สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 8 ฉบับที่ 131
กันยายน 2555

สิ่งประดิษฐ์ไอเดียเยาวชน
เพื่อคนพิการ

>> ชมนวัตกรรมเพื่อผู้พิการและสูงอายุจากมันสมองเด็กไทย
'บ้านอัจฉริยะ' 'รีโมทรักษาใจ' 'ของเล่นไฮเทค'

>> คนพิการทำได้มากกว่าขาย**ล็อตเตอรี่**

>> Car free day ไปไหนก็ได้ ไม่ต้องใช้รถ

>> เคล็ดลับสุขภาพดี กับ **'สู่ขวัญ บูลกุล'**

โฉมใหม่ ลด
Carbon Footprint
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

แจกฟรี

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์ ผู้จัดการ สสส.

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วม สร้างสุขทุกท่าน

วิสัยทัศน์ของ สสส.

"คนไทยมีสุขภาวะอย่างยั่งยืน"

สสส.มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

ฉบับที่แล้วผมได้พูดถึงภาพยนตร์ 'รัก 7 ปี ดี 7 หน' ซึ่งได้จุดกระแสการออกกำลังกายด้วยการวิ่งในสังคมไทยขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ฉบับนี้จึงอยากชวนคุยต่อในเรื่องการวิ่ง เมื่อเดือนที่ผ่านมาผมได้มีโอกาสไปร่วมวิ่งซุปเปอร์มินิมาราธอนที่จังหวัดสงขลา เป็นระยะทาง 14 กิโลเมตร แม้จะเหนื่อยแต่ก็ประทับใจ โดยเฉพาะบรรยากาศที่มีเสน่ห์ของการวิ่งข้ามทะเลสาบสงขลาในเช้าวันที่อากาศแจ่มใส ภาพคนในท้องถิ่นที่ออกมาวิ่งทั้งที่หลายคนไม่เคยวิ่งไกลแบบนี้มาก่อน

ผมได้เพื่อนวิ่งระหว่างทางเขาเป็นคนที่เกาะยอ เขาเล่าว่าไม่เคยวิ่งในสนามแข่งขันแบบนี้มาก่อน ที่มาวิ่งเพราะเลิกดื่มเหล้าและสูบบุหรี่มาเกือบ 2 ปีแล้ว และใช้การวิ่งเพื่อฟื้นฟูร่างกายตนเอง เขาบอกว่าหลังจากเลิกทั้งเหล้าและบุหรี่แล้วชีวิตครอบครัวดีขึ้นมาก ที่ตัดสินใจเลิกเพราะอยากให้ลูกมีความสุข และภูมิใจมากที่ทำเพื่อลูกได้สำเร็จ ผมวิ่งคู่กับเขามาเกือบ 10 กิโลเมตร ฟังเขาเล่าชีวิตอย่างภูมิใจ ฟังแล้วผมก็รู้สึกได้ถึงความสุขที่มีอย่างมากมาย และมิตรภาพก็เกิดในสนามวิ่งอีกครั้งหนึ่ง ผมเลยวิ่งประกบเขาตลอดทางเพื่อให้กำลังใจจนเขาวิ่งครบระยะทาง และก็ทำได้สำเร็จสมดังตั้งใจทั้งที่เป็นการวิ่งครั้งแรกของเขา

การวิ่งแต่ละครั้งทำให้ผมนึกถึงคำพูดที่ว่า **'การวิ่งเป็นอะไรที่มากกว่ากีฬา'** เพราะนอกจากจะดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย มันยังทำให้เรารู้ว่าร่างกาย และจิตใจของเราเข้มแข็งและแข็งแรงกว่าที่เราคิดไว้ ซึ่งถ้าอยากเข้าใจคำพูดนี้ก็คงต้องลองหาคำตอบด้วยการออกวิ่งด้วยตัวเอง

ใครที่ยังไม่เคยสัมผัสเสน่ห์ของการวิ่ง ผมอยากเชิญชวนว่าในเดือนกันยายนนี้ สสส. จะร่วมกับทาง GTH, Play Channel และ **ภาพยนตร์รัก 7 ปี ดี 7 หน** เปิดตัวกิจกรรม **'วิ่ง...สู่ชีวิตใหม่'** เพื่อกระตุ้นให้คนไทย โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นและคนทำงานหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น ที่น่าสนใจคือกิจกรรมเรียลลิตี้ **'มาราธอนคลีนิค'** ที่จะเปิดโอกาสให้คนที่ไม่เคยวิ่งมาก่อนได้มาลงชื่อ เข้าฝึกเพื่อเตรียมพร้อมสู่การวิ่งเป็นเวลา 1 เดือน เพื่อเข้าร่วมวิ่งมินิมาราธอนของจริงในเดือนพฤศจิกายน

ใครสนใจไปร่วมงานได้ในวันที่ 9 กันยายน เวลา 6-9 โมงเช้าที่ลานตะวันยิ้ม สวนลุมพินี โดยจะมีคู่มือการวิ่งอย่างถูกวิธี การรับประทานอาหาร พร้อมกับการจดบันทึกข้อมูลการวิ่งแต่ละวัน และข้อมูลที่ประโยชน์อื่น ๆ ด้านการออกกำลังกายแจกให้กับทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยกิจกรรมจะมีต่อเนื่องไปตลอดจนถึง **'วันวิ่งเพื่อสุขภาพ'** (Thai Health Day Run) ซึ่งจะมีการวิ่งมินิมาราธอนครั้งยิ่งใหญ่ในวันที่ 4 พฤศจิกายน เพื่อแสดงพลังการออกกำลังกายครั้งใหญ่ของคนไทยทั้งประเทศ โดยงานนี้เหมาะสำหรับคนที่ต้องการเอาชนะใจตัวเองอย่างแท้จริง ใครสนใจสามารถเข้าไปติดตามรายละเอียดการร่วมงานกันก่อนได้ทาง facebook.com/runfornewlife

สุดท้ายลืมไม่ได้ วันที่ 22 กันยายนของทุกปียังเป็น **'วันปลอดรถ'** หรือ Car Free Day ก็เป็นโอกาสดีที่จะใช้วิธีการเดินแทนการใช้รถ เพื่อประหยัดพลังงาน รักษาสิ่งแวดล้อม และยังได้ออกกำลังกายไปในตัวด้วย

โอกาสสำหรับการออกกำลังกายมีอย่างต่อเนื่องแบบนี้ อย่าลืมหยิบรองเท้ากีฬา ออกไปสัมผัสเสน่ห์ของการเดินและการวิ่งกันให้ได้นะครับ

อย่าลืมเข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ตามช่องทางเดิม ดังนี้
Facebook : www.facebook.com/kunkris Twitter : www.twitter.com/kunkris email : ceo@thaihealth.or.th

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 2
'สุข' ประจำฉบับ 4
>> เมื่อเยาวชน 'คิด' เพื่อคนพิการและผู้สูงอายุ
คุยกันวัน 'สุข' 9
>> Sound Story ของเล่นเพื่อน้องผู้พิการ
'สุข' สร้างได้ 11
>> คนพิการเป็นได้มากกว่าคนขายล็อตเตอรี่
เกร็ดความ 'สุข' 14
>> Car free day ไปไหนก็ได้ ไม่ต้องใช้รถ
'สุข' รอบบ้าน 16
'สุข' ไร้ควัน 18
'สุข' เลิกเหล้า 19
คนดัง 'สุข' ภาพดี 20
>> สุขภาพดีด้วยการวิ่ง กับ 'สู่ขวัญ บูลกุล'
'สุข' ลับสมอง 21
>> ลับสมองกับ Extra Region Sudoku

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

เมื่อเยาวชน 'คิด' เพื่อคนพิการและผู้สูงอายุ

จะดีไหม?...ถ้าหากมีบ้านอัจฉริยะที่ใช้เทคโนโลยีช่วยให้ผู้สูงอายุและผู้พิการที่ต้องอยู่บ้านลำพัง สามารถใช้ชีวิตได้อย่างสะดวก ปลอดภัย พบหมอได้ผ่านวีดีโอคอนเฟอร์เร้นซ์ และส่งสัญญาณอัตโนมัติแจ้งโรงพยาบาลให้เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

จะดีไหม?...ถ้ามีอุปกรณ์ช่วยให้ผู้ป่วยอัมพาตสามารถควบคุมเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกอย่างในห้องได้ด้วยการขยับแขนเพียงนิดเดียว

จะดีไหม?...ถ้าหากว่าคนพิการไร้แขนจะสามารถทานอาหารเองได้อย่างสะดวกสบาย ด้วยแขนกลที่ควบคุมง่ายด้วยการขยับคาง

ผู้สูงอายุทั่วโลกมีแนวโน้มอายุยืนยาวและเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าการแพทย์และสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทั้งการพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์ การพัฒนายาใหม่ ทำให้รักษาหรือควบคุมโรคต่าง ๆ ได้ดี

ผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี 2550 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุประมาณ 7 ล้าน 2 หมื่นคน หรือเกือบร้อยละ 11 ของประชากรทั้งประเทศ

ผู้สูงอายุจะป่วยง่ายกว่าวัยอื่นถึง 4 เท่า เพราะอยู่ในวัยเสื่อมถอย ผู้ที่มีอายุเกิน 65 ปี ประมาณ 4 ใน 5 คนมีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่เป็นโรคเรื้อรังที่ต้องการการดูแลระยะยาว เช่น เบาหวาน อัมพฤกษ์อัมพาต รวมถึงพบปัญหาการมองเห็นและภาวะสมองเสื่อมมีแนวโน้มสูงขึ้น โรคเหล่านี้จะเพิ่มภาระการดูแลให้กับสังคมในอนาคต

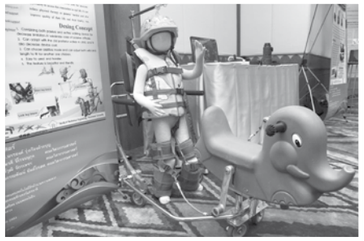
ที่สำคัญ แม้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ถึง 92% จะอยู่กับสมาชิกในครอบครัว แต่ที่เหลืออีก 8% หรือประมาณ 5 แสนกว่าคน ต้องอยู่บ้านลำพังคนเดียว ผู้สูงอายุ 2 ใน 3 เป็นม่าย หย่า แยกกันอยู่ มีผู้สูงอายุ 3% เป็นโสด คาดว่าในอนาคตอันใกล้นี้จะมีผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังมากขึ้นไปอีก

นวัตกรรมไฮเทค : ตัวช่วยเพื่อผู้สูงอายุและผู้พิการ

ด้วยเหตุผลที่ว่ามาข้างต้น ทำให้นับวันเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนพิการและผู้สูงอายุ เริ่มเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของคนกลุ่มนี้มากขึ้น ทั้งการดำเนินชีวิตประจำวัน การประกอบอาชีพ การเดินทาง การสื่อสาร การศึกษา และสันทนาการ

หลายประเทศได้รวมตัวกันจัดประชุมวิชาการระดับนานาชาติด้านเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนพิการและสูงอายุ เช่นเดียวกับศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (NECTEC) ก็ได้ร่วมกับ ศูนย์เทคโนโลยีช่วยเหลือและฟื้นฟู ประเทศสิงคโปร์ จัดการประชุมวิชาการด้านวิศวกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพและเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนพิการ หรือ i-CREATe ขึ้นตั้งแต่ปี 2007 เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อคนกลุ่มดังกล่าว จนกระทั่งปัจจุบันงาน i-CREATe จัดไปแล้วทั้งหมด 5 ครั้ง

และในปี 2012 ประเทศไทยก็ได้ส่งตัวแทนเยาวชนเข้าร่วมประกวด โดยการร่วมสนับสนุนของ สสส. รวมทั้งหมด 11 ทีม เข้าแข่งขันกับตัวแทนเยาวชนจากอีก 5 ประเทศ รวมทั้งหมด 39 ทีม **และในที่สุดก็คว้ารางวัลมาได้ถึง 9 ทีมด้วยกัน!**



รีโมทรักษา 'ใจ' ผู้ป่วยอัมพาต

ที่เห็นอยู่นี้ไม่ใช่ **'รีโมท'** ธรรมดา... ถึงมันจะใช้ปิดเปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าก็เถอะ แต่ความพิเศษที่แท้จริงของมันกลับอยู่ที่ว่า...มันถูกคาดหวังให้ช่วยคืนพลังในการมีชีวิตอยู่ แก่หัวใจของผู้ป่วยอัมพาต

"ตอนปี 3 ที่พวกเราเริ่มคิดโครงงาน เราลงพื้นที่ไปตามหมู่บ้าน ไปดูผู้ป่วยอัมพาต สิ่งที่เราเห็นก็คือ คนป่วยที่เป็นอัมพาตครึ่งซีกต้องนอนอยู่บนเตียงทั้งวัน นอนดูทีวี ขยับไปไหนไม่ได้ ต้องพึ่งผู้ดูแล ซึ่งต้องวิ่งมาดูทุก 3-5 นาที การที่เขาช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ทำให้หลายคนรู้สึกเศร้าสร้อยที่ต้องตกเป็นภาระของผู้อื่น และเสียกำลังใจในการมีชีวิต เราจึงเกิดความคิดว่า ถ้าเราทำให้เขาทำอะไรด้วยตัวเองได้มากขึ้น ก็จะทำให้เขามีพลังใจมากขึ้น มีกำลังใจที่จะมีชีวิตต่อไป"

'นรุตม์ ปิติทรงสวัสดิ์' นักศึกษาคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี พูดถึงแรงบันดาลใจที่ทำให้เขากับเพื่อน คือ **'กิตติกร วรวิทยาการ'** นำมาคิดต่อยอดออกแบบเป็นเครื่องมือที่มีชื่อว่า **'ใจ'** หรือ **'รีโมทควบคุมเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านสำหรับผู้พิการอัมพาต และคนชรา'** ที่ใช้ควบคุมการเปิดปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกอย่างในห้องได้จากจุดเดียว ผ่านการเคลื่อนมือแตะแค่สัมผัสบนรีโมทควบคุม ที่เหมาะสำหรับผู้อัมพาตที่กล้ามเนื้ออ่อนแรง หรือใช้ได้แค่สันมือ

Smart House บ้านอัจฉริยะที่ช่วยดูแลคุณ

ยังมีผู้สูงอายุ หรือผู้พิการอีกจำนวนมากต้องอยู่บ้านลำพัง เมื่อสมาชิกในครอบครัวออกไปทำงาน หรือไม่มีคนดูแล จะทำอย่างไรหากเกิดเหตุไม่คาดคิด เช่นหกล้ม โดยไม่มีใครรู้...

นอกจากจะเสี่ยงต่อการเกิดเหตุฉุกเฉินร้ายแรง ยังมีเรื่องเล็ก ๆ อย่างการทานยาให้ตรงเวลา การไปพบแพทย์ตามนัด และการออกกำลังกายตามคำสั่งของแพทย์ ที่ใครจะช่วยดูแล หากเวลาส่วนใหญ่ผู้สูงอายุหรือผู้พิการต้องใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ตามลำพัง

ภารกิจเหล่านี้...ช่วยได้ด้วย **'บ้านอัจฉริยะ'** นวัตกรรมที่คิดค้นโดยนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี **'ศิคณา อนุภาพรังสรรค์' 'กรัชกาย อารีกิจเสรี' 'ณัฐปคัลภ์ ลิไชยกุล'** และ **'ปิยากร ศิวายพราหมณ์'** ในรูปแบบของห้องหรือที่พักอาศัยที่มีอุปกรณ์ด้านเทคโนโลยีที่จะช่วยให้คนชราหรือผู้พิการสามารถใช้ชีวิตลำพังได้อย่างสะดวกและปลอดภัยยิ่งขึ้น

อุปกรณ์ประกอบด้วยหน้าจอโทรทัศน์ และรีโมทควบคุม ซึ่งมีขนาดใหญ่ มีไอคอนสีดูง่ายสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งมีฟังก์ชั่นทำงานเหล่านี้...

>> Doctor เมื่อกดปุ่มนี้ ผู้ใช้สามารถต่อสายคุยกับแพทย์ประจำตัว ผ่านวีดิโอคอนเฟอร์เรนซ์ ซึ่งทางฝั่งแพทย์ก็สามารถคุยกับคนไข้ผ่านเครื่องมืออะไรก็ได้ที่มีเว็บบราวเซอร์ เมื่อมีการนัดหมายวันไปพบแพทย์ หรือเวลาทานยาที่แพทย์สั่ง ก็จะถูกลงบันทึก และมีเสียงเตือนเมื่อถึงเวลา

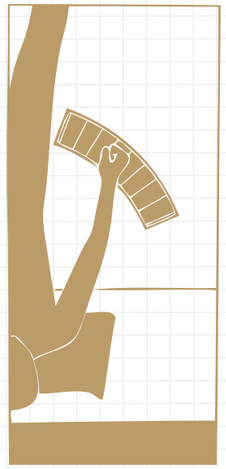
>> Family ผู้อยู่ในบ้านสามารถกดรีโมทเพื่อติดต่อกับคนในครอบครัวที่อยู่นอกบ้านผ่านวีดิโอคอนเฟอร์เรนซ์ โดยฝ่ายที่อยู่นอกบ้านสามารถล็อกอินผ่านหน้าเว็บเพื่อเข้ามาดูความเป็นไปในบ้านได้ ว่าเกิดเหตุผิดปกติอะไรกับผู้สูงอายุหรือผู้พิการในบ้านหรือไม่

>> Exercise ออกกำลังกายตามคำสั่งแพทย์ ผ่านเครื่องมือ kinect ที่ใช้เล่นเกม มาใช้จับการออกกำลังกายตามที่หมอเซ็ทไว้ให้ และส่งผลการออกกำลังกายของคนไข้ไปให้หมอเมื่อทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว

>> SOS เซ็นเซอร์ตัวเล็ก ๆ จะถูกติดไว้บริเวณหน้าอกของผู้สูงอายุ ที่สามารถจับอัตราการเต้นของหัวใจ และจับการหกล้ม เมื่อระบบตรวจเจอว่ามีเหตุผิดปกติจะแจ้งเตือนไปยังโรงพยาบาลหรือคนในครอบครัวทันที

"แรงบันดาลใจของเรามาจากที่เราเห็นผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นรวดเร็ว อย่างบ้านคนใกล้ตัวก็อยู่กันแค่ตายาย หากไม่มีคนดูแลก็อาจเกิดปัญหาตามมา Smart House จึงเป็นเทคโนโลยีที่สะดวก และเราหวังให้มีการเอาไปพัฒนาต่อ เพื่อใช้ประโยชน์ได้จริง ๆ โดยผ่านระบบโรงพยาบาล สถานพยาบาล ที่นำไปติดตั้งที่บ้านคนไข้ที่ต้องอยู่ตามลำพัง" ตัวแทนของกลุ่มกล่าว

เครื่องมือชิ้นนี้ประกอบด้วยอุปกรณ์หลัก คือ ดั่งใจ ทันใจ และสมใจ



ดั่งใจ และ ทันใจเพื่อนคู่ใจผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก (ซีกซ้าย หรือ ซีกขวา)

ดั่งใจ คือ อุปกรณ์แสดงสถานะให้เห็นว่ามีอุปกรณ์ไฟฟ้าใดที่สามารถควบคุมได้บ้าง โดยมีไฟแสดงว่าอุปกรณ์ใดเปิด/ปิดอยู่ โดยดั่งใจนี้จะตั้งถูกไว้ในจุดที่ผู้ใช้มองเห็นง่าย คือ หน้าโทรทัศน์ เพราะผู้ป่วยอัมพาตส่วนใหญ่จะนอนอยู่หน้าโทรทัศน์ทั้งวัน

ทันใจ หรือตัวควบคุม เป็นอุปกรณ์รูปพระจันทร์เสี้ยว ออกแบบเพื่อให้ผู้ป่วยวางมือสัมผัสและเลื่อนขึ้นลงได้ตามองศาที่ผู้ป่วยอัมพาตสามารถควบคุมมือได้ โดยอุปกรณ์นี้จะวางอยู่ข้างที่นอนผู้ป่วย เมื่อใช้มือวางลงบนทันใจ ก็สามารถเลื่อนสัมผัสไปยังตำแหน่งต่าง ๆ และไฟจะไปติดโชว์ที่ ดั่งใจ ว่ามีเครื่องใช้ไฟฟ้าใดกำลังถูกควบคุม

ที่สำคัญ เมื่อทุบสองครั้งลงบนอุปกรณ์นี้ จะเป็นการส่งสัญญาณฉุกเฉิน เรียกผู้ช่วยในบ้านได้ในยามคับขันอีกด้วย!

>>สมใจ คู่ใจผู้ป่วยอัมพาตท่อนล่าง

รีโมทรูปสี่เหลี่ยมนี้มีหน้าที่ทั้งแสดงสถานการณ์เปิดปิดของอุปกรณ์ในห้องต่าง ๆ ของบ้าน โดยผู้ป่วยอัมพาตท่อนล่างสามารถนั่งวีลแชร์เคลื่อนที่ไปในห้องต่าง ๆ ของบ้าน และควบคุมอุปกรณ์ทุกชิ้นในแต่ละห้องได้ด้วยรีโมทอันเดียว ซึ่งมาในรูปทรงที่จับง่าย ใช้ได้เพียงการแตะนิ้ว หรือสันมือสัมผัส แถมยังใช้ได้แม้วางอยู่บนพื้นราบ พร้อมมี Emergency function หรือการส่งสัญญาณฉุกเฉินเพื่อขอความช่วยเหลือได้เช่นเดียวกัน

หลอดเลือดสมอง
ภัยเงียบคุกคามชีวิตคนทั่วโลก

องค์การอัมพาตโลก รายงานสถานการณ์ทั่วโลกโรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุการตายอันดับ 2 ของประชากรอายุมากกว่า 60 ปี และเป็นสาเหตุการตายอับดับ 5 ของประชากรอายุมากกว่า 15-59 ปี โดยแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้ประมาณ 6 ล้านคนทั่วโลก! นับว่ามากกว่าการเสียชีวิตด้วยโรคเอดส์ วัณโรค และมาลาเรียรวมกัน

สำหรับประเทศไทย โรคหลอดเลือดสมองทำให้เกิดความพิการซึ่งมีผลต่อการทำงาน และการดูแลตนเองคิดเป็นอันดับ 2 ในผู้หญิงและอันดับ 3 ในผู้ชาย อุบัติการณ์การเกิดโรคหลอดเลือดสมองในคนไทยประมาณ 250 รายต่อประชากร 100,000 คน ซึ่งคำนวณได้ว่าน่าจะมีคนไทยเป็นโรคหลอดเลือดสมองปีละ 150,000 รายหรือมีคนเป็นโรคนี้ 1 รายทุก ๆ 4 นาที และเสียชีวิต 1 รายทุก 10 นาที

i-CREATe 2012

การประชุมวิชาการนานาชาติ i-CREATe 2012 "Inclusive, Education and employment" จัดขึ้น ณ ประเทศสิงคโปร์ ระหว่างวันที่ 24-26 กรกฎาคม วัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอผลงานวิชาการและการจัดนิทรรศการระดับนานาชาติด้านวิศวกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพและเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนพิการ รวมทั้งเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ ซึ่งได้กราบบังคมทูลเชิญสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จทอดพระเนตรชมนิทรรศการและร่วมงานเลี้ยงพระกระยาหารค่ำ ในวันที่ 25 กรกฎาคม 2555

ปีนี้เป็นครั้งแรกที่แบ่งการแข่งขันเป็น 2 สาขา และประเทศไทยเราได้รับรางวัลชนะเลิศทั้ง 2 สาขา คือ Inclusive Technology และ Inclusive Design

นักศึกษาไทยที่ได้รับรางวัล i-CREATe

ประเภทเทคโนโลยี

» Champion : **เกมแอนิเมชั่น**และการกระตุ้นกล้ามเนื้อด้วยสัญญาณไฟฟ้าเพื่อบำบัดและฟื้นฟูผู้ป่วยโรคอัมพาต

» **รองอันดับ 1 : แขนกลช่วยเหลือแบบพกพาสำหรับผู้พิการแขนขาด** โดยนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

» **รางวัลชมเชย** : CP Steper อุปกรณ์ช่วยยกขาสำหรับเครื่องช่วยเดินในเด็กพิการทางสมอง โดยนักศึกษาวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

» **รางวัลชมเชย : 'เดินดี'** เครื่องกระตุ้นกล้ามเนื้อด้วยไฟฟ้า สำหรับบำบัดผู้ป่วยทางระบบประสาท สำหรับอาการปลายเท้าตก โดย นักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

» **รางวัลโปสเตอร์ดีเด่น : 'i-Walk'** โดยนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ประเภทการออกแบบ

» Champion : Smart House **บ้านอัจฉริยะเพื่อผู้พิการ** โดยนักศึกษาภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

» **รางวัลชมเชย : 'ใจ'** รีโมทควบคุมเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านสำหรับผู้พิการอัมพาต และคนชรา โดยนักศึกษาคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

» **รางวัลชมเชย** : Sound Story ของเล่นสำหรับเด็กผู้พิการทางสายตา ทั้งตาบอดสนิท และมองเห็นเลือนราง โดยนักศึกษาคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

» **รางวัลโปสเตอร์ดีเด่น** : Speech Training Software for Laryngectomee โดยนักศึกษาคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

ความโดดเด่นของผลงานทีมเยาวชนไทยที่เข้าร่วมประกวดครั้งนี้คือ ผลงานวิจัยและพัฒนาโดยส่วนใหญ่มีศักยภาพที่จะนำไปใช้ประโยชน์เพื่อผู้พิการและสูงอายุได้จริง และมีแนวโน้มโอกาสนำไปพัฒนาต่อยอดในเชิงพาณิชย์ได้ ซึ่งสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จะส่งเสริมให้โครงงานที่มีศักยภาพดังกล่าว ได้รับการสนับสนุนทางวิชาการและด้านการต่อยอดทางธุรกิจต่อไป

Sound Story 'ของเล่น' เพื่อน้องผู้พิการ

เธอฝันอยากเป็นนักออกแบบของเล่น และของเล่นชิ้นนี้คือความฝันที่เป็นรูปเป็นร่างชิ้นแรกของเธอ...แถมความพิเศษของมันอยู่ที่ว่า...ของเล่นชิ้นนี้ ทำขึ้นสำหรับเด็กที่ **'มองไม่เห็น'**

'ภณิดา ตันเจริญ' เป็นเจ้าของผลงาน **'ซาวด์ สตอรี่'** (Sound Story) ชุดของเล่นที่ออกแบบพิเศษสำหรับตอบสนองความต้องการเด็กตาบอด ซึ่งไปคว้ารางวัล iCREATe 2012 ครั้งที่ 6 ณ ประเทศสิงคโปร์

ทุกอย่างเริ่มต้นจากการความชอบทางด้านศิลปะ ที่ทำให้ภณิดาอยากเป็นนักออกแบบ ด้วยความหวังอยากให้มีคนใช้สิ่งของที่เธอออกแบบเยอะ ๆ มาผนวกกับใจรัก **'ของเล่น'** ที่เกิดจากพื้นฐานครอบครัวที่อบอุ่น และการแบ่งปันของเล่นระหว่างเธอและพี่ตั้งแต่ยังเยาว์วัย

แม้ที่บ้านต้องการให้ ภณิดา เรียนหมอ แต่ครอบครัวประชาธิปไตยให้อิสระเธอได้เลือกทางเดินการเป็น **'ดีไซน์เนอร์'** ด้วยการเรียนในคณะสาขาศิลปอุตสาหกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (มจธ.)

เมื่อเธอได้เข้าเป็นจิตอาสาให้ผู้พิการทางสายตา และผู้พิการซ้ำซ้อน ได้มีโอกาสเห็นปัญหาการเรียนรู้ของคนกลุ่มนี้

"แม้ครูผู้สอนจะพยายามออกแบบสื่อการเรียนด้วยตัวเอง แต่นั่นก็เป็นเพียงทางออกชั่วคราว ไม่ใช่สื่อเรียนรู้เฉพาะทางที่เสริมทักษะให้แก่ผู้พิการได้" ภณิดา รู้ทันทีว่างานออกแบบของเล่น น่าจะมีส่วนช่วยแก้ปัญหาสื่อการเรียนการสอนให้แก่ผู้พิการ เธอจึงเลือกออกแบบของเล่นเป็นงานส่งอาจารย์ก่อนเรียนจบ

"ผู้พิการทางสายตามีประสาทสัมผัสพิเศษ เช่น เสียงเดิน เสียงน้ำหนักของเท้า พวกเขาจะรู้ว่า คนที่เดินมานั้นเป็นใคร เช่นเดียวกับประสาทสัมผัส ที่เพียงแค่จับแขน ก็รู้ได้ทันทีว่า คนที่อยู่ตรงหน้านั้นเป็นใคร"

ความสามารถพิเศษดังกล่าวสร้างความประหลาดใจแก่ ภณิดา เธอรู้สึกว่า หากได้ทำของเล่นให้กับเด็กเหล่านี้ คงจะท้าทายและสนุกไม่น้อย และคงจะดีมาก ถ้าของเล่นของเธอจะมีส่วนช่วยให้เด็กพิการใช้ชีวิตเหมือนเช่นคนปกติ

ภณิดาใช้เวลาส่วนหนึ่งคลุกอยู่กับน้อง ๆ ที่โรงเรียนสอนคนตาบอด กรุงเทพฯ และบ้านเด็กผู้พิการซ้ำซ้อน รามอินทรา ระหว่างการออกแบบของเล่นในช่วงแรก พร้อมทั้งทดลองนำมาให้น้อง ๆ ลองเล่นจริง เพื่อที่จะได้เห็นข้อดีข้อด้อย และนำไปพัฒนาต่อจนได้ของเล่นที่ดีที่สุด

"ทุกครั้งที่นำไปให้เล่น เด็ก ๆ จะรู้สึกตื่นเต้นดีใจ อาการของน้อง ๆ บอกได้ว่าพวกเขาชอบของเล่นของเรามากแค่ไหน และพอนำกลับไปปรับปรุง และเอามาให้ทดสอบใหม่ เด็ก ๆ ถึงกับกระโจนเข้ามา เพราะติดใจกับของเล่นของเรา"

ภาพตรงหน้ายากที่จะอธิบาย สำหรับภณิดาเธอแน่ใจแล้วว่า ของเล่นที่เสริมทักษะให้เด็กพิการ คือ ส่วนหนึ่งในชีวิตของเธอ

ความพยายามทุ่มเทงานออกแบบใช้เวลาร่วมปี แก้งานแล้วงานอีก 5-6 รอบ แต่ภณิดาบอกว่า เธอไม่เคยรู้สึกท้อแท้กับการนำของเล่นไปพัฒนาปรับปรุง เพราะสิ่งที่อยู่ในความคิดของงานออกแบบ **Sound Story** คือ ต้องทำให้ชีวิตของเด็ก ๆ ไม่ว่าจะเป็นคนปกติ หรือคนพิการ ดีขึ้น

อาจารย์ที่คณะบอกให้เธอส่ง **Sound Story** ไปประกวดในเวที **iCREATe 2012** ภณิดาบอกว่าเธอไม่ได้คาดหวังกับรางวัล เพราะทำตามที่อาจารย์แนะนำ การประกวดมี 3 วัน โดยสองวันแรกเป็นการพรีเซนส์ผลงานและแรงบันดาลใจของการสร้างสรรค์ผลงาน และในที่สุด **Sound Story** ก็ได้รับรางวัลชมเชย

เธอไม่รู้ว่า อะไรทำให้งานชิ้นนี้เข้าตากรรมการ แต่ประธาน **iCREATe** บอกกับเธอส่วนตัวว่า เขาชอบผลงานชิ้นนี้มาก เพราะเป็นงานที่ทรงคุณค่าต่อคนพิการ

ยังมีเด็กพิการอีกมากที่ไม่มีของเล่น ไม่มีสื่อการเรียนการสอนที่เสริมทักษะการเคลื่อนไหวและสติปัญญา ซึ่งภณิดาบอกว่า นั่นคือเป้าหมายในวันข้างหน้าสำหรับเธอ และยังแอบหวังว่าสังคมไทยจะหันมามองปัญหาเหล่านี้ และพร้อมที่จะช่วยกันยกระดับคุณภาพชีวิตให้แก่เด็กเหล่านี้

อย่างน้อย ๆ ของเล่น ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ภณิดาจะทำได้ โดยเธอวางแผนที่จะศึกษาต่อในระดับปริญญาโทด้านของเล่นโดยเฉพาะ เพื่อสานฝันการเป็นนักออกแบบของเล่นเพื่อสังคมในอนาคต

Sound Story

ชุดของเล่นสำหรับเด็กผู้พิการทางสายตา ทั้งบอดสนิท และมองเห็นเลือนราง ในกลุ่มอายุ 3-5 ปี ซึ่งจะช่วยเติมเต็มทักษะการมองเห็นด้วยประสาทสัมผัสทางมือและการฟัง ทั้งยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการ ความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ ได้เรียนรู้ประสบการณ์ในโลกแห่งความเป็นจริง และส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม

ของเล่นชุดนี้สามารถเล่นได้หลายรูปแบบ จะเล่นเดี่ยว ๆ โดยลูบผิวสัมผัสของของเล่นแต่ละชิ้น และเขย่าเพื่อฟังเสียงก็ได้ โดยแต่ละชิ้นจะมีลักษณะเสียงเฉพาะแตกต่างกัน จังหวะเขย่าค่อย แรง ก็จะก่อให้เกิดเสียงที่ต่างกัน หรือจะนำของเล่นแต่ละชิ้นมาเล่นด้วยกัน เช่นนำรถยนต์ มาเล่นกับรถสามล้อบนแผ่นกระดาน ก็จะก่อให้เกิดเสียงที่ต่างไปอีก

เด็ก ๆ สามารถสร้างเรื่องราวของเขาเอง สร้างเมือง สร้างสังคมเล็ก ๆ ของตัวเอง ยังนำไปเล่นกับของเล่นชุดอื่น ๆ ได้อีก โดยมีทั้งชุดเมือง ชุดทะเล ชุดป่า ซึ่งแต่ละชุดจะประกอบไปด้วยชิ้นของเล่นทั้งหมด 7 ชิ้น และแผ่นกระดานอีก 1 ชิ้น เด็ก ๆ สามารถนำแผ่นกระดานมาต่อกัน และเล่นได้อย่างไม่มีขีดจำกัด เป็นการเปิดโลกจิตนาการไม่รู้จบ ได้เรียนรู้ประสบการณ์เหตุการณ์ต่าง ๆ บนโลกจริง แม้จะไม่สามารถมองเห็นก็ตาม

คนพิการ เป็นได้มากกว่า 'คนขายล็อตเตอรี่'

>> คนพิการที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป 64.8% เป็นผู้ไม่มีอาชีพ หรือไม่มีงานทำ ส่วนใหญ่เป็นคนพิการสูงอายุ 45.5% และ 19.4% ของผู้พิการที่มีงานทำส่วนใหญ่จะอยู่ในภาคเกษตรและประมง งานบริการ และขายแรงงาน รายได้ของคนพิการส่วนใหญ่ต่ำกว่า 7,000 บาท/เดือน

แม้ร่างกายจะพิการ แต่พวกเขายังมีความสามารถอีกหลากหลายที่ซ่อนอยู่ในตัว ขอเพียงได้รับการสนับสนุน พวกเขาก็ทำอะไรได้มากกว่าที่ใคร ๆ คิด!

ทำไมผู้พิการถึงไม่ได้ทำงาน?

ผู้พิการจำนวนมากสามารถประกอบอาชีพ เป็นกำลังสำคัญขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศได้ แต่จากการสำรวจของกระทรวงแรงงาน พบว่าผู้พิการทั่วประเทศกว่า 90,000 คน มีเพียง 10,000 คน เท่านั้นที่พร้อมทำงาน เพราะติดปัญหาหลัก 3 เรื่อง คือ 1.การเดินทางไปทำงาน 2.ผู้ปกครองไม่ต้องการให้ผู้พิการทำงาน และ 3.ผู้ประกอบการบางส่วนมองผู้พิการเป็นภาระ

กระทรวงแรงงานมีความพยายามจะกระตุ้นการจ้างงานผู้พิการอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้พิการมีศักดิ์ศรีในการดำรงชีวิต โดยเร่งขับเคลื่อนการมีงานทำของผู้พิการ ตาม พ.ร.บ. ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550 ใน 3 มาตรา คือ

มาตรา 33 ส่งเสริมให้นายจ้างจ้างคนพิการเข้าทำงาน ในสัดส่วนลูกจ้างทั่วไป 100 คน ต่อผู้พิการ 1 คน

มาตรา 34 ติดตามการส่งเงินเข้ากองทุนส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ หากไม่สามารถจ้างผู้พิการเข้าทำงานได้

และ **มาตรา 35** จัดพื้นที่ให้ผู้พิการได้ประกอบอาชีพ ฝึกอาชีพ หรือการช่วยเหลืออื่น ๆ ที่สามารถสร้างรายได้ให้กับคนพิการ

ผู้พิการ ทำอะไรได้มากกว่าขายล็อตเตอรี่

เพราะเห็นศักยภาพว่าคนพิการสามารถทำอะไรได้อีกมาก เมื่อเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา มูลนิธิพระมหาไถ่ฯ ร่วมกับสำนักงานสร้างเสริมกิจการเพื่อสังคมแห่งชาติ (สกส.) จัดทำโครงการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมกิจการเพื่อสังคมด้านคุณภาพชีวิตคนพิการ ตั้งแต่ ส.ค. 2555 – ส.ค. 2557 เพื่อเปิดรับผู้พิการทั่วประเทศเข้ารับการการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความพร้อมในการทำงาน

ไม่ว่าจะเป็นการฝึกให้ผู้พิการเป็นคอลเซ็นเตอร์ การทำธุรกิจร้านกาแฟในโครงการ Friend Cafe การทำธนาคารขยะ การอบรมด้านการโรงแรม การทำเบเกอรี่ การจำหน่ายสินค้า และศูนย์ไอที เป็นต้น เพื่อส่งเสริมให้ผู้พิการมีงานทำ สามารถประกอบธุรกิจอื่น ๆ นอกเหนือจากการขายสลากกินแบ่งรัฐบาล ถือเป็นโครงการนำร่องที่จะสร้างอาชีพให้ผู้พิการให้ครอบคลุมมากขึ้นต่อไปด้วย

หมอนวดตาบอด อาชีพที่น่าเชื่อถือของคนพิการ

"อาชีพนวด" นับเป็นอีกหนึ่งอาชีพที่ผู้พิการทางสายตายึดถือประกอบสัมมาหาเลี้ยงชีพ และมีผู้คนจำนวนมากเชื่อมือและเชื่อใจในฝีมือ ว่าผู้พิการทางสายตาต้องใช้ทักษะ ความรู้ความสามารถและความอดทนในการร่ำเรียนวิชาและฝึกปฏิบัติอย่างจริงจังจนกว่าจะกลายมาเป็น **'หมอนวดตาบอด'**

"เป็นที่น่าภูมิใจว่าปี 2555 มีผู้พิการทางสายตาเข้ารับการสอบขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกอบโรคศิลปะสาขาการแพทย์แผนไทย ประเภทการนวดไทย 69 คน และสามารถสอบผ่านภาคทฤษฎีได้ 32 คน คิดเป็น 46% ของผู้พิการทางสายตาที่เข้าสอบ เมื่อเทียบกับคนสายตาปกติ สามารถสอบผ่านภาคทฤษฎีได้เพียง 30% ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างรอผลสอบภาคปฏิบัติ แสดงให้เห็นว่าผู้พิการทางสายตามีความรู้ความสามารถทัดเทียมกับคนทั่วไป" นั่นคือคำยืนยันคุณภาพของหมอนวดตาบอดไทยจาก **'นพ.สุพรรณ ศรีธรรมา'** อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

อบรมหมอนวดตาบอดไทยสไตล์ญี่ปุ่น

เมื่อไม่นานมานี้ สสส. ได้ร่วมกับกรมพัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และเครือข่ายสถาบันการอบรมหลักสูตรวิชาชีพการนวดไทยของผู้พิการทางสายตา 6 สถาบัน ทำบันทึกข้อตกลงร่วมกับ The Nippon Foundation The National Committee of Welfare for the Blind in Japan เพื่อพัฒนาศักยภาพของครูผู้รับมอบตัวศิษย์ ครูหมอนวดไทย และวิทยากรให้มีความรู้และทักษะในการสอนนวดไทยสำหรับผู้พิการทางสายตา

โดยได้จัดผู้เชี่ยวชาญชาวญี่ปุ่น จากมหาวิทยาลัยสึคุบะ ติวเข้มวิชากายวิภาคศาสตร์และสรีระวิทยาสำหรับคนตาบอดให้กับครูหมอนวดแผนไทยเพื่อส่งต่อความรู้ให้กับลูกศิษย์หมอตาบอด นำไปสู่การมีใบประกอบโรคศิลปะ

การอบรมครั้งนี้ จึงนับเป็นก้าวแรกที่สำคัญที่ไทยจะพัฒนาผู้พิการทางสายตาให้เป็นผู้รักษาโดยการนวดได้อย่างมีคุณภาพ สมกับที่ไทยเป็น 1 ใน 4 ของประเทศในโลกที่มีกฎหมายรองรับให้ผู้พิการทางสายตาสามารถสอบขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกอบการโรคศิลปะได้

หมอนวดตาบอด ฝังเข็ม รมควันสไตล์ญี่ปุ่น

มิสเตอร์โยชิฮิโกะ ซาซากาวา

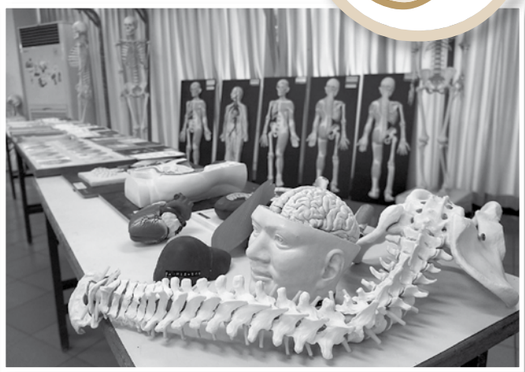
ญี่ปุ่นนับได้ว่าใช้ศาสตร์ด้านการนวดและการฝังเข็มเป็นที่ขึ้นชื่อไปทั่วโลก โดย **'มิสเตอร์โยชิฮิโกะ ซาซากาวา'** ประธานคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้พิการทางสายตาในญี่ปุ่น เล่าถึงประวัติศาสตร์การสอนวิชาชีพด้านการนวดในญี่ปุ่นว่า ในญี่ปุ่นจะสอนนวดพร้อมฝังเข็ม รมควันไปพร้อม ๆ กัน โดยคุณ **'วาอิชิ สุกิยามา'** ซึ่งเป็นหมอฝังเข็มตาบอดที่มีชื่อเสียงได้คิดค้นวิธีการฝังเข็มแบบใหม่ในคริสตศตวรรษที่ 17 อีกทั้งยังเป็นผู้ริเริ่มก่อตั้งคลินิกสำหรับการอบรมวิชาชีพสำหรับคนตาบอดโดยได้รับการอนุญาตจากรัฐบาล และรัฐเองก็ให้การนวดและการฝังเข็มเป็นวิชาชีพที่สงวนไว้สำหรับผู้พิการทางสายตา

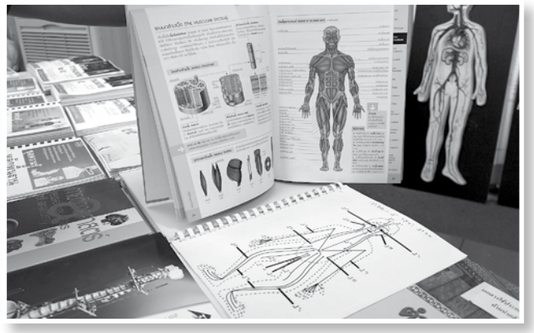
ที่ญี่ปุ่นการฝังเข็มได้รับการนิยมมากในโรงเรียนสอนคนตาบอด ปัจจุบันโรงเรียนสอนคนตาบอด 60 แห่งจากทั้งหมดกว่า 70 แห่งมีการสอนฝังเข็มสำหรับผู้พิการทางสายตา ซึ่งผู้เรียนก็เรียนคล้ายกับเมืองไทยที่เรียนชั้นประถม 6 ปี มัธยมต้น 3 ปี และมัธยมปลาย 3 ปี หลังจบ ม.ปลายก็จะสอนเรื่องการฝังเข็มเป็นเวลา 3 ปี มีการสอบข้อเขียนและสอบปฏิบัติ โดยผู้ผ่านการสอบแล้วจะได้รับวุฒิบัตรเพื่อการรักษาและทำการนวด สามารถเข้าทำงานกับโรงพยาบาล หรือคลินิกในการนวดเพื่อรักษา รวมทั้งบ้านพักคนชรา ตลอดจนสามารถเปิดกิจการเป็นของตนเองก็ได้

"การนวดโดยวิธีฝังเข็มนั้น จำเป็นต้องมีความรู้ด้านแพทยศาสตร์เป็นอย่างดี ผู้ที่มานวดฝังเข็มกับผมส่วนใหญ่กว่าครึ่งมาเพื่อรักษาอัมพาตครึ่งตัว แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการอัมพาต การฝึกกายภาพและการรักษาอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งต้องพยายามกระตุ้นให้ผู้ป่วยรู้สึกที่อยากจะเคลื่อนไหวเพื่อให้ช่วยต่อทำงานดีขึ้น" มิสเตอร์โยชิฮิโกะกล่าว

การฝังเข็มและการนวดกดจุดแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดคือ การกดจุดจะใช้นิ้วโป้งเป็นหลักใหญ่ในการกด ส่วนการฝังเข็มนั้นจะใช้เข็มในการรักษา และความพิเศษเข็มของญี่ปุ่นคือมีขนาดที่เล็กมาก เวลาที่ฝังเข็มแล้วแทบจะไม่มีความรู้สึกเลย ต่างจากเข็มของจีนที่จะมีขนาดใหญ่กว่า

ในส่วนของประเทศไทย การรักษาโดยฝังเข็มโดยผู้พิการทางสายตานับเป็นสิ่งที่ต้องศึกษาและเรียนรู้เพิ่มเติมอีกมาก โดยมิสเตอร์โยชิฮิโกะบอกว่าเชื่อว่าเมืองไทยก็จะทำได้เช่นเดียวกับญี่ปุ่น ด้วยการศึกษาจากตำรา ประกอบกับการสนับสนุนจากรัฐบาลไทยในการดูแลผู้พิการทางสายตาที่ประกอบอาชีพนวดให้มีความมั่นคงและสามารถเลี้ยงตนเองได้





Car Free Day

ไปไหนก็ได้ ไม่ต้องใช้รถ!

สภาพนักวิทยาศาสตร์ที่มีจิตสำนึกทางสังคม หรือ Union of Concerned Scientists บอกไว้ว่า มี 3 วิธีที่เราจะสามารถช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมโลกได้ คือ ขับรถให้น้อยลง กินเนื้อสัตว์ให้น้อยลง และอยู่ในบ้านที่เล็กลง

ไหนๆ วันที่ 22 กันยายนนี้จะเป็นวันปลอดรถ หรือ Car Free Day ทั้งที เราเลยอยากชวนมาลงมือทำข้อแรกเพื่อโลกด้วยกัน และนี่คือ 8 เหตุผลที่คนควรอยู่โดยปลอดรถ!

1. **รถแพง!** ไหนจะค่าน้ำมัน ค่าบำรุงรักษา ค่าตรวจสภาพ ค่าประกัน มากมายจุกจิกน่าปวดหัวไปหมด
2. **เดินสิดีต่อสุขภาพ** หรือแม้แต่การขี่จักรยาน ทำให้ร่างกายของคุณแข็งแรงกว่าการนั่งติดแหง็กอยู่บนถนนในช่วงเวลาเร่งด่วนอย่างแน่นอน
3. **รถเมล์ รถไฟฟ้า** สบายกว่าเยอะ ถ้าอยากงีบก็งีบได้ หรืออยากอ่านหนังสือ หยิบมือถือมาเข้าอินเตอร์เน็ตก็ยังได้ แถมยังได้ชมวิวอีกต่างหาก
4. **ขับรถเสี่ยงอุบัติเหตุ** ในแต่ละปีมีคนอเมริกัน 40,000 คนเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจราจร และอีกหลายพันบาดเจ็บ หรือพิการ เปรียบเทียบแล้วแต่ละเดือนมีคนเสียชีวิตบนถนนเท่ากับเหตุการณ์ 9/11 หนึ่งครั้งเลยทีเดียว
5. **ขับรถเหงานะ** กฎหมายห้ามคุยโทรศัพท์ขณะขับรถออกมาแล้ว ยิ่งทำให้คุณยิ่งเหงาเข้าไปอีกถ้าต้องติดแหง็กบนถนนลำพังยามรถติด เทียบไม่ได้เลยกับสถิติของมิตรภาพ หรือเรื่องโรแมนติกที่เกิดขึ้นบนรถเมล์หรือรถไฟฟ้า
6. **บริการส่งถึงบ้านแสนสะดวก** ทำให้คุณอาจไม่ต้องเสียเวลาขับรถออกไปทานข้าว หรือซื้อของนอกบ้านอีกแล้ว แค่โทรกริ๊งเดียวของก็มาส่งถึงหน้าประตู
7. **เช่ารถเอาก็ได้** แน่นอนว่าในบางสถานการณ์การมีรถขับก็สะดวกกว่า แต่คุณไม่จำเป็นต้องมีรถเป็นของตัวเอง ในเมื่อมีรถเช่ามากมาย ที่มารับคุณถึงบ้าน พอใช้เสร็จก็แค่จอดทิ้งไว้ให้เขามารับคืน สะดวกจะตาย
8. **คาร์พูล** ไปทำงาน และกลับบ้านด้วยกันกับเพื่อน ๆ เป็นเรื่องน่าสนุกออกจะแย่

เห็นข้อดีอย่างนี้แล้ว จะลองสละรถดูสักวัน หรือถาวรเลยก็ไม่ว่ากัน!

คนนั่งรถเมล์แข็งแรงกว่าคนขับรถยนต์ 3 เท่า!

การนั่งรถเมล์อาจเป็นฝันร้ายในเมืองใหญ่อย่างกรุงเทพ แต่รู้ไหมว่าการนั่งรถเมล์ทำให้คุณได้ออกกำลังกาย แข็งแรงกว่าขับรถยนต์ถึง 3 เท่า

โดยวารสาร **"นโยบายสาธารณสุข"** ของสหรัฐฯ บอกว่าผู้ที่นั่งรถเมล์หรือรถไฟไปทำงาน จะต้องเดินจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งบ่อย ๆ การทำเช่นนั้น จะทำให้ได้ออกกำลังเท่ากับการออกกำลังขนาดปานกลางวันละ 30 นาที คณะนักวิจัยจึงสรุปว่า ทางการควรจะส่งเสริมการเดินทางด้วยรถเมล์ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เพราะเป็นการเกิดประโยชน์ทางด้านสุขภาพทางอ้อม มันช่วยให้ประชาชนได้มีโอกาสเดินแม้ว่าจะเป็นช่วงสั้น ๆ ก็ตาม

6 เมือง เดินทางสะดวก อยู่ได้ไม่ง้อรถ

โคเปนเฮเกน เดนมาร์ก

ระบบรถไฟฟ้าใต้ดินที่นี่สร้างเสร็จสมบูรณ์ในปี 2002 เป็นระบบอัตโนมัติไร้คนขับ บังคับด้วยคอมพิวเตอร์ วิ่งบริการ 24 ชั่วโมงต่อวัน สะอาดเป็นที่หนึ่ง แถมยังเชื่อมต่อกับรถไฟที่ขนส่งผู้คนจากเมืองรอบนอกเดนมาร์ก แถมยังมีโปรแกรมจักรยาน ให้คนเช่าขี่ข้ามเมืองได้

ฮ่องกง

นับเป็นระบบขนส่งมวลชนที่ตอบสนองทุกความต้องการของผู้โดยสาร ไม่ว่าจะเป็นค่าโดยสารจ่ายผ่านสมาร์ทการ์ดที่เรียกว่า Octopus ที่ใช้กับรถโดยสารได้ทุกประเภท แถมยังใช้จับจ่ายซื้อของได้ด้วย

ปารีส ฝรั่งเศส

รถไฟฟ้าใต้ดินอายุ 110 ปี ความยาว 214 กิโลเมตร เครือข่ายของระบบขนส่งมวลชนนี้ครอบคลุมทั้งรถไฟ RER ไปยังเมืองรอบนอกของปารีส รถประจำทางในเมือง และโปรแกรมจักรยานที่เรียกว่า Velib ที่ให้ยืมขี่ระหว่างส่วนต่าง ๆ ของเมือง นอกจากนั้นเมืองนี้ยังมีเลนสำหรับรถประจำทางโดยเฉพาะอีกต่างหาก

กรุงโซล เกาหลีใต้

นอกจากระบบรถใต้ดินที่ขนส่งคน 8 ล้านคนต่อวัน และครอบคลุมระยะทางยาวถึง 287 กิโลเมตร และต่อเชื่อมกับระบบรถประจำทางแล้ว ยังมีชื่อเสียงในด้านเป็นมิตรกับผู้โดยสารด้วยสัญญาณบอกรถเข้าเทียบชานชาลา ด้วยจอ LED เสียงประกาศภาษาเกาหลีและอังกฤษ มีสัญญาณอินเตอร์เน็ต wifi ใต้ดินในทุกสถานี มีแม้กระทั่งหุ่นยนต์ช่วยให้ข้อมูลกับผู้โดยสาร โดยเกาหลีใต้ตั้งเป้าว่าจะมีหุ่นยนต์ในทุกบ้านในปี 2015-2020 จึงนำมาทดลองในรถใต้ดินก่อน

ลอนดอน อังกฤษ

ระบบรถใต้ดินที่เรียกว่า The Tube นับว่าเก่าแก่ที่สุดในโลก แถมยังยาวที่สุดด้วยระยะทางกว่า 400 กิโลเมตร ระบบยังเชื่อมต่อกับระบบรางอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็น the Docklands Light Railway ที่ให้ผู้โดยสารชมวิวแม่น้ำเทมส์ แม้เหตุระเบิดในปี 2005 จะลดความเชื่อมั่นด้านความปลอดภัยลงไป แต่ก็ทำให้มีการติดกล้องวงจรปิดและป้อมตำรวจในสถานี และเพิ่งถูกโหวตให้เป็นระบบรถใต้ดินที่ดีที่สุดในโลกโดยการสำรวจของ TripAdvisor

โตเกียว ญี่ปุ่น

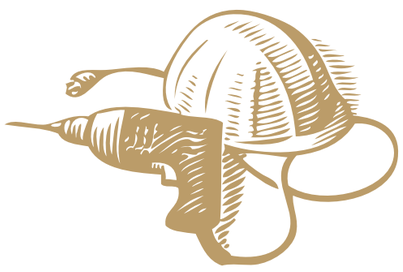
รถไฟใต้ดินของญี่ปุ่นมีคนใช้งานมากที่สุดในโลก ประมาณ 8 ล้านคนต่อวัน วัฒนธรรมญี่ปุ่นเน้นเรื่องความสะอาด รถไฟฟ้าจึงมีสถานีที่ถังขยะใหม่เอี่ยม เก้าอี้ความร้อน และระบบข้อความภาษาญี่ปุ่นและอังกฤษบอกว่าคุณอยู่ที่ไหน และเมื่อไหร่จะถึงสถานีต่อไป มีชื่อเสียงเรื่องความตรงเวลา ปลอดภัย แต่ถ้าเดินทางในเวลาเร่งด่วน เจ้าหน้าที่สถานีจะดันคุณเข้าไปในรถ แม้ว่าจะแน่นขนาดไหน เตรียมตัวเบียดได้เลย

'นมแม่'

วัคซีนพิเศษลดเสี่ยงโรค มือ เท้า ปาก

จากสถานการณ์**โรคมือ เท้า ปาก**ที่กำลังระบาดในเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี แพทย์ได้ออกมาบอกว่า การดูแลเด็กเล็กนอกจากเรื่องสุขอนามัยที่ดี การให้นมแม่ยังถือว่าเป็นวัคซีนชั้นดีที่จะป้องกันให้เด็กมีความเสี่ยงในการติดเชื้อได้น้อยลง เพราะนมแม่มีสารที่เสริมภูมิต้านทานหลายอย่างให้ทารก เช่น สารอิมมูโนโกลบูลิน ทั้งชนิดไอจีจี และไอจีเอ สารแลคโตเฟอร์ริน สารโอลิโกแซคคาไรด์ 2-5 ซึ่งสารเหล่านี้มีมากที่สุดในช่วงหลังคลอดใหม่ ๆ ที่เป็นนมน้ำเหลือง (โคโลสตรัม) และยังคงมีอยู่ตลอดเวลาที่แม่ให้นมลูก

'ศ.พญ.กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ' หน่วยโรคติดเชื้อ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช และมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ภายใต้การสนับสนุนโดย สสส. กล่าวว่า มีการพิสูจน์ทางการแพทย์ชัดเจนว่าสารเหล่านี้จะปกป้องผิวเยื่อบุทางเดินอาหาร ลำไส้ และทางเดินหายใจ ไม่ให้เชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายของทารก และยังมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัส ทั้งเอ็นเทอโรไวรัส (อีวี71) และไวรัสที่ก่อโรคทางเดินอาหารทางเดินหายใจอีกหลายชนิด โดยมีการศึกษาว่าถ้าทารกได้รับนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย 2 สัปดาห์ จะลดการติดเชื้อเอ็นเทอโรไวรัสได้ครึ่งหนึ่งในช่วงอายุ1 ขวบ ดังนั้น ยิ่งได้รับนมแม่ปริมาณมาก และยาวนานประสิทธิภาพในการปกป้องการติดเชื้อก็จะยิ่งมากขึ้น โดยเฉพาะถ้าเป็นการกินนมแม่อย่างเดียวโดยไม่กินนมผงเลย เพราะสารที่อยู่ในนมแม่ต่างจากสารสกัดที่อยู่ในนมผง อีกทั้งยังมีปริมาณมากกว่า แถมยังเป็นการส่งเสริมสายใยรักพัฒนาการ และความฉลาดให้ลูก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า



ทวงสัญญาเลิกนำเข้า

เลิกผลิตแร่ใยหินก่อมะเร็ง

หลังจากคณะรัฐมนตรีมีมติยกเลิกนำเข้าและการผลิตผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแร่ใยหิน (แอสเบสตอส) ซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคมะเร็งไปแล้วเมื่อปี 2554 แต่กลับยังไม่มีความคืบหน้าใด ๆ เกี่ยวกับการนำไปปฏิบัติ ซ้ำกลับมีการนำเข้าแร่ใยหินในปี 2554 ถึง 81,411 ตัน เพิ่มขึ้นจาก 79,250 ตันในปี 2553 อีกทั้งราคานำเข้าเฉลี่ยต่อตันยังลดลงด้วย

สภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้นำเรื่องนี้ไปถกเครียด และออกมากระตุ้นให้มีการวางแผนยกเลิกและปฏิบัติทันที เพราะมีข้อสรุปวิชาการชัดเจนแล้วถึงโทษของแร่ใยหิน และจัดทำข้อสังเกตให้ภาครัฐเป็นหน่วยงานตัวอย่างที่เริ่มต้นการใช้สินค้าที่ไม่มีแร่ใยหิน เพราะภาคเอกชนใช้เทคโนโลยีเติมสารทดแทนได้แล้ว แต่ปัจจุบันหน่วยงานของรัฐยังไม่สามารถจัดซื้อจัดจ้างเพื่อให้ปลอดแร่ใยหินได้ รวมถึงทำข้อเสนอเพื่อเตรียมมาตรการเฝ้าระวังป้องกันการรื้อถอน คาดว่าจะจัดทำข้อเสนอส่งให้ ครม.พิจารณาได้ในต้นเดือนกันยายน

"คณะทำงานฯ ได้ไปศึกษาการยกเลิกการใช้แร่ใยหินในไต้หวัน ซึ่งมีเหมืองแร่ใยหินผลิตใช้ในประเทศและส่งออกตั้งแต่ปี 2495-2553 และพบผู้ป่วยมะเร็งเยื่อหุ้มปอดมาแต่ปี 2522 รัฐบาลไต้หวันจึงศึกษาผลกระทบทางสุขภาพจากการใช้แร่ใยหินอย่างจริงจัง และทยอยประกาศยกเลิกการใช้ตั้งแต่ปี 2532 และจะยกเลิกทั้งหมดในเดือนกุมภาพันธ์ 2555 ส่งผลให้ไต้หวันลดยอดนำเข้าแร่ใยหินจาก 35,000 ตันต่อปี เมื่อปี 2529 เหลือเพียง 1,500 ตันในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา ส่งผลให้ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประเทศไต้หวันลดลง 7-8 แสนบาทต่อประชากร ทั้งนี้คนที่ไม่ได้รับอันตรายจากแร่ใยหินจะมีอายุต่อไปอีก 15 ปีด้วย" ศ.เมธี ดร.สุปรีดิ์ วงศ์ดีพร้อม ประธานคณะทำงานการพัฒนาคุณภาพชีวิต สาธารณสุข และคุ้มครองผู้บริโภค สภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สป.) กล่าว

ชวนคนมีฝันทำกิจการเพื่อสังคม กับ UnLtd Thailand ปี 3

หลังจากประสบความสำเร็จมาแล้ว 2 ปี โครงการอันลิมิเต็ด ไทยแลนด์ ได้กลับมาเป็นปีที่ 3 เพื่อชวนคนมีฝันอยากทำกิจการเพื่อสังคม ตามแนวคิดที่ว่า **"ตัวเองมีกำไร สังคมมีความสุข"** มาเริ่มสร้างกิจการเพื่อสังคมของตัวเอง โดยผ่านการบ่มเพาะจากโครงการ แถมยังมีโอกาสได้รับทุนสนับสนุนเริ่มกิจการสูงสุดกว่า 500,000 บาท

โครงการอันลิมิตเต็ด ไทยแลนด์ (UnLtd Thailand) 2012 เป็นโครงการภายใต้สถาบัน ChangeFusion สนับสนุนโดยสำนักงานกิจการเพื่อสังคม เป็นแหล่งบ่มเพาะกิจการเพื่อสังคมครบวงจรเพื่อช่วยให้แนวคิดของคุณกลายเป็นกิจการเพื่อสังคมที่ประสบความสำเร็จร่วมกัน พร้อมทั้งให้การสนับสนุนทั้ง เงินทุน ความรู้ และเครือข่าย!

ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ สามารถสมัครโดยส่งแนวคิดดี ๆ เพื่อสังคม เข้ามาได้ที่ unltd.in.th@gmail.com ก่อนวันที่ 30 กันยายนนี้ โดย 20 ใบสมัครที่ผ่านเข้ารอบจะได้เข้าร่วม Change University กับมืออาชีพด้านกิจการเพื่อสังคม พร้อมพบเพื่อนใหม่คู่คิดแนวสร้างสรรค์จากหลากหลายอาชีพ ฟรี และมีสิทธิ์ได้รับทุนเริ่มต้น 50,000 บาท 200,000 บาท และ 500,000 บาทในขั้นต่อ ๆ ไป

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ unltd.in.th@gmail.com หรือโทร. 0-2938-2636

กิจการดีๆ ของรุ่นพี่ Unltd Thailand

>> บริษัท 141 จำกัด

ผลิตและจำหน่ายเฟอร์นิเจอร์ที่ออกแบบพิเศษให้สามารถนำเศษชิ้นส่วนที่เหลือจากการผลิตเฟอร์นิเจอร์ไปผลิตเป็นของเล่นที่มีคุณภาพ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และไม่เป็นอันตรายต่อเด็ก ๆ ซึ่งเมื่อขายเฟอร์นิเจอร์ได้หนึ่งชิ้น จะนำส่วนที่เหลือไปผลิตของเล่นและมอบให้แก่เด็กด้อยโอกาสเป็นการลดขยะจากการผลิตด้วยการออกแบบที่มีประสิทธิภาพ และผู้ซื้อสามารถนำสินค้าไปใช้งานได้จริง ขณะเดียวกันก็ส่งเสริมเรื่อง 'การให้' อีกด้วย

>> A-chieve

สร้างระบบ Crowd sourcing ระดมเยาวชนชั้นมัธยมศึกษามาร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสร้างสมาชิกที่จะสร้างสรรค์เนื้อหาเกี่ยวกับอาชีพ และป้อนเข้าสู่เว็บไซต์ที่เป็นแหล่งรวบรวมข้อมูลทางด้านการค้นหาตัวเอง เส้นทางอาชีพ และทางเลือกทางการศึกษาที่มีความเคลื่อนไหวตลอดเวลา ทันสมัย และตรงตามความต้องการของเด็ก โดยหน่วยงานด้านการศึกษาเช่นมหาวิทยาลัย สามารถเข้ามาประชาสัมพันธ์คณะต่าง ๆ และหน่วยงานธุรกิจสามารถประชาสัมพันธ์ตำแหน่งงาน โดยเข้าถึงเด็กและคนทำงานซึ่งจะเป็นแรงงานในอนาคต

>> New Heaven Reef Conservation Program

นำเสนอคอร์สการอนุรักษ์ทางทะเลพ่วงกับคอร์สดำน้ำ Research Internship สำหรับนักศึกษาที่ต้องการทำวิจัย สามารถเสนอโครงการการอนุรักษ์ให้กับบริษัทที่สนใจหรือมีนโยบายทำกิจกรรมเพื่อสังคม โดยมุ่งแก้ปัญหาด้วยการพาคนไปใกล้ชิดกับระบบนิเวศทางทะเล และให้ความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์ และวิธีการฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องตามงานวิจัยล่าสุด เสริมสร้างและให้ความรู้กับผู้คนในท้องที่เพื่อสร้างการร่วมมือกันในการทำกิจกรรมอนุรักษ์ทางทะเล และมีการวิจัยเพื่อหาวิธีและพัฒนาองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ทางทะเล รวมถึงเปิดให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักท่องเที่ยวและนักศึกษา

กฎหมายของบุหรี่ไร้สีสัน จะเป็นประโยชน์ต่อโรงงานยาสูบ

หลังจากที่ศาลสูงประเทศออสเตรเลียพิพากษายกคำฟ้องของบริษัทบุหรี่ข้ามชาติ ฟิลิป มอร์ริส แจแปนโทแบคโก บีเอที และอิมพีเรียลโทแบคโก ที่ขอให้ศาลสั่งให้กฎหมายของบุหรี่ไร้สีสันของรัฐบาลออสเตรเลียเป็นโมฆะ เนื่องจากเป็นการขัดต่อรัฐธรรมนูญ เพราะห้ามบริษัทบุหรี่พิมพ์เครื่องหมายการค้าหรือโลโก้ใด ๆ บนซองบุหรี่ ทำให้ตั้งแต่เดือนธันวาคมนี้เป็นต้นไป บุหรี่ทุกยี่ห้อที่จะจำหน่ายในออสเตรเลีย ต้องพิมพ์ภาพคำเตือนผู้ที่เจ็บป่วยจากการสูบบุหรี่ที่มีขนาดร้อยละ 70 ของพื้นที่ซองทั้งสองด้าน พื้นที่ส่วนที่เหลือของทุกยี่ห้อจะต้องเป็นสีเดียวกันคือสีโอลีฟเขียวหม่นตามที่กฎหมายกำหนด ห้ามพิมพ์เครื่องหมายการค้า ลวดลาย หรือโลโก้ใด ๆ ให้พิมพ์ได้เฉพาะยี่ห้อบุหรี่ที่มีขนาดและตัวอักษรลักษณะเดียวกันตามที่กฎหมายกำหนดเท่านั้น

'ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ' มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เปิดเผยว่าขณะนี้ประเทศต่าง ๆ อย่างนิวซีแลนด์ และอังกฤษกำลังพิจารณาเดินตามออสเตรเลียในการออกกฎหมายลักษณะเดียวกัน และหากประเทศไทยสามารถออกกฎหมายนี้ โรงงานยาสูบไทยจะเป็นผู้ได้รับประโยชน์ เพราะจะทำให้บุหรี่ต่างประเทศไม่สามารถอาศัยรูปแบบซองที่ดึงดูดนักสูบทั้งหน้าใหม่และหน้าเก่าได้ดีกว่ามาเป็นอาวุธในการขยายตลาดในประเทศได้อีกต่อไป โดยเฉพาะบุหรี่ยี่ห้อใหม่ ๆ จากประเทศอาเซียน

นั่นจะทำให้โรงงานยาสูบไทยสามารถรักษาส่วนแบ่งตลาดบุหรี่ไว้ และมีความเป็นไปได้ที่อาจจะได้ส่วนแบ่งที่เสียให้แก่บุหรี่ต่างประเทศไปแล้วถึงกว่า 20% กลับคืนมาบางส่วน เมื่อซองบุหรี่ทุกยี่ห้อมีสีและรูปแบบเดียวกันหมด โรงงานยาสูบจึงไม่ควรคัดค้าน หากรัฐบาลจะออกกฎหมายซองบุหรี่ไร้สีสันแบบเดียวกับของรัฐบาลออสเตรเลียในเร็ววันนี้

ถึงกับประกาศว่ากำลังเดินหน้าจัดเตรียมทำภาพเตือนที่สื่อถึงพิษภัยของบุหรี่ชุดใหม่ไปในคราวเดียวกันด้วยเลย เมื่อรัฐบาลกลางสหรัฐได้ออกมาประกาศต่อสาธารณะว่า ภาพเตือนชุดแรกที่จัดทำขึ้นมาและเผยแพร่นั้นประสบความสำเร็จอย่างยิ่งยวด ในเชิงช่วยกระตุ้นให้คนอเมริกันตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ ขณะนี้ศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐฯ หรือซีดีซี กำลังเริ่มลงมือผลิต ภาพเตือนซีรี่ย์ 2 อยู่

สหรัฐประกาศความสำเร็จ ภาพเตือนบนซองบุหรี่

โดยรัฐบาลได้โดยอ้างสถิติของ **'ควิทไลน์'** สายด่วนเลิกบุหรี่ที่ให้บริการคำปรึกษาฟรีแก่ผู้ต้องการเลิกบุหรี่ ซึ่งพบว่ามีจำนวนผู้มาขอรับคำปรึกษาเพิ่มขึ้นถึง 3 เท่าตัวในช่วงที่ผ่านมา ถึงแม้ว่าจะยังไม่มีข้อมูลเป็นทางการมายืนยันว่าตัวเลขจริง ๆ ที่เป็นผลมาจากการรณรงค์กระตุ้นของรัฐบาลจริง ๆ มีมากน้อยเพียงใด แต่ก็สามารถอ้างอิงจากจำนวนผู้ที่ติดต่อเข้ามาขอความช่วยเหลือด้านการเลิกสูบบุหรี่ได้ว่า การรณรงค์สาธารณะนี้มีผลในเชิงบวกจริง

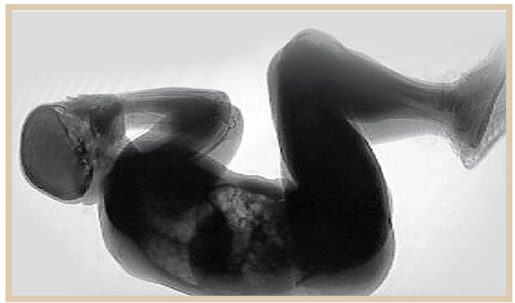
ก่อนหน้านี้รัฐบาลกลางสหรัฐฯ ก็เพิ่งได้เริ่มออกแคมเปญใหม่ทางทีวีร่วมด้วย โดยใช้ผู้ป่วยจากการสูบบุหรี่มาถ่ายทอดประสบการณ์อันเลยร้ายเกี่ยวกับโรคที่พวกเขาเผชิญอยู่

กัปตันหญิงแควนตัสโดนจับได้ว่าเมาก่อนบิน

นับว่าเป็นความโชคดีของผู้โดยสารเที่ยวบินในประเทศของสายการบินแควนตัส ของออสเตรเลีย ที่นักบินหญิงซึ่งทำหน้าที่เป็นถึงกัปตันเที่ยวบินจากซิดนีย์ มุ่งหน้าไปยังเมืองบริสเบน เมื่อจู่ ๆ ขณะที่เครื่องกำลังแท็กซี่ออกไปเพื่อเตรียมทะยานขึ้นฟ้า ก็มีประกาศว่าเกิดเหตุขัดข้องบางประการ ทำให้ต้องนำเครื่องกลับเข้าสู่ท่าจอดเทียบดังเดิมก่อน ตอนประกาศนั้นไม่มีความชัดเจนว่าเกิดเหตุอะไรขึ้นกันแน่ แต่เรื่องมาแดงภายหลังว่า สาเหตุที่เครื่องขึ้นบินไม่ได้นั้นเพราะพนักงานต้อนรับในเที่ยวบินตัดสินใจแจ้งต่อผู้จัดการด้านปฏิบัติการการบินว่าพวกเธอสงสัยว่าคุณกัปตันหญิงจะอยู่ในอาการมึนเมา และคงไม่เหมาะที่จะทำหน้าที่พาผู้โดยสารและลูกเรือไปเสี่ยงบนอากาศ

โฆษกสารการบินได้ออกมาบอกว่ากำลังสอบสวนเรื่องนี้อยู่ และคงต้องใช้เวลานานถึง 1 เดือนกว่าจะทราบข้อเท็จจริง จึงไม่สามารถให้รายละเอียดใด ๆ ได้ ณ ตอนนี้ ขณะที่ผู้โดยสารที่ส่วนใหญ่ก็ได้รับการชดเชยค่าเสียเวลา รอเปลี่ยนกัปตันเป็นเวลาร่วมชั่วโมงด้วยการได้ช็อปปิ้งฟรีในสนามบินด้วยมูลค่าสูงสุด 30 เหรียญสหรัฐต่อคนที่สายการบินออกให้หมด

อึ้ง! สนามบินโรม เอ็กซเรย์เจอหนุ่มเมาหลับบน สายพานลำเลียงกระเป๋า



จู่ ๆ เจ้าหน้าที่ประจำเครื่องเอ็กซเรย์สนามบินที่ยุ่งวุ่นวายที่สุดในกรุงโรมประเทศอิตาลี คือสนามบินฟิอุมิชิโน ก็ต้องตกใจอ้าปากค้างเมื่อมองไปยังหน้าจอคอมพิวเตอร์ ใจหนึ่งคงคิดว่าตายละหว่าใครอุตริยัดศพคนเข้ามาเพื่อนำขึ้นเครื่องหรือเปล่า แต่เอ...ทำไมร่างคนที่เห็นเครื่องในตับไตชัดเจนนั้นถึงได้นอนขดเหมือนทารกในครรภ์แม่และไม่ได้อยู่ในกระเป๋าเดินทางแต่อย่างใด อะไรจะอุกอาจขนาดนั้น...

ที่ไหนได้ภาพในจอเอ็กซเรย์นั้นคือ ชายชาวนอร์เวย์ วัย 36 ปี ผู้โดยสารที่ต้องการเดินทางกลับไปยังออสโล แต่ไหนมาโผล่ในเครื่องเอ็กเรย์กระเป๋าโดยสารได้ เจ้าหน้าที่ตรวจกระเป๋าปลุกเท่าไหร่ก็ไม่ยอมตื่นซะด้วย เลยต้องเรียกตำรวจสนามบินมาสืบสาวราวเรื่องกันได้ความว่า ผู้โดยสารคนดังกล่าวมาถึงสนามบินราว 6 โมงเย็นของวันนั้นพร้อมเป้ใบหนึ่งและกระป๋องเบียร์ในมือ แต่เมื่อพ่อหนุ่มมองหาคนเช็คอินไม่เจอเลยเลื้อยตัวขึ้นไปนอนบนสายพานลำเลียงกระเป๋างีบเอาแรงก่อน แต่คงหลับนานเกินไป สายพานเริ่มทำงานพาร่างที่หลับสนิทของเขาไปไกลกว่า 50 หลา ผ่านอุโมงค์ภายในสนามบินจนถึงเครื่องเอ็กซเรย์ โดยไม่มีใครสังเกตเห็นก่อนนั้นเลย

เหตุการณ์ครั้งนี้ยังทำให้เกิดข้อกังขาเกี่ยวกับระบบรักษาความปลอดภัยของสนามบินขึ้นมาอีกด้วย

สุขภาพดีด้วยการวิ่ง กับ

"สู่ขวัญ บูลกุล"

ผู้ประกาศข่าวสาวหน้าอ่อน 'สู่ขวัญ บูลกุล' ซึ่งล่าสุดรับบทนำในภาพยนตร์ 'รัก 7 ปี ดี 7 หน' ทั้งสวยและเก่ง แถมยังมีใบหน้าที่อ่อนเยาว์กว่าอายุแบบนี้ เราไปค้นเคล็ดลับของเธอกัน

เพราะในภาพยนตร์ที่เธอได้แสดงสู่ขวัญรับบทเป็นหญิงสาวที่เริ่มเข้ามารู้จักการวิ่ง และได้ร่วมวิ่งมาราธอน นั่นคือจุดเริ่มต้นที่ชักนำให้เธอได้สัมผัสเสน่ห์ของการวิ่งเข้าอย่างจังและกลายเป็นวิธีออกกำลังกายของเธอที่ทำอย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลานับเดือนแล้ว

"เมื่อก่อนเป็นคนที่ไม่ชอบวิ่งเลย เพราะการวิ่งเป็นอะไรที่น่าเบื่อ แล้วเหนื่อยด้วย แต่ในที่สุดขวัญก็ค้นพบว่าการวิ่งเป็นอะไรที่มากกว่ากีฬาจริง ๆ ตอนนี้ขวัญวิ่ง 8 กิโลเมตรต่อวัน อาทิตย์หนึ่ง 5-6 วัน ภายในระยะเวลา 1 เดือนที่ขวัญได้วิ่งมาเหมือนมีอะไรบางอย่างอยู่ในการวิ่ง เหมือนกับว่าการวิ่งกับเราเริ่มคุยกัน เริ่มพูดภาษาเดียวกัน จนในที่สุดขวัญก็หลงรักการวิ่งเข้าไปเต็ม ๆ"

แม้ว่างานจะเยอะ แต่เธอก็บอกว่า ไม่ว่าจะยุ่งแค่ไหน แต่เวลาของการออกกำลังกายของเธอมีอยู่เสมอ

"ตอนนี้ขวัญได้รับสุขภาพที่ดี และสุขภาพที่แข็งแรงไปแล้ว เพราะสมัยก่อนขวัญเป็นหวัดง่ายมาก ถ้าลูกไปโรงเรียนแล้วติดหวัดจากเพื่อนมา ขวัญก็จะติดหวัดจากลูกทันที แล้วยังหายช้ากว่าลูกด้วยซ้ำจนกลายเป็นโรคไซนัสอักเสบ โรคภูมิแพ้ ต้องกินยาแก้อักเสบอยู่เรื่อย ๆ เป็นสิ่งที่ทำให้ขวัญเบื่อมาก จนทุกวันนี้ตั้งแต่ขวัญได้เริ่มออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ขวัญไม่เป็นไซนัสหรือภูมิแพ้อีกเลย"

เรื่องของการเลือกรับประทานอาหารก็เป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการดูแลสุขภาพ และทำให้หุ่นสวยอยู่เสมอ

"เมื่อก่อนขวัญพยายามงดอาหาร ทั้ง ๆ ที่บางครั้งขวัญอยากจะกินขนมบ้าง แต่พอขวัญได้ออกกำลังกายจะเป็นการเพิ่มกำลังให้ร่างกายมากขึ้น ขวัญก็จะกินทุกอย่าง แต่กินในปริมาณที่พอดี ไม่มากจนเกินไป สุขภาพก็แข็งแรงขึ้นและหุ่นก็ดีกว่าเดิมด้วย"

ไม่ใช่แค่เรื่องสุขภาพกาย แต่สุขภาพใจก็ดีขึ้นอีกด้วย

"การวิ่งไม่ใช่แค่ร่างกายเราแข็งแรงอย่างเดียว จิตใจก็แข็งแรงขึ้น และทำให้จิตใจเราสงบ ขวัญเลยคิดว่าการออกกำลังกายเป็นผลพลอยได้จากการใช้ชีวิตด้วยธรรมชาติ เพราะการออกกำลังกายมีสารบางอย่างที่หลั่งออกมาแล้วทำให้จิตใจเรามีความสุข และสดชื่น"

ลับสมอง กับ Extra Region Sudoku

กลับมาให้ท้าทายกันอีกครั้ง สำหรับ Extra Region Sudoku ซึ่งกติกานอกจากจะต้องเติมเลข 1-9 ลงในช่องว่างไม่ให้ซ้ำกันในแถวแนวตั้ง แถวแนวนอน และกรอบสี่เหลี่ยมขนาด 3x3 ทั้งหมด 9 กรอบแล้ว ยังมีช่องสีเทาขนาด 3x3 อีก 4 กรอบที่ต้องให้ตัวเลข 1-9 ไม่ซ้ำกันภายในกรอบด้วย

พร้อมแล้วก็จับปากกาลุยเลย!

	8	2			3		6	
	4		9					
		7	6			3		9
						6		
3	1		4	6	8		2	
				7	5			
	7		5				8	
	9	6	3					

ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ **'ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120'** หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 15 ตุลาคม 2555 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 30 ท่าน รับไปเลยพ็อกเก็ตบุ๊ค **'คุณทำได้'** จาก สสส.

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดี
จากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

การประชุมนานาชาติ
ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่21

25-29 สิงหาคม 2556

21st IUHPE 2013

การลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพ
(Best Investments for Health)

ณ ศูนย์ประชุมพีช พัทยา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ The International Union for Health Promotion and Education (IUHPE) ในฐานะเจ้าภาพหลัก พร้อมกับองค์กรเจ้าภาพร่วม และภาคีเครือข่ายสุขภาวะของประเทศไทย มีความภูมิใจเป็นอย่างยิ่งในการสนับสนุนการประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 21 ซึ่งเป็นเวทีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้ และสร้างเครือข่าย ระหว่างนักวิชาการ ผู้นำ และบุคลากรด้านการสร้างเสริมสุขภาพจากนานาประเทศที่ใหญ่ที่สุด และสำคัญที่สุดงานหนึ่งในด้านการสร้างเสริมสุขภาพในระดับนานาชาติ

หัวข้อหลักในการประชุม (Theme) : การลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพ (Best Investments for Health)

- **"Best (ดีที่สุด)"** ในมุมมองของ ความพอเพียง ประสิทธิภาพ ประสิทธิผล และความเท่าเทียม
- **"Investment (การลงทุน)"** ทั้งในมิติของการเงินการคลัง ระบบการสร้างเสริมสุขภาพ ทรัพยากรมนุษย์/กำลังคน แนวทางการแก้ไขปัญหา และมิติอื่นๆ
- **"Health (สุขภาพ)"** ในความหมายที่กว้างกว่าสุขภาพทั่วไป แต่รวมไปถึงความเป็นอยู่ที่ดี รวมทั้งการพัฒนาสังคมอีกด้วย

เวลา	วันอาทิตย์ที่ 25 ส.ค.	วันจันทร์ที่ 26 ส.ค.	วันอังคารที่ 27 ส.ค.	วันพุธที่ 28 ส.ค.	วันศุกร์ที่ 29 ส.ค.
08.00-09.00	งาน Thai Day*/ การศึกษาดูงานสุขภาวะ*/ Gate-way Event/ Side Meetings	ลงทะเบียน	ลงทะเบียน	ลงทะเบียน	ลงทะเบียน
09.00-10.30		Plenary 1 What are the best investment in health?	Plenary 2 How far have we invested in HP system?	Plenary 3 Promoting Health in All Policies Success and Challenges	Sub-Plenary 4 (5 in Parallel)
10.30-11.00		พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session
11.00-12.30		Parallel Sessions 1-15	Parallel Sessions 1-15	Parallel Sessions 1-15	Plenary 4 Awards พิธีการปิด
12.30-13.30		Meet the Authors/พักเที่ยง	Meet the Authors/พักเที่ยง	Meet the Authors/พักเที่ยง	พักเที่ยง
13.30-15.00		Sub-Plenary 1 (5 in Parallel)	Sub-Plenary 2 (5 in Parallel)	Sub-Plenary 3 (5 in Parallel)	
15.00-15.30		พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session	
15.30-17.00	ลงทะเบียน	Parallel Sessions 1-15	Parallel Sessions 1-15	Parallel Sessions 1-15	
18.00-19.30	พิธีการเปิด		งาน Thai Cultural Night	IUHPE Forum	
19.30-21.30	งานเลี้ยงต้อนรับ				

***วันอาทิตย์ที่ 25 สิงหาคม 2556:** การศึกษาดูงานสุขภาวะ 12 เส้นทาง (ลงทะเบียน) และ งาน Thai Day
วันจันทร์ที่ 26 – วันพฤหัสบดีที่ 29 สิงหาคม 2556: การประชุมนานาชาติ ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ

หัวข้อรอง การประชุม (Sub-themes):

- การมองสุขภาพในทุกนโยบายสาธารณะ และปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ (Health in All Policy (HiAP) and Social Determinants of Health (SDH))
- นวัตกรรมทางการเงินการคลังเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (Innovative Financing for Health Promotion)
- โรคไม่ติดต่อ (Non-Communicable Diseases (NCDs))
- ระบบการสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion Systems)
- ชุมชนเข้มแข็ง (Community Strengthening)
- กระบวนการพัฒนานโยบายสาธารณะอย่างมีส่วนร่วม (Participatory in Policy Making Process)
- การพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development (SD))

วิทยากร (ณ วันที่ 15 กรกฎาคม 2555):

นายแพทย์วิโรจน์ ตั้งเจริญเสถียร
นักวิชาการด้านเศรษฐศาสตร์สาธารณสุข รางวัลเอดวิน แชดวิค (Edwin Chadwick Mesal) สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศประเทศไทย

ศาสตราจารย์แอนน์ มิลส์
รางวัลสมเด็จเจ้าฟ้ามหิดลสาขาการแพทย์ ประจำปี 2552 ผู้อำนวยการ และศาสตราจารย์ด้านนโยบายและเศรษฐศาสตร์สาธารณสุข London School of Hygiene and Tropical Medicine มหาวิทยาลัยลอนดอน สหราชอาณาจักร

คุณสมสุข บุญญะบัญชา
เลขานุการมูลนิธิพัฒนาที่อยู่อาศัยแห่งเอเชีย (ACHR) ประเทศไทย

ศาสตราจารย์ แดเนียล เวียสต็อก
ภาควิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมอนเทรียล แคนาดา

ศาสตราจารย์จอห์น แฟรงก์
The Scottish Collaboration for Public Health Research and Policy, MRC Human Genetics Unit, Western General Hospital เอดินเบิร์ก สหราชอาณาจักร

วันเปิด/ปิดรับสมัคร:

เปิดรับบทคัดย่อ เปิดรับลงทะเบียนล่วงหน้า (Early Bird) เปิดรับสมัคร ผู้ขอทุนสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมประชุม	20 สิงหาคม 2555
ปิดรับบทคัดย่อ	20 ธันวาคม 2555
ประกาศผลบทคัดย่อที่ได้รับเลือก ประกาศผลผู้ได้รับทุนสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมประชุม	1 มีนาคม 2556
ปิดรับลงทะเบียนล่วงหน้า (Early Bird)	ขออนุญาตแจ้งให้ทราบภายหลัง
ปิดรับลงทะเบียน (อัตราปกติ)	5 สิงหาคม 2556
การประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 21	25-29 สิงหาคม 2556

พิเศษ
สำหรับเพื่อนๆ ภาคีเครือข่าย ที่อยากจะเพิ่มความมั่นใจในการพัฒนาบทคัดย่อของท่าน ก่อนส่งเข้าระบบ online โดยเฉพาะทางด้านรูปแบบและภาษาที่เหมาะสม ท่านสามารถส่งร่างบทคัดย่อทั้งในภาษาไทยและภาษาอังกฤษมาที่ฝ่ายกระบวนการพัฒนาบทคัดย่อ อีเมล:partner_abstract@thaihealth.or.th ทางทีมงานจะช่วยแนะนำปรับปรุงและพัฒนาบทคัดย่อร่วมกับท่าน โดยจะใช้เวลาในกระบวนการนี้ประมาณ 1 เดือน

อัตราค่าลงทะเบียน (บาท)

ประเภทผู้เข้าร่วม	Early Bird	อัตราปกติ (Regular)	หน้างาน (On-Site)	รายวัน (Single Day)	ศึกษาดูงาน (Field Visit)	Thai Night
ไม่ใช่สมาชิก IUHPE	20,000	26,000	32,000	10,000	1,200	1,000
สมาชิก IUHPE	14,000	20,000	26,000	7,000	1,200	1,000
ผู้เข้าร่วมจากประเทศรายได้ต่ำ/กำลังพัฒนา	12,000	12,000	12,000	5,000	800	1,000
นักศึกษาจากต่างชาติ	8,000	12,000	14,000	4,000	800	1,000
คนไทย	4,000	4,000	4,000	2,000	800	1,000

เจ้าภาพ:

ThaiHealth (Thai Health Promotion Foundation)

IUHPE UIPES

เจ้าภาพร่วม:

สปสช

ข้อมูลเพิ่มเติม:

www.IUHPEconference.net
info@iuhpeconference.net
www.facebook.com/IUHPE2013
www.twitter.com/IUHPE2013

www.IUHPEconference.net

ร่วมเติบโตไปด้วยกันกับ **UnLtd Thailand** โครงการบ่มเพาะผู้ประกอบการเพื่อสังคม
เราพร้อมให้ ทั้ง เครือข่าย ความรู้ และเงินทุนสนับสนุนสูงสุด **500,000** บาท

เริ่มสมัครได้แล้วตั้งแต่วันนี้ จนถึง 30 กันยายน 2555

สนใจติดต่อ **02-938-2636 // unltd.in.th@gmail.com**

www.UnLtd.in.th

ChangeFusion สกส. UnLtd Thailand