

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข



ปีที่ 15
ฉบับที่ 207
มกราคม 2562

ของขวัญปีใหม่
จากใจคนสร้างสุข



- 😊 ชวนเป็นผู้ให้ รับวันปีใหม่
- 😊 How To วิธีทำของขวัญดีๆ
- 😊 ครู ผู้สอนวิชาเปลี่ยนขยะ

แจก
ฟรี!

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ไม่มีพรใดจะดีกว่า ขอให้ทุกท่านมีความสุข

แม้หลายคนจะมองปัญหาต่างๆ ของปีใหม่ที่ยุ่งมาถึง ด้วยความรู้สึกว่า เราน่าจะมีความสุขได้มากขึ้นในสภาพปัญหาการเมือง เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมที่โอบล้อมเข้ามาทั้งในระดับโลกและระดับประเทศ

มหาตมา คานธี กล่าวไว้ว่า

“จงรักษาความคิดของท่านให้เป็นบวก เพราะความคิดจะกลายเป็นคำพูด

จงรักษาคำพูดของท่านให้เป็นบวก เพราะคำพูดจะกลายเป็นพฤติกรรม

จงรักษาพฤติกรรมของท่านให้เป็นบวก เพราะพฤติกรรมจะกลายเป็นนิสัย

จงรักษานิสัยของท่านให้เป็นบวก เพราะนิสัยจะกลายเป็นคุณค่า

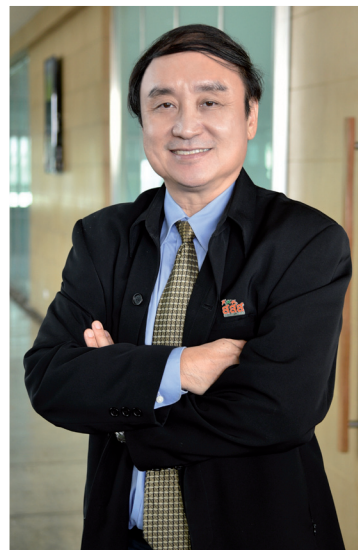
จงรักษาคุณค่าของท่านให้เป็นบวก เพราะคุณค่าของท่านจะกำหนดชะตากรรมของท่าน”

มองปีที่มาถึงอย่างมีความหวังกันเถิดครับ อย่างน้อยในภาพใหญ่ ประชาคมของประเทศส่วนใหญ่ในโลก รวมถึงประเทศไทยได้พร้อมใจร่วมลงนามที่จะก้าวไปสู่ “เป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน” (sustainable development goals) อันมุ่งเน้นที่จะร่วมกันสร้างการพัฒนายุคใหม่ อย่างมีความสมดุลย์ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยมีเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมจำนวน 17 เป้าหมาย

ถ้าหากประชาคมโลกพาโลกของเราให้ขับเคลื่อนสู่เป้าหมายดังกล่าวได้ในระหว่าง พ.ศ.2558-2573 เราน่าจะนำพาประชากรในโลกและในไทยสู่สุขภาวะมิติต่างๆ ได้มากขึ้นอย่างแน่นอน แม้ในภาพย่อยๆ จะยังมีสงครามการเมือง สงครามการค้า ภัยพิบัติจากสิ่งแวดล้อม ความเหลื่อมล้ำ และทุกขภาวะต่างๆ นานาที่ยังสวนทางการพัฒนาในอุดมคติร่วมนั้นอยู่บ้างก็ตาม

สสส. ได้นิยามการสร้างสุขภาวะในมิติที่กว้างตามนิยามร่วมสมัย ซึ่งก็มีความสัมพันธ์กับเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืนเหล่านี้เกินกว่าครึ่ง จึงได้ปรับทิศทางมาอ้างอิงกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนนี้ด้วย ซึ่งช่วยเป็นแกนการสื่อสารกับพันธมิตรการขับเคลื่อนการสร้างสุขภาวะได้อย่างเข้าใจกันมากขึ้น

แน่นอนว่างานขับเคลื่อนสุขภาวะ บางครั้งก็พบความยากลำบาก แต่ชาว สสส. ได้ผนึกกำลังกันทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นระดับชุมชน ตำบล อำเภอ จังหวัด ประเทศ ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม ทำให้เราสามารถฝ่าฟันปัญหาต่างๆ ไปสู่เป้าหมายเดียวกันคือ “การสร้างสุขภาวะให้กับคนไทย” โดยนำอุปสรรค ปัญหาปรับเปลี่ยนเป็นพลังไปสู่การแก้ไขและการเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคล สังคม สิ่งแวดล้อม ตลอดจนเงื่อนไขชีวิต



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

ของผู้คนให้พร้อมที่จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ซึ่งเราคงได้เห็นความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะในหลายๆ ด้านไปในทิศทางที่ดีขึ้น ผู้คนให้ความสำคัญกับวิถีคนรักสุขภาพเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ร่วมมือกันดูแลสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางสังคมให้ดีขึ้น เช่น การลดการบริโภคบุหรี่ยาสูบ การร่วมลดขยะพลาสติก การเกิดกิจกรรมทางกายอย่างกว้างขวาง การขยายตัวของจิตอาสา กระแสการรับประทานอาหารสุขภาพ ฯลฯ

แม้อุปสรรคปัญหาจะยังคงขวางหน้าเส้นทางสุขภาวะของเราอยู่ไม่น้อย ก็จงอย่าลืมหยุดชื่นชมความสำเร็จเล็กๆ ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว ความก้าวหน้าที่ได้เพิ่มระยะทางไปสู่ฝันข้างหน้า มิตรภาพและบทเรียนที่สะสมเพิ่มพูนขึ้น ในรอบปีที่ผ่านมา

**แล้วก้าวต่อบนเส้นทางสร้าง
สุขภาวะร่วมกันด้วยรอยยิ้มและ
ความคิดบวกต่อไปนะครับ**

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 15 ฉบับที่ 207 มกราคม 2562

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

ของขวัญปีใหม่ จากใจคนสร้างสุข

4

สุขสร้างได้

ของขวัญปีใหม่ สุขคนให้ อิ่มใจคนรับ

10

คนสร้างสุข

เปลี่ยนโลกด้วยตัวเอง สุขจากการสอนให้ทำ

16

สุขรอบบ้าน

สารเคมีกระตุ้นเตกเหื่อสาวก่อนวัย

สารพัดโรคที่อาจตามมาโดยไม่ตั้งใจ

18

สุขไร้ควัน

20

สุขเลิกเหล้า

21

คนดังสุขภาพดี

“ก ข ค ง” เคล็ดลับดูแลสุขภาพ ฉบับ ก้อย นฤมล

22

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสกลนคร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

ของขวัญปีใหม่ จากใจคนสร้างสุข

สุขสันต์วันปีใหม่
ขอให้ทุกคนมีความสุข

เราขอเริ่มต้นด้วยประโยคดีๆ แก่ท่านผู้อ่าน หวังว่าทุกคน จะมีความสุข
ตลอดทั้งปีด้วยสาระที่เราสรรหามาให้อย่างต่อเนื่อง เพราะเราคิดว่าการ
ส่งมอบเนื้อหาที่ดีจะเป็นประโยชน์ทั้งทางกาย ใจ และกระตุ้นเตือนสังคมที่พร้อม
จะสร้างสุขภาวะที่ดีไปด้วยกัน

ในช่วงปีใหม่แบบนี้ หลายคนคงส่งคำพุดดีๆ หรือส่งของขวัญให้แก่กัน บางคน
เพียงแค่อยากเห็นรอยยิ้ม ความเบิกบานใจของคนที่เรารัก การเริ่มต้นในปีใหม่ด้วยการมอบ
สิ่งดีๆ ให้แก่กันเป็นอีกหนึ่งสัญญาณของเรื่องราวดีๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้นในปีที่กำลังเข้ามา
เหมือนที่หลายคนเคยได้ยินว่า “เริ่มต้นดีก็มีชัยไปกว่าครึ่ง”

17 ปีที่ผ่านมา สสส. ยังคงออกเดินบนหนทางการสร้างความสุขให้กับคนไทย เราพยายามสร้างสรรค์สิ่งดีๆ มอบเป็นของขวัญให้สังคมอย่างต่อเนื่อง สิ่งหนึ่งที่ สสส. ผลักดันให้เกิดขึ้นมาโดยตลอดคือ **“นวัตกรรม”** เพื่อเปลี่ยนแปลงสังคม โดยเชื่อว่าทุกคนมีส่วนทำให้สังคมน่าอยู่ขึ้นได้และไม่ยากเกินความสามารถ แค่ว่าร่วมมือกัน

จากการทำงาน สสส. เราพบว่า นวัตกรรม เกิดจากองค์ประกอบ 3 สิ่ง ได้แก่ **พื้นฐานปัญหา** คือ เมื่อเห็นปัญหาแล้วหาทางแก้ปัญหา ไม่ว่าจะด้วยวิธีคิดหรือเครื่องมือให้กลายเป็น **วิธีการใหม่ที่คิดหรือทำขึ้น** และก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลง



ทำไมต้องสร้างความเปลี่ยนแปลง?

ในช่วง 10-20 ปีที่ผ่านมา เราเผชิญกับโรคที่เกิดจากพฤติกรรมกาณ์ดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ทั้งการกินอยู่หลับนอน สะสมต่อเนื่องอย่างเรื่อยๆ ก่อนที่จะปะทุโดยที่เราไม่ทันได้ตั้งตัว กลายเป็นความทุกข์ทรมานในการรักษาอย่างยาวนาน ซึ่งโรคที่ว่านี้คือ **โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)** ที่นับวันก็ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น



NCDs นำเป็นห่วงขนาที่ องค์การอนามัยโลก (WHO) ต้องเตือนนานาชาติประเทศทั่วโลกให้เห็นความสำคัญในการตระหนักถึงปัญหาและวางแผนป้องกันไม่ให้ประชากรในประเทศต้องตกเป็นคนป่วยด้วยโรคกลุ่มนี้ จากสัญญาณที่ชัดเจนว่า ประชากรบนโลกนี้กำลังถูกคุกคามอย่างหนัก

ปี 2552 เกิดตัวเลขคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อาทิ ความดัน เบาหวาน หลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตเรื้อรัง ไขมันในเลือดสูง มะเร็ง ตับแข็ง สมองเสื่อม กว่า 3 แสนคน หรือคิดเป็น 75% ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยของโลก

36 ล้านคนทั่วโลก
ตายด้วยโรค NCDs/ปี
3.2 แสนคนในประเทศไทย
ตายด้วยโรค NCDs/ปี

ทำให้ **“เกินกำลัง”** ที่ใครจะรับมือได้ตามลำพัง จึงต้องระดมความร่วมมือร่วมใจจากหน่วยงานต่างๆ เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงทางสังคมครั้งใหญ่ โดยหนึ่งในนวัตกรรมที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นก็คือ **“สสส.”** ที่ก่อตั้งมาเพื่อการนี้โดยเฉพาะ

จุดเปลี่ยน ที่ว่า ไม่ได้เกิดขึ้นภายในเวลาสั้นๆ แต่ผ่านการทำงานอย่างหนัก เชื่อมประสานหน่วยงานต่างๆ เข้าด้วยกัน ทำความเข้าใจ สร้างความรู้ความตระหนัก ผ่านวันแล้ววันเล่า งานครั้งแล้วครั้งเล่า จนเกิดเป็นความเข้าใจ และการยอมรับจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชน ที่เข้ามาทำงานด้วยกัน รวมทั้งการยอมรับจากประชาชนเห็นได้จากโครงการต่างๆ ที่ทำขึ้น

ไม่ว่าจะเป็นการรณรงค์เรื่องเหล้า ที่ปัจจุบันมีคนจำนวนมาก รู้จักและเข้าร่วมโครงการจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็งดเหล้าเข้าพรรษา งานบุญปลอดเหล้า หรือสงกรานต์พื้นที่ปลอดเหล้า ก็ได้รับความร่วมมือเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องมากขึ้นทุกปี โดยในความสำเร็จนั้น มีนวัตกรรมที่ซ่อนอยู่จำนวนมาก จึงทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นได้อย่างเป็นรูปธรรม

หรือจะเป็นสังคมไร้ควัน ที่วันนี้ทุกคนเรียนรู้จะรักษาสีทริ เกิดพื้นที่สาธารณะไร้ควัน สามารถหายใจได้อย่างเต็มปอด ก็มีการทำงานผ่านโครงการ โปรแกรมต่างๆ ใช้เครื่องมือสารพัดที่จะทำให้เกิดกระบวนการสังคมไร้ควันขึ้นได้ หรือจะเป็นการบอกเล่าโรคร้ายที่เกิดจากความอ้วน ทำให้คนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย รวมไปถึงการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเพียงพอ หันมาดูแลสุขภาพด้วยเรื่องอาหารการกิน เกิดความตื่นตัว ตระหนักในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ ลดหวาน มัน เค็ม ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงมากขึ้น เบื้องหลังก็มีนวัตกรรมที่สามารถนำไปขยายต่อได้โดยทั่วไปด้วย



แน่นอนว่า เมื่อเกิดปัญหาขึ้น สิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน คือ การคิดหาวิธีแก้ไขปัญหา บางเรื่องเกิดจากการเรียนรู้ ความผิดพลาด จนกลายเป็นวิธีแก้ปัญหารูปแบบใหม่ บางเรื่องเกิดจากการมองเห็นสิ่งรอบๆ ตัว ว่า สามารถนำมาเปลี่ยนแปลงให้เกิดประโยชน์ “นวัตกรรม” จึงไม่ใช่เพียงสิ่งประดิษฐ์ แต่เป็นกระบวนการที่จะหาทางแก้ปัญหา กระบวนการทำงาน กระบวนการทางความคิด ที่เมื่อนำไปลงมือปฏิบัติก็สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลง

หลายๆ ครั้ง ในชีวิตประจำวันของเรา ก็เกิดปัญหาขึ้นซ้ำๆ การที่เราคิดหาทางแก้ปัญหา และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ก็ถือเป็นนวัตกรรมส่วนตัวของเราได้ เพียงแต่เราต้องมองให้ออกว่าปัญหานั้นเกิดมาจากอะไร ก่อนที่จะเริ่มลงมือ คิด หรือ ทำ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

แน่นอนว่า แม้ว่าจะมีนวัตกรรมที่ดีเพียงใด แต่หากประชาชนไม่ยอมเปลี่ยนแปลงตัวเองแล้ว นวัตกรรมที่มีก็อาจล้มเหลวและไม่สร้างความเปลี่ยนแปลงอะไร จึงต้องสร้างวิธีการรณรงค์ กระตุ้นเตือนให้คนหันมาเห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยเช่นเดียวกัน

การตั้งเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ลด ละ เลิก พฤติกรรมเสี่ยงก่อโรคภัย จึงเป็นสิ่งที่เราอยากเชิญชวนให้ทุกคนมาร่วมกันใช้โอกาสดีๆ ในวันปีใหม่แบบนี้ มาลงมือประกาศความตั้งใจไปพร้อมกันว่า เราจะเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อไปสู่สิ่งใหม่ที่ดีกว่าได้อย่างไร

อาจเริ่มต้นที่ปีใหม่นี้ เพื่อให้เป็นของขวัญกับตัวเอง เริ่มต้นจากการมองหว่า ปัญหาคืออะไร แล้วลงมือที่จะคิด และทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง เท่านั้นก็เหมือนว่า เราได้สร้างนวัตกรรมให้เป็นของขวัญตัวเองได้สำเร็จแล้ว

แน่นอนว่า เราเป็นกำลังใจ
และเชื่อว่าทุกคนทำได้



New Year's resolution ปีใหม่ มาสร้างเป้าหมายกัน

การตั้งปณิธานว่า ฉันจะทำสิ่งนี้ ไม่ได้เป็นแค่สิ่งที่ทำไปแก้ๆ ทำไปจั้นๆ แต่เป็นการจุดพลว้ความตั้งใจ ให้ลุกโชนในตัวเรา ให้ไปสู่สิ่งที่ตั้งใจไว้ได้

• ทบทวน

ช่วงระหว่างปีอาจมีอะไรที่ทำแล้วหลงลืมไปบ้าง หรือตั้งใจจะทำแต่สุดท้ายก็ไม่ได้ทำ ช่วงเวลาปีใหม่วันหยุดหัวโล่งๆ ลองหลับตาทบทวนมีอะไรบ้างที่ควรทำแล้วยังไม่ได้ทำ หรือทำแล้วแต่พลาดไป คุณสามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ด้วยตัวคุณเองเสมอ ไม่มีคำว่าสายเกินไป

• คิดเล็กทำใหญ่

ตั้งเป้าหมายไม่เล็ก หรือใหญ่เกินไป เช่น ออกกำลังกายให้ได้ จากที่ไม่ออกกำลังกายเลย อาจเริ่มที่ละนิดแทนที่จะตั้งใจว่าจะออกกำลังกายทุกวัน หรือสัปดาห์ละ 3-4 วัน ก็ค่อยๆ เริ่ม และค่อยๆ เพิ่มขึ้น เพื่อไม่ให้รู้สึกเบื่อเพราะเป้าหมายง่าย หรือพ่ายแพ้ หรือถอดใจว่าตัวเองทำไม่ได้ไปก่อน

• บันทึกช่วยทำ

ไม่ใช่แค่เขียนไว้ให้จำ แต่เขียนไว้เพื่อลงมือทำ คุณสามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ด้วยตัวคุณเองเสมอ ไม่มีคำว่าสายเกินไป ลองเขียนความตั้งใจออกมา การจะทำให้ไปถึงเป้าหมายได้ก็ต้องย่ำเตือนตัวเองบ่อยๆ เพื่อลงมือทำให้เป็นจริง

• ประกาศเป้าหมาย

สิ่งที่เขียนออกมาไม่ว่าจะเป็น 10 เรื่อง 20 เรื่อง ลองติดไว้ในที่ที่เห็นได้บ่อยๆ เพื่อเป็นการย้ำตัวเองไม่ให้หลงลืมในสิ่งที่คิดไว้ หรืออาจบอกกับคนใกล้ตัวในเรื่องที่ตั้งใจว่า เพื่อให้คอยเตือน หรือให้กำลังใจให้คุณเดินไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีพลัง

• ทำเพราะอยากทำ

สิ่งสำคัญของเป้าหมาย ต้องเป็นสิ่งที่คุณต้องการ ไม่ใช่สิ่งที่ยอยากให้เป็นอย่างที่คุณอื่นคาดหวัง เพราะถ้าไม่มีความตั้งใจ หรือความปรารถนาที่แรงกล้าของตัวเอง การจะเปลี่ยนแปลงตัวเองก็คงไม่สามารถทำได้ง่ายๆ แต่แน่นอนว่า ทำไม่ได้ ไม่ได้แปลว่าแพ้ หรือหมดหวัง ยังเริ่มต้นได้เสมอ

ขั้นตอนของกระบวนการสร้างนวัตกรรมทางสังคม

ขั้นที่ 1 Prompt รับรู้ถึงปัญหา วิเคราะห์ปัญหา และความต้องการได้ และมีไอเดีย ในการแก้ไขปัญหา	ขั้นที่ 2 Proposal มีแผนการทำงาน วิธีการทำงาน ที่เป็นวิธีการที่ทุกคนที่เกี่ยวข้อง มีส่วนร่วม	ขั้นที่ 3 Prototype ปฏิบัติงานตามแผนการทำงาน มีการวัดผล ประเมินผลการทำงาน และสร้างเครือข่ายในการ แลกเปลี่ยนเพื่อพัฒนางาน
ขั้นที่ 4 Sustaining มีแหล่งทรัพยากรที่สามารถ ทำงานได้อย่างต่อเนื่อง มียุทธศาสตร์การทำงานที่ชัดเจน มีแผนการทำงานในระยะยาว ที่ไม่จำเป็นต้องใช้งบประมาณ ของ สสส. มีโมเดลธุรกิจ/แผนธุรกิจ (กรณีเป็น Product)	ขั้นที่ 5 Scaling ขยายการทำงานโดยสามารถ ถ่ายทอด สร้างให้เกิด ให้แรงบันดาลใจ มีเครือข่ายที่เข้มแข็ง ในการขยายการทำงานในประเด็น ที่เกี่ยวข้อง ประเด็นการทำงานอื่นๆ หรือพื้นที่อื่นๆ ผลัดเพื่อวางจำหน่าย (กรณีเป็น Product)	ขั้นที่ 6 System Change เปลี่ยนความคิด ทักษะ ค่านิยม การขับเคลื่อนทางสังคม นโยบาย กฎ ระเบียบ สร้างระบบ การทำงาน/ประเด็นใหม่

มารู้จัก นวัตกรรม สสส.

สสส. เน้นการเสริมและสานพลังภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ เอกชน ประชาสังคม และชุมชนท้องถิ่น เพื่อบรรลุเป้าหมายร่วมกัน โดยร่วมคิด ร่วมสร้างนวัตกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพร่วมกัน สสส. มีส่วนร่วมในการสร้างนวัตกรรมทางสังคม (Social Innovation) ที่ทำให้คนมีสุขภาพที่ดี ด้วยกระบวนการต่างๆ ทั้งการลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ การเสริมสร้างสุขภาพและสนับสนุน กิจกรรม เครื่องมือ

ใกล้บ้าน สมานใจ

โปรแกรมการบำบัดดูแลเชิงรุกในชุมชนสำหรับผู้ติดสุรา

คนไทยมีปัญหาจากการดื่มสุราร่วมกันจำนวนมาก บางส่วนเข้ารับการบำบัด แต่ก็พบว่า 50% มีโอกาสกลับไปติดสุราซ้ำได้ แผนงานวิจัยระบบสุรา (ผรส.) ได้พัฒนารูปแบบการดูแลผู้มีปัญหาจากการดื่มสุรา ด้วยการจัดทำคู่มือ ชุดโปรแกรม 5 เล่ม คือ โปรแกรมใกล้บ้าน สมานใจ โปรแกรมการบำบัด คู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้ติดสุรา คู่มือการดูแล ผู้เป็นโรคติดสุราโดยญาติ คู่มือการดูแลผู้ติดสุราสำหรับบุคลากรสุขภาพ และ แบบบันทึกใกล้บ้าน สมานใจ

โดยมีขั้นตอนตามโปรแกรม เป็นแบบเชิงรุก มีการเยี่ยมบ้าน 10 ครั้ง และในแต่ละสัปดาห์ แต่ละครั้ง โปรแกรมที่ได้กำหนดไว้ ก็จะระบุว่า ต้องทำอะไรบ้าง เช่น สัปดาห์แรกจัดการที่อยู่อาศัย กิจกรรมประจำวัน การให้คำปรึกษา สัปดาห์ที่ 2 จัดการกับวิกฤติ การเข้ารับบริการสุขภาพ สัปดาห์ที่ 3 รับประทานยา ส่งเสริมสุขภาพ สัปดาห์ที่ 4 การสร้างโอกาสในการทำงาน การจัดการทางการเงิน และ สัปดาห์ที่ 5 เยี่ยมติดตามกิจกรรมทั้ง 9 องค์ประกอบและให้คำปรึกษา

ผลจากการมีโปรแกรมห่วงการดังกล่าว ทำให้การทำงานในชุมชนเกิดแบบแผน มีการทำงานเชิงรุก ช่วยเหลือผู้ติดสุรา ไม่ให้กลับมาดื่มซ้ำ ประหยัดงบประมาณในการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาล โดยพบว่าโปรแกรมการติดตามให้คำปรึกษานั้นมีต้นทุนต่ำกว่า และยังทำให้ผู้ติดสุราคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถกลับสู่สังคมทำประโยชน์ได้



กาบตาลพื้นฟูกาย

นวัตกรรมเครื่องออกกำลังกายจากชุมชนสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมักมีปัญหาในเรื่องโรคประจำตัวหลายอย่าง หลายคนต้องอยู่ติดบ้านเพราะไม่สามารถออกไปทำกิจกรรมเหมือนคนอื่นได้ จึงทำให้ขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม หัวหน้าโครงการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนหมู่บ้านปลั่งลัก หมู่ 1 ตำบลหนองหญ้าไซ อ.หนองหญ้าไซ จ.สุพรรณบุรี หรือนำเพื่อให้ผู้สูงอายุในหมู่บ้านได้ดูแลสุขภาพตัวเอง

การจะแจกจ่ายอุปกรณ์ออกกำลังกายให้เพียงพอในชุมชน เป็นเรื่องยากในการหางบประมาณมาใช้ แต่การรวมกลุ่มกันทำให้มีการต่อยอดความคิดด้วยการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายแบบที่สามารถหาได้เองในพื้นที่ จึงกลายมาเป็น “กาบตาลพื้นฟูกาย” ซึ่งทำมาจากกาบตาลแห้ง และเชือกห่อหุ้มพลาสติกด้านปลายกาบตาล เพื่อเป็นอุปกรณ์ในการยืดเส้น ยืดสายส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยทำงานง่าย ๆ คือนำกาบตาลมาตัดใบ ตัดโคนกาบให้เหลือความยาวประมาณ 1.20 เมตร เหลาหนามออกให้เรียบ เจาะรูตรงโคนและร้อยเชือกทำเป็นห่วง

พร้อมคิดค้นท่าออกกำลังกายได้อีก 5 ท่า ทำให้สามารถยืดหลัง ยืดแขน ยืดขาง ยืดข้อเท้า ยืดปลายนิ้ว จากที่ใช้เป็นเครื่องมือออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ก็กลายเป็นอุปกรณ์ที่ได้รับความนิยม และคนในชุมชนนำไปใช้กันอย่างแพร่หลายด้วย



สามพรานโมเดล

เกษตรอินทรีย์ครบวงจร

เกษตรกรนั้น ถ้าให้เลือกก็น่าจะเลือกการผลิตพืชผลแบบเกษตรอินทรีย์ แต่ความเป็นจริงมีปัญหามากมายทั้งทำยาก ใช้เวลานาน ไม่มีตลาดรองรับ ส่วนผู้บริโภคอยากกินพืชผลเกษตรอินทรีย์ก็ต้องลงทุนมาก เข้าถึงยาก เพราะราคาสูง เลยทำให้เกษตรกรไม่อยากจะยุ่งยาก ขายง่าย ๆ มีคนซื้อ เกษตรอินทรีย์จึงไปไม่ถึงไหน

สามพรานโมเดล เป็นการเปลี่ยนแปลงวิธีคิด ทำให้เกิดวงจรเกษตรอินทรีย์ที่เป็นระบบ รวมทั้งภาคเอกชน ภาครัฐ เกษตรกร ผู้บริโภค โรงเรียน มหาวิทยาลัย ทุกคนเข้ามามีส่วนร่วม ทำให้มีผลผลิต มีคนซื้อรองรับ มีการต่อยอดนำไปขยายต่อ เช่น โรงแรมเข้ามาร่วมในโครงการ

Farm to Firm ที่ทำให้สามารถขายตรงไปยังโรงแรมให้ได้รับผลผลิตที่มีคุณภาพ

เมื่อตลาดใหญ่ขึ้นเกษตรกรใน จ.นครปฐม ก็หันมาทำเกษตรอินทรีย์ ซึ่งกลายเป็นแหล่งผลิตใหญ่ เมื่อมีการทำจำนวนมากขึ้นก็สามารถก้าวไปสู่การรับรองคุณภาพ เกิดเป็นโมเดลที่หลายๆ พื้นที่เข้ามาเรียนรู้ เป็นตัวอย่างให้พื้นที่ต่างๆ ได้ใช้เป็นจุดเปลี่ยนการทำงานแบบต้นน้ำ กลางน้ำ ปลายน้ำ ได้

ธนาคารเหล้า

สร้างการเฟื่องวัง ลด ละ เลิกการดื่มเหล้า

การสร้างชุมชนปลอดเหล้า นั้น ไม่ใช่เรื่องที่ประกาศแล้วสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงได้ทันที แต่ต้องอาศัยมาตรการ สร้างสิ่งแวดล้อมให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้น โดยโครงการธนาคารเหล้านั้น ถือเป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมปลอดเหล้าอย่างหนึ่ง โดยเปิดโอกาสให้คนที่สนใจอยากจะเลิกเหล้าได้เข้ามาทดลองเลิก ซึ่งเริ่มต้นขึ้นที่สภาชุมชนนออยู่บ้านดงยาง-พรพิบูลย์ อ.พิบูลย์รักษ์ จ.อุดรธานี



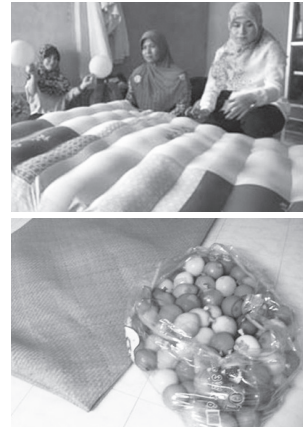
ที่นอนลูกโป่ง

นวัตกรรมหลักช่วยลดยาลูกทุกขผู้ป่วยติดเตียง

เจ็บป่วยก็ทุกข์พอดูอยู่แล้ว ถ้าป่วยแล้วต้องนอนนิ่งๆ อยู่บนเตียง ทุกข์คงทับทวีคูณไปอีก ปัจจุบันมีผู้ป่วยติดเตียงจำนวนมาก ซึ่งเกิดปัญหาจากแผลกดทับเพราะต้องนอนติดเตียงเป็นเวลานาน โดยการสำรวจพบว่า มีผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยติดเตียงราว 1.5% ที่เกิดปัญหาแผลกดทับขึ้น

วิธีแก้ปัญหาลูกโป่งติดเตียงนั้น จะว่าง่ายก็ง่าย เพียงแค่ต้องใช้ที่นอนลม เพื่อลดปัญหาการกดทับ แต่ที่นอนลมมีราคาตั้งแต่ 5 พัน ไปจนถึงหลายหมื่นบาท แน่นอนว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลนั้น ไม่มีเงินที่จะจัดหาที่นอนลมเหล่านั้นได้ พายัพ วงษ์อินทร์ ผู้จัดการพื้นที่ จ.สิงห์บุรี ประธาน อสม. ได้นำความรู้เรื่องลูกโป่งมาต่อยอดเพื่อช่วยผู้ป่วย โดยตั้งใจว่าจะทำให้ผู้ป่วยติดเตียงพ้นจากความทุกข์

จึงเกิดที่นอนลูกโป่งราคาหลักร้อย นวัตกรรมชิ้นเอกของ ต.ทภัย อ.อินทร์บุรี จ.สิงห์บุรี ซึ่งผ่านการลองผิดลองถูกว่า ปริมาณลมแค่ไหน จัดวางอย่างไรจึงจะใช้งานได้ดี โดยผลทำให้รู้ว่า ต้องสูบลมด้วยเครื่องสูบลมแบบคั่นโยก ใบละสิบครั้ง และยัดเข้าไปในช่องที่มีระยะห่างที่พอดี เมื่อผู้ป่วยนอนลงบนเตียงนี้ก็จะช่วยกระจายน้ำหนักและไม่เกิดแผลกดทับอีก โดยมีการเรียนรู้ส่งต่อนวัตกรรมนี้ และบางพื้นที่ก็ต่อยอดไปเป็นลูกโป่งน้ำเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยติดเตียงในพื้นที่ตัวเองได้ต่อไป



วิ่งสู้ชีวิตใหม่

จุดกระแสวิ่งด้วยการนำความรู้สู่การปฏิบัติ

เริ่มต้นจากปัญหาเหมือนหลายๆ นวัตกรรม ซึ่งพบว่า คนในสังคมรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องดี แต่ก็ยังมีอัตราการออกกำลังกายที่ต่ำ คนทราบว่าการวิ่งเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก แต่ก็ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร

กลุ่มและชมรมวิ่งกระจายตัวอยู่ในจังหวัดต่างๆ จำนวนมาก แต่เป็นการกระจายแบบไม่มีพลังจุดเริ่มต้นมาจากหนังสือ 199 หน้า ที่ ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ ได้เขียนหนังสือชื่อ “วิ่งสู้ชีวิตใหม่” รวบรวมความรู้เรื่องวิ่งไว้อย่างสมบูรณ์ ตั้งแต่ปี 2539 จากนั้น เริ่มมีการดึงความรู้ออกมาเผยแพร่อย่างเป็นระบบ พร้อมทั้งแคมเปญ

วิ่งสู้ชีวิตใหม่ ที่เชิญชวนคนมีชื่อเสียงในสังคม ดารามาวิ่งด้วยกัน จนเกิดเป็นกระแสการวิ่งคึกคัก เติบโตแบบไม่ทันตั้งตัว

จุดเปลี่ยนมาถึงเมื่อสังคมโซเชียลมีเดียเติบโต ซึ่งพอดิบกับภาพยนตร์ของ GTH ซึ่งมีการทำหนังเรื่องวิ่ง ผู้คนเริ่มหันมาถ่ายรูปตัวเองลงในโซเชียล กลายเป็นเทรนด์ใหม่ที่อยากให้คนหันไปออกกำลังกาย ซึ่งเทรนด์นี้ทำให้สวนสาธารณะปรับปรุงพื้นที่ให้รองรับการวิ่ง มีทางวิ่งจำนวนมากในแต่ละเดือน ภาคเอกชนหันมาใช้งานวิ่งเพื่อทำกิจกรรมส่งเสริมภาพลักษณ์ จนเปลี่ยนให้คนไทยรักการวิ่งไปโดยปริยาย

โครงการนี้ ถือเป็นโครงการที่มีผลต่อเนื่องมาจากกิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษา ซึ่งกระตุ้นให้คนที่อยากเลิกเหล้าได้ลงมือเลิกเหล้าอย่างจริงจัง ซึ่งกิจกรรมงดเหล้าเหมือนเป็นตัวกระตุ้น โดยจัดทำพื้นที่ฝากเหล้าไว้ให้ผู้สนใจจะเลิกเหล้าเข้าพรรษา แปะชื่อตัวเองลงบนขวดเหล้าแล้วเอามาฝากไว้จุดเดียวกัน โดยลงทะเบียนฝากเหล้าพร้อมระบุช่วงเวลางดเหล้า และมีคณะกรรมการหมู่บ้านคอยติดตามดูแลพฤติกรรม ซึ่งจะระบุไว้ว่า ผู้ที่ฝากเหล้าไว้นั้นสามารถถอนเมื่อไหร่ก็ได้

ผลจากการทำโปรแกรมหักเหล้าที่ผ่านมานี้ ช่วยกระตุ้นให้คนที่ดื่มเหล้า หันมาสนใจและฝากเหล้าไว้ที่ธนาคาร ซึ่งเป็นเหมือนประกาศความตั้งใจให้ทุกๆ คนได้รู้ ซึ่งระหว่างนั้น ก็จะมีคนช่วยติดตาม ดูแล และทราบถึงพฤติกรรมของคนที่เลิกเหล้า โดยจากโครงการดังกล่าว ทำให้คนที่นำเหล้ามาฝาก 17 คน สามารถเลิกเหล้าได้เด็ดขาดถึง 7 คน และสามารถทำโครงการอย่างต่อเนื่องหลังออกพรรษาได้

ที่มา : หนังสือถอดรหัสนวัตกรรม สสส. เล่ม 1-3

ของขวัญปีใหม่ สุขคนให้ อิ่มใจคนรับ

ปีใหม่เป็นวาระที่เราจะมอบสิ่งดีๆ ให้แก่กัน ไม่ว่าจะเป็นคำพูด ของขวัญ ซึ่งไม่ว่าจะเป็นอะไร ก็ทำให้เกิดความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ

การมอบของขวัญให้คนที่เรารัก หรือคนในครอบครัว เป็นสิ่งที่เราไม่ลืมที่จะทำให้กัน แต่จะดีแค่ไหนถ้าเราแบ่งปันความสุขให้กับคนอื่นๆ ได้ด้วย ในช่วงที่ผ่านมา กระแสการออกมาเป็นจิตอาสา อบรมอยู่ในสังคมไทย จนกลายเป็นคีย์ ที่เราหาโอกาสทำกันอยู่เสมอ



ช่วงเทศกาลแบบนี้ นอกจากการส่งความสุขให้คนใกล้ชิด
หนึ่งกิจกรรมที่เราสามารถทำได้ คือ การสร้างความสุขให้คนอื่น
ให้ได้รับโอกาสที่จะเข้าถึงความสุขเช่นเดียวกันด้วย ปัจจุบัน
เราสามารถเข้าถึงงานจิตอาสาได้หลากหลายรูปแบบตามที่เร
ถนัด



การหางานจิตอาสาทำได้ง่าย
เพราะปัจจุบันมีเว็บไซต์ที่รวบรวม
งานจิตอาสาไว้จำนวนมาก



ธนาคารจิตอาสา

www.jitarsabank.com



เครือข่ายจิตอาสา

www.volunteerspirit.org



จิตอาสาพลังแผ่นดิน

www.palangpandin.com

**เมื่อรู้แหล่งที่รวบรวมงานจิตอาสาแล้ว หลายคนยัง
งง อยู่ว่าจะเริ่มต้นอย่างไรดี**

ก่อนอื่นต้องรู้ว่า เราอยากทำงานจิตอาสาอะไร โดยดูจาก
ความถนัดของตัวเอง บางคนถนัดเรื่องภาษา บางคนถนัด
เรื่องงานฝีมือ บางคนมีทักษะด้านคอมพิวเตอร์ ก็ลองดูว่
งานที่เปิดรับจิตอาสาอยู่นั้นตรงกับความถนัดเราหรือไม่

หากไม่ถนัดหรือไม่อยากใช้ทักษะที่มี ก็อาจจะลองดูว่า
เราอยากสัมผัสกับอะไร เช่น บางคนอยากสัมผัสบรรยากาศ
การดูแลเด็ก หรือใกล้ชิดผู้สูงอายุ บางคนอาจอยากลองอุทิศ
ตัวเองเพื่อคนด้อยโอกาส หรืออยากเปลี่ยนสังคมให้สะอาด
ก็ลองเลือกงานที่อยากทำให้ตรงความต้องการ

กำหนดวันที่จะเข้าไปช่วยทำจิตอาสาให้ชัดเจนด้วยการ
ติดต่อไปยังหน่วยงานนั้นๆ แล้วแจ้งความจำนงค์ว่าต้องการ
เข้าไปช่วยเหลือในเรื่องอะไร โดยเคลียร์ตัวเองให้พร้อม
เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดเรื่องการนัดหมายกับหน่วยงาน
ที่ติดต่อไว้

มองรอบๆ ตัว ว่ามีใครต้องการจิตอาสาหรือไม่ นอกเหนือ
จากงานในเว็บไซต์ พบว่ายังมีความต้องการจิตอาสาอยู่เสมอ
เช่น โรงพยาบาล วัด โรงเรียน เราอาจจะมองไปที่สถานที่เหล่านี้
แล้วเข้าไปติดต่อว่า มีสิ่งไหนที่ต้องการให้ช่วยเหลือหรือไม่
ก็สามารถทำจิตอาสาได้ทันทีแบบไม่ต้องรอ

เพียงเท่านี้เราก็สามารถออกไปลงมือสร้างความ
เปลี่ยนแปลง ส่งต่อความสุขให้คนอื่นได้ทันทีแบบง่ายๆ



การสร้างนิสัยให้มีความเป็นจิตอาสา สามารถเริ่มต้นได้
ตั้งแต่ในวัยเด็กด้วยเช่นกัน โดยมีขั้นตอนง่ายๆ ที่จะฝึกฝนกัน
ตั้งแต่เล็ก

• เริ่มจากฝึกให้ตัวเองก่อน

ก่อนจะให้คนอื่น ต้องเริ่มที่ตัวเองก่อน คุณพ่อคุณแม่
ควรฝึกให้เด็กรับประทานอาหารเช้า แต่งตัวเอง หรือสอนให้รู้จัก
ทำความสะอาดร่างกายของตัวเอง สิ่งเหล่านี้จะทำให้เขาพึ่งพา
ตัวเองได้ เกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าและรู้สึกดี
กับตัวเอง การที่เด็กรู้จักช่วยเหลือตัวเองจะเป็นพื้นฐานนำไปสู่
การช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป

• เป็นจิตอาสาในบ้าน

คุณพ่อคุณแม่ต้องสอนให้เด็กๆ รู้จักบทบาทของตัว
เองในบ้าน เรียนรู้หน้าที่และความรับผิดชอบร่วมกัน ลองมอบหมาย
ให้เด็กๆ ช่วยเหลืองานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ตามวัย คุณพ่อคุณแม่
ควรจะต้องชมเชยว่าสิ่งที่ลูกทำช่วยแบ่งเบาแรงคุณพ่อคุณแม่
จะทำให้ลูกเกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในสิ่งที่เขาทำ และอยาก
ที่จะทำต่อไป

• ขยายจิตอาสาไปสู่ชุมชน

จากการช่วยเหลือแบ่งปันในบ้าน ลองพาลูกออกไปเรียนรู้
การแบ่งปันช่วยเหลือในชุมชนบ้าง สิ่งที่เขาได้เรียนรู้และปฏิบัติ
มาจากในครอบครัว จะทำให้เขาเรียนรู้ที่จะปฏิบัติต่อยอดในชุมชน
กิจกรรมง่ายๆ ก็เช่น การแบ่งปันของเล่น การเก็บขยะ การเลี้ยงข้าว
สุนัขหรือแมวจรจัด การดูแลรดน้ำต้นไม้ ฯลฯ

• สร้างจิตอาสาสู่สังคม

งานจิตอาสาเป็นการสร้างสิ่งดีๆ จากจุดเล็กๆ ที่สามารถ
เชื่อมโยงสู่สังคม ให้เด็กเรียนรู้ว่าสิ่งที่เขาทำมีผลอย่างไรต่อสังคม
จะส่งผลดีต่อประเทศชาติของเราแค่ไหน การปลูกฝังความคิดที่ดี
ตั้งแต่ในวัยที่เป็นเด็กน้อย จะบ่มเพาะจิตใจให้อ่อนโยนและงดงาม
เป็นพลเมืองที่รู้จักการคิดดี พูดดี และลงมือกระทำแต่ความดี

สิ่งสำคัญของจิตอาสา คือ การเป็นผู้ให้ที่รู้จักให้ด้วยความสุข
หลายคนที่เคยเป็นจิตอาสา มักพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า เหมือน
ได้เติมเต็มชีวิต เป็นความสุขแบบไม่ต้องซื้อหา แต่สร้างขึ้นด้วย
การเป็นผู้ให้ เมื่อได้เห็นผลงานหรือรอยยิ้มจากผู้รับ นั่นคือ
คำตอบแทนที่มีค่ากว่าเงินทอง ซึ่งแม้มีเงินก็หาไม่ได้เลยทีเดียว



งานจิตอาสา

มีให้เลือกหลายรูปแบบ สร้างสุขฉบับนี้อยากชวนท่านผู้อ่านมารู้จักกับกิจกรรม จิตอาสา ที่เป็นการใช้ฝีมือ และเวลาว่าง ในการลงมือทำ โดยสามารถทำได้จากที่ไหนก็ได้ ให้ลองไปทำกันดู เพื่อส่งต่อเป็นของขวัญคนอื่นด้วยกัน



หมอนหลอดเพื่อผู้ป่วย

ปัจจุบันมีผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้อยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งผู้ป่วยเหล่านี้ขาดโอกาสเข้าถึงอุปกรณ์ที่จะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต อย่างที่นอนหรือหมอนป้องกันแผลกดทับ ซึ่งพบว่าปัจจุบันมีการประดิษฐ์หมอนหลอด ทำจากสิ่งของเหลือใช้ ซึ่งได้รับการรณตีว่า ช่วยให้คุณภาพของผู้ป่วยดีขึ้น

หลายโรงพยาบาลต้องการให้ผู้ป่วยได้ใช้ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ข้อดีของหมอนหลอดนั้น ช่วยทำให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก ลดโรคลด และทำความสะอาดได้ง่ายอีกด้วย

How to หมอนหลอด

• คัดหลอดขนาดที่เหมาะสมในการทำหมอนหลอด

-ขนาดมาตรฐาน (เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 6 มิลลิเมตร)

• ทำความสะอาด วิธีการคือล้างหลอดให้สะอาด

- วิธีล้าง คือ ล้างด้วยสบู่หรือน้ำยาล้างจาน

- จากนั้นนำหลอดไปแช่น้ำยาฆ่าเชื้อเพื่อให้หลอดสะอาดที่สุด

• ลงมือตัดหลอด-บรรจุหลอด

- ตัดหลอดให้ได้ขนาดความยาวประมาณ 1 นิ้ว

- บรรจุหลอดใส่กล่องหมอนที่สามารถปิดได้ในปริมาณที่เหมาะสม ดูให้ฟู



ขนาดหมอนที่ใช้ใช้มาตรฐาน คือ 50X25 เซนติเมตร ซึ่งมีขนาดไม่ใหญ่มาก เพื่อให้ผู้ป่วยติดเตียงใช้รองหลังหรือคอระหว่างนั่งหรือนอนเพื่อบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ หรือ สามารถประยุกต์ให้มีขนาดใหญ่ขึ้นก็ได้

***สามารถจัดส่งไปยังโรงพยาบาลที่ต้องการ เช่น รพ.อู่ทอง จ.ตาก ได้ประกาศรับบริจาคหมอนเหล่านี้เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้ป่วย



คัพเค้กชาเขียว หวานน้อย

ขนมเป็นสิ่งที่นิยมให้กันในช่วงปีใหม่ ขึ้นชื่อว่าขนมหลายคนก็กังวลว่า จะทำให้อ้วน เพราะประกอบไปด้วยนม เนย ซึ่งเต็มไปด้วยไขมัน ต้นตอของน้ำหนัก ที่จะพุ่งพรวดในโอกาสฉลองปีใหม่แบบนี้ จึงอยากแนะนำสูตรขนมที่อร่อย ไม่ต้องเสี่ยงกับความอ้วนมากนัก ไม่ว่าจะนำไปให้ครอบครัว คนรัก หรือแบ่งปันให้เด็กๆ ที่ไร้โอกาสก็สามารถทำได้ แต่ยังไม่ถึงกับย่ำลิ้มกินแต่พอดี และออกกำลังกายกันด้วยนะ

สูตรคัพเค้กชาเขียวหวานน้อย 3 ชิ้น

- | | | |
|---------------------------|---------------------------|---------------------|
| - แป้งเค้ก 85 กรัม | - น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ | - นมสด 65 กรัม |
| - ไข่ไก่ 1 ฟอง | - เนยเค็มละลาย 2 ช้อนโต๊ะ | - ผงฟู 1 ช้อนชา |
| - ผงชาเขียว 1 ช้อนชาครึ่ง | - น้ำร้อน 1 ช้อนโต๊ะ | - น้ำมะนาว 1 ช้อนชา |

• วิธีทำ

1. ร่อนแป้งและผงฟูเข้าด้วยกัน แล้วพักไว้
2. ตีไข่ให้เข้ากับน้ำตาล เติมน้ำมะนาว จากนั้นเติมนมสด และเนยละลาย
3. ใส่แป้งที่ร่อนลงในส่วนผสมไข่ ตีให้เข้ากัน
4. นำผงชาเขียวกับน้ำร้อน มาละลายให้เข้ากัน
5. แบ่งแป้งที่ตีแล้วประมาณเศษหนึ่งส่วนสามส่วน จากนั้นใส่ชาเขียวที่ผสมไว้คนจนเข้ากัน
6. ใส่ส่วนผสมชาเขียวเข้ากับแป้งที่เหลือ คนให้เข้ากัน หยดใส่ถ้วยแล้วนำไปนึ่งจนสุกดี





หนังสือเสียง

แม้ว่าจะพิการทางสายตา แต่ผู้พิการเหล่านี้ก็ต้องการเข้าถึงความรู้ หรือได้รับความเพลิดเพลินจากหนังสือ แล้วจะมีวิธีใดบ้างที่ทำให้พวกเขาเหล่านี้ได้รับทั้งความรู้และความเพลิดเพลินเหมือนคนทั่วไป วิธีการอ่านด้วยตัวอักษรเบล ก็เป็นวิธีหนึ่ง แต่การฟังเป็นวิธีที่ง่าย สนุก และเข้าใจได้ง่ายกว่า

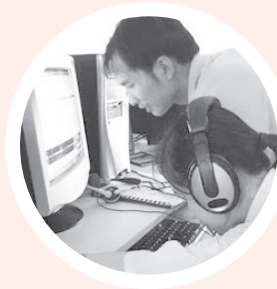
จึงมีงานจิตอาสาที่เรียกว่า การอ่านหนังสือเสียง ที่แต่เดิม เป็นระบบ การอัดเทป แต่ปัจจุบันยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้จิตอาสาสามารถอ่านหนังสือจากที่ใดก็ได้ แล้วอัปโหลดขึ้นบนระบบให้ผู้พิการทางสายตามาอ่านกัน

“หนังสือระบบเดซี” เดซี (Daisy) มาจากคำว่า Digital Accessible Information System คือ หนังสือสื่อผสมนำเสนอข้อมูลที่เป็นเสียงมนุษย์คู่ขนานไปกับตัวหนังสือ (Text) และภาพนิ่ง ผู้อ่านสามารถเข้าถึงส่วนต่างๆ ของหนังสือเสียงได้โดยตรง ค้นหาข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว สามารถข้ามไปยังส่วนต่างๆ ของหนังสือได้ เช่น ไปตาม บท ย่อหน้า ประโยคหรือคำ มีเสียงบรรยายรูปภาพ แผนภูมิต่างๆ เช่นเดียวกับการอ่านหนังสือของคนตาดีทั่วไป

วิธีจะอ่านหนังสือก็ง่ายๆ เพียงแค่โหลดแอปพลิเคชัน Read for the Blind ซึ่งรองรับทั้งระบบ Android และ ios เมื่อดาวน์โหลดมาแล้ว ก็สามารถเลือกหนังสือที่มีอยู่และยังไม่มีใครอ่าน หรือเลือกที่จะเพิ่มหนังสือที่ยังไม่มีใครในระบบ

• วิธีการอ่าน

- อ่านตั้งแต่คำนำ สารบัญ อ่านทุกหน้า บรรยายรูปภาพ
- อ่านคำย่อแบบเต็ม เว้นคำที่ใช้เป็นสามัญ เช่น พ.ศ. ส.ส.
- อ่านเครื่องหมายที่อยู่ในคำนั้น เช่น ในวงเล็บ เครื่องหมายคำพูด
- อ่านแบบชดถ้อย ชดคำ วรรคตอนถูกต้อง วรรคหยุดไม่เพี้ยน
- ออกเสียงควบกล้ำให้ชัดเจน
- เสียงดังฟังชัด อาจจะใช้อุปกรณ์เพิ่มเติมอย่างไมค์ หรือหูฟัง
- ใช้ระบบเสียงสูง ต่ำ พอสมควร
- อ่านให้ฟังเป็นธรรมชาติ เหมือนพูดคุย ใส่สีส่นได้



ข้อแนะนำสำหรับจิตอาสา ที่อยากอ่านหนังสือเสียง คือ การอ่านอย่างสม่ำเสมอให้จบเล่ม หรือจบเรื่องที่ได้เพิ่มไว้ โดยพบว่า มีหนังสือจำนวนมากที่รอการอ่าน บางครั้งเป็นประกาศ หรือบทความต่างๆ ซึ่งคนตาบอดก็ต้องการรู้เช่นเดียวกัน ฉะนั้นไม่ต้องอ่านทีละมากๆ แต่อ่านอย่างสม่ำเสมอก็จะเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น

• ส่วนผสมถั่วแดง

- ถั่วแดงต้มสุก 100 กรัม
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ

• วิธีทำ

- 1.บดถั่วแดงต้มสุกให้ละเอียด นำลงเคี่ยวไฟอ่อนในกระทะ
- 2.ค่อยๆ ใส่ น้ำตาลที่ละลายจนหมด
- 3.ยกลง พักไว้ให้อุ่น

• ส่วนผสมซอสชาเขียว

- นมสดรสจืด 175 มิลลิลิตร
- น้ำตาลทราย 40 กรัม
- ผงชาเขียว 1 ช้อนชา
- วิปครีม 175 มิลลิลิตร
- น้ำร้อน 1 ช้อนชา

• วิธีทำ

- 1.ผสมผงชาเขียวเข้ากับน้ำร้อน คนให้เข้ากันและพักไว้
- 2.ผสมนมสด น้ำตาลทราย และวิปครีมเข้าด้วยกัน นำขึ้นตั้งไฟอ่อนจนเดือดเล็กน้อย
- 3.ใส่ชาเขียวที่ผสมเตรียมไว้ลงในส่วนผสมนม คนให้เข้ากัน ตั้งไฟอ่อน เคี่ยวต่อประมาณ 30 นาที
- 4.ยกลง พักไว้ให้เย็น

• วิธีประกอบตัวเค้ก

- นำเค้กมาแบ่งโดยการผ่าตรงกลางออก
- ใส่ไส้ถั่วแดงลงตรงกลางขนม ปิดทับด้วยตัวเค้กชั้นบน
- ราดซอสชาเขียวบนหน้าขนม ตกแต่งด้วยถั่วแดงต้ม พร้อมเสิร์ฟได้ทันที

ใช้เหล้า = แเซ่



ยุคนี้ไม่มีใครให้เหล้าแล้ว

ให้เหล้า = แข่ง



ช่วงเทศกาล มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุ
มากกว่าช่วงปกติถึง **2.5 เท่า**
หรือเฉลี่ย 87 รายต่อวัน

โดยสาเหตุอันดับ 1 คือ **เมาแล้วขับ**

WHO ยืนยันว่า “เหล้า” เป็นสาเหตุ
ของโรคกว่า 200 ชนิด รวมถึงอุบัติเหตุ
ความรุนแรง และการล่วงละเมิดทางเพศ



เกิดอุบัติเหตุ



โรคร้ายรุมเร้า



ความรุนแรง
ในครอบครัว



การล่วงละเมิด
ทางเพศ

การให้เหล้าเป็นของขวัญในเทศกาลต่างๆ แทนที่จะเป็นเรื่องดี
แต่กลับเป็นการแข่ง ผู้รับให้เจอกับสิ่งเลวร้ายเสียมากกว่า



สสส. สคส. และภาคีเครือข่าย รณรงค์สังคม สร้างความตระหนักรู้ ปรับค่านิยมทัศนคติ
ของประชาชน **เลิกให้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นของขวัญในเทศกาล**
พร้อมสนับสนุนการบังคับใช้กฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างเคร่งครัด
เพื่อลดความสูญเสียที่มีสาเหตุจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

นางปราณี หวาดเปีย หรือครูปุย คนสร้างสุข
ที่เปลี่ยนสังคมไร้ขยะ

ครูเป็นต้นแบบที่สำคัญของเด็กๆ สิ่งที่คุณทำให้เด็กเห็น
ก็เหมือนการเพาะเมล็ดพันธุ์ ทำให้เด็กๆ ได้ซึมซับสิ่งต่างๆ
ไปโดยปริยาย “คนสร้างสุข” ของเรานับนี้ เป็นคุณครูที่ไม่ได้
สอนแค่เพียงแค่เรื่องราวในหนังสือ

พื้นที่กว่า 50 ไร่ ของโรงเรียนรุ่งอรุณ ย่านบางขุนเทียน
ในกรุงเทพมหานคร ที่ส่งเสริมการเรียนการสอนด้วย
วิถีธรรมชาติ โดยการจัดการศึกษาแบบองค์รวมสร้าง
ห้องเรียนแบบธรรมชาติหล่อหลอม และบ่มเพาะลักษณะ
นิสัยของเด็กๆ

เปลี่ยนโลกด้วยตัวเอง สุขจากการสอนให้ทำ

นักเรียนตั้งแต่ชั้นอนุบาล 1 จนถึง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รวมแล้วกว่า
1,000 คน ที่คุณครูคอยรับผิดชอบ
ดูแล พร้อมทั้งบูรณาการเรียนรู้อัน
ผ่านการลงมือปฏิบัติ การเรียนรู้
จากสถานการณ์จริงในสังคม
โดย “การจัดการขยะ” ก็นับเป็น
อีกเรื่องพื้นฐานสำคัญที่ครูปุย
ผู้เชี่ยวชาญการจัดการขยะใน
โรงเรียนรุ่งอรุณ คอยถ่ายทอด
ความรู้ สอนให้ทุกคนในโรงเรียน
รวมถึงผู้ปกครองตระหนัก และ
เห็นคุณค่าของขยะ

“สิ่งที่ห่อหุ้มอาหารต่างๆ
ที่เรากินล้วนมีบุญคุณกับเรา
เราจะต้องกตัญญูกับขยะ
แยกชิ้นส่วนเขาให้ได้ หากมอง
ตามวิถีพุทธ ก็จะทำให้การ
คัดแยกเพื่อจัดการขยะเป็นการ
ส่งเขาไปเกิดในภพภูมิที่ดีกว่าเดิม”
ครูปุย เผยมุมมองของตน

ย้อนกลับไปในปี 2540 โรงเรียนรุ่งอรุณได้ก่อตั้งขึ้นบนพื้นที่สีเขียว ท่ามกลางธรรมชาติที่หอมล้อมสวยงามและลงตัวกับการเรียนรู้ แต่พื้นที่หลังโรงเรียนกลายเป็นที่ทิ้งขยะ ทำให้ส่งกลิ่นเหม็นเน่าไปยังชุมชนด้านข้าง แถมเป็นที่อยู่ของหนูและแมลง ในปี 2547 ครูปุ๋ยจึงลงมือจัดการกับขยะเหล่านั้น แปลงร่างให้กลายเป็นขยะที่หอมและกลายเป็นชุมทรัพย์ของโรงเรียน

“ครูได้แรงบันดาลใจจากการเห็นกองขยะหลังโรงเรียนที่ส่งกลิ่นเหม็น และเห็นคุณแม่ที่มักจะนำของที่เสียหรือขาดมาซ่อมใหม่เพื่อให้ใช้ได้อีกครั้ง จึงหาความรู้และลงมือจัดการกับกองขยะ” ครูปุ๋ยเล่า

จากขยะจำนวน 206 กิโลกรัม/วัน เหลือเพียงแค่ 30 กิโลกรัม/วัน จากการคัดแยกขยะของนักเรียนและคุณครูทั้งโรงเรียน โดยแบ่งการคัดแยกออกเป็น 4 ประเภท คือ 1. เศษอาหาร 2. ขยะที่ย่อยสลายได้ง่าย เช่น เปลือกผลไม้ 3. รีไซเคิล 4. ขยะห้องน้ำ และขยะอันตรายต่างๆ ซึ่งได้ประสานความร่วมมือจากทางจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และบริษัท ปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (SCG) ในการนำขยะไปจัดการต่อ



“โลกเราไม่มีขยะ มีแต่เราที่เป็นคนสร้างขยะ” ครูปุ๋ยบอกเด็กๆ แบบนั้นเสมอ เมื่อตัวเราเป็นคนต้นทาง เราต้องช่วยกันเปลี่ยนขยะที่เราสร้างมาเป็นทรัพยากร โดยการแยกชิ้นส่วนขยะ เช่น กระป๋องขนม ต้องแยกทั้งฝาพลาสติก ฟอยล์ ฝาเหล็ก ฯลฯ เพราะบางส่วนนำมาใช้ประโยชน์ใหม่ได้ โดยครูจะสอนให้เด็กๆ ล้างขยะให้สะอาด และส่วนที่ใช้ไม่ได้เราก็นำส่งทางจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และบริษัท SCG ต่อไป ไม่อย่างนั้นจะกลายเป็นภูเขาขยะ

“แม้ว่าการเริ่มต้นมันจะยาก แต่มองย้อนกลับไป มันก็คุ้ม เราอย่าไปโลกให้เขาทำให้ได้ทั้งหมด 100% แค่เขาเริ่มทำ หรือมีคนฟังเรา 100 คน ทำแค่ 1 คนก็ยังดี” เพียงเท่านั้นก็เกิดความสุขแล้วกับคนที่เรียกตัวเองว่า “ครู”

ชีวิตใหม่ที่ไร้ขยะ หรือ Zero Waste ครูปุ๋ยย้ำอีกครั้งว่า ถ้าทุกคนเริ่มต้นที่ตัวเอง โดยการเริ่มจากสิ่งเล็กๆ เราจะช่วยกันทำให้ชีวิตไร้ขยะได้ “เรามองกลับมาที่ต้นทาง นั่นคือ จาก 2 มือของเราในการจัดการขยะ และควรทำเดี๋ยวนี้”

หากใครอยากหาแรงบันดาลใจเพื่อนำไปปรับใช้ต่อ ก็สามารถมาเยี่ยมชมนิทรรศการเกี่ยวกับการจัดการขยะได้ที่ สสส.

“Go Zero Waste ชีวิตใหม่ ไร้ขยะ” นิทรรศการหมุนเวียน ที่ สสส. ได้จัดขึ้น เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจให้เราตระหนักในการหันกลับมาองตัวเอง และหยุดที่จะสร้างขยะนับจากวันนี้ ซึ่งเปิดให้เรียนรู้และเข้าชมแล้วตั้งแต่วันที่ 30 เมษายน 2562 ณ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.



ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





สารเคมีกระตุ้นแตกเนื้อสาวก่อนวัย สารพัดโรคที่อาจตามมาโดยไม่ตั้งใจ

เครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็น เครื่องสำอาง น้ำหอม ยาสีฟัน เครื่องอาบน้ำ? ยิ่งแตกเนื้อสาวไว้มากไปเท่าไร ยิ่งเสี่ยงหลายปัญหาสุขภาพตามมา ทั้งซึมเศร้า ท้องไม่พร้อม มะเร็งเต้านม และหัวใจ นั่นเป็นสิ่งที่นักวิจัยกังวล!

ก่อนหน้านี้ นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่า มีหลายสาเหตุด้วยกันที่มีส่วนทำให้ประชากรโลกยุคปัจจุบัน เข้าสู่วัยแตกเนื้อสาวกันเร็วกว่าแต่ก่อนมาก และดูเหมือนจะเร็วขึ้นเรื่อยๆ หากฟังดูเผินๆ อาจจะดูไม่น่าเป็นห่วงอะไรนัก โตเร็วก็น่าจะดี

หากแต่สำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพแล้ว การแตกเนื้อสาวเร็วเกินไปนั้น นำมาซึ่งความเสี่ยงในการเป็นโรคมามากมายหลายอย่างทั้งทางกายและทางใจ ทำให้วงการวิทยาศาสตร์สุขภาพต้องเร่งค้นคว้าหาต้นตอของแนวโน้มการเข้าสู่วัยสาวเร็วเกินไป เพื่อจะได้เข้าใจปัญหาให้มากขึ้นจะได้หาทางรับมือได้ถูก

โดยจากผลการวิจัยที่ผ่านมา พบว่า โรคอ้วน ภาวะเครียดรุนแรง และองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมต่างๆ คือปัจจัยหลักๆ ที่มีส่วนทำให้ประชากรโลกยุคใหม่โตเป็นสาวกันไวขึ้นเรื่อยๆ และล่าสุดมีผลการวิจัยสำคัญงานหนึ่งที่เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารด้านการเจริญพันธุ์มนุษย์ ฮิวแมนรีโพรดักชัน ในเดือนธันวาคม ที่ชี้ว่า เคมีต่าง ๆ ที่พบได้ทั่วไปในครัวเรือน ที่น่าจะเป็นปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ซึ่งส่งผลต่อการแตกเนื้อสาวในเวลาที่เราเกินไป

การวิจัยที่ติดตามผลกันมาอย่างยาวนานนี้ เป็นผลงานของทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบิร์กลีย์ นำโดยรองศาสตราจารย์ คิม ฮาร์เลย์ ซึ่งมุ่งความสนใจไปที่ความสัมพันธ์ระหว่างสารเคมีที่มักในผลิตภัณฑ์ที่ใช้กันในครัวเรือนจำนวนหนึ่งกับการเข้าสู่วัยสาวเร็วเกินไปของประชากรอเมริกัน

สารเคมีที่ว่านี้ได้แก่ พทาเลท (phthalates) พาราเบนส์ (parabens) และ ไตรโคลซาน (triclosan) ซึ่งเป็นเคมีที่มักพบได้บ่อยใน น้ำหอม เครื่องสำอางค์ ยาสีฟัน และเครื่องอาบน้ำอื่นๆ บางยี่ห้อ



“เราทราบกันมากกว่า 15-20 ปี แล้วว่า เด็กหญิงยุคนี้โตเป็นสาวกันเร็วมาก หากเทียบกับเมื่อก่อน” รศ.ฮาร์เลย์ กล่าว “แล้วเราก็ตราพบกันแน่ๆ แล้วว่า โรคอ้วนมีส่วนสำคัญมากในเรื่องนี้ แต่ที่เพิ่งทราบใหม่ล่าสุดคือ สารเคมีบางตัวที่ส่งผลกระทบต่อและก่อความผิดปกติของฮอร์โมนในร่างกาย ซึ่งเป็นเคมีที่พบกันทั่วไปในบ้านเรือน ที่เป็นอีกปัจจัยเพิ่มเติมที่ทำให้ปัญหาดังกล่าวนี้ เพิ่มมากขึ้นไปอีก”

รศ.ฮาร์เลย์ กล่าวด้วยว่า ถึงแม้ว่าในการวิจัยขั้นนี้จะเป็นเพียงแค่การพบความสัมพันธ์ของเคมีที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย กับปัญหาเรื่องเต้านมสาวไวเกินไป แต่ได้เตือนว่า เราควรต้องใส่ใจเรื่องผลเสียของเคมีเหล่านี้ได้แล้ว เนื่องจากหลักฐานทางวิชาการที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้มากเพียงพอที่ทำให้จำเป็นต้องตระหนักถึงผลเสียของเคมีเหล่านี้กันอย่างจริงจัง

ขั้นตอนของการวิจัยนั้น ทีมวิจัยได้ติดตามหญิงตั้งครรภ์จำนวนกว่า 300 คน นับตั้งแต่พวกเธอตั้งครรภ์ได้ระหว่าง 14 สัปดาห์-27 สัปดาห์ ซึ่งเป็นช่วงที่มีการเก็บตัวอย่างปัสสาวะของกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้เพื่อตรวจวัดระดับสารเคมีที่ทีมวิจัยมุ่งศึกษา และหลังจากที่พวกเธอคลอดลูกก็ได้มีการติดตามตัวเด็กกันต่อ ในจำนวนนี้เป็นเด็กหญิง 179 คน เด็กชาย 159 คน

โดยในช่วงที่เด็กเหล่านี้อายุได้ 9-13 ปี นักวิจัยได้ตรวจสอบว่าพวกเขาเข้าสู่ภาวะเต้านมสาวเร็วเกินไปหรือไม่ และเมื่อผลกระทบต่อเด็กเหล่านี้ยังไรกันบ้าง ตรวจสอบกันทุกๆ 9 เดือน ผลการศึกษาพบว่า แม่ที่ตั้งครรภ์มากถึง 73% มีผลปัสสาวะที่แสดงว่ามีปริมาณความเข้มข้นของสารเคมีเหล่านี้ในร่างกายนี้อย่างสูง และเช่นเดียวกัน ผลการตรวจในรุ่นลูกพบว่า 69% ของลูกสาวมีปริมาณความเข้มข้นของสารเคมีเหล่านี้ในปัสสาวะด้วยเช่นกัน

ทั้งนี้พบว่า แม่ที่มีปริมาณ “พทาเลท” และ “ไตรโคลซาน” สูงจะมีลูกสาวที่เต้านมสาวเร็วกว่าปกติ โดยปริมาณสารเหล่านี้ในตัวอย่างปัสสาวะที่มากกว่าปกติทุกๆ 2 เท่าตัว สามารถแปลงเป็นการเข้าสู่วัยสาวเร็วกว่าปกติของลูก 1.3 เดือน

โดยนักวิจัยวัดจาก การมีประจำเดือนครั้งแรก นมตั้งเต้า และขนในที่ลับขึ้น ส่วนกลุ่มที่มีลูกชายนั้นไม่พบความเชื่อมโยงกัน โดยนักวิจัยวิเคราะห์ว่า อาจเป็นเพราะเด็กชายจะเข้าสู่วัยเต้านมช้ากว่าเด็กหญิงในวัยเดียวกันตามธรรมชาติอยู่แล้ว

จากการวิเคราะห์ความเชื่อมโยงกันระหว่างผลของเคมีเหล่านี้กับการขับให้ร่างกายเด็กหญิงเข้าสู่วัยสาว พบว่า เคมีที่ศึกษาทั้งหมดนี้ทุกตัว ถือเป็นตัวกระตุ้นฮอร์โมนต่อมไร้ท่อทั้งสิ้น โดยจากผลของการทดลองในสัตว์ทดลองก่อนหน้านี้พบว่า สารเคมีที่กระตุ้นฮอร์โมนต่อมไร้ท่อเหล่านี้ มีความสามารถในการเลียนแบบปิดกั้น หรือสร้างการรบกวนต่อฮอร์โมนในร่างกายคนเราได้

“สารเหล่านี้สามารถจับกับตัวรับฮอร์โมน เช่น ตัวรับฮอร์โมนเพศหญิง เอสโตรเจน และมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงในร่างกายคนเรา” รศ.ฮาร์เลย์ กล่าว “เป็นเรื่องที่เราเป็นห่วงมากๆ โดยที่เราทราบจากผลการวิจัยในสัตว์ว่า สารเคมีเหล่านี้สามารถสร้างผลกระทบต่อพัฒนาการของหนูทดลองได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากได้รับในระยะที่เป็นตัวอ่อนหนูอยู่ในมดลูก ตอนนี้เรากำลังทำวิจัยในคนต่อในเรื่องเดียวกันนี้”

รศ.ฮาร์เลย์ กล่าวด้วยว่า มีการตรวจพบว่า ราวๆ 70% ของคนอเมริกัน มีสารเหล่านี้ในร่างกายกันทั้งนั้น ฉะนั้นคำแนะนำในเรื่องนี้คือ ในระหว่างที่รอผลการวิจัยในขั้นสูงขึ้นไป ผู้บริโภคควรได้ดูแลตัวเองไปก่อนด้วยการลดปริมาณการใช้เคมีเหล่านี้ลงให้มากที่สุด เลือกผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีสารเหล่านี้แทนหากว่าพอจะทำได้

“เคมีเหล่านี้ ดูเหมือนว่าจะมีอยู่ในทุกๆ ที่ ขณะที่ยังไม่มีมาตรการในการการควบคุมใดๆ เลย ในปัจจุบันนี้ และโลกวิทยาศาสตร์ก็ยังไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้กันมากพอ ดังนั้นน่าจะเป็นการดีที่สุดสำหรับทุกคนที่เป็นกังวลในเรื่องนี้ที่จะได้พยายามลด ละ เลิกด้วยตัวเองไปก่อน” รศ.ฮาร์เลย์ กล่าวเตือนส่งท้าย



📖 สก๊อตแลนด์ เริ่มแล้วห้ามสูบบุหรี่ในเรือนจำทั่วประเทศ

วัตถุประสงค์หลักที่ประเทศสก๊อตแลนด์ได้เริ่ม มาตรการทำเรือนจำปลอดบุหรี่ จริงแล้วๆ เพื่อให้ผู้ต้องขังทั้งหลาย สามารถเลิกบุหรี่ได้อย่างจริงจัง เพราะการสูบบุหรี่ของนักโทษเหล่านี้ ไม่เพียงแต่จะให้โทษกับตัวผู้สูบบุหรี่เท่านั้น หากแต่ยังทำร้ายคนที่ไม่ได้สูบ แม้จะเป็นนักโทษด้วยกันเอง ที่สำคัญคือ เจ้าหน้าที่ ผู้คุม ซึ่งตามกฎหมายแล้ว ห้ามไม่ให้สูบบุหรี่ในเขตเรือนจำ

โดยก่อนที่จะมาสู่จุดที่มีการสั่งห้ามสูบบุหรี่ในเรือนจำโดยสิ้นเชิงนี้ มีผลการวิจัยออกมาว่า ผู้คุมในเรือนจำได้รับผลกระทบจากควันบุหรี่ต่อสุขภาพในระดับเดียวกับคนที่ทำงานในสถานบริการพวก ผับ บาร์ ที่มีการสูบบุหรี่ หรือเทียบได้กับการที่ต้องอยู่อาศัยร่วมกับคนที่สูบบุหรี่เป็นประจำ

ดังนั้น แล้วเพื่อความยุติธรรมของทุกฝ่าย ทางสก๊อตแลนด์จึงต้องห้ามไม่ให้มีการสูบบุหรี่ในเรือนจำอีกต่อไป แต่แน่นอนว่า ไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับผู้ที่ต้องสูบบุหรี่เป็นประจำ ซึ่งจากสถิติพบว่า มีผู้ต้องขังสูบบุหรี่ถึง 72% ของผู้ต้องขังทั้งหมด จึงยากต่อการจะเลิกได้ทันที

ทางการจึงมีมาตรการรองรับคือ จัดบริการช่วยเหลือสำหรับผู้ต้องการเลิกบุหรี่ไว้รองรับ ส่วนคนที่ยังไม่สามารถเลิกได้ ก็มีมาตรการช่วยเหลือ เช่น ให้สารทดแทนนิโคตินแก่นักโทษที่ไม่สามารถบังคับให้ตัวเองเลิกบุหรี่ได้ฉับพลัน

ทั้งนี้ โจ ฟิตซ์พาทริก รัฐมนตรีสาธารณสุข ประเทศสก๊อตแลนด์ กล่าวว่า การสูบบุหรี่ คือสาเหตุของการเสียชีวิตของคน 1 ใน 5 ในสก๊อตแลนด์



📖 สิงคโปร์ ประกาศ “ถนนออร์ชาร์ด ปลอดบุหรี่” เริ่มปีใหม่



การปรับปรุงให้ถนนชื่อดังของสิงคโปร์ อย่างถนนออร์ชาร์ด สร้างประสบการณ์ที่น่าประทับใจมากยิ่งขึ้นต่อผู้มาเยือนทุกคน ทางสิงคโปร์ได้ประกาศว่า นับตั้งแต่เดือนมกราคม ปี 2561 เป็นต้นไป ถนนออร์ชาร์ดจะกลายเป็นถนนปลอดควันบุหรี่

ในที่นี่หมายถึงว่า ห้ามมิให้ใครก็ตามสูบบุหรี่ ได้โดยทั่วไปบนถนนสายช้อปปิ้งที่มีชื่อเสียงที่สุดแห่งหนึ่งในเอเชียสายนี้ เหมือนที่เคยมา โดยคนที่ต้องการสูบบุหรี่ต้องไปสูบบุหรี่ในห้องสูบบุหรี่ ที่จัดเตรียมไว้ให้แล้วราว 40 จุดตลอดแนวเส้นถนน รับประกันว่า มีอยู่ในทุกๆ 100 เมตร-200 เมตรกันเลยทีเดียว

โดยมาตรการประกาศให้ถนนออร์ชาร์ดเป็นถนนปลอดควันบุหรี่นี้ ได้รับเสียงตอบรับเป็นอย่างดีจากแทบทุกฝ่าย ยกเว้นก็แต่บรรดาพนักงานที่ต้องทำงานบนถนนเส้นนี้ที่เป็นสิงห์อมควัน ซึ่งมีเสียงบ่นมาว่า ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ที่พวกเขาต้องเสียเวลาเดินไปหาห้องสูบบุหรี่ และพวกเขาก็เชื่อว่า มาตรการดังกล่าวจะกระทบกับนักท่องเที่ยวจากต่างชาติ ที่จะไม่สะดวกอีกต่อไปเมื่อต้องคอยแวะหาห้องสูบบุหรี่

ขณะที่กรมการบริหารสมาคมธุรกิจถนนออร์ชาร์ด สตีเวน โกห์ เชื่อว่า ประสบการณ์ในการเยือนถนนออร์ชาร์ดแต่นี้ต่อไปต้องดีขึ้นแน่ๆ หลังจากที่ได้มีการดำเนินมาตรการถนนปลอดควันบุหรี่แล้ว



จับหมออินเดีย “เมา” ผ่าคลอด ดับทั้งแม่และเด็ก

เป็นเรื่องที่ไม่น่าจะเกิดขึ้นเลยจริงๆ เมื่อแพทย์โรงพยาบาลรัฐ ผู้มีประสบการณ์ทำงานนานถึง 15 ปีคนหนึ่งในรัฐคุชราต ประเทศอินเดีย ต้องมาโดนจับหลังเจ้าหน้าที่ตำรวจพบว่า คุณหมอนั่น ผ่าตัดคลอดให้แม่รายหนึ่ง ในขณะที่ตัวเองกำลังตกอยู่ใต้ฤทธิ์น้ำเมา

ส่งผลให้เด็กที่หมอนั่นผ่าคลอดเสียชีวิตทันที และแม่เด็กก็เสียชีวิตตามด้วย เนื่องจากเสียเลือดมาก ซึ่งแม้แต่ญาติก็ไม่ทราบเหตุการณ์นี้ แต่เรื่องก็เกิดแดงขึ้นหลังจากหมอพีเจ ลาซฮานิ ไม่กล้าที่จะแจ้งกับญาติคนไข้ว่า เด็กที่ผ่าคลอดนั้นเสียชีวิตแล้ว เพราะเกรงว่าถ้าแจ้งไปจะถูกญาติคนไข้ทำร้าย จึงตัดสินใจโทรไปหาตำรวจให้ช่วยคุยกับญาติคนไข้ให้หน่อย

แต่เมื่อตำรวจมาถึงโรงพยาบาล ก็พบว่าคุณหมอนั่นตกอยู่ในอาการมึนเมา จึงจับตรวจแอลกอฮอล์ และผลการเป่าก็ยืนยันชัดเจนว่าคุณหมอนั่นเมาจริงๆ จึงถูกจับกุมตัวไปสอบสวนตามระเบียบ ส่วนสาเหตุในการเสียชีวิตของทั้งแม่และลูกนั้นก็ ยังอยู่ในระหว่างการสอบสวนว่า จริงๆ แล้วเป็นเพราะความประมาทของหมอ หรือเป็นเพราะภาวะแทรกซ้อนทางการแพทย์กันแน่



ไม่รอด เมาหลับ คาเทสล่า ไคนรวบ



โลกที่ทันสมัย จนมีรถไฟฟ้าอัตโนมัติ หรือที่เรียกกันว่า รถยนต์ไร้คนขับอย่างเทสลาแล้ว คนขับจะสามารถนอนหลับ แล้วปล่อยให้รถยนต์อัจฉริยะทำหน้าที่ของมันไปโดยลำพังได้

เรื่องนี้เกิดขึ้นบนทางหลวงหมายเลข 101 ในเมืองเรดวู้ดซิตี รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ราวๆ ตีสามกว่าๆ ของวันหนึ่ง เมื่อตำรวจสายตรวจทางหลวง เผอิญไปสังเกตเห็นรถเทสลา รุ่นเอส คันหนึ่งกำลังขับไปเรื่อยๆ ส่วนคนขับนั้นก็หลับอยู่หลังพวงมาลัย

เจ้าหน้าที่จึงพยายามที่จะปลุกให้ตื่น ทั้งเปิดไซเรน ทั้งอะไรต่ออะไร ก็ไม่เป็นผล ส่วนรถก็วิ่งไปเรื่อยๆ เจ้าหน้าที่จึงคิดว่า น่าจะเป็นการตั้งโหมดออโต้ไพลอตไว้แน่ๆ จึงขับรถแซงขึ้นหน้าแล้วค่อยๆ ผ่อนคันเร่งลง ซึ่งผลก็คือ รถเทสลาคันดังกล่าวก็ชะลอตามจนหยุดลงพร้อมกันในที่สุด

จากนั้นตำรวจก็ใช้เวลาในการปลุกคนในรถอยู่พักหนึ่ง ก่อนจะนำตัวไปเป่าแอลกอฮอล์ ซึ่งแน่นอนว่าก็ไม่ผ่านอยู่แล้ว เพราะเล่นเมาหลับไม่รู้เรื่องเสียขนาดนั้น ขวาระบุว่า ชายคนนี้เป็นถึงประธานกรรมการผังเมืองของเมืองลอสแอนเจลิส เลยทีเดียว

เจ้าหน้าที่ตำรวจยืนยันว่า แม้รถจะมีระบบขับอัตโนมัติ ก็ไม่ได้หมายความว่า คนขับจะหมดภาระในการควบคุมรถตามกฎหมาย

ด้านนายอีลอน มัสก์ ซีอีโอ เทสลา ก็ทวีตข้อความว่า กำลังตรวจสอบอยู่ว่าเกิดอะไรขึ้น รถถึงสามารถวิ่งได้เรื่อยๆ แม้คนขับหลับไปแล้ว เพราะปกติแล้วรถต้องมีระบบที่ให้คนขับต้องคอยควบคุมอยู่เป็นระยะๆ แม้ว่าจะเป็นโหมดออโต้ไพลอตก็ตาม ซึ่งถ้าคนไม่ตอบสนองนานเกินไป ปกติแล้วรถจะหยุดเองและแจ้งไปยังศูนย์ของเทสลา

“ก ข ค ง”

เคล็ดลับดูแลสุขภาพ

ฉบับ ก้อย นฤมล

นับว่าเป็นนักแสดงเจ้าบทบาทอีกท่านหนึ่ง สำหรับ ก้อย-นฤมล พงษ์สุภาพ ที่หลายคนคุ้นตาในหน้าจอโทรทัศน์ ย้อนไปเมื่อสิบกว่าปีก่อน เธอเป็นที่รู้จักในนามนางเอกละครพื้นบ้านอย่าง แก้วหน้าม้า ซึ่งนับเป็นเรื่องแรกๆ ที่แจ้งเกิดเธอในวงการบันเทิงไทยก็ว่าได้

จากนางเอก เมื่อหลายสิบปีก่อน ปัจจุบัน “ก้อย” เป็นคุณแม่ลูกสอง แต่ยังคงไม่ละทิ้งงานในการบันเทิง เรายังเห็นเธอโลดแล่นอยู่เป็นประจำ และเมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายเริ่มเสื่อมถอยตามกาลเวลา ประกอบกับมลภาวะในแต่ละวันที่บ้านทอนสุขภาพ เธอจะดูแลสุขภาพอย่างไร วันนี้เรามีคำตอบมาฝากกัน

ด้วยหน้าที่ทั้งนักแสดงและบทบาทของแม่ ก้อย เล่าว่า เธอต้องพยายามนอนหลับพักผ่อนให้เยอะที่สุด แม้มันยาก แต่ต้องพยายามดูแลเรื่องอาหารการกินและต้องทำให้ได้ สิ่งสำคัญเลยคือ ต้องตรวจเช็คสุขภาพเป็นประจำทุกปี เพราะว่ามีลูกแล้ว และเป็นนักแสดง ซึ่งเธอเลือกปฏิบัติตามหลัก ก ข ค ง ที่ ทาง สสส. รณรงค์ คือ ก กินน้อย ข ขยับบ่อย ค คลายเหล่า และ ง ดนุหรี ถือเป็นข้อมูลที่ดีสามารถอ่านนำมาปฏิบัติให้ได้มากที่สุด เดี่ยวนี้จะเห็นว่าหลายคนหันมารักษาสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกาย ดูแลเรื่องอาหารการกินมากขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ดี

ก้อย เล่าต่อว่า แรงบันดาลใจในการรักษาสุขภาพ คือ ลูก และคนที่รัก และอยากทำงานแบบนี้ไปนานๆ เธอเริ่มดูแลสุขภาพตั้งแต่มีลูก เมื่อก่อนเป็นเด็กสาววัยรุ่นแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บอะไร แต่เดี๋ยวนี้ต้องดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว เพราะมีลูก 2 คนแล้ว ถ้าป่วย เช่น เป็นหวัดไปสักคนหนึ่ง ใครจะไปส่งลูก

“อยากให้ดูแลสุขภาพกันนะคะ ไม่ว่าจะปีนี้หรือปีไหน อยากให้ทำทุกวัน เพราะว่าสุขภาพถ้ามันเสียไปแล้วมันกู้กลับมาลำบาก ทุกอย่างเป็นค่าใช้จ่ายหมด เดี่ยวนี้การออกกำลังกายมันไม่ได้ยาก เป็ดยุทูบหรือสื่อโซเชียลก็ได้ เพราะฉะนั้นไม่ได้ยากเกินความพยายามของเรา ดังนั้นอยากให้กำลังใจในการออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพ อยู่กับคนที่เรารักไปนานๆ” ก้อย กล่าวทิ้งท้าย

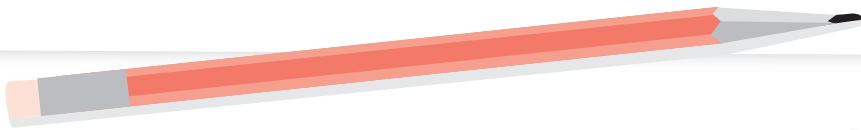
ปีใหม่นี้ มาร่วมเปลี่ยนพฤติกรรมก่อนที่ร่างกายจะป่วย หากใครไม่รู้ว่า จะเริ่มยังไง ลองนำเคล็ดลับ ก ข ค ง กินน้อย ขยับบ่อย คลายเหล่า และง ดนุหรี ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน อย่างน้อยแค่เริ่มก็ยิ่งดีกว่าไม่ทำอะไรเลย เราขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านเริ่มต้นปีใหม่ด้วยการรักษาสุขภาพ ตามแบบฉบับ ก ข ค ง กันนะคะ





ສຸຂັບສມອງ ຈັບນີ້

อยากชวนเพื่อนสร้างสุขทุกท่าน มาร่วม
ตั้งปณิธาน ลงมือเปลี่ยนแปลงตัวเองตลอด ปี 2562 นี้
เพื่อเดินไปสู่เป้าหมายด้วยกัน

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no 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”
ก่อนวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2562 ผู้โหวตดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน
จะได้รับปฏิทินสร้างเสริมสุขภาพกันไปเลย



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

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

เด็กไทย 1 ใน 3

ได้รับควันบุหรี่มือสองจากที่บ้าน

หยุดทำร้ายชีวิต และความฝันเด็ก
หยุดสูบบุหรี่ในบ้าน



เลิกบุหรี่โทร 1600

