จดหมายข่าว
ปีที่ 6 | ฉบับที่ 61
มิถุนายน 2554

เพื่อนสร้างสุข

ชาวนาหมื่น ชวนกิน ชวนดื่ม เพื่อสุขภาพ

(: วันดื่มนมสากล

(: ทำอย่างไรให้ปลาส้ม ปลอดพยาธิ

(: คมคิดเรื่อง “น้ำ” จากผู้ดูแลโครงการน้ำ

สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก6)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ชาวนาหมื่น...
ชวนกิน ชวนดื่ม เพื่อสุขภาพ

จดหมายข่าวฉบับนี้ขอนำเสนอเรื่อง การกิน การดื่มเพื่อสุขภาพ ดังเช่นที่เราเคยได้ยินกันบ่อยๆ ว่า “you are what you eat” ซึ่งหมายถึง “กิน(ดื่ม) อย่างไร เป็นอย่างนั้น” นั่นเอง

การชวนคิด ชวนคุย ชวนกิน และชวนดื่ม ในครั้งนี้ มาจาก **โครงการชาวนาหมื่นร่วมใจพัฒนานโยบายสาธารณะลดการบริโภคสุรา (สารวัตรสุขาภิบาลอาหาร หน่วยคัดกรองเมนูปลอดภัย)** ของชาวอำเภอนาหมื่น จังหวัดน่าน ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการสุขาภิบาลอาหารที่ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย เพื่อป้องกันปัญหาจากการบริโภคอาหาร โดยกระบวนการมีส่วนร่วมในงานประเพณีต่างๆ เพราะค่านิยมของคนล้านนาใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน มักต้อนรับแขกด้วยเมนูเนื้อสัตว์ เนื่องจากคิดว่า เป็นอาหารที่ดีที่สุด

ค่านิยมดังกล่าว ทำให้การจัดงานมงคลและอวมงคลต่างๆ ทั้งงานแต่งงาน ขึ้นบ้านใหม่ งานปอย หรืองานศพ ชาวบ้านจะจัดเตรียมอาหารโปรตีนและสุรา ไว้เลี้ยงแขกและผู้มาช่วยงานอย่างเอิกเกริก ซึ่งนอกจากจะทำให้มีรายจ่ายด้านอาหารสูง โดยเฉพาะงานศพ ซึ่งต้องเก็บศพไว้ทำพิธีทางศาสนา 4-6 วัน การดื่มสุรายังทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพอีกด้วย ทั้งยังอาจมีปัญหาอื่นๆ ตามมา เช่น การทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว ขโมย อุบัติเหตุจากการขับขี่ยานพาหนะ

แกนนำชาวบ้านและสาธารณสุขจังหวัดน่าน จึงนำปัญหาที่เกิดขึ้นมาพูดคุยกันในเวทีประชาคม จนเกิดเป็นแนวปฏิบัติสำหรับการดำเนินการร่วมกันในพื้นที่อำเภอนาหมื่น ทั้ง 48 หมู่บ้าน เช่น

- ลดวันเผาศพให้เหลือ 3-4 วัน เลิกเชือดหมูหรือวัวเอง เพราะไม่คุ้มค่า เนื่องจากชาวบ้านจะใช้เฉพาะเนื้อแดง ทิ้งหนังและมัน และยังมีปัญหาในเรื่องความสะอาดปลอดภัยด้วย
- ลดการบริโภคสุรา โดยจัดเวทีสาธารณะ ทำประชามติ ลด ละ เลิกการดื่มสุรา จนได้ข้อสรุปที่เป็นเอกฉันท์ สภาวัฒนธรรมอำเภอจึงออกเป็นกฎประเพณีของชาวนาหมื่น เช่น งดเหล้าในงานศพ งานบวช กิจกรรมทางศาสนา การแข่งกีฬา รวมถึงงานประเพณีต่างๆ ก็ให้เป็นงานประเพณีปลอดเหล้าด้วย
- ให้ “กลุ่มแม่บ้าน” เป็นพลังขับเคลื่อนหลักของท้องถิ่น โดยให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย เริ่มจากองค์กรสตรีอำเภอนาหมื่น ประกาศมาตรการอาหารปลอดภัย ในวันสตรีสากล 8 มีนาคม 2552 จำนวน 2 ข้อ คือ ไม่นำอาหารประเภทเนื้อสัตว์สุกๆ ดิบๆ ขึ้นโต๊ะเลี้ยงแขก และจัดสถานที่ประกอบอาหารให้ถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร เช่น มีป้ายสถานที่ประกอบอาหาร ผู้ประกอบอาหารต้องสวมหมวก ผ้ากันเปื้อน และล้างมือให้สะอาด เป็นต้น
- ใช้ 5 มาตรการหลัก คัดกรองสู่เมนูปลอดภัย ถึงแม้งบประมาณเลี้ยงแขกในงานต่างๆ จะลดลง แต่ยังมีปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านในจังหวัดน่านเกิดขึ้นบ่อยครั้ง เช่น กินเห็ดเสียชีวิตที่อำเภอบ่อเกลือ กินลาบเนื้อเก้ง เนื้อทราย แล้วท้องเสียที่อำเภอแม่จริม กินหน่อไม้ปี๊บแล้วต้องหามส่งโรงพยาบาลที่อำเภอบ้านหลวง และที่นาหมื่น เมื่อชาวบ้านเชือดหมูทำหลู้เลี้ยงแขกในงานศพ ก็ท้องเสียกว่า 20 คน จึงเกิด “สารวัตรสุขาภิบาลอาหาร” ซึ่งเป็นตัวแทนหมู่บ้านละ 5 คน คอยเฝ้าระวัง ควบคุม กำกับการประกอบอาหารเลี้ยงแขกภายในงานต่างๆ ของหมู่บ้าน พร้อมทั้งจัดทำเป็นนโยบายอาหารปลอดภัย และประกาศเป็นนโยบายสาธารณะ 5 มาตรการหลัก ผ่านทางสภาวัฒนธรรมอำเภอนาหมื่น ดังนี้

1. บันทึกแบบฟอร์มการจัดทำอาหารแต่ละมื้อตลอดงาน โดยให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องคือเจ้าภาพเสนอเมนูให้สารวัตรอาหารประจำหมู่บ้านตรวจสอบให้ความเห็นชอบแล้วให้กำนันหรือผู้ใหญ่บ้านเซ็นอนุญาต ก่อนส่งแบบฟอร์มให้สาธารณสุขอำเภอ
2. ไม่นำอาหารประเภทเนื้อสัตว์สุกๆ ดิบๆ ขึ้นโต๊ะเลี้ยงแขก
3. เมื่อมีงานในหมู่บ้าน ต้องจัดบุคคล สถานที่ประกอบอาหารให้ถูกหลัก มีป้ายสถานที่ประกอบอาหาร ผู้ประกอบอาหารต้องสวมหมวก ผ้ากันเปื้อน ล้างมือให้สะอาด มีสแลมหรือสิ่งอื่นกั้นเป็นเขตประกอบอาหาร
4. อาหาร เครื่องปรุง และส่วนประกอบของอาหารให้ยึดหลักผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง และเป็นพืชผักปลอดสารพิษ
5. ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารเป็นวัสดุธรรมชาติ เพื่อลดปัญหาสิ่งแวดล้อมและภาวะโลกร้อน

ผลการดำเนินงานพบว่า

- การลดวันจัดงานศพ และกิจกรรมงดเหล้าในงานศพและงานประเพณีต่างๆ ทำให้เจ้าภาพประหยัดเงินได้งานละหลายหมื่นบาท การทะเลาะวิวาทลดลง
- ผู้นำชุมชนเปลี่ยนพฤติกรรมทำเป็นแบบอย่าง ทำให้ชาวบ้านเคารพกฎประเพณีของสังคมที่ตั้งขึ้น มีการเลิกดื่มสุราในวัด โรงเรียน สถานที่ราชการ งานประเพณีต่างๆ ของหมู่บ้าน
- เกิดการทำงานสร้างเสริมสุขภาพในบริบทของชุมชน ที่นำปัญหาของชุมชนมาวางแผน ลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหา มีการติดตาม ตรวจสอบ ประเมินผล จนแก้ปัญหาของชุมชนได้จริง และขยายผลจนเกิดนโยบายสาธารณะครอบคลุมทั้งอำเภอและถูกนำไปปฏิบัติเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน ทั้งการใช้ “สุขาภิบาลอาหาร” และการจัดการอาหารในงานบุญ โดยกลุ่มแม่บ้าน และงานประเพณีปลอดเหล้า

โครงการนี้ เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า การกินการอยู่ การดื่มมีความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพ เพราะเป็นวิถีชีวิตปกติของคนเราที่ต้องทำ ทุกวัน อาจเป็นเรื่องสำคัญง่ายๆที่แก้ปัญหาสุขภาพที่ท่านกำลังประสบอยู่และหลงลืมมันไปก็เป็นได้

สถานการณ์ทั่วไทย

มาดูสถานการณ์ทั่วไทยกันบ้างว่า มีที่ใด มีโครงการสร้างเสริมสุขภาพเกี่ยวกับการกินการอยู่และการดื่ม

โครงการคนกุสุมาลย์ลด ละ เลิกเหล้าน้อมเกล้าถวายแด่องค์ราชัน อำเภอกุสุมาลย์ จังหวัดสกลนคร

ที่จังหวัดตรัง ชุมชนชาวประมงพื้นบ้านยังให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพไม่มากนัก และมีปัญหาเรื่องสุขภาพทั้งโรคหัวใจขาดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ ทำให้เสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการรักษา ชาวบ้านขาดรายได้จากการทำงานเพราะต้องมารักษาตัวอยู่เป็นประจำ

โครงการฯ นี้จึงมุ่งปรับเปลี่ยนทัศนคติและให้ความรู้แม่บ้านมุสลิม ซึ่งมีบทบาทในการป้องกันสุขภาพของสมาชิกครอบครัวด้วย หลัก 6 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อนามัยสิ่งแวดล้อม อโรคา และ อบายมุข โดยนำร่อง 60 ครอบครัว จาก 3 อำเภอคือ สิเกา ปะเหลียน และกันตัง มาให้ความรู้ จัดเวทีชาวบ้านสร้างชุมชนต้นแบบ “คนเลรักสุขภาพ” จัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ด้านโภชนาการ น้ำ ยา อาหาร ในชุมชน จัดตั้งชมรมของกลุ่มสหกรณ์เครดิตยูเนี่ยนเลิงฮังสามัคคี จำกัด อยู่ในพื้นที่อำเภอกุสุมาลย์ มาตั้งแต่ปี 2540 พบว่าชาวบ้านกลุ่มหนึ่งยังคงมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพและเศรษฐกิจ คือ นิยมสูบบุหรี่และดื่มสุราโดยเฉพาะเหล้าขาว รวมถึงเครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งเหตุผลที่เกี่ยวกับประเพณีและความเข้าใจผิดๆ

ในปี 2548 ชาวบ้านตำบลอุ่มจานต้องสูญเงินเพื่อบริโภคสิ่งเหล่านี้เฉลี่ยเดือนละสองล้านเศษ ทั้งยังได้รับผลกระทบทางลบตามมาอีกหลายอย่าง อาทิ อุบัติเหตุจากการขับขี่ การทะเลาะเบาะแว้ง ปัญหาสุขภาพ ฯลฯ คณะกรรมการสหกรณ์ซึ่งเป็นชาวบ้านที่อยู่ในชุมชน จึงเห็นว่าเป็นเรื่องเร่งด่วนที่ต้องรณรงค์ให้คนลด ละ เลิกดื่มเหล้าอันจะนำไปสู่การพัฒนาคนเอง ครอบครัว และร่วมสร้างชุมชนที่เข้มแข็งต่อไป โดยการแสดงข้อมูลค่าใช้จ่ายจากการบริโภค และสร้างแกนนำและอาสาสมัคร พัฒนาเครือข่ายลดละเลิกเหล้าขาวและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จนเกิดคณะทำงานดำเนินกิจกรรมส่งเสริมแนวคิดลด ละ เลิกเหล้าในชุมชน และยอดการจำหน่ายเหล้าลดลงอย่างต่อเนื่อง และผลักดันให้เป็นข้อบัญญัติขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ : นายดาวิทย์ พุทธิไสย
08-1708-6874

โครงการมีส่วนร่วมของชุมชน ในการ ลด ละ เลิกสุรา ในวันพระ อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา

จากการสำรวจพบว่า ประชาชน อายุ15 ปีขึ้นไป ดื่มสุราร้อยละ 40.28 ติดสุราร้อยละ 7.86 ผู้ติดสุราร้อยละ 16.67 มีอาการทางจิตและถูกทอดทิ้งให้อยู่ลำพังถึง 8 คน มีผู้เสียชีวิตจากภาวะตับแข็งและพิษสุราเรื้อรัง การฆ่าตัวตายต่อปีสูง สำหรับคนอายุ 35 ปีขึ้นไป มีความเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันสูงจากพฤติกรรมการดื่มสุรากว่าร้อยละ 55 ที่สำคัญมีโรงกลั่นสุราพื้นบ้านเสรี ที่ควบคุมโดยกรมสรรพสามิตในพื้นที่ถึง 3 โรง มีอัตราการผลิต 335 ขวด/สัปดาห์ และมีแบบบรรจุถุงขายด้วย มีร้านค้าที่จำหน่ายสุราใน 4 หมู่บ้าน 10 ร้าน ซึ่งชุมชนเห็นว่าเป็นสถานการณ์คุกคามต่อสุขภาพและความสงบสุขของสังคม จึงให้ชุมชนมีส่วนร่วมคิดร่วมทำของชุมชนและสถานีอนามัย เพื่อลด ละ เลิก การดื่มสุรา

การลงมติเริ่มจากวันพระ และใช้กลยุทธ์ในการรณรงค์แบบปฏิบัติการเชิงมีส่วนร่วม ให้ชุมชนร่วมคิดร่วมทำด้วยกัน โดยเริ่มจากผู้นำชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบลเป็นหัวแรงในการรณรงค์ประชาสัมพันธ์และเป็นตัวอย่างที่ดีในการเลิกดื่มเหล้าในวันพระ ก่อนขยายผลสู่ลูกบ้านจนมีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมถึง 320 ครอบครัวที่ติดป้ายไม่ดื่มสุราในวันพระ และปฏิบัติตามนโยบายของหมู่บ้านในการ ลด ละ เลิกดื่มสุราในวันพระ เกิดเครือข่ายกลุ่มคนส่งเสริมสุขภาพทั้งกลุ่มผู้นำชุมชน กลุ่มโรงกลั่นเหล้าที่หยุดผลิตในวันพระ กลุ่มร้านขายเหล้าที่ร่วมมือไม่ขายเหล้าในเวลาที่ห้าม และยังจัดทำฐานข้อมูลของประชาชนนักดื่มกลุ่มเสี่ยง เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ปัญหาและแก้ปัญหาให้เหมาะสมแม้ว่าโครงการจะสิ้นสุดลงไปแล้ว

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ : นางพีราวรรณ เก่งสงวนสิทธิ์
08-1961-6271

โครงการตลาดสดรักษ์สุขภาพ อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี

ตลาดเป็นเป็นแหล่งเริ่มต้นของการสร้างสุขภาพที่ดี เพราะเป็นแหล่งของอาหารการกิน อันจะนำไปสู่สุขภาพที่ดีของผู้ซื้อต่อไป แต่ยังมีอีกกลุ่มหนึ่งที่สำคัญ คือ ผู้ขายที่บางครั้งจะลืมนึกถึงสุขภาพของพวกเขา

โครงการนี้ ให้ความสำคัญกับการ “สร้าง” มากกว่า “ซ่อม” สุขภาพ โดยมีแหล่งซื้อขายอยู่ที่ตลาดสดเทศบาลเมืองปราจีน และตลาดสดหน้าค่ายจักรพงษ์ จากการคัดกรองสุขภาพและภาวะเสี่ยงในกลุ่มผู้ประกอบการตลาดสดพบว่าผู้ประกอบการร้อยละ 98 ยังขาดการออกกำลังกาย เพราะต้องทำงานตั้งแต่เช้าจรดค่ำ ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน ซึ่งการป้องกันที่ดีที่สุด คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

เริ่มตั้งแต่การให้ความรู้เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค การส่งเสริมการออกกำลังกายตามบริบทของกลุ่มผู้ประกอบการตลาดและผู้ซื้อสัปดาห์ละ 3 วัน การตรวจคัดกรองสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต หาดัชนีมวลกาย วัดรอบเอว และการประเมินวุฒิภาวะทางอารมณ์และความเครียด จนมีจำนวนสมาชิกที่สนใจร่วมออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ จากผลการตรวจสุขภาพประจำปี พบว่า สมาชิกมีสุขภาพดีขึ้น สมาชิกเล็งเห็นความสำคัญของการสร้างสุขภาพ มีความอยากออกกำลังกายด้วยตัวเขาเอง และยังได้งบประมาณสนับสนุนจากสำนักงานเทศบาลเมืองปราจีนบุรีอีกด้วย

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ : นางอมรา อาคมานนท์
089-2275590

เสียงจาก ปลาส้ม

เสียงจากพื้นที่ฉบับนี้ ขอร่วมทางไปกับเรื่อง การกิน การดื่ม เพื่อสุขภาพด้วย โดยเป็นเสียงที่ส่งมาจาก โครงการวิจัย 2 โครงการ 2 สถาบัน ที่ได้รับการสนับสนุนทุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยเน้นศึกษาเรื่องอัตราเสี่ยงของการติดพยาธิใบไม้ เรื่องราวจะเป็นอย่างไร ไปติดตามกัน

สุขสรรค์ ชูบุญ นักวิจัยจาก คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ทำ **โครงการวิจัยเรื่องอัตราเสี่ยงของการติดพยาธิใบไม้ (Haplorchis taichui) จากการทำปลาส้ม** ซึ่งไม่เกินเลยไปนัก หากจะกล่าวว่า นี่เป็นงานวิจัยที่เกี่ยวพันกับชีวิตประชาชนเกินครึ่งประเทศ เพราะไม่เพียงแต่ประชาชนในภาคเหนือเท่านั้น ที่นิยมบริโภคปลาส้ม แต่ประชาชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือก็ยังนิยมด้วยเช่นกัน

ปลาส้ม ถือเป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร ที่คนภาคเหนือและภาคอีสานรู้จักมานาน ปลาที่นิยมนำมาทำปลาส้มมักเป็นกลุ่มปลาเกล็ดขาว เช่น ปลาตะเพียน ปลาสร้อยขาว ปลาขาวนา ปลาหนามหลิง ซึ่งมีตัวอ่อนระยะติดต่อของพยาธิใบไม้ลำไส้ และพยาธิใบไม้ตับอยู่

ที่จริงแล้ว หากนำปลาส้มมาทำให้สุกก่อนกินก็จะไม่มีปัญหา และจะปลอดพยาธิใบไม้ได้ 100% แต่คนเหนือและคนอีสานมักนิยมกินปลาส้มดิบ ซึ่งนับจากเริ่มทำปลาส้ม หากเก็บปลาส้มไว้ในอุณหภูมิปกติ ตัวอ่อนของพยาธิใบไม้จะยังคงมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีก 7 วัน แต่หากเก็บไว้ในตู้เย็น ตัวอ่อนพยาธิใบไม้จะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีกถึง 21 วัน

แต่โดยทั่วไป ผู้คนมักนำปลาส้มมาบริโภคกันภายใน 3 วันหลังจากทำเสร็จ เพราะคิดว่า ความเปรี้ยวของปลาส้มจะช่วยฆ่าพยาธิใบไม้ได้ โดยเฉพาะผู้ชายที่กินปลาส้มดิบแก้มเหล้า จะทำให้ติดพยาธิใบไม้ได้มากกว่าผู้หญิง

นอกจากนี้พยาธิใบไม้ลำไส้ ยังเป็นหนึ่งในต้นเหตุที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งลำไส้และมะเร็งตับด้วย และหากเข้าสู่กระแสเลือดอาจทำให้ติดเชื้อในกระแสเลือดจนเสียชีวิตได้ แม้ว่าในกรณีหลังนี้ จะไม่พบบ่อยนักก็ตาม

การป้องกันที่ดีที่สุด คือการนำปลาส้มมาปรุงให้สุกก่อนกินดังที่กล่าวไปแล้ว หรือไม่เช่นนั้น ก็อาจใช้วิธี นำปลาที่จะใช้ทำปลาส้มไปแช่แข็งที่อุณหภูมิ -20 องศาเซลเซียล เป็นเวลาอย่างน้อย 2 วัน เพื่อให้พยาธิตายก่อน จากนั้นจึงค่อยนำปลาดังกล่าวไปทำปลาส้ม ซึ่งวิธีนี้จะทำให้รสชาติของปลาส้มเปลี่ยนไป

ร.ท.นพ.พิชา สุวรรณหาทร จาก **วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า** ผู้ทำวิจัยเรื่อง **การศึกษาประสิทธิภาพการป้องกันและควบคุมโรคพยาธิใบไม้ในตับ โดยติดตามการบันทึกพฤติกรรมการบริโภคปลาดิบอย่างต่อเนื่องด้วยตนเอง** มีข้อเสนอที่ช่วยให้ชาวบ้านปลอดภัยจากพยาธิใบไม้ โดยที่ปลาดิบที่ทำไว้จะไม่เสียรสชาติด้วย

จากการวิจัยในพื้นที่ชุมชนท่ากระดานและชุมชนบ้านนายาว จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งประชากรส่วนใหญ่อพยพมาจากภาคอีสาน และยังคงวัฒนธรรมการกินอยู่แบบอีสาน โดยเฉพาะการกินปลาดิบ ทำให้ชาวบ้านที่นี่ มีอัตราการติดพยาธิใบไม้ในตับมากถึง 21% นับแต่ปี 2545 ถึงปี 2552 อัตราดังกล่าวไม่ได้ลดลงเลย

นักวิจัย จึงเสนอวิธีที่ง่ายและปลอดภัยคือ ให้ชาวบ้านจดบันทึกประจำวันว่า วันไหนบริโภคปลาดิบบ้าง และมีการติดตามผล เนื่องจากการจดบันทึกประจำวันจะช่วยให้เตือนตัวเองและควบคุมพฤติกรรมไปในตัว เช่นเดียวกับการจดบันทึกรายรับ-จ่าย ที่ทำให้สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้จ่ายของตนเองได้ ซึ่งถือว่าเป็นวิธีง่ายๆ ที่ได้ผล และทำให้ประชาชนที่อยู่ในพื้นที่ศึกษาวิจัยของโครงการฯ กว่าครึ่งหนึ่ง ลดการบริโภคปลาดิบได้

โดย : สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

ใกล้วันเลือกตั้งเข้ามาทุกที เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2554 สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) และวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงได้ร่วมจัดประชุมระดมความคิดจากตัวแทนกลุ่มผู้สูงอายุในกทม. และจังหวัดใกล้เคียง ในเรื่อง “นโยบายแบบไหน ที่ได้ใจผู้สูงอายุ” เพื่อฝากประเด็นสำคัญแก่พรรคการเมืองที่จะเข้ามาบริหารประเทศในอนาคต

การประชุมดังกล่าว ทำให้เกิดข้อคิดเห็น ประเด็นหลัก ที่ควรคำนึงถึงในการกำหนดนโยบายด้านผู้สูงอายุหลายประเด็น ได้แก่ การเรียนรู้ตลอดชีวิต ระบบการดูแลระยะยาวและบริการสุขภาพอนามัย การพัฒนาศักยภาพด้านอาชีพ หลักประกันรายได้ สภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ สวัสดิการและบริการสังคม และเรื่องสุดท้ายคือ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนและสังคม

ทั้งนี้ ขอขยายความแต่ละประเด็นพอสังเขป ดังนี้

1. การเรียนรู้ตลอดชีวิต

- ส่งเสริมการศึกษาและเรียนรู้ของผู้สูงอายุทั้งในระบบและนอกระบบอย่างจริงจัง โดยรัฐจัดให้มีหน่วยงานที่รับผิดชอบ
- ให้สื่อวิทยุและโทรทัศน์เข้ามามีบทบาทในการส่งเสริมการเรียนรู้ข้างต้น
- ในระดับท้องถิ่น ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีการจัดสรรงบประมาณสำหรับการเรียนรู้ของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

2. ระบบการดูแลระยะยาวและบริการสุขภาพอนามัย

- รัฐจัดหน่วยงานรับผิดชอบโครงการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุทุกชุมชนอย่างต่อเนื่อง
- ผู้สูงอายุที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องให้มีผู้ดูแล โดยรัฐเป็นผู้ให้บริการ เช่น โครงการเพื่อนช่วยเพื่อน
- ควรจัดให้มีการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ๖ เดือน หรือ ๑ ปี
- ควรมีอุปกรณ์ช่วยนำผู้ป่วยไปถึงที่หมายได้ทันเวลา
- ควรมีกองทุนสำหรับจ่ายค่าใช้จ่ายอื่นๆ เช่น ค่ารถในการนำส่งผู้สูงอายุ
- ควรมีการลดหย่อนภาษีสำหรับครัวเรือนที่ดูแลผู้สูงอายุ พิการหรือนอนติดเตียง หรือมีสิ่งจูงใจอื่นสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุระยะยาว
- ให้รัฐออกระเบียบให้สถานีอนามัยขึ้นทะเบียนผู้สูงอายุและส่งคนไปดูแลผู้สูงอายุเป็นระยะ
- รัฐควรมีนโยบายหรือบริการในเรื่องที่พักชั่วคราวสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการการดูแลระยะยาว เพื่อให้ครอบครัวได้พักผ่อน หรือส่งคนดูแลไปช่วยที่บ้านเป็นการชั่วคราว
- โรงพยาบาลของรัฐควรจัดให้มีที่พักสำหรับการดูแลผู้สูงอายุที่นอนพักรักษาตัวระยะยาว

3. การพัฒนาศักยภาพ ด้านอาชีพและหลักประกันรายได้

- ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอาชีพที่เหมาะสม โดยเฉพาะผู้สูงอายุวัยต้น โดยรัฐสนับสนุนเรื่องการฝึกอาชีพ แหล่งทุน รวมทั้งตลาด
- หน่วยงานใดที่จ้างผู้สูงอายุเข้าทำงาน ควรได้รับการส่งเสริมจากรัฐ เช่น การจัดหาแหล่งเงินกู้
- ควรส่งเสริมการออมแก่ประชาชนโดยทั่วไป

4. สภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

- ควรจัดให้มีศูนย์สุขภาพในชุมชน สำหรับออกกำลังกาย
- แนะให้รัฐออกกฎข้อบังคับในการออกแบบที่เหมาะสมกับคนทุกสภาพ ทุกเพศ ทุกวัย
- ให้มีการกู้ยืมเงินเพื่อปรับปรุงที่อยู่ให้เหมาะสม

5. สวัสดิการและบริการทางสังคม

- ขอให้ 9 กระทรวงหลักที่ระบุไว้ใน พ.ร.บ.ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ปฏิบัติตามกฎหมายอย่างจริงจัง
- ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งกองทุนวันละบาท เพื่อช่วยเหลือด้านสวัสดิการในชุมชน
- รัฐควรมีนโยบายให้โรงพยาบาลส่วนท้องถิ่นมีบริการ Nursing Home
- ครอบครัวที่ดูแลผู้สูงอายุ ควรได้รับการพิจารณาให้เข้าอยู่ในบ้านการเคหะแห่งชาติ เป็นลำดับต้นๆ
- ให้มีการแก้ไขกฎหมายให้ท้องถิ่นสามารถจ่ายเงินสมทบเพื่อสวัสดิการผู้สูงอายุได้
- ให้ทุกท้องถิ่น จัดหาอุปกรณ์ให้ผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพยืม เช่น ไม้เท้า รถเข็น ฯลฯ

6. การส่งเสริมให้ผู้สงอายมีส่วนร่วมในการพัฒนาชมชนและสังคม

- รัฐควรออกกฎหมาย ที่เอื้อให้ผู้สูงอายุเข้าไปมีส่วนร่วมในการดำเนินงานระดับท้องถิ่นเพื่อเป็นการสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เสนอแนะปัญหาและความต้องการที่จะนำสู่การวางแผนและปฏิบัติได้จริง
- สร้างจิตสำนึกให้ผู้สูงอายุเกิดความรัก ความสามัคคี ความเสียสละเพื่อส่วนรวม

7. ประเด็นอื่นๆ

- ควรขยายอายุการเกษียณจากการทำงานให้เป็นอายุ 65 ปี
- ควรแก้ไขกฎหมายในเรื่องการคำนวณบำนาญข้าราชการ
- เงินรายได้จากการออกสลากกินแบ่งรัฐบาล ควรนำไปใช้เป็นกองทุนเพื่อทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

เสียงสะท้อนของผู้สูงอายุในประเด็นเหล่านี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า พรรคการเมืองใดก็ตามที่จะเข้ามาบริหารประเทศควรนำไปพิจารณา จะได้มากน้อยเพียงใด ผู้สูงอายุราว 7.4 ล้านคน ของประเทศนี้ จะคอยติดตามต่อไป

เรียบเรียงจาก : ผลการประชุมสัมมนา “นโยบายแบบไหน ที่ได้ใจผู้สูงอายุ” จัดโดยสภาผู้สูงอายุฯ, มส.ผส., วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ ณ หอประชุมจุฬาลงกรณ์ 20 พ.ค. 54)

หนูเมาท์ สาวพันปี

สวัสดีกลางปี 2554 ค้า สาวกเพื่อนสร้างสุขทุกท่าน ... เผลอแป๊ปเดียวเวลาก็ล่วงเลยมาถึงกลางปีแล้ว และเผลอแป๊ปเดียว จดหมายข่าวเพื่อนสร้างสุขของเรา ก็เข้าสู่ปีที่ 6 แล้วด้วย ถ้าเป็นเด็ก ปีนี้เราก็ต้องขึ้นชั้นประถมแล้วนะเนี่ย

อายุของเราในฉบับนี้ (ย่าง 6 ขวบ) ถือว่าเข้าก็นเข้ากันกับประเด็นหลักเกี่ยวกับ “การกิน การดื่มเพื่อสุขภาพ” อันเนื่องมาแต่วันดื่มนมโลก มากๆๆ ... เฮ้อ!!! กว่าจะดึงเข้าเรื่องได้ สีข้างหนูเม้าท์ถลอกปอกเปิกไปหมดแล้วค่ะ ^__^!

แต่เรื่องราว ข่าวดี ที่หนูเม้าท์จะนำมาเล่าในคราวนี้ ไม่ยักมีเรื่องเกี่ยวกับการกินการดื่มแฮะ ก็แหม คอลัมน์อื่นเขาเล่นกันไปเยอะแล้วนี่ค่ะ หนูเม้าท์ขอเปลี่ยนเป็นพาผู้อ่านทุกท่านไปทัวร์กิจกรรมต่างๆ (ผ่านตัวหนังสือ) แทนละกันนะคะ เริ่มต้นกันที่ กิจกรรมดีๆ กิจกรรมนี้เลย

ชุดโครงการละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง ได้จัดประชุมร่วมกับกลุ่มเยาวชนจากมหาวิทยาลัยต่างๆ เพื่อสังเคราะห์ความรู้จากการดำเนินโครงการฯ ในระยะที่ผ่านมา และได้พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโครงการฯ มีความรับผิดชอบมากขึ้น รู้จักวิธีแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าชื่นชมมาก พี่หนูเม้าท์ขอปรบมือให้ดังๆ มา ณ ที่นี้ด้วยค่ะ

สำคัญกว่านั้น คือ จากการสังเคราะห์ความรู้ ยังพบว่าการแสดงละครในต่างจังหวัดที่น้องๆ เขาตระเวนไปแสดงกันมาหลายที่มากๆ สามารถเข้าถึงชาวบ้านได้ง่ายกว่าการใช้สื่ออื่นๆ แถมยังได้รับความร่วมมือจากผู้นำชุมชนและท้องถิ่นเป็นอย่างดี ... นี่แหละน้า เมื่อเด็กนิสัยดี เจอกับผู้ใหญ่ใจดี การดำเนินโครงการต่างๆ ก็ก้าวหน้าไปได้ดังนี้แล

มาต่อกันที่กิจกรรมของ **โครงการสุขแท้ด้วยปัญญา** กันบ้าง ชาวสุขแท้ฯ เขาได้จัด กิจกรรม “ปัญญาดี ศรีสำราญ” ณ ตำบลศรีสำราญ จังหวัดชัยภูมิ โดยนำแนวทางการสร้างสุขแบบไม่พึ่งพาวัตถุมาประยุกต์ใช้ เพื่อสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในชุมชน จากกิจกรรมนี้ ทำให้ชาวบ้านได้หันกลับมามองตัวเอง และค้นหารากเหง้าของตนเองมากขึ้น ผ่านการเชื่อมโยงและฟื้นฟูวัฒนธรรมที่เคยมีอยู่ในชุมชนมาแต่ดั้งเดิมให้คืนกลับมาสร้างประโยชน์แก่ผู้คนและชุมชนอีกครั้ง ... น่าชื่นชมจริงๆ ค่ะ

จากภาคอีสาน มาต่อที่ชายทะเลภาคตะวันออก **โครงการฝึกอบรมดำน้ำและปลูกฝังจิตสำนึกรักษ์ทะเลสีชัง** ได้จัดฝึกอบรมดำน้ำขึ้น ณ ศูนย์ฝึกอบรมและสัมมนา สถาบันวิจัยทรัพยากรทางน้ำ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เกาะสีชัง โดยเปิดโอกาสให้เยาวชนชาวเกาะสีชังที่สนใจกว่า 60 คน เข้าลงทะเบียนฟังการบรรยายใน 3 หัวข้อ คือ ระบบนิเวศน์แนวปะการังเกาะสีชัง แนวทางอนุรักษ์ระบบนิเวศน์ชายหาด และเรียนรู้เรื่องขยะทะเล ทั้งยังได้ฝึกปฏิบัติการดำน้ำแบบผิวน้ำอีกด้วย งานนั้นเสียงหัวเราะและรอยยิ้ม จึงกระจายไปทั่วชายหาดเกาะสีชัง และแว่วว่าในอนาคต เยาวชนเหล่านี้จะเป็นกำลังสำคัญให้กับการฟื้นฟูทรัพยากรทางทะเลของเกาะสีชังด้วย ... ต้องแบบนี้สิ เด็กรุ่นใหม่ พี่หนูเม้าท์ขอชื่นชมจากใจจ้า

ข้ามมาจังหวัดสระบุรีกันบ้าง **โครงการจุฬาฯ รวมพลังสร้างสรรค์เพื่อชุมชนชาวแก่งคอย** ภายใต้ **ชุดโครงการบ้านนี้มีสุข กำลัง 2** จัดกิจกรรมสานสัมพันธ์กับพื้นที่อำเภอแก่งคอย 3 ตำบล ได้แก่ ตำบลตาลเดี่ยว ตำบลชำผักแพว และตำบลห้วยแห้ง ซึ่งเป็นพื้นที่โดยรอบพื้นที่ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผ่านกิจกรรมทอดผ้าป่า ณ วัดใหม่สามัคคี จ.สระบุรี และยังได้จัดกิจกรรมการแสดงที่มาทั้งจากฝั่งชาวจุฬาฯ และจากชุมชน อาทิ การออกกำลังกายชี่กง 18 ท่า การแสดงการแปรงฟันที่ถูกวิธีประกอบเพลง การแสดงรำไทยผสมบัลเล่ต์ และการแข่งขันเต้นฮูลาฮูป ระหว่างชุมชนในพื้นที่ นอกจากนั้นยังได้จัดให้โครงการย่อยที่ทำงานในพื้นที่สระบุรี ได้เข้าร่วมกิจกรรมเสนอผลงานโครงการด้วย ... บ้านหลังนี้จึงมีสุขสมชื่อโครงการจริงๆ

จากภาคกลาง หนูเม้าท์ชวนคุณๆ ลงใต้ไปดู **โครงการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมลุ่มน้ำตรัง** ซึ่ง 9 องค์กรชุมชน เขาได้ผนึกกำลังกันเป็น “เครือข่ายองค์กรชุมชนลุ่มน้ำตรัง” ดำเนินโครงการการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมลุ่มน้ำตรัง เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาลุ่มน้ำตรังอย่างเป็นระบบและเกิดรูปธรรม ตั้งแต่ ต้นน้ำ กลางน้ำ และปลายน้ำ เช่น จัดทำข้อบัญญัติที่กำหนดแนวอนุรักษ์สองฝั่งคลองบางพระตลอดความยาว 3 กิโลเมตร ซึ่งรวมถึงการห้ามจับปลาด้วยการช๊อต และใช้สารเคมีด้วย และยังมีข้อกำหนดให้ละเว้นพื้นที่สองฝั่งคลองเป็นระยะทาง 3 เมตร โดยห้ามผู้หนึ่งผู้ใดมากระทำการใดๆ ในบริเวณดังกล่าว ... ถ้าไม่ร่วมมือกันอย่างเข้มแข็งจริงจัง ข้อกำหนดเหล่านี้ย่อมไม่อาจเกิดผลในทางปฏิบัติได้จริง หนูเม้าท์จึงต้องขอคารวะต่อความเข้มแข็งของชาวลุ่มน้ำตรังเขาด้วย เยี่ยมจริงๆ ค่ะ

เที่ยวภาคใต้กันแล้ว ก็กลับมาสู่ปริมณฑลกันบ้าง โครงการผักพื้นบ้านเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ร่วมกับ สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ ได้นำคณะอนุกรรมการแผนงานผู้สูงอายุ ลงพื้นที่ติดตามการดำเนินงาน **โครงการผักพื้นบ้านเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ** ซึ่งดำเนินงานโดยชมรมผู้สูงอายุ 6 แห่งในพื้นที่จังหวัดปทุมธานี ได้แก่ ตำบลหนองสามวัง อำเภอหนองเสือ, ตำบลลำลูกกา อำเภอลำลูกกา, ตำบลบึงบัว (ลำผักกูด) อำเภอธัญบุรี, ตำบลคลองสี่ อำเภอคลองหลวง, ตำบลระแหง อำเภอลาดหลุมแก้ว และชมรมผู้สูงอายุกฤษณา 2 อำเภอสามโคก พบว่า การดำเนินงานในภาพรวมบรรลุวัตถุประสงค์ เกิดแปลงผักกว่า 20 ชนิดในแต่ละพื้นที่ โดยที่ชมรมผู้สูงอายุกฤษณา 2 ชาวบ้านได้ร่วมกันสร้างแปลงผักใกล้หมู่บ้านจัดสรร ทำให้ผู้สูงอายุที่อยู่บ้านเลี้ยงหลานตอนกลางวัน ได้มีกิจกรรมร่วมกัน เกิดการพูดคุย สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างเพื่อนบ้านด้วย

เหมือนเช่นทุกครั้งค้า ที่ต้องปิดท้ายด้วยเรื่อง **การเปิดรับโครงการ ในปีงบประมาณ 2554 สำหรับผู้สนใจทั่วไป** ที่เริ่มมา ตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2553 และจะสิ้นสุดในวันที่ 30 มิถุนายน 2554 นี้แล้ว 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

ให้ที่ส่งมาไม่ทัน ก็ใช้เวลา 3 เดือนนับจากนี้ พัฒนาการเขียนโครงการไปพลางๆ ก่อนนะคะ แล้วเมื่อเปิดรับรอบใหม่ในเดือน ตุลาคมนี้ ค่อยส่งโครงการมาให้เราพิจารณากัน

สำหรับโครงการที่จะได้รับการสนับสนุนจากเรา ต้องมีลักษณะเป็นโครงการที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อยู่บนหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หวังผลระยะยาวได้

ผู้สนใจท่านใด ยังติดใจสงสัยในประเด็นใด ก็สามารถสอบถามและ Download แบบเสนอโครงการได้ที่ http://www. thaihealth.or.th/partner/application-process หรือ โทร. 0-2298-0500 ต่อ 1111 – 1114 ค่ะ แล้วหวังว่าเราคงได้ร่วมงานกันในเร็ววันนี้นะคะ

สำหรับฉบับนี้ หมดพื้นที่ของหนูเม้าท์แล้ว พบกันใหม่เดือนหน้าค้า บ๊าย บาย

วันดื่มนมโลก

"วันดื่มนมโลก" (World Milk Day) เคยได้ยินชื่อวันนี้กันไหมคะ???

ถ้าไม่เคยได้ยิน ก็จะมาได้ยินกันในคอลัมน์นี้แหละ ... หรือถ้าเคยได้ยินแล้วก็จงมาได้ยิน (ซ้ำ) ในคอลัมน์นี้อีกครั้ง!!!

องค์การอาหารแห่งสหประชาชาติ (The Food and Agriculture Organization : FAO) กำหนดให้วันที่ 1 มิถุนายน ของทุกปี เป็น "วันดื่มนมโลก" เพื่อให้ประเทศและองค์กรต่างๆ ให้ความสำคัญและสนับสนุนการดื่มนม รวมถึงจัดกิจกรรมรณรงค์และกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการดื่มนม โดยปัจจุบันมีมากกว่า 35 ประเทศทั่วโลก ที่จัดกิจกรรมรณรงค์กันในวันนี้

มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ (International Osteoporosis Foundation : IOF) ระบุว่า นมและผลิตภัณฑ์จากนม เป็นอาหารที่มีแคลเซียมสูงสุด และร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ดี จึงมีความสำคัญต่อการเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

นอกจากนี้ นม ยังเป็นแหล่งรวมสารอาหารที่จำเป็นอีกหลายอย่าง เช่น ฟอสฟอรัส (สร้างพลังให้กับเซลล์ในร่างกาย และช่วยให้กระดูกแข็งแรง) โปรแตสเซียม (ช่วยรักษาระดับความดันเลือดให้เป็นปกติ) แมกนีเซียม (สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ) คาร์โบไฮเดรต (ให้พลังงาน) ไขมัน (ให้ความอบอุ่นกับร่างกาย) และวิตามินบี 12 (ช่วยสร้างเม็ดเลือด) เป็นต้น

สำหรับผู้ที่อยากมีฟันสวย ว่ากันว่า ธาตุอาหารในนมจะช่วยให้ฟันเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และเคลือบผิวฟันได้

อย่างไรก็ตาม หากคุณเป็นผู้ที่ชื่นชอบแนวทางธรรมชาติบำบัด คุณย่อมทราบว่า ตามแนวทางนี้ "นม" ใดๆ ก็ตาม นอกเหนือจากนมแม่สำหรับเด็กวัยทารก ล้วนเป็นสิ่ง "เกินจำเป็น" ต่อร่างกายทั้งสิ้น และยังอาจทำให้ร่างกายได้รับยาปฏิชีวนะที่ตกค้างอยู่ในน้ำนม อันเนื่องมาจากการที่เกษตรกรให้ยาแก่วัวหรือสัตว์ให้นมอื่นๆ เพื่อป้องกันสัตว์เหล่านั้นเป็นโรค ในปัจจุบัน เราจึงได้เห็นหลายคนมีอาการแพ้นมวัว หากต้องการแคลเซียมและแร่ธาตุอื่นๆ ธรรมชาติบำบัดจะแนะนำให้คุณหาจากน้ำถั่วเหลือง ต้นขี้เหล็ก หรือพืชพันธุ์ตามธรรมชาติอื่นๆ มากกว่า

หลากความเชื่อเกี่ยวกับนม ที่คงต้องขึ้นอยู่กับวิจารณญาณของผู้อ่านแต่ละท่าน ว่าจะดื่มหรือไม่ อย่างไร

ยกยอ ... ปอปั้น

โดยทั่วไป เมื่อ "ยกยอ" แล้ว ก็มักจะได้มาซึ่งอาหารการกิน ยิ่งถ้า "จริงใจ" กับยอ หมั่นซ่อมแซม และตรวจสอบอยู่เสมอ การยกยอแต่ละครั้ง ก็จะทำให้ได้อาหารจากสายน้ำอย่างอุดม นำมาซึ่งชีวิตที่ร่มเย็น

แต่ในบางครั้ง การ "ยกยอ" ก็อาจทำให้ได้มาซึ่งตำแหน่ง โอกาส อำนาจ ฯลฯ การยกยอลักษณะนี้ มักจะอยู่บนพื้นฐานของ "ความไม่จริงใจ" สิ่งที่ได้มา จึงไม่จีรัง และนำมาซึ่งความร้อนรน

ได้เวลาตอบคำถามลุ้นรางวัลแล้วจ้า !!!
... คำถามประจำฉบับที่ 61 ถามว่า

"การจะทำให้ปลาส้มปลอดจากพยาธิใบไม้ทำได้อย่างไรบ้าง"

คำตอบก็มีอยู่ใน จดหมายข่าวฉบับนี้ เช่นเคย หากันให้เจอนะจ๊ะ ^__^

ทราบคำตอบแล้วส่งมาที่อีเมล์ friend.sangsuk@gmail.com หรือไปรษณียบัตร หรือจดหมาย มาที่ กองบรรณาธิการจดหมายข่าวเพื่อนสร้างสุข ตามที่อยู่ท้ายเล่ม และไม่ว่าจะส่งมาทางใด ผู้ส่งต้องระบุชื่อ-ที่อยู่มาให้ชัดเจน มิเช่นนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์ (หากได้รางวัล) ค่ะ

ผู้ตอบถูก 10 ท่าน จะได้รับกระเป๋าใส่เครื่องเขียนแสนน่ารัก ส่งคำตอบได้ถึง 31 กรกฎาคม 2554 และติดตามรายชื่อผู้โชคดีได้ใน จดหมายข่าวเพื่อนสร้างสุข ฉบับเดือน สิงหาคม 2554 ค่ะ

สำหรับผู้ได้รับ "ของที่ระลึกจาก สสส." 10 รางวัล จากการร่วมตอบคำถามประจำฉบับที่ 59 มีดังนี้

1. คุณชนิกา คงห้วยรอบ จ.อุทัยธานี
2. คุณณรัฐ จันทจร จ.มหาสารคาม
3. คุณโฆษิต นุชดารา จ.เชียงราย
4. คุณจิตตินัน การินทร์ จ.น่าน
5. คุณจำรัส แสงชาตรี จ.พัทลุง
6. คุณจักราวุธ เกิดช้ำ จ.สุโขทัย
7. คุณปรีดาภรณ์ ครุธนรสิงห์ กรุงเทพฯ
8. คุณนภาพร ล้อบุญยารักษ์ จ.แพร่
9. เด็กหญิงธัญญานินท์ เกษทวีวงศ์ จ.นนทบุรี
10. พ.อ.(พ)มงคล ศิลปาจารย์ จ.อุดรธานี

กองบรรณาธิการ จะเร่งส่งของรางวัลให้ถึงมือทุกท่านไม่เกิน 2 เดือนนับจากนี้ รอหน่อยนะคะ ^_^

ไส้ติ่งของภรรยา !!!

คุณหมอวิชัย กับนายสมศักดิ์ เป็นหมอและคนไข้เจ้าประจำ ที่รักษากันมาเนิ่นนานจนคุ้นเคย สมศักดิ์ไว้วางใจคุณหมอวิชัยมาก และจะแนะนำให้พ่อแม่ลูกเมียญาติพี่น้องของเขา มารักษากับคุณหมอทุกครั้งเวลาที่มีใครเจ็บป่วย

วันหนึ่งเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้น สมศักดิ์จึงใช้วิธีโทรศัพท์หาคุณหมอ เพื่อขอจองคิวการรักษาก่อน

สมศักดิ์ : แย่แล้วครับหมอ เมียผมปวดท้องมาก สงสัยจะเป็นไส้ติ่งอักเสบแน่ๆ คุณหมอช่วยทำตัวให้ว่างนะครับ (แน่ะ! สั่งหมออีก) ผมจะพาแฟนผมไปหาคุณหมอเดี๋ยวนี้เลย

หมอวิชัย : เดี๋ยวก่อนคุณสมศักดิ์ ใจเย็นๆ เล่าอาการของภรรยาคุณให้ผมฟังอีกนิดได้ไหม เพราะผมว่าเธอคงไม่ได้เป็นไส้ติ่งอักเสบแน่ คุณคงลืมไปแล้วว่า ผมผ่าตัดไส้ติ่งให้เธอไปแล้วเมื่อปีก่อน คนเราจะมีไส้ติ่งสองอันไม่ได้หรอกนะครับ

สมศักดิ์ : เรื่องนั้นผมทราบครับ ว่าคนเรามีไส้ติ่งอันเดียว แต่หมอครับ หมอควรต้องทราบว่าบางทีคนเราก็ไม่ได้มีเมียเดียวนะครับ

หมอวิชัย : !!!!!!

คอลัมน์คมคิดบุคคลฉบับนี้ พาคุณผู้อ่านไปพูดคุยกับ ดร.กิติชัย รัตนะ จากภาควิชาอนุรักษ์วิทยา คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในฐานะผู้รับผิดชอบ โครงการติดตามประเมินผล และเสริมสร้างศักยภาพชุมชน เพื่อการปรับตัวต่อการอนุรักษ์ฟื้นคืนสภาพแม่น้ำลำคลอง ... มาฟังแนวคิดในการฟื้นฟูสายน้ำ ซึ่งเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อชีวิตของพวกเราทุกคนกันค่ะ

คมคิดในการฟื้นฟูสายน้ำ

จุดเริ่มโครงการ

นี่เป็นโครงการปีที่ 2 ครับ ปีแรกใช้ชื่อ โครงการอนุรักษ์ฟื้นคืนแม่น้ำลำคลอง มี 72 โครงการ จาก 34 จังหวัด เสนอขอรับทุนเข้ามา ที่เกิดโครงการนี้ขึ้นเพราะ หลายปีที่ผ่านมามีวิกฤตินำในหลายลุ่มน้ำ ที่ชัดคือ ลุ่มน้ำเจ้าพระยา ลุ่มน้ำท่าจีน บางปะกง ลำตะคอง และทะเลสาบสงขลา เป็นวิกฤตทั้งเรื่องคุณภาพ ปริมาณ และการขาดแคลนน้ำ สสส. จึงริเริ่มให้เกิดโครงการขึ้นมา

เมื่อเริ่มดำเนินโครงการก็พบว่า ชาวบ้านเข้ามามีส่วนร่วม เฝ้าระวังรณรงค์ในการฟื้นฟูแม่น้ำลำคลองหลายรูปแบบมาก ทั้งการช่วยกันทำความสะอาดลำน้ำ การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการน้ำ รวมถึงการดูแลรักษาป่าต้นน้ำ ซึ่งในปีแรกนี้ เราพยายามให้ชาวบ้านและชุมชน มีทักษะในการตรวจ ติดตาม เฝ้าระวังคุณภาพน้ำด้วย ซึ่งได้ผลในหลายพื้นที่ การส่งเสริมศักยภาพและสร้างความตื่นตัวให้กับเครือข่ายชุมชนที่รับทุน ถือเป็นจุดแข็งที่สำคัญสำหรับการดำเนินโครงการต่อเนื่อง

ความประทับใจ

โครงการนี้ตอบโจทย์สภาพปัญหาของประเทศได้มาก วิกฤตน้ำเป็นเรื่องสำคัญ มีทั้งปัจจัยที่ควบคุมได้และไม่ได้ อีกทั้งสถานการณ์ในพื้นที่ลุ่มน้ำมีความเสี่ยง น้ำท่วมฉับพลัน ดินถล่ม ภัยแล้ง มลภาวะ ปัญหาเหล่านี้สุ่มเสี่ยงต่อความขัดแย้งในสังคม ทั้งเรื่องการแย่งชิงน้ำ การปรับเปลี่ยนพื้นที่การเกษตร ถึงเวลาต้องยืนยันบทเรียนที่ดีของชุมชน ในการใช้วิธีการที่หลากหลายที่สำคัญคือการนำเอาบทเรียนไปขยายผลให้กับภาคการพัฒนาและภาครัฐที่เกี่ยวข้องด้วย

การทำงานที่ผ่านมาในแต่ละพื้นที่ใช้ทุนทางสังคมแทบทั้งสิ้น ทั้งองค์กร บุคคลกร ภาคีในท้องถิ่น มาหนุนเสริมการทำงาน เป็นการทำงานภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ถึงเวลาแล้วที่เราต้องลงมือทำมากกว่าพูด แต่การลงมือทำต้องอยู่บนพื้นฐานของความมีประสิทธิภาพ คุ้มประโยชน์ และมีผลสัมฤทธิ์เป็นรูปธรรม ซึ่งต้องอาศัยชุมชนท้องถิ่นเป็นฐานในการดำเนินการ

โครงการปีที่สอง

เมื่อเราสนับสนุนเขาแล้ว ก็น่าจะทำต่อในเรื่องของการสรุปบทเรียน สังเคราะห์ความรู้จากเขา แล้วนำมาจัดทำเป็นชุดความรู้เพื่อสื่อสารกับสาธารณะ จึงเกิดโครงการระยะที่สอง มีชื่อว่า โครงการติดตามประเมินผลและเสริมสร้างศักยภาพชุมชนเพื่อการปรับตัวต่อการอนุรักษ์ฟื้นคืนสภาพแม่น้ำลำคลอง คราวนี้จะเน้นให้ผู้รับทุนเอาโครงการไปขยายผลให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

ตอนนี้มีผู้เสนอขอทุนที่ผ่านการคัดกรองแล้ว 23 โครงการ เป็นผู้รับทุนเก่าทั้งหมด เป็นการต่อยอดขยายผล โดยจะเน้นการพัฒนาศักยภาพแบบเข้มข้นให้คนกลุ่มนี้ มีการทำหลักสูตรอบรมและฝึกทักษะการดำเนินงานให้รู้จักการเฝ้าระวังลุ่มน้ำด้วยวิธีง่ายๆ เน้นผสมผสานทุนทางสังคมทั้งทุนมนุษย์ ทุนภูมิปัญญาท้องถิ่น ทุนทรัพยากรธรรมชาติ ทุนสถาบันในชุมชน มาประยุกต์ใช้ในการอนุรักษ์แม่น้ำลำคลอง ประเด็นที่ท้าทายคือ จะสร้างกลไกการเฝ้าระวังด้วยวิธีใด อะไรจะเป็นดัชนีที่วัดว่าคุณภาพน้ำดีไม่ดีอย่างไร โดยอาจต้องหารือผู้รู้ในท้องถิ่น

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

วิสัยทัศน์: "คนไทยมีสุขภาวะอย่างยั่งยืน"
พันธกิจ: "จุดประกาย กระตุ้น สนับสนุนพัฒนาสู่ระบบสุขภาพที่พึงประสงค์"
ยุทธศาสตร์: ขับเคลื่อนด้วย "ไตรพลัง" (พลังปัญญา พลังนโยบาย พลังสังคม) ขยายพื้นที่ทางปัญญาและสังคมอย่างกว้างขวาง สร้างการมีส่วนร่วมในกระบวนการนโยบายที่ดี

กองบรรณาธิการ จดหมายข่าว ฉบับ เพื่อนสร้างสุข
653/43-44 ซ. 41 ถ.จรัญสนิทวงศ์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กทม. 10700
e-mail : friend.sangsuk@gmail.com
และ kitipat@thaihealth.or.th