

ออกคำลึงกาย
อาอถึบต่าย

อาหารทอตร้อน
อย่าใส่ในโฟม

ยาอมเ้ตลึ่น



สุขสาระ

ปีที่ 9 ฉบับที่ 105 ประจำเดือน กันยายน 2555



มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)

บทร ติดขำย.. เลกยาก.. อย่าลอง!



แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.





...รถโบราณ ซีตรอง ซี 4 (1933) อ่านรายละเอียดหน้า 11 ...

ปีที่ 9 : ฉบับที่ 105 กันยายน 2555

...หน้าบ้าน...

❁ “วารสารสุขสาระ”

เป็นจดหมายข่าว รายเดือน ของมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) ที่นอกจากจะเผยแพร่ข่าวสารและกิจกรรมของมูลนิธิแล้ว ยังมีบทความด้านสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน เพื่อจะได้เตรียมตัว ป้องกันตนเองจากปัญหาด้านสุขภาพที่กำลังเกิดขึ้นเช่นปัจจุบัน

ตลอดเวลากว่า 9 ปี “สุขสาระ” ได้ทำหน้าที่เป็นสื่อกลาง สร้างความเข้าใจในด้านสุขภาพ ตลอดจนเผยแพร่ผลงานของมูลนิธิฯ

ที่ได้ดำเนินผ่าน “แผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย” โดยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ผ่านกิจกรรมโครงการต่างๆ เช่น มัสยิดครบวงจร, โครงการด้านสิ่งมีนเมา ยาเสพติด และบุหรี่ หรือ โครงการ ลาดคอมร, โครงการชุมชนรักสุขภาพ ที่ประสบความสำเร็จอย่างน่าภาคภูมิใจ เช่น ชุมชนประมงรักษ์สุขภาพบ้านปาดบาระ บัตตานี นอกจากนี้ยังมีโครงการสุหนัตหมู่ ที่ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) รวมทั้ง กองทุนนักเรียนยากจน กองทุนช่วยเหลือผู้ประสบภัย ที่ได้มาจากการบริจาคของพี่น้องมุสลิมและบุคคลทั่วไป เป็นต้น

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา สุขสาระ ได้

รับการตอบรับเป็นอย่างดีจากสังคมมุสลิม และผู้สนใจโดยทั่วไป ด้วยการเรียกร้องขอรับเป็นสมาชิกเพิ่มขึ้น แต่เนื่องจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ได้ปรับเปลี่ยนนโยบายในการทำงาน จึงเป็นเหตุให้ “สุขสาระ” ต้องปรับกระบวนการทำงานใหม่ด้วย

ดังนั้นเพื่อให้วารสารสุขสาระ สามารถยืดหยัด เป็นสื่อกลางในการสร้างความเข้าใจในเรื่องสุขภาพะ จึงขอเปิดรับการสนับสนุนค่าจัดส่งสมาชิกปีละ 200 บาท(สองร้อยบาท) ผ่านธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชื่อบัญชี “วารสารสุขสาระ” หมายเลขบัญชี 4035145201

อนึ่งเมื่อท่านได้สนับสนุนค่าจัดส่งผ่านธนาคารแล้ว โปรดสำเนาใบโอนเงิน พร้อมชื่อนามสกุล และที่อยู่ของท่านมาที่ โทรสาร. 02-218-6194 หรือส่งทางไปรษณีย์ มาที่ มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) เลขที่ 1 หมู่ 13 แขวง/เขตมีนบุรี กทม.10510 เพื่อจะได้จัดทำทะเบียน และส่งใบเสร็จรับเงินให้ท่านต่อไป

ขอขอบคุณในน้ำใจไมตรีที่มีต่อ วารสารสุขสาระ มาโดยตลอด

ด้วยความเคารพ

วารสารสุขสาระ
มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)



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

มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) มุ่งเน้นในการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างจิตสำนึกในเรื่องของสุขภาพและการพัฒนา มีเป้าหมายที่จะร่วมพัฒนาสังคมมุสลิมไทยให้มีสุขภาพที่ดี ทั้งทางกายและใจ ให้มีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ชุมชนมุสลิมสามารถเป็นตัวอย่างหรือต้นแบบแก่สังคมไทย สนับสนุนและส่งเสริมให้มุสลิมไทยมีความรอบด้าน มีศักยภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข ร่วมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างสังคมมุสลิมและสังคมไทยทั่วไป ทั้งนี้การทำงานทั้งหมดของมูลนิธิฯ ใช้หลักการของศาสนาอิสลามเป็นทางนำ

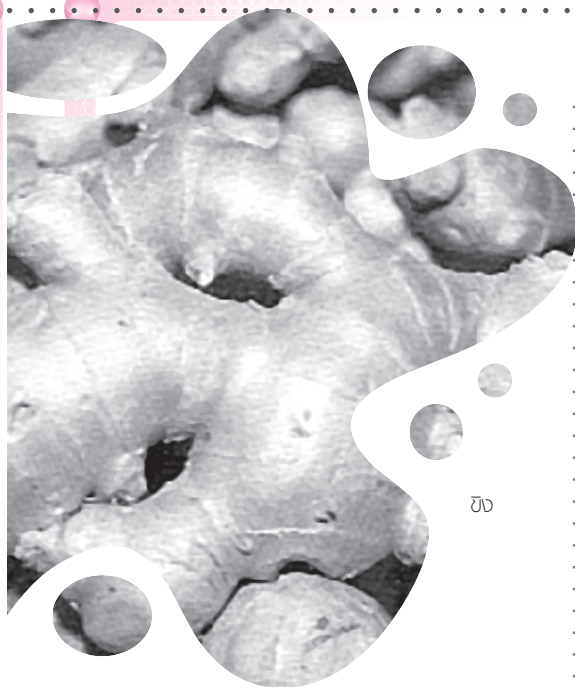
สำนักงานวารสารสุขสาระ – มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) เลขที่ 1 หมู่ 13 แขวง/เขตมีนบุรี กทม.10510 โทรศัพท์ 02-517-1309

สมุนไพร แก้ อาเจียน

ยอ

อาการคลื่นไส้อาเจียนเป็นกลไกที่ร่างกายกำจัดเศษอาหารที่ตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหารออกทางปาก มีสาเหตุทั้งที่ไม่รุนแรง เช่น รับประทานอาหารมากเกินไป อาหารไม่ย่อย เป็นต้น จนถึงรุนแรงมาก เช่น ความผิดปกติของสมอง เลือดออกในสมองจากอุบัติเหตุ โรคตับอักเสบ กระเพาะอาหารอุดตัน ไล่ตั้งแต่อักเสบ ตัดเชื้อในทางเดินอาหารอย่างรุนแรง เป็นต้น อาการอาเจียนที่สามารถใช้

สมุนไพรได้ คือ เมารถ เมาเรือ อาหารไม่ย่อย หรือโรคที่ได้รับการวินิจฉัยและอยู่ในความดูแลของแพทย์ เช่น อยู่ระหว่างการรักษามาลาเรีย เป็นต้น



ขิง

สมุนไพรแก้อาการอาเจียนที่จะขอแนะนำในฉบับนี้ อันดับแรกได้แก่ “กะเพรา” ตำรายาไทยใช้ใบหรือทั้งต้นเป็นยาขับลมแก้ปวดท้อง ท้องเสีย และคลื่นไส้อาเจียน นิยมใช้กะเพราแดงมากกว่ากะเพราขาว โดยใช้ยอดสด 1 กำมือ ต้มพอเดือด ต้มเฉพาะส่วนน้ำ พบว่าฤทธิ์ขับลมเกิดจากน้ำมันหอมระเหย การทดลองในสัตว์ แสดงว่าน้ำสกัดทั้งต้นมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ สารสกัดแอลกอฮอล์สามารถรักษาแผลในกระเพาะอาหาร สาร eugenol ในใบมีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยไขมันและลดอาการจุกเสียด

“ขมิ้น” ตำรายาไทยใช้ผลสดดิบหรือห่ามฝานเป็นชิ้นบาง ย่างหรือคั่วไฟอ่อน ๆ ให้เหลือง ใช้ครั้งละ 10-15 กรัม ต้มหรือชงกับน้ำดื่มแก้คลื่นไส้อาเจียน สารที่ออกฤทธิ์คือ asperuloside

“ขิง” ตำรายาไทยใช้เหง้าขิงแก่ทั้งสดและแห้ง เป็นยาขับลม แก้อาเจียนแก้อาเจียน ขับเสมหะและขับเหงื่อโดยใช้เหง้าสดขนาดนิ้วหัวแม่มือต้มกับน้ำหรือใช้ผงขิงแห้งชงน้ำดื่ม จากการทดลองกับอาสาสมัคร 36 คนพบว่าผงขิงป้องกันการเมาเรือได้ดีกว่ายาแผนปัจจุบัน (dimenhydrinate) ในเหง้ามีน้ำมันหอมระเหยประกอบด้วย menthol, borneol, fenchone, 6-shogaol และ 6-gingerol menthol, มีฤทธิ์ขับลม borneol, fenchone และ 6-gingerol มีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยไขมันนอกจากนี้พบว่าสารที่มีรสเผ็ดได้แก่ 6-shogaol และ 6-gingerol ลดการบีบตัวของลำไส้ จึงช่วยบรรเทาอาการปวดท้องเกร็ง ใช้ขิงแก่สด หรือแห้ง ชงสดขนาดหัว

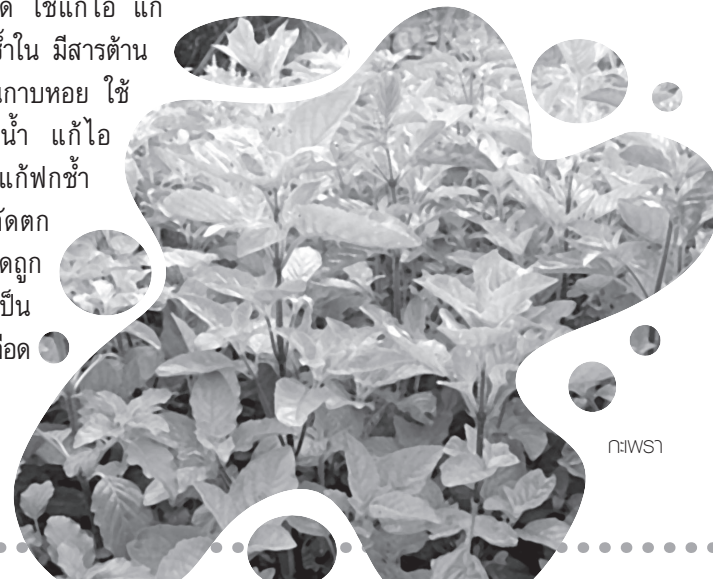
แม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทบให้แตก ถ้ำแห้ง 5-7 ชั้น ต้มกับน้ำดื่ม หรือนำขิงสด 3 หัว หัวโตยาวประมาณ 5 นิ้ว ใส่ในน้ำ 1 แก้ว ต้มจนเหลือ 1/2 แก้ว (ประมาณ 15-20 นาที หลังจากเดือดแล้ว) รินเอาน้ำดื่ม

ติบลิ ดอกแก่แห้ง 10-15 ดอก ต้ม น้ำดื่ม

ที่มา

- <http://naominutty.exteen.com/20090825/entry-4>
- <http://scratchpad.wikia.com/wiki>
- <http://thaiherbman.wordpress.com>
- www.samunpri.com
- <http://smunprai.ueuo.com>

ยังมี ใบมะกรูด ใช้แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้ไข้ใน มีสารต้านมะเร็ง ใบและดอกว่านกาบหอย ใช้แก้ร้อนใน กระหายน้ำ แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้ฟกช้ำภายใน เนื่องจากพลัดตกจากที่สูงหรือหกล้มฟาดถูกของแข็ง แก้บิด ถ่ายเป็นเลือด แก้ปัสสาวะเป็นเลือด เป็นต้น



กะเพรา

ลด ละ เลิก ใช้ยาเสพติด กันนะครับ!

เพื่อลดปัญหา โลกร้อน

**อาหารอร่อย หรือหรุเลศลัก
แค่ไหน หากบรรจุอยู่ในภาชนะ
บรรจุอาหารที่สกปรก หรือ ปน
เปื้อนไปด้วยสารพิษ จากความมัก
ง่าย หรือไม่เข้าใจของบรรดาพ่อค้า
แม่ค้า อาหารจานนั้น ก็ไร้ค่า แกม
อันตรายสุดๆ โดยปกติเรามักลืม
เรื่องการปนเปื้อนจากภาชนะบรรจุ
อาหาร ลืมอันตรายที่เกิดจากสาร
เคมีของภาชนะบรรจุอาหาร
เนื่องจากอันตรายเหล่านั้นมิได้
เกิดในทันทีทันใด แต่จะ
ค่อยๆ สะสม จนเกิด
อันตรายต่อสุขภาพ**

ภาชนะบรรจุอาหาร
หมายความว่าถึง วัตถุที่ใช้
บรรจุอาหารทุกประเภท รวม
ไปถึง ฝา หรือ จุกด้วย ภาชนะ
บรรจุอาหาร ต้องมีคุณสมบัติ
ตามกฎหมาย คือ ต้องเป็น
ภาชนะมีคุณภาพ สะอาด
ไม่มีจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค
ไม่มีสี หรือโลหะหนัก ออก
มาปนเปื้อนกับอาหารใน
ปริมาณที่เป็นอันตรายต่อ
สุขภาพได้

ปัจจุบันบรรดาพ่อค้า
แม่ค้าอาหารตามสั่ง อาหาร
สำเร็จรูป นิยมใช้กล่องโฟม
เป็นภาชนะบรรจุอาหาร
เนื่องจากมีความสะดวก
รวดเร็ว แต่การนำ
ภาชนะ “โฟม” มา
บรรจุอาหารร้อนจำเป็น
ต้องระมัดระวัง เนื่องจากการ
สัมผัสกับอาหารร้อนจัดเป็นเวลานาน
อาจทำให้ภาชนะเสียรูปและอาจหลอมละลาย
จนมีสาร “สไตรีน” ซึ่งเป็น สารก่อมะเร็งออก
มาปนเปื้อนกับอาหารที่บรรจุอยู่ได้ โดย
ปริมาณการละลายออกมาของ สไตรีนจะมาก
หรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 อย่าง คือ ไซ
มันในอาหาร ระยะเวลา และอุณหภูมิระหว่าง
การสัมผัสของอาหารกับภาชนะ ซึ่งอาหารที่มี
ไขมันสูงจะทำให้มีการละลายออกมาของสไตรีน
มากกว่าอาหารที่ไม่มีไขมันเป็นส่วนประกอบ

การเลือกใช้พลาสติก หรือโฟมต้อง
เลือกใช้ชนิดที่ไม่ทำปฏิกิริยากับอาหาร และ
เหมาะสมกับการใช้งาน เคยมีรายงานความ
เป็นพิษของอาหารที่เกิดจากการเลือกใช้บรรจุ
ภัณฑ์ที่ไม่เหมาะสมอยู่หลายครั้ง เช่น มี
ครอบครัวที่ต้องได้รับพิษของตะกั่วทั้ง
ครอบครัวเนื่องจาก การรับประทานน้ำส้มคั้น
ที่บรรจุในภาชนะพลาสติกที่มีสีสด ทำให้น้ำส้ม
ซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดละลายเอาตะกั่วที่เจือปนที่
ภาชนะลงสู่น้ำส้ม นอกจากนี้ในกล่องโฟมที่

ฉบับที่ 92 (2528) และ ฉบับที่ 111 (2531)
เรื่อง กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐานของ
ภาชนะบรรจุ การใช้ภาชนะบรรจุและการห้าม
ใช้วัตถุใดๆ เป็นภาชนะบรรจุอาหาร และเรื่อง
กำหนดคุณภาพ หรือมาตรฐานของภาชนะ
บรรจุพลาสติก และการใช้ภาชนะบรรจุ
พลาสติกและการห้ามใช้วัตถุใดเป็นภาชนะ
บรรจุอาหารตามลำดับ ซึ่งกล่องโฟม (polysty-
rene) มีการกำหนดปริมาณ ตะกั่วและสาร
ระเหยกลุ่มเบนซิน และสไตรีน ไว้ในประกาศ
กระทรวงฉบับที่ 111 (2531) ด้วย เพื่อ

ควบคุมคุณภาพของพลาสติก
แต่ก็ยังมีผู้ผลิตกล่องโฟม
บางรายที่อาจไม่สามารถ
ผลิตโฟมได้ตามมาตรฐาน
และยังมีการจำหน่ายอยู่
ในท้องตลาดในปัจจุบัน
เพื่อความปลอดภัยของ
การบริโภค เราควรแยก
ชนิดของกล่องโฟมที่ใช้ให้
ถูกต้องกับชนิดของอาหาร
เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิด
ความเป็นพิษนั้น
จากกระแสรักและ
ปกป้องสิ่งแวดล้อมใน
ปัจจุบัน ได้มีการพัฒนาค้นคว้า
วิจัยหาผลิตภัณฑ์ใหม่เพื่อ
นำมาทดแทนการใช้โฟม



บรรจุอาหารที่ทอดร้อนๆ และมีน้ำมันขึ้นจาก
เตาใหม่ๆ เช่น ข้าวผัด, ข้าวกะเพราไข่ดาว, ผัด
ไทย, หอยทอด เป็นต้น ซึ่งความร้อน และ
น้ำมันที่ติดขึ้นมา มีคุณสมบัติที่สามารถละลาย
สารบางชนิดออกจากกล่องโฟม และปนเปื้อน
สู่อาหารได้ อาจมีสารพิษไม่ทราบชนิดที่มีผล
กระทบต่อร่างกายในระยะยาว จะก่อให้เกิด
มะเร็งได้

แม้จะมีประกาศกระทรวงสาธารณสุข



หรือพลาสติกในการบรรจุอาหาร ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และสุขภาพของผู้บริโภค ทำจากวัสดุธรรมชาติ เช่น ภาชนะบรรจุย่อยสลายได้ทางชีวภาพ “ไบโอโพน” ก็เป็นอีกผลิตภัณฑ์หนึ่งจากธรรมชาติซึ่งใช้ทดแทนพลาสติกหรือโพน ได้เช่นกัน โดยไบโอโพนมีคุณสมบัติเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ 100% สามารถย่อยสลายได้ เมื่อนำไปทิ้งแล้วไม่ก่อสาร CFC เมื่อโดนความร้อน สามารถเก็บได้ถึง 1 ปี สามารถใช้กับเตาอบไมโครเวฟและเตาอบทุกชนิดได้ โดยเฉพาะของที่แห้ง ระยะเวลาแปรรูปใช้ระยะเวลา 30 นาทีถึง 1-2 ชั่วโมงแล้วแต่ประเภทอาหารด้วย สามารถทนความร้อนและความเย็นตั้งแต่ -40 ถึง 220°C ไม่ก่อสารอันตรายตกค้างในอาหารและมีคุณภาพเทียบเท่าหรือดีกว่าโพน สามารถทนความชื้นได้เป็นอย่างดี และสามารถนำไปเลี้ยงสัตว์ได้เมื่อใช้งานแล้ว โดยมีระยะเวลาในการย่อยสลายเมื่อนำไปทิ้งแล้ว 15 วัน ในอาหารที่มีน้ำขลุกขลิก เช่น ส้มตำ ข้าวผัดและอาหารแห้งไม่อมความร้อนจนเกินไปซึ่งนอกจากจะปลอดภัยต่อร่างกายแล้วยังไม่เกิดความเป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

เรียบเรียงจากบทความเรื่อง “พลาสติกบรรจุอาหารและกล่องโพน ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย...” โดยนางจงกลณี วิทยารุ่งเรืองศรี/ ญ.สุชนา พหลเพชร ศูนย์ปฏิบัติการความปลอดภัยด้านอาหาร

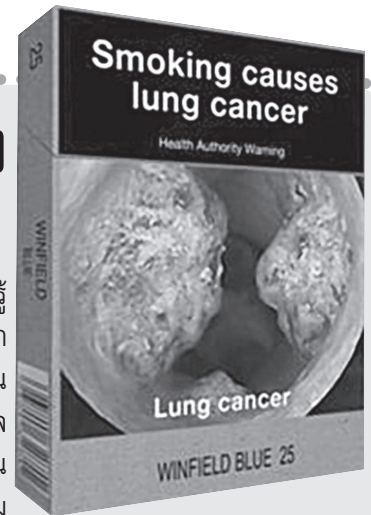


ด้วยความปรารถนาดีต่อคองแดงและสิงห์อมควัน

โปรดทราบ ต่อไปนี้เป็นเรื่องราวที่พวก “คุณเอง” ก็รู้ดีอยู่แล้วว่า ถ้าพวกคุณคือเหล่าคองแดงสามารถ ลด ละ เลิกการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และแน่นอน สำหรับสิงห์อมควัน ถ้าคุณ ลด ละ การเสพยาเสพติดได้ จะเกิดประโยชน์มหาศาลแก่ตัวพวกคุณเอง ไม่ว่าจะเป็นร่างกายของคุณที่จะแข็งแรงขึ้น ลดโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคร้าย เช่น ตับแข็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ความจำเสื่อม ภูมิแพ้ปอด มะเร็งปอด มะเร็งลำคอ มะเร็งปาก แถมยังมีเงินเก็บมากขึ้นเนื่องจากเงินทองที่หามาได้ไม่หมดเปลืองไปกับการซื้อหาสุรายาเมามาดื่มมันเอง ทำให้สามารถนำเงินทองที่เก็บไว้ไปซื้อสิ่งของที่จำเป็นหรือเก็บออมได้มากขึ้น

ข้อสำคัญก็คือ ถ้าคุณ “เลิกดื่ม” และ “เลิกสูบ” ก็จะทำให้คุณมีเวลามากขึ้น และใช้เวลาในการทำกิจกรรมอื่น เช่น ออกกำลังกาย ทำงานอดิเรก ให้เวลากับครอบครัว ช่วยให้การครอบครัวมีความอบอุ่นมากขึ้น

สรุปง่ายๆก็คือว่า ถ้าคุณเลิกดื่ม เลิกสูบ แน่แน่นอน คุณภาพชีวิตของพวกคุณก็จะดีขึ้น ดังนั้น หากรักชีวิต รักตนเอง รักครอบครัว ก็รีบเลิกดื่ม และ เลิก สูบ เพื่อคนที่คุณรัก นะจะบอกให้?



กฎหมายของบุหรี่ไร้สีส่นจะเป็นประโยชน์ต่อโรงงานยาสูบ

ศ.นพ.ประกิต วาทีสากรกิจ เปิดเผยว่า ตามที่ศาลสูงประเทศออสเตรเลียพิพากษายกคำฟ้องของบริษัทบุหรี่ข้ามชาติ ฟิลิป มอร์ริส แจนเนโทแบคโค บีเอที และอิมพีเรียลโทแบคโค ที่ขอให้ศาลสั่งให้กฎหมายของบุหรี่ไร้สีส่นของรัฐบาลออสเตรเลียเป็นโมฆะ เนื่องจากการขัดต่อรัฐธรรมนูญ เพราะห้ามบริษัทบุหรี่ปิพ์เครื่องหมายการค้าหรือโลโก้ใดๆ บนซองบุหรี่เมื่อวันที่ 15 สิงหาคมที่ผ่านมา ทำให้บุหรี่ยี่ห้อที่จำหน่ายในประเทศออสเตรเลียตั้งแต่เดือนธันวาคมนี้ จะต้องพิมพ์ภาพคำเตือนผู้ที่เจ็บป่วยจากการสูบบุหรี่ที่มีขนาดร้อยละ 70 ของซองบุหรี่ยี่ห้อด้าน พื้นที่ซองบุหรี่ยี่ห้อที่เหลือของทุกยี่ห้อจะต้องเป็นสีเดียวกัน คือเป็นสีโอลีฟเขียวหม่นตามที่กฎหมายกำหนด ห้ามพิมพ์เครื่องหมายการค้า ลวดลายหรือโลโก้ใดๆ ให้พิมพ์ได้เฉพาะยี่ห้อบุหรี่ยี่ห้อที่มีขนาดและตัวอักษรลักษณะเดียวกันตามที่กฎหมายกำหนดเท่านั้น

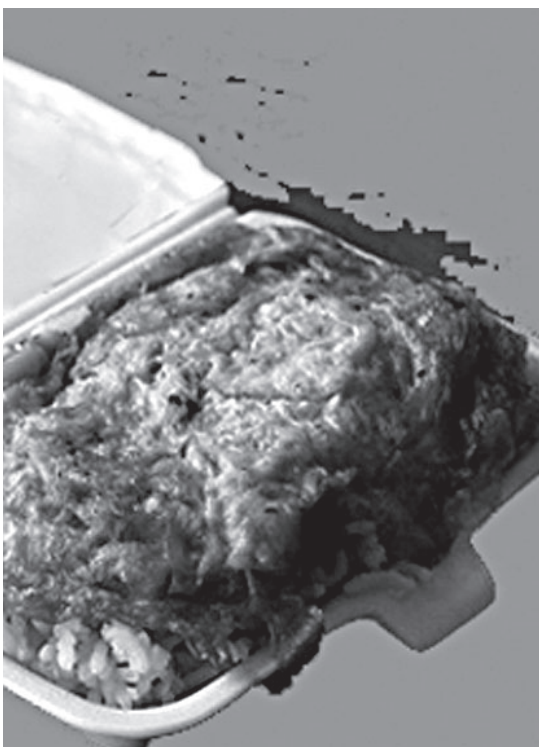


ศ.นพ.ประกิต กล่าวว่าขณะนี้ประเทศต่างๆ อาทิ นิวซีแลนด์ และอังกฤษกำลังพิจารณาเดินตามประเทศออสเตรเลียในการออกกฎหมายลักษณะเดียวกัน และหากประเทศไทยสามารถ

ออกกฎหมายนี้ โรงงานยาสูบไทยจะเป็นผู้ได้รับประโยชน์ โดยจะทำให้บุหรี่ยี่ห้อต่างประเทศไม่สามารถอาศัยรูปแบบของที่ตั้งดูนักสูบทั้งหน้าใหม่และเก่าได้ดีกว่าเดิม เป็นอาวุธในการขยายตลาดในประเทศไทยต่อไป โดยเฉพาะบุหรี่ยี่ห้อใหม่ๆ จากประเทศอาเซียนจะไม่สามารถเข้ามาทำตลาดในประเทศไทยได้เลย ซึ่งจะทำให้โรงงานยาสูบไทยสามารถรักษาสวนแบ่งตลาดบุหรี่ยี่ห้อไว้ได้ และมีความเป็นไปได้ที่อาจจะได้ส่วนแบ่งที่เสียให้แก่บุหรี่ยี่ห้อต่างประเทศไปแล้วถึงกว่า 20% กลับคืนมาบางส่วน เพราะนักสูบที่สูบบุหรี่ยี่ห้อเพื่อจะได้โชว์ของบุหรี่ยี่ห้อให้คนอื่นเห็นนั้น จะไม่ได้แรงจูงใจนี้อีกต่อไป เมื่อซองบุหรี่ยี่ห้อที่ห่อมีสีและรูปแบบเดียวกันตามที่กฎหมายกำหนด โรงงานยาสูบจึงไม่ควรคัดค้านหากรัฐบาลจะออกกฎหมายของบุหรี่ไร้สีส่นแบบเดียวกับของรัฐบาลออสเตรเลียในเร็ววันนี้



ที่มา - มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่



สนสามใบ

มะเร็ง เป็นโรคร้ายที่คร่าชีวิตคนไทย ในอันดับต้นๆ การรักษาด้วยเคมีบำบัดในปัจจุบัน แม้จะมีประสิทธิภาพสูง แต่ยังพบผู้ป่วยจำนวนมากได้รับผลข้างเคียง และมีรายงานการดื้อยาเกิดขึ้น ความพยายามในการนำสารสกัดจากพืชสมุนไพรที่มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง และลดการดื้อยา มาใช้เสริมจากการใช้เคมีบำบัดในปัจจุบัน จึงเป็นอีกความหวังหนึ่งในการรักษาโรคมะเร็ง



ต้นตัวบ

โครงการวิจัยแบบบูรณาการ เพื่อสนองโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยคณะผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยขอนแก่น ประกอบด้วย ญ.ร.ดร. นาถธิดา วีระปรียากร อาจารย์ประจำคณะเภสัชศาสตร์ ร.ดร.สหพัฒน์ บรรค์วรภัทร์ อาจารย์ประจำคณะเทคนิคการแพทย์ และ น.ส.ศศิภาวรรณ มาชนะ นักศึกษาปริญญาเอกภายใต้โครงการเครือข่ายเชิงกลยุทธ์เพื่อการผลิตและพัฒนาอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษา ร่วมกับ ดร.วรารณ ตันตพูน และ ดร.กาญจนา ธรรมนุ นักวิจัยจากสถาบันวิจัยแสงซินโครตรอน ได้ทำการศึกษาฤทธิ์ในการต้านเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวจากสารสกัดพืชสมุนไพร โดยงานวิจัยนี้ต่อยอดมาจากงานวิจัยสำรวจพืชตามพฤกษศาสตร์พื้นบ้านของ ผศ.ดร.ทวีศักดิ์ ธิติเมธาโรจน์ คณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น หลังจากนั้นมีการนำพืชที่เลือกศึกษามาเตรียมเป็นสารสกัดและหามาตรฐานของสารสกัดโดยโครงการวิจัยของ ร.ดร.บังอร ศรีพานิชกุลชัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

จากการศึกษาพืชสมุนไพรหลายชนิดพบว่าสารสกัดจากกิ่งของพืช 2 ชนิด คือ ตัว



ชนและสนสามใบ ให้สารออกฤทธิ์ทำลายเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว โดยมีศักยภาพทำให้เซลล์มะเร็งค่อยๆ สลายตัวจากการทำลายตัวเองจากภายใน หรือเรียกว่าการตั้งโปรแกรมทำลายตัวเอง (Apoptosis) กระบวนการนี้เป็นผลดีอย่างมากต่อการรักษาโรคมะเร็ง เนื่องจากมีเพียงเซลล์มะเร็งเท่านั้นที่ตายลงไป ไม่มีผลต่อการทำลายเซลล์ปกติที่อยู่ข้างเคียง ร่างกายจึงไม่เกิดการอักเสบขึ้น และไม่มีผลข้างเคียงต่อการใช้ยา แม้ปัจจุบันการรักษาด้วยการใช้เคมีบำบัดจะมีประสิทธิภาพสูงแต่ก็มีผลข้างเคียงจากการใช้ยา และมีการดื้อยาเกิดขึ้น จึงได้ศึกษาสารสกัดจากพืชสมุนไพรที่มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งและลดการดื้อยา มาใช้เสริมประสิทธิภาพของยาเคมีบำบัด

อย่างไรก็ตาม เพื่อให้ทราบกลไกการออกฤทธิ์ที่แท้จริงของพืชสมุนไพรทั้งสองชนิดนี้ คณะผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคจุลทรรศน์อินฟราเรดจากสถาบันวิจัยแสงซินโครตรอน จังหวัดนครราชสีมา เพื่อตรวจวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงในเชิงลึกที่เกิดขึ้นภายในเซลล์มะเร็ง ซึ่งผลที่ได้พบว่าสารสกัดสมุนไพรทั้ง 2 ชนิดนี้ ทำให้เซลล์มะเร็งตายและมีกลไกการออกฤทธิ์ของพืชทั้งสองชนิด แตกต่างจากการรักษาโดยใช้ยาเคมี

มาตรฐานที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน

“การใช้แสงซินโครตรอน ถือเป็นเทคนิคใหม่ในการวิจัยที่จะต้องวิเคราะห์ถึงการเปลี่ยนแปลงสารชีวโมเลกุลระดับเซลล์ได้อย่างแม่นยำและรวดเร็วขึ้น โดยมีขั้นตอนไม่ยุ่งยาก และไม่ต้องใช้สารเคมีใดๆ ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ จะนำไปสู่การนำพืชสมุนไพรไปใช้ประโยชน์จริงในอนาคต” นักวิจัยกล่าว

ความสำเร็จจากงานวิจัยนี้จะเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการศึกษาและพัฒนาหาสารออกฤทธิ์ต้านมะเร็งจากพืชสมุนไพรชนิดอื่นๆ ต่อไป



ที่มา

- เว็บไซต์สารสนเทศสุขภาพไทย/หนังสือพิมพ์สยามรัฐ /คอมชัดลึกออนไลน์/ผู้จัดการออนไลน์
- ภาพประกอบจาก ผู้จัดการออนไลน์



ร.ดร.สหพัฒน์ บรรค์วรภัทร์, ญ.ร.ดร.นาถธิดา วีระปรียากร, ดร.วรารณ ตันตพูน และ น.ส.ศศิภาวรรณ มาชนะ



ข้าวโพดเป็นพืชไร่ที่ให้ปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูงมาก สามารถนำมาแปรรูปได้มากมาย เช่น แป้ง น้ำตาล น้ำมัน และผลิตภัณฑ์เคมีอื่นๆ และเรายังนำข้าวโพดมาประกอบอาหารได้หลายชนิดทั้งอาหารหวานและอาหารคาว เช่น ลวกจิ้ม น้ำพริก ผัดแกงเลียง ต้ม ย่างรับประทานรวมทั้งทำน้ำข้าวโพดดื่มได้

ข้าวโพดมีแคลเซียม แมกนีเซียม โปรตีน แป้ง วิตามินเอ และมีฟอสฟอรัส ในปริมาณที่สูงมาก เมื่อนำมาทำเครื่องดื่มสมุนไพรจะช่วยบำรุงหัวใจและช่วยให้เจริญอาหาร

งานวิจัยของมหาวิทยาลัยคอร์เนลล์ แห่งสหรัฐฯ ระบุในวารสารสมาคมเคมี แห่งอเมริกาว่า ข้าวโพดหวานที่ปรุงสุกแล้ว จะออกฤทธิ์ล้างพิษในร่างกายสูงอย่างเด่นชัด ผิดกับความเชื่อกันมาก่อนว่าผักและผลไม้หากต้มปรุงสุกแล้วจะเสียคุณค่าทางอาหารลงไป แต่ข้าวโพดหวานยังคงสามารถเก็บพลังเป็นตัวยาล้างพิษคงไว้ได้ แม้ว่าจะสูญเสียวิตามินซีไป งานวิจัยยังระบุว่าในการ ต้มข้าวโพดหวานด้วยอุณหภูมิสูง 115 องศาเซลเซียส ในเวลานานต่างกัน 10, 25 และ 50 นาที พบว่ายิ่งต้มนานจะทำให้มีสารล้างพิษเพิ่มขึ้นเป็น 22, 44 และ 53 เปอร์เซ็นต์ตามลำดับ นักวิจัยเชื่อว่าสารที่ออกฤทธิ์เป็นตัวยาล้างพิษจะช่วยดับพิษของพวกอนุมูลอิสระซึ่งเป็นอันตรายกับเซลล์ของอวัยวะต่างๆ ทั้งยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับโรคอันเนื่องมาจากความแก่ชรา เช่น ต้อกระจกและโรคสมองเสื่อม อีกด้วย คณะนักวิจัยจึงว่าข้าวโพดหวานที่ต้มหรือปิ้งจะปล่อยสารประกอบที่เรียกว่า

กรดเฟรลิก ที่ให้คุณกับร่างกายมากขึ้นเมื่อถูกความร้อนสูงขึ้น กรดเฟรลิกเป็นพวกพฤษเคมีซึ่งในผักและผลไม้ มีอยู่ไม่มากนักแต่กลับพบมีอยู่อย่างอุดมในข้าวโพดผสมปนเปรมอยู่ กับอย่างอื่นการทำให้ข้าวโพดสุกจึงช่วยทำให้ปล่อยกรดเฟรลิก ออกมาได้มากขึ้น

ส่วนผสมนมข้าวโพด

- ข้าวโพดหวาน 5 ผล
- น้ำต้มใบเตย 7 ถ้วยตวง (ใช้ใบเตยล้างหั่นประมาณ 5 ใบ)
- เกลือป่น 1 ช้อนชา

วิธีทำนมข้าวโพด

1. ลอกเปลือกข้าวโพดออกล้างให้สะอาด ผานเมล็ดข้าวโพดบาง ๆ
2. ใส่ข้าวโพดลงในโถปั่น เติมน้ำต้มใบเตยพอควร ปั่นจนละเอียดดีแล้วกรองผ่านกระชอนหรือผ้าขาวบาง (ควรนำส่วนเนื้อข้าวโพดที่กรองได้มาปั่นครั้งที่ 2 พร้อมน้ำใบเตยหรืออาจใช้น้ำข้าวโพดที่ปั่นไว้ก่อน)
3. นำน้ำข้าวโพดทั้งหมด ใส่หม้อ

สแตนเลสตั้งไฟ เติมเกลือ คนด้วยพายไม้เพื่อไม่ให้ไหม้ ต้มพอสุกชั้น ยกลงพักไว้ (ระวังอย่าให้ร้อนถึงจุดเดือด เพราะจะสุกเกินไปเกิดการแยกตัว)

4. เสิร์ฟร้อนหรือเย็นตามชอบ หากชอบหวานผสมน้ำเชื่อมได้

เทคนิคการทำนมข้าวโพด

- ควรใช้ข้าวโพดใหม่ สด จะได้นมข้าวโพดที่หอมอร่อย
- ควรปั่นข้าวโพด 2 ครั้ง เพื่อให้ได้น้ำเข้มข้น
- ควรต้มนมข้าวโพดให้สุกชั้นจึงหอมอร่อย
- ควรระวังอย่าให้นมข้าวโพดเดือดนานเกินไปจะแยกตัว



ข้อมูล:

- <http://www.u-yim.com/read-hm-tid-412.html>
- <http://variety.teenee.com/foodforbrain>
- <http://samunprai-thai.blogspot.com>





คาดว่าหมากฝรั่งน่าจะมาจากชาวอินเดียแดงที่ชอบเคี้ยวยางไม้บางชนิด และแพร่หลายกันมากในหมู่ชาวอินเดียแดงด้วยกัน ต่อมาหลักฐานจากทางประเทศเม็กซิโกที่ระบุว่า นายพล อันโตนิโอ โลเปซ เอก ซานตาอันนา (Antonio Lpez de Santa Anna) อดีตประธานาธิบดีของเม็กซิโก เป็นผู้ริเริ่มการเคี้ยวหมากฝรั่ง เมื่อเขาเข้ามาอยู่ในอเมริกา ได้นำยางของต้นไม้ป่าในเม็กซิโกเรียกในภาษา

แอสเทกว่า ชิเคิล เข้ามาด้วย

แต่แรกหมากฝรั่งที่ซื้อขายกันในอเมริกาทำมาจากยางสนตำรับเดียวกับอินเดียแดง พอถึงทศวรรษที่ 1850 ผู้ผลิตก็ใช้ซีฟิ่งพาราฟิน ซึ่งราคาถูกกว่าและเสถียรกว่ายางไม้ แต่ก็ยังไม่น่าพอใจ

ต่อมา โทมัส อดัมส์ นักถ่ายภาพและนักประดิษฐ์ได้ทราบเรื่องการเคี้ยวยางไม้ชิเคิลนี้ จึงทดลองนำมาทำเป็นหมากฝรั่งเป็นครั้งแรก

และได้เปิดตลาดด้านนี้ จนประสบความสำเร็จในเวลาต่อมา

เมื่อยางชิเคิลธรรมชาติหายากขึ้น และมีการค้นพบยางสังเคราะห์ในช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง บริษัทผู้ผลิตจึงเปลี่ยนวัตถุดิบเป็นโพลีเมอร์สังเคราะห์ชื่อ polyisobutene ซึ่งนิมกว่า เหมาะกับการทำเป็นหมากฝรั่งมากกว่า แต่มันย่อยสลายไม่ได้ หมากฝรั่งจึงไม่มีทางหายไปจากโลกเร็วๆ นี้ อย่างหมากรุ่นโบราณคนอเมริกันนิยมเคี้ยวหมากฝรั่งที่ทำจากยางสังเคราะห์ถึงปีละ 10 ล้านปอนด์ ซึ่งก็นับว่าเป็นจำนวนมากทีเดียว

โดยทั่วไปแล้ว เรามักจะมองว่าเรื่องหมากฝรั่งเป็นเรื่องความสะอาด สกปรก มากกว่าเรื่องสิ่งแวดล้อม อย่างหนึ่งเป็นเพราะสารที่ทำให้ความเหนียวและสารคงรสชาติของหมากฝรั่ง เป็นสิ่งที่ทำความสะอาดยากมาก ปัจจุบันผู้ผลิตพยายามทำหมากฝรั่งชนิดไม่ติดหนึบออกมา โดยใช้สารตั้งต้นจาก dimethyl, diethyl และ dibutyl phthalate ซึ่งเป็นสารที่ถูกห้ามใช้ในของเล่นที่เด็กอมหรือเคี้ยวได้ แต่บริษัทผลิตสารเคมีเหล่านี้ก็พยายามหาทางขายของกับตลาดที่เข้มงวดต่อสุขภาพน้อยกว่า

นอกจากนี้ การศึกษาในสัตว์ยังพบด้วยว่า แม้พบสารที่เกี่ยวข้องกับสารข้างต้น (phtha-



lates, dibutyl phthalate และ diethylhexyl phthalate) ปริมาณน้อยในมดลูก ก็ทำให้ลูก สัตว์พิการแต่กำเนิดได้

ในขณะเดียวกัน สำหรับมนุษย์ หนัก ฝรั่งเศสเคราะห์นี้ถูกขนานนามว่า “พลาสติก ทำจากส่วนผสมในนี้ที่เป็นพิษ” อีกต่างหาก และคำว่ากัมเบส (gum base) กลายเป็นคำ ย่อของส่วนผสมพิษ

ตั้งแต่ปี 2008 แคนาดาถือว่า vinyl acetate (ใช้ผลิตโพลีไวนิลอะซีเตตในกัมเบส) เป็นสารพิษที่ไม่ควรมีในนมผง เพราะอาจ เป็นสารก่อมะเร็งตามรายงานขององค์การ อนามัยโลก จนบริษัทผู้ผลิตนมผงต่อต้าน และต้องถอนออกจากรายการในที่สุด

อย่างไรก็ตาม นมผงยังมีส่วนผสม อื่นๆ อีก เช่น สารกันเสีย ชื่อ butylated hydroxyanisole (BHA) ซึ่งคาดว่าเป็นสาร คาร์ซิโนเจนหรือสารก่อมะเร็ง

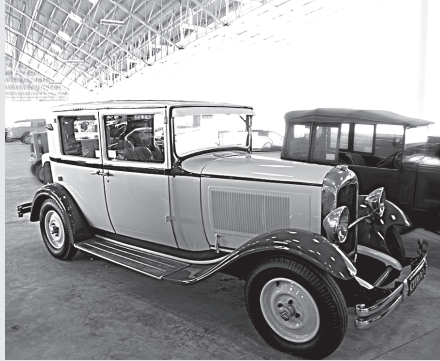
ส่วนสารตัวอื่นซึ่งได้ชื่อว่าเป็นอันตราย ต่อสุขภาพอย่างสำคัญก็คือแอสปาร์แตมและ acesulfame K แอสปาร์แตมเป็นสาร สังเคราะห์ให้ความหวานแทนน้ำตาลที่เคยอยู่ ในรายการสารเคมีชีวภาพที่ใช้ในการทำ สงครามของเพนตากอนมาก่อน ทำมาจาก กรดแอสปาร์ติก กับ phenylalanine และ เมทิลแอลกอฮอล์ สองตัวแรกอาจทำให้สมอง เสียหาย ถ้าได้รับในปริมาณมาก สำหรับผู้ป่วย phenylketonuria (PKU – ฟีนิลคีโตนูเรีย : โรค ทางพันธุกรรมที่เกี่ยวข้องกับเมตาบอลิซึมของ ร่างกาย ทำให้ย่อยกรดอะมิโนบางชนิดไม่ได้ และเกิดอาการโลหิตเป็นพิษ) ก็อาจเป็น อันตรายได้ แม้ได้รับในปริมาณเล็กน้อย

แอสปาร์แตมยังอาจทำให้เกิดอาการ ลมชัก ไฟโบรมัยอัลเจีย (อาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เนื้อเยื่อทั่วร่างกายที่ไม่เกิดกับ คนปกติ) โรคปลอกประสาทอักเสบ เอสแอลอี (ภูมิแพ้ตัวเอง) สมารถลิ้น เบาหวาน ไทรอยด์ อัลไซเมอร์ อ่อนแรงเรื้อรัง ซึมเศร้า และโรค เกี่ยวกับระบบตา

ส่วน acesulfame K ทำให้เกิดมะเร็ง ในสัตว์ต่างๆ และอาจทำให้เกิดมะเร็งในมนุษย์

นอกเหนือจากสารให้ความหวานแล้ว นมผงบางชนิดยังใช้น้ำตาลซูคราโลสซึ่งให้ รสชาติเหมือนน้ำตาลจริง และเป็นสารให้ แคลอรีต่ำที่ใช้ผสมในเครื่องดื่ม ขนมหวาน และ ลูกอมต่างๆ จากการศึกษาในสัตว์พบว่าทำให้

อา ก ป ก รถโบราณ ชีตอง ซ 4 (1933)



พิพิธภัณฑ์รถเก่า หรือ เจษฎา เทคนิค มิวเซียม ก่อตั้งขึ้นโดย คุณเจษฎา เศรษฐกุลฤทธิ์ นักธุรกิจชาวไทย ซึ่งเกิดแรงบันดาลใจ จากการเดินทางไปท่องเที่ยวดูงานด้านเครื่องยนต์ กลไก ในทวีปยุโรปและอเมริกา ได้พบเห็น พิพิธภัณฑ์หลายแห่งที่รวบรวม รถยนต์ หา ยากไว้มากมาย และจัดแสดงได้อย่างน่าตื่นตา ตื่นใจ คุณเจษฎา จึงเริ่มสะสมรถยนต์หายาก

ขึ้นบ้าง เริ่มจากรถ Messerschmitt KR-200 ปี 1958 รถการ์ตูน (Bubble Car) รถคันแรก ที่นำเข้ามาจากประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ยิ่ง สะสม ยิ่งค้นคว้า ยิ่งตระหนักว่า วิวัฒนาการ ยานยนต์มีส่วนสำคัญในการผลักดันให้เกิด ความสุข ความสะดวกสบาย ยন্ত্রกรรมการ ชื่นจะแฝงไว้ซึ่ง ปรัชญาแนว ความคิด ที่บ่ง บอถึงจิตวิญญาณของผู้ออกแบบและผู้ผลิต สามารถใช้เป็นบทเรียนแก่คนรุ่นหลังได้อย่าง ล้ำค่า จากการเริ่มเก็บหอม รอมริบสะสมรถที่ ละคันสองคัน จนกระทั่งมียานยนต์ที่สะสมไว้ กว่า 500 คัน ตั้งแต่นานยนต์ขนาดใหญ่ เช่น เครื่องบิน เฮลิคอปเตอร์ รถถัง รถโดยสาร รถ เก๋ง รถการ์ตูน จักรยานยนต์รถสามล้อและรถ จักรยานจากเกือบทุกชาติในโลกเจษฎา เทคนิค มิวเซียม ตั้งอยู่ที่ เลขที่ 100 หมู่ 2 ถ.พุทธมณฑล สาย 8 ตำบลจันทราย อำเภอนครชัยศรี จังหวัด นครปฐม เปิดโอกาสให้ชาวไทยได้เข้าชม รถยนต์โบราณจำนวนมากที่จัดแสดงไว้ใน พิพิธภัณฑ์แห่งนี้ ให้ความรู้ ชวนรำลึกถึงความ หลังได้เป็นอย่างดี



ต่อมไทรอยด์หดตัวและเกิดปัญหาในตับและไต หากได้รับซูคราโลสในปริมาณสูง

สำหรับไซลิทอล แมนนิทอล และซอร์ บิทอลก็มีฤทธิ์เป็นยาถ่าย และอาจทำให้คน ชาติอ่อนมีปัญหาระบบการย่อย ท้องเสีย และ น้ำหนักลด ถ้าเคี้ยวหมากฝรั่งที่มีสารนี้มาก เกินไป

ยังมีรายงานที่สัตว์เลี้ยงป่วยเนื่องจาก กินหมากฝรั่งที่มีไซลิทอลเข้าไปหลายกรณีด้วย หมากฝรั่งร้ายแรง และรุนแรงขนาดนี้แล้ว ถ้า

คุณยังจะเคี้ยวกันอยู่อีก ก็ต้องถือว่าเป็นผู้ ทำลายโลกแสนสวยนี้ ให้พังสลายไปเพราะ ความ “อโรยปาก ลำบากโลก” ของคุณอย่าง หลีกเสี่ยงไม่ได้



ที่มา

- <http://th.wikipedia.org/wiki>

- <http://www.greenworld.or.th/relax/>

forum/1896



การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี ช่วยทำให้เราแข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นการเสริมสร้างสุขภาพ ช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้มากมาย นอกจากนี้ยังมีส่วนทำให้โครงการ 30 บาท หรือโครงการประกันสังคม และโครงการอื่นๆ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี แต่ทุกๆ คนน่าที่จะต้องทราบ ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้องก่อนว่าการออกกำลังกายที่จะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคนั้น ไม่ใช่จะเป็นการเล่นกีฬาอะไรก็ได้ ออกกำลังกายอะไรก็ได้ ความรู้ทางด้านวิชาการของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นั้นน่าที่จะเป็นที่รู้กันแพร่หลายตั้งแต่นักเรียนที่อยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ขึ้นไป แต่ในขณะนี้แม้แต่แพทย์ นักกีฬา โค้ช ผู้จัดการทีม นายกสมาคม และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาสวนใหญ่ยังไม่เข้าใจถึงประเด็นที่สำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โภชนาการที่เหมาะสม!

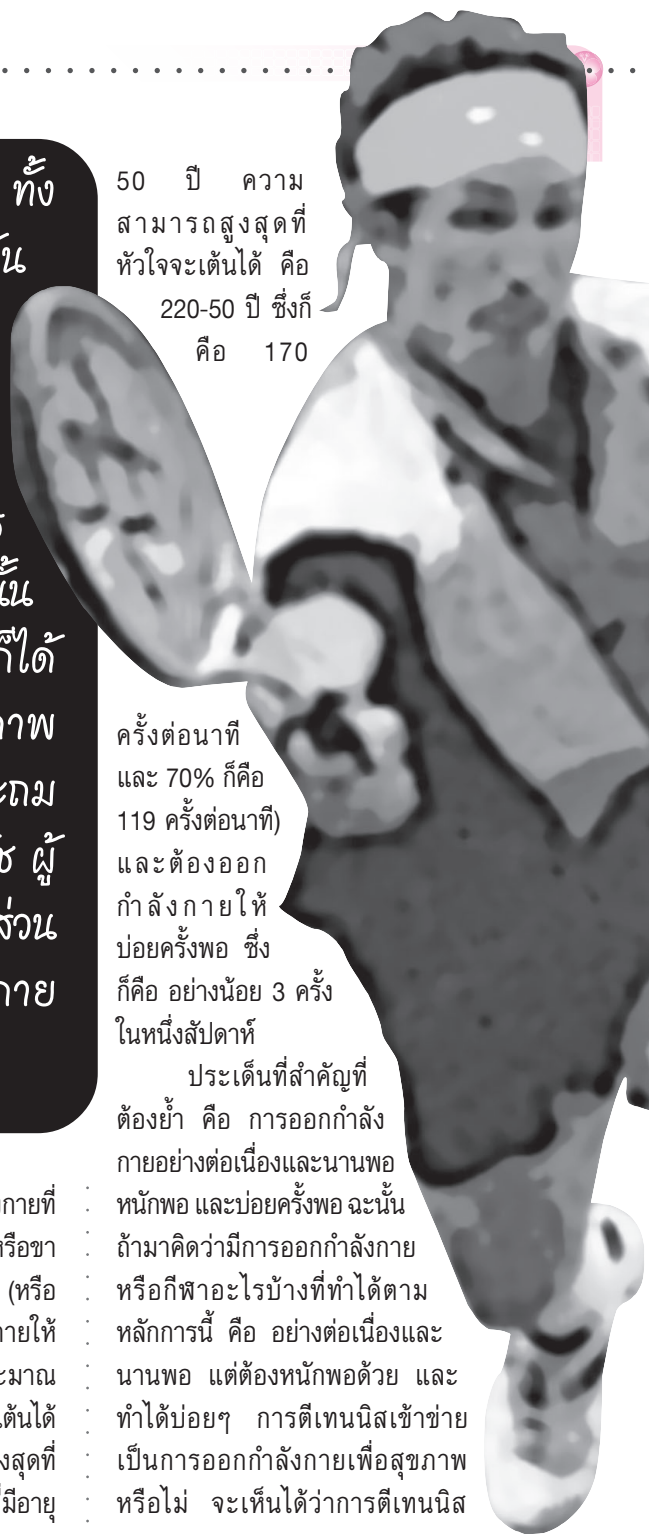
50 ปี ความสามารถสูงสุดที่หัวใจจะเต้นได้ คือ 220-50 ปี ซึ่งก็คือ 170

ครั้งต่อนาที และ 70% ก็คือ 119 ครั้งต่อนาที) และต้องออกกำลังกายให้บ่อยครั้งพอ ซึ่งก็คือ อย่างน้อย 3 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์

ประเด็นที่สำคัญที่ต้องย้ำ คือ การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและนานพอ หนักพอ และบ่อยครั้งพอ ฉะนั้นถ้ามาคิดว่าการออกกำลังกายหรือกีฬาอะไรบางอย่างที่ทำได้ตามหลักการนี้ คือ อย่างต่อเนื่องและนานพอ แต่ต้องหนักพอด้วย และทำได้บ่อยๆ การตีเทนนิสเข้าข่ายเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือไม่ จะเห็นได้ว่าการตีเทนนิส

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนโลหิตแข็งแรง การออกกำลังกายชนิดนี้หรือวิธีนี้จะเป็นการป้องกันโรคหัวใจ โดยเฉพาะโรคหลอดเลือด หัวใจตีบและอุดตัน จึงจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีพลังกำลัง จะได้เล่นกีฬา แข่งกีฬาได้ด้วยความปลอดภัยพอสมควรและอย่างมีพลังกำลัง การออกกำลังกาย

เพื่อสุขภาพจะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ เช่น แขน หรือขา อย่างต่อเนื่องและนานพอ คือ 20 นาที (หรือถ้าเดินต้อง 40 นาที) ต้องออกกำลังกายให้หนักพอ (คือให้หัวใจหรือชีพจรเต้นประมาณ 70% ของความสามารถสูงสุดที่หัวใจจะเต้นได้ – สูตรของการคำนวณความสามารถสูงสุดที่หัวใจจะเต้นได้ คือ 220-อายุปี เช่น คนที่มีอายุ



การเสียชีวิตระหว่าง

เป็นการเสริม วังๆ หยุตๆ ตีบ้าง เก็บลูกบ้าง ไม่เป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและ นานพอ จึงไม่ดีต่อหัวใจ ไม่เป็นการป้องกันการเกิดโรคหัวใจ แต่ถ้าไม่เป็นโรคหัวใจ ในขณะที่กำลังตีเทนนิส การตีเทนนิสก็ ถือได้ว่ามี ประโยชน์

บ้าง เป็นการให้ ความเพลิดเพลิน ได้ออก กำลังกาย ดีกว่าไม่ออกกำลังกาย แต่โปรดอย่าลืมว่าการตีเทนนิสไม่ได้ เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างแท้จริง ด้วยเหตุผลนี้เองจึง ทำให้ผู้ที่ตีเทนนิสหลายๆ ท่าน แพทย์หลายๆ คน รวมทั้งโยง์ที่ เสียชีวิตจากการเล่นเทนนิส ถ้าจะให้ดีควรออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพเสียก่อน 4 เดือน เพื่อให้หัวใจแข็งแรงก่อน แล้ว จึงเริ่มตีเทนนิส โดยอย่าหยุด การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แต่อาจทำคนละวัน เช่น วัง (เป็นการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพชนิดหนึ่ง) วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ตีเทนนิส วัน อังคาร พฤหัสฯ เสาร์ อะไรเหล่านี้เป็นต้นด้วย เหตุผลเดียวกัน การตี แบดมินตัน สควอช กอล์ฟ จึงไม่ใช่

การออก กำลังกาย เพื่อสุขภาพ ในประเทศ อังกฤษ สควอช เป็นกีฬาที่ ทำให้ผู้เล่นเสีย ชีวิตมากเป็นลำดับต้นๆ ของการเสียชีวิตจาก การเล่นกีฬา! มากกว่าเล่นรักบี้ ฟุตบอล เสียอีก!

วิธีการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพที่เชื่อกันก็คือ การออกกำลังกายที่ต้องใช้แขนหรือขาอย่างต่อเนื่องและนานพอ หนักพอ บ่อยครั้งพอ ก็คือ การเดินเร็วๆ การ วิ่ง การกระโดดเชือก การว่ายน้ำ การถีบ จักรยานอยู่กับที่ การเดินแอโรบิก หรือการ ออกกำลังกายอื่นๆอะไรก็ได้ ถ้าทำตามกฎนี้ได้ เช่น เดินขึ้นลงบันไดเร็วๆ การเล่นสกีน้ำหรือบก การเดินรำ และอื่นๆเท่าที่ใครมีสมองใสที่จะ คิดขึ้นมาได้และนำไปทำธุรกิจ การฝึกโยคะ เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือไม่ การ ฝึกโยคะเป็นการดีต่อสุขภาพแน่ ทั้งกายและใจ แต่เนื่องจากไม่มีความหนักพอ จะไม่ช่วยทำให้ หัวใจแข็งแรงพอ การร่ำมวยจีนก็เหมือนกัน อย่างไรก็ตามถ้ามีการดัดแปลงทำให้การออก กำลังกายชนิดนี้หรือชนิดอื่นๆเป็นไปอย่างต่อเนื่อง นานพอ หนักพอ บ่อยครั้งพอได้ ก็ถือได้ ว่าจะช่วยทำให้หัวใจแข็งแรงได้เช่นกัน

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะทำให้

หัวใจแข็งแรง จะนั้นถ้าเราต้องทำอะไรหนักๆ เช่น วิ่งขึ้นรถเมล์ เดินขึ้นบันได ภูเขา ก็จะไม่เหนื่อยมาก ทำได้ โดย ไม่ค่อยจะมึนตรายต่อหัวใจ แต่แน่นอนละ ทุกๆ อย่างในชีวิตไม่มีอะไร 100% ไม่มีอะไรแน่นอน (ยกเว้นความไม่แน่นอน!) แล้วการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะมีโทษหรือไม่ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก็มีโทษได้ ถ้าไม่ทำตามขั้นตอนซึ่งก็คือ อุ่นเครื่อง ยืดเส้น ออกกำลังกาย คลายความร้อน และยืดเส้น ถ้าไม่ทำตามนี้อาจบาดเจ็บหรือถึงแก่ชีวิตได้ หรืออาจเมื่อย ล้ามากหลังหยุดออกกำลังกายถ้าไม่คลาย ความร้อนและยืดเส้น หรือออกกำลังกายผิด เวลา เช่น หลังอาหาร เวลาไม่สบาย เช่น มีไข้ ท้องเสีย ฝนตก ฯลฯ

การเสียชีวิตระหว่างการออกกำลังกาย หรือ sudden death คือการเสียชีวิต ระหว่างการออกกำลังกายหรือภายใน 1 ชั่วโมง หลังจากหยุดออกกำลังกายแล้ว การเสียชีวิต จากการออกกำลังกายแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

การออกกำลังกาย

กลุ่มที่มีอายุน้อยกว่า 35 ปี และกลุ่มที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ในกลุ่มที่มีอายุน้อยกว่า 35 ปี ผู้ที่เสียชีวิตมักมีโรคหัวใจมาตั้งแต่กำเนิด อาจมีหัวใจผิดปกติ ลิ้นหัวใจรั่ว ฯลฯ แต่เป็นไม่มาก ตรวจพบได้ยากเพราะการตรวจทั่วไปอาจไม่มีอะไรผิดปกติ เช่น หัวใจโต อาจมีเสียงของหัวใจผิดปกติเพียงเล็กน้อย ถ้าไม่ใช่แพทย์ทางด้านหัวใจที่ชำนาญจริงๆ อาจจะตรวจไม่พบ เอกซเรย์ปอดอาจไม่พบอะไร คนพวกนี้จะไม่ค่อยมีอาการ ตรวจพบยาก โดยเฉพาะถ้าเป็นคนธรรมดาที่เล่นกีฬาเพื่อความเพลิดเพลิน แต่ถ้าเป็นนักกีฬามือระดับ อาจได้รับการตรวจจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจึงอาจพบได้ เช่นใน premier league ของอังกฤษ การซื้อขายนักฟุตบอล เช่น Verona จะต้องมีการตรวจร่างกายอย่างละเอียด เพราะมีค่าตัวตั้ง 28 ล้านปอนด์เศษ ฉะนั้นนักกีฬาที่มีระดับจะต้องได้รับการตรวจหัวใจอย่างละเอียด หัวใจโตหรือไม่ มีเสียงเต้นของหัวใจผิดปกติหรือไม่ ชีพจรเต้นปกติหรือไม่ ถ้าสงสัยอาจต้องเอกซเรย์ปอดเพิ่ม ทำกราฟไฟฟ้าหัวใจ ทำ stress test ทำ echocardiogram หรืออื่นๆตามที่แพทย์สงสัย ส่วนผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี มักมีโรคหลอดเลือดหัวใจตีบและอุดตัน และมักมีอาการอยู่แล้ว แต่ไม่สนใจ โดยนึกว่าการเจ็บอกเป็นกล้ามเนื้อ การแน่นท้องที่ลิ้นปี่เป็นลมในท้อง ฯลฯ ถ้าผู้ที่มีอาการอยู่แล้วไม่ว่าเป็นอะไร ไปหาแพทย์ก็อาจตรวจพบได้ หรือถ้าไม่มีอาการอะไรเลยจริงๆจะออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป เคยเดิน 100 เมตรก็เดินแค่นี้ไปก่อน เพิ่มระยะทางไปเรื่อยๆแล้วจึงเพิ่มความเร็ว ก็จะมีความปลอดภัยพอสมควร

ประเด็นที่สำคัญคือ ถ้าออกกำลังกายแบบชนิดที่ทำเพื่อสุขภาพจริงๆโดยที่ไม่มีอาการ ไม่มีโรคมาก่อน ทำตามขั้นตอน จะปลอดภัยมากพอสมควร คนที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและไม่อ้วน จะมีความเสี่ยงน้อยในการเป็นโรคต่างๆ กว่าคนที่ออกกำลังกายแต่ยังอ้วน ซึ่งก็ยังมีความเสี่ยงน้อยกว่าผู้ที่อ้วนและไม่ออกกำลังกาย ผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และถ้าเป็นก็มักเป็นแบบไม่รุนแรง ฉะนั้น ทุกท่านสมควรมาออกกำลังกายกันดีกว่าครับ และดูแลตนเองไม่ให้อ้วนด้วย

ขอบคุณข้อมูลจาก สหกรณ์อมทรัพย์ฯ ปีที่ 52 ฉบับที่ 8 ประจำเดือนสิงหาคม 2555



ขามใจไตล้น

โรคหัวใจขาดเลือด มีเหตุมาจากหลอดเลือดโคโรนารีหรือหลอดเลือดที่เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ เกิดอุดตันหรือตีบ ทำให้รู้สึกเจ็บเหมือนมีอะไรรัดหน้าอก บางคนอาจมีอาการปวดร้าวไปที่แขนซ้าย ไหล่ซ้าย คางหรือกราม บางคนรู้สึกเจ็บตื้อๆ จุกแน่นที่ลิ้นปี่คล้ายกับคนเป็นโรคแผลในทางเดินอาหาร หายใจไม่สะดวก และขณะที่เจ็บหน้าอกมักจะมีเหงื่อออกมาก ใจสั่น หรืออาจรู้สึกคล้ายจะเป็นลม อาการเจ็บหน้าอกนี้มักเกิดขึ้นเมื่อมีการทำงานหนัก ใช้แรงมากกว่าปกติ ออกกำลังกายมากกว่าปกติ การมีอารมณ์โกรธหรือตื่นเต้น การรับประทานอาหารมื้อใหญ่กว่าปกติบางคนได้นั่งพักอาการจะดีขึ้น แต่บางคนอาการไม่ดีขึ้นก็ต้องใช้ยาอมใต้ลิ้นช่วย

ยาอมใต้ลิ้นสำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจขาดเลือดเป็นยาในกลุ่มไนเตรท มีฤทธิ์ขยายหลอดเลือดโคโรนารี ไซมอใต้ลิ้น เนื่องจากบริเวณ ใต้ลิ้นมีหลอดเลือดที่สามารถนำยาเข้าสู่กระแสเลือดไปออกฤทธิ์ที่ผนังหลอดเลือดหัวใจได้โดยตรง ซึ่งจะช่วยให้หลอดเลือดโคโรนารีที่อุดตันหรือตีบอยู่นั้นขยายตัวออกเลือดจึงไหลผ่านไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้ดีขึ้น ทำให้บรรเทาอาการเจ็บหน้าอกลงไปได้ชั่วคราว ขออย่าว่า ลดอาการชั่วคราวเท่านั้น แต่การตีบตันที่รุนแรงนั้นยังคงมีอยู่ ไม่ได้หาย

ไปด้วยยาอมใต้ลิ้นแต่อย่างใด! ต้องไปพบแพทย์อยู่ดี

กรณีที่คุณจำเป็นต้องใช้ยาบ่อยๆ เกิน 3 ครั้งต่อวันแล้ว หรือใช้ยาทุกวันวันละครั้งติดต่อกันหลายๆ วัน เป็นต้น นั่นเป็นสัญญาณบอกเหตุที่ไม่ดีแน่นอน คุณควรรีบปรึกษาแพทย์ว่า เพราะเหตุใดจึงเกิดอาการเจ็บหน้าอกบ่อย ยาไม่สามารถควบคุมโรคได้ หรืออาการของโรคเป็นมากขึ้น คุณควรนำประวัติเดิมไปให้แพทย์พิจารณาทั้งหมดด้วย ทั้งนี้แพทย์อาจพิจารณาให้ตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติมเพื่อพิจารณาการรักษาอื่นๆ ที่เหมาะสม หรือปรับยารับประทานต่อไป

โปรดจำไว้ว่า เมื่อผู้ป่วยใช้ยา ให้นั่งหรือนอนอมยา อาย่ายืน เพราะ ความดันโลหิตจะต่ำลง ปวดศีรษะ เป็นลมได้ และ ห้ามใช้กับไวอกร้า รวมทั้งยาประเภทเดียวกันโดยเด็ดขาด ข้อสำคัญ หากอาการดังกล่าวไม่ได้เกิดจากหลอดเลือดหัวใจตีบ ห้ามใช้ยา การอมยาใต้ลิ้นอาจทำให้เกิดผลแทรกซ้อนร้ายแรงได้ เนื่องจากยาจะไปขยายหลอดเลือดอย่างรวดเร็ว ทำให้บางคนความดันตกอย่างรวดเร็วได้ จึง ห้ามแจกยาไปทั่วทั้งๆ ที่ไม่ได้เป็นโรคหัวใจด้วยความหวังดี เพราะจะกลายเป็นหวังร้ายได้



ต้องการ ลด ความ อ้วน

ตัสนิมเป็นหญิงสาวอายุ 25 ปี เป็นคนอ้วนสูง 150 เซนติเมตร หนัก 80 กิโลกรัม ครอบครัวของเธออ้วนกันทุกคน เธอรู้สึกกังวลมากและต้องการจะลดน้ำหนัก เพื่อให้มีรูปร่างดี ไม่มีส่วนเกินของไขมันมาพอกพูนตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เธอจึงไปพบแพทย์

แพทย์อธิบายว่า “พันธุกรรมมีบทบาทน้อยมากต่อเรื่องของความอ้วน เราสามารถสร้างรูปร่างให้ได้ดี ด้วยการตั้งเป้าหมายว่าจะลดน้ำหนักอย่างไม่หักโหมและไม่เสี่ยงต่อสุขภาพด้วย 2 วิธีการคือการกินอาหารและการออกกำลังกาย ด้วยจุดประสงค์ในการกินอาหารเพื่อให้ได้พลังงานและใช้พลังงานโดยกินให้หลากหลาย พยายามอย่ากินจุจิก กินอาหารไม่ทอด ไม่ผัดน้ำมันมาก ใส่เนื้อสัตว์พอประมาณ หลีกเลี่ยงไขมัน เนื่องจากอาหารไขมันให้พลังงานสูงกว่าสารอาหารอื่น 2 เท่า จึงไปสะสมในทุกส่วนของร่างกาย กินแป้งพอประมาณ เพื่อไม่ให้ส่วนเกินของแป้ง ไปสะสมในรูปของไกลโคเจนบริเวณกล้ามเนื้อและตับ การลดน้ำหนักที่ถูกต้อง เพื่อขจัดไขมันส่วนเกินจะต้องค่อยๆ ลดและใช้เวลานาน เช่นวันหนึ่งเรากินวันละ 2,500 แคลอรี จะต้องลดลงเรื่อยๆ 25 คือ 625 แคลอรี ให้เหลือวันละ 1,875 แคลอรี เพื่อให้ร่างกายนำพลังงานที่เก็บสะสมไว้ในรูปไขมันออกมาใช้แทน...

...มีวิธีอื่นๆ ที่ใช้ในการลดน้ำหนักแต่เสี่ยงต่อสุขภาพ และได้ผลเพียงช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น เช่น งดกินข้าว งดกินแป้ง แล้วไปกินโปรตีนและกินไขมันแทน ซึ่งวิธีนี้จะไปกระตุ้นอินซูลินซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ในการเก็บกวาดน้ำตาลเข้าเซลล์นำไปเผาผลาญให้เกิดพลังงาน และเหลือเก็บไว้ในรูปของไขมันไม่ออกมา เมื่ออินซูลินไม่ออกมา ร่างกายจึงไม่สามารถนำเอาวัตถุดิบมาใช้เป็นพลังงาน และไขมันได้ต่อไป ทำให้ร่างกายไม่ได้พลังงานจากอาหารที่กิน จึงต้องไปเผาผลาญไขมันที่ถูกเก็บสะสมไว้ออกมาอย่างมากมาย ทำให้ร่างกายมี

สภาพเป็นกรดมากขึ้น เรียกว่าเกิดสภาพคีโตซิสจนร่างกายรับสภาพไม่ได้จึงมีการขับน้ำออกมามากมายไปละลายกรดและขับออกไปจากร่างกาย เพื่อรักษาสภาวะสมดุลของกรดต่างไว้ ซึ่งน้ำที่เสียไปอย่างมากมานี้คือน้ำหนักตัวที่ลดลงอย่างเห็นผลทันตา วิธีนี้นับเป็นวิธีการแทรกแซงระบบการทำงานของร่างกายตามธรรมชาติ ซึ่งในช่วงแรกร่างกายอาจจะยังพอทนรับสภาพได้ แต่ถ้าเวลาเนิ่นนานออกไปร่างกายจะขาดน้ำตาลหรือกลูโคสไปเลี้ยงสมองทำให้เกิดปัญหากับระบบประสาท มีอาการตาพร่ามัว เบลอหรือช็อค เกิดปัญหาแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมา เช่นไขมันคอเลสเตอรอลสูง ความดันเลือดสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะและนิ่วในไต...

...ส่วนอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ในการลดน้ำหนักแต่เสี่ยงต่อสุขภาพเช่นกัน คือกินแป้งบ้างเพื่อกระตุ้นอินซูลินเพียงเล็กน้อยกินไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก...และยังมีอีกวิธีหนึ่งในการลดน้ำหนักแต่เสี่ยงต่อสุขภาพเช่นกัน คือกิน โยเกิร์ต นมสด น้ำผึ้ง มะนาว โดยอ้างว่าเพื่อช่วยล้างลำไส้ ช่วยจัดไขมันในลำไส้ แต่ยังไม่มีการวิจัยรองรับในวิธีนี้ ซึ่งพบว่า โยเกิร์ตมีจุลินทรีย์ไปช่วยย่อยอาหารที่ตกค้างในลำไส้ แต่จุลินทรีย์ไม่ได้ไปขจัดไขมันในลำไส้ เนื่องจากปกติเมื่อไขมันถูกย่อยเป็นกรดไขมันแล้วจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดไปหมด ทำให้ไม่มีไขมันออกมาอยู่ในลำไส้อีก

...ส่วนการออกกำลังกาย เพื่อกระตุ้นการเผาผลาญพลังงาน ให้นำพลังงานส่วนเกินที่มีอยู่ออกมาใช้นั้น โดยออกกำลังกายให้มากถึงวันละ 625 แคลอรี ด้วยการวิ่งจ็อกกิ้งอย่างต่อเนื่องนานประมาณ 1 ชั่วโมงเศษ ถ้าทำได้เช่นนี้จะสามารถลดน้ำหนักลงได้อย่าง ช้าๆ และไม่เสี่ยงต่อสุขภาพ”

เมื่อตัสนิมได้รับฟังคำแนะนำของแพทย์แล้ว ทำให้เธอตั้งใจจะนำวิธีการเหล่านี้ไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อให้ไขมันลดลงโดยไม่เสี่ยงต่อสุขภาพ





แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ชุมชนประมง

เรื่องเล่าโครงการเด่น

โครงการประมงรักษ์สุขภาพ:

บ้านปาตาบาระ ตำบลปะเสยะวอ อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี

โดย รศ.ดร.ชูกี นะจีลาแม

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

(จาก สุธาสระ ฉบับประจำเดือนเมษายน พ.ศ.2548)

“จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาชุมชนประมงนั้นยากยิ่ง” คือ ถ้อยคำสั้นๆ ที่ต้องอยู่ในสัปดาห์แรกของผู้ที่ต้องการนำความเปลี่ยนแปลงมาสู่กลุ่มชุมชนที่เรียกว่าชาวประมงที่สุกคูลหนึ่งของประเทศ แต่วันนี้แสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ เริ่มมองเห็นรำไรแล้วว่า มีอะไรเกิดขึ้นกับชุมชนประมงพื้นบ้าน “ปาตาบาระ” หมู่บ้านประมงเล็กๆ ในตำบลปะเสยะวอ อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี ที่ห่างไกลเมืองหลวงมากกว่าพันกิโลด้วยความตั้งใจและสมัครสมานสามัคคีของชาวบ้าน ภายใต้การนำของคณะกรรมการมัสยิดประจำหมู่บ้าน กำนันการสนับสนุนอย่างเต็มที่จากองค์การบริหารส่วนตำบลปะเสยะวอ รวมทั้งอำเภอสายบุรี หน่วยงานสาธารณสุข บุคลากร และนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี รวมทั้งองค์กรพัฒนาเอกชน เช่น

โครงการเมืองน่าอยู่ และโครงการบ้านมั่นคง ภายใต้การประสานงานของโครงการหมู่บ้านประมงรักษ์สุขภาพ แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะมุสลิมไทย และด้วยความประสงค์ของเอกองคัลลอฮ์(ซุบฮาย) ทำให้วันนี้ของหมู่บ้านปาตาบาระ ภาพแห่งการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ มิติ เป็นสิ่งที่เริ่มสัมผัสเห็นได้

ความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยของหมู่บ้าน เป็นสิ่งที่ประจักษ์ชัดต่อแขกผู้มาเยือน หรือแม้แต่ชาวบ้านที่ต้องไปทำงานยังพื้นที่อื่น เมื่อกลับมาต่างตกอกตกใจกับสภาพทาง

กายภาพที่เปลี่ยนแปลงไปวันนี้ “ธนาคารขยะ” ประจำหมู่บ้านได้เกิดขึ้นแล้ว หน้าที่ในการรักษาความสะอาดหมู่บ้าน เป็นสิ่งที่ร่วมกันปลูกสร้างในจิตใจของบรรดาสมาชิก ชาวบ้านได้กันพื้นที่ “หาดทรายริมชายหาดมากกว่า 5





ไร” เพื่อใช้เป็นลานพักผ่อนและการทำกิจกรรมของเยาวชนในอีก 4-5 ปีข้างหน้า ภายหลังจากที่แนวต้นสนทะเลที่ร่วมกันปลูกไว้เติบโตขึ้นความกังวลที่จะไม่มีพื้นที่สำหรับเด็ก ๆ ของหมู่บ้านก็ทุเลาลง ความคาดหวังที่เห็นร่วมกันตามแนวริมทะเลสำหรับหลบแดด หลบร้อนยามออกไปหาปลา หรือตากปลาแห้งปรากฏชัดอยู่ในใจของชาวปาตาบาระ

“ศาลานั่งเล่น” สำหรับทำกิจกรรม รวมทั้งพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น โชกหมากกรก ประชันเสียงนกเขาชวา ที่โครงการฯ ได้จัดซื้ออุปกรณ์ให้ชาวบ้านช่วยกันลงมือลงไม้กันทำ วันนี้เต็มไปด้วยชีวิตชีวา เกิดกิจกรรมสร้างสรรค์มากมายเกินกว่าที่คาดไว้จากศาลาดังกล่าว วันที่ 1 มกราคม 2548 เป็นวันที่กลุ่มออมทรัพย์ของหมู่บ้านได้ถือกำเนิดขึ้นแน่นอนเหลือเกินการเรียนรู้ในการบริหารจัดการกลุ่ม เป็นสิ่งที่โครงการฯ จะต้องดูแลอย่างใกล้ชิด

หลายหลังคาเรือนที่ “ผักสวนครัวรั้วกินได้” เริ่มเป็นรูปธรรม พืชผักที่ไม่เคยคิดว่าชาวบ้านประมงจะปลูกขึ้นได้ในพื้นที่ดินทรายได้เจริญเติบโตขึ้นมา จากหนึ่งครัวเรือน วันนี้มากกว่า 30 ครัวเรือนที่เป็นบ้านที่มีรั้วรอบขอบชิด ได้เข้าร่วมโครงการทดลองปลูกผักนานาชนิด เป้าหมายหลักคือ เพื่อเพิ่มปริมาณ



การบริโภคผักของชุมชน ซึ่งได้ผลอย่างยิ่งเนื่องจากไม่มีผู้ใดที่ปลูกผักแล้วจะเอาไปโยนทิ้ง แต่ทั้งหมดจะเอาไปบริโภคในครัวเรือน หรือแจกจ่ายญาติพี่น้อง แต่น่ายินดีมากอีกเช่นกันที่มีบางครัวเรือนวันนี้มีผักเหลือเอาไปขายใน



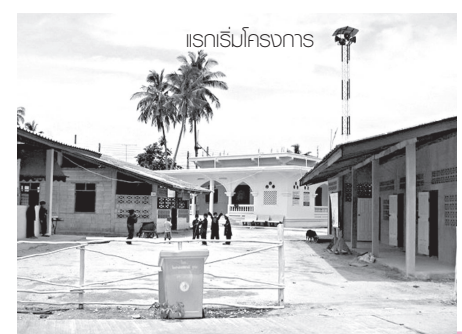
ตลาดเป็นอาชีพเสริม ซึ่งเป็นสิ่งที่นอกเหนือจากความคาดหวังของโครงการ โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค “ผักครึ่งหนึ่ง อย่างอื่นครึ่งหนึ่ง” ของรัฐบาล สำหรับชาวประมงดูเหมือนว่าจะเป็นไปได้ยาก แต่เริ่มมีผักเข้ามามากขึ้นในวิถีชีวิตของชาวปาตาบาระ ทุก ๆ วันหลังเสร็จสิ้นจากการละหมาดซุบฮิ กลุ่มผู้หญิงและเด็กๆ หลายสิบคนมาร่วมกัน วิ่ง ๆ ๆ ๆ ๆ จากอดีตที่ไม่เคยกระทำมาก่อนเลย หลายคนมีความสุขกับน้ำหนักร่างที่ลดลง ความดันโลหิตที่เริ่มคงที่ หลายคนสนุกสนานกับการได้สนทนาปราศรัยกับเพื่อนฝูงหลังเสร็จสิ้นการวิ่งร่างกายที่แข็งแรง เพื่อนฝูงที่รู้จัก ลูกใส่กางเกงวอร์มกับแม่ที่สวมผ้าถุง โดยมีกางเกงวอร์มซ่อนไว้ภายใน สวมรองเท้าผ้าใบบ้าง รองเท้าแตะบ้าง วิ่งออกกำลังกายด้วยกัน นับว่าเป็น

ภาพที่พึงปรารถนาอย่างยิ่ง สำหรับชุมชนที่ต้องต่อสู้กับปัญหาสังคมอีกมากมาย

นับถึง 28 มกราคม 2548 ชาวบ้านจำนวนกว่า 10 คน ได้ “เลิกบุหรี่” เป็นที่เรียบร้อยแล้ว นำความยินดีมาสู่ครอบครัวโดยเฉพาะบรรดาแม่บ้าน เพราะนั่นคือ รายจ่ายที่ลดลงของครอบครัว สุขภาพที่ดีขึ้นของสามีและความเสี่ยงที่ลดลงของลูกๆ ที่จะเจริญรอยเป็นสิงห์ทอมควัน ขณะที่อีกหลายๆ คนบอกว่าตัวเองพยายามลดบุหรี่อยู่ โครงการฯ แทบไม่ต้องออกแรงใดๆ เลย เนื่องจากความตั้งใจเดิมของบุคคลเหล่านี้มีอยู่แล้ว แต่สิ่งที่ขาดคือ วันที่จะเริ่มทิ้งบุหรี่ ซึ่งต้องหาผู้กระตุ้น และโครงการฯ ได้ทำหน้าที่นั้นแล้ว การให้ความรู้ทางด้านสุขภาพและการใช้ชีวิตให้ปลอดภัยจากโรคร้ายไข้เจ็บได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องทั้งโดยผ่านการอบรมจากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ

โดยตรง การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ทุกวิถี โดยเป้าหมายสำคัญ คือ สร้างความตระหนัก และให้ความรู้ให้เพียงพอสำหรับการดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจากโรคร้ายต่างๆ ได้

ปัญหาของ “วัยรุ่น” ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาที่หนักอกหนักใจที่สุดของผู้ปกครองและสังคม วันนี้มีสภิดชาทยะเล บ้านปาตาบาระ ได้รับหน้าที่สำคัญที่จะผลักดันและอบรมสั่งสอน



ให้อยู่ในกรอบของหลักการทางศาสนาให้มากที่สุด สิ่งที่เคยคิดว่ายากแต่เมื่อมีการเริ่มต้นแล้วความหวังย่อมเกิด

“ปลานิลแดง” วันที่เขียนรายงานอยู่นี้มีอายุประมาณ 4 เดือนแล้ว คาดว่าอีกประมาณเดือนกว่า ๆ ผลผลิตเหล่านี้ก็สามารถที่จะนำไปขายได้ โครงการฯ คาดหวังว่า คณะครูโรงเรียนตาดีกาที่เป็นผู้ดูแลโครงการดังกล่าวอยู่ คงจะมีรายได้จากการเลี้ยง ในขณะที่เดียวกันหมู่บ้านก็จะได้รับรายได้อีกครั้งหนึ่งที่จะใช้เป็นสวัสดิการต่าง ๆ ของหมู่บ้าน อินชาอัลลอฮ์

“การรื้อยลูกปิด การทำอาหาร” นับว่าเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการแสวงหาอาชีพเสริมให้แก่กลุ่มสตรี วันนี้โครงการฯ ได้ทดลองจัดส่งตัวอย่างการรื้อยลูกปิดที่เป็นพวงกุญแจจากฝีมือของสมาชิก ไปทดสอบตลาดยังประเทศมาเลเซียแล้ว ฝีมืออายังไม่ดีนัก การพัฒนายังต้องทำต่อไป แต่ความตั้งใจของสมาชิกมีเต็มเปี่ยม

“อุญู หรือ ช้าง” ภูมิปัญญาชาวบ้านที่ใช้สำหรับรวมฝูงของสัตว์น้ำ โดยเฉพาะปลา

เล็กปลาน้อยทั้งหลายได้รับการจัดวางในท้องทะเล บริเวณแหล่งทำการประมง โดยการร่วมแรงอย่างแข็งขันของบรรดาชาวประมงด้วยความคาดหวังว่าชาวประมงจะได้มีแหล่งสำหรับทำการประมงเพิ่มขึ้นอันจะนำมาสู่รายได้เพิ่มขึ้น นอกเหนือจากตอกย้ำแนวความคิดการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

แน่นอนในการทำงาน ปัญหาต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้น ความกังวลของผู้ปฏิบัติงานเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องแก้ไขกันไป แต่สิ่งที่พอจะกล่าวได้ คือ วันนี้ของหมู่บ้านและชาวบ้านบ้านปาตาบาระ เริ่มมีความเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้มาแทนที่ ในฐานะผู้ปฏิบัติงานยังคงต้องขับเคลื่อนต่อไป อินชาอัลลอฮ์

หมายเหตุ ก.

และเมื่อวันที่ 7 มกราคม 2553 นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ นายกรัฐมนตรีในขณะนั้น พร้อมคณะได้เดินทางเข้าเยี่ยมชมกิจการหมู่บ้านประมงชายฝั่งตามแผนงานโครงการช่วยเหลือประมงพื้นบ้านภายใต้แผนการ

พัฒนาพื้นที่พิเศษ 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ในหมู่บ้านประมงพื้นบ้าน บ้านปาตาบาระ ต.ปะเสยะวอ อ.สายบุรี จ.ปัตตานี ที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นชุมชนเป้าหมายในการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนตามแผนการพัฒนาพื้นที่พิเศษ 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ “ไทยเข้มแข็ง” ของรัฐบาล โดยได้เข้าชมนิทรรศการ กิจกรรมที่เกิดจากการทำประมงได้แก่กลุ่มผลิตน้ำบูดู, กลุ่มอาชีพแม่บ้าน และการจัดระบบการพัฒนาประมงพื้นบ้าน และพบปะกับกลุ่มประมงพื้นบ้าน ชมการจัดทำปะการังเทียมและซั้งบริเวณชายฝั่งบ้านปาตาบาระ

วันนี้บ้านปาตาบาระ ยินห์ยัดเป็นหมู่บ้านประมงรักษ์สุขภาพต้นแบบได้ ก็เพราะความมุ่งมั่นสามัคคีของชาวบ้าน ที่สำคัญก็เพราะความเมตตาของอัลลอฮ์ (ซุบฮา) พระผู้อภิบาลแห่งสากลโลก



เลิกบุหรี่..โทร. 1600

ปราศนาดีจาก มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย(สสม.)





จุดจบที่ชัดเจน สุราทำให้เกิดปัญหาสังคม

ด้วยความปรารถนาดี
มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)





“ พู พี้เสือ ”

ฟักชิเมะ

กลายเป็นพันธุ์

ผลจากแผ่นดินไหว และสึนามิในญี่ปุ่นเมื่อปีก่อน เป็นเหตุให้
รังสีนิวเคลียร์รั่วไหลที่โรงไฟฟ้านิวเคลียร์ ฟุกุชิมะ ไดอิจิ รังสี
นิวเคลียร์ที่รั่วไหลออกมาก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสิ่ง
แวดล้อมอย่างคาดไม่ถึง

เดือนมีนาคม 2011 สองเดือนหลังจาก
โรงไฟฟาระเบิด นักวิจัยญี่ปุ่นได้ทำการเก็บ
ตัวอย่างผีเสื้อพันธุ์ pale grass blue ตัวโต
เต็มวัย 144 ตัวจาก 10 สถานที่ทั่วญี่ปุ่นซึ่งมี

ฟุกุชิมะรวมอยู่ด้วย นักวิจัยบอกว่าช่วงที่เกิด
นิวเคลียร์รั่วไหล ตอนนั้นผีเสื้อเหล่านี้ยังเป็น
หนอนตัวอ่อนอยู่ เมื่อนำผีเสื้อตัวเต็มวัยมา
เปรียบเทียบกับพันธุ์เดียวกันที่เก็บมาจาก

แหล่งอื่น ทีมนักวิจัยรู้ได้ทันทีว่ากัมมันตภาพรังสี
ที่ฟุกุชิมะเพิ่มขึ้นจนทำให้ผีเสื้อมีปีกที่เล็กลง
และตาที่ผิดปกติ นอกจากนี้นักวิจัยยังพบ
ว่าการกลายพันธุ์นี้จะสืบทอดไปยังลูกหลาน

ของมันด้วย

ผศ.โจจิ โอตาเกะ แห่งมหาวิทยาลัยริวกิว ในเมืองโอกินาวา กล่าวว่า จำนวนตัวอย่างผีเสื้อที่พบความผิดปกตินั้นมีอัตราส่วนที่สูงอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งผีเสื้ออาจจะรับกัมมันตรังสีจากปัจจัยภายในและภายนอก เช่น บรรยากาศ หรือ อาหารที่กินเข้าไป และสามารถสรุปได้ว่าสารกัมมันตรังสีจากโรงไฟฟ้าฟูกูชิมะ ไดอิจิเป็นต้นเหตุทำให้พันธุกรรมของผีเสื้อเปลี่ยนแปลงไป แต่เร็วไปที่จะประเมินความเป็นอันตรายต่อมนุษย์ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์จะทำการวิจัยต่อไป

ผศ.โอตาเกะ ยังได้กล่าวอีกว่า เดิมทีเข้าใจกันว่าผีเสื้อเป็นสัตว์ที่มีความต้านทานต่อสภาพแวดล้อมมากที่สุดชนิดหนึ่ง แต่ผลที่ได้กลับเป็นสิ่งตรงกันข้าม

ก่อนหน้านี้มีการศึกษาผลกระทบจากกัมมันตรังสีต่อประชาชนในเมืองฮิโรชิมา และนางาซากิ ที่เป็นเป้าหมายการโจมตีด้วยระเบิดนิวเคลียร์ของกองทัพสหรัฐอเมริกาในช่วงปลายสงครามโลกครั้งที่สอง และพบว่าคนรุ่นที่สองและสามในพื้นที่ยังแสดงความผิดปกติจากการได้รับกัมมันตรังสี

ด้านแพทย์หญิงมาโกโตะ ยามาตะ ผู้ตรวจร่างกายชาวบ้านในเมืองฟูกูชิมะหลังเกิดเหตุอุบัติโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ ให้ความเห็นว่ามีปัจจัยอีกหลายประการที่กัมมันตรังสีจะส่งผลต่อพันธุกรรมสิ่งมีชีวิตที่เรายังไม่อาจรู้ได้ และไม่สามารถปฏิเสธว่าจะไม่เกิดผลกระทบใดๆต่อมนุษย์ในอนาคตข้างหน้าอย่างแน่นอน 100%



มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย(สสม.)

ขอเชิญชวนร่วมบริจาคสมทบทุน

สร้างอาคารสำนักงานการป้องกัน

ใต้ที่บัญชี 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 ***

แม้จะยังไม่มียางานผู้เสียชีวิตจากการได้รับกัมมันตรังสีในปัจจุบัน แต่ก็มีกังวลว่าผู้ที่ได้รับกัมมันตรังสีจากโรงไฟฟ้าแห่งนี้จะเป็นอันตรายในอนาคตข้างหน้า ขณะที่นักวิทยาศาสตร์เตือนว่าจะต้องใช้เวลาเป็นทศวรรษกว่าพื้นที่โดยรอบโรงไฟฟ้า จะปลอดภัยเพียงพอให้ประชาชนกลับไปอาศัยอยู่ในพื้นที่ใกล้เคียงได้อีกครั้ง

ข้อมูล

- เว็บไซต์บีบีซี
- <http://www.dailygizmo.tv>
- <http://www.komchadluek.net>
- <http://www.manager.co.th>

เรื่อง-ข่าวใหม่ ภาพ-AIR in suksara



ร่วม
ปรับเปลี่ยน
อาหารงานบุญ
ที่อุดมไปด้วย
ไขมันและ
ความหวาน

เป็น
อาหาร
เพื่อ
สุขภาพ

เพื่อสุขภาพ
ของทีมงาน
และตัวท่านเอง



ปรารถนาดีจาก มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)



แลคตาซอย เอ็กซ์ตรา 300
❤️ รักคุณ...ไม่เปลี่ยนแปลง