



# เพื่อ😊นสร้างสุข

## สุขภาพะของผู้บริโภคร

(: วันสิทธิผู้บริโภครสากล

(: เรื่องน่ารู้ อุบัติเหตุในผู้สูงวัย

(: กลยุทธ์ทำดีได้เต็ม





# สูงภาวะผู้ผลิต = สูงภาวะผู้บริโภค

เรื่องเด่นฉบับนี้ขอต้อนรับวันสิทธิผู้บริโภคสากลด้วยการนำเสนอเรื่องราวของชาวหนองขาม ซึ่งไม่เพียงแต่จะเป็นผู้บริโภคที่มีสูงภาวะเท่านั้น แต่พวกเขายังพัฒนาตัวเองไปสู่การเป็นผู้ผลิตที่มีสูงภาวะด้วย ... ไปติดตามเรื่องราวของพวกเขาด้วยกันดีกว่า

ความเป็นมาของเรื่องราวแห่งสุขภาวะของชาวหนองขาม เริ่มขึ้นหลังจาก **อบต.หนองขาม อำเภोजักราช จังหวัดนครราชสีมา** ได้ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการทำงานด้านสุขภาวะในพื้นที่ สำรวจปัญหาชุมชนผ่านการจัดเวทีประชาคมเพื่อค้นหาว่า ชุมชนมีปัญหาสุขภาวะอะไรบ้าง ทำให้ได้พบประเด็นที่น่าสนใจว่า มีชาวบ้านเสียชีวิตเพราะได้รับสารพิษสะสมในร่างกาย 2 ราย จากเหตุการณ์นี้ อบต.หนองขาม จึงได้นำประเด็น **อาหารปลอดภัยจากสารเคมี** มาเป็นประเด็นหลักในการดำเนินงานสร้างสุขภาวะให้กับผู้คนในชุมชน

ย้อนเวลากลับไปก่อนหน้านี้อบต. หนองขาม ก็มีความคิดเหมือนกับ อบต. อื่นๆ หลายแห่ง ที่มักจะคิดวางแผนด้านสุขภาวะควรจะเป็นงานของสถานีอนามัยมากกว่า หาก อบต.ต้องทำ ก็มักจะเป็นไปอย่างผิวเผิน ในรูปของการสนับสนุนสถานีอนามัยเพื่อป้องกันโรคทั่วไป เช่น ไข้เลือดออก เอ็ดส์ พิษสุนัขบ้า ฯลฯ !!!

แต่สำหรับ อบต.หนองขาม หลังจากที่ได้เข้าร่วม **โครงการพัฒนากิจกรรมด้านการบริการงานสร้างเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในองค์การบริหารส่วนตำบล** แล้ว คงไม่เกินเลยไปนัก หากจะกล่าวว่า ขณะนี้พวกเขากำลังเข้าใกล้การเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านงานสุขภาวะมากขึ้นทุกที หลังจากประจักษ์ว่า “สุขภาวะ” มีหลายมิติ ซึ่งทุกมิติล้วนสัมพันธ์เชื่อมโยงกับคุณภาพชีวิตของผู้คนในชุมชนและคุณภาพของสังคมที่ อบต.ต้องดูแลอย่างมีอาจปฏิเสศได้

โครงการพัฒนาทักษะฯ นี้ เป็นโครงการที่ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีเป้าหมายเพื่อสร้างความเข้าใจให้กับบุคลากรของ อบต. เพื่อจะนำความเข้าใจนั้นไปใช้แก้ปัญหาสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาวะของผู้คนในชุมชนได้ โดยให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมคิดร่วมทำงานกับชาวบ้าน อสม. เกษตรกร และหน่วยงานอื่นๆ ในพื้นที่ที่เกี่ยวข้อง

แต่เดิม ชุมชนหนองขามเคยได้รับการสนับสนุนเรื่องเกษตรปลอดภัย และกระบวนการผลิตที่ปลอดภัยจากสารเคมีอยู่บ้าง แต่การดำเนินงานไม่ต่อเนื่อง และขอบเขตโครงการเดิมก็เน้นไปที่การส่งเสริมให้ชาวบ้านปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานเอง หรือก็คือ การเป็นผู้บริโภคที่มีสุขภาวะนั่นเอง

ทั้งนี้จากการวิเคราะห์ของคณะทำงานพบว่า ชาวบ้านที่มีสารเคมีตกค้างส่วนใหญ่ ไม่ได้เกิดจากการรับประทานอาหารเท่านั้น แต่เกิดจากการประกอบอาชีพมากกว่า อันได้แก่ การปลูกอ้อย และมันสำปะหลัง จึงขยายขอบเขตการทำงานให้รวมถึงการปลูกอ้อยและมันสำปะหลังปลอดสารพิษด้วย ซึ่งก็หมายถึง การส่งเสริมให้ชาวบ้านเป็นผู้ผลิตที่มีสุขภาวะอีกทางหนึ่งด้วย

คณะทำงานของ อบต. จึงได้ศึกษาหาความรู้เรื่องสารพิษและสารเคมีที่ตกค้างในอาหารอย่างละเอียด เพื่อนำมาอธิบายกับชาวบ้านผ่านการจัดเวทีประชาคม ซึ่งมีผู้สนใจเข้าร่วม 30 ครั้ง เรือน ในจำนวนนี้มีแกนนำซึ่งเคยทำโครงการเกษตรปลอดสารพิษมาก่อน มาร่วมกิจกรรมด้วย จึงช่วยกันคิดช่วยกันพัฒนาจนเกิดเป็น **โครงการพัฒนาความรู้และพัฒนาศรัวเรือนต้นแบบในการลดการใช้สารเคมีเกษตร** มีเป้าหมายเพื่อให้ชาวบ้านเกิดการเรียนรู้และตระหนักถึงผลกระทบจากการใช้สารเคมี ให้ศรัวเรือนต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและทัศนคติในการใช้สารเคมีเกษตร และพัฒนาศรัวเรือนต้นแบบเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ให้แก่ชุมชนต่างๆ ใน อบต.

กิจกรรมหนึ่งของโครงการนี้คือ การตรวจเลือดผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อหาสารเคมีตกค้าง ทำให้พบว่า มีชาวบ้านที่อยู่ในข่าย ไม่ปลอดภัย 55% เสี่ยง 36% และปลอดภัยเพียง 9% เท่านั้น จึงได้จัดอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนถึงโทษภัยและอันตรายของการใช้สารเคมี ความรู้การทำเกษตรอินทรีย์ และการทำบัญชีศรัวเรือน

พร้อมทั้งสนับสนุนให้บางศรัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการได้แบ่งพื้นที่ปลูกพืชแบบลดการใช้สารเคมีโดยค่อยๆ ลดส่วนผสมที่เป็นสารเคมีลง ในเบื้องต้นพบว่า ผลผลิตไม่แตกต่างกัน แต่ต้นทุนในการเพาะปลูกในแปลงที่ไม่ใช้สารเคมีจะต่ำกว่าแปลงที่ใช้สารเคมี



อย่างไรก็ตาม ความคิดเห็นและเป้าหมายของคณะทำงานคือ การทำให้ชุมชนลดการใช้สารเคมีในการเพาะปลูกอย่างยั่งยืน คณะทำงานจึงใช้ทุนบุคลากร อสม. ที่มีอยู่ ช่วยติดตามผลศรัวเรือนที่เข้าร่วมอย่างต่อเนื่อง และเตรียมการตรวจเลือดซ้ำอีกครั้งหลังเสร็จสิ้นโครงการ

นอกจากนี้ ชุมชนยังได้ร่วมกันคิดวิธีดำเนินงานให้เกิดความยั่งยืน โดยมีแนวคิดตั้งกองทุนปุ๋ยชีวภาพ เป็นกองทุนหมุนเวียนให้ผู้เข้าร่วมและสมาชิกสามารถใช้กองทุนนี้ในการซื้อปุ๋ย ซื้อวัสดุดีบทำปุ๋ย โดยมีงบประมาณตั้งต้นจากงบประมาณที่เหลือจากโครงการก่อนๆ เงินที่สมทบจากผู้เข้าร่วมโครงการ รวมถึงงบประมาณสมทบจาก อบต. และวัสดุดีบที่ได้จากโครงการพัฒนาความรู้และพัฒนาศรัวเรือนต้นแบบ กองทุนที่ถูกต่อยอดจากโครงการเป็นการเปิดโอกาสให้คนที่สนใจใช้ปุ๋ยชีวภาพ แต่ไม่มีทุนตั้งต้น ได้มีโอกาสลงมือทำ รวมถึงช่วยสร้างสำนึกการมีส่วนร่วมในการเป็นเจ้าของโครงการให้เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมโครงการทุกคนด้วย

สิ่งที่ อบต. หนองขามได้รับจากการเข้าร่วมโครงการพัฒนาทักษะฯ สามารถแบ่งออกได้เป็นสองส่วนคือ หนึ่งคือ คณะทำงานได้เรียนรู้กระบวนการทำงานใหม่ๆ สามารถทำงานได้ถึงรากปัญหาของชุมชน โดยมีกระบวนการวิธีให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม

สองคือ ชุมชนได้แนวคิดและวิธีการต่อยอดงานที่ตนเองสนใจให้มีความยั่งยืน เป็นการฝึกวิถีคิดของชาวบ้านในชุมชนให้นำประสบการณ์จากการทำงานที่ผ่านมา มาวิเคราะห์และถอดบทเรียนด้วยตนเอง

เหล่านี้ คือสิ่งที่ อบต. และชุมชนหนองขาม ได้รับ แต่หากมองลึกถึงระดับตัวบุคคลในชุมชนแล้ว ย่อมมีอาจปฏิเสธได้ว่า ความรู้ความสามารถในการมองปัญหา คิดวิเคราะห์ วางแผน และดำเนินโครงการเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ ที่คณะทำงานและชาวบ้านแต่ละคนที่เข้าร่วมโครงการได้รับการฝึกฝนและพัฒนาผ่านโครงการนี้ ก็คือ “การพัฒนาสุขภาวะที่ยั่งยืน” ที่เกิดจากความต้องการและความสามารถของพวกเขาเอง



โครงการสร้างเสริมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของผู้บริโภค ภายใต้การดูแลของแผนสนับสนุนโครงการเปิดรับทั่วไป และนวัตกรรม ยังมีอีกหลากหลายโครงการ อาทิ



**โครงการอาหารสุขภาพจากผักพื้นบ้านชุมชนตำบล ตำนาน จังหวัดพัทลุง**

“ผักพื้นบ้าน” ที่ขึ้นอยู่ริมรั้วหรือตามหัวไร่ชายนา ถูกมองข้ามทิ้งๆ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการและมีสรรพคุณทางยามากมาย เปรียบเสมือนยาหม้อใหญ่ที่มีอยู่ในครัวเรือน และยังลดค่าใช้จ่ายด้วย “เครือข่ายศูนย์ปฏิบัติการภาคประชาชนตำบลตำนาน” อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง จึงศึกษารวบรวมและฟื้นฟูองค์ความรู้จากผักพื้นบ้าน และสร้างความตระหนักให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้านต่อสุขภาพ โดยเริ่มจากการสำรวจผักพื้นบ้านซึ่งพบว่ามีมากถึง 126 ชนิด ที่เป็นทั้งอาหาร สมุนไพร และยาเกือบทั้งหมด บางชนิดก็เกือบจะสูญพันธุ์ไปแล้ว เช่น ขี้พริ้วไฟ พักข้าว หนามขีด เพราะการเกษตรแผนใหม่ทำให้ผักพื้นบ้านหลายชนิดสูญหายไป ที่สำคัญผักพื้นบ้านยังมีประโยชน์มากมาย ทั้งสรรพคุณทางยาถ้าเรารู้จักใช้ ปลูกเองก็ประหยัดและปลอดภัยไร้สารพิษ และโรคบางอย่าง เช่น โรคเบาหวาน ความดัน หลอดเลือดหัวใจ ส่วนหนึ่งเกิดจากการกินอาหารที่มันและหวานมากเกินไป หากหันมากินอาหารพื้นบ้านก็จะช่วยรักษาอาการเหล่านี้ได้ เช่น น้ำพริกทุกชนิดจะมี มะนาว หัวหอมกระเทียม พริกขี้หนู สมุนไพรเหล่านี้จะช่วยละลายไขมันได้ จากนั้นจึงได้จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ “อาหารสุขภาพจากผักพื้นบ้านชุมชนตำบลตำนาน” ขึ้นภายใต้แนวคิด “สุขภาพดีด้วยผักพื้นบ้าน อาหารพื้นถิ่น ด้วยรักจากครอบครัว สุขุมชน” โดยมีชาวบ้านมาร่วมกันประกอบอาหารพื้นบ้าน 40 กว่าเมนูมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ละชนิดเพื่อสืบสานและถ่ายทอดองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยอาหารซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีคุณค่ามิให้สูญหายไป

**โครงการวิจัยศึกษาและส่งเสริมวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ-ชุมชน จังหวัดเชียงราย**

โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย และศูนย์วิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ซึ่งศึกษาพบว่าอาหารพื้นบ้านของภาคเหนือมีความหลากหลายและเป็นตัวบ่งชี้การถ่ายทอดทางวัฒนธรรมจากจีนตอนใต้ และ 2 ผังแม่น้ำโขง และยังเป็นตัวบ่งชี้ให้เห็นว่าภาคเหนือเป็นพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ของพืชพรรณ เช่น แกงแค ทำมาจากผักหลากหลายชนิดนับสิบอย่าง ซึ่งมีคุณค่าด้านสมุนไพรอีกด้วย หรือ เมนูอย่างแคบหมู และแกงฮังเล เป็นเมนูอาหารที่สร้างสมดุลของร่างกายที่อาศัยในเขตภูมิอากาศค่อนข้างเย็น เพราะให้พลังงานในระดับสูง ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น จนนำไปสู่การจัดทำสื่อเรื่องคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านแต่ละตำรับติดในร้านอาหารที่เข้าร่วมโครงการ เพื่อให้ผู้บริโภคทราบว่า แม้จะเป็นอาหารพื้นบ้าน แต่ก็ได้คุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ การพัฒนาโรงงานแคบหมูให้สะอาดและถูกหลักอนามัยและได้คุณค่าทางอาหารและที่สำคัญที่สุด คือ รวบรวมข้อมูลทำเป็นหลักสูตรอาหารพื้นบ้าน จัดทำแผนการเรียนการสอนอาหาร และทดลองนำร่อง เช่น โรงเรียนเทศบาล 2 หนองบัว ซึ่งผู้บริหารโรงเรียนให้ความสนใจ โดยเบื้องต้นนำไปบรรจุในวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต และบูรณาการเข้ากับวิชาอื่นๆ เช่น ศิลปะ (การทำขนมจ๊อกรูปอื่นๆ นอกจากสามเหลี่ยม) เพื่อเป็นโรงเรียนต้นแบบ

เพื่อนสร้างสุขฉบับนี้ ตั้งใจจะเน้นไปที่วันคุ้มครองผู้บริโภคสากล ซึ่งตรงกับวันที่ 15 มีนาคม ของทุกปี แต่เพราะวันที่ 11 มีนาคม 2554 ได้เกิดแผ่นดินไหวและสึนามิครั้งรุนแรงที่สุดในรอบศตวรรษของญี่ปุ่น ที่สร้างความเสียหายให้กับประเทศชาติและประชาชนชาวญี่ปุ่นอย่างมาก พร้อมกับสร้างความสะเทือนใจให้กับผู้คนจากทั่วโลก แต่ขณะเดียวกัน การรับมือกับความเสียหายด้วยอาการสงบและมีสติของผู้คนในประเทศนี้ก็สร้างความประทับใจและกระตุกเตือนให้ผู้คนในหลายๆ ประเทศ ต้องหันมาทบทวนตัวเองด้วยเช่นกัน

หนังสือพิมพ์ เดอะ เทเลกราฟ ของอังกฤษ ยกตัวอย่างถึงเหตุการณ์เฮอริเคนแคทรีน่าถล่มรัฐนิวออร์ลีอันของสหรัฐเมื่อปี 2548 น้ำท่วมทางตะวันตกของอังกฤษเมื่อปี 2550 แผ่นดินไหวที่ซึลิเมื่อปี 2553 ฯลฯ ซึ่งในประเทศเหล่านี้แม้จะได้ชื่อว่าเป็นประเทศพัฒนาแล้ว แต่ในช่วงวิกฤตการณ์ลึกลับ แอ่งชิง ปล้นสดมภ์ สินค้าที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ กลับเป็นสิ่งที่พบเห็นได้ทั่วไป... หากแต่สถานการณ์เหล่านี้ กลับไม่มีให้เห็นในญี่ปุ่น !!! ซ้ำยังเต็มไปด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างผู้คนในสังคมที่ประสพภัยพิบัติอันเลวร้ายแห่งนี้

เดอะ เทเลกราฟ ถึงกับตั้งคำถามว่า *“บางทีสิ่งที่ทำให้ญี่ปุ่นกลายเป็นประเทศที่ยิ่งใหญ่ อาจไม่ได้มาจากเทคโนโลยี แต่เป็นความเข้มแข็งทางสังคมของผู้คนนี่เอง... ทำไมขณะที่วัฒนธรรมของบางประเทศพยายามจะฉกฉวยจากผู้อื่นให้ได้มากที่สุดโดยเฉพาะในยามคับขัน แต่ยามคับขันของบางประเทศ โดยเฉพาะญี่ปุ่น กลับนำมาซึ่งการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และการแบ่งปัน???”*

ในฐานะ “ผู้บริโภค” ที่มักยึดถือสิทธิในการเข้าถึงสินค้าและบริการที่จำเป็นขั้นพื้นฐานมาเป็นข้ออ้าง สิ่งที่ผู้บริโภคชาวญี่ปุ่นได้แสดงให้เห็นครั้งนี้ จะช่วยให้ “ได้คิด” กันบ้างหรือเปล่า?



**เรื่องน่าทึ่ง**  
**ของผู้บริโภคชาวญี่ปุ่น**  
**ในภาวะวิกฤต**

**โครงการร่วมสร้างหมู่บ้านพอเพียง**

เพื่อรากฐานสุขภาพที่ยั่งยืน บ้านแสงเจริญ จังหวัดหนองคาย หมู่บ้านนี้มีเรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาพของผู้บริโภคที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์วิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชุมชนอยู่มากมาย อาทิ กิจกรรมปลูกเครื่อง 9 คือการปลูกพืชผักสวนครัวที่หายากและกำลังจะสูญพันธุ์ โดยนำมาปลูกไว้หน้าบ้านเพื่อกิน เช่น ผักด้วง ผักกระเม็ก ผักขมเพี้ยพาน ผักกระโดน ผักคราดทอง ย่านาง เป็นต้น ซึ่งนอกจากจะช่วยลดรายจ่ายในครัวเรือนแล้ว ยังทำให้ชาวบ้านได้กินผักปลอดสารพิษและอนุรักษ์ผักพื้นบ้านในเวลาเดียวกันด้วย นอกจากนี้ การที่ชุมชนนำ แนวคิดเรื่อง การสร้างบุญ และการสะสมคะแนนความดี มาเป็นเครื่องมือสร้างสุขภาพดีและวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ทำให้เกิดกิจกรรมที่แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยแต่ก็น่ารัก และมีประโยชน์ เช่น การร่วมกันรดน้ำแปลงผัก ตำข้าวซ้อมมือ ร่วมกันกวาดถนน และเก็บขยะในวันหยุดสุดสัปดาห์ อีกทั้งยังมีการรณรงค์ให้ชาวบ้านลด ละ เลิกอบายมุข โดยเริ่มจากงานเทศกาลต่างๆ ที่จัดขึ้นในวัด จะไม่มีเหล้า เบียร์ หรือการพนัน แล้วจึงขยายไปสู่ร้านค้าในหมู่บ้าน ก็นำมาซึ่งผลดีต่อสุขภาพของผู้คนในชุมชนนั่นเอง





## อุบัติเหตุ ในผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุมากกว่าวัยอื่นๆ โดยเฉพาะอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในบ้านซึ่งหลายคนอาจมองข้าม หรือเห็นว่าเป็นสิ่งเล็กน้อยไม่สำคัญ แต่อุบัติเหตุเมื่อเกิดกับผู้สูงอายุจะนำไปสู่ความบาดเจ็บ พิการ หรือร้ายแรงถึงแก่ชีวิต นำความเศร้าโศกเสียใจมาอย่างครบครันและบุคคลใกล้ชิดโดยไม่คาดคิด ดังที่เราได้ยินได้ฟังจากสื่อมวลชนอยู่เสมอ อาทิ พระสงฆ์อาวุโสรูปหนึ่งหิบบกาวตราช่างมาหยอดตาด้วยเข้าใจผิดว่าเป็นยาหยอดตา ผู้สูงอายุรายหนึ่งหิบน้ำมันนวดมาตี้ม เพราะคิดว่าเป็นยาแก้ไออยู่ประจำ หรือผู้สูงอายุขับรถยนต์ชนกำแพงที่จอดรถของห้างสรรพสินค้าในกรุงเทพฯ จนถึงแก่ชีวิต โดยสันนิษฐานว่าเป็นลมขณะขับรถ เป็นต้น

ความเสี่ยงของอวัยวะต่างๆ เช่น ตา หู กล้ามเนื้อ กระดูก ระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

คอลัมน์ใส่ใจผู้สูงอายุฉบับนี้ จะชวนคุณผู้อ่านมาทำความรู้จักกับชนิดของอุบัติเหตุที่พบบ่อยในผู้สูงอายุกันหน่อย ซึ่งแยกได้เป็นอุบัติเหตุในบ้านและนอกบ้าน ดังนี้

### อุบัติเหตุในบ้าน

- พลัดตกหกล้ม เช่น ตกบันได ตกกระเบื้องบ้าน ตกเก้าอี้ ตกเตียง ตกต้นไม้ ตกหลุม ตกท่อ ลื่นล้มใน ห้องน้ำ ยิ่งอายุมากขึ้นการหกล้มจะเพิ่มตามอายุคนอายุระหว่าง 65-74 ปี มีโอกาสหกล้มประมาณร้อยละ 25 ต่อปี สถานที่ที่เกิดบ่อย คือ บริเวณบันได และห้องน้ำ เรื่องนี้ป้องกันได้ด้วยการจัดทำราวบันได 2 ด้าน มีแสงสว่างเพียงพอตามทางเดินขึ้น-ลงบันได ไม่มีถื่นของ 2 มือ ในห้องน้ำควรปูวัสดุกันลื่นและติดตั้งราวไว้ข้างผนังห้องน้ำสำหรับยึดเกาะ เวลาอาบน้ำไม่ควรลือคประตุ

- ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก มีดบาด พบบ่อยในห้องน้ำขณะอาบน้ำ หรือห้องครัวขณะประกอบอาหาร เนื่องจากประสาทสัมผัสรับรู้ความรู้สึกร้อนเริ่มเสื่อม ป้องกันโดยมีแสงสว่างเพียงพอ ไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่รุงรังรุ่มร่ามเวลาต้องอยู่ใกล้เตาไฟ หม้อน้ำร้อนต้องระวังตัวมากๆ

- การสำลักอาหาร พบมากในผู้สูงอายุที่อ่อนแอขาดการเคลื่อนไหว อาจเนื่องจากการเป็นอัมพาต ป้องกันได้โดยการรับประทานอาหารช้าๆ ไม่รับประทานอาหารมากเกินไป ตรวจสอบฟันปลอมให้แน่นพอดีอยู่เสมอ

- อุบัติเหตุอื่นๆ ในบ้านที่อาจพบ เช่น ไฟฟ้าช็อต แก๊สรั่ว แก๊สระเบิด หิบบยาผิด การใช้ยาผิด ลืมหรือเผลอ ทำให้ขาดการกินยา หรือกินมากเกินไป ป้องกันได้โดยการมีกริ่งหรือออกสัญญาณ เพื่อกดขอความช่วยเหลือจากภายนอก โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่บ้านคนเดียว



### อุบัติเหตุนอกบ้าน

- การหกล้มขณะเดินบนท้องถนน การถูกยวดยานชนขณะข้ามถนน เนื่องจากสายตาไม่ดีได้ยินเสียงไม่ชัดเจน การตัดสินใจช้า ป้องกันโดยสวมรองเท้าที่หุ้มส้นพอดี ข้ามถนนตรงทางข้าม หากใช้ไม้เท้าต้องแน่ใจว่ามีความยาวพอดีมียางกันลื่นที่ปลายไม้เท้า การใช้ร่มต้องระวังเพราะอาจทำให้ไม่เห็นรถ ถ้าใช้ถนนเวลากลางคืนควรใส่เสื้อสีอ่อนให้ผู้ขับชี้เห็นได้ชัด

- การขับรถ ถ้าขับรถเองต้องประเมินความสามารถในเรื่องต่อไปนี้ : สายตา มองเห็นชัดเจนหรือไม่ โดยเฉพาะกลางคืน สมาธิในการขับรถ การตัดสินใจ ความรวดเร็วของการตัดสินใจในภาวะคับขัน ความคล่องตัวในการควบคุมบังคับรถ

### ข้อควรปฏิบัติของผู้สูงอายุในการขับรถ

- ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ตรวจสอบสายตาอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการขับรถในเวลากลางคืน
- ขับรถให้ช้าและใช้เส้นทางที่คุ้นเคย หลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน และสภาวะอากาศไม่ดี เช่น ฝนตกหนัก
- ไม่เก็บสิ่งของไว้ในรถมากเกินไป เช่น ขวดน้ำ หนังสือ เสื้อผ้า ฯลฯ

(เรียบเรียงจาก หนังสืออุบัติเหตุในผู้สูงอายุ  
จัดพิมพ์โดยสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ )

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กำหนดจัดงานวันผู้สูงอายุแห่งชาติประจำปี 2554 ในวันจันทร์ที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2554 ณ สโมสรทหารบก ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพมหานคร ภายใต้แนวคิด “ผู้สูงวัยมีคุณค่า ร่วมพัฒนาสังคมไทย” มีบริการปรึกษาปัญหาสุขภาพ ปรึกษาด้านกฎหมาย การสอนคอมพิวเตอร์สำหรับผู้สูงวัย กิจกรรมการถ่ายทอดภูมิปัญญา การส่งเสริมอาชีพ พร้อมรับชมการแสดงมินิคอนเสิร์ต โดยศิลปินดาราค่ายเพลงดัง เช้าชมงานฟรี ตั้งแต่เวลา 08.30 - 16.00 น.



## ตอบได้ ตอบดี มีรางวัล

ถึงเวลาแห่งการตอบคำถามสุนทรพจน์อีกแล้วจ้า !!! ....  
คำถามประจำฉบับที่ 58 ถามว่า

“กิจกรรมสะสมความดี  
ของชาวบ้านเหมืองหลวง  
มีอะไรบ้าง และแต่ละกิจกรรม  
มีคะแนนความดีเท่าใด”

ไม่ยาก ไม่ง่าย คำตอบก็หาได้ใน  
จดหมายข่าวฉบับนี้เช่นเคย ^\_^

ทราบคำตอบแล้วส่งมาที่อีเมล friend.sangsuk@gmail.com หรือไปรษณียบัตร หรือจดหมาย มาที่กองบรรณาธิการจดหมายข่าว เพื่อนสร้างสุข ตามที่อยู่ท้ายเล่ม ผู้ส่งต้องระบุชื่อ-ที่อยู่มาให้ชัดเจน มิเช่นนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์ (หากได้รางวัล) ค่ะ

ผู้ตอบถูก 10 ท่าน จะได้รับของที่ระลึกจาก สสส. ส่งคำตอบได้ถึง 30 เมษายน 2554 และติดตามรายชื่อผู้โชคดีได้ในจดหมายข่าวเพื่อนสร้างสุข ฉบับเดือน พฤษภาคม 2554 ค่ะ

สำหรับผู้ได้รับ “ของที่ระลึกจาก สสส.” 10 รางวัล จากการร่วมตอบคำถามประจำฉบับที่ 56 มีดังนี้

- |                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. คุณนันทชัย ธรรมวงศ์ จ.นครสวรรค์ | 6. คุณอุสมาน แวหะยี จ.ปัตตานี     |
| 2. คุณศรีจันทร์ ทองหลอม จ.เชียงราย | 7. ด.ช.ชिरวิทย์ ลางกุลเสน กทม.    |
| 3. คุณวรรณลดา หรีจันดา จ.ตราด      | 8. คุณสะสีรี วาลี จ.นราธิวาส      |
| 4. คุณภาวิณี เทศพรม จ.มหาสารคาม    | 9. คุณสุทธิชัย สมนึก จ.อำนาจเจริญ |
| 5. คุณวันเพ็ญ กันทะหล้า จ.ลำปาง    | 10. คุณบุญยิ่ง ปงตาคำ จ.ลำปาง     |
- กองบรรณาธิการ จะเร่งส่งของรางวัลให้ถึงมือทุกท่านไม่เกิน 1 เดือนนับจากนี้ รอหน่อยนะค่ะ ^\_^

มีนาคมปีนี้เป็นอีกหนึ่งปีที่เศร้าเหลือเกินคะ ... ความเศร้าจากเหตุการณ์แผ่นดินไหวในหลายประเทศนับแต่ต้นปี ยังไม่ทันจะผ่านเลยไป แผ่นดินไหวและสึนามิลูกใหญ่ที่พัดถล่มเกาะฮอนชูของญี่ปุ่นก็โถมเข้ามา แต่ก็เป็นอย่างที่หลายคนชอบพูดว่า “ในวิกฤตย่อมมีโอกาส” เพราะหลังจากหายนะภัยผ่านพ้นไปสักพัก น้ำใจโมตรีและความช่วยเหลือจากทั่วสารทิศก็พุ่งตรงไปยังญี่ปุ่น ขณะที่คนญี่ปุ่นด้วยตนเองส่วนใหญ่ก็รับมือกับปัญหาด้วยความสุขุมรอบคอบและช่วยเหลือกันและกันเป็นอย่างดี แต่ถึงอย่างนั้น ถ้าเลือกได้ ก็ขอให้ทุกประเทศ ทุกคนอย่าได้ประสบกับภัยธรรมชาติที่รุนแรงเช่นนี้อีกเลยจะดีกว่าคะ

แม้จะเศร้าแต่ชีวิตต้องดำเนินต่อไป เพราะเราคือเพื่อนสร้างสุข...เกี่ยวไหมเนี่ย? ว่าแล้วก็กระจายข่าว “สุข” กันบ้างดีกว่า ^\_^

ข่าวแรก เริ่มจากกิจกรรมที่เป็นความร่วมมือกันระหว่าง สสส. ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ (ไบโอเทค) และสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) จัดงาน “ประชุมครูแกนนำและแสดงนิทรรศการโครงการฯ ของนักเรียน” ขึ้นเมื่อ 3-4 กุมภาพันธ์ 2554 ณ บ้านวิทยาศาสตร์สิรินธร สวทช. กิจกรรมนี้เป็นส่วนหนึ่งใน โครงการความร่วมมือนำร่องโครงการวิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า มีเยาวชนจาก 4 ภูมิภาคเข้าร่วมนำเสนอผลงาน 88 โครงการ มีผู้ร่วมชมงานราว 426 คน จาก 85 โรงเรียน เห็นการนำเสนอโครงการของเด็กๆ แล้ว ผู้ใหญ่ก็ปลาบปล้มไปตามๆ กันคะ

งานเดียวกันนี้ ยังมีการเสวนาครูแกนนำและตัวแทนนักเรียนในหัวข้อ บันทึกความทรงจำและประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการฯ และมีการประกาศผลประเมินเกณฑ์มาตรฐานโครงการฯ พร้อมมอบเกียรติบัตรและรางวัล โดยมีโครงการที่ได้ระดับมาตรฐานระดับดาวทอง 20 เรื่อง เช่น โครงการเปลี่ยนกะหล่ำปลีพันธุ์พื้นเมืองเป็นพันธุ์ที่ทนทานต่อโรคและแมลง โครงการจักรยานช่วยกวาดถนน โครงการเครื่องดักจับแมลงวันจากขวดน้ำดื่มพลาสติก เป็นต้น ส่วนโครงการที่ได้รับมาตรฐานระดับดาวเงินมีทั้งหมด 43 เรื่อง พี่หนูเม้าท์ก็ขอแสดงความยินดีกับทุกโครงการด้วยค้า



ข่าวต่อมายังคงเป็นเรื่องเกี่ยวกับการศึกษา แต่คราวนี้เป็นโครงการสร้างโรงเรียนประถมศึกษาด้านแบบในการดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านอาหาร ของอำเภอเมืองตรัง 4 โรงเรียน โดยโรงเรียนทั้ง 4 ได้จัดการระดมความคิดเห็นของผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาในระดับพื้นที่ขึ้น จนได้นโยบายคุ้มครองผู้บริโภคด้านอาหารของโรงเรียนมาใช้ปฏิบัติ อาทิ การไม่ใส่ผงชูรสในอาหาร ส่งเสริมให้มีการรับประทานผลไม้แทนขนม เป็นต้น ทั้งหมดนี้ก็เพื่อให้นักเรียนซึ่งก็คือลูกหลานของทุกคนในชุมชนมีอาหารดีๆ และปลอดภัยไว้รับประทานกัน โครงการที่เกี่ยวกับอาหารการกินเนี่ย ถูกใจหนูเม้าท์เป็นอย่างนัก ^\_^



ต่อกันที่ โครงการเพื่อนช่วยเพื่อน ซึ่งเป็นโครงการสร้างเสริมสุขภาพกายและจิตสำหรับผู้สูงอายุกันบ้าง แต่ละชุมชนทั่วประเทศจะมีประธานสาขาผู้สูงอายุจังหวัดเป็นคนดูแลอยู่ นับตั้งแต่เริ่มโครงการนี้มาถึงปัจจุบันสามารถสร้างอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุได้กว่า 11,000 คน และมีผู้สูงอายุได้ประโยชน์จากการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นกว่า 7,000 คน ผลงานที่น่าชื่นชมเช่นนี้ หนูเม้าท์ขอปรบมือให้ดังๆ ค้า

ข่าวต่อไปเป็น กิจกรรมนำนักข่าวเยี่ยมชมโครงการ ณ จังหวัดตรัง (Press tour) มีพี่ๆ น้องๆ สื่อมวลชน 15 คน จาก 6 แห่งข่าว ร่วมเดินทางไปด้วยกัน สร้างความตื่นตัวให้กับผู้รับผิดชอบโครงการและผู้เกี่ยวข้องเป็นอย่างมาก แถมยังทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันระหว่างชุมชน ผู้แทนจาก สสส. และสื่อมวลชนด้วย งานนี้ชุมชนจึงได้ประโยชน์เพียบเลยคะ สามารถนำแนวคิดดีๆ ไปต่อยอดการทำงานให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไปได้

..... การลงพื้นที่ครั้งนี้ นอกจากสื่อมวลชนจะได้ไปดูการทำงานของ โครงการสร้างโรงเรียนประถมศึกษาด้านแบบในการดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านอาหาร แล้ว ยังมีอีกหนึ่งโครงการที่น่าสนใจคือ โครงการการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมน้ำตรัง ซึ่งสามารถจัดตั้งอาสาสมัครกลุ่มน้ำตรังขึ้นมาเฝ้าระวังภัยพิบัติและผลักดันให้ชาวบ้านที่เป็นเจ้าของที่ดินริมคลองยอมมอบพื้นที่จากริมตลิ่งขึ้นมา 5 เมตร ให้แก่สาธารณะเพื่อการอนุรักษ์คลองไม่ใช่เรื่องง่ายๆ เลยนะ แต่คนตรังเขาก็ทำได้!!!



ปิดท้ายด้วยงาน มหกรรมสุขภาพภาคเหนือ ครั้งที่ 2 เมื่อ 19-20 กุมภาพันธ์ 2554 เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้และทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้รับทุนและ สสส. รวมทั้งเกิดการเชื่อมโยงเครือข่ายในประเด็นต่างๆ งานนี้มีผู้เข้าร่วม 4 กลุ่ม คือ สสส. ทีมติดตาม ทีมประชาสัมพันธ์และผู้รับทุนโครงการทั่วไป และโครงการร่วมสร้างชุมชนและท้องถิ่นให้น่าอยู่ รวม 111 โครงการ จำนวน 262 คน จัดแสดงผลงานในรูปแบบนิทรรศการ และนำเสนอผลงาน นอกจากนี้ยังใช้กระบวนการ world café มาระดมสมองหาคำตอบว่า ทำอย่างไรให้โครงการสำเร็จและมีความต่อเนื่องในชุมชน และยังเชิญผู้เสนอโครงการที่ไม่ผ่านการอนุมัติ 7 โครงการ มาเข้าร่วมงานด้วย โดยในงานได้เปิดคลินิกการพัฒนาโครงการเพื่อให้กับคณะทำงานโครงการต่างๆ ที่ต้องการคำปรึกษา ได้รับข้อมูลสมใจ งานนี้จบลงอย่างชื่นมื่น ได้ประโยชน์กันถ้วนหน้าจ้า



**เปิดรับข้อเสนอโครงการวิจัยปี 2554**

ท้ายสุดคือการประชาสัมพันธ์ เปิดรับข้อเสนอโครงการวิจัยปี 2554 ซึ่งเปิดรับปีละครั้งเท่านั้น เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม ไปจนถึง 15 เมษายน นี้ โครงการวิจัยที่จะได้รับการสนับสนุนต้องเป็นการวิจัยภายในวงเงินไม่เกิน 400,000 บาท เป็นการวิจัยอย่างมีส่วนร่วมระหว่างนักวิจัย ชุมชน และท้องถิ่น เป็นการสร้างองค์ความรู้ หรือสร้างกระบวนการเรียนรู้ หรือเพื่อพัฒนาปัจจัยที่เอื้อต่อสุขภาพของชุมชนเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพที่สำคัญในชุมชนเป้าหมาย และเป็นโครงการวิจัยที่เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรมกับท้องถิ่นสามารถขยายผลไปชุมชนอื่นได้

**เปิดรับโครงการ ในปีงบประมาณ 2554 สำหรับผู้สนใจทั่วไป**

ส่วนการ เปิดรับโครงการ ในปีงบประมาณ 2554 สำหรับผู้สนใจทั่วไป ยังคงเหมือนเดิมคือ เริ่ม ตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2553 - 30 มิถุนายน 2554 โดยมีเวลาพิจารณาโครงการ ดังนี้

ขนาดโครงการ (งบประมาณที่เสนอ)	ระยะเวลาพิจารณา
ไม่เกิน 200,000 บาท	30 วัน ทั้งนี้ไม่เกิน 60 วัน นับจากวันที่ สสส.ได้รับโครงการ
200,001 - 500,000 บาท	45 วัน ทั้งนี้ไม่เกิน 90 วัน นับจากวันที่ สสส.ได้รับโครงการ
มากกว่า 500,000 บาท	60 วัน ทั้งนี้ไม่เกิน 120 วัน นับจากวันที่ สสส.ได้รับโครงการ

โครงการที่จะได้รับการสนับสนุน ต้องมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อยู่บนหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หวังผลระยะยาวได้ การเสนอโครงการทั้ง 2 แบบ ผู้สนใจ สอบถามและ Download แบบเสนอโครงการได้ที่ <http://www.thaihealth.or.th/partner/application-process> หรือ โทร. 0-2298-0500 ต่อ 1111 - 1114 ค่ะ

# ทำดีได้เต็ม



**ความดี... ใครๆ ก็อยากทำ คนดี... ใครๆ ก็อยากเป็น**  
 แต่บ่อยครั้ง การทำดี หรือเป็นคนดี ก็ช่างเต็มไปด้วยอุปสรรค ขวนให้ย่อท้อ หากแต่สำหรับชาวบ้านเมืองหลวง หมู่ 9 ตำบลป่าหุง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย พวกเขาไม่เคยเหนียวล้ากับการทำดี เพราะ โครงการธนาคารสุขภาพดีมีคุณธรรม จังหวัดเชียงราย (สร้างคุณธรรมค้ำจุนชุมชน) ได้ช่วยสร้างกิจกรรมดีๆ ที่ทำให้การทำดีของพวกเขาเป็นเรื่องง่าย สนุกสนาน และได้ประโยชน์

โครงการธนาคารสุขภาพดีฯ เกิดขึ้นโดยชาวเมืองหลวง ซึ่งรวมกลุ่มกันอย่างเข้มแข็งในนาม ศูนย์สามวัย ใฝ่คุณธรรม ตั้งแต่ปี 2550 โดยมีกลุ่มผู้สูงอายุเป็นแกนนำ มีกิจกรรมที่น่าประสพการณ์และประเพณีอันดีงามของคนรุ่นเก่าๆ มาสั่งสอนถ่ายทอด ให้ความรู้จากรุ่นสู่รุ่น เรียกว่า **อัยสอนหลาน** โดยเน้นการนำหลักธรรมของพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งเสริมภูมิปัญญาพื้นบ้าน ส่งเสริมให้เด็กรู้จักหน้าที่ การทำงานบ้าน หรือแม้แต่การช่วยเหลือสังคม

โครงการนี้ประสบผลสำเร็จอย่างดี จนก่อให้เกิดการต่อยอดด้วยการสร้างเสริมสุขภาพเชิงคุณธรรม มุ่งพัฒนาจิตใจคนในชุมชน ผ่าน **โครงการธนาคารความดี** ให้สมาชิกในชุมชนทำความดีหลายด้าน เมื่อทำแล้วจะได้คะแนน ดังนี้ การมีส่วนร่วมในชุมชน เช่น ร่วมงานพัฒนาหมู่บ้าน งานบุญต่างๆ ได้ 5 คะแนน การเสียสละแรงกาย แรงทรัพย์ บริจาคทำบุญได้ 5 คะแนน การปฏิบัติธรรม ได้ 5 คะแนน การสร้างเสริมสุขภาพ เช่น ต่ำข้าวกล้องกินเอง ปลูกผักไว้กินในครัวเรือน ออกกำลังกายร่วมกับชมรม ได้ 5 คะแนน การละเว้นการดื่มเหล้า-เบียร์ เลิกบุหรี่ยาเสพติด ได้ 10 คะแนน

หลังจากทำความดีแล้ว สมาชิกจะเขียนความดีที่ทำลงใน **สมุดพกความดี** โดยต้องมีผู้ที่ชุมชนร่วมกันแต่งตั้ง ลงชื่อรับรอง 3 คน จากนั้นเมื่อธนาคารเปิดทำการ คือ ทุกวันเสาร์แรกของเดือน เจ้าของความดีก็จะนำใบฝากเงินและสมุดบัญชี หรือ สมุดพกความดีมาฝากความดีเข้าธนาคาร โดยมีเงื่อนไขว่าสมาชิกต้องมีคะแนนความดีสะสมไว้ในบัญชีอย่างน้อย 100 คะแนน จึงจะเบิกถอนได้ โดยจะเรียกว่าการเบิกถอนดอกเบี้ยความดีไปใช้ในชีวิตประจำวัน กล่าวคือถอนคะแนนออกมาแลกกับสิ่งของ เช่น 10 คะแนนจะได้แปรงสีฟัน หรือ สมุด ดินสอ ปากกา ฯลฯ ยิ่งคะแนนมากๆ ก็จะยิ่งนำไปแลกเปลี่ยนสิ่งของ เครื่องใช้ใหญ่ๆ ได้มากขึ้น เช่น พัดลม วิทยุ เป็นต้น

ทุกวันนี้ ธนาคารความดีมีสมาชิกทุกวัยตั้งแต่ เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ใหญ่วัยกลางคน มากถึง 150 คน และยังสนับสนุนให้เด็กๆ เข้ามาทำบุญที่วัด รวมถึงจัดกิจกรรมให้เด็กๆ ได้มาเดินจงกรมรอบๆ สวนคุณธรรมในวัดทุกวันพระ โดยมีคำภาวนาระหว่างเดินว่า “ก้าวที่หนึ่งอธิษฐาน ก้าวที่สองทุกขัง ก้าวที่สามอนัตตา”

กล่าวได้ว่า โครงการนี้ได้นำรูปแบบการดำเนินงานของธนาคารมาใช้กระตุ้นให้ผู้คนทำดีได้อย่างน่าสนใจ ทั้งการฝาก การเบิกถอนความดี หากแต่ไม่มีการกู้ยืมความดี เพราะการกู้ยืมย่อมมีใช้วิสัยแห่งความดีงาม

แม้บางคนจะมองว่า โครงการนี้ทำให้คนทำความดีโดยมีรางวัลเป็นตัวล่อ แต่ในอีกแง่หนึ่งก็อาจมองได้ว่า โครงการนี้คือการทำให้ความดีเป็นสิ่งที่จับต้องได้ ทำให้ผู้คนรู้สึกว่าทำดีแล้วได้รับสิ่งดีๆ ตอบแทนกลับมาเป็นรูปธรรม อันอาจช่วยให้ไม่รู้สึกละย่อท้อต่อการทำดี และนำไปสู่การเกิดขึ้นของกิจกรรมที่ต่อเนื่องต่อไป

ซึ่งทุกวันนี้ ในชุมชนบ้านเมืองหลวง ก็ได้เกิดกิจกรรมดีๆ ร่วมกัน เช่น เกิดกลุ่มตำข้าวกล้อง มีการปลูกผักไว้กินเอง ในครัวเรือน เกิดกลุ่มเยาวชนร่วมปฏิบัติธรรม เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการส่งเสริมให้คนทำความดีสะสมคะแนนให้มากๆ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลอีกด้วย

## เมนูสร้างสุข

“เห็นสะเต๊ะ”... เมนูสร้างสุข(ภาพ) ราคาย่อมเยาว์หนึ่งในอาหารยอดนิยมของ “ครัวพันพรรณ” ร้านอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ ที่ต่อยอดมาจากศูนย์เรียนรู้เพื่อการพึ่งตนเองและศูนย์เมล็ดพันธุ์พันพรรณของผู้นำแนวคิดบ้านดินเข้ามาสู่เมืองไทย นาม “โจน จันได”

อาหาร ว่าเรียบง่ายและสร้างสุขแล้ว แต่ยังไม่เท่า “แนวคิด” ของโจนที่ว่า “ชีวิตเป็นเรื่องง่าย แต่เราทำให้มันยากเอง” จริงหรือไม่ประการใด... หากพิจารณาอย่างรอบคอบ ความสุข ก็อาจอยู่ไม่ไกลเกินกว่าที่เราทุกคนจะเอื้อมคว้า



## เฮฮาประสาคนสร้างสุข

# ทำไมนะ ทำไม ???

หยกเป็นลูกสาวร้านข้าวขาหมู เธอชอบกินข้าวขาหมูมากโดยเฉพาะมันหมู ทุกวันหยกต้องไปจ่ายตลาดให้พ่อ หยกคิดว่าตัวเองเป็นคนโชคดีมาก เพราะทุกครั้งที่ยื่นรถเมล์ไปจ่ายตลาดจะมีคนลุกให้เธอนั่งเสมอ

เช้าวันหนึ่งบนรถเมล์ หยกได้ที่นั่งเช่นเคย แต่เมื่อรถวิ่งไปถึงป้ายต่อไป เธอก็เห็นผู้หญิงท้องเดินขึ้นมาบนรถ หยกจึงลุกขึ้นและบอกกับผู้หญิงท้องคนนั้นว่า

**หยก :** นั่งตรงนี้ได้ค่ะ  
**หญิงท้อง :** ไม่เป็นไรค่ะ ขอคุณ ฉันท้องอ่อนๆ อยู่ ยังกินไหว

เมื่อหยกกลับไปบ้าน เธอจึงเล่าให้พ่อฟังถึงเหตุการณ์ที่ได้พบมา

**หยก :** พ่อหนูแปลกใจจริงๆ ทำไมคนชอบลุกให้หนูนั่งบนรถเมล์วันนี้หนูลุกให้คนท้องนั่ง เขาก็ไม่ยอมนั่ง

พ่อสายหน้าไปมา ก่อนจะพูดขึ้นว่า

**พ่อ :** เฮ้ย !!! นี่เอ็งไม่รู้จริงๆ เหรอ ข้าบอกเอ็งว่าอย่ากินมันหมูเยอะ มันไม่ดีต่อสุขภาพ เอ็งก็ไม่เชื่อเล่นกินแต่มันหมูจนท้องใหญ่เหมือนคนท้อง 8 เดือนแล้ว ผู้คนเขาก็ต้องลุกให้เอ็งนั่งนะสิ เอ๊ย!!!



# คมคิดว่าด้วยเรื่อง “สุขภาพะ”

จดหมายข่าวฉบับนี้ มีความคิดเกี่ยวกับสุขภาพะในด้านต่างๆ มาฝากกัน โดยมีทั้งมุมมองจากผู้ทำโครงการฯ และน้องๆ ที่เคยร่วมกิจกรรมโครงการต่างๆ

ทุกคมคิด อาจช่วยให้เราๆ ท่านๆ ได้รู้และเฝ้าคิดดีๆ ไปปรับใช้กับชีวิตและการทำงานได้

“ปัจจุบันคนป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดัน หลอดเลือดหัวใจกันมาก ส่วนหนึ่งเกิดจากการกินอาหารที่มันและหวานมากเกินไป ถ้าหันมากินอาหารพื้นบ้านก็จะช่วยรักษาอาการเหล่านี้ได้ ยกตัวอย่างเช่นน้ำพริก ทุกชนิดจะมี มะนาว หัวหอมกระเทียม พริกขี้หนู สมุนไพรเหล่านี้จะช่วยละลายไขมันได้ เมื่อรวมกับวิตามินและเกลือแร่ที่ได้จากผักเหนาะ นานาชนิดเช่น สะตอ กระโดน ถ้าเรากินสมำเสมอก็จะช่วยได้ การกินอาหารพื้นบ้านตามที่ครอบครัวได้รับการถ่ายทอดมา แทบจะไม่ต้องศึกษาเรื่องโปรตีน คาร์โบไฮเดรตอะไรเลย เพราะภูมิปัญญาโบราณนั้น มีความสมดุลในธาตุต่างๆ ของร่างกายและอาหารอยู่แล้ว”



**นายสรรค์ อัครโรด**  
โครงการอาหารสุขภาพจากผักพื้นบ้านชุมชน  
ตำบลตำนาน จังหวัดพัทลุง

“เราพยายามดึงคนเข้ามาทำความดี ไม่ว่าจะเป็เด็ก วิทยุหนุ่มสาว คนทำงาน และผู้ใหญ่ เพื่อสร้างความสามัคคีในชุมชน หลังจากเปิดธนาคารมาก็สังเกตเห็นว่า บ้านเราเกิดความสามัคคีกันมากกว่าเมื่อก่อน ซึ่งเราเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเริ่มจากใจไปสู่พฤติกรรม เมื่อพฤติกรรมของคนในสังคมดี บ้านเมืองย่อมไม่วุ่นวาย”



**หนานจันท์แก้ว อุปเสน**  
โครงการธนาคารสุขภาพดีมีคุณธรรม  
จังหวัดเชียงราย

“ในการรักษาของอาช่า จะไม่สามารถแยกเป็นอันใดอันหนึ่งได้ หมอหนึ่งคนจะมีความรู้ ทั้งในเรื่องยาด้วย เรื่องพิธีกรรมด้วย นี่เป็นลักษณะองค์รวมที่ชัดเจน ในส่วนของแพทย์แผนไทย เราจะดูแลทั้งด้านสมุนไพร และการตรวจเบี่ยงต้นที่เรียกว่า เวชกรรม ส่วนแพทย์แผนปัจจุบัน ก็จะมาช่วยในเรื่องของโรคที่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ เช่น ผู้ป่วยที่ติดเชื้อแบคทีเรีย ติดเชื้อจากไวรัส เรียกว่าคลินิกภูมิปัญญาอาช่า ใช้ความรู้ทั้งจากแพทย์แผนไทย แผนปัจจุบัน และพื้นบ้าน มารวมไว้ด้วยกัน เพื่อให้สุขภาพดีและทำให้จิตใจมีความสุขไม่วิตกกังวล เช่น บางรายตกเขาจนได้รับความกระทบกระเทือนทางสมอง แพทย์แผนไทยอาจช่วยได้ยากจึงต้องให้คนไข้พบแพทย์แผนปัจจุบัน พออยู่ในช่วงการพักฟื้น จะสามารถใช้ยาแผนไทยในการบำรุงและสามารถนำหมอพิธีกรรมมาทำพิธีเพื่อให้เกิดความสบายใจแก่คนไข้และญาติพี่น้อง”



**ธนพล เณมมือ” (อาจื่อ)**  
โครงการคลินิกเคลื่อนที่เพื่อสุขภาพสู่ชาวเขา จังหวัดเชียงราย

สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก6) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

**วิสัยทัศน์:** “คนไทยมีสุขภาพอย่างยั่งยืน”

**พันธกิจ:** “สนับสนุนและพัฒนาขบวนการสร้างเสริมสุขภาพ  
อันนำไปสู่สุขภาพของประชาชนและสังคมไทย

**ยุทธศาสตร์:** ขยายพื้นที่ทางปัญญาและสังคมอย่าง  
กว้างขวาง สร้างการมีส่วนร่วมในกระบวนการนโยบายที่ดี

กองบรรณาธิการ จดหมายข่าว ฉบับ

**เพื่อนสร้างสุข**

653/43-44 ซ. 41 ถ.เจริญสนิทวงศ์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กทม. 10700

โทรศัพท์ / โทรสาร 0-2424-4101 หรือ

e-mail : friend.sangsuk@gmail.com และ kitipat@thaihealth.or.th