



พลังแผ่นดิน จารึกในรอยจำ
ธ เสด็จสู่สวรรคาลัย

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 13
ฉบับที่ 192
ตุลาคม 2560



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

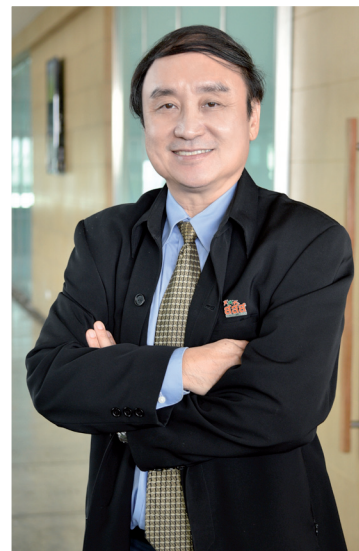
จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับเดือน ตุลาคมนี้ ชาวไทยได้ร่วมกันผ่านช่วงเวลาโศกสลด มาด้วยกัน ครบ 1 ปี

วันที่เศร้าดูเหมือนจะยาวนานแต่ไม่ช้าย่อมนจะต้องผ่านไป วันเหล่านั้นในปีที่ผ่านมา ยังมีคนที่ได้ช่วยสร้างพลังอันเข้มแข็งในหัวใจคนไทยจำนวนมาก จากการที่ได้ทบทวนพระราชกรณียกิจอันทรงคุณค่าของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ซึ่งพระองค์เพียรสร้างมาตลอดช่วงรัชสมัยของพระองค์ และนำมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ นำมาใช้ในชีวิต เพื่อตนเอง และผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นความเพียร ความขยัน อดทน ความพอเพียง ความรัก และการอุทิศตนเพื่อผู้อื่น

สสส. และธนาคารจิตอาสา เข้าร่วมสานปณิธานการณดังกล่าว ด้วยการร่วมกันเปิดเว็บไซต์จิตอาสาพลังแผ่นดิน www.palangpandin.com ในเดือนพฤศจิกายน 2559 เพื่อเป็นช่องทางกลางในการแบ่งปัน เรียนรู้ และพัฒนางานจิตอาสา จนวันนี้มีจิตอาสาเข้าร่วมโครงการประมาณ 57,000 คน ซึ่งไม่ใช่แค่จิตอาสารายบุคคลเท่านั้น แต่ยังมียุทธศาสตร์ที่ตั้งใจทำดี มีจิตอาสาที่มาร่วมแรงแบ่งปันสิ่งต่างๆ ด้วยกัน

แม้เวลาได้มอบความเสมอภาคให้เราเท่ากันคนละ 24 ชั่วโมง แต่คนที่แบ่งปันเวลาของตนมาลงแรงเพื่อช่วยผู้อื่นหรือส่วนรวม นับว่าเป็นผู้ที่มีจิตใหญ่ที่จะเป็นฐานสำคัญในการเป็นพลเมืองที่จะช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงให้สังคมต่อไป ธนาคารจิตอาสาเข้ามาช่วยเป็นแกนกลางให้ผู้มีจิตอาสาฝากเวลาการทำจิตอาสาไว้ ธนาคารเปิดมา 5 ปี มีประชาชนมาฝากเวลา 2,700,000 ชั่วโมง (มีคนที่มีฝากสูงสุดถึง 200 ชั่วโมง) และประสานกับองค์กรที่เปิดรับอาสาสมัครเข้าร่วมงานสาธารณประโยชน์หลายร้อยแห่ง เชื่อมเวลาอาสาเหล่านั้นเข้าถึงกลุ่มที่มีความต้องการเกิดเป็นกิจกรรมที่ยังประโยชน์ร่วมของทุกฝ่าย รวมทั้งจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมการยกระดับจิตปัญญาของเหล่าอาสาอีกทางหนึ่งด้วย

นอกจากชักชวนกันเป็นรายบุคคลแล้ว ธนาคารจิตอาสายังชักชวนองค์กรให้มาเข้าร่วมจองวันอาสาทำดี ในวันสำคัญขององค์กร เช่น มหาวิทยาลัยมหิดลได้จองวันที่ 24 กันยายน ซึ่งเป็น “วันมหิดล” ในการชวนให้บุคลากรและนักศึกษาทั้งมหาวิทยาลัย



ดร.สุปรียา อุกุลยานนท์

ออกมาอาสาทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม และ สสส. เองก็ได้จองวันที่ 8 พฤศจิกายน 2560 ซึ่งตรงกับวันครบรอบ 16 ปี ของ พ.ร.บ.กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ บุคลากรของ สสส. จะร่วมกันออกธำมาทำกิจกรรมและขายสินค้าระดมเงินทุนไปทำกิจกรรม “นับเราด้วยคน ปี 3” เพื่อลงพื้นที่เรียนรู้งานของประชากรกลุ่มที่มีปัญหาสถานะบุคคล ที่จังหวัดเชียงรายต่อไป

ในฐานะผู้สนับสนุนนักสร้างสุขภาพ สิ่งที่ สสส. ได้ทำมาตลอด คือ การส่งเสริมสุขภาพใน 4 มิติ ซึ่งรวมถึงมิติทางจิตตปัญญา และสำหรับชาวไทยการที่มีผู้นำทางจิตวิญญาณผู้เป็นต้นแบบของพลังของแผ่นดินเพื่อสุขภาวะของส่วนรวม ถึงเวลาแล้วที่เราต้องลุกขึ้นมาสานต่องานของพ่อด้วยการลงแรงกาย ใจ ปัญญาทำประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เราเห็นว่าดีงามต่อสังคมไทยร่วมกัน

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 13 ฉบับที่ 192 ตุลาคม 2560

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

พลังแผ่นดิน จารึกในรอยจำ ๕ เสด็จสู่สวรรคาลัย

สุขสร้างได้

10

“ตามรอยพระราชฯ” นายองพ่อ

เมล็ดพันธุ์เพื่อความมั่นคงทางอาหาร

คนสร้างสุข

14

สุขแบบนักวิชาการวัยเกษียณ ด้วยการให้ความรู้

สุขรอบบ้าน

16

APP ตรวจโรคภัย คัดกรองซึมเศร้า

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนดังสุขภาพดี

22

รู้จักความสุขในแบบ “ฉอน บูรณะหิรัญ”

สุขลบลมทอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

ภาพปก “รวมใจถวายความอาลัย” ถ่ายภาพ : บัณฑิต โชติสุวรรณ จากโครงการ “100 วัน เปลี่ยนความโศกเศร้าเป็นพลัง”



พลังแผ่นดิน จารึกในรอยจำ

ธ เสด็จสู่สวรรคาลัย



หนึ่งปีที่ผ่านมา นับเป็นห้วงเวลาแห่งความเศร้าโศก
ที่คนไทยไม่อาจลืมเลือน

แต่ในความโศกเศร้านั้น เราได้เห็นภาพที่ทุกคนพร้อมใจกัน
เปลี่ยนความเศร้าให้กลายเป็นพลัง ร่วมกันแสดงออกด้วยการลงมือ
เปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยการให้เพื่อผู้อื่น การทำดีไม่หวังผลตอบแทน
เพื่อตระหนักสิ่งที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
บรมนาถบพิตร ทรงเป็นแบบอย่างให้แก่ประชาชนไทยมาตลอด
พระชนมายุของพระองค์

หนึ่งปีที่ผ่านมา แม้ว่าความเศร้านี้ยังปกคลุม

แต่กลับ เป็นห้วงเวลาที่คนไทยได้ทบทวน และประทับความทรงจำถึง
คุณูปการที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร
ทรงสร้างและเป็นแบบอย่างให้แก่คนไทย พระราชกรณียกิจที่พระองค์ทำไว้
เปรียบเสมือนแสงแห่งความหวังให้เราได้เดินตาม และจะยังคงสว่างบนพื้น
แผ่นดินไทยนี้ตลอดไป

พลังแผ่นดิน คือ ความหมายของพระนามพระบาทสมเด็จพระปรมินทร-
มหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ทรงแสดงให้เห็นด้วยพระราชกรณียกิจ
อันงดงาม ว่า ทรงเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ของแผ่นดินอย่างแท้จริง

หากจะกล่าวถึงในหลวงรัชกาลที่ 9 ในส่วนที่พระองค์ทรงเป็นแบบอย่าง
อาจจะต้องใช้เวลาอย่างมากที่จะกล่าวได้หมด แต่หากกล่าวถึงเรื่องสุขภาวนั้น
พระองค์ทรงเป็นแบบอย่างแห่งการสร้างเสริมสุขภาพครอบคลุมทุกมิติ
ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม อย่างสมบูรณ์โดยแท้ โดยพระองค์
ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจในถิ่นทุรกันดารและเสี่ยงภัยทั่วประเทศ ตั้งแต่ยัง
เป็นพื้นที่ไร้ความเจริญ เสี่ยงภัย จนกลายเป็นพื้นที่ที่ประชาชนได้ทำมาหากิน
และเจริญขึ้น ได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ความรักของพระองค์ปรากฏเป็นโครงการ
พระราชดำริกว่าสี่พันโครงการ เพื่อประโยชน์สุขของราษฎรทั้งในเมืองหลวง
หัวเมือง ชนบท และท้องที่ห่างไกลทุรกันดาร พระราชจริยวัตรของพระองค์
ไม่ใช่งดงามเพียงแค่ความทุ่มเทในหน้าที่การงาน แต่พระองค์ยังเป็นแบบอย่าง
ในเรื่องกีฬา ดนตรี ความเมตตา ความพอเพียง

โดย ศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ เคยให้สัมภาษณ์ว่า “ผมเห็นว่า
องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเราพระองค์นี้ทรงเป็นอัจฉริยะทุกด้าน
โดยสัตย์จริง ไม่ใช่ขอพระเกียรติ ผมรู้สึกว่าคุณทรงพระปรีชาสามารถ พูดอย่าง
คนธรรมดาที่ว่าท่านเป็นคนฉลาดหลักแหลม แก้ปัญหารวดเร็ว และทรงเข้าถึง
จุดปัญหาทุกกรณี แม้แต่ที่เป็นปัญหายุ่งยากก็ทรงแก้ได้อย่างแนบเนียน
อย่างฉับพลัน บางปัญหาเราคิดไม่ถึงว่าจะทรงแก้ปัญหาได้แนบเนียนอย่างนี้”

ด้วยความดีที่พระองค์ทรงอุทิศ ทุ่มเทเวลาทั้งช่วงพระชนมายุ เพื่อประชาชนไทย
ไม่ว่าพสกนิกรของพระองค์จะอยู่ส่วนไหนของขวานทองเล่มนี้ ก็ล้วนแต่ได้รับ
ประโยชน์จากโครงการพระราชดำริต่างๆ ที่พระองค์ทรงสร้างไว้ พระองค์จึงกลายเป็น
ต้นแบบให้ได้เดินตาม

จิตอาสา พลังแผ่นดิน

เพื่อสานต่อความดี สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับธนาคารจิตอาสา และโครงการจิตอาสาพลังแผ่นดิน จึงร่วมระลึกถึงพระองค์ด้วยการทำโครงการที่สนับสนุนการทำความดีด้วยใจอาสา จึงได้จัดงาน **“365 วัน ทำดี จิตอาสาพลังแผ่นดิน”** พร้อมทั้งประกาศเจตนารมณ์การทำความดีของ 19 องค์กรทั้งภาคเอกชน รัฐวิสาหกิจ สถาบันการศึกษา และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงานจิตอาสา

นัยหนึ่งของ “พลังแผ่นดิน” สามารถเกิดขึ้นได้จากพลเมืองในสังคม เมื่อร่วมกันทำสิ่งดีๆ ให้แก่แผ่นดินไทย ช่วงเวลาที่ผ่านมา นอกเหนือจากการออกไปทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ยังมีการสร้างพื้นที่กลางเพื่อรวบรวมความร่วมมือต่างๆ ผ่าน www.palangpandin.com ให้เป็นที่รวมใจ รวมเรื่องราวและกิจกรรมอาสาดีๆ ที่บุคคล องค์กร หรือหน่วยงานต่างๆ ร่วมกันสานต่อตามพระราชปณิธานของในหลวงรัชกาลที่ 9 ในการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่นต่อไป

57,000 คน คือ จำนวนจิตอาสาที่เข้ามาร่วมโครงการที่ได้เปิดผ่านเว็บไซต์ “จิตอาสาพลังแผ่นดิน” www.palangpandin.com ซึ่งเป็นตัวกลางรวบรวมงานจิตอาสาให้ประชาชนได้ร่วมกันทำ โดยมีทั้งประชาชนทั่วไปและองค์กรต่างๆ

โครงการส่งเสริมคนทำความดีโดยได้แนวคิด และแรงบันดาลใจจากในหลวงรัชกาลที่ 9

🔍 ผ่านทางเว็บไซต์ palangpandin.com
โดยมี 3 ฟังก์ชันหลัก

1 ลงแรง

งานจิตอาสา



click

สัมผัสประสบการณ์ตรงในการทำความดี ผ่านงานอาสา
ที่สามารถเลือกงานได้ตรงกับความสนใจ ทักษะ และเวลาว่าง

3 ปันของ

แบ่งปันทรัพยากร



click

เป็นช่องทางที่องค์กรไม่แสวงผลกำไร ประกาศขอรับบริจาคสิ่งของโดย
ผู้บริจาคจะได้รับความมั่นใจว่าให้ถูกคน ถูกที่ ถูกเวลา ตรงความต้องการ

2 จองวัน

365 วันทำดี



ให้องค์กร บุคคลทั่วไป
ได้แสดงวันสำคัญ 1 วัน



เป็นกิจกรรมทำความดี
ตามรอยในหลวง ร.9



ลงในปฏิทิน 365 วันทำดี
พร้อมระบุชื่อกิจกรรม



ทำให้เกิดการเรียนรู้
สร้างแรงบันดาลใจ



ยังมีโครงการแรงบันดาลใจการสร้างเสริมสุขภาพจากพระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ที่สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ได้ร่วมกันบันทึกและรวบรวมภาพเหตุการณ์ บทความ บทกวี และสื่ออื่นๆ ที่เกิดขึ้นในห้วงเวลา 100 วันแรกของการสวรรคต ซึ่งแต่ละการแสดงออก ไม่ว่าจะเป็นการนำสิ่งของมาแจก น้ำอาหาร เครื่องดื่มมาบริการให้ผู้เดินทางร่วมสักการะพระบรมศพ การเก็บขยะ บริการรับส่งประชาชนฟรี หรือ กระทั่งผู้ที่ไม่มีโอกาสเดินทางเข้ามากราบสักการะพระบรมศพ ก็ยังอุทิศตนเองทำความดีในรูปแบบต่างๆ แสดงให้เห็นว่าแม้จะเศร้าโศกเพียงใด แต่ทุกคนมุ่งมั่นที่จะเดินตามรอยของพระองค์แม่เพียงเสี้ยวหนึ่ง ก็ยังดี ซึ่งกลายเป็นภาพความสวยงามและเกิดพลังขึ้นในสังคมอย่างมาก

ห้วงเวลาของความเศร้าโศกเสียใจอย่างสุดซึ้งของพสกนิกรชาวไทย จึงถูกรวบรวมและบันทึกปรากฏการณ์ทางสังคมเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของหน้าประวัติศาสตร์ บอกเล่าเรื่องราวภาพถ่าย คลิปวิดีโอ เพื่อเป็นแรงบันดาลใจส่งต่อให้คนรุ่นหลัง และเรียนรู้ถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นว่าความจริงแล้วคนไทยต่างมีเป้าหมายเดียวกันเพื่อให้ประเทศพัฒนาเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

ทุกสิ่งล้วนเกิดจาก ในหลวงรัชกาลที่ 9 ทรงเป็นจุดศูนย์รวมจิตใจ เป็นแรงบันดาลใจให้ทุกคนอยากลุกขึ้นเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อส่วนรวม และแน่นอนว่า ในแง่สุขภาพนั้น พระองค์ทรงให้ความสำคัญและตระหนักในการสร้างสุขภาพและปฏิบัติเป็นแบบอย่างให้แก่ประชาชน เห็นได้จากพระราชดำรัสที่ว่า “ถ้าคนเรามีสุขภาพเสื่อมโทรม ก็ไม่สามารถพัฒนาชาติได้ เพราะทรัพยากรที่สำคัญของประเทศชาติ ก็คือ พลเมือง นั้นเอง”

การบันทึกเรื่องราวความอาลัยที่พสกนิกรได้แสดงออกในช่วง 100 วันแรกของการสวรรคตนี้จะเป็นส่วนหนึ่งของสังคมไทยที่จะร่วมกัน “เปลี่ยนความโศกเป็นพลัง” เพื่อสานต่อในสิ่งที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ได้ทรงเป็นแบบอย่างเพื่อให้ความดีงามที่พระองค์ได้ทรงสร้างขึ้นนั้นสถิตสถาพรอยู่คู่สังคมไทยไปตราบนานเท่านาน

แม้พระองค์จะเสด็จสวรรคตแล้ว แต่คนไทยจะยังคงสำนึกในพระกรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมและเดินตามรอยทางของพระองค์เพื่อเปลี่ยนบ้านของเราให้น่าอยู่

ด้วยน้อมสำนึกพระมหากรุณาธิคุณ
ธ สถิตในดวงใจไทยตราบนิจรันดร์

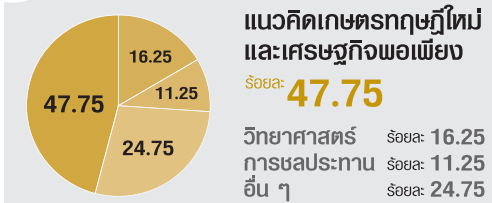
ผลสำรวจการรับรู้คุณภาพของ ในหลวงรัชกาลที่ 9 ในความทรงจำของประชาชน



พระอัจฉริยภาพที่ประชาชนรับรู้



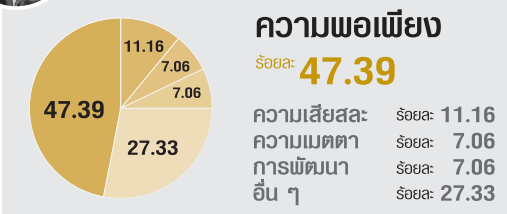
ความโดดเด่นของพระอัจฉริยภาพ ในความคิดเห็นของประชาชน



พระราชกรณียกิจด้านสาธารณสุข ที่ประชาชนรับรู้



ความโดดเด่นของการทรงเป็นแบบอย่าง ในความคิดเห็นของประชาชน



การทรงเป็นแบบอย่างที่ประชาชนรับรู้



รากฐานแห่งสุขภาวะ ตามรอยพ่อหลวง



เมื่อ พ.ศ.2547 พระองค์ให้
แนวทางแก่ผู้เกี่ยวข้องตระหนักถึง
ปัญหาและการแก้ไขปัญหาการ
สูบบุหรี่ในหมู่เยาวชนและพิษภัย
ของบุหรี่ พร้อมกับการเปลี่ยน

ค่านิยมจากการเห็นการสูบบุหรี่เป็นเรื่องเท่ กลายเป็นเห็นการ
สูบบุหรี่เป็นเรื่องไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม และเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
ของตนเองและคนรอบข้าง ภารกิจที่ทรงดำเนินการในช่วงที่ผ่านมา
เป็นต้นแบบและเป็นแรงบันดาลใจให้แก่ผู้คนได้เป็นอย่างมาก
ในการดำเนินการเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม

แรงบันดาลใจเหล่านี้เป็นพลังสำคัญในการที่จะให้ผู้คนได้
เรียนรู้และสร้างสรรค์สุขภาวะจากต้นแบบของพระองค์ อันจะนำ
ไปสู่การมีภูมิคุ้มกันต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพ เช่น
การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการติดสารเสพติดต่อไป

พระอัจฉริยภาพ และพระวิริยะอุตสาหะในการปฏิบัติ
พระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพล-
อดุลยเดช บรมนาถบพิตร ประจักษ์ต่อสายตาประชาคมโลก
ดังจะเห็นได้จากรางวัลต่างๆ ที่องค์กรระหว่างประเทศและสถาบัน
ทั่วโลกทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวาย เพื่อเป็นการเกิดพระเกียรติ
และเผยแพร่พระเกียรติคุณอันยิ่งใหญ่ ซึ่งมีจำนวนมากถึง 45
รางวัล

เฉพาะรางวัลที่หน่วยงาน
ของสหประชาชาติเคยทูลเกล้า
ทูลกระหม่อมถวาย นั้นมีมากถึง
11 รางวัล ในจำนวนนี้ รางวัลที่
ถือได้ว่ายิ่งใหญ่ที่สุดก็คือ รางวัล



ความสำเร็จสูงสุดด้านการพัฒนามนุษย์ (The Human Develop-
ment Lifetime Achievement Award) ที่ทูลเกล้าทูลกระหม่อม
ถวายโดย สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (ยูเอ็นดีพี)
เมื่อปี 2549 ซึ่งยกย่องพระองค์ในฐานะที่เป็นนักชาตริย์ที่ประสบ
ความสำเร็จสูงสุดในการพัฒนาประเทศ และเป็นการพัฒนา
อย่างยั่งยืน จากปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งถือเป็นรางวัลที่ไม่
เคยมอบให้บุคคลใดมาก่อน ซึ่งขณะนั้นนายโคฟี อันนัน เลขาธิการ
สหประชาชาติขณะนั้น ก็เป็นผู้เดินทางมาทูลเกล้าทูลกระหม่อม
ถวายรางวัลด้วยตนเอง



สมุดภาพ 100 วัน เปลี่ยนความโศกเศร้าเป็นพลัง

โครงการแรงบันดาลใจการสร้างสุขภาวะ
จากพระราชกรณียกิจของ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร
ได้เก็บบันทึกเรื่องราว เหตุการณ์การแสดงความ
อาลัยของประชาชน ตั้งแต่วันสวรรคตจนถึง
ช่วงครบ 100 วัน โดยช่างภาพมืออาชีพ เพื่อเก็บ
บันทึกภาพถ่ายเหตุการณ์ ความทรงจำส่วนบุคคล
ที่เกี่ยวข้อง และเรื่องราวต่างๆ ที่สะท้อนถึงความรู้สึก
ของพลสกนิกรที่มีต่อการสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร
ให้เป็นหมวดหมู่ และเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการ
เปลี่ยนความโศกเศร้าให้เป็นพลัง สร้างแรงบันดาลใจ
ในการสร้างสุขภาวะในระบบบริการสุขภาพต่อไป
พร้อมนำภาพถ่ายกว่า 300 รูป จัดพิมพ์เป็นหนังสือ
สมุดภาพ “100 วัน เปลี่ยนความโศกเศร้าเป็นพลัง”
และนำภาพออกจัดแสดงให้ประชาชนได้ชมเพื่อเป็น
ส่วนหนึ่งในการสร้างแรงบันดาลใจต่อไป



เรียงร้อยเรื่องเล่า



นางสาวอภิษฐา อายุ 21 ปี
นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันที่ 13 ตุลาคม พ.ศ.2559 มาเรียนหนังสือตามปกติเหมือนทุกๆ วัน ประมาณ 6 โมงเย็น ก็ทราบข่าวจากเฟซบุ๊ก ว่า ในหลวงรัชกาลที่ 9 เสด็จสวรรคตแล้ว แต่ยังไม่เชื่อนจนเห็นข่าวจากโทรทัศน์ ระหว่างนั้น รู้สึกโหวงๆ เป็นอารมณ์ที่ซอกๆ แต่ไม่ได้ร้องไห้ คิดแต่เพียงว่าแล้วต่อไปชีวิตจะเป็นอย่างไร เริ่มเป็นกังวลว่าจะเกิดอะไรขึ้นเพราะทุกอย่างกำลังจะเปลี่ยนแปลง

แม้จะไม่เคยใกล้ชิดในหลวงรัชกาลที่ 9 มาก่อน แต่ได้รับรู้เรื่องราวของพระองค์ท่านมาจากรูปหรือวิดีโอพระราชกรณียกิจ หรือโรงภาพยนตร์ ตอนเด็กที่โรงเรียนก็สอนให้ร้องเพลงวันพ่อ และในวันที่ 5 ธันวาคมของทุกปีก็ต้องใส่เสื้อสีเหลือง แล้วมีการจุดเทียนชัย นอกจากสีต่างๆ แล้ว ยังรู้สึกผูกพันกับในหลวงรัชกาลที่ 9 จากการปลูกฝังของครอบครัว โรงเรียน หรือสิ่งรอบๆ กาย รู้สึกว่าพระองค์ท่านทรงทำทุกอย่างเพื่อพสกนิกรจริงๆ ยิ่งหลังการสวรรคต ก็ได้รู้เกี่ยวกับเรื่องราวของ พระองค์ท่านมากกว่าเดิมผ่านทางเฟซบุ๊กที่คนนำมาแชร์กัน

อีก 10 ปีข้างหน้าคิดว่าไม่เล่าเรื่องที่ในหลวงรัชกาลที่ 9 สวรรคตให้รุ่นหลังๆ ฟัง เพราะเป็นเรื่องเศร้าเกินไป แต่จะเล่า เรื่องที่ว่าในหลวงรัชกาลที่ 9 มีแต่คนรัก แล้วก็บอกเหตุผลให้ฟัง เช่น การทำงานของท่านมีความคิดสร้างสรรค์ มีโครงการ พัฒนาต่างๆ เพื่อช่วยคนที่ยากลำบากให้มีชีวิตที่ดีขึ้น

ด้วยเชื่อว่าเรื่องเล่าดีๆ แบบนี้มีคุณค่าในการสร้างแรงบันดาลใจให้คนทุกคน



นายชัชตะวัน อายุ 27 ปี ภูมิลำเนา กรุงเทพฯ
วิทยากรประจำสำนักยูวาทาชาด สภาภาษาชาติไทย

หลังจากรู้ข่าวว่าพระองค์ท่านสวรรคตได้เป็นส่วนหนึ่งของสภาภาษาชาติไทย ประจำจุดปฐมพยาบาล ช่วยประสานดูแล ประชาชนที่เดินทางมาทอสนามหลวง รู้สึกว่าจิตใจที่ได้มาทำงานตรงนี้ มันเต็มไปด้วยความอึดใจที่ได้มาทำให้แดในหลวง รัชกาลที่ 9 ซึ่งเป็นที่รักของทุกคนอยู่แล้ว แล้วจากเราเป็นแค่คนๆ หนึ่ง แล้วได้ส่งต่อให้คนหลายๆ คน จากคนหนึ่งไปสู่ คนหนึ่งไม่รู้จบ ส่งไปเป็นวงกว้างมากขึ้นเรื่อยๆ ถ้าทุกคนคิดแบบนี้ก็จะทำให้ใจเรามีความสุข เชื่อว่าแม้พระองค์สวรรคต ไปแล้วแต่ถ้าทรงรู้ว่าคนไทยทุกคนได้ทำตามแบบอย่างที่ท่านวางไว้ให้ นั่นคือสิ่งที่ดีที่สุดในสิ่งใดน่าเสียใจ

ครั้งที่เหตุการณ์ในหลวงรัชกาลที่ 9 สวรรคตใหม่ๆ นั้น รู้สึกกังวลและเสียใจ “ผมกังวล โดยส่วนตัว ผมกลัวว่าทุกคน จะจมอยู่ในความเศร้า ขาดกำลังใจในการเดินต่อไป แต่เพราะทุกๆ คนที่ออกมาทำงานเพื่อคนอื่น พลังที่เกิดขึ้นในสังคม ทำให้ทุกคนพ้นจากความเศร้า และรู้ว่าตัวเองต้องทำอะไร จะเดินไปข้างหน้าอย่างไรและคิดเสมอว่า ถ้าพระองค์ได้รับทราบ ท่านก็ต้องทรงดีใจที่คนไทยมีกำลังใจ และรักกัน”

“ปกติผมจะมีพระองค์เป็นแบบอย่างในการทำงาน เป็นขวัญกำลังใจ พอเหนื่อยก็จะนึกถึงพระองค์ แต่พอวันหนึ่งไม่มี พระองค์เป็นขวัญกำลังใจแล้ว ก็รู้สึกแปลกๆ รู้สึกไม่ชิน แต่ว่าพอมีสติกลับมาคิดนิดหนึ่ง ก็จะรู้ว่าท่านทำทุกอย่างให้เรา ได้เห็นหมดแล้ว นี่คือนสิ่งที่สำคัญกว่า ว่าเราต้องนำแนวทางของท่านมาปฏิบัติ มาใช้จริงๆ เสียที ถ้าไม่ทำก็ไม่รู้ว่าแนวทางที่ พระองค์วางไว้ดีอย่างไร”

ผมอยากถ่ายทอดให้คนรุ่นหลังได้รับรู้พระราชกรณียกิจที่พระองค์ได้ทำเป็นแบบอย่างไว้เป็นต้นแบบในทุกเรื่อง ทุกศาสตร์ การทำงานของพระองค์เป็นการทำงานที่สมบูรณ์แบบ ที่เราควรนำมาเป็นแบบอย่าง พระองค์เป็นพระมหากษัตริย์ ที่ติดดิน ใช้ชีวิตธรรมดา เรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย และทำงานด้วยความ پاکเพียรไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เพียงเท่านั้น ก็เป็นแบบอย่างที่ดีสมบูรณ์แบบแล้วสำหรับโอกาสของการเกิดเป็นมนุษย์

“ตามรอยพระราชา”

เมล็ดพันธุ์เพื่อความมั่นคง

{ เมืองไทยนั้น ในน้ำมีปลาในนามีข้าว }

แต่กว่าจะมาถึงจุดที่เมืองไทยอุดมสมบูรณ์ไปทุกหย่อมย่านผ่านการพัฒนาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ทรงได้บุกเบิกพัฒนาพื้นที่ห่างไกลจนเปลี่ยนจากพื้นที่ปลูกฝิ่นเป็นการทำเกษตร ทำให้ประชาชนอยู่ดีกินดี เป็นแบบอย่างให้หน่วยงานต่างๆ เข้าไปพัฒนาสานต่องานของพระองค์จนปัจจุบัน

ปัจจุบันประเทศไทยมีชาวนาที่อาศัยอยู่ชายขอบของประเทศไทย จำนวน 4,284,702 คน หรือประมาณ 6% ของจำนวนประชากรในประเทศ เป็นที่ทราบดีว่าชนเผ่าต่างๆ เหล่านี้ขาดแคลนทางด้านอาหาร การศึกษา และมีรูปแบบการใช้ชีวิตที่ลำบาก ไร้ซึ่งอาชีพ และที่ดินทำกินที่เป็นของตนเอง

ไม่นานมานี้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ลงพื้นที่ในโครงการส่งเสริมความมั่นคงทางอาหารในการสร้างเสริมสุขภาวะเครือข่ายชาติพันธุ์และชนเผ่าพื้นเมือง หมู่บ้านปางสา ตำบลป่าตึง อำเภอมะจัน จังหวัดเชียงราย เพื่อส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของคนชนเผ่าพื้นเมือง ให้เกิดความมั่นคงทางอาหารและความเป็นอยู่ที่ยั่งยืน โดยใช้ศาสตร์พระราชามาหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

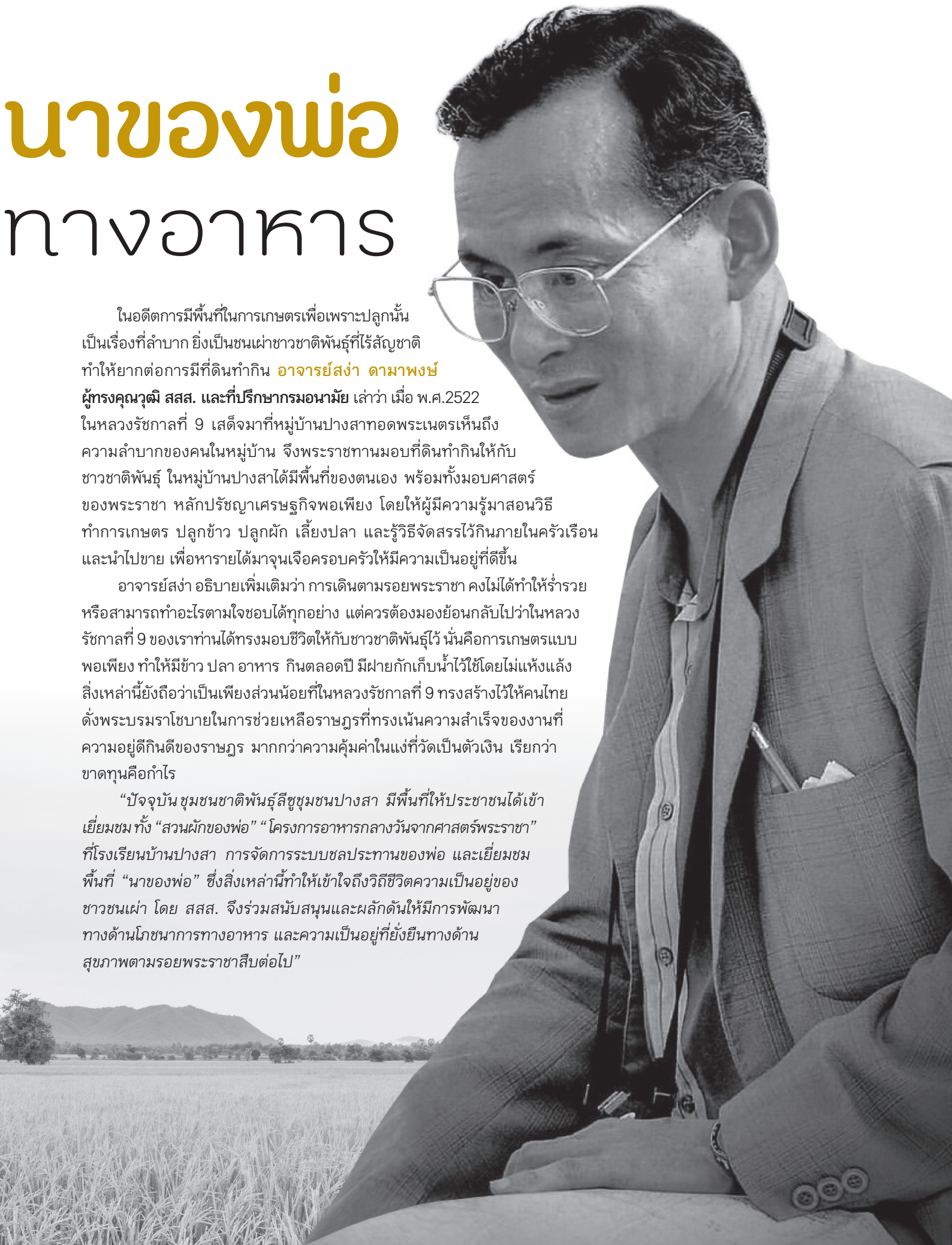


นาของพ่อ ทางอาหาร

ในอดีตการมีพื้นที่ในการเกษตรเพื่อเพราะปลูกนั้น เป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งเป็นชนเผ่าชาวดัตช์ที่ไร้สัญชาติ ทำให้ยากต่อการมีที่ดินทำกิน **อาจารย์สง่า ดามาพงษ์** ผู้ทรงคุณวุฒิ สสส. และที่ปรึกษากรมอนามัย เล่าว่า เมื่อ พ.ศ.2522 ในหลวงรัชกาลที่ 9 เสด็จมาที่หมู่บ้านปางสาทอดพระเนตรเห็นถึงความลำบากของคนในหมู่บ้าน จึงพระราชทานมอบที่ดินทำกินให้กับชาวดัตช์ ในหมู่บ้านปางสาได้มีพื้นที่ของตนเอง พร้อมทั้งมอบศาสตร์ของพระราชา หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยให้ผู้มีความรู้มาสอนวิธีทำการเกษตร ปลูกข้าว ปลูกผัก เลี้ยงปลา และรู้วิธีจัดสรรไว้กินภายในครัวเรือน และนำไปขาย เพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัวให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

อาจารย์สง่า อธิบายเพิ่มเติมว่า การเดินตามรอยพระราชา คงไม่ได้ทำให้ร่ำรวยหรือสามารถทำอะไรตามใจชอบได้ทุกอย่าง แต่ควรต้องมองย้อนกลับไปที่ในหลวงรัชกาลที่ 9 ของเราก่อนได้ทรงมอบชีวิตให้กับชาวดัตช์ไว้ นั่นคือการเกษตรแบบพอเพียง ทำให้มีข้าว ปลา อาหาร กินตลอดปี มีฝ้ายกักเก็บน้ำไว้ใช้โดยไม่แห้งแล้ง สิ่งเหล่านี้ยังถือว่าเป็นเพียงส่วนน้อยที่ในหลวงรัชกาลที่ 9 ทรงสร้างไว้ให้คนไทย ดังพระบรมราโชบายในการช่วยเหลือราษฎรที่ทรงเน้นความสำเร็จของงานที่ความอยู่ดีกินดีของราษฎร มากกว่าความคุ้มค่าในแง่ที่วัดเป็นตัวเงิน เรียกว่าขาดทุนคือกำไร

“ปัจจุบันชุมชนชาวดัตช์ลีซูชุมชนปางสา มีพื้นที่ให้ประชาชนได้เข้าเยี่ยมชม ทั้ง “สวนผักของพ่อ” “โครงการอาหารกลางวันจากศาสตร์พระราชา” ที่โรงเรียนบ้านปางสา การจัดการระบบชลประทานของพ่อ และเยี่ยมชมพื้นที่ “นาของพ่อ” ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้เข้าใจถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาชนเผ่า โดย สสส. จึงร่วมสนับสนุนและผลักดันให้มีการพัฒนาทางด้านโภชนาการทางอาหาร และความเป็นอยู่ที่ยั่งยืนทางด้านสุขภาพตามรอยพระราชาสืบต่อไป”



เมื่อครั้งอายุได้เพียง 8 ปี **สุพจน์ หลีจา หรือจะแฮ** นายกสมาคมสร้างเสริมสุขภาพสุขภาวะชุมชนชาติพันธุ์ และโครงการส่งเสริมความมั่นคงทางอาหารในการสร้างเสริมสุขภาพเครือข่ายชาติพันธุ์และชนเผ่าพื้นเมือง สสส. ได้เล่าว่า มีโอกาสรับเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ซึ่งทรงมาเยี่ยมหน่วยพัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขา ที่มีกลุ่มชนชาติพันธุ์ อาศัยอยู่ 7 ชาติพันธุ์ ได้แก่ อาข่า ลาหู่ ไทยใหญ่ ลัวะ ลีซอ จีนยูนนาน และม้ง

แม้จะอายุเพียง 8 ขวบแต่ “จะแฮ” ก็จำความได้ดีว่าพระองค์ทรงให้ความเป็นกันเอง เสวยอาหารร่วมกับชาวบ้าน เรียนรู้วิถีความเป็นอยู่ต่างๆ และเห็นถึงความลำบากในหมู่บ้าน ทั้งเรื่องความเป็นอยู่และไร้สัญชาติ หรือแม้กระทั่งไม่สามารถเลี้ยงดูครอบครัวของตนเองได้ ท่านทรงพระราชทานที่นาทำกินจำนวน 200 ไร่ ให้แก่ชาวชนเผ่า โดยมีวิธีการแบ่ง เช่น หนึ่งครอบครัวมีจำนวน 5 คน ก็จะได้ที่ดินทำกิน 5 ไร่ รวมถึงทรงมีพระราชดำริให้สร้างฝาย เพื่อกักเก็บน้ำไว้ใช้ในการทำนาตลอดปี

“ปัจจุบันชาวปางสามมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น และมีความสุขมาก เพราะสิ่งที่ท่านทรงมอบให้นั้นมากมายจนพูดออกมาได้ไม่หมด หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไม่ใช่แค่การทำเกษตรเพียงอย่างเดียวอย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่ท่านทรงสอนให้มีความรักความเมตตา เอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน สอนให้มนุษย์มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับธรรมชาติ อีกทั้งยังสอนให้มีความรู้เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันในการประกอบอาชีพเลี้ยงดูตนเองและครอบครัว โดยอยู่บนความพอเพียงและไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร ยิ่ง สสส. จัดหาบุคลากรมาร่วมขับเคลื่อนศาสตร์พระราชา เพื่อแลกเปลี่ยนแบ่งปันสิ่งที่ดีต่อกัน ก็เชื่อว่า แม้พระองค์จะไม่อยู่ แต่สิ่งที่พระองค์สร้าง จะยังมีคนร่วมเดินตามรอยพระราชาสืบต่อไป” จะแฮ กล่าวด้วยความดีใจ



จะทอ จะลู ชาวชนเผ่าลาหู่ หนึ่งในบุคคลที่ได้รับมอบที่นาพระราชทานจากในหลวงรัชกาลที่ 9 เล่าว่า ครอบครัวจำนวนทั้งสิ้น 5 คน จึงได้รับมอบที่นาจำนวน 5 ไร่ นับถึงปัจจุบันได้ใช้ที่นาทำกินมากกว่า 35 ปี รู้สึกภูมิใจมากที่ได้รับพระราชทานที่นาแห่งนี้ เพราะทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น ซึ่งใน 1 ปี จะได้ข้าว จำนวน 280-300 ถัง แบ่งไว้กินประมาณ 100 ถัง และแบ่งขาย อีก 200 ถัง ทำให้มีรายได้มาจุนเจือครอบครัวตลอดมา

น้ำที่ใช้ทำนาก็ได้จากฝายเก็บน้ำที่ท่านทรงมีพระราชดำริให้สร้าง เพื่อให้ชาวชนเผ่าได้ใช้ทำกินและใช้อุปโภคบริโภค ถึงแม้วันนี้ท่านจะเสด็จสวรรคตไปแล้วแต่ท่านยังสร้าง

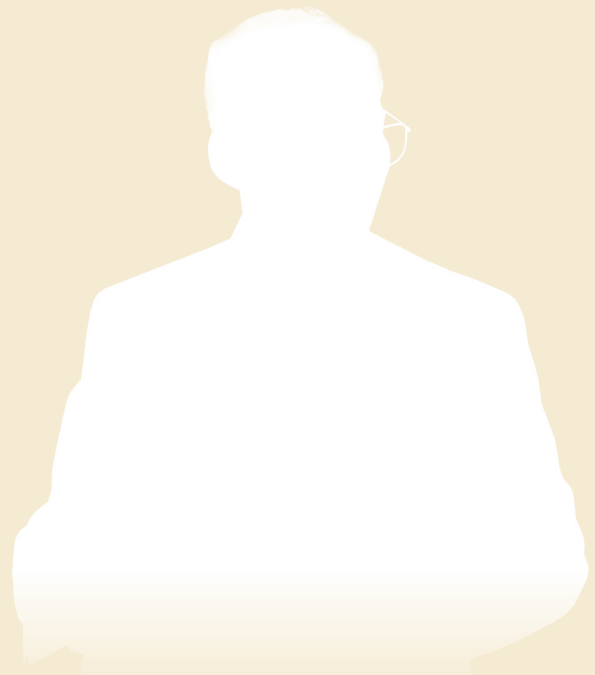
สิ่งที่งดงามไว้มากมาย ทุกครั้งที่เห็นรูปท่านที่ผนังบ้านน้ำตาไหลทุกครั้งเพราะคิดถึงท่านมาก แต่ก็ทำอะไรไม่ได้นอกจากก้มลงกราบที่รูปภาพ สิ่งที่จะทำได้ต่อจากนี้คือจะเป็นลูกที่ดีของท่านตามสิ่งที่ท่านมุ่งหวัง โดยจะเล่าเรื่องราวความดีของพระองค์ท่าน และสอนวิธีประกอบอาชีพให้รุ่นลูกหลานต่อไปจนกว่าจะสิ้นลมหายใจ

กลุ่มชาติพันธุ์นั้นถึงแม้จะอยู่ไกลชายขอบประเทศ แต่สิ่งหนึ่งที่ สสส. ต้องการ คือ อยากให้กลุ่มชาติพันธุ์ มีสุขภาวะที่ดี ด้วยเรื่องความมั่นคงในอาชีพ มีสุขภาพที่ดี และความมั่นคงทางอาหาร เพื่อสุขภาพกาย สุขภาพใจและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ซึ่งถือเป็นการแก้ปัญหาต่อเนื่องมาสู่สังคมได้อย่างดี



เมล็ดพันธุ์ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ทรงหว่านไว้ ไม่ได้เพียงแค่เติบโตขึ้น แต่งอกงาม แม้กระจายจากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่ง จากบนยอดดอยกลายเป็นแรงบันดาลใจสู่พื้นดินเบื้องล่าง และพร้อมจะกลายเป็นเมล็ดพันธุ์ที่แข็งแรงไปเติบโตงอกงาม ณ ที่อื่นๆ ของสังคม

เพราะรอยทางที่พระองค์สร้างไว้ให้นั้นชัดเจน ทำให้เดินตามได้อย่างมั่นคง และจะยังคงแจ่มชัด งอกงามอยู่ในหัวใจตลอดไป



ศาสตร์พระราช เศรษฐกิจพอเพียง

เป็นศาสตร์ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร พระราชทานให้ประชาชนชาวไทยตั้งแต่ปี 2540 ซึ่งในขณะนั้นเกิดวิกฤติต้มยำกุ้ง โดยหลักแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงกลายเป็นแนวทางที่ทำให้ประเทศไทยพัฒนาไปอย่างสมดุลและยั่งยืน โดยแนวทางดังกล่าว พระองค์ทรงมีพระราชดำรัสมาตลอดตั้งแต่ปี 2517 จนหลังวิกฤติเศรษฐกิจ ทุกคนจึงได้เห็นแจ่มชัดขึ้น

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเปรียบเทียบ
“ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” เหมือน “เสาเข็ม”

“พระองค์รับสั่งว่า บ้านเรือน ถ้าจะให้มั่นคงต้องมีเสาเข็ม แต่เสาเข็มอยู่ใต้ดิน เพราะฉะนั้นไม่มีใครเห็นจะสัมพันธ์กับบทบาทของเสาเข็ม ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงก็เหมือนเสาเข็ม ที่เป็นรากฐานแห่งความมั่นคง แต่มองไม่เห็น ถ้าพื้นฐานคนไม่มีความอยู่ดีกินดีตามอัตภาพแล้ว ไปสร้างอะไรที่ใหญ่โตบนสิ่งที่ไม่มีความมั่นคง จะล้มลงมาง่าย”

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมี 3 ข้อคือ พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน บวก 2 เงื่อนไข คือ ความรู้คู่คุณธรรม

สุขแบบนักวิชาการวัยเกษียณ ด้วยการให้ความรู้

แม้จะเกษียณราชการก็ยังไม่หยุดทำงาน
เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุ

ศาสตราจารย์ศศิพัฒน์ ยอดเพชร ศาสตราจารย์ด้านสวัสดิการ
ผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ เป็นผู้ที่ทำงาน
ด้านผู้สูงอายุมายาวนานตั้งแต่ปี 2530 ปัจจุบันก็ยังคงทำงานวิจัย
ด้านผู้สูงอายุเพื่อนำไปต่อยอดพัฒนานโยบาย และทำให้ชุมชนทำงาน
ด้วยชุดความรู้ทางวิชาการได้

“ที่ผ่านมา มีโอกาสออกไปทำงานในชนบท เจอผู้สูงอายุที่โดดเดี่ยว
เหงา โดนเอารัดเอาเปรียบ ซึ่งผู้สูงอายุส่วนหนึ่งกลายเป็นผู้ด้อยโอกาส
และสังคมก็ยังไม่รู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจ เพราะประเทศไทย
ยังเป็นสังคมครอบครัวที่ดูแลกัน แต่หากวิเคราะห์จากตัวเลข
หลายๆ อย่าง และงานวิจัย จะเห็นได้ว่า ประเทศไทยอยู่ใน
ภาวะจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องขับเคลื่อนในเรื่องผู้สูงอายุได้แล้ว ทำให้
การทำงานในเริ่มแรกเป็นไปด้วยความยาก แต่ต่อมาก็มี
การรวมตัวกันเป็นกลุ่มนักวิชาการทุกสาขา ทั้งการแพทย์
สาธารณสุข ประชากร สังคมสงเคราะห์ เกิดเป็นสมาคม
พัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย และมีโอกาส
ผลักดันให้เห็นตัวเลขที่ชัดเจนจนรัฐบาลให้มาลงและ
ให้ความสำคัญ” ศ.ศศิพัฒน์ ย้อนเล่าถึงความหลัง

สำหรับปัญหาเรื่องผู้สูงอายุนั้น อาจารย์มองว่า
ประเทศไทยตื่นตัวค่อนข้างช้า เริ่มต้นทำงานนี้กันจริงๆ
ก็ประมาณปี 50 ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าสังคมไทยเป็น
ทุนนิยม เรื่องทุน เรื่องการค้า ส่วนคนที่เกษียณคือคนที่ไม่มี
ประโยชน์แล้ว ทำให้ไม่ค่อยให้ความสำคัญในการดูแล แต่พอ
ระยะหลังมีกระแสจากต่างประเทศ จากที่ต่างๆ เข้ามาเยอะ
ก็เลยทำให้คนเริ่มเห็นความสำคัญของสังคมผู้สูงอายุมากขึ้น

แต่เมื่อได้มาทำงานนี้ได้เข้าไปถอดบทเรียนพื้นที่ต่างๆ
เกิดการทำกิจกรรมพาผู้สูงอายุออกจากบ้านสัปดาห์ละครั้ง
ทำให้มีชีวิตชีวาเกิดขึ้น ได้ให้ความรู้ไปดูแล พัฒนาตัวเอง
ให้เห็นการสร้างคุณประโยชน์ให้แก่ผู้สูงอายุ ได้เห็นว่า
ผู้สูงอายุสามารถดูแลตัวเองได้อย่างไร ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง
โรคภัยไข้เจ็บ หรือ การดูแลตัวเองด้วยการออกกำลังกาย
การมีสุขภาพดี เพื่อลดการพึ่งพา

“ผู้สูงอายุทุกคน มีสิ่งดีๆ อยู่ในตัวเขาเกือบทุกคน เราต้องดึงออกมาแล้ว สร้างความเชื่อมั่นให้เขา หนึ่งเขาจะเผชิญปัญหาต่างๆ อย่างมีวิถีทางแก้ไขใน รอบด้าน สิ่งที่เขาเจอในผู้สูงอายุ คือ สุขภาพและเงิน ถ้าสุขภาพดีอะไรก็ตามมา เพราะฉะนั้น เมื่อเราให้เครื่องมือเขาไปเขาก็จะรู้ เขาเรียนรู้จากเพื่อน จากคนอื่น เรียนรู้จากการเข้าสังคม สมมุติว่า บางคนเล่นไลน์ไม่เป็น โรงเรียนมาสอน เล่นไลน์ เต็มวันก็ไม่เหงา มีเพื่อน สวัสดิ์วันศุกร์ ชีวิตที่มันโดดเด่นแล้ว ไร้ความหมาย มันก็จะมีชีวิตชีวขึ้น อันที่สอง เกิดกระบวนการเอื้อเฟื้อต่อกัน เชื่อมโยงกันในชุมชน ช่วยเหลือกัน รู้จักกัน เกิดความเป็นหมู่เป็นพวก แล้วอันที่สาม เมื่อเราพูดกับคนอื่นรู้เรื่องมีความรู้ คุณค่าของเราเกิดขึ้น โดยเฉพาะในครอบครัว ลูกหลานมองว่าเดี๋ยวนี้ปู่ย่าตายายพูดรู้เรื่อง เล่นมือถือเป็น ทำอะไรก็เป็น จึงเกิดมูลค่าในตัวเอง ลูกหลานเคารพนับถือ”

เมื่อพูดถึงเรื่องการทำงานนั้น ศ.ศศิพัฒน์ ได้ทำงานกับ สสส. อย่างต่อเนื่องมาหลายปี มีการลงลึกในประเด็นผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง มีการนำงานวิจัยมาปรับใช้เป็นชุดความรู้ เพื่อให้โรงเรียนผู้สูงอายุนำไปสอนต่อ มีเนื้อหาที่เหมาะสม มีการเล่นเกม การฝึกเพื่อให้ผู้สอนนำไปใช้ในชุมชนได้อย่างถูกต้อง

“อาจารย์ทำงานกับ สสส. มานานแล้วนะ หลายปี สสส. ทำงานได้ กว้างขวางดีและมีการลงลึกในชุมชน นอกจาก สสส. จะทำในหลายประเด็น แบ่งงานเป็นสำนัก มีประเด็นเฉพาะ แล้วมันก็จะมีส่วนอื่นที่ทำเรื่อง ที่ตกหล่น ที่มันไม่เข้าประเด็น อาจารย์ชอบนะ เพราะมันได้ให้ออกาสกับคนที่ จะมาทำได้ครบถ้วน”

“ผู้สูงอายุทุกคน เขามีสิ่งดีๆ อยู่ในตัวเขาเกือบทุกคน”

ถามถึงแรงบันดาลใจและความสุขของอาจารย์ที่ได้ทำสิ่งต่างๆ เหล่านี้ว่า คืออะไร?

“แรงบันดาลใจมาจากการที่เราได้ออกไปพบปะกับผู้คน แล้วคนเหล่านั้น เขามีความต้องการในทางวิชาการที่เราได้ทำ และนำสิ่งที่เราถ่ายทอดให้ ไปทำต่อได้ นั่นคือความสุข เช่น เป็นกรรมการกองทุนผู้สูงอายุ เขียนยังไร ทำยังไง เราก็ให้คำปรึกษาแนะนำเขา หลังจากนั้นเขาส่งข่าวมาบอกว่า เขาได้ทุนแล้ว เขาไปทำโครงการนั้นได้แล้ว เรารู้สึกดีใจมากที่ช่วยให้ คนเข้าถึงบริการ เข้าถึงแหล่งทุนหรือเราออกไปชนบทไปทำวิจัย เราก็ได้ไปเรียนรู้จากเขา ไม่ใช่เราไปเอาจากเขาอย่างเดียว เรียนรู้ มาแล้วแลกเปลี่ยนกัน มันเลยทำให้เราอิ่ม บางทีเงินทองเราไม่ได้นะ แต่มันได้เห็นคุณภาพชีวิตเขาที่ดีขึ้น เราเฝ้าติดตามว่าเขาเติบโตเป็น ยังไงในกิจการงานของเขา”

ความสุขในวัยเกษียณราชการ ของ ศ.ศศิพัฒน์ ท่านได้ตอบไว้ว่า คือ การเขียนบทความ เขียน บทเรียนต่างๆ แล้วมีคนนำไปเผยแพร่ต่อ เอาไปใช้ ให้เกิดประโยชน์ก็กลายเป็นความสุขที่คิดว่าได้ ให้คนอื่นจากการทำงาน แม้ว่าวันนี้ตัวเองไม่ได้ มีฐานะร่ำรวยอะไร แต่เรามีความรู้ที่ได้เผยแพร่ให้ แก่กลุ่มคนต่างๆ มีนิสิต นักศึกษาอ่านงานเขียน และติดต่อกลับมาเพราะอยากรู้สิ่งที่ได้อ่าน ไปต่อยอด ไปทำงานวิจัยต่อ เพียงเท่านั้นก็ถือเป็น ความสุขของข้าราชการวัยเกษียณแล้ว เพราะฉะนั้น ถึงได้ทำงานจนถึงอายุ 70 ยังมีงานเขียนทุกวัน

“ครอบครัว ลูกๆ ก็ถามนะว่าเหนื่อยไหม ซึ่งเราก็ได้ให้คำตอบว่า งานอดิเรก คือ งานเขียน หนังสือ นั่นเป็นความสุขที่ได้เขียนหนังสือ”

อาจารย์ทำให้เห็นว่าแม้คนวัยเกษียณแล้ว ก็ดูแลตัวเองได้ และองค์ความรู้ที่เรามีมานั้น เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้อีกมากมาย และนั่นคือ ความสุขของอาจารย์





APP ตรวจโรคร้าย คัดกรองซึมเศร้า

นักวิจัยมหาวิทยาลัยดัง 2 แห่งในสหรัฐฯ เผยนวัตกรรมใช้เทคโนโลยีไอทีง่ายๆ
ช่วยแพทย์คัดกรองผู้ป่วย ทั้งมะเร็งตับอ่อน และโรคซึมเศร้า

เชลฟี ไม่ได้มีไว้แค่ถ่ายตัวเองโพสต์โซเชียลได้ แต่ประโยชน์ล่าสุดทีมนักวิจัย จากมหาวิทยาลัยแห่งวอชิงตัน ในเมืองซีแอตเทิล ประเทศสหรัฐอเมริกา เผยแพร่นวัตกรรมแอปพลิเคชันในสมาร์ทโฟนที่นำไปถึงการจับสัญญาณของโรคมะเร็งตับอ่อนด้วยการเชลฟี

หลักการของเทคโนโลยีนี้ คือ การถ่ายภาพแล้ววิเคราะห์สัญญาณจาก “เนื้อเยื่อตาขาว” แม้ว่าย่อยอยู่ในขั้นเริ่มต้นของการพัฒนาเทคโนโลยี แต่ผลการทดสอบการใช้งานเบื้องต้น ระบุว่ามีความแม่นยำสูงมาก โดยผลการวิจัยนี้เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการชื่อ “เดอะโพรซีดีดิง ออฟ เดอะ เอเอ็มซี” ฉบับที่เกี่ยวกับความก้าวหน้าและการคิดค้นทางเทคโนโลยีทางมือถือ เทคโนโลยีที่สวมใส่ได้ และอื่นๆ

ผู้นำคณะผู้วิจัย อเล็กซ์ มาเรียกาสิส ซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาเอก ในสาขาด้านวิทยาการคอมพิวเตอร์และวิศวกรรม มหาวิทยาลัยวอชิงตัน เล่าให้ฟังว่า แอปพลิเคชันสมาร์ตโฟน ที่ทีมวิจัยกำลังพัฒนาอยู่นี้ให้ชื่อว่า “บิลิสกรีน” เนื่องจากว่าแอปพลิเคชันนี้ทำงานด้วยการตรวจจับเยื่อตาขาวจากภาพเซลฟี แล้วแปลงเป็นค่าระดับสารบิลิรูบินในเลือด ซึ่งเมื่อแปลผลแล้ว สามารถบ่งบอกได้ถึงระดับของภาวะดีซ่าน ซึ่งเป็นอาการนำอย่างหนึ่งของโรคมะเร็งตับอ่อน ที่จริงแล้วอาการดีซ่านนั้น อเล็กซ์ ระบุว่า ยังเป็นอาการของโรคอื่นๆ เช่น ไวรัสตับอักเสบ ภาวะดีดเหลือง เป็นต้น แต่คณะผู้วิจัยมุ่งไปที่มะเร็งตับอ่อน



ปกติแพทย์ต้องใช้วิธีเจาะเลือดตรวจเพื่อหาดีซ่าน ร่วมกับอุปกรณ์เสริม 2 อย่างในชุดเดียวกันเพื่อให้เกิดความแม่นยำในการวิเคราะห์ผล คือ กล้องที่ใช้ครอบศีรษะเพื่อป้องกันการแปรผันของแสงธรรมชาติ และกระดาษเทียบสี ทว่าในอนาคต นักวิจัยหวังว่าจะสามารถหาทางตัดปัจจัยรบกวนเรื่องตัวแปรทางแสงธรรมชาติออกไป และหาทางทำให้แอปพลิเคชันเทียบสีได้เองอย่างแม่นยำโดยไม่ต้องอาศัยอุปกรณ์เสริมเหล่านี้อีกต่อไป เพื่อให้การใช้งานมีความสะดวกมากยิ่งขึ้น

ในขั้นนี้พบว่า เมื่อใช้ร่วมกับอุปกรณ์เสริมที่ว่ามีแล้ว แอปพลิเคชันบิลิสกรีน มีระดับความอ่อนไหวในการตรวจจับ ภาวะดีซ่านในตาขาวได้ถึง 89.7% ขณะที่มีความเฉพาะเจาะจงสูงถึง 96.8% เลยทีเดียว

“อัลกอริธึม ของเราเป็นชนิด แมทซึน เลิร์นนิ่ง กล่าวคือยิ่งเมื่อผ่านการใช้งานกับตัวอย่างการวัดระดับบิลิรูบิน ในระดับแตกต่างกันออกไปมากเท่าไร ยิ่งจะมีความแม่นยำในการวิเคราะห์ผลมากขึ้นเท่านั้น” คุณอเล็กซ์ กล่าว “เช่นนี้แล้วต่อไปเรากำลังร่วมมือกับสำนักงานอาหารและยา เพื่อทำให้แอปพลิเคชันนี้สามารถ นำออกมาสู่การใช้งานทางการแพทย์ได้อย่างเป็นทางการ”

นอกจากจะใช้แอปพลิเคชันนี้เพื่อการตรวจหาอาการดีซ่าน ในระยะเริ่มต้นแล้ว ยังสามารถใช้กับกรณีของผู้ที่เป็นมะเร็งตับอ่อนและได้รับการรักษาแล้วได้อีกด้วย เนื่องจากปัจจุบัน เวลาผู้ป่วยโรคมะเร็งตับอ่อนรับการรักษาจากแพทย์ ผู้ป่วยมีความจำเป็นต้องตรวจเลือดหาระดับบิลิรูบินเป็นประจำ เพื่อประกอบการวัดผลการรักษาด้วย



ด้านคณะผู้วิจัยอีกคณะหนึ่งได้ตีพิมพ์ผลการวิจัยในวารสารวิชาการ ชื่อ อีพีเจ ดาต้า โซแนนซ์ เมื่อต้นเดือนสิงหาคม ว่า การวิเคราะห์ภาพและพฤติกรรมการโพสต์ภาพบนอินสตาแกรมของแต่ละคน สามารถช่วยคัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยงป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้ โดยมีความแม่นยำถึงประมาณ 7 ใน 10

“คนที่มีความเสี่ยงซึมเศร้า ในการวิจัยที่พวกเราทำนั้น มักจะโพสต์แต่รูปที่ออกแนวเบลอๆ สีมืดๆ ทึมๆ หม่นๆ เมื่อเทียบกับของคนที่มีสุขภาพจิตปกติ” คุณแอนดรูว์ ริช นักวิจัยจากภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด กล่าว “คนเหล่านี้นิยมเลือกแต่งภาพด้วยฟิลเตอร์อินสตาแกรม ชื่ออิงค์เวล ซึ่งทำให้ภาพสีเปลี่ยนเป็นภาพขาวดำ ในขณะที่คนปกติส่วนมากชอบฟิลเตอร์วาลเลนเซีย ซึ่งให้สีโทนอบอุ่น และสว่าง”



ผู้มีแนวโน้มซึมเศร้าในการวิจัยนี้ ยังมักจะโพสต์ภาพที่มีหน้าคนน้อยๆ ซึ่งนักวิจัยวิเคราะห์หว่า เป็นไปได้ว่า เพราะคนที่มีอาการซึมเศร้านั้นจะไม่ค่อยอยากเข้าสังคม หรือไม่อยากมีส่วนร่วมและมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ผ่านสื่อสังคมเท่าไรนัก โดยในการวิจัยนั้น คณะผู้วิจัยได้ขอให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 166 คนเปิดเผยการโพสต์ภาพอินสตาแกรม และประวัติสุขภาพจิตของตัวเองต่อผู้วิจัย ซึ่งได้เก็บรวบรวมเอาภาพมาทั้งสิ้นจำนวน 44,000 ภาพ จากกลุ่มตัวอย่างมาเข้าโปรแกรมคอมพิวเตอร์ เพื่อวิเคราะห์ผลร่วมกับประวัติทางสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างเดียวกัน

อย่างไรก็ดี คณะผู้วิจัยย้ำว่า แม้ว่า ระดับความแม่นยำของการแปลผลจากการวิเคราะห์ หากความเสี่ยงโรคซึมเศร้าจากภาพอินสตาแกรมจะสูง แต่วิธีการนี้สุดท้ายแล้วคงนำไปใช้เพื่อเป็นตัวช่วยในการคัดกรองหาผู้มีปัญหาด้านโรคซึมเศร้าซะมากกว่าที่จะนำไปทดแทนการคัดกรองที่จิตแพทย์ใช้อยู่ในปัจจุบัน



➤ เมืองลอคซ่องเอาจริง แก่ ก.ม. บังคับจับปรับผู้ขายบุหรี่แก่ผู้เยาว์



ล่าสุดผู้อำนวยการ การวิทยาศาสตร์สุขภาพแห่งชาติของประเทศสิงคโปร์ได้ออกแถลงการณ์ในหนังสือพิมพ์สเตรทไทมส์ ว่าต่อไปนี้เจ้าหน้าที่รัฐจะเคร่งครัดในการบังคับใช้กฎหมาย ห้ามไม่ให้มีการจำหน่ายบุหรี่แก่ผู้เยาว์ ทั้งการบังคับดำเนินคดีให้จ่ายค่าปรับ และการพักใช้หรือยกเลิกใบอนุญาตร้านจำหน่ายบุหรี่ เพื่อเป็นการป้องปรามไม่ให้มีการทำผิดกฎหมายว่าด้วยการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบแก่ผู้เยาว์ ซึ่งปัจจุบันนี้กำหนดไว้ว่าห้ามจำหน่ายบุหรี่แก่ผู้มีอายุต่ำกว่า 18 ปี อีกทั้งเมื่อเดือนมีนาคมปีนี้ รัฐบาลสิงคโปร์ ได้ประกาศว่ากำลังจะเสนอให้เพิ่มอายุขั้นต่ำที่สามารถซื้อบุหรี่ได้ตามกฎหมาย เป็นอายุ 21 ปี ขึ้นไป

เนื่องจากมีผลการวิจัยออกมาแล้วว่า คนสิงคโปร์ที่สูบบุหรี่โดยมากจะเริ่มในช่วง 18-21 ปี ขณะที่คนที่ไม่สูบบุหรี่หลัง 21 ปีไปแล้วก็มีแนวโน้มไม่สูบบุหรี่ตลอดไป ล่าสุดรัฐบาลได้เริ่มกระบวนการทำประชาพิจารณ์เรื่องการขึ้นอายุขั้นต่ำในเดือนมิถุนายนนี้ นอกจากนี้รัฐบาลยังประกาศด้วยว่าจะต้องอุดช่องโหว่ของกฎหมายบางประการเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า ที่ปัจจุบันแม้กฎหมายจะห้ามไม่ให้นำเข้า จัดจำหน่ายสินค้าประเภทนี้ในประเทศ แต่กลับไม่ได้ห้ามในส่วนของการซื้อและการครอบครอง ซึ่งมองว่าเป็นการลักลั่นทางข้อกฎหมายอยู่และต้องรีบแก้ไข

➤ แฉ บ.บุหรี่ปะกันทุ้มงบโฆษณาเจาะผู้ป่วยจิตเวช ทหาร หวังทำยอดขาย



นับเป็นเรื่องราวฉาวโฉ่ อีกเรื่องหนึ่งของบรรดายักษ์ใหญ่บริษัทบุหรี่ในประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อเอ็นจีโอ ชื่อว่า ทูธ อินนิซิเอทีฟ ออกมาเปิดเผยว่า บริษัทบุหรี่หลักๆ เหล่านี้ กำลังลงขันกันซื้อโฆษณาทางโทรทัศน์ สำหรับการถ่ายทอดการประกาศรางวัล เอ็มทีวี มิวสิคอะวอร์ด โดยออกแบบโฆษณามาเพื่อเจาะกลุ่มเป้าหมายหลัก 2 กลุ่ม กล่าวคือ กลุ่มผู้มีปัญหาทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวลสูง หรือผู้ติดยา และกลุ่มทหารวัยของชาติ ซึ่งเป็น 2 กลุ่มที่มีอัตราการสูบบุหรี่ในระดับสูง ในขณะที่อัตราการสูบบุหรี่โดยรวมในสหรัฐ กำลังตกลงต่ำที่สุดเท่าที่เคยเป็นมา

โฆษณาที่ท้อออกมา ตอกย้ำว่า 40% ของบุหรี่ที่ขายอยู่ในสหรัฐ ปัจจุบันนี้ ซื้อโดยผู้มีปัญหาทางสุขภาพจิต หรือผู้ติดสารเสพติด และอีก 38% จำหน่ายให้กับบรรดาทหารทั้งหลาย ซึ่งทางเอ็นจีโอมองว่า การสื่อออกมาแบบนี้มีความฉ้อฉล และต้องการกระตุ้นให้คนในสองกลุ่มนี้สูบบุหรี่ยิ่งมากขึ้นไปอีก ขณะที่บริษัทบุหรี่ไม่ปฏิเสธและไม่ยอมรับ

ทั้งนี้ จากข้อมูลของศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐ พบว่า อัตราการสูบบุหรี่ในกลุ่มผู้ป่วยทางจิตเวช ยังคงระดับอยู่ในระดับที่สูงถึง 33% และห้วงเวลาหลายปีมานี้ จิตแพทย์และนักจิตบำบัดมักอ้างว่า การจะไปส่งเสริมให้ผู้ป่วยทางจิตเลิกบุหรี่ด้วยนั้นจะเป็นภาระหนักเกินไปของคนไข้ ทั้งที่จริงๆ แล้ว มีข้อมูลทางวิชาการออกมาในทางตรงข้ามว่า การเลิกบุหรี่ยิ่งช่วยทำให้การรักษาได้ผลดีขึ้น อีกทั้งมีรายงานว่า บริษัทบุหรี่บางแห่งถึงกับสนับสนุนบุหรี่ให้กับสถานบำบัดทางจิตหลายแห่งด้วย



ยักษ์ใหญ่บินต้นทุนต่ำยุโรปขีดเส้นสนามบินจำกัดขายน้ำเมา ◀

ไรแอนแอร์ สายการบินต้นทุนต่ำรายใหญ่ที่สุดในยุโรป สูดทนออกมาประกาศว่า ถึงเวลาต้องเอาจริงเอาจังกับการจำหน่ายและให้บริการเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสนามบินแล้ว เหตุเพราะที่ผ่านมา สายการบินเดือดร้อนมากมายจากปัญหาผู้โดยสารที่เมาระหว่างบิน ก่อเรื่องเป็นเหตุให้เกิดการล่าช้า ต้องลงจอดฉุกเฉินและอื่นๆ โดยสายการบินมองว่าเป็นปัญหามาจากต้นทางคือ สนามบิน ที่ขายน้ำเมาแก่ผู้โดยสารโดยไม่เป็นเวลาและไม่จำกัดจำนวน

แม้ว่าสายการบินจะมีสิทธิปฏิเสธ ไม่ให้ผู้โดยสารที่อยู่ในอาการมึนเมาขึ้นเครื่องได้ตามระเบียบว่าด้วยความปลอดภัยทางการบิน แต่บางครั้งผู้โดยสารที่ดื่มมาประมาณหนึ่งอาจยังไม่ออกอาการขณะขึ้นเครื่อง ในขณะที่สายการบินก็ไม่ว่าจะทราบได้ว่า ผู้โดยสารรายนั้นดื่มมากเท่าไรแล้ว และครั้นเมื่ออยู่บนเครื่องสายการบินก็มีหน้าที่เสิร์ฟเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แก่ลูกค้าตามสั่ง ซึ่งปัจจุบันไรแอนแอร์จำกัดไว้ที่เพียงสองดื่มต่อคน ต่อเที่ยวบินเท่านั้น แต่ไม่ว่าจะยังมีปัญหาผู้โดยสารเมาอาละวาดอยู่เนืองๆ

ไรแอนแอร์จึงเรียกร้องให้สนามบินงดจำหน่ายน้ำเมาก่อน 10 โมงเช้าและให้ทำสัญลักษณ์ที่ตัวขึ้นเครื่องด้วยว่า ผู้โดยสารรับไปที่ดื่มแล้วทุกครั้ง ทว่าปัญหาในขณะนี้คือยังไม่เป็นที่แน่ชัดว่าจะทำอย่างไรกับผู้โดยสารที่ใช้บอร์ดิ้งพาสในสมารถโฟนที่สามารถโหลดใหม่ได้เรื่อยๆ



แคนจิงโจ้รื้อระบบสวัสดิการคนจนแก้ปัญหาแอบใช้เงินสดซื้อเหล้า ◀

หลังจากประสบความสำเร็จในโครงการนำร่อง จ่ายสวัสดิการคนจนด้วยระบบไร้เงินสด แต่ใช้ระบบจ่ายด้วยบัตรสวัสดิการแทน ในพื้นที่ 2 แห่งที่เป็นแหล่งที่มีประชากรเชื้อสายอะบอริจินอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก อีกทั้งมีปัญหานำเงินสวัสดิการที่รัฐจ่ายให้ไปใช้จ่ายในทางที่ผิด กล่าวคือ แทนที่จะใช้ไปในการซื้ออาหาร เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มและดูแลลูก กลับหมดไปกับน้ำเมา การพนัน หรือกระแท้งยาเสพติด

รัฐบาลออสเตรเลีย จึงกำลังจะขยายพื้นที่โครงการนำร่องไปสู่พื้นที่ 3 โดยนับตั้งแต่เริ่มโครงการใน 2 แห่งแรกมาเมื่อต้นปี พบว่า ปัญหาเรื่องการนำเงินสวัสดิการของรัฐไปใช้จ่ายเรื่องน้ำเมา ลดลงไปในระดับที่น่าพอใจ โดยแทนที่จะจ่ายเป็นเงินสดเต็มจำนวนให้ผู้รับสวัสดิการคนจน รัฐได้มอบบัตรสวัสดิการให้แทน ซึ่งสามารถนำไปใช้จ่ายเพื่ออาหารการกิน เสื้อผ้า และอื่นๆ ที่เป็นการจุนเจือครอบครัวได้ตามปกติ หากแต่ไม่สามารถไปซื้อสินค้าพวกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเล่นการพนันหรืออื่นใดที่รัฐห้ามได้

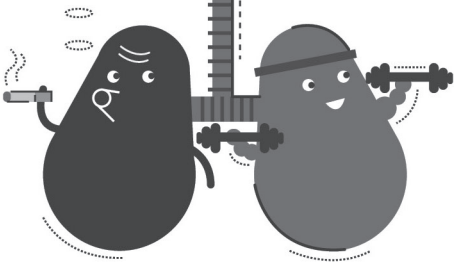
ทั้งนี้ 80% ของเงินสวัสดิการที่ได้รับ บังคับให้ใช้จ่ายผ่านทางบัตรแทนเงินสดนี้เท่านั้น เพื่อควบคุมการใช้จ่าย ในขณะที่อีกเพียง 20% ของเงินสวัสดิการจะโอนเข้าบัญชีธนาคารของผู้รับสวัสดิการและสามารถเบิกถอนออกมาเป็นเงินสดได้

ขณะที่มีการเปิดเผยจากสำนักสถิติแห่งชาติของออสเตรเลียว่า ช่วงปี ค.ศ. 2015-2016 ยอดจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศเพิ่มสูงขึ้นเป็นครั้งแรกในรอบทศวรรษที่ผ่านมา ซึ่งเป็นข่าวดีของผู้ขายแต่เป็นข่าวร้ายของผู้ต้องทำงานด้านการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์





ปอดปลอดโปร่ง



การดำเนินงานเชิงนโยบายของ สสส. และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง
เพื่อสร้างสังคมไทยไร้ควัน
ได้เริ่มต้นมาเป็นระยะเวลา กว่า 2 ทศวรรษ

การจัดตั้งคณะกรรมการควบคุม
การบริโภคยาสูบแห่งชาติในปี 2532

พิมพ์ภาพคำเตือนบนหน้าซองบุหรี่

การปรับขึ้นภาษีสรรพสามิตบุหรี่ซิกาแรต

ห้ามโฆษณาแฟงบุหรี่ย ในสื่อสิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์

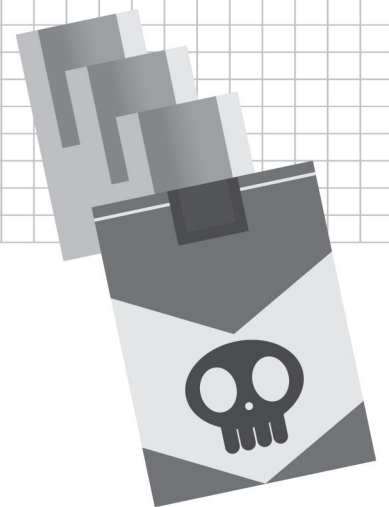
การกำหนดพื้นที่สาธารณะปลอดบุหรี่

การให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้เลิกบุหรี่
ผ่านทาง QuitLine 1600

สูบบุหรี่ 1 มวน
อายุสั้นลง
7 นาที

ควันบุหรี่มีสารพิษ
มากกว่า 7,000 ชนิด
และกว่า 70 ชนิด
เป็นสารก่อมะเร็ง

ในปี 2558 อัตราของผู้สูบบุหรี่ในไทย
ลดลงเหลือเพียง **19.9%**



เชิญชมนิทรรศการ“การเดินทางของความสุข”

เรียนรู้เส้นทางของงานสร้างเสริมสุขภาพในอีกหลายประเด็นน่าสนใจที่คุณอาจไม่เคยรู้

ณ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.

15^{ปี} เล่าเรื่อง เหล้า

"เหล้า" เป็นปัจจัยเสี่ยงที่คร่าชีวิตประชากรได้ปีละมหาศาล ไม่ว่าจะเป็นผลทางด้านสุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว อุบัติเหตุบนท้องถนน รวมถึงคดีอาชญากรรมในสังคม

สสส. ร่วมกับ รัฐบาล สร้างองค์ความรู้ และ กำหนดนโยบาย ในการควบคุมการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผ่านการจัดตั้งคณะกรรมการ นโยบายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แห่งชาติ



"จน เครียด กินเหล้า"

หนึ่งในแคมเปญรณรงค์ที่ประสบความสำเร็จ และเป็นที่ยอมรับมากที่สุดสำหรับคนไทย

จากการทำงานที่เข้มแข็งของ สสส. และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ทำให้เกิด **นวัตกรรม และนโยบาย**

- ▶ **งดเหล้าเข้าพรรษา**
- ▶ **ต้นแบบถนนปลอดเหล้า**
- ▶ **สวดมนต์ข้ามปี**
- ▶ **สงกรานต์ปลอดเหล้า**
- ▶ **เพิ่มภาษีเหล้า**
- ▶ **ควบคุมสื่อโฆษณา**
- ▶ **กำหนดสถานที่ห้ามขาย/ดื่ม**
- ▶ **กำหนดเวลาจำหน่าย**
- ▶ **ห้ามดื่มในขณะขับขี่ และโดยสารรถ**

ปริมาณการบริโภค
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทย
ในปี 2558
ลดลง อยู่ที่ 6.95 ลิตร
ต่อคนต่อปี



เชิญชมนิทรรศการ "การเดินทางของความสุข"

เรียนรู้เส้นทางของงานสร้างเสริมสุขภาพ
ในอีกหลายประเด็นน่าสนใจที่คุณอาจไม่เคยรู้

ณ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.



รู้จักความสุขในแบบ “มอน บุรณะศิริณ”

“มอน บุรณะศิริณ” หนุ่มไทยที่เกิดและเติบโตในประเทศสหรัฐอเมริกา ใครจะคิดว่าผู้ชายที่คิดบวกและมองโลกในแง่ดีคนนี้จะใช้ชีวิตวัยเด็กที่โดนรังแกทุกวัน ถูกล้อตั้งแต่เรื่องหน้าตา ไปจนถึงการมีเรื่องขกต่อย จนทำให้ช่วงชีวิตในวัยเด็กของเขาทำความสุขหล่นหายไป การเรียนจิตวิทยาทำให้เขามองโลกของคนอื่นในความเป็นไปที่แท้จริง กลายเป็นแฟนเพจสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ใครหลายคนบนโลกใบนี้ ให้เลือกมองบทเรียนที่ผิดพลาดและเดินต่อไปอย่างมีพลัง จนทำให้เธออยากรู้ว่าผู้ชายคนนี้มีวิธีการคิดและสร้างความสุขให้แก่ตัวเองอย่างไร

มอน เล่าย้อนให้ฟังว่า ผมเป็นเด็กคนหนึ่งที่ชอบหาข้อมูล ชอบฟังเรื่องราวการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ จากผู้ใหญ่และนำมาบอกต่อให้คนอื่นได้รับรู้ และสิ่งที่ทำให้ผมมีพลังลุกขึ้นมาทำแฟนเพจแบบนี้ เกิดจากแรงสนับสนุนจากผู้รอบข้างที่ช่วยผลักดันและให้กำลังใจในสิ่งที่เราทำ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อใครอีกหลายๆ คน จนกระทั่งวันหนึ่งมีชาวต่างชาติส่งข้อความมาทางแฟนเพจว่า “วันนี้เขาเลือกที่จะไม่ฆ่าตัวตาย เพราะเขาได้ดูคลิปวิดีโอของเรา” ถือเป็นสิ่งที่มีความค่าเป็นแรงบันดาลใจที่ได้รับกลับมาให้ผมยังทำงานตรงนี้ต่อไป

ทุกคนมีนิยามความสุขที่แตกต่างกันออกไป บางคนแค่ได้กินอาหารที่อร่อย ได้เดินทางไปในที่ต่างๆ อ่านหนังสือ หากิจกรรมทำ หรือแม้กระทั่งอยู่กับคนที่เรารักก็มีความสุขแล้ว แต่หากเมื่อใดที่เกิดความทุกข์ สิ่งสำคัญคือเราต้องหาความสุขจากเหตุการณ์นั้นให้เจอ

“ในมุมมองของมอน การก้าวผ่านความทุกข์ คือ อยู่ที่ว่าเรามองปัญหาที่กำลังเจออย่างไร แทนที่จะคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นทำร้ายเรา แต่อยากให้ลองเปลี่ยนมุมมองว่าปัญหานั้นให้บทเรียนอะไรบ้าง เปลี่ยนความเจ็บปวดให้เป็นพลังในการสร้างบางสิ่งบางอย่าง เพราะในทุกปัญหามักจะมีบทเรียนซ่อนอยู่ที่รอให้เราเข้าไปเรียนรู้และนำมาแก้ไข เช่น ตอนที่ผมป่วยเข้าโรงพยาบาล เป็นช่วงที่ทรมานมาก แต่มันทำให้ผมได้มีเวลาพัก มีเวลาอยู่กับตัวเอง และคนรักมากขึ้น ที่สำคัญความทุกข์ในครั้งนั้นมันสอนผมว่า “ถึงเรามีทุกข์อย่าง แต่ถ้าไม่มีสุขภาพที่แข็งแรง อย่างอื่นก็ไม่มีความหมาย”

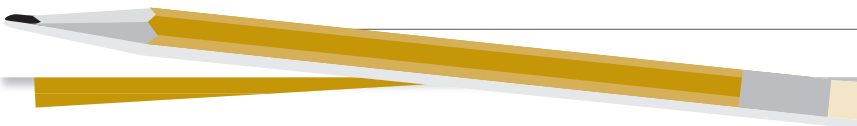
มอน อธิบาย

เห็นได้ว่ามุมมองของมอน บุรณะศิริณ ก็ไม่ต่างกับสิ่งที่ สสส. ทำมาตลอด อย่าง “การสร้างความสุขให้แก่ทุกคน” เพราะความสุขเป็นแรงบันดาลใจที่สำคัญในการขับเคลื่อนชีวิตและสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ และเมื่อความสุขของทุกคนรวมกันจะเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ที่ช่วยสร้างสังคมให้เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข



สรุปแบบสมอง ฉบับเดือนตุลาคมนี้

อยากชวนท่านผู้อ่าน ร่วมแชร์ความคิดว่า
จากพระจริยวัตรอันงดงามของในหลวงรัชกาลที่ 9
มีอะไรบ้างที่เราสามารถเริ่มต้นทำตามคำสอนของ
พระองค์ได้

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ส่งความคิดเห็น พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่
“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ
เขตสาทร กทม. 10120” หรือที่ editor@thaihealth.or.th
ก่อนวันที่ 15 พฤศจิกายน 2560 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 10 ท่านแรก
จะได้รับหนังสือ “ร้อยวันเปลี่ยนความโง่มาเป็นพลัง”
เพื่อร่วมจดจำประวัติศาสตร์ที่จะถูกจารึกในใจคนไทยตลอดไป



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

จิตอาสา พลังแผ่นดิน

โครงการส่งเสริมคนทำความดีโดยได้แนวคิดและแรงบันดาลใจจากในหลวงรัชกาลที่ 9

ให้คนไทยได้มีประสบการณ์ที่ดี
จากการทำความดี

การทำงานอาสาสร้างการเรียนรู้
เพื่อประโยชน์ต่อสังคม



มุ่งหวังสร้างแรงบันดาลใจ
ในการส่งต่อการทำความดี
อย่างไม่สิ้นสุด

🔍 ผ่านทางเว็บไซต์ palangpandin.com โดยมี 3 ฟังก์ชันหลัก

1 ลงแรง งานจิตอาสา



สัมผัสประสบการณ์ตรงในการทำความดี ผ่านงานอาสา
ที่สามารถเลือกงานได้ตรงกับความสนใจ ทักษะ และเวลาว่าง

3 ปั่นทอง แบ่งปันทรัพยากร



เป็นช่องทางที่องค์กรไม่แสวงผลกำไร ประกาศขอรับบริจาค
สิ่งของโดย ผู้บริจาคจะได้รับความมั่นใจว่าให้ทุกคน
ถูกที่ ถูกเวลา ตรงความต้องการ

2 จ่องวัน 365 วันทำดี



ให้องค์กร บุคคลทั่วไป
ได้แสดงวันสำคัญ 1 วัน



ลงในปฏิทิน 365 วันทำดี
พร้อมระบุชื่อกิจกรรม



เป็นกิจกรรมทำความดี
ตามรอยในหลวง ร.9



ทำให้เกิดการเรียนรู้
สร้างแรงบันดาลใจ

ปลูกแรงบันดาลใจ สร้างประสบการณ์การทำดีแล้วส่งต่อไปด้วยกันที่

palangpandin.com

