

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 11

ฉบับที่ 163

พฤษภาคม 2558

โฉมใหม่ ลด
Carbon
Footprint
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

รองเมือง...เรื่องยิ้ม

พื้นที่สร้างสรรค์ใหม่ ใจกลางกรุง

สานฝัน “300,000 คนพิการ” มุ่งงานทำด้วยการจ้างงานในชุมชน ☺
ตามรอย...ซ็อกโกแลต เพื่อสุขภาพแสนอร่อย ☺

แจก
ฟรี!

สสส
THAI HEALTH

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ทพ.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

วันที่ 1 พ.ค.นี้เป็นวันแรงงานแห่งชาติ เป็นวันที่ทั่วโลกให้ความสำคัญกับผู้ใช้แรงงานซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของกลไกการผลิตของประเทศ ทั่วโลกจึงให้ความสำคัญและประกาศให้เป็นวันหยุดของผู้ใช้แรงงาน

ในโอกาสนี้จะขอเล่าสถานการณ์การทำงานในกลุ่มผู้พิการ ซึ่งนับว่ามีปัญหาอย่างมาก โดยพบว่าคนพิการในวัยแรงงานกว่าเจ็ดแสนคนแต่มีงานทำเพียง 3 แสนคน และคนที่มีงานทำนั้นมีเพียง 24,604 คน เท่านั้นที่ได้ทำงานในที่ทำงานเหมือนคนปกติ และมีคนพิการที่ไม่มีมีงานทำมากถึงเกือบ 4 แสนคน ซึ่งคนพิการเหล่านี้ต้องมีชีวิตอยู่ด้วยความยากลำบาก หลายคนถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามยถากรรมไร้ผู้ดูแลและมีชีวิตที่ลำบากแสนสาหัส เกินกว่าที่เราจะคาดคิดได้ นโยบายการจ้างงานผู้พิการในสถานประกอบการที่กำหนดให้บริษัทที่มีการจ้างงาน 100 คน ต้องทำการจ้างผู้พิการ 1 คน ซึ่งตามกฎหมายจะต้องมีการจ้างคนพิการจำนวน 47,000 คน แต่ในสถานการณ์จริงนั้น บริษัทจำนวนมากต้องการจ้างผู้พิการ แต่ก็ไม่มีผู้พิการที่มีความพร้อมเพียงพอที่จะมาทำงาน และค่าแรงที่ได้รับประมาณเดือนละประมาณ 9,000 บาทนั้น น้อยเกินกว่าที่คนพิการจะย้ายถิ่นฐาน จากบ้านมาทำงานในเมืองได้ เพราะมีค่าใช้จ่ายจำนวนมากที่ต้องเสีย ทั้งค่าเช่าบ้าน ค่าเดินทาง และค่าอาหาร

จากปัญหาดังกล่าว สสส. มูลนิธินวัตกรรมทางสังคม และกระทรวงแรงงาน

ได้ร่วมมือกันในการหาทางเลือกใหม่ โดยเปลี่ยนมุมมองของปัญหาจากการดึงคนพิการจากชุมชนเข้ามาในเมือง เป็นการนำงานเข้าไปหาคนพิการในชุมชนแทน จากการทดลองนำร่องการจ้างงานผู้พิการจำนวนกว่า 200 คนพบว่า สามารถแก้ปัญหาคนพิการได้เป็นอย่างดี คนพิการสามารถมีงานทำ มีรายได้ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น คนพิการหลายคนบอกว่าเหมือนการพลิกฟื้นชีวิตจากที่สิ้นหวังให้กลับมาคุณค่าอีกครั้งหนึ่ง ด้วยความสำเร็จดังกล่าว สสส. และกระทรวงแรงงานจะขยายผลการดำเนินงานให้มากยิ่งขึ้น โดยความมุ่งหวังว่าจะสามารถทำให้คนพิการทุกคนมีงานทำและนำมาซึ่งสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ได้ผลอย่างไรจะนำมาเล่าให้พวกเราได้ฟังอีกครั้งหนึ่ง

นอกจากนี้ในเดือนที่ผ่านมา สสส. ยังได้ร่วมกับมูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก เปิดมหกรรม “รองเมืองเรื่องยิ้ม” ซึ่งแต่เดิมพื้นที่ชุมชนวัดดวงแข (ข้างสถานีรถไฟหัวลำโพง) เคยมีสภาพที่เสื่อมโทรม เป็นพื้นที่ที่มียาเสพติด เด็กในชุมชนไม่มีพื้นที่ทำกิจกรรม มีเพียงพื้นที่ริมฟุตบาทที่อันตรายและก่อให้เกิดอุบัติเหตุ แต่เมื่อชุมชนร่วมกันคิดสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัยให้เด็กในชุมชนได้เล่นได้ทำ

กิจกรรม จึงเกิดการพัฒนชุมชนให้น่าอยู่ขึ้นได้ ซึ่งการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงชุมชนครั้งนี้ใช้แนวคิดของเมือง 3 ดี คือ 1) สีสดี หากคนในชุมชนรู้จักการสร้างสื่อที่ดี ทำให้เกิดการสื่อสารระหว่างคนในชุมชน สร้างความสัมพันธ์ที่ดี ทำให้เกิดการร่วมกันคิดร่วมกันทำได้ 2) พื้นที่ดี การสร้างพื้นที่ดีจะทำให้คนในชุมชนมีโอกาสได้เข้ามาพัฒนาชุมชน และ 3) ภูมิดี โดยในแต่ละชุมชนล้วนมีประวัติศาสตร์ ภูมิปัญญา ความสามารถของคนในชุมชน เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในชุมชน และร่วมกันบูรณาการดูแลรักษาให้เป็นแหล่งเรียนรู้

ซึ่งในปีที่ผ่านมา สสส. ได้การดำเนินการพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์ 107 พื้นที่ ใน 38 จังหวัดรวมถึงการปรับปรุงพื้นที่เสื่อมโทรมให้เป็นพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็กและครอบครัว เช่น ชุมชนสะพานปลา จ.สมุทรปราการ พัฒนา จากพื้นที่ทิ้งขยะเป็นพื้นที่สร้างสรรค์ของชุมชน โดยการดำเนินงานในระยะต่อไปของ สสส. จะร่วมกับภาคีเครือข่าย ทำงานเชิงรุกเชื่อมกับทุกภาคส่วน เพื่อขยายพื้นที่สร้างสรรค์เมือง 3 ดี ให้ครอบคลุมทั่วทั้งประเทศต่อไป

คนไทยมีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 11 ฉบับที่ 163 พฤษภาคม 2558

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
.....	
สุขประจำฉบับ	4
รองเมือง...เรื่องยืม พื้นที่สร้างสรรค์ใหม่ ใจกลางกรุง	
.....	
สุขสร้างได้	10
“จ้างงานในชุมชน” สานฝัน 300,000 คนพิการมีงานทำ	
.....	
เกร็ดความสุข	14
“หวัดตา” รักษา “โรคตา” ได้ จริงหรือ?	
.....	
สุขรอบบ้าน	16
ตามรอยทาง ช็อกโกแลตเพื่อสุขภาพ	
.....	
สุขไร้ควัน	18
.....	
สุขเลิกเหล้า	19
.....	
คนดังสุขภาพดี	
ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ทำลายสุขภาพ	22
ของ “ฟรอยด์” ผนักรูฟงษ์	
.....	
สุขลับสมอง	23

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


Thai Health



รองเมือง...เรื่องยิ้ม 😊

พื้นที่สร้างสรรค์ใหม่ ใจกลางกรุง



แม้บริบทของ “ชุมชนรองเมือง” บริเวณข้างกำแพงสถานีรถไฟหัวลำโพง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร จะเคยเป็นชุมชนแออัด ชุมชนหนึ่งในกทม. ที่เต็มไปด้วยขยะ สิ่งอภัยมุข ขาดซึ่งสึลันและความสดชื่นสดใส

แต่ทั้งหมด ก็ไม่ได้เป็นข้อจำกัดในการสร้าง “พื้นที่สร้างสรรค” เพราะความสามัคคีของคนในชุมชนที่ช่วยผลักดันจน “รองเมือง” กลับมา “เรื่องยืม” ได้อีกครั้ง

ซึ่งเมื่อวันที่ 3 เมษายนที่ผ่านมา ก็ได้มีการเปิดชุมชนรับแขกจากภายนอก ภายใต้โครงการ “รองเมือง...เรื่องยืม ตอนปทุมวัน...บ้านยืม” ณ บริเวณย่านถนนรองเมือง (ข้างกำแพงสถานีรถไฟหัวลำโพง) เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ

รูปแบบงานที่เรียบง่าย แต่นำรัก มีการเปิดพื้นที่ให้คนในชุมชนได้มีอิทธิพล ศักยภาพ ความสามารถ เรื่องราวชีวิตผ่านอาชีพ ที่สำคัญ ภายในงานยังมีพื้นที่สำหรับร้านอาหารเด็ดดัง ถูกสุขลักษณะ มาออกร้านขายในราคามิตรภาพ ก็ทำให้งานคึกคัก มีสึลัน และได้รับการตอบรับจากประชาชนคนทั่วไปจำนวนมาก ที่ตบเท้าเข้ามาแสดงความยินดี สนับสนุน และชื่นชมความสามารถของคนในชุมชนที่สามัคคีร่วมกันพัฒนาชุมชนรองเมือง จนกลายเป็น “พื้นที่สร้างสรรค”

งานนี้ต้องขอบคุณผู้ใหญ่อยุติ ทั้งมูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก (มพด.) ร่วมกับ คณะกรรมการชุมชน อาสาสมัครชุมชน และแกนนำเด็กเยาวชน โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเยาวชน (สสย.) และสโมสรพื้นที่นี้ดีจัง

ซึ่งมีวัตถุประสงค์ก็เพื่อทดลองพัฒนารูปแบบและกระบวนการพื้นที่สุขภาวะเพื่อเด็กในชุมชนแออัดเมือง และส่งเสริมให้เกิดกลไกการปกป้องคุ้มครองเด็กในสภาวะยากลำบาก ผ่านกระบวนการพื้นที่สร้างสรรค พัฒนาพื้นที่กายภาพ เพื่อสร้างความเข้มแข็งของชุมชน

จนนำไปสู่การเกิดต้นแบบพื้นที่สร้างสรรค “เมือง 3 ดี” คือ สื่อดี พื้นที่ดี และภูมิดี เพื่อเป็นกลไกให้เยาวชนได้มีพื้นที่เชิงบวก ในการสร้างสรรคกิจกรรมเรียนรู้ทักษะชีวิตและพัฒนาจิตสำนึกพลเมืองต่อไป



ศ.ดร. ยงยุทธ ยุทธวงศ์ รองนายกรัฐมนตรี ผู้ใหญ่ใจดีที่ให้เกียรติมาร่วมเปิดงานในครั้งนี้ ว่า รัฐบาลได้กำหนดนโยบายด้านสังคม โดยตั้งเป้าหมายให้เกิด “ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน” ด้วยการ “ลดเหลื่อมล้ำ ศ้ำจุนกัน และสร้างสรรค์สังคม” โดยมีเด็กและเยาวชน เป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญที่ต้องได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีสุขภาพที่ดี ควบคู่กับการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพที่เหมาะสม เพื่อให้เป็นพลเมืองที่มีความใฝ่รู้ และเข้ามามีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อสังคม จึงขอให้ผู้ปกครอง ครู ชุมชน ตลอดจนทุกภาคส่วน ได้ร่วมมือกัน สร้างสรรค์พื้นที่เชิงบวก เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้เกิดการเรียนรู้ มีทักษะชีวิต และมีภูมิคุ้มกันที่ดี

“ การดำเนินงานยุทธศาสตร์ เมือง 3 ดี คือ สี่ดี พื้นที่ดี และภูมิดี ถือเป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพและมีพลัง เพราะหัวใจสำคัญคือให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้นำ เป็นผู้สร้างสรรค์สื่อ ให้เด็กเรียนรู้จากชุมชน ดึงภูมิปัญญาและศักยภาพของชุมชนเข้ามาร่วมกันจัดพื้นที่สร้างสรรค์ให้กับเด็กเยาวชนและครอบครัว อีกทั้งจะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงและปัญหาในชุมชน อันจะนำไปสู่การพัฒนาชุมชนในหลายมิติ ”

รองนายกรัฐมนตรี กล่าวชื่นชม โครงการ “รองเมือง รองยิ้ม” ว่า จะสามารถเปลี่ยนแปลงชุมชนให้ดีขึ้น การร่วมมือ ร่วมใจของทุกชุมชนและทุกจังหวัดในลักษณะเช่นนี้ ย่อมจะสร้างความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนให้กับสังคมได้เป็นอย่างดี ซึ่งรัฐบาลให้ความสำคัญ และพร้อมสนับสนุนให้เกิดเป็นนโยบายระดับท้องถิ่น ตลอดจนส่งเสริมหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ร่วมกันพัฒนายุทธศาสตร์เมือง 3 ดี ให้ครอบคลุมและขยายในระดับชาติต่อไป

ด้าน **ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์ ผู้จัดการกองทุน สสส.** กล่าวว่า การมีสุขภาพที่ดีส่วนหนึ่งเกิดจากสังคมและชุมชนที่ดี โดยใช้ยุทธศาสตร์เมือง 3 ดี คือ 1.สี่ดี หากคนในชุมชนรู้จักการสร้างสื่อที่ดี ทำให้เกิดการสื่อสารระหว่างคนในชุมชน สร้างความสัมพันธ์ที่ดี ทำให้เกิดการร่วมกันคิดร่วมกันทำได้ 2.พื้นที่ดี การสร้างพื้นที่ดีจะทำให้คนในชุมชนมีโอกาสดำเนินการพัฒนาชุมชนร่วมกัน อย่างเช่น ชุมชนรองเมืองแต่ก่อนเด็กในชุมชนไม่มีพื้นที่ทำกิจกรรม มีเพียงพื้นที่ริมฟุตบาทที่อันตรายและก่อให้เกิดอุบัติเหตุ แต่เมื่อชุมชนร่วมกันคิดสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัยให้เด็กในชุมชนได้เล่นได้ทำกิจกรรม จึงเกิดการพัฒนาชุมชนให้น่าอยู่ขึ้นได้ และสิ่งสำคัญที่สุดในเมือง 3 ดี คือ ภูมิดี แต่ละชุมชนล้วนมีประวัติศาสตร์ ภูมิปัญญา ความสามารถของคนในชุมชน เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในชุมชน และร่วมกันบูรณาการดูแลรักษาให้เป็นแหล่งเรียนรู้เป็นเมือง 3 ดีที่สมบูรณ์แบบได้

สำหรับชุมชนวัดดวงแข และชุมชนโดยรอบพื้นที่รองเมืองแห่งนี้ มีการปรับสภาพแวดล้อมบ้านเรือนและชุมชน ผ่านงานศิลปะและกระบวนการมีส่วนร่วม เริ่มจากแกนนำเด็กที่เข้ามามีส่วนร่วม พัฒนาสื่อที่เหมาะสม ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในการทำงานเพื่อชุมชน

เกิดเป็นกลุ่มอาสาสมัคร ครอบครัวอาสาสมัคร เยาวชนอาสา อาสาสมัครจากธนาคารจิตอาสา อาสาสมัครจากภาคธุรกิจ ประชาสังคม กว่า 700 คน ซึ่งหัวใจสำคัญคือ การให้เด็กและเยาวชนเป็นตัวตั้งในการพัฒนา เป็นผู้นำผู้สร้างสรรค์สื่อ ได้เรียนรู้จากชุมชน ดึงภูมิปัญญา และศักยภาพของชุมชนเข้ามาร่วมกันจัดพื้นที่สร้างสรรค์ จะทำให้เด็กและเยาวชนเกิดความ





รศ.ดร.โคทม อารียา ประธานกรรมการมูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก (มพค.) กล่าวว่า มูลนิธิฯ นำแนวคิดเมือง 3 ดี วิถีสุข มาทำงานร่วมกับ 4 ชุมชนในย่านนี้ คือ ชุมชนวัดดวงแข ซึ่งเป็นตัวอย่างให้เพื่อนชุมชนข้างเคียงประกอบด้วย ชุมชนจรัสเมือง ตรอกสลักหิน และแฟลตรถไฟ พร้อมกับสร้างการรับรู้และการมีส่วนร่วมของทุกชุมชนในเขตปทุมวันรวม 17 ชุมชน การทำงานเน้นกระบวนการสื่อสารสร้างสรรค์เพื่อสร้างความเข้มแข็งของชุมชนในพื้นที่ถนนรองเมือง ตั้งแต่เดือน มิ.ย. 2556

โดยมีการดำเนินการ อาทิ เชิญชวนครอบครัวเข้าร่วมกิจกรรม “เมนูเรื่องยิ้ม” ให้เด็กได้รับความรู้เรื่องโภชนาการ การรับประทานอาหารเช้า และอาหารที่มีประโยชน์ กิจกรรม “ร้านเรื่องยิ้ม” เกิดจากที่เด็กๆ ได้ลงพื้นที่สำรวจร้านอาหารอร่อย สะอาด ราคาเหมาะสม มาคัดเลือกพร้อมมอบใบประกาศและจัดทำเป็นแผ่นพับเผยแพร่จัดประกวด “บ้านเรื่องยิ้ม” ส่งเสริมสุขอนามัยบ้านและชุมชนที่สะอาดและปลอดภัย ซึ่งช่วยสร้างแรงบันดาลใจ และต่อยอดเป็น “ชุมชนเรื่องยิ้ม” ที่มีการพัฒนาพื้นที่ในชุมชนให้สะอาด สวยงาม แต่งแต้มสีสันทนกำแพงตลอดทางเดินในชุมชน จากนั้นมีการพัฒนาพื้นที่รอบๆ ชุมชน คือ “กำแพงหัวลำโพงเรื่องยิ้ม” ที่มีแต่ขยะกลืนเหม็น น่ากลัวในเวลากลางคืน มาเป็นกำแพงที่สวยงาม สดใส เป็นพื้นที่เรียนรู้ทางด้านวัฒนธรรม วิถีชีวิต ให้กับเด็ก เยาวชน และชาวชุมชนในขณะนี้



ปีที่ผ่านมา สสส.ได้ดำเนินการตามยุทธศาสตร์ “เมือง 3 ดี” ทำให้เกิดพื้นที่สร้างสรรค์ 24 โครงการ รวม 107 พื้นที่ ใน 38 จังหวัด อาทิ จ.เพชรบุรี นครราชสีมา อุตรดิตถ์ เชียงใหม่ มีเยาวชนเข้ามามีส่วนร่วมมากกว่า 5,000 คน ครอบครัวเข้าร่วมกว่า 20,000 คน

เกิดแกนนำเด็กเยาวชนที่มีบทบาทเป็นพลเมืองที่กระตือรือร้นในชุมชน และดึงดูดให้ผู้ใหญ่เข้ามามีบทบาทพัฒนาพื้นที่ แก้ปัญหาอบายมุขและลดพื้นที่เสี่ยงสำหรับเด็ก ในบางพื้นที่ที่มีความขัดแย้งทางความคิด ความเชื่อ พลังของเด็กยังช่วยเปิดพื้นที่สร้างสรรค์เชิงบวกลดความขัดแย้งลงอย่างได้ผล นอกจากนั้นยังส่งผลไปถึงการปรับปรุงพื้นที่เสื่อมโทรมให้เป็นพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็กและครอบครัว เช่น ชุมชนสะพานปลา จ.สมุทรปราการ พัฒนา จากพื้นที่ทิ้งขยะเป็นพื้นที่สร้างสรรค์ของชุมชน โดยการดำเนินงานในระยะต่อไปของ สสส. จะร่วมกับภาคีเครือข่าย ทำงานเชิงรุกเชื่อมกับทุกภาคส่วน เพื่อขยายพื้นที่สร้างสรรค์เมือง 3 ดี ให้ครอบคลุมทั่วประเทศ

มาฟังเสียง ของคนในชุมชนกันบ้างดีกว่า



เริ่มกันที่ “กาญจนา ภายศิริ”
หรือป้าตึก ประธานสภาชุมชนวัด
ดวงแข เล่าถึงที่กิจกรรมในครั้งนี้ว่า
รองเมือง เรื่องยืม เริ่มจากทาง
มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก (มพด.)
เข้ามาชักชวนเด็กเยาวชน และผู้ใหญ่

ในชุมชนมาระดมความคิดในการค้นหาวิธีพัฒนาชุมชน
วัดดวงแข และ 3 ชุมชนข้างเคียงประกอบด้วย ชุมชนจรัสเมือง
ตรอกสลักหิน และแฟลตรถไฟ เพื่อร่วมสร้างการรับรู้และ
การมีส่วนร่วมของทุกชุมชน

โดยเรียนรู้ผ่านกิจกรรมเพื่อชุมชน อาทิ การทำสื่อชุมชน
หนังสือ สร้างนักข่าวเยาวชน การรวบรวมเมนูเรื่องยืม สู่แนวคิด
“ชุมชนเรื่องยืม” ที่นำกระบวนการศิลปะมาใช้ในการพัฒนา
ชุมชน ด้วยการแต่งแต้มสีสันบนกำแพงตลอดทางเดินในชุมชน
ที่มีแต่ยยะ มาเป็นกำแพงที่สวยงาม สร้างความเปลี่ยนแปลง
ทั้งทางกายภาพทั้งคนในชุมชนมีความสามัคคีเพิ่มขึ้นเป็นพื้นที่
เรียนรู้ทางด้านวัฒนธรรม วิถีชีวิต ให้กับเด็กเยาวชน

ป้าตึก ย้ำว่า การพัฒนาชุมชนเป็นเรื่องของทุกคนในชุมชน
ในการคิดหาทางออกร่วมกัน “คน” มีส่วนสำคัญที่สุด เพราะ
“คน” เป็นศูนย์กลางหลักในการพัฒนาที่จะทำให้ชุมชนมีการ
พัฒนาไปในทางที่ดี เพื่อสุขภาวะที่ดี



มาที่เยาวชนในพื้นที่อย่าง
ศิริรัตน์ หนูดี บอกว่า เมื่อก่อน
ชุมชนรองเมือง เป็นพื้นที่ที่มี
ปัญหาเสียดัดและความรุนแรง
มากเป็นอันดับ 1 ของเขตปทุมวัน
แต่เมื่อมีกิจกรรมพัฒนาเข้ามาเยาวชน

ในชุมชนก็เริ่มให้ความสนใจ โดยเฉพาะเรื่องศิลปะ การทำสื่อ
การทำข่าวชุมชน ที่ได้พี่ๆ จากมหาวิทยาลัย รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญ
มาให้ความรู้สร้างประสบการณ์ สร้างมิตรภาพร่วมกันในชุมชน

“จากความสำเร็จของการลงมือทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน
สร้างความภาคภูมิใจ และรักชุมชน กิจกรรมสร้างสรรค์พัฒนา
ชุมชน ช่วยขัดเกลาจิตใจ ส่งผลดีทางด้านอารมณ์และจิตใจ
ซึ่งมีส่วนในการลดความรุนแรงได้จริง” ศิริรัตน์ กล่าว

3 คี



คือ แนวคิด แนวทางในการทำงาน เพื่อการ
พัฒนาเด็ก เยาวชน และชุมชนให้มีความสุข



สื่อคิ หมายถึง สื่อที่ส่งเสริมกระบวนการ
เรียนรู้ ที่นำไปสู่การดำรงชีวิตที่ดี มีสุขภาวะ
เช่น สื่อศิลปวัฒนธรรม เช่น ดนตรีพื้นบ้าน
นิทานพื้นบ้าน หุ่นเงา สื่อภูมิปัญญาท้องถิ่น ภาษาถิ่น ขนบ
อาหารพื้นบ้าน ของเล่นพื้นบ้าน ตำนาน ประวัติศาสตร์
สื่อที่เป็นบุคคล ปราชญ์ชาวบ้าน ผู้นำชุมชน สื่อกิจกรรม
สร้างการเรียนรู้ เช่น ค่าย กิจกรรมการละเล่นต่างๆ เป็นต้น
และยังรวมถึงสื่อออนไลน์สมัยใหม่ สื่อสิ่งแวดล้อมทาง
ธรรมชาติและทางสังคม รวมถึงสื่อกิจกรรมในระดับต่างๆ
ทั้งในระดับครอบครัว โรงเรียนและชุมชน



พื้นที่คิ หมายถึง พื้นที่ที่ทุกคน มีส่วนร่วม
ในการออกแบบและใช้ประโยชน์ร่วมกัน
ทั้งบุคคล ครอบครัว และชุมชนได้มา
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สร้างความสัมพันธ์ที่ดี เสริมพลัง
ซึ่งและกัน เป็นได้ทั้งพื้นที่สร้างสรรค์ทางกายภาพ ความ
คิด มีบรรยากาศที่เปิดกว้างให้ผู้คนได้เรียนรู้ ซึ่งรวมถึง
ศูนย์เรียนรู้ เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หรือสถานที่ต่างๆ
โดยอาจเป็นใต้ถุนบ้าน ลานกิจกรรมในชุมชน ก็ได้



ภูมิคิ หมายถึง ภูมิปัญญาในการฉลาดรู้
ซึ่งหมายถึง การเท่าทันสื่อ เท่าทันตัวเอง
เท่าทันสังคม มีทักษะในการคิด วิเคราะห์
อย่างมีวิจารณญาณ อันจะเป็นภูมิคุ้มกันในตัวเอง
ครอบครัว และชุมชน ในการป้องกันภัยรอบด้านและ
สามารถจัดการกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ คำว่า “ภูมิคิ” ยังหมายถึง การใช้
ภูมิปัญญาของทุกฝ่ายในชุมชน ในการมีส่วนร่วมปกป้อง
ดูแลและสร้างชุมชนร่วมกัน มีความมั่นใจและภูมิใจใน
เอกลักษณ์ของตน และของชุมชน

เรามาใช้ 3 คี ในชีวิตจริงกันเถอะ



ครอบครัว 3 คี

พ่อแม่ผู้ปกครองให้ความสำคัญกับการมีพื้นที่ดี เช่น พื้นที่ทางการเรียนรู้ที่เปิดกว้าง และทางความคิด ให้เด็ก ซึ่งถือว่าการเปิดพื้นที่ดี ได้คุยสื่อสารสองทางระหว่างเด็กและพ่อแม่หรือผู้ปกครองโดยใช้สื่อที่ดี มีคุณภาพ เป็นเครื่องมือ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ เพลง นิทาน กิจกรรมเกมต่างๆ รวมถึงกิจกรรมง่ายๆในชีวิตประจำวันได้แก่ การร่วมทำอาหาร นั่งรับประทานอาหารด้วยกัน ออกกำลังกายด้วยกัน ฯลฯ โดยเฉพาะในกรณีเด็กเล็ก ถ้าลูกๆ หรือ เด็กๆ ได้รับสื่อที่มีคุณภาพจะไม่มีอยู่เป็นประจำ เมื่อโตขึ้นได้มาพบกับสื่อที่เน้นความรุนแรง หยาบ พวกเขาจะรู้จักแยกแยะได้ด้วยตนเอง เป็นการสร้างสมและปูพื้นฐานภูมิที่ดีกับเด็กได้เป็นอย่างดี

“เวลาและความคิดริเริ่มของพ่อแม่น่าจะมีส่วนในการหาพื้นที่ดี สื่อดีเพื่อพัฒนาภูมิที่ดีให้เด็กได้อย่างมีคุณภาพ”



โรงเรียน 3 คี

คุณครูส่งเสริมกระตุ้นให้เด็กนักเรียนได้มีเวทีในการแสดงออกถึงความคิดเห็นแบบประชาธิปไตย (ซึ่งไม่ใช่ หมายถึงเพียงการเลือกตั้งเท่านั้น) มีสถานที่ กิจกรรมสร้างสรรค์ที่หลากหลายให้เด็กได้เรียนรู้ เลือกเข้าร่วม อย่างเสรีตามความถนัด และความสนใจ ซึ่งอาจเป็นกิจกรรมในห้องเรียน กิจกรรมนอกห้องเรียน กิจกรรมเสริมพิเศษต่างๆ รวมถึง กิจกรรมเชิงอาสาสมัครที่เข้าถึงชุมชน ซึ่งถือได้ว่าเป็นการเปิดพื้นที่ดีให้กับเด็กนักเรียน ครู ให้เด็กนักเรียนได้เรียนรู้สื่อประเภทต่างๆ ที่หลากหลาย และกระตุ้นให้คิดวิเคราะห์ถึงผลกระทบของสื่อประเภท ต่างๆ ทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ได้แก่ สื่อวิทยุ สื่อโทรทัศน์ สื่อออนไลน์ สื่อที่เป็นวัฒนธรรมพื้นบ้าน สื่อที่เป็น ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นวิถีชีวิตของชุมชน และสื่อบุคคลต่างๆ ที่หลากหลาย นอกจากนั้นครูสามารถกระตุ้น ให้เด็กสร้างสื่อดีขึ้นมาเอง เช่น ทำหนังสือ เขียนบทความ ทำเพลง ทำหนังสือ สร้งงานจากศิลปวัฒนธรรม ที่มีอยู่ในท้องถิ่น ฯลฯ การใช้กระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน

“ครูเป็นบุคคลสำคัญที่จะดำเนินการให้เด็กได้เรียนรู้อย่างเป็นกระบวนการที่จัดเตรียมไว้ จะสร้างให้เด็กนักเรียน มีภูมิที่ดี เรียนรู้ที่จะเท่าทันสื่อ สามารถใช้สื่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ และไม่ตกเป็นทาสของสื่อที่ไม่ดี”



ชุมชน 3 คี

ชุมชนที่ใช้สื่อดี พื้นที่ดี และภูมิดีอย่างเหมาะสม มีผลให้ผู้คนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและยั่งยืน มีร่างกาย และจิตใจแข็งแรง เป็นสุข มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ผู้คนมีความเมตตากรุณาต่อกันและมีสติ ทุกคนอยู่ร่วมกันด้วยดีทั้งในครอบครัว ชุมชน ที่ทำงาน สังคมที่มีสันติภาพ และมีความสุขที่เกิดจากปัญญา คือ ลดละความเห็นแก่ตัว มีจิตใจดี และเข้าถึงหลักความจริง

“แนวคิด 3 คี เพื่อการพัฒนาเด็ก เยาวชน และชุมชนให้มีความสุข” รวบรวมจากประสบการณ์การทำงานของ ภาควิชาเครือข่ายทั่วประเทศของสถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.) ซึ่งทำงานด้านการพัฒนาเด็ก เยาวชน ชุมชน รวมถึงการพัฒนาสื่อที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนในแง่มุมต่างๆ พบว่า แนวคิด แนวทาง 3 คี น่าจะได้นำ มาเผยแพร่และขยายผลไปใช้ในงานด้านการพัฒนาเด็ก เยาวชน และชุมชนให้มีความสุขอย่างยั่งยืน ต่อไปในอนาคต



“จ้างงานในชุมชน”

สานฝัน 300,000 คนพิการมีงานทำ



ทราบหรือไม่
ในปัจจุบันนี้ มีผู้พิการ
มากถึง 300,000 คน
ที่มีศักยภาพมากพอที่สามารถ
ทำงานได้เช่นเดียวกับคนปกติ
แต่กลับมามีเพียง 10%
หรือ 30,000 คนเท่านั้น
ที่ได้รับการว่าจ้าง

ดังนั้น ประเด็นเรื่องการจ้างงาน “ผู้พิการ” จึงนับเป็นเรื่องที่ทุกภาคส่วน ต้องมีส่วนร่วมในการส่งเสริมโอกาสเพื่อให้คนพิการได้มีงานทำ มีอาชีพเลี้ยงดูตนเองและครอบครัว แต่ปัจจุบันกลับพบว่าสถานการณ์การจ้างงานคนพิการในประเทศไทยยังมีอยู่น้อยมาก

จึงเป็นที่มาของความร่วมมือระหว่าง กระทรวงแรงงาน ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มูลนิธินวัตกรรมทางสังคม และบริษัทเอกชนชั้นนำกว่า 20 แห่ง

เพื่อพัฒนารูปแบบการจ้างงานคนพิการให้ทำงานในชุมชน เพื่อช่วยคนพิการกว่า 3 แสนคนมีงานทำ พร้อมประกาศเจตนารมณ์ “คนพิการต้องมีงานทำ” เพื่อกระตุ้นให้ภาครัฐและเอกชนจ้างงานคนพิการเพิ่มขึ้น



พล.อ.สุรศักดิ์ กาญจนรัตน์ รมว.แรงงาน ให้ข้อมูลว่า ประเทศไทยมีคนพิการที่จดทะเบียนกับสำนักงานส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) จำนวน 1.65 ล้านคน เป็นคนพิการที่สามารถทำงานได้ประมาณ 300,000 คน แต่กลับมีการจ้างงานคนพิการเพียง 30,000 คนเท่านั้น สาเหตุสำคัญเกิดจากขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการเดินทางมาทำงาน มีคุณสมบัติไม่ครบตามที่สถานประกอบการกำหนด และสภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เอื้อต่อคนพิการ เป็นต้น

รมว.แรงงาน อธิบายเพิ่มเติมว่า โครงการดังกล่าวเป็นการจ้างงานคนพิการที่อยู่ในชุมชน ให้สามารถทำงานในท้องถิ่นของตนเอง โดยไม่ต้องเดินทางออกนอกพื้นที่ เช่น การทำกิจกรรมรณรงค์ต่างๆ ช่วยงานในโรงพยาบาล หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมถึงการดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้คนพิการสามารถสร้างรายได้ เพื่อนำไปสู่การพึ่งพาตนเอง อีกทั้งยังก่อให้เกิดความภาคภูมิใจและศักดิ์ศรีแก่คนพิการ เพียงแค่เปิดพื้นที่ให้คนพิการได้ทำงานที่เหมาะสม



ซึ่งสอดคล้องกับหน่วยงานด้านสุขภาพอย่าง สสส. โดย **ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์ ผู้จัดการ สสส.** บอกว่า จากการศึกษาของสถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ พบว่า คนพิการที่มีงานทำมีรายได้เฉลี่ยต่ำกว่าคนทั่วไป หรือคิดเป็นค่าเฉลี่ยประมาณ 2 ใน 3 ของรายได้เฉลี่ยการจ้างงานทั่วไป ในขณะที่คนพิการที่ไม่มีอาชีพส่วนใหญ่จะมีรายได้จากเบี้ยยังชีพเดือนละ 800 บาท เพียงทางเดียว การจ้างงานในชุมชนจึงเป็นทางเลือกหนึ่ง ที่จะช่วยให้คนพิการมีงานทำ และลดความเหลื่อมล้ำของสังคม ขณะเดียวกันผู้ประกอบการที่จ้างงานคนพิการ ก็จะเป็นแรงบันดาลใจให้กับผู้ประกอบการรายอื่นให้เข้ามามีส่วนร่วม เพราะไม่ใช่แค่เพียงการจ้างงานเท่านั้น แต่ยังเป็นโอกาสคนพิการได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น รวมไปถึงการมีบทบาทและมีส่วนช่วยพัฒนาสังคมไปพร้อมกันด้วย

มาถึงมุมมองของภาคธุรกิจกันอย่าง **คุณคมกริช นาคะลักษณ์ ผู้จัดการอาวุโส สำนักงานกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัทน้ำตาลมิตรผล จำกัด** ให้ความเห็นว่า

“ปัจจุบันบริษัทมีการจ้างงานคนพิการให้ช่วยงานพัฒนาชุมชน หรือองค์กรสาธารณประโยชน์ ในพื้นที่ที่มีโรงงานของบริษัทตั้งอยู่ ซึ่งบริษัทมีความพึงพอใจการปฏิบัติงานของคนพิการเป็นอย่างดี และมีแนวโน้มที่จะจ้างงานคนพิการเพิ่มขึ้นในอนาคต เพื่อรองรับการขยายงานของบริษัท โดยที่ผ่านมามีบริษัทดูแลเรื่องของค่าตอบแทนและสวัสดิการต่างๆ ให้กับคนพิการเหมือนกับพนักงานปกติทั่วไปของบริษัท”



ขณะที่ **น.ส.อรอนงค์ ทองยอด ตัวแทนคนพิการ** ซึ่งปัจจุบันทำงานเป็นเจ้าหน้าที่รณรงค์ส่งเสริมจิตสาธารณะเพื่อชุมชน ยอมรับว่า รู้สึกดีใจที่มีการสนับสนุนให้คนพิการมีงานทำ เพราะจะเป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยลดคำว่า คนพิการเป็นภาระของสังคมได้ แต่ก่อนคนพิการจะมีความเครียดและท้อแท้ เพราะถูกมองว่าเป็นภาระสังคม แต่ทุกวันนี้เราทำงานได้เองและมีรายได้เลี้ยงดูครอบครัว ซึ่งการได้รับโอกาสจากโครงการนี้เหมือนเป็นการพลิกชีวิตและรู้สึกภูมิใจในตัวเองด้วย

การจ้างงานคนพิการเป็นอีกหนึ่งแนวทางที่จะช่วยทำให้คนพิการมีรายได้และนำไปสู่การพึ่งพาตนเอง ขอเพียงแค่ทุกภาคส่วนเปิดโอกาสให้คนพิการได้แสดงศักยภาพและความสามารถด้วยการทำงานเหมาะสม

ด้วยเหตุนี้ มูลนิธิพระมหาไถ่เพื่อการพัฒนาคนพิการ จึงเกิดขึ้นเพื่อช่วยเหลือคนพิการ และมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตให้คนพิการสามารถพึ่งตัวเองได้

คุณสุภรธรรม มงคลสวัสดิ์ เลขาธิการมูลนิธิพระมหาไถ่เพื่อการพัฒนา ให้ข้อมูลว่า มูลนิธิพระมหาไถ่เพื่อการพัฒนาคนพิการเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ โดยคุณพ่อเรย์ มอนด์ เบรนนอน หรือ “คุณพ่อเรย์” ได้ริเริ่มขึ้นเพื่อสร้างความมั่นคงให้โรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ศึกษา เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการให้เป็นไปตามจิตตารมณ์ได้อย่างยั่งยืน โดยการจัดการศึกษา จัดหางาน และส่งเสริมอาชีพ พร้อมการพัฒนาศักยภาพคนพิการให้สามารถเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง และเสริมสร้างพลังคนพิการไปสู่สังคมแห่งความเสมอภาค ด้วยสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ส่งเสริมให้ทุกคนมีจิตสาธารณะ มีความสุขและประสบความสำเร็จ

จิตตารมณ์ของคณะพระมหาไถ่คือ การช่วยเหลือผู้ที่ยากลำบากให้สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น และเป็นผู้มีน้ำใจเสียสละเพื่อสังคม โดยมีภารกิจที่สำคัญคือ ส่งเสริมอาชีพคนพิการ และจัดตั้งศูนย์จัดหางานคนพิการเพื่อร่วมรณรงค์ และพิทักษ์สิทธิคนพิการ โดยติดตามการ

ดำเนินงานของภาครัฐและเอกชนที่ต้องปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับคนพิการ เพื่อพิทักษ์สิทธิคนพิการรายบุคคลที่ถูกกลวงละเมิด รวมไปถึงการให้ความช่วยเหลือในกรณีที่คนพิการประสบกับความยากลำบากในการดำเนินชีวิต

คุณสุภรธรรม อธิบายเพิ่มเติมว่า การสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์ที่จะช่วยให้คนพิการสามารถออกสู่สังคมด้วยความมั่นใจ ทั้งในแง่ของการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคนพิการให้แก่ตัวคนพิการเอง ครอบครัวและสังคม การสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์อีกส่วนหนึ่งคือ การนำเสนอสาระที่แสดงถึงศักดิ์ศรี คุณค่าและศักยภาพของคนพิการ รวมถึงการเฝ้าระวัง และติดตามการนำเสนอเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับคนพิการผ่านทางสื่อสารมวลชนทุกแขนง เพื่อให้มีการนำเสนอในแง่บวกที่สร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น การจัดหาทุนและสร้างเครือข่ายการจัดหาทุนของมูลนิธิเนื่องจากบริการทั้งหมดของมูลนิธิ เป็นบริการแบบให้เปล่าและไม่หวังสิ่งตอบแทน



ภารกิจสำคัญของมูลนิธิ ได้แก่

1 การส่งเสริมอาชีพเป็นภารกิจแรกและภารกิจหลักของมูลนิธิ โดยมีโรงเรียนอาชีวะ พระมหาไถ่ พัทยา จัดการเรียนการสอนวิชาชีพด้านคอมพิวเตอร์ อิเล็กทรอนิกส์ ภาษาอังกฤษ ช่างเขียนแบบ และหลักสูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ มีนักเรียนจบการศึกษาและมีงานทำแล้วไม่น้อยกว่า 2,000 คน จากทั่วประเทศรวมทั้งจากประเทศเพื่อนบ้าน

นอกจากนั้นยังมีศูนย์จัดหางานคนพิการพระมหาไถ่ ทำหน้าที่ให้บริการแนะแนวอาชีพ ฝึกทักษะและเตรียมความพร้อมก่อนเข้าทำงาน สร้างความเข้าใจและให้บริการสถานประกอบการในการจ้างงานคนพิการ การบริการจัดหางานและติดตามประเมินผล การส่งเสริมอาชีพอิสระ การบริหารจัดการและการตลาด ส่งเสริมการรวมกลุ่มและจัดหาแหล่งทุนเพื่อดำเนินธุรกิจของคนพิการและครอบครัว จัดหาสัมปทานและตลาดเพื่อจำหน่ายสินค้าและบริการทั้งจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน

2 การพิทักษ์สิทธิ เป็นการรณรงค์และพิทักษ์สิทธิโดยติดตามการดำเนินงานของรัฐและเอกชนที่ต้องปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เช่น การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อปราศจากอุปสรรค การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนพิการในระบบขนส่งมวลชน การจ้างงานคนพิการ การเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมต่อคนพิการ เป็นต้น

การพิทักษ์สิทธิคนพิการรายบุคคลที่ถูกล่วงละเมิด การส่งเสริมสนับสนุนให้คนพิการได้รับสิทธิและสวัสดิการ การพัฒนาและบริการล่าภาษามือ รวมถึงการให้ความช่วยเหลือกรณีที่คนพิการประสบกับความยากลำบากในการดำเนินชีวิต



3 การศึกษาวิจัย เป็นการรวบรวมและศึกษากฎหมาย เทคนิควิธี ขอบัญญัติระเบียบ ประกาศหรือข้อบังคับ แผนนโยบาย องค์ความรู้และข้อมูล เกี่ยวกับคนพิการ การศึกษาวิจัยและการเสนอแนะทางเพื่อการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นต่างๆ มีการนำเสนอผ่านเว็บไซต์ www.flyingwheelchair.org

4 การสร้างเจตคติเชิงสร้างสรรค์ เป็นงานสำคัญที่ช่วยให้คนพิการสามารถออกสู่สังคมด้วยความมั่นใจ ทั้งในแง่การให้สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคนพิการ ให้แก่ตัวคนพิการ ครอบครัวและ



สังคม โดยมีการจัดตั้งสถานีวิทยุชุมชนออกอากาศในเขตเมืองพัทยา การจัดรายการโทรทัศน์เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์ NBT หรือสถานีอื่นๆ และทางเว็บไซต์ www.pwdmedia.com

5 การจัดหาทุนและสร้างเครือข่ายการจัดหาทุนเป็นหัวใจสำคัญของมูลนิธิ เนื่องจากบริการทั้งหมดของมูลนิธิเป็นบริการแบบให้เปล่า ไม่จำเป็นการจัดการศึกษา บริการห้องพัก อาหาร และสวัสดิการต่างๆ สำหรับคนพิการ

ด้านการสร้างเครือข่ายเป็นความร่วมมือและสนับสนุนการดำเนินงานขององค์กรคนพิการและองค์กรที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชนทั้งในและต่างประเทศ การสร้างเครือข่ายร่วมกับศิษย์เก่าของโรงเรียนอาชีวะ พระมหาไถ่และผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือจากมูลนิธิ ตลอดจนอาสาสมัคร เพื่อการทำงานร่วมกันอย่างเป็นเอกภาพ

การมีงานทำเป็นสุดยอดความปรารถนาของทุกคน การจ้างงานคนพิการจึงเป็นความท้าทายที่ยิ่งใหญ่ คนพิการที่เข้าถึงสิทธิก็ต้องมีความพร้อมทั้งร่างกายจิตใจและความรู้ความสามารถ เราต่างต้องการดำรงชีวิตอิสระ ต้องการแสดงถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีอย่างเท่าเทียมในสังคม ดังนั้นคนพิการต้องแสดงให้เห็นถึงพลังในตนเอง และนำพลังนี้ไปพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

ทั้งนี้ สามารถติดต่อ มูลนิธิพระมหาไถ่เพื่อการพัฒนาคนพิการ ตู้ปณ.11 เมืองพัทยา ชลบุรี 20260 ติดต่อฝ่าย CSR : เจ้าหน้าที่มูลนิธิ โทรศัพท์ : 038-716-247-9 โทรสาร : 038-716-542 เว็บไซต์ : www.mahatai.org

“นวดตา”

รักษา “โรคตา” ได้ จริงหรือ?

จากกระแสการแบ่งปันความรู้ทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ว่า
“การนวดตา” สามารถรักษา “โรคตา” ได้ ไม่ว่าจะเป็นโรคต้อหิน
หรือช่วยป้องกันการเกิดภาวะสายตาสั้นในเด็กได้นั้น



**พญ.โสฬส วุฒิพันธุ์ จักษุแพทย์
ฝ่ายวิชาการ ราชวิทยาลัยจักษุแพทย์
แห่งประเทศไทย** กล่าวให้ข้อมูลที่เป็น
ประโยชน์ว่าปัจจุบันยังไม่มีหลักฐาน
ทางการแพทย์ใดๆ ที่ยืนยันว่าการนวด
จะรักษาโรคตาได้

โดยคุณหมอผู้เชี่ยวชาญโรคตา
อธิบายถึงสาเหตุของการเกิดภาวะ
สายตาสั้นว่า เกิดจากลูกตามีขนาดยาว
หรือมีความโค้งของกระจกตาดำมากกว่าคนสายตาสั้นปกติ

โดยสามารถเกิดได้ทั้งจากพันธุกรรม และพฤติกรรมการใช้สายตาในชีวิตประจำวัน
เช่น การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ การดูโทรทัศน์ใกล้ๆ หรือการนอนอ่านหนังสือ
ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจะกระตุ้นสายตาสั้นให้สั้นมากกว่าเดิม ทั้งนี้ จากการทบทวน
เรื่องสายตาสั้นระหว่างเด็กที่อ่านหนังสือมาก กับเด็กที่วิ่งเล่น พบว่าความรุนแรง
ของสายตาสั้นนั้นเกิดกับเด็กที่อ่านหนังสือมากกว่า

ด้านการนวดตาเพื่อใช้รักษาภาวะสายตาสั้นนั้น เริ่มมีกระแสมาจาก
ประเทศจีน ที่เรียกว่าการนวด “ทุยหนา” โดยใช้นิ้วมือกดจุด และนวดบริเวณ
รอบดวงตา ช่วยให้ผ่อนคลาย แต่ไม่ได้มีผลด้านการลดสายตาสั้นหรือช่วย
ป้องกันแต่อย่างใด

**“ประเด็นสำคัญคือ ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ที่บ่งชี้ว่า
การนวดตา”** จะสามารถรักษาโรคตาใดๆ ได้ แต่อาจส่งผลให้เกิดอันตราย
กับดวงตาขึ้นได้ ดังนี้

1. ทำให้ความดันในตาสูงขึ้นซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นต้อหิน
2. ทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือดจอตา
3. ทำให้โรคจุดรับภาพเสื่อมลงได้จากการมีเลือดออกในชั้นจอตา
4. ไม่ช่วยให้ภาวะสายตาสั้นดีขึ้น
5. อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บของอวัยวะภายในลูกตาได้

ฉะนั้นเมื่อมีปัญหาทางสายตา หรือสงสัยว่า
เป็นโรคตา วิธีการดูแลดวงตาที่เหมาะสม
ควรได้รับคำแนะนำจากจักษุแพทย์ ผู้ชำนาญ
การรักษาโรคทางดวงตาเท่านั้น

รัก “ดวงตา” ต้องรู้จัก “ถนอม”

สำหรับผู้ที่มีสายตาสั้น หรือมีสายตาสั้น
แต่เกรงว่า จะสายตาสั้น ควรหมั่นพักผ่อน
สายตา ซึ่งสามารถทำได้โดยวิธีต่างๆ ดังนี้

หลับตา วิธีพื้นฐานที่ช่วยคลายความเมื่อยล้า
ของกล้ามเนื้อสายตาได้ดี

มองระยะไกล ประมาณ 5 นาที เพื่อคลาย
กล้ามเนื้อตา

มองไกลสีเขียว ไม่ว่าจะเป็นต้นไม้ ใบหญ้า
เพื่อช่วยให้สายตาของเราผ่อนคลายสัก 10-15 นาที
ทุกๆ ชั่วโมง

“นอกจากนี้ ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ
ใช้สายตาในการดูคอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์
สมาร์ทโฟน เพราะจะส่งผลทำให้สายตาสั้น เมื่อ
โตขึ้น และสำหรับเด็กโตไม่ควรเล่นคอมพิวเตอร์
เกินวันละ 2 ชั่วโมง” พญ.โสฬส แนะนำเพิ่มเติม

การพักผ่อนสายตานั้นถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ
มาก โดยเฉพาะแต่ผู้ที่มีความผิดปกติทางสายตา
เท่านั้น หากแต่เราทุกคนล้วนต้องใส่ใจถนอม
ดวงตา หมั่นพักสายตาห่างวัน เพื่อให้สุขภาพ
ดวงตาแข็งแรง สดใส และสามารถใช้งานได้ดี
ตลอดชีวิต



การดูแลสุขภาพดวงตา จึงเป็นสิ่งสำคัญ สามารถทำได้ดังนี้

- 1.ทานอาหารมีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะพืชผักผลไม้ที่มีวิตามินเอ เช่น ผักบุ้ง แครอท ตำลึง ผักคะน้า
ฟักทอง มะม่วงสุก มะละกอ
- 2.หลับตาเพื่อพักสายตา ทุก 1 ชั่วโมง เมื่อใช้สายตามากๆ หรือนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ
- 3.สวมแว่นกันแดดทุกครั้งเมื่อต้องเจอแสงแดด
- 4.การดูโทรทัศน์ควรปรับความสว่างของจอให้พอควร และควรนั่งห่างจากโทรทัศน์ประมาณ 5 เท่าของขนาดจอ
- 5.เมื่อมีฝุ่นละอองหรือเศษผงเข้าตา ห้ามใช้มือขยี้ตา ให้ใช้น้ำสะอาดหรือน้ำยาล้างตา
- 6.ควรบริหารดวงตา ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง การบริหารง่ายๆ คือ หน้าตั้ง คอตรง กรอกลูกตาหมุน
เป็นวงกลม ตามเข็มนาฬิกา และ ทวนเข็มนาฬิกา ทำต่อเนื่องกัน 10 ครั้ง
- 7.ควรตรวจสุขภาพตา จากจักษุแพทย์ปีละครั้ง เพื่อรักษาสุขภาพดวงตาให้ดีอยู่เสมอ



นักวิจัยกาน้ำพ
กรรมวิธีผลิตช็อกโกแลต
รูปแบบใหม่
ให้คงสารต้านอนุมูลอิสระ
ไว้มากสุด แกมมอร้อยขึ้น
อีกด้วย

ตามรอยทาง ช็อกโกแลตเพื่อสุขภาพ



เชื่อว่าช็อกโกแลตเป็นของโปรดของใครหลายคน ไม่ว่าจะเพศใดวัยใดก็ตาม แต่ปัญหาหนึ่งที่บรรดาคนรักช็อกโกแลตมักจะเจอเหมือนกันคือ หากตามใจปากมากเกินไปก็จะได้รับพลังงานที่รับเข้าไปในร่างกายที่มากเกินไปและนำไปสู่การสะสมเป็นไขมันหน้าท้อง ซึ่งนั่นคงเป็นเพราะว่าผลิตภัณฑ์ช็อกโกแลตที่มีวางจำหน่ายโดยทั่วไป มักเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใส่นม เนย น้ำตาลผสมเข้าไประยะหนึ่ง เพื่อให้ช็อกโกแลตมีรสชาติละมุนชวนรับประทานมากขึ้นนั่นเอง ส่วนช็อกโกแลตเข้มๆ ที่นักวิจัยหลายสำนักได้แนะนำว่ามีสรรพคุณดีต่อสุขภาพมากมาย เป็นต้นว่า ช่วยลดความดันโลหิต ไขมันในเส้นเลือด ลดเสี่ยงเส้นเลือดสมองแตก เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระ โพลีฟีนอลส์ (polyphenols) นั่นหลายคนอาจรู้สึกว่ามันไม่ค่อยอร่อย ขมไปบ้าง แต่...ล่าสุดนี้มีข่าวดีสำหรับคอช็อกโกแลตที่ต้องการทั้งรสชาติและคุณประโยชน์ไปพร้อมๆ กันแล้ว

โดยที่นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งประเทศกาน่า ได้ศึกษาพบแล้วว่า การที่จะทำให้ช็อกโกแลตยังคงคุณค่าของสารต้านอนุมูลอิสระไว้ได้มากที่สุด คือต้องเพิ่มระยะเวลาในการหมักเมล็ดโกโก้ให้นานขึ้น จากนั้นต้องคั่วด้วยความร้อนต่ำกว่าเดิม ซึ่งผลพลอยได้จากเทคนิคการคั่วที่อุณหภูมิต่ำนั้นจะทำให้ได้เมล็ดโกโก้ที่ควับรสชาตินุ่มนวลละมุนลิ้นขึ้นอีกมากมาย นับได้ว่าได้ทั้งคุณค่าในการต้านโรคต่างๆ ที่สูงขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็ได้ช็อกโกแลตที่มีรสชาติดีขึ้น รับประทานง่ายขึ้นด้วย ถึงขนาดที่ว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านช็อกโกแลต แพทริก ฟิลด์ส นักชีววิทยาประจำ วิทยาลัยโอลิเวต ในรัฐมิชิแกน ประเทศสหรัฐฯ ผู้ให้ฉายากับตัวเองว่าเป็นหม้อช็อกโกแลต เอ่ยปากชมว่า ผลการวิจัยจากประเทศกาน่านี้นับเป็นข่าวดีมากๆ สำหรับบรรดาผู้รักช็อกโกแลตทั้งหลาย

สำหรับใครที่ยังไม่เคยทราบมาก่อนว่า กว่าที่จะกลายมาเป็นช็อกโกแลตให้เราได้รับประทานกันนั้น เขามีกรรมวิธีผลิตกันอย่างไรบ้าง ขออธิบายโดยสรุปๆ ดังนี้ว่า แรกสุดเลยชาวโรโกโก้จะปัดเอาผลโกโก้ที่แก่จัดกำลังดีมา จากนั้นจึงแกะเอาเมล็ดโกโก้ ที่มีทั้งสีขาวและสีม่วงออกมาเพื่อนำไปหมักในตะกร้าซึ่งปูพื้นด้วยใบตองเป็นระยะเวลาสามสัปดาห์พอหมักครบตามเวลาแล้วจึงนำไปตากแดดให้แห้ง ก่อนนำไปคั่ว ซึ่งขั้นตอนการคั่วนี้เองคือขั้นตอนที่เป็นตัวกำหนดรสชาติของโกโก้ที่ได้ และก็เป็นขั้นตอนของการคั่วนี้เองที่ทำให้สารต้านอนุมูลอิสระ โพลีฟีนอลส์ สูญไปมากน้อยต่างกันไปตามเทคนิคการคั่วที่ใช้ทั้ง อุณหภูมิ และระยะเวลาที่คั่ว

ดังนั้นแล้วทีมนักวิจัยจากประเทศกาน่าทีมนี้นี้จึงได้ตั้งโจทย์ไว้ก่อนเริ่มทำการวิจัยว่า ทำอย่างไรจะให้ได้สารต้านอนุมูลอิสระสูงสุด ซึ่งนักวิจัยพบว่าเรื่องนี้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาในการหมักเมล็ดโกโก้ โดยเมื่อทดลอง หมักเมล็ดโกโก้ไว้ต่างกัน 3 กลุ่ม คือ 3 วัน 7 วัน และ 10 วัน จากนั้นนำมาทดสอบหาปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระที่ได้ และผลที่ได้คือเมล็ดโกโก้ชุดเดียวกันที่หมัก 7 วัน จะให้สารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่สูงที่สุด

สำหรับโจทย์อีกข้อที่ทีมนักวิจัยตั้งไว้คือ จะทำอย่างไรให้สารต้านอนุมูลอิสระที่ได้จากขั้นตอนการหมักและเตรียมเมล็ดโกโก้ก่อนคั่ว นั้นคงคุณค่าของสารต้านอนุมูลอิสระไว้ได้มากที่สุด ซึ่งก็จะเป็นการทดลองในขั้นตอนของการคั่ว ทั้งนี้โดยทั่วๆ ไปผู้ผลิตเมล็ดโกโก้คั่วนิยมใช้เวลาคั่วเพียง 10-20 นาที โดยใช้ความร้อนในการคั่วที่ ระหว่าง 248 ถึง 266 องศาฟาเรนไฮต์ ทีมนักวิจัยจึงได้ทดลองลดอุณหภูมิในการคั่วลงมาเหลือเพียง 242 องศา แต่คั่วนานขึ้นเป็น 45 นาทีแทน และนอกจากขั้นตอนของการคั่วที่เป็นตัวแปรสำคัญในการคงสารต้านอนุมูลอิสระแล้ว ทีมนักวิจัยยังพบว่า การพักลูกโกโก้ไว้ก่อน นำไปหมักนั้นก็เป็อีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระที่ได้ กล่าวคือนักวิจัยค้นพบว่า ลูกโกโก้ที่หลังเก็บมาแล้วหากได้นำไปพักไว้ก่อนเริ่มทำการหมัก จะทำให้ได้สารต้านอนุมูลอิสระที่สูงขึ้น โดยนักวิจัยอธิบายว่าเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีและกายภาพของส่วนประกอบในเมล็ดโกโก้ในขั้นก่อนเริ่มการหมักนั่นเอง

ทั้งเทคนิคการหมัก และคั่วเมล็ดโกโก้ก็ให้ทั้งสารต้านอนุมูลอิสระสูง และรสชาติที่อร่อยขึ้นแบบนี้ ทีมนักวิจัยประเทศกาน่าแนะนำว่าจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้ผลิตเมล็ดโกโก้ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และอเมริกาใต้ที่มักได้ผลิตภัณฑ์โกโก้ที่มีรสข้ม หากแต่สูญเสียคุณค่าของสารต้านอนุมูลอิสระไปหลังการคั่ว

สำหรับทีมนักวิจัยอีกเองนั้น นอกจากผลการวิจัยที่ได้นำเสนอในที่ประชุมวิชาการประจำปีของสมาคมเคมีอเมริกัน ในเมืองเดนเวอร์ ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อปลายเดือนมีนาคม แล้ว พวกเขาตั้งใจว่าจะทำการทดลองต่อไปอีกเรื่อยๆ เพื่อหาเทคนิคในการสร้างและคงสารต้านอนุมูลอิสระในโกโก้ให้มากที่สุด และในขณะเดียวกันต้องให้ได้รสชาติที่อร่อยที่สุดในคราวเดียวกันด้วย





อังกฤษขยายแบนโซวบุหรี่ ณ จุดขายคลุมร้านเล็ก ร้านน้อยแล้ว



หลังจากที่กฎหมายห้ามแสดงบุหรี่ ณ จุดขายมีผลบังคับใช้กับร้านค้าใหญ่ๆ และซูเปอร์มาร์เก็ตต่างๆ แล้วตั้งแต่เมื่อปีค.ศ.2012 ล่าสุด ประเทศอังกฤษได้ขยายระเบียบห้ามนี้ให้ครอบคลุม ร้านเล็ก ร้านน้อย ต่างๆ ทั้งนี้รวมถึงจุดขายตาม ผับ ตามคลับ ต่างๆ ทั่วประเทศด้วยแล้ว โดยตามข้อบังคับแล้ว ผู้จำหน่ายบุหรี่จะต้องไม่ให้ลูกค้ามองเห็นผลิตภัณฑ์โดยเด็ดขาด คือต้องมีการทำตู้ซ่อนไว้เป็นอย่างดี เหมือนกับที่ใช้ในประเทศไทยเรา ซึ่งเหตุผลที่มีการยกมาสนับสนุนการห้ามแสดงบุหรี่ ณ จุดจำหน่ายนี้ได้แก่ เหตุผลทางด้านการป้องกันการดึงดูดใจ

แก่ เด็กและเยาวชน ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงหลักให้กลายมาเป็นนักสูบบุหรี่ใหม่ โดยระเบียบห้ามแสดงบุหรี่ ณ จุดขายในอังกฤษมีออกมาในช่วงเดียวกันกับที่มีการออก มาตรการ บังคับใช้ของบุหรี่แบบมาตรฐาน ซึ่งจะนำมาใช้เพื่อสกัดลูกเล่นบริษัทบุหรี่ที่ข่างสรรหา เทคนิคต่างๆ มากมายหลายรูปแบบมาทำให้หีบห่อบุหรี่ของตัวเอง มีความน่าดึงดูดใจต่อเด็กและเยาวชนให้อยากรื้ออยากลอง ด้านโรงเรียนแพทย์แห่ง มหาวิทยาลัยแห่งไมอามี มิลเลอร์ ได้เปิดเผยผลการศึกษาวว่า เด็กเล็กๆ ที่สูดดมเอาควันบุหรี่มือสองจากผู้ใหญ่ในบ้านเป็นประจำ มีความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งสูงกว่าเด็กที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมปลอดควันบุหรี่ ถึง 3 เท่าตัว ขณะที่ข้อมูลจากศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐ ระบุว่า เด็ก 2 ใน 5 คนในสหรัฐปัจจุบันได้รับควันบุหรี่มือสองจากที่บ้านเป็นประจำ

ซีตีสี ทุ่ม 68 ล้านเหรียญนอกโฆษณาณรงค์ ต้านบุหรี่ไฟฟ้า



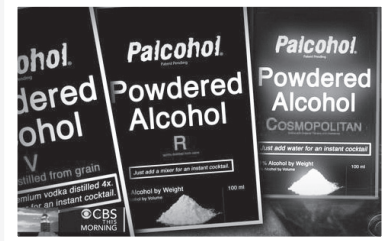
เป็นครั้งแรกที่ศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐ หรือ ซีตีสี ได้ออก แคมเปญ ณรงค์ต่อต้าน การใช้บุหรี่ไฟฟ้า ที่มีการอวดอ้างสรรพคุณกันนักหนาว่า เป็นทางเลือกใหม่สำหรับผู้ต้องการเลิกสูบบุหรี่ หากแต่ว่า ผลการวิจัยหลายๆ อันกลับออกมาในทางตรงข้ามกับคำกล่าวอ้างนั้น ซีตีสีเองก็เพิ่งเปิดเผยผลการศึกษาออกมาไม่นานมานี้ว่า แทนที่จะเป็นทางเลือกให้กับคนต้องการเลิกสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า กลับกลายเป็นตัวเชื่อมให้คนที่ได้ลองใช้ ก้าวข้ามต่อไปถึงบุหรี่ปกติ นอกจากนี้แล้วยังมีข้อกังวลอีกหลายประการเกี่ยวกับผลเสียต่อสุขภาพ

ที่อาจเกิดขึ้นได้จากการรับเอาสารนิโคตินเข้าสู่ร่างกายผ่านเครื่องสูบบุหรี่แบบไฟฟ้า แทนการอัดควันบุหรี่เข้าปอดแบบปกติทั่วไป ทั้งความเสี่ยงที่มีผลการวิจัยออกมารองรับแล้ว และอีกมากมายที่ยังไม่มีใครพิสูจน์ได้ในปัจจุบันนี้ อีกทั้งสำนักงานอาหารและยาสหรัฐ ก็ได้ประกาศออกมาอย่างชัดเจนแล้วว่า จะต้องเข้ามาควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าแน่นอน ถึงแม้ว่าปัจจุบันยังไม่มีมาตรการออกมาอย่างชัดเจนก็ตาม ฉะนั้นแล้วซีตีสีเห็นว่าเป็นหน้าที่ของตัวเองที่ต้อง ออกมาเตือนผู้คนให้ตระแวงระวังอันตรายจากการใช้บุหรี่ไฟฟ้า ซีตีสีระบุว่า ความน่ากลัวของบุหรี่ไฟฟ้าคือ เรายังไม่รู้จักพิษภัยทั้งหมดของมันดีพอ แต่ที่แน่ๆ บุหรี่ไฟฟ้าคือผลิตภัณฑ์ยาสูบประเภทหนึ่งซึ่งแน่นอนว่าย่อมมีผลเสียต่อร่างกายผู้ใช้ไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง โดยในปัจจุบันนี้ ซีตีสีพบว่าปีๆ หนึ่ง คนกว่า 443,000 คนในสหรัฐ เสียชีวิตจากผลของการสูบบุหรี่หรือรับควันบุหรี่มือสองขณะที่คนอีกกว่า 46.6 ล้านคนในประเทศนี้ยังคงสูบบุหรี่กันต่อไป



ออกพรบ.สกคแอลกอฮอล์ผงก่อนได้วางขาย

ก่อนหน้านี้มีข่าวว่ามีพ่อค้าหัวใสเตรียมออกผลิตภัณฑ์แอลกอฮอล์ชนิดผง และล่าสุดเมื่อวันที่ 10 มีนาคม น้ำเมาชนิดผงที่เรียกกันว่า แพลกอฮอล์ (Palcohol) ก็ได้รับใบอนุญาตให้จำหน่ายได้อย่างเป็นทางการแล้วจากรัฐบาลกลางสหรัฐอเมริกา เรื่องนี้สร้างความวิตกให้คนทำงานด้านต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์หลายฝ่าย โดยเฉพาะที่รณรงค์ต่อต้านการดื่มในกลุ่มเด็กอายุไม่ถึงเกณฑ์ เนื่องจากมองกันว่า แอลกอฮอล์ชนิดผงจะยิ่งทำให้กลุ่มเสี่ยงกลุ่มนี้เข้าถึง แอลกอฮอล์แบบผิดกฎหมายง่ายขึ้น แอปซอนด์นำไปใช้ได้ง่ายขึ้น และยังอาจทำให้คนใช้แอลกอฮอล์แบบนี้ในปริมาณที่มากเกินไป เช่นนำไปผสมกับเหล้าแทนที่จะผสมกับน้ำตามวิธีใช้ หรือแม้แต่อาจมีคนนำไปเหยาะในอาหาร หรือกระทั่งใช้วิธีสูดดมเข้าจมูกเหมือนยาเสพติดชนิดหนึ่ง ล่าสุดหลายรัฐในประเศสหรัฐ เริ่มขยับหามาตรการต่อต้านผลิตภัณฑ์เหล้าผงนี้ ชะกอนที่จะได้มีการวางจำหน่ายจริงๆ ในท้องตลาด นำโดยรัฐโอคลาโฮมาที่ได้ผ่านร่างกฎหมายห้ามไม่ให้เหล้าผงนี้สามารถจำหน่ายได้ในรัฐแห่งนี้ โดยแม้ว่าร่างกฎหมายนี้จะผ่านการเห็นชอบขั้นสุดท้ายและรอเวลาจะมีผลบังคับใช้ อาจจะไม่ทันกำหนดวางจำหน่ายของแพลกอฮอล์ สมาชิกวุฒิสภาของรัฐที่เสนอร่างกฎหมายดังกล่าวได้พยายามอย่างเต็มความสามารถ โดยขอให้สภากฎหมายฉบับนี้ ซึ่งจะส่งผลให้การห้ามจำหน่ายแอลกอฮอล์ผงมีผลทันทีที่ผู้ว่าการรัฐเซ็นอนุมัติ ขณะที่รัฐอื่นๆ ก็เริ่มทำตาม



บาทลีเล็งห้ามจำหน่ายเบียร์ตามร้านสะดวกซื้อ ร้านตู้

คาดว่าจะเบียบว่าด้วยการห้ามจำหน่ายเบียร์ ซึ่งเป็นสินค้าน้ำเมายอดนิยม ในหมู่นักท่องเที่ยวต่างชาติในบาทลี ประเทศอินโดนีเซีย จะมีผลบังคับใช้ในเดือน พฤษภาคม ประจวบเหมาะพอดีกับกับนโยบายฟรีวีซ่า ที่จะขยายให้กับนักท่องเที่ยวผู้มาเยือนเกาะสวรรค์แห่งนี้เพิ่มขึ้นอีก 30 ขาดิ จากเดิมที่อนุญาตให้คนจากทั้งหมดเพียง 15 ขาดิสามารถเดินทางเข้าไปเที่ยวพักผ่อนในบาทลีได้โดยไม่ต้องขอวีซ่าก่อน ทั้งนี้เมื่อที่ระเบียบใหม่ที่ผลักดันโดยรัฐบาลพรรคการเมืองมุสลิมหัวอนุรักษ์มีผลบังคับใช้แล้ว ต่อไปหากใครต้องการซื้อเบียร์ดื่ม จำเป็นต้องไปซื้อหาเอาที่ซูเปอร์มาร์เก็ตใหญ่ๆ หรือไม่ต้องยอมจ่ายเงินแพงๆ ซื้อจากภัตตาคารหรือโรงแรม เหมือนอย่างที่มีผลบังคับใช้กับแอลกอฮอล์ประเภทอื่นๆ เช่น เหล้า ไวน์ มาก่อนแล้ว ส่วนเบียร์นั้นก่อนที่จะมีระเบียบห้ามนี้ออกมา สามารถซื้อหาได้โดยง่ายตามร้านสะดวกซื้อ หรือร้านตู้เล็กๆ ตามหัวมุมต่างๆ ทั่วไปโดยเฉพาะในย่านท่องเที่ยว ซึ่งถึงแม้ว่าจะมีกระแสวิพากษ์วิจารณ์ว่านโยบายเช่นนี้อาจก่อให้เกิดผลด้านลบ ต่อนโยบายในการดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เข้าประเทศมากขึ้นกว่าเดิมของอินโดนีเซีย แต่ดูเหมือนว่ารัฐบาลจะไม่ได้สนใจอะไร ออกจะมั่นใจด้วยว่าอินโดนีเซียมีของดีอีกมากมาย ไว้คอยดึงดูดให้นักท่องเที่ยวต่างชาติได้เข้ามาเยี่ยมชม ไม่ว่าจะเป็นธรรมชาติและประเพณีที่งดงามน่าสนใจ



สัญญาณเตือน กลุ่มโรค NCDs

- เหนื่อยหอบ
- เหนื่อยง่าย
- ใจสั่น

- หายใจ
- มีเสียงวี๊ด
- ไอเรื้อรัง

- เลือดกำเดา
- ออกบ่อยๆ

- ปวดหัว
- เจ็บพลิ้น
- หลับตื้นนอน
- มึนงง

- มีปื้นดำที่คอ
- ข้อพับ ขาหนีบ

- ปากเปื่อย
- พุดลำบาก

- เป็นแผลเรื้อรัง
- หายยาก

- มีประจำเดือน
- มากผิดปกติ

- รูปร่าง
- คล้ายลูกแพร์
- ช่องท้องมีไขมัน
- สะสมเป็นชั้นๆ

- มีตุ่มก้อน
- ในร่างกาย
- โตเร็วผิดปกติ

- เป็นหวัดง่าย
- หายช้า

- ปลายมือ
- ปลายเท้าชา

- ทำอะไรเหนื่อยง่าย
- แขน ขาอ่อนแรง
- เจ็บพลิ้น

- น้ำหนักลด
- ไม่ทราบสาเหตุ

- ข้อมือ
- รับน้ำหนัก
- ไม่ไหว

- ระบบขับถ่าย
- มีปัญหา
- ฉี่บ่อยตอนกลางคืน

อาการเหล่านี้
เป็นสัญญาณเตือน
ถึงโรคไม่ติดต่อ
เรื้อรัง!!



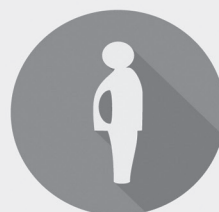
● โรคถุงลม
โป่งพอง



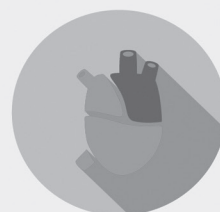
● โรคความดัน
โลหิตสูง



● โรค
เบาหวาน



● โรคอ้วน
ลงพุง



● โรคหลอดเลือดสมอง
และหัวใจ



● โรคเริม

FREE
NCDs

สะสมแต้มความเสี่ยง รับฟรีกลุ่มโรค NCDs



ใส่เครื่องหมายถูกที่หน้าช่องพฤติกรรมเสี่ยง
ยิ่งเติมมาก ยิ่งเสี่ยงมาก



ดื่มแอลกอฮอล์



เครียดบ่อย



สูบบุหรี่



ออกกำลังกาย
ไม่เพียงพอ



กิน หวาน มัน เค็ม



ครอบครัว
มีประวัติป่วย
ด้วยโรคใน
กลุ่ม NCDs

พิเศษ! สะสมครบเพียง 1 ข้อ
รับฟรี NCDs อย่างน้อย 1 โรค

ชื่อ _____ เบอร์โทร _____

*เงื่อนไขการใช้บริการ

- ยิ่งมีมากยิ่งมีสิทธิ์ลุ้นมาก
- โปรแกรมนี้มีให้ตลอดช่วงอายุชัย
- ของสมนาคุณจะถูกส่งไปโดยไม่บอกล่วงหน้า

- เบาหวาน
- ความดันโลหิตสูง
- ไขมันโป่งพอง

- หลอดเลือดสมอง และหัวใจ
- มะเร็ง
- อ้วนลงพุง

วันหมดอายุ ใช้ได้ตลอดช่วงอายุชัย

ข้อมูลโดย เอกสาร คู่มือ NCDs สสส.



ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ทำลายสุขภาพ

ของ “ฟรอยด์” นักร้อง

หนุ่มน่ารักอารมณ์ดี “ฟรอยด์” นักร้อง ช่างศิลป์ เจ้าของเสียงกริ๊งๆ ในบทละครชื่อ “ลิ่งคิง” จาก ชีทคอมบ้านนี้มีรัก ซึ่งเป็นที่ชื่นชอบของแฟน ๆ ไม่น้อยเลยทีเดียว นอกจากผลงานด้านละครแล้วเขายังมีผลงานทางภาพยนตร์ อาทิ ภาพยนตร์เรื่องสี่แพร่ง ห้าแพร่ง พี่มากพระโขนง ฯลฯ และยังมีงานพิธีกร รวมทั้งรายการข่าวอีกด้วย

ถึงแม้จะทำงานเยอะขนาดนี้ หนุ่มฟรอยด์ ก็ไม่เคยละเลยเรื่องการดูแลสุขภาพของตัวเอง เคล็ดลับคนดัง จึงคว้าว่าวหนุ่มอารมณ์ดี มาเผยวิธีดูแลสุขภาพง่ายๆ ให้ผู้อ่านได้ทราบกันค่ะ

ฟรอยด์ เริ่มเล่าว่า เมื่อก่อนเป็นคนชอบเที่ยวกลางคืนและดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้สุขภาพแย่ลง จนป่วยเป็นโรคตับกับกระเพาะติดเชื้อ หลังจากนั้นทำให้รู้ว่า แอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่ไม่ดี และมีแต่จะบั่นทอนชีวิตของเราให้สั้นลงไปเรื่อยๆ เพราะถ้าเลือกได้เราก็อยากอยู่กับคนที่เรารักไปนานๆ ซึ่งรอบตัวก็มีหลายอย่างที่ทำให้เรามีความสุข ไม่จำเป็นต้องดื่มแอลกอฮอล์ ตนจึงหันมารัก และดูแลสุขภาพของตัวเองให้มากขึ้น

“การดูแลสุขภาพง่ายๆ อย่างแรกเลยคือ การนอนหลับให้ไวขึ้น หันมาใส่ใจเรื่องการออกกำลังกาย เช่น เล่นคาร์ดิโอ วิ่ง ปั่นจักรยาน และเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะอาหารมังสวิรัต ซึ่งตนทานอยู่เป็นประจำ เพราะดีต่อระบบย่อยของร่างกาย แต่เลือกทานเนื้อสัตว์บ้างเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อหลังจากที่ใส่ใจสุขภาพ คนใกล้ชิดอย่าง เพื่อน ครอบครัว ต่างก็บอกว่าหน้าตาสดใสมากขึ้น ร่างกายแข็งแรง ซึ่งแตกต่างจากเมื่อก่อนที่ร่างกายทรุดโทรม และป่วยบ่อย” ฟรอยด์ เผยเคล็ดลับส่วนตัว

นอกจากเรื่องการดูแลสุขภาพแล้ว ฟรอยด์ ยังฝากถึง การสร้างความสุขให้กับตัวเองแล้วส่งต่อให้คนอื่นว่า การสร้างความสุขให้กับตัวเองก่อนเป็นสิ่งที่ดี เราต้องคิดดีก่อน มีความสุขกับชีวิตทุกวันในทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมา เช่น เริ่มต้นเช้าวันใหม่ด้วยการส่องกระจก แล้วส่งยิ้มให้กับตัวเองซึ่งเป็นสิ่งที่ง่ายมาก ส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกด้านจิตใจเป็นอย่างดี หรือแค่เรายิ้มให้กับคนที่สบตา พอเขามองกลับมาอาจจะรู้สึกว่าเขาน่ารัก สดใส มีมิติจิตใจ แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว





สุขลับสมองฉบับนี้

เชิญชวนคุณมาสนุกกับการตอบคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาภายในเล่มอีกเช่นเคย มาเติมคำในช่องว่างกันดีกว่า...

1

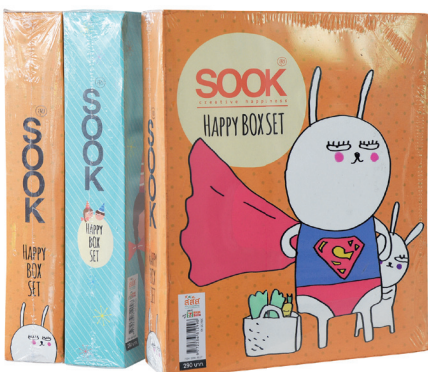
รองเมือง...เรื่องยืม ในชื่อตอน _____

2

“เมือง 3 ดี” ได้แก่ _____ ดี _____ ดี และ _____ ดี

3

ตามยุทธศาสตร์ “เมือง 3 ดี” ทำให้เกิดพื้นที่สร้างสรรค์ _____ โครงการรวม _____ พื้นที่ _____ ใน _____ จังหวัด อาทิ จ.เพชรบุรี นครราชสีมา อุตรดิตถ์ เชียงใหม่ มีเยาวชนเข้ามามีส่วนร่วมมากกว่า _____ คน ครอบครัวเข้าร่วมกว่า _____ คน



ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่
“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”
หรือที่ editor@thaihealth.or.th
ก่อนวันที่ 15 มิถุนายน 2558 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน
จะได้ SOOK BOX SET จาก สสส.

ดื่มแล้วขับ ต้องโดนปรับอย่างไร

บทลงโทษสำหรับผู้ขับขี่รถขณะเมาสุรา ตามพรบ.จราจรทางบก พ.ศ. 2522 แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ.2550 ฉบับที่ 7 (ตรวจวัดระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)



- 1** เมาแล้วขับ โทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี
หรือปรับ 5,000 – 20,000 บาท
หรือทั้งจำทั้งปรับ และพักใช้ใบอนุญาตขับขี่ไม่น้อยกว่า 6 เดือน
หรือเพิกถอนใบอนุญาตขับขี่



- 2** เมาแล้วขับ เป็นเหตุให้ผู้อื่นได้รับอันตรายแก่กายและจิตใจ โทษจำคุก 1 – 5 ปี
และปรับ 20,000 – 100,000 บาท และพักใช้ใบอนุญาตขับขี่ไม่น้อยกว่า 1 ปี
หรือเพิกถอนใบอนุญาตขับขี่



- 3** เมาแล้วขับ เป็นเหตุให้ผู้อื่นได้รับอันตรายสาหัส โทษจำคุก 2 – 6 ปี และปรับ 40,000 – 120,000 บาท
และพักใช้ใบอนุญาตขับขี่ไม่น้อยกว่า 2 ปี หรือเพิกถอนใบอนุญาตขับขี่

- 4** เมาแล้วขับ เป็นเหตุให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย โทษจำคุก 3 – 10 ปี
และปรับ 60,000 – 200,000 บาท
และเพิกถอนใบอนุญาต



ไม่เมา = เมาแล้วขับ



พ.ร.บ.จราจรทางบก (ฉบับที่10) พ.ศ. 2557 เพื่อแก้ไขเพิ่มเติม
พ.ร.บ.จราจรทางบก 2522 ได้มีผลบังคับใช้แล้ว โดยมีการแก้ไข 2 ประเด็นสำคัญคือ
แก้ไขเพิ่มเติมมาตรา 142 เกี่ยวกับกำหนดข้อสันนิษฐานในกรณีผู้ขับขี่ไม่ยอมให้ทดสอบว่า
โดยกรณีไม่ยินยอมให้ทดสอบให้สันนิษฐานว่ามีเหตุอันควรเชื่อว่าเมาไว้ก่อนจะ มีบทลงโทษ
คือจำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับตั้งแต่ 10,000-20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ โดยผู้ถูกกล่าวหา
ไปสืบพยานหักล้างในศาลได้