SOOK SPECIAL ISSUE

SOOK

SONGKRAN APRIL 2012

สงกรานต์หรือสงคราม

สนุกใจๆ แต่ไม่ไร้วัฒนธรรม

Contents

6 Cover Interview
10 Sharing
14 Cover Story
26 Songkran Hero
32 From the Mind
38 +Idea
42 21 Days Later
46 Health Horoscope by Auntie Tim

Sook Special Issue April 2012

โดย ศูนย์สร้างสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
979/116-120 อาคารเอส เอ็ม ทาวเวอร์ ชั้น 34 ถนนพหลโยธิน
แขวง สามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 02-2980-500
โทรสาร 02-298-0501 และ 02-298-0499
เว็บไซต์ www.thaihealth.or.th
http://www.facebook.com/sookcenter

ที่ปรึกษา
ทพ. กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์
นวลอนันต์ ตันติเกตุ
รณฤทธิ์ ธนโกเศศ

คณะทำงาน

รุจิรา เจริญยิ่ง	บรรณาธิการบริหาร
โศภิษฐ์ ขันแข็ง	ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร
ณัฏฐ์ ผ่านลังการณ์	ช่างภาพ
ภานุวัฒน์ ทองศรี	ภาพประกอบ

ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม
CONTENT CREATION
บริษัท ซิล ซิล แคปปิตัล จำกัด
เลขที่ 2 ซอยอินทามระ 35 ถนนสุทธิสาร
แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10140
โทร. 02-691-9868-9 แฟกซ์ 02-691-9870

สวัสดีวันสงกรานต์ค่ะ

เนื่องในวาระดิถีขึ้นปีใหม่แบบไทยที่เวียนกลับมาครบรอบปีอีกครั้ง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. ซึ่งมีหน้าที่หลักในการสนับสนุนให้คนไทยมีสุขภาวะครบทั้งสี่ด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคม มีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะนำเสนอ Sook Special Issue (นิตยสารสุข ฉบับพิเศษ) สื่อสร้างสรรค์ฉบับพิเศษประจำเดือนเมษายน

ความตั้งใจของเราเกิดจากความต้องการที่จะสร้างประสบการณ์ตรงด้านสุขภาวะ ให้ทุกคนรู้ว่าการมีสุขภาวะที่ดีเป็นเรื่องของเรา เราต้องมีชีวิตอย่างมีความสุขอย่างแท้จริง สุขในร่างกายที่แข็งแรง สุขในจิตใจที่ผ่องใส สุขในสิ่งแวดล้อมที่ดีทั้งกายภาพและความสัมพันธ์ ตระหนักในคุณค่าของเราเองเพราะจะทำให้เรามีพลังกายพลังใจ มีชีวิตชีวา เห็นความเชื่อมโยงของสุขภาวะ (กินดี กายดี ใจดี คิดดี ทำดี สังคมดี) จึงต้องการสร้างพื้นที่ให้เกิดการกระตุ้นจุกคิด เกิดแรงบันดาลใจ เกิดการแลกเปลี่ยน แบ่งปันและต่อยอด

แรงกระเพื่อมใหม่นี้จะเกิดขึ้นได้จากการสร้างพื้นที่สื่อสร้างสรรค์ใหม่ในสังคมไทย เราจึงจัดทำนิตยสาร Sook (นิตยสารสุข) เพื่อส่งเสริมให้เกิดความคิดเรื่องสุขภาวะว่าเป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญต่อการใช้ชีวิต

สำหรับเดือนเมษายนในเทศกาลสงกรานต์นี้ เราขอนำเสนอนิตยสารสุขฉบับพิเศษเป็นฉบับออนไลน์ เพื่อให้แพร่หลายในกลุ่มผู้อ่านเยาวชนที่อยู่ในสังคมออนไลน์ จึงขอเปิดตัวด้วยวง Room 39 กลุ่มคนดนตรีจากแอลเอที่โด่งดังเป็นที่รู้จักในเมืองไทยจากยูทูป พวกเขาจะมาแลกเปลี่ยนมุมมองของสงกรานต์ในสายตาของวัยรุ่นด้วยกัน แต่มิได้มีแต่มุมมองที่สนุกสนานเท่านั้น เรายังแบ่งปันมุมมองเกี่ยวกับสงกรานต์ที่น่าสนใจอีกหลายแง่มุม เพื่อให้ถึงพร้อมทั้งทางด้านสุขภาพ ความรู้ และวัฒนธรรม

การสร้างสรรค์นิตยสาร Sook ครั้งนี้ เป็นการเปิดพื้นที่การเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งถือเป็นหัวใจของเรา ภารกิจครั้งนี้เราต้องจับมือดำเนินไปด้วยกัน ซึ่งเราหวังว่าเมื่อท่านได้อ่านนิตยสารเล่มนี้แล้วจะเกิดแรงบันดาลใจในการปรับวิถีชีวิตให้เกิดสุขภาวะขึ้นต่อไปค่ะ

จับมือร่วมไปกับเรานะคะ

รุจิรา เจริญยิ่ง

ผู้อำนวยการศูนย์สร้างสุข
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สงกรานต์นี้ขอ...
หน่วง

Room 39 วงทรีโอ ของทอม มน และ แว่นใหญ่ สองหนุ่มหนึ่งสาวชาวไทยจากแอลเอ สหรัฐอเมริกา ที่เริ่มต้นจากการเล่นดนตรีร้องเพลงในห้องพักอย่างง่ายๆ แล้วแชร์ลงยูทูป แต่กลับแพร่หลายในสังคมออนไลน์เมืองไทย จนมีคนกดคลิกรับชมและติดตามเป็นแฟนคลับตั้งแต่ยังไม่ได้ทำเพลงของตัวเองเต็มรูปแบบ และมาโด่งดังสุดๆ เมื่อสังกัดกับค่าย Lovels กับเพลง **"หน่วง"** เพลงรักแห่งปีที่ไม่มีใครไม่รู้จัก

มาฟังมุมมองวันสงกรานต์จากพวกเขาที่ได้ใช้ชีวิตในต่างแดนที่มองเห็นว่าสงกรานต์บ้านเรากำลังเปลี่ยนแปลงไป แม้จะเป็นความรู้สึกที่ไม่ถึงกับสุข แต่ก็ไม่ได้ทุกข์จนถึงกับเศร้า และยังอยากจะ **"หน่วง"** เอาประเพณีสงกรานต์แบบไทยๆ ที่น่ารักกลับมาอีกครั้ง

ตอนเด็กๆ ยังเล่นสงกรานต์ในเมืองไทยอยู่ไหมคะ?

ทอม: เด็กๆ ผมอยู่โชคชัยสี่

มน: สะพานเหลืองค่ะ

แว่นใหญ่: ผมอยู่สระบุรี แต่ตอนเด็กๆ ไม่ได้เล่นสงกรานต์ เล่นเลโก้ (ทุกคนทำเสียงฮือฮา) คือเป็นเด็กต่างจังหวัด อยู่ในบ้านพักของบริษัทปูนซิเมนต์ ก็จะเป็นชุมชนมีจัดประเพณีเรื่อยๆ ก็เล่นในบ้านและก็เล่นกันเองด้วยครับ

มน: ของมน โอ๊ย...จัดเต็ม ดินสอพอง สาดน้ำ ลูกโป่งน้ำ สาดรถเมล์ (หัวเราะ) กับเพื่อนแถวบ้าน

ทอม: เล่นครับ แต่แม่เค้าเป็นห่วง ไม่ค่อยปล่อยให้ออกไปหรอกครับ เพราะคนเยอะม้ากก (เสียงสูง)

แล้วเคยไปเล่นที่อื่นนอกจากแถวบ้านไหมคะ ตามสถานที่ฮิตๆ อย่าง ถ. ข้าวสาร สีลม?

มน: เคยไปเล่นแถวข้าวสารด้วยค่ะ ตอนม.ปลาย โดนคนจับตัวด้วย เลยไปแค่ปีนั้นปีเดียว

แว่นใหญ่: เล่นแต่แถวบ้านตอนเด็กๆ พอโตขึ้นรู้สึกว่าไม่อยากโดนน้ำ ไปไหนลำบาก บางทีแต่งตัวแล้วโดนสาดน้ำประแป้ง รู้สึกเซ็ง

แล้วกิจกรรมสงกรานต์นอกจากเล่นน้ำแล้ว เราได้ทำกิจกรรมอื่นๆ กับครอบครัวบ้างไหม?

แว่นใหญ่: ผมทันได้รดน้ำดำหัวคุณยาย แล้วอยู่โซนต่างจังหวัดก็ยังมีพิธีไปทำบุญ สรงน้ำพระกันอยู่ ก็เป็นบรรยากาศสงกรานต์แบบครอบครัวกันดี ไม่ตูมตามเหมือนในกรุงเทพฯ

มน: ตอนเด็กๆ อยู่ไม่ติดที่ เลยไม่ได้ทำอะไรกับครอบครัวเท่าไหร่ค่ะ ย้ายไปอยู่อาม่าคนนั้น อาม่าคนนี้ อยู่รร. ประจำ เพิ่งมีตอนม.ปลาย 3 ปีที่อยู่กับครอบครัว แล้วก็ไปอยู่ญี่ปุ่น

ทอม: ผมย้ายไปอยู่ที่อเมริกาตั้งแต่อายุ 16

แล้วที่อเมริกามีการเล่นสงกรานต์ไหมคะ?

ทุกคน: มีครับ/มีค่ะ (แย่งกันตอบ)

แว่นใหญ่: ก็จะมีประเพณีที่วัดไทย มาสรงน้ำพระกัน พาผู้ใหญ่มารดน้ำดำหัวกันก็มี

ทอม: แต่การสาดน้ำกันจะเล็กๆ น้อยๆ ไม่ค่อยรุนแรง

แว่นใหญ่: ที่แอลเอ ผมว่าการเล่นสงกรานต์ยังเป็นไทยชะกว่าที่เมืองไทย เพราะผู้ใหญ่รุ่นก่อนๆ ที่ไปอยู่ก็ยังดำเนินวิถีแบบนั้นอยู่ เด็กไทยหลายๆ คนที่โตที่แอลเอก็มีทั้งเรียนภาษาไทย รำไทย ก็ยังอนุรักษ์ไว้ ประเพณีต่างๆ ก็ยังเหมือนเดิม

มน: ยิ่งอยู่เมืองนอกก็จะยิ่งอยากทำอะไรไทยๆ มันเหมือนกับทำให้ฝรั่งเห็นน่ะว่าคนไทยมีดียังไง

แว่นใหญ่: แล้วฝรั่งก็ชอบมาเที่ยวคอมมิวนิตี้ (ชุมชน) ของคนไทย เพราะรู้สึกว่ามันหายาก

มน: เค้าจะปิดถนนฮอลลีวู้ดทั้งถนนช่วงใหญ่ๆ เลยตั้งแต่ถนนเวสต์เทิร์น ถึงถนนนอร์มันดี เพื่อจัดงานประเพณีให้คนไทย

> อย่าให้เรื่องความคึกคะนอง หรือความเมามานำหน้าทุกอย่าง ไม่อยากให้คิดว่าวันสงกรานต์หรือวันปีใหม่ จะต้องมาเมากัน พอเริ่มต้นด้วยความเมาแล้วโอกาสที่มันจะเลยเถิดก็มีมาก

ทุกคนช่วยกันนึก: ก็มีการต่อยมวย คือมีฝรั่งมาต่อยกัน มีซุ้มอาหารของคนไทย มีผลิตภัณฑ์ของคนไทย มีงานออกร้านต่างๆ มีฟ้อนรำ มีการประกวดนางสงกรานต์ มีดนตรีไทยด้วย หลายอย่าง

จากที่เราได้สัมผัสสงกรานต์ตั้งแต่สมัยเรายังเด็กหรือได้รับประสบการณ์สงกรานต์จากที่โน่น แต่ที่นี่กำลังเปลี่ยนไปในทางที่แย่ลง พวกเราคิดกันยังไงบ้าง?

ทอม: รู้สึกไม่อยากเล่นครับ ไม่น่าสนุก

แว่นใหญ่: ผมว่ามันกลายเป็นช่วงเวลาอิสระที่คุณจะไปเมากลางถนน สาดน้ำกัน เปิดเพลงเต้นกันก็ทำได้ โดยที่ถ้าเป็นวันอื่นคุณอาจจะทำไม่ได้

มน: รู้สึกอายค่ะ เวลาเห็นผู้หญิงแต่งตัวโป๊ๆ เพราะเราเป็นหนึ่งในผู้หญิงไง เราเลยอายไปด้วย

แว่นใหญ่: ผมเลยไม่ชอบไปเที่ยวสงกรานต์ ไม่ได้ไปนานแล้ว เพราะเห็นผู้หญิงถูกแต๊ะอั๋งแล้วเรารู้สึกไม่ชอบ

มน: แค่มาประแป้งเราก็รู้สึกอี๊ยยย...แล้วนะ ใครก็ไม่รู้

แว่นใหญ่: ผมว่านะ อย่างแรกเราต้องแยกเหล้าออกจากทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะถ้าเมาปุ๊บเล่นสงกรานต์ก็จะเละทุกอย่างเลย ทั้งอุบัติเหตุเอย ความคึกคะนองเอย แล้วก็ตีกัน

มน: แล้วก็แต่งตัวให้เรียบร้อยนิดนึง แล้วเต้น...ก็เต้นได้นะแต่ไม่ต้องอะไรขนาดนั้น

แว่นใหญ่: ตอนนี้มันไม่ใช่ประเพณีสงกรานต์ที่มาเล่นน้ำกันแล้ว เมากันทั้งวัน เต้นกัน มันไม่ได้เล่นเอาสนุกกันแล้ว

ทอม: เล่นเอาสะใจ

แว่นใหญ่: อย่างเอาน้ำแข็งมาสาดกันอย่างเนี้ย เพื่ออะไร

มน: ไม่ชอบเลยอ่ะ โดนตลอดเลย เพราะบ้านอยู่ใกล้โรงน้ำแข็ง (ทุกคนหัวเราะ)

อยากให้ฝากอะไรเพื่อเตือนใจถึงวัยรุ่นในการเล่นสงกรานต์

แว่นใหญ่: อยากให้ไปดูที่อเมริกาว่าเค้าเล่นสงกรานต์กันยังไง (หัวเราะ) เหมือนกับว่าอะไรหลายๆ อย่างที่โน่นเป็นไทยมากกว่าที่เมืองไทยสมัยนี้ เพราะคนไทยที่นี่อาจจะเพิกเฉยไปแล้วว่าอะไรที่มันควรจะเป็น ผมว่าเราไม่ได้เป็นพวกหัวอนุรักษ์นิยมนะ แต่พอเราไปดูแล้วมันสวยงาม ดูดี ดูน่ารัก ดูแล้วชื่นใจ แต่พอหันมาดูในเมืองไทย...

มน: มันเปลี่ยนไปแล้ว

แว่นใหญ่: ผมว่าอย่าให้เรื่องความคึกคะนอง หรือความเมา มานำหน้าทุกอย่าง ไม่อยากให้คิดว่าวันหยุดตามประเพณี ไม่ว่าจะวันสงกรานต์หรือวันปีใหม่ จะต้องมาเมากัน พอเริ่มต้นด้วยความเมาแล้วโอกาสที่มันจะเลยเถิดก็มีมาก ก็อยากให้ทุกคนช่วยกันทำให้มันน่ารัก เป็นประเพณีที่ดี แล้วก็ดูแลตัวเองด้วย

มน: อยากเตือนค่ะ เคยเจอเองเลย เป็นผู้หญิงหน้าตาน่ารักมากแต่ใส่เสื้อยืดสีขาว แล้วรู้สึกว่าบางไปมั้ย พอเสื้อเปียกก็ยิ่งไปกันใหญ่ แล้วผู้ชายก็หาจุดอ่อนอยู่แล้ว วันนี้เค้าจะจ้องที่จะหาโอกาสไปแตะตัวอยู่แล้ว อยากเตือนว่าให้รัดกุม ใส่เสื้อยืดที่เปียกน้ำแล้วดูไม่วาบหวาม

แว่นใหญ่: สำหรับผู้ชายก็อยากให้คิดว่า เราไม่ได้สนิทกันขนาดนั้นก็ไม่ต้องไปถูกเนื้อต้องตัวเค้าก็ได้ มันเป็นการละเมิดอย่างนึง

มน: แล้วประแป้งประเบาๆ เคยโดนเข้าไป...ป้าบเลย โดนไปเป็นก้อนเลยอ่ะ เข้าตา

แว่นใหญ่: ที่สำคัญ อย่าเมา เคยเจอที่เมาตกคูน้ำเลย แล้วว่ายน้ำกันไม่ไหว

ทอม: หรือขับรถ บางคนขับรถชนคน คนที่ไม่ได้เมาก็โดนไปด้วย

แว่นใหญ่: ทุกคนควรให้เกียรติกัน เคารพกัน ไม่ได้หมายความว่าวันนี้เป็นวันสงกรานต์ แล้วคุณจะทำอะไรก็ได้ ถ้าเค้าไม่อยากเล่น เราก็ต้องเข้าใจ ไม่ใช่ทุกคนที่พร้อมจะเล่นกับเรา ต้องให้เกียรติกัน

Cat's Fight!

ป้าแมว ดาวพระศุกร์

สงกรานต์รุ่นใหญ่ ไม่ต้องมาสาดชั้น!

ดาราอาวุโสช่องมากสีที่เราคุ้นหน้ากันดี ในบทนางร้ายหัวหน้าคนใช้ ซึ่งไม่มีหน้าที่อะไรมาก แค่แอบฟังบรรดาเจ้านายคุยกัน กระแนะกระแหนกลั่นแกล้งนางเอก หรือตามประจ๋อประแจ๋หวังประจบนางอิจฉา บุคลิกประจำตัวคือลอยหน้าลอยตาเยาะเย้ยนางเอก หรือเอียงคอทิ้งสายตามองเหยียดๆ และลากเสียงยาวทิ้งท้ายประโยค *"...**เท่านั้นแหละค่าาา"*** แค่นี้เองก็ทำเอาแฟนละครรู้สึกคันไม้คันมือหมั่นไส้ซะเต็มประดา

"ป้าแมว" หรือรุ่งกานดา เบญจมาพร ปัจจุบันอายุ 69 ปีแล้ว แม้ว่าจะเพิ่งผ่านมรสุมชีวิตอย่างหนัก เมื่อน้ำท่วมปี 2554 ที่ผ่านมาทำเอาบ้านที่อยู่ที่บางบัวทองจมหายไปครึ่งหลัง ทรัพย์สินที่เก็บออมมาเกือบทั้งชีวิตเสียหายไปเกือบทั้งหมด จนตกเป็นข่าวคราวว่าเป็นดาราผู้ประสบภัยน้ำท่วมคนหนึ่ง แต่วันนี้ป้าแมวมาพบกับเราด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังคงมีแววของนางร้ายรุ่นเดอะที่เราขยาดกันอยู่

"ป้าแมว" โด่งดังสุดขีดเมื่อรับบทเป็น "ป้าแมว" ใน "ดาวพระศุกร์" เวอร์ชั่น กบ สุวนันท์ คงยิ่ง กับ หนุ่มศรราม เทพพิทักษ์ ปี พ.ศ. 2537 ละครซึ่งสร้างชื่อและตัวตนให้ป้าแมวมาจนถึงทุกวันนี้ เนื่องจากเวอร์ชั่นก่อนๆ ไม่มีตัวละครหัวหน้าคนใช้ที่ชื่อแมว แต่เพราะฝีมือร้ายต่อเนื่องจากเรื่องก่อนๆ ทำให้ผู้กำกับต้องเพิ่มบท "ป้าแมว" หัวหน้าคนใช้มาเพิ่มสีสัน

"ดูละครทำไมถึงเกลียดป้าแมว เพราะการแสดง เพราะเราทำให้เค้าเกลียด อย่างเรื่องดาวพระศุกร์ ทั้งที่เราอ่านหนังสือธรรมะ แต่เราอยากรู้เรื่องว่าเค้าคุยอะไรกัน สายตาเราจะสอดรู้สอดเห็น (ทำท่าหลุกหลิก) ทุกที่ไม่ว่าที่ไหน อาการสอดรู้สอดเห็นไม่มีใครทำได้เกินป้าแมว"

ด้วยพื้นฐานของการเป็นดาราละครวิทยุในสมัยก่อน นับตั้งแต่คณะกันตถาวร, เสนีย์ บุษปะเกศ หรือคณะเกศทิพย์ ป้าแมวผ่านมาทุกบทบาทตั้งแต่นางเอกถึงตัวร้าย จึงสามารถออกแบบการแสดงให้คนดูรู้สึกถึงบุคลิกตัวละครได้โดยใช้เสียงเป็นหลัก

แต่ในสายตาคนดูละครคงไม่คิดอย่างนั้น ไม่อย่างนั้นคงไม่มีตำนานเล่าขานกันมาถึงอาการ "อิน" นอกจอ อย่างเช่น ไม่กล้าเดินตลาดเพราะจะเจอโจทย์อารมณ์ค้างจำนวนมาก มีผู้ชายตัวโตขับสิบล้อมาทำหน้าโหดใส่ พ่อคุณกบ สุวนันท์ ต้องมาดูลู่ทางให้เวลาป้าแมวจะกลับบ้าน หรือแม้แต่ผู้กำกับ "คุณลอร์ด" หรือสยม สังวริบุตร เองก็เคยถึงกับออกท่าทางหมั่นไส้ให้เห็นหลังกล้อง ก่อนจะสั่งคัท

เมื่อถามถึงประสบการณ์การเล่นสงกรานต์ ป้าแมวย้อนอดีตให้ฟังว่า สมัยยังเด็ก ป้าแมวอยู่แถวบริเวณตรอกจันทน์ สาทร ซึ่งเป็นชุมชนที่ผู้คนรู้จักกัน การเล่นสงกรานต์สมัยก่อนก็จะเล่นในละแวกบ้าน การแต่งตัวก็จะเรียบร้อยเพราะเพิ่งกลับมาจากวัด ผู้หญิงก็จะนุ่งผ้าถุง สวมเสื้อลูกไม้หรือผ้าป่าน ส่วนผู้ชายก็จะแต่งตัวเรียบร้อยกว่าสมัยนี้ นุ่งขายาว สวมเสื้อป่าน

แต่เมื่อเข้าสู่ช่วงสาวหรือวัยทำงาน ซึ่งป้าแมวต้องมาทำงานเป็นผู้พิมพ์บทละครให้กับดาราวิดีโอ ป้าแมวก็เริ่มรู้สึกแล้วว่า สงกรานต์เริ่มมีความเปลี่ยนไปจากสมัยยังเด็ก คนเริ่มไม่มีความเกรงใจแก่กัน

"ป้าแมวขอพูดจริงๆ นะคะว่า สงกรานต์สมัยก่อนกับเดี๋ยวนี้มันไม่เหมือนกัน ทำให้เราไม่อยากเล่น ทำให้เราดูแล้วมันไม่สุภาพ อย่างที่ป้าแมวนั่งแท็กซี่สมัยก่อนที่ไม่มีแอร์ เค้าก็สาดเค้ามาในรถเลย เราไปทำงานก็เปียกหมด"

"ช่วงสงกรานต์ในกรุงเทพฯ อย่างนี้ก็ปิดตัวอยู่ในบ้าน ถ้าออกไปไหนก็แล้วแต่อย่ามาสาดชั้นนะ ชั้นจะไปธุระ แต่ถึงใครจะเห็นก็ไม่กล้าสักคน อย่างในซอยบ้านนะคะ เค้าลากสายมาเลยแต่พอเค้าเห็นหน้าแล้วก็ลากสายเก็บทันที เพราะกลัวค่ะ (หัวเราะ) แต่บอกนะคะว่าอันนี้จะออกไปทำงานนะ แต่ถ้าจะเล่นเดี๋ยวจะกลับมาเล่นด้วย" แต่ด้วยสีหน้าและแววตาของป้าแมวแล้วคงไม่มีใครกล้ารบเร้าแน่

ยิ่งสมัยปัจจุบันที่วัฒนธรรมการเล่นสงกรานต์เปลี่ยนไปในทางร้ายยิ่งกว่าสมัยป้าแมวยังสาว โดยเฉพาะการเล่นที่รุนแรงและการแต่งตัวที่เกินเลยขอบเขตไปมาก

"การเล่นสงกรานต์สมัยนี้มันต่างม้ากกก...ต่างมากๆ (ย้ำ) อย่างข้าวสาร อันนี้ไม่ได้ไปนะคะ ที่ไม่ไปเพราะกลัวมีเรื่อง ทะเลาะกันมั่ง ตีรันฟันแทงมั่ง เห็นอย่างนี้แต่ป้าแมวเป็นคนขี้ขลาดค่ะ กลัวมาก"

"เราอยากให้เป็นแบบเก่าๆ ไม่อยากให้เป็นแบบนุ่งสั้นๆ เห็นอะไรๆ แล้วมันไม่น่าดูค่ะ เราเป็นผู้หญิงนะ ผู้หญิงสมัยก่อนขาอ่อนยังเห็นไม่ได้ สมัยนี้นุ่งสั้นไปถึงไหนไม่รู้ ถ้าอย่างนั้นจะตื่นเต้นได้ไง วันเข้าหอ (หัวเราะ)"

ป้าแมวทิ้งท้ายคำเตือนเด็กรุ่นใหม่ที่แอ๊บร้ายในวันสงกรานต์ ด้วยความห่วงใยจากนางร้ายรุ่นใหญ่คราวป้าคราวยาย

"ก็ระวังแล้วกัน ผู้หญิงก็อย่าไปใส่ชะเวิกชะวากนัก สงวนตัวไว้บ้าง ยังไงเราก็เป็นลูกผู้หญิง ต้องรักนวลสงวนตัวไว้บ้าง ยังไงเราก็เปลืองตัว เดี๋ยวคนโน้นจับ คนนี้จับ ได้ทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ถ้าเขาไม่ถือก็เรื่องของเขา คือถ้าจะสนุกก็ขอให้สนุกในขอบเขต ยังไงก็ขอให้เราคิดว่าเราเป็นคนไทยไม่ใช่คนต่างชาติ ขอให้รักขนบธรรมเนียมประเพณีไทยไว้บ้างค่ะ"

> "เด็กเดี๋ยวนี้ร้ายไม่มีบท ตัวละครที่ร้ายมีบทเขาเขียนขึ้นมาเพื่อให้คนสงสารนางเอก ตัวร้ายยิ่งแกล้งนางเอกเท่าไหร่ คนจะเกลียดเรามากและรักนางเอกมาก แต่เด็กที่ร้ายไม่มีบทนี่คนจะเกลียดมันเลย ไม่ต้องมีเหตุผล อันนี้จะไม่มีใครชอบมันเลยค่ะ"

สงกรานต์

ประเพณีแห่งความเปลี่ยนแปลงที่กำลังเปลี่ยนไป

"ขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ นั้น คิดดูก็เหมือนคนที่ไม่รู้จักรักษาตัว ก็ย่อมจะมีโรคภัยและสังขารเสื่อมโทรมไปเร็วกว่าธรรมดา ขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ ก็เช่นกัน เมื่อมีแล้วไม่รักษา ไม่เอาใจใส่ คอยแต่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้มีของแปลกๆ อันมิใช่ของตนมาก่อนมาแทนที่ของเดิม ขนบธรรมเนียมที่ได้มีมาแต่โบราณกาลก็ย่อมจะสูญไปในที่สุด" ส.พลายน้อย, *แลไปข้างหลัง*

ประเพณีสงกรานต์ ประเพณีฉลองวันปีใหม่ในสังคมไทยที่ทุกคน "เคย" ตั้งหน้าตั้งตารอ เพราะเป็นช่วงเวลาแห่งการทำบุญใหญ่รับปีใหม่ ญาติพี่น้องได้กลับมาพร้อมหน้าพร้อมตากัน และการละเล่นสนุกสนาน การอุทิศแรงกายและทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ของส่วนรวมและสิ่งแวดล้อม จึงเป็นประเพณีที่เชื่อมความสัมพันธ์กับทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคม

แต่ในปัจจุบัน ประเพณีสงกรานต์ กำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างน่ากังวล จากเดิมที่หัวใจของประเพณีสงกรานต์คือการทำบุญและทำประโยชน์ร่วมกันของชุมชนและครอบครัว กลายเป็นแค่เทศกาลหยุดยาวประจำปีที่ผู้คนหลบหนีไปพักผ่อน ไม่ว่าจะเป็นการกลับบ้าน หรือออกไปเที่ยวต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ เกิดการจราจรคับคั่ง ผู้คนพากันเฉลิมฉลองอย่างเกินพอดี โดยเฉพาะการดื่มสุรา จนทำให้เกิดอุบัติเหตุตัวเลขสูง การท่องเที่ยวเองก็เน้นแต่จุดขายเรื่องการเล่นน้ำสงกรานต์ จนทำให้ได้ชื่อว่าเป็น เทศกาลสงครามน้ำ (water war festival) ที่เล่นกันอย่างรุนแรง จนสูญเสียความงดงามเอื้ออาทรแบบไทยๆ ไปเสียแล้ว

นิตยสาร SooK จึงอยากจะเสนอมุมมองเกี่ยวกับประเพณีสงกรานต์ในแง่มุมต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ สร้างความตระหนัก และสามารถนำไปปรับใช้ เพื่อให้สงกรานต์ประจำปีพ.ศ. 2555 เป็นการเริ่มต้นรับความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนับจากนี้

ที่มาของ “สงกรานต์”

“สงกรานต์” มาจากภาษาสันสฤต แปลว่า ก้าวขึ้น ย้ายที่ หรือเคลื่อนที่ หมายถึง การที่พระอาทิตย์ย้ายเข้าสู่ราศีใหม่ ซึ่งจะเกิดขึ้นทุกเดือน (สงกรานต์เดือน) แต่ที่พิเศษคือ เดือนเมษายนซึ่งพระอาทิตย์ยกตัวเข้าสู่ราศีเมษ ถือกันว่าเป็นการก้าวขึ้นสู่ปีใหม่ (สงกรานต์ปี) จึงเรียกว่า “มหาสงกรานต์”

วันแรกของเทศกาลซึ่งพระอาทิตย์กำลังย้ายเข้านี้จึงเรียกว่า “วันมหาสงกรานต์” ถัดจากนั้นหนึ่งวันจึงเป็น “วันเนา” คำว่า “เนา” แปลว่าอยู่ หมายถึงพระอาทิตย์สถิตย์อยู่ที่ราศีเมษ ถัดจากนั้นอีกหนึ่งวันคือ “วันเถลิงศก” หมายถึงวันที่พระอาทิตย์สถิตย์อยู่ในราศีเมษเรียบร้อยแล้วจึงนับเป็นศักราชใหม่

ตำนานสงกรานต์ กุศโลบายช่วยจำ เพิ่มขวัญในการใช้ชีวิต

ประกาศสงกรานต์ เป็นภูมิปัญญาคนโบราณที่รู้จักผูกเรื่องราวที่สนุกสนาน สอดแทรกระบบการนับวันเดือนปีที่เป็นสัญลักษณ์จำง่าย และแฝงคำทำนายที่ไม่ให้เราใช้ชีวิตในทางประมาทอีกด้วย

ตำนานเทศกาลสงกรานต์ น่าจะเป็นการอธิบายถึงการเปลี่ยนผ่านของกาลเวลา เศียรท้าวกบิลพรหมเปรียบเหมือนดวงอาทิตย์จึงไม่อาจให้ตกถึงพื้นได้ เมื่อเข้าสู่ฤดูวสันต์ ประชาชนจึงออกมาเฉลิมฉลองพระอาทิตย์ เข้ากับเรื่องที่นางสงกรานต์นำเศียรพ่อออกมาแห่แหน นางสงกรานต์แต่ละคนจึงเป็นตัวแทนของแต่ละปีที่เปลี่ยนไปบนโลก ตามการเคลื่อนที่ครบรอบวงโคจรของพระอาทิตย์นั่นเอง

ส่วนรูปร่างลักษณะเครื่องทรงต่างๆ ตลอดจนอิริยาบถของนางสงกรานต์นั้น แทนสัญลักษณ์บอกวันมหาสงกรานต์ ซึ่งมีกำหนดที่แน่นอนไว้แล้ว ตามคตินี้นางสงกรานต์จึงมีเจ็ดตน ส่วนอิริยาบถนั้นจะเป็นเครื่องบอกเวลาที่ดวงอาทิตย์เริ่มเคลื่อนเข้าราศีเมษ ส่วนคำทำนายประจำปีนั้นจะดูจากวันมหาสงกรานต์-วันเนา-วันเถลิงศก ถ้าตกกับวันอะไรก็จะมีคำทำนายประจำวันนั้นอยู่แล้ว

ประกาศสงกรานต์จุลศักราช 1374 พุทธศักราช 2555 วันมหาสงกรานต์ตรงกับวันศุกร์ ที่ 13 เมษายน เวลา 19 นาฬิกา 46 นาที 12 วินาที นางสงกรานต์นามกิมิทาเทวี ทัดดอกจงกลนี (ดอกบัว) บุษราคัม (พลอยสีเหลือง) เป็นอาภรณ์ ภักษาหารกล้วยน้ำ มือขวาถือพระขรรค์ มือซ้ายถือพิณ นอนลืมตาบนหลังมหิงสา (ควาย)

วันมหาสงกรานต์ ตรงกับวันศุกร์ทำนายว่า พืชพันธุ์ธัญญาหารจะอุดมสมบูรณ์ ฝนจะชุก พายุจะแรง ผู้คนจะเป็นโรคตาและเจ็บไข้กันมาก

วันเนา ตรงกับวันเสาร์ ทำนายว่า ข้าวปลาจะแพง ข้าวจะได้น้อย ผลไม้จะแพง น้ำน้อย จะเกิดเพลิงกลางเมือง ขุนนางจะต้องโทษ

วันเถลิงศก ตรงกับวันอาทิตย์ พระมหากษัตริย์จะทรงเดชานุภาพ ปราบศัตรูได้ทั่วทิศ

อย่ากลับบ้านเก่า
ด้วยเหล้าในวันสงกรานต์

ไกลไม่หลับ ขับไม่ ดื่ม

ถึงหน้าสงกรานต์หรือวันปีใหม่ทีไร จะต้องมีข่าวชวนปวดใจไปทุกครั้งเมื่อได้ยินถึงสื่อต่างๆ รายงานการนับตัวเลขผู้บาดเจ็บและเสียชีวิต สะสมยอดเป็นรายวัน จากข้อมูลในหนังสือ “ดื่มแล้วขับ...ถูกจับแน่” ซึ่งเป็นความร่วมมือกันของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และภาคีอื่นๆ ด้านการป้องกันอุบัติภัยบนท้องถนน รายงานว่าช่วงเทศกาลจะมีจำนวนอุบัติเหตุและผู้เสียชีวิตต่อวันมากกว่าช่วงเวลาปกติกว่า 2 เท่า โดยเฉพาะช่วงสงกรานต์ประเมินได้ว่าจะมีผู้เสียชีวิตเกือบ 3 คนต่อชั่วโมง โดยปัจจัยสำคัญที่ทำให้อุบัติเหตุช่วงเวลาดังกล่าวเพิ่มสูงขึ้นมาจากผู้ขับขี่ที่ประอุบัติเหตุมีอาการมึนเมามากกว่าช่วงเวลาปกติถึงกว่า 40%

จากข้อมูลแอลกอฮอล์และการบาดเจ็บในช่วงเทศกาล : กรณีศึกษาจากผู้บาดเจ็บรุนแรงในช่วงสงกรานต์ ปี 2553 ของศูนย์วิจัยปัญหาสุรา สำนักงานนโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ รายงานการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับการบาดเจ็บรุนแรงในช่วงเทศกาลสงกรานต์ (13-15 เม.ย. 2553) เปรียบเทียบกับช่วงเวลาปกติ (27-29 เม.ย. 2553) ในโรงพยาบาลเครือข่ายเฝ้าระวังตัวอย่าง 5 แห่งที่ครอบคลุมทั่วทุกภาค สรุปไว้ว่า

1. ช่วงเทศกาลจะมีอุบัติเหตุอันเกี่ยวเนื่องกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าช่วงปกติ
2. กลุ่มเยาวชนจะมีโอกาสในการเข้าถึงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเทศกาลมากกว่าปกติ และมีพฤติกรรมการดื่มที่เปลี่ยนไป คือดื่มอย่างหนักและดื่มแบบต่อเนื่องเป็นเวลานาน
3. มาตรการกำหนดปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดของผู้ขับขี่ยานพาหนะไว้ไม่เกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซนต์ ถือว่าเป็นมาตรการที่มีประสิทธิภาพสูง แต่มาตรการดังกล่าวยังไม่ถูกบังคับใช้อย่างเคร่งครัด

หากจะลดอุบัติเหตุในสงกรานต์ ไม่ควรหวังมาตรการที่เข้มงวดจากภาครัฐมาเป็นการกำกับแต่ฝ่ายเดียว แต่ควรสร้างสำนึกให้คำนึงถึงความปลอดภัยได้ด้วยตัวเอง จำไว้เสมอว่า

ดื่ม...ไม่ขับ ไม่กลับ..กับคนดื่ม

หลับใน

ภัยร้ายบนท้องถนน

ทุกครั้งที่มีวันหยุดยาวในช่วงเทศกาล ไม่ว่าจะเป็นปีใหม่หรือสงกรานต์ เรามักจะได้พบเห็นโฆษณารณรงค์ “เมาไม่ขับ” เพื่อลดอุบัติเหตุบนท้องถนน โหมกระหน่ำผ่านสื่อต่างๆมากมาย แต่รู้หรือไม่? สาเหตุสำคัญของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นบนท้องถนนนั้น นอกจากการเมาแล้วขับแล้ว “การหลับใน” ก็เป็นอีกสาเหตุสำคัญเช่นกัน

ในต่างประเทศมีการศึกษาว่า สถิติของการเกิดอุบัติเหตุจากการหลับใน เป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตถึง 20 % ขณะที่สถิติในประเทศไทยพบว่าการเกิดอุบัติเหตุจากการหลับในเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตหรือบาดเจ็บสาหัสประมาณ 30% ต่อปี

อย่างไรก็ตาม การหลับในจนเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุนั้น นับเป็นสิ่งที่เราสามารถช่วยกันป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้ โดยผู้ขับขี่ต้องหมั่นสังเกตร่างกายตนเองขณะขับรถ และลด เลี่ยง ภาวะเสี่ยงต่างๆ ของการหลับใน

สาเหตุของการหลับใน

สาเหตุคือ การอดนอน พักผ่อนไม่เพียงพอ มีโรคประจำตัว เช่น โรคหยุดหายใจขณะหลับ การรับประทานยาบางชนิดที่ก่อให้เกิดอาการง่วงซึมก่อนขับรถ เช่น ยาลดน้ำมูก ยาแก้หวัด แก้แพ้ แก้คัน แก้ไอ แก้ปวด ยาคลายเครียด ยาต้านอาการซึมเศร้า และยากันชัก การดื่มแอลกอฮอล์ก่อนขับรถ เนื่องจากแอลกอฮอล์มีฤทธิ์เสมือนยานอนหลับที่ทำให้ผู้ดื่มรู้สึกง่วง เพราะฉะนั้นการดื่มแอลกอฮอล์แล้วไปขับรถ จึงเป็นสิ่งที่ไม่สมควรกระทำ

หลับใน ป้องกันได้

ในเบื้องต้นเมื่อร่างกายมีสัญญาณเตือนว่าง่วงนอนมากก็ไม่ควรที่จะฝืนขับรถต่อไป แต่ควรรีบจอดรถเพื่อพักผ่อน โดยเมื่อจอดรถแล้ว วิธีที่ดีที่สุดคือการงีบหลับประมาณ 10 นาทีเพื่อให้สมองรู้สึกสดชื่น แต่ไม่ควรงีบหลับนานเกินครึ่งชั่วโมง เพราะจะทำให้เกิดอาการงัวเงียหลังตื่น

แต่หากมีอาการง่วงแต่อยู่ในที่ที่ไม่สามารถจอดรถได้ สิ่งที่ควรปฏิบัติก็คือทำให้ตนเองตื่นโดยทำให้รู้สึกเจ็บ วิธีง่ายๆ ก็เช่น ใช้เล็บนิ้วโป้งจิกลงไปบนจมูกเล็บของนิ้วก้อย หรือพยายามพูดคุยกับผู้อื่นในรถ หาขนมขบเคี้ยวหรือรสเปรี้ยว เพื่อเป็นการกระตุ้นตนเองระยะสั้นๆ ก่อนที่จะสามารถหาที่จอดรถได้

ขจัดความเสี่ยง เตรียมร่างกายให้พร้อม

แต่วิธีป้องกันที่ถูกต้องและดีที่สุดก็คือ หากต้องขับรถทางไกลและยาวนาน ควรพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย 8 ชั่วโมงติดต่อกัน 2 วันก่อนออกเดินทาง ควรแวะจอดรถทุก 2 ชั่วโมงหรือทุกระยะ 150 กิโลเมตรเพื่อยืดเส้นยืดสายเข้าห้องน้ำ ล้างหน้าล้างตา หลีกเลี่ยงการกินยาที่ออกฤทธิ์ทำให้ง่วงซึม และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดก่อนเดินทาง

หากปฏิบัติตัวได้เพียงเท่านี้ วันหยุดยาวในเทศกาลที่กำลังจะมาถึง คุณก็จะสามารถป้องกันการหลับในขณะขับขี่ และเตรียมพร้อมรับมือกับการเดินทางบนท้องถนนได้อย่างปลอดภัย ทั้งยังเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยป้องกันอุบัติเหตุไม่ให้เกิดขึ้นได้อีกด้วย

หลับใน สังเกตได้

การหลับในจัดเป็นการเผลอหลับในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ไม่ถึง 10 วินาที โดยก่อนที่จะหลับใน ร่างกายจะมีสัญญาณเตือน คือ

1. อาการง่วง หาวบ่อยขึ้น ๆ
2. ตาปรือ
3. สมาธิในการขับขี่ลดน้อยลง
4. จำไม่ได้ว่าขับรถผ่านอะไรมาบ้าง
5. ขับรถส่ายไปส่ายมา

ซึ่งหากปล่อยให้ง่วงไปเรื่อยๆ พอถึงจุดหนึ่ง คลื่นสมองจะเปลี่ยนโหมดให้คุณหลับ (แม้ว่าคุณจะลืมตาอยู่ก็ตาม) การหลับในขณะขับรถแม้จะเป็นเพียงช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เพียงไม่ถึง 4 วินาที ก็เป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุที่ร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ เช่น หากขับรถด้วยความเร็ว 90 กม./ชม. และหลับในไปเพียง 4 วินาที จะทำให้รถวิ่งไถลไปไกลถึง 100 เมตร ซึ่งก็ไกลพอจะพาคุณข้ามเกาะกลางถนน หรือมุ่งสู่เสาไฟฟ้าข้างทางได้

แล้วถ้าหลับนานกว่านั้นล่ะ ไม่อยากจะคิด...

ปืนฉีดน้ำ ดินสอพอง น้ำแข็ง เปลี่ยนสงกรานต์ให้เป็น**สงคราม!**

เมื่อประเพณีสงกรานต์กลายเป็นสงครามแห่งความคึกคะนองและความสะใจ สัญลักษณ์สงกรานต์แบบไทยๆ จึงถูกแทนที่ด้วยของเล่นร่วมสมัย เปลี่ยนความรื่นเริงแบบไทยให้เป็นความสนุก สะใจ โดยมองข้ามผลร้ายที่จะตามมา

ปืนฉีดน้ำ อันตราย จากระยะไกล

ปืนฉีดน้ำ เคยเป็นอุปกรณ์ยอดนิยมเฉพาะของเด็กๆ กักเก็บน้ำได้น้อย ยิงได้แค่ระยะใกล้ๆ แต่ปัจจุบัน ปืนฉีดน้ำคืออาวุธที่ร้ายแรงชิ้นหนึ่งของหนุ่มสาวนักเล่นสงกรานต์ เมื่อผู้ผลิตต่างหาวิธีทำให้ปืนฉีดน้ำกักเก็บน้ำได้มากที่สุด จากการทดสอบพบว่า ปืนฉีดน้ำบางชนิดสามารถ ยิงทะลุแผ่นฟอยล์ได้ทั้งในตั้งแต่ 50 - 150 ซม. อานุภาพไม่ต่างจากปืนยาวอัดลมเลย

แรงอัดกระแทกจากปืนฉีดน้ำจึงเป็นอันตรายต่อผู้อื่นทั้งทางตรงและทางอ้อม หากแรงกระแทกจากน้ำพุ่งโดนผู้อื่นโดยเฉพาะบริเวณใกล้ดวงตาอาจทำให้กระจกตาถลอก มีเลือดขังในดวงตา เศษฝุ่น ผง หรือสิ่งเจือปนในน้ำกระเด็นเข้าไปฝังอยู่ในดวงตา ก่อให้เกิดการอักเสบหรือติดเชื้อแบคทีเรียชนิดต่างๆ การยิงปืนฉีดน้ำใส่ผู้ที่ขี่รถจักรยานยนต์ก็อาจทำให้เสียการทรงตัวเกิดเป็นอุบัติเหตุได้เช่นกัน

"ดินสอพอง" สงครามโคลนขาว

ส่วนดินสอพอง เป็นเครื่องสำอางพื้นบ้านที่เกิดจากภูมิปัญญาไทย และเป็นสีสันหนึ่งของประเพณีสงกรานต์มาตั้งแต่อดีต คนไทยโบราณนิยมนำดินสอพองมาผสมกับพิมเสนและเกสรดอกไม้ทำเป็นแป้งกระแจะไว้ลูบเนื้อตัวคลายร้อน หรือใช้ผสมกับน้ำอบเพิ่มความเข้มข้นให้เกาะติดผิว และยังช่วยคงกลิ่นหอมไว้ได้นาน ดินสอพองที่วางขายกันตามท้องถนนในช่วงเทศกาลสงกรานต์นั้น ผู้ผลิตบางรายมีกระบวนการผลิตที่ไม่ได้มาตรฐาน เกิดการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค หรือมีส่วนผสมของโลหะหนัก ทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อผิวหนังและดวงตา อาจจะแพ้ หรือเกิดการอักเสบได้หากเกาแรงๆ นอกจากนี้ คนบางกลุ่มยังฉวยโอกาสลวนลาม ผู้อื่นโดยการลูบไล้แป้งดินสอพองไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ก่อให้เกิดปัญหาการลวนลามทางเพศทั้งในลักษณะสมยอมและไม่สมยอม หากอยากเล่นดินสอพองให้ปลอดภัยควรนำไป "สะตุ" ซึ่งก็คือการอบหรือคั่วด้วยความร้อน ซึ่งปัจจุบันสามารถทำได้ในไมโครเวฟ หรือ เตาอบตามสะดวก ก่อนยกลงพักให้เย็น กระบวนการนี้จะฆ่าเชื้อโรคในเนื้อดิน ทำให้ดินสอพองสะอาดและใช้ได้ปลอดภัยยิ่งขึ้น

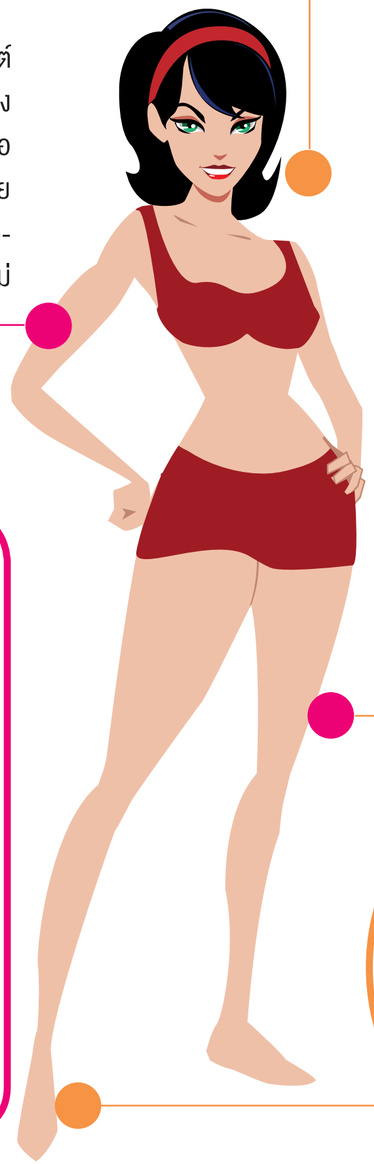
สาดแต่น้ำ ไฉนจึงโชก"เลือด"

อันตรายสุดท้ายที่พบได้ทุกปี คือ การใช้น้ำแข็งเล่นสงกรานต์ ซึ่งในปัจจุบันผู้คนนิยมนำน้ำแข็งมือมาใส่ถังน้ำเพื่อให้น้ำเย็นสะใจ แต่ทว่า อาจมีคนบางกลุ่มรู้เท่าไม่ถึงการณ์ใช้น้ำแข็งหลอดหรือน้ำแข็งป่นแทนน้ำแข็งมือ เมื่อตักน้ำขึ้นมาสาดก็อาจมีน้ำแข็งติดมาด้วย ซึ่งความรุนแรงของการสาดน้ำแข็งก็ไม่ต่างจากข่าวปาหินใส่รถยนต์ ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายถึงขั้นเลือดตกยางออก หัวแตก หรือสร้างความเสียหายต่อทรัพย์สิน ส่วนการใช้น้ำสกปรกที่ผสมเม็ดแมงลัก หรือน้ำสีๆ เพื่อทิ้งร่อยรอยให้โดดเด่นเป็นที่สะดุดตา แต่นั่นเองที่เป็นอันตรายต่อดวงตา หรือหากไม่โดนหน้า บางคนอาจเกิดอาการแพ้ส่วนผสมที่ไม่รู้ที่มาเหล่านี้ ซึ่งล้วนแต่สร้างความเดือดร้อน ความขุ่นเคืองใจจนอาจเกิดเรื่องวาทตามมากันก็ได้

แม้ว่า ปืนฉีดน้ำ ดินสอพอง และน้ำแข็ง จะขึ้นชื่อว่าเป็นตัวอันตรายในช่วงประเพณีสงกรานต์ แต่ทว่า หากเรารู้จักเลือกรู้จักใช้ให้เหมาะสม มองความปลอดภัยของผู้อื่นเป็นเหมือนความปลอดภัย ของตัวเราเอง ...เรายังคงสนุกกันได้ เหมือนกันหากรู้จักหาวิธีการและเพิ่มจิตสำนึกต่อสังคมให้มากขึ้น

แต่งตัวยังไงให้ work ในวันสงกรานต์

ยุคนี้สมัยนี้จะให้ใส่สไบเล่นสงกรานต์ก็คงจะไม่ได้และไม่สะดวกด้วยประการทั้งปวง แต่ครั้นจะให้ฟรีสไตล์แทบจะไม่เหลืออะไรปกคลุมก็คงจะไม่งามและไม่ปลอดภัยกับชีวิต จึงขอแนะนำเสื้อผ้าและ accessories สำหรับเที่ยวสงกรานต์ที่ดูดี มีสไตล์ ไม่ทำให้ใครเดือดร้อนกันนะจ๊ะ



WORK! แว่นกันแดด

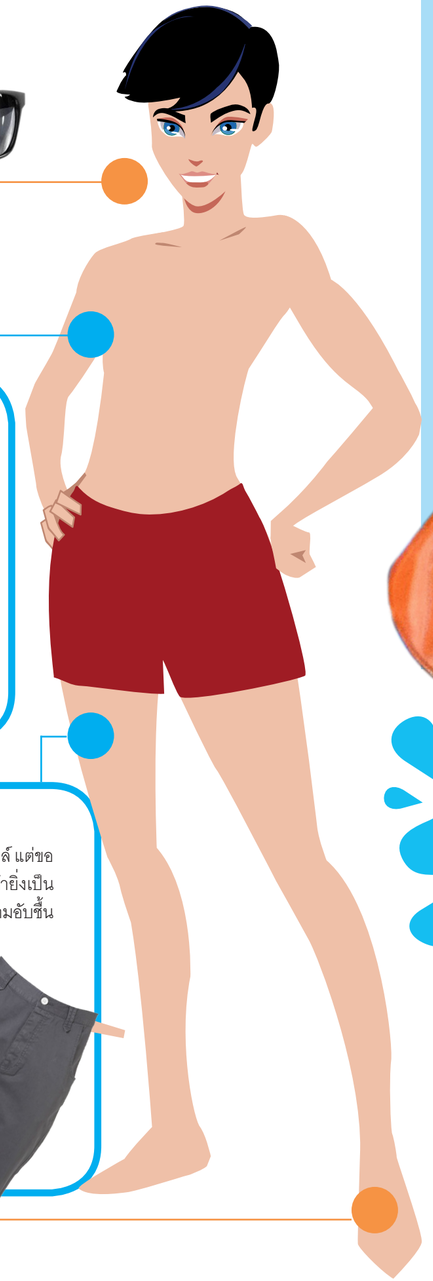
แดดเปรี้ยงเสียดแทงตาซะขนาดนี้ ใส่แว่นกันแดดกันสายตาเสียหน่อยก็ดี เลือกแว่นที่ได้มาตรฐานกันแสงยูวีได้จริงจะได้ประโยชน์ แต่ถ้าซื้อแว่นกันแดดแฟชั่นก็อย่าเสี่ยงใช้ดวงตา เอาไว้คาดผมเก๋ๆ ดีกว่า

กางเกงขาสั้น

เข้าใจจ้ะเข้าใจ...ว่ามันร้อน มันเปียก มันเหนอะไหนจะเดินไกลอีก จะให้ทนใส่ยีนส์ขายาวไหวหรือ? ใส่ขาสั้นก็ได้จ้า แต่อย่าสั้นเกินไปเพราะมันอันตรายแถมแดดเผาขาดำอีกต่างหาก เลือกเนื้อผ้าที่ไม่บางเกินไปเพราะถ้าเปียกแล้วผ้าบางใสจะทำให้เห็นอะไรๆ ได้นะเออ

เสื้อยืด / เสื้อเชิ้ตแขนสั้น

หนุ่มๆ ก็มีแฟชั่นสงกรานต์เหมือนกัน...เสื้อยืดน่ะเป็นของตาย ใครๆ ก็ใส่กัน แต่ถ้าอยากเท่ อยากแนว แนะนำให้ใส่เสื้อเชิ้ตแขนสั้นสีสดใสหรือจะเป็นลายดอกไม้แบบไทยๆ เคียนพุงด้วยผ้าขาวม้าเท่ๆ ด้วยจะยิ่งได้ใจ แถมเอามาเช็ดหน้าเช็ดตัวได้ด้วย



WORK! ครีมกันแดด

อย่าเหนียม อย่าเขิน อย่าคิดว่าไม่สำคัญ ครีมกันแดดสำคัญมากในการปกป้องผิวจากแดดซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้เกิดผิวหมองคล้ำ เกิดริ้วรอยดูแก่กว่าวัย ที่ร้ายแรงที่สุดอาจทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้ เพราะฉะนั้นในเทศกาลนี้ ห้ามลืมทาครีมกันแดดที่มีคุณสมบัติกันน้ำและมีค่า SPF 30 ขึ้นไป เพื่อปกป้องผิวจากภัยแดดที่แผดเผา

WORK! ซองพลาสติกกันน้ำ

ของคู่ชีพของหนุ่มสาวนักเที่ยวสงกรานต์รุ่นใหม่ ใครไม่ใช้เชย!
ซองพลาสติกแบบคล้องคอสารพัดประโยชน์ใส่ทุกสิ่งอันที่จำเป็น เช่น โทรศัพท์มือถือ เงิน กุญแจรถ/บ้าน รับประกันว่าไม่เปียก แถมปลอดภัย ไม่หายไปอยู่กับมิจฉาชีพแน่นอน

เสื้อยืดตัวโคร่ง + เสื้อกล้ามสีเข้ม + บิกินี่ตัวใน

เพราะเรารู้ว่าเราจะต้องไปเปียก แล้วเราจะแต่งตัวหวิวๆ ให้เกิดความเสี่ยงไปทำไม ขอให้เซฟตัวเองไว้ก่อนด้วยการเลือกชุดบิกินี่แทนชุดชั้นใน (ซึ่งเปียกน้ำแล้วจะโป้มาก) ใส่เสื้อกล้ามสีเข้มอำพรางอีกสักนิด แล้วใส่เสื้อยืดตัวโคร่งซึ่งช่วยกันแดดได้ด้วย มีมิติเรียกว่าแต่งเป็นเลเยอร์ ยิ่งถ้าเลือกสีเลือกลายที่แมตช์กันได้เป๊ะ รับรองเริ่ด!

รองเท้าแตะ/รองเท้ายาง

เทศกาลนี้แฟชั่นรองเท้าแตะมาแรงแซงทางโค้ง จะแตะยี่ห้อไหน ก็แล้วแต่รสนิยมและกำลังทรัพย์ ไม่ควรเลือกใส่รองเท้าผ้าใบ เพราะเวลาเปียก นอกจากจะใส่เดินไม่สบายแล้ว เท้าก็จะพาลเหม็นอีกต่างหาก

กางเกงขาสั้น

ไม่จำกัดเช่นกันว่าขาสั้นหรือขายาว แล้วแต่สไตล์ แต่ขอแนะนำว่าอย่าใส่ยีนส์ เพราะเป็นผ้าเนื้อหนักอุ้มน้ำ ถ้ายิ่งเป็นขาเดฟยอดฮิต เวลาเปียกจะยิ่งลีบรัด ไม่สบายตัว แถมอับชื้นหมักหมม อ๊ากก...ไม่อยากจะคิด

WARNING ประกาศเตือนภัย

หากมีผู้ฟ้องร้องในข้อหากระทำการอันควรขายหน้าต่อธารกำนัล ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 388 เปรียบเทียบปรับเป็นจำนวนเงิน 500 บาท และหากมีใครนำภาพโชว์โป๊ที่ว่านี้ไปเผยแพร่ผ่านสื่อออนไลน์ ก็จะผิดกฎหมายพรบ.ว่าด้วยการกระทำผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ มาตรา 14 ว่าด้วยการนำเข้าเผยแพร่เนื้อหาอันไม่เหมาะสม ซึ่งจะมีโทษต้องระวางจำคุกไม่เกิน 5 ปี และปรับไม่เกิน 100,000 บาท

...อย่างนี้แล้ว อย่าคิดว่าทำตัวเซ็กซี่หรือทำอะไรห่ามๆ จะไม่มีอะไรเสียหาย อันที่จริงเสียหายหลายกระทงเลยล่ะ

คนกู้ชีวิต ในวิกฤตแห่งเทศกาล

ร.อ. หญิง วรณิสร์ อมรทรงชัย แพทย์ฉุกเฉิน/อาสากู้ภัย

เมื่อถึงหน้าเทศกาลแห่งความรื่นเริง ไม่ว่าจะเป็นช่วงสงกรานต์ หรือปีใหม่สากล ผู้คนต่างพากันวางแผนเตรียมตัวที่จะหยุดยาว หาที่เที่ยว ปลดปล่อยความเครียดและเรื่องกังวลใจทั้งหลาย ต้อนรับความสนุกสุดเหวี่ยงชนิดลืมตัว ผลแห่งความขาดสติและความประมาทท่ามกลางความสนุกสนานนี่เอง ที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุและความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินมากมาย กลายเป็นอุทาหรณ์แห่งเรื่องร้ายที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น

แต่ท่ามกลางเส้นแบ่งแห่งนาทีชีวิต ยังมีคนอีกกลุ่มหนึ่งที่ทำหน้าที่กู้วิกฤตแห่งความเป็นความตาย ร.อ. หญิง วรณิสร์ อมรทรงชัย แพทย์เวชศาสตร์ฉุกเฉิน กองอุบัติเหตุและเวชกรรมฉุกเฉิน โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า เป็นผู้หนึ่งที่ทำภารกิจท่ามกลางวิกฤตการณ์ มาดูกันว่าด้วยแนวคิดและวิถีปฏิบัติอย่างไรจึงทำให้หญิงสาวร่างเล็กจิตใจแกร่งผู้นี้ สามารถเป็นได้ทั้งแพทย์ฉุกเฉินและอาสากู้ภัยให้กับมูลนิธิร่วมกตัญญู เตรียมพร้อมและยินดีเสียสละอยู่เสมอในการช่วยชีวิตผู้อื่น ไม่ว่าจะอยู่ในหรือนอกเวลาราชการ ในฐานะของแพทย์หรืออาสากู้ภัย

“เราจะไปทำคนเดียวก็ได้ แค่ 2 มือ ได้คนไข้คนเดียว หมอก็เลยคิดว่า ถ้าเราสอน เราก็มีมืออีกเป็นร้อย เป็นพัน มือที่จะไปช่วยคนอื่น”

แรงบันดาลใจในการช่วยเหลือ

ร.อ.หญิง วรณิสร์ อมรทรงชัย หรือ “คุณหมอณิสร์” สอบเข้าเรียนคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในโครงการแพทย์เพื่อชนบท และจบการศึกษาด้วยคะแนนเกียรตินิยมอันดับหนึ่ง ในช่วงเวลา 3 ปีสุดท้ายของการเรียนแพทย์ คุณหมอได้ไปฝึกงานอยู่ที่โรงพยาบาลชลบุรี ซึ่งเป็นพื้นที่ที่เกิดอุบัติเหตุค่อนข้างมาก ทำให้คุณหมอณิสร์เกิดแรงบันดาลใจที่อยากจะเป็นแพทย์ฉุกเฉิน เพราะเป็นการทำงานที่ท้าทาย ได้เป็นคนแรกที่ดูแลผู้ป่วย

“คนไข้ที่มาห้องฉุกเฉินนี่เป็นคนไข้วิกฤต ถ้าเราให้การดูแลดี ผลของคนไข้ที่จะให้การรักษาต่อเนื่องไปก็จะดียิ่งขึ้น หายดีได้เร็วมากขึ้น โดยเฉพาะคนไข้ที่ช็อกจากภาวะติดเชื้อ ภาวะโรคหัวใจ หรืออะไรก็ตาม มันนับเป็นนาทีน่ะค่ะ ถ้าทำถูกต้อง ทำดี คนไข้ก็มีโอกาสรอด เพราะฉะนั้น หมอฉุกเฉินก็เลยมีความสำคัญมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะสามารถดูแลคนไข้ได้ทุกประเภท และสามารถคุยกับหมอทุกแผนก”

ในช่วงเรียนแพทย์ปี 4 ปี 5 คุณหมอณิสร์รู้จักกับพี่ๆ เพื่อนๆ ที่ทำอาสามูลนิธิร่วมกตัญญู ในฐานะที่เป็นนักเรียนแพทย์ซึ่งมีความรู้ทางการแพทย์อยู่บ้าง จึงออกไปเป็นผู้ปฐมพยาบาลกับรถของมูลนิธิในวันหยุด เห็นถึงความตั้งใจของเจ้าหน้าที่ แต่บางครั้งยังขาดความรู้อยู่บ้าง จึงเก็บเป็นข้อตระหนักไว้ว่าถ้ามีโอกาสก็จะกลับมาช่วยให้ดีกว่านี้ หลังจากที่เรียนจบ (ประมาณ พ.ศ. 2548) จึงไปคุยกับท่านประธานของมูลนิธิร่วมกตัญญู เพื่อรวมกลุ่มแพทย์และเจ้าหน้าที่กู้ชีพที่จะมาจัดคอร์สอบรมให้กับอาสาสมัครของมูลนิธิร่วมกตัญญู สอนทั้งภาคปฏิบัติและทฤษฎี 2 วันทุกเสาร์-อาทิตย์ จนสามารถอบรมอาสาสมัครได้มากกว่า 5400 คนทั่วประเทศ และมีการอบรมทุกปีสำหรับอาสาสมัครที่มารับบัตรใหม่

“เพราะหมอคิดว่า อาสาสมัครพวกนี้ต่างหากที่ไปถึงตอนแรก เราจะทำยังไงให้เขาไม่ทำให้คนที่เขาไปดูบาดเจ็บเพิ่มขึ้น เราก็ต้องให้ความรู้เขา เพราะเราจะไปทำคนเดียวก็ได้แค่ 2 มือ ได้คนไข้คนเดียว หมอก็เลยคิดว่า ถ้าเราสอน เราก็มีมืออีกเป็นร้อย เป็นพันมือที่จะไปช่วยคนอื่น ถ้าเขาทำมาดีเท่าไร เวลามาส่งในห้องฉุกเฉินก็ยิ่งดีสำหรับหมอ สำหรับคนไข้เองมากยิ่งขึ้น”

อุบัติเหตุ สาธารณภัย วินาศกรรม

แพทย์ฉุกเฉินอาจเป็นเรื่องใหม่ในสังคมไทย เพราะเพิ่งมีการเรียนการสอนเป็นสาขาเฉพาะทางไม่ถึง 10 ปี แต่ที่ต่างประเทศมีมานานแล้ว หน้าที่ของแพทย์ฉุกเฉินไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะแค่ห้องฉุกเฉิน แต่ออกไปยังสถานที่เกิดเหตุกับรถพยาบาล เฮลิคอปเตอร์ สปีดโบ้ต เพื่อดูแลผู้ป่วยตั้งแต่เริ่มแรกที่มีอาการไม่ปกติ ให้กลับสู่สัญญาณชีพในภาวะคงที่ และนำส่งต่อผู้ป่วยไปรักษาอาการเฉพาะด้านต่อไป นอกจากนั้นเมื่อเกิดสาธารณภัย ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุ วินาศภัย อุทกภัย ส่วนหนึ่งของแพทย์ฉุกเฉินจะมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องการจัดการภัยพิบัติต่างๆ โดยเฉพาะการวางแผนปฏิบัติการ

คุณหมอณิสร์ เป็นผู้หนึ่งที่ได้เข้าไปมีส่วนช่วยเหลือสังคมในยามที่เกิดวิกฤตการณ์ครั้งใหญ่ๆ ที่เกิดขึ้นในประเทศไทยในช่วง 4-5 ปีที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์สึนามิ อุทกภัย หรือแม้แต่การปะทะกันในการชุมนุมทางการเมือง

“อย่างตอนสึนามิ ตอนนั้นเป็นแบบมาจู่โจมแล้วก็หายไป ส่วนใหญ่แล้วที่หมอเจอจะเป็นคนไข้ต่างชาติ เขาจะเสียขวัญเสียมากกว่าเรื่องแผลหนักๆ ตอนนั้นยังเป็นแพทย์ประจำบ้านอยู่ เป็นช่วงปีใหม่พอดี หมอก็จะไปดูแลคนไข้ที่สนามบินดอนเมืองกับสนามบินภูเก็ต และไปดูแลให้คนของมูลนิธิฯ เองด้วย เพราะเจ้าหน้าที่อาสาสมัครที่เขาออกไปคือเขาไม่ได้คิดถึงตัวเอง ถุงมือรองเท้าไม่ใส่ ปัญหาที่ตามมาก็มีเรื่องติดเชื้อ บาดทะยัก เราก็ทำการป้องกันให้ เอาวัคซีนไปฉีดให้”

“อย่างตอนเรื่องม็อบ หมอเองต้องกลับมาทำหน้าที่ที่โรงพยาบาล ไม่ว่าจะเป็นของเสื้อเหลืองหรือเสื้อแดง ทั้ง 2 ครั้งจะไม่เหมือนกัน ครั้งแรกของเสื้อเหลืองจะเป็นคนไข้ที่มีแก๊สน้ำตาเสียส่วนใหญ่ เพราะฉะนั้น เราก็ต้องทำการเช็ดตระบบล้างพิษให้คนไข้ แล้วก็ดูแลคนไข้ ส่วนในช่วงเสื้อแดงจะเป็นคนไข้ถูกระเบิด

ถูกยิงเสียส่วนใหญ่ ช่วงนั้นก็จะค่อนข้างวุ่นวาย หมอก็นอกจากรักษาแล้วก็จะมีทำหน้าที่เหมือนกับเป็น co-med coordinator (ผู้ประสานงานทางการแพทย์) คอยดูแลส่งคนไข้ขึ้นวอร์ดและบันทึกคนไข้"

ส่วนเหตุการณ์น้ำท่วมครั้งใหญ่เมื่อปีพ.ศ. 2554 เป็นประสบการณ์ครั้งสำคัญที่คุณหมอณัสร์ระลึกถึง "ใจ" ของแพทย์ฉุกเฉิน ที่พร้อมรวมตัวเฉพาะกิจพร้อมไปช่วยเสมอ

"ช่วงน้ำท่วมที่ผ่านมา ในช่วงวันที่ 9-10 ตุลา (ปี 54) ที่โรงพยาบาลอยุธยาไม่สามารถทำการต่อไปได้ ทางมูลนิธิฯ บอกว่าจะไปช่วยย้ายคนไข้ หมอก็เลยโทรมาที่โรงพยาบาลพระมงกุฎฯ ถามอาจารย์ น้องๆ แพทย์ประจำบ้านด้วยกันเองว่า ใครจะไปไหม เป็นอาสาสมัครนะ โรงพยาบาลไม่ได้ส่งไป หมอบอก 10 นาทีเท่านั้นค่ะ ทุกคนมารอประมาณ 12 คน นี่แหละค่ะ คือใจของหมออีอาร์ ไม่มีคิดว่าเป็นเวรหรือเปล่า ถ้าว่างได้เลย หมออีอาร์เป็นอย่างนี้ทุกคน"

สถานการณ์ของวันนั้น โรงพยาบาลอยุธยาน้ำท่วมหมดต้องย้ายคนไข้ แต่โชคดีว่าสามารถขอใช้พื้นที่โรงแรมวรบุรีได้ฟรี จึงทำการย้ายคนไข้ส่วนหนึ่งมาทางโรงแรมวรบุรีมาทางเรือ โดยใช้เรือของทหารร่วมกับมูลนิธิกตัญญู การเคลื่อนย้ายคนไข้ท่ามกลางน้ำท่วม ไฟฟ้าดับ และความตื่นตระหนกของผู้คน เป็นเรื่องลำบากมาก ทั้งอุปกรณ์เครื่องมือต่างๆ ก็มีไม่พร้อม นอกจากจะทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วยแล้ว คุณหมอณัสร์ยังต้องทำหน้าที่คอยประสานงานระหว่างโรงพยาบาลกับ สพฉ. (สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ) เพื่อขอเฮลิคอปเตอร์และรถพยาบาลเพื่อส่งคนไข้ต่อไป

"คนไข้ที่อยู่ในโรงพยาบาลนั้นอยากจะออกกันหมด คือแย่งกันออก เหมือนไฟไหม้ในโรงพยาบาล ไฟดับหมดแล้ว คนไข้ที่ใส่ท่อช่วยหายใจก็ต้องคอยบีบร้อนก็ร้อน ญาติก็อยากจะออก แล้วขนย้ายคนไข้ทางเรือมันทุลักทุเล คนไข้บางคนใส่ท่อช่วยหายใจ เวลาจะดูดเสมหะก็ไม่มี เราก็ต้องใช้เซริงส์ ใช้สายอื่นๆ ดูดแทน ต้องปรับเอา"

"ที่วรบุรีวันนั้น อุปกรณ์เราก็มีแค่อุปกรณ์เบสิก เราไม่ได้มีเครื่องกระตุกหัวใจ หรืออะไรที่มันแอดวานซ์ เพราะแบบที่บอก เราไม่ได้ขอทางโรงพยาบาลไป เป็นแบบอาสาสมัคร อุปกรณ์ที่มีก็มีเฉพาะในรถพยาบาล หมอก็ต้องทำหน้าที่ประสานงานให้ด้วย เรือจะมาเมื่อไร รถต้องมาพร้อม รถพร้อม เฮลิคอปเตอร์ต้องพร้อม พร้อมกัน เพื่อที่ว่าจะได้ไม่ต้องมาเสียเวลา วันนั้นไปกันตั้งแต่เช้า เสร็จตีสอง"

แม้จะผ่านความยากลำบากและความตึงเครียดมาอย่างหนัก แต่เมื่อย้อนหลังดูแล้ว กลับพบว่าประสบการณ์กู้ชีวิตท่ามกลางวิกฤตอย่างนี้มีค่าเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นประสบการณ์ที่หาฝึกที่ไหนไม่ได้ และเมื่อได้ลงมือปฏิบัติขึ้นหนึ่งครั้งแล้ว ก็จะกลายเป็นบทเรียนสำหรับการปฏิบัติหน้าที่ที่ดียิ่งๆ ขึ้นไปได้อีกในอนาคต

เทศกาลและการสูญเสีย

อุบัติเหตุเป็นสิ่งที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น เพราะจะตามมาด้วยการสูญเสียทั้งสิ้น แต่ก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ ยิ่งในช่วงเวลาเทศกาลวันหยุดยาว อัตราการเกิดอุบัติเหตุก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้น ส่วนใหญ่ก็มีสาเหตุมาจากเรื่องเดิม โดยเฉพาะการดื่มสุรา และการไม่เคารพกฎจราจรต่างๆ คุณหมอณัสร์ในฐานะแพทย์ฉุกเฉินที่ต้องรับหน้าที่หนักในช่วงเทศกาลหยุดยาวอย่างนี้จึงอยากฝากข้อเตือนใจไว้

"สิ่งที่เราอยากได้ที่สุดคือไม่มีใครเจ็บเลย เพราะฉะนั้น การที่เราป้องกันเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เราจะเห็นไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานไหนๆ หรือสสส. เองก็จะออกมารณรงค์ ไม่ว่าจะเป็นผู้ใช้ถนน หรือผู้ที่ทำงานหรือทำอะไรก็ตามที่มีโอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุ อุบัติภัย หรือคนทั่วไปจะเห็นว่ามีการส่งเสริมอยู่อย่างต่อเนื่องอยู่แล้ว"

"เพราะฉะนั้น ถ้าเป็นไปได้ อยากจะให้ลองคิดถึงว่า เวลาใครก็ตามที่เขาได้รับบาดเจ็บไม่ใช่เขาเจ็บคนเดียว ผู้ชายหนึ่งคน เป็นหัวหน้าครอบครัว ถ้าเขาเจ็บ ภรรยาเขาเจ็บ ลูกเขาเจ็บ แม่เขาเจ็บ คนในครอบครัวเขาเจ็บไปด้วย ถ้าทุกคนตระหนักถึงความปลอดภัยของตัวเอง เอาแค่ของตัวเองก่อนก็ได้นะคะ รักษาสุขภาพตัวเอง ดูแลตัวเองให้ดีไม่ว่าจะใช้รถใช้ถนน ใช้เครื่องมือสื่อสาร หรือการขนส่งอะไรก็ตาม ถ้าเราทำตามกฎระเบียบที่มีไว้ คิดถึงส่วนรวมไว้ คิดว่าอุบัติเหตุหรือสิ่งร้ายๆ ก็คงจะไม่เกิดขึ้น"

เมื่อเจออุบัติเหตุหรือเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์...ทำอย่างไร

1. หากเกิดเหตุในกรุงเทพฯ โทร. 1646 ศูนย์เอราวัณ หากเป็นต่างจังหวัด โทร. 1669 ศูนย์นเรนทร ซึ่งทางศูนย์ฯ จะเรียกรถพยาบาลรูปแบบที่เหมาะสมให้เข้าไปที่เกิดเหตุ
2. หากตื่นเต้น จำเบอร์อะไรไม่ได้ โทร.191 ก็ได้ ซึ่งตำรวจจะประสานศูนย์ฯ เหล่านี้ให้อีกที
3. แจ้งอาสาสมัครกู้ภัยของมูลนิธิต่างๆ ซึ่งทางศูนย์วิทยุของมูลนิธิฯ แจ้งวิทยุเข้าเครือข่าย ติดต่อรถพยาบาลของศูนย์ฯ หรือโรงพยาบาลอื่นๆ ให้มาถึงที่เกิดเหตุ
4. ติดต่อแผนกฉุกเฉินของโรงพยาบาลต่างๆ

ข้อแนะนำ: จำไว้ว่าการดูแลผู้ป่วยฉุกเฉินเริ่มต้นที่สถานที่เกิดเหตุ ควรเป็นหน้าที่ของผู้เชี่ยวชาญหรือได้รับการฝึกมาแล้ว จึงไม่ควรเคลื่อนย้ายหรือขนย้ายผู้ป่วยไปส่งโรงพยาบาลเอง หากไม่จำเป็นจริงๆ

งานจิตรกรรมบนแผ่นไม้

บุญชู โมลาลาย (อุ้ม)

บุญชู หรือ “อุ้ม” สาวชาวสุโขทัยวัย 30 เธอป่วยเป็นโปลิโอตั้งแต่เด็ก ขาลีบทั้งสองข้างไม่สามารถเดินได้ หลังจากจนชั้นประถมฯ ปีที่ 6 ที่โรงเรียนใกล้บ้านแล้ว อุ้มก็ไม่ได้เรียนต่อและคงอยู่ที่บ้านเดิม จนถึงอายุ 20 ปีที่ไปรับเบี้ยยังชีพผู้พิการ จึงได้รับคำแนะนำจากกรมประชาสงเคราะห์ให้ไปฝึกอาชีพที่ศูนย์หยาดฝน จ. เชียงใหม่ ที่เชียงใหม่นี้เอง ที่อุ้มได้เข้าไปเรียนรู้วิธีวาดภาพแนวศิลปะไทยประยุกต์จากหมู่บ้ายถวาย หมู่บ้านไม้แกะสลัก ต้นแบบหมู่บ้าน OTOP จนเกิดทักษะฝีมือที่สามารถสร้างสรรค์งานจิตรกรรมบนแผ่นไม้ ออกแบบเป็นของที่ระลึกที่สวยงาม เช่น กล่องไม้ แผ่นไม้ประดับ ภาพวาด จำหน่ายเป็นรายได้

อุ้ม เป็นหนึ่งในผู้พิการในโครงการเทิดพระเกียรติ 84 พรรษา “7 คนพิการไทย ส่งผ่านใจผ่าน 84 งานจิตรกรรม ทำความดีถวายในหลวง” ซึ่งมีการจัดแสดงงานฝีมือและจิตรกรรมในสถานที่ต่างๆ ตลอดปี 2554 เวลานี้ คุณอุ้มและเพื่อนๆ จิตรกรผู้พิการ ในโครงการฯ ยังมีการจัดแสดงงานและขายผลงานตามที่ชุมชนต่างๆ เช่น รพ.ศิริราช ตลาดบองมาร์เช่ สามารถติดต่อคุณอุ้มเพื่อชมผลงานและให้กำลังใจเธอได้ ที่ loveoomchu@hotmail.com

อีกมุมหนึ่ง ของสงกรานต์...ที่คุณไม่เห็น

“สวัสดีปีใหม่ไทย ๒๕๕๕ ค่ะ” พูดถึงประเพณีวันสงกรานต์ คาดว่าคนส่วนมาก ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ คงจะต้องนึกถึงประเพณีการรดน้ำดำหัวผู้หลักผู้ใหญ่ ซึ่งปัจจุบันได้กลายมาเป็นประเพณีเล่นน้ำวันสงกรานต์ที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลกซะแล้ว

ในวันนี้ทุกคนคงจะต้องเตรียมอุปกรณ์เล่นน้ำ/สาดน้ำกันให้พร้อม ก่อนที่จะมุ่งหน้าไปยังสถานที่ต่างๆ ที่มีผู้คนมากมาย เพื่อที่จะได้สนุกสนานกับการเล่นน้ำกับคนอื่นๆ หรือบางคนอาจจะพอใจที่จะเล่นอยู่กับกลุ่มญาติสนิทมิตรสหายไม่กี่คน เล่นแบบเล็กๆ สบายๆ แล้ว...เคยมีใครเห็นคนพิการออกมาเล่นสาดน้ำกับคนทั่วๆ ไปบ้างไหมคะ?

ถ้าคุณลองไปถามคนพิการดูว่า “มีประสบการณ์การเล่นน้ำสงกรานต์เป็นยังไง” คุณก็จะได้คำตอบที่ไม่แตกต่างไปจากคนทั่วๆ ไป คือ บางคนก็อยู่บ้าน ไม่อยากออกไปข้างนอก เพราะกลัวโดนสาดน้ำ ในขณะที่บางคนก็ตั้งใจออกจากบ้านไปเล่นสาดน้ำกับคนอื่นๆ เรียกว่าตั้งใจไปเปียกกันเลย

โดยส่วนตัวดิฉันเอง ต้องบอกว่ามีประสบการณ์การเล่นน้ำสงกรานต์ไม่ค่อยมาก เนื่องจากความบกพร่องทางการเห็น ทำให้ช่วงสงกรานต์ ซึ่งเป็นช่วงปิดเทอมใหญ่ของทุกปี ก็มักจะต้องพักรักษาตัว หลังจากการผ่าตัดตา แต่ก็ไม่ใช่ว่าไม่อยากเล่นนะคะ จำได้ว่ามีอยู่ครั้งหนึ่ง ตกลงกับเพื่อนว่าจะเล่นน้ำสงกรานต์กัน แต่มีกติกาว่า ให้รดน้ำแต่ที่ขาเท่านั้น (เพราะว่าหมอห้ามน้ำเข้าตา) ตอนแรกก็เล่นกันตามกติกาดี แต่พอเล่นไปๆ น้ำก็ค่อยๆ ลามขึ้นมาตามตัว พร้อมกับความสนุกสนานที่เพิ่มขึ้น จนเปียกกันไปหมด แต่ก็ยังสามารถรักษาส่วนช่วงหัวไว้ได้

นับว่าเป็นความประทับใจครั้งหนึ่งของสงกรานต์ในวัยเด็ก เพราะถึงแม้จะมีข้อจำกัดด้านสุขภาพกาย แต่ใจนั้นอะไรก็ห้ามไม่อยู่ แล้วก็ทำให้ได้เห็นน้ำใจของเพื่อนๆ ข้างบ้านที่เขาก็อยากให้เรามีส่วนร่วมเล่นน้ำเหมือนกัน ถึงแม้ว่าเราจะมีข้อจำกัดที่อาจทำให้พวกเขาไม่ได้เล่นกันอย่างที่อยากเล่น

ประสบการณ์วันสงกรานต์ที่ประทับใจอีกครั้งหนึ่งเกิดขึ้นที่วัดป่าไทยในประเทศอังกฤษ เป็นครั้งแรกที่ดิฉันได้มีโอกาสสรงน้ำพระ ทั้งพระพุทธรูปและพระสงฆ์ รวมทั้งได้ทำบุญตักบาตรและฟังเทศน์ ตามประเพณีไทยที่ทำกันมาแต่โบราณ เป็นการทำบุญวันขึ้นปีใหม่แบบไทยๆ ที่อิ่มอกอิ่มใจมากครั้งหนึ่ง การเล่นน้ำสงกรานต์ภายในวัดก็เป็นไปด้วยความถ้อยที่ถ้อยอาศัย แต่ก็ได้ความสนุกสนานกันถ้วนหน้า แม้เราจะมองไม่เห็นภาพความสนุกสนานเหล่านั้นด้วยตา แต่เสียงหัวเราะ เสียงของรอยยิ้มที่ได้ยิน และบรรยากาศชื่นมื่นที่ได้สัมผัส ก็สามารถฝากร่องรอยไว้ในความทรงจำได้ไม่ยาก

มีน้องตาบอดญี่ปุ่นคนหนึ่ง เล่าประสบการณ์ออกไปเล่นน้ำสงกรานต์ที่เชียงใหม่ให้ฟังว่า “ตั้งใจไปเล่นมากๆ ตอนแรกที่ออกไป ไม่สนุกเลย เพราะไม่มีใครกล้าสาดน้ำเรา แต่พอมีใครไม่รู้คนหนึ่ง สาดน้ำโครมใส่เรา แล้วคนอื่นเห็นเราเปียกแล้ว ก็เริ่มมีคนกล้ามาเล่นกับเรามากขึ้น ทำให้สนุกมากๆ” เรื่องนี้ทำให้นึกถึงอีกประสบการณ์ที่พี่คนตาบอดอีกคนเล่าให้ฟัง ว่าเขาออกไปเล่นน้ำกับครอบครัว ตัวเองนั่งอยู่บนหลังกระบะตั้งใจมาเปียกเต็มที่ แล้วมีคนตาดีที่ไปด้วยกันบรรยายภาพบรรยากาศให้ฟังว่า เห็นฝรั่ง 2 คน นั่งหน้ามุ่งทู่อยู่ด้านหน้าของรถสองแถว เขาก็งงว่าทำไม ไม่ชอบบรรยากาศคนสาดน้ำกันหรือ เผอิญรถติด หลานของพี่คนนี้เลยลงจากกระบะที่ตัวเองนั่ง แล้วเอาปืนฉีดน้ำที่มีน้ำอยู่เต็ม ไปฉีดฝรั่ง 2 คนนั้น ปรากฏว่าฝรั่ง 2 คนนั้นดีใจมาก ยิ้มใหญ่เลย

เรื่องราวเล็กๆ 3-4 เรื่องนี้ ชี้ให้เห็นว่า แม้ภายนอกเราได้รับการมองว่าแตกต่างจากคนส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นชาวต่างชาติที่แตกต่างด้วยเชื้อชาติ หรือจะเป็นคนพิการที่แตกต่างด้วยกายภาพ ต่างก็มีความรู้สึกนึกคิดที่ไม่แตกต่างกัน มีความอยากที่จะสนุกสนานเหมือนกับคนอื่นๆ อยากได้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมต่างๆ เหมือนกัน ก็ในเมื่อเขาเหล่านั้นตั้งใจออกไปเล่นน้ำสงกรานต์แล้ว เขาก็อยากจะสนุกให้เต็มที่เช่นกัน

อิศวรา ศิริรุ่งเรือง หรือ “ปอม”

เจ้าของบล็อก A blind says: all the mysteries unveiled พื้นที่เล็กๆ บนโลกไซเบอร์ที่สามารถขยายโลกทัศน์และแลกเปลี่ยนมุมมองให้คนทั่วไปได้รู้จักผู้พิการทางสายตามากขึ้น ปอมมีความบกพร่องทางสายตามาตั้งแต่กำเนิด ตาขวานั้นบอดสนิท แต่ตาซ้ายยังคงมองเห็นอย่างเลือนรางมาก แต่ปอมเรียนมาในโรงเรียนประถมสำหรับเด็กทั่วไป ต่อมาเรียนในโรงเรียนสอนคนตาบอด กรุงเทพฯ เพื่อฝึกทักษะที่จำเป็น จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยเอแบคด้วยคะแนนเกียรตินิยม จากนั้นได้รับทุนสนับสนุนการศึกษาสำหรับคนพิการ จากสำนักงานก.พ. จึงได้เข้าเรียนปริญญาโท-เอก ด้าน Education ที่ University of Warwick ประเทศสหราชอาณาจักร เพิ่งจบเมื่อปี พ.ศ. 2554

ปัจจุบัน **ปอม หรือ ดร.อิศวรา ศิริรุ่งเรือง เป็นอาจารย์ที่วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล** ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มุ่งเน้นการศึกษา บริการวิชาการ วิจัยและพัฒนางานด้านคนพิการ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตคนพิการ สามารถติดตามเรื่องราวจากบล็อกของเธอได้ที่ http://nupomme.exteen.com/profile

ชุ่มน้ำ ฉ่ำใจ

เนื่องด้วยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เล็งเห็นปัญหาด้านอุบัติเหตุ ที่มักเกิดขึ้นในเทศกาลสงกรานต์ทุกปี ทั้งการทะเลาะวิวาท จมน้ำ ถูกทำร้ายร่างกายนำมาซึ่งการสูญเสียชีวิต โดยสาเหตุหลักล้วนมาจากการดื่มแอลกอฮอล์แทบทั้งสิ้น โดยจากรายงานอุบัติเหตุของศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน (ศปถ.) พบว่า เทศกาลสงกรานต์ปี 2549-2554 มีผู้เสียชีวิตมากถึง 1,948 ราย โดยเฉพาะช่วงวันที่ 13-15 เมษายน พบสัดส่วนการดื่มแอลกอฮอล์สูงถึง 67-69%

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) และสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) ร่วมกับเทศบาล อบต. ในจังหวัดต่างๆ จึงมีนโยบายลดอุบัติเหตุและพฤติกรรมอันไม่เหมาะสมเหล่านั้น โดยจัดพื้นที่เล่นน้ำสงกรานต์ปลอดเหล้าขึ้น ตั้งแต่ปี 2548 จนถึงปัจจุบัน

การทำโครงการเทศกาลสงกรานต์ปลอดเหล้าที่ผ่านมา มีจังหวัดที่เข้า ร่วมโครงการ 44 จังหวัด 60 พื้นที่ โดยเป็นถนนสายสำคัญ ซึ่งมีนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ จำนวนมาก เช่น ถนนข้าวเหนียว ถนนข้าวเม่า ถนนข้าวสุก ถนนข้าวสาร ถนนข้าวแต๋น เป็นต้น โดยจัดเป็นพื้นที่โซนนิ่งห้ามขาย ห้ามดื่ม ในบริเวณการจัดงาน ซึ่งทำให้ลดเหตุทะเลาะวิวาท การลวนลาม อนาจาร และอุบัติเหตุลงได้มาก ในปี 2555 คาดว่าจะมีอีกกว่า 20 ถนน เข้าร่วมจัดกิจกรรม คิดเป็น 70 พื้นที่ใน 50 จังหวัด

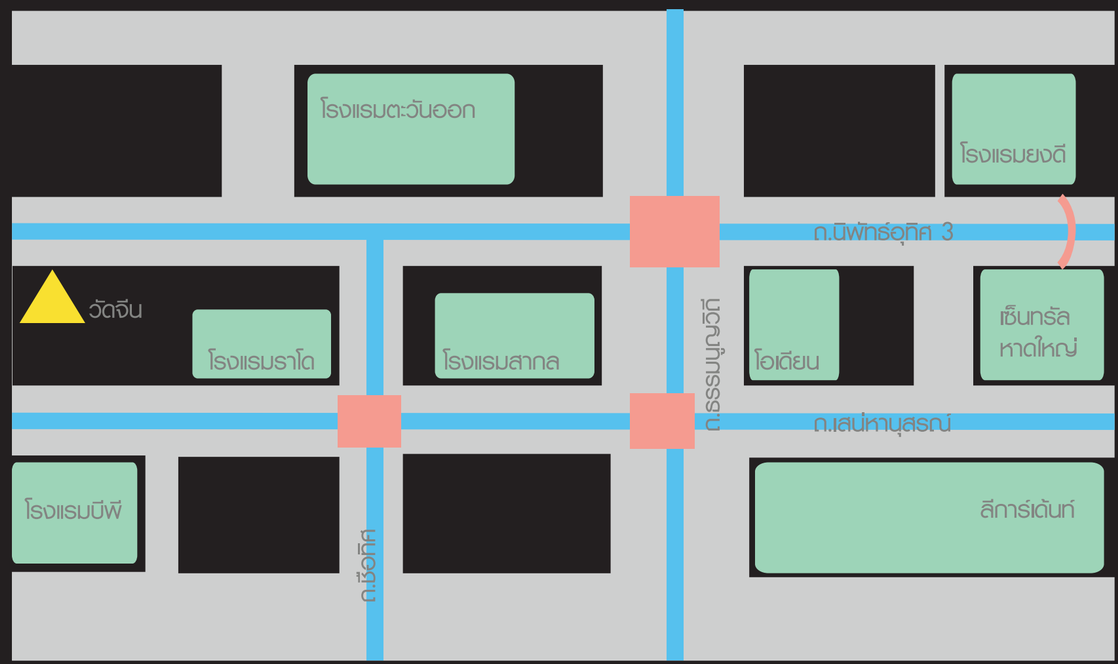
ภายในพื้นที่เล่นน้ำสงกรานต์ปลอดภัย จะเน้นการจัดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์เพิ่มความบันเทิง และความสนุกสนานให้กับนักท่องเที่ยว โดยไม่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นี่จึงถือเป็นทางเลือกใหม่ คงไว้ซึ่งขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม เหนือสิ่งอื่นใด มีความปลอดภัย ไม่ต้องสูญเสียชีวิต ในวันเริ่มต้นปีใหม่ไทย

๑ ถ.ข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น

11-15 เมษายน 2555 เทศกาลดอกคูน - เสียงแคนและถนนข้าวเหนียว ฉลองครบรอบ 10 ปีถนนข้าวเหนียว สนุก ปลอดภัย ไร้แอลกอฮอล์ ต้นแบบของการเล่นน้ำสงกรานต์ที่ปลอดภัย สนุกกับกิจกรรมเล่นคลื่นมนุษย์ไร้แอลกอฮอล์นับหมื่น พร้อมร่วมบันทึกประวัติศาสตร์กับครั้งแรกของการอาบน้ำให้ไดโนเสาร์ในรอบหลายล้านปี มีขบวนแห่เกวียน บุปผาชาติ การประกวดร้องเพลงดอกคูนเสียงทอง

๒ ประตูท่าแพ จ.เชียงใหม่

13-15 เมษายน 2555 ปี๋ใหม่เมืองเจียงใหม่ 2555 สุขกำ๋ย เย็นใจ๋ ไร้แอลกอฮอล์ จัดกิจกรรม ณ บริเวณลาน ประตูท่าแพใจกลางเมืองเชียงใหม่ ซึ่งสวยงามตกแต่งด้วย ตุงนักษัตร 12 ราศี พร้อมมีสลุงยักษ์ แจกน้ำส้มป่อยสำหรับผู้ที่ต้องการสรงน้ำพระ เต็มอิ่มกับความสนุกสนานที่ปราศจากแอลกอฮอล์ และยังเป็นจุดเริ่มต้นของการเดินเล่นน้ำรอบคูเมืองเชียงใหม่ หรือรอสรงน้ำขบวนแห่พระพุทธสิงค์ เสริมความเป็นสิริมงคลให้แก่ตนเอง

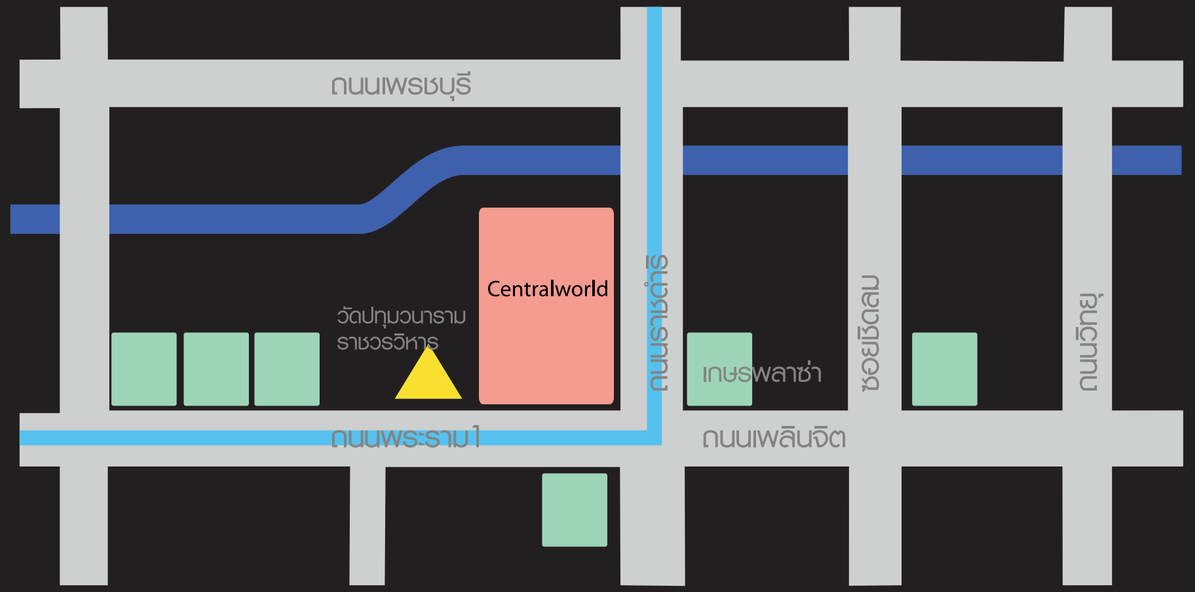


ลานหน้าห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพมหานคร

13-15 เมษายน 2555 งานเย็นทั่วหล้ามหาสงกรานต์ จัดกิจกรรมรณรงค์ ในพื้นที่ลานหน้าห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลเวิลด์ และบริเวณสี่แยกราชประสงค์ เปิดโอกาสให้ประชาชนมาเล่นฉีดน้ำกันอย่างปลอดภัย ไร้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และความรุนแรง นอกจากนี้ท่านยังสามารถนมัสการศาลท่านท้าวมหาพรหมหน้า โรงแรมเอราวัณ และเดินย้อนขึ้นไปทางสยามสแควร์ เพื่อสรงน้ำพระรับสิริมงคลที่วัดปทุมวนาราม ราชวรวิหารได้อีกด้วย

อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

11-13 เมษายน 2555 Hatyai Midnight Songkran 2012 สงกรานต์ปลอดภัย ปลอดแอลกอฮอล์ บริเวณถนนนิพัทธ์อุทิศ เป็นที่ตั้งของ 3 เวทีใหญ่ ที่ทุกท่านสามารถชมการแสดง ฮูลาฮูป โยกย้ายส่ายพุงพร้อมด้วยขบวนแห่ CARNIVAL MIDNIGHT SONGKRAN จากหน้าห้างโรบินสัน ต่อด้วยการจัดศึกมวยทะเลและกีฬาพื้นบ้าน ปิดท้ายสนุกกับปาร์ตี้โฟม และเสียงเพลงจากคลับDJ ชื่อดัง



แผนกวิชาช่างยนต์

สงกรานต์ปีนี้ เช็ครถกันดีไหมครับ....เพ่?

"...7 วันอันตรายในช่วงเทศกาลสงกรานต์ปี 2554 เกิดอุบัติเหตุรวม 3,215 ครั้ง ลดจากปีก่อน ร้อยละ 8.56, จำนวนผู้เสียชีวิต 271 คน ลดจากปีก่อน 90 คน, จำนวนผู้บาดเจ็บ 3,476 คน ลดจากปีก่อน 326 คน..."

การรายงานข่าวจำนวนอุบัติเหตุทางรถยนต์ในช่วงเทศกาลวันหยุดยาว จนผู้ใช้รถใช้ถนนได้ยินกันก็เกิดอาการใจเสียกันไปบ้าง แต่เมื่อจำเป็นต้องเดินทางในช่วงเวลาดังกล่าว สิ่งที่พอจะทำให้อุ่นใจคือการเตรียมตัวให้พร้อม คนขับรถก็ต้องพักผ่อนเพียงพอ ไม่เสพสุรามึนเมา แต่ที่สำคัญนอกเหนือไปจากปัจจัยเรื่องบุคคล ยานพาหนะที่ใช้ ก็ต้องอยู่ในสภาพที่พร้อมจะขับขี่ไปบนถนนหนทางได้อย่างปลอดภัยเช่นกัน

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่คอยเช็คข่าวการรณรงค์ลดอุบัติเหตุช่วงเทศกาล ก็อาจจะเคยได้ยินเกี่ยวกับโครงการนักศึกษาอาชีวะตรวจเช็คสภาพรถฟรีมาบ้าง จากการที่เป็นองค์กรที่มีศักยภาพพร้อม ทั้งทางด้านบุคลากรและเครื่องไม้เครื่องมือ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาจึงผลักดันให้เกิดกิจกรรมดังกล่าว ให้เกิดความต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี ใช้ชื่อว่าโครงการอาชีวศึกษาร่วมด้วยช่วยประชาชน **"ตรวจรถก่อนใช้ ปลอดภัยแน่นอน"**

สุรัตน์ จั่นแย้ม ผู้อำนวยการสำนักความร่วมมือ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา อธิบายถึงที่มาของโครงการว่า โครงการตรวจรถก่อนใช้ปลอดภัยแน่นอนนี้ เป็นความร่วมมือกันระหว่างการอาชีวศึกษา กับกรมการขนส่งทางบกมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551 เดิมทีนั้น กลุ่มนักศึกษาอาชีวะได้มีกิจกรรมช่วยเหลือประชาชนเกี่ยวกับการตรวจสภาพรถยนต์อยู่แล้ว ต่อมา กิจกรรมดังกล่าวก็ได้รับการสนับสนุนทางด้านการเงินจากกองทุนเพื่อความปลอดภัยของการใช้รถใช้ถนน กรมการขนส่งทางบก จึงได้จัดเป็นโครงการตรวจเช็คสภาพรถในช่วงปีใหม่ และสงกรานต์ ปีละสองครั้ง โดยกองทุนจะช่วยเหลือในเรื่องค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมถึงค่าเบี้ยเลี้ยงนักเรียนนักศึกษา

นักศึกษาอาชีวะที่เข้าร่วมโครงการจะเป็นกลุ่มนักศึกษาระดับปวส.สอง ที่เรียนวิชาชีพช่างยนต์มาโดยเฉพาะ ผ่านการฝึกงานในสถานประกอบการรถยนต์รายใหญ่กันมาแล้ว นอกเหนือจากจะมีนักศึกษาเป็นผู้ปฏิบัติงานแล้ว ยังมีอาจารย์ผู้สอนคอยควบคุมดูแลเพื่อความมั่นใจของผู้มาใช้บริการอีกด้วย

"เสียงตอบรับจากประชาชนนี่ดีมาก เพราะว่าพี่น้องประชาชนที่เขาประสบเหตุรถเขาขัดข้อง เขาก็ได้รับการบริการจากนักเรียนนักศึกษาของเรา เขาก็ดีใจ ชื่นชม ส่วนนักศึกษาที่เขามาทำงานตรงนี้เขาเต็มใจ เขาอยากใช้ความรู้ และประสบการณ์ที่ได้เรียนมาใช้ประโยชน์กับสังคม ที่สำคัญเขาได้ประสบการณ์ของการทำงานเป็นทีม ตรงนี้ เป็นสิ่งที่สำคัญ"

โครงการดังกล่าวจะจัดตั้งจุดให้บริการตรวจเช็คสภาพรถตามฐานของสถานศึกษาในแต่ละจังหวัด หรือตามเส้นทางของถนนสายหลักและสายรองเพื่อให้ความสะดวกแก่ประชาชนที่สนใจเข้ามาใช้บริการเพื่อความปลอดภัยของการเดินทาง โดยจุดบริการจะตั้งเป็นเต็นท์สีส้ม นอกเหนือไปจากการตรวจเช็คสภาพรถแล้ว ทางการอาชีวศึกษายังได้จัดให้นักเรียน นักศึกษา สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม ปฏิบัติหน้าที่แนะนำสถานที่ท่องเที่ยว ที่พัก และร้านอาหาร ฯลฯ หรือ การให้บริการนวด สปา สำหรับผู้เข้ารับบริการอีกด้วย

ถือเป็นหนึ่งกิจกรรมเพื่อสังคมที่ช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุช่วงเทศกาลวันหยุดยาว และยังเป็นการส่งเสริมความรู้ความสามารถของนักศึกษาอาชีวะ พร้อมปลูกจิตสำนึกในการช่วยเหลือสังคมไปในตัว

แผนกช่างยนต์

“ได้แบ่งเบาภาระเขาไปบ้าง ได้ช่วยเหลือเขาอีกแรงนึง ทำด้วยจิตอาสาพี่..”

นี่คือคำตอบของม๊อบ หนุ่มน้อยร่างใหญ่ เสียงดังแต่อารมณ์ดี นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคดอนเมือง แผนกช่างยนต์ เช่นเดียวกับ บอมบ์ ผู้ถูกกลุ่มเพื่อนยกให้เขาเป็น “ประธานรุ่น” บอกเล่าถึงความรู้สึกในการทำงานนี้ว่า

“มันได้ช่วยเหลือหลายๆคนที่เขาไม่มีทุนทรัพย์ เรามีอุปกรณ์มีอะไรๆพร้อม เราก็ช่วยเหลือเขา คนอื่นจะมองเราไม่ดีไปบ้าง แต่อย่างน้อยมันก็มีความดีติดตัวเรา เหมือนกับเราปิดทองหลังพระ ผมคิดว่าอย่างงั้นนะ มันก็ดีครับ ผมว่ามันสบายใจดี”

บอมบ์ ม๊อบ และกลุ่มเพื่อนนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคดอนเมือง แผนกช่างยนต์ เป็นนักศึกษาอีกกลุ่มหนึ่งในจำนวนกว่าสามหมื่นคนจากโรงเรียนอาชีวศึกษาทั่วประเทศ ที่เข้าร่วมในโครงการอาชีวศึกษาร่วมด้วยช่วยประชาชน “ตรวจรถก่อนใช้ปลอดภัยแน่นอน” พวกเขาต่างเล่าถึงความรู้สึกดีที่ได้จากการทำงานในโครงการนี้ มีผู้ที่มาเข้ารับบริการที่แสดงความชื่นชม บางคนก็เอาน้ำเอาขนมมาให้แทนคำขอบคุณ นอกเหนือไปจากความภาคภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น สิ่งหนึ่งที่ได้กลับมาคือประสบการณ์การทำงานในสถานการณ์จริงกับผู้คนในสังคมที่พวกเขาจะต้องพบเจอหลังจบการศึกษา

รู้กันดีว่า ประเด็นเรื่องทะเลาะเบาะแว้ง และใช้ความรุนแรงของนักศึกษาอาชีวะ เป็นข่าวที่เรียกเสียงวิพากษ์วิจารณ์ในสังคมไทยอยู่บ่อยครั้ง ทำให้หลายๆ คนอาจจะมีทัศนคติในแง่ไม่ดีนักกับพวกเขา แต่ความจริงอีกอย่างหนึ่งที่ซ้อนอยู่กับข่าวด้านลบของพวกเขา กลุ่มนักศึกษาอาชีวะเหล่านี้ ล้วนเป็นกำลังสำคัญในการช่วยเหลือไม่ว่าจะเหตุการณ์สึนามิ หรือน้ำท่วม จะต้องเห็นพวกเขารวมพลกันมาช่วยบริการสังคมอยู่เสมอๆ โดยประเด็นนี้ บอมบ์ “ประธานรุ่น” ของกลุ่มออกความเห็นว่า

“ผมว่ามันแล้วแต่คนจะคิด บางคนเขาก็คิดว่าเด็กอาชีวะมันมีดีในส่วนของการช่วยเหลือสังคม บางทีคนไม่ได้เข้ามารู้จริงๆ ว่าพวกเราเป็นยังไง เขาก็คิดไปต่างๆ นานา ว่าเราดีแต่ตีกัน กินเหล้า มั่วสุม แต่ที่จริง ผมว่าชีวิตส่วนนึงน่ะ เรียนซะเยอะกว่าเรื่องพวกนี้”

หากคุณต้องการที่จะตรวจเช็คสภาพรถให้พร้อมเพื่อการเดินทางไกล และยังไม่รู้ว่าจะไปที่ไหน หรือขอคำแนะนำจากใครน้องๆนักศึกษาอาชีวะเหล่านี้เขาเต็มใจช่วยเหลือจริงๆ อย่างที่บอมบ์เขาประชาสัมพันธ์โครงการ ทิ้งท้ายไว้ให้

“เข้ามาใช้บริการกันเยอะ ๆ นะครับ ถ้าคุณออกไปร้านไปอู่ซ่อมรถ มันมีค่าใช้จ่ายที่เยอะมาก แต่คุณมาที่นี่ฟรี อย่างน้อยก็มองพวกผมในแง่ที่ดีบ้าง อยากให้รู้ว่าเราก็ทำความดีนะ ไม่ใช่มีแต่เรื่องตีกันอย่างเดียว”

โครงการอาชีวศึกษาร่วมด้วยช่วยประชาชน “ตรวจรถก่อนใช้ปลอดภัยแน่นอน” ให้บริการฟรี โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย ตั้งแต่ 29 มีนาคม ถึง 17 เมษายน พ.ศ. 2555 ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมงโดยตั้งจุดให้บริการกว่า 250 แห่งทั่วประเทศ สามารถเข้าไปดูรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา http://www.vec.go.th หรือโทรสายด่วน 1156

21 วัน ฉันจะเปลี่ยนเป็นคนใหม่!

อยากผอม อยากสวย อยากมีหุ่นเฟิร์ม อยากขยัน อยากมีมนุษยสัมพันธ์ดี อยากเป็นคนใจเย็น อยากมีจิตอาสา อยากให้เวลากับครอบครัวมากขึ้น ฯลฯ จะดีแค่ไหน ถ้าคุณสามารถเปลี่ยนเป็น “คนใหม่” ที่คุณปรารถนาจะเป็นได้โดยใช้เวลาแค่ 3 สัปดาห์ หรือ 21 วันเท่านั้น!

เวลาแค่ 21 วันจะเปลี่ยนฉันได้จริงเหรอ? ยังไง?

แนวคิดเรื่องเปลี่ยนนิสัยใน 21 วัน มาจากแพทย์ศัลยกรรมชื่อ ดร. แมกซ์เวล มอลท์ซ ผู้แต่งหนังสือ Psycho-Cybernetics, A New Way to Get More Living Out of Life (1960) เป็นต้นคิดเรื่องการเปลี่ยนแปลงตัวเองต้องเริ่มจากภายใน ต้องสร้างภาพความคิดของสิ่งที่เราอยากเป็นก่อน แล้วเราจึงจะเชื่อว่าเราเป็นอย่างนั้นได้ ซึ่งแนวคิดนี้ได้กลายเป็นต้นแบบของหนังสือพัฒนาตนเองทั้งหลาย (อย่างที่ดังสุดๆ ก็ The Secret นั่นไง มาแนวเดียวกัน)

ดร. มอลท์ซ คิดเรื่องเปลี่ยนชีวิตใน 21 วัน ได้เพราะ...?

• ทำไมผู้ที่ได้รับการศัลยกรรมจนสวยงามแล้ว แต่กลับไม่รู้สึกดีขึ้น ไม่รู้สึกว่าตัวเองมีการเปลี่ยนแปลง เป็นเพราะคนไข้ยังคงยึดติดกับภาพลักษณ์เดิมๆ ของตน ทั้งที่สภาพภายนอกได้เปลี่ยนไปแล้ว

• อาการของคนไข้ที่เรียกว่า Phantom Syndrome เป็นอาการของคนที่สูญเสียอวัยวะภายนอกไป เช่น แขน ขา แต่ยังคงมีความรู้สึกหลอนๆ ว่าแขนขานั้นยังมีอยู่ แต่ควบคุมไม่ได้

• ดร.มอลท์ซ ค้นคว้าต่อเรื่องระบบประสาท และค้นพบว่า สมองของคนเรานั้นต้องได้รับการปลูกฝังและทำซ้ำๆ ระยะหนึ่งจึงจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้จนกลายเป็นนิสัย (ความเคยชิน) โดยใช้ระยะเวลาอย่างน้อย 21 วันอย่างต่อเนื่อง

จึงได้แนวคิดว่า จิตใจเราสร้างความเคยชินเหนือสภาพร่างกายที่เป็นจริง หากเรายังคงมีความคิดในแง่ลบเกี่ยวกับตัวเองอยู่ก็จะไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น และการเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นต้องสร้างความเคยชินให้เกิดเป็นนิสัย จึงต้องทำสิ่งนั้นๆ อย่างต่อเนื่องติดต่อกันอย่างน้อย 21 วัน

สิ่งนี้ไม่ใช่การสะกดจิต แต่เป็นการทำจนติดเป็นนิสัย ซึ่งนิสัยใหม่ พฤติกรรมใหม่นี่แหละที่ทำเราเปลี่ยนเป็นคนใหม่ได้!

ข้อเตือนใจ

1. ต้องมีวินัยและตั้งใจมั่น ต้องทำติดต่อกันทุกวัน ห้ามขาดแม้แต่วันเดียว หากพลาดไปสักวันหนึ่งต้องเริ่มต้นวงจร 21 วันนี้ใหม่ทั้งหมด การทำซ้ำๆ เป็นการฝึกนิสัย ไม่ใช่ทำเพื่อให้ได้ผลสำเร็จทันที
2. ไม่ใช่ว่าครบ 21 วันจะเห็นผลทันที เพราะเป็นไปไม่ได้ (เช่น ตั้งใจว่าอยากผอม แล้วจะสามารถลดน้ำหนัก 10 ก.ก.ใน 21 วัน) แต่เป็น 21 วันที่จะสร้าง “นิสัยใหม่” ที่จะทำให้เราพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นได้จนบรรลุเป้าหมายที่วางไว้นั่นเอง

กินผัก-ผลไม้มากขึ้นกันเถอะ !!!

ใครๆ ก็รู้ว่า การกินผัก-ผลไม้ ให้ประโยชน์กับร่างกายมาก ยิ่งอยู่เมืองไทยซึ่งมีผักผลไม้สดๆ รสอร่อย และหลากหลาย ออกมาให้ลิ้มลองกันตลอดทั้งปี แต่เราเองกลับกินผัก-ผลไม้กันน้อยกว่าปริมาณที่ควรได้รับ โดยเฉลี่ยแล้ว คนไทยวัยหนุ่มสาวกินผักผลไม้แค่ 3 ส่วนมาตรฐาน ทั้งที่เราควรกิน 5 ส่วนมาตรฐานต่อ 1 วัน ตามคำแนะนำของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

แล้วผักผลไม้ 5 ส่วนมาตรฐาน มีปริมาณขนาดไหน จะกินไหวหรือเปล่า?

ปริมาณผักผลไม้ 5 ส่วน ไม่ได้มากอย่างที่คิด คิดง่ายๆ ว่า 1 ส่วน เทียบเท่ากับ 1 กำมือหรือ 1 ทัพพี หรือน้ำผลไม้ 1 แก้ว แต่ผักและผลไม้ที่เราบริโภคนั้นมีปริมาณของสารประกอบเช่น น้ำตาล แร่ธาตุ และมีกรรมวิธีการปรุงที่แตกต่างกัน การนับหนึ่งส่วนมาตรฐานจึงไม่ได้มีสัดส่วนเท่ากันเสมอไป

ตารางผลไม้ 5 ส่วนต่อวัน

เช้า	นำส้ม 1 แก้ว	+	แอปเปิ้ล 1 ผล	=	2 ส่วน
กลางวัน	ผักต้ม 1 ทัพพี	+	สับปะรด 6 ชิ้น	=	2 ส่วน
เย็น			ชมพู่ 3 ผล	=	1 ส่วน

เห็นได้ว่าการกินผักผลไม้ให้ครบ 5 ส่วนต่อวันนั้นไม่เยอะและไม่ยากอย่างที่คิด
ถ้าอย่างนั้นเรามาเริ่มต้นเพาะนิสัย **"ฉันจะกินผักผลไม้ให้มากขึ้น"** ใน 21วันนี้กันเถอะ!

Check Lists 21 : 7 วิธี สร้างนิสัยให้กินผักผลไม้

- คิดไว้เสมอว่าเราชอบกินผักผลไม้ที่หลากหลาย และเลือกผักผลไม้เป็นอาหารว่างยามสิ้นคิด
- วางผลไม้ที่พร้อมกินในอุณหภูมิห้อง ไว้กลางโต๊ะอาหารหรือโต๊ะหน้าโทรทัศน์ เช่น ส้มเรียงเป็นกองพีระมิด แอปเปิ้ลวางพูนบนถาด หรือกล้วยทั้งหวีบนจานใบสวย หยิบกินก็ง่าย แต่งห้องได้ด้วย
- จัดเตรียมผักผลไม้ ล้าง ปอก หั่น เก็บในภาชนะให้พร้อมกินเสมอในตู้เย็น จัดแบ่งให้เหมาะต่อการกินหนึ่งครั้ง เพราะผลไม้จะเสียคุณค่าทางโภชนาการเมื่ออุณหภูมิเปลี่ยนอย่างรวดเร็ว
- ซื้อผักผลไม้จากตลาดสดหรือตลาดนัดใกล้บ้านหรือที่ทำงาน จะได้ผักผลไม้ที่สดและราคาถูกกว่า แถมยังกะปริมาณเท่าที่พอกินได้ด้วย
- ผลไม้ตามรถเข็นมีอยู่ทั่วไป ปริมาณพอดี 1 หน่วยมาตรฐาน (ระวังเรื่องความสะอาดด้วย)
- เวลาตักสลัดบาร์หรือบุฟเฟต์ พยายามเลือกผักสด ใบเขียวและผักสีสันต่างๆ แล้วราดน้ำสลัดเองในปริมาณน้อย อย่างกตักแต่ไข่ต้มหรือเนื้อสัตว์ ...กินผักเยอะๆ คุ้มกว่ากินไขมัน (สัตว์) นะจ๊ะ
- คิดซะว่ากินผักเหมือนเล่นเกม หาวิธีสนุกๆ มาลองกัน เช่น แมตช์สีเสื้อผ้ากับผักผลไม้ที่กิน เลือกกินผักผลไม้ตามสีประจำวัน ลองสูตรน้ำปั่นที่ไม่เหมือนใคร

เมนูแนะนำ

สลัดแอปเปิ้ลตบ-แผละ

ส่วนผสม - แอปเปิ้ลแดง หรือแอปเปิ้ลเขียว ล้างสะอาดแล้วหั่นเป็นลูกเต๋าพอดีคำ / ผักกาดแก้ว แครอต เซเลอรี หรือผักสลัดอย่างที่ชอบ / อัลมอนด์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ หรือถั่วกรอบแบบที่ชอบ / น้ำสลัดครีม ไขมันต่ำ หรือน้ำสลัดใส

วิธีทำ

- นำแอปเปิ้ล และผักสลัดใส่ชาม ชอบอย่างไหนใส่อย่างนั้นเยอะๆ
- คลุกเคล้าผักกับน้ำสลัด ถึงจะไขมันต่ำก็ไม่ควรใส่มากเกินไป
- ถึงขั้นตอนสำคัญ เอาถั่วใส่ถุงพลาสติก แล้วตบกับฝ่ามือเหมือนเล่นตบแผละ เอาแค่ให้ถั่วแตกไม่ต้องแหลก แล้วนำไปโรยหน้าน้ำสลัด เท่านี้ก็ได้สลัดแอปเปิ้ลสนุกๆ แล้ว

เมี่ยงปลาทูน่า สูตรกินไว เคลียร์ไว

ส่วนผสม - เส้นหมี่ ลวกให้สุก สะเด็ดน้ำ / ปลาทูน่ากระป๋อง คัดเอาแต่เนื้อ / ผักสดนานาชนิด เช่น ผักกาดหอม ผักชี โหระพา สะระแหน่ ฯลฯ / น้ำจิ้มซีฟู้ด / ขนมถั่วตัด

วิธีทำ (น้ำจิ้ม) ใส่ถั่วตัดลงในครก ตำพอแหลก พอเสร็จแล้ว เราไปผสมกับน้ำจิ้มซีฟู้ดสำเร็จ ก็จะได้น้ำจิ้มห้ารส เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด ...ง่ายมะ?

วิธีกิน วางผักกาดหอมมาแผ่ในนึง ใส่ผักที่ชอบ เส้นหมี่ลวก ปลาทูน่า ราดน้ำจิ้ม ห่อผักกาดพอคำ แล้วอ้ำ...เข้าปาก อร่อยง่าย ได้คุณค่า

ราศีเมษ

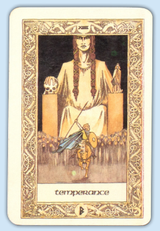
(ผู้ที่เกิดระหว่าง 22 มี.ค.-20 เม.ย.)

เดือนนี้ได้ไพ่งานอย่าง THE SEVEN OF WANDS หลานแกะน้อยอย่าโหมงานมากเกินไปนัก พักผ่อนบ้าง รู้...ว่างานกำลังรุ่งแต่สุขภาพก็สำคัญ กินอาหารให้ครบสามมื้อ และตรงเวลาด้วยนะจ๊ะ เดี๋ยวจะมีปัญหาโรคกระเพาะถามหา กินผัก ผลไม้มากๆ ด้วยเพื่อช่วยระบบทางเดินอาหารทำงานได้ดีขึ้น

ราศีพฤษภ

(ผู้ที่เกิดระหว่าง 21 เม.ย.-20 พ.ค.)

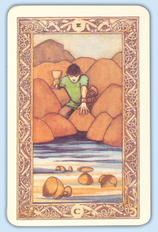
ได้ไพ่แห่งการเดินทาง และการเปลี่ยนแปลงอย่าง THE TEMPERANCE วัวน้อยทั้งหลายแค่พึงระวังอุบัติเหตุไว้บ้างก็ดี โดยเฉพาะการคมนาคมรถราท่าเรือทั้งหลาย เพราะงั้น... อย่าเบลอ อย่าหลับใน สติอยู่กับตัวทุกขณะจิต พยายามนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อวัน ผลข้างเคียงที่ได้นอกจากไม่เบลอแล้ว หน้าจะใสเด้งขึ้นด้วย โอ้...ว้าว ซื้อหนึ่งได้ถึงสอง

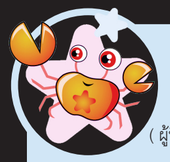


ราศีเมถุน

(ผู้ที่เกิดระหว่าง 21 พ.ค.-20 มิ.ย.)

ได้ไพ่ THE FIVE OF CUPS จอมเจ้าทุกข์ เด็กแฝดคนคู่ต้องระวังไมเกรน พยายามลด ละ เลิกเครื่องดื่มคาเฟอีน แล้วหันมากินน้ำส้มคั้นสด และข้าวกล้องแทน เพราะอุดมด้วยวิตามินบีและซี ที่ลดความเครียด และสร้างสมดุลให้ฮอร์โมนได้ดีนักแล





ราศีกรกฎ

(ผู้ที่เกิดระหว่าง 21 มิ.ย.-20 ก.ค.)

ได้ไพ่ THE STAR ไพ่แห่งความหวังและความสุข หลานปูดูเหมือนจะไม่ค่อยมีปัญหาสุขภาพอะไรกับใครเขา ดังนี้ พึงดูแลร่างกายให้ดีขึ้นอีกสเต็ปด้วยการออกกำลังกาย โดยออกกำลังกายทางน้ำจะถูกกับบรรดาปูเป็นพิเศษเพราะราศีนี้เป็นธาตุน้ำ ง่ายๆก็ลองว่ายน้ำเพื่อช่วยให้หลับสบายและร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคภัยเบียนพาล

ราศีสิงห์

(ผู้ที่เกิดระหว่าง 21 ก.ค.-20 ส.ค.)

ได้ไพ่ THE ACE OF SWORD ไพ่ดาบแนวต้องสู้..ต้องสู้จึงจะชนะ ประกอบกับชาวสิงห์คือพวกที่เล็กๆ ไม่ ใหญ่ๆ ทำให้พวกนี้เวลาทำงานก็ทำหนัก เวลากินก็กินหนัก แต่อย่าคลายเครียดจากการงานด้วยการกินอาหารขยะและฟาสต์ฟู้ดมากเกินไป ถึงมันจะอร่อย แต่ปริมาณไขมันและเกลือจำนวนมากจะทำให้โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจถามหาได้

ราศีกันย์

(ผู้ที่เกิดระหว่าง 21 ส.ค.-20 ก.ย.)

คนราศีสาวน้อยมักจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงดี เพราะชอบดูแลตัวเอง แต่กลับมีปัญหาเรื่องเครียดบ่อยๆ เพราะเป็นคนที่ต้องเป๊ะไปทุกสิ่งอย่างในชีวิต ไพ่เดือนนี้ได้ THE HERMIT หรือไพ่นักบวชลองนั่งสมาธิ หัดเล่นโยคะเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมทั้งผ่อนคลายจิตใจไปในตัว จะได้ยิ้มย่องผ่องใสจนใครเห็นใครก็รักทักกันเกรียว

ราศีตุลย์

(ผู้ที่เกิดระหว่าง 21 ก.ย.-20 ต.ค.)

สำหรับชาวตราชู ควรรักษาบาลานซ์สุขภาพทั้งกายใจ เพราะว่าดั้นน..ได้ไพ่ THE TWO OF SWORDS ที่หมายถึงการรักษาสมดุลชีวิต ไม่ค่อยได้ชะงั้น คนที่มีโรคประจำตัวอย่าง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ขอให้ระวังสุขภาพตัวเองเป็นพิเศษ ลดอาหารเค็มจัด หวานจัด อาหารที่เรียบง่ายอย่างผัดผักแกงจืด ทำเองที่บ้านดีต่อสุขภาพมากกว่าอาหารหรูๆ แพงๆ ตามเหลาอีกนะจ๊ะ

ราศีพิจิก

(ผู้ที่เกิดระหว่าง 21 ต.ค.- 20 พ.ย.)

ได้ไพ่ THE TEN OF WANDS ไพ่ว่าด้วยเรื่องงานหนักพักน้อย แมงป่องทั้งหลายมักเอาจริงเอาจังกับการงานที่อยู่ตรงหน้าจนไม่สนใจความเป็นไปรอบตัว แม้จะอยากเข้าห้องน้ำก็กลั้นอั้นมันอยู่นั่นจนกว่างานจะเสร็จ ช่วยใส่ใจระบบขับถ่ายของตัวเองบ้างเถอะหลานอย่ากินอาหารทอดๆ มันๆ ไขมันสูงมากเกินไปนัก ดื่มน้ำและกินผักผลไม้มากๆ จะได้ไม่เป็นโรคท้องผูก

ราศีธนู

(ผู้ที่เกิดระหว่าง 21 พ.ย.-22 ธ.ค.)

เดือนนี้ได้ไพ่โหด มัน ฮา THE KNIGHT OF SWORDS อัศวินดาบ อันที่จริง หลานธนูของป้าติ๋มมักจะเป็นคนแข็งแรงและบ้าพลังอยู่แล้ว เวลาทำอะไรก็ทุ่มสุดตัว ทั้งงาน ทั้งเที่ยว ระวังจะมีปัญหาสุขภาพหากเที่ยวหนัก ดื่มจัด พักผ่อนน้อย อย่างไรก็ดี ราศีนี้มีแนวโน้มจะเป็นโรคเกี่ยวกับตับ หากเลิกสุราได้จะดีนักแล

ราศีมังกร

(ผู้ที่เกิดระหว่าง 23 ธ.ค.-21 ม.ค.)

ได้ไพ่ THE HANGMAN ไพ่อ้ายหนุ่มห้อยหัวที่ว่าด้วยเคราะห์ร้ายระดับปานกลางที่อาจจะดลบันดาลให้สุขภาพไม่ใคร่แข็งแรงอย่างที่เคย ควรหาเวลาพักร่างกายหลังจากกรำงานหนักมานานเสียบ้าง ใครที่เป็นโรคภูมิแพ้ ดูแลสุขภาพตัวเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ ถ้าสูบบุหรี่อยู่ควรเลิกซะ และอย่าไปวนเวียนอยู่ใกล้สิงห์อมควันทั้งหลาย จะทำให้ระบบหายใจของมังกรน้อยดีขึ้นได้อย่างแน่นอน ไม่ว่าจะเป็นภูมิแพ้หรือไม่ก็ตาม

ราศีกุมภ์

(ผู้ที่เกิดระหว่าง 22 ม.ค.-20 ก.พ.)

สำหรับกุมภ์หลานรักได้ไพ่ราชินีถ้วยทองอย่าง THE QUEEN OF CUPS ถือว่าดีทีเดียว สุขภาพทั่วไปไม่มีปัญหา แต่อารมณ์ชอบกินของหวานเบิกบานใจของหลานนั้น ทำให้หลานควรหมั่นดูแลสุขอนามัยในช่องปากอยู่เสมอ ระวังฟันผุ เหงือกอักเสบ เปลี่ยนแปรงสีฟันที่ใช้ทุกสามเดือนเพื่ออนามัย และสภาพการใช้งานของแปรงที่มีประสิทธิภาพ

ราศีมีน

(ผู้ที่เกิดระหว่าง 21 ก.พ.-21 มี.ค.)

จับได้ไพ่ THE NINE OF SWORDS ระยะนี้ปลาน้อยจะมีจิตใจว้าวุ่นอยู่ทุกบ่อย แต่เอาเข้าจริงไม่มีอะไรร้ายแรงในชีวิตเท่าที่หลานคิดไว้หรอก ดังนั้น อย่าคิดมากในเรื่องไม่เป็นเรื่อง จะพาลทำให้รู้สึกอ่อนเพลียโดยไม่จำเป็น ก่อนนอนผ่อนคลายตัวเองด้วยการอาบน้ำอุ่นหรือดื่มนมก่อนนอนจะทำให้เข้านอนด้วยจิตใจสงบ และหลับสบายขึ้น

ดื่มแล้วขับ
รับไม่ได้

สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ