



อาสาเพื่อเยาวชน

ปีที่ 25 ฉบับที่ 92 เดือนมิถุนายน 2012

มีอะไรในเล่ม



1



2



4



6



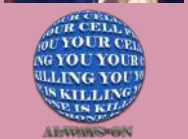
7



8



9



10



11



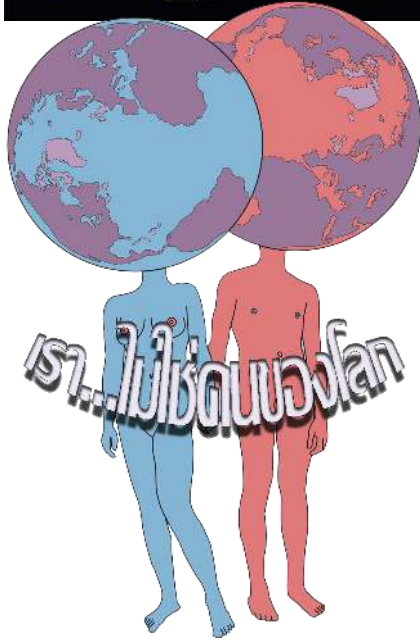
12



ท่ามกลางสังคมที่บิดเบี้ยวไปตามค่านิยมที่เปลี่ยนไป
 ถูกต้องบ้าง ไม่ถูกต้องก็มาก
 สังคมแห่งการแข่งขันที่มุ่งไปสู่ความเป็นที่หนึ่งเหนือคนอื่น
 สังคมแห่งการเปรียบเทียบและจัดคุณค่าของคน
 ด้วยฐานะ เกียรติและอำนาจที่สมมุติขึ้น
 ก่อให้เกิดเป็นปัญหาความแตกแยกและการยกย่องค่านิยมผิด ๆ
 ทำให้คนเราที่มีความสะดวกสบายมากขึ้นแต่มีความสุขน้อยลง
มีการสื่อสารที่ทันสมัยขึ้นแต่ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นยากขึ้น
รอบตัวเต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก
แต่ก็หาความมีน้ำใจนึกน้ำใจได้ยาก...
น่าแปลก แต่...ก็ ทั้ ่า ทย ณะ

เยาวชนที่รัก
 เมื่อกระแสสังคมที่อยู่รอบตัวเราเป็นแบบนี้แล้ว
 เราจะจัดชีวิตของเราเป็นแบบไหน....ตามกระแสไปไม่ต้องคิดอะไรมาก
 ใคร ๆ เขาก็ทำกัน....หรือทำไมต้องเหมือนคนอื่นคิดอะไรที่แตกต่าง
 เพื่อสร้างคุณค่าที่ดีให้เกิดขึ้นกับตัวเราและสังคมนรอบข้าง.
.....ทั้ ่า ทย ณะ





ชายหนุ่มสองคนเติบโตมาด้วยกัน สอบเข้าโรงเรียนนายร้อยด้วยกัน เก่งด้าน IT ชั้นเทพเหมือนกัน เขาทั้งสองเรียนจบและได้ยศร้อยตรีเช่นเดียวกัน แต่เส้นทางชีวิตของพวกเขาหลังจากนั้นสลับปีต่างกันโดยสิ้นเชิง คนหนึ่งทำงานในกรมตำรวจด้านการสืบสวนคดี ที่เกิดขึ้นในโลกไซเบอร์และที่เกิดจากโลกไซเบอร์ อีกคนหนึ่งฉกหน้าเป็นบรรณาธิการชาวออนไลน์ ฉกหลังเป็นแอกเกอร์ ในนาม “ฮาตัส” เขาจะล้วงลับตลับแตกและดูข้อมูลคดีต่างๆ ที่กรมตำรวจกำลังทำอยู่ ทั้งนี้เพื่อเรียกร้องความสนใจมายังตัวเขา และพุ่งไปสู่การสืบคดีที่อาชญากรไซเบอร์ในชื่อ “แพนทัม” ผู้เป็นแอกเกอร์ที่กำลังก่ออาชญากรรมตัวจริง คดีที่เพื่อนสองคนนี้ต้องกลับมาบรรจบกันอีกครั้งคือ คดีการฆาตกรรมดาราสาวที่กำลังได้รับความนิยมสูงสุดจากวัยรุ่น และฮาตัสถูกใส่ความเป็นฆาตกร เนื่องจากการสืบคดีของเขา กำลังถึงตัวแพนทัมแล้ว ณ วินาทีที่เพื่อนผู้เป็นตำรวจต้องเผชิญหน้ากับเพื่อนผู้เป็นฮาตัส ฝ่ายหนึ่งถือปืนเล็งไปที่ศีรษะ อีกฝ่ายหนึ่งถือแลบที่อับซึ่งมีหลักฐานสำคัญชิ้นต้นของคดีนี้ คำถามในฐานะเพื่อนซี้ที่เติบโตมาด้วยกัน คือ

ฮาตัส : ฉันไม่ได้ฆ่าหล่อน

ตำรวจ : นายไม่ควรเข้ามายุ่งตั้งแต่แรก

ฮาตัส : นายทำลงไปได้อย่างไร นายเข้าไปอยู่ในวิดีโอนี้ได้ยังไง นายรู้เห็นการตายของชายคนนี้ แล้วนิ่งเฉยได้อย่างไร

ตำรวจ : มันผิดพลาดมาตั้งแต่ต้นแล้ว ฉันจำเป็นต้องผ่านนาย

ฮาตัส : เราาร่วมมือกัน ฆาตกรตัวจริงตัวกันเถอะ ฉันได้รับการติดต่อจากคนๆ หนึ่งให้หาข้อมูลชื่อ แพนทัม ถ้าพบเขาจะให้เงินก้อนโตกับฉัน แต่นั่นไม่สำคัญหรอก เพราะฉันพบเบาะแสมากกว่านั้น แต่มันก็ทำรูปคดีให้ฉันเป็นฆาตกร

ตำรวจ : ไม่มีทางสำเร็จ เป็นไปไม่ได้ เราทำไม่ได้หรอก เขามีกันหลายคน ฉันจำเป็นต้องผ่านนายจริง ๆ

ขณะที่บทสนทนาของสองชายกำลังดำเนินไป และตำรวจเพื่อนของฮาตัสกำลังจะใจอ่อน เขาทั้งสองก็เหลือบไปเห็นชายอีกคนหนึ่งกำลังจุดชนวนระเบิด ซึ่งส่งผลให้สถานที่แห่งนั้นเกิดระเบิดขึ้น ไฟลุกไหม้ขนานใหญ่ ทุกอย่างราบเป็นหน้ากลองในไม่กี่อึดใจ ร่างทั้งสองคนถูกไฟลุกท่วมจนจำเริญหน้าและสภาพร่างกายดั้งเดิมไม่ได้ คนหนึ่งเสียชีวิต อีกคนหนึ่งบาดเจ็บสาหัส... นี่เป็นเพียงปฐมบทของละครแนวสืบสวนสอบสวนที่กำลังออกอากาศที่เกาหลีใต้ค่ะ ใครเป็นแพนละครแนวนี้ ก็ติดตามได้ทางโลกออนไลน์ค่ะ ^_^

ที่น่าเสนอเรื่องนี้ เพราะเป็นละครที่สะท้อนสังคมปัจจุบันได้อย่างถึงพริกถึงขิง เพราะในโลกปัจจุบัน เรามักจะได้ยินคำว่า “กินตามน้ำ” เสมอ หรือคำว่า “ใคร ใคร เขาก็ทำกัน” เราก็ได้ยินจนชินหู และหลายครั้งก็เป็นเราเองที่ใช้คำ ๆ นี้ นำสนใจทีเดียว... !!!!!

มีคำถามเกิดขึ้นทันทีว่า “แล้วเราซึ่งเป็นเยาวชนคริสตชน ผู้เชื่อและติดตามพระเยซูเจ้า เราควรมีความคิดและทำตัวอย่างไรกับโลกปัจจุบันนี้ ?”

พระเยซูเจ้าทั้งสอง ทั้งสอง ที่สำคัญดำเนินชีวิตเป็นตัวอย่างไว้มากมาย ว่าเราผู้ที่จะติดตามพระองค์ต้องคิดและลงมือปฏิบัติชีวิตอย่างไรบ้าง? ซึ่งส่วนใหญ่มักสว่นกระแสหลักของสังคม เช่น สังคมมักให้คิดว่า ตนเองต้องรอดก่อน ตนเองต้องประสบความสำเร็จก่อน ตนเองต้องเป็นเลิศก่อน เป็นแนวคิดอันดับต้น มองที่ตนเองก่อน ให้ตนเองเป็นศูนย์กลางของโลก และจักรวาล เราลองไตร่ตรองดูเถิด การจัดเวลาของเราในแต่ละวันนั้น การจัดเวลาในหนึ่งสัปดาห์ การจัดเวลาในหนึ่งเดือน และการจัดเวลาในหนึ่งปีของเรานั้น เราให้ความสำคัญกับเรื่องใดบ้าง สัดส่วนก็เปอร์เซ็นต์ ลองมาตุลสักตัวอย่าง

หนึ่งวัน การเรียน - รายงาน - ศึกษาค้นคว้า	ร้อยละ
แชท เล่น เฟส	ร้อยละ
ดูหนัง - ดูละคร - ดู MV- ฟังเพลง	ร้อยละ
ทำงานพาดไทม์	ร้อยละ
ช่วยแม่ทำงานบ้าน	ร้อยละ
ร่วมกิจกรรมเยาวชนคาทอลิก	ร้อยละ
ทำกิจกรรมอาสา (เช่น ในรถเมล์ลู่ให้คนชรา นั่ง ฯลฯ)	ร้อยละ
สวดภาวนา อ่านพระคัมภีร์	ร้อยละ
อื่นๆ (ตามความจริงของแต่ละคน)	ร้อยละ



วิธีคิด คือ เอาจำนวนชั่วโมงที่เราใช้ คูณด้วย 100 หารด้วย 24 เราก็จะได้จำนวนเปอร์เซ็นต์ของการใช้เวลาในหนึ่งวัน หากคิดแบบหนึ่งสัปดาห์ (168 ชั่วโมง) คิดได้ด้วยการเอาจำนวนชั่วโมงที่เราใช้ในสัปดาห์นั้น คูณด้วย 100 หารด้วย 168 เราจะได้จำนวนเปอร์เซ็นต์ของการใช้เวลาในหนึ่งสัปดาห์ เช่น ถ้าในหนึ่งสัปดาห์เราใช้เวลาสำหรับการเรียน 60 ชั่วโมง สัดส่วนของการใช้เวลาคือ 60 x 100 หารด้วย 168 เท่ากับ 35.17 %

ลองคิดและคำนวณดูเองเถิด เราในฐานะที่เป็นเยาวชนผู้เชื่อในพระเยซูเจ้า พระอาจารย์ของเราได้อธิษฐานภาวนาเพื่อเราว่า ‘ทรงมอบพระตำรับของพระบิดาให้แก่พวกเราแล้ว และโลกนี้ได้เกลียดชังพวกเราเพราะพวกเราไม่ใช่ของโลก พระองค์ได้วิงวอนขอพระบิดาให้ปกป้องพวกเราให้พ้นจากมารร้าย’ (อังกษ 17 :14-15) เราดำเนินชีวิตเฉกเช่นเดียวกับกระแสหลักของโลก หรือ ดำเนินชีวิตตามแนวทางของพระองค์?!

แนวทางที่สำคัญและเป็นรูปธรรมที่พระเยซูเจ้าได้ให้แก่เราไว้ และเป็นเกณฑ์ของผู้ที่กระทำตามนี้แล้วจะได้รับอาณาจักรสวรรค์เป็นรางวัล ก็คือ เมื่อเราหิว ท่านให้เรากิน เรากระหาย ท่านให้เราดื่ม เราเป็นแขกแปลกหน้า ท่านก็ต้อนรับ เรามีเสื้อผ้า ท่านก็ให้เสื้อผ้าแก่เรา เราเจ็บป่วย ท่านก็มาเยี่ยม เราอยู่ในคุก ท่านก็มาหา... ‘เราบอกความจริงแก่ท่านทั้งหลายว่า ท่านทำสิ่งใดต่อพี่น้องผู้ต่ำต้อยที่สุดของเราคนหนึ่ง ท่านก็ทำสิ่งนั้นต่อเรา’ (มธ 25 : 34-36, 40)

การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความรักและเมตตา เป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติการความรักเมตตา (Operation Love) และการทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าคุณยังมีค่าทำให้เขามีความหวังที่จะมีชีวิตอีกครั้งหนึ่งนั้น เป็นกิจการที่พระเยซูเจ้ายืนยันว่า จะได้รับรางวัลอย่างแน่นอน

เมื่อเราเป็นศิษย์ผู้เชื่อในพระเยซูเจ้า เราไม่ใช่คนของโลกอีกต่อไป นั่นคือเราจะไม่ปฏิบัติตามกระแสหลักที่นำไปสู่ความตายอีกต่อไป แต่เราจะปฏิบัติตามแนวทางของพระเยซูเจ้าซึ่งเป็นแนวทางที่นำไปสู่ชีวิต และเป็นชีวิตนิรันดร์

มีผู้คนจำนวนมากที่ทุกข์ยากลำเค็ญ มีคนจำนวนมากกำลังสิ้นหวัง มีคนจำนวนมากทำให้ไม่มีตัวตน มีเด็กทารกในครรภ์มารดาจำนวนมากกำลังถูกฆ่าด้วยการทำแท้ง เราจะเป็เครื่องมื่อของพระเยซูเจ้านำความหวังด้วยการปฏิบัติการความรักเมตตาในชีวิตร เราจะทำให้ก็เปอร์เซ็นต์ในหนึ่งปี เพื่อช่วยเหลือพวกเขา

ขอพระเจ้าอวยพร ขอสันติสุขของพระเจ้าอยู่กับทุกท่านเสมอไป

"ควรจะลงโทษและให้อภัยอย่างไร?"



หลุยส์ ลาซาญา เด็กชายวัย 12 ปี ซึ่งครั้งแรกที่เขาเข้ามาอยู่กับคุณพ่อบอสโกที่ศูนย์เยาวชน ณ กรุงตริโนนั้น เขาเป็นเด็กที่เกเรอยู่ไม่สุข เขาสร้างความยุ่งยากให้แก่บรรดาผู้ใหญ่อย่างไม่มีจบสิ้น จนไม่มีใครสามารถควบคุมเขาได้ เขาดำเนินชีวิตอยู่ในศูนย์เยาวชนอย่างอิสระเกินขอบเขตและไม่ทำตามระเบียบของศูนย์เยาวชน แต่คุณพ่อบอสโก ก็ยังคงเฝ้าดูแลเขาด้วยสายตาที่ห่วงใย และใช้ความอดทน พากเพียรอย่างไม่หยุดหย่อน



วันหนึ่ง เขารู้สึกคิดถึงบ้านเต็มกำลังจึงหนีออกจากศูนย์เยาวชน โดยเดินตลอดทั้งคืน เพื่อไปที่มอนเตมาโจ บ้านเกิดของเขา แต่เมื่อไปถึงบ้าน พ่อแม่รู้สึกตกใจมากที่เขาหนีกลับมาบ้าน ทั้งสองรีบนำตัวเขาส่งกลับไปที่ศูนย์เยาวชนที่ตริโนทันที เมื่อพบคุณพ่อบอสโก คุณพ่อเพียงแต่ยิ้มและต้อนรับเขาเข้าสู่ศูนย์เยาวชน โดยไม่ปริกปรักถึงการหลบหนีออกจากศูนย์เยาวชนของเขาเลย มากไปกว่านั้นท่านทำให้เขาสบายใจขึ้น โดยการให้หัตถ์ที่แก่เขา ในเวลานั้นเองเขาได้ยิ้มออกมาครั้งแรกตั้งแต่เข้ามาอยู่ในศูนย์เยาวชนและด้วยเหตุนี้คุณพ่อบอสโกก็กลับเป็นนายเหนือหัวใจของเขา ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา คุณพ่อบอสโกพบพรสวรรค์อันประเสริฐในตัวของคุณหลุยส์ เขาเป็นเด็กที่พร้อม ใจกว้าง มีจิตใจเด็ดเดี่ยว มั่นคง ฉลาด ความจำก็ดีเยี่ยม อนาคตของเขาจึงไปได้สวยทีเดียว;



วันหนึ่ง ในฤดูใบไม้ร่วงของปี 1862 คุณพ่อบอสโกเดินผ่านเด็กกลุ่มหนึ่งที่มีหลุยส์รวมอยู่ด้วย ท่านชี้มือกราดไปในหมู่เด็กนั้นโดยไม่ได้หยุดที่คนใดคนหนึ่ง พลางกล่าวว่า "คนหนึ่งเ็นพวกเธอนี้แหละ จะได้เป็นพระเจ้าซาร์" คำทำนายนี้กลับกลายเป็นจริง เมื่อหลุยส์ เด็กที่มีความมานะ (ซึ่งเคยเป็นเด็กหัวแข็งและเกเร) ได้กลับกลายเป็นพระเจ้าซาร์

ผู้ปกครองและนักอบรมมักจะเผชิญกับปัญหาที่ยากในการเลือกที่จะลงโทษหรือให้อภัยอยู่เสมอ คุณพ่อบอสโกได้แนะนำไว้ว่า "การลงโทษจะเป็นรูปแบบใดก็ตาม เด็กก็ถือว่าการลงโทษ ดังนั้น สำหรับเด็กบางคน การมองด้วยสายตาที่แสดงความมุ่งมั่นเจ็บแสบและสร้างความปวดร้าวต่อเขามากกว่าการตบหน้าเสียอีก การชมเชยเมื่อเขาทำงานเสร็จด้วยดีก็เป็นรางวัลที่ยิ่งใหญ่เพียงพอแล้ว"

อย่างไรก็ตาม เราจะลงโทษเฉพาะกรณีที่จำเป็นจริง ๆ เท่านั้น และต้องเป็นความผิดที่ก่อให้เกิดปัญหาหนักโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อความดีของเด็ก อาทิ หลังจากที่ผู้อบรมออกคำสั่งแล้ว เขาได้แสดงความไม่นอบน้อมออกมาโดยเจตนา ทั้งๆ ที่ผู้อบรมได้อธิบายและให้เหตุผลต่างๆ แล้ว หรือเมื่อเขาได้ทำบางสิ่งบางอย่างที่ผิดอย่างหนัก สมที่จะได้รับการขุดเซยด้วยการลงโทษที่เท่าเทียมกัน แต่มันคงไม่เป็นที่ดีเลย ถ้าเราลงโทษเขาโดยใช้กำลัง ซึ่งจะเป็นการทำลายศักดิ์ศรีของตัวผู้อบรมให้ต่ำลงไปเปล่าๆ



ในที่นี้ จะขอยกตัวอย่าง บทสนทนาที่ห้วนๆ ขาดความละมุนละไมระหว่างพ่อกับลูก

“ทำนี่นะ”
“ไม่ครับพ่อ” (เด็กเริ่มเปลี่ยนแปลงและแสดงความหัวรั้นออกมา)
“ฉันสั่งแกนะ”
“ไม่ครับ”
“ฉันต้องการให้แกทำนี่”
“ไม่”
“แกต้องทำ”
“ไม่”



ด้วยอารมณ์โกรธสุดขีด ผู้เป็นบิดาจึงตบหน้าเขาอย่างแรง แล้วผลที่ตามมาคืออะไรกันล่ะ? เด็กหนุ่มก็คงตราความปวดร้าวและร่องรอยแห่งความขมขื่นไว้ในจิตใจของเขา

คุณพ่อบอสโกกล่าวไว้ว่า “เมื่อเราลงโทษหรือกล่าวตำหนิเด็ก สิ่งสำคัญคือ อารมณ์อันสงบ อย่าตะโกนใส่หน้าเด็กเป็นอันขาด” เด็กจะถูกลงโทษไม่ใช่เพราะเขา ทำให้ผู้อบรมโกรธ หรือเพราะเขาสร้างความวุ่นวายให้แก่ผู้อบรม และก็ไม่ใช่เพราะเขาต่อต้านผู้อบรม แต่ **ผู้อบรมลงโทษเขาก็เพราะการทำผิดของเขาเท่านั้น เด็กเองจะต้องไม่รู้สึกลัว ผู้ปกครองลงโทษเขาหรือแก่นิสัยที่ไม่ดีของเขา โดยการใช้ อารมณ์เป็นเกณฑ์หรือเพราะความเคียดแค้น**



มีคำแนะนำของคุณพ่อบอสโกประการหนึ่งที่ว่า **“ระวัง อย่าทำให้เด็กต้อง อับอาย”** ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ผลดีทางด้านการอบรมล้วนแต่เป็นผลซึ่งมาจากทำดีที่แสดงความรักแบบธรรมดา ๆ นีเอง ซึ่งเราเห็นได้ชัดเจนจากความใจดีของคุณพ่อบอสโกที่มีต่อหุลยส์ เมื่อครั้งที่ผู้ปกครองของเขาได้นำเขามาส่งที่ตุริน หลังจากที่ได้แอบหนีออกจากศูนย์เยาวชน ยิ่งกว่านั้น เป็นการดีกว่าที่จะรอให้อารมณ์โกรธของทั้งสองฝ่ายซึ่งคุกรุ่นในตอนแรกนั้นได้หมดไปเสียก่อน แล้วจึงทำให้เรื่องทั้งหมดกระจ่างขึ้นโดยการพูดแบบเปิดอกกันทั้งสองฝ่าย หรือบางครั้งอาจใช้การเดินเพื่อสงบสติอารมณ์ การทำงาน หรืออาจเป็นเกมส์ที่จะทำให้เด็กค่อยๆ กลับมาคืนดีกับเรา



บิดามารดาที่เป็นคริสตชนควรที่จะแสดงและบอกแก่ลูกๆ ของตนถึงความรักที่ไม่มีขอบเขตที่พระเจ้าทรงประทานให้แก่มนุษย์ และพระองค์ยังทรงแสดงความรักนี้ต่อไปโดยอาศัยความรักของพ่อแม่ตนเอง ยกเว้นในกรณีความผิดที่ อุกฉกรรจ์ การตักเตือนและการลงโทษจะต้องไม่ทำอย่างเปิดเผยหรือต่อหน้าเพื่อนๆ แต่ควรกระทำเป็นแบบส่วนตัวและโดยอาศัยความอดทนอันยิ่งใหญ่ก่อปรเข้ากับปัญญาอันหลักแหลมก็จะค่อยๆ นำเด็กให้เห็นความผิดของเขา โดยใช้ เหตุผลและศาสนา



การทุตีเด็กในรูปแบบต่าง ๆ การจับให้เขาคุกเข่าซึ่งสร้างความเจ็บปวดให้แก่เขา การดึงหูของเขาหรือการลงโทษที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางร่างกาย จะต้องหลีกเลี่ยงโดยไม่นำมาใช้ในการฝึกอบรมเป็นอันขาด ทั้งนี้ นอกจากที่กฎหมายได้สั่งห้ามไว้แล้ว **การลงโทษทางกายยังสร้างความปวดร้าวและประทับรอยพิมพ์ใจที่หวังแก้แค้นในดวงใจของเด็ก** ทั้งยังเป็นการลดระดับของผู้ให้การอบรมอีกด้วย





พระหรรษทาน แห่งจิตวิญญาณของการรับใช้



เมื่อกล่าวถึงพระพร และพระหรรษทาน เราคงสัมผัสได้ถึงมหัศจรรย์แห่งรัก สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับเราโดยตรงหรือรอบ ๆ ตัวเราใน

ทุกเวลา ทุกกิจการ สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ ถ้าจะกล่าวด้วยความเชื่อแล้ว เป็นพระหรรษทานแห่งจิตวิญญาณ นั่นคือ มาจากพระเจ้านั่นเอง พระเจ้าทรงสร้างเรามาให้เป็นบุตรสุดที่รักของพระองค์ จากหนังสือปฐมกาล 1.31 **“พระเจ้าทรงเห็นว่าทุกสิ่งที่ทรงสร้างนั้นดีมาก”**

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว เราเคยหวนไต่ร่ตรองถึงชีวิตประจำวันของเราถึงมหัศจรรย์แห่งรักหรือไม่?? ในเดือนมิถุนายนนี้เรามาฝึกกันอย่างจริงจังดีไหมคะ ด้วยคำถามง่าย ฝึกปฏิบัติทุกวัน ก่อนนอนคืนนี้ ขอ 3 นาที กับคำถามเพียง 3 ข้อ.. เรามาเริ่มกันเลยคะ

**วันนี้มีอะไรดี ๆ เกิดขึ้นกับชีวิตของเราบ้าง? และ
เราได้รับสิ่งดี ๆ เหล่านั้นหรือปล่อยให้หลุดลอยไปอย่างน่าเสียดาย?
เรารู้สึกอย่างไรกับสิ่งดี ๆ เหล่านั้น?**

ขอบคุณพระเจ้าสำหรับสิ่งดี ๆ เหล่านั้น
และขอโทษพระองค์ที่เราปล่อยให้โอกาสที่จะกระทำดีต่อผู้อื่นนั้นหลุดลอยไปอย่างน่าเสียดาย?

ก่อนพบกันใหม่ในเดือนหน้า ขอฝากแรงจูงใจเล็ก ๆ

“เริ่มรักและแบ่งปันแก่ผู้อื่นตั้งแต่วันนี้เถิด เพราะพรุ่งนี้อาจไม่มีสำหรับเราก็ได้”



ถาม : ทำไมพีธีริคจึงทำงานไม่ตรงกับที่เรียนมา...

ทำไมที่เรีตชอบทำงานที่ทำอยู่นี้ล่ะ ทั้งๆ ที่จบดนตรีมา น่าจะเป็นศิลปิน หรือทำงานในอาชีพที่เกี่ยวกับการแนะนำ เช่นเป็นอาจารย์แนะแนว... และน้องจะทำอย่างไร เพื่อจะค้นพบสิ่งที่สำคัญในชีวิตของน้องครับ



ตอบ : ขอบคุณครับที่ถามมา ชอบครับ ชอบๆ.. จริงๆ แล้วทุกวันนี้ก็ยังใช้สิ่งที่เรียนมา ให้คำปรึกษากับผู้ที่ต้องการอยู่ครับ และสอนร้องเพลงในค่ายเยาวชนนักศึกษาอยู่บ่อยๆ ครับ ทำควบคู่ไปกับการทำงานที่ทำอยู่ครับ

ที่ทำงานที่ทำอยู่นี้ก็เพราะพี่ค้นพบว่า อะไรคือสิ่งที่สำคัญสำหรับชีวิตพี่... อะไรคือแรงบันดาลใจแห่งชีวิตของพี่ครับ...

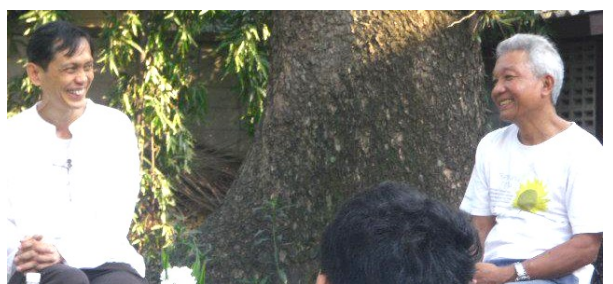
พี่พบว่า การสนับสนุนผู้คนให้ค้นพบสิ่งดีที่มีอยู่ในตัวเขา และการเพิ่มพื้นที่แห่งสันติ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตของพี่ เป็นเป้าหมายของการเกิดมาเป็นมนุษย์ของพี่ครับ...

พี่รู้สึกมีชีวิตชีวา มีพลังใจมากครับ เวลาได้ทำ ได้ใช้ชีวิตอย่างที่ทำงาน พลัง ความมีชีวิตชีวา มันขับเคลื่อนอยู่ในตัวเราอย่างสนุกสนาน

การแสวงหาและค้นพบสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตของเรานั้น เริ่มได้ด้วยการเปิดใจให้กว้าง อยู่และทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละวันอย่างเต็มที่ครับ ทั้งเรื่องสนุก เศร้า เหงา รัก เต็มที่กับมัน... และที่สำคัญออกจากตนเองไปทำกิจกรรมเพื่อคนอื่น เพื่อสังคม เพื่อธรรมชาติด้วยครับ...

หลังจากนั้นก็ให้เวลาหยุดพักและทบทวนจิตใจตัวเองบ้าง... ขอพระนำทางเราให้ค้นพบเสียงของพระองค์... ให้เราได้ยินเสียงของหัวใจ เสียงที่จะบอกเราว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญ สำหรับชีวิตของเรา... แล้วที่สุด เราจะพบสิ่งที่สำคัญและมีความหมายกับเรามากที่สุดครับ... แล้วก็ใช้ชีวิตตามเสียงของหัวใจนั้นต่อไปอย่างเต็มกำลังครับ...

**ขอให้น้องค้นพบสิ่งดีที่สุดในของน้องเช่นกันครับ
พีธีริค มณีขาว www.facebook.com/carefor.org**



- 1) ขอเชิญชวนนักศึกษาคาทอลิกทุกสถาบัน สมัครเป็นสมาชิกเครือข่ายนักศึกษาคาทอลิกไทยเพื่อรับข่าวสารกิจกรรมดีๆ ที่จัดขึ้นสำหรับนักศึกษา โดยเฉพาะได้ที่พีธีริค riscarefor@gmail.com นะครับ หรือจะไปส่งข้อความที่ Facebook ของพีธีก็ได้ครับ www.facebook.com/carefor.org
- 2) เชิญชมเว็บไซต์บ้านใส่ใจ www.carefor.org เพื่อชีวิต ความรัก มิตรภาพ กำลังใจ สื่อสารอย่างสันติ บันน้ำใจ ถามตอบปัญหาชีวิต บ้านใส่ใจบนเฟซบุ๊ก www.facebook.com/carefor.org
- 3) เชิญทุกท่านทั้งเยาวชน ผู้นำเยาวชน จิตตาสถาบัน ขบวนการชาย-หญิง นักบวชชาย-หญิงสมัครเข้าร่วมฝึกอบรมเพื่อเติมเต็มและช่วยกันเพิ่มพื้นที่แห่งความรัก และความเข้าใจในครอบครัว กลุ่มเพื่อน คนรัก ได้ 2 รายการคือ (1)“การสื่อสารด้วยหัวใจ : สื่อสารเพื่อสร้างสันติ” วันที่ 18-21 มิถุนายน 2555 และ (2)“การเป็นคนกลางด้วยหัวใจ” วันที่ 6-9 สิงหาคม 2555 ณ ศูนย์นักบวชหญิง สามพราน สมัครได้ที่ โทร 02-429-0367



โธรม เอียดาาาาา

กรี้ด้าา ว้าย้าา เกิดไร้อัน มีโธรมตายโหม

(ตอนที่ 2)

ต้องชัดชัด

ฉบับที่แล้วได้พูดถึง ในกรณีที่คุณประสบเหตุเมื่อเกิดเหตุแล้วยังมีสติ ควรจะปฏิบัติเบื้องต้นอย่างไรไปแล้ว ฉบับนี้จึงขอแนะนำเสนอในอีกกรณีคือ **ในกรณีที่ผู้ประสบเหตุเมื่อเกิดเหตุแล้วเกิดสลบ ต้องปฏิบัติตัวเบื้องต้นอย่างไร เมื่อเราเดินทางไปกับผู้ประสบเหตุ เราต้องปฏิบัติเบื้องต้นอย่างไร**

โทรศัพท์แจ้งตำรวจให้มาที่เกิดเหตุ ที่เบอร์โทรศัพท์ดังนี้

- ☞ สถานีตำรวจที่รับผิดชอบในจุดที่เกิดเหตุ หรือ
- ☞ แจ้งเหตุด่วน เหตุร้าย ที่เบอร์ 191
- ☞ หรือ ตำรวจทางหลวง ที่เบอร์ 1193 (ในกรณีเกิดเหตุบริเวณทางหลวง)
- ☞ ในกรณีอาจโทรศัพท์เบอร์สถานีตำรวจหรือ 191 หรือ 1193 แล้วไม่มีเจ้าหน้าที่รับสาย อาจโทรศัพท์เบอร์ดังต่อไปนี้เพื่อขอให้ช่วยประสานกับทางตำรวจให้เราอีกทางหนึ่ง เช่น
- ☞ สถานีวิทยุ สวพ.91 ที่เบอร์ 1644 หรือ สถานีวิทยุ จส.100 ที่เบอร์ 1137
- ☞ ศูนย์ส่งกลับและรถพยาบาลกรมตำรวจ ที่เบอร์ 1691 หรือ 02-255-1134
- ☞ เจ็บป่วยฉุกเฉิน ศูนย์เรนทร ที่เบอร์ 1669
- ☞ หรือเครือข่ายวิทยุชุมชนร่วมด้วยช่วยกัน ที่เบอร์ 1677 เป็นต้น

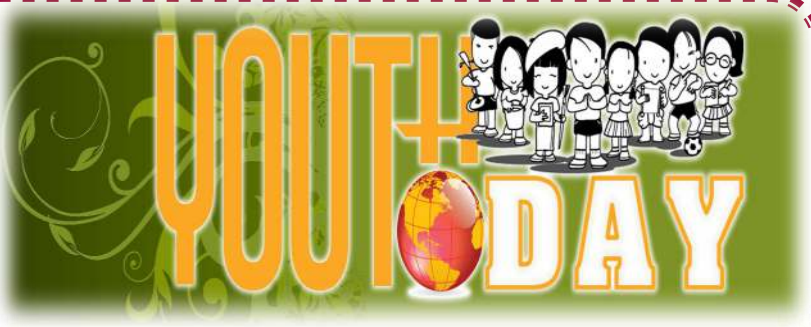
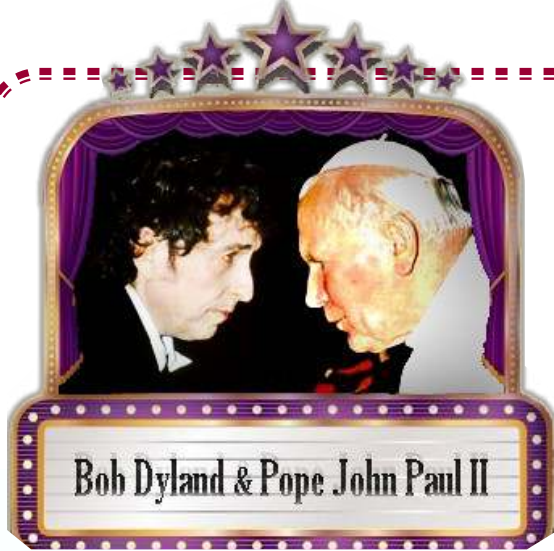


เหตุผลที่เราต้องโทรแจ้งกับทางตำรวจเป็นอันดับแรกเพราะตำรวจจะได้มาดูแลสถานที่เกิดเหตุ และเพื่ออำนวยความสะดวกการดำเนินการทางคดีต่อไปในภายหลัง และ **เมื่อเราแจ้งทางตำรวจว่ามีคนเจ็บด้วยนั้น ทางตำรวจจะทำการประสานไปที่รถพยาบาลฉุกเฉินให้เราด้วย ทำให้สะดวกและรวดเร็ว ในการช่วยเหลือผู้ประสบเหตุ และสะดวกในด้านของการดำเนินคดีต่อไป**

ขณะรอตำรวจและรถพยาบาลอยู่นั้น ถ้านอกจากจะดูแลผู้ประสบเหตุเบื้องต้นแล้ว ให้สังเกตเหตุการณ์รอบข้างว่า เกิดขึ้นที่ไหน เวลา ใครเป็นคู่กรณี ผู้คนที่เห็นเหตุการณ์ และทางที่ดีที่สุดถ่ายรูปไว้เป็นหลักฐาน โดยถ่ายรูปจากกล้องที่โทรศัพท์มือถือของเราก็ได้เช่นกัน

ยังไม่หมดแค่นี้ สำหรับการปฏิบัติตนเบื้องต้นของผู้ที่ร่วมเดินทางไปกับผู้ประสบเหตุ แต่ขออนุญาตแนะนำต่อในฉบับหน้า...

12/06/12/ ตามแห่งนักบุญเปาโล



โดย....เกศณี ไทยสนธิ...gassanee@yahoo.com

ในวันฝนพรำของเช้าวันหนึ่ง บทเพลงจากห้องข้างเคียงก็ดังแว่วมา ว่า How many road must a man walk down...before you can call him a man (คนเราต้องเดินบนถนนกี่สายกัน ถึงจะเรียกว่าเป็นคนเต็มคนได้) ใช่แล้ว มันเป็นบทเพลงยอดเยี่ยมติดลมบนของศิลปินชื่อดัง บ็อบ ดีแลน ศิลปินผู้ซึ่งโด่งดังจากยุค 60's - 70's เพลงนี้ชื่อว่าเพลง Blowing in the wind (พัดอยู่ในสายลม) ซึ่งยังคงดังอยู่จนถึงทุกวันนี้ เนื่องมาจากว่าเป็นเพลงที่ความหมายดี ฟังแล้วซึมลึก เสียดสี มีความหมาย และมีนัยสำคัญในเชิงสังคม เศรษฐกิจและการเมือง ผ่านทางบทเพลงอย่างแนบเนียน

บ็อบ ดีแลน แต่งเพลงนี้ขึ้นมาในปี 1962 และใช้เวลาแต่งเพียงสิบนาทีเท่านั้น แม้จะมีข่าวเป็นที่โต้แย้งกันอยู่ช่วงหนึ่งว่า ใครเป็นผู้แต่งเพลงนี้กันแน่ แต่สรุปไป สรุปมากก็ปรากฏว่า ทุกคนยอมรับว่าเขาแต่งขึ้นมาจริง เพลงนี้ถูกใช้ในงานโฆษณา ในฉากภาพยนตร์ฮอลลีวูดมากมาย ทั้งยังเป็นเพลงที่มีผู้คนโหวตจนติดชาร์ตอันดับหนึ่งมาครั้งไม่ถ้วน แล้วเพลงนี้จะมาเกี่ยวข้องกับพระสันตะปาปาได้อย่างไรกัน มันไม่ใช่เพลงศาสนาสักหน่อย...?!

เรื่องก็คือว่า ในคำคืนของงานชุมนุมเคารพศิลมมหาสนิทโลกในปี 1997 ที่เมืองโบโลญญา ประเทศอิตาลี บ็อบ ดีแลนได้ถูกเชิญให้มาร่วมร้องเพลงในคอนเสิร์ต ซึ่งในการแสดงครั้งนั้น มีคนเข้าชมมากกว่า 300,000 คน พระสันตะปาปา จอห์น ปอลที่สองก็ได้รับชมและรับฟังเพลง Blowing in the wind อยู่ตรงที่นั่งพิเศษบนเวที ทันทีที่เพลงเริ่มบรรเลงเสียงกรีด เสียงเชียร์จากเยาวชนกว่าสามแสนคนก็กระหึ่มลั่น เพลงเริ่ม... **How many road must a man walk down before you can call him a man...จนไปถึงท่อนที่บอกว่า How many ears must one person have before he can hear people cry...และจนไปถึงช่วงฮุค The answer my friend is Blowing in the wind ...the answer is blowing in the wind** พระสันตะปาปานั่งฟังบทเพลงของเขาอย่างตั้งใจ หลังจากการแสดงจบพระสันตะปาปาได้กล่าวถึงเพลงนี้ของเขาด้วยว่า **“ลูกบอกว่า...คำตอบมันพัดอยู่ในสายลม...ใช่ มันก็อยู่ในสายลมนั้นแหละ แต่มันไม่ใช่สายลมที่พัดพาทุกสิ่งให้หายไปพรอกนะ มันเป็นสายลมที่เราหายใจเป็นชีวิตของพระจิตเจ้า ที่ได้ตรัสเรียกเราว่า “ จงตามเรามาเถิด” ใจล่ะ”** แฮม...เล่นเอา บ็อบดีแลนถึงกับตื่นตันไปด้วยทรรคนะเชิงศาสนาที่พระสันตะปาปาได้สอดแทรกสารเข้ามาในงานเยาวชนอย่างมีชั้นเชิง แต่ก็ยังไม่หมดเท่านั้น เพราะพระสันตะปาปายังคงกล่าวต่อไปกับบ็อบดีแลน อีกว่า

“และจากที่ลูกได้ถามในเพลงว่า...คนเราต้องเดินบนถนนกี่สายกัน ถึงจะเรียกว่าเป็นคนเต็มคนได้ พอขอตอบให้เลยว่า **“สายเดียวเท่านั้น”** พระสันตะปาปามยิ้มเล็กน้อย ก่อนที่จะพูดต่อไปว่า... **“มีเพียงถนนเพียงสายเดียว ถนนสายนั้นก็คือพระเยซูคริสต์ ผู้ซึ่งเคยบอกเราไว้ว่า เราเป็นหนทาง ความจริง และชีวิตใจล่ะลูกเอ๋ย”**

(บ็อบดีแลน ต้องอึ้งและทึ่งกับคำตอบของพระสันตะปาปาอีกเป็นครั้งที่สอง และคงไม่ต้องบอกว่างานคอนเสิร์ตในวันนั้นลงเอยอย่างไร เพราะสำหรับบ็อบดีแลนแล้ว มันเป็นงานคอนเสิร์ตที่เขาประทับใจมากที่สุดในชีวิตเลยทีเดียวน)





Episode 12



Always-on อาจฆ่าคุณ

เพื่อนๆผู้อ่านครับ..."สตีฟ โจ" อาจตั้งชื่อ Episode ที่ฟังดูน่ากลัวไปหน่อย แต่จากข่าวน่าสลดที่พาดหัวในหนังสือพิมพ์ไทยรัฐที่ว่า **"ใส่หูฟังเดินเพลิน! รถไฟขบวนนิสิตสาวดับคาราง"** เมื่อวันที่ 22 พ.ค. 2012 ที่ผ่านมา ก็ยิ่งตอกย้ำว่าพฤติกรรมแบบ **"Always-On"** นั้น ลักวันคงจะเอาชีวิตเราไปได้แบบไม่รู้เนื้อรู้ตัวจริง ๆ หากประมาทและใช้สิ่งอำนวยความสะดวกที่ ผิดเวลา

แต่ในอีกนัยหนึ่ง **พฤติกรรมแบบ "Always-On"** นั้นหมายถึง **พฤติกรรมการเสพติดการใช้ social network ด้วยการออนไลน์ตลอดเวลา** หรือทุกครั้งที่ใจเรียกร้องและโอกาสเอื้ออำนวย อันมีผลมาจากการที่อุปกรณ์อย่างสมาร์ตโฟนที่ทั้งพกพาสะดวกและเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้อย่างรวดเร็ว (ยกเว้นประเทศไทย เพราะ3G ของเราแสนล่าช้า อ้อ) เข้ามามีบทบาทในชีวิตของคนเรามากขึ้น แม้ว่าจะมีข้อดีอย่างมหาศาลต่อแวดวงธุรกิจ เพราะเราเฉพาะ Facebook.com ก็มีอดประชากรเกินกว่า 800 ล้านคนแล้วเมื่อต้นปี2012 นี้ ก็นับว่าเป็นตัวเลขที่มากโข และสะท้อนพฤติกรรมแบบ "Always-On" ของเหล่ามวลมนุษย์ได้ดี พอมาถึงตรงนี้ "สตีฟ โจ" ขอนำเสนอตัวเลขที่น่าพิศวงเกี่ยวกับพฤติกรรมแบบ "Always-On" ที่อาจฆ่าเราได้ และมีความน่าสนใจดังนี้ครับ

โดยเฉลี่ยผู้ใช้โทรศัพท์มือถือจะมองมัน กว่า 150 ครั้ง! ใน 1 วัน (หรือทุกๆ 6.5นาทีก่อน)

ผู้ใช้โทรศัพท์มือถือถือกว่า 68% เคยมีอาการหลอนว่ามีโทรศัพท์เรียกเข้า หรือมีการเตือนอื่นๆ (ทั้งที่ไม่มี)

73% ของผู้ใช้โทรศัพท์มือถือจะกลับไปพร้อมๆ สมาร์โฟนของเขา

70%ของผู้หญิง และ 61%ของผู้ชาย กลัวว่าจะสูญเสียโทรศัพท์มือถืออันเป็นที่รักของเขาไป (อาการ No Mobile Phone Phobia)

25% ของผู้ใช้โทรศัพท์มือถืออย่างคลั่งคลือ มีรายงานว่าเกิดอุบัติเหตุ ขณะกำลังส่งข้อความ หรือขณะคุยโทรศัพท์

ผู้ใช้โทรศัพท์มือถือยอมเสียเวลานอนวันละ 45 นาทีเพื่อเอามาเล่นโทรศัพท์ !?! (บางคนคงมากกว่านั้น)

63%ของผู้ใช้โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ตโฟน ใช้มันเพื่อเล่น Social Network ก่อนเข้านอน

แต่การนอนน้อยลง 1 ชม. นำมาซึ่งโรคต่างๆ อาทิ โรคเบาหวาน 200% , โรคหัวใจ 48%, การอดนอนของเส้นโลหิตที่ไปเลี้ยงสมอง 15% และเพิ่มปริมาณการบริโภคอาหาร 22%



พฤติกรรม **"Always-On"** โดยเฉพาะเมื่อใช้กับโทรศัพท์อันแสนสะดวกสบายในปัจจุบัน อาจฆ่าเราได้ทั้งแบบฉับพลัน อย่างกรณีของน้องที่ใส่หูฟังฟังเพลง จนไม่ได้ยินเสียงหวูดเตือนขณะรถไฟมาตอนข้ามราง หรือค่อยๆเป็นเพชรฆาตเงียบโดยที่เราไม่รู้ตัว ผ่านการสะสมด้วยพฤติกรรมต่างๆ อย่างที่กล่าวข้างต้น "สตีฟ โจ" ไม่ปฏิเสธว่าแอบมีพฤติกรรมที่ว่านี้อยู่เช่นกันครับ แต่พอได้เห็นตัวเลขผลร้าย และข่าวน่าสลดแล้ว คงต้องปรับปรุงพฤติกรรมกันขนานใหญ่ แล้วเพื่อนๆ ผู้อ่านล่ะครับ ลองสังเกตพฤติกรรมแบบ **"Always-On"** ในตัวเรากันบ้างนะครับ ขอลาไปก่อนครับ....."สตีฟ โจ"

ที่มา : **"Is Your Cell Phone Killing You?"** <http://goo.gl/Mf4rb>



สำหรับฉบับนี้ขอนำทุกท่านมารู้จักกับวิตามินใกล้ตัวอย่าง **“วิตามินซี”** กันนะครับ... วิตามินซี ถือเป็นวิตามินที่ร่างกายต้องการเป็นจำนวนมากที่สุดเมื่อเทียบกับวิตามินชนิดอื่นๆ โดยปริมาณความต้องการวิตามินซีขั้นต่ำสุดที่แนะนำในแต่ละวันเท่ากับ 60 มิลลิกรัมในผู้ใหญ่ และ 30-50 มิลลิกรัมในเด็ก ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากวิตามินซีนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการต่างๆ ในร่างกายจำนวนมาก ปัจจุบันได้มีการนำมาใช้ประโยชน์มากมายทั้งในการป้องกันโรคและใช้ในเวชสำอางค์ต่างๆ ตัวอย่างเช่น ป้องกันโรคคลักปิดลักเปิด ช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก ช่วยในการซ่อมแซมและฟื้นฟูเซลล์ในร่างกาย เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นคุณสมบัติหลักที่มีการนำไปใช้ในเชิงเวชสำอางค์ เช่น ใช้ลดริ้วรอยบนใบหน้า ผลิตเซลล์ผิว ช่วยในการสร้างคอลลาเจน และช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

และจากการที่วิตามินซีมีคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องกับทางด้านภูมิคุ้มกัน ในช่วงปี 1970 จึงมีผู้สนใจนำมาประยุกต์ใช้ในทางการแพทย์มากขึ้น ซึ่งเรื่องที่ได้ได้รับความสนใจที่สุดนั่นคือ การใช้ในการป้องกันและรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อ และโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน เช่น ไข้หวัด และโรคภูมิแพ้ โดยมีการตั้งสมมุติฐานกันว่า การรับประทานวิตามินซีน่าจะมีผลช่วยในเรื่องการป้องกันและบรรเทาความรุนแรงของโรคไข้หวัด และภูมิแพ้ได้ ด้วยเหตุผลที่ว่า วิตามินซีนั้นมีผลในการควบคุมระบบเม็ดเลือดขาว และเพิ่มระดับของโปรตีน interferon ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันของร่างกายที่มีไว้รับมือกับการติดเชื้อไวรัส ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเกิดไข้หวัด ส่วนทางด้านประเด็นของโรคภูมิแพ้นั้น พบว่าวิตามินซีมีฤทธิ์ต่อต้านการแพ้ (Antihistamine) ได้ในทางอ้อม และสามารถเพิ่มการผลิตแอนติบอดี (Antibody) รวมทั้งการเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระจึงคาดว่าสามารถช่วยลดกระบวนการอักเสบภายหลังจากการเกิดอาการแพ้ได้ด้วย ดังนั้นจึงได้มีการพิสูจน์สมมุติฐานเหล่านี้โดยมีการทำงานวิจัยมากมายเพื่อทดสอบคุณสมบัติของวิตามินซี ซึ่งตามรายงานการวิจัยทั้งหมดตั้งแต่ในช่วงปี 1970 เป็นต้นมา มีทั้งงานวิจัยที่รายงานว่าสามารถใช้ได้ผลจริง และงานวิจัยที่ออกมาปฏิเสธสมมุติฐาน แม้แต่ช่วงยุคปัจจุบันที่เริ่มมีการลงรายละเอียดเกี่ยวกับการใช้วิตามินซีมากขึ้น โดยใช้เป็นวิตามินขนาดสูง เพื่อความชัดเจนในการทดสอบสมมุติฐานเรื่องการป้องกันโรคไข้หวัด สุดท้ายแล้วพบว่างานวิจัยหลายๆ ชิ้นแสดงผลขัดแย้งกัน จึงไม่สามารถสรุปได้ว่าการรับประทานวิตามินซีเพื่อหวังผลในการป้องกันโรคไข้หวัดนั้น ได้ผลจริงหรือไม่อย่างไร อีกทั้งการเกิดโรคไข้หวัดนั้นนอกจากตัวผู้ป่วยเองแล้วก็ยังมีปัจจัยหลายอย่างมาเกี่ยวข้อง ทั้งเรื่องของระบบภูมิคุ้มกันในแต่ละคนที่แตกต่างกัน และชนิดของไวรัสที่ก่อให้เกิดไข้หวัดนั้นก็ยังมีหลากหลายไซโรไทป์ ดังนั้นการรับประทานวิตามินซีอาจไม่สามารถช่วยได้จริงในหลายๆกรณี แต่ทั้งนี้ ยังคงมีการศึกษาต่อไป ส่วนประเด็นของการใช้เพื่อป้องกันโรคภูมิแพ้นั้น ในสัตว์ทดลองพบว่าอัตราของสาร histamine ที่เป็นตัวการทำให้เกิดอาการแพ้นั้นสัมพันธ์กับจำนวนของ ascorbic acid ที่ลดลงจริง แต่อย่างไรก็ยังไม่เพียงพอที่จะสามารถยืนยันในประเด็นของการรับประทาน เพื่อหวังผลป้องกันอาการของภูมิแพ้ได้ และจากงานวิจัยที่เปรียบเทียบความสามารถในการลดอาการแสดงของภูมิแพ้เมื่อเปรียบเทียบกับยาหลอก ทั้งในกรณีของอาการทางจมูกและอาการผิวหนังพบว่า กลุ่มตัวอย่างของทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน จึงอาจกล่าวได้ว่าวิตามินซีนั้นยังไม่สามารถลดอาการของโรคภูมิแพ้ได้อย่างมีนัยสำคัญในมนุษย์

ประเด็นทางด้านความปลอดภัยของวิตามินซีนั้น โดยทั่วไปแล้ววิตามินซีนั้นจะไม่ส่งผลเสียร้ายแรงต่อร่างกาย เนื่องจากสามารถขับออกทางปัสสาวะได้เกือบทั้งหมด และมีการสะสมในร่างกายน้อยมาก แต่หากรับประทานในจำนวนมากก็อาจส่งผลข้างเคียงต่อร่างกายได้ โดยทั่วไปแล้วอาจจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเฟ้อ เนื่องจากตัววิตามินซีนั้นมีสภาพเป็นกรด จึงมีผลในการระคายเคืองกระเพาะอาหาร และทำให้เกิดอาการแน่นท้องภาวะกรดเกินได้เช่นกัน และด้วยคุณสมบัติที่วิตามินซีสามารถเพิ่มการดูดซึมของเหล็กได้นั้น เมื่อรับประทานวิตามินซีในจำนวนมาก ย่อมเสี่ยงต่อภาวะการเกิดธาตุเหล็กเกินได้ และผลข้างเคียงที่จะเป็นอันตรายแก่ร่างกายอีกประเด็น คือ อาจทำให้เกิดนิ่วในไต หรือทางเดินปัสสาวะได้นอกจากนี้การรับประทานวิตามินซีจำนวนมากในเด็ก จะทำให้เกิดผิวเคลือบฟันผุร้อนได้จากคุณสมบัติกรดของวิตามินซี และหากเป็นวิตามินซีที่ผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์ลูกอมหรือของหวาน เมื่อรับประทานมากๆ อาจทำให้เด็กฟันผุได้อีกด้วย

การใช้วิตามินซีเพื่อประโยชน์ทางสุขภาพไม่ใช่เรื่องผิด หากแต่ควรตระหนักถึงความจำเป็น ประโยชน์ตามข้อเท็จจริง และความปลอดภัยเป็นหลัก นอกจากนี้การรับประทานวิตามินซีขนาดสูงที่เป็นรูปแบบอาหารเสริมเพื่อประสิทธิภาพในการป้องกันโรคนั้น นอกจากอาจไม่ได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังแล้ว ยังอาจต้องเสียค่าใช้จ่ายจำนวนมาก ซึ่งคงจะไม่คุ้มค่านัก ทั้งๆที่ปกติแล้ววิตามินซีสามารถหาได้จากผักผลไม้ใกล้ๆ ตัวอย่างที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น และการรับประทานผักผลไม้เป็นประจำก็เพียงพอที่จะได้รับประโยชน์จากวิตามินซี และช่วยลดอันตรายจากการใช้วิตามินเกินขนาด นอกจากนี้ยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายอีกด้วย....





คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตชนฆราวาส แผนกเยาวชน
 122/11 ซ.นนทรี 14 ถ.นนทรี แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา
 กรุงเทพฯ 10120 THAILAND Tel. 02-681-3900 ต่อ 1504 - 5
 Fax : 02-681-5369-70 Website: <http://youth.cbct.net>
 E-mail : youth@cbct.net / cycforever@hotmail.com



บทภาวนา เพื่อชีวิตทารกในครรภ์มารดา ที่มีความเสี่ยงจะถูกทำแท้ง

ข้าแต่พระเยซูเจ้า
 ลูกรักพระองค์ยิ่งนัก ลูกวอนขอต่อพระองค์
 โปรดช่วยชีวิตทารกในครรภ์มารดา
 ที่ลูกได้รับเขาเป็นบุตรบุญธรรมทางจิตวิญญาณ
 โปรดช่วยเขาให้รอดพ้นจากการถูกทำแท้งด้วยเทอญ
 ข้าแต่พระแม่มารีย์ โปรดภาวนาเพื่อเขาด้วยเทอญ
 ท่านนักบุญยอแซฟ โปรดภาวนาเพื่อเขาด้วยเทอญ
 อาแมน

สวดบทภาวนา

ข้าแต่พระบิดาของข้าพเจ้าทั้งหลาย 1 บท
 วันทามารีย์ 1 บท และ
 พระสิริรุ่งโรจน์ 1 บท

คำภาวนาของฉันเพื่อหนึ่งชีวิต
 "โครงการรณรงค์เพื่อการส่งเสริมชีวิต"

จุลสารเพื่อนเยาว์

ปีที่ 25 ฉบับที่ 92 เดือนมิถุนายน 2012

กรุณาส่ง.....

ชุมชนศิษย์พระคริสต์
 มีรากฐานอยู่ที่พระคริสตเจ้า และดำรงชีวิตอยู่ในพระองค์
 เป็นเครื่องหมายที่มีชีวิตชีวา
 เป็นสังคมใหม่ที่มีรากฐาน บนวัฒนธรรมแห่งความรัก
 เป็นเครื่องมือที่ดีในการอภิบาล และการเผยแผ่ธรรม
 เป็นความหวังอันยิ่งใหญ่
 สำหรับความเป็นอยู่ของพระศาสนจักร



ปีเยาวชน 2012
 สังคมยุคใหม่

- | | |
|---|--|
| 1. วันที่ 27 พ.ค. - วันที่ 3 มิ.ย. 55 | วัดแม่พระราชินีแห่งสันติภาพ แจ้ห่ม |
| 2. วันที่ 3 มิ.ย. - วันที่ 10 มิ.ย. 55 | วัดแม่พระแห่งลูร์ด ลำปาง
โรงเรียนอรุโณทัย |
| 3. วันที่ 10 มิ.ย. - วันที่ 17 มิ.ย. 55 | บ้านสวนพระหฤทัย ลำปาง |
| 4. วันที่ 17 มิ.ย. - วันที่ 24 มิ.ย. 55 | วัดนักบุญโยแซฟกรรมกร
โรงเรียนเทพพิทักษ์ วิทยา |
| 5. วันที่ 24 มิ.ย. - วันที่ 1 ก.ค. 55 | วัดนักบุญเทเรซา น่าน |
| 6. วันที่ 1 ก.ค. - วันที่ 8 ก.ค. 55 | วัดแม่พระภูเขาจารย์แมล งาว |
| 7. วันที่ 8 ก.ค. - วันที่ 15 ก.ค. 55 | วัดนักบุญยอห์นอัศวาสวาก พะเยา |

ที่ฉันมีใจ

