

5-1-2017

ห้องรับแขก, ละหมาดลดปวดหลัง

วิชัย ตะหุลัน

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/halalinsight>



Part of the [Science and Technology Studies Commons](#)

Recommended Citation

ตะหุลัน, วิชัย (2017) "ห้องรับแขก, ละหมาดลดปวดหลัง," *Halal Insight*. Vol. 2017: Iss. 1, Article 1.
Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/halalinsight/vol2017/iss1/1>

This News and Activities is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Halal Insight by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.



15 มีนาคม 2560

กต.นำคณะสื่อมวลชนจาก
ตะวันออกกลางเยี่ยมชม คอว.

เวลา 10.00 น. กระทรวงการต่างประเทศได้นำคณะสื่อมวลชนจาก 7 ประเทศมุสลิม ได้แก่ ซาอุดีอาระเบีย จอร์แดน กาตาร์ ตุรกี สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ โอมาน และบาห์เรน รวม 9 คน เข้าเยี่ยมชมศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาฯ ในฐานะที่เป็นผู้นำทางวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีฮาลาลของไทย ทั้งนี้เพื่อให้คณะสื่อมวลชนได้เห็นถึงความก้าวหน้าและศักยภาพของอุตสาหกรรมฮาลาลไทย โดยมี นายมนัส สืบสันติกุล ที่ปรึกษาผู้อำนวยการศูนย์ฯ และเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ ให้การต้อนรับ

17 มีนาคม 2560

คาว. เปิดประตูต้อนรับ
คณะผู้ปกครองดั้งเดิมแห่งรัฐไนเจอร์

เวลา 10.30 น. กระทรวงการต่างประเทศได้นำคณะผู้ปกครองดั้งเดิมแห่งรัฐไนเจอร์ สหพันธ์สาธารณรัฐไนจีเรีย โดยการนำของ His Royal Highness Alhaji Yahaya Abubakar ประธานสภาดั้งเดิมแห่งรัฐไนเจอร์ และคณะรวมจำนวน 31 คน เข้าเยี่ยมชมศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาฯ โดยกระทรวงการต่างประเทศเล็งเห็นถึงการกระชับความสัมพันธ์ทวิภาคีและส่งเสริมความร่วมมือเพื่อพัฒนาศักยภาพอุตสาหกรรมฮาลาลประเทศไทย โดยมีนางสาวสุลิดา หวังจิ และนายมนัส สืบสันติกุล ที่ปรึกษาผู้อำนวยการศูนย์ฯ และเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ ให้การต้อนรับ



30 มีนาคม 2560

คาว. ให้การต้อนรับท่านทูตไทยประจำบรูไน

เวลา 14.00 น. นายพีรวิช สุวรรณประเทศ เอกอัครราชทูต ณ บันดาร์เสรีเบกาวัน บรูไน ดารุสซาลาม (ROYAL THAI EMBASSY, BANDAR SERI BEGAWAN) ให้เกียรติเข้าเยี่ยมชมศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาลจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และปรึกษาหารือถึงความร่วมมือด้านองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ฮาลาลที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต โดยมี รศ.ดร.วินัย ดะห์ลัน ผู้อำนวยการศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาฯ และคุณสุลิดา หวังจิ ที่ปรึกษาผู้อำนวยการด้านกิจการต่างประเทศให้การต้อนรับ



มุสลิมละหมาดกันอย่างน้อยวันละห้าเวลา ใน การละหมาดนั้นไม่ใช่แค่สวดมนต์แต่มีท่าทางต่างๆประกอบ อยู่ด้วย เช่น ยืนตรง โค้งตัว คุกเข่า หมอบกราบ นั่งบน เท้า นั่งยืดหลัง มีการสวดมนต์เป็นภาษาอาหรับประกอบ ท่าทางที่เปลี่ยนไปตาม จังหวะเช่นนี้มีรายงานวิจัยออกมาว่าให้ผลดีต่อสุขภาพแผ่นหลังส่วนล่างหรือส่วนที่เชื่อม ต่อกับสะโพกที่เรียกกันว่าหลังช่วงล่าง (Lower Back)



ดร.โมฮัมมัด คาสอเนห์ (Mohammad Khasawneh) เป็นศาสตราจารย์ด้านวิทยาการระบบและวิศวกรรม มหาวิทยาลัยบิงแฮมตัน(Binghamton University) แห่งรัฐ นิวยอร์ก สหรัฐอเมริกาและทีมวิจัยร่วมกันพัฒนาโปรแกรม คอมพิวเตอร์ศึกษาผลของการเคลื่อนไหวในท่าต่างๆของ ร่างกายที่มีต่อการยืดและคลายกล้ามเนื้อตามจุดต่างๆ ตลอด จนผลที่มีต่อกระดูก เส้นเอ็นทั่วร่างกาย จากนั้นนำมาศึกษา การเคลื่อนไหวด้วยท่าทางต่างๆระหว่างการละหมาดเทียบ กับการทำโยคะและการทำกายภาพบำบัด ผลงานวิจัยตี พิมพ์ในวารสาร The International Journal of Industrial and Systems Engineering ต้นเดือนมีนาคม 2017

ที่ผ่านมา สิ่งที่พบคือการเคลื่อนไหวท่าทางต่างๆส่งผลให้ระบบกระดูก ข้อต่อ เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อเกิดการคลายตัวซึ่งสามารถลดความเครียดของร่างกาย ตลอดจนความล้าของจิตใจได้ ทีมวิจัยระบุว่าเคยมีงานวิจัยทางด้านกล้ามเนื้อ โครงสร้างร่างกายและระบบประสาท (Neuro-musculoskeletal) ว่าความผิดปกติในระบบเหล่านี้ลดลงได้ด้วยการทำโยคะและกายภาพบำบัด ครึ่งนี้ทำการ ศึกษาผลดีของการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ทำการละหมาด สิ่งที่พบคือการ ละหมาดจัดเป็นการรักษาสุขภาพอย่างหนึ่ง จุดที่ร่างกายได้รับการรักษาผ่าน การละหมาดนั้นช่วยป้องกันปัญหาการเจ็บหลังช่วงล่าง (Low back pain) ได้

ทีมวิจัยพบว่าการเคลื่อนไหวจากการละหมาดช่วยป้องกันและรักษา อาการปวดหลังได้ดีกว่าวิธีการทางกายภาพบำบัดซึ่งทาง National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) safety limits กำหนดเป็น ค่าความปลอดภัยไว้ เนื่องจากให้ผลกระทบท่อกล้ามเนื้อและกระดูกน้อยกว่า โดย พบว่าท่าทางการโค้งตัวโดยใช้มือทั้งสองจับเข่าเช่นเดียวกับท่าทางละหมาดที่เรียกว่า “**รุกูกะ**” (Ruku) ช่วยลดอาการเจ็บหลังของผู้ป่วยได้ ผู้วิจัยยังแนะนำให้

หยุดอยู่ในท่าหมอบกับพื้นหรือท่า “**ซูหฺยุด**” (Sajjadh)ให้นานขึ้น เนื่องจากมีส่วนช่วยคลายกล้ามเนื้อที่ล้าจากการทำงานทั้งวัน ทีมวิจัยให้ข้อสรุปไว้อย่างนั้น มีงานวิจัยชิ้นอื่นๆกล่าวถึงผลดีของการกำหนดเวลาละหมาด ตลอดจน ผลของการสวดมนต์สงบจิตในการละหมาดไว้ เมื่อนำเรื่องท่าทางในการละหมาด ผสมผสานเข้ากับกำหนดเวลาของการละหมาดและการสวดมนต์ นักวิจัยพบว่า มีประโยชน์ที่จะได้รับจะยิ่งมีมากขึ้น ใครไม่เคยละหมาดควรลองทำดู ทำให้ถูกต้อง ก็แล้วกัน

