

จดหมายข่าว



ปีที่ 5 | ฉบับที่

60

พฤษภาคม 2554

เพื่อนสร้างสุข

ต้อนรับวันพืชมงคล ด้วยเรื่องราวของ
“เกษตร” กับ “สุขภาพะ”

(๑) พาเที่ยวชุมชนฟ้าห่วน

(๒) ไปดูเด็กๆ ดำน้ำที่เกาะสีชัง

(๓) สิทธิของผู้สูงอายุ มีอะไรบ้าง ไปดูกัน!!!

สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก6)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ฟ้าห่วน ... ต้นแบบการเกษตร เพื่อสุขภาพ

จดหมายข่าวฉบับนี้ขอต้อนรับวันพืชมงคล วันสำคัญของเกษตรกรไทย ด้วยการพาคุณผู้อ่านมารู้จักโครงการสร้างเสริมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการเกษตร ที่มุ่งปรับเปลี่ยนวิถีการทำเกษตรให้เหมาะกับวิถีชีวิตปัจจุบัน และส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งของตัวเกษตรกรเอง ผู้บริโภค และสุขภาพของสังคม ผ่านโครงการที่มีชื่อว่า **โครงการร่วมสร้างหมู่บ้านพอเพียง เพื่อรากฐานสุขภาพที่ยั่งยืน บ้านฟ้าห่วน จังหวัดอำนาจเจริญ**

บ้านฟ้าห่วน จังหวัดอำนาจเจริญ เป็นอีกหนึ่งชุมชนเกษตรที่ผู้คนมีอาชีพหลักคือ ทำนา เลี้ยงสัตว์ และทำประมง แต่จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจและสังคม ได้ส่งผลชาวบ้านมีรายได้ลดลงและมีหนี้สินเพิ่มขึ้น สิ่งแวดล้อมถูกทำลายจากการใช้สารเคมี บางครั้งต้องทิ้งถิ่นฐานไปทำงานที่อื่น และเกิดปัญหาตามมามากมายทั้งการเจ็บป่วย ครอบครัวขาดความอบอุ่น ขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ พึ่งตนเองไม่ได้ ยาเสพติด อบายมุข ฯลฯ

แต่บ้านฟ้าห่วนยังโชคดีที่มีปราชญ์ชาวบ้าน คือ **แม่ประยูร กาญจนารีย์** ที่ยึดการทำนาแบบไม่ใช้สารเคมีมาตลอด แต่ใช้วิธีไถกลบตอฟางข้าวหลังเก็บเกี่ยวเสร็จ ทำให้ตอฟางกลายเป็นปุ๋ย และทำให้นาข้าวได้รับการฆ่าเชื้อโรค เพิ่มทั้งวิตามินและแร่ธาตุในดินด้วย เมื่อเห็นตัวอย่างที่ดี ชาวบ้านจึงเกิดการรวมกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาการทำนาทำกินและแก่นของปัญหาทุกอย่าง โดยจัดกิจกรรมมากมาย ลงไปสู่วิถีกลุ่มเป้าหมายและทุกปัญหา เช่น

- ◎ ส่งเสริมการทำนาแบบปลอดสารพิษ ตามวิธีการของแม่ประยูร กาญจนารีย์ และฟื้นฟูประเพณีอันดีงามที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตเกษตรกร เช่น ลงแขกทำนา การเดินตาม “ฮีด” ตาม “ฮอย” ชุมชน เป็นต้น โดยเริ่มจากผู้ที่มีศรัทธาเพียงไม่กี่คน ก่อนจะขยายเป็นสิบหลังคาเรือน จนมีกว่า 100 หลังคาเรือนในปัจจุบัน โดยเฉพาะการปลูกข้าวพันธุ์มะลิ 105 ที่มีแหล่งกำเนิดที่บ้านฟ้าห่วนนี้
- ◎ ขยายผลไปสู่การปลูกผักกลุ่มวัยรุ่น ในนามกลุ่มเกษตรผสมผสาน ทั้งเรื่องทำนา ปลูกผักปลอดสารพิษ ทำปุ๋ยชีวภาพ และสร้างกระบวนการเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง การปลูกพืชปลอดสารเคมีในโรงเรียน การผลิตผลิตภัณฑ์ใช้เองในครัวเรือน เช่น น้ำยาล้างจาน น้ำยาซักผ้า การรวมกลุ่มเยาวชนเพื่อสร้างจิตสำนึก ค่านิยมและกิจกรรมที่ดีให้เยาวชนอย่างน้อยเดือนละครั้ง เช่น การสร้างสำนึกรักบ้านเกิด กิจกรรมเยาวชนสร้างชาติ ปราศจากแอลกอฮอล์ การพัฒนาชุมชน เช่น การปลูกไม้ผล การเลี้ยงไก่ เลี้ยงปลา การเพาะเห็ดตามจุดต่างๆ ของหมู่บ้าน และรับผิดชอบร่วมกัน กิจกรรมรักกีฬาพัฒนาท้องถิ่น ฯลฯ
- ◎ ขยายผลสู่การรวมกลุ่มของผู้สูงวัย ผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น ออกกำลังกาย โดยชักชวนให้ผู้สูงอายุมาร่วมกิจกรรมอาทิตย์ละ 3 วัน ตรวจสุขภาพ ทำบุญ ฯลฯ จนเกิดกลุ่มผู้สูงอายุบ้านฟ้าห่วน และชมรมแพทย์แผนไทย และการจัดลานวัฒนธรรมพื้นบ้านให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดภูมิปัญญาให้ลูกหลาน เช่น การทำยาหอม ยาหม่อง พานบายศรี การถ่ายทอดความรู้จากผู้เชี่ยวชาญที่เรียกกันว่า “หมอ” เช่น หมอรำ หมอแคน หมอขวัญ ฯลฯ การผลิตสมุนไพรใช้ในหมู่บ้าน กิจกรรมนวดกายประสานใจ กิจกรรมส่องวัยสายใจผูกพัน และจัดตั้ง “กองทุนสวัสดิการทำนุบำรุง” เพื่อจัดสวัสดิการช่วยเหลือสมาชิกสูงอายุที่เจ็บป่วยและเสียชีวิต จนมีเงินกองทุนรวมกันกว่า 500,000 บาท และภาครัฐเข้ามาสนับสนุนเงินสบทบอีก 50,000 บาท

- ◎ การตั้งกลุ่มเพื่อพัฒนาอาชีพ เช่น กลุ่มเพาะเห็ด การส่งเสริมการออมและลดต้นทุนโดยใช้ระบบสหกรณ์ในชุมชน ซึ่งปัจจุบันมีเงินออมมากกว่า 300,000 บาท
- ◎ การแก้ไขปัญหาอื่นๆ เช่น อบรมเชิงปฏิบัติการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตั้งกลุ่มแกนนำปลอดสุรา เป็นต้น

ผลจากการทำกิจกรรมต่างๆ พบว่า สมาชิกในหมู่บ้านมีความสุขเพิ่มขึ้น ฟ้าห่วนได้กลายเป็นศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงของธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธกส.) และยังได้รับเลือกเป็นหมู่บ้านปลอดคนว่างงาน ผลผลิตทางการเกษตรดีขึ้น เกิดกลุ่มผลิตภัณฑ์สุขภาพ (ข้าวอินทรีย์) ผลิตข้าวหอมมะลิ 105 ส่งขายทั่วประเทศ และเกิดการพัฒนารูปแบบเครื่องมือ และวิธีการเกษตรให้ดียิ่งขึ้นจนเป็นนวัตกรรม เช่น

- เต้าอิวาเตะสำหรับเผาถ่าน โดยนำถังเหล็กฝังลงในดิน ใช้ดินโคลนโอบทับ ต่อท่อปล่องควันออก เจาะรูให้อิน้ำจากการเผาถ่านหยดลง เพื่อนำไปป้องกันราต้นไม้ พืชผักที่ปลูกได้ ถ่านที่ได้จะมีคุณภาพดี ไม่มีควัน ไม่ก่อให้เกิดมะเร็ง และใช้ได้ทั้งไม้เนื้ออ่อนและไม้แข็ง
- โพนกลางบ้าน เพื่อแก้ปัญหาดินน้ำคร่ำและดินเค็มในช่วงฤดูฝนที่มีน้ำขัง ทำให้ปลูกพืชผักไว้บริโภคในครัวเรือนไม่ได้ จึงใช้ดินเนิน (โพน) ตามท้องนามาทำเป็นเนินดินในครัวเรือนแทน และรื้อฟื้นแปลงผักโบราณ ที่นำท่อนซุงกลวงมาผ่าครึ่ง (ภาษาพื้นถิ่นเรียกว่า ฮาง หรือ โฮง)



ใช้เป็นทีปลูกผักสวนครัว เช่น สะระแหน่ ผักชี ต้นหอม แมงลัก โหระพา เป็นต้น

ทุกวันนี้ ฟ้าห่วนได้รับการต่อยอดจากส่วนราชการในพื้นที่ จนกลายเป็นศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงสถานีนามัยบ้านฟ้าห่วน ศูนย์เรียนรู้เรื่องข้าวในโครงการฯ และศูนย์ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการด้านเศรษฐกิจพอเพียง อีกทั้งยังมีหลักสูตรชุมชนภายใต้ชื่อ **“ศูนย์เรียนรู้วิถีการเกษตรธรรมชาติ ฟ้าห่วน-คนลือ”** มีปราชญ์ชาวบ้านคอยถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้สนใจ มีเว็บไซต์เผยแพร่ข้อมูล และยังได้รับยกย่องจากผู้ว่าราชการจังหวัดอำนาจเจริญให้เป็น “ฟ้าห่วนโมเดล” แบบอย่างในการพัฒนาให้แก่หมู่บ้าน/ตำบล/อำเภออื่นในจังหวัดด้วย

หากผู้อ่านท่านใด สนใจไปเยี่ยมชมบ้านฟ้าห่วน ก็สามารถติดต่อได้ที่ **คุณพุดศรี จุลจรรยา 084-4713513** หรือ **คุณยุพิน พุดผา 089-1907131** ... ชาวฟ้าห่วนฝากบอกว่า ยินดีต้อนรับเสมอค่ะ

สถานการณ์ทั่วไทย

โครงการสร้างเสริมสุขภาพที่นำ “การเกษตร” มาใช้เป็นเครื่องมือและแนวทางเพื่อให้โครงการบรรลุเป้าหมาย ยังมีอีกมากในทุกภาคทั่วไทย อาทิ

โครงการเครือข่ายสตรีมุสลิมประมงพื้นบ้าน จังหวัดตรัง กับ การดูแลสุขภาพในครอบครัวจังหวัดตรัง

ที่จังหวัดตรัง ชุมชนชาวประมงพื้นบ้านยังให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพไม่มากนัก และมีปัญหาเรื่องสุขภาพทั้งโรคหัวใจขาดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ ทำให้เสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการรักษา ชาวบ้านขาดรายได้จากการทำงานเพราะต้องมารักษาตัวอยู่เป็นประจำ

โครงการฯ นี้จึงมุ่งปรับเปลี่ยนทัศนคติและให้ความรู้แม่บ้านมุสลิมซึ่งมีบทบาทในการป้องกันสุขภาพของสมาชิกครอบครัวด้วย **หลัก 6 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อนามัยสิ่งแวดล้อม อโรคยา และ อบายมุข** โดยนำร่อง 60 ครอบครัว จาก 3 อำเภอคือ สิเกา ปะเหลียน และกันตัง มาให้ความรู้ จัดเวทีชาวบ้านสร้างชุมชนต้นแบบ “คนรักสุขภาพ” จัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ด้านโภชนาการ น้ำ ยา อาหาร ในชุมชน จัดตั้งชมรมของกลุ่ม





คนออกกำลังกาย เชิญโต๊ะครูสอนศาสนาซึ่งเข้าใจในบริบทของศาสนาที่เกี่ยวข้องสุขภาพมาเป็นวิทยากร เรื่องบริบทในศาสนาอิสลามกับการดูแลสุขภาพ เพราะพี่น้องอิสลามเชื่อฟังผู้นำศาสนา จึงหันมาเปลี่ยนแนวคิดและปฏิบัติตาม มีการสร้างชมรมรักสุขภาพแม่บ้านมุสลิมประมงพื้นบ้านเป็นชมรมเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และปฏิบัติในกลุ่ม

สนใจโครงการนี้ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ คุณรัตนศักดิ์ นันตสินธุ์ 081-5386757

โครงการหมู่บ้านสมุนไพรปลอดสารพิษ อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่

เกษตรกรที่ทำสวนลำไยหลายคนเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต เพราะสารเคมีตกค้าง ประกอบกับชาวบ้านเห็นว่าพืชผักสมุนไพรเป็นทั้งอาหารและยาของชาวล้านนา ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและบำรุงสุขภาพได้หากกินตามธาตุเจ้าเรือน แต่นับวันจะขาดการสืบทอดภูมิปัญญาเหล่านี้ จึงเกิดการรวมตัวของ **กลุ่มส่งเสริมการเกษตรศรีอรุณ** เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว โดยใช้กิจกรรมมากมาย เช่น ให้ความรู้ ฟื้นฟูให้ชาวบ้านปลูกพืชผักสมุนไพรไว้ใช้เพื่อการรักษายามเจ็บป่วย ทำหนังสือคู่มือเกี่ยวกับพืชผักสมุนไพร ผลิตและใช้สารเคมี ปลูกพืช

ทำสวนเกษตรด้วยการใช้น้ำปุ๋ยหมักชีวภาพ จัดอบรมการใช้พืชผักสมุนไพรและการทำปุ๋ยชีวภาพ ติดตามพร้อมบันทึกพฤติกรรมและออกหนังสือรับรอง ประสานงานกับสำนักงานเกษตรเพื่อรับกล้าพันธุ์ไม้สมุนไพรเพื่อกระจายปลูกทั่วพื้นที่ แลกเปลี่ยนพืชผักสมุนไพรต่างๆ เพื่อลดรายจ่ายในครัวเรือน รวมทั้งนำสมุนไพรไปตากแห้งเก็บเป็นสมุนไพรแปรรูปเพื่อจำหน่ายบ้าง

จากการดำเนินงานทั้งหมดที่กล่าวมา ทำให้พบว่ากลุ่มเป้าหมายมีความรู้และได้ใช้ความรู้เหล่านั้นดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น ค่าใช้จ่ายเรื่องสุขภาพลดลง และยังเกิดความสัมพันธ์ในชุมชนอีกด้วย

สนใจโครงการนี้ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ คุณเจริญ คุณา 053-355845

โครงการรณรงค์รื้อสารพิษวิถีชุมชนสุขภาพดี อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์

จากปัญหาของชุมชนที่ใช้สารเคมีในการเกษตรทั้งปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง ฯลฯ ส่งผลกระทบในทางลบต่อสุขภาพ ผลผลิตเริ่มตกต่ำ โครงการฯนี้ จึงต้องการให้ชุมชนตื่นตัวถึงปัญหาและมุ่งสร้างชุมชนสุขภาพดี ให้องค์กรต่างๆ ร่วมคิดร่วมแก้ปัญหา ผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น ชุมนุมแหล่งเรียนรู้ชุมชนสุขภาพดี กิจกรรมรื้อสารพิษจากบ้านหลังให้สุขภาพ การเรียนรู้วิถีสุขภาพกับโลกาภิวัตน์ กิจกรรมรวมใจเป็นหนึ่งเดียวเก็บเกี่ยวคุณธรรม กิจกรรมวิถีไทยวิถีธรรมชาติ และการสัมมนาแกนนำสรุปผลทำแผนสุขภาพชุมชน

ผลการดำเนินงานพบว่า เกษตรกรหันมาทำการเกษตรอินทรีย์ ลด ละ เลิกจากการใช้สารเคมีเพิ่มขึ้น อีกทั้งครูในโรงเรียนยังได้เชิญคณะทำงานไปถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับนักเรียนด้วย

สนใจโครงการนี้ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ คุณยอดพล พิพัฒน์นอก 081-0649252

โครงการสวนผักคนเมือง

อยู่ภายใต้การดูแลของมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย) เป็นโครงการที่มุ่งอบรมขยายความคิดและพัฒนาให้เกิดการปฏิบัติในพื้นที่ต่างๆ เพื่อให้งานสวนผักคนเมืองเป็นรูปธรรมและมีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตสิ่งแวดล้อม และสร้างสรรค์สังคมเมืองให้ดีขึ้น โครงการนี้ช่วยสนับสนุนทุนขนาดเล็กให้กับ กลุ่ม/ชุมชน/หน่วยงานต่างๆ ให้ดำเนินการปลูกพืชผักปลอดสารพิษไว้บริโภคเพื่อสุขภาพ และช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันของกลุ่มคนในเมือง รวมถึงช่วยเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับคนเมืองด้วย

สนใจโครงการนี้ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน 0-2591-1195-6, 0-2580-2035

เสียงจากพื้นที่

เปลี่ยนบรรยากาศจากการติดตามเรื่องราวเกษตรในท้องทุ่ง ไปสู่เรื่องการประมงและการอนุรักษ์ ในท้องทะเลกันบ้างดีกว่า ... เสียงจากพื้นที่ฉบับนี้ ขอพาคุณผู้อ่านไปลงทะเล พร้อมกับความสุขสนทน และเสียงหัวเราะของเด็กๆ วิทยากรและเหล่าพี่เลี้ยง ใน **โครงการฝึกอบรมดำน้ำและปลูกฝังจิตสำนึกรักษ์ทะเลสีชัง** ศูนย์ฝึกอบรมและสัมมนา สถาบันวิจัยทรัพยากรทางน้ำ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งได้รับการสนับสนุนจาก **โครงการบ้านนี้มีสุข กำลัง 2 (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)**, สสส., มูลนิธิเจ้าพ่อเขาใหญ่ และโรงพยาบาลเกาะสีชัง



ตามไปดู เด็กดำน้ำ ที่เกาะสีชัง

ความคิดค้นเริ่มต้นในช่วงบ่ายของวันที่ 26 เมษายน เมื่อเปิดให้เด็กๆ ที่สนใจมาร่วมลงทะเลเป็นเข้าฟังการบรรยายใน 3 หัวข้อ คือ **ระบบนิเวศแนวปะการังเกาะสีชังและแนวทางอนุรักษ์, ระบบนิเวศชายหาดและเรียนรู้เรื่องขยะทะเล** กับ **การดำน้ำแบบผิวน้ำ** เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อม ก่อนจะเริ่มฝึกดำน้ำแบบผิวน้ำกันในวันรุ่งขึ้น

เด็กๆ และเยาวชนกว่า 60 คน ที่เข้าร่วมโครงการครั้งนี้ ต่างเป็นลูกหลานชาวสีชัง ที่มีอายุตั้งแต่ 8 ขวบ ไปจนถึง 20 กว่า บ้างก็ว่ายน้ำเป็น บ้างก็ยังไม่เป็น แต่ก็มีส่วนที่ถือเป็นนักดำน้ำผู้เชี่ยวชาญแบบชาวเกาะ คือ ดำโดยไม่ใช้อุปกรณ์ช่วยใดๆ ซึ่ง **อาจารย์สุพล ขุนทนต์** ครูสอนดำน้ำมืออาชีพ นักวิจัยประจำสถาบันทรัพยากรทางน้ำ ซึ่งเป็นวิทยากรในโครงการนี้ด้วย กล่าวว่า เด็กๆ หลายคนก็ดำน้ำเก่ง เมื่อมาเจอกับอุปกรณ์ดำน้ำเข้าบางคนก็ไปไม่เป็นเลย แต่เมื่อชินแล้วเด็กเหล่านี้จะไปได้เร็ว การฝึกให้พวกเขารู้จักและคุ้นเคยกับอุปกรณ์ดำน้ำ จึงช่วยต่อยอดความสามารถให้กับพวกเขา และในอนาคตอาจจะได้เด็กเหล่านี้มาเป็นกำลังสำคัญในการช่วยฟื้นฟูทรัพยากรใต้ทะเลให้กับสีชังต่อไป

หลังจบความรู้ภาควิชาการในวันแรก วันรุ่งขึ้น “อนาคตของเกาะสีชัง” ทั้งกว่า 60 คน ก็มาเรียนรู้ภาคปฏิบัติที่หาดถ้ำเขาพัง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละประมาณ 30 คน กลุ่มแรกมาฝึกปฏิบัติช่วงเช้า ส่วนกลุ่มที่สองมาช่วงบ่าย

การฝึกเริ่มตั้งแต่สอนวิธีป้องกันผ้าให้กับหน้ากาก การสวมและปลดหน้ากากอย่างถูกวิธี การหายใจด้วยท่อหายใจ การใส่ตีนกบ การดำผิวน้ำโดยใช้อุปกรณ์ครบทั้งหน้ากากและตีนกบ การจมน้ำและพ่นอากาศออกทางท่อ ฯลฯ ซึ่งเด็กๆ ต่างเรียนรู้ด้วยความสนุกสนาน ตั้งใจ และเต็มไปด้วยเสียงหัวเราะก๊องขยาด ตลอดเวลา 3 ชั่วโมงของการฝึกภาคปฏิบัติวันแรก และทุกคนต่างกระตือรือร้นที่จะได้ไปดำน้ำดูปะการังในพื้นที่จริง ณ แนวปะการังเกาะขามใหญ่ ในวันต่อไป ซึ่งเป็นวันสุดท้ายของกิจกรรม

แม้จะเป็นระยะเวลาเพียงสั้นๆ แต่ **อาจารย์อานภาพ พานิชผล** หัวหน้าโครงการฝึกอบรมดำน้ำฯ ก็บอกกับทีมข่าวเพื่อนสร้างสุขว่า พอใจเป็นอย่างยิ่งกับการตอบรับของเด็กๆ และเชื่อว่า ความสนุกสนานที่เด็กๆ ได้รับจากการลงมือปฏิบัติจริงจะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยปลูกฝังให้เด็กๆ รู้สึกว่า พวกเขาน่าจะเข้ามามีส่วนร่วมกับการอนุรักษ์ทรัพยากรทางทะเล ตลอดจนชายหาดของเกาะสีชังอันเป็นบ้านเกิด และสถานที่ที่ให้ทั้งความรู้และความสุขแก่พวกเขาได้

รูปแทนใจ

สีชัง

สีชัง	ซังซ้อแล้ว	อย่าซัง
อย่าโกรสพ	จริงจัง	จิตพ้อง
ตัวไกล	จิตก็ยั้ง	เนาว่าแบบ
เสน่ห์สนิก	น้องนิงผู้	อาดูร

บทละครเรื่อง “พระร่วง” พระราชนิพนธ์ใน **พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว**





พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 เป็นกฎหมายที่ให้การคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุน ผู้สูงอายุ ให้ได้รับ สิทธิประโยชน์ด้านต่างๆ โดยมีกระทรวง การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ มนุษย์ ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ร่วมผลักดันให้เกิดการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม แต่ปัจจุบันยังมีผู้สูงอายุและ ประชาชนทั่วไปจำนวนมาก ยังไม่ค่อยรู้ถึง สิทธิอันนี้ คอลัมน์ “ใส่ใจผู้สูงอายุ” ฉบับนี้ จึงขอนำเรื่องนี้มาบอกเล่า เพื่อให้เกิดการ รับรู้และไปใช้สิทธินี้โดยทั่วกัน

สิทธิของผู้สูงอายุ

- การบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข :** เมื่อผู้สูงอายุเข้ารับบริการในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวง สาธารณสุข จะมีช่องทางเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุในแผนกผู้ป่วยนอก เพื่อให้ได้รับบริการอย่างรวดเร็วและสะดวก
ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข โทร. 0-2590-6230
- ด้านการศึกษา :** จัดศูนย์การเรียนรู้ในชุมชนและมีหลักสูตรการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ตั้งแต่การศึกษา ขั้นพื้นฐานถึงชั้นอุดมศึกษาทั้งในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัยและมีรายการต่างๆ เพื่อสูงอายุ
ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย กระทรวงศึกษาธิการ โทร. 0-2628-5329
- ด้านการประกอบอาชีพ หรือฝึกอาชีพ :** ให้ข้อมูล คำปรึกษา ข่าวดารตลาดแรงงาน การจัดหางาน รับสมัครงาน บริการข้อมูลทางอาชีพ
ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน โทร. 0-2247-9423, 0-2245-2085 สายด่วน 1694, 1506 กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน โทร. 0-2245-1706, 0-2248-3393
- ด้านการฝึกอาชีพ การจัดตลาดรองรับสินค้า :** อบรมการจัดการ การตลาด และนำสินค้าร่วมจำหน่าย ในงานต่างๆ
ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมธุรกิจการค้า/สถาบันฝึกอบรมธุรกิจการค้า โทร. 0-2547-5950, 0-2547-5963-4 สายด่วน 1570
- ด้านการลดหย่อนค่าโดยสาร และการอำนวยความสะดวกในการเดินทาง**
 - การรถไฟแห่งประเทศไทย : ลดค่าโดยสารทุกชั้นตลอดทางทุกสาย (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) เฉพาะเดือน มิถุนายน-กันยายน โดยผู้สูงอายุไม่ต้องเข้าแถวรอซื้อตั๋ว มีที่นั่งรอรับตัว
ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ การรถไฟแห่งประเทศไทย โทร. 0-2225-0300
 - การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT) : ลดค่าโดยสารครึ่งราคา
ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย โทร. 0-2612-2444, 0-2624-5200
 - บริษัทระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพ จำกัด มหาชน (รถไฟฟ้า BTS) : จัดลิฟท์บริการที่สถานีหมอชิต สยาม โอโศก อ่อนนุช และชองนันทรี
ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ บริษัทระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพ จำกัด มหาชน โทร. 0-2246-0039

- องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ (ขสมก) : ลดค่าโดยสารครึ่งราคา (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) ตลอดวัน และมีที่นั่งสำรองเฉพาะผู้สูงอายุ
ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ (ขสมก) โทร. 0-2246-0039, 0-2246-0741-4
- บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส) : ลดค่าโดยสารครึ่งราคา (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) จัดที่นั่งพักผ่อนและห้องสุขา
ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กองคุ้มครองผู้โดยสาร 0-2936-2834 ศูนย์วิทยุ 24 ชั่วโมง โทร. 0-2936-2963
- การบินไทย : ลดค่าโดยสาร 15% เฉพาะชั้นประหยัดและภายในประเทศ
อำนวยความสะดวกขึ้นเครื่องก่อน
ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2356-1111, 0-2545-1000
- การบินกรุงเทพ (บางกอกแอร์เวย์) : ลดค่าโดยสาร 5%
เฉพาะชั้นประหยัดและภายในประเทศ
อำนวยความสะดวกขึ้นเครื่องก่อน
ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2265-5555, 0-2265-5678
- ท่าอากาศยานทุกแห่ง : จัดบริการสิ่งอำนวยความสะดวกได้แก่ ลิฟท์ ทางลาด ห้องสุขา มุมพักผ่อน
ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมการขนส่งทางอากาศ โทร. 0-2287-0320-9
- กรมการขนส่งทางน้ำ และพาณิชยนาวี : ยกเว้นค่าโดยสาร
ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมการขนส่งทางน้ำ และพาณิชยนาวี โทร. 0-2233-1311 ต่อ 302



- ด้านการท่องเที่ยว :** จัดกิจกรรมและโครงการเพื่อผู้สูงอายุ
ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย โทร. 0-2250-5500
- ด้านกีฬาและนันทนาการ :** บริการตรวจสอบสุขภาพ ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ใช้บริการในสนามกีฬา สวนสุขภาพ ลานกีฬา แอโรบิค สนามฟุตบอล ห้องออกกำลังกาย และสมัครเป็น สมาชิกชมรมสุขภาพ
ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ/การกีฬาแห่งประเทศไทย/สำนักงานการกีฬา ภูมิภาค โทร. 0-2214-0120 ต่อ 1511, 0-2318-0940 ต่อ 1088
- ด้านศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม :** อำนวยความสะดวก ความปลอดภัยในพิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน หอจดหมายเหตุ หอศิลป์ สถานที่จัดกิจกรรมและลดอัตราค่าเข้าร่วมกิจกรรม
ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กระทรวงวัฒนธรรม โทร. 0-2247-0028 ต่อ 4148
- ด้านการช่วยเหลือในทางคดี :** ให้คำแนะนำ ปกป้อง ความรู้ทางกฎหมาย จัดหาทนายความช่วยเหลือ สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการช่วยเหลือว่าความแก่ต่างคดี และได้รับการดูแลจากอาสาสมัครคุ้มครองสิทธิ และ เสรีภาพในพื้นที่
ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ โทร. 0-2502-8221 ศูนย์บริการประชาชน โทร. 0-2502-0800 คลินิกยุติธรรม โทร. 0-2502-8219 ศูนย์บริการร่วม โทร. 0-2502-6500, 0-2502-2822
- ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกทารุณกรรม ถูกทอดทิ้ง :** ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกทารุณ ถูกทอดทิ้ง ถูกแสวงหา ประโยชน์ โดยผิดกฎหมาย ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีปัญหาในครอบครัว ช่วยเหลือผู้สูงอายุจัดการศพ ช่วยเหลือ ผู้สูงอายุด้านอาหารและเครื่องนุ่งห่ม ช่วยเหลือผู้สูงอายุด้านที่อยู่อาศัย
ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ประชาบดี 1300
- ด้านการช่วยเหลือเบี้ยยังชีพ :** ช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพให้ผู้สูงอายุ เดือนละ 500 บาท
ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น โทร. 0-2241-9000 ต่อ 4131-2 ศูนย์ดำรงธรรม โทร. 1567

ที่มาของข้อมูล : หนังสือคู่มือสิทธิผู้สูงอายุ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546
สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ถึงเวลาของหนูเม้าท์จ่านรจาแล้วค้า ... ฉบับนี้ จดหมายข่าวเพื่อนสร้างสุขเขาเล่นเรื่อง “เกษตร” เป็นหลัก เพื่อให้เข้ากับบรรยากาศวันพืชมงคล หนูเม้าท์เลยขอเกาะกระแสด้วยการเอาข่าวเกี่ยวกับพืชพันธุ์ทางการเกษตร มานำเสนอกันบ้าง งานนี้รับรองทุกใจคอเกษตรอินทรีย์แน่นอนจ้า !!!

เริ่มข่าวแรกกันที่เมืองชาละวัน กับ **โครงการพัฒนาอาหารปลอดภัยในโรงพยาบาลต้นแบบ** ซึ่งสนับสนุนให้เกษตรกรชาวพิจิตรทำการเกษตรปลอดสารพิษ เพื่อให้โรงพยาบาลน่านร่อง 5 แห่งในจังหวัด ได้นำผลผลิตปลอดภัยเหล่านั้นมาใช้ประกอบอาหารให้กับผู้ป่วย และสนับสนุนให้เกิดแหล่งจำหน่ายอาหารปลอดภัยในโรงพยาบาลด้วย



ขณะที่ โครงการหมอบ้านเหมือดขาว ร่วมสร้างชุมชน
ท้องถิ่นให้น่าอยู่ ตำบลม่วง อำเภอมหาชนะชัย จังหวัด
ยโสธร ก็ส่งเสริมให้คนในชุมชนดูแลตัวเองด้วยสมุนไพร
พื้นบ้าน และอยู่กินตามสมมติของธรรมชาติ โดยจัด
กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ เช่น การแลกเปลี่ยนความรู้
จากหมอมุมิปัญญาชาวบ้านในชุมชน การเข้าร่วมอบรม
หลักการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมชาติ ‘หมอเขียว’ **ใจเพชร**
กล้าจน ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนเอง ตามแนว
เศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัด
มุกดาหาร เพื่อนำมาปรับใช้ในการดูแลสุขภาพในชีวิต
ประจำวันให้กับตนเอง ครอบครัว และชุมชนต่อไป

ส่วนเรื่องของพืชผักสุดเก๋ ต้องนี้เลยค้า ... **กิจกรรม** **เมษา**
ปาร์ตี้ **นักศรัทธาผัก** ของ **โครงการสวนผักคนเมือง มูลนิธิ**
เกษตรกรรมยั่งยืน เขาแหละ งานนี้จัดขึ้นที่ **พิพิธภัณฑ์**

เกษตรเฉลิมพระเกียรติ อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
ภายในงานมีการประกวดการปลูกผักในพื้นที่จำกัดด้วย เกษะ
ไม่มีล้อ เวทีนี้มีสาวงาม เย้ย! ผู้เข้าร่วมประกวด 10 ราย
ผู้ชนะเลิศ ได้แก่ สวนปางสวรรค์ โดยกลุ่มคนงาน
อุตสาหกรรมท่องเที่ยวบางบอน

งานเดียวกันนี้ ยังมีการแข่งขันเซฟกระทะเหล็ก : ตอนเมนูเด็ดจากผักหลังบ้าน ซึ่งให้ผู้เข้าแข่งขันเลือกผักที่กรรมการเตรียมไว้ให้มาประกอบอาหาร จนได้ออกมาหลายเมนู อาทิ แกงเลียง ผัดผักรวมมิตร ส้มตำบำรุงธาตุ เห็นสามารถหว่าปลีฉู่ฉี่ แล้วยังมีเมนูดัดแปลงจากอาหารอินเดียอย่างพาราต้าผักด้วย ... ใช่จะมีแค่การประกวดและแข่งขันภายในงานซึ่งตั้งใจถ่ายทอดความรู้เรื่องการปลูกผัก ยังมีนิทรรศการเกี่ยวกับการปลูกผักที่เหมาะสมกับเงื่อนไขของคนเมือง อาทิ พื้นที่น้อย ไม่มีเวลาดูแล ฯลฯ ไว้ให้ความรู้ รวมทั้งยังมีการออกร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์และเกษตรปลอดภัยด้วย

ยังคงอยู่กับ **โครงการสวนผักคนเมือง** แต่ชาวนี้นับเป็นกิจกรรมที่โครงการนำสื่อมวลชนลงพื้นที่ เยี่ยมชมโครงการสวนผักคนเมือง ณ ชุมชนอ่อนนุช 14 ไร่ และหมู่บ้านเอื้ออาทรเขตสายไหม ในชุมชนอ่อนนุช 14 ไร่ ซึ่งโครงการฯ ได้ไปส่งเสริมให้คนในชุมชนใช้พื้นที่ส่วนกลางประมาณหนึ่งงาน



ปลูกผักชนิดต่างๆ เช่น คื่นช่าย ผักกาด ผักบุ้ง คื่นฉ่าย รวมทั้ง
ขูดบดเล็กๆ ไว้เลี้ยงปลาตู้ด้วย ส่วนที่หมู่บ้านเอื้ออาทร
สายไหม ชาวบ้านยังได้รวมกลุ่มกันเข้ารับการอบรมเรื่องการ
ปลูกผัก จากนั้นแต่ละคนก็ไปหาที่เพาะๆ หลังห้องตัวเอง
เตรียมดิน ซื้อมะเขือเทศ แล้วลงมือปลูกผักอย่างสนุกสนาน
ส่วนสมาชิกที่อยู่บนชั้นสูงๆ ก็จะได้รับการจัดสรรพื้นที่ใกล้
บ่อบำบัดน้ำเสีย สร้างแปลงผักเล็กๆ ของตัวเองขึ้น โดยนำ
ภาชนะที่ไม่ใช้แล้ว เช่น กระถาง ยางรถยนต์เก่า ถังปุ๋ย ฯลฯ
มาแปลงร่างให้เป็นแปลงผักส่วนตัว ... งานนี้ขึ้นเนินกันทั่วหน้าจ้า

ใช้จะมีแต่กิจกรรมเดียวๆ ก็หาไม่ ในช่วงเดือนที่ผ่านมา เหล่าภาคีที่ร่วมงาน กับ สสส. ยังได้จัดกิจกรรมขึ้นอีกมากมาย อาทิ **โครงการการรณรงค์ป้องกันอุบัติเหตุจราจรในเด็กวัยเรียน** โดยภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วม ซึ่งโรงพยาบาล ประจวบคีรีขันธ์ ได้ร่วมกับองค์กรในจังหวัด เช่น กองกำกับการตำรวจภูธรจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ สำนักงานขนส่งจังหวัด และโรงเรียนต่างๆ ในจังหวัด จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่นักเรียนในโรงเรียนเขตเทศบาลเมือง 5 โรง ที่ขับขี่รถ



มอเตอร์ไซค์ไปโรงเรียน เพื่อให้เรียนรู้กฎจราจรและรณรงค์ให้สวมหมวกกันน็อคทุกครั้งที่ขับขี่ โดยได้อบรมไปแล้ว 3 รุ่น จำนวน 390 คน นอกจากนี้ยังมีสำนักงานขนส่งจังหวัด มาช่วยทำใบอนุญาตขับขี่รถจักรยานยนต์ให้กับเด็กๆ และอธิบายให้ผู้เข้าอบรมรู้ถึงความสำคัญของ พ.ร.บ.คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถด้วย เพราะที่ผ่านมามีหลายรายที่ประสบอุบัติเหตุแล้วต้องสูญเสียโอกาสในการเข้าถึงการรักษา เพราะไม่ได้ทำประกัน พ.ร.บ.คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ

ส่วน **ชุดโครงการผู้สูงอายุ** ก็ได้ตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นภายใต้ **โครงการขยายเครือข่ายการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน** โดยเริ่มจากการรวมตัวกันของชมรมผู้สูงอายุ 10 หมู่บ้านในตำบลลูกดบอง อำเภอเมือง จังหวัดเลย ใช้ศาลาวัดที่อยู่กลางชุมชนเป็นที่ดำเนินการ มีกิจกรรม 3 ช่วงคือนันทนาการสานสัมพันธ์ เติมความรู้รู้ทันโลก และดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

ปิดท้ายที่ **โครงการค่ายอาสาพัฒนาสร้างเสริมสุขภาพ** ภายใต้การดูแลของมูลนิธิโกมลคีมทอง ซึ่งดำเนินงานกิจกรรมค่ายฯ กับกลุ่มเยาวชนในมหาวิทยาลัยทั่วประเทศมาเป็นปีที่ 6 แล้ว จนได้พบว่า โครงการค่ายฯ มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มีวิธีสร้างความสุขให้เด็กและเยาวชนที่หลากหลาย โดยเฉพาะเยาวชนมีความสนใจอยากทำงานช่วยเหลือสังคมมากขึ้น ดังนั้นในระยะยาวจึงต้องทำกิจกรรมให้เด็กเห็นความสำคัญของการช่วยเหลือสังคมอย่างต่อเนื่องต่อไปด้วย

ส่วนข่าวปิดท้ายจริงๆ ก็ต้องนี้เลย การ **เปิดรับโครงการ**
ในงบประมาณ 2554 สำหรับผู้สนใจทั่วไป ยังคง
เหมือนเดิมคือ 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 ผู้สนใจ สอบถามและ Download แบบเสนอโครงการได้ที่ [http://www. thaihealth.or.th/partner/application-process](http://www.thaihealth.or.th/partner/application-process) หรือ โทร. 0-2298-0500 ต่อ 1111 - 1114 ค่ะ

ได้เวลาตอบคำถามลุ้นรางวัลแล้วจ้า !!!
... คำถามประจำฉบับที่ 60 ถามว่า

“กิจกรรมสะสมความดี
ของชาวบ้านเหมืองหลวง
มีอะไรบ้าง และแต่ละกิจกรรม
มีคะแนนความดีเท่าใด”

คำตอบหาได้ไม่ยากในรายละเอียดของ
จดหมายข่าวฉบับนี้เช่นเคย ^__^

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

ผู้ตอบถูก 10 ท่าน จะได้รับของที่ระลึกจาก สสส. ส่งคำตอบ
ได้ถึง 30 มิถุนายน 2554 และติดตามรายชื่อผู้โชคดีได้ใน
จดหมายข่าวเพื่อนสร้างสุข ฉบับเดือน กรกฎาคม 2554 ค่ะ

สำหรับผู้ได้รับ “ของที่ระลึกจาก สสส.” 10 รางวัล จากการ
ร่วมตอบคำถามประจำฉบับที่ 58 มีดังนี้

- คุณศรี เพ็งหาพันธ์ จ.ขอนแก่น
- คุณพิมพ์ปณิธาน เปี้ยปลุก จ.เชียงใหม่
- คุณชนิกามาต ชาวนิธิวัฒนา จ.อุดรธานี
- พ.ท.ทองคำ ขุนแก้ว จ.ลพบุรี
- ด.ญ.ภัทรวดี ไฟเครือ จ.พะเยา
- คุณอุดม จันทโกโต จ.ปราจีนบุรี
- คุณดุขฎิ กอเจริญ กรุงเทพฯ
- คุณธัชชัย วงศ์พวงเพชร จ.ชัยภูมิ
- คุณปรีชา ชัยปัญหา จ.นครพนม
- คุณสุภาพ คุณเมือง จ.อำนาจเจริญ

กองบรรณาธิการ จะเร่งส่งของรางวัลให้ถึงมือทุกท่านไม่เกิน 2 เดือนนับจากนี้ รอหน่อยนะคะ ^__^

การหายใจของเต่าทะเล

ณ ศูนย์วิจัยทรัพยากรทางน้ำ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เกาะสีชัง ...
วิทยากรกำลังสอนเด็กๆ ที่มาเข้าร่วมโครงการดำน้ำ ให้รู้จักกับวิถีชีวิตของ
สัตว์ทะเล โดยชี้ให้ดูรูปสัตว์ตัวหนึ่ง แล้วถามเด็กๆ ว่า

วิทยากร : เด็กๆ รู้ไหมครับ ว่าเจ้าตัวนี้ มีชื่อว่าอะไร

เด็กๆ (ตอบบ้างเป็นบางคน) : เต่าทะเล (ครับ / ค่ะ)

วิทยากร : เก่งมากครับ มันคือเต่าทะเล สัตว์ทะเลทั้งหลายเนี่ย

สามารถแบ่งตามการหายใจได้เป็น 2 ประเภท

หนึ่งคือ หายใจทางเหงือก สองคือ หายใจทางปอด

เด็กๆ ลองเดาสิครับว่า เจ้าเต่าทะเลเนี่ย มันหายใจทางไหน

เด็กๆ (พร้อมใจกันตอบ โดยไม่ต้องนัดหมาย) : หายใจทางจมูก (ครับ / ค่ะ)

วิทยากร : + _____ + !!!!! (“งง” ครับ)

กลยุทธ์ของชาว “คอโค” เพื่อร่างกายแข็งแรง

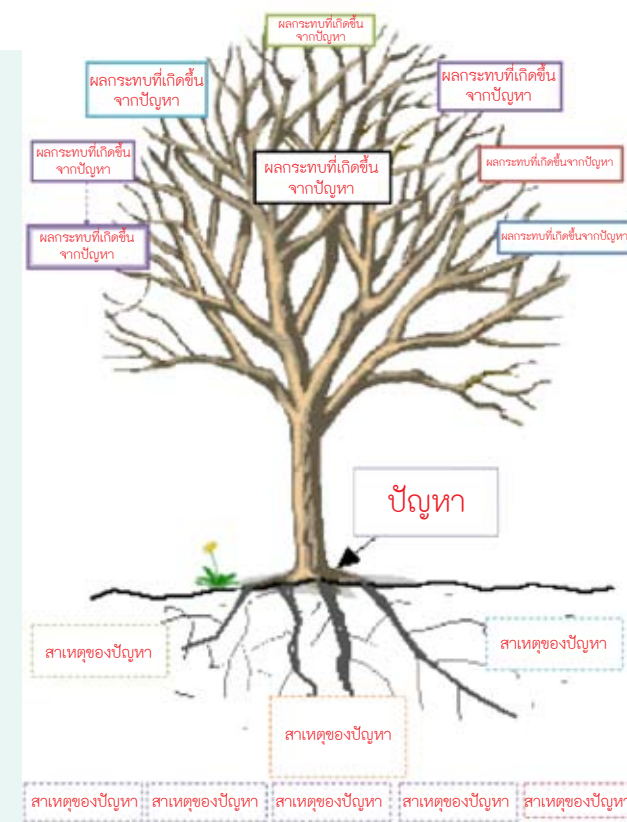
ชุมชนบ้านตะเคียน ตำบลคอโค อำเภอเมือง
จังหวัดสุรินทร์ เป็นอีกหนึ่งชุมชนที่ได้รับผลกระทบ
จากการเปลี่ยนผ่านของสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคม
อุตสาหกรรม ชาวบ้านเปลี่ยนอาชีพจากเกษตรกรไปเป็น
ผู้รับจ้างรายวันมากขึ้น มีเวลาทำอาหารกินเองน้อยลง
ต้องซื้ออาหารสำเร็จรูปเพื่อให้รวดเร็วทันกับวิถีชีวิต
ที่เปลี่ยนไป

แม้จะสะดวก แต่ก็มีความสะดวกที่มาพร้อมกับ
โรคร้าย ชาวบ้านมีปัญหาด้านสุขภาพทั้งเบาหวาน และ
ความดันมากขึ้น และข้อมูลทางด้านสาธารณสุขก็บ่งชี้ว่า
ชาวบ้านเสียชีวิตด้วยปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มขึ้นด้วย

เมื่อมี โครงการพัฒนาทักษะด้านการบริหารงาน
สร้างเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในองค์การบริหารส่วน
ตำบล ภายใต้การสนับสนุนของ สสส. ซึ่งเป็นโครงการที่
เปิดโอกาสให้มีการพัฒนาศักยภาพของพนักงานในพื้นที่
เกิดขึ้น องค์การบริหารส่วนตำบลคอโค (อบต.คอโค) จึง
ตอบรับเข้าร่วมโครงการฯ ด้วยความยินดี และเป็นจุดเริ่ม
ของการทำงานส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้คนในชุมชนอย่าง
จริงจัง โดยผ่านการร่วมมือกันระหว่างชุมชน เจ้าหน้าที่
อบต. สถานีอนามัย ผู้นำชุมชน อสม. และชาวบ้าน
ในชุมชนเอง

รูปแบบการทำงานจะให้ความสำคัญกับ “การมี
ส่วนร่วม” ตั้งแต่การคิดวิเคราะห์และกำหนดปัญหา การ
วางแผนการดำเนินงาน การพูดคุยและหาทางแก้ไข ฯลฯ
โดยมี “ต้นไม้ปัญหา”^{*} เป็นเครื่องมือในการช่วยวิเคราะห์
ปัญหาให้กับชุมชน จนนำไปสู่การดำเนิน โครงการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพชุมชนบ้านตะเคียน
ปี 2553 ซึ่งเป็นโครงการที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนา
ศักยภาพแกนนำสร้างเสริมสุขภาพบ้านตะเคียนในแต่ละวัย
การจัดกิจกรรมประกอบและปรุงอาหารที่เหมาะสม
การรณรงค์กระตุ้นให้ออกกำลังกาย การเฝ้าระวังโรค
เบาหวาน ซึ่งทั้งหมดกล่าวได้ว่า เป็นการทำงานเชิงลึก
โดยมุ่ง “แก้ปัญหาด้านเหตุ”

ปัจจุบัน โครงการฯ มีคณะทำงาน 20 คน คอยทำ
หน้าที่กระตุ้นเตือนคนในชุมชนให้เห็นความสำคัญและ
ตระหนักถึงสุขภาพ โดยเฉพาะเรื่องการบริโภคอาหารที่



เหมาะสม โดยคณะทำงานแต่ละคนจะมีหน้าที่รับผิดชอบ
10 หลังคาเรือน มีการสื่อสารและตรวจสอบข้อมูลด้าน
การบริโภคอาหารทุกเดือน เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง

นอกจากนี้อีกหนึ่งกลยุทธ์สำคัญของโครงการฯ
คือ “พันธสัญญาทางใจ” ที่ชาวบ้านในชุมชนต่างเต็มใจ
ที่จะมาร่วมกันออกกำลังกายเป็นประจำทุกเย็น ซึ่ง
นอกจากจะช่วยให้มีสุขภาพกายแข็งแรงแล้ว สถานที่
ออกกำลังกายยังเป็นจุดนัดพบพูดคุยกันของผู้คน ทำให้
สุขภาพใจแข็งแรงด้วย

การทำงานแบบมีส่วนร่วม และไม่ทำให้คน
ในชุมชนรู้สึกว่าถูกบังคับให้ทำ เป็นเหตุให้โครงการฯ
เกิดความสำเร็จ และยังพบว่า เจ้าหน้าที่กับคนในชุมชน
มีความผูกพัน ทำงานร่วมกันเหมือนเป็นพี่น้องอีกด้วย

สำคัญที่สุดคือ การเตรียมความพร้อมเพื่อนำ
อบต.คอโค ได้เตรียมแผนสร้างแกนนำเยาวชนรุ่นใหม่มา
ต่อยอดการทำงานด้านสุขภาพให้กับชุมชนด้วย เพราะ
เล็งเห็นว่า สิ่งสำคัญของการทำงานคือ “คนทำงาน” ซึ่ง
จำเป็นต้องมีคุณภาพ และมีเข้ามาอย่างต่อเนื่อง จึงจะ
ทำให้ชุมชนบ้านตะเคียน แห่งตำบลคอโค ก้าวไปถึง
เป้าหมายการเป็นชุมชนสุขภาพดี แข็งแรง และสมบูรณ์ได้
อย่างแท้จริง

^{*} ต้นไม้แห่งปัญหา คือ การนำภาพต้นไม้ที่เห็นตั้งแต่ราก
ถึงยอดมาเป็นหลัก แล้วเขียนปัญหาไว้ที่ราก ผลที่เกิดจาก
ปัญหา จะต่อเนื่องเป็นลำต้น กิ่ง ก้าน ใบ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้
ประชาคมหมู่บ้านเข้าใจถึงปัญหาและผลที่เกิดขึ้นได้ง่ายกว่า
เครื่องมืออื่นๆ

การเกษตรกับสุขภาพ

ปิดท้ายจดหมายข่าวฉบับนี้กับคอลัมน์คมคิดบุคคล ที่จะพาคุณผู้อ่านไปดูความคิด และมุมมองด้านสุขภาพ จากผู้เคยร่วมทำกิจกรรมในโครงการที่เกี่ยวข้องกับการเกษตร บางทีความคิดของพวกเขาอาจสร้างแรงบันดาลใจและแนวทางในการทำงานให้กับคุณได้



“ต้นทุนการทำนาต่อไร่ในปัจจุบันจากการใช้ปุ๋ย สารเคมี ยา มีจำนวนมากถึง 3,700-4,000 บาท ซึ่งต้นทุนขนาดนี้ไม่มีทางอยู่ได้ ถ้าไม่หันมาพึ่งพาตนเองและหาทางลดค่าใช้จ่ายโดยไม่ใช้ปุ๋ยเคมี ถ้าเราทำเอง ดูแลเอง ใช้ปุ๋ยที่หมักเอง จะมีต้นทุนต่อไร่ไม่เกิน 900 บาท ตอนนี้ก็เริ่มณรงค์ให้กันกลับมาใช้วิธีการทำนาแบบดั้งเดิม มีการช่วยกันลงแขกเกี่ยวข้าวเพื่อลดค่าใช้จ่าย”

แม่ประยูร กาญจนารีย์

โครงการร่วมสร้างหมู่บ้านพอเพียงฯ บ้านฟ้าท่วน จังหวัดอำนาจเจริญ

“หลังจากนำเอาหลักการทำเกษตรอินทรีย์เข้ามาใช้พบว่าแรก ๆ ชาวบ้านบางส่วนยังไม่ค่อยสนใจเท่าที่ควร เหตุผลส่วนหนึ่งมาจากความเคยชิน เพราะเมื่อเกษตรกรใช้สารเคมีจะให้ผลผลิตที่ดีกว่า อีกทั้งยังสามารถกำจัดศัตรูพืชได้อย่างเห็นผลชัดเจน ทั้งที่ต้องแลกมาด้วยต้นทุนที่มีราคาแพง และมีความเสี่ยงต่อสารพิษ ต้องใช้ความค่อยเป็นค่อยไปในการเปลี่ยนทัศนคติของเกษตรกร เพราะหากปรับเปลี่ยนทันทีอาจทำให้เกษตรกรขาดทุนได้...”

คณิง พรหมรัตน์

โครงการร่วมสร้างหมู่บ้านพอเพียงฯ

บ้านโคกลำพาน จังหวัดลพบุรี

“สิ่งที่พวกเราต้องคิดต่อ คือการหาทางเลือกในการปลูกพืชทดแทนกะหล่ำปลี เนื่องจากเป็นผักที่จำเป็นต้องใช้สารเคมีเยอะมาก รดทั้งปุ๋ย ฮอร์โมน และยาฆ่าแมลง ตั้งแต่ปลูกจนถึงเก็บผลผลิต หากเกษตรกรรายใดไม่ใช้สารเคมี ผลผลิตที่ได้ก็จะไม่งาม ลูกแมลงและหนอนเจาะพุ่มเกือบทั้งหัว พ่อค้าไม่ยอมซื้อ ดังนั้นกะหล่ำปลีจึงกลายเป็นแหล่งสะสมสารเคมีไปโดยปริยาย และทำให้ต้นทุนในการผลิตสูงขึ้น ขณะที่ความปลอดภัยในชีวิตของเกษตรกรและผู้บริโภคลดลง”

นะป๊ะ (ประธานเยาวชนชุมนุมมุเซอ)

โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการการปรับเปลี่ยนระบบการผลิต

สู่การลด ละ เลิกการใช้สารเคมีฯ จังหวัดเชียงใหม่

สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก6) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
979/116-120 ชั้น 34 อาคาร เอส.เอ็ม.ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน สามเสนใน พญาไท กรุงเทพฯ 10400

วิสัยทัศน์: “คนไทยมีสุขภาพอย่างยั่งยืน”

พันธกิจ: “จุดประกาย กระตุ้น สนับสนุนพัฒนาสู่ระบบสุขภาพที่พึงประสงค์”

ยุทธศาสตร์: ขับเคลื่อนด้วย “ไตรพลัง” (พลังปัญญา พลังนโยบาย พลังสังคม) ขยายพื้นที่ทางปัญญาและสังคมอย่างกว้างขวาง สร้างการมีส่วนร่วมในกระบวนการนโยบายที่ดี

กองบรรณาธิการ จดหมายข่าว ฉบับ **เพื่อนสร้างสุข**

653/43-44 ซ. 41 ถ.เจริญสุขุมวิท

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กทม. 10700

e-mail : friend.sangsuk@gmail.com

และ kitipat@thaihealth.or.th