

สร้าง

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สุขภาพ

ปีที่ 8 9 ฉบับที่ 132
ตุลาคม 2555



ARE YOU
READY TO
BE THE
CHANGE!?



ธุรกิจแบบใหม่... “ตัวเองมีกำไร สังคมมีความสุข”



- >> ทำความรู้จัก ‘ธุรกิจเพื่อสังคม’
- >> ไอเดียธุรกิจดีๆ เป็นจริงได้ ด้วย ‘UnLtd Thailand’
- >> The Sync พื้นที่กลางของคนสร้างฝัน
- >> ชวนเปลี่ยนโลก ด้วยการ ‘กิน’
- >> อิมพอร์ต ที่ ‘ครัวไบโหนด’

โฉมใหม่ ลด
Carbon
Footprint

ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

รวมฟรี



กน.กฤษดา เรืองอารีรัชต์ ผู้จัดการ สสส.

กิจการเพื่อสังคม หรือ **Social Enterprise** เริ่มเป็นที่สนใจของคนไทยมากขึ้นในช่วงระยะเวลา 2-3 ปีที่ผ่านมา คนรุ่นใหม่จำนวนมากได้เริ่มต้นกิจการเพื่อสังคมใหม่ๆ ขึ้นมา ดังเช่นกิจการเพื่อสังคมที่ช่วยแก้ปัญหาคนเร่ร่อนของนิตยสาร **BE** กิจการเพื่อสังคมที่เข้าไปแก้ปัญหาสุขภาพของร้านเป็นสุข และกิจการเพื่อสังคมที่เข้าไปช่วยเด็กและเยาวชนของร้านปันกัน

คนเหล่านี้ล้วนเริ่มต้นงานกิจการเพื่อสังคมด้วยความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะแก้ปัญหาสังคมและความมุ่งมั่นที่อยากเห็นสังคมที่ดีขึ้น แม้จะต้องพบกับความยากลำบากในการทำงานต่อไป ปัญหาสังคมไทยปัจจุบันนับวันยิ่งซับซ้อนมากขึ้น ขอบเขตของปัญหาขยายวงกว้างเกี่ยวข้องกับงานในหลากหลายด้านพร้อม ๆ กัน การแก้ปัญหาโดยภาครัฐแต่ฝ่ายเดียวคงไม่เพียงพอและทั่วถึงได้ รูปแบบการทำงานใหม่อย่างกิจการเพื่อสังคม ที่มีเป้าหมายหลักเพื่อแก้ปัญหาของสังคม ในขณะที่เดียวกันก็นำแนวคิดบริหารงานที่มีประสิทธิภาพของภาคธุรกิจเข้ามาใช้ทำให้กิจการสามารถอยู่รอดได้ด้วยตัวเอง ไม่ต้องพึ่งงบประมาณจากแหล่งทุนอื่นหรือเงินบริจาค จึงเป็นทางออกของการแก้ไขปัญหาสังคมด้านต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความยั่งยืน

สสส. เข้ามามีส่วนร่วมในการสนับสนุนการพัฒนางานกิจการเพื่อสังคมในประเทศไทย เนื่องจากเล็งเห็นว่าแนวคิดและวิธีการของกิจการเพื่อสังคมสามารถเข้ามาช่วยสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพในประเทศได้มาก ดังตัวอย่างในต่างประเทศ เช่น ประเทศอังกฤษ สถานที่ออกกำลังกายจำนวนมากดำเนินการโดยกิจการเพื่อสังคม ทำให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพดีแต่ราคาถูก ซึ่งประชาชนจะสามารถเข้าถึงได้ง่าย หรือตัวอย่างของร้านอาหารสุขภาพที่เชื่อมโยงกับเกษตรกร

เพื่อสามารถช่วยเหลือเกษตรกรให้ปลอดจากสารเคมีและยังช่วยให้ผู้บริโภคมีโอกาสอาหารที่ดีราคาเหมาะสม

การสนับสนุนกิจการเพื่อสังคม มีสำนักงานสร้างเสริมกิจการเพื่อสังคม (สกส.) เป็นหน่วยงานหลักในการขับเคลื่อน มีเป้าหมายในการกระตุ้น สนับสนุน และประสานความร่วมมือกับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อให้เกิดกิจการเพื่อสังคมขึ้นในประเทศ รวมทั้งสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้กิจการเพื่อสังคมเกิดการ พัฒนา และสนับสนุนให้เกิดเครือข่ายของกิจการเพื่อสังคมขึ้นเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และพัฒนาการทำงานอย่างต่อเนื่อง

โครงการ **Unltd Thailand** เป็นหนึ่งในโครงการที่จะบ่มเพาะกิจการเพื่อสังคมอย่างครบวงจร ที่จะทำให้อาชีพของคนมีฝัน กลายเป็นกิจการเพื่อสังคมที่เป็นจริงได้และประสบความสำเร็จ ตามแนวคิดที่ว่า **“ตัวเองมีกำไร สังคมมีความสุข”** พร้อมให้การสนับสนุนทั้ง ความรู้ และเครือข่าย ใน 2 ปีที่ผ่านมาของโครงการให้การสนับสนุนกิจการเพื่อสังคมแล้วมากกว่า 24 กิจการ

ใครที่สงสัยว่าแนวคิดเพื่อสังคมของตนจะเป็นได้จริงหรือไม่ หรือยังจับจุดเริ่มต้นไม่ถูก สร้างสุขฉบับนี้มีเรื่องราวเกี่ยวกับกิจการเพื่อสังคม และตัวอย่างกิจการที่เกิดขึ้นได้จริงมาแล้ว ด้วยการบ่มเพาะของโครงการ **Unltd Thailand** หรือสามารถหาข้อมูล และขอคำปรึกษาได้ที่

สถาบันส่งเสริมกิจการเพื่อสังคม หรือเว็บไซต์ www.tseo.or.th

เมื่อเดือนที่ผ่านมา ผมยังมีโอกาสได้ไปเยี่ยมชม **“ครัวใบโหนด”** ร้านอาหารพื้นถิ่นภาคใต้ที่ จ.สงขลา ซึ่งจะไปแล้วก็เห็นแนวคิดของกิจการเพื่อสังคมรูปแบบหนึ่งเช่นกัน

เพราะครัวใบโหนดเกิดขึ้นจากความร่วมมือของคนในชุมชนด้วยแนวคิด **“ครัวชุมชนเพื่อคนทั้งมวล”** จากการที่กลุ่มออมทรัพย์ของชุมชนเห็นร่วมกันที่จะทำโครงการอนุรักษ์-ฟื้นฟูความหลากหลายทางชีวภาพของพืชและสัตว์ที่มีอยู่ในท้องถิ่น ซึ่งจะนำไปสู่การพึ่งตนเองได้ของชาวบ้าน จึงได้ฟื้นฟูสูตรอาหารท้องถิ่น และรวบรวม อนุรักษ์ผักพื้นบ้าน พันธุ์ข้าวในพื้นที่ได้กว่า 100 ชนิด มาประกอบเป็นอาหารแบบชาวบ้านแท้ ๆ มีแม่ครัวเป็นคนในพื้นที่ วัตถุประสงค์จะเน้นผักพื้นบ้านและผักปลอดสารพิษ ที่รับซื้อจากชาวบ้านที่ปลูก และเก็บจากธรรมชาติมาขายให้กับครัว

ครัวใบโหนดจึงไม่ได้เป็นเพียงร้านอาหาร แต่ยังเป็นแหล่งเรียนรู้ อนุรักษ์ และเผยแพร่อาหารและผักพื้นบ้าน จนทำให้ชาวบ้านในพื้นที่หันมาให้ความสำคัญกับการคงไว้ซึ่งอาหารและผักที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น อันจะนำไปสู่การเกิดความมั่นคงทางอาหาร ที่ สสส. ยกให้เป็นต้นแบบความมั่นคงทางอาหารในท้องถิ่น

สสส. ตั้งเป้าภายใน 1 ปีจะสร้างพื้นที่นำร่องอาหารปลอดภัยในเมืองให้ได้ 10 แห่งทั่วประเทศ และมีชุมชนที่จัดการความมั่นคงทางอาหารโดยการผลิตเมล็ดพันธุ์พืช ทำประมงเกษตรปลอดภัยอย่างน้อย 20 แห่ง เพราะเชื่อว่าหากคนไทยเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค ก็จะลดปัจจัยเสี่ยงการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ อย่างโรคอ้วน หัวใจ หลอดเลือด เบาหวาน ที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตลำดับต้น ๆ และทำให้ประเทศชาติประหยัดงบประมาณด้านการรักษาพยาบาลอีกนับแสนล้านบาททีเดียวครับ ***

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 2

‘สุข’ ประจำฉบับ 4

>> ธุรกิจยุคใหม่ ต้อง “ตัวเองมีกำไร สังคมมีความสุข”

คุยกันวัน ‘สุข’ 10

>> The Sync
พื้นที่กลางของคนสร้างฝัน

เกร็ดความ ‘สุข’ 12

>> ตั้งหลัก ที่ “หลักหก” มหาลัย
ช่วยชุมชน พร้อมรับมือหน้าร้อน

‘สุข’ สร้างได้ 14

>> กินเปลี่ยนโลก
>> ครัวใบโหนด ผักพื้นบ้าน
อาหารพื้นถิ่น ณ คาบสมุทรมหาสมุทร

‘สุข’ ไร่ควีน 18

‘สุข’ เลิกเหล้า 19

คนดัง ‘สุข’ ภาพดี 20

>> สุขภาพดีกับคุณแม่ลูกสอง
“นุ๊ก สุทธิดา”

‘สุข’ ลับสมอง 21

>> ปรึศนาวันอาหารโลก

สวัสดิ์ครับ เพื่อนร่วม สร้างสุขทุกท่าน

วิสัยทัศน์ของ สสส.

“คนไทยมีสุขภาพจะอย่างยั่งยืน”

สสส.มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

อย่าลืมเข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ตามช่องทางเดิม ดังนี้

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

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



ธุรกิจยุคใหม่

ต้อง... “ตัวเองมีกำไร สังคมมีความสุข”

ถ้าคุณเคย...

อยากมีกิจการเป็นของตัวเอง เป็นกิจการที่เปลี่ยนโลก หรือสังคมนี้ให้ดีขึ้น ขอบอกว่า...แนวคิดของคุณเริ่มเข้าทางการเป็น 'กิจการเพื่อสังคม' แล้ว

ปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อมทุกวันนี้เพิ่มพูน และทวีความซับซ้อนขึ้นตามการขยายขนาดของสังคม จนยากที่หน่วยงานภาครัฐจะรับมือได้ทั้งหมด ขณะที่หน่วยงานเอกชนก็มักดำเนินงานเพื่อผลประโยชน์ของหน่วยงานและผู้มีส่วนได้เสียโดยตรง เช่น ผู้ถือหุ้น เท่านั้น

ช่วงต้นศตวรรษที่ 20 จึงเกิดหน่วยงานที่เรียกว่า องค์การสาธารณประโยชน์ แบบไม่แสวงหาผลกำไร หรือ NGOs ที่ได้รับ

บริการรับรองตามกฎหมาย ดำเนินการเพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในสังคมตั้งแต่ระดับโลก ไปจนถึงระดับท้องถิ่น

แต่การดำเนินงานขององค์กรพัฒนาเอกชนมักต้องพึ่งพาแหล่งทุนจากภายนอก เช่น การรับบริจาค การขอการสนับสนุนแบบให้เปล่า ทำให้ประสบปัญหาความต่อเนื่องในการดำเนินงาน ข้อจำกัดในการขยายขอบเขตและงาน และความยั่งยืนขององค์กร

นี่เป็นข้อจำกัดที่เป็น 'จุดกำเนิด' ของกิจการเพื่อสังคม ที่กำลังมาแรง คือธุรกิจหรือกิจการที่มีจุดมุ่งหมาย ในการแก้ไขปัญหาสังคมเหมือนเอ็นจีโอ มูลนิธิ องค์กรการกุศลต่าง ๆ แต่มีวิธีกาไร วางระบบมาร์เก็ตติ้งได้เหมือนบริษัททั่วไป เพื่อให้โครงการแก้ไขปัญหาที่อยู่นอยั่งยืน ไม่ต้องพึ่งแหล่งทุน หลายโครงการก็ทำกำไรให้ผู้ถือหุ้นอยู่ได้เช่นกัน



ลักษณะของกิจการเพื่อสังคม

กิจการเพื่อสังคม...เทรนด์ใหม่ในประเทศไทย

>> **แก้ปัญหาสังคม** ตั้งมาโดยมีพันธกิจแก้ไขปัญหาสังคม หรือสิ่งแวดล้อม

>> **เลี้ยงตนเองได้ยั่งยืน** มีการหารายได้ผ่านกระบวนการทางธุรกิจ ที่มาของรายได้สามารถอยู่ในรูปแบบการขายสินค้า บริการ หรือระดมทุนโดยให้ผลตอบแทนแก่ผู้ลงทุน ไปจนถึงการขอรับบริจาคหรือการสนับสนุนทางการเงินแบบให้เปล่าเหมือนองค์การสาธารณประโยชน์

>> **ใช้ 'นวัตกรรม'** เพื่อแก้ไขปัญหา คิดค้นวิธีการใหม่ๆ ที่สามารถแก้ปัญหาที่เป็นเป้าหมายของการดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้ผล ยั่งยืน และสามารถต่อยอดผลลัพธ์ได้ ตัวอย่างเช่น การให้เงินกู้ขนาดย่อมสำหรับแม่บ้านในบังกลาเทศ เพื่อลงทุนสร้างกิจการของตนเอง โดยธนาคารกรามีน ของมุฮัมหมัด ยูนุส หรือการสร้างปั้มน้ำที่ใช้พลังงานจากเครื่องเล่นเด็กของบริษัท Playpumps ในประเทศแอฟริกาใต้



'กิจการเพื่อสังคม' เรียกได้ว่าเป็นเทรนด์ใหม่ที่กำลังได้รับการพูดถึงอย่างกว้างขวาง และเป็นความใฝ่ฝันของคนรุ่นใหม่ที่มีแนวคิดอยากประกอบธุรกิจของตัวเอง

ประเทศที่เป็นต้นแบบของกิจการเพื่อสังคมอย่างประเทศอังกฤษ กิจการเพื่อสังคมได้เติบโตมาเป็นเวลาหลายสิบปี จนกระทั่งสามารถสร้าง

GDP ของประเทศได้เกิน 1% จนต้องตั้ง Office of Third Sector เพื่อมาดูแลกิจการเหล่านี้โดยเฉพาะ

ขณะที่ในประเทศไทยเริ่มรู้จักคำว่ากิจการเพื่อสังคมมาประมาณสี่ปีครึ่ง โดยโครงการแรกๆ ที่เริ่มให้ทุนและผลักดันการทำกิจการเพื่อสังคมคือ Youth Society Enterprise Initiative ซึ่งเป็นโครงการระดับภูมิภาค ได้รับเงินสนับสนุนจากรัฐบาล สวิตเซอร์แลนด์ แต่คนไทยที่ส่งโครงการเข้าขอรับทุนก็น้อยลงนับวันได้

กระทั่ง Change Fusion และนาย 'อภิรักษ์ โภชะโยธิน' ได้ไปดูงานธุรกิจเพื่อสังคมที่ประเทศอังกฤษ เห็นต้นแบบดี ๆ จนได้นำไปเสนอรัฐบาลในขณะนั้น ตั้งขึ้นเป็นคณะกรรมการกิจการเพื่อสังคม และเกิด 'สำนักงานสนับสนุนกิจการเพื่อสังคม' หรือ สกส. ขึ้นในที่สุด โดยการสนับสนุนของ สสส.

สกส. ได้เริ่มภารกิจในช่วงต้นด้วยการค้นหากิจการของไทยที่ทำอยู่ แล้วเข้าช่วยความเป็นกิจการเพื่อสังคม หยิบยกมาเป็นตัวอย่าง ว่าจริง ๆ ในสังคมไทยก็มีกิจการเพื่อสังคมดี ๆ ซ่อนตัวอยู่ก่อนแล้ว เพียงแต่ขณะนั้นยังไม่ได้เรียกตัวเองว่า 'กิจการเพื่อสังคม' เท่านั้น

ถึงวันนี้ กิจการเพื่อสังคมขยายตัวไปมาก และ สกส. ยังคงมีภารกิจที่จะทำให้เกิด Trend ของกิจการเพื่อสังคม ให้คนรุ่นใหม่มีความคิดเป็นผู้ประกอบการเพื่อสังคม รวมถึงพัฒนาศักยภาพกิจการเพื่อสังคมที่ทำอยู่แล้ว ให้อยู่รอดได้อย่างยั่งยืน



Unltd Thailand

บ่มเพาะผู้ประกอบการเพื่อสังคม

เพราะมีคนรุ่นใหม่ที่มีแนวคิดดี ๆ ต้องการแก้ปัญหาสังคมจำนวนมาก ที่มีปัญหาว่าไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร หรือเริ่มต้นแล้วจะอยู่อย่างไรให้ยั่งยืน โครงการ UnLtd Thailand หรือโครงการค้นหา สนับสนุน และบ่มเพาะผู้ประกอบการเพื่อสังคม จึงเกิดขึ้น โดยเริ่มตั้งแต่คัดเลือกไอเดียเล็กๆ ที่ 'มีแวว' มาพัฒนาให้เป็นแผนธุรกิจที่กลายเป็นจริงได้ โดยมีการอบรมอย่างเข้มข้น รวมถึงมีพี่เลี้ยงคอยให้ความช่วยเหลือเพื่อระดับประคองให้อยู่รอด



ต้นยางพาราที่หมดอายุ ต้องถูกตัดและเผาอย่างไร คุณค่า ปล่อยก้าชาคาร์บอนไดออกไซด์ทำลายสิ่งแวดล้อม...ด้วยเห็นถึงปัญหานี้ 'คมกฤช ตระกูลทิวารุ' จึงเกิดไอเดียการทำกิจการเพื่อสังคมด้วยการออกแบบและผลิตงานไม้ยางพาราออกมาในรูปแบบของเฟอร์นิเจอร์และของตกแต่งบ้าน เพื่อนำไม้ยางพารามาใช้ประโยชน์ ภายใต้ชื่อบริษัท ๑4๑

๑4๑

งานไม้ให้ "ชีวิต"

อยากทำ 'กิจการเพื่อสังคม' เริ่มต้นตรงไหน?

.....

"กิจการเพื่อสังคม ต้องตั้งต้นที่ 'ปัญหา' คือต้องถามตัวเอง ว่าอยากทำอะไร อยากแก้อะไร? จากนั้นก็ต้องมี Passion หรือความหลงใหลตั้งใจจริง ที่สำคัญคือต้องใช้ 'ความคิดสร้างสรรค์' ว่าจะทำอย่างไรให้ธุรกิจที่ช่วยสังคมได้และอยู่ได้ด้วย"

และนอกจากความมุ่งมั่นตั้งใจจริงแล้ว สิ่งที่สำคัญก็คือ กำลังใจ หรือความรู้สึกที่ว่า มีคนคอยสนับสนุน และ 'เอาด้วย' เพื่อทำให้มั่นใจว่าสิ่งที่คิดทำมานั้นเป็นไปได้ ซึ่งนี่คือหน้าที่ของโครงการ UnLtd Thailand นั่นเอง



ระยะที่ 1 : 12 โครงการที่ผ่านการคัดเลือก จะได้รับเงินสนับสนุนให้เปล่า เพื่อเริ่มต้นทดลองโครงการจำนวน 50,000 บาท

ระยะที่ 2 : 7 องค์กร ที่ผ่านการคัดเลือกในรอบสอง จะได้รับเงินทุนสนับสนุนสูงสุด 200,000 บาท ในลักษณะเงินกู้/หุ้น เพื่อผลักดันให้สามารถขยายผลกระทบทางสังคมต่อไปอย่างยั่งยืน

ระยะที่ 3 : 2 องค์กร ที่ผ่านการคัดเลือกรอบสุดท้าย จะได้รับการผลักดันให้เติบโตเข้าสู่ขั้นขยายผลทางสังคม และมีความมั่นคงทางการเงิน โดยให้การสนับสนุนสูงสุดถึง 500,000 บาท ในลักษณะเงินกู้/หุ้น

UnLtd ก็ต้องอยู่ได้ด้วยตัวเอง

ในเมื่อกิจการเพื่อสังคม มีแนวคิดที่ว่า นอกจากช่วยแก้ปัญหาสังคมแล้ว ธุรกิจจะต้องสามารถยืนอยู่โดยเลี้ยงตัวเองได้ ดังนั้นตัวโครงการ UnLtd เองก็ควรจะต้องอยู่ได้ด้วยตัวเองเช่นกัน ไม่ใช่เพียงรอทุนสนับสนุนจากหน่วยงานเท่านั้น นั่นคือเหตุผลที่ 'เงินทุน' ซึ่งมอบให้ผ่านคัดเลือกในระยะ 2 และ 3 จำนวน 200,000 และ 500,000 บาทต่อองค์กรนั้นไม่ใช่เป็นเงินให้เปล่า แต่เป็นลักษณะของเงินกู้ดอกเบี้ยต่ำ ที่มีระยะเวลาคืนเงิน 6 ปี

โดยเริ่มคืนในปีที่ 2 ในกรณีที่กิจการเริ่มมีกำไรเท่านั้น และเมื่อจ่ายคืนครบแล้ว 10% ของกำไรในปีแรก กิจการจะบริจาคเข้ากองทุน UnLtd เพื่อเอามาใส่เป็นกองทุนสำหรับเงินให้เปล่า 50,000 บาทสำหรับโครงการที่ผ่านรอบแรกในปีต่อ ๆ ไปนั่นเอง

"หมายความว่า ตัวของ UnLtd Thailand เองก็จะเป็นกิจการเพื่อสังคม ที่อยู่ได้ด้วยตัวเองเช่นกัน" 'พีรพร ชุติสุนทรากุล' ผู้จัดการโครงการ UnLtd Thailand กล่าว



ซึ่ง ๑4๑ ไม่ได้เพียงสร้างสรรค์แต่งงานเฟอร์นิเจอร์ แต่ยังมีโจทย์เพิ่มขึ้นที่ว่า ต้องได้มากกว่าเฟอร์นิเจอร์และของตกแต่ง...นั่นคือเศษไม้ที่เหลือจากการทำเฟอร์นิเจอร์ กลายมาเป็นของเล่นเพื่อเด็กด้วยโอกาสคุณภาพเต็มเปี่ยมตามสไตล์แนวทางของการศึกษาของวอลดอร์ฟที่เชื่อว่า "ของเล่นที่ถูกปรุงแต่งมาเต็มที่ จะจำกัดความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก ขณะที่ของเล่นที่ไม่ได้ถูกปรุงแต่งมาก จะเปิดโอกาสให้เด็กใช้จินตนาการเพื่อฝึกฝนและพัฒนาทั้งทางกายและจิตใจ"

"เราได้คิดค้นรูปแบบการเจาะลายไม้ตามเอกลักษณ์ของ ๑4๑ ที่ทำให้เศษไม้ที่เหลือจากการเจาะสามารถนำไปใช้เป็นของเล่นที่มีคุณภาพ โดยขณะนี้เราได้ส่งของเล่นกว่า 15,000 ชิ้นไปตามศูนย์เลี้ยงเด็กในพื้นที่ต่างไกล" คมกฤชกล่าว

นอกจากนั้น เฟอร์นิเจอร์ของ ๑4๑ ยังว่าจ้างผู้พิการมาร่วมผลิต เป็นการสร้างรายได้และอาชีพให้คนพิการอีกต่อหนึ่งด้วย



มาร่วมกันเชื่อมช่องว่างแห่งการให้ที่ดีที่ <http://141.in.th> หรือ www.facebook.com/141SE



NEW HEAVEN

กิจการสอนดำน้ำเพื่อสังคมใต้ทะเล

แนวปะการังกว่า 95% ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ กำลังถูกทำลาย...

ปลาและสัตว์น้ำลดจำนวนลงเรื่อยๆ ตามบ้านปะการังที่มีน้อยลง...

ชายฝั่งไทยถูกกัดเซาะลง เพราะแนวปะการังที่ช่วยชะลอคลื่นหดหาย...



'ศิริชัย อรุณรักษ์ศิษฐ์' หรือ ชิน หนุ่มน้อยวัย 25 ปี บัณฑิตวิทยาศาสตร์ สิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยมหิดล จึงได้ร่วมกับเพื่อนชาวอังกฤษ 'เดฟริม ซาซี' และ 'แอ็ค สก็อต' ก่อตั้ง New Heaven Reef Conservation Program

หรือ โครงการส่งเสริมการอนุรักษ์แนวปะการังผ่านการท่องเที่ยวเชิงนิเวศทางน้ำ ที่เกาะเต่า จ.สุราษฎร์ธานี เมื่อปี 2550 โดยจุดหมายคือ มุ่งเน้นส่งเสริมความรู้และตระหนักถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ทางทะเลผ่านหลักสูตรการท่องเที่ยวเชิงนิเวศทางน้ำ หลักสูตรดำน้ำลึก และยังร่วมกับบริษัทเอกชนต่างๆ ที่ต้องการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมจัดกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อฟื้นฟูทะเลไทย

สิ่งที่นิวเฮเวนทำ ไม่ใช่แค่เพียงสอนให้คนดำน้ำ 'เป็น' เท่านั้น แต่สอนให้คนเหล่านั้นเรียนรู้ที่จะ 'รัก' และ 'รักษา' ธรรมชาติ

"เวลาที่พวกเราลงไปดำน้ำ เราพยายามที่จะทำมากกว่าปลูกปะการัง แต่จะคอยดูแล วิจัย เก็บคุณภาพน้ำ เก็บขยะใต้ทะเล เพื่อให้แน่ใจว่าพวกมันจะอยู่รอดและเติบโตได้จริงๆ"

สนใจร่วมกิจกรรมกับนิวเฮเวน เข้าไปติดตามได้ที่ www.newheavendiveschool.com หรือ www.facebook.com/NHRCP



อยากทำกิจการเพื่อสังคมของตัวเอง? สิ่งแรกที่ต้องทำ คือตอบคำถามเหล่านี้!

1. อะไรคือปัญหาสังคมที่คุณอยากจะทำมือแก้ไข?

ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเล็ก ๆ ในชุมชน หรือวิกฤตการณ์ของโลกที่ต้องการการแก้ไข ท่ามกลางปัญหามากมาย คุณควรรู้ว่าอะไรจะลงมือแก้ไขอะไรอย่างจริงจัง และควรศึกษาเพื่อเข้าใจปัญหานั้นจริงๆ เพราะทุกแง่มุมจะเป็นคำตอบให้การสร้างกิจการเพื่อสังคมของคุณอย่างแน่นอน

2. ไอเดียหลักของกิจการเพื่อสังคมของคุณคืออะไร?

หยิบความคิดสร้างสรรค์มาแก้ปัญหา โดยอธิบายให้ได้ว่าคุณจะใช้ไอเดียนั้นๆ แก้ปัญหาที่ตั้งใจไว้ได้อย่างไร เอาที่เป็นรูปธรรมพร้อมลงรายละเอียดระดับ 3 เดือนแรกจะทำอย่างไร จากนั้นอีกหนึ่งปี

แล้วจะไปอย่างไรต่อ เพราะไอเดียที่ดี ต้องตั้งตอนเริ่มและตอนต่อไปด้วย

3. เป้าหมายทางสังคมของกิจการของคุณคืออะไร?

เป้าหมาย 2-3 ข้อที่กิจการเพื่อสังคมของคุณอยากไปให้ถึง ซึ่งแน่นอนว่าควรจะเป็นเป้าหมายที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงและทำได้ในฐานะมนุษย์ ไม่ใช่ความเพ้อฝันในโลกอุดมคติลอยๆ นี่จะเป็นเข็มทิศที่ทำให้เราขับเคลื่อนกิจการไปได้ตรงกับเป้าหมาย

4. อะไรคือจุดแข็งและจุดอ่อนในไอเดียของคุณ?

รู้ทั้งข้อดีและข้อเสียของไอเดียที่ตัวเองกับมือทำให้รู้ว่า จะรับมืออย่างไร หากบอกว่า จะรู้ข้อเสียได้ยังไง คิดอะไรออกมาก็เชื่อว่าดีไปเสียหมด อย่าลืมเครื่องมือสุดคลาสสิกแสนสำคัญ SWOT ยิ่งล่ะ!

5. ตลาดของคุณอยู่ที่ไหน?

เมื่อพูดถึงธุรกิจ การซื้อขายเป็นเงินเป็นทองย่อมเกิดขึ้น ตลาดในที่นี้อาจกว้างขวางกว่าชั้นวางในซูเปอร์มาร์เก็ตหรือร้านในตลาด อยากให้สินค้าหรือผลิตภัณฑ์ของคุณใช้ช่องทางค้าขายทางไหน เมื่อรู้แล้ว ก็พัฒนาสินค้าหรือบริการได้ถูกต้องกับตลาด ไม่ผิดพลาดผิดตัว

6. จะหารายรับมาจากไหน?

เมื่อไม่ใช่องค์กรการกุศล จะระดมทุนขอความมุดหนุนอย่างเดียวยังไม่เหมาะ นั่นก็แปลว่าคุณควรตอบให้ชัดว่าจะหาเงินทุนตั้งต้นมาได้อย่างไร และจะบริหารอย่างไรให้อยู่รอดปลอดภัยในฐานะธุรกิจ

7. สินค้าต้นแบบหน้าตาเป็นอย่างไร?

โลโก้ เครื่องหมายการค้า แพคเกจดีไซน์ และอะไรต่อมิอะไรที่ออกแบบขึ้นมา ตรวจสอบดูด้วยว่า บรรจุกุญแจที่คุณตั้งต้นไว้ครบถ้วนอยู่ไหม อะไรขาด อะไรเกิน

8. จะบริหารจัดการกิจการเพื่อสังคมของคุณอย่างไร?

เรารู้ดีว่าการจัดการเป็นเรื่องจำเป็น และจำเป็นยิ่งขึ้นเมื่อมันคือธุรกิจที่ต้องการความเป็นระบบเพื่อให้ทุกอย่างขับเคลื่อนคล่องแคล่ว ไม่ใช่ไอเดียเด็ด เป้าหมายดี แต่จัดการไม่ได้ เหมือนปลาตายน้ำตื้นชัด ๆ

9. ต้องมีลูกจ้างไหม?

เมื่อไม่สามารถทำทุกอย่างได้ด้วยตัวคนเดียวหรือหุ้นส่วนร่วมทุนลงแรง ลองคำนวณดูว่ากิจการที่ออกแบบมาต้องมีลูกจ้างหรือคนงานเท่าไร แล้วเรามีเงินพอจ้างมากน้อยแค่ไหน และเป็นไปได้ไหมหากยังไม่พร้อมจ้างใคร จะสามารถหาอาสาสมัครมาช่วยขับเคลื่อนไอเดียของเราไปก่อน

10. คิดว่ากิจการเพื่อสังคมของคุณจะประสบความสำเร็จแค่ไหน?

ลองให้คะแนนตัวเองทั้งในภาพรวมและรายละเอียด จะมีคนกี่คนเป็นลูกค้าของคุณ จะได้กำไรสักเท่าไร น่าจะขายของหรือบริการได้แค่ไหน ปัญหาที่ตั้งใจไว้ได้รับการแก้ไขสมใจหรือยัง?

ตอบได้ครบทั้ง 10 ข้อ ก็ลงมือลุย...เริ่มต้นดี มีชัยไปกว่าครึ่งแน่นอน!
ที่มา : www.tseo.or.th



เทใจดอทคอม taejai.com

ถ้าคุณอยากมีส่วนร่วมแก้ปัญหาสังคม แต่ไม่ได้อยากจะเริ่มต้นลุกขึ้นมาประกอบกิจการเพื่อสังคมด้วยตัวเอง คุณอาจใช้ช่องทางการร่วมสนับสนุนกิจการเพื่อสังคม เพื่อให้พวกเขาเหล่านั้นสามารถทำเรื่องดี ๆ ให้เกิดขึ้นจริง โดยคลิกเข้าไปที่ www.taejai.com มีโครงการที่ได้รับการคัดเลือกมาแล้วว่าสามารถสร้างประโยชน์ต่อสังคมได้ชัดเจน วัตถุประสงค์จริง และมีประสิทธิภาพ สมาชิกของเทใจดอทคอมยังสามารถมีส่วนร่วมติดตามผลการดำเนินโครงการที่สนับสนุนและสามารถติดต่อพูดคุยกับเจ้าของโครงการได้โดยตรงอีกด้วย

ติดตามข่าวสารและร่วมกันกด LIKE ได้ที่แฟนเพจของเทใจดอทคอมที่ www.facebook.com/pages/TaejaiDotCom ***



SYNC

The SYNC

พื้นที่กลาง ของคนสร้างฝัน

The SYNC นิยามตัวเองเป็น "พื้นที่กลางแห่งการสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อสังคม" โดยต้องการสร้างชุมชนของคนคิดดีผ่านเครื่องมืออย่าง co-working space และกิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจต่าง ๆ

ในต่างประเทศ co-working space หรือพื้นที่การทำงานร่วมกันนั้นเป็นที่รู้จักและมีมานานแล้ว เป็นแหล่งรวมความฝันของคนที่ยากทำอะไรคล้าย ๆ กัน ด้วยความเชื่อพื้นฐานที่ว่าการทำงานเป็นทีมหรือเครือข่ายนั้นช่วยให้การทำงานง่ายขึ้น เกิดผลกระทบเร็วขึ้น และมีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าการทำงานคนเดียว

และเพราะในยุคดิจิทัลที่ผู้ทำงานไม่ต้องถูกจำกัดบริเวณอยู่ที่ออฟฟิศอีกต่อไป แต่สามารถทำงานได้ทุกที่ทุกเวลา เพียงแค่มีเครือข่ายอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง และอุปกรณ์ไอทีที่พกพาสะดวกอย่างสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต โน้ตบุ๊ก เราจึงเห็นคนทำงานที่บ้านหรือร้านกาแฟกันมากขึ้น

ทว่าบ้านก็ไม่ได้ถูกออกแบบมาให้เอื้อต่อการทำงานเสมอไป เพราะคุณอาจจะแรงดึงดูดของเตียง สิ่งร้ายๆ โทรทัศน์ หรืองานบ้านที่ค้างค้ำจนเสียวินัยการทำงานได้ ส่วนร้านกาแฟนั้นถึงจะมีผู้คนพลุกพล่าน แต่ก็เป็นคนแปลกหน้า จึงไม่มีการปฏิสัมพันธ์กัน ที่สำคัญลักษณะของการทำงานในทั้งสองแห่งนั้นเป็นการทำงานคนเดียว ไม่มีสังคม ซึ่งอาจทำให้ความคิดติดตันได้

co-working space อย่าง The SYNC จึงเป็นส่วนผสมที่ลงตัวระหว่างการทำงานในบรรยากาศสบาย ๆ เหมือนอยู่บ้าน กับการได้พบปะผู้คนตามร้านกาแฟ เป็นพื้นที่ทำงานร่วมกันภายใต้สิ่งแวดล้อมในการทำงานอย่างมืออาชีพ ได้พบเจอผู้คนมากมาย สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้คนหลากหลายวงการ ทั้งคนที่มีความคิดเหมือนและแตกต่าง ทำให้ได้เรียนรู้มุมมองที่ต่างออกไป จนอาจเกิดไอเดียใหม่ๆ ที่ไม่เคยคาดคิดมาก่อน

The SYNC ยังใช้ 'กิจกรรม' ในการแลกเปลี่ยนความรู้และขยายเครือข่าย ผ่าน SYNC Talk ที่เน้นการสร้างแรงบันดาลใจ และ SYNC Lab ที่เน้นการปฏิบัติจริง โดยเลือกประเด็นที่กำลังได้รับความสนใจอยู่ในขณะนั้น และเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีไอเดียดีๆ เข้ามาพูดคุยและระดมสมอง เช่น I am a Digital Native! นั่นเกิดในยุคดิจิทัล, Creative Disaster, เราจะอยู่รอดกันอย่างไร เมื่ออาหารขาดแคลนฯ ซึ่งการจัดกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยเสริม

ทักษะ คิดอาวุธทางความคิด และทำให้ผู้ที่สนใจได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน จึงได้ไอเดียเพิ่มเติม และเกิดการต่อยอดไปเรื่อย ๆ

The SYNC จึงไม่ได้เป็นเพียง "สถานที่" ในการทำงานเท่านั้น แต่เป็นเครือข่ายชุมชนของคนคิดดี คิดต่าง มีการพบปะพูดคุยเพื่อเปิดโอกาสในการค้นพบความคิดใหม่ๆ จากเพื่อนร่วมงานไม่ซ้ำหน้า และมีบริการให้คำปรึกษา หรือ Innovation Clinic โดยทุกวันพุธที่หนึ่งและสามของเดือนจะมีกูรูด้านเทคโนโลยีมานั่งเตรียมพร้อมให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ส่วนวันพุธที่สองและสี่ของเดือนจะมีผู้เชี่ยวชาญด้านธุรกิจคอยให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเงิน บัญชี การตลาด แผนธุรกิจ สำหรับผู้ประกอบการทางสังคมหรือผู้ที่มีปัญหาในด้านนั้น ๆ ทั้งนี้ ในอนาคตจะมีบริการให้คำปรึกษาที่หลากหลายด้านมากขึ้น

The SYNC มีพื้นที่ให้บริการ 3 ชั้น โดยชั้นแรกออกแบบมาในบรรยากาศสบาย ๆ คล้ายอยู่บ้าน สมาชิกสามารถทำงานพูดคุยแลกเปลี่ยน มีครัวสำหรับอุ่นอาหาร มีกิจกรรมโยคะเพื่อสุขภาพทุกวันพุธ สามารถจัดกิจกรรมด้วยความจุผู้เข้าร่วมประมาณ 25 คน

ชั้นที่ 2 เป็นส่วนผสมระหว่างความสบาย ๆ กับบรรยากาศที่เป็นทางการ มีโต๊ะแยกเป็นส่วนตัว มีห้องประชุม มุมกาแฟ และมุมหนังสือเล็ก ๆ ไว้สำหรับผ่อนคลาย เหมาะกับการนั่งฟังตัวทำงานที่ต้องใช้สมาธิมากขึ้น

ชั้นที่ 3 เป็นพื้นที่ค่อนข้างส่วนตัว มีโต๊ะประจำสำหรับผู้ที่เข้าเป็นรายเดือนหรือรายปี มีบริการตู้เก็บของ และห้องประชุมในสไตล์ Play Room ที่ไม่จริงจังมากแต่เน้นให้คนมาเล่นกันเพื่อกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

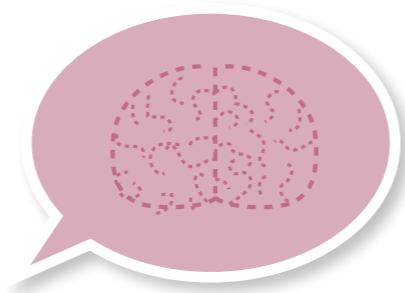
นอกจากนั้น The SYNC ยังเปิดพื้นที่ออนไลน์ให้ทุกคนสามารถสมัครเป็นสมาชิกและแบ่งปันความรู้ ประสบการณ์ เพื่อเชื่อมต่อกับผู้ที่มีแนวคิดเดียวกัน เป็นการสร้างเครือข่ายของคนที่ยากเปลี่ยนแปลงสังคม เพียงแค่คลิกเข้าไปดูในเว็บไซต์ก็สามารถหาคนที่มีความชอบ หรือความต้องการคล้าย ๆ กันได้ รวมถึงได้อัปเดตข่าวสารความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับนวัตกรรมทางสังคมก่อนใคร ๆ

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่กำลังคิดจะเปลี่ยนแปลงอะไรสักอย่าง ลองเริ่มต้นง่าย ๆ ด้วยการเปลี่ยนมานั่งที่ The SYNC สักครั้งสิ!! *~*~*



The SYNC ตั้งอยู่ใจกลางกรุง เดินทางสะดวก ณ 'บ้านกลางเมือง' 1111/67 หมู่บ้านกลางเมือง แขวงจันทรเกษม จตุจักร กทม. โทร. 0-2938-2636
สมัครเป็นสมาชิก The SYNC เพื่อใช้พื้นที่ ทั้งแบบรายบุคคล แบบองค์กร และเป็นครั้งคราว บริการพื้นที่สำหรับจัดกิจกรรมเก่ง ๆ หรือสมัครสมาชิกออนไลน์ คลิก www.thesync.org
พิเศษ!! บริการทดลองใช้ฟรี 2 วัน

ตั้งหลัก ที่ “หลักหก”



มหา'ลัยช่วยชุมชน พร้อมรับมือร่องน้ำ

ฝนที่ตกหนักอย่างต่อเนื่องทั่วประเทศในช่วงที่ผ่านมา ทำให้เกิดความกังวลว่า ‘ร่องน้ำ’ จะมาเยือนอีกหรือไม่...และย้อนเตือนให้เราต้องกลับมาทบทวนบทเรียน ที่ได้จากมหาอุทกภัยที่เกิดขึ้นเมื่อปี 2554 ที่ผ่านมา

ปลายปี 2554 ตำบลหลักหก อ.เมือง จ.ปทุมธานี ก็เป็นพื้นที่หนึ่งที่ได้รับผลกระทบรุนแรงจากน้ำที่ท่วมขังสูงถึง 2-3 เมตร เต็มพื้นที่ 7 หมู่บ้าน นานเกือบ 2 เดือน

ชาวบ้านเดือดร้อนอย่างหนักจากหลายสาเหตุ ทั้งการขาดข้อมูลข่าวสาร ขาดช่องทางการสื่อสาร ไม่เข้าใจข้อมูลทางราชการ และขาดองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของแหล่งน้ำในชุมชน

ถึงปีนี้ ชาวหลักหกก็กำลังคิดกังวลดังเช่นหลายพื้นที่ในประเทศ ว่าถ้าหาก ‘ร่องน้ำ’ กลับมาอีกจะทำอย่างไร?

รักชุมชนหลักหก เพราะวังอุทกภัย

พื้นที่หลักหก กลายเป็นพื้นที่ศึกษา ที่สาขาวิศวกรรมสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยรังสิต ร่วมกับ สสส. ทียบยกขึ้นมาเป็นหนึ่งในต้นแบบสำคัญของโครงการ “มหาวิทยาลัยช่วยเหลือชุมชนที่ประสบอุทกภัย”



ซึ่งเป็นโครงการสถานการณ์เร่งด่วน (Current issue) ที่ สสส. ร่วมกับมหาวิทยาลัยต่างๆ ดำเนินการครอบคลุมทั่วประเทศ ตั้งแต่ มี.ค.-ธ.ค. 2555 รวม 20 โครงการ ในชื่อ “รักชุมชนหลักหก ฝ่าระวังอุทกภัย ร่วมใจฟื้นฟูชุมชนยั่งยืน”

องค์ความรู้จากมหาวิทยาลัย ถูกนำลงมาใช้จริงในพื้นที่ นับตั้งแต่การฟื้นฟูหลังจากประสบอุทกภัย และออกแบบกิจกรรม สร้างนวัตกรรมในการช่วยเหลือชุมชนรอบมหาวิทยาลัย โดยเน้นกระบวนการเรียนรู้ร่วมกับชุมชน เพื่อให้ชุมชนเข้าใจถึงสถานการณ์น้ำ สำรวจและจัดทำฐานข้อมูลด้านสุขภาวะชุมชน เพื่อฟื้นฟูคุณภาพชีวิต สิ่งแวดล้อมและสุขภาวะของชุมชน ร่วมกันจัดทำแผนที่ชุมชนเพื่อให้รู้จักชุมชนของตนเองยิ่งขึ้น หาแนวทางพร้อมทั้งรูปแบบที่เหมาะสมในการจัดการพื้นที่เสี่ยงภัยและจุดอพยพอุทกภัยโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน เพื่อให้ชุมชนสามารถรับมือ



และจัดการกับสถานการณ์อุทกภัยที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน **ดร.เจริญวิชัย ชาญแก้ว** ประธานคณะทำงานโครงการ “รักชุมชนหลักหกฯ” เล่าถึงขั้นตอนการทำงานว่า เริ่มดำเนินงานตั้งแต่เดือนมีนาคม ด้วยการลงพื้นที่สำรวจ จัดทำผังชุมชน และจัดทำฐานข้อมูลด้านสุขภาวะชุมชน เช่น จำแนกอายุ ประวัติการเจ็บป่วย จากนั้นมีการจัดเวทีชุมชน 10 ครั้ง เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการแลกเปลี่ยน นำไปสู่การประเมินจัดทำ **‘แผนที่พื้นที่จุดเสี่ยงภัย-จุดรวมพล-จุดรับความช่วยเหลือ-จุดอพยพ’** ที่เหมาะสมของแต่ละหมู่บ้าน ซึ่งจะนำไปจัดทำคู่มือฉบับชุมชน ที่เข้าใจได้ง่าย รวมทั้งมีการอบรมการอ่านเครื่องหมายต่าง ๆ เช่น ผังชุมชนที่แสดงข้อมูลรายละเอียดของแต่ละบ้านไว้ และมีการทำแผนที่แบบ 3 มิติด้วย

‘แม่บท’ อาสา กับพลังของ ‘ลูกบท’

บรรยากาศเวทีชุมชนทุกหมู่บ้าน ได้รับความร่วมมือจากผู้นำและชาวบ้านเป็นอย่างมาก แสดงให้เห็นถึงพลังชุมชนที่เข้มแข็ง บางชุมชนมีการจัดอาสาสมัครเครือข่ายดูแลซึ่งกันและกัน เรียกว่า “แม่บท” เพื่อช่วยเหลือกันเองระหว่างบ้านใกล้เคียง

‘ธนพร อิษฐานนท์’ ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 1 สะท้อนว่าชาวบ้านส่วนใหญ่มีฐานะยากจน พื้นที่ติดคลองทุกด้าน ทำให้น้ำท่วมในพื้นที่ก่อนหมู่อื่น ๆ แต่ประสบการณ์ที่ยากลำบากร่วมกันเอง **ทำให้ทุกคนตื่นตัวในการที่จะช่วยเหลือป้องกันตนเอง**

“เชื่อว่าครั้งนี้หากเกิดภัยธรรมชาติ เราจะมีความพร้อมในการจัดการมากขึ้น เพราะได้มีการพูดคุย แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ ทำความเข้าใจกันแล้ว”

เมื่อมีการเตรียมพร้อมแผนบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ และทุกฝ่ายร่วมมือร่วมใจ เมื่อต้องประสบอุทกภัย หรือภัยพิบัติอื่น ก็มั่นใจได้ว่า จะสามารถผ่านพ้นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดความเสียหายน้อยที่สุด

แนวทางป้องกัน และรับมือภัยพิบัติระยะยาว

1. ทำแผนแม่บทและแนวทางปฏิบัติการป้องกันและบรรเทาภัยพิบัติของประเทศ
2. พัฒนา “หนึ่งตำบลหนึ่งทีมกู้ชีพกู้ภัย”
3. อบรมอาสาสมัคร
4. พัฒนาชุมชนเข้มแข็งด้านรับมือภัยพิบัติ
5. สนับสนุนการจัดการความรู้และถอดบทเรียนการจัดการภัยพิบัติ โดยทุกแผนให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้และมีส่วนร่วมระดับชุมชน เพราะเข้าใจสถานการณ์ที่สุด

กิน เปลี่ยนโลก

เชื่อไหม แค่เปลี่ยนพฤติกรรมกิน เราก็เปลี่ยนโลกได้!

ฟังดูเหมือนจะเป็นการพูดเกินไป แต่จริงๆ แล้ว เรา กำลังประสบวิกฤตการณ์อาหารซึ่งคนจำนวนมากยังไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะเป็นสารเคมีที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารเนื่องมาจากการเร่งกระบวนการผลิต ให้ทันกับการบริโภคที่เกินความจำเป็นของคนทั้งโลก

ขณะเดียวกัน คุณภาพของอาหารที่ด้อยลง และการเลือกกินอาหารที่เรียกว่า 'อาหารขยะ' มากขึ้นก็กำลังส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนทั่วโลกตั้งแต่วัยเด็กเลยทีเดียว

ขณะที่องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ได้คาดการณ์ว่าภายในปี 2561 ดัชนีของราคาอาหารของโลกจะเพิ่มขึ้นถึง 30% ส่งผลอย่างแน่นอนเรื่องความมั่นคงทางอาหาร ทั้งราคาอาหารแพงที่ประสบมาตั้งแต่หลังอุทกภัย



วิกฤตการณ์ที่เรากำลังเผชิญ

ไทยถือเป็นประเทศหนึ่งที่มีความอุดมสมบูรณ์ แต่กลับพบปัญหาอาหารปลอดภัย โภชนาการที่ไม่ถูกต้อง ปริมาณการทานผักผลไม้ในคนไทยเหลือเพียง 3 ส่วน จากมาตรฐานที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ว่าควรทานวันละ 5 ส่วน ซึ่งส่วนหนึ่งประมาณ 5 ทัพพีหรือ 400 กรัม ยิ่งน่าตกใจเมื่อข้อมูลพบอีกว่า อนาคตของชาติวัยใสทานไม่ถึง 2 ส่วนด้วยซ้ำ

รวมถึงการเลือกทานอาหารที่ไม่ถูก ทำให้ภาวะโรคอ้วนในวัยเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 12 ปี มีมากถึง 40% และในจำนวนนี้ที่กระทรวงสาธารณสุขเก็บข้อมูลพบว่า มีไขมันในร่างกายเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐานถึง 70%

จากข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข ล่าสุด พบว่า มีคนไทยอ้วนมากกว่า 17 ล้านคน โดยเด็กตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึง 12 ปี จะมีความอ้วนสูงถึง 40% ในจำนวนนี้เมื่อเจาะหาไขมันในร่างกายพบ 70% มีปัญหาไขมันสูงเกินมาตรฐาน สถานการณ์นี้ทำให้แต่ละปีต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายเพื่อรักษาโรคปีละหลายแสนล้านบาท

วิกฤตอาหาร กระทบภาพลักษณ์ประเทศ

การเร่งกระบวนการผลิต ทำให้สารเคมีถูกนำมาใช้มากขึ้น ดังที่มีการสำรวจพบ 60% ของเกษตรกรมีสารเคมีตกค้างในร่างกาย นั่นหมายความว่า ผู้บริโภคก็เช่นเดียวกัน

"สารเคมีที่ทั่วโลก อย่างสหรัฐอเมริกาประเทศผู้ผลิตสารเคมีเหล่านั้น หรือยุโรป ญี่ปุ่นเล็กใช้ไปแล้ว แต่ประเทศไทยยังคงใช้อยู่ แถมฝ่ายผู้ประกอบการกลับผลักดันให้เกิดการขึ้นทะเบียนในประเทศไทยด้วยซ้ำ" ผู้คร่ำหวอดในวงการเกษตรกรรมอย่าง "วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ" ผู้อำนวยการไปโอไทย เผยข้อมูลที่ทำให้หลายคนตกตะลึง

เปลี่ยนพฤติกรรมกิน โลกก็เปลี่ยน



สถานการณ์ด้านอาหารที่น่าเป็นห่วงที่กล่าวมา จึงเป็นที่มาของโครงการดี ๆ ที่มูลนิธิชีววิถี หรือไปโอไทย แผนงานความมั่นคงด้านอาหาร ภายใต้การสนับสนุนของ สสส. จัดงาน "เทศกาลกินเปลี่ยนโลก ครั้งที่ 1" Taste of food "ลำ อร่อย ทรอย แซบ" ปฐมบทแรกที่หวังเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภค ร่วมกัน หวังกระตุ้นให้ผู้บริโภคหันกลับมาใส่ใจ และคิดถึงถึงรสชาติธรรมชาติ ปลอดภัย ประหยัดจนมากเกินพอดี ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพในอนาคต

และการหันกลับมาเห็นความสำคัญของที่มาอาหารแต่ละประเภทที่บริโภคอยู่ หรือ รู้จักการเลือกกิน เลือกใช้ ก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่จะเริ่มแก้ปัญหา

บรรยากาศภายในงานจึงได้นำตัวอย่างอาหารปลอดภัยจากหลากหลายระบบนิเวศอาหาร ของจากภาคี เครือข่ายต่าง ๆ เช่น ผักอินทรีย์ ข้าวอินทรีย์ ชาวสวนปลอดภัยเคมี ประมงพื้นบ้าน การสร้างความมั่นคงทางอาหารของชุมชนชาวม้ง เพื่อแสดงให้เห็นถึงเส้นทางของอาหารแต่ละชนิดว่าต้องผ่านอะไรมาบ้าง สำหรับกิจกรรมน่าสนใจงาน ได้แก่

นิทรรศการเส้นทางกะปิ นำเสนอกระบวนการผลิตกะปิแบบธรรมชาติและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม, ระยะทางของผัก นำเสนอระยะทางตลอดการเดินทางของผักจากแปลงสู่ปากผู้บริโภคร และสวนผักคนเมือง City Farm ที่จะเป็นแรงบันดาลใจให้คนเมืองหันมาปลูกผักที่สะอาดปลอดภัยไว้กินเอง



รวมถึงชิมผักลิ้นที่จะชวนชิมอาหารเปรียบเทียบรสระหว่างอาหารสด เครื่องปรุงรสน้อย ๆ กับอาหารปรุงรสปรุงแต่งอย่างหนัก เพื่อให้รู้จักและแยก

รสต่าง ๆ ของอาหารได้ เพราะคนในปัจจุบันติดนิสัยการปรุงรสจนเกินจำเป็น หรือ เลือกใช้แต่พวกอาหารสำเร็จ ผงปรุงรส โดยลืมไปว่า สามารถใช้ผลิตภัณฑ์ทางเกษตรสด ๆ ที่ไม่ต้องผ่านกระบวนการปรุงแต่งใด ๆ ได้ และมีความอร่อยมากกว่าอาหารปรุงแต่งด้วยซ้ำ เป็นข้อพิสูจน์ว่า ถ้าเลือกกินเป็น รู้ทัน และใส่ใจในอาหาร ก็เปลี่ยนโลกได้จริง ๆ!

ติดตามเรื่องราวการ "กินเปลี่ยนโลก" ได้ที่ www.food4change.in.th



สารเคมี 4 ชนิดที่ทั่วโลกห้ามใช้กันแล้วได้แก่ คาร์โบฟูราน เมโทมิล ไดโครโตพอส และอีพีเอ็น มีการนำเข้ามากสุดในเอเชีย รองจากประเทศจีนเพียงประเทศเดียว และยังใช้สารดังกล่าวอย่างเข้มข้นอย่างการปลูกข้าวในภาคกลางสูงที่สุด เมื่อเทียบกับประเทศในแถบเอเชียด้วยกันไม่ว่าจะเป็นจีน เวียดนาม อินโดนีเซีย และฟิลิปปินส์ แต่ผลผลิตเราอยู่ในเกณฑ์ต่ำ

ยังกระทบต่อภาพลักษณ์ของไทยในตลาดโลก เพราะสารเคมีโดยเฉพาะ 4 รายการที่กล่าวมาเป็น 1 ใน 3 ของสารเคมีที่พบการปนเปื้อนที่พบในผักผลไม้ที่ส่งไปยุโรปด้วย

"ปริมาณที่มีสารเคมีตกค้าง ถือว่ามีจำนวนมากที่สุดในบรรดาทุกประเทศที่พืชผลการเกษตรไปขายที่ยุโรป ทั้งในปี 2552 ไทยส่งผลิตภัณฑ์การเกษตรไปขายน้อยกว่าจีน 80 เท่า น้อยกว่าตุรกี 50 เท่า"

ไม่เพียงเท่านั้น สิ่งทีไปโอไทยพยายามรณรงค์รวมถึงต่อต้านการจดทะเบียนของสารเคมีที่ทั่วโลกห้ามใช้เหล่านี้ เนื่องจากไทยถือว่ามีภาระขึ้นทะเบียนของสารเคมีกำจัดศัตรูพืช 27,000 กว่าชื่อการค้า ขณะที่ไม่ว่าประเทศเกษตรกรรมอย่างเวียดนาม มาเลเซีย อินโดนีเซียมีสารเคมีเหล่านี้จดทะเบียนชื่อการค้าเพียง 1,000-3,000 ชื่อเท่านั้น



จากฟาร์มสู่โต๊ะอาหาร

“ความปลอดภัยของอาหาร และโภชนาการที่ดีจึงถือเป็นเรื่องสำคัญ ประชาชนควรเลือกรับประทานอาหารที่สด สะอาด ปลอดภัย และอร่อย โดยเลือกรับประทานอาหารจากท้องถิ่นที่มีความหลากหลาย และมีราคาไม่แพง ซึ่งแนวคิดนี้เรียกว่า **“จากฟาร์มสู่โต๊ะอาหาร” (from farm to table)** ที่ผู้บริโภคจะไม่ถูกทำลายสุขภาพ เกษตรกรรายย่อยไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบ และระบบอุตสาหกรรมเกษตรและอาหารไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องผลักดันให้เกิดขึ้นจริงในประเทศไทยได้” รศ.ดร.วิลาสินี อดุลยานนท์ ผู้อำนวยการสำนักนรณรงค์สื่อสารสังคม สสส. กล่าว



รศ.ดร.วิลาสินี อดุลยานนท์



ความพิเศษของครัวใบโหนด คือที่นี่เกิดขึ้นจากความร่วมมือของคนในชุมชน ดำเนินงานภายใต้แนวคิด **‘ครัวชุมชนเพื่อคนทั้งมวล’** ที่เติบโตแตกยอดมาจากกลุ่มออมทรัพย์ของชุมชนที่มีการรวมกลุ่มมานานกว่า 20 ปี จนปี 2549 กลุ่มออมทรัพย์ เห็นร่วมกันที่จะทำโครงการอนุรักษ์-ฟื้นฟูความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อกระตุ้นให้คนในท้องถิ่นตระหนักถึงความสำคัญของความหลากหลายของพืชและสัตว์ที่มีอยู่ในท้องถิ่นซึ่งจะนำไปสู่การพึ่งตนเองได้ของชาวบ้าน

“ครัวใบโหนด” จึงถูกจัดตั้งขึ้น โดยไม่ได้เป็นเพียงร้านอาหารเท่านั้น ยังเป็นแหล่ง

แบบชาวบ้านแท้ ๆ แม้ครัวเป็นคนในพื้นที่ ส่วนวัตถุดิบโดยเฉพาะผักจะเน้นผักพื้นบ้าน และผักปลอดสารพิษเป็นหลัก รับซื้อจากชาวบ้านที่ทิ้งปลูก และเก็บจากธรรมชาติมาขายให้กับครัว ผู้ที่มารับประทานอาหารที่นี่ นอกจากจะได้รับความอร่อยจากอาหารพื้นถิ่นของคาบสมุทรสทิงพระแล้ว ยังมั่นใจได้ถึงความปลอดภัยจากสารพิษที่ปะปนในผักด้วย” นายสามารถ การ์รันดี

เมนูอาหารพื้นบ้านของชาวคาบสมุทรสทิงพระที่ผู้มาเยือนไม่ควรพลาดที่จะเลือกมาลองชิม คือ **‘ยำสาย’** หรือ **‘ยำสาหร่าย’** ที่เก็บมาจากทะเลนำมายำกับมะม่วงพืชมะเขว

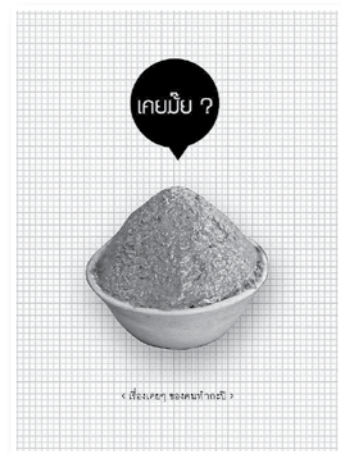
ชลประทานด้านหน้าสวนผัก ขณะที่ปุ๋ยเป็นปุ๋ยชีวภาพทำเองจากเศษผัก เศษหญ้ามาหมักรวม ๆ กัน ใช้สะดวกสำหรับใส่แมลง จนสวนผักลุ่มเพิ่มกลายเป็นศูนย์บริหารและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตร ต.เชิงโค

“ผักที่มีอยู่ในที่ดินและที่ปลูกรวมแล้วกว่า 100 ชนิด ส่วนที่ปลูกจะสลับกันไปทั้งผักบุ้งจีน คะน้า กวางตุ้ง มะระ มะเขือ พริก เป็นต้น โดยจะมีคนมารับซื้อถึงที่แปลงผัก รวมถึง นำไปขายให้ครัวใบโหนด และปั่นจักรยานไปขายในหมู่บ้าน มีรายได้วันละ 300 บาท พออยู่พอกินอย่างน้อยผักก็ไม่ต้องซื้อคนอื่นกินเหมือนเมื่อก่อน ปลูกเอง เก็บเอง กินเอง

“เส้นทางกะปิ”

ถือเป็นไฮไลต์หนึ่งในงานที่นำมาแสดงไว้ ซึ่งเชื่อแน่ว่าน้อยคนที่จะทราบว่า กะปิ ที่อยู่ในครัวไทยแทบทุกบ้านนั้นต้องผ่านอะไรมาบ้าง!! ตามภูมิปัญญาดั้งเดิม จะสามารถนำกุ้งน้ำจืดตัวเล็ก ๆ มาตากแดดทำเป็นกะปิได้ แต่ปัจจุบันจากการใช้สารเคมีในนาข้าว ทำให้ปริมาณกุ้งน้ำจืดหายไปจนแทบหมด และเหลือเพียงไม่กี่แห่งที่ยังทำไว้ใช้กินในครัวเรือนเท่านั้น ส่วนเคยที่ใช้ในการผลิตกะปิ นั้นก็ถือว่ามีความสัมพันธ์กับความอุดมสมบูรณ์ของป่าชายเลน แหล่งน้ำที่ดีด้วยเช่นกัน

การผลิตกะปิ ถือเป็นอาหารที่มีขั้นตอนมาก ตั้งแต่การหาเคยริมชายฝั่ง นำมาตากแดด ซึ่งในขั้นตอนนี้ การผลิตปริมาณมาก ๆ จะไม่สามารถควบคุมความสะอาดได้ จึงมีการใช้ยา



ฆ่าหนอนแมลงวันมาช่วย นอกจากนี้ การทำกะปิต้องผ่านการผสมเกลือ ตาก และหมัก ให้ได้ระยะเวลาที่เหมาะสม จึงทำให้สีของกะปಿನำมารับประทาน ซึ่งขั้นตอนและเวลานี้ ทำให้การผลิตในระบบอุตสาหกรรมไม่สามารถทำได้ จึงใส่สีย้อมผ้าลงไปแทน เนื่องจากสีผสมอาหารจะละลายเมื่อโดนแดด แนนอนว่าสารตกค้างย่อมเกิดขึ้นในกะปิที่อยู่ในอุตสาหกรรมแบบนี้

เส้นทางกะปิ จึงเป็นตัวแทนที่จะบอกอะไรกับผู้บริโภคอย่างเราได้หลายอย่าง เพื่อให้ตระหนักและนึกคิดถึงความปลอดภัยของตัวเองในการบริโภคอาหาร และเพื่อส่งแรงสะท้อนกลับไปยังภาคอุตสาหกรรมอาหารที่ถึงเวลาจะผลิตอาหารที่คำนึงถึงความปลอดภัยนอกจากกำไร

ครัวใบโหนด

ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นถิ่น
ณ คาบสมุทรสทิงพระ

“ไปถึงสงขลาแล้วไม่แวะจะเสียใจ” คุณจะเป็นคำพูดที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีโอกาสเดินทางไปในพื้นที่ จ.สงขลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากผ่านถนนสายสงขลา-ระโนด บริเวณหลักกิโลเมตรที่ 115 ต.เชิงโค อ.สิงหนคร เป็นที่ตั้งของร้านอาหารบ้าน ๆ แบบปักษ์ใต้แท้ ๆ ตามสไตล์วิถีชีวิต **‘โหนด นา เล’** ซึ่งยากที่จะหาลิ้มลองได้จากร้านอาหารได้ทั่วไป ชื่อว่า **‘ครัวใบโหนด’**



อนุรักษ์และเผยแพร่อาหารและผักพื้นบ้าน โดยได้มีการฟื้นฟูสูตรอาหารท้องถิ่น และรวบรวมอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน พันธุ์ข้าวในพื้นที่ได้กว่า 100 ชนิด เพื่อเชื่อมโยงอาหารพื้นบ้าน ผักปลอดสารและผักพื้นถิ่นจากชาวบ้านที่เป็นผู้ผลิตสู่ผู้บริโภค

‘สามารถ สระวี’ หัวหน้าโครงการอนุรักษ์-ฟื้นฟูความหลากหลายทางชีวภาพและวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น คาบสมุทรสทิงพระ ลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา เล่าให้ฟังว่า วิถีชีวิตดั้งเดิมของคนที่นี่ผูกพันอยู่กับโหนดคือ ต้นตาลโหนด ท้องนา และทะเล ที่ชนาข้างทั้งทะเลอ่าวไทย และทะเลสาบสงขลา อาชีพและอาหารการกินจึงหนีไม่พ้น 3 ส่วนหลัก คือ การทำน้ำตาลโหนด ทำนา และประมง กระทั่งการดำเนินชีวิตแบบสมัยใหม่เข้ามา ส่งผลให้คนส่วนใหญ่ไม่สนใจที่จะรับประทานผักพื้นบ้านและอาหารพื้นถิ่นของตนเอง

“อาหารที่ขายในครัวใบโหนดเป็นอาหาร

รสชาติแซ่บอร่อยอย่าบอกใคร **‘แกงคั่วลูกโหนด’** เป็นแกงกะทิที่ใส่เนื้ออ่อนบริเวณด้านบนของผลตาลโหนดร่วมกับเนื้อสัตว์ตามชอบใจทั้งกุ้ง ปลา **‘แกงเลียง’** ที่มีส่วนผสมของผักพื้นบ้านรวมอยู่ด้วย เช่น ยอดจอกท้อ ไม่เว้นแม้แต่ของหวานอย่าง **‘ลูกตาลกะทิสด’** ต่างจากทั่วไปที่นิยมทำเป็นลูกตาลลอยแก้ว

เพื่อยืนยันว่า **‘สามารถ ไม่ได้โม้’** ทำให้ต้องตามไปดูถึงแหล่งผลิตวัตถุดิบสดส่งให้กับครัว แปลงผักปลอดสารพิษของลุงเพิ่มคือ เป้าหมาย ซึ่งลุงเพิ่ม พุทธสุภะ วัย 62 ปี บอกว่า เดิมมีอาชีพรับจ้างทั่วไป จนวันหนึ่ง พระเทพฯ ทรงแนะนำให้เด็กนักเรียนปลูกผักปลอดสารพิษไว้เป็นอาหารกลางวัน จึงเกิดความคิดว่าเด็กยังทำได้ตนเองก็น่าจะทำได้ จึงหันกลับมาใช้ที่ดินที่มีอยู่ราว 1 ไร่ ปลูกผักปลอดสารพิษ โดยเมล็ดพันธุ์จะซื้อจากร้านค้าในตลาด ส่วนน้ำรดแปลงผักได้จากคลอง

ประหยัดค่าใช้จ่ายมาก”ลุงเพิ่มกล่าว ความสำเร็จของครัวใบโหนดที่เป็นจุดตั้งแหล่งเรียนรู้และคงไว้ซึ่งอาหารพื้นบ้าน อันจะนำไปสู่การเกิดความมั่นคงทางอาหาร ทำให้ได้รับการยกย่องจาก สสส. เป็นต้นแบบความมั่นคงทางอาหารในท้องถิ่น

“เราตั้งเป้าภายใน 1 ปีจะสร้างพื้นที่นำร่องอาหารปลอดภัยในเมืองให้ได้ 10 แห่งทั่วประเทศ และมีชุมชนที่จัดการความมั่นคงทางอาหารโดยการผลิตเมล็ดพันธุ์พืช ทำประมงเกษตรปลอดภัยอย่างน้อย 20 แห่ง เพื่อสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภค ซึ่งถือเป็นปัจจัยเสี่ยงการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคอ้วน หัวใจ หลอดเลือด เบาหวาน ที่เป็นสาเหตุลำดับต้น ๆ ของการเสียชีวิตของคนไทย” **ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์ ผู้จัดการ สสส.** กล่าว





สูบบุหรี่ทำให้นอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิท

ควันบุหรี่มือสองส่งผลเสียต่อสมองและความจำ



ทีมนักวิจัยจากโรงเรียนแพทย์แห่งหนึ่งในกรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมันนี้ ศึกษาพบความสัมพันธ์ระหว่างคนที่สูบบุหรี่ และปัญหาการนอนไม่หลับ หรือหลับไม่เพียงพอ อันนำไปสู่ปัญหาต่างๆ ที่ตามมา เช่น โรคอ้วน เบาหวาน และโรคหัวใจ จากการศึกษาในคนสูบบุหรี่ 1,071 คน และไม่สูบบุหรี่ 1,243 คน พบว่า 1 ใน 4 ของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่สูบบุหรี่ จัดว่ามีปัญหาเรื่องการนอน คือ มีแนวโน้มในการนอนไม่หลับ หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ

นักวิจัยยืนยันว่าแม้จะได้ทำการปรับปัจจัยเสี่ยงเรื่องการนอนอื่น ๆ ออกไปแล้ว ก็ยังพบได้ชัดเจนว่า กลุ่มที่มีปัญหาการนอนมากกว่าคือกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ปัจจัยหลักที่ตัดออกคือ ประวัติการป่วยหรือมีอาการทางจิต และปัจจัยอื่น ๆ เช่น กิจกรรมที่รบกวนการนอน อย่างการดูทีวี หรือออกกำลังกายก่อนนอน สำหรับสาเหตุหลัก ๆ นั้นนักวิจัยเชื่อว่าน่าจะเป็นนิโคติน ที่มีส่วนรบกวนการนอนของคนสูบบุหรี่...

ขณะที่ในสหรัฐอเมริกา การเคหะของเมืองฟอर्ट ไมเออร์ส รัฐฟลอริดา ได้ประกาศบังคับใช้ระเบียบใหม่ ให้สถานที่พักอาศัยที่บริหารจัดการโดยการเคหะ เป็นเขตปลอดบุหรี่ร้อยเปอร์เซ็นต์ กล่าวคือผู้เช่าทุกยูนิตของที่พักรเคหะจะไม่สามารถสูบบุหรี่ในห้องหรือบ้านของตัวเองได้อีกต่อไป หากต้องการสูบบุหรี่ต้องเดินออกไปข้างนอกอาคารสถานเดียว ระเบียบนี้จะเริ่มบังคับใช้ในวันที่ 1 มกราคมปีหน้าเป็นต้นไป

นอกจากการก่อปัญหาต่อระบบทางเดินหายใจอย่างที่ทราบ ๆ กันคืออยู่แล้ว งานวิจัยขนาดเล็กจากประเทศอังกฤษทำให้ทราบข้อมูลเพิ่มเติมอีกอย่างด้วยว่า ควันบุหรี่มือสองมีผลกระทบต่อสมองของคน โดยนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยนอร์ธัมเบรีย พบว่าควันบุหรี่ที่จากผู้สูบเอง และที่ได้รับจากการสูดดมเข้าสู่ร่างกายในลักษณะควันบุหรี่มือสอง มีผลทำให้ "ความจำในอนาคต" หรือ ส่วนของสมองที่ทำให้หน้าที่เป็นที่เก็บข้อมูลในอนาคตของคนเรามีประสิทธิภาพด้อยลง

ทั้งนี้นักวิจัยได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างอายุ 18-30 ปี ซึ่งเป็นคนที่ต้องสัมผัสกับควันบุหรี่มือสองเป็นประจำ 27 คน ผู้สูบบุหรี่โดยตรงและสูบเป็นประจำ 27 คน และกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่และไม่โดนควันบุหรี่มือสองเป็นประจำอีก 29 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบทดสอบความจำในอนาคตมาตรฐานเคมบริดจ์ 2 ชุด ชุดแรกเป็นการวัดความสามารถในการจดจำสิ่ง หรือเหตุการณ์ ที่ได้พบเห็นไปแล้ว และอีกชุดเป็นการทดสอบระยะเวลาในการจำในสิ่งที่ตัวเองต้องทำในอนาคต

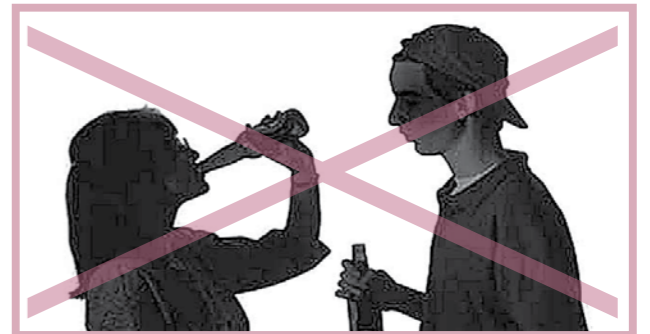
ผลการศึกษาพบว่า คนที่ไม่สูบบุหรี่และไม่ได้สูดดมควันบุหรี่มือสองเป็นประจำ ทำคะแนนแบบทดสอบได้เยอะกว่าคนที่สูดดมควันบุหรี่มือสองเป็นประจำ และคนที่สูบบุหรี่เอง และหากจะเปรียบเทียบกันใน 2 กลุ่มหลังก็จะพบว่า คนที่สูดดมควันบุหรี่มือสองยังได้คะแนนในแบบทดสอบนี้สูงกว่าคนที่สูบบุหรี่อย่างเห็นได้ชัด

อย่างไรก็ตามการศึกษานี้ไม่ใช่การศึกษาแรกที่พบความเชื่อมโยงระหว่างผลของควันบุหรี่ต่อสมอง เพราะเมื่อปีที่แล้วมีผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดออกมาว่า ควันบุหรี่มือสองมีผลทำให้อาการโรคสมาธิสั้นในเด็กกำเริบได้มากขึ้นกว่าปกติด้วย ***



'เซ็ก' กวาดล้างเหล้าเถื่อน หลังคนดื่มถึง 18 ศพ

ผู้หญิงแต่งแล้วดื่มมากกว่าผู้ชาย แต่ตอนหย่ากลับกัน



ปัญหาเหล้าเถื่อน เหล้าปลอมกำลังทวีความรุนแรงขึ้นที่สาธารณรัฐเช็ก โดยล่าสุดมีรายงานว่ามีผู้เสียชีวิตจากการหลงดื่มเหล้าเถื่อนเข้าไปด้วยนึกว่าเป็นของจริงอย่างน้อย 18 คนแล้ว ตั้งแต่ต้นเดือนกันยายนมานี้ จากเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้ทางการได้ประกาศเอาใจจริงเอาจัง กวาดล้าง ร้านขายเหล้าประเภทคืออสที่พบว่า เป็นที่มาของการแอบจำหน่ายเหล้าเถื่อน เหล้าปลอมปะปนกับเหล้าจริง ๆ ปลอมกันจนเรียกได้ว่านักดื่มคู่มือออก บางทีถึงกับนำอากาศสดมภ์แท้ ๆ แต่ขโมยมาใช้หลอกลูกค้ากันเลย

สำหรับที่มาของปัญหาจริง ๆ นั้นวิเคราะห์กันว่ามาจาก ปัญหาเศรษฐกิจตกต่ำต่อเนื่องนั่นเอง ทางประเทศเช็ก โดยกระทรวงสาธารณสุขจึงได้ออกมาประกาศสั่งห้ามการจำหน่ายเหล้าดีกรีแรงในร้านประเภทคืออสเป็นการชั่วคราว จนกว่าจะสามารถหามาตรการที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพในการกวาดล้างเหล้าเถื่อนมาบังคับใช้ได้

ทั้งนี้พบว่าเหล้าเถื่อนที่ทำให้คนดื่มเสียชีวิตนั้น มีส่วนประกอบของ เมทิลแอลกอฮอล์ หรือ เมทานอล ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้ถึงกับตาบอดได้ด้วยหากไม่ถึงกับเสียชีวิต ตอนนี้ตำรวจประเทศเช็กได้จับกุมตัวผู้ต้องสงสัยจำหน่ายเหล้าปลอมได้แล้ว 2 คน พร้อมกับได้สั่งปิดคืออสขายเหล้าไปแล้วอย่างน้อย 1 แห่งเช่นกันหลังมีข้อมูลว่าจำหน่ายเหล้าเถื่อนจนเป็นเหตุให้เกิดการเสียชีวิตขึ้น ***

มีผลการวิจัยจากสมาคมสังคมวิทยาอเมริกาออกมาว่า ผู้หญิงที่แต่งงานแล้วมีอัตราการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น แต่ปัจจัยที่ทำให้เกิดแนวโน้มนี้ไม่ใช่เพราะพวกเขาเริ่มชีวิตหลังการแต่งงานที่ไม่มีความสุข แต่เป็นเพราะพวกเขาได้รับอิทธิพลเรื่องการดื่มมาจากสามีนั่นเอง เป็นลักษณะของการดื่มเป็นเพื่อนกัน

ในทางตรงกันข้ามพบว่า ฝ่ายชายกลับลดปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ลงหลังแต่งงานแล้ว นักวิจัยจากหลายมหาวิทยาลัยชื่อดังในสหรัฐได้ค้นพบว่าเหตุผลหลัก ๆ มี 3 ข้อ คือ ชายที่แต่งงานแล้วใช้เวลาอยู่กับเพื่อนคู่หูนักดื่มของตัวเองน้อยลง ภรรยาของพวกเขาดื่มในปริมาณที่น้อยกว่าตัวเองทำให้ตัวเองพลอยดื่มน้อยลงตามไปด้วย และอีกข้อคือภรรยาตนเองที่เป็นผู้มีส่วนควบคุมให้สามีดื่มในปริมาณที่น้อยลง

แต่หากเมื่อเทียบกับระหว่างคนที่แต่งงานแล้วและคนที่โสดไม่ว่าจะเป็นคนที่ไม่เคยแต่งงานเลย อยู่คนเดียวเพราะหย่าร้าง หรือคู่สมรสเสียชีวิตแล้ว พบว่ายิ่งคนโสดที่มีอัตราการดื่มมากกว่าคนที่แต่งงานแล้วอย่างแน่นอน และหากจำแนกตามเพศจะพบว่าคนโสดที่เป็นผู้ชายจะมีพฤติกรรมการดื่ม มากกว่าผู้หญิงที่โสด แต่กรณีมีเหตุให้ต้องจบชีวิตแต่งงานลง ฝ่ายชายกลับดื่มหนักขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด ในขณะที่ฝ่ายหญิงดื่มลดลง หรือเลิกดื่ม แต่เครียดหรือซึมเศร้ามากขึ้นกว่าเดิม ***



สุขภาพดีกับคุณแม่ลูกสอง “นุก สุทธิดา”

หากเอ่ยชื่อเพลงอย่าง ‘ถนนสายบัว’ และ บทบาทนักแสดงหน้าใสกับละครวัยรุ่น กับชื่อ ‘นุก-สุทธิดา’ เชื่อว่าคนอายุ 30 ขึ้นไปคงจำกันได้เป็นอย่างดีแน่นอน ปัจจุบัน “นุก” กลายเป็นคุณแม่ลูกสองที่ต้องรับหน้าที่ดูแลเจ้าตัวน้อย แต่ก็ยังคงดูสดใส เหมือนสมัยเป็นนักร้องไม่มีผิด

“นุกจะมีวิธีง่าย ๆ อันดับแรกเลย คือการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ที่เรารับประทานไปในแต่ละวัน แล้วเราต้องทานให้ถูกต้องโดยไม่ต้องอดอาหาร แต่ถ้าเราทานอาหารบ่อย ๆ ในปริมาณที่น้อยก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เพราะจะทำให้ร่างกายของเรารู้จักการเผาผลาญอย่างถูกวิธี และจะเป็นการช่วยให้เก็บพลังงานสำรองในร่างกายไว้ใช้ด้วยค่ะ”

การดูแลสุขภาพอีกอย่างของเธอก็คือ เวลาอยู่กับลูก ๆ จะมีวิธีในการดูแลตัวเองไปพร้อม ๆ กัน เพราะลูกเป็นเด็กผู้ชายทั้งสองคนจึงชอบให้เล่นด้วย โดยการเดินเล่นโยนบ่วงทำให้ร่างกายไม่ได้อยู่นิ่งเฉย ถือว่าเป็นการออกกำลังกายด้วยการเลี้ยงลูก ก็สามารถทำให้ร่างกายเราเผาผลาญได้ทุกสัดส่วน

ส่วนวิธีการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจที่ดีพร้อม ๆ กันนั้น นุกบอกว่าคือการนั่งสมาธิ

“การนั่งสมาธิ ภาวนา ปฏิบัติธรรม เป็นสิ่งที่สามารถได้สุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ สุขภาพใจเราทุกคนก็รู้อยู่แล้วว่าการนั่งสมาธิทำให้ใจเราดีอย่างไร แต่ทางกายนั้นทุกครั้งที่เราที่นั่งสมาธิเราก็ต้องรวบรวมสมาธิสูงมากกว่าจะนั่งสมาธิได้ ถือว่าเป็นการเผาผลาญพลังงานที่ดีอย่างหนึ่งค่ะ” ***

ปริศนา วันอาหารโลก

หลายคนอาจยังไม่รู้ว่า วันที่ 16 ตุลาคมของทุกปี มีความสำคัญที่เป็น ‘วันอาหารโลก’ หรือ World Food Day เพื่อรำลึกถึงวันก่อตั้งองค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ ในปี ค.ศ. 1945 ซึ่งปัจจุบัน มากกว่า 150 ประเทศทั่วโลก ได้เพิ่มความตระหนักถึงประเด็นความยากจนและความอดอยาก

‘สุขสืบสมอง’ ฉบับนี้ เลยชวนคุณผู้อ่านมาช่วยกันค้นหาคำศัพท์เกี่ยวกับอาหารจำนวน 20 คำด้านล่างนี้ ที่ซุกซ่อนอยู่ในกล่องตัวอักษร ใครพร้อมแล้ว ลุย!

- APPLE
- BACON BANANA
- BREAD
- CANDY CARROT
- CHEESE CORN
- FRUIT
- HAMBURGER
- LETTUCE
- ORANGE
- PIE PIZZA
- POTATO
- RICE
- SOUP
- STRAWBERRY
- TOMATO
- VEGETABLE

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



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 พฤศจิกายน 2555 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 30 ท่าน รับไป ‘แก้วน้ำลดโลกร้อน’ จาก สสส.

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมสืบสมองได้ที่ *** www.thaihealth.or.th

การประชุมนานาชาติ
ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 21
25-29 สิงหาคม 2556



การลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพ
(Best Investments for Health)

ณ ศูนย์ประชุมพีช พัทยา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ The International Union for Health Promotion and Education (IUHPE) ร่วมกับองค์กรเจ้าภาพร่วม ได้แก่ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ขอเชิญชวนบุคลากรด้านการสร้างเสริมสุขภาพทุกท่าน ส่งบทความและเข้าร่วมงาน การประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพครั้งที่ 21 ซึ่งจะจัดขึ้นในวันที่ 25-29 สิงหาคม 2556 ณ ศูนย์ประชุมพีช เมืองพัทยา

ในฐานะเจ้าภาพหลัก สสส. มีความภูมิใจเป็นอย่างยิ่งที่จะมีส่วนร่วมในการสนับสนุนให้คนไทย และประเทศไทยเข้าสู่เวทีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ และสร้างเครือข่ายที่เข้มแข็งระหว่างผู้นำ นักวิชาการ และบุคลากรด้านการสร้างเสริมสุขภาพจากนานาประเทศ ผู้สนใจสามารถส่งบทความ (งานวิจัย แนวคิดเชิงนโยบาย หรือบทเรียนจากการปฏิบัติจริง) ภายใต้หัวข้อหลักในการประชุม “การลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพ (Best Investments for Health)” หรือ หัวข้อรองในการประชุม ในมิติต่างๆ ต่อไปนี้

- นโยบายระหว่างภาคส่วน ยุทธศาสตร์และการปฏิบัติการที่มีส่วนช่วยให้เกิดการลงทุนด้านสุขภาพที่ยั่งยืน (Intersectoral Policies, Strategies and Actions Conducive to Sustainable Health Investment)
- การร่วมมือกันของภาคส่วนต่างๆ ในการสร้างเสริมสุขภาพ (Multisectoral and Multi-stakeholders Partnership and Collaboration for Health Promotion)
- การวิจัยพัฒนาและการติดต่อสื่อสารด้านการสร้างเสริมสุขภาพ (Research and Development and Communication in Health Promotion)
- ประเด็นสุขภาพและกลุ่มประชากรในการสร้างเสริมสุขภาพ (Health issues and Populations in Health Promotion)
- สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ (Social, Environmental and Cultural Issues in Health Promotion)
- หัวข้ออื่นๆ (Miscellaneous)

การส่งบทความเพื่อการนำเสนอในเวทีการประชุมฯ สามารถส่งได้ 3 รูปแบบ คือ 1) ผ่านการนำเสนอผลงานแบบปากเปล่า (Oral Presentation)/โปสเตอร์ (Poster Presentation) 2) การประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) และ 3) เวทีอภิปราย (Symposium) ได้ทั้งในภาษาอังกฤษ ฝรั่งเศส สเปน ผู้สนใจกรุณาอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมหรือส่งบทความเข้าสู่การประชุมได้ที่ www.iuhpeconference.net/login.php

ท่านสามารถส่งบทความ ได้ตั้งแต่วันที่ - 20 ธันวาคม 2555!

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

พิเศษ

สำหรับท่านที่อยากจะเพิ่มความมั่นใจในการพัฒนาบทความก่อนส่งเข้าระบบ online โดยเฉพาะทางด้านรูปแบบและภาษาที่เหมาะสม ท่านสามารถส่งร่างบทความทั้งในภาษาไทยและภาษาอังกฤษมาที่ฝ่ายกระบวนการพัฒนาบทความ อีเมล: partner_abstract@thaihealth.or.th ทางทีมงานจะช่วยแนะนำปรับปรุงและพัฒนาบทความร่วมกับท่าน โดยจะใช้เวลาในกระบวนการนี้ประมาณ 1 เดือน

เวลา	วันอาทิตย์ที่ 25 ส.ค.	วันจันทร์ที่ 26 ส.ค.	วันอังคารที่ 27 ส.ค.	วันพุธที่ 28 ส.ค.	วันศุกร์ที่ 29 ส.ค.
09.00-10.30	งาน Thai Day* / การศึกษาดูงานสุขภาพ* / Gate-way Event / Side Meetings	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	Plenary (16-20)
10.30-11.00		พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session	
11.00-12.30	ลงทะเบียน	Parallel Sessions 1-20	Parallel Sessions 41-60	Parallel Sessions 81-100	ลงทะเบียน
12.30-13.30		Meet the Authors/พิกเที่ยง	Meet the Authors/พิกเที่ยง	Meet the Authors/พิกเที่ยง	
13.30-15.00	ลงทะเบียน	Sub-Plenary 1 (1-5)	Sub-Plenary 2 (6-20)	Sub-Plenary 3 (11-15)	ลงทะเบียน
15.00-15.30		พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session	
15.30-17.00	ลงทะเบียน	Parallel Sessions 21-40	Parallel Sessions 61-80	Parallel Sessions 101-120	Side Meetings
17.00-18.00			Side Meetings		
18.00-19.30	พิธีการเปิด	Side Meetings	งาน Thai Cultural Night	IUHPE Forum	
19.30-21.30	งานเลี้ยงต้อนรับ				

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

“อัตราพิเศษ” สำหรับค่าลงทะเบียนของชาวไทย

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	1,400
สมาชิก IUHPE	14,000	20,000	26,000	7,000	1,200	1,400
ผู้เข้าร่วมจากประเทศรายได้ต่ำ/กำลังพัฒนา	12,000	12,000	12,000	5,000	800	1,400
นักศึกษาจากต่างชาติ	8,000	12,000	14,000	4,000	800	1,400
คนไทย	4,000	4,000	4,000	2,000	800	1,400

เจ้าภาพ:



เจ้าภาพร่วม:



ข้อมูลเพิ่มเติม:

www.IUHPEconference.net
info@iuhpeconference.net

www.facebook.com/IUHPE2013
www.twitter.com/IUHPE2013



www.IUHPEconference.net



DoctorMe



แอปพลิเคชันด้านสุขภาพบน iOS
ที่รองรับคนพิการตัวแรกของประเทศไทย

ให้คุณเรียนรู้วิธีดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น
พร้อมเตรียมรับมืออุบัติเหตุและภัยพิบัติ



Available on the
App Store

โหลดฟรี! สำหรับ iPhone, iPod Touch หรือ iPad

ความสามารถของแอปพลิเคชัน

- เนื้อหาอาการ โรค การปฐมพยาบาล ยาและยาสมุนไพรกว่า 200 รายการ จากคู่มือหมอชาวบ้าน และสารานุกรมทันโรค นิติสารหมอชาวบ้าน
- เลือกดูอาการเจ็บป่วยตามส่วนของร่างกายที่เกิดอาการ เช่น ศีรษะ ลำตัว และส่วนล่าง
- ค้นหาเนื้อหาได้ตามคำค้น
- เมนูลัดดูวิธีการปฐมพยาบาลจากเหตุฉุกเฉิน
- สามารถบันทึกเนื้อหาไว้เรียกดูอย่างรวดเร็วในภายหลัง
- ส่งต่อเนื้อหาให้เพื่อนทางอีเมล

เนื้อหาภายในแอปพลิเคชัน

- **อาการเจ็บป่วย** ดูแนวทางปฏิบัติตนเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยตนเอง เช่น เป็นไข้ ไอ เจ็บคอ ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องเสีย อ่อนเพลีย น้ำหนักลด เป็นลม เป็นต้น
- **โรค** รายละเอียดของโรคที่เกี่ยวข้องกับอาการเจ็บป่วยต่างๆ ตั้งแต่ที่มา สาเหตุ อาการ การรักษา และการดูแลตนเอง ครอบคลุมโรคต่างๆ มากมาย เช่น ไข้หวัดใหญ่ เหวหวาน โรคหัวใจ มะเร็งต่างๆ ใส่ตั้งอีกเสบ เป็นต้น
- **ปฐมพยาบาล** วิธีการปฐมพยาบาลเพื่อรับมือกับเหตุฉุกเฉิน เช่น เลือดออก จมน้ำ กระจกหัก ยา และยาสมุนไพร
- รายชื่อและรายละเอียดการใช้ยาแผนปัจจุบันและยาสมุนไพรต่างๆ

