

สารนำรู้ วันจันทร์ที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง วันวิสาขบูชา

วันวิสาขบูชา เป็นอีกหนึ่งวันที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา ทำให้ชาวไทยมีโอกาสได้เข้าวัดทำบุญ ซึ่งยังเป็นวันหยุดของทางราชการและเอกชน ทั่วทั้งประเทศไทยอีกด้วย เป็นการระลึกถึงคำสอนสิ่งดี ๆ ของพระพุทธเจ้า บำเพ็ญแต่ความดี ละเว้นความชั่ว และ ทำให้จิตใจผ่องใส และปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า รวมถึงการไม่เป็นผู้เบียดเบียนหรือทำร้ายผู้อื่น พร้อมทั้งอาจปฏิบัติรักษาศีล และตั้งตนไม่อยู่ในความประมาท

ความหมายของ วันวิสาขบูชา

การบูชาในวันเพ็ญเดือนหก(๖) คือความหมายของวันวิสาขบูชา ที่ย่อมาจากคำว่า "วิสาขปุณณมีบูชา" แปลว่า "การบูชาในวันเพ็ญเดือนวิสาขะ" ซึ่งเป็นเดือนที่สองตามปฏิทินของอินเดีย ตรงกับวันเพ็ญเดือนหก(๖) ตามปฏิทินจันทรคติของไทย ซึ่งวันวิสาขบูชา เป็นวันสำคัญ ทางพระพุทธศาสนาสำหรับชาวพุทธทั่วโลก และเป็นวันสำคัญในระดับนานาชาติตามข้อมติของสมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติ เพราะเป็นวันคล้ายวันที่เกิดเหตุการณ์สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา 3 เหตุการณ์ด้วยกัน คือวันประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานของพระพุทธโคดม โดยทั้งสามเหตุการณ์ได้เกิด ในวันเพ็ญแห่งเดือนวิสาขะ (แต่ต่างปีกัน) ชาวพุทธจึงถือว่า เป็นวันที่รวมเกิดเหตุการณ์อัศจรรย์ยิ่ง และเรียกการบูชาในวันนี้ว่า "วันวิสาขบูชา"

วันวิสาขบูชาของต่างประเทศ

วันวิสาขบูชาเป็นวันสำคัญของพุทธศาสนิกชนทั่วโลก ได้ถูกกำหนดให้เป็นวันหยุดราชการในหลายประเทศ เช่น อินเดีย , ศรีลังกา, สิงคโปร์, ไทย, พม่า , บังคลาเทศ, ฯลฯ ปัจจุบันเริ่มมีการฟื้นฟูพระพุทธศาสนา และประกาศให้วันวิสาขบูชาเป็นวันหยุดราชการ มีการจัดงานเฉลิมฉลองตามวัดพุทธต่าง ๆ งานวันวิสาขบูชาในศรีลังกานั้นจัดติดต่อกันถึง 7 วัน 7 คืน ถือได้ว่าเป็นงานใหญ่ มีการปล่อยนกโศภีให้ได้รับอิสรภาพถวายเป็นพุทธบูชา ตามบ้านเรือนจะมีการตั้งโรงทาน และประดับประดาธงทิว และโคมไฟต่าง ๆ ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของศรีลังกา โดยจะทำเป็นรูปเรื่องราวในพุทธประวัติต่าง ๆ

สารน่ารู้ วันพุธที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง 7 ข้อห้าม-ข้อควรทำยามฝนตก ลดเสี่ยง "ฟ้าผ่า"

นพ.ดนัย ธีวันดา รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าวแนะนำว่า ขณะเกิดฝนฟ้าคะนองให้หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่โล่ง เช่นทุ่งนา สนามฟุตบอล สระว่ายน้ำ สนามกอล์ฟ หากเลี่ยงไม่ได้ต้องไม่อยู่ใกล้ที่สูง เช่น ต้นไม้สูง เสาโทรศัพท เสาไฟฟ้า ห้ามกางร่มที่มีปลายโลหะยอดแหลม และอย่าถือวัตถุที่สูงขึ้นไปจากตัว เช่น เบ็ดตกปลา ไม้กอล์ฟ เป็นต้น

ข้อห้าม-ข้อควรทำยามฝนตก เพื่อลดความเสี่ยงของฟ้าผ่า

1. ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือ เนื่องจากมีวัสดุจำพวกโลหะเป็นส่วนประกอบ ทำให้เกิดการเหนี่ยวนำคลื่นไฟฟ้า มีผลให้แบตเตอรี่เกิดการลัดวงจรและระเบิดได้
2. ห้ามใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ
3. ถอดวัตถุหรือเครื่องประดับที่เป็นโลหะออกจากร่างกาย
4. ถ้าหากหลบอยู่ในรถยนต์ ให้จอดรถห่างจากต้นไม้ใหญ่ ตึกสูง เสาไฟฟ้าหรือป้ายโฆษณาขนาดใหญ่ ดับเครื่องยนต์ ปิดกระจก อย่าสัมผัสกับส่วนใดส่วนหนึ่งของรถที่เป็นโครงโลหะ และควรนั่งกอดอกหรือวางมือบนตัก
5. เมื่ออยู่ในอาคารควรปิดประตูหน้าต่างทุกบาน และอยู่ห่างจากผนังอาคาร ประตูและหน้าต่าง
6. ห้ามใช้โทรศัพท์บ้านหรือเล่นอินเทอร์เน็ต
7. ถอดปลั๊กอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าออกให้หมด และดึงเสาอากาศของโทรทัศน์ออก เพื่อป้องกันการเกิดฟ้าผ่าลัดวงจร ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้เกิดอัคคีภัยหากเกิดฟ้าผ่าลงมาที่บ้าน

หากพบเห็นผู้ที่ถูกฟ้าผ่า ให้สังเกตบริเวณที่เกิดเหตุว่า ยังมีความเสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่าหรือไม่ ถ้ามีให้เคลื่อนย้ายผู้ถูกฟ้าผ่าไปยังตำแหน่งที่ปลอดภัย เพื่อป้องกันตัวจากการถูกฟ้าผ่า โดยสามารถแตะต้องตัวผู้ถูกฟ้าผ่าได้ทันที เนื่องจากคนที่ถูกฟ้าผ่าจะไม่มีกระแสไฟฟ้าหลงเหลืออยู่ในตัว ซึ่งต่างจากผู้ที่ถูกไฟฟ้าดูดหรือไฟฟ้าช็อต รีบโทรแจ้งเหตุสายด่วนช่วยชีวิต 1669

สารน่ารู้ วันพฤหัสบดีที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง อย่ากิน! “ไซบูทรามิน” ในอาหารเสริมลดน้ำหนัก เสี่ยงเสียชีวิต!

เคยได้ยินคำเตือนมากมายว่าอาหารเสริมที่ช่วยลดน้ำหนักส่วนใหญ่ แฝงอันตรายที่ทำให้ท่านแล้ว นอกจากจะไม่ได้ผลจริง ยังทำร้ายร่างกายในหลายๆ ส่วน ทั้งอาการโยโย่ที่ทำให้อ้วนมากกว่าเดิม ทั้งอาการใจสั่น หน้ามืด โทรม สมองเบลอ ไปจนถึงซื้อคจนต้องเข้าโรงพยาบาล หรือถ้าเข้าโรงพยาบาลไม่ทันก็อาจกลายเป็นข่าวหน้าหนึ่ง

ไซบูทรามิน คืออะไร?

เป็นสารเคมีอินทรีย์ ลักษณะเป็นผงแป้งสีขาว คล้ายเกลือหรือน้ำตาล ไม่มีกลิ่น มีคุณสมบัติออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ลดการทำลายสารสื่อประสาทอย่าง ซีโรโทนิน, นอร์อีพิเนพริน และโดปามีน ทำให้สารเหล่านี้ทำงานนานขึ้น จึงส่งผลทำให้มีความรู้สึกไม่หิวหรืออิ่มเร็วขึ้น

ทำไมในอาหารเสริมลดความอ้วน ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ถึงใส่ไซบูทรามิน?

ยาไซบูทรามิน ได้รับการรับรองจากองค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาในปี 2540 ว่าช่วยลดน้ำหนักและลดปริมาณคอเลสเตอรอลในร่างกายได้ แต่จัดเป็นยาที่ได้รับการควบคุมดูแลเป็นพิเศษ และแพทย์ต้องเป็นผู้พิจารณาการใช้ยา เพื่อรักษาโรคอ้วน ในผู้ป่วยรายที่จำเป็นต้องใช้จริงๆ เท่านั้น

ไซบูทรามิน อันตรายอย่างไร?

การศึกษาไซบูทรามินภายหลัง พบว่า ไซบูทรามิน ทำให้เกิดภาวะไตวาย ผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร มีโอกาสเสี่ยงเกิดโรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดตีบตัน และอาจทำให้ถึงกับเสียชีวิตได้

ที่มา www.sanook.com

สารน่ารู้ วันศุกร์ที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑

เรื่อง สารมลพิษ

หมายถึงสารต่าง ๆ ที่มีอยู่ในดิน ในน้ำ และในอากาศ มีปริมาณมากกว่าปกติ ทำให้เกิดผลกระทบต่อ การดำรงชีพของมนุษย์ พืชและสัตว์ ถ้าแยกประเภทสารมลพิษออกตามสถานะจะมีอยู่ 3 กลุ่ม คือ

1. สารมลพิษที่อยู่ในสถานะก๊าซ เช่น ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ คาร์บอนไดออกไซด์ ของธาตุ กำมะถัน ไนโตรเจน และคลอรีน เป็นต้น

2. สารมลพิษที่อยู่ในสถานะของเหลว เช่น ละอองน้ำกรดต่าง ๆ ของธาตุกำมะถัน ไนโตรเจนที่ละลาย อยู่ในน้ำฝน หรือละลายอยู่ในน้ำใต้ดิน หรืออยู่ในน้ำเสียจากน้ำทิ้งตามบ้านเรือน และจากโรงงาน อุตสาหกรรมต่าง ๆ เมื่อไหลลงสู่แม่น้ำลำคลองก็จะทำให้น้ำเสีย ทำให้พืชและสัตว์น้ำบางชนิดตายและ สูญพันธุ์

3. สารมลพิษที่อยู่ในสถานะของแข็ง เช่น เหม่า ควัน สารสังเคราะห์บางอย่างที่ใช้แล้ว สลายตัว ยาก เช่น กระจกพลาสติก โฟม และไฟเบอร์ เป็นต้น ทำให้มีขยะปะปนอยู่ในน้ำและในดินอยู่ทั่วไป

สภาวะที่เป็นพิษและเป็นอันตรายต่อมนุษย์

1. อากาศที่หายใจไม่บริสุทธิ์ มีเหม่า ควัน ปะปนมา ตลอดจนมีกลิ่นเหม็น และมีก๊าซที่เป็นอันตราย ต่อระบบหายใจของมนุษย์

2. น้ำท่วมไร่นา บ้านเรือน ถนน เสียหายโดยฉับพลัน

3. น้ำแข็งที่ขั้วโลกละลายมากขึ้น ทำให้น้ำทะเลมีระดับสูง และไหลเข้ามาปนกับน้ำจืดใน แม่น้ำลำคลอง มากขึ้น ซึ่งจะเป็อันตรายต่อบ้านเรือนและพืชที่ปลูกไว้ริมน้ำ

4. ฝนเป็นกรด ทำลายพืชพันธุ์ธัญญาหาร ทำลายดิน ทำให้ปลูกพืชไม่งอกงาม

5. โลกจะร้อนขึ้น

6. ฤดูกาลจะแปรปรวน

7. ชั้นโอโซนถูกทำลาย และไม่ช่วยกรองรังสีอันตราย ทำให้ตาเป็นต้อ และผิวหนังเป็น มะเร็ง

การเกิดมลพิษในสิ่งแวดล้อม

1. มลพิษที่เป็นก๊าซ ของเหลว และของแข็ง จะเกิดขึ้นจากธรรมชาติ จากการเผาไหม้ ของ เชื้อเพลิง จากการตัดไม้ทำลายป่า และจากการปนเปื้อนแทรกซึมของสารสังเคราะห์บางชนิดที่มนุษย์เรา ผลิตใช้กันมากขึ้น

2. มลพิษที่เป็นพลังงาน เช่น พลังงานความร้อนที่ทำให้โลกมีอุณหภูมิสูงขึ้นเนื่องมาจาก การตัดไม้ทำลายป่า การทำลายโอโซนในบรรยากาศที่ห่อหุ้มโลกไว้ การสร้างยานพาหนะที่มีการเผาไหม้ สูง หรือมีการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ เป็นต้น ส่วนมลพิษที่เป็นพลังงานชนิดอื่น เช่น แสง เสียง และ แม่เหล็กไฟฟ้านั้น ก็เกิดจากการที่มนุษย์ผลิตสินค้าและผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ที่ไปทำลาย