

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 14
ฉบับที่ 204
ตุลาคม 2561

GO
Zero
WASTE

ชีวิตใหม่ ไร้ขยะ

- 😊 ร่วมคิด ร่วมสร้าง สังคมใหม่ไร้ขยะ
- 😊 เชียร์ต่อ อย่าท้อ เลิกเหล้ากันยาวๆ
- 😊 พบจุดเปลี่ยนชีวิต เมื่อเลิกคบน้ำเมา

แจก
ฟรี!



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ขอแสดงความยินดีและชื่นชมถึงทุกคนที่สามารถลด ละ เลิก การดื่มแอลกอฮอล์และของมีเมาทุกชนิด ระยะเวลา 3 เดือนในช่วงเข้าพรรษา หลังจากทุกคนได้เข้ามาร่วมกันตั้งปณิธาน เปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อสุขภาพ และคนที่ท่านรัก

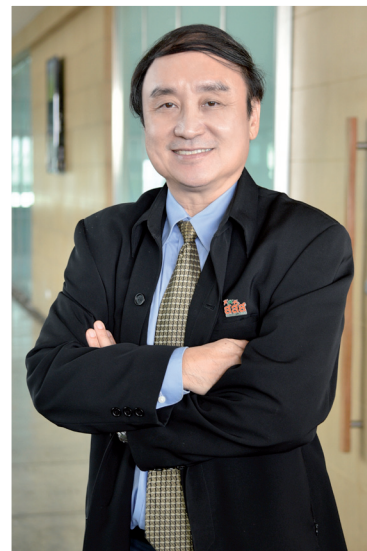
ความสำเร็จแห่งการลด ละ เลิก การดื่ม ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ที่ท่านได้มีสุขภาพที่ดีขึ้น ครอบครัวยิ้มแย้มแจ่มใส มีเงินเหลือเก็บเพราะลดการดื่ม สิ่งเหล่านี้เป็นผลตอบแทนแห่งความตั้งใจ ซึ่งเชื่อว่า ทุกคนคงได้รับผลสัมฤทธิ์กลับมามากมายอย่างแน่นอน และยังสามารถเป็นพลังและกำลังใจ ให้อีกหลาย ๆ คน สามารถลด ละ เลิก อย่างต่อเนื่องหลังจากออกพรรษาได้อีกด้วย

หลายปีหลังมานี้ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ หรือ ก.พ.ร. ได้ริเริ่มทำการคัดเลือกและมอบรางวัลสำคัญประจำปีสำหรับหน่วยงานภาครัฐในนามรางวัล “เลิศรัฐ” เพื่อเชิดชูเกียรติการทำงานเพื่อประชาชนของหน่วยงานภาครัฐในประเทศไทย ซึ่งในปีนี้เป็นปีที่ สสส. ได้เข้าร่วมส่งโครงการคัดเลือก และได้รับรางวัลประเภทรางวัลสัมฤทธิ์ผล ประชาชนมีส่วนร่วม (Effective Change) ระดับชมเชย จากโครงการพัฒนาเครือข่ายเพื่อการสร้างการเปลี่ยนแปลงลดเหล้าเข้าพรรษา พื้นที่อำเภอโพธิ์ศรีสุวรรณ จังหวัดศรีสะเกษ จนเกิดชุมชนปลอดเหล้าเข้าพรรษา 100 เปอร์เซ็นต์ ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี ที่นอกจากสะท้อนผลสำเร็จจากการดำเนินงานเรื่องนี้ที่ สสส. และเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ได้ร่วมกันส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนที่เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมแล้ว ยังยังแสดงการทำงานแบบมีส่วนร่วมจากชุมชนพื้นที่อีกด้วย ปีต่อไป สสส. จะเชิญชวนภาคีที่ทำงานด้านอื่นๆ ร่วมกันคิดสรรโครงการดีเด่นมาสร้างการรับรู้ในวงกว้างต่อไป

ช่วงนี้ถึงต้นปีหน้า สสส. ได้เปิด นิทรรศการหมุนเวียน “Go Zero Waste ชีวิตใหม่ไร้ยยะ” นิทรรศการที่จะชวนสำรวจพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดขยะ และนำเสนอทางออกของปัญหาขยะพร้อมตัวอย่างนวัตกรรมการจัดการขยะตั้งแต่ระดับบุคคล ชุมชน ไปจนถึงระดับประเทศมานำแสดง ซึ่งอยากชวนทุกคนมาร่วมชมและนำแนวทางจัดการปัญหาขยะไปใช้ร่วมกัน

ทั่วโลกให้ความสำคัญ และหันมาตระหนักให้ประชากรช่วยกันแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม ซึ่งสุดท้ายจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ด้วยการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า และจัดการปัญหาขยะโดยเริ่มจากตัวเองก่อนเป็นลำดับแรก จะเห็นได้ว่าประเทศต่างๆ ทั้งภาครัฐ ประชาสังคมและเอกชนได้เพิ่มมาตรการร่วมกันในการลดปริมาณขยะอย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น การออกกฎหมายให้เก็บเงินค่าถุงพลาสติก การออกกฎหมายบังคับการใช้ประโยชน์จากอาหารแทนการทิ้งอย่างไม่สมควร การใช้ขยะมูลฝอยแลกไฟฟ้า การงดใช้หลอดพลาสติก การส่งเสริมให้ใช้แก้วน้ำแทนแก้วพลาสติกหรือกระดาษ การใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก ฯลฯ

ประเทศไทยนั้น เริ่มมีการณรงค์และตื่นตัวเรื่องขยะมากขึ้นเป็นลำดับ เมื่อดูสถานการณ์ปัญหาของไทย พบว่าเราสร้างปริมาณขยะทางทะเล และขยะมูลฝอย 27.4 ล้านตัน ติดอันดับ 6 ของโลก โดย 1 ใน 5 ของปริมาณขยะทั้งหมดอยู่ในเขตกรุงเทพฯ



ดร.สุปรียา อุดมยานนท์

ที่สำคัญคือ ขยะที่เกิดขึ้นมาจากการใช้ของไม่รู้จักคุณค่าและไม่มีประสิทธิภาพในการจัดการขยะที่ตีพ้อ แต่ละวันเราใช้สินค้า และผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่ไม่ได้คำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัญหายขยะในยุคนี้ไม่ใช่ของประเทศใดประเทศหนึ่ง หรือเป็นแค่ปัญหาท้องถิ่น แต่ถือเป็นปัญหาที่เชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมของโลกใบเดียวกัน เช่น ปัญหาการเคลื่อนย้ายขยะอิเล็กทรอนิกส์ไปยังประเทศที่ยังมีการรับรู้และป้องกันปัญหายขยะมีพิษต่ำอยู่ เป็นต้น

สสส. จึงร่วมกับภาคีเครือข่าย สนับสนุนให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อสร้างปัจจัยทางสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดี โดยนิทรรศการได้รวบรวมการจัดการขยะในรูปแบบที่หลากหลาย ตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว องค์กร ชุมชน ไปจนถึงระดับประเทศ

จากการรับรู้นี้ เรายังหวังให้สังคมที่ตื่นรู้มากขึ้น มาช่วยกันผลักดันนโยบาย เพื่อสร้างกติกาสังคมในทุกระดับ ช่วยลดผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากปัญหายจากขยะอย่างเป็นระบบ ให้เราได้อยู่ในสังคมที่ร่วมลดการสร้างมลพิษต่อโลกใบนี้ให้น้อยที่สุดต่อไป

คนไทยมีสุขภาพ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 14 ฉบับที่ 204 ตุลาคม 2561

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

Go Zero Waste เปลี่ยนชีวิตใหม่ ไร้ขยะ

สุขสร้างได้

10

เลิกเหล้าเข้าพรรษา มุ่งหน้าต่อเพื่อเลิกตลอดไป

คนสร้างสุข

14

จุดเปลี่ยน! คนเลิกเหล้า คีนสุข คีนยิ้มครอบครัว

สุขรอบบ้าน

16

ลดน้ำหนัก ง่ายนิดเดียว!

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนดังสุขภาพดี

22

ชีวิตมีสุขได้ เพียงแค่ “ไม่ทุกข์”

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

GO Zero WASTE

เปลี่ยนชีวิตใหม่ ไร้ขยะ

ไทยติดอันดับ 6 ของโลก ที่สร้างขยะ!

น่าตกใจอย่างยิ่ง ที่ประเทศเราสร้างปริมาณขยะทางทะเล และขยะมูลฝอย 27.4 ล้านตัน โดย 1 ใน 5 ของปริมาณขยะทั้งหมดอยู่ในเขตกรุงเทพฯ โดยขยะเหล่านี้เกิดจากการใช้ไม่คุ้มค่า บวกกับการกำจัดที่ยังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ

แต่ละปีมีขยะพลาสติกประมาณ 4.8 - 12.7 ล้านตันที่ถูกทิ้งลงสู่มหาสมุทร และกว่า 3 ใน 4 ของพลาสติกเหล่านี้มาจากบนบกโดยบทความจากการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการไซแอนซ์ (Science) ได้เก็บข้อมูลตามแนวปะการังกว่า 150 แห่งในสี่ประเทศของภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ระหว่างปี 2554 และปี 2557 ที่นักวิจัยชี้ว่าจำนวนพลาสติกที่อาจไปติดอยู่ตามแนวปะการังในเอเชียแปซิฟิก อาจเพิ่มขึ้นจาก 1.11 พันล้านตัน เป็น 1.57 พันล้านตันภายในปี 2568

ก่อนที่จะหาว่าขยะมาจากไหน เราเคยสำรวจตัวเองกันบ้างหรือไม่ว่า ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน เราสร้างขยะกันไปมากน้อยเพียงใด ไม่ว่าจะเป็นการเติมน้ำจากแก้วพลาสติก ใช้หลอด ทานอาหารกลางวันในกล่องโฟม อาหารว่าง ผลไม้ ขนมที่ใส่ถุงพลาสติกบนโต๊ะทำงาน แต่ละวันได้สร้างขยะไปมากน้อยขนาดไหน และเรามีความรู้ความเข้าใจในการจัดการขยะเพียงพอหรือไม่

ขยะ กลายเป็นวาระระดับโลก ที่เกิดการตื่นตัว ปรณรงคให้ทุกคนร่วมกันลดการสร้างขยะ และรู้จักการกำจัดอย่างถูกวิธี เพราะขยะสร้างผลกระทบในวงกว้างทั้งต่อสุขภาพ สังคม สิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ต่างก็ได้รับผลกระทบจากปัญหาขยะอย่างหนัก

เราเห็นภาพน่าสลด ทั้งสัตว์บก และสัตว์น้ำ ต้องล้มตายได้รับความทรมานจากผลกระทบจากขยะที่ทิ้งขว้างอย่างไร้การจัดการ สุดท้ายแล้ว ก็กลับไปสู่สิ่งแวดล้อม กลายเป็นปัญหาที่ทั้งคน และสัตว์แทบจะไม่สามารถอยู่อาศัยในสังคมที่เต็มไปด้วยขยะได้ เพราะทำให้เกิดปัญหามลพิษทางอากาศ มลพิษทางน้ำ การเป็นบ่อเกิดของโรคภัยต่างๆ

ขยะที่มากเกินไปและการจำกัดขยะที่ไม่ถูกวิธี ส่งผลกระทบต่อโลก ทำให้เกิดความแปรปรวนกับสภาพอากาศโดยเฉพาะอย่างยิ่งในหลายประเทศที่กำลังเผชิญกับภัยพิบัติต่างๆ ในขณะเดียวกัน ประเทศไทยได้พัฒนาสู่การเป็นสังคมเมืองมากขึ้น ยิ่งทำให้มีการผลิตขยะมากขึ้นตามมา และยิ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ

โลก ผลิตบรรจุภัณฑ์พลาสติกจำนวน 78 ล้านตัน/ปี ในจำนวนนี้ 40% ถูกนำไปฝังกลบ อีก 32% รวบรวมสู่สิ่งแวดล้อม อีก 14% ถูกนำไปเผา และมีเพียง 14% ที่ถูกนำไปรีไซเคิล และในจำนวนนั้นมีเพียง 2% ที่เมื่อนำไปรีไซเคิลแล้ว พลาสติกที่ได้มีคุณภาพดีเท่าเดิม ตัวเลขดังกล่าวบ่งบอกถึงขนาดของปัญหาที่เกิดขึ้นบนโลกนี้ได้ดี



หลายประเทศเริ่มหันมาเห็นปัญหาอย่างจริงจัง พยายามลดปริมาณพลาสติกลง โดยเฉพาะพลาสติกชิ้นเล็ก ชิ้นน้อยที่รวมแล้วกลายเป็นปริมาณมหาศาล อย่างเช่น “หลอดพลาสติก” จนเกิดเป็นกระแสที่ประเทศต่างๆ รวมทั้งบริษัทห้างร้านยักษ์ใหญ่ เริ่มออกมามีประกาศว่า จะหยุดใช้หลอดพลาสติก อาทิ ประเทศอังกฤษเตรียมเสนอ 53 ประเทศในเครือจักรภพ (Commonwealth) ให้ยกเลิกการใช้หลอดพลาสติกและคอตตอนบัดส์ เพื่อลดจำนวนการใช้พลาสติกในโลก โดยประมาณว่าในอังกฤษมีหลอดพลาสติกถูกทิ้งเป็นขยะปีละถึงกว่า 8.5 พันล้านชิ้นเลยทีเดียว

สำหรับในประเทศไทยมีนโยบายลดการใช้ถุงพลาสติกด้วยวิธีสมัครใจ โดยข้อมูลจากกรมควบคุมมลพิษระบุว่า มีขยะพลาสติกและโฟมเกิดขึ้นโดยเฉลี่ย 7,000 ตัน/วัน ในจำนวนนี้เป็นถุงพลาสติกถึงร้อยละ 80 หรือ 5,300 ตัน/วัน ขณะที่กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อมขอความร่วมมือประชาชนให้ใช้ถุงผ้าแทนการซื้อถุงพลาสติกจากห้างสรรพสินค้าและร้านสะดวกซื้อในวันที่ 15 และ 30 ของทุกเดือน หรือหลายโรงพยาบาลก็เริ่มหันมาให้คนไข้ใช้ถุงผ้ามาใส่ยาแทนการใช้ถุงพลาสติกแล้ว

โดยเห็นว่าหากปฏิเสธการรับถุงพลาสติกเพียงคนละ 1 ใบ/วัน ก็จะทำให้ประเทศไทยลดขยะจากถุงพลาสติกได้ราว 70 ล้านใบ/วันเลย



เมื่อเร็วๆ นี้สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้เปิดตัว นิทรรศการหมุนเวียน **“Go Zero Waste ชีวิตใหม่ ไร้ขยะ”** นิทรรศการที่จะชวนสำรวจพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดขยะ และนำเสนอทางออกของปัญหานี้ พร้อมตัวอย่างนวัตกรรมการจัดการขยะตั้งแต่ระดับบุคคล ชุมชน ไปจนถึงระดับชาติ เพื่อย้อนกลับมาถามว่า ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราต้องเริ่ม **“ลดการสร้างขยะ”** และ **“จัดการขยะ”**

ขยะไม่ใช่ปัญหาใหม่ แต่มีการรณรงค์ผลักดันให้ประชาชนตื่นตัวในเรื่องนี้ไม่ต่ำกว่า 3 ทศวรรษ เมื่อถึงจุดที่เรารับรู้ปัญหานี้เริ่มโหมทับสังคมจนอยู่เฉยไม่ได้ เราจึงต้องกลับมาจุดประกายในเรื่องของปัญหาขยะอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งนิทรรศการหมุนเวียนได้รวบรวมความรู้ และแนวทางการแก้ไขปัญหาขยะ โดยเฉพาะการกระตุ้นจิตสำนึกให้กับทุกคนได้หันมามองปัญหาอย่างจริงจังอีกครั้ง



โดยเฉพาะความรู้ในการจัดการขยะ เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเรียนรู้วิธีการจัดการขยะ ทั้งการแยก ทั้ง รีไซเคิลอย่างจริงจัง เพื่อให้สิ่งต่างๆ ถูกใช้อย่างคุ้มค่า ไม่ถูกทิ้งโดยเปล่าประโยชน์ และสุดท้ายก็กลับมาสร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม สุขภาวะของเรา

แน่นอนว่า หากจะเดินไปถึงเป้าหมาย ทุกคนต้องเริ่มลงมือช่วยกันเปลี่ยนแปลงสังคมไปพร้อมกัน

GO นิทรรศการหมุนเวียน

Zero WASTE

ชีวิตใหม่ ไร้ขยะ

เสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และสร้างประสบการณ์เรียนรู้ให้กับผู้เข้าชม ได้มาเรียนรู้ ตระหนักถึงปัญหา และผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์ขยะล้นโลกในปัจจุบัน เพื่อค้นพบว่า คุณสามารถเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตใหม่ไร้ขยะได้

นิทรรศการ แบ่งออกเป็น 4 โซน



• โซน : Waste Land

แสดงให้เห็นเรื่องของการ Check & Shock ให้กับผู้เข้าชมรู้ว่า พฤติกรรมสร้างขยะสามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ ตั้งแต่บ้าน โรงเรียน ร้านค้า สำนักงาน ว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร และเรามีส่วนร่วมในการก่อให้เกิดขยะได้อย่างไร โดยจะให้ผู้เข้าชมนิทรรศการสวมชุด **“มนุษย์ขยะ”** และจะต้องหยิบสิ่งของที่มักใช้ในชีวิตประจำวัน ติดลงบนชุด แล้วรอดูกันว่าจะมีขยะติดตัวออกมาอย่างน้อยขนาดไหนกัน

• โซน : Waste Game & Waste Movie

แสดงให้เห็นถึงสถานการณ์ปัญหาขยะในปัจจุบัน และวิธีการแยกขยะประเภทต่างๆ โดยผู้เข้าชมสามารถเรียนรู้วิธีแยกและทิ้งขยะแต่ละประเภทอย่างถูกต้อง แกรมด้วยเกร็ดความรู้ เช่น สัญลักษณ์บนถังขยะ ความหมายสีของถังขยะ พร้อมกับได้ทดลองคิดหาวิธี ว่าหากทิ้งขยะแบบแยกส่วนวิธีไหนจะช่วยลดขยะได้ดี เป็นต้น

• โซน : Waste Wow

การเดินทางของขยะ จากปัญหาสู่ทางออก ข้อดีของการจัดการขยะตั้งแต่ต้นทางที่มากกว่าที่เราคิด โดยแสดงให้เห็นถึงนวัตกรรมที่เกิดจากการนำขยะมารีไซเคิลในรูปแบบต่างๆ รวมไปถึงนวัตกรรมที่สร้างขึ้นเพื่อลดขยะโดยเฉพาะ

• โซน : Waste World

จุดแสดงการเรียนรู้ต้นแบบวิธีการจัดการขยะในรูปแบบที่หลากหลาย ตั้งแต่ระดับบุคคล ชุมชน องค์กร ไปจนถึงระดับประเทศ โดยนิทรรศการนี้จะแสดงให้เห็นการจัดการแยกขยะ การนำกลับมาใช้ในรูปแบบที่หลากหลาย ไปจนถึงนวัตกรรมใหม่ๆ และการผลักดันนโยบายระดับประเทศในภูมิภาคต่างๆ ทั่วโลก เพื่อลดผลกระทบทางสุขภาพที่เกิดจากปัญหาจากขยะ พร้อมส่งท้ายด้วยการร่วมกันตั้งปณิธานในการจัดการขยะ และเลือกว่า แผ่นพับในมือคุณจะกลายเป็นอะไร ระหว่างของที่ระลึก หรือขยะ



นิทรรศการ “Go Zero Waste ชีวิตใหม่ไร้ขยะ” จัดขึ้นตั้งแต่วันนี้ถึงวันที่ 31 มกราคม 2562
เปิดเข้าชมฟรี วันอังคาร - วันเสาร์ 10.00 - 17.00 น. ปิดทุกวันอาทิตย์ วันจันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์
ณ โซนนิทรรศการหมุนเวียน ชั้น 2 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ซอยงามดูพลี กรุงเทพฯ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
ได้ที่ โทรศัพท์ 093-124-6914 โทรสาร 02-343-1552 e-mail: exhibition.thc@thaihealth.or.th



วงจรขยะ เวลาย่อยสลายตามธรรมชาติ



ชนิดของขยะ
เศษกระดาษ
ระยะเวลาย่อยสลาย
2-5 เดือน



ชนิดของขยะ
เปลือกส้ม
ระยะเวลาย่อยสลาย
6 เดือน



ชนิดของขยะ
ถ้วยกระดาษเคลือบ
ระยะเวลาย่อยสลาย
5 ปี



ชนิดของขยะ
ก้อนกรวดหรือ
ระยะเวลาย่อยสลาย
12 ปี



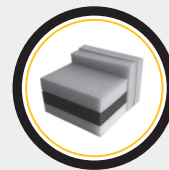
ชนิดของขยะ
รองเท้าหนัง
ระยะเวลาย่อยสลาย
25-40 ปี



ชนิดของขยะ
กระป๋องอลูมิเนียม
ระยะเวลาย่อยสลาย
80-100 ปี



ชนิดของขยะ
ถุงพลาสติก
ระยะเวลาย่อยสลาย
450 ปี



ชนิดของขยะ
โฟม
ระยะเวลาย่อยสลาย
ไม่ย่อยสลาย
ควรหลีกเลี่ยงการใช้



7 ความคิด หยุคสร้างขยะ

- REFUSE** > ปฏิเสธ หลีกเลี่ยงบรรจภัณฑ์สร้างขยะ เป็นมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม เช่น กล่องโฟม หรือ ขยะมีพิษอื่นๆ
- REFILL** > เลือกใช้สินค้าชนิดเติมซึ่งใช้บรรจภัณฑ์น้อยชิ้นกว่า ขยะก็น้อยกว่าด้วย
- RETURN** > เลือกใช้สินค้าที่สามารถส่งคืนบรรจภัณฑ์กลับสู่ผู้ผลิตได้ เช่น ขวดเครื่องดื่มประเภทต่างๆ
- REPAIR** > ซ่อมแซมเครื่องใช้ให้สามารถใช้ประโยชน์ได้ต่อไป ไม่ให้กลายเป็นขยะ
- REUSE** > นำบรรจภัณฑ์ที่ใช้แล้วกลับมาใช้ใหม่ เช่น ใช้ถุง แก้วน้ำ กล่องข้าว
- RECYCLE** > แยกขยะที่ยังใช้ประโยชน์ได้ ให้ง่ายต่อการจัดเก็บและแปรรูป เช่น พลาสติก แก้ว กระป๋อง
- REDUCE** > ลดการบริโภคและหาทางเพิ่มประสิทธิภาพการใช้งานของสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ

*ข้อมูลจากกรมควบคุมมลพิษ



สสส. ในฐานะองค์กรที่สนับสนุนให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพ ได้ผลักดันให้มีการจัดการขยะในชุมชนต่างๆ เพื่อสร้างปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยหลายวิธีที่เหมาะสม กับบริบทของชุมชนนั้นๆ

ขณะที่ในระดับนโยบายได้สนับสนุน “แผนงานด้านสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ” ภายใต้แผนควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ ผลักดันข้อเสนอและนโยบายในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับทบทวนปฏิญญาในรัฐธรรมนูญและเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs) และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12

แกนนำคนสู้ขยะ



คุณณัฐพงศ์ นิธิอุทัย

อาจารย์ภาควิชาเทคโนโลยียางและโพลีเมอร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ตัวแทนกลุ่ม Trash Hero ประเทศไทย

การทำงานของกลุ่มจะเป็นลักษณะกองโจร โดยจะรวมตัวกันแล้วไปเก็บขยะตามสถานที่ต่างๆ แล้วนำไปให้หน่วยงานท้องถิ่นดำเนินการต่อ ซึ่งปัจจุบันกลุ่มนี้มีอยู่ราว 61 กลุ่ม 6 ทวีป 13 ประเทศทั่วโลก แต่ส่วนตัวเป็นอาจารย์สายยางและโพลีเมอร์ด้วย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของขยะที่รีไซเคิลไม่ได้ ก็จะแยกออกมาและเอามาทำผลิตภัณฑ์ใหม่เป็นรองเท้า โดยใช้รองเท้า 10 ข้าง สามารถทำเป็นรองเท้าใหม่ได้ 1 คู่ หากเป็นขยะทะเลที่เก็บได้ 10 กิโลกรัม เป็นรองเท้าที่นำมาทำใหม่ได้ราว 10 %



คุณปรานี หวดเคเปีย ครูโรงเรียนรุ่งอรุณ

โรงเรียนมีเด็กและบุคลากรกว่าพันคนที่ผ่านมามากแต่คนก็จะทิ้งขยะรวมๆ ในถุงดำแล้วนำไปวางไว้ท้ายโรงเรียนที่เป็นคอกขยะรอให้หน่วยงานมาเก็บไป แต่พื้นที่ดังกล่าวอยู่ใกล้กับหมู่บ้าน จนวันหนึ่งคุณยายในหมู่บ้านพูดขึ้นว่าโรงเรียนสวยแต่เหม็นมาก เพราะเศษอาหารต่างๆ จะถูกทิ้งรวมกับขยะอื่นๆ ด้วยจึงนำเหม็นเป็นแหล่งอาศัยของหนู แมลงสาบ แมลงวันที่ล้วนแต่ก่อโรค บวกกับมีปัญหาปริมาณขยะมากจนล้นที่เก็บ โรงเรียนจึงเริ่มต้นลุกขึ้นมาจัดการขยะตั้งแต่ปี 2547 จากเดิมโรงเรียนมีขยะวันละ 206 กิโลกรัม หลังจากจัดการปัจจุบันมีขยะราว 30 กิโลกรัม/วัน

การดำเนินงานของโรงเรียนเริ่มต้นจากการปลูกฝังให้เด็กทุกระดับชั้นตั้งแต่อนุบาล-ประถมศึกษา รู้จักคัดแยกขยะแต่ละประเภท โดยจะแยกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ 1.เศษอาหาร จะนำไปให้กับคนที่เลี้ยงสัตว์ 2.ขยะที่ย่อยสลายได้ง่าย เช่น เปลือกผลไม้ จะนำไปทำปุ๋ยดิน หรือน้ำหมักชีวภาพที่ต่อยอดไปสู่สูตรน้ำยาล้างจาน หรืออื่นๆ 3.รีไซเคิล ซึ่งจะมีถังขยะรองรับ 4-5 ถัง และ 4.ขยะหิ้งน้ำ และขยะอันตรายต่างๆ ก็จะนำไปให้ กทม. ไปจัดการต่อ ส่วนขยะอิเล็กทรอนิกส์จะประสานความร่วมมือกับโครงการจุฬาฯ รักษาโลกเข้ามาดำเนินการ

“หลักการสำคัญของการคัดแยกขยะคือ ทุกคนต้องตระหนักว่าตนเองเป็นคนสร้างขยะเพราะฉะนั้นต้องเป็นคนจัดการเอง โดยการเปลี่ยนขยะเป็นทรัพยากร ก่อนจะทิ้งเป็นขยะควรคิดก่อนว่า 1 ชิ้นมีอะไรเป็นองค์ประกอบบ้าง เพราะบางส่วนนำมาใช้ประโยชน์ใหม่ได้ อย่าทิ้งไปเสียทีเดียว” นางปรานีกล่าว



พศ.ดร.กุลธิดา จันทรเจริญ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม

รูปแบบหนึ่งของการจัดการขยะในพื้นที่กรุงเทพฯ เริ่มจากการทำงานนำร่องในเขตภาษีเจริญ 54 ชุมชน ทำให้เจอปัญหาสำคัญในเรื่องขยะ จึงสำรวจชุมชนทั่วกรุงเทพฯ ราว 2,000 แห่ง พบว่าปัญหาแรกของทุกชุมชนคือเรื่องขยะ ซึ่งทุกคนในชุมชนรับรู้ปัญหา แต่เมื่อถามว่าจะจัดการอย่างไร ทุกคนจะชี้ไปที่คนอื่นหมด โดยลืมนึกว่าขยะเกิดจากตัวเราเอง

ฉะนั้นต้องช่วยกันจัดการเอง จึงเกิดเป็นโครงการนำร่องในเขตภาษีเจริญที่มีกำแพงขยะท่วมกว่า 2 เมตรในพื้นที่ 2 ไร่ ด้วยการท้าทายชุมชนว่าจะเปลี่ยนพื้นที่ภูเขาขยะให้เป็นที่สาธารณะใช้วิ่งหรือออกกำลังกายเอาหรือไม่ ช่วงแรกชุมชนบอกเป็นไม่ได้ ต้องเริ่มด้วยการสร้างศรัทธาในตัวเองให้เห็นว่าสามารถทำได้ โดยท้าทายว่าภายใน 15 วันจะต้องย้ายขยะออกไปทั้งหมด ทุกๆ คนในชุมชนจึงมาช่วยกันและสามารถทำสำเร็จ

เมื่อนำขยะออกไปชุมชนจึงมีพื้นที่ 2 ไร่ที่ปัจจุบันมีการปลูกต้นไม้และดูแลเป็นพื้นที่สำหรับออกกำลังกายของคนในชุมชน ส่วนกำแพงที่เคยใช้กันขยะจนท่วม กลายเป็นห้องสมุด มีหนังสือที่คนในชุมชนสามารถเข้ามาหยิบยืมหรืออ่านหนังสือได้ในยามว่าง

ต่อยอดด้วยการปลูกฝังเรื่องการคัดแยกขยะ นำมาแปรรูป และจัดตั้งเป็นการกองทุนสวัสดิการชุมชนที่เป็นกลุ่มออมทรัพย์ โดยประสานความร่วมมือกับผู้ประกอบการเกี่ยวกับขยะว่า หากชาวบ้านคัดแยกขยะให้จะต้องหัก 10% ของราคาที่ขายมาให้กับกองทุน เมื่อชุมชนต่างๆ ในกรุงเทพฯ เห็นว่าที่นี่ประสบความสำเร็จจึงมีการเข้ามาเรียนรู้และนำไปใช้ในชุมชนต่างๆ ด้วย

เลิกเหล้า ครบพรรษา



มุ่งมั่นต่อเพื่อเลิกตลอดไป

3 เดือนแห่งการพักตับ 3 เดือนแห่งการเข้าพรรษาเลิกเหล้า

ถือเป็นช่วงเวลาน่ายินดีสำหรับ ผู้มุ่งมั่นทุกท่านที่ผ่านเข้าสู่โค้งสุดท้าย “เข้าพรรษาเลิกเหล้า” และ
จะยิ่งน่ายินดีขึ้นไปอีก หากเราช่วยกันให้ผู้เลิกเหล้าเข้าพรรษาได้สำเร็จ สามารถลด ละ เลิก ต่อเนื่องไปได้
อย่างถาวร



ดื่มน้ำ

องค์การอนามัยโลก ได้รายงานไว้ว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยส่งผลต่อโรค และการบาดเจ็บทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อพูดถึงเรื่องการดื่มเหล้า อวัยวะในร่างกายที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดคือ “ตับ” เพราะเปรียบเสมือนโรงงานกำจัดของเสียในร่างกาย

เมื่อตับรับแอลกอฮอล์เข้าไปมากเกินกว่าที่จะฟอกได้ แอลกอฮอล์จึงเข้าไปสะสมอยู่ในร่างกาย ต้องรอจนกว่าตับจะฟอกออกหมด ยิ่งเวลาผ่านไปนานเข้า แทนที่ตับจะสามารถกำจัดแอลกอฮอล์ สารเคมีจากแอลกอฮอล์กลับทำลายเนื้อตับแทน และมีผลทำให้เกิดไขมันแทรกตับ ตับอักเสบ โรคตับแข็ง หรือพัฒนาไปเป็นมะเร็งตับ ได้

ในแง่สุขภาพนั้น ยังมีความเข้าใจผิดว่า การดื่มวันละนิดจะดีต่อสุขภาพ แต่ในงานวิจัย มีผลงานวิจัยซึ่งชี้ชัดว่าไม่จริง โดย ผศ.นพ.อุดมศักดิ์ แซ่โง้ว นักวิชาการศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) และศูนย์ความเป็นเลิศด้านการวิจัยระบบสุขภาพและการแพทย์ (CE-HSMR) มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ได้ถอดรหัสงานวิจัยที่มีมากกว่าสองพันหน้า จากทีมวิจัยมหาวิทยาลัยวอชิงตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งเก็บข้อมูลมากกว่า 20 ปี ระหว่างปี 1990-2016

โดยเก็บข้อมูลจาก 694 แหล่งข้อมูล 592 งานวิจัย 195 ประเทศรวม 2.8 ล้านคน ซึ่งงานวิจัยดังกล่าวสรุปผลยืนยันชัดว่า ไม่มีระดับที่ปลอดภัยในการดื่ม ไม่ว่าจะดื่มปริมาณเท่าไร ก็ส่งผลต่อสุขภาพ โดยงานวิจัยยังชี้ว่า การดื่มเพียง 1 ดริงก์ต่อวันในทุกๆ วัน จะเพิ่มการตาย 4 คนในประชากร 1 แสนคน

“แม้การดื่มสุราเพียงเล็กน้อย อาจลดความเสี่ยงของโรคหัวใจชนิดเส้นเลือดอุดตัน แต่ก็ส่งผลดีเอาไว้ช่วงผู้หญิงวัยกลางคน และผู้ชายในวัยอายุ 90 ปี ซึ่งเราคงไม่อยู่ไปจนถึงอายุนั้น แต่จะเพิ่มความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตจากโรคกว่า 200 โรค ทั้งกลุ่มโรคมะเร็ง เช่น มะเร็งตับ เต้านม ช่องปาก หลอดอาหาร กล้องเสียง และลำไส้ใหญ่ วัณโรค เส้นเลือดในสมองแตก หัวใจวายจากความดันโลหิตสูง เป็นต้น โดยเฉพาะในเพศชายจะเสี่ยงกว่าเพศหญิง” แม่นอนว่า เทรนด์งานวิจัยระดับโลก มุ่งไปสู่การพิสูจน์ว่า การไม่ดื่มเลยนั้นคือวิธีการมีสุขภาพดีต่างหาก และไม่ว่าการดื่มระดับไหนก็ไม่มีระดับที่ปลอดภัยหากดื่มแอลกอฮอล์

**เมื่อลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ 3 เดือนสำเร็จ
จึงเป็นขั้นแรกที่เราจะเลิกดื่มได้ตลอดไป**

การเดินหน้านับสนุน ขวน เขียร์ ให้ผู้คนเข้ามาร่วมงดเหล้าในปี 2561 นี้ สสส. และเครือข่ายงดเหล้า ได้เข้าทำงานใน 155 อำเภอทั่วประเทศ ร่วมกับนายอำเภอ มีชุมชนเข้าร่วมกว่า 1,100 แห่ง ด้วยการชวนเข้าร่วมกันงดเหล้า และช่วยให้คนงดเหล้าไปถึงเป้าหมายไม่แหกพรรษาไปเสียก่อน

ประสบการณ์การทำงานทำให้รู้ว่า หลังจากเริ่มงดเหล้าเข้าพรรษา คนที่ตั้งใจงดเข้าพรรษามีโอกาสที่จะกลับไปดื่มจนแหกพรรษามีถึง 30-40% เมื่อผ่านมา 1 เดือน โดยสาเหตุสำคัญที่กลับมาดื่มอีกครั้งคือ เพื่อนชวน ตนเองทนไม่ได้ มีงานกินเลี้ยงฟรีในชุมชนจูงใจ เป็นต้น

หากจะช่วยให้งดเหล้าได้ครบพรรษา จึงต้องมีกระบวนการ “ช่วย” โดยให้ผู้นำชุมชน นายอำเภอ ผู้นำท้องถิ่น และแกนนำชุมชน ร่วมกับคนหัวใจเพชรจิตอาสา (คนที่เลิกเหล้าไม่น้อยกว่า 3 ปี) หรืออาสาสมัครนักรณรงค์งดเหล้าที่จะทำกิจกรรมให้กำลังใจ กิจกรรมสำคัญ คือ การติดตาม ถามเยียม การทำกิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์ การล้อมวงชวนคุยในชุมชน โดยคนหัวใจเพชร ซึ่งเคยมีประสบการณ์เลิกเหล้าจะช่วยให้กำลังใจได้

นอกเหนือจากกำลังใจ การเปลี่ยนแปลงสภาพสิ่งแวดล้อม ยังมีกิจกรรมที่ได้ให้ครอบครัวได้มีกิจกรรมทำด้วยกัน เช่น กิจกรรมวิ่งฟักตับ 9 เส้นทาง 9 ภาค 9 วัฒนธรรม เป็นการให้กำลังใจคนบวชใจงดเหล้าเข้าพรรษา สู้ต่อให้ครบพรรษาหรือกิจกรรมอื่นๆ ที่ครอบครัวทำร่วมกันให้สามารถเลิกเหล้าได้ตลอดรอดฝั่งได้



มีตัวอย่างความสำเร็จเกิดขึ้นในหลายพื้นที่ด้วยกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การทำงานไม่สามารถทำได้เพียงลำพัง แต่ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายๆ ฝ่าย

คุณอรดี วัดเข้าหลาม



ประชาคมงดเหล้าจังหวัดยโสธร
อ.กุดชุม จ.ยโสธร ผู้ขับเคลื่อน
เข้าพรรษาระดับจังหวัด และงานช่วยเลิก
ระดับชุมชน เล่าให้ฟังตัวอย่างว่า
เข้าพรรษาปี 2561 ทางประชาคมงดเหล้า

ได้ร่วมสนับสนุนนโยบายของผู้ว่าราชการจังหวัดยโสธร เพื่อทำงานขับเคลื่อน 9 อำเภอ ด้วยนโยบาย 4 ดี คนดี รายได้ดี การศึกษา สุขภาพดี เดินหน้ารณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา แบบทำทั้งจังหวัด

โดยอำเภอคำเขื่อนแก้ว มีคนบวชใจงดเหล้าเข้าพรรษากว่า 1,289 คน ในชุมชนตำบลโนนเปือย อำเภอกุดชุม มีคนดื่ม มาร่วมบวชใจ 1,044 คน และยังมีร้านค้าชุมชนเข้าร่วม งดขายช่วงเข้าพรรษา และก็พบว่าส่วนใหญ่คนที่ดื่มหนักก็จะ อยู่ไม่ครบพรรษา เราจึงคิดร่วมกันว่าจะช่วยอย่างไร โดยใช้วิธี การจับคู่คนดื่ม 1 คน : คนช่วย 2 คน ซึ่งเป็นคนใกล้ชิด หรือ คนที่บ้านอยู่ใกล้เป็นเครือญาติ ประคับประคองให้ช่วงงดดื่มได้

คุณสมหมาย สุกรวัตติ



ผู้ใหญ่บ้าน ม.5 บ้านเกาะวิหาร
ต.ทุ่งพลา อ.โคกโพธิ์ จ.ปัตตานี ในฐานะ
คนเลิกเหล้า แลกเปลี่ยนประสบการณ์ว่า
ในชุมชนมีคนดื่ม 120 คน โดยปีนี้มีร่วม
โครงการ 50 คน ชุมชนมีกิจกรรมล้อมวงคุย

จิตอาสาพัฒนาหมู่บ้าน ลงเยี่ยมบ้าน เพื่อจะช่วยให้คนดื่ม ไม่แหกพรรษาไปเสียก่อน

นอกจากงดเหล้า คุณสมหมาย ยังตัดสินใจถอนหุ้นส่วน โรงงานสุราชุมชนที่ทำกับเพื่อน ซึ่งเคยขายได้กำไรวันละ 14,000 บาท แต่เห็นว่า คนในชุมชนวันๆ ไม่ทำอะไร เข้ายันเย็น กินแต่เหล้า ลูกเมียอนาคตเสียหมด แถมคนในหมู่บ้านยังตาย เพราะเหล้าไปเรื่อยๆ จึงตัดสินใจเลิกทำ เพื่อให้คนเข้าถึงเหล้า ได้ยากขึ้น พร้อมกับมีนายอำเภอ เจ้าอาวาส มาชวนเลิกให้เป็น แบบอย่างกับคนอื่น ซึ่งก็คิดว่าจะเลิกตลอดชีวิตไปเลย

กระบวนการเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า การเลิกเหล้าอาจทำได้ด้วยการเริ่มต้นจากความมุ่งมั่นตั้งใจ แต่หากจะให้เลิกเหล้า ได้อย่างถาวร ทุกคนในครอบครัว ชุมชน จำเป็นต้องเห็น ความสำคัญ และร่วมมือกัน เปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม ส่งเสริมให้กำลังใจ เพื่อจะทำให้เลิกเหล้าได้อย่างถาวรตลอดไป



เลิกเหล้ายังไง ให้ไม่รีไทร์

เลิกเหล้าได้ต่อเนื่องครบทั้งพรรษา หรือ ทางที่ก็สามารถเลิกต่อเนื่องไปตลอดชีวิตเลยได้

• **ตั้งใจ** เป็นสิ่งแรกที่จะต้องทำก่อนเลิกเหล้า คือ จะต้องตั้งใจจริงแก่ตัวเองก่อนว่าจะต้องเลิกเหล้าแล้ว เมื่อเรามีพลังใจที่จะเลิก ก็จะเกิดความพยายามในการ ที่จะเลิกให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้ โดยอาจกำหนดเป้าหมายที่ เราต้องการจะเลิก เช่น 3 เดือน ตลอดการเข้าพรรษา หรือเลิกเหล้าตลอดไป และต้องตั้งเป้าว่าเราจะเลิกเหล้า เพื่อใคร เพื่ออะไร

• **เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม** ไม่อยู่ในสิ่งแวดล้อม ที่กระตุ้นให้เกิดความอยากดื่ม โดยเฉพาะในช่วงแรกๆ เพราะยังมีความอยากเกิดขึ้น หากพาตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานที่ ผู้คน หรือสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดื่มหรือ เข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่ายๆ ก็จะทำให้ตัวเอง เลิกได้ยากขึ้น ดังนั้น การปรับสิ่งแวดล้อมอาจทำได้ โดยการหลีกเลี่ยงให้ห่างไกลจากสถานการณ์ที่ชวนดื่ม เช่น กลุ่มเพื่อนนักดื่ม การไปบาร์ดี ไปเที่ยว หรือไป สถานบันเทิงที่มีการขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึง อาจต้องฝึกทักษะการปฏิเสธเพิ่มเติมด้วย เพราะอาจจะ มีการชักชวนให้ไปก็ต้องพยายามปฏิเสธให้เป็นด้วย เช่น ดื่มมาเยอะแล้วขอพอก่อน ช่วงนี้เลิกเหล้าเข้าพรรษาอยู่ เป็นต้น

• **ปรับร่างกาย** ถือเป็นการฟื้นฟูร่างกาย เพราะ การดื่มเหล้าอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน จะส่งผลต่อ สุขภาพได้ จึงต้องพักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารให้ เพียงพอครบ 5 หมู่ ออกกำลังกาย จิบน้ำหวานบ่อยๆ เพื่อเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารมัน เนื่องจากตับยังทำงานได้ไม่ดี รับประทานวิตามิน B1 6 และ 12 ขดเขยครั้งละ 1 เม็ด วันละ 3 ครั้งหลังอาหาร

• **เปลี่ยนนิสัยการดื่ม** เช่น ดื่มเหล้าพร้อม รับประทานอาหาร เปลี่ยนเป็นดื่มน้ำแทน เปลี่ยนขนาด แก้ว เป็นต้น ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เคยทำเมื่อ ดอนดื่มเหล้าก็เป็นอีกหนทางหนึ่งที่ช่วยให้สามารถเลิก เหล้าได้



สสส. ได้รับรางวัลเลิศรัฐ (GOOD GOVERNANCE FOR BETTER LIFE) ประเภทรางวัลสัมฤทธิ์ผลประชาชนมีส่วนร่วม (Effective Change) ระดับชมเชย จากโครงการพัฒนาเครือข่ายเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงงคเหล้าเข้าพรรษา พื้นที่ อ.โพธิ์ศรีสุวรรณ จ.ศรีสะเกษ



โครงการงดเหล้าเข้าพรรษาพื้นที่ปฏิบัติการ
ตัวอย่าง อ.โพธิ์ศรีสุวรรณ จ.ศรีสะเกษ เป็นโครงการที่เกิดจากการทำงานร่วมกันระหว่าง สสส. สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) และชาวบ้านในพื้นที่ เริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี 2551 มีกระบวนการทำงานเป็น 3 ระยะ ประกอบด้วย 1.ก่อนเข้าพรรษา เน้นการเตรียมความพร้อมชุมชนส่งเสริมคนลด ละ เลิก ดื่มสุรา 2.ระหว่างพรรษา เน้นกิจกรรม ช่วย ชม เขียร์ ให้ผู้ปฏิบัติงานงดเหล้าครบพรรษา บำบัดและฟื้นฟู ผู้เสพและผู้ติดสุราให้พ้นจากอาการถอนพิษสุรา และ 3.หลังออกพรรษา มีกิจกรรมเชิดชูคนหัวใจหิน (งดเหล้าครบพรรษา) ในวันออกพรรษา เพื่อยกย่องให้กำลังใจคนทั้งดงดเหล้าครบพรรษา เชิญชวนคนลด ละ เลิกดื่มต่อหรือชวงดตลอดชีวิต

ผลจากการขับเคลื่อนงานบุญประเพณีปลอดเหล้าในพื้นที่ 5 ตำบล ใน อ.โพธิ์ศรีสุวรรณ มา 10 ปี สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายได้กว่า 100 ล้านบาท เฉพาะในพื้นที่ ต.เสียว ไม่มีการดื่มและจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดตลอด 3 เดือนของช่วงเทศกาลเข้าพรรษา โดยมีนักดื่มสมัครใจเลิกเหล้าครบพรรษา 528 คน และเกิดงานบุญประเพณีปลอดเหล้าต้นแบบ 13 งานในอำเภอบปัจจุบันได้รับการ ยกย่องเป็นศูนย์เรียนรู้งานบุญประเพณีปลอดเหล้า มีการจัดทำคู่มือคนพันธุ์เสียวปลอดเหล้าเข้ากระดุกดำ และชุมชนคนสู้เหล้าตำบลเสียว ซึ่งความสำเร็จที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากกลไกการมีส่วนร่วมของชุมชนและหน่วยงานต่างๆ โดยมีอำเภอเป็นส่วนสนับสนุนสำคัญ

• **ปรับลดการดื่มลง** คนที่ยังเลิกไม่ได้ ตั้งเป้าลดปริมาณการดื่มในแต่ละวัน แต่ละครั้ง กำหนด และจำกัดปริมาณที่จะดื่มแล้วให้ดื่มช้าๆ เพื่อจะได้มีสติในการยั้งคิด ทานอาหารก่อนดื่ม หรือดื่มพร้อมอาหาร ทำให้การดูดซึมของแอลกอฮอล์ช้าลง หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม เพราะจะทำให้กระหายน้ำ จนต้องดื่มบ่อยขึ้น เลือกรองดื่มที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ต่ำ ดื่มแบบผสมให้เจือจาง เพื่อลดความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ หรือดื่มน้ำเปล่าสลับบ้าง เพื่อทั้งช่วงในการดื่มให้ห่างขึ้น

• **เปลี่ยนจิตใจให้มีความเข้มแข็ง** ลองขอกำลังใจจากครอบครัว คนรัก บอกให้คนรอบข้างทราบว่าการเลิกดื่ม เพื่อช่วยกันให้กำลังใจด้วย โดยเฉพาะเมื่อเกิดปัญหาชีวิตหรือปัญหาที่กระทบต่อจิตใจ คนที่เคยดื่มจะมีโอกาสกลับไปดื่มซ้ำ จึงต้องหาคนที่คอยเตือนและให้กำลังใจ หรือ เป็นที่ปรึกษา การได้รับกำลังใจจากครอบครัว คนรัก จะเป็นส่วนสำคัญที่สามารถเพิ่มพลังใจในการเลิกเหล้าได้ตลอดรอดฝั่ง

• **ปรับแรงจูงใจในการเลิกดื่ม** เช่น การนำค่าใช้จ่ายระหว่างดื่ม และไม่ดื่ม มาเปรียบเทียบกัน เพื่อให้เห็นความสิ้นเปลือง หรือตั้งเป้าหมายในการเก็บเงินทำสิ่งอื่นๆ ทำกิจกรรมอื่นแทนการนั่งดื่มสังสรรค์ อากิ เล่นกีฬา ทำบุญ อ่านหนังสือ หรือกิจกรรมที่ชื่นชอบต่างๆ เป็นต้น หากสูบบุหรี่อยู่ด้วย อาจควบคุมปริมาณสูบบุหรี่ไม่ให้เพิ่มมากขึ้น หรือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ไปได้เลยก็จะยิ่งดี

สำหรับคนที่ต้องการเลิกดื่ม หากไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร หรือหากเลิกด้วยตัวเองไม่ได้ ให้ปรึกษาหน่วยงานที่ช่วยเหลือด้านการเลิกเหล้า เช่น **สายด่วนศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา 1413** เพื่อขอความช่วยเหลือในการเลิกดื่มได้อีกทางด้วย คลินิกเลิกเหล้าตามโรงพยาบาลต่างๆ



นายไพบุลย์ เนียมบณฺ์ อายุ 61 ปี ผู้สร้างแรงบันดาลใจ
จากการเลิกเหล้า

40 กว่าปี ที่ติดเหล้ามาตลอด พยายามเลิกแต่ก็แพ้และกลับไป
ติดแล้วติดอีกอยู่แบบนั้น จนมีจุดมุ่งหมายทำเพื่อคนที่รัก จนกลายมาเป็น
“คนเลิกเหล้า” เป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่น ๆ

คุณไพบุลย์ ถือได้ว่า เป็นนักดื่มเหล้าตัวยง แม้จะเคยพยายาม
เลิกอยู่บางครั้ง แต่ก็ได้แค่ระยะสั้นๆ สุดท้ายก็กลับมากินเหล้าอีกเรื่อยๆ
จนกระทั่งถึงวันที่ลูกสาวจะรับปริญญา หัวใจของความเป็นพ่อคนนี้
จึงบอกกับตัวเองว่าครั้งนี้เราจะเลิกเหล้าให้ได้ จะทำเพื่อลูก

“ผมเห็นลูกผมตั้งใจเรียนจนจบเพื่อเราได้ เราก็ต้องทำ
เพื่อลูกได้ เขาไม่เคยเกรง ไม่เคยออกนอกเส้นทาง เป็นเด็กดีให้
เราได้ เราก็รู้สึกว่ายากทำเพื่อลูก”

คุณไพบุลย์ เล่าให้ฟังว่า เริ่มดื่มเหล้ามาตั้งแต่อายุ
14-15 ปี เริ่มจากรุ่นพี่ใช้ไปซื้อเหล้า และชวนให้ดื่ม แรกๆ
ก็ปฏิเสธ แต่ไม่กี่ครั้งก็ลองชิมดู แม้ครั้งแรกที่ดื่มจะ
รู้สึกว่า ขม แสบร้อนคอ แต่พอชิมซ้ำๆ ก็กลายเป็นว่า
เริ่มติดใจ ขอรุ่นพี่ลองกินด้วยตัวเอง จากที่ไปซื้อเหล้า
ให้คนอื่นกิน ก็กลายเป็นเดินไปซื้อเหล้ากินเองโดย
ไม่ได้มีใครชวน

“แรกๆ ซื้อเหล้ามากิน ซื้อเป็นก๊ัก แต่ก็กิน
แค่สองสามแก้ว กินไม่หมด แต่พอกินไปเรื่อยๆ
จากก๊ักเป็นแบน จากแบนเป็นขวด ที่เคยกินมากที่สุด
คือ กินเองคนเดียวทั้งขวดเลย ตอนนั้นคือบอกคนอื่น
เลยว่าห้ามเดินชนนะ ถ้าชนนี่ล้มเลย คือมันเมามาก
ตั้งแต่นั้นมาก็กินมาเรื่อย คือถ้าไม่กินเหล้ามันจะกินข้าว
ไม่ได้”

จุดเปลี่ยน! คนเลิกเหล้า คืนสุข คืนยิ้มครอบครัว

เส้นทางชีวิตการดื่มของคุณไพบุลย์ ได้ถ่ายทอด
ให้ฟังว่า ดื่มมาตลอดจนถึงอายุ 20 ปี ดื่มหนักแบบ
ไม่คิดถึงอนาคต เงินเดือนออกก็กินเหล้า กินจนหมด ไม่มีเงิน
ก็ติดเงินร้านเหล้าไว้ เงินเดือนออกก็ไปจ่ายวนอยู่แบบนั้น จนแต่งงาน
เหมือนจะดีขึ้น หยุดดื่มได้ 2-3 เดือน เพราะเกรงใจ ต่อมาก็ค่อยๆ
แอบเอาเหล้ากลับมาบ้าน ขอภรรยาดื่ม จากหนึ่งแบน แล้วเพิ่ม
ปริมาณขึ้นเรื่อยๆ



“หนักที่สุดบางทีเมาแล้วนอนอาเจียนรดใส่ภรรยา เป็นภาพที่แย่มากติดมาทุกวันนี้ ก็เคยพยายามหยุดได้บ้างไปพักหนึ่ง แต่ก็กลับมาเริ่มกินอีก เพราะอยู่ในสังคมเพื่อนฝูง ตอนที่ทำงานโรงงาน มันจะมีร้านลาบหน้าตึกหน้าโรงงาน พอเลิกงานก็ตั้งวงกินเหล้า ตอนช่วงที่มีภรรยาแรกๆ ก็พอมีเงินเหลือ แต่พอกลับมากินเหล้าเงินก็หมดอีก”

สืบกว่าปีที่กินเหล้ามาตลอด ก็มาถึงจุดเปลี่ยนในชีวิตที่ทำให้คุณไพบูลย์ตัดสินใจว่าจะเลิกเหล้าให้ได้

“มาตัดสินใจเลิกได้ตอนที่ลูกสาวเรียนอยู่มหาวิทยาลัยปีหนึ่ง ผมตั้งปณิธานไว้ว่าถ้าลูกใส่ชุดครุยเมื่อไหร่ จะเลิกเหล้า เมื่อนั้นผมเอาลูกสาวเป็นแรงบันดาลใจ เป็นความรู้สึกของคนเป็นพ่อ ที่ได้เห็นลูกเติบโตเป็นคนดี ตั้งใจเรียนจนจบ ไม่เคยออกนอกกลุ่มนอกทาง ถ้าลูกเราทำเพื่อเราได้ เราก็ต้องทำเพื่อลูกให้ได้เช่นกัน แม้ลูกจะไม่เคยขอร้อง แต่ก็บอกเสมอว่า อยากให้เรารักษาสภาพ เพราะเป็นห่วงเรา”

จุดเปลี่ยนของชีวิตติดเหล้า 40 ปี เกิดจาก “วันที่ลูกเรียนจบ ผมเลิกเลย ผมหักดิบเลย พอครอบครัวผมเขารู้ว่าผมจะเลิกเหล้าให้ได้ ทุกคนดีใจทั้งภรรยา ลูกคนโต และคนเล็กให้กำลังใจเรา”

คุณไพบูลย์ เล่าว่าช่วงที่หักดิบ ช่วงแรกมันจะมีอาการอยากเหล้าอยู่ “ช่วงที่หักดิบมันมีอาการอยาก คือปกติตอนเย็นเราต้องซื้อเบียร์ซื้อเหล้ามากินแล้ว แต่วันนั้นที่หักดิบ พอตื่นเช้ารู้สึกอยากกิน ผมกินข้าวเลย กินให้อิ่ม กินน้ำให้อิ่ม กินเสร็จนั่งดูทีวี ฟังเพลง อย่าไปเครียด ถ้าเครียดเมื่อไหร่มันจะอยากกิน ผมใช้เวลาหนึ่งเดือน เลิกได้เลย”

คุณไพบูลย์หักดิบตัวเองเลิกเหล้าได้สำเร็จ แต่ก็ได้นำคนอื่นที่ตั้งใจเลิกเหล้าไว้ด้วยว่า ถ้าใครอยากจะเลิกก็ไม่จำเป็นต้องหักดิบเหมือนกันก็ได้ เพราะบางคนอาจจะมีการติดเหล้ามาก จะเป็นอันตรายได้

“ใช้วิธีค่อยๆ ลดลงมาก็ได้ครับ ถ้าหักดิบไม่ได้ แต่ต้องมีความตั้งใจจริง และที่สำคัญ ถ้ามีแรงบันดาลใจ มันจะทำให้คิดว่าเราทำเพื่อใครเพื่อลูกเพื่อเมียเพื่อพ่อแม่”

ช่วงแรกๆ ที่เลิกกินเหล้า แนนอนว่าก็ยังมีคนชวนกลับไปกินอีกเรื่อยๆ

“ผมบอกชัดเจนว่าผมเลิกแล้ว ผมให้ทุกคนขึ้นไปดูบนบ้านเลยว่าแต่ก่อนผมมีขวดเหล้าขวดเบียร์เก็บไว้ แต่ตอนนี้คือไม่มีเลย เคลียร์ทิ้งหมดเลย และเพื่อนแถวบ้านปกติเวลาผมออกไปซื้อเบียร์เขาต้องเห็นผมหิ้วกลับบ้าน แต่ช่วง 6-7 เดือนที่ผมเลิก ไม่เคยมีใครเห็นผมหิ้วเหล้าเบียร์กลับบ้าน ทุกคนก็เชื่อว่าผมเลิกได้แล้วจริงๆ และลูกสาวก็ไปบอกเพื่อนแถวบ้านว่าพ่อเลิกเหล้าแล้วนะ อย่าชวนกินอีก ก็ช่วยได้อีกทาง”

ปัจจุบันคุณไพบูลย์เองก็ได้เป็นคนหนึ่งที่มาทำงานกับ สสส. เรื่องเลิกเหล้าและความรุนแรงในชุมชน

“มีหลายคนมาถามผมเหมือนกันว่าเลิกได้ยังไง ทำยังไง ผมก็บอกว่าผมมีลูกสาวเป็นแรงบันดาลใจ ทำเพื่อลูก แล้วตอนนี้ผมมาทำงานกับ สสส. มาทำงานเรื่องเหล้าและความรุนแรง ผมไปเวทีไหนผมก็ประกาศทุกเวทีเลยว่าผมจะเลิกเหล้า ซึ่งการประกาศออกไปแบบนี้มันก็ติดกับเรา มันยังทำให้เรามุ่งมั่น เพราะเราพูดออกไปแล้ว ถ้าไม่ทำนี่เราเสียคนเลย เราต้องรักษาสัญญาในสิ่งที่เราพูดไป”

หลังเลิกเหล้า คุณไพบูลย์เลิกเหล้าได้ ก็เห็นสิ่งดีต่างๆ ในชีวิต

“พอเลิกเหล้าได้ สิ่งที่เราเห็นชัด คือสุขภาพดีขึ้น เยอะเลย เงินในกระเป๋าเหลือแน่นๆ สมัยก่อนค่าเบียร์สามขวดวันละ 200 บาทที่เหลือเก็บเลย ผมเก็บเงินจากค่าเหล้าค่าเบียร์ได้เป็นหมื่นๆ คิดย้อนไปว่าถ้าเราไม่กินเหล้ามาตลอด คงมีเงินเหลือเก็บมากกว่านี้ และวันนี้ครอบครัว ภรรยา และลูกสองคน เรามีความสุขกันมาก”

จากเรื่องราวของชีวิตคุณไพบูลย์สะท้อนให้เห็นว่าคนเราสามารถชนะอุปสรรคในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเหล้า บุหรี่ การพนัน ยาเสพติดอื่นๆ ได้นั้น สิ่งสำคัญคือกำลังใจ จากครอบครัว การรู้ว่าชีวิตเรามีคุณค่าต่อคนเหล่านั้น และรู้ว่าเราจะทำเพื่อใคร

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





ลดน้ำหนัก ง่ายนิดเดียว!

แค่เรียนรู้วิธีจัดการเวลากิน ปรับเปลี่ยนเวลากินอาหารมื้อเช้าช้ากว่าเดิมชั่วโมงครึ่ง และกินมื้อเย็นเร็วกว่าเดิมชั่วโมงครึ่ง พิสูจน์แล้วว่าเพิ่มการเผาผลาญและลดไขมันส่วนเกินได้มากกว่า 2 เท่า เมื่อเทียบกับคนที่กินเวลาเดิม ไม่เกิน 10 สัปดาห์เห็นผล

มีสารพัดวิธีที่จะจัดการกับปัญหาน้ำหนักส่วนเกิน โดยพบว่าปัจจุบันมีหนึ่งวิธีที่ได้รับความนิยมมากคือ การจัดการเวลากินรับประทานอาหารโดยแบ่งให้มีช่วงเวลาอด และเวลากินเป็นช่วงๆ ไป ซึ่งเรียกกันติดปากในหมู่ผู้ต้องการลดน้ำหนักตัวและไขมันส่วนเกิน ในชื่อย่อว่า ไอเอฟ (Intermittent Fasting)

ถือว่าเป็นเทรนด์ใหม่ในประเทศต่างๆ เพราะเชื่อว่าช่วยทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันส่วนเกินที่ร่างกายสะสมไว้ได้เป็นอย่างดีในขณะที่ยังช่วยสุขภาพด้านโภชนาการและสุขภาพในต่างประเทศ กำลังหันมาให้ความสนใจศาสตร์ด้านนี้กันมากขึ้น เพื่อหาหลักฐานทางวิชาการมายืนยัน วิธีเร่งการเผาผลาญไขมันส่วนเกินของร่างกายรูปแบบนี้จริงหรือไม่

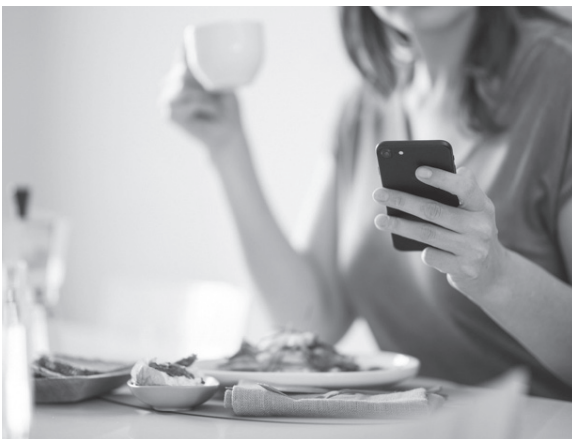
ล่าสุดมีผลการศึกษาขนาดย่อมๆ งานหนึ่งตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และโภชนาการ เจอร์นัลออฟ นิวตริชันแนล ไฮแอนซ์ เมื่อวันที่ 29 สิงหาคม ที่ผ่านมา โดยทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเซอเรย์ ในประเทศอังกฤษ ศึกษาเรื่องการปรับเวลากินอาหาร

สิ่งที่พบคือ การขยับเวลากินอาหารเข้าให้ช้าลงไปกว่าปกติเป็นเวลาชั่วโมงครึ่ง และปรับเวลากินอาหารมื้อเย็น หรือมื้อสุดท้ายของวันให้เร็วขึ้นชั่วโมงครึ่งเช่นกัน มีผลทำให้กลุ่มตัวอย่าง ลดไขมันส่วนเกินไปได้คิดเป็นอัตรา กว่า 2 เท่าตัว เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมให้กินอาหารตรงเวลาตามปกติของตัวเอง ซึ่งผลต่างนี้วัดหลังจบการวิจัยใช้เวลาทั้งสิ้น 10 สัปดาห์ เทียบกับก่อนเริ่มการวิจัย

ทั้งนี้ ยังพบว่า การใช้เวลารับประทานอาหารใหม่ในลักษณะนี้ มีผลให้กลุ่มตัวอย่างรับประทานพลังงานจากอาหารเข้าสู่ร่างกายในแต่ละวันน้อยลงกว่าปกติด้วยถึง 25%

“นอกจากเรื่องการเลือกรับประทานอาหาร การจัดเวลามื้ออาหาร มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน” โจนาธาน จอห์นสตัน หัวหน้าทีมนักวิจัย กล่าว “การวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการจัดการเวลาอาหารแต่ละมื้อนั้น ถึงแม้ว่าปัจจุบันยังเป็นเรื่องใหม่อยู่มาก แต่ก็เริ่มได้ผลการศึกษาที่เป็นความหวังใหม่ๆ ในการปรับปรุงสุขภาพของคนเราให้ดีขึ้นได้ด้วยวิธีการที่ไม่ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมากมายนัก”

โจนาธาน พุดถึงที่มาของการวิจัยในครั้งนี้ว่า ทีมวิจัยมีหลักฐานทางวิชาการที่มีความน่าเชื่อถือมาก โดยทดลองกับสัตว์ในห้องปฏิบัติการ ด้วยการจำกัดเวลารับประทานอาหารในแต่ละวันพบว่า ช่วยเร่งการเผาผลาญพลังงานได้ดี ทำให้ทีมวิจัยที่นี้สงสัยว่า จะได้ผลในทางเร่งการเผาผลาญไขมันส่วนเกินในมนุษย์หรือไม่ เพราะพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าในแต่ละวันของคนกับสัตว์นั้นมีความแตกต่างกัน



ดังนั้น ทีมวิจัยจึงได้หาอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยทั้งสิ้น 9 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมให้รับประทานอาหารไปตามเวลามื้ออาหารปกติของตนเอง ขณะที่กลุ่มทดลองให้รับประทานมื้อเช้าช้ากว่าปกติชั่วโมงครึ่ง และรับประทานมื้อเย็นเร็วขึ้นกว่าเดิมชั่วโมงครึ่ง

จากนั้นเก็บตัวอย่างเลือดและบันทึกชนิดอาหารที่อาสาสมัครทั้ง 2 กลุ่มรับประทานทั้งก่อนเริ่มการวิจัยและระหว่างการวิจัย 10 สัปดาห์ เพื่อเป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ผล



ผลที่ได้ก็คือ กลุ่มทดลองที่ได้ขยับเวลาทานมื้อเช้าและมื้อเย็น มีปริมาณไขมันในร่างกายลดลงมากถึง 2% ในขณะที่กลุ่มควบคุมไขมันลดลงเพียง 1% เท่านั้น นอกจากนี้ยังพบว่า ปกติแล้วกลุ่มทดลองจะรับประทานพลังงานจากการรับประทานอาหารเข้าสู่ร่างกายเฉลี่ยที่ 2,091 แคลอรีต่อวัน

ในระหว่างการทดลองเปลี่ยนเวลาการกินลง พบว่าอัตราการรับพลังงานเข้าสู่ร่างกายของคนเหล่านี้ลดลงไปอยู่ที่เฉลี่ย 1,553 แคลอรีต่อวัน ซึ่งผลการประมวลจากแบบสอบถามกลุ่มทดลองพบว่า พวกเขาไม่แน่ใจว่ารับประทานอาหารเช้าได้น้อยลง เพราะรู้สึกว่าการอดอาหารรับประทานไขมันลดน้อยลงไป โอกาสในการกินก็น้อยลง การกินอาหารว่างก็น้อยลงไปด้วย

โจนาธาน วิเคราะห์ให้ฟังว่า ทีมวิจัยเชื่อว่า มีปัจจัยสองปัจจัยหลักๆ ที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างในโปรแกรมเปลี่ยนเวลาการกินรับพลังงานเข้าสู่ร่างกายน้อยลง ประการแรก น่าจะเป็นเพราะเวลาอาหารเช้าเปลี่ยนในมื้อเช้าและมื้อเย็นนั้น เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมกับจังหวะเวลาในการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย และอีกประการคือ พอช่วงเวลากินทั้งหมดของวันเปลี่ยนเข้าไปแล้ว ทำให้เวลาที่ร่างกายต้องอดอาหารนั้นยืดออกไปโดยปริยาย

“ผมคาดว่า น่าจะเป็นผลรวมกันของทั้งสองปัจจัยนี้เองที่ทำให้ได้ผลออกมาเช่นนั้น” โจนาธาน กล่าว

ทีมนักวิจัยออกตัวว่า ยังจำเป็นต้องมีการทำการวิจัยที่มีขนาดใหญ่ขึ้นกว่านี้ และลึกลงไปกว่านี้ เช่น ขยับเวลากินในช่วงที่แตกต่างกันออกไป ก่อนที่จะสรุปข้อสันนิษฐานที่ว่านี้ได้ ส่วนข้อดีของการเปลี่ยนเวลามื้ออาหารนั้นพบว่า กลุ่มทดลอง 57% ยอมรับว่าพวกเขาไม่สามารถรักษาการเปลี่ยนเวลาการกินแบบนี้ระยะยาวเพราะวิถีชีวิต การทานข้าวกับครอบครัว การเข้าสังคม



📖 ซี กันบุหรืคือแหล่งขยะพิษใหญ่ที่สุดในท้องมหาสมุทร

กระแสรณรงค์ลดการใช้หลอดดูดพลาสติกและที่คนเครื่องดื่มพลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งกำลังมาแรงในสหรัฐอเมริกาขณะนี้ ทว่าสิ่งที่กำลังมาจะมาแรงกว่าในไม่ช้าก็คือ กระแสความห่วงใยเรื่องขยะกันบุหรื โดยมีรายงานชิ้นล่าสุดจากองค์กร ทรุท อินนิซิเอทีฟ ระบุว่า แท้จริงแล้ว ขยะกันบุหรืนี่เองคือแหล่งที่มาของขยะในท้องมหาสมุทรแหล่งใหญ่ที่สุดเลย



แต่ละปีมีคนทิ้งกันบุหรืมากถึง 4.5 ล้านล้านชิ้น และเพียงแคในปี 2559 ปีเดียว สามารถเก็บขยะกันบุหรืจากชายหาด และทางน้ำต่างๆ ของสหรัฐฯ ได้มากถึงกว่า 1 ล้านชิ้น ซึ่งคิดเป็น เกือบๆ 1 ใน 4 ของปริมาณขยะในท้องทะเลสหรัฐฯ และอย่างที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า กันบุหรืทำจากวัสดุเส้นใยเซลลูโลส อซิเตท ซึ่งไม่สามารถย่อยสลายเองได้ ทั้งยังเป็นพิษต่อสัตว์น้ำ สัตว์เลี้ยงอย่างสุนัข หรือกระทั่งเด็กเล็ก แม้กลืนเข้าไปเพียงไม่มากก็ตาม

ขณะที่องค์กรอนุรักษ์มหาสมุทร โอเชียน คอนเซอร์เวชัน ออกรายงานระบุว่า ในขณะที่กันบุหรืคือขยะชนิดที่พบได้บ่อยสุดตามชายหาด ส่วนหลอดพลาสติก พบบ่อยเป็นอันดับที่ 7

ด้านสภานิติบัญญัติแห่งรัฐแคลิฟอร์เนีย ล่าสุดได้ผ่านร่างกฎหมายห้ามสูบบุหรืที่ชายหาดซึ่งเป็นของรัฐไปแล้วเป็นที่เรียบร้อยแล้ว หลังจากนั้นก็อยู่ที่การตัดสินใจของผู้ว่าการรัฐ ว่าจะเห็นชอบหรือไม่เห็นชอบ

📖 ร้อง กมธ.การค้าสหรัฐ สักด ลูกเล่นยักษ์บุหรืเจาะวัยรุ่น



องค์กรต่อต้านบุหรืหลักๆ ในสหรัฐ นำโดย องค์กรรณรงค์เพื่อเด็กปลอดบุหรื ยื่นข้อร้องเรียนต่อคณะกรรมการการค้าสหรัฐ กล่าวหาบริษัทบุหรืยักษ์ใหญ่ในประเทศ 4 ราย ว่าไม่มีจรรยาบรรณ โดยจ้างบรรดาคนรุ่นใหม่ที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นทั่วโลก รวมทั้งวัยรุ่นในอเมริกาให้รับงานส่งข้อความแบบโดนใจวัยโจ๋ แต่แฝงไปด้วยกลยุทธ์ทางการตลาดที่กระตุ้นให้เป้าหมายใหญ่อย่างวัยรุ่นอเมริกัน รู้สึว่าการลองบุหรืคือสิ่งท้าทาย หากแต่ไม่ใช่การบอกแบบตรงๆ ว่า สูบบุหรืเนะเท่านี้จะตาย

โดยมีทีมการตลาดที่ช่วยคิดกลยุทธ์ในการสื่อสารให้เรียบบ่อย จะใช้คำเช่นไร ในแฮชแท็กจะโพสต์เวลาไหนวัยรุ่นในสหรัฐ ถึงจะเห็นเยอะสุด และมีผลต่อพวกเขามากที่สุด จะสอดแทรกผลิตภัณฑ์ยาสูบอย่างไรในโพสต์ให้ดูเหมือนไม่จงใจ หรือเตรียมมาตรการที่จะถ่ายรูปแบบไหน เรียกได้ว่าเป็นมืออาชีพและเป็นธรรมชาติมาก

คนรุ่นใหม่ผู้ทรงอิทธิพลที่บริษัทเหล่านี้เลือกใช้อยู่นอกสหรัฐ ทั้งหมด ทั้ง เอเชีย ยุโรป อเมริกาใต้ ทว่าทุกคนใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อความหมายกับกลุ่มเป้าหมาย ยกตัวอย่างเช่น #คุณคือผู้เลือกนะชาวอเมริกัน #อย่ามัวแต่อาจจะๆ อยู่เลย #ทำให้มันรู้ไปเลย

องค์กรที่ยื่นข้อร้องเรียนให้กรรมการฯ ตรวจสอบในเรื่องนี้ไม่ได้กล่าวหาลอยๆ แต่ได้มีการทำวิจัยและเก็บข้อมูลการใช้บุคคลผู้ทรงอิทธิพลเหล่านี้ พร้อมส่งให้กรรมการฯ พิจารณาประกอบกันด้วยว่าเข้าข่ายเป็นการกระทำที่ฉ้อฉลและผิดกฎหมายสหรัฐ โดยมีเป้าหมายเป็นเยาวชนสหรัฐ หรือไม่



เบน แอฟเฟลิก หวนคืนบำบัดติดเหล้า รอบ 2 📖

นักแสดงอเมริกันหนุ่มใหญ่ นักเขียนบทภาพยนตร์ และผู้กำกับภาพยนตร์ “เบน แอฟเฟลิก” มีอันต้องเข้าสู่ศูนย์บำบัดอาการติดเหล้าซ้ำ เป็นรอบที่สองในระยะเวลา 2 ปี เนื่องจากเจ้าตัวหวนกลับมาดื่มหนักจนควบคุมตัวเองไม่ได้

หลังจากดีขึ้นตอนออกจากศูนย์บำบัด คราวก่อน ร้อนถึง “เจนนิเฟอร์ การ์เนอร์” นักแสดงสาวและภรรยาที่มีลูกด้วยกันถึงสามคน แต่กำลังอยู่ในระหว่างการฟ้องหย่ากับ เบน ต้องยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือ ทั้งติดต่อศูนย์บำบัด ที่เบนเคยเข้า และพบว่าที่อดีตสามีนำส่งถึงที่

รายงานข่าวจากหลายแหล่งระบุตรงกันว่า ก่อนหน้านั้นเพียงสัปดาห์เดียว ปรากฏภาพ ดาราหนุ่มใหญ่ อุ่มลังที่เต็มไปด้วยขวดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พร้อมเสียงลือเสียงเล่าอ้างถึงพฤติกรรมติดเหล้าที่หวนกลับมาอีกแล้ว ทว่าในข่าวร้ายก็ยังมีส่วนดีอยู่บ้าง ตรงที่การเข้าสู่ศูนย์บำบัดเลิกเหล้าครั้งนี้ของเบน เกิดจากการร้องขอความช่วยเหลือของเจ้าตัวเอง เมื่อหวนกลับมาติดเหล้าอีกครั้งจนควบคุมตัวเองไม่ได้

แหล่งข่าวใกล้ชิดชี้ว่า นับเป็นสัญญาณที่ดีในด้านการพัฒนาการของ เบน ทำให้คนรอบข้างอุ่นใจขึ้นบ้าง เพราะอย่างร้ายที่สุด ก็คือ เบนต้องกลับเข้าสู่ศูนย์บำบัดอีกรอบ และโดยสมัครใจด้วย โดยวันนั้นช่างภาพถ่ายภาพเจนนิเฟอร์ไว้ได้ ตั้งแต่ตอนมาถึงที่บ้านของฝ่ายชาย จนถึงตอนที่พาเขาไปส่งที่ศูนย์บำบัด ชื่อว่า “จัสติส ลิก” สามีภรรยาคู่นี้ได้แยกกันอยู่ตั้งแต่ปี 2558 แล้ว จนเมื่อปีที่แล้วฝ่ายภรรยาก็ได้ยื่นฟ้องหย่า แต่การฟ้องหย่ายังไม่สิ้นสุด อีกทั้งทั้งคู่ก็ต้องมีช่วงเวลาดูแลลูกๆ ร่วมกันอยู่บ้าง



ชักจะวุ่น คนเมาหันไปขี่สกู๊ตเตอร์ แทนขับรถ 📖



แม้จะยังไม่ปรากฏว่า มีใครในเมืองชาร์ลอตต์ เมืองที่ใหญ่ที่สุดในรัฐนอร์ท แคโรไลนา ถูกตำรวจจับเพราะขี่สกู๊ตเตอร์ขณะเมาเลยสักคนหนึ่งจนถึงปัจจุบันนี้ แต่เชื่อว่า เจ้าหน้าที่ตำรวจเมืองนี้ทราบดีถึงแนวโน้มการใช้สกู๊ตเตอร์ในหมู่คนเมา ที่นับวันยังมีให้เห็นมากขึ้นเรื่อยๆ

ชาวเมืองชาร์ลอตต์ ผู้ไม่เปิดเผยนามรายหนึ่งเล่าว่า ทางเดินตามแนวรางรถไฟ สักราวๆ ตี 2 จะมีคนเมาที่ขี่สกู๊ตเตอร์มากันเพียบ ถือว่าอันตรายมากๆ มากันแบบเร็วๆ ในเวลามืดๆ คนพวกนี้รู้สึกเมาแล้วขับรถไม่ได้ ครั้นจะเรียกแท็กซี่ก็แพง

พอเห็นมีบริการสกู๊ตเตอร์ให้เช่าก็เลยเข้าทาง

โดยที่เมืองชาร์ลอตต์นี้มีบริษัทให้บริการเช่าสกู๊ตเตอร์อยู่ 2 เจ้าใหญ่ๆ คือ โลม และเบิร์ต ซึ่งพอบริการให้เช่าสกู๊ตเตอร์ตกเป็นจำเลยสังคมในปัญหาเรื่องคนเมาขี่สกู๊ตเตอร์สร้างผลกระทบต่อนักข่าวหลายสำนักก็ตั้งคำถามถึงความรับผิดชอบต่อสาธารณะ เพราะจะว่าไปแล้วก็ต้องถือว่าธุรกิจเหล่านี้ก็มีส่วนในปัญหาชวนปวดหัวนี้อยู่เช่นกัน ทั้ง 2 เจ้าไม่ยอมตอบคำถามนักข่าว แต่ออกเป็นแถลงการณ์ว่า บริษัทจะได้ออกคำเตือนให้ความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับการขี่สกู๊ตเตอร์อย่างปลอดภัยแก่ผู้ใช้บริการ และหากจำเป็นบริษัทอาจพิจารณายกเลิกบริการเป็นรายๆ ไป

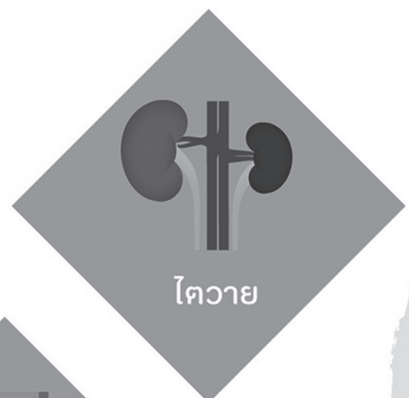
ทั้งนี้รายงานข่าวพบว่า ที่ผ่านมามีทั้งคนเดินถนนที่ถูกชนจนได้รับบาดเจ็บ และคนขี่เองที่เมาพลาดล้ม จนเป็นเหตุให้ตัวเองบาดเจ็บก็เยอะ และเหตุการณ์ในลักษณะนี้ไม่ใช่พบแค่ในเมืองชาร์ลอตต์เท่านั้น อีกหลายๆ เมืองก็พบว่า สกู๊ตเตอร์กลายเป็นแพะชั้นที่ครองใจคนเมาไปแล้วเรียบร้อย ผู้ที่ได้รับผลกระทบก็ได้แต่หวังว่าสักวันหนึ่งตำรวจจะจริงจังกับเรื่องนี้

ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560



ข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์ที่ได้รับการรักษาในโรงพยาบาลสงฆ์
ปีงบประมาณ 2558 พบ **โรคที่พระสงฆ์ป่วยสูงสุด**

5 อันดับ



เกิดจากพระสงฆ์ไม่สามารถเลือกฉันอาหารที่รสชาติสดหวานได้
เพราะอาหารไม่ครบ 5 หมู่ สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายน้อย
มีปริมาณน้ำตาล ไขมัน เกลือ กะทิ โซเดียมมากเกินไป

สมัชชาสุขภาพแห่งชาติครั้งที่ 5 พ.ศ. 2555 มีฉันทมติเรื่อง

“พระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาวะ”

โดยให้หน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้อง
ร่วมกันจัดทำแผนยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนวัดส่งเสริมสุขภาพ

วันที่ 1 มิ.ย. 2559 คณะทำงานฯ มีมติเห็นชอบแนวทางการดำเนินงาน
ตามแผนปฏิบัติการพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาวะ

5
ด้าน

- ◆ ความรู้
- ◆ บริหารข้อมูล
- ◆ พัฒนา
- ◆ บริการสุขภาพและสวัสดิการ
- ◆ วิจัยและพัฒนาชุดความรู้รูปแบบต่างๆ

ใช้หลักการสำคัญ “ทางธรรมนำทางโลก”

โดยมีธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560

มีหลักปฏิบัติประกอบด้วย 5 หมวด 37 ข้อ เป็นกรอบแนวทาง



หมวดที่ 1

ปรัชญาและแนวคิดหลัก
ธรรมนูญสุขภาพ
ของพระสงฆ์แห่งชาติ



หมวดที่ 2

พระสงฆ์กับการดูแลสุขภาพ
ของตนเองตามหลักพระธรรมวินัย



หมวดที่ 3

ชุมชนและสังคม
กับการดูแลสุขภาพพระสงฆ์
ที่ถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัย



หมวดที่ 4

บทบาทพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำ
ด้านสุขภาวะของชุมชนและสังคม



หมวดที่ 5

การขับเคลื่อนธรรมนูญ
สุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติสู่การปฏิบัติ



ชีวิตมีความสุขได้ เพียงแค่ “ไม่ทุกข์”

อาจดูเหมือนว่าการห่างไกลจากความทุกข์เป็นเรื่องที่ทำยาก แต่สำหรับ **อาหิง-นิรุทธิ์ ศิริธรรยา** คารานักแสดงชื่อดังวัย 70 ปี บอกเคล็ดลับการหลีกเลี่ยงความทุกข์ว่า “ถ้ารู้ว่าไม่มีความสุขก็อย่าเข้าไปใกล้”

ความสุขและความทุกข์ที่ถูกตักตะกอนจากประสบการณ์การใช้ชีวิตของ อาหิง บอกเราให้ได้เข้าใจว่า ชีวิตเป็นเรื่องที่ไม่ยาก และทุกสิ่งเริ่มต้นที่ “วิธีคิด” มีหลายๆ เรื่องที่ทำแล้วที่ส่งผลให้เราไม่มีความสุขทั้งในวันนี้หรืออนาคต เราต้องตั้งตนบนความไม่ประมาท และใช้ชีวิตธรรมดาให้มีความสุข

“ผมไม่ชอบความวุ่นวาย ซึ่งสวนทางกับงานที่ทำ เพราะทำงานในวงการบันเทิง ต้องพบปะผู้คนมากมาย เจอแต่ความทันสมัยต่างๆ เมื่อกลับบ้านผมต้องถอดหัวที่นั่นออก แล้วกลับมาอยู่ในความสงบแบบที่ผมชอบ อย่างพวกเราเองก็มีหน้าที่รับผิดชอบที่แตกต่างกันไป เมื่อไหร่ก็ตามที่กลับถึงบ้านก็ถอดเครื่องแบบนั่นออกซะ แล้วใช้ชีวิตที่เป็นแบบเราเอง”

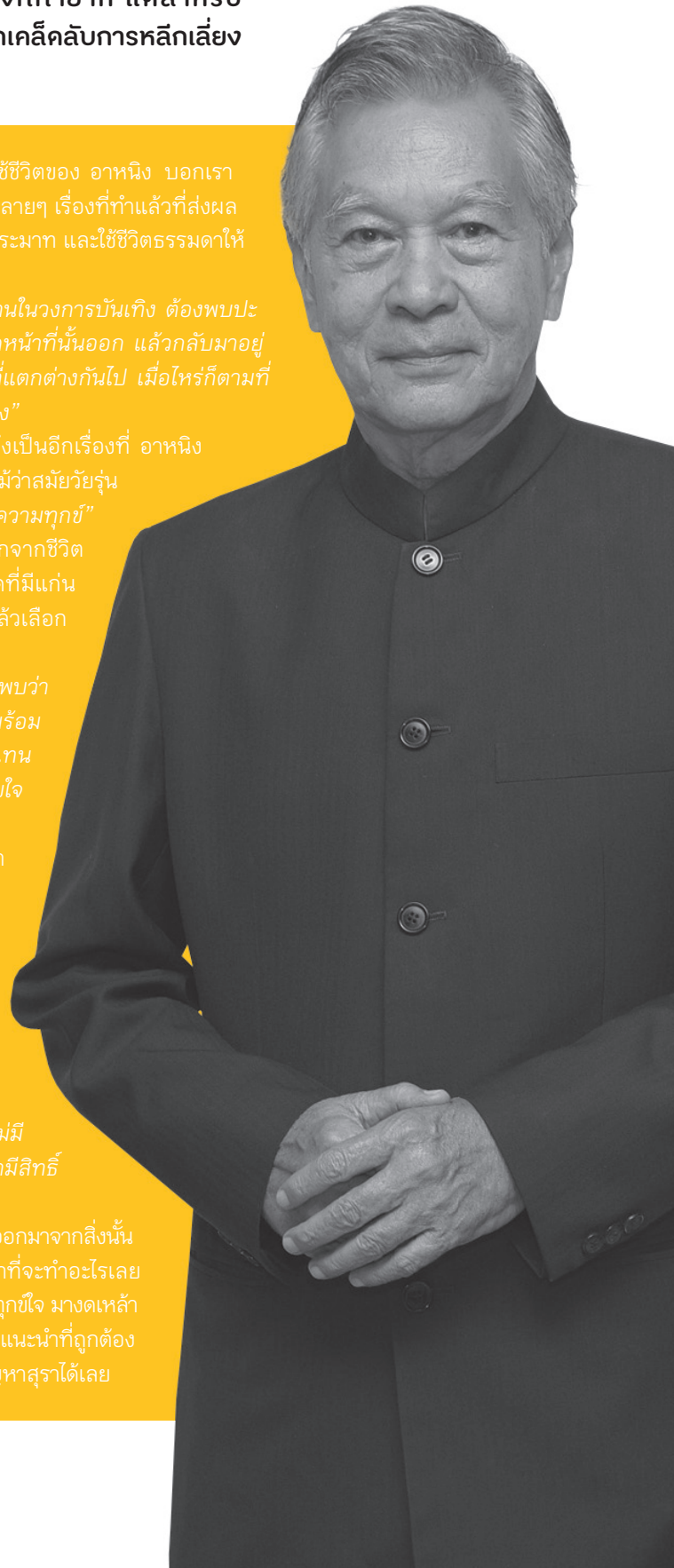
บนพื้นฐานของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เรื่องการดื่มเหล้าจึงเป็นอีกเรื่องที่ อาหิง ปฏิเสธการดื่มมากกว่า 40 ปี ด้วยประสบการณ์ตั้งแต่เด็กๆ ที่สะสมมา แม้ว่าสมัยวัยรุ่นก็เคยดื่มเหล้า สบู่หรี เทียวในท้อโคจร แต่รู้ว่าสิ่งเหล่านั้นเป็น “ความทุกข์” ไปแล้วก็ไม่เป็นสุข ทรมาณร่างกาย จึงเริ่มค่อยๆ ตัดสิ่งเหล่านี้ออกจากชีวิต เพราะสิ่งที่ใช้จ่ายไป เสียไป มันไม่คุ้ม และใช้ชีวิตให้อยู่บนความคิดที่มีแก่น ที่ถูกต้องว่า ‘เรามีความสุขจริงไหม เราชอบสิ่งเหล่านั้นเพราะอะไร แล้วเลือกสิ่งที่จำเป็นอันดับแรกให้กับชีวิต’

“เมื่อก่อนผมเคยดื่มแอลกอฮอล์ แต่เมื่อเริ่มสังเกตตัวเองกลับพบว่าไม่มีประโยชน์อะไรที่จะต้องดื่ม เพราะตื่นเข้ามาตาบวม ร่างกายไม่พร้อม จึงเริ่มเปลี่ยนจากการดื่มแอลกอฮอล์มากินมังสวิรัตทุกวันศุกร์แทน บางสิ่งที่เราชอบบางครั้งก็ทำร้ายเรา นอกจากสุขภาพแล้วต้องรู้จักสุขใจให้เป็น”

สำหรับการจัดการกับความทุกข์ของ อาหิง คือการเข้าใจว่าการตื่นมาในทุกๆ เช้า คงไม่มีใครจะอารมณ์ดีได้ตลอดเวลา ดังนั้นควรพยายามหลีกเลี่ยงที่จะไม่เจอความทุกข์ ถ้าเราถึงความทุกข์ไม่ได้ก็อยู่กับมัน แต่ต้องจัดการตัวเองด้วยการคิดหาเหตุผลใครเป็นต้นเหตุ เพราะเราหรือคนอื่น ถ้าเป็นเราทำตัวเองก็ไม่ต้องทำมันอีก ไม่มีใครไม่เคยทำความผิด รู้จักขอโทษคนที่เราทำผิดต่อเขาและขอโทษตัวเราเอง อย่ามัวแต่ไปยึดติดถึงคนที่ทำร้ายเรา เพราะโลกใบนี้มีทั้งดำและขาว

“ใครเดินมาทำไม่ดีเราก็เดินหนี เราเดินหลีกเลี่ยงได้ เลี่ยงได้ ใครไม่มีเมตตากับเรา หรือไม่ชอบเรา ก็อย่าเข้าไปใกล้เขา ก็เท่านั้นเอง เพราะเรามีสิทธิ์ที่จะเลือกแล้ว ก็เลือกที่จะหลีกเลี่ยงออกมา” อาหิง ทิ้งท้าย

ถ้าหากเรารู้อะไรสิ่งใด ก็ตามคือสิ่งที่ทำให้เราเกิดทุกข์ ก็พาตัวเองออกมาจากสิ่งนั้น แม้ต้องใช้เวลาไม่นานน้อย แต่ก็ยังดีกว่าการจมอยู่แบบนั้นโดยไม่กล้าที่จะทำอะไรเลย เรื่องการดื่มเหล้าก็เช่นกัน เพราะถ้าทำทั้งตัวคุณเอง และคนที่รักต้องทุกข์ใจ มางดเหล้าให้ครบพรรษาหรือเลิกเหล้าตลอดชีวิตกันเถอะ และถ้าหากต้องการคำแนะนำที่ถูกต้องสำหรับการเลิกเหล้า สามารถโทรไปที่หมายเลข 1413 ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราได้เลย





สุขลับสมอง ฉบับนี้

อยากชวนเพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน มาช่วยกัน
หาความหมายของสัญลักษณ์บนถังขยะแต่ละประเภท ว่า
สัญลักษณ์บนแต่ละถังนั้น หมายถึงอะไร พร้อมยกตัวอย่าง
ของขยะ

ส่งความคิดเห็น พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ
เขตสาทร กทม. 10120”

ก่อนวันที่ 15 พฤศจิกายน 2561 ผู้ใช้คนที่ร่วมส่งมอบกำลังใจ 15 ท่านแรก
จะได้รับเสื้อ Exercise Bye Bye Calorie กันไปเลย



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

ลองมวนแรก... แลกกับทั้งชีวิต

80% ของคนติดบุหรี่ เริ่มสูบก่อนอายุ 20 ปี
สายด่วนเลิกบุหรี่ โทร. ฟรี 1600



ศูนย์บริการ
เลิกบุหรี่



กรมการแพทย์



สำนักงานกองทุน
สนับสนุนการวิจัย

