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่ เครียด และเข้าร่วมสังคม จะช่วยกระตุ้นให้ สมองทำงาน ไม่เสื่อมสภาพเร็ว

การออกกำลังกายสมอง (Neurobics Exercise) เป็นอีกหนทางเลือกที่จะช่วยได้ นักวิจัยพบว่าสมองส่วน Cerebral Cortex ของคนเรา สามารถสร้างเครือข่าย ประสาท ที่เชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาท แต่ละเซลล์ แม้ว่าเราจะมีอายุมากขึ้นแต่เครือข่ายเหล่านี้ก็ไม่หยุดเชื่อมต่อระหว่างกัน

ปัจจุบันพบว่าถึงแม้เซลล์สมองจะลดลงในผู้สูงอายุ แต่ถ้ามีการเชื่อมต่อระหว่าง เซลล์มากขึ้น เซลล์เหล่านี้จะไปทดแทนและ ทำหน้าที่แทนเซลล์ที่ตายแล้ว ซึ่งทำให้สมอง ยังคงมีประสิทธิภาพต่างๆ ที่อายุมากขึ้น จาก งานวิจัยพบว่าคนทำงานที่ต้องใช้ความคิด สร้างสรรค์ หรือความจำ จะอายุยืนยาวกว่า คนที่ทำงานโดยไม่ต้องใช้สมอง เช่น ผู้ที่ ทำงานประจำวันประเภทซักล้าง ซึ่งโดยมากใช้ ความเคยชินในการทำงาน

นิวโรบิกส์ เอ็กเซอร์ไซส์เกิดจากการ กระตุ้นให้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 อันได้แก่ การ ได้ยิน ได้มองเห็น การได้กลิ่น การลิ้มรส และ การสัมผัส รวมไปถึงส่วนสำคัญส่วนที่ 6 คือ ส่วนของ “อารมณ์” ได้ทำงานเชื่อมโยงกัน โดยใช้กิจกรรมในชีวิตประจำวันเดิมของเราเป็นตัว

ช่วย เพียงแต่ต้อง เปลี่ยนวิธีการไปจากเดิม

ยกตัวอย่าง เช่น ปกติ

เราถนัดมือขวา หยิบจับอะไรก็จะใช้มือขวา ลองเปลี่ยนมาใช้มืออีกข้างทำแทน เนื่องจากพฤติกรรมกรรับรู้ต่างๆ เกิด จากทำงานประสานกันระหว่างสมอง

ซีกซ้ายและขวา ถ้าเราใช้แต่เพียงมือขวาเพียง ข้างเดียว สมองด้านซ้ายซึ่งบังคับมือขวาจะได้ รับการถูกกระตุ้นเพียงข้างเดียว แต่สมองส่วน ขวาที่บังคับมือซ้ายไม่ค่อยได้ทำงาน และอาจ เสื่อมไปได้ ดังนั้น การฝึกทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วย มือซ้ายจะช่วยให้สมองส่วนขวาได้รับการ กระตุ้นและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น หรือ ถ้าเราเก่งคำนวณ ก็ควรจะรู้ด้านศิลปะด้วย โดยอาจจะฝึกเล่นดนตรีและวาดภาพ ขณะ เดียวกันถ้าเราเป็นนักดนตรี เราควรเรียนรู้ เกี่ยวกับเทคโนโลยีใหม่ๆ ในด้านวิทยาศาสตร์ การทำเช่นนี้จะช่วยกระตุ้นให้สมองอีกด้าน หนึ่งทำงาน เป็นการ



ป้องกันไม่ให้สมองทำงานหนักเกินไปเพียงด้านเดียว

ดังนั้นเราควรสนใจหัดเล่นเกมคอมพิวเตอร์บ้างในบางครั้งบางคราว ซึ่งการทำสิ่งที่เราไม่เคยทำมาก่อนจะช่วยกระตุ้นเซลล์สมองให้สร้างเครือข่ายประสาทเพื่อเชื่อมต่อกับเซลล์สมองอื่นๆ ในกระบวนการทำงานหรือการเรียนรู้ เป็นอีกกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นให้สมองสร้างเครือข่ายและเชื่อมกับระบบประสาท ซึ่งจะทำให้เราสามารถใช้องค์ความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และลดอาการสมองล้าลง ทำให้อายุของเรายืนยาวขึ้น

ซึ่งช่วยให้เราสนุกกับการทำกิจกรรมในชีวิตต่อไปโดยมีเทคนิควิธีการง่ายๆ ที่จะช่วยออกกำลังสมอง ดังนี้

1. หัดเดินถอยหลังแทนการเดินไปข้างหน้าเพียงอย่างเดียว
2. หัดนับเลขถอยหลัง เช่น 100, 99, 98 แทนการนับแบบปกติ 1, 2, 3
3. ปิดตาทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ปิดตาอาบน้ำ ปิดตาดูทีวี เพื่อเปลี่ยนความเคยชินในการรับข้อมูลจากประสาทสัมผัสเดิมๆ เช่น เมื่อเราปิดตาดูทีวี แทนที่จะ “มองเห็น” เราก็จะ “ฟัง” และกระตุ้นความคิดว่า เรากำลังดูรายการอะไร หรือพิธีกรซึ่งเป็นเจ้าของเสียงนี้คือใคร หรือ
4. ปิดไฟในห้องแล้วใช้มือคลำเพื่อกระตุ้นประสาทในส่วน “สัมผัส” เชื่อมโยงกับความจำว่า

สวิตช์ไฟหรือสิ่งของภายในห้องอยู่ตรงไหน

5. สลับกับกิจกรรมที่เคยทำตั้งแต่ตื่นนอน จากที่เคยอาบน้ำก่อนกินข้าว ก็เปลี่ยนเป็นกินข้าวก่อนอาบน้ำ (แต่จะแปรงฟันก่อนก็ได้) เนื่องจากสมองจะใช้พลังในการทำสิ่งใหม่ๆ มากกว่าตอนที่ทำกิจกรรมเดิม ๆ ซึ่งเคยชิน

6. ลองใช้มือซ้ายหัดเขียนหนังสือถ้าท่านถนัดขวา และถ้าท่านถนัดซ้ายก็ลองใช้มือขวาหัดเขียนหนังสือแทนแล้ววันหนึ่งก็จะพบว่าในที่สุดเราสามารถใช่มือทั้งสองหรือมือซ้ายเขียนได้

7. ถ้าเป็นพนักงานบัญชีและทำงานกับตัวเลขทั้งวัน ลองพยายามหัดทำงานในเชิงศิลปะ เช่น ทำสร้อยข้อมือหรือสร้อยคอจากหินสีต่างๆ หรือหัดทำเค้กรูปแบบและลายต่างๆ

8. ถ้าทำงานสำนักงานและต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์ในห้องเย็นๆ ทั่ววัน หลังเลิกงานควรหากิจกรรมที่จะกระตุ้นร่างกายให้เคลื่อนไหวทำ วายน้ำ ดำน้ำ เป็นต้น

9. ถ้าทำงานด้านศิลปะอยู่แล้ว ให้หัดเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เรียนการใช้ลูกคิดแบบญี่ปุ่น หรือ หัดขับรถโกคาร์ท เป็นต้น

10. ถ้าเป็นนักกีฬาอาชีพ และใช้กำลังทางร่างกายอยู่เสมอ อาจจะต้องพยายามใช้สมองเพื่อการคิด เช่น เล่นเกมปริศนาอักษรไขว้ หรือเรียนภาษาต่างประเทศเพิ่มเติม

11. ฯลฯ

เคล็ดลับในการออกกำลังสมอง เพียงแค่ลองทำอะไรที่ตรงกันข้ามกับกิจกรรมประจำ เพื่อให้สมองได้รับการกระตุ้นและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทั้งยังเป็นการช่วยให้สมองไม่ทำงานด้านเดียวหนักเกินไป

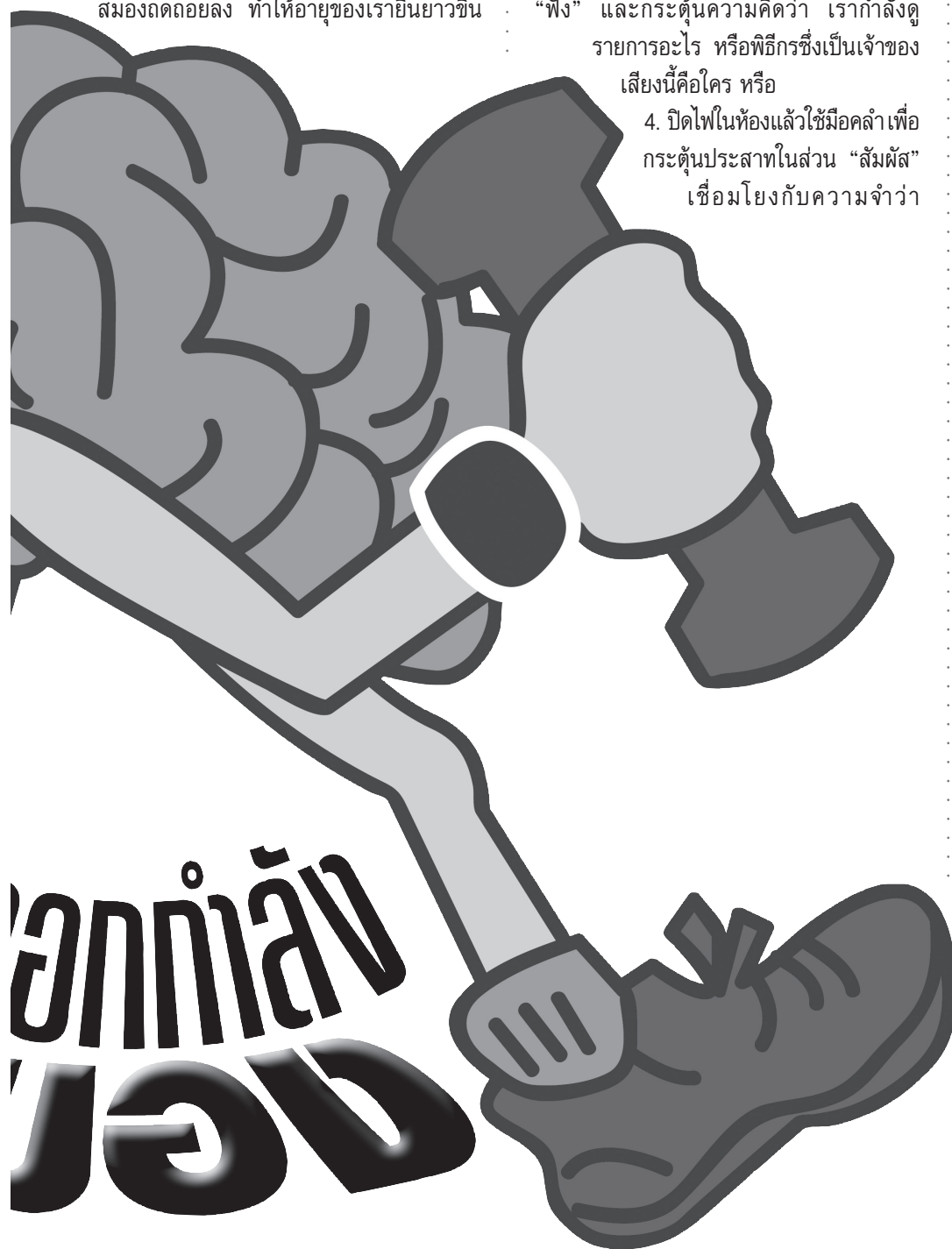


ข้อมูล -

<http://www.otat.org>

<http://phithan-toyota.com>

<http://campus.sanook.com>



ตู้น้ำหยอดเหรียญ²

จะประกอบไปด้วยไส้กรองหลัก ๆ คือ

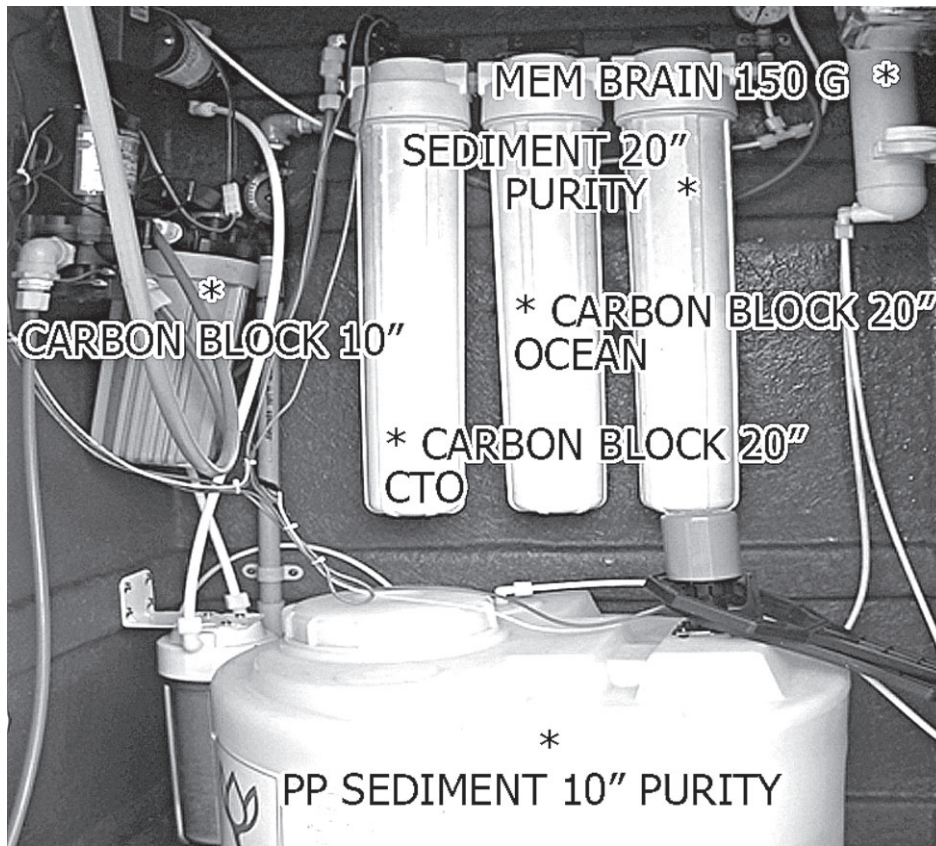
1. Carbon Block 10" และ Mem Brain ควรเปลี่ยนทุก 6 เดือน
2. Carbon Block 20" (Ocean) และ Carbon Block 20" (CTO) ควรเปลี่ยนทุก 3 เดือน

3. Sediment Purity ขนาด 20" (ไส้กรองตัวแรกที่น้ำประปาไหลผ่าน) และ PP Sediment Purity 10" ควรเปลี่ยนทุกเดือน (ไส้กรองตัวสุดท้ายที่น้ำประปาไหลผ่าน)

ถ้าในแต่ละเดือนได้เงินน้อยกว่านี้แสดงว่าน้ำไหลผ่านไส้กรองน้อย แต่ถ้าในแต่ละเดือนได้เงินมากกว่านี้แสดงว่าน้ำไหลผ่านไส้กรองมาก ฉะนั้น เจ้าของกิจการต้องปรับระยะเวลาในการเปลี่ยนไส้กรองให้เหมาะสม แต่เนื่องจากไส้กรองแต่ละชิ้น (ยกเว้น Mem Brain) ราคาไม่เกิน 100 บาท ฉะนั้นเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคที่มาใช้บริการ

เจ้าของกิจการไม่น่าจะเสียค่าใช้จ่ายในการเปลี่ยนไส้กรอง ซึ่งอาจเปลี่ยนให้เร็วกว่าที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นก็จะเป็นการดีขึ้นไปอีก

นอกจากนี้ผู้บริโภคต้องพิจารณาว่าที่ข้างตู้มีตารางการเปลี่ยนไส้กรองติดอยู่หรือไม่ ถ้าไม่มีต้องขอให้เจ้าของกิจการติดไว้ด้วยเพื่อความมั่นใจว่าตู้นี้ได้มีการเปลี่ยนไส้กรองอย่างเป็นระบบ และใส่ใจในลูกค้าของเขา แต่ถ้าเจ้าของกิจการยังไม่ทำก็ควรไปใช้บริการจากตู้น้ำอื่นที่ได้รับการบำรุงรักษาอย่างดีจะเป็นการปลอดภัยกว่า

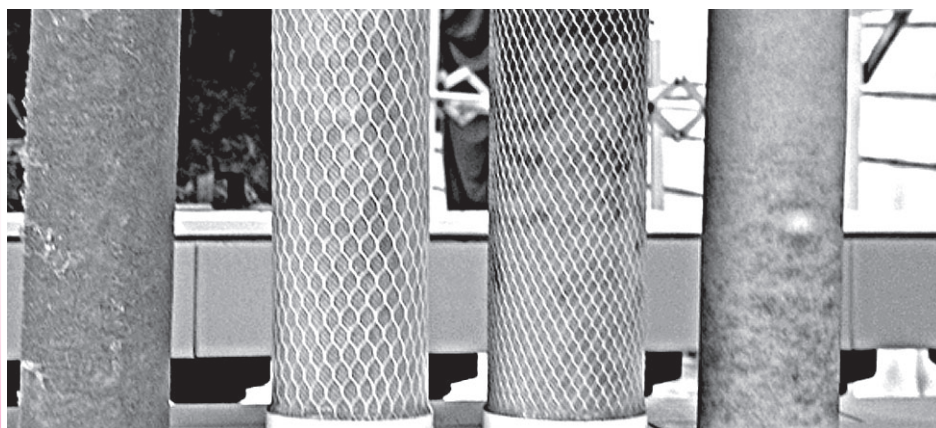


“สุขสาระ”ฉบับที่แล้วได้กล่าวถึงเชื้อโรคและสารปนเปื้อนที่มีอยู่ในน้ำที่ได้จากตู้น้ำหยอดเหรียญ และได้แนะนำให้ผู้บริโภคได้พิจารณาถึงสถานที่ตั้ง และสภาพภายนอกของตู้น้ำไปแล้ว

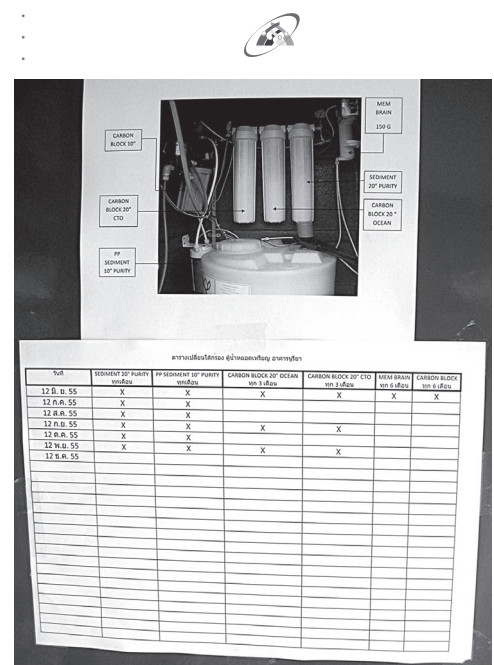
ฉบับนี้จึงขอแนะนำให้เจ้าของกิจการตู้น้ำหยอดเหรียญได้ตระหนัก และมีความรับผิดชอบต่อบริโภคด้วย โดยการดูแลรักษาความสะอาดของอุปกรณ์ภายใน โดยเฉพาะ

การเปลี่ยนไส้กรองแต่ละชิ้น ซึ่งทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณของน้ำที่ไหลผ่านไส้กรองนั้นๆ การจะวัดปริมาณน้ำที่ไหลผ่านไส้กรองในแต่ละเดือนนั้นค่อนข้างลำบาก ฉะนั้นส่วนใหญ่จะดูที่จำนวนเงินที่ได้รับในแต่ละเดือน ในอัตรา 1 บาท ต่อ น้ำ 1 ลิตร สมมติว่า ภายใน 1 เดือน ได้เงินจากตู้น้ำ ประมาณ 2,000 บาท การเปลี่ยนไส้กรองควรเป็นไปตามกำหนดดังนี้:

ไส้กรองในตู้หยอดเหรียญนั้นส่วนมาก



สภาพไส้กรองที่ผ่านการใช้งานมาแล้ว



ตารางเปลี่ยนไส้กรอง



เลิกบุหรี่..โทร. 16000

ปราศนาดีจาก
มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย(สสม.)



อะลาลอะรอม

ทางการแพทย์ครั้งที่ 2 (ตอนที่ 2)

สรินยา พระจันทร์ศรี : บันทึก

หมายเหตุสุชาระ เนื่องจากบทความเรื่องอะลาล อะรอม ทางแพทย์ค่อนข้างยาวมาก สุชาระจึงได้ตัดแบ่งออกเป็น 3 ตอน ซึ่งตอนที่ 1 ได้กล่าวถึงภาวะการมีบุตรยาก เจ็บไตบ้างที่ศาสนาอนุญาต หรือไม่อนุญาต ซึ่งในเรื่องนี้ “สุชาระ” ขอสรุปประเด็นหลักบางประการดังต่อไปนี้ ดร.วิสุทธิ บินลาเตะ ผู้ประสานงานสำนักจุฬาราชมนตรีประจำภาคใต้ และ อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยอิสลามยะลา ได้กรุณาอธิบาย โดยสรุปได้ดังนี้ การที่สามีหรือภรรยาใดมีภาวะการมีบุตรยากนั้น เป็นกำหนดจากอัลลอฮ์ (ซุบฮาฯ) หากจะขออดอาหารต่ออัลลอฮ์ (ซุบฮาฯ) และพยายามที่จะใช้วิธีทางการแพทย์เข้าช่วย เช่น การทำกิฟท์ จะได้หรือไม่นั้น ศาสนากำหนดว่า เด็กที่เกิดมาต้องรู้ว่าใครเป็นพ่อ ใครเป็นแม่ของเด็ก

และต้องเป็นพ่อ แม่ ที่มาจากการนิกะฮ์ถูกต้องตามหลักการของศาสนา หากสามี ภรรยาที่นิกะฮ์ถูกต้องตามหลักการศาสนา ต้องการทำการกิฟท์ ทำเด็กหลอดแก้ว ถือว่าอนุมัติ เพราะการทำการกิฟท์เป็นการนำเชื้อสุจิและไข่ของฝ่ายหญิงใส่กลับเข้าไปในมดลูกของภรรยาอีกครั้ง ส่วนการอุ้มบุญนั้น ไม่สามารถทำได้ เพราะผู้หญิงที่จะตั้งครรภ์แทนนั้นไม่ใช่ภรรยาของผู้ชายที่ผ่านการนิกะฮ์ถูกต้องตามหลักศาสนา หากให้ผู้หญิงอื่นตั้งครรภ์แทนก็เท่ากับเป็นการทำซินา

ในกรณีที่ให้ภรรยาคคนที่สอง (ที่นิกะฮ์กันถูกต้องตามหลักการศาสนาอิสลาม)อุ้มบุญลูกของภรรยาคนที่หนึ่งนั้น สำนักกฎหมายรอบีฏอฮ์แห่งโลกมุสลิม ประกาศเมื่อปี ค.ศ.1984 อนุญาตให้มีการตั้งครรภ์แทนได้ แต่เมื่อปี ค.ศ. 1985 ได้มีการเปลี่ยนแปลง

ประกาศใหม่ ไม่อนุญาตให้มีการตั้งครรภ์แทน เนื่องจากอาจจะเกิดการสับสนว่าเด็กเป็นลูกของใครกันแน่

และแม้ว่าขณะนี้วิทยาการจะก้าวหน้าขึ้น สามารถพิสูจน์ได้ก็ตาม แต่ก็ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงประกาศแต่อย่างใด

การรักษาภาวะการมีบุตรยากดังกล่าว ให้เลือกหมอบุคคลเป็นเพศเดียวกันศาสนาเดียวกัน ก่อน หากไม่มีหมอบุคคลเดียวกัน ก็ให้พิจารณาหมอบุคคลที่นับถือศาสนาเดียวกัน หากไม่มีก็ให้หาหมอบุคคลเดียวกันต่างศาสนากันได้ หากไม่มีก็สามารถพิจารณาหมอบุคคลต่างศาสนาเป็นลำดับสุดท้าย ก็ถือว่าศาสนาอนุมัติ

รายละเอียดทั้งหมด คุณผู้อ่านสามารถอ่านบทความก่อนหน้านี้ได้ที่ฉบับประจำเดือน พฤศจิกายน 2555

ผู้เข้าร่วมเสวนา ถามต่ออีกว่า กรณีที่ผู้หญิงพิการคนหนึ่งถูกข่มขืน จนเกิดการตั้งครรภ์และคลอดลูกออกมา ไม่ทราบว่ามีใครเป็นพ่อของเด็ก กรณีดังกล่าวเด็กที่คลอดออกมาถือว่าเป็นเด็กกำพร้าได้หรือไม่?

ดร.วิสุทธิ ตอบว่า “กรณีดังกล่าวไม่ถือว่าเด็กที่คลอดออกมาเป็นเด็กกำพร้า เพราะไม่ทราบแน่ชัดว่าพ่อของเด็กเสียชีวิตแล้วหรือยัง แต่ผู้ที่จะต้องมีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบคือพ่อแม่ของฝ่ายหญิงที่จะต้องดูแล และที่สำคัญ เด็กกำพร้าในทางศาสนา คือ เด็กที่พ่อหรือแม่เสียชีวิต”

การเสวนาในหัวข้อการทำแท้งและการคุมกำเนิด นายแพทย์ดาเนี่ยล บรรยายถึงหลักเกณฑ์การปฏิบัติเกี่ยวกับการยุติการตั้งครรภ์ทางการแพทย์ ของแพทย์สภาว่า กฎหมายอนุญาตให้แพทย์ทำการยุติการตั้งครรภ์ทางการแพทย์ได้ตามข้อบังคับของแพทย์สภา โดยสามารถทำได้ดังนี้

1. ตามมาตรา 305 แห่งประมวลกฎหมายอาญานั้น จะกระทำได้เมื่อหญิงตั้งครรภ์นั้นยินยอม

2. แพทย์ผู้กระทำการยุติการตั้งครรภ์ต้องเป็นผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมตามกฎหมาย

3. ผู้ตั้งครรภ์มีปัญหาด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิตซึ่งจะต้องได้รับการรับรอง หรือเห็นชอบจากผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมที่มีใบผู้กระทำการยุติการตั้งครรภ์ อย่างน้อยหนึ่งคน

4. สถานพยาบาลที่สามารถยุติการตั้งครรภ์ได้ ต้องเป็นโรงพยาบาลหรือหน่วยงานของรัฐที่ให้บริการรับผู้ป่วยไว้ค้างคืน หรือสถานพยาบาลเวชกรรมที่มีเตียงรับผู้ป่วยไว้ค้างคืนตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาล หรือคลินิกเวชกรรมตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาล โดยสามารถปฏิบัติเกี่ยวกับการยุติการตั้งครรภ์ทางการแพทย์ที่อายุครรภ์ไม่เกิน 12 สัปดาห์

อย่างไรก็ตาม ในต่างประเทศกฎหมายกำหนดว่าแพทย์สามารถยุติการตั้งครรภ์ได้ที่อายุครรภ์ไม่เกิน 20 สัปดาห์

นอกจากนี้ แพทย์สามารถยุติการตั้งครรภ์ได้หากตรวจพบว่าเด็กมีภาวะผิดปกติ หากเกิดมาแล้วต้องพิการอย่างแน่นอน และอีกกรณีคือ ผู้หญิงที่ถูกข่มขืน

ดร.วิสุทธิ กล่าวว่า ตามหลักการของ

ศาสนาอิสลาม หากจะทำลายเด็ก ให้เกิดการสูญเสียนั้นเป็นสิ่งต้องห้าม เพราะถือว่าเป็นการทำลายชีวิต เป็นการฆ่าคน ถือว่าเป็นบาปอันมหันต์

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าศาสนาจะมีข้อห้ามแต่ยังมีข้อยกเว้น เช่น หากการดำรงอยู่ของเด็กในครรภ์ ทำให้มารดาอันตรายถึงชีวิต ศาสนาอนุญาตให้ทำแท้งได้ หรือกรณีที่ห้ามมารดามีปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น กรณีผู้หญิงชาวบอสเนียถูกข่มขืนโดยทหารของเซอร์เบีย ทำให้ผู้หญิงไม่ยอมรับลูกในท้อง ดังนั้น ศาสนาจึงอนุญาตให้ผู้หญิงที่ถูกทหารข่มขืนทำแท้งได้

นอกจากนี้ ปัจจุบันมีผู้หญิงที่ถูกวางยาแล้วโดนข่มขืน หากมีการตั้งท้องขึ้นมาแล้วก่อให้เกิดความเสื่อมเสียต่อเกียรติยศ วงศ์ตระกูล ก็อนุญาตให้ทำแท้งได้ โดยการทำแท้งนั้น เด็กในครรภ์ต้องมีอายุไม่เกิน 120 วัน

ทั้งนี้ หากบุตรที่เกิดจากการสมยอม ศาสนาไม่อนุญาตให้ทำแท้ง เพราะถือว่า เด็กทุกคนเกิดมาล้วนบริสุทธิ์ทั้งสิ้น ผู้เป็นมารดาต้องเลี้ยงดู และไม่อนุญาตให้ผู้ปกครองบังคับให้ทำแท้งเช่นกัน

ประเด็นคำถาม : กรณีที่มารดาตั้งครรภ์เกิน 120 วันไปแล้ว แต่ปรากฏว่าเด็กในท้องเป็นสาเหตุให้แม่ต้องเสียชีวิต สามารถทำแท้งได้หรือไม่?

ดร.วิสุทธิ ตอบว่า ตามหลักการทั้งด้าน

การแพทย์และด้านศาสนานูโลมให้รักษาชีวิตแม่เอาไว้

นายแพทย์ดาเนี่ยล กล่าวเสริมว่า ปัจจุบันกฎหมายระบุให้ยุติการตั้งครรภ์ได้ ในกรณีของผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ตอนอายุ 35 ปีขึ้นไป หากเจาะน้ำคร่ำแล้วตรวจพบว่าบุตรมีภาวะเป็นดาวน์ซินโดรม

ด้าน ดร.วิสุทธิ กล่าวว่า ในทางศาสนาไม่อนุญาตให้ทำแท้ง แม้จะตรวจพบว่าคุณแม่ตั้งครรภ์อายุ 35 ปีขึ้นไป มีบุตรเสี่ยงต่อภาวะดาวน์ซินโดรม หากแต่คนเป็นพ่อ แม่ จะต้องทำใจยอมรับในกอดอร์ของอัลลอฮ์ (ช.บ.)

ประเด็นคำถาม : หากทำการอัลตราซาวด์ก่อน 120 วัน พบว่าเด็กไม่มีสมอง สามารถทำแท้งได้หรือไม่

ดร.วิสุทธิ ตอบว่า หากพบว่าเด็กไม่มีสมอง ถือว่าเป็นเรื่องที่ร้ายแรงมาก เพราะหากเด็กออกมา ก็อาจไม่มีชีวิตรอด เรื่องดังกล่าวตนเห็นว่า น่าจะเป็นที่อนุญาต

ประเด็นคำถาม : การทำอัลตราซาวด์เพื่อให้ทราบเพศของทารก สามารถทำได้หรือไม่?

ดร.วิสุทธิ ตอบว่า หากอัลตราซาวด์เพื่อดูเพศเด็กแล้วนำไปสู่การปฏิเสธ ตามหลักศาสนา ถือว่าทำไม่ได้ แต่หากอัลตราซาวด์แล้วเด็กไม่ถูกปฏิเสธ ก็สามารถทำได้ โดยให้ยึดหลักการว่า ไม่ว่าเด็กจะเป็นเพศชาย หรือเพศ



หญิง ก็เป็นริสกีของอัลลอฮ์ (ช.บ.) ที่ให้มา

การเสวนาในหัวข้อการคุมกำเนิด นายแพทย์ดาเนียล กล่าวว่า ปัจจุบันการคุมกำเนิดมี 2 แบบ คือ แบบชั่วคราว และแบบถาวร โดยการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว เช่น การใส่ถุงยางอนามัย การกินยาคุม การฉีดยาคุม การฝัง การใส่ห่วง และการทำหมันชาย และการทำหมันหญิง เป็นต้น

ดร.วิสุทธิ กล่าวว่า ตามหลักการของศาสนาอิสลาม ไม่อนุญาตให้คุมกำเนิด ยกเว้นกรณีการมีบุตรนั้นเป็นผลเสียต่อผู้เป็นแม่ และกรณีการตั้งครรภ์ที่ถี่เกินไป ศาสนาอิสลามให้เว้นระยะการมีบุตรได้ ซึ่งตามหลักศาสนา ระบุว่า ควรให้บุตรมีระยะห่างกัน 2 ปี เพื่อให้มารดาสามารถดูแลบุตรคนแรกให้แข็งแรงก่อน แต่ถ้าหากมีบุตรถี่เกินไปจะทำให้ลูกคนแรกมีสุขภาพร่างกายอ่อนแอได้

ดังนั้น ศาสนาจึงอนุญาตให้วางแผนการมีบุตรได้ โดยมีระยะห่างกันอย่างน้อย 2 ปี ซึ่งการควบคุมการตั้งครรภ์นั้น ศาสนาไม่ได้กำหนดวิธีไว้ ซึ่งถือว่าจะใช้วิธีการใดก็ได้ในการเว้นระยะการมีบุตร

ผู้เข้าร่วมเสวนาถามว่า ผู้ชายสามารถทำหมันถาวรได้หรือไม่?

ดร.วิสุทธิ ตอบว่า การทำหมันถาวรทำได้ แต่สามารถวางแผนเพื่อเว้นระยะการมีบุตรได้

รศ.ดร.อิศรา ถามว่า ศาสนาอนุญาตให้รับบุตรบุญธรรมหรือไม่ โดยเฉพาะเด็กต่างศาสนา?

ดร.วิสุทธิ ตอบว่า ในสมัยท่านนบีมุฮัมมัด (ศ็อล) ได้รับบุตรบุญธรรมไว้ 1 คน และผู้คนก็พากันเรียกว่า “เชร บุตรมุฮัมมัด” ท่านนบียะจึงมีบัญญัติว่า หากเด็กเป็นบุตรของใครก็ให้เรียกว่าบุตรคนนั้น แม้จะอยู่ภายใต้การดูแลของเราก็ดำเนินตาม หลังจากนั้นทุกคนจึงเรียกใหม่ว่า เชร บุตรฮารีฟะฮ์

ดังนั้น แสดงว่าสามารถรับบุตรบุญธรรมหรือเด็กกำพร้ามาเลี้ยงดูได้ แต่ให้คนนามสกุลเดิมเอาไว้ ไม่ให้เปลี่ยนแปลง

ประเด็นคำถาม : บุตรบุญธรรมสามารถรับมรดกได้หรือไม่

ดร.วิสุทธิ ตอบว่า บุตรบุญธรรมไม่สามารถรับมรดกได้ เพราะมรดกจะต้องเป็นของบุตรที่แท้จริงเท่านั้น แต่สามารถให้ทรัพย์สินในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ได้

ประเด็นคำถาม : การรับประทานยาคุมกำเนิดของผู้หญิง เพื่อยับยั้งการมีประจำ

เดือน เพราะต้องการทำอียาตะฮ์เกี่ยวกับศาสนาได้หรือไม่?

ดร.วิสุทธิ ตอบว่า อุลามาฮ์ส่วนใหญ่อนุญาตให้ทำได้ แต่ต้องระวังมิให้มีการรับประทานยาคุมกำเนิดนั้นเกิดผลกระทบต่อตนเอง เพราะหากเป็นอันตรายจะต้องหยุดรับประทานทันที

สำหรับการรับประทานยาคุมกำเนิดในเดือนรอมฎอนเพื่อให้ตนเองสามารถถือศีลอดได้ตลอดเดือนนั้น นายแพทย์ดาเนียล กล่าวว่า ไม่เป็นการสมควร เพราะสรีระหรือร่างกายของผู้หญิงนั้นถูกสร้างมาอย่างถูกต้องเหมาะสมแล้ว และในทางการแพทย์ร่างกายของผู้หญิงควรได้รับการละเว้นการถือศีลอดบ้างเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น



โปรดติดตามสະລาล สะรอม ตอนที่ 3 ฉบับหน้า



จากซ้าย - ดร.วิสุทธ์ บิลลาติ - นว.ดาเนียล เบ็ญราฮิบ

ท่านสาสนทูตได้กล่าวไว้ว่า

"พืชนึงพืใด
ในหมู่พวกท่าน
มีเมล็ดพืชก็ให้ปลูก
แม้ว่าพรวงนี้
จะเป็นวันสิ้นโลก"

ปราศนาดีจาก
มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย(สสม.)



จิตรา นุหมิ

1 กับงานเพื่อสังคม



สัมภาษณ์พิเศษบุคคลในวันนี้ “สุซสาระ” จะพาท่านมารู้จักกับประธานอนุกรรมการทุนการศึกษา มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) ซึ่งปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่งนายกศรีสุริโยทัยสมาคมของโรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัยและเป็นผู้กรรมการในคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย นอกจากนั้นท่านยังดำรงตำแหน่งเลขานุการมูลนิธิสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญาในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ซึ่งช่วยพัฒนาทักษะให้แก่เด็กพิการทางสมองที่บ้านปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี โดยมีจุดประสงค์เพื่อช่วยให้เด็กเหล่านั้นสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เช่น ทานข้าว ทำความสะอาดร่างกาย แปร่งฟัน สระผม รู้จักเข้าสังคม และพูดคุยกับบุคคลรอบข้างได้ซึ่งตรงนี้ทำมาตั้งแต่ปี 2530 จนถึงปัจจุบัน และท่านเป็นอดีตข้าราชการระดับสูงของกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งมีอายุราชการยาวนานกว่า 30 ปีทีเดียว ท่านคือ อาจารย์จิตรา นุหมิ อดีตเจ้าหน้าที่ฝ่ายโทรทัศน์เพื่อการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ

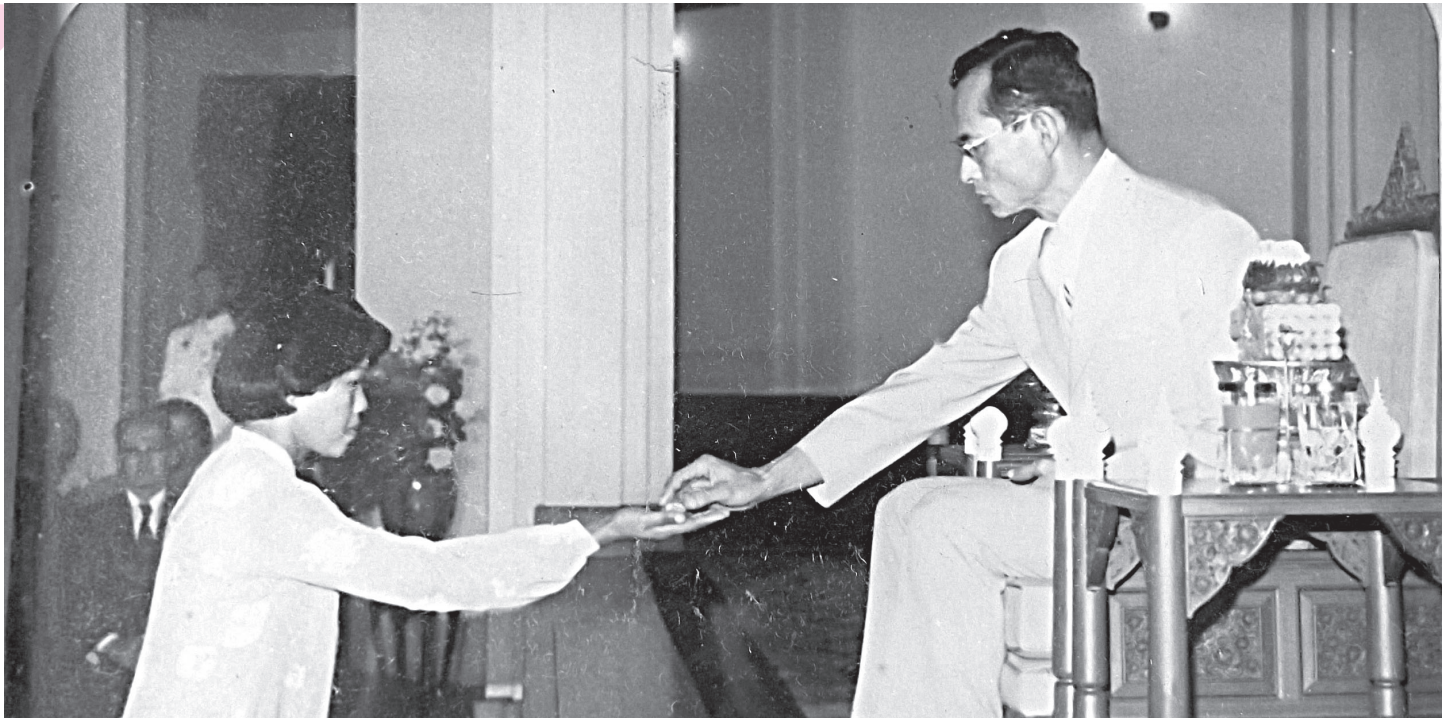
และอดีตศึกษานิเทศก์กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ

อาจารย์จิตรา นุหมิ เล่าให้ “สุซสาระ” ฟังว่า ท่านจบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาจากโรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัยและระดับปริญญาตรีและปริญญาโทคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หลังจากจบการศึกษาท่านได้เข้ารับราชการในกระทรวงศึกษาธิการตลอดมาจนเกษียณอายุราชการ นอกจากงานประจำแล้วท่านยังได้รับมอบหมายให้ช่วยงานสังคมสงเคราะห์โดยได้เป็นเลขานุการฝ่ายการศึกษาสงเคราะห์ มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตั้งแต่ พ.ศ.2516-2537 ซึ่งส่วนหนึ่งคือการทำทุนการศึกษาแก่เด็กที่ครอบครัวยากจนและขาดที่พึ่ง เช่น กรณีมหาตมาตมยและหลุมพุก และพายุเกย์ เป็นต้น ซึ่งเป็นทุนที่ให้อย่างต่อเนื่องจนสุดความสามารถที่เด็กจะศึกษาเล่าเรียนได้ ซึ่งเด็กบางคนมีความสามารถเรียนจนจบปริญญาเอกและกลับมาช่วยงานของมูลนิธิฯ ก็มี

ส่วนงานทางด้านสังคมมุสลิมที่ผ่านมา มีการจัดทำหนังสืออิสลามศึกษา ร่วมกับ

อ.บรรจง บินกาชันและ ดร.วิศรุต เลาะวิถี ซึ่งเป็นตำราของกรมวิชาการที่ใช้กับโรงเรียนทั่วประเทศ ต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็นสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เนื่องจากที่ผ่านมามันได้อยู่ในแวดวงการศึกษามาตลอดอายุราชการ และมีส่วนร่วมช่วยงานด้านทุนการศึกษาแก่เด็กยากจนดังที่ได้กล่าวมาแล้ว และยังได้เคยมีส่วนช่วยงานของมูลนิธิช่วยนักเรียนที่ขาดแคลน ในพระบรมราชูปถัมภ์ (ม.น.ช.) อยู่ระยะหนึ่ง ก็ไฝฝืนมานานที่ยากจะมีส่วนช่วยงานด้านการศึกษาแก่เด็กยากจนที่ดำเนินงานโดยองค์กรมุสลิมไทย โดยเฉพาะเรื่องทุนการศึกษาซึ่งตนมีประสบการณ์อยู่ ฉะนั้น เมื่อทางคณะกรรมการบริหารของมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย ได้ให้เกียรติเชิญเข้าร่วมเป็นอนุกรรมการด้านทุนการศึกษา และแต่งตั้งให้เป็นประธานอนุกรรมการฯ ก็รู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะได้มีโอกาสรับใช้พี่น้องมุสลิมไทยตามที่ได้เคยไฝฝืนไว้

ในฐานะประธานอนุกรรมการทุนการศึกษา มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย จึงอยากขอเชิญชวนพี่น้องมุสลิมทุกท่านที่มีเงินเหลือส่วน



หนึ่ง ซึ่งอาจเป็นเงินชะกาตที่เป็นเงินที่พี่น้องมุสลิมทุกคนต้องจ่ายให้กับผู้ที่ขัดสน ยากจน หรือเงินบริจาคอื่น ๆ แล้วแต่ท่านจะมีจิตเมตตา เพื่อร่วมสมทบเป็นเงินสนับสนุนด้านการศึกษาแก่เด็กยากจนและด้อยโอกาส ผ่านการบริหารจัดการของมูลนิธิฯ เพราะการให้ทุนการศึกษาถือได้ว่าเป็นการมอบโอกาสอันล้ำค่าแก่ชีวิตของเด็กอีกทางหนึ่ง โดยทุนการศึกษาของมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทยเป็นทุนการศึกษาที่ให้แบบต่อเนื่อง และไม่มีข้อผูกพันที่ต้องใช้คืนใดๆทั้งสิ้น ตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงระดับสูงสุดของความสามารถที่ผู้รับทุนการศึกษาจะศึกษาเล่าเรียนได้ แต่ไม่เกินระดับปริญญาตรี ภายใต้การกำกับดูแลของคณะกรรมการทุนการศึกษาที่จัดตั้งเป็นประธานอยู่ ซึ่งจัดตั้งขอให้ความมั่นใจว่าเงินบริจาคของทุกท่านเพื่อทุนการศึกษานี้ จะถึงมือและเป็นประโยชน์แก่เด็กยากจนอย่างแท้จริง โดยท่านสามารถบริจาคผ่านบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บัญชีเลขที่ 403 - 687420 - 1 ชื่อบัญชี “ทุนการศึกษา สสม.”



หมายเหตุ - ติดต่อขอทราบรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 02-719-8721 (คุณสุปรีดา อับดุลเลาะ)

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย(สสม.)

ขอเชิญชวนร่วมบริจาคสมทบทุน

สร้างอาคารสำนักงานการรณรงค์



ได้ที่บัญชี ร่วมสร้างบ้าน สสม.

บัญชีเลขที่ **402-741990-9**

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สมัครสมาชิก

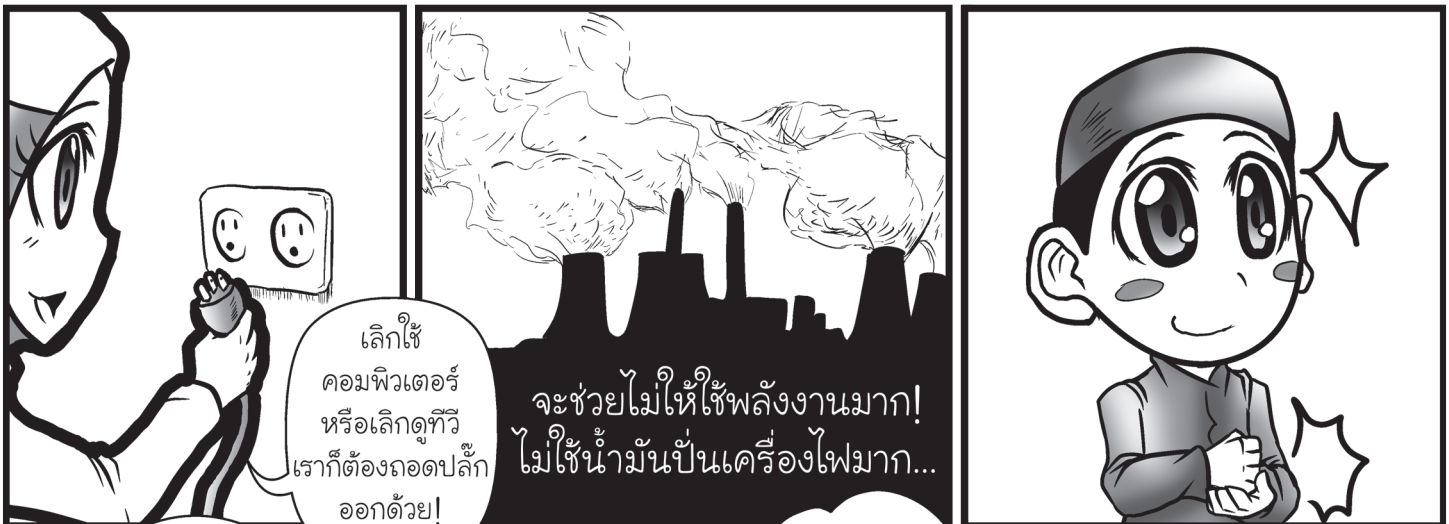
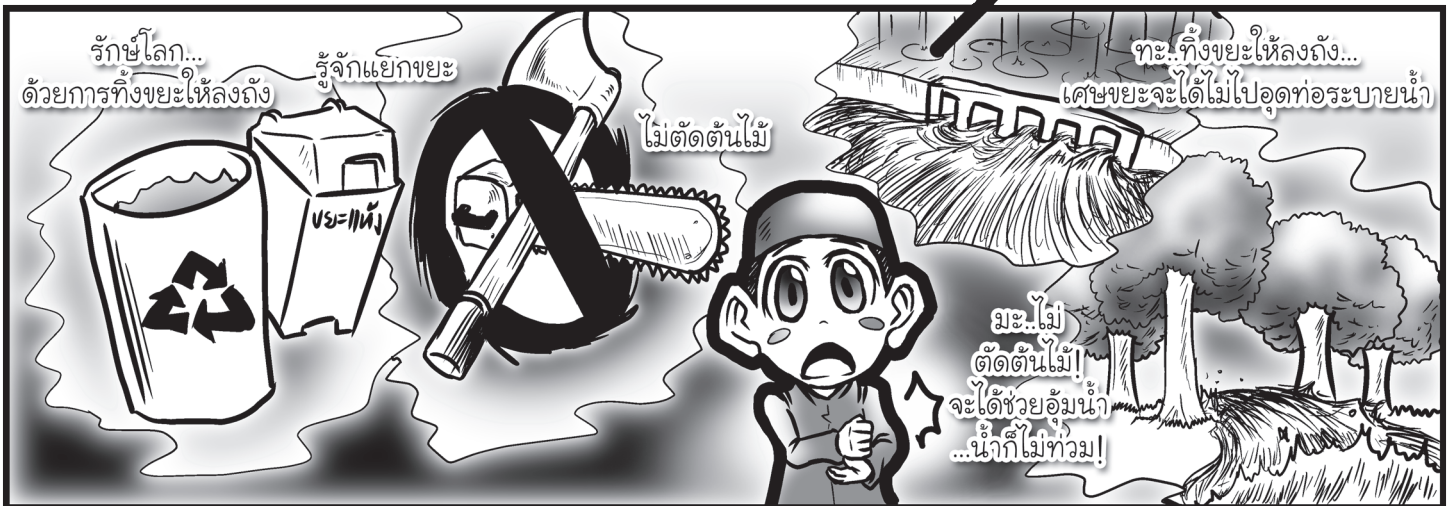
วารสารสุขสาระ

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” ด้วย ***

รักษ์โลก... เรื่อง-ข่าวใหม่ ภาพ-AIR in suksara



END

ลดหวาน...IWSRA... ความหวานเป็นสาเหตุของ

- ภาวะเลือดเป็นกรด - ฟันผุ
- อารมณ์หงุดหงิดขี้โมโห
- ง่วงนอนตลอดเวลา
- โรคอ้วน - โรคติดเชื้อ
- ความดันสูง - ไมเกรน...

มรารกนาดีจาก

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย(สสม.)



แผนงานสร้างเสริมสุขภาพ:มูลนิธิไทยเพื่อการพัฒนา, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย สสส.



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ