

ตุน้ำดื่มอันตราย
...ระวังท่อเบรีย

บทสรุปทะเล-หระอม ทาการแพทย์
เรือบอบคนอชามิลูก

รื่องบอ ณ 2 เฟศ

สขสวระ
๑

ปีที่ 9 ฉบับที่ 107 ประจำเดือน พฤศจิกายน 2555



มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)



ท่านศาสนทูตได้กล่าวไว้ว่า

"ถ้าหากใครคนใดปลูกต้นไม้
หรือหว่านเมล็ดในพื้นดินและมนุษย์
สัตว์หรือนกได้กินจากมัน
ก็ถือว่าเขาผู้นั้นได้ทำทาน"

(มุฮัมมัด อิมามอะฮมัด)





... อุทยานแห่งชาติออบหลวง อ่างรายละเอียดหน้า 6 ...

ปีที่ 9 : ฉบับที่ 107 พฤศจิกายน 2555

“รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี”

สุภาษิตเก่าแก่ที่ให้ข้อคิดมากมาย เข้าใจง่าย ๆ ว่า ที่รักวัวให้ผูกก็เพราะกลัวว่าวัวจะหาย ส่วนรักลูกให้ตีนั้นก็หมายถึงว่าหากรักลูกอยากให้ลูกได้ดีก็ต้องรู้จักลงโทษลูกเมื่อลูกทำผิด อย่าได้ตามใจลูกจนทำให้ลูกหลงและไม่กลัวการกระทำความผิด ซึ่งจะไปตามกับสุภาษิตไทยอีกบทหนึ่งที่ว่า “สอนลูกให้เป็นโจร”

สุภาษิตนี้แสดงให้เห็นว่าการอบรมสั่งสอนลูกนั้นย่อมส่งผลให้ลูกมีอนาคตตามแบบอย่างที่คุณแม่คาดหวังไว้ได้ เลี้ยงลูกดี ลูกก็ได้ดี เลี้ยงลูกไม่ดี ลูกก็เกร สร้างปัญหาให้กับครอบครัว และสังคม เพราะเด็กๆ จะเลียนแบบพฤติกรรมของคุณแม่ ดังนั้นการกระทำหรือคำพูดใดๆ ที่เด็กได้รับอยู่ทุกวัน ก็จะซึมเข้าไปในจิตใจของเด็ก จนแสดงออกมาโดยอัตโนมัติ

ที่ต้องระวังอีกเรื่องหนึ่งก็คือ รักลูกได้ แต่อย่าตามใจลูก พ่อแม่หลายคนมักจะเข้าใจ

ว่าการตามใจลูกคือการแสดงความรักอย่างหนึ่ง บางคนก็ทำไปเพราะตัดรำคาญที่ลูกร้องไห้แง โดยไม่รู้ที่กำลังสอนให้เด็กไม่รู้จักพึ่งตนเอง ไม่รู้ที่กำลังสร้างชีวิตที่ล้มเหลว ช่วยตัวเองไม่ได้ ให้แก่พวกเขาในอนาคต โดยที่คุณไม่มีโอกาสจะแก้ตัวอีก

อีกเรื่องหนึ่งก็คือ ตั้งแต่จำความได้...เรามากจะได้รับคำอวยพรจากผู้หลักผู้ใหญ่ว่า เรียนให้เก่งๆ...โตขึ้นจะได้เป็นเจ้านายคน...เมื่อเรียนจบ มีงานทำก็มักจะได้รับคำถามใหม่ว่า...ปีนี้เงินเดือนเท่าไรแล้ว...หรือคำอวยพรซ้ำๆ ว่า ขอให้รวย ขอให้รวย

เรื่องขอให้รวยนี้ใครๆ ก็ชอบ เพราะวันนี้เงินคือสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต? แต่กว่าจะมีเงิน มันมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง... เงินที่ได้มาได้จากธุรกิจผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรม หรือได้มาจากการขายสินค้าที่ไม่ฮาลาล?

เราอวยพร และสั่งสอนให้เด็กๆ เป็นเจ้านายคน มีทรัพย์สินเงินทองมากๆ แต่

ไม่ค่อยได้สอนให้เด็กๆ รู้จักการใช้ชีวิต รู้จักอดออม อดทน ถ้อยที่ย่อยอาศัย ประหยัด รู้จักคิดก่อนใช้? เรากำลังสอนให้ลูกๆ ภูมิใจกับการมีเงิน มากกว่าการละอายที่จะได้เงินมาจากสิ่งที่ต้องห้าม สิ่งที่ยาตรา?

ถ้าจะให้เด็กๆ เติบโตอย่างรู้เท่าทัน รู้จักฝ่าฟันอุปสรรค ก็ต้องไม่สร้างนิสัยให้เขาเคยชินกับการแบมือขอเงิน? หรือส่งเสริมไม่ตำหนิ เมื่อเขาโกง แม้เพียงเล็กน้อย เพื่อให้ได้ชื่อว่า “เป็นคนรวย”

คงต้องสอนให้พวกเขาได้รู้จักความจนกันบ้าง เพื่อที่เขาจะได้รู้จักขวนขวาย ไปสู่เป้าหมายอย่างมีเกียรติ

รักวัวยังคอยผูก แล้วรักลูก..จะดี หรือจะกอด ก็ต้องเป็นความรักที่ให้สติ ให้ปัญญา แก่ลูก...เท่านั้น!



...น้ามัน...

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

รายงานจากวารสาร Smart online ของมูลนิธิรณรงค์เพื่อไม่สูบบุหรี่ ประจำเดือนกันยายน 2555 ระบุว่า หลายเดือนที่ผ่านมา มีหนังสือที่สร้างขึ้นโดยโรงงานยาสูบ และโรงภาพยนตร์ในเครือเมเจอร์ ซินีเพล็กซ์ ชุดฮีโร่ ที่ดูเผินๆ เหมือนเป็นการส่งเสริมให้สูบบุหรี่ในพื้นที่สูบบุหรี่ แต่แฝงประเด็นเชิงค่านิยม โดยการแสดงภาพลักษณ์คนสูบบุหรี่เป็นนักบินอวกาศที่เมื่อสูบบุหรี่ในพื้นที่สูบแล้วแฟนสาวคนสวยชื่นชมวิ่งเข้ามากอด เมื่อวิเคราะห์ใน

ที่แฟนสาวคนสวยแสดงความพอใจ เมื่อคู่รักสูบบุหรี่ที่ถูกทางเท่ากับเป็นการส่งเสริมให้คนรักสูบบุหรี่ต่อไป แทนที่จะนำเสนอให้คนที่เรารักเลิกบุหรี่ และเป็นการพยายามที่จะสื่อว่าการสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่ยอมรับได้



หลายๆ มุมมองแล้วจะเห็นว่า

ประการหนึ่ง ในสังคมปัจจุบันทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย พยายามเปลี่ยนค่านิยมการสูบบุหรี่ให้เป็นเรื่องที่ไม่น่าปรารถนาและควรหลีกเลี่ยง เพื่อไม่ให้เยาวชนของเราตกเป็นผู้สูบบุหรี่ใหม่มากขึ้น แต่ในหนังสือเรื่องนี้กลับนำเสนอผู้สูบบุหรี่ที่เป็นลักษณะฮีโร่ ซึ่งสวนทางกับความพยายามดังกล่าว

ประการที่สอง การนำเสนอในทำนอง

ประการที่สาม การนำเสนอโดยใช้นักบินอวกาศในชุดยูนิฟอร์มซึ่งดูเท่ มีเสน่ห์ ในโลกอนาคต เป็นความพยายามที่จะเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายที่เป็นเด็กและเยาวชน เพราะคนที่มีนิยามเข้าดูภาพยนตร์ในโรงส่วนใหญ่จะเป็นเยาวชน ซึ่งเป็นช่วงที่เกิดการเสพติดบุหรี่

ประการที่สี่ โรงงานยาสูบกำลังใช้หนังชุดนี้เพื่อสร้างภาพลักษณ์ของบริษัทว่า “รับผิดชอบต่อสังคม” ซึ่งเป็นการเบี่ยงเบนประเด็นที่

ว่าตนเองผลิตสินค้าเสพติดและมีอันตรายต่อสุขภาพผู้บริโภค รวมถึงคนรอบข้างอย่างร้ายแรง สรุปแล้วเราคงต้องมาช่วยกันรู้เท่าทันบริษัทบุหรี่ยุติ เพื่อปกป้องเด็กและเยาวชนไทยของเรา



ที่มา: พศ.ดร.ปิยะรัตน์ นิมพิทักษ์พงศ์, วารสารสมาร์ตปีที่ 13 ฉบับที่ 151 กันยายน 2555.

ก = อก จ

เมื่อไม่กี่วันมานี้ มีปัญหาเรื่องชาย (หรือหญิง) คนหนึ่ง ที่เกิดมา โดยมีชื่อเป็นหญิง และแจ้งเพศตอนเกิดเป็นหญิง แต่ต่อมา กลับบอกว่า ตนมีอวัยวะเพศชายด้วย และต้องการที่จะผ่าตัดอวัยวะเพศหญิงออก โดยให้เหลือเฉพาะอวัยวะเพศชายเอาไว้ และอ้างว่าจะไป บวช ฯลฯ ต่างๆ นานา

ประเด็นที่น่าสนใจคือ เรื่องเพศนี้ ไม่ใช่เรื่องง่ายๆ อย่างที่เราคิดกัน แน่ๆ คนธรรมดา มักไม่มีปัญหาอะไร เพราะมักจะมีเพียงอวัยวะเพศชนิดเดียวไม่หญิง ก็ชาย ดังนั้น การตั้งชื่อการบอกเพศจึงเป็นเรื่องง่าย เพียงแต่บางครั้งในคนเหล่านี้ กลับมีจิตใจที่ฝักใฝ่ในการเป็นเพศตรงข้าม คือ หญิงอยากเป็นชาย ที่เราเรียกว่า ทอม และชายอยากจะเป็นหญิงคือ พวกกะเทย ที่ชาวบ้านมักเรียกขานกัน มีการผ่าตัดแปลงเพศกันมากมาย และมีการเรียกร้องสิทธิของกะเทย หรือเพศที่สาม แต่ก็ยังไม่ถือว่าได้รับการยอมรับมากมายเท่าใดนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งแล้วในศาสนาอิสลาม ผู้ที่เป็นชาย และไม่มีเพศสัมพันธ์กับเพศชายด้วยกัน ถือเป็นบาปใหญ่หลวง และจะต้องถูกลงโทษในสมัยท่านนบีมูฮัมหมัด ก็เคยเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้น และพระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าถึงกับต้องทำลายเมืองนั้นทิ้งเสียเนื่องจากเป็นบาปใหญ่ และเป็นสิ่งที่ต้องห้ามอย่างเด็ดขาดนั่นเอง

กะเทย ประเภทที่ว่านี้ แท้จริงร่างกายเขาเป็นชายทั้งตั้งแต่บั้งเอิญจิตใจเท่านั้นกลับวิปริตไป ซึ่งตามหลักการแพทย์ปัจจุบัน ไม่ถือเป็นความผิดปกติ แต่ถือเป็นความชอบส่วนตัว ซึ่งผู้เขียนเอง ไม่เห็นด้วยสักเท่าไรนัก คนเหล่านี้ตามหลักศาสนาอิสลาม ก็คงต้องหักห้ามจิตใจไว้ ไม่กระทำให้สิ่งที่ศาสนาห้าม และพยายามอดทนอยู่ในแนวทางของพระเจ้า เพื่อให้ได้เข้าสวนสวรรค์อันสถาพรต่อไป และ

นี่คือ ธรรมชาติของทุกชีวิต ที่จะไม่มีใครจะได้ตั้งใจร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่มีใครที่จะผิดพลาดเสียใจอยู่ตลอด ถ้าเรื่องนี้สมหวังเรื่องอื่นอาจจะผิดหวัง และถ้าเรื่องนี้ผิดหวัง เรื่องอื่นอาจจะสมหวังก็ได้

แต่มีกะเทยอีกพวกหนึ่ง ที่ไม่ใช่ที่กล่าวมาแล้ว พวกนี้เป็นกะเทยแท้ คือมีสองเพศอยู่ในตัวคนเดียว (true hermaphroditism) โดยมีลักษณะองคชาติแบบผู้ชายที่ค่อนข้างเล็ก และส่วนที่จะเป็นอวัยวะในผู้ชายนั้น ก็แยกออก

แล้วกลายไปเป็นอวัยวะเพศหญิงไป หรือมีทั้งอวัยวะ และรังไข่อยู่ในตัวคนเดียวก็มี

บางคนมีองคชาติที่ไม่มีรูเปิดปัสสาวะตรงปลาย แต่กลับไปอยู่ตรงโคนองคชาติ และมีถุงอัณฑะเปิดเป็นสองข้างคล้ายเพศหญิง

บางคนโครโมโซมเป็น XY แสดงถึงเป็นเพศชาย แต่กลับมีหน้าตา มีหน้าอกเหมือนผู้หญิง อวัยวะเพศเหมือนผู้หญิง แต่ไม่มีประจำเดือน บางทีพวกนี้ มาพบแพทย์ เพราะแต่งงานแล้วไม่มีลูก พอตรวจพบว่า





ผู้ชาย ก็ทำให้ถึงกับช็อกไปเลยก็มี พวกนี้เรียกว่า Male pseudohermaphroditism หรือชายกะเทยเทียม

บางคนโครโมโซมเป็น XX แสดงถึงเพศหญิง แต่หน้าตาทำทางกลับกลายเป็นชาย มีอวัยวะเพศชาย เรียกว่า Female pseudohermaphroditism หรือหญิงกะเทยเทียม

ในสมัยก่อนๆ คนประเภทนี้ ทำความลำบากใจให้กับญาติพี่น้องมาก เนื่องจากไม่ทราบว่าจะบอกกับพ่อแม่อย่างไรว่า เด็กที่เกิดมาเป็นหญิงหรือชาย เพราะการที่เราเลือกให้เขาตั้งแต่ตอนนี้อาจจะไม่ใช่ว่าเขาเป็นจริงๆ หรืออยากจะเป็นจริงๆ ในตอนโตก็ได้ ในสมัยนี้เริ่มมีเครื่องมือเครื่องมือมากขึ้นทำให้ตรวจได้ละเอียดขึ้น เช่น อัลตราซาวด์หรือ ซีที ก็สามารถบอกถึงอวัยวะภายในได้ว่า มีมดลูกหรือรังไข่หรือไม่ มีการตรวจถึงโครโมโซม หรือ ดีเอ็นเอ แต่อย่างไรก็ตามการตรวจเหล่านี้ ก็ยังบอกอะไรชัดเจนไม่ได้ในตอนแรก และสุดท้ายแล้วอาจจะต้องพิจารณาร่วมกันระหว่างตัวผู้ป่วย พ่อแม่ และแพทย์ เพื่อหาเพศที่เหมาะสมให้ คนเหล่านี้แหละ ที่น่าจะสามารเลือกเพศเองได้ สามารถผ่าตัดทำศัลยกรรมตกแต่งเพื่อให้เหลือเพียงอวัยวะเพศเพียงเพศเดียว เพื่อที่จะได้สามารถใช้ชีวิตในโลกนี้ได้อย่างสุขสบายตามอัธยาศัยต่อไปครับ วัสลามฯ



ภาพจาก ครอบครัวข่าว 3



จากมก อุทยานแห่งชาติออบหลวง

อุทยานแห่งชาติออบหลวง มีพื้นที่ครอบคลุมอยู่ในท้องที่อำเภอจอมทอง อำเภอฮอด และอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ มีสภาพป่าที่สมบูรณ์ด้วยระบบนิเวศทุกประการ ทั้งมีความสวยงาม และ ความมหัศจรรย์ทางธรรมชาติ มีคุณค่าทางโบราณคดีทางประวัติศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรมของมนุษยชาติ ทั้งทาง ธรณีวิทยาและคุณค่าทางสถาปัตยกรรมทางธรรมชาติ เหมาะแก่การศึกษาค้นคว้าทางวิชาการ และเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่มีคุณค่าและความสวยงามอย่างยิ่ง มีเนื้อที่ทั้งหมดประมาณ 345,625 ไร่ หรือ 553 ตารางกิโลเมตร

ภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นภูเขาสูงชัน สลับซับซ้อนติดต่อกันเป็นเทือกเขายาวในแนวเหนือ-ใต้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของเทือกเขาถนนธงชัยต่อกันมาตอนบน มีแม่น้ำสายใหญ่ คือ ลำน้ำแม่แจ่มกั้นกลางอันเป็นเขตแบ่งระหว่างอำเภอจอมทองและอำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ สภาพโดยทั่วไปเป็นป่าดงน้ำลำธารชั้นหนึ่ง มีลำห้วยหลายสายไหลลงลำน้ำแม่แจ่มและลำน้ำแม่ปิงตอนล่าง

เนื่องจากสภาพป่ามีทั้งป่าเบญจพรรณ ป่าเต็งรัง ป่าดงดิบแล้ง ป่าดงดิบเขา และป่าสนเขา จึงมีพันธุ์ไม้แตกต่างกันหลายชนิด เช่น

สัก ยาง ประดู่ แดง ตะเคียน ยมหอม มะค่าโมง มะเกลือ ชะเง้าะ เกิดคำ เกิดแดง รกฟ้า อินทนิล กะบาก จำปีป่า สารภีป่า แคหิน เหียงพลวง เต็ง รัง และไม้สนเขาหรือเกียะ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีไม้ตระกูลต่างๆ พืชพื้นล่างที่สำคัญมี ไม้ ปาล์ม และเฟิร์น

สัตว์ป่าที่พบเห็นได้แก่ เลียงผา เสือ หมี กวางป่า หมูป่า เก้ง ชะนี ลิง ชะมด กระต่ายป่า นมู เต่า และสัตว์น่านานชนิดประมาณ 200 ชนิด เช่น นกนางแอ่น นกพญาไฟ นกเขาใหญ่ นกเขาเขียว นกทูเว้า นกหัวขวาน นกกะปูด นกขุนทอง นกแก้ว เหยี่ยวรุ้ง นกยูง ไก่ฟ้า ไก่ป่า นกกระทา เป็นต้น

สภาพภูมิอากาศในเขตอุทยานแห่งชาติแบ่งออกเป็น 3 ฤดูกาล คือ ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคม-เดือนตุลาคม ฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน-เดือนมกราคม มีอุณหภูมิต่ำสุดประมาณ 6 องศาเซลเซียส ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์-เดือนเมษายน “อุทยานแห่งชาติออบหลวง เป็นของคนไทยทุกคน โปรดช่วยกันรักษาไว้ให้ลูกหลานของเรา”





กราบ หรือไม?

ถั่วแดง เป็นอาหารที่มีส่วนประกอบของเส้นใยอาหารสูงมาก ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ป้องกันการเกิดภาวะเส้นเลือดในสมองแตก และมะเร็งลำไส้ใหญ่ อุดมด้วยกรดโฟลิกที่ช่วยบำรุงโลหิต ป้องกัน ความผิดปกติของทารกในครรภ์ นอกจากนี้ยังประกอบด้วยสารแอนตีออกซิแดนท์ polyphenolics ที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้ดีอีกด้วย

คนหนุ่มสาวต้องการแคลเซียมวันละ 1000 mg ส่วนผู้สูงอายุจะอยู่ที่วันละ 1500

mg นมพร่องมันเนย เป็นแหล่งของแคลเซียมสูงที่ปลอดภัย ช่วยป้องกันภาวะกระดูกพรุน ประกอบไปด้วยสารโพแทสเซียมและแมกนีเซียม ที่ออกฤทธิ์ช่วยลดความดันโลหิตสูง

กระเทียม ช่วยลดคอเลสเตอรอลมีฤทธิ์คล้ายกับยาแอสไพรินในการช่วยป้องกันการแข็งตัวและการอุดตันของหลอดเลือด มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคได้เหมือนกับยาเพนิซิลลินโดยเฉพาะเวลาที่เจ็บคอ สามารถใช้กระเทียมรักษาได้ดี และยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ใน

การช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งเต้านมอีกด้วย

ส้ม มีวิตามินซี และเส้นใยอาหารสูง รวมทั้งสารอาหารชนิดอื่นๆ ซึ่งช่วยป้องกันหัวใจลดระดับคอเลสเตอรอล ช่วยในการสร้างกระดูก ป้องกันการเกิดนิ่วในไต ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ตลอดจนช่วยฟื้นฟูอาการเจ็บหน้าอกจากโรคหัวใจ นอกจากนี้สาร phytochemicals ในส้มยังช่วยต่อต้านมะเร็งเต้านม



ราวี

360 องศา

แนวความคิดที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ในวิทยานิพนธ์ของ Daizi Zheng ที่ออกแบบให้มือถือโนเกียใช้พลังงานจากน้ำตาลในน้ำอัดลมได้

มือถือโนเกียเครื่องนี้มีหลอดด้านหลังที่บรรจุผงเคมีที่จะทำปฏิกิริยากับเอนไซม์ของน้ำตาลและคาร์บอนเนตให้เปลี่ยนเป็นพลังงานไฟฟ้า ซึ่งมันทำงานได้กับน้ำอัดลมเกือบทุกยี่ห้อ ยิ่งยี่ห้อไหนมีน้ำตาลเยอะก็จะให้พลังงานที่ยาวนานขึ้น เมื่อน้ำตาลและคาร์บอนเนตถูกใช้หมดมันก็จะเหลือแค่ของเหลวที่ย่อยสลายตามธรรมชาติได้

แค่เททิ้ง ทำความสะอาดแล้วเติมน้ำอัดลมเข้าไปใหม่เท่านั้นก็ใช้งานได้อีกครั้งแล้ว ถ้า

หากคุณเป็นคนรักโลกสุดๆ ไม่อยากใช้น้ำอัดลมกระป๋องเพราะจะเหลือขวดและกระป๋องให้เป็นขยะ ซึ่งต้องมีค่าใช้จ่ายสูงในการรีไซเคิล ก็สามารถเติมน้ำเชื่อมกับโซดาที่ผสมเอง

กับปุ่มกดเท่านั้น ยังไม่รองรับการทำงานกับสมาร์ทโฟนหน้าจอสัมผัสที่กินไฟเยอะกว่า)

ต่อไปนี้ ถ้าแบตเตอรี่หมดก็ไม่ต้องพกสายชาร์จหรือแบตเตอรี่สำรองให้ยุ่งยาก แค่เดินเข้ามินิมาร์ทซื้อโค้กมาเติมน้ำก็ใช้ได้แล้ว



น้ำตาลน้ำอัดลม
มาใช้แทนแบตเตอรี่มือถือ

ลงไปได้

เทียบการใช้งานหนึ่งครั้งการใช้โค้กเป็นแบตเตอรี่จะให้อายุการใช้งานที่นานกว่าแบตเตอรี่แบบ 3-4 เท่า (เฉพาะมือถือที่มีหน้าจอ

ข้อมูล

— www.dailygizmo.tv



ยาลูกกลอน ยาหม้อ และยาสมุนไพร จัดเป็น ประเภทยาสมุนไพร ได้จากธรรมชาติ และภูมิปัญญาไทย ที่เราพบเห็นวางจำหน่าย อยู่ตามแผงลอย วัด, มัสยิด, ห้างสรรพสินค้า หรือร้านขายของชำ

ยาสมุนไพรเหล่านี้ ถ้าผลิตตามหลักเกณฑ์ ของการผลิตที่ดี ก็จะได้ผลิตภัณฑ์ สมุนไพรที่ดี มีคุณภาพ แต่ยังมีผู้ผลิตที่คดโกง นำยา สเตียรอยด์ ซึ่งเป็นยาแผนปัจจุบันที่มีอันตราย มากไปผสมในขั้นตอนการผลิต เพื่อให้เห็นผล ดีด้านบรรเทาอาการรักษาโรคเฉพาะหน้า ซึ่ง เป็นการหลอกลวงประชาชน โดยไม่คำนึงถึง ผลร้ายที่อาจเกิดขึ้น

งานวิจัยของแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ร่วมกับคณาจารย์ คณะ เกษศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าตาม โรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศ มีผู้ป่วยจากผล ข้างเคียงของยา “สเตียรอยด์” เป็นจำนวนมาก

เมื่อนำตัวอย่างยาที่ผู้ป่วยเหล่านี้ใช้อยู่ เป็นประจำ มาวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ ก็ พบว่า ยาเหล่านั้นมีส่วนผสมของตัวยาสเตียรอยด์เป็นจำนวนมาก ซึ่งผู้ป่วยได้ใช้ รักษาโรคด้วยยานี้มาเป็นเวลานานๆ โดย ไม่รู้ตัว คิดว่าเป็นสมุนไพรแล้วจะปลอดภัย ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด

ตัวยาสเตียรอยด์ มี “คุณอนันต์ แต่มี โทษมหันต์ ถึง ชีวิต” เป็นยาแผนปัจจุบัน ตาม กฎหมายจัดเป็นยาควบคุมพิเศษ ร้านขายยา จะจ่ายได้ต้องมีใบสั่งยาจากแพทย์เท่านั้น ถ้า จำหน่ายโดยตนเองก็ถือว่าผิดกฎหมาย

เพราะว่ายาสเตียรอยด์ลดการอักเสบ, ลดอาการปวด, บวม, แดง, ร้อน, อาการภูมิแพ้ และกดภูมิคุ้มกันของร่างกาย จึงใช้ได้ผลกับผู้ป่วยที่มีอาการ ปวดเมื่อย, เคล็ด, ชัด, ยอก, ปวดข้อ, ปวดกระดูก, หอบหืด, ภูมิแพ้, ผื่นคัน เป็นต้น

แต่การใช้ยาที่มีส่วนผสมของตัวยาสเตียรอยด์ติดต่อกัน มากกว่า 1-2 สัปดาห์ จะ เริ่มปรากฏผลเสียของยา เช่น ร่างกายอ้วนขึ้น, เลือดค้ำ, น้ำหนักเพิ่ม, หน้ากลม, แก้มย้อย เหมือนนางพระจันทร์, มีโหนกไขมันที่ท้ายทอย เหมือนวัวเหมือนควาย ซึ่งเป็นอาการที่สังเกต



ได้ภายนอก

นอกจากนี้ สเตียรอยด์ยังทำให้การทำงานของไตลดลง ขับน้ำออกจากร่างกาย น้อยลง ร่างกายมีปริมาณน้ำมากขึ้น ทำให้ตัวบวม ความดันเลือดสูงขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดสูง เหมือนเป็นโรคเบาหวาน และเมื่อใช้ไปนานๆ อาจทำให้เป็นโรคจิต เสียสติ หมดสติ โคม่า และเสียชีวิตได้

ผู้ป่วยที่เข้ารักษาในโรงพยาบาลกลุ่มนี้ ให้ข้อมูลว่า ได้ซื้อยาที่มีสารสเตียรอยด์ผสมอยู่ จากร้านขายยาแผนปัจจุบัน ร้านขายยาแผนโบราณ ร้านขายของชำ และเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นแหล่งที่จำหน่ายยาอันตราย

ข้อแนะนำในการใช้ยา

1. ถ้าต้องการใช้ยาลูกกลอนหรือยาสมุนไพร ควรเป็น ยาที่ผลิตจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ ผ่านการขึ้นทะเบียนถูกต้องตามกฎหมาย ซึ่งสังเกตได้จากกล่อง ฉลาก และเอกสารกำกับยา

2. เมื่อเริ่มและระหว่างใช้ยา ควร สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย เช่น เกิดผื่นคัน ซึ่งอาจเกิดจากการแพ้ยา หรือเกิดอาการเลือดค้ำ น้ำหนักเพิ่ม หน้ากลม แก้มย้อย มีโหนกไขมันที่ท้ายทอย ซึ่งอาจเป็นผลข้างเคียงของยาสเตียรอยด์ก็ควรนำตัวอย่างยามาปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรทันที ไม่ควรหยุดยาเอง เพราะอาจเกิดอันตรายได้

คนส่วนใหญ่เชื่อว่าสมุนไพรเป็นสิ่งที่ได้จากธรรมชาติ น่าจะปลอดภัย แต่ความเป็นจริงแล้ว “สมุนไพรจัดเป็นยาชนิดหนึ่ง” ที่มี

“คุณอนันต์และโทษมหันต์” เช่นกัน ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรใช้พร่ำเพรื่อ

ตัวอย่างสมุนไพรที่มีพิษต่อดับ เช่น ขี้เหล็ก ที่ชาวไทยนำมาทำแกงขี้เหล็กกินกันนั้น เป็นอาหารจานเด็ดของหลายคน เมื่อนำมาศึกษา ก็พบฤทธิ์ช่วยคลายกังวลได้ จึงนำมาผลิตเป็นยาสมุนไพรขี้เหล็กชนิดผงแห้งและสารสกัดมาบรรจุแคปซูล มีจำหน่ายอยู่ช่วงระยะเวลาหนึ่ง และต่อมาพบว่ายานี้เป็นสาเหตุให้เกิดพิษต่อดับได้ สุดท้ายก็เลิกจำหน่ายแคปซูลขี้เหล็ก แตกต่างจากแกงขี้เหล็กที่ผ่านกระบวนการปรุง จึงไม่อันตรายเหมือนผงแห้งของขี้เหล็ก และกินเป็นอาหารได้ตามปกติ

สมุนไพรจัดเป็นยาที่ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง และเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ยกเว้นสมุนไพรที่เป็นอาหารกินกันเป็นประจำ ซึ่งถือเป็นอาหารและสมุนไพรได้พร้อมกัน



ที่มา - เว็บไซต์หมอชาวบ้าน



โรคปวดเส้นประสาทใบหน้า เป็นโรคที่พบได้บ่อยโรคหนึ่งส่วนใหญ่มักจะพบในช่วงวัยผู้ใหญ่ถึงวัยสูงอายุ ผู้ป่วยจะมีอาการปวดที่ใบหน้าด้านใดด้านหนึ่งรวมทั้งอาจจะปวดในบริเวณกระพุ้งแก้ม เหงือกและฟันได้อย่างรุนแรง อาการปวดจะเกิดขึ้นมาเองโดยฉับพลันผู้ป่วยจะมีความรู้สึกปวดเหมือนโดนเข็มแทง เหมือนไฟช็อต หรืออาจปวดแบบแสบร้อนที่บริเวณใบหน้ารวมทั้งเหงือก บางรายอาจมีอาการปวดเหมือนกับปวดฟันทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นโรคฟันผุและได้รับการถอนฟันออกโดยไม่จำเป็น อาการปวดมักจะเกิดรุนแรงเป็นพักๆ ในช่วงเวลาสั้นๆ ไม่เกินนาทีแต่สามารถเกิดขึ้นได้ซ้ำๆ ถี่ๆ ตลอดวันและนำมาซึ่งความทุกข์ทรมานเป็นอย่างมาก ผู้ป่วยบางรายอาจมีตำแหน่งบนใบหน้าที่มีเมื่อไปกระตุ้นสัมผัสถูกจะทำให้มีอาการปวดเกิดขึ้นมา ผู้ป่วยเหล่านี้มักจะมีความผิดปกติหลักเสี่ยงการกระตุ้นตำแหน่งดังกล่าวเช่น ไม่ล้างหน้าแปรงฟัน ไม่โกนหนวดหรือหลีกเลี่ยงการพูดคุย เป็นต้น

โรคปวดเส้นประสาทใบหน้าเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุแต่ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นจากที่มีเส้นเลือดสมองไปกดทับเส้นประสาทคู่ที่ห้า ซึ่งทำหน้าที่รับความรู้สึกจากบริเวณใบหน้าและช่องปากจึงทำให้มีอาการปวดเกิดขึ้นที่บริเวณดังกล่าวส่วนสาเหตุอื่นๆ จะพบได้ไม่บ่อยนัก เช่น มีเนื้องอกในสมอง ปล่อยประสาทเสื่อม (multiple sclerosis) หรือเป็นผลแทรกซ้อนจากติดเชื้อไวรัสโรคงูสวัดที่บริเวณใบหน้า เป็นต้น

ในช่วงระยะแรกอาการปวดมักจะรักษาได้ผลดีโดยการกินยา แพทย์มักจะให้ยาแก้ปวดเส้นประสาท เช่น Trequetal, Trileptal, Dilantin, Neurontin หรือ Baclophen ยาดังกล่าวเพียงแต่ช่วยไม่ให้มีอาการปวดแต่ไม่ได้รักษาสาเหตุของโรค หรือทำให้หายขาดจากโรค ดังนั้นเมื่อเลิกกินยาอาการปวดจะกลับมาเป็น



ซ้ำอีก หรือมีผู้ป่วยจำนวนหนึ่งเมื่อกินยาไประยะหนึ่งมักจะไม่ได้ผลดีเหมือนในช่วงแรกและจำเป็นต้องเปลี่ยนไปใช้วิธีการรักษาโดยวิธีอื่น เมื่อรักษาด้วยยาไม่ได้ผลอีกต่อไปการรักษาโดยการทำลายเส้นประสาทคู่ที่ห้า (บางส่วน) เป็นทางเลือกทางหนึ่งในการควบคุมอาการปวด ซึ่งในประเทศไทยมีวิธีการที่ใช้กันมากอยู่สองวิธีคือ

1. การทำลายเส้นประสาทด้วยความร้อน (Percutaneous radiofrequency rhizotomy)
2. การทำลายเส้นประสาทโดยรังสี (Radiosurgery)



นอกเหนือจากสองวิธีดังกล่าวแล้วยังมีวิธีอื่นๆ ในการทำลายเส้นประสาทคู่ที่ห้า เช่น การใช้บอลูนกดทำลายเส้นประสาทหรือการฉีดสารกลีเซอรอลทำลายปลอกประสาท เป็นต้น การรักษาโดยการทำลายเส้นประสาทไม่ว่าจะโดยวิธีใดก็ตามจะมีข้อดีและข้อเสียคล้ายๆ กันคือ เป็นวิธีที่ไม่ต้องได้รับการดมยาสลบหรือผ่าตัด ไม่มีบาดแผลไม่จำเป็นต้องพักฟื้นในโรงพยาบาลมีความเสี่ยงต่ำสามารถทำได้ในผู้ที่สุขภาพไม่แข็งแรง เช่น มีอายุมาก หรือมีโรคประจำตัวรวมทั้งเป็นวิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพสูง ผู้ป่วยส่วนใหญ่หายทุกข์ทรมานจากอาการปวด แต่จะเนื่องจากบางส่วน of เส้นประสาทคู่ที่ห้าถูกทำลายจากการรักษาดังนั้นจะมีผลข้างเคียงคือจะมีอาการชาที่ใบหน้าเหมือนได้รับการฉีดยาชาและอาจจะเป็นปัญหาขวนร่าคาญได้อย่างมากในผู้ป่วยบางราย

เนื่องจากโรคปวดเส้นประสาทใบหน้าส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากการที่มีเส้นเลือดสมองไปกดเบียดเส้นประสาทจึงมีการรักษาโดยการผ่าตัดสมองเข้าไปโยกเปลี่ยนตำแหน่งของเส้นเลือด การรักษาโดยวิธีนี้เป็นทางเลือกที่สาเหตุโดยตรงดังนั้นจึงมีอัตราการหายขาดจากโรคสูง อีกทั้งผู้ป่วยจะไม่มีปัญหาเรื่องใบหน้าชาภายหลังการรักษาเนื่องจากไม่มีการทำลายใดๆ ต่อเส้นประสาท ด้วยความก้าวหน้าของเทคนิคประสาทจุลศัลยกรรมในปัจจุบัน ถึงแม้ว่าจะเป็นการรักษาที่ต้องทำการผ่าตัดสมองแต่ก็จัดว่ามีความเสี่ยงต่ำมากโดยทั่วไปผู้ป่วยพักฟื้นอยู่ในโรงพยาบาลเพียงไม่กี่วันเท่านั้น

ที่มา

— เว็บไซต์ คณะ
แพทยศาสตร์ศิริราช
พยาบาล - อ.ดร.นพ.ศรัณย์
นันท์ทวารี-สาขาวิชา
ประสาทศัลยศาสตร์
ภาควิชาศัลยศาสตร์

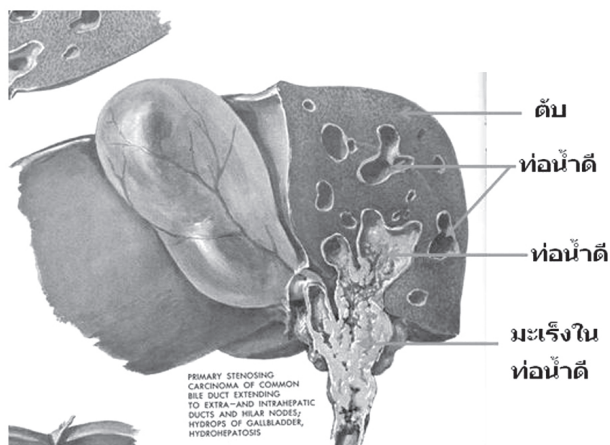
โรคปวดเส้นประสาทใบหน้า

ตามที่ผมได้เขียนเรื่องนี้มา 2 ตอนแล้ว ตอนนี้เป็นตอนสุดท้ายจริงๆ เพราะภรรยาผมได้จากผมและลูกๆ ไปแล้ว

หลังจากออกจากโรงพยาบาล รามาธิบดีเมื่อเดือน มกราคม 2555 โดยมีท่อน้ำดีต่อออกมาไว้ในถุงนอกร่างกาย ภรรยาผมก็อยู่อย่างปกติสุข โดยที่เธอก็ยอมรับได้กับการมีถุงน้ำดีอยู่นอกร่างกาย เธอมีความอดทนสูง เธอไม่เคยบ่นหรือน้อยเนื้อต่ำใจในลิขิตของพระเจ้าในครั้งนั้นเลย เธอยังเดินไปไหนมาไหนได้สะดวกโดยไม่อายใคร แม้เดินทางไปต่างจังหวัดก็ตาม

แต่เมื่อเวลาผ่านไป 4 เดือน คือประมาณต้นเดือน เมษายน 2555 แพทย์ทางโรงพยาบาลรามาธิบดี ได้นัดให้เธอไปทำ CT SCAN ณ จุดเดิมที่เคยทำเมื่อเดือน มกราคม 2555 อีกครั้ง ก็ปรากฏว่ามะเร็งได้กระจายตัวเพิ่มขึ้นอีก ซึ่งทางแพทย์ที่ให้การรักษาก็เสนอแนะให้ฉีดคีโม ซึ่งในระยะแรกผมไม่เห็นด้วย เพราะทราบจากเพื่อนและหมอที่รู้จักกันบอกว่ามะเร็งที่จุดนี้ฉีดคีโมไม่ได้ผล แต่ผมก็ไม่กล้าบอกกับภรรยาผมเพราะเกรงว่าเธอจะหมดกำลังใจ ผมจึงให้เธอเป็นคนตัดสินใจเองว่าจะฉีดหรือไม่ ซึ่งในที่สุดเธอก็ตัดสินใจฉีดคีโม การฉีดคีโมเริ่มเมื่อเดือน พฤษภาคม 2555 โดยหมอให้ฉีดในระยะแรก 2 ครั้งก่อน และทุกครั้งก็ฉีดผมต้องพาภรรยาผมเข้าให้น้ำเกลือที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทุกครั้ง เนื่องจากเธอรับประทานอะไรแทบไม่ได้เลย ไซ้ขาวที่ทางโรงพยาบาลรามาฯ แนะนำให้ทานวันละ 6 ฟอง เธอก็ทานได้ไม่ครบ จึงทำให้เธอขาดโปรตีนในเลือดมาก จนในที่สุดก็ต้องพาเธอเข้ารับการรักษาวัดที่โรงพยาบาลรามาฯ อีกเป็นครั้งที่สอง ซึ่งในครั้งนี้นะมีน้ำในช่องท้องมากซึ่งเกิดจาก

มะเร็งของท่อน้ำดี



มะเร็งปลายท่อน้ำดี ระยะสุดท้าย

การที่โรคได้สร้างขึ้นมาพร้อมกับน้ำดีที่มีโปรตีนผสมอยู่ เธอจะมีอาการแน่นอึดอัดและอาเจียนบ่อยมาก ทางแพทย์ก็ได้เจาะหน้าท้องสูบน้ำออกประมาณ 1.5 ลิตร ทุก 3 วันจึงจะทำให้ภรรยาผมรู้สึกสบายตัวขึ้น ไม่อาเจียนและนอนหลับได้

ต่อมาทางโรงพยาบาลรามาฯ ต้องการจะได้เตียงเพื่อให้นอนใช้ที่ตมผ่าตัดด่วนอยู่ จึงขอร้องให้ผมพาภรรยาออกจากโรงพยาบาลฯ เพื่อมาพักรักษาตัวต่อที่บ้าน โดยทีมแพทย์ของโรงพยาบาลฯ ได้ปรึกษาและเจาะหน้าท้องถาวรโดยมีวาล์วเปิด-ปิด เช่นเดียวกับท่อน้ำดีเพื่อให้ผมสามารถปล่อยน้ำออกได้เมื่อมีน้ำในช่องท้องมาก หลังจากที่ถูกปล่อยมาอยู่บ้านได้ 3 อาทิตย์ ภรรยาผมเริ่มทานอะไรไม่ได้ แม้แต่น้ำหวานผสมน้ำก็กลืนลำบาก ผมได้โทรศัพท์ปรึกษากับแพทย์ที่รู้จักกัน ได้ความว่าพียงภายในลำไส้และกระเพาะอาหารคงจะเป็นตะปุ่มตะป่ำโดยโรคได้ลามมาถึงแล้ว ประกอบกับลำไส้และกระเพาะอาหารต้องลอยอยู่ในน้ำเนื่องจากน้ำในช่องท้องมีมาก จึงทำให้ทั้งลำไส้และกระเพาะอาหารไม่ซึมซับและบีบตัวเพื่อย่อยอาหาร ทำให้กลืนอาหารยาก และอาหารที่

กลืนลงไปก็ไม่ถูกย่อย จึงมีการอาเจียนออกทุก 2-3 วัน

เมื่อภรรยาผมทานอะไรไม่ได้ เธอก็ไม่มีแรงแม้แต่จะก้าวเดินและเหนื่อยมากเมื่อมีการขยับตัว ซึ่งบางครั้งต้องให้ออกซิเจนช่วยจึงจะสบายขึ้น เธอจึงต้องนั่งบนรถเข็นอยู่บนบ้านตลอดเมื่อจะเข้าห้องน้ำหรือกลับเข้าห้องนอน และเมื่อเดือน กรกฎาคม 2555 ผมก็ต้องพาเธอเข้ารับการรักษากลับมาเป็นการฉุกเฉินที่โรงพยาบาลใกล้บ้านอีกครั้ง เพราะเธอเหนื่อยมาก และเมื่อเข้ารักษาตัวในวันที่ 2 เธอมีอาการปวดหลังมากจนต้องร้องขอให้ฉีดมอร์ฟีนเพื่อระงับอาการปวด แต่เนื่องจากในขณะนั้น ความดันโลหิตต่ำของเธอดกลงต่ำมากเหลือ 50 กว่าๆ ทางแพทย์ที่ให้การรักษาก็จำเป็นต้องให้ยากระตุ้นความดันพร้อมกับการฉีดมอร์ฟีนเพื่อระงับอาการปวดด้วย และอีก 4 วันต่อมาเธอก็จากผมและลูกๆ ไป ผมและลูกๆ ต้องขอขอบคุณญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูง ที่ช่วยดูแลภรรยาผม และคอยให้กำลังใจผมและลูกๆ ตลอดมา ผมและลูกๆ ไม่มีอะไรจะตอบแทนนอกจากขอต่ออัลลอฮ์ (ซุบฮาน) ได้โปรดประทานความสุข ศานติ ทั้งโลกคุณยายนี้ และโลกอาคีเราะฮ์ (โลกแห่งการตัดสิน) แก่ทุกท่าน และขอให้ทุกท่านช่วยขอพรต่อพระองค์ ขอให้พระองค์ได้โปรดเมตตาภรรยาผม และเมตตาต่อผมและลูกๆ ที่ยังจะต้องดำเนินชีวิตอยู่บนโลกนี้อีกต่อไปด้วย-อามีน



บาซิลลัส ซีเรียส และคลอสทริเดียม เพอร์ฟริงเจนส์ ด้วย

จากข้อมูลดังกล่าว จึงแสดงให้เห็นว่าผู้ประกอบการหรือผู้รับผิดชอบน้ำดื่มตู้หยอดเหรียญบางรายขาดการดูแลบำรุงรักษาเครื่องกรองน้ำ ซึ่งเป็นอุปกรณ์หลักของตู้ ทำให้ตู้นั้นมีประสิทธิภาพการกรองต่ำลง และเกิดการสะสมของจุลินทรีย์มากขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้ที่บริโภคน้ำดังกล่าว เป็นโรคอาหารเป็นพิษ อาจมีอาการท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ และเกิดตะคริวที่ท้องได้

ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความรู้แก่ผู้ประกอบการที่ติดตั้งตู้จำหน่ายน้ำดื่มตู้หยอดเหรียญ รวมถึงการดูแลและบำรุงรักษาตู้จำหน่ายน้ำดื่มตู้หยอดเหรียญได้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ตู้จำหน่ายน้ำดื่มตู้หยอดเหรียญได้คุณภาพและปลอดภัยแก่ผู้บริโภคด้วย

ทั้งนี้ การเลือกใช้บริการตู้จำหน่ายน้ำดื่มตู้หยอดเหรียญ ต้องดูจากความสะดวกของตู้ พื้นที่ในการติดตั้งถูกสุขลักษณะ ไม่ตั้งใกล้ถังขยะ หรือสิ่งปฏิกูล ช่างรับน้ำภายในตู้ต้องสะอาด มีฝาปิดมิดชิด ไม่เป็นคราบสกปรก ปราศจากฝุ่น

ละออง และคราบอื่นๆ หัวจ่ายน้ำต้องเป็นวัสดุที่เหมาะสม เช่น สแตนเลส ไม่ควรเป็นท่อพลาสติก หรือสยาย และที่สำคัญต้องสะอาดไม่เป็นตะไคร่ หรือ มี สิ่ง สกปรก บริเวณหัวจ่ายน้ำ และต้องไม่มีกลิ่นทุกชนิดปนมากับน้ำ รวมทั้งสติ๊กเกอร์การตรวจรับรองที่ได้มาตรฐาน นำเชื่อถือโดยระบุชื่อผู้ตรวจชื่อบริษัท วันเวลามาตรวจด้วย

สิ่งสำคัญคือผู้บริโภคต้องทำความสะอาดขวดพลาสติกหรือภาชนะอื่นๆ ที่นำมารองน้ำจากตู้จำหน่ายน้ำดื่มตู้หยอดเหรียญ โดยควรล้างภาชนะดังกล่าวด้วยน้ำยาล้างจาน แล้วใช้แปรงอ่อนขัดล้าง ไม่ควรใช้แปรงขนแข็ง เพราะจะทำให้เกิดรอยขีดข่วน และเป็นแหล่งสะสมเชื้อจุลินทรีย์ได้



ข้อมูล

- เติลิวัลส์ออนไลน์/มติชนออนไลน์/เว็บไซต์มายเด็กดีดอทคอม

ตู้จำหน่ายน้ำดื่มตู้หยอดเหรียญ ที่เห็นกันอยู่ทั่วไป ให้ความสะดวกและความรู้สึกที่น้ำที่ได้ซื้อผ่านตู้เป็นน้ำที่มีคุณภาพดี แต่อย่างไรก็ตาม มีรายงานจากโครงการสำรวจสถานการณ์ความปลอดภัยของน้ำดื่มจากตู้จำหน่ายน้ำดื่มตู้หยอดเหรียญในปี 2555 โดยกระทรวงสาธารณสุข เพื่อประเมินคุณภาพและความปลอดภัยของน้ำดื่มจากตู้จำหน่ายน้ำดื่มตู้หยอดเหรียญทั่วประเทศ โดยจากการเก็บตัวอย่างจำนวน 1,871 ตัวอย่าง พบว่า มีจำนวน 633 หรือคิดเป็นร้อยละ 33.8 ไม่ผ่านมาตรฐาน โดยร้อยละ 26 พบว่าไม่ผ่านมาตรฐานด้านเคมี เนื่องจากค่าความเป็นกรดเป็นด่างต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

ในบางพื้นที่ ยังตรวจพบสารปนเปื้อนอื่นๆ อีกมากมาย อาทิ ไนเตรท 1.5% แมงกานีส 0.5% ฟลูออไรด์ 0.3% สังกะสี 0.2% เหล็กและตะกั่ว 0.1% และจากการทดสอบความปลอดภัยจากเชื้อจุลินทรีย์ พบตัวอย่างที่ไม่ผ่านมาตรฐาน 303 ตัวอย่าง คิดเป็น 16.2% โดยพบเชื้อ “โคลิฟอร์ม” มากที่สุด ซึ่งคิดเป็นจำนวนกว่า 80% ของตัวอย่างที่ผิดมาตรฐาน รองลงมาคือ อีโคไล และเชื้อโรคอาหารเป็นพิษ เช่น แซลโมเนลลา และสแตปฟีโลค็อกคัส ออเรียส อีกทั้งในบางพื้นที่ยังพบเชื้อก่อโรคอื่นๆ เช่น

การดูแลสุขภาพผู้บริโภค



คนโบราณนิยมใช้น้ำมันงาในการรักษาตัวเองมาหลายพันปีแล้ว ทั้งในประเทศอินเดียและจีน ทั้งนี้เพราะมีสรรพคุณต้านแบคทีเรีย เชื้อรา และเชื้อไวรัสได้ สามารถช่วยลดการอักเสบ ทำให้หลอดเลือดแดงตีตัน ลดการอุดตันของหลอดเลือด อีกทั้งมีการวิจัยพบว่า กรด Linoleic ซึ่งเป็นกรดไขมันจำเป็น ในน้ำมันงา ประกอบกับมีสารต้านอนุมูลอิสระ จึงสามารถสกัดการเติบโตของเซลล์มะเร็งผิวหนัง มะเร็งลำไส้ใหญ่ ได้ด้วย เมื่อเข้าสู่หลอดเลือดจะช่วยลดจำนวน LDL ในหลอดเลือดซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

LDL ย่อมาจากคำว่า low density lipoprotein คือ ไขมันที่ความหนาแน่นต่ำ เป็นไขมันที่ทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง LDL เป็นตัวร้ายตัวจริง ยิ่งมีมากยิ่งก่อปัญหาเส้นเลือดอุดตัน

นอกจากนี้ยังสามารถใช้แก้คัน และบ้วนปากเพื่อลดเชื้อที่ทำให้เหงือกอักเสบ เจ็บคอ และเชื้อหวัด ทั้งยังใช้หยอดจมูก ประมาณ 1 – 2 หยด เพื่อรักษาไซนัส และทาผิวสำหรับผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงิน หรือผิวแห้งได้

ประโยชน์ของน้ำมันงายังไม่หมดเพียงเท่านี้ ว่ากันว่า ชาวทิเบตยังใช้น้ำมันงาหยอดจมูกข้างละ 1 หยด เพื่อช่วยให้นอนหลับ และลดความกระวนกระวายได้ชะงัดนัก แถมน้ำมันงายังมีสรรพคุณช่วยในการระบายอีกด้วย โดยจิบเพียง 1 ช้อนชาก่อนนอน ก็จะช่วยบรรเทาอาการท้องผูกได้ แต่ห้ามใช้ขณะท้องว่างเด็ดขาด

ในด้านความงาม น้ำมันงา เมื่อใช้หมักผมจะช่วยป้องกันรังสียูวีช่วย

ให้ผมแข็งแรงขึ้น และหนังศีรษะไม่แห้ง หากทาผิวจะช่วยจับสารพิษชนิดละลายน้ำ พอล้างน้ำหรืออาบน้ำสารพิษเหล่านั้นก็จะหลุดไป ที่สำคัญยังช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ไม่เหี่ยวย่นก่อนวัย และยังช่วยรักษารอยแผลเป็นเล็กๆ น้อยๆ ได้

เมื่อผสมน้ำชำระส่วนปกปิดจะช่วยป้องกันโรคติดเชื้อที่ทำให้เกิดอาการคัน (Vaginal yeast infections) และเนื่องจากน้ำมันงามีสารที่มีผลคล้ายฮอร์โมนเพศหญิง จึงมีผู้ใช้ทาเฉพาะที่เพื่อช่วยลดการเปลี่ยนแปลง เช่น การเกิดการบางตัวของผิวที่อาจทำให้เกิดการระคายเคืองเมื่อฮอร์โมนหญิงลดลง ชาวอินเดียใช้ทาหน้าท้องเมื่อปวดประจำเดือน

สำหรับทารกน้ำมันงาจะช่วยป้องกันการเกิดการระคายเคือง ผื่นแดงที่ผิวจากปัสสาวะและความอับชื้น เมื่อใช้ทาผิวบริเวณจมูกและหูจะช่วยป้องกันโรคผิวหนังที่อาจเกิด

น้ำมันงา



บริเวณเหล่านี้ สำหรับเด็กที่เป็นหวัดและ
ติดหวัดบ่อย ใช้น้ำมันงาเช็ดภายในผนัง
จมูกเล็กน้อยจะช่วยลดการติดเชื้อที่มาเข้า
สู่ร่างกายได้

เห็นประโยชน์และสรรพคุณ
มากมายของน้ำมันงาขนาดนี้เราคงต้องไป
หามาทดลองใช้กันหน่อย แต่การเลือกซื้อ
จะต้องคำนึงถึงประโยชน์ในการใช้สอย
เป็นหลัก โดยขอแนะนำชนิดและวิธีการ
ใช้น้ำมันงา ดังนี้

1. น้ำมันงาที่ผ่านกระบวนการ
บิบเย็น คือ น้ำมันงาที่บริสุทธิ์ไม่ผ่านการ
ฟอกสี และการต้มกลั่น จะไม่นำเมล็ด
งามาบิบคั้นที่อุณหภูมิต่ำกว่า 45 องศา
เซลเซียส จึงคงคุณค่าสารอาหารไว้ครบ
ถ้วน จะมีสีเหลืองใส กลิ่นอ่อนๆ เหมาะ
สำหรับการปรุงอาหารที่ไม่ต้องใช้
ความร้อน หรือใส่ในอาหารที่ปรุง
เสร็จแล้ว

2. น้ำมันงาที่ผ่านกระบวนการ
บิบร้อน คือ การคั้นน้ำมันงาจาก
เมล็ดด้วยการบดหรือหีบ เพื่อให้
ได้น้ำมันงาออกมา แต่จะต้องนำ

เมล็ดงาไปคั่วให้ได้ทีก่อน แล้วจึงนำมาบดหรือหีบ ซึ่งน้ำมันงาที่ได้นี้จะมี
กลิ่นหอมกว่า แต่อาจจะเสียคุณค่าสารอาหารบางชนิดไป จาก
กระบวนการผ่านความร้อน เหมาะสำหรับการใช้ปรุงอาหารที่ต้องผ่าน
ความร้อน ซึ่งจะช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอม และสามารถเก็บไว้ได้นานไม่
เหม็นหืนง่าย

วิธีการปรุงอาหารด้วยน้ำมันงาให้อร่อยนั้นไม่ยาก เราขอแนะนำ
เมนูต่อไปนี้

1. หุงข้าวผสมน้ำมันงา โดยการเติมน้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะลงใน
ข้าวที่เริ่มหุง จากนั้นก็หุงข้าวตามปกติจะได้ข้าวที่หอม นุ่ม อร่อย และไม่
บูดง่าย
2. ตับกลิ้งควาปลา ด้วยการหมกเนื้อปลาหรืออาหารทะเลกับ
น้ำมันงาก่อนนำไปปรุงอาหาร
3. ใส่ในอาหารจานผัด ไม่ว่าจะเป็น ผัดผัก ผัดเต้าหู้ หรือผัดอื่นๆ
4. ผสมเป็นน้ำจิ้มสุกี้ หรือจะทำเป็นน้ำสลัดก็ได้



แหล่งที่มา

- www.asamedia.org
- www.thaihealthonline.com
- www.thaieditorial.com
- www.vibhavadi.com

ประโยชน์และคุณค่า มากกว่าที่คุณเคยคิด



ผลวิจัยทั่วโลกยืนยันว่า การกินผักผลไม้จะช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้ รัฐบาลโดยกระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายส่งเสริมสนับสนุนให้คนไทยเพิ่มการกินผักผลไม้ให้ได้ครึ่งหนึ่งของปริมาณอาหารแต่ละมื้อ หรือประมาณวันละครึ่งกิโลกรัม และตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก ระบุว่า กินผักผลไม้จะช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งได้ถึงร้อยละ 20 หรือมากกว่า

ในผักผลไม้ มีน้ำเป็นส่วนประกอบร้อยละ 70-80 เป็นน้ำที่ไม่มีสารพิษ มีวิตามินต่างๆ เกือบครึ่งมีกากใยมาก หน้าที่ของวิตามินและเกลือแร่จะทำให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายเกิดความสมดุล ช่วยให้อวัยวะแข็งแรง โดยวิตามินบีบำรุงระบบประสาท ทำให้ความจำดีขึ้น วิตามินซีและวิตามินอีสร้างสมดุลระบบการทำงานของร่างกาย ไม่ป่วยง่าย

ส่วนกากใยในผักผลไม้ทำหน้าที่ดูดซับสารพิษหรือสารอาหารที่เป็นส่วนเกินได้แก่ไขมัน น้ำตาล แล้วขับถ่ายออกไป ทำให้ลำไส้ไม่มีสิ่งหมักหมม ลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งในลำไส้ หัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งเบาหวานได้

กรมอนามัยทำการวิจัยกล้วยไข่พบว่า

มีประโยชน์สูงโดยมีวิตามินอี เบต้าแคโรทีน และวิตามินซี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง ผลการวิจัยพบว่าในกล้วยไข่ 1 ผล น้ำหนัก 40 กรัม มีเบต้าแคโรทีน 108 ไมโครกรัม วิตามินอี 0.19 มิลลิกรัม วิตามินซี 4 มิลลิกรัม และให้พลังงาน 44 กิโลแคลอรี และแนะนำให้กินกล้วยไข่แทนข้าวได้ 2 ผล เด็กกินได้ 1-2 ผล แต่จะต้องลดปริมาณข้าวลง

เพราะกล้วยไข่ 2 ผล เท่ากับข้าว 1 ทัพพี

รายงานบางแหล่งระบุว่ากล้วยไข่ปริมาณ 1 ชีด มีเบต้าแคโรทีน สูงกว่ากล้วยหอมและกล้วยน้ำว้า มีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่มาก ซึ่งสารนี้สามารถช่วยเหลือนมนุษย์ให้รอดพ้นจากความชราชะลอวัยร้ายต่างๆ ตลอดจนชะลอความเสื่อมของเซลล์ ที่สำคัญยังมีฤทธิ์ป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็ง และยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์เนื้อร้ายได้

กล้วยไข่ยังมีสารอาหารที่น่าสนใจอื่นๆ อีก เช่น เกลือแร่ วิตามินเอ บี2 บี6 และวิตามินซี ซึ่งไม่เฉพาะแต่ผลกล้วยเท่านั้น ในหัวปลียังมีแคลเซียม ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม และฟอสฟอรัส ที่เป็นประโยชน์ต่อกระดูกและเนื้อเยื่ออย่างมาก ทั้งยังช่วยแก้ปัญหาท้องผูกได้อย่างดี เพราะเนื้อกล้วยไข่มีไฟเบอร์ชนิดไม่ละลายน้ำสูง

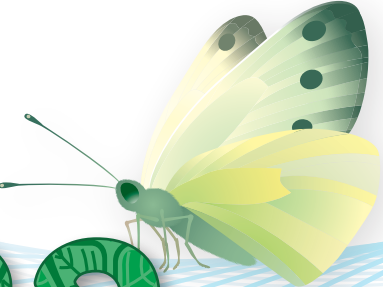
แต่น่าเป็นห่วงที่ว่า กล้วยไข่มีน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตอยู่พอสมควร จึงไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

กล้วยไข่นำมาแปรรูปเป็นอาหารได้ เช่น กล้วยไข่เชื่อม ข้าวเม่าทอดกล้วยไข่ บวชชี กล้วยไข่



กล้วยไข่

(อีกครั้ง)



ร่วมรักแม่โลก

ไปกับมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย

“

ความเสียหายได้ปรากฏขึ้นในแผ่นดินและในน่านน้ำอันเนื่องมาจากการกระทำของมนุษย์เอง ซึ่งพระองค์จะทรงทำให้พวกเขาได้ลิ้มรสบางอย่างที่พวกเขาได้ทำไว้ เพื่อที่พวกเขาจะได้หันกลับมาปรับปรุงตัวเอง

(กุรอาน 30:41)

”



GLOBAL WARMING



Well-being Foundation for Muslim Thais

สสพ.

ทะเลาะ หะรอม

ทางการแพทย์ครั้งที่ 2 (ตอนที่ 1)

สรินยา พระจันทร์ศรี : บันทึก

หมายเหตุ “อุบลสาระ”

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพ:มุสลิมไทย ภายใต้การดำเนินงานของมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) จัดให้มีการเสวนาเรื่อง “ทะเลาะ หะรอม ทางการแพทย์ ครั้งที่ 1” เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2555 ที่ผ่านมา ได้มีการเสวนาเกี่ยวกับทะเลาะหะรอมในการวินิจฉัยและการตรวจรักษา เช่น การวินิจฉัยการตาย หัวใจหยุดเต้น หรือสมองหยุดทำงาน การบริจาคร่างกายทั้งหมดหรือบางส่วนได้หรือไม่ การผ่าตัดเปลี่ยนอวัยวะ ตลอดจนเวชภัณฑ์ทางการแพทย์มี

เวชภัณฑ์ใดบ้างที่มีส่วนผสมที่หะรอม ซึ่งจากการเสวนาได้สร้างความกระจ่างในเรื่องดังกล่าวได้เป็นอย่างดี แต่ก็ยังมีประเด็นอื่นๆ ที่ผู้เข้าร่วมการเสวนาสนใจอีกมากมาย จึงส่งผลให้ต้องมีการจัดเสวนาครั้งที่ 2 ขึ้นอีก โดยการจัดเสวนาในครั้งนี้ ได้กล่าวถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการ อัมบุนย การทำกิฟท์ การทำแท้ง การคุมกำเนิด และเรื่องเกี่ยวกับการเงินสุตฺร พลิกศพ การทดลองในมนุษย์ ซึ่งเป็นประเด็น ที่กำลังได้รับความสนใจในขณะนี้

“อุบลสาระ” ฉบับนี้ ขอนำบันทึกการเสวนาในครั้งนี้ 2

ตอนที่ 1 มานำเสนอ และสำหรับคุณผู้อ่านที่ต้องการทราบมุมมองในเรื่องนี้ (ทะเลาะ หะรอม ทางการแพทย์) แผนงานสร้างเสริมสุขภาพ:มุสลิมไทย มีโครงการที่จะจัดพิมพ์สรุปการเสวนาทั้งสองครั้ง เพื่อแจกจ่ายเป็นวิทยาทานต่อไป

อนึ่ง ในหัวข้อเรื่องการวินิจฉัยการตาย หัวใจหยุดเต้น หรือสมองตาย “อุบลสาระ” ได้นำเสนอบทความของคุณหมอกษิธ ครีสนา มาแล้ว ในฉบับประจำเดือนมิถุนายน 2555

นายแพทย์ดาเนี่ยล เบ็ญราฮิม สูติแพทย์ โรงพยาบาลพระตำหนักสง่างาม กรุงเทพมหานคร วิทยาการได้บรรยายเกี่ยวกับการมีบุตรยาก จนเป็นสาเหตุให้ต้องมีการทำกิ๊ฟท์ หรือ การอุ้มบุญว่า “ภาวะการมีบุตรยาก คือ ภาวะที่คู่สมรสไม่สามารถตั้งครรภ์ได้หลังจากที่ได้พยายามมีบุตรมาแล้วอย่างน้อย 1 ปี โดยที่ไม่ได้คุมกำเนิด และมีเพศสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสาเหตุจะมาจากฝ่ายชาย ร้อยละ 40 จากฝ่ายหญิงร้อยละ 50 ซึ่งสาเหตุการมีบุตรยากที่เกิดจากฝ่ายชาย อาจมาจาก (1) การสร้างเชื้ออสุจิที่ผิดปกติ เช่น เส้นเลือดขาดที่ถุงอัณฑะ ลูกอัณฑะไม่ลงในถุงอัณฑะ ลูกอัณฑะฝ่อ (2) การขนส่งเชื้ออสุจิผิดปกติ เช่น การอุดตันของท่อน้ำเชื้อแต่กำเนิด การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ (3) การมีเพศสัมพันธ์และการหลั่งน้ำเชื้อที่ผิดปกติ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ทางไกลเกินไป กามตายด้าน หรือ อาจจะมาจากการติดเชื้ออื่น เช่น ความเครียด และการทำงานหนัก เป็นต้น...

...ส่วนสาเหตุการมีบุตรยากที่เกิดจากฝ่ายหญิง อาจมาจาก (1) ความผิดปกติของการสร้างไข่ หรือ การตกไข่ เช่น ความผิดปกติที่รังไข่ และโรคทางต่อมไร้ท่ออื่นๆ (2) ความผิดปกติของอุ้งเชิงกราน หรือ หลอดมดลูกอุดตัน เช่น เยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่ หรือ ภาวะติดเชื้อในอุ้งเชิงกราน (3) ภาวะติดเชื้อในอุ้งเชิงกราน หรือ รูปร่างมดลูกผิดปกติ ซึ่งจากสาเหตุดังกล่าวจากทั้งของฝ่ายชายและฝ่ายหญิงเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะการมีบุตรยาก”

“สำหรับการรักษาภาวะการมีบุตรยาก กรณีที่สาเหตุเกิดจากฝ่ายหญิง เช่น ช่องคลอดและปากมดลูกอักเสบ รักษาโดยใช้ยาปฏิชีวนะ ความผิดปกติจากการทำงานของรังไข่หรือ ไข่ไม่ตก รักษาโดยการให้ยารับประทาน หรือฉีดเข้ากล้ามเนื้อ...

...ส่วนการรักษาภาวะการมีบุตรยากที่สาเหตุมาจากฝ่ายชาย เช่น ตรวจพบเส้นเลือดขาดในถุงอัณฑะ รักษาโดยการ ผ่าตัดผูกเส้นเลือด อากาการเชื้ออสุจิผิดปกติไม่ทราบสาเหตุ รักษาโดยการคัดเลือกตัวอสุจิที่แข็งแรงที่สุดฉีดเข้าโพรงมดลูก

นอกจากนี้ ยังมีวิธีการรักษาโดยการทำการผสมเทียม (IUI : Intra Uterine Insemination) คือ การใช้เครื่องมือฉีดเชื้ออสุจิที่แข็งแรงที่สุดเข้าไปภายในโพรงมดลูกในช่วงที่มีการตกไข่ เพื่อให้เกิดการปฏิสนธิ



จากซ้าย - ดร.วิสุทธิ์ บิลลาเต๊ะ - นพ.ดาเนี่ยล เบ็ญราฮิม

ระหว่างตัวอสุจิกับไข่ของสตรี ซึ่งอัตราการตั้งครรภ์จากการผสมเทียมอยู่ที่ ร้อยละ 10-20 ต่อรอบเดือน

การรักษาโดยใช้เทคโนโลยีขั้นสูงเข้าช่วย เช่น การทำกิ๊ฟท์ (GIFT : Gamete Intrafallopian Transfer) คือ การนำไข่และอสุจิใส่กลับเข้าไปในหลอดมดลูกโดยหวังให้ไข่และอสุจิปฏิสนธิเป็นตัวอ่อนและเดินทางไปยังตัวที่โพรงมดลูกได้

การทำเด็กหลอดแก้ว (IVF : In Vitro Fertilization) คือ การนำไข่และอสุจิมาผสมให้เกิดการปฏิสนธิเป็นตัวอ่อนในห้องทดลอง แล้วนำตัวอ่อนเข้าโพรงมดลูกให้เกิดการตั้งครรภ์ การทำซิฟ (ZIFT : Zygote Intrafallopian Transfer) เป็นการใส่ตัวอ่อนที่ปฏิสนธิ ระยะ 1 เซลล์ เข้าหลอดมดลูกทางช่องคลอดหรือหน้าท้อง

การทำอิกซี่ (ICSI : Intra Cytoplasmic Sperm Injection) คือ การฉีดอสุจิ 1 ตัวเข้าไปในไข่ โดยไม่รอให้เกิดการปฏิสนธิเอง

การแช่แข็งตัวอ่อน (Embryo Cryopreservation) คือ การนำไข่ที่ปฏิสนธิกับเชื้ออสุจิในท้อง จนเป็นตัวอ่อนระยะแรก มาแช่แข็งที่อุณหภูมิ -196 องศาเซลเซียส

การแช่แข็งอสุจิ (Sperm Cryopreservation) การเก็บรักษาตัวอสุจิไว้ที่อุณหภูมิ - 196 องศาเซลเซียส

“...การรักษาภาวะการมีบุตรยากโดยใช้เทคโนโลยีขั้นสูงช่วยการเจริญพันธุ์นั้นสามารถช่วยให้มีโอกาสตั้งครรภ์ได้แค่ ร้อยละ 20-30 ต่อรอบการทำเท่านั้น ซึ่งการทำดัง

กล่าวจะต้องอาศัยความร่วมมือของคู่สมรส และที่สำคัญต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง ทั้งนี้ คู่สมรสต้องทำความเข้าใจกระบวนการรักษา พร้อมทั้งเพื่อใจยอมรับหากทำแล้วไม่ประสบผลสำเร็จ...

...ส่วนการตั้งครรภ์แทน หรือการอุ้มบุญนั้น เป็นการนำไข่และอสุจิของสามี ภรรยา มาผสมในหลอดแก้ว แล้วนำไปฝากไว้กับผู้หญิงคนอื่น โดยผู้หญิงที่จะมาตั้งครรภ์แทนนั้นจะต้องไม่ใช่บุคลากรหรือผู้สืบสันดานของคู่สมรส และที่สำคัญไข่ ต้องไม่ใช่ไข่ของผู้หญิงที่จะมาตั้งครรภ์แทน...

...อย่างไรก็ตามปัจจุบันการตั้งครรภ์แทน หรือการอุ้มบุญนั้น กฎหมายของประเทศไทยยังไม่ยอมรับให้มีการตั้งครรภ์แทน เพราะกฎหมายของประเทศไทยกำหนดว่า ผู้ที่จะมีสถานะเป็นแม่ของเด็กได้ ก็คือ ผู้หญิงที่คลอดบุตร” นายแพทย์ดาเนี่ยล กล่าว

ดร.วิสุทธิ์ บิลลาเต๊ะ ผู้ประสานงานสำนักจุฬาราชมนตรีประจำภาคใต้ และ อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยอิสลามยะลา กล่าวว่า

“..เมื่อได้รับฟังนายแพทย์ดาเนี่ยล บรรยายเกี่ยวกับภาวะการมีบุตรยาก จนคู่สามี ภรรยา ต้องอาศัยวิธีการทางการแพทย์เพื่อรักษาภาวะการมีบุตรยากแล้ว ต้องกล่าวถึง รุกนอิหม่าน ที่กำหนดให้เชื่อในการกำหนดของอัลลอฮ์ (ซุบฮาฯ) ที่กำหนดให้สามี ภรรยา เป็นผู้ที่ต้องเจอกับภาวะการมีบุตรยาก ซึ่งเราก็ต้องยอมรับต่อการกฏของอัลลอฮ์ (ซุบฮาฯ) แต่ทั้งนี้ ไม่ได้หมายความว่าเราไม่ได้พยายามต่อสู้ หรือหยุดการเคลื่อนไหว แต่ขอให้เราขอ дуอา ต่ออัลลอฮ์ (ซุบฮาฯ) ควบคู่ไปกับความ

พยายามที่จะรักษา ...

...ส่วนกรณีที่คุณสามี ภรรยาเป็นมุสลิม มีภาวการณ์มีบุตรยาก หากจะขอคู่ออต่อ อัลลอฮ์ (ซุบฮาน) และพยายามโดยใช้วิธีการทางการแพทย์เข้าช่วย เช่น การทำกิฟท์ จะได้หรือไม่นั้น ศาสนากำหนดว่า เด็กที่เกิดมาต้องรู้ว่าใครเป็นพ่อ ใครเป็นแม่ของเด็ก และต้องเป็นพ่อ แม่ ที่มาจากการนิเกฮ์ถูกต้องตามหลักการของศาสนา หากสามี ภรรยา ที่นิเกฮ์ถูกต้องตามหลักการศาสนา ต้องการทำการกิฟท์ ทำเด็กหลอดแก้ว ถือว่าฮาลาล เพราะการทำการกิฟท์เป็นการนำเชื้อสperms และไข่ของฝ่ายหญิงใส่กลับเข้าไปในมดลูกของภรรยาอีกครั้ง...

....สำหรับการตั้งครร์แทน หรือการอุมมุลญัน ไม่สามารถทำได้ เพราะผู้หญิงที่จะตั้งครร์แทนนั้น ไม่ใช่ภรรยาของผู้ชาย ที่ผ่านการนิเกฮ์ถูกต้องตามหลักศาสนา หากให้ผู้หญิงอื่นตั้งครร์แทนก็เท่ากับเป็นการทำซินา” ดร.วิสุทธิ กล่าว

คำถามจากผู้เข้าร่วมเสวนา ข้อที่ 1 ถามว่า ถ้าหากสามีและภรรยาคนที่ 1 อยากจะนำไข่และอสุจิไปฝากไว้กับครร์ของภรรยาคนที่ 2 ที่นิเกฮ์ถูกต้องตามหลักศาสนาได้หรือไม่?

ดร.วิสุทธิ กล่าวว่า “สำนักกฎหมายรอบีฎอฮ์แห่งโลกมุสลิม ประกาศเมื่อปี ค.ศ.1984 อนุญาตให้มีการตั้งครร์แทนได้ แต่เมื่อปี ค.ศ.1985 ได้มีการเปลี่ยนแปลงประกาศใหม่ ไม่อนุญาตให้มีการตั้งครร์แทน เพราะได้ข้อมูลใหม่จากผู้รู้ของอิสลามจึงให้ยกเลิกประกาศเดิม ซึ่งสอดคล้องกับองค์การความร่วมมืออิสลาม (OIC: Organization of Islamic Cooperation) มีประกาศเมื่อปี ค.ศ. 1986 ไม่อนุญาตให้มีการตั้งครร์แทนเช่นเดียวกัน...

...ทั้งนี้ กรณีที่ไม่อนุญาตให้มีการตั้งครร์แทนในภรรยาคนที่ 2 ก็เพราะมีโอกาสสืบสนว่าเด็กที่เกิดมาเป็นลูกของใครกันแน่ เช่น หากนำอสุจิและไข่ของภรรยาคนที่ 1 ไปฝากไว้กับภรรยาคนที่ 2 แต่หากภรรยาคนที่ 2 และสามี มีเพศสัมพันธ์กันในช่วงนั้น เมื่อเด็กเกิดมาก็อาจจะมีข้อสงสัยได้ว่าลูกที่คลอดออกมาเป็นลูกที่เกิดจากไข่ของภรรยาคนที่ 1 หรือภรรยาคนที่ 2 กันแน่”

ผู้เข้าร่วมเสวนา ถามต่อว่า ปัจจุบันการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้าและทันสมัยยิ่งขึ้น หากมีการพิสูจน์ได้ว่าลูกเป็นลูกของ

ภรรยาคนที่ 1 จริง จะสามารถเปลี่ยนประกาศได้หรือไม่

ดร.วิสุทธิ ตอบว่า “...ถึงแม้ปัจจุบันจะมีการแพทย์ที่ทันสมัยแต่จนถึงขณะนี้ก็ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงประกาศ คือยังไม่อนุญาตให้ตั้งครร์แทนแต่อย่างใด”

นายแพทย์ดาเนี่ยล กล่าวเสริมว่า “ปัจจุบันกฎหมายกำหนดให้ผู้ที่ตั้งครร์แทนได้นั้น ต้องเป็นญาติพี่น้อง และเป็นญาติพี่น้องที่มีบุตรมาก่อนแล้ว ทั้งนี้ เพื่อป้องกันปัญหาความผูกพันที่เกิดจากการตั้งครร์จนไม่ยอมคืนลูกให้กับผู้เป็นแม่ที่แท้จริง”

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า การแก้ไขปัญหามีภาวการณ์มีบุตรยากของอิสลามนั้น สามารถกระทำได้หากเป็นการนำไข่และอสุจิของสามี ภรรยา มาผสมกันแล้วนำกลับเข้าไปใส่ในท้องของภรรยา ซึ่งการรักษาภาวการณ์มีบุตรยากดังกล่าวให้ภรรยา เลือกรักษาที่เปศเดียวกันกับศาสนาเดียวกันก่อน หากไม่มีหมอเปศเดียวกัน ก็ให้พิจารณาหมอต่างเปศที่นับถือศาสนาเดียวกัน หากไม่มีก็ให้หาหมอเปศเดียวกันต่างศาสนากันได้ หากไม่มีก็สามารถพิจารณาหมอต่างเปศต่างศาสนาเป็นลำดับสุดท้าย ก็ถือว่าศาสนาอนุมัติ

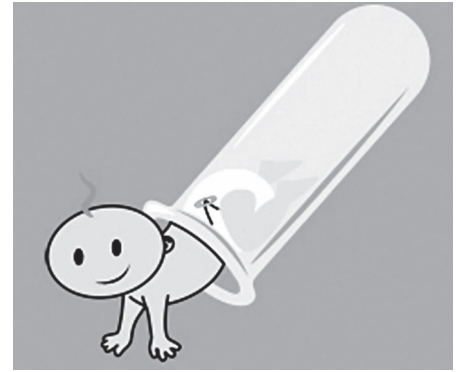
ผู้เข้าร่วมเสวนา ถามต่อว่า ผู้มีบุตรยากสามารถใช้วิธีการทางการแพทย์รักษาการมีบุตรยาก เช่น การทำกิฟท์ สามารถทำได้กี่ครั้งต่อครอบครัว

ดร.วิสุทธิ ตอบว่า “ขณะนี้ ยังไม่มีอุลามาย์ท่านใด กล่าวเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ แต่หากครอบครัวใดมีกำลังความสามารถในการเลี้ยงดูเด็กได้และมีเงินเพียงพอก็สามารถทำตามความต้องการ”

ผู้เข้าร่วมเสวนา ถามต่ออีกว่า กรณีที่ผู้หญิงพิการคนหนึ่งถูกข่มขืน จนเกิดการตั้งครร์และคลอดลูกออกมา ไม่ทราบว่าเป็นพ่อของเด็ก กรณีดังกล่าวเด็กที่คลอดออกมาถือว่าเป็นเด็กกำพร้าได้หรือไม่?

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

การเสวนาในหัวข้อการทำแท้งและ



การคุมกำเนิด นายแพทย์ดาเนี่ยล บรรยายถึงหลักเกณฑ์การปฏิบัติเกี่ยวกับการยุติการตั้งครรภ์ทางการแพทย์ ของแพทยสภาว่า กฎหมายอนุญาตให้แพทย์ทำการยุติการตั้งครรภ์ทางการแพทย์ได้ตามข้อบังคับของแพทยสภา โดยสามารถทำได้ดังนี้

1. ตามมาตรา 305 แห่งประมวลกฎหมายอาญานั้น จะกระทำเมื่อหญิงตั้งครร์นั้นยินยอม

2. แพทย์ผู้กระทำการยุติการตั้งครร์ต้องเป็นผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมตามกฎหมาย

3. ผู้ตั้งครร์มีปัญหาด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิตซึ่งจะต้องได้รับการรับรอง หรือเห็นชอบจากผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมที่ไม่ใช่ผู้กระทำการยุติการตั้งครร์ อย่างน้อยหนึ่งคน

4. สถานพยาบาลที่สามารถยุติการตั้งครร์ได้ ต้องเป็นโรงพยาบาลหรือหน่วยงานของรัฐที่ให้บริการรับผู้ป่วยไว้ค้างคืน หรือสถานพยาบาลเวชกรรมที่มีเตียงรับผู้ป่วยไว้ค้างคืนตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาล หรือคลินิกเวชกรรมตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาล โดยสามารถปฏิบัติเกี่ยวกับการยุติการตั้งครร์ทางการแพทย์ที่อายุครร์ไม่เกิน 12 สัปดาห์

อย่างไรก็ตาม ในต่างประเทศกฎหมายกำหนดว่าแพทย์สามารถยุติการตั้งครร์ได้ที่อายุครร์ไม่เกิน 20 สัปดาห์

นอกจากนี้ แพทย์สามารถยุติการตั้งครร์ได้หากตรวจพบว่าเด็กมีภาวะผิดปกติ หากเกิดมาแล้วต้องพิการอย่างแน่นอน และอีกกรณีคือ ผู้หญิงที่ถูกข่มขืน

ดร.วิสุทธิ กล่าวว่า ตามหลักการของศาสนาอิสลาม หากจะทำลายเด็ก ให้เกิดการสูญเสียนั้นเป็นสิ่งต้องห้ามเพราะถือว่าเป็นการทำลายชีวิต เป็นการฆ่าคน ถือว่าเป็นบาปอันมหันต์



จุดจบที่ชัดเจน สุราทำให้เกิดปัญหาสังคม

ด้วยความปรารถนาดี
มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)





อาดัมเป็นชาย
อายุ 49 ปี มีอาการ
เจ็บหน้าอก เหนื่อย หอบ
นอนราบไม่ได้ ใจสั่น จะ
เป็นลม ขณะกำลังนั่ง
ทำงานในออฟฟิศ เพื่อนจึง
พาเขาไปโรงพยาบาล แพทย์
ได้รับตัวไว้ในโรงพยาบาลทันที

หลังจากซักประวัติและตรวจร่างกายแล้ว แพทย์
อธิบายว่า

“เพื่อนของคุณมีหัวใจเต้นผิดจังหวะ
เป็นโรคหัวใจขาดเลือด หมายถึงโรคที่เกิด
จากหลอดเลือดแดงโคโรนารี ซึ่งไปเลี้ยง
กล้ามเนื้อหัวใจตีบและอุดตัน ทำให้กล้ามเนื้อ

เจ็บหน้าอก จากโรคหัวใจ ขาดเลือด



หัวใจขาดเลือด ซึ่งอาจมีโอกาสจะเสียชีวิตอย่างกะทันหันได้” อาตมได้รับการตรวจพิเศษด้วยการฉีดสี ทำบอลลูน และใส่ขดลวดถ่างขยายหลอดเลือดโคโรนารี 1 เส้นที่อุดตัน ทำให้เขามีอาการดีขึ้นตามลำดับ หลังจากนั้นแพทย์ได้จ่ายยาขยายหลอดเลือด ยาละลายลิ่มเลือด ยาควบคุมการเต้นของหัวใจ ยาควบคุมเบาหวาน ยาควบคุมความดันเลือดสูง และยาลดไขมันคอเลสเตอรอลในเลือด ให้เขารับประทานภายใต้การควบคุมของแพทย์ พร้อมแนะนำการปฏิบัติตัว เพื่อป้องกันการตีบตันของหลอดเลือดหัวใจที่อาจเกิดซ้ำได้อีก ด้วยการกินอาหารที่มีคุณค่าให้ครบ 5 หมู่ จำกัดอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงมากกว่าวันละ 300 มิลลิกรัม ประเภทเครื่องในสัตว์, ไข่แดง, ปลาหมึก, หอยนางรม

...โดยแนะนำว่าไข่ทั้งฟองมีไขมันคอเลสเตอรอล 427 มิลลิกรัม/100 กรัม, ไข่แดงของเป็ดมีคอเลสเตอรอล 1,448 มิลลิกรัม/100 กรัม, ไข่แดงของไก่มีคอเลสเตอรอล 1,250 มิลลิกรัม/100 กรัม, ไข่นกกระทามี

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 ***

คอเลสเตอรอล 508 มิลลิกรัม/100 กรัม, ไข่ปลามีคอเลสเตอรอลมากกว่า 300 มิลลิกรัม/100 กรัม, ตับไก่มีคอเลสเตอรอล 336 มิลลิกรัม/100 กรัม, ตัวยาคูมีคอเลสเตอรอล 322 มิลลิกรัม/100 กรัม”

“...หลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม และกะทิในการปรุงอาหาร ไม่กินอาหารเค็มจัด จำกัดการกินขนมหวาน ขนมประเภทเบเกอรี่ อาหารใส่น้ำตาล น้ำหวาน น้ำอัดลม ไม่กินจุบจิบ

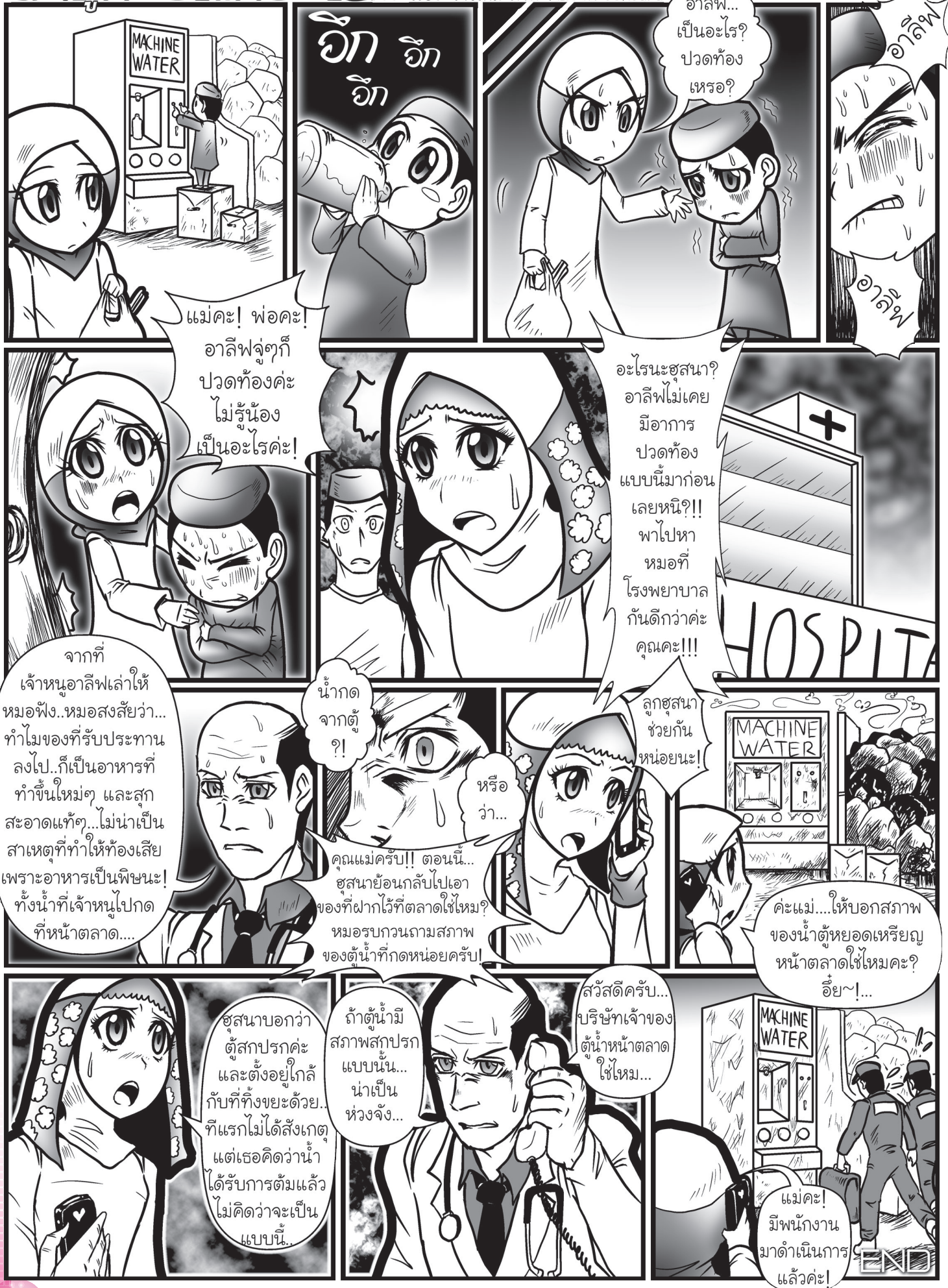
...ให้กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ต้มมัน

พว่องไขมัน กินอาหารที่มีกากใยอาหารมากๆ เช่น ผักผลไม้ ข้าวซ้อมมือ ถั่วเมล็ดแห้ง ไม่ให้เครียด ไม่สูบบุหรี่ พยายามรักษาน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ”

แพทย์ได้อนุญาตให้อาตมกลับไปพักผ่อนที่บ้านได้ และนัดให้เขามาตรวจทุก 2 เดือน



น้ำตู้หยอดเหรียญ... เรื่อง-ข้าวใหม่ ภาพ-AIR in suksara



เพิ่มพื้ผลา เพิ่มผักและผลไม้
ลดหวาน ลดมัน ก็ได้
เมนูสุขภาพ สำนักงานมดลล



มรารกนาดีจาก
มุลนอีสร้างสุหมลลมีไทย (สสม.)



บารากุ-**ไม่ใช่**สุมไพร แต่เป็น **ยาพิษ**



แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทยเพื่อการพัฒนา
 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

