



เพื่อ สร้างสุข

ภูมิปัญญา
ท้องถิ่น
กับการ
สร้างเสริม
สุขภาพ

- (: เม็อยา 1 เม็ด ต้องแลกกับสมุนไพร 1 ต้น
- (: อะไร อย่างไร “ธรรมานาเม็ย”
- (: ตามไปดู โมเดลอาหารของชาวแม่ใจ



ยา 1 เม็ด แลกสมุนไพร 1 ต้น

จดหมายข่าวเพื่อนสร้างสุขฉบับนี้ ขอแนะนำเสนอ การสร้างเสริมสุขภาพด้วยแนวทางธรรมชาติบำบัด ศาสตร์หมอเมือง และภูมิปัญญาสร้างเสริมสุขภาพ ในท้องถิ่น ซึ่งเป็นเรื่องที่สังคมกำลังตื่นตัว หันกลับมาหาวิถีชีวิต ภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่เคยสูญหาย พันธุ์ผสมผสานกับวิถีชีวิต ปัจจุบันอย่างพอเหมาะ



เรื่องเด่นของเดือนนี้ จึงขอนำเสนอเรื่องราวของ โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการการปรับเปลี่ยนระบบการผลิตสู่การลด ละ เลิก การใช้สารเคมีของชุมชนลาหู่ และปกากะญอ ตำบลม่อนจอง อำเภออมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่ (ยา 1 เม็ด แลกสมุนไพร 1 ต้น กติกาพื้นภูมิปัญญาชนเผ่า)

ชุมชนน้ำดั้นเหนือ ชุมชนน้ำดั้นใต้ ชุมชนมุเซอหลังเมือง และชุมชนมุเซอปากทาง ตำบลม่อนจอง อำเภออมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่ เป็นชุมชนเก่าแก่ของชาวปกากะญอและลาหู่ อยู่ห่างจากตัวจังหวัดเชียงใหม่ราว 300 กิโลเมตร มีอาชีพหลัก คือ ทำการเกษตร โดยปลูกกะหล่ำปลี และมะเขือเทศเป็นหลัก

แต่ก่อน ทุกชุมชนเหล่านี้ ก็อยู่กันอย่างพอมีพอกิน แต่ปัจจุบันหลายสิ่งหลายอย่างเปลี่ยนแปลงไป จากการสังเกตของ คุณทับทิมทอง ศรีศรีรุ่ง ครูอาสาและนักวิจัยโครงการฯ พบว่า ชาวบ้านเลิกพึ่งยาสมุนไพรพื้นบ้าน และหันมาพึ่งยาแผนปัจจุบันจากภายนอกมากขึ้น เจ็บไข้ได้ป่วยนิดหน่อยก็มักจะเดินทางมาขอยาพาราเซตามอลจากโรงเรียน

ทั้งๆ ที่ผ่านมา ชาวบ้านทุกครัวเรือน เกือบจะไม่ต้องใช้ยาแผนปัจจุบันเลย เพราะรอบๆ ชุมชน เต็มไปด้วยพืชสมุนไพรหลายชนิดที่สามารถรักษาอาการป่วยใช้ต่างๆ ได้ แต่ต่อมาชาวบ้านละเลยสิ่งดีๆ มีคุณค่าเหล่านั้นไป เพราะมองว่าเห็นผลช้า จึงได้พยายามฟื้นฟูภูมิปัญญาดั้งเดิมของทั้ง 2 ชนเผ่าขึ้น

การฟื้นฟู ใช้หลักให้ชุมชนรู้ “คุณค่า” ของยาสมุนไพรที่มีอยู่ในชุมชน ที่สามารถทดแทนยาแผนปัจจุบันได้เป็นอย่างดี และสามารถพึ่งตนเองได้เมื่อเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ทั้งยังเป็นการรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นเอาไว้ โดยค่อยๆ ลดการใช้ยาแผนปัจจุบัน หรือให้ยาสมุนไพรค่อยๆ เข้าไปทดแทนยาแผนปัจจุบันอย่างช้าๆ โดยผ่านกติกาที่ตั้งไว้ว่า ชาวบ้านคนใดที่จะมาขอยา ต้องนำสมุนไพร 1 ชนิด มาแลกยา 1 เม็ด พร้อมบอกสรรพคุณ วิธีใช้ของสมุนไพรนั้นๆ ด้วย จนทำให้โรงเรียนกลายเป็นแหล่งรวบรวมสมุนไพรของชุมชน

ผลการดำเนินงานพบว่า

- นอกจากชาวบ้านจะหันมาให้ความสนใจสมุนไพรรอบตัวมากขึ้นแล้ว ยังทำให้แต่ละครัวเรือนหันกลับมาใช้สมุนไพรมากขึ้นด้วย เห็นได้จากการที่เกือบทุกครอบครัวมีหม้อต้มยารักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น
- ลดการเจ็บป่วยหนักและเสียชีวิตระหว่างการเดินทางไปรักษาในโรงพยาบาลในเมือง เพราะพื้นที่ของตำบลม่อนจอง ตั้งอยู่บนภูเขา ห่างไกลจากโรงพยาบาลประจำอำเภอถึง 60 กิโลเมตร ถ้าอาการหนักต้องเดินทางไปรักษาในตัวเมืองเชียงใหม่ ก็มีระยะทางเกือบ 300 กิโลเมตร อีกทั้งชาวบ้านส่วนใหญ่ไม่มีพาหนะของตนเอง เมื่อมีคนป่วยหนักต้องยืมรถจักรยานยนต์ของเพื่อนบ้านไปโรงพยาบาล
- ขยายผลไปสู่การแก้ปัญหาสุขภาพที่สำคัญอีกปัญหาหนึ่ง คือ ทำให้เกษตรกร “ลดใช้สารเคมี” ในกระบวนการผลิตได้ ทั้งฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโต ปุ๋ยเคมี และยากำจัดศัตรูพืช โดยโครงการฯ ได้นำเสนอข้อมูลจากการศึกษาที่พบว่า

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 75.2 ใช้สารเคมีทางการเกษตร เพราะต้องการกำจัดวัชพืชและเพิ่มผลผลิต โดยสารเคมีที่ใช้มากที่สุดคือ ฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโต รองลงมาได้แก่ ปุ๋ยเคมี ประเภทต่างๆ และยากำจัดศัตรูพืช ตามลำดับ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 66.8 เพิ่งเริ่มใช้สารเคมีไม่เกิน 5 ปี แต่ปรากฏว่า สารเคมีได้เข้าไปทำลายระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติทั้งในดิน น้ำ และอากาศ ทั้งยังส่งผลต่อการทำเกษตรในระยะยาว ไม่ว่าจะเป็น ความต้านทานโรคพืชลดลง เกิดสภาพดินเปรี้ยว เค็ม และแข็ง ทำให้ผลผลิตลดต่ำลง



ข้อมูลดังกล่าว ทำให้ชาวบ้านเกิดความตระหนักว่าการใช้สารพิษทางการเกษตรจะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ประกอบกับชุมชนมุเซอหลังเมือง ได้ทดลองทำเกษตรอินทรีย์นำร่อง ใช้ปุ๋ยคอกจากขี้หมู กับขี้ค่างควที่มีมากในท้องถิ่นแทนปุ๋ยเคมีแล้วพบว่า คุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมดีขึ้นเรื่อยๆ ผลการตรวจหาสารเคมีในเลือดลดต่ำลงอย่างเห็นได้ชัด เป็นตัวอย่างที่กระตุ้นให้ชุมชนอื่นหันมาเอาอย่าง ชาวบ้านรู้จักวิธีเก็บสารพิษทางการเกษตรและภาชนะที่เหลือจากการใช้ได้อย่างถูกต้อง ไม่ทิ้งลงแม่น้ำลำคลอง หรือทิ้งเรี่ยราดบนดินเหมือนที่ผ่านมา

• ดึงเยาวชนในชุมชนจาก 8 หย่อมบ้าน มาร่วมแก้ปัญหาสุขภาพของชุมชน โดยจัดตั้งกลุ่มยุวเกษตรกร เพื่อสานต่อ พันธุ์ และธรรมาภิบาล ทั้งเรื่องของการใช้ยาสมุนไพร และการลด ละ เลิก ใช้สารเคมีในการเกษตร วิธีการอนุรักษ์ธรรมชาติ ตลอดจนภูมิปัญญาท้องถิ่น และหาทางเลือกในการปลูกพืชทดแทน คือ กาแฟ เพราะเป็นพืชที่เหมาะสมกับภูมิประเทศและภูมิอากาศที่ต้องการแสงแดดรำไร จึงสามารถปลูกได้ร่มไม้ใหญ่ภายในป่าได้ และราคาดีกว่ากะหล่ำปลี โดยเฉพาะไว้หลากหลายสายพันธุ์เพื่อทดลองปลูกต่อไป

โครงการนี้ เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นไม่ใช่เรื่องล้าสมัย หรือตกยุค เราสามารถนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตปัจจุบันได้อย่างกลมกลืน และสอดคล้อง และส่งผลดีต่อสุขภาพได้

สถานการณ์ทั่วไทย

โครงการสร้างเสริมสุขภาพด้วยแนวคิดธรรมชาติบำบัดและศาสตร์หมอเมือง หรือภูมิปัญญาสร้างเสริมสุขภาพ ในท้องถิ่น ยังมีอีกมากมาย กระจายอยู่ทั่วทุกภาค อาทิ

โครงการแพทย์แผนไทยรักษาสุขภาพกาย-ใจ พนักงานโรงงาน อำเภอศรีมหา จังหวัดสุโขทัย

ข้อมูลการให้บริการตรวจรักษาผู้ป่วยของโรงพยาบาลศิริมาศ พบว่า ประชาชนที่มีอาชีพรับจ้างเย็บผ้าในโรงงานมารับการรักษาเป็นจำนวนมาก ด้วยโรคไม่ร้ายแรงที่มีสาเหตุมาจากการทำงาน ซึ่งสามารถป้องกันได้

โรงพยาบาลจึงคุยกับกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้ประกอบการและคนงาน ให้เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ อบรมความรู้การดูแลสุขภาพกายใจตามแนวแพทย์แผนไทย โดยใช้หลัก “ธรรมานามัย” ซึ่งประกอบด้วย

- กายานามัย** (การบริโภคอาหารให้พอดี หลากหลายครบรส เหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือน)
- จิตตานามัย** (การพัฒนาสุขภาพจิตให้มีคุณธรรม มีสติ มองโลกแง่บวก)
- ชีวิตานามัย** (การดำเนินชีวิตและทำหน้าที่ให้ถูกต้อง) และ



การฝึกบริหารร่างกายตามวิธีการแพทย์แผนไทย ด้วยท่าฤๅษีตัดตน 15 ท่า ในช่วงเช้าทุกวันจันทร์ถึงเสาร์ เวลา 06.30 น. โดยเริ่มจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล สาคิด และฝึกปฏิบัติให้พนักงานในโรงงานเป็นเวลา 1 เดือน จากนั้นจึงคัดเลือกพนักงานที่ทำท่าได้ถูกต้องมากที่สุด เป็นแกนนำดำเนินกิจกรรมไปจนจบโครงการ

นอกจากนี้ยังได้นิมนต์ พระครูพิทักษ์วราทร เจ้าอาวาสวัดบ้านใหม่เจริญผล ซึ่งเป็นที่เคารพของชาวบ้าน มาให้ความรู้ให้แก่พนักงาน ให้เห็นคุณค่าของการบริหารร่างกาย และนำฝึกสมาธิทุกเช้าก่อนเริ่มกิจกรรม

มีคนงานเข้าร่วมกิจกรรมนี้เฉลี่ย 87 คน (จาก 120 คน) ต่อวัน มีแกนนำ 20 คน ผลัดกันนำการออกกำลังกายให้กับเพื่อนคนงาน คนงานส่วนใหญ่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จนทำให้ปัญหาสุขภาพ อาทิ ปวดกล้ามเนื้อ ข้อเส้นเอ็น โรคหัวใจ ภูมิแพ้ ปวดศีรษะ วิงเวียน ที่มาจากการรักษาที่โรงพยาบาลมีสถิติลดลงอย่างชัดเจน

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับโครงการนี้ได้ที่ : นพ. ปิยะ ศิริลักษณ์ 081-379-5935



โครงการชุมชนบ้านตรังบน ร่วมใจห่วงใยสุขภาพอำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

จากการตรวจสุขภาพและรักษาพยาบาลผู้ป่วยของสถานอนามัยบ้านตรังบน พบว่า ประชาชนในพื้นที่ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคปวดเมื่อย และโรคอ้วน เป็นจำนวนมาก

ประชาชนส่วนใหญ่อยู่ในวัยสูงอายุและวัยทำงาน มีปัญหาด้านสุขภาพ โครงการฯ จึงเน้นป้องกันโรคภัยไข้เจ็บลดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง โดยการอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพของเด็กนักเรียน และผู้สูงอายุ

หาวิธีชักชวนให้ ผู้หญิงกลุ่มผู้สูงอายุ และนักเรียนหันมาสนใจการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น แอโรบิค โยคะ รำไม้พลอง และรำมโนราห์ เพื่อวิเคราะห์ว่า วิธีการออกกำลังกายแบบไหนเหมาะกับกลุ่มเป้าหมายใด

เช่น พบว่า การรำมโนราห์ เหมาะเป็นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมากที่สุด เพราะเป็นการเคลื่อนไหว

ทั้งแขนและขา การยืนด้วยขาข้างเดียว การหมุนตัว ทำให้เกิดการยึดและเกร็งของกล้ามเนื้อ อีกทั้งมโนราห์เป็นวัฒนธรรมของภาคใต้ ที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจที่จะอนุรักษ์ไว้ และทำให้ร่างกายมีความอ่อนตัวคลายความปวดเมื่อยได้ ทำให้รับประทานอาหารได้และนอนหลับ มีสุขภาพดีขึ้น หน้าตาสดใส ลดยาเบาหวานได้ ทั้งยังเป็นการรวมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่ออนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และร่วมแสดงในงานต่างๆ ของชุมชนด้วยจิตอาสาด้วย

โครงการส่งเสริมและพัฒนาศูนย์สมุนไพรสำหรับชุมชนอำเภอภูหลวง จังหวัดเลย

ปัจจุบันมีการปลูกและใช้สมุนไพรมากขึ้นตั้งแต่การนำมาทำเป็นยารักษาโรค เครื่องใช้ในครัวเรือนและการเกษตร แม้แต่เครื่องสำอางหรือผลิตภัณฑ์อาหารเสริม เช่น น้ำยาล้างจาน สารไล่แมลง ยาบำรุงเลือด เป็นต้น ซึ่งนอกจากจะช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลแล้วยังเป็นการสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชนด้วย

โรงเรียนภูหลวงวิทยา โดยชุมชนอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมป่าภูหลวง ประกอบด้วย นักเรียนผู้ปกครอง และผู้สนใจทั่วไป จึงได้จัดทำโครงการฯ ขึ้น เพื่อเน้นส่งเสริม เผยแพร่การผลิต และการนำสมุนไพรในชุมชนมาใช้อย่างถูกวิธีและปลอดภัย โดยร่วมกับศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์อุดรธานี ให้ความรู้ในการผลิตและใช้สมุนไพร การตรวจสอบคุณภาพและความปลอดภัย การศึกษาดูงานสำรวจป่าเพื่อศึกษาชนิด พันธุ์สมุนไพร การสร้างทีมงานพัฒนาคุณภาพสมุนไพรอย่างเป็นระบบในชุมชนภูหลวง และสร้างแปลงสาธิต ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการให้ประชาชนทั่วไปและนักเรียน หันมาผลิตและใช้สมุนไพรกันมากขึ้น

มีแปลงสาธิตวิธีการผลิตสมุนไพร มีทีมพัฒนาคุณภาพสมุนไพร มีเครือข่ายการเผ่าระวังคุณภาพสมุนไพรภาคประชาชน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างทีมต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับโครงการนี้ได้ที่ : นายบุญณวัฒน์ เพ็ชรจิตร 081-729-7135



เสียงจากพื้นที่ที่อบนี้มาจาก 2 โครงการ ใน 2 จังหวัด ที่ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น มาสร้างเสริมสุขภาพให้ชาวบ้าน

โมเดลอาหารของชาวแม่ใจ

เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ป่วยเรื้อรังในโรงพยาบาลแม่ใจ ให้สามารถดูแลสุขภาพตัวเอง และเกิดความตระหนักที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปอย่างเหมาะสม เพื่อชลอภาวะโรคแทรกซ้อน โดยเน้นการให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการดูแลสุขภาพของตัวเองได้ คณะทำงานของโรงพยาบาล จึงได้ทำ โครงการประชาชนแม่ใจ ร่วมใจต้านภัยโรคเรื้อรัง เสริมสร้างพลังสุขภาพตามแนววิถีไท อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา

ให้ความรู้แก่ผู้ป่วย โดยใช้ “โมเดลอาหาร” และทดลองนำแนวคิด นำผักพื้นบ้านมาใช้ลดน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน และลดความดันในผู้ป่วยโรคความดันสูง โดยทำคู่มือการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และจัดรายการวิทยุชุมชนอาทิตย์ละครั้ง นอกจากนี้ ยังได้รวบรวมผักพื้นบ้านภาคเหนือและสรรพคุณทางยา รวมทั้งเมนูจากผักพื้นบ้าน ที่ได้จากการสอบถามชาวบ้านและทดลองปรุงอาหารเหล่านั้น จนเกิดเป็น “99 เมนูผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง” เผยแพร่แก่ชุมชนในความรับผิดชอบของโรงพยาบาลและบุคคลทั่วไป

ผลการดำเนินงาน ทำให้การเจ็บป่วยแทรกซ้อนของผู้ป่วยเรื้อรังน้อยลง หรือไม่มีอาการแทรกซ้อนรุนแรง ต่อมาจึงขยายผลไปยังคนปกติหรือคนที่กำลังจะป่วย โดยใช้ Body Scan ตรวจวัดอัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย พลังงานขั้นต่ำที่ร่างกายต้องการ เฮอร์เซ็นต์น้ำ/ของเหลวในร่างกาย เฮอร์เซ็นต์ไขมันภายนอก เฮอร์เซ็นต์อวัยวะภายใน มวลกระดูก และมวลกล้ามเนื้อต่อมวลไขมัน เพื่อให้คำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคที่เหมาะสมต่อไป

โรงพยาบาลแม่ใจ ได้ส่งผลงานนี้เข้าร่วมประกวดในโครงการ KM.DM. (การบริหารจัดการองค์ความรู้เรื่องเบาหวาน) ของสถาบันพัฒนาระบบรองคุณภาพโรงพยาบาล (พรพ.) เมื่อวันที่ 3-4 สิงหาคม พ.ศ.2552 และได้รับรางวัล The Best of Year ปี พ.ศ. 2552 ด้วยหัวข้อ “ผักพื้นบ้าน” ด้วย

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับโครงการนี้ได้ที่ : คุณเบญจมาศ สุขใสบูลย์ 084-821-1662

เยาวชนกะพ้อ ร่วมหยุด “สี่คุณร้อย”

ปัญหาเสพติดในชุมชนอำเภอกะพ้อ จังหวัดปัตตานี คือ การระบาดของ “น้ำใบกระท่อม” หรือ “สี่คุณร้อย” ยาเสพติดที่เยาวชนในพื้นที่ติดกันหนักทางโรงเรียนจึงปรึกษากันว่า ต้องสร้างความรู้เรื่องพิษภัยของยาเสพติดให้เด็ก จึงเป็นที่มาของ โครงการเสริมสร้างพลังเยาวชนรุ่นใหม่รู้ทันภัยยาเสพติดอำเภอกะพ้อ จังหวัดปัตตานี

จากแบบสอบถาม พบว่า นักเรียนร้อยละ 95 ตอบคำถามเรื่อง “รู้ทันภัยยาเสพติด” ได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 85 และเมื่อให้นักเรียนเขียนเรียงความว่า รู้สึกอย่างไรหลังจากไปดูผู้ติดยา ณ สถานบำบัดผู้ติดยาเสพติด คณะทำงานประเมินผลจากเรียงความของนักเรียน สังเกตพฤติกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของนักเรียนกับกลุ่มเยาวชนบ้านซอเลียต และพฤติกรรมของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะการรณรงค์โดยใช้เพลงร้องอะนาเซร์ ซึ่งเป็นวัฒนธรรมพื้นบ้านของมุสลิมที่มีมาช้านาน และก่อนที่จะมีกิจกรรมอะไรจะต้องมีเพลงอะนาเซร์ก่อนเสมอ จึงเอาเพลงนี้มาดัดแปลงเนื้อหาให้บ่งบอกถึงพิษภัยของยาเสพติด แล้วไปเผยแพร่ในตำบล เพื่อต้านภัยยาเสพติด เข้าไปแทรกซึมความคิดของชาวบ้านเพื่อให้ชุมชนหันมาใส่ใจเรื่องพิษภัยของยาเสพติดมากขึ้น

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับโครงการนี้ได้ที่ : นายรอซารี เจ๊ะอาลี 089-296-3293





ก้าวสู่การเป็น ผู้สูงอายุ ที่มีชีวิตดีงาม



เนื่องในช่วงเข้าพรรษา ขอนำข้อมูลดีๆ “ธรรมบุญชีวิต” จากหนังสือพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม ของท่าน พระธรรมปิฎก หรือ ท่าน ป.อ.ปยุตฺโต มาถ่ายทอดสู่กันฟัง

เพื่อให้เพื่อนๆ ทั้งที่เป็นผู้สูงอายุ และผู้อ่านทุกเพศทุกวัย ก้าวสู่การเป็น “คนเต็มคน” หรือ “คนสมบูรณ์แบบ” ที่จะสามารถนำสังคมไปสู่สันติสุข ได้โดยทั่วกัน

โดยผู้ที่จะเป็นคนเต็มคน หรือ คนสมบูรณ์แบบ ซึ่งมีชีวิตที่ดีงาม จะต้องมีความสมบูรณ์ดังต่อไปนี้

- 1) **รู้หลักและรู้จักเหตุ (ธัมมัญญตา)** คือ รู้หลักการและกฎเกณฑ์ของสิ่งต่างๆ ที่ตัวเข้าไปเกี่ยวข้อง ในการดำเนินชีวิต
- 2) **รู้ความมุ่งหมายและรู้จักเหตุผล (อัตถัญญตา)** คือ รู้ความหมายและความมุ่งหมายหลักการที่ตนปฏิบัติ เข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจการที่ตนกระทำ รู้ว่าที่ตนทำอยู่อย่างนั้น ดำเนินชีวิตอยู่อย่างนั้น เพื่อประโยชน์อะไร
- 3) **รู้ตน (อัตตัญญตา)** คือ รู้ความเป็นจริงว่าตัวเรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความถนัด ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้ เท่าไร อย่างไร แล้วประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสมและทำการต่างๆ ให้สอดคล้อง
- 4) **รู้ประมาณ (มัตตัญญตา)** คือ รู้จักพอดี รู้จักประมาณในการบริโภค การใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักความพอเหมาะพอดีในการพูด การปฏิบัติกิจและทำการต่างๆ
- 5) **รู้กาล (กาลัญญตา)** รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่พึงใช้ในการประกอบกิจการหน้าที่การงาน ปฏิบัติการต่างๆ และเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่น รู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร อย่างไร และทำให้ตรงเวลา เป็นเวลา ทันเวลา พอเวลา เหมาะเวลา ถูกเวลา
- 6) **รู้ชุมชน (ปริสัญญตา)** คือ รู้จักถิ่น รู้จักที่ชุมนุมและชุมชน รู้การอันควรประพฤติในถิ่นที่ชุมชนและต่อชุมชนนี้

7) **รู้จักคน (บุคคลัญญตา)** คือ รู้จักและเข้าใจความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอัธยาศัย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น ใครๆ ยิงหรือหย่อนอย่างไร และรู้จักที่จะปฏิบัติต่อบุคคลอื่นๆ

ขอทุกท่านจงน้อมนำไปปฏิบัติ เพื่อความดีงามแห่งชีวิตโดยทั่วกันเทอญ
ปิดท้าย คอลัมน์ใส่ใจผู้สูงอายุฉบับนี้ ด้วยสถิติน่ารู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ดังนี้

ตัวเลขที่น่าสนใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ประชากรทั้งหมดของประเทศไทย ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2553 = 62,579,932 คน

ผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปี ขึ้นไป) 7,493,227คน = ร้อยละ 12 ของประชากรทั้งหมด

ผู้สูงอายุหญิง 4.16 ล้านคน = ร้อยละ 55.6 ของผู้สูงอายุทั้งหมด

ผู้สูงอายุชาย 3.32 ล้านคน = ร้อยละ 44.39 ของผู้สูงอายุทั้งหมด

จังหวัดที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด 3 จังหวัดแรก (ไม่รวมกรุงเทพมหานคร) ได้แก่ นครราชสีมา ขอนแก่น และ เชียงใหม่

จังหวัดที่มีสัดส่วนร้อยละผู้สูงอายุมากที่สุด 3 จังหวัดแรก (ไม่รวมกรุงเทพมหานคร) ได้แก่ สิงห์บุรี สมุทรสงคราม และชัยนาท



(ข้อมูลคำนวณจาก สำนักทะเบียนราษฎร กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2553)

รูปแทนใจ



สีสันทงธรรมชาตี

- พืชผักสีเหลือง :** ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และปกป้องเซลล์จากการถูกทำลาย จากแสงแดด และสารเคมี ทั้งยังช่วยชะลอความแก่
- พืชผักสีม่วง :** ช่วยล้างพิษ ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ บำรุงสมอง และทางเดินปัสสาวะ ทั้งยังชะลอความแก่ได้เช่นกัน
- พืชผักสีแดง :** ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการทำลายเนื้อเยื่อและการเกิด มะเร็ง ช่วยบำรุงปอด บำรุงระบบเลือด และบำรุงผิวพรรณ
- พืชผักสีเขียว :** ช่วยล้างพิษและบำรุงสุขภาพ บำรุงสายตา บำรุงกระดูกและ ฟัน บำรุงประสาท ช่วยขับพิษ และกำจัดริ้วรอยให้หาย
- พืชผักสีขาว :** ช่วยป้องกันเนื้องอก เพิ่มภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย ช่วยรักษา ความยืดหยุ่นให้ผิวหนัง ช่วยการทำงานของระบบหมุนเวียน ต่างๆ ในร่างกาย

สีสันทงธรรมชาตี จิงไม่เพียงเป็นความสวยงาม แต่ยังเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพด้วย

สวัสดิศฤงคาร เนื่องในเทศกาลเข้าพรรษาค่ะ ... เข้าพรรษาปีนี้ หนูเม้าท์มีเรื่องดีๆ มากระจายต่อมากมาย ล้วนแล้วแต่น่าปลื้มเปรมก้องสัน เวลาน้อย หน้ากระดาษน้อย ดังนั้น ไม่ชักช้า เข้าเรื่องเลยนะค้าพี่น้อง



ขอกระจายข่าวแรกจาก **โครงการนวัตกรรมเสื้อพยุงหลัง ผ้าทอมือเพื่อชุมชนพอเพียง** ซึ่งเป็น โครงการที่ สสส. ให้การสนับสนุนการวิจัย เพื่อหวังให้เกิดการผลิตเสื้อพยุงหลังเพื่อลดอาการปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อต่างๆ และช่วยลดค่าใช้จ่ายให้กับเกษตรกร เพราะเกษตรกรจำนวนมากมักประสบปัญหาปวดหลัง แต่รายได้ของเกษตรกรที่มีไม่เพียงพอที่จะซื้อหาเสื้อพยุงหลังที่มีขายอยู่ในท้องตลาด ทุกวันนี้มาใช้ได้

โครงการนี้ ขณะนี้กำลังอยู่ในขั้นตอนให้ชาวบ้านทดลองใช้ ซึ่งได้ผลตอบรับจากชาวบ้านเป็นอย่างดี และหากผลการดำเนินการเป็นที่น่าพอใจ สสส. ก็จะส่งเสริมให้โรงพยาบาลต่างๆ นำไปใช้ให้แพร่หลาย ตลอดจนการพัฒนาไปสู่สินค้าโอท็อป และคาดว่าจะอีก 6 เดือนจะสามารถนำเสนอเป็นรายงานวิจัยทางการแพทย์และจดทะเบียนลิขสิทธิ์ต่อไปได้ ... ฟัง (อ่าน) แล้วปลื้มมมมม ค้า

ข่าวต่อไป มาดูที่ **โครงการวิจัยพลังงานทางเลือก/พลังงานทดแทนเพื่อสุขภาพในชุมชน** กันบ้าง โครงการนี้เป็นความร่วมมือระหว่าง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย กับ สสส. จัดกิจกรรม **มหกรรมพลังงานชุมชนคนเมืองเหนือ ตอน : ชื้อยะหยัง แป้งพลังงานใจเองดีกว่า** ขึ้น ณ อาคารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนผลิตพลังงานใช้เอง รับผิดชอบต่อความผันผวนของธรรมชาติที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ภายในงาน แบ่งเป็น 3 กิจกรรมใหญ่ ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 : การจัดนิทรรศการแสดงผลงาน 5 โซน 5 แนวคิด ได้แก่ **โซนพอหลวง** เชื่อมโยงป่า เกษตร พลังงาน **โซนพลังงานชุมชน คนรักสุขภาพ** นำเสนอชุมชนหรือหน่วยงานแบบอย่างพัฒนาพลังงานทางเลือกจากทรัพยากรและเทคโนโลยีที่ง่าย ไม่ซับซ้อน จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของชุมชน คือมีสุขภาพดีขึ้น

โซนรับมือโลกร้อน เป็นนิทรรศการขององค์กรต่างๆ ที่เน้นสร้างความตระหนักถึงปัญหาโลกร้อน ที่มีต่อตัวเราและสังคม ซึ่งทางแก้ผ่านการใช้ชีวิตพอเพียง **โซนสานพลังเครือข่าย** ขยายสู่วงกว้าง และ **โซนแหล่งสนับสนุนทุนวิจัยแก่ชาวบ้าน/ผู้ต้องการลงทุนในพลังงานทางเลือก**

กิจกรรมที่ 2 : กิจกรรมเสวนา “ชื้อยะหยัง แป้งพลังงานใจเองดีกว่า” โดยตัวแทนผู้ทรงคุณวุฒิและการเสวนา “จัดการพลังงานเมืองเหนืออย่างไร เมื่อภัยพิบัติมาเยือน” โดยนักวิชาการจากหลายหน่วยงาน และการแข่งขันทักษะของนักเรียนนักศึกษา เช่น การแข่งขันผลิตไฟฟ้าด้วยกังหันน้ำ และการนำเสนอผลงานอย่างสร้างสรรค์ไม่จำกัดรูปแบบ

กิจกรรมที่ 3 : ฟีกอบรม ทำจริง เอากลับบ้านจริง ทั้ง 3 กิจกรรม ได้รับความสนใจจากนักเรียนนักศึกษา และประชาชนทั่วไป เป็นจำนวนมาก ... หนูเม้าท์อยากเห็นพี่ๆ น้องๆ ชาวสร้างสุขทุกท่าน มีพลังงานใช้เองกันถ้วนทั่วทุกชุมชนชะงัดจริงๆ ... มันจะดีขนาดไหนเนี่ย!!!



จากพลังงาน มาสู่เรื่องละครกันบ้าง **โครงการละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง ปีที่ 3** จัดกิจกรรมฝึกฝนและเรียนรู้กระบวนการผลิตละครชุมชน ใน “ค่ายเทคนิคการผลิตละครชุมชน” ขึ้น ที่น้ำซับรีสอร์ท จังหวัดอุบลราชธานี โดยนำนักการละครเขตภาคอีสานจากหลากหลายพื้นที่ เช่น สุรินทร์ มหาสารคาม นครราชสีมา และเยาวชนจากอุบลฯ มาร่วมฝึกฝนเรียนรู้กระบวนการผลิตละครชุมชนในทุกขั้นตอนตามแบบกลุ่มละครมะขามป้อม

เริ่มจาก การลงเก็บข้อมูลจริงในชุมชนเพื่อไปพูดคุย แลกเปลี่ยนถึงประเด็นปัญหาของชุมชน นำข้อมูลที่ได้จากการบอกเล่าของชาวบ้านมาพูดคุยแลกเปลี่ยน ถกกันถึงประเด็นปัญหาที่แท้จริง และร่วมกันถกกันก่อนความคิดออกจนมาเป็นปัญญา ก่อนจะนำไปสร้างเป็นบทละครชุมชน ที่สะท้อนเรื่องราวของชุมชนออกมา

ใครว่าละครเป็นเรื่องไร้สาระ เจอกระบวนการละครของพี่ๆ มะขามป้อม แล้วจะรู้ว่า ละครดีมีสาระนั้น เป็นจะไฉน!!!



ต่อด้วย **โครงการพัฒนาทักษะด้านการบริหารงานสร้างเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากร/ทีมงานด้านสุขภาพในองค์การบริหารส่วนตำบล** ซึ่งได้จัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการการปรับกระบวนการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพ และพิธีลงนามบันทึกข้อตกลง (MOU) เข้าร่วมโครงการพัฒนาทักษะด้านการบริหารงานสร้างเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากร/ทีมงานด้านสุขภาพในองค์การบริหารส่วนตำบลในเขตพื้นที่ภาคกลางไปเมื่อ วันที่ 6 มิถุนายน 2554 ณ จังหวัดราชบุรี โดยมี อบต.ที่เข้าร่วมสัมมนาและลงนามบันทึกข้อตกลงเพื่อร่วมดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพในพื้นที่ที่รับผิดชอบ จำนวน 12 อบต. ... ในโอกาสต่อไป หนูเม้าท์จะเอาผลการสัมมนามาบอกกล่าวกันค้า



แล้วก็ถึง ข่าว(เกือบ)สุดท้าย ^__^ คือข่าว **การพัฒนาศักยภาพคณะทำงานระดับปฏิบัติการติดตามประเมินผลโครงการร่วมสร้างชุมชนและท้องถิ่นให้น่าอยู่ภาคใต้และภาคเหนือ** ซึ่งได้จัดกระบวนการพัฒนาโครงการร่วมสร้างชุมชนและท้องถิ่นให้น่าอยู่ภาคใต้และภาคเหนือ ไปเมื่อวันที่ 16-18 มิถุนายน 2554 และ 24-26 มิถุนายน 2554 ตามลำดับ ซึ่งเน้นการทำความเข้าใจร่วมกับชุมชนเพื่อพัฒนาโครงการให้สอดคล้องกับความต้องการและแนวทางการสนับสนุนของ สสส.

โดยขั้นตอนการพิจารณาโครงการจะเริ่มจาก ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนวคิดหลักในการสนับสนุนทุนและแนวทางการดำเนินงานให้ประสบผลสำเร็จแก่ผู้เสนอโครงการ จากนั้นจึงแบ่งกลุ่มย่อยเพื่อพัฒนาโครงการร่วมกันระหว่างผู้เสนอโครงการและทีมพัฒนาในพื้นที่ โดยปรับปรุงแก้ไขตามประเด็นที่ผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อเสนอแนะ โดยทั้ง 2 กระบวนการ มีผู้เข้าร่วมประมาณ 460 คน จาก 225 โครงการ ในพื้นที่ 27 จังหวัด (2 โซนภาค) และมีโครงการที่ผ่านการคัดเลือกทั้งหมด 191 โครงการ ซึ่งก็เรียกได้ว่า พวกเขาคือ “เพื่อนใหม่” ของเรานั่นเอง ... ยินดีต้อนรับจ้า

ปิดท้ายกันจริงๆ ต้องข่าวนี้น้า **การเปิดรับโครงการ ในปีงบประมาณ 2555** สำหรับผู้สนใจทั่วไป ระหว่างนี้ถือเป็นช่วงเตรียมตัว เพราะจะเริ่มวันที่ 1 ตุลาคม 2554 ไปถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2555 โดยมีเวลาพิจารณาโครงการดังนี้

ขนาดโครงการ (งบประมาณที่เสนอ)	ระยะเวลาพิจารณา
ไม่เกิน 200,000 บาท	30 วัน ทั้งนี้ไม่เกิน 60 วัน นับจากวันที่ สสส.ได้รับโครงการ
200,001 - 500,000 บาท	45 วัน ทั้งนี้ไม่เกิน 90 วัน นับจากวันที่ สสส.ได้รับโครงการ
มากกว่า 500,000 บาท	60 วัน ทั้งนี้ไม่เกิน 120 วัน นับจากวันที่ สสส.ได้รับโครงการ

โครงการที่จะได้รับการสนับสนุนจากเรา ต้องมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อยู่บนหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงหวังผลระยะยาวได้ ผู้สนใจสอบถามและ Download แบบเสนอโครงการได้ที่ <http://www.thaihealth.or.th/partner-application-process> หรือ โทร. 0-2298-0500 ต่อ 1111 - 1114 ค่ะ

จบการกระจายข่าวดีสำหรับฉบับนี้แล้ว เจอกันใหม่เดือนหน้าจะคุยทุกท่าน



กองทุนขยะ กอง แก้ปัญหาแก้ปัญหายยะของชาวคลองเมือง

ข้อมูลจากภาคประชาชนสรุปได้ว่า ในปี 2550 ปริมาณขยะในพื้นที่ตำบลคลองเมือง อำเภอจักราช จังหวัดนครราชสีมา มีราว 3 ตัน เป็นปริมาณที่เพิ่มขึ้นกว่าเท่าตัวจากปีก่อนหน้า ทำให้มองเห็นแนวโน้มได้ว่า “ขยะ” กำลังกลายเป็นปัญหาใหญ่ของชุมชน ที่จะส่งผลกระทบต่อสุขอนามัยของชาวบ้านในชุมชนโดยตรง

อบต.คลองเมือง โดย ปลัดปรีชา กระจ่างโพธิ์ และคณะทำงานจาก อบต.คลองเมือง ได้มีโอกาสเข้าร่วมพัฒนาทักษะการทำงานกับ โครงการพัฒนาทักษะด้านการบริหารงานสร้างเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในองค์การบริหารส่วนตำบล จึงได้คิดแก้ปัญหาการจัดการขยะด้วยตนเอง โดยอาศัยองค์ความรู้ของชาวบ้าน

เริ่มจากการเลือกพื้นที่หนองหญ้าปล้อง ซึ่งเป็นชุมชนใกล้เคียง อบต.คลองเมือง มาเป็นพื้นที่ปฏิบัติการ จากนั้นก็จัดเวทีพูดคุยกับชาวบ้าน จนทำให้ได้ข้อสรุปร่วมกันว่า การจัดการขยะให้ชุมชน เป็นเพียงการแก้ปัญหาปลายเหตุ การแก้ปัญหาที่ถูกต้อง ต้องแก้ที่พฤติกรรมของคน ซึ่งเป็นผู้ทำให้เกิดขยะ และต้องกลับมาจัดการขยะของตนเอง

ชาวหนองหญ้าปล้อง จึงเสนอให้มี “กองทุนขยะทอง” รับซื้อขยะจากชาวบ้านในชุมชน ส่วนถังขยะที่มีไม่เพียงพอชาวบ้านบอกว่า แควใช้ถุงปุ๋ยเก่ามาแขวนไว้หน้าบ้านก็ทดแทนถังขยะได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องเสียงบประมาณซื้อ

สำหรับ กองทุนขยะทอง มีหลักคิดในการทำงานคือ การประชาสัมพันธ์ อบรมให้ความรู้เรื่องการคัดแยกขยะ เพื่อนำขยะที่ขายได้ไปขาย ขยะที่เป็นขยะอินทรีย์นำไปทำปุ๋ยหมักชีวภาพ และตั้งกองทุนรับซื้อขยะรีไซเคิล

เนื่องจากชาวบ้านไม่เคยดำเนินงานในลักษณะนี้มาก่อน จึงได้เสนอให้มีกิจกรรมศึกษาดูงาน จนทำให้เกิดความรู้ จากนั้นชาวคลองเมือง จึงได้นำความรู้ที่ได้ มาคิดวิเคราะห์ร่วมกัน จนเกิดเป็นโครงสร้างการทำงานที่ชัดเจน กล่าวคือ ชาวบ้านได้ร่วมกันตั้งคณะกรรมการโครงการกองทุนขยะทอง 13 คน มีผู้ใหญ่บ้านเป็นประธาน มีคณะกรรมการช่วยสื่อสาร พูดคุยกับชาวบ้านในชุมชน เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนกิจกรรม อาศัยกลไกของ อสม. มาช่วยประชาสัมพันธ์ให้ชาวบ้านในชุมชนรับทราบถึงกิจกรรมของ

โครงการ ให้ อบต. ดูแลเรื่องการเงิน บัญชี ระบบเอกสาร การจัดการ การขายขยะที่คัดแยกแล้ว และการสำรวจตลาดรับซื้อขยะ

กิจกรรมต่อมาคือ อบรมให้ความรู้เรื่องการจัดการขยะ มีวิทยากรจากสำนักงานสิ่งแวดล้อมภาค 11 มาอบรมเรื่องการจัดการขยะแต่ละประเภท การนำขยะอินทรีย์มาทำน้ำหมักชีวภาพ และการใช้ประโยชน์จากน้ำหมักชีวภาพ

หลังกิจกรรม ชาวชุมชนเกิดการตื่นตัวกับการจัดการขยะในครัวเรือนของตนมาก และทำให้เกิดความสะอาดในชุมชนตามมา ทาง อบต.คลองเมือง จึงมีความตั้งใจจะสนับสนุนให้ขยายผลการดำเนินงานไปยังชุมชนอื่นๆ ต่อไป โดยเริ่มมีแนวคิด “กองทุนขยะในโรงเรียน” เกิดขึ้น เพราะมองว่านักเรียนจะสามารถนำความรู้กลับไปถ่ายทอดและขยายไปยังผู้ปกครองได้เป็นอย่างดี คณะทำงาน จึงมองภาพว่า ต้องการให้มีการขยายผลไปยังทุกโรงเรียนในตำบล ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการขยายตัวของโครงการต่อไปในอีก 3 ชุมชนเป็นอย่างน้อยภายใน 2-3 ปีข้างหน้า

การร่วมกันดำเนินงานในครั้งนี้ ทำให้ชาวคลองเมืองค้นพบว่า การแก้ปัญหาขยะแบบเก่าที่นิยมทำกันมา เช่น การนำงบประมาณไปจัดซื้อถังขยะชุมชน หรือรถขยะ นอกจากจะสิ้นเปลืองงบประมาณแล้ว เมื่อขยะเต็มถังก็ต้องมีภาระเรื่องการจัดการที่ทิ้งหรือการนำไปเผาทำลาย ซึ่งนำไปสู่ปัญหา การใช้งบประมาณสูง การเกิดความขัดแย้งในเรื่องการใช้พื้นที่ ปัญหามลพิษ และสิ่งแวดล้อม ไม่รู้จบ

แต่เมื่อทุกคนร่วมมือร่วมใจกันคิด และพร้อมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ผลประโยชน์ต่อส่วนรวมก็เกิดขึ้น โดยนอกจากจะใช้งบประมาณเพียงน้อยนิดแล้วยังทำให้เกิดรายได้ และผลผลิต (เช่น น้ำหมักชีวภาพ) ไว้ใช้สอยได้อีกด้วย

ได้เวลาตอบคำถามลุ้นรางวัลกันอีกครั้ง !!!
... คำถามประจำฉบับที่ 62 ถามว่า

“ ยา 1 เม็ด แลกลสมุนไพรรักษา
1 ตัน เป็นกฎกติกาของ
โครงการใด ”

ไม่ยากเลยนะเนี่ย
รีบตอบกันเข้ามาไวๆ นะจ๊ะ ^__^

- | | |
|---|--|
| 1. พ.อ.(พิเศษ) มงคล ศิลปาจารย์ จ.อุดรธานี | 6. คุณชนิกามาต ชาญธีระวัฒนา จ.อุดรธานี |
| 2. คุณเมืองคำ วงศ์ด้วง จ.พะเยา | 7. คุณสุวิษ สุทธิโสม จ.อุบลราชธานี |
| 3. ร.ต.ต.จรินทร์ พิณราช จ.มุกดาหาร | 8. คุณเทพทอง ใจคำปิ่น จ.ลำปาง |
| 4. คุณปราณี ภูษยัน จ.กาฬสินธุ์ | 9. คุณละเอียด มั่นพรม จ.นครสวรรค์ |
| 5. คุณวิจิตร มาดทึง จ.ตรัง | 10. คุณเครื่อง ลำมะยศ จ.เลย |

หมายเหตุ 1. ของรางวัลอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามดุลยพินิจของกองบรรณาธิการ
2. กองบรรณาธิการ จะเร่งส่งของรางวัลให้ถึงมือทุกท่านไม่เกิน 2 เดือนนับจากนี้ รอหน่อยนะคะ ^__^

ฝึกมารยาทจากผลส้ม !!!

วันหนึ่งหลวงพ่อกับเนรรับนิมนต์ ไปฉันอาหารที่บ้านของโยมคนหนึ่ง เมื่อเสร็จของควา ก็ถึงคราวของหวานและผลไม้ ในจานมีส้มอยู่ 2 ผล ผลหนึ่งเล็ก ผลหนึ่งใหญ่ ระหว่างที่หลวงพ่อกำลังนั่งเสีง เนรก็คว้าส้มลูกใหญ่ไป ระหว่างเดินทางกลับ หลวงพ่อจึงอบรมเนรว่า



- หลวงพ่** : เมื่อกี้เนรทำไม่ถูกนะ ไม่ว่าจะเป็สิ่งของหรือจะทำอะไร ต้องให้เกียรติผู้อาวุโสก่อนรู้ใหม่
- เนร** : เช่นอะไรขอรับหลวงพ่
- หลวงพ่** : ก็อย่างเช่น เมื่อกี้ส้มในจาน ก็ควรต้องให้หลวงพ่หยิบก่อน
- เนร** : อ้อ ครับ ผมเข้าใจแล้วขอรับ
- หลวงพ่** : อีกอย่าง ถ้าจะหยิบก่อน เนรก็ควรหยิบลูกที่เล็กกว่า ถือเป็นการให้เกียรติ เป็นมารยาท เข้าใจใหม่
- เนร** : ครับ ... ว่าแต่ หลวงพ่ขอรับ ถ้าเมื่อกี้หลวงพ่หยิบก่อน หลวงพ่จะหยิบลูกไหนขอรับ
- หลวงพ่** : เรามีมารยาท ก็ต้องหยิบลูกเล็กสิเนร ถามได้
- เนร** : งั้นลูกใหญ่มันก็ต้องเป็นของผอมอยู่แล้ว ... ที่ผมหยิบลูกใหญ่ มันก็ถูกต้องแล้วนี่ขอรับ !!!



คิดคมๆ กับเรื่องของภูมิปัญญาท้องถิ่น

คมคิดบุคคล ขอพาผู้อ่านทุกท่าน ไปสัมผัสกับมุมมองที่หลากหลาย ของผู้ทำโครงการ และผู้เคยร่วมกิจกรรมในโครงการที่เกี่ยวกับธรรมชาติบำบัด หมอเมือง หรือการสร้างเสริมสุขภาพด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น

คุณกับทิมทอง ศรีครึ่ง

โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการการปรับเปลี่ยนระบบการผลิตสู่การผลิต ละ เลิกใช้สารเคมีฯ จังหวัดเชียงใหม่

“เริ่มด้วยการตั้งกติกาให้ชาวบ้านที่มาขอยาพาราเซตามอล ต้องนำสมุนไพร 1 ชนิด มาแลกยา 1 เม็ด และต้องบอกสรรพคุณ วิธีใช้ด้วย ทำให้บ้าน/โรงเรียนกลายเป็นแหล่งรวมสมุนไพร ต่อมาชาวบ้านสังเกตเห็นว่าเมื่อครูป่วยจะใช้สมุนไพรรักษาโรค ไม่ค่อยใช้ยาแก้ปวด จึงเริ่มสนใจสมุนไพรรอบตัวมากขึ้น ทุกวันนี้เกือบทุกครอบครัวมีหม้อต้มยาในครัวเรือนสามารถรักษาโรคต่างๆ เบื้องต้นได้”

นายเกษม รุ่งโรจน์ (พนักงานโรงงานที่ร่วมโครงการฯ)

โครงการแพทย์แผนไทยรักษาสุขภาพกาย ใจฯ จังหวัดสุโขทัย

“ผมเป็นภูมิแพ้และปวดหลัง นั่งนานๆ จะเสียวที่หลัง ไปโรงพยาบาลหมอบอกมีปัญหากับฮอร์โมนกระดูก ก็ให้ยามาทาน พอออกกำลังกาย ต่อเนื่องมันก็ทุเลาลง แม้จะไม่หายขาดแต่ก็ดีขึ้น เลยทำต่อเนื่องทุกเช้าจนไม่ต้องทานยาอีก การรักษาตัวเองด้วยวิธีนี้ต่างจากการกินยาคือ การกินยามันช่วยได้เฉพาะช่วงที่กิน พอหมดฤทธิ์ยามันก็ปวดอีก แต่การใช้ท่าฤๅษีดัดตนมาช่วย อาการปวดจะค่อยๆ หายไปโดยไม่รู้ตัว และยังทำให้คลายเครียด ถ้าทำทุกวันจะรู้สึกว่าร่ากายโปร่งเบา เหมือนไม่มีอะไรสะสมอยู่ในร่างกาย”

นางประภัสสร ทองอยู่ (เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลฯ)

โครงการแพทย์แผนไทยรักษาสุขภาพกาย ใจฯ จังหวัดสุโขทัย

“ความรู้ที่เราให้ เป็นสิ่งที่เหมาะสมกับวิถีชนบท คือสิ่งที่เขาเคยมีอยู่ก่อน เช่น สมุนไพร การใช้ชีวิตพอเพียง เราแค่ไปรื้อฟื้น ไปปรับความคิดให้เขาหันกลับมาพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพ โดยให้ความรู้ที่เข้าใจได้ง่าย เช่น เรื่องอาหารแทนที่จะบอกว่า ต้มยามีพลังงานก็แคลอรี ก็บอกว่าต้มยามีใบมะกรูดเป็นส่วนประกอบจึงช่วยขับลม เขาก็จะรู้ว่าอาหารที่กินนั้นมีประโยชน์อย่างไร”

คุณจิรนนท์ ตาโครี

เจ้าหน้าที่สถานีอนามัยตำบลบ้านเหล่า

โครงการประชาชนแม่ใจฯ จังหวัดพะเยา

“เวลาที่ให้ความรู้กับชาวบ้านกับผู้ป่วย ต้องเอาของจริงมาอธิบาย เช่น มะพร้าวหรือกะทิ ไม่ควรกินมากเพราะมีไขมันมาก ก็ให้เห็นลูกมะพร้าวของจริงพร้อมคำอธิบาย หรือโมเดลอาหาร มันทำให้เข้าใจง่าย จำง่าย หากต้องการบอกให้ชาวบ้านรู้ว่า ในหนึ่งมือไม่ควรทานเงาะเกิน 3 ผล ในโมเดลหนึ่งจานก็จะมีการวางไว้ 3 ผล ชาวบ้านก็จะจำได้และเข้าใจทันทีว่า หนึ่งมือทานได้เพียง 3 ผล”

ป้าขันแก้ว วงราชา (ผู้ป่วยโรคเบาหวาน)

โครงการประชาชนแม่ใจฯ จังหวัดพะเยา

“เป็นเบาหวานมาสิบกว่าปี กินยาตั้งแต่ปี 41 หลังเข้าร่วมโครงการ หลังอบรมแล้วทำให้ปฏิบัติตัวได้ดีขึ้น ความรู้ที่ได้คือ การออกกำลังกายให้ได้ 30 นาที บางทีตอนเย็นก็ได้ไปปั่นจักรยาน การเปลี่ยนอาหารด้วย เขาจะบอกเราว่าข้าวหนึ่งกินปั้น กินกาแฟไม่ใส่น้ำตาล หรือ “กินปล่าเป็นหลัก กินผักเป็นขึ้น” ที่จริงป้าก็รู้จักผักพื้นบ้านมานานแล้ว พวกผักกาด ผักกระถิน แต่ไม่รู้คุณค่าก็เลยไม่ค่อยได้กิน พอมาอบรมเขาบอกว่ามันมีประโยชน์อย่างไร ลดน้ำตาลได้ ป้าก็เลยหันมากิน”

สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก6) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
979/116-120 ชั้น 34 อาคาร เอส.เอ็ม.ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน สามเสนใน พญาไท กรุงเทพฯ 10400

วิสัยทัศน์: “คนไทยมีสุขภาพอย่างยั่งยืน”

พันธกิจ: “จุดประกาย กระตุ้น สนับสนุนพัฒนาสู่ระบบสุขภาพที่พึงประสงค์”

ยุทธศาสตร์: ขับเคลื่อนด้วย “ไตรพลัง” (พลังปัญญา พลังนโยบาย พลังสังคม) ขยายพื้นที่ทางปัญญาและสังคมอย่างกว้างขวาง สร้างการมีส่วนร่วมในกระบวนการนโยบายที่ดี

กองบรรณาธิการ จดหมายข่าว ฉบับ **เพื่อนสร้างสุข**

653/43-44 ซ. 41 ถ.จรัญสนิทวงศ์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กทม. 10700

e-mail : friend.sangsuk@gmail.com

และ kitipat@thaihealth.or.th