

สร้าง

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ส.บ

ปีที่ 79

ฉบับที่ 122
ธันวาคม 2554

ปีใหม่... ร่วมใจสร้างใหม่

‘น้องน้ำ’ จากไป แต่ปัญหาใหญ่ยังอยู่

‘ขยะ’ ทุกข์หนักหลังน้ำลด

ฟื้นฟูครั้งนี้ แค่ ‘ซ่อม’ ไม่พอ ต้อง ‘ป้องกัน’

สวดมนต์ข้ามปี...เริ่มต้นปีใหม่ แบบได้นุญ

Share Smiles ชวนส่งรอยยิ้ม ถวายในหลวง

โฉมใหม่ ลด
**Carbon
Footprint**

ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

แจกฟรี



สวัสดิ์ครับ เพื่อนร่วม สร้างสุขทุกท่าน

วิสัยทัศน์ของ สสส.

“คนไทยมีสุขภาพะอย่างยั่งยืน”

สสส.มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

ปี 2554 นี้กำลังจะผ่านพ้นไปพร้อมๆ กับบทอภึกภัยครั้งใหญ่ ซึ่งได้ทิ้งบทเรียนเอาไว้ให้เรากลับมาทบทวนในหลายๆ ด้าน ทำให้ปีใหม่นี้กำลังมาถึง จะมีงานหนักรอเราทุกคนอยู่นั่นก็คือการฟื้นฟูหลังน้ำลด ซึ่งอาจจะหนักหนาเสียยิ่งกว่าช่วงน้ำท่วม ไม่ว่าจะเป็นขยะจำนวนมากที่ต้องจัดการอย่างรวดเร็ว โรคระบาด ความเครียดที่สะสม และความเสียหายต่างๆ ทั้งการประกอบอาชีพ และโครงสร้างพื้นฐานที่ถูกทำลายไปจำนวนมาก

ที่สำคัญ การฟื้นฟูบ้านเมืองไม่ใช่แค่การ “ซ่อมแซม” ให้กลับไปยังสภาพเดิมที่เราคุ้นชินก่อนเกิดเหตุ แต่ต้องพลิกให้เป็นโอกาสในการถอดบทเรียน จัดระบบ และนำนวัตกรรมใหม่ๆ มาใช้วางแผนเพื่อนำไปสู่การ “ป้องกัน” และ “เตรียมการ” เพื่อพร้อม “รับมือ” หากเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้นอีกในครั้งหน้าด้วย

ไม่เช่นนั้นบทเรียนจะสูญเปล่า และเราจะต้องเผชิญความโกลาหลทุกครั้งที่เกิดอุทกภัยหรือภัยพิบัติอื่นๆ ที่มีแนวโน้มจะเกิดบ่อยขึ้นในอนาคต

เมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายนที่ผ่านมา สสส. และเครือข่ายภาคีที่เกี่ยวข้อง รวมถึงองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เคยได้รับผลกระทบจากภัยธรรมชาติ ได้ร่วมกันประชุมหารือ “แผนฟื้นฟูหลังอุทกภัย” การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์สะท้อนให้เห็นชัดเจนว่าการจัดการปัญหาภัยพิบัติที่ดีจะต้องเริ่มตั้งแต่การป้องกันก่อนภัยจะมา การเตรียมซักซ้อมคนให้พร้อมรับมือ แต่ทั้งหมดนี้ต้องเกิดจากการมีส่วนร่วมของประชาชนในชุมชนและท้องถิ่น ไม่เช่นนั้นจะเกิดความขัดแย้ง เช่นการรื้อกระสอบทรายและคันกันน้ำที่เราเห็นกัน

ซึ่งแผนการฟื้นฟูจะแบ่งออกเป็น 3 ระดับ เริ่มจากระดับบุคคล คือการเปลี่ยนวิธีคิดเตรียมคนให้ตระหนัก และพร้อมดูแลตัวเองได้ เมื่อเกิดภัยพิบัติ อย่างเช่นที่ญี่ปุ่น ทุกบ้านมีกระเป๋ายังชีพเตรียมไว้สำหรับทุกคน รวมถึงการมีจิตสำนึกสาธารณะ พร้อมช่วยเหลือกันและกันในยามฉุกเฉิน

ระดับพื้นที่ คือการที่ชุมชนและท้องถิ่นมีบทบาทหลักในการพูดคุยหารือ ร่วมกันทำแผนฟื้นฟู ป้องกัน และรับมือภัยพิบัติ เพื่อให้เหมาะสมกับพื้นที่ของตัวเอง

อย่างการฟื้นฟู คนในชุมชนและท้องถิ่น

เท่านั้น จึงจะรู้ว่าอะไรคือลำดับความสำคัญของความเสียหายที่จะต้องได้รับการแก้ไขก่อนหลัง เรื่องใดที่ชุมชนสามารถพึ่งพาตัวเอง ร่วมช่วยเหลือกันในห้องถิ่นได้ทันที และเรื่องใดที่เกินกำลัง และต้องการความช่วยเหลือจากภายนอก เพราะการรับความช่วยเหลือจากภายนอกให้ได้ประโยชน์ ตรงความต้องการที่แท้จริงของชุมชน ต้องเกิดขึ้นเมื่อชุมชนเข้มแข็ง และรู้ความต้องการของตัวเองแล้วเท่านั้น ที่สำคัญการฟื้นฟูที่ชุมชนไม่เป็นตัวตั้ง เผาแต่รอคอยความช่วยเหลือที่ส่งลงมา จะทำให้ชุมชนอ่อนแอลง

ด้าน สสส. เองก็ได้มีแผนจะร่วมกับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เตรียมจัดทำศูนย์ข้อมูลรวบรวมพื้นที่ประสบภัยทั่วประเทศ ลำดับความเสียหายที่ต้องการความช่วยเหลือในแต่ละพื้นที่ รวมถึงพื้นที่ใดมีหน่วยงานใดเข้าไปช่วยเหลือแล้วเพื่อไม่ให้เกิดความซ้ำซ้อน นอกจากนั้นยังเตรียมทำฐานข้อมูลรวบรวมองค์ความรู้ในการฟื้นฟู เป็นเว็บไซต์ที่ทุกคนและทุกหน่วยงานสามารถเข้ามานำไปใช้ได้จริง

ระดับที่ 3 คือ แผนระดับชาติ ที่จำเป็นต้องมีแผนป้องกันภัยพิบัติแห่งชาติ รวมถึงการจัดการน้ำในระยะยาว ที่ต้องทำทีเดียวทั้งระบบมองทั้งน้ำท่วม น้ำแล้งและน้ำเสีย วางแผนอย่างระมัดระวังเพราะนี่คือเดิมพันครั้งใหญ่ของประเทศ ที่คนไทยจะต้องอยู่กับมันไปอีกหลายสิบปี ภาคสังคมจึงต้องมีส่วนร่วมใช้ความรู้ สื่อสารเพื่อตรวจสอบการทำงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ส่วนรวมอย่างแท้จริง

นี่คือบทเรียนครั้งสำคัญของประเทศ ที่คนไทยจะต้องร่วมเรียนรู้กัน ไม่ใช่เพียงเพื่อรอดพ้นวิกฤต แต่เพื่อป้องกันและเตรียมรับมือภัยพิบัติใด ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตไปด้วยกันครับ

สดุดี...จักริน ปีนสยาม



จักรินปิ่นธเรศไท้
พระยศยิ่งธราดล
ทรงเป็นมิ่งมงคล
ทวยราษฎร์ทุกแหล่งหล้า
ข้าบาทขอนอบน้อม
พระชนม์ยิ่งมิ่งอมร
จตุรพิธอดิศร
พระมิ่งขวัญคู่หล้า

ภูมิพล
เกริกฟ้า
เถลิงศักดิ์
ต่างซ้องสดุดี
ถวายพระพร
เบิกฟ้า
สมเจต นาแฮ
ตราบฟ้า ดินมลาย

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้า
คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สารบัญ

3	จากใจผู้จัดการ	18	‘สุข’ ไร่คว้น
4	‘สุข’ ประจำฉบับ รับมือ “ขยะ” หลังน้ำลด	19	‘สุข’ เลิกเหล้า
10	‘สุข’ รอบบ้าน	20	คนดัง ‘สุข’ ภาพดี ‘นิคม ไวยรัชพานิช’ อย่าใช้งาน ‘หัวใจ’ โดยไม่ดูแล
12	คุยกันวัน ‘สุข’ “ภัยที่น่ากลัวที่สุด คือความไม่สามัคคี” โดย แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต	22	‘สุข’ ลับสมอง ปริศนาค้นหา รับปีใหม่ 2555/2012
14	‘สุข’ สร้างได้ สร้างสุขปีใหม่ ด้วยการสวดมนต์	23	คนสร้าง ‘สุข’

ภาพปก : ขอบคุณภาพจากกิจกรรมซ่อมแซมบูรณะโบราณสถาน จ.พระนครศรีอยุธยา โดยบริษัทเซ็นเตอร์พ้อยท์ เอ็นเตอร์เทนเมนต์

GreenPrint
Environmentally Responsible Printing

กองบรรณาธิการจดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับสร้างสุข
979 ชั้น 34 อาคาร เอส.เอ็ม. ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน สามเสนใน พญาไท
กทม. 10400 โทร 0-2298-0500 ต่อ 1330 โทรสาร 0-2298-0499 หรือ
e-mail : editor@thaihealth.or.th

อย่าลืมเข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ตามช่องทางเดิม ดังนี้

Facebook : www.facebook.com/kunkris Twitter : www.twitter.com/kunkris Email : ceo@thaihealth.or.th

‘ขยะ’ หลังน้ำลด รับมือ



ปี 2554 ที่กำลังจะจากลาไป เป็นปีที่ประวัติศาสตร์ของประเทศไทยต้องจารึกถึง ‘มหาอุทกภัย’ ที่ร้ายแรงกว่าครั้งไหนๆ ส่งผลให้ 63 จังหวัดถูกประกาศเป็นพื้นที่ประสบภัยพิบัติอย่างเป็นทางการ รวมถึง 36 จาก 50 เขตของกรุงเทพมหานครที่ถูกน้ำท่วมหนักจนต้องอพยพประชาชนนอกพื้นที่

ถึงเดือนสุดท้ายของปี ชาวได้รับปีใหม่นี้คือในพื้นที่หลายจังหวัด และหลายพื้นที่ที่มีปริมาณน้ำท่วมลดลง เริ่มเข้าสู่ภาวะปกติ แต่ขณะเดียวกัน ชาวดีก็ตามมาด้วยชาวร้าย นั่นคือสิ่งที่ ‘น้องน้ำ’ ที่เอารื้อให้ดูต่างหน้าก่อนจากลาไป...ยังมีปัญหาขนาด ‘มทิมา’ ให้เราต้องร่วมกันรับมือ!

อย่างที่หลายพื้นที่ที่เคยประสบภัยพิบัติต่างพูดตรงกันว่า ‘หลังน้ำลดแล้ว ปัญหาจะหนักกว่าตอนน้ำท่วมอยู่อย่างมาก’



เตรียมรับมือ ‘ขยะล้นเมือง’ กว่า ล้าน ตัน

หลังน้ำลด จะมีขยะผุดขึ้นมาให้เห็นจำนวนมหาศาล โดยอัตราปกติแล้ว คนหนึ่งคนจะก่อขยะประมาณ 1 กิโลกรัมต่อวัน

ในนิคมอุตสาหกรรมที่อยุธยา มีประชากรประมาณ 2 ล้านคน คิดเป็นขยะ 2,000 ตันต่อวัน น้ำท่วมมาแล้วเป็นเดือน หากลองคูณด้วย 30 จะมีขยะที่ทิ้งปกติมากถึง 60,000 ตันเลยทีเดียว และหากบวกรวมขยะช่วงน้ำท่วมอย่างโฟม ขวดน้ำพลาสติก ไม้ผุ ประดูพังที่ลอยสะสมทุกวัน แค่นี้อยุธยาจังหวัดเดียวก็น่าจะมีขยะหลังน้ำลดนับ ‘ล้าน’ ตันแล้ว!

สำหรับในกรุงเทพมหานคร มีการคาดการณ์ว่าจะมีขยะตักค้างหลังน้ำท่วมมากถึง 46,000 ตัน คิดจากตัวเลขขยะเฉลี่ยปกติประมาณ 100 ตันต่อเขต ต่อวัน ในพื้นที่ 23 เขต ในระยะเวลาที่น้ำท่วม 20 วัน นับว่ามากกว่าสภาวะปกติต่อวันถึง 20 เท่าตัว!

แล้วเราทำอย่างไรกับดี?

ในทางวิชาการและทางทฤษฎี ขยะที่กล่าวข้างต้น หากมีการจัดการที่ดีพอ จะสามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ถึง 15% และนำไปย่อยสลายเพื่อทำปุ๋ยได้ถึง 50% หากสามารถทำได้จริง ก็จะมีปริมาณขยะที่ต้องนำไปกำจัดด้วยการฝังกลบ หรือเผาเพียง 35% หรือ 16,100 ตันเท่านั้น

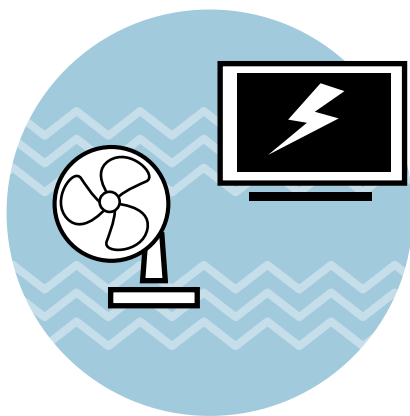
บอกกับพื้นที่จาก ‘ขยะ’ เราทำได้

การจัดการขยะที่มีประสิทธิภาพ ควรเน้นการจัดการต้นทาง มากกว่าปลายทาง จะเป็นการ ‘ลด’ ปริมาณขยะที่ต้องกำจัดลง ในส่วนของการคัดแยกขยะที่นำกลับมาใช้ใหม่ได้ และคัดแยกขยะที่ย่อยสลายได้

‘นายสมไทย วงษ์เจริญ’ ประธานกรรมการเครือข่ายธุรกิจคัดแยกขยะเพื่อรีไซเคิล ‘วงษ์พาณิชย์’ เคยพูดไว้ว่า “ในทุกวิกฤตยังมีโอกาส ขยะจำนวนมากมหาศาลที่จะเกิดขึ้นหลังน้ำลด หากมองในมุมกลับแล้ว สิ่งเหล่านั้นคือ ‘เงิน’ เพราะเราสามารถนำมาขายรีไซเคิลได้มหาศาลเช่นกัน”

โดยเขาเตือนว่า พื้นที่ที่น้ำยังท่วมสูง หากพบเห็นขยะที่จมน้ำ หรือขยะที่อยู่ใกล้ออกไป อย่าได้ลงไปเก็บ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ใกล้บริเวณนิคมอุตสาหกรรม เพราะขยะเหล่านั้นอาจปนเปื้อนสารเคมีอันตราย และน้ำที่ท่วมขังก็อาจจะปนเปื้อนด้วย

แต่ถ้าพบว่ามีขยะโฟม หรือพลาสติก ลอยผ่านหน้ามา ก็สามารถเก็บมาขายได้



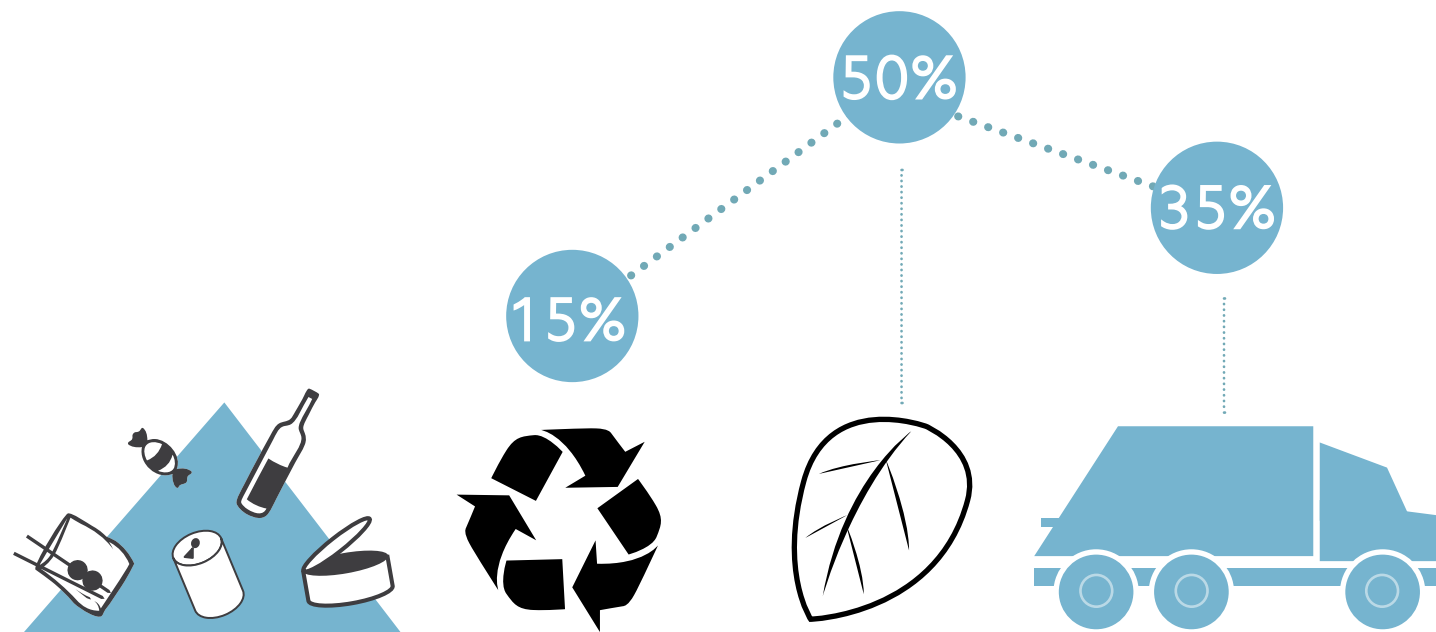
ขยะที่มากับน้ำท่วมแบ่งได้เป็น 2 ส่วน คือ...

ขยะลอยน้ำ

โฟม พลาสติก ขวดน้ำ -> สิ่งเหล่านี้จัดการเอาออกจากน้ำได้ไม่ยากนัก เราทุกคนช่วยกันได้

ขยะจมน้ำ

เครื่องจักร เครื่องใช้ไฟฟ้า -> เป็นขยะที่จัดการยาก เพราะเมื่อจมน้ำของเหล่านี้มักจะเสียหาย และอาจมีสารเคมีอันตรายรั่วไหลออกมา



การกำจัดขยะ

ขยะรีไซเคิล

ขยะทำปุ๋ย

ขยะฝังกลบ

แต่ขยะจำนวนมากเช่นนี้ เกินความสามารถของระบบจัดการปกติของ กรุงเทพมหานคร ทั้งด้านบุคลากร อุปกรณ์ งบประมาณ ไม่เพียงพอที่จะรองรับปัญหาดังกล่าวได้ หากไม่เกิดความร่วมมือกันจากหลายภาคส่วนของสังคม

‘ขยะ’ แลกเงินได้ แลกใช้ก็ดี

- วงษ์พาณิชย์ ตั้งศูนย์รับซื้อขยะ ให้ประชาชนนำขยะต่างๆ มาขาย พร้อมรับเงินสดกลับไปได้ทันที โดยครอบคลุมประเภทขยะที่จะรับซื้อกว่า 1,000 ชนิด โดยได้ตั้งจุดรับซื้อตามเส้นทางน้ำท่วมที่น้ำเริ่มลด เริ่มตั้งแต่สวนอุตสาหกรรมโรจนะ สวนอุตสาหกรรมบางหว้า (ไฮเทค) นิคมอุตสาหกรรมสทรันนคร สวนอุตสาหกรรมบางกะดี นิคมอุตสาหกรรมนวนคร ไล่เรียงมาจนถึงกรุงเทพฯ พร้อมจัดการอบรม ‘อาชีพรับซื้อขยะหลักสู่टरยะสั้น’ ภายใน 2 วัน สำหรับผู้สนใจมองหาอาชีพใหม่ ทหารายได้จากขยะหลังน้ำลดด้วย

Notes : พื้นที่ใดต้องการติดต่อให้วงษ์พาณิชย์เข้าไปช่วยจัดการเก็บกู้ขยะเป็นการเร่งด่วน ติดต่อได้ที่ www.wongpanit.com หรือ 055-321555



- กรมควบคุมมลพิษเปิดรับขยะแลกไข่ 3 ล้านตัน เพื่อบริการให้ประชาชนเก็บขยะพวกกล่องโฟม และขวดน้ำพลาสติกที่พบว่ามีเพิ่มขึ้นถึง 10 เท่าจากปริมาณขยะกลุ่มนี้ที่มีแค่ 1-2% ของปริมาณขยะทั้งหมด โดยรับแลกโฟม 20 ชิ้นกับไข่ไก่ 1 ฟอง และขวดน้ำพลาสติก 20 ชิ้นกับข้าวสาร 2 กิโลกรัม เบื้องต้นตั้งจุดรับแลกที่ อาคาร คพ. ขอยพหลโยธิน 7 เขตพญาไท กทม. ถึงสิ้นเดือนพฤศจิกายน

BIG CLEANING EVENT

ปฏิบัติการจัดการขยะใน 7 วัน!



ขยะมากมายเป็นภูเขาเลากากว่าล้านตัน ถ้าหากทิ้งเอาไว้มากกว่า 7 วัน จะก่อให้เกิด
วงจรวาปนโรคอย่างแมลงวัน เป็นผลให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บและโรคระบาดต่าง ๆ ได้

ข้อมูลจากร่างแนวความคิดระบบจัดการขยะในสภาน้ำท่วมอย่างมีส่วนร่วมของ สสส.
และภาคีเครือข่าย จึงได้เสนอแนวทางการจัดการขยะให้เสร็จสิ้นภายใน 7 วันหลังน้ำลด
ที่ทั้งชุมชนต้องช่วยกัน!

1 >> คาดการณ์ปริมาณขยะ และกำหนดเป้าหมายร่วมกันในระดับเขต

2 >> นำเป้าหมายที่ได้มาจัดทำแผนปฏิบัติการ เป็นปฏิทินกิจกรรมโดยระบุระยะเวลา
และแบ่งความรับผิดชอบแต่ละส่วน

3 >> จัดตั้งคณะทำงาน แบ่งเป็นฝ่ายต่าง ๆ เช่น ฝ่ายสื่อสาร ฝ่ายจัดการขยะ ฝ่าย
ขนส่ง ฝ่ายจัดการอสาสมัคร ฝ่ายประสานงานผู้มีส่วนร่วม และฝ่ายจัดการความรู้

4 >> รวบรวมและจัดการกลุ่มอาสาสมัครให้เพียงพอ และกระจายตัวทั่วถึงพื้นที่เป้าหมาย

5 >> ระบุตำแหน่งและปริมาณขยะในแต่ละพื้นที่ จัดทำแผน เตรียมระดมทรัพยากร
และอุปกรณ์ที่ต้องใช้ นัดแนะเตรียมความพร้อม เช่น จุลรวมขยะ ระดับชุมชน ระดับย่าน
ระดับเมือง และการจัดการปลายทางว่าจะฝังกลบหรือเผา

ระดับครัวเรือน

- >> แจกจ่ายถุงจัมโบ้สำหรับขยะรีไซเคิล
- >> แจกจ่ายถุงปุ๋ยสำหรับขยะมีพิษ และ
ขยะอินทรีย์
- >> ระดมทุนแจกจ่ายถุงดำชนิดหนา
สำหรับขยะทั่วไป ที่อาจจัดให้นำมาแลกไข่

ระดับชุมชน

- >> จัดลานรับซื้อขยะรีไซเคิลวันอาทิตย์
โดยร่วมกับร้านรับซื้อขยะ หรือ
เครือข่ายชาเล้ง
- >> ลานขยะอินทรีย์ แปลงเป็นปุ๋ย
หมัก และสาร EM
- >> ลานรับคืนขยะมีพิษ เช่น
แบตเตอรี่ ถ่านไฟฉาย หลอดไฟ โดย
อาจร่วมกับภาคเอกชนผู้ผลิต และกรม
ควบคุมมลพิษ
- >> กิจกรรมขยะแลกไข่ สำหรับขยะ
ทั่วไปที่รีไซเคิลและย่อยสลายไม่ได้

กิจกรรมรณรงค์ ระดับเขต

- >> กำหนดวันที่รถขยะจากเขตจะ
ไปรับขยะที่เหลือ ประมาณร้อยละ
40 เพื่อกำจัด และรวมพลังออก
มาทำความสะอาดพื้นที่สาธารณะ
ในเขต ร่วมกับเจ้าหน้าที่ และ
ประชาชนผู้มีจิตอาสาจากเขตอื่น ๆ
ที่ไม่ได้ประสบภัยพิบัติ



'หาดใหญ่' ต้นแบบจัดการขยะ

เทศบาลนครหาดใหญ่ จ.สงขลา นับเป็น
ท้องถิ่นต้นแบบที่มีการจัดการปัญหาขยะ
ในภาวณ้ำท่วมหนักเมื่อปลายปี 2553 ที่
น่าสนใจอย่างมาก โดยมีการศึกษาและคาด
การณ์ล่วงหน้าว่าปริมาณขยะจะเพิ่มขึ้นจาก
เดิมหลายร้อยเท่า ส่วนใหญ่เป็นขยะอินทรีย์
ที่เน่าเสียได้ หากปล่อยไว้ไม่จัดการใด ๆ
จะเป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรคอย่างดี

จึงต้องมีการจัดการขยะที่เป็นระบบ เริ่ม
จากการกำหนดจุดให้ชาวบ้านมาทิ้งขยะ
จากนั้นเปิดรับอาสาสมัครคัดแยกขยะ เพื่อ
ส่งต่อขยะที่คัดแยกแล้วให้หน่วยงานที่
เกี่ยวข้องรับผิดชอบต่อไป และกำหนดวัน
Big Cleaning Day เพื่อให้ชาวบ้านในพื้นที่
ได้มีส่วนร่วมในการทำมาสะอาด



'บ้านน้ำเค็ม' จัดการขยะในใจผู้ประสบภัย

หลังอุทกภัย ไม่มีแม้แต่บ้านเมืองที่ต้อง
ทำความสะอาด แต่สภาพจิตใจของผู้ประสบ
ภัยที่เต็มไปด้วยความเศร้าโศกเสียใจที่
'ชุมชนผู้ประสบภัยสินามิ บ้านน้ำเค็ม'
จ.พังงา มีการจัดการ 'สภาพจิตใจ' ให้ชาว
บ้านผู้ประสบภัยที่เกิดความเครียด มีความ
รู้สึกถูกทอดทิ้ง และไม่มั่นใจว่าตนเองจะ
สามารถกลับไปใช้ชีวิตแบบเดิมได้ ส่งผล
ต่อเนื่องไปยังระดับชุมชน ก็จะไม่สามารถ
จัดการปัญหาในพื้นที่ของตนเองได้อีก ต้อง
รอคอยความช่วยเหลือจากภายนอกเท่านั้น
ซึ่งทั้งหมดนี้คืออาการของ 'โรคผู้ประสบภัย'

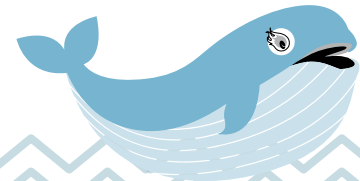
แนวทางการรักษาโรคนี้ของบ้านน้ำเค็ม
คือ 'การพัฒนาตัวเอง' เพื่อเปลี่ยนผู้ประสบ
ภัยให้กลายเป็น 'ผู้ให้ความช่วยเหลือ' แก่
ชุมชนอื่น ๆ เช่น ชุมชนที่ขาดของบริจาค
หรือไปร่วมอบรมเป็นศูนย์เรียนรู้แลกเปลี่ยน
เรื่องภัยพิบัติ ไปร่วมจัดฝึกอบรมเตรียมรับมือ
ภัยพิบัติ และช่วยเหลือชุมชนอื่นที่
ประสบภัย รวมถึงการทำแผนฟื้นฟูพื้นที่พังพา
ตัวเองโดยไม่รบกวนจากภาครัฐ



World Cleanup 2012

ทั่วโลกมีกองขยะที่ถูกนำมาทิ้งอย่าง
ผิดกฎหมายมากกว่า 100 ล้านตัน
อยู่ทุกหนทุกแห่ง ในเมืองต่าง ๆ ชายหาด
ต่าง ๆ ในทะเล ในป่า และเพื่อที่จะช่วย
กันจัดการกับขยะเหล่านี้ จึงเกิดกิจกรรมที่
ชื่อว่า World Cleanup ขึ้น ด้วยแรง
บันดาลใจจากประเทศเล็ก ๆ อย่าง Estonia
ที่เมื่อปี 2008 ประชากรมากถึง 5,000
คนพร้อมใจกันออกมาทำความสะอาดขยะที่
ถูกทิ้งอย่างผิดกฎหมายกว่า 10,000 ตัน
เสร็จสิ้นภายในเวลาเพียง 5 ชั่วโมง

ในปี 2012 นี้การรณรงค์จะจัดขึ้น
ระหว่างวันที่ 24 มีนาคม ยาวไปถึง 25
กันยายน โดยประมาณการว่า จะมีอาสา
สมัครกว่า 35 ล้านคนจาก 120 ประเทศ
ทั่วโลก ลูกขึ้นมาร่วมทำความสะอาดครั้ง
ใหญ่ ในทุก ๆ มุมเมืองในประเทศของพวกเขา
เอง



วิตามีนข่าว รวมพลังเด็กไทย ฝ่าวิกฤตน้ำท่วม

รู้ทันน้ำ...รู้รอด ปลอดภัย



ร่วมฟื้นฟูชุมชนประสบอุทกภัย

เพราะเล็งเห็นถึงวิกฤตภัยน้ำท่วมที่กำลังเป็นปัญหาอย่างหนัก ทั้งขณะน้ำท่วมหนัก และภายหลังน้ำลด สสส. และภาคีเครือข่าย จึงได้รวบรวมความรู้ที่เป็นประโยชน์สำหรับเด็กและเยาวชน รวมไปถึงประชาชนทั่วไปมาจัดทำเป็นคลิปวิดีโอสั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การดูแลตัวเองขณะน้ำท่วม เช่น การทำรองเท้าสำหรับใส่เดินในน้ำไว้ใช้เอง โดยตัดแปลงมาจากวัสดุเหลือใช้ที่อยู่ภายในบ้าน อย่างถุงพลาสติก หรือเรื่องที่ควรเฝ้าระวัง เช่น อาหารการกิน สัตว์เลี้ยง หรือโรคระบาดที่มาพร้อมกับน้ำ หรือการทำตัวเองให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและช่วยเหลือสังคม เช่น ให้คำแนะนำวิธีการจัดขยะมูลฝอย การรักษาความสะอาด ในช่วงภาวะวิกฤตน้ำท่วม และหลังน้ำลด

'คลิปวิตามีนข่าว รวมพลังเด็กไทย ฝ่าวิกฤตน้ำท่วมไทยไปด้วยกัน' มีเนื้อหาทั้งสิ้น 13 ตอน ตอนละ 5 -6 นาทีโดยประมาณ เผยแพร่สู่สาธารณะผ่านสื่อโทรทัศน์ และสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ซึ่งได้รับความสนใจและมีการเผยแพร่แบบส่งต่อเป็นจำนวนมาก ผู้ที่สนใจสามารถเข้าไปชมย้อนหลังได้ที่ www.youtube.com/user/superjeew



ในช่วงอุทกภัยที่คนกรุงเทพฯ พากันตื่นตระหนก วิดกกังวลกับความไม่แน่นอนว่า 'มวนน้ำ' จะเดินทางมาถึงบ้านฉัน ที่ทำงานฉัน หรือศูนย์อพยพของฉันหรือเปล่า? เพื่อความเข้าใจและตอบสนองภัย ลดความตื่นตระหนก จึงนำมาสู่การจัดตั้ง 'ศูนย์รู้ทันน้ำ' ที่เกิดจากการรวมตัวของทีมอาสาสมัครคณาจารย์ และนิสิตนักศึกษา ด้านผังเมือง สถาปัตยกรรมศาสตร์ รวมถึงด้านวิศวกรรมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ นิเทศศาสตร์จากหลากหลายสถาบัน รวมทั้งประชาชนจิตอาสาหลายสาขาทักษะอาชีพ 300-400 คน มาร่วมระดมสมอง กำลังความรู้ ความสามารถ และเวลา เพื่อจัดทำ 'แผนที่ประเมินคาดการณ์โอกาสน้ำท่วมในพื้นที่ต่าง ๆ' เพื่อให้ประชาชนผู้เสี่ยงภัยได้มีข้อมูลพื้นฐานในการเตรียมตัวรับมือวิกฤติน้ำอย่างมีสติ และไม่ประมาท

ศูนย์รู้ทันน้ำ ได้จัดทำแผนที่ประเมินระดับน้ำท่วมเป็นเซนติเมตร ในแต่ละเขตพื้นที่ ซึ่งท่านสามารถสืบค้นตำแหน่งบ้านท่านจากในแผนที่ได้ เพียงเข้าไปใน www.rootannam.com คำตอบที่ได้คือ ตัวเลขระดับน้ำท่วมเฉลี่ยจากถนนสายหลัก ในสถานการณ์เลวร้ายที่สุดที่จะเป็นไปได้ (worst case scenario) โดยมีแหล่งข้อมูลจากแผนที่คาดการณ์น้ำท่วมสูงสุดเฉลี่ยของพื้นที่ ของอุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร โดย 'รศ.ดร.เสรี ศุภราทิตย์' และแผนที่ระดับความสูงต่ำของพื้นที่ ข้อมูลจากกรมแผนที่ทหาร และกรุงเทพมหานคร

สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สสส. ตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นเร่งด่วนในการช่วยเหลือฟื้นฟูชุมชนหลังน้ำลด จึงได้กำหนดแนวทางการสนับสนุนโครงการเพื่อการฟื้นฟูชุมชนที่ประสบอุทกภัย 3 แนวทาง

- **"ฟื้นฟูสุขภาวะชุมชนที่ประสบอุทกภัย"** สนับสนุนทุนให้กับชุมชนหรือหน่วยงานในพื้นที่ประสบอุทกภัย ดำเนินงานหรือโครงการเพื่อการฟื้นฟูและการจัดการสภาพชุมชนหลังประสบอุทกภัย ทั้งด้านสุขภาพกายและใจ สภาพแวดล้อม และการดำรงชีวิตในสถานการณ์ที่น้ำท่วมและหลังน้ำลด ตลอดจนมีการเตรียมความพร้อมและมีแนวทางในการป้องกันอุทกภัยที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

- **"มหาวิทยาลัยช่วยเหลือชุมชนที่ประสบอุทกภัย"** สนับสนุนทุนให้กับหน่วยงานในมหาวิทยาลัย เป็นผู้นำความรู้ทางวิชาการมาออกแบบกิจกรรมที่สร้างสรรค์ หรือคิดค้นพัฒนานวัตกรรมเพื่อการฟื้นฟู ช่วยเหลือชุมชนที่ประสบอุทกภัย

- **"ค่ายอาสาเยาวชนคนรุ่นใหม่ฟื้นฟูสุขภาวะชุมชนที่ประสบอุทกภัย"** สนับสนุนเครือข่ายอาสาสมัคร 2 ภาคหลัก ได้แก่ มูลนิธิโกมลคีมทอง และ กลุ่มเสริมสร้างจิตอาสาของเด็กและเยาวชน สมาคมผู้บำเพ็ญประโยชน์แห่งประเทศไทยฯ ในการทำค่ายอาสาเพื่อช่วยเหลือฟื้นฟูชุมชนในพื้นที่ที่ประสบอุทกภัย เน้นกลุ่มเป้าหมายเยาวชนอาสาสมัคร ทั้งจากมหาวิทยาลัยและกลุ่มเยาวชนทั่วไป

ผู้สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
0-2298-0500 ต่อ 1515

รื้อบ้านหลังน้ำลด

ระวัง 'แร่ใยหิน'

หลังน้ำลด ก็ถึงเวลาที่จะเข้าไปซ่อมแซมบ้านกันแล้ว แต่ยามที่ต้องรื้ออุปกรณ์ก่อสร้างต่าง ๆ โดยเฉพาะกระเบื้องมุงหลังคาบ้าน ฝ้า เพดาน หรือกระเบื้องปูพื้น ต้องระวังจะได้รับ 'แร่ใยหิน' หรือ แอสเบสตอส ที่เป็นส่วนประกอบของวัสดุเหล่านั้น และมีอันตรายต่อสุขภาพด้วย

โดยแผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.) ภายใต้งานรื้อถอนของ สสส. ออกมาเตือนว่า อนุภาคของแร่ใยหินหากฟุ้งกระจายเข้าสู่ปอดจะเป็นสาเหตุเกิดโรคอันตราย เช่น มะเร็งปอด มะเร็งเยื่อหุ้มปอด หรือเมโสเทลิโอมา รวมทั้งสามารถทำให้เกิดโรคฝังผิวดปอดอักเสบที่เรียกว่า แอสเบสโตซิส ผู้รื้อถอนต้องสวมใส่หน้ากากป้องกันที่เหมาะสม เพราะละอองจากแร่ใยหินมีขนาดอนุภาคที่เล็กมาก หน้ากากโดยทั่วไปไม่สามารถป้องกันได้เพียงพอ หรืออาจทำให้วัสดุที่ต้องรื้อถอนเปื่อยก่อนเพื่อลดการฟุ้งกระจาย รวมถึงการคัดแยกเศษวัสดุที่มีแร่ใยหินใส่ถุงป้องกันเฉพาะ ไม่ให้เกิดการแตกหักที่จะทำให้ฟุ้งกระจาย และป้องกันไม่ให้มีการนำมาใช้อีก

การเลือกซื้อวัสดุอุปกรณ์ในการซ่อมแซม ควรเลือกซื้อวัสดุที่ไม่มีแร่ใยหิน ดูได้จากข้อมูลที่กระเบื้องหลังคา ฝ้า กระเบื้องปูพื้นที่มีแร่ใยหิน จะแสดงคำเตือนบนสินค้าว่า "ระวังอันตราย ผลิตภัณฑ์นี้มีแร่ใยหินเป็นส่วนประกอบ การได้รับสารนี้เข้าสู่ร่างกาย อาจก่อให้เกิดมะเร็งและโรคปอด" ตามที่สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคกำหนดไว้

ทั้งนี้ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดทำคู่มือให้ความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการรื้อถอนกระเบื้องซีเมนต์มุงหลังคา ฝ้าเพดาน ฝ้ากันห้อง กระเบื้องยางปูพื้นที่มีวัสดุแร่ใยหินเป็นองค์ประกอบ ผู้ที่สนใจสามารถดูข้อมูลได้ที่ www.thaihealthconsumer.org และ www.noasbestos.org ***

ภัยที่น่ากลัวที่สุด... คือความไม่สามัคคี

ข้าพเจ้าได้รับจดหมายเชิญจาก 'รศ.ดร. วิลาสินี อุดุลยานนท์' ผู้อำนวยการสำนักกรณีศึกษา สสส. ให้เข้าร่วมหารือการเตรียมการฟื้นฟูกรุงเทพมหานครจากเหตุการณ์อุทกภัย เพื่อร่วมนำเสนอบทเรียนและต้นแบบในการจัดการภัยพิบัติของชุมชน เสถียรธรรมสถาน และร่วมประชุมปฏิบัติการเพื่อพัฒนาแนวทางที่เหมาะสมสำหรับพื้นที่กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน ที่ผ่านมา

ผู้บรรยายจะให้กรุงเทพมหานครกลับมาอยู่ดังเดิมเข้าร่วมประชุมกันอย่างพร้อมเพรียง การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และต้นแบบของการจัดการภัยพิบัติโดยชุมชนเป็นไปอย่างเข้มข้น โดยจะขอแลกเปลี่ยนโดยย่อ อาทิ

'นพ. รุ่งโรจน์ กวีวัณน' รองนายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่ (เพื่อติดประสบกับอุทกภัยครั้งใหญ่ 2 ครั้ง) เสนอเรื่องปิดเมืองเพื่อเก็บขยะมี Big Cleaning Day เพราะหลังเกิดน้ำท่วมขยะเน่า ไม่เกิน 10 วันแมลงวันจะเต็มเมืองต้องแบ่งโซนจุดพักขยะ สรรวจชุมชนว่ามีคนวัยใดบ้าง เพื่อให้การช่วยเหลือที่เหมาะสม ที่สำคัญผู้ประสบภัยต้องมีส่วนวางแผนเตรียมการด้วยตนเอง

'คุณไมตรี จงไกรจักร' ผู้นำเครือข่ายผู้ประสบภัยลี้ภัยบ้านน้ำเค็ม แลกเปลี่ยนว่าสิ่งที่เกิดกับผู้ประสบภัยในช่วงเวลานี้ คือ โรคผู้ประสบภัย ซึ่งจะเกิดกับชุมชนที่ไม่พึ่งตัวเอง อากาศคือเฝ้าระวังความช่วยเหลือ ไม่ลุกขึ้นมาทำอะไร ซึ่งรักษายากมาก ฯลฯ

'คุณปริดา คงแป้น' ผู้จัดการมูลนิธิชุมชนไท แลกเปลี่ยนว่า เราควรฉายโอกาสให้ชุมชนเกิดการเตรียมพร้อมในอนาคต คือมีคนเข้าไปสรุปบทเรียนกับชุมชนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการ

วางแผนในอนาคต พุดคุยเพื่อหาสาเหตุที่น่าทึ่งมากเกิดปัญหาอะไรขึ้นบ้างระหว่างน้ำท่วม แล้วแก้ปัญหาอย่างไร วางแผนอย่างไร การทำแผนรับมือภัยพิบัติในศูนย์พักพิงเพื่อให้กลับไปตามเนินการในหมู่บ้านตัวเองได้ และการฟื้นฟูควรมีสามระยะ คือฟื้นฟูระยะสั้น...ทำความสะอาด ฟื้นฟูระยะกลาง...ฟื้นฟูวิถีชีวิต ฟื้นฟูระยะยาว...แผนป้องกันภัยพิบัติในแต่ละชุมชน เก็บความรู้ไปสู่สาธารณะ ให้ท้องถิ่นมีส่วนร่วม

สำหรับข้าพเจ้า ในเบื้องต้น ได้เสนอว่าขอให้ตั้งเป้าไว้วันที่ 5 ธันวาคม ซึ่งเป็นวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นวันเมืองไทยน่ายุ โดยให้เริ่มทำบ้านเมืองให้สะอาด สะอาดนอก สะอาดในสะอาดใจเพราะจริง ตั้งแต่วันนี้

ทั้งนี้ ข้าพเจ้าได้แลกเปลี่ยนให้ที่ประชุมได้ฟังถึงสิ่งที่ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ ตระหนักรู้ และสิ่งที่ได้ทำในช่วงเวลาแห่งการเป็นเพื่อนร่วมทุกข์จากอุทกภัยในครั้งนี้...

"ภัยที่น่ากลัวที่สุดของกรุงเทพฯ ไม่ใช่ขยะข้างนอก แต่คือความไม่สามัคคี เราต้องเข้าไปถึงแก่ตรงนี้ให้ได้ก่อน เราจึงจะทำงานที่จะช่วยพลิกสถานการณ์ภาคกายภาพกันได้เร็ว ข้าพเจ้าคบคนทุกคนในฐานะผู้ขอ ทุกความช่วยเหลือที่

มีเข้ามาในเสถียรธรรมสถานน่ายกย่องมากเป็นการรับที่ผู้ให้ได้ 'ใจ' ของผู้รับอย่างเต็มที่ เพราะเป็นการให้อย่างยกย่องผู้รับ ข้าพเจ้าได้มีโอกาสเรียนรู้กับการเป็นผู้ที่จะพึ่งพาตัวเองเพราะสมาชิกในชุมชนแข็งแกร่งด้วยการฝึกมาอย่างดีในการเป็นผู้ที่จะต้องเรียนรู้ที่จะทำทุกอย่างให้เป็นปกติ ในยามที่โลกไม่ปกติ เราต้องปกติที่ใจ

"ข้าพเจ้าไม่ได้อยู่เสถียรธรรมสถานในช่วงที่น้ำเข้าแต่พื้นที่ที่เดินทางกลับถึงเสถียรธรรมสถานตาของสมาชิกทุกคนในบ้านบอกถึงความเป็นอิสระ...เรามีอิสรภาพ การอยู่และการผ่านวิกฤตมาได้เป็นอย่างดีของบ้านเรา ทำให้เกิดคำถามว่า เราทำอะไรให้ใจของคนในชุมชนเข้มแข็ง..คนมีเงินเริ่มตามแล้วจะหาทางออกได้อย่างไรเมื่อไม่มีทางออก ข้าพเจ้าตอบว่า ทางออกมีอยู่เสมอ แต่คุณต้องขีดแวงตาของคุณก่อนเหมือนเราใส่รองเท้ากันคนละคู่ บางคนรองเท้าแบรนด์เนมคู่ละ 40,000 บาท บางคนรองเท้าธรรมดา 300 บาท บางคนใส่รองเท้าแตะ 30 บาท บางคนเท้าเปล่ามา ตลอดชีวิต คุณเสียใจแค่เพียงราคารองเท้าเท่านั้นเอง รองเท้าเปียกเหมือนกันทุกคน แต่ที่น่ายินใจคือ เท้าไม่พิการ สามารถเดินต่อไปได้...จะอย่างไร

"งานของกรุงเทพฯ คือต้องไปให้ถึงเรื่อง

'ใจ' ให้ได้ เท้าไม่ได้พิการ แค่เพียงรองเท้าเปียกเราก็เปลี่ยนรองเท้า แต่ที่ทุกข์ เพราะเราทุกข์ตามราคา ตามราคาของเรา...จริงอยู่บ้านเราจน แต่ใจของเราต้องไม่จน องค์ประกอบเรื่องใจ ต้องมาจากความสามัคคีก่อน...ที่ไหนที่มีการทะเลาะเบาะแว้ง มีความบาดหมาง ข้าพเจ้าเลือกที่จะลงพื้นที่นั้น เพราะอยากรู้ว่า 'ใจ' ของคนในพื้นนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่นที่คลองสามวาที่เกิดกรณีกัน หรือที่เขตสายไหม ข้าพเจ้าทนไม่ไหวที่จะเห็นคนรอรับของทุกวัน วันนั้นข้าพเจ้าไม่ได้ไปแจกของ แต่ไปสังเกตว่าเขาทำอะไรกันบ้าง และก็ถามว่าใครทำครัวเป็นบ้าง ปรากฏว่ามีคนยกมือเสนอตัวมากมายที่จะเป็นแม่ครัวทำอาหารเลี้ยงกันเอง โดยมีภาคีเครือข่ายเป็นคนส่งของสดของแห้งเข้าไปให้ เราต้องเข้าไปความหา ใจโพธิ์สัตว์ ในกลุ่มพวกเขาออกมาให้ได้ เพื่อช่วยเหลือกลุ่มตัวเอง แม้แต่ที่ ศบภ. (ศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม) สื่อถามข้าพเจ้าว่ามาที่นี้ทำไม ข้าพเจ้าตอบว่าข้าพเจ้ามาเรื่อง 'ใจ'...

"เราต้องกลับมาเรื่องที่เป็นขยะเชิงลึกของแผ่นดิน คือความไม่สามัคคี ข้าพเจ้าไม่สนใจว่านายกรัฐมนตรีเป็นผู้หญิงแล้วมาทำงานแบบผู้ชาย เพราะมันไม่ใช่เรื่องหญิง-ชาย แต่เป็น

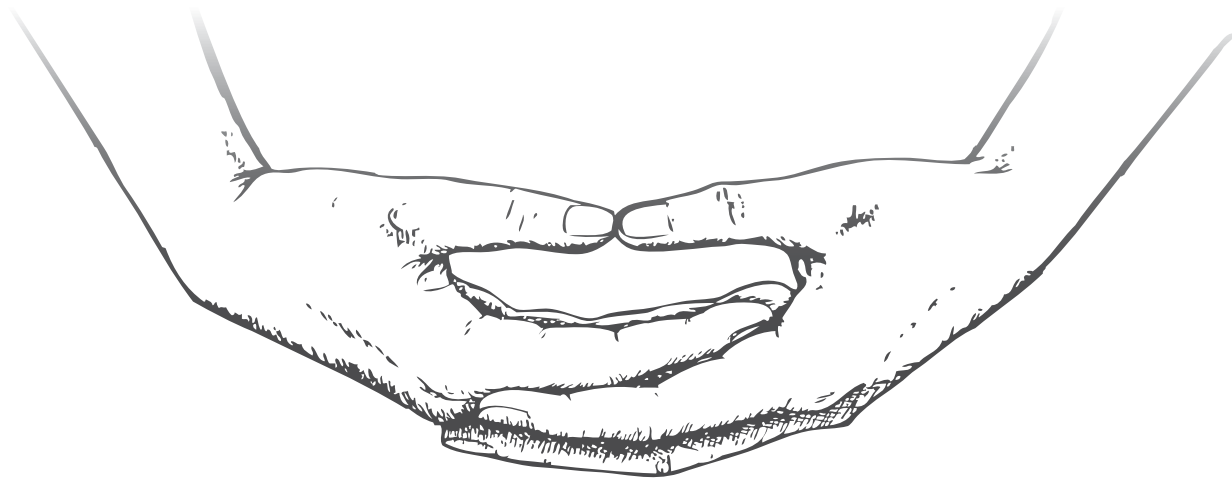
เรื่องหัวใจของแม่ ทำงานด้วยหัวใจของแม่หัวใจของพระโพธิ์สัตว์

"น้ำท่วมครั้งนี้เหมือนน้ำมาล้างบ้าน น้ำมีบุญคุณที่ทำให้เราเกิดความสะอาดขึ้นมาในการที่จะมองเห็นความสุขความทุกข์ที่เท่าเทียมแต่คนที่พึ่งพาตัวเองได้คือคนที่ไม่ยอมพิการอย่าทำให้คนในชุมชนของเราพิการทางใจ...เราต้องแสดงปฏิกิริยาในการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้...เสถียรธรรมสถานเหมือนถูกloodเตอรี เราเป็นผู้ขอที่สง่างาม เราเป็นผู้รับที่ยกย่องผู้ให้...

"ตอนนี้เรื่อง 'ใจ' สำคัญที่สุด ถ้าเราสามารถถอดองค์ความรู้ของเหตุการณ์ครั้งนี้แบบพื้นใจของเราได้ ปัญหาการเมือง ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการจัดการต่าง ๆ จะกลายเป็นปัญหาสสส.ต้องจัดให้ถูก แต่ต้องไม่ลืมหรือละเลยเรื่องใจที่เป็นปกติ วินัยภายนอกเราจัดการได้แต่วินัยภายในต้องอาศัยการทำงานของตัวเองอย่างสม่ำเสมอ เรื่องนี้ต้องแข็งแกร่ง...

"ความเป็นปกติจะแสดงถึงความเข้มแข็งด้านใน อย่ามีวินัยแบบแข็งทื่อ อย่าทำงานอย่างมีกรอบจนไม่เรียนรู้ที่จะปรับใจของเราที่จะอยู่อย่างในโลกเป็นและไม่เป็นทุกข์ นี่คือนิสัยที่ข้าพเจ้าเห็นถึงความเข้มแข็งของการทำงานครั้งนี้ของเรา" ***

ธรรมสวัสดิ์



สร้างสุขปีใหม่ด้วยการสวดมนต์!!

ปีใหม่มาถึงแล้ว...แต่ 'ภัยธรรมชาติ พิษเศรษฐกิจ สังคมแตกแยก' ล้วนแต่เป็นสาเหตุให้ต้องยอมรับว่าความสุขปีใหม่ของคนไทยอาจลดฮวบลงกว่าทุกปี

ขณะเดียวกัน นี่อาจทำให้หลายคนหันกลับมาคิดว่า การเฉลิมฉลองเริ่มต้นปีใหม่ที่ที่ดีที่สุด คือการสร้างความสุขสงบทางใจ...

และการหาความสุขสงบทางใจสิ่งง่ายที่สุดที่ทุกคนทำได้ก็คือ 'การสวดมนต์'



ท่าน ว.วชิรเมธี

'พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี' หรือ 'ว.วชิรเมธี' พระนักเทศน์ชื่อดัง และผู้อำนวยการสถาบันวิมุตตยาลัย ได้กล่าวถึงการสวดมนต์ไว้ว่า การสวดมนต์ที่กล่าวกันว่ามีบุญมาก มีอานิสงส์มาก ก็เพราะว่าสิ่งที่สวดล้วนเป็นหลักธรรมสำคัญของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งสิ้น ยิ่งถ้าผู้สวดมีความรู้มีความเข้าใจในสิ่งที่สวดด้วย การสวดมนต์ก็อาจอำนวยการบรรลุสูงสุด เป็นการบรรลุภาวะพระนิพพานก็ยิ่งได้อีกด้วย เหตุนี้จึงกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า 'การสวดมนต์นั้น ถ้าสวดเป็น ก็เห็นธรรม'

สวดมนต์...สวดตอนไหน? เมื่อไหร่ดี?

หลายคนอาจบอกว่า...ฉันไม่มีเวลา เพราะคิดว่าการสวดมนต์คือการต้องนั่งท่าสมาธิเข้าห้องพระ หรือการไปสวดที่วัดแต่ท่าน ว.วชิรเมธี ยืนยันว่าการสวดมนต์ง่ายกว่านั้น...ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา

"ใครที่มีเวลามากพอ จะตั้งเป็นกติกาคำขึ้นมาสวดมนต์ด้วยตัวเองด้วยการสวดมนต์ตอนเช้าตรู่หรือตอนเย็น หรือเวลาไหนก็ได้ แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะสวดทุกที่ ไหน เมื่อไหร่ ไม่ว่าที่ไหน ที่บ้าน ที่ทำงาน บนรถส่วนตัว บนรถประจำทาง ยามนั่งรอ ยืนรอ เดินทางไกลก็สวดมนต์ได้ โดยเฉพาะเมื่อจิตใจว้าวุ่น สับสน ต้องการขวัญกำลังใจ กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า พระพุทธมุนีนั้น สวดได้ทุกที่ ทุกเวลา"

ประโยชน์ของการสวดมนต์ ไม่ใช่เพียงเครื่องมือที่ศาสนาสื่อสารเพื่อสร้างความจรรโลงใจ แต่สามารถอธิบายด้วยหลักวิทยาศาสตร์ได้ด้วย

ประโยชน์ทางวิทยาศาสตร์ของการสวดมนต์

ประโยชน์ของการสวดมนต์ ไม่ใช่เพียงเครื่องมือที่ศาสนาสื่อสารเพื่อสร้างความจรรโลงใจ แต่สามารถอธิบายด้วยหลักวิทยาศาสตร์ได้ด้วย

'ดร.อำนาจ บัวศิริ' รองผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กล่าวว่า นอกเหนือไปจากการทำตามคำสอนแห่งศาสนาและความเชื่อที่สืบต่อกันมา ซึ่งไม่เพียงแต่พุทธบริษัทเท่านั้นที่สวดมนต์ ศาสนาอื่นๆไม่ว่า คริสต์ อิสลาม พราหมณ์ ฮินดู หรือ ซิกข์ ก็มีการสวดด้วยแบบของตนเอง เชื่อว่าสาเหตุประการหนึ่งที่ทำให้ศาสนาแต่ละศาสนามีความมั่นคงและคงอยู่มาได้นับพันปี เพราะศาสนิกชนในศาสนานั้นๆ สวดมนต์กันเป็นประจำซึ่งทำให้เกิดอานิสงส์มากมาย



• ความจำดี ปัญญาดี

ดูได้ง่าย ๆ จากเด็กวัยเรียนที่สวดมนต์จะเรียนเก่งขึ้น เหตุผลคือ การสวดมนต์เป็นประจำทำให้เกิดสมาธิเพราะจิตใจจะจดจ่อกับบทสวด ซึ่งเมื่อมีสมาธิกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกินกว่า 20 นาที จะทำให้สมองส่วนคิดปรับระบบการส่งต่อข้อมูล แนนอนว่า การกระทำสิ่งใดด้วยสมาธิย่อมได้ผลดี ถ้าเรียนหนังสือก็จะจำแม่น คิดเก่ง หากทำงานก็จะเกิดประสิทธิภาพในการทำงานที่ดีขึ้น หรือหากเป็นผู้สูงอายุ การสวดมนต์ก็จะฟื้นฟูสมองและฟื้นฟูความจำได้อย่างดี การสวดมนต์จึงสามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย และทุกวันยิ่งดี

• จิตเมตตา กรุณา

เพราะการสวดมนต์นั้นสร้างสมาธิ เมื่อมีสมาธิจิตใจก็จะสงบ ไม่ว่ามีสิ่งใด มาก กระทบ ไม่ว่าจะโกรธ เกลียด อิจฉา น้อยเนื้อต่ำใจ อยากได้ อยากมี ก็จรรู้ตัวเร็ว และปลด ความทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งได้โดยง่าย เมื่อใจสงบ ก็ให้อภัยเป็น นั่นคือความเมตตากรุณา ซึ่งทางการแพทย์พบว่าผู้ที่คิดบวกอยู่เสมอ จะมีสุขภาพจิตที่ดีตามมา

• สร้างความเชื่อมั่น บุคลิกดี

เพราะบทสวดมนต์มักมีความหมายที่ส่งเสริมให้เกิดกำลังใจ ผู้มีกำลังใจ จิตใจที่เข้มแข็ง แต่ละบทสวดจะแทรกคำสอน คำพูดในเชิงสร้างสรรค์ เมื่อผู้สวดมีศรัทธาต่อบทสวด เหล่านั้น ก็จะสร้างพลังจิตใจที่เข้มแข็งขึ้น ซึ่งผู้ที่มั่นใจในตนเอง จะแสดงออกทางบุคลิกลักษณะท่าทาง ทำให้เป็นที่ยอมรับจากคนทั่วไป

• สติแจ่มใส สุขภาพจิตดี

สมาธิในระหว่างการสวดมนต์จะทำให้ใจปลอดโปร่งจากเรื่องต่างๆ บวกกับความเชื่อว่าการสวดมนต์เป็นการประกอบกรรมดี ผู้สวดจึงเกิดความปลื้มปิติทำให้เกิดจิตใจที่สงบ และรู้สึกเป็นสุข ***

สวดมนต์ข้ามปี

เริ่มต้นดี ชีวิตดีปีใหม่ 2555



หล่อพระพุทธรูปถวายในหลวง

คนไทยฉลองปีใหม่ด้วยการดื่มเหล้าจนกลายเป็นความเคยชิน ทำให้มีจำนวนอุบัติเหตุสูงมากในคืนข้ามปี สสส. และภาคีเครือข่าย จึงได้จัดกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี เพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่สร้างสรรค์กว่า ที่คนไทยจะได้เริ่มต้นปีใหม่ด้วยกิจกรรมที่ดี เป็นสิริมงคล

ในวันสงกรานต์ปี 2554 และเริ่มต้นปีใหม่ 2555 นี้ เป็นการจัดกิจกรรมในปีที่ 2 แล้ว โดยในปีแรกที่ผ่านมามีวัดเข้าร่วมมากกว่า 200 แห่ง และมีประชาชนให้ความสนใจเข้าร่วมสวดมนต์มากกว่า 2 แสนคน

ในปีนี้ ทาง สสส. จึงเชิญชวนประชาชนเข้าร่วมกิจกรรม 'สวดมนต์ข้ามปี' อีกครั้ง ซึ่งปีนี้เป็นอีกหนึ่งปีที่มีเหตุการณ์สำคัญ 2 เหตุการณ์เกิดขึ้นพร้อมกัน คือเป็นปีพุทธชยันตี คือครบ 2600 ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า และเป็นปีที่

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจะทรงมีพระชนมพรรษาครบ 7 รอบ 84 พรรษา ในวันที่ 5 ธันวาคม 2554

จึงเป็นนิมิตหมายที่ดี ที่คนไทยทุกคนจะได้ร่วมกันเฉลิมฉลองปีพุทธชยันตี และได้สวดมนต์เพื่อทำความดีถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้วย

ร่วมสวดมนต์อธิษฐานเริ่มต้นดีชีวิตดีปีใหม่ พร้อมกันตั้งแต่วันที่ 19.00-01.00 น. ณ ท้องสนามหลวง ในคืนวันที่ 31 ธันวาคม 2554 ต่อเนื่องวันใหม่ 1 มกราคม 2555



พุทธศาสนาได้หมุนวงล้อแห่งธรรมจักรมาครบ 2600 ร้อยปี เป็นปีมหามงคล เป็นวาระพุทธชยันตี ที่ชาวพุทธทั่วโลกต่างแสดงความยินดีและให้ความสำคัญในการเฉลิมฉลอง รวมถึงจัดพิธีสำคัญต่าง ๆ คณะทำงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า จึงได้ถือโอกาสนี้ น้อมนำมาจัดกิจกรรมที่ก่อเกิดจิตอันเป็นกุศล ด้วยการจัดสร้างพระพุทธรูปเพื่อเป็นพุทธบูชา และเพื่อให้ศูนย์รวมของจิตใจของภาคีเครือข่ายที่ทำงานด้านสังคม และพุทธศาสนิกชนทั่วไป รวมถึงนำถวายแด่องค์พ่อหลวงของชาวไทยในโอกาสพระชนมายุครบ 84 พรรษาด้วย

พระพุทธรูปที่จัดสร้างเป็นปางค์ห้ามพยาธิ เป็นพระพุทธรูปในอิริยาบถยืน พระหัตถ์ทั้งสองยกขึ้นเสมอพระอุระ ตั้งฝ่าพระหัตถ์ยื่นออกไปข้างหน้าเป็นกิริยาห้าม โดยปางค์ห้ามพยาธิเป็นพระประจำวันจันทร์ ซึ่งเป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งองค์พระที่จัดสร้าง ช่างปั้นได้อ้างอิงสัดส่วนมาจากตำราโบราณ มีความสูง 87 เซนติเมตร ฐานกว้าง 15 เซนติเมตร โดยจัดสร้างทั้งหมด 9 องค์ องค์ที่ 1 จะนำขึ้นทูลเกล้าถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และที่เหลือจะนำไปมอบให้ภาคีเครือข่ายในแต่ละภูมิภาค

และในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ จึงจะมีการจัดพิธีปิดทององค์พระ พร้อมกับพิธี 'สวดมนต์ข้ามปี' เพื่อความเป็นสิริมงคลควบคู่กันไปด้วย ***



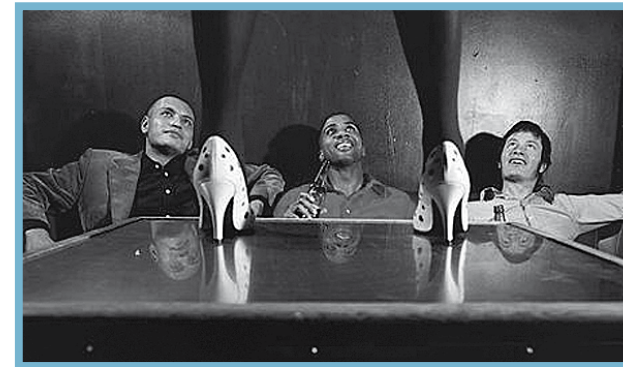
ออสซี่ผ่าน กม. ของบุหรี่ซองล้าน เตรียมใช้ปีหน้า

สิงห์อมควันแลงในศรีลังกา
อินเดียจัดหนักแบนบุหรี่นางอ

เมมphisแบนแอลกอฮอล์ในบาร์เปลื้องผ้า



ักสินจำคุกนักบิน
หลังพบแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน



ในที่สุดกระบวนการร่างกฎหมายกำหนดให้ใช้ซองบุหรี่แบบเดียวกันทุกยี่ห้อ โดยต้องเป็นซองสีเขียวโอลิฟ พร้อมคำเตือนอันตรายจากบุหรี่แบบเดียวกัน ก็ได้ผ่านการรับรองจากวุฒิสภาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เหลือเพียงขั้นตอนสุดท้ายคือส่งกลับไปยังสภาล่างเพื่อลงคะแนนเสียงรับรองซึ่งเป็นขั้นตอนที่ต้องทำให้เป็นทางการท้ายสุดเท่านั้น แล้วออสเตรเลียก็จะกลายเป็นประเทศแรกในโลกที่มีความก้าวหน้าเกี่ยวกับกฎหมายว่าด้วยการควบคุมทาบหรี่ที่สุด

ตามเงื่อนไขแล้วกฎหมายนี้จะมีผลบังคับใช้จริง ๆ ในเดือนธันวาคมปีหน้า แน่นอนว่าบริษัทบุหรี่ประกาศกร้าวว่าจะต้องมีการฟ้องศาลกันเกิดขึ้นแน่นอน แต่เสียงค้านจากบริษัทบุหรี่ไม่ได้ทำให้รัฐบาลออสเตรเลียสะทสะถั่น รัฐมนตรีสาธารณสุข 'นิโคลา รอกซ์ซอน' กล่าวว่า รัฐบาลจะไม่ก้มหัวให้กับกลุ่มบริษัทบุหรี่อย่างแน่นอน ประมาณว่าถ้าอยากจะทำอะไรก็เชิญ พร้อมจะสู้เพื่อการทำให้ออสเตรเลียเป็นประเทศที่มีโอกาสดีที่สุดในการลดอัตราการสูบบุหรี่ ซึ่งนั่นหมายถึงชีวิตอีกหลายชีวิตที่จะได้รับการปกป้องโดยกฎหมายใหม่นี้ และครอบครัวอีกหลายครอบครัวจะไม่ต้องเผชิญหน้ากับความทุกข์ ความโศกเศร้าเสียใจจากการเห็นคนในครอบครัวต้องจากไปเพราะโรคจากการสูบบุหรี่ ***

จากรายงานของทางการประเทศศรีลังกาพบว่า อัตราการสูบบุหรี่ลดลงมาอยู่ที่เพียง 18% ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา ซึ่งนับว่าเป็นอัตราการสูบบุหรี่ที่ต่ำสุดเทียบกับ 140 ประเทศ รัฐบาลศรีลังกาเชื่อว่าความสำเร็จในการลดอัตราการสูบบุหรี่ของประชากรครั้งนี้ เป็นผลจากการทำงานหนักในช่วงที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นการห้ามการโฆษณาผลิตภัณฑ์ยาสูบในสื่อหลัก ทั้งหนังสือพิมพ์และโทรทัศน์ เพิ่มภาษีบุหรี่ ห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ห้ามจำหน่ายบุหรี่ให้ผู้เยาว์ และการณรงค์สร้างความตระหนักเกี่ยวกับพิษภัยของการสูบบุหรี่ที่จัดขึ้นเป็นประจำที่โรงเรียน...

ขณะที่ประเทศเพื่อนบ้านอย่างอินเดียก็ไม่น้อยหน้า เริ่มบังคับใช้กฎหมายใหม่ว่าด้วยเรื่องการควบคุมโฆษณาแฝงในหนังสือและรายการโทรทัศน์ ซึ่งกำหนดให้ทุกครั้งที่มีฉากสูบบุหรี่จะต้องมีคำเตือนปรากฏขึ้นมาให้เห็นได้ชัด และต้องมีสปอตเตือนก่อนและกลางเรื่อง โดยให้ตัวแสดงที่สูบบุหรี่ต้องอ่านคำเตือนด้วยตัวเองเป็นเวลา 30 วินาทีว่าการสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งรูปแบบคำเตือนทั้งที่ปรากฏอยู่บนหน้าจอและอ่านโดยตัวแสดงที่สูบบุหรี่ ต้องผ่านการตรวจจากคณะกรรมการอนุญาตหนังก่อนการเผยแพร่ นอกจากนี้ในฉากที่มีการสูบบุหรี่ ยี่ห้อบุหรี่ต้องถูกตัดออกหรือไม่ก็ต้องทำเบลอสี่ ***

นับตั้งแต่วันที่ 1 มกราคมปีหน้าเป็นต้นไป คลับหรือบาร์เปลื้องผ้าในเมืองเมมฟิส รัฐเทนเนสซี ประเทศสหรัฐอเมริกาจะกลายเป็นสถานที่ปลอดแอลกอฮอล์ตามอำนาจกฎหมายท้องถิ่นฉบับใหม่ที่ใช้เวลาร่างและผลักดันนานร่วม 4 ปี นอกจากบาร์เปลื้องผ้าแล้ว ธุรกิจประเภทที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง 'ผู้ใหญ่ ๆ' อย่างเช่น ร้านหนังสือลับเฉพาะสำหรับผู้ใหญ่ ก็ต้องถูกบังคับให้เป็นสถานที่ปลอดแอลกอฮอล์ด้วยเช่นกัน

ยิ่งไปกว่านั้น เพื่อให้การบังคับใช้กฎหมายได้ผลอย่างจริงจังอำนาจในการพิจารณายกเลิก หรืออนุญาตให้ต่อใบอนุญาตสถานประกอบการที่จำหน่ายเบียร์ได้ จะไม่ตกอยู่ในมือของบอร์ดเบียร์ประจำเมืองอีกต่อไป แต่จะมีการตั้งคณะกรรมการชุดใหม่ขึ้นมาดูแลแทน เนื่องจากพบว่าที่ผ่านมาการปล่อยปะละเลยเกี่ยวกับเรื่องใบอนุญาตเป็นอย่างมาก ถึงแม้ว่าจะพบว่ามีการละเมิดเกี่ยวกับกฎหมายว่าด้วยเรื่องแอลกอฮอล์ซ้ำแล้วซ้ำอีกแค่ไหน ก็ไม่เคยปรากฏว่ามีผู้ประกอบการสำกรายที่โดนลงโทษด้วยการริบใบอนุญาตจนเป็นที่กล่าวขวัญกันว่าไม่มีคลับเปลื้องผ้าที่ไหนจะหย่อนยานเรื่องกฎระเบียบได้เท่าที่เมืองเมมฟิสอีกแล้ว ฟากผู้ประกอบการก็โอตตวรญอย่างหนักอ้างว่ากฎหมายนี้คือจุดจบของธุรกิจของพวกเขา ***

ศาลในประเทศสหรัฐอเมริกาตัดสินให้จำคุกนักบิน 'อารอน เจสัน โคป' วัย 33 ปี เป็นเวลา 6 เดือน และต่อด้วยการกักบริเวณที่บ้านอีก 6 เดือน หลังพบว่าเขามีความผิดฐานละเมิดระเบียบด้านความปลอดภัยการบินพลเรือน ว่าด้วยเรื่องปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดขณะปฏิบัติหน้าที่ โดยพบว่าเมื่อวันที่ 8 ธันวาคม ปี 2009 นักบินโคป ได้ปฏิบัติหน้าที่เป็นนักบินร่วมกับนักบินอีกคนหนึ่งในเที่ยวบิน 7687 ของสายการบินยูไนเต็ด เอ็กซ์เพรส ซึ่งเป็นสายการบินในประเทศที่ดำเนินการให้สายการบินยูไนเต็ด แอร์ไลน์ โดยเที่ยวบินวันนั้นบินจากเมืองออสติน รัฐเท็กซัส ไปยังเมืองโคโรลาโด คำให้การของกัปตัน 'โรเบิร์ต โอโบตซินสกี' พบว่า เขาเริ่มได้กลิ่นอะไรบางอย่างขณะกำลังนำเครื่องบินไปยังสนามบินปลายทาง เมื่อสุดตมให้ชัด ๆ ยิ่งมั่นใจว่าเป็นกลิ่นแอลกอฮอล์ และก็พบว่ากลิ่นนั้นมาจากลมหายใจของนักบินโคปนั่นเอง

ไม่ใช่ใจร้ายแต่ความปลอดภัยต้องมาเป็นอันดับหนึ่งสำหรับผู้ควบคุมเครื่องบิน เพราะถึงแม้นักบินโคปจะไม่ได้ทำหน้าที่ควบคุมเครื่องบินเที่ยววันนั้นโดยตรงแต่ เที่ยวบินถัดไปเขาต้องเป็นคนนำบินเที่ยวบินเล็กอีกลำหนึ่ง กัปตันจึงจำเป็นต้องตรวจแอลกอฮอล์ในเลือดของนักบินโคป ซึ่งผลออกมาว่าเขามีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดสูงกว่า 2 เท่าของที่กำหนดห้ามไว้ ***

‘นิคม ไวยรัชพานิช’

อย่าใช้งาน ‘หัวใจ’ โดยไม่ดูแล

ร่างกายของคนไม่เหมือนเครื่องยนต์ที่สามารถเปลี่ยนได้ใหม่เมื่อหมดอายุการใช้งาน แม้หลายคนจะรู้ข้อจำกัดที่ว่าเป็นอย่างดี แต่ยังคงใช้งาน ‘ร่างกาย’ แบบสมบุกสมบัน เต็มความเสี่ยงให้กับชีวิตไม่หยุดหย่อน ต่อเมื่อมีสัญญาณเตือนภัยเกิดขึ้น จึงค่อยเริ่มตระหนัก ซึ่งบางทีก็ไม่ทันการณ์เสียแล้ว

‘นิคม ไวยรัชพานิช’ รองประธานวุฒิสภา ซึ่งผ่านวินาทีที่อยู่ห่างจาก ‘ความตาย’ เพียงเสี้ยวลมหายใจ เป็นผู้หนึ่งที่เคยใช้ชีวิตอยู่บนความประมาท จนเกือบไม่มีโอกาสได้แก้ตัว

“แต่ก่อนผมก็ใช้ชีวิตเหมือนคนหนุ่มทั่วไป กินเหล้า สูบบุหรี่มาตั้งแต่สมัยเรียนมหาวิทยาลัย และไม่ออกกำลังกาย ประกอบกับเป็นคนคิดเร็ว ทำเร็ว ทำให้เราเครียดง่าย ยิ่งหลังเรียนจบผมเข้าทำงานก็ยังเครียด และทำงานแบบทรมาร่งหามค่า กลางคืนก็ทำงานไปดึกเหล้าไป”

กลางดึกคืนหนึ่งในปี 2528 หลังกล่าวลาวงเหล้าและเพื่อนร่วมงาน ขับรถกลับบ้าน ร่างกายที่ถูกใช้งานอย่างหนักก็ไม่อาจจะฝืนทนไหว เขา ‘หลับใน’ ทำให้รถเสียหลักชนเข้ากับเสาไฟฟ้าอย่างแรง ผลทำให้กล้ามเนื้อตาฉีก สายตาโฟกัสไม่ได้ มองเห็นภาพไม่ชัดเจน ไปไหนก็เดินชนสิ่งของ เตะอะไรต่อมิอะไร ตกบันไดก็เคย ทำให้เขาคิดอยากจะทำออกจากราชการ เพราะทนรับสภาพตัวเองที่เป็นแบบนั้นไม่ได้

“...ช่วงหลังเริ่มรู้สึกเหนื่อย เดินขึ้นบันไดก็เหนื่อย และแน่นที่หน้าอก ผมก็เริ่มใช้วิธีทุบที่หน้าอกตัวเอง ทุบเบาๆ มันก็หาย ช่วงหลังก็เริ่มทุบหนักขึ้น จนวันหนึ่งผมเป็นอย่างนั้น 3 ครั้ง จนหน้าทึมร่วงลงไปกองกับพื้น...”

“ช่วงที่ผมเครียดจากการทำงานมาก ๆ รู้สึกว่าตัวเองต้องอึด ก็ซื้อยาธาตุนิน ท้องอืดทุกวันผมก็กินยาธาตุนินทุกวัน แต่ช่วงหลังเริ่มรู้สึกเหนื่อย เดินขึ้นบันไดก็เหนื่อย และแน่นที่หน้าอก ผมก็เริ่มใช้วิธีทุบที่หน้าอกตัวเอง ทุบเบาๆ มันก็หาย ช่วงหลังก็เริ่มทุบหนักขึ้น จนวันหนึ่งผมเป็นอย่างนั้น 3 ครั้ง จนหน้าทึมร่วงลงไปกองกับพื้น โชคดีที่มีคนมาช่วยพาผมส่งโรงพยาบาล ตอนนั้นผมรู้สึกว่ามันเจ็บปวดมาก ร้าวไปหมดจนทนแทบไม่ไหว ทำสมาธิก็แล้ว อะไรก็แล้ว หมอฉีดมอร์ฟีนให้ผม สักครู่ผมก็หาย แต่อีกพักเดียวก็กลับมาปวดอีก คราวนี้หนักกว่าเดิม ถึงขนาดว่าผมบอกหมอว่า سأผมเถอะ ผมทนไม่ไหวแล้ว จนสุดท้ายเกิดอาการช็อค มันรู้สึกเย็นวาบไปทั้งตัว ความคิดที่แวบเข้ามาตอนนั้นผมคิดว่าผมตายไม่ได้เพราะลูกยังเล็ก หลังจากนั้นผมก็เริ่มรู้สึกตัวอีกเลย จนก็วันไม่รู้ว่าผมฟื้นขึ้นมาอยู่ในห้องไอซียู”

แม้จะพ้นจากเงื้อมเงาของมัจจุราช แต่การตื่นขึ้นมาอีกครั้ง ร่างกายที่เคยใช้งานได้กลับซบเซาเยื่อใยไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นทำสิ่งใดต้องมีคนคอยช่วยเหลือ คอยอุ้ม คอยพยุง และต้องกลับมาหัดเดินใหม่อีกครั้ง และผลจากการ ‘ล้ม’ ครั้งนั้น การกลับมาครั้งนี้หัวใจไม่เหมือนเดิม เพราะคุณหมอพบว่าเส้นเลือดในหัวใจตีบถึง 3 เส้น โดยตีบ 75% จำนวน 2 เส้น และตีบ 50% อีก 1 เส้น

“ปัจจัยเสี่ยงทั้งหมดที่ผมสะสมมา มาแสดงออกเป็นอาการของโรคหัวใจ” นิคม สรุปร่วมซึ่มองลงบนหน้าอกด้านซ้ายของตัวเอง

“ผมเหมือนเด็กทารกที่เพิ่งตั้งไข่หัดเดิน แม้แต่จะเปิดประตูบ้านยังเปิดเองไม่ได้ และต้องบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจเอาไว้เพื่อให้คุณหมอใช้เป็นข้อมูลในการรักษา แต่ผมก็ต้องเดิน จากเดินวนอยู่ในบ้านผมก็เริ่มเดินออกนอกบ้าน เดินออกไปถนนใหญ่ ผมตื่นตั้งแต่ตี 3 จนถึง 6 โมงเช้าทุกวัน ตอนนั้นผมเกิดแรงบันดาลใจจากการอ่านหนังสือของ ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม คุณหมอบอกว่าไม่ว่าจะเดินทางไปประเทศไหนก็พกรองเท้าไปวิ่งด้วยทุกครั้ง ผมคิดว่าผมต้องวิ่งให้ได้”

แต่ผลพวงจากการใช้ร่างกายโดยไม่มีการดูแล เมื่อถึงคราวอยากใช้งานกลับไม่เป็นอย่างใจนึก เพราะเมื่อไหร่ที่ขยับเท้าจากเดินเป็นวิ่ง ความเจ็บปวดก็จะแล่นเข้าสู่หัวใจ ที่สุดเขาก็ทำได้เพียงการเดิน และเพิ่ม

ระยะทางให้ไกลขึ้นในทุก ๆ วัน ซึ่งในแต่ละวันจะออกเดินเป็นระยะทางกว่า 5-8 กิโลเมตร

“ผมถูกรถชนขณะเดินออกกำลังกายในช่วงเช้ามีดึก 2 ครั้ง ลงไปนอนบนฟุตบาท และกลางซอย ผมเลยเปลี่ยน หันกลับมาจับไม้กวาด กวาดซอย กวาดถนน กวาดบ้าน ดูแลต้นไม้ และล้างรถ เป็นงานในบ้าน งานใกล้ตัว ที่เราทำได้ กลายเป็นกิจกรรมที่ผมทำมาจนกระทั่งทุกวันนี้ เพราะฉะนั้นอย่าแปลกใจหากเข้าไปที่ซอยบ้านผมแล้วเห็นคนแก่คนหนึ่งกวาดถนน นั่นคือผมเอง”

ทุกวันนี้ ‘นิคม ไวยรัชพานิช’ ในตำแหน่งรองประธานวุฒิสภาวัย 64 ปี ยังขยันขันแข็งในการทำงานเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับคนไทย โดย

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตจากเดิม เลิกดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หันมาออกกำลังกาย และบริโภคเนื้อสัตว์แต่น้อย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้อาการเจ็บป่วยดีขึ้นอย่างไม่รู้ตัว

ไม่เพียงแต่การปรับพฤติกรรมเท่านั้น เขายังเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ ‘ทำงานด้วยความสนุก ทำงานด้วยใจ ทำงานด้วยความสุข’

“วิธีการดูแลสุขภาพ คือ 1.เราต้องเสี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเหล้า บุหรี่ เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่เคยส่งเสริมให้ใครดี หรือเท่า 2.ออกกำลังกาย ซึ่งทุกคนจะบอกว่าไม่มีเวลา ทั้งที่ทุกคนมีเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากัน 3.อาหาร ต้องไม่ตามใจปาก เลือกกินในสิ่งที่ดีกับร่างกาย และกินใน

ปริมาณที่เหมาะสม และ 4.อารมณ์ ต้องพยายามไม่ให้ตัวเองเครียด ยิ่งเราทำงานกับประชาชน หากเราเครียดความรู้สึกนั้นก็ถูกส่งต่อออกไปทันที”

“อย่างที่สำคัญงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. รมรณรงค์ไม่ให้สูบบุหรี่นั้น ผมต้องขอชื่นชม และเห็นว่าเป็นเรื่องที่ทำแล้วได้ผลดีมาก ซึ่ง สสส.ประสบความสำเร็จอย่างมากในการประสานกับหน่วยงานภาคส่วนต่าง ๆ และใช้สื่อเผยแพร่ไปยังวงกว้าง ก็ขอให้พยายามกระจายงานไปสู่องค์กรอื่น ๆ ที่มีเครือข่าย ผลักดันให้ทุกองค์กรได้ทำงานร่วมกัน จะทำให้ทุกอย่างเร็วขึ้น เมื่อเราทำงานมีต้นแบบที่ดีก็จะมีคนเอาอย่าง ซึ่งผมเห็นว่า สสส.ทำเรื่องเหล่านี้ได้ดี แต่ต้องบูรณาการทุกเรื่องเข้าด้วยกัน การสร้างสังคมให้น่าอยู่ไม่ใช่แค่สุขภาพดี มันรวมไปถึงเรื่องระเบียบวินัย และพลังด้านอื่น ๆ ของคนในชาติด้วย” ***

ปริศนาค้นหาคำ รับปีใหม่ ๒๕๕๕ / 2012

และแล้วเวลาก็ล่วงผ่านไปอีกปี สำหรับใครที่เคร่งเครียดกับหน้าที่การงาน หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว คงถึงเวลาที่จะทิ้งเรื่องเก่าๆ และเตรียมใจพร้อมรับสิ่งใหม่ๆ ในปีใหม่นี้

'สุขลับสมอง' ชวนคุณผู้อ่านมาพักผ่อนคลายสมองเหมือนเคยกับเกม กติกาง่าย ๆ เหมือนเดิม ค้นหาคำที่มอบหมายซึ่งซ่อนอยู่ในตารางตัวอักษร ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งแนวตั้ง แนวนอน และแนวทแยง...พร้อมแล้วก็ลุยเลย!

E	E	K	V	B	G	S	Z	J	C	S	S	Z	G	A
T	V	A	J	W	P	X	A	C	N	R	D	K	C	P
A	E	U	F	M	H	H	O	O	E	R	K	K	S	P
R	S	R	Q	G	E	U	I	M	L	I	J	N	J	E
B	R	F	H	D	N	T	A	J	S	L	H	G	Z	T
E	A	Z	Y	T	U	E	X	S	A	K	U	I	K	I
L	E	G	D	L	R	O	K	J	X	N	D	G	D	Z
E	Y	O	O	T	I	M	E	S	S	Q	U	A	R	E
C	W	S	S	S	P	P	E	P	E	N	U	A	Z	R
N	E	Q	M	B	Y	W	S	M	A	O	R	M	R	S
R	N	F	O	Y	C	J	G	U	V	W	E	Q	K	Y
H	U	T	O	N	A	J	Z	S	K	D	Z	N	E	X
Q	T	X	Q	T	V	A	T	I	I	M	Y	L	E	N
E	G	N	A	P	M	A	H	C	G	P	X	F	V	A
H	C	O	N	F	E	T	T	I	M	Z	Y	U	P	U

COUNT DOWN APPETIZERS CELEBRATE CONFETTI KISS
NEW YEARS EVE JANUARY RESOLUTIONS STREAMERS MUSIC



ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. เลขที่ 979/116-120 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ชั้น 15 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน พญาไท กทม. 10400 หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 15 มกราคม 2555 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลยเลยยิด 'คุณทำได้' ไปใส่เทห์รับปีใหม่ จาก สสส. ***

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

ศูนย์ข้อมูลเพื่อการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย ประสานพลังภาคีเครือข่าย สสส.ฝ่าวิกฤติน้ำท่วม

แผนการจัดการความปลอดภัยทางถนนและภัยพิบัติ สสส. สนับสนุน "ศูนย์ข้อมูลเพื่อการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย" (thaiiflood.com) เพื่อเป็นศูนย์ประสานงานด้านข้อมูลภาคประชาชน ให้ข้อมูลแก่ประชาชนทั่วไปอย่างต่อเนื่องและทันเหตุการณ์ ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น เว็บไซต์ facebook twitter ซึ่งข้อมูลที่นำออกมาเผยแพร่ ได้แก่ สถานการณ์อุทกภัยของประเทศ รวมข้อมูลสายด่วนเบอร์ติดต่อฉุกเฉิน แผนที่จุดเกิดอุทกภัยบนทางหลวงและพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบ จุดรับบริจาคช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย ข้อมูลศูนย์อพยพหรือศูนย์พักพิง ข้อมูลสารานุกรมความรู้เกี่ยวกับเรื่องน้ำท่วม เช่น บัญญัติ 21 ประการ การดูแลบ้านหลังน้ำท่วม คู่มือสำหรับประชาชนที่ต้องไปศูนย์พักพิง วิธีทำรองเท้าถุงพลาสติก 4 ขั้นตอนลดความเครียด เป็นต้น



เปิดตัวโครงการ "สร้างเสริมสุขภาพองค์กร สุขภาพ: จ.ปทุมธานี"



เมื่อวันที่ 5 ตุลาคม สำนักสนับสนุนสุขภาพองค์กร ร่วมกับศูนย์สนับสนุนสุขภาพองค์กร ร่วมออกบูทงานเปิดตัวโครงการ "สร้างเสริมสุขภาพองค์กรสุขภาพ จังหวัดปทุมธานี ระยะที่ 2" โดยสภาอุตสาหกรรมจังหวัดปทุมธานี ร่วมกับ สถาบันพัฒนาทนายธรรมเพื่อสังคม (HCC) ที่ โรงแรมปทุมธานีเพลส จังหวัดปทุมธานี เพื่อร่วมผลักดันการสร้างเสริมองค์กรสุขภาพให้ดำเนินการได้อย่างต่อเนื่อง และเตรียมพร้อมรองรับการแข่งขันในประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน AEC ในปี 2558 ที่มุ่งเน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นสำคัญ และสามารถแข่งขันได้ในระดับสากล ด้วยตัวขับเคลื่อนตามกรอบของ Happy Workplace



"เสียงเพลงรวมใจ...การรวมนคนรุ่นใหม่ช่วยภัยน้ำท่วม"

เมื่อวันที่ 9 ต.ค.2554 ที่ลานหน้าลานเอ็มบีเค เซ็นเตอร์ ได้จัดกิจกรรม "เสียงเพลงรวมใจ...การรวมนคนรุ่นใหม่ช่วยภัยน้ำท่วม" โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับมูลนิธิโกลด์คิมทอง จัดขึ้นเพื่อหารายได้สมทบทุนช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม ในงานดังกล่าวมีกิจกรรมหลากหลาย อาทิ ขายเสื้อผ้าและของที่ระลึก บริการวาดภาพเหมือนโดยศิลปินฝีมือดี และที่สำคัญมีการแสดงดนตรีของศิลปินมากมาย เช่น แบล็คเฮด ดาเอนโดรฟิน และวงดนตรีเยาวชนจากโครงการดนตรีเพื่อสุขภาพทางปัญญา (Triple H Music) ที่ได้รับการสนับสนุนจาก สสส.

เครือข่ายองค์กรงดเหล้าจังหวัดศรีสะเกษ ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ส่วนราชการต่าง ๆ จัดงานยิ่งใหญ่แห่งปี "งานบุญประเพณีปลอดเหล้าจังหวัดศรีสะเกษ" ประกาศเป็นที่แรกในประเทศไทยว่าเป็นจังหวัดที่มีการจัดงานบุญประเพณีปลอดเหล้ามากที่สุด โดยมีอำเภอเข้าร่วมโครงการทั้งจังหวัด 22 อำเภอ 2,138 หมู่บ้าน จากทั้งหมด 2,686 หมู่บ้าน โดย 'นายสมศักดิ์ สุวรรณสุจริต' อดีตผู้ว่าราชการจังหวัด เป็นประธานงานประกาศชัยชนะที่ชาวศรีสะเกษ ร่วมแรงร่วมใจผลักดันให้ประสบความสำเร็จตามที่ได้ประกาศเจตนารมณ์ไว้เมื่อวันที่ 1 ธ.ค.2553



โรคภัยที่มากับน้ำท่วม

โรคฉี่หนู

อาการ

ไข้สูง ทนนานขึ้น เกิดขึ้นเมื่อพบคัน ปวดศีรษะมาก ปวดเมื่อยตามตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะปวดตามกระดูกบริเวณข้อ เมื่อใช้มือบีบบริเวณกล้ามเนื้อจะรู้สึกปวดมาก บางรายอาจมีอาการตาแดง เจ็บคอ เบื่ออาหาร ตาเขียว ต้องเดินหรือปวดตามข้อกระดูก หากมีไข้ 2-5 วัน อาจมีอาการตาแดง (ตาขาว) เด็กน้อยในรายที่เป็นรุนแรง พบได้ประมาณร้อยละ 10 ของผู้ป่วย) หากมีไข้ 4-5 วัน จะมีอาการตาเหลืองจัด ปัสสาวะเหลืองเข้ม ปัสสาวะขุ่นมาก บางรายอาจมีเลือดกำเดาไหล มีจุดแดงจ้ำเขียวตามตัว ตาเขียวเป็นม่าน ตาเป็นเลือด ตาเป็นเม็ด ตาเป็นต้อ (เจ็บตาอย่างรุนแรง หากไม่รีบรักษา อาจถึงขั้นตาบอด)

การป้องกัน

1. ใช้ภาชนะสะอาดบริเวณบ้านเรือน อย่าให้มีขยะ และเศษอาหารตกค้าง อันจะเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของหนู
2. ถ้ามีบาดแผล หนอง แผล รอยขีดข่วน ให้ปิดแผล และหลีกเลี่ยงการดำน้ำที่ท่วมขังหรือพื้นที่ชื้นแฉะ หรือของสกปรกในแหล่งน้ำท่วมขัง
3. ไม่ควรดื่มน้ำดิบ หรือดื่มน้ำที่ดื่มยังไม่สะอาด
4. เมื่อขึ้นจากน้ำควรอาบน้ำและเช็ดตัวด้วยน้ำสะอาด
5. เก็บหรือปิดภาชนะอาหารและน้ำให้มิดชิด อย่าให้หนูปัสสาวะได้
6. สวมใส่ถุงมือ และกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ด้วยความร้อน
7. หมั่นล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง
8. ในกรณีที่ต้องเดินเท้าเข้าไปในแหล่งที่มีโรคติดต่อสูง ในช่วงเวลาน้ำท่วม ควรสวมรองเท้าบู๊ตหรือรองเท้าที่ปิดมิดชิด

โรคไข้หวัดใหญ่

อาการ

เป็นไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อย ถ้าเป็นแล้วควรทำอย่างไร

1. แยกตัว เช็ดตัว ไม่อาบน้ำเย็น สวมหน้ากาก กินอาหารที่ย่อยง่าย เช่น น้ำพริก น้ำแกง น้ำต้มสุก น้ำผลไม้
2. กินยาบรรเทาอาการหวัดตามข้อบ่งชี้ แพทย์ให้ ปวดศีรษะ ทุก 4-6 ชั่วโมง ควรพักผ่อนอย่างเต็มที่
3. เวลาดื่มน้ำควรดื่มน้ำอุ่นๆ เช่น ชาสมุนไพร น้ำผลไม้ น้ำต้มสุก หรือน้ำอุ่นๆ
4. เวลาไอควรใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าเช็ดตัวเช็ดหน้าและคอ
5. เวลาไอควรใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าเช็ดตัวเช็ดหน้าและคอ
6. เวลาไอควรใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าเช็ดตัวเช็ดหน้าและคอ
7. เวลาไอควรใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าเช็ดตัวเช็ดหน้าและคอ
8. เวลาไอควรใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าเช็ดตัวเช็ดหน้าและคอ

วิธีป้องกัน

1. อย่าให้ร่างกายเปียกชื้นเป็นเวลานานๆ
2. ใช้หน้ากากอนามัย

โรคตาแดง

สาเหตุ

เกิดจากตาหรือมือสัมผัสกับน้ำสกปรก แล้วเข้าตาทำให้เกิดอาการตาแดง ตาแดง มีขี้ตา หรือเป็นหนอง

ถ้าเป็นแล้วควรทำอย่างไร

1. ใช้ยาหยอดตา หรือ ยาป้ายตาเพื่อฆ่าเชื้อ
2. ถ้าตาแดงมีขี้ตาหรือหนอง ให้ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกเช็ดตา หรือใช้น้ำตาที่สะอาดเช็ดตา
3. ห้ามใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา หรือใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา
4. ห้ามใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา หรือใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา
5. ห้ามใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา หรือใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา
6. ห้ามใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา หรือใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา
7. ห้ามใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา หรือใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา
8. ห้ามใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา หรือใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา

วิธีป้องกัน

1. ห้ามใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา หรือใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา
2. ห้ามใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา หรือใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา
3. ห้ามใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา หรือใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา
4. ห้ามใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา หรือใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา
5. ห้ามใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา หรือใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา
6. ห้ามใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา หรือใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา
7. ห้ามใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา หรือใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา
8. ห้ามใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา หรือใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดตา

โรคน้ำกัดเท้า

อาการ

มีตุ่มคันที่เท้า ทำให้เกิดอาการคันแสบ แสบคันตามเท้าเป็นๆ ถ้าเป็นแล้วควรทำอย่างไร

1. ให้เท้าแห้งเป็นๆ แล้วใช้ยาทาที่เท้า
2. ใช้ยาทาที่เท้าที่คัน
3. ใช้ยาทาที่เท้าที่คัน
4. ใช้ยาทาที่เท้าที่คัน
5. ใช้ยาทาที่เท้าที่คัน
6. ใช้ยาทาที่เท้าที่คัน
7. ใช้ยาทาที่เท้าที่คัน
8. ใช้ยาทาที่เท้าที่คัน

วิธีป้องกัน

1. อย่าให้เท้าเปียกเป็นเวลานานๆ
2. ถ้าเท้าเป็นคันอย่าเกา เพราะจะทำให้ผิวหนังอักเสบ
3. ใช้ยาทาที่เท้าที่คัน
4. ใช้ยาทาที่เท้าที่คัน
5. ใช้ยาทาที่เท้าที่คัน
6. ใช้ยาทาที่เท้าที่คัน
7. ใช้ยาทาที่เท้าที่คัน
8. ใช้ยาทาที่เท้าที่คัน

โรคอุจจาระร่วง

สาเหตุ

เกิดจากการรับประทานอาหารและน้ำที่ไม่สะอาด มีเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าท้อง

อาการ

ท้องร่วงและปวดท้อง อาจมีไข้ต่ำๆ เป็นหวัด ต่อมาอาการจะดีขึ้น

วิธีรักษา

ดื่มน้ำสะอาดมากๆ หรือดื่มน้ำเกลือแร่ 750 ซีซี ต่อมาอาการจะดีขึ้น

วิธีป้องกัน

ดื่มน้ำสะอาดและรับประทานอาหารที่สุก สะอาด

