

สร้าง

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สุข

ปีที่
9

ฉบับที่ 141

กรกฎาคม 2556

ปลูกผัก ได้มากกว่าผัก

- >> เคล็ดลับ เริ่มปลูกผักแบบคนเมือง
- >> แปลงพื้นที่รอบบ้าน ให้เป็นแปลงผัก
- >> เงาะเงาะ เหวะแกนนิก
- >> ชยะแปลงร่าง...สร้างสุข
- >> อัมเตกเทรนด์สุขภาพคนไทย ในทศวรรษหน้า

โฉมใหม่ ลด
Carbon
Footprint

ที่ก่อให้เกิดสภาวะโลกร้อน

แจกฟรี!



สวัสดิ์ศรีรับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

“คนไทยมีสุขภาพจะอย่างไร”

สสส.มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

กระแสรักสุขภาพกำลังได้รับความสนใจอย่างมาก **‘การปลูกผักกินเอง’** ก็เป็นวิถีทางหนึ่ง ในการผลิตและบริโภคอาหารปลอดภัย ที่คนเมืองจำนวนไม่น้อยเริ่มหันมาให้ความสนใจ เพราะอย่างที่เรารู้จะได้ยืนยันกันว่าผักสวยๆ ที่ซื้อหาทานกันทั่วไปนั้น มีอันตรายจากสารเคมีชุกซ่อนอยู่มากมาย

เรื่องนี้ตัวเลขยืนยัน ไม่ว่าจะเป็นผลสำรวจของเครือข่ายเกษตรกรรมและนักวิชาการ พบพืชผักผลไม้ที่วางจำหน่ายทั่วไปมีสารพิษตกค้างถึง 20-45 เท่า กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เผยว่าประเทศไทยมีการนำเข้าสารเคมีกำจัดศัตรูพืชระหว่างปี 2548-2552 สูงถึง 520,312 ตัน และมูลค่าการนำเข้าสารเคมีปี 2554 สูงถึง 164 ล้านดอลลาร์ คิดเป็นเงินกว่า 2 หมื่นล้านบาท มีคนเสี่ยงป่วยต่อสารเคมีมากกว่า 2 แสนคนในแต่ละปี และเพิ่มจำนวนขึ้นทุกปี นำมาสู่ต้นทุนที่ต้องจ่ายในด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม กว่า 14.5 พันล้านบาท

สสส.ได้ส่งเสริมเรื่องการปลูกผักทานเอง ผ่านการสนับสนุนโครงการต่างๆ เช่น โครงการ **‘สวนผักคนเมือง’** ที่มีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการปลูกผักสวนครัวปลอดสารพิษไว้บริโภคสำหรับกลุ่มครัวเรือนและชุมชน นอกจากนี้จะมีอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และยังเป็นการสร้างความปลอดภัยทางอาหารให้กับคนในเมืองด้วย

จากการคาดการณ์ของ UN Habitat

พบว่าประชากรโลกที่อาศัยอยู่ในเมืองจะเพิ่มจากสามสิบล้านคนในปี 2007 เป็น 64 ล้านคนภายในปี 2050 โดยคาดว่าภายในปี 2030 จะมีประชากรที่อยู่ในเมืองคิดเป็น 60% จากประชากรโลกทั้งหมด หากคนในเมืองเรารู้จักปลูกผักทานเอง ไม่ว่าจะเป็นบนระเบียง บนดาดฟ้า หรือสวนแนวตั้ง ก็จะเป็นการสร้างความปลอดภัยด้านอาหารสำหรับคนเมืองให้เกิดขึ้นได้ ยามเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินเช่นน้ำท่วม และที่จะได้มากกว่านั้น คือการสร้างสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และในกลุ่มคนปลูกผักที่จะได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หรือเพื่อนบ้านที่จะนำผักมาแบ่งปันกัน

เมื่อเดือนที่ผ่านมา ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. จึงได้จัดกิจกรรม **‘Green Workshop : ปลูกผัก รักษ์โลก’** เพื่อชวนคนปลูกผัก และผู้สนใจอยากปลูกผักมาร่วมพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และสร้างแรงบันดาลใจการปลูกผัก โดยมีแปลงผักสาธิตที่เปิดให้ผู้สนใจเข้ามาเยี่ยมชมได้ที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ซอยงามดูพลี ถนนพระรามสี่ หรือดูข้อมูลได้ที่เว็บไซต์ www.thaihealthcenter.org นะครับ

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 2

‘สุข’ ประจำฉบับ 4
ปลูกผัก ได้มากกว่าผัก

‘สุข’ สร้างได้ 8
Ideas เก๋ๆ ในการปลูกผัก

คุยกันวัน **‘สุข’** 10
เงาะแงะ เอ๊ะแกนิค

เกร็ดความ **‘สุข’** 12
ขยะแปลงร้าง สร้างสุข

‘สุข’ สร้างได้ 14
สุขภาพคนไทยทศวรรษต่อไป

‘สุข’ รอบบ้าน 16
สานงาน เสริมพลัง
ะสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่

‘สุข’ ไร้ควัน 18

‘สุข’ เลิกเหล้า 19

คนคัง **‘สุข’** ภาพคดี 20
ให้ ‘สติ’ นำทาง
‘กิมส์ - ภาคิน จิจิตติลปิน’

‘สุข’ ลับสมอง 21
ซูโดกุเลขคู่

ที่ลืมไม่ได้เลยก็คือ เดือนกรกฎาคมนี้เป็นเดือนเริ่มต้นเทศกาลเข้าพรรษา ซึ่ง สสส.และภาคีเครือข่าย ได้เชิญชวนประชาชนคนไทยร่วมกันงดเหล้าเข้าพรรษาเพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่ เป็นกุศลใหญ่แก่ตนเองและครอบครัวมาอย่างต่อเนื่อง

ในปีนี้ได้มีการจัดกิจกรรมโพธิสัตว์น้อย ลูกขอพ่อแม่เลิกเหล้า ต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 เหตุที่ต้องให้ความสำคัญกับเด็กๆ ก็เพราะว่า ไม่เพียงแต่พวกเขาจะเป็นกำลังและแรงใจสำคัญที่ทำให้ผู้ใหญ่ในครอบครัวเลิกเหล้าได้แล้ว การปลูกฝังเรื่องพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันตัวเยาวชนเองให้รู้ผลกระทบจากอบายมุขเหล่านี้ ซึ่งศูนย์วิจัยปัญหาสุราได้มีข้อมูลชัดเจนว่า การเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือประตูให้เยาวชนไปเสพยาเสพติดต่อไป

ในวันที่ 20 กรกฎาคม ผมจึงอยากขอเชิญชวนผู้ที่ตั้งใจจะงดเหล้าเข้าพรรษา มาร่วมปณิธานตนเพื่อตั้งสัจจะอธิษฐานงดเหล้าเข้าพรรษา เพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่ดีงามพร้อมกัน ณ ลานพระบรมรูปทรงม้า ซึ่งในงานจะมีการรวมพลเครือข่ายนักวิ่งเพื่อสุขภาพ และกลุ่มแท็กซี่ สามล้อมอเตอร์ไซด์ จักรยาน และวีลแชร์ กว่า 2,000 คน เพื่อร่วมกันรณรงค์ครั้งใหญ่ในเทศกาลงดเหล้าเข้าพรรษา พ.ศ.2556 นี้ด้วย

สุดท้ายนี้ ผมขอเป็นกำลังใจให้กับคนที่คิดจะเริ่มทำสิ่งดีๆ ในวันเข้าพรรษานี้ทุกท่านครับ **สสส.**

ปลูกผัก ได้มากกว่าปลูก



ปลูกผักกินเอง...
ปลอดภัยกว่า

ใครๆ ก็ว่า...กินผักเยอะๆ ดีต่อสุขภาพ

คำพูดนี้อาจเป็นจริงในแง่ทฤษฎี แต่...ก็ยังมีความจริงอีกด้าน...

>> เครือข่ายเกษตรกรและนักวิชาการ สํารวจพบพืชผักผลไม้ที่วางจำหน่ายทั่วไป มีสารพิษตกค้างถึง 20-45 เท่า

>> กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เผยว่าประเทศไทยมีการนำเข้าสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ระหว่างปี 2548-2552 สูงถึง 520,312 ตัน นำมาตั้งเรียงแล้วจะสูงเทียบเท่าตึกโบย 2

>> มูลค่าการนำเข้าปี 2554 สูงถึง 164 ล้านบาท คิดเป็นเงิน 20,875.37 ล้านบาท

>> มีคนเสี่ยงป่วยต่อสารเคมีมากกว่า 2 แสนคนในแต่ละปี และเพิ่มจำนวนขึ้นทุกปี ต้นทุนที่ต้องจ่ายในด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม เพื่อแลกกับการกินผักเป็นสารเคมี ทำให้สูญเสียเงินไปกว่า 14.5 พันล้านบาท

>> แม้กระทั่งผักพื้นบ้านที่เคยเชื่อว่าปลอดภัยก็ไม่ใช่อีกต่อไปแล้ว เป็นผลจากการปนเปื้อนของสารเคมีจากพื้นที่ปลูกพืชเศรษฐกิจ ที่ลุกลามเข้าไปในพื้นที่ของผักพื้นบ้านที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียง รวมถึงการส่งเสริมให้ปลูกผักพื้นบ้านในรูปแบบการค้า

สรุปว่า...เราจะมั่นใจได้อย่างไรว่าผักที่ทานเข้าไป ดีต่อสุขภาพจริงโดยไม่มีภัยแอบแฝง ในเมื่อเราไม่รู้ที่มาที่ไปของมัน นำมาสู่คำถามชวนสงสัยว่า...

....แค่ผักที่ปลูกธรรมดา โดยไม่ใช้สารเคมี ทำไมถึงหาได้ยากนัก??

ปัจจุบันเริ่มมีกระแสคนทีห่วงใยสุขภาพ เริ่มหันมาสนใจการปลูกผักอินทรีย์รับประทานเอง ซึ่งไม่ได้หมายความว่าต้องจะมีพื้นที่กว้างขวาง หรือไปทำสวนทำไร่เต็มตัว แต่แนวคิด ‘เกษตรในเมือง’ ยืนยันว่า แม้คุณจะไม่ได้อยู่ในเมือง เป็นคนเมืองเต็มร้อย คุณก็สามารถเป็นปลูกผักทานเองในครัวเรือนได้

จากการคาดการณ์ของ UN Habitat พบว่าประชากรโลกที่อาศัยอยู่ในเมืองจะเพิ่มจาก 3.3 สิบล้านคนในปี 2007 เป็น 64 ล้านคนภายในปี 2050 โดยคาดว่าภายในปี 2030 จะมีประชากรที่อยู่ในเมืองคิดเป็น 60% จากประชากรโลกทั้งหมด หากคนในเมืองเรารู้จักปลูกผักทานเอง ไม่ว่าจะเป็นบนระเบียงบนดาดฟ้า หรือสวนแนวตั้ง ก็จะเป็นการสร้างความปลอดภัยด้านอาหารสำหรับคนเมืองให้เกิดขึ้นได้



ปลูกผักในเมือง ดียังไง?

สร้างความมั่นคงด้านอาหาร : แม้ว่าจะเกิดวิกฤตการณ์ใด เช่น อาหารมีราคาแพง น้ำท่วม เส้นทางคมนาคมถูกตัดขาด เรายังมีอาหารที่ปลอดภัยไว้กินอย่างพอเพียง เป็นแหล่งสำรองอาหารในยามฉุกเฉิน

ลดรายจ่าย สร้างรายได้ให้กับครอบครัว : บางบ้านหรือบางชุมชนหากมีผลผลิตเหลือจากกินเองแล้ว ก็สามารถแบ่งขาย สร้างรายได้เสริม หรืออาจนำไปสู่การสร้างอาชีพที่เกี่ยวข้อง เช่น การแปรรูปอาหาร หรือทำปุ๋ยหมักชีวภาพจำหน่าย

ช่วยสร้างพื้นที่สีเขียว ลดโลกร้อน ลดการใช้พลังงาน : นอกจากพื้นที่สีเขียวจะมีส่วนช่วยลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ลดภาวะโลกร้อนได้แล้ว จากการศึกษาพบว่า การปลูกผัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปลูกบนดาดฟ้า หรือหลังคา สามารถช่วยลดอุณหภูมิภายในอาคารได้ ซึ่งก็มีส่วนช่วยลดค่าไฟจากเครื่องปรับอากาศได้ด้วย

ลดระยะทางในการขนส่งอาหาร และลดพลังงานในการเก็บรักษา : สิ่งที่มาคู่กับระยะทางในการขนส่งคือการสูญเสียพลังงานทั้งในการเดินทาง การบรรจุหีบห่อ และการเก็บรักษา ซึ่งนอกจากจะเสียค่าใช้จ่ายสูงแล้ว ยังก่อให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม นำไปสู่ปัญหาโลกร้อนตามมาด้วย

สร้างความสัมพันธ์ในสังคม : โดยกิจกรรมการปลูกผัก หรือการทำเกษตรในเมืองเป็นตัวเชื่อมความสัมพันธ์ ทำให้คนได้ร่วมกันเรียนรู้ ทำกิจกรรม และแบ่งปันกัน เช่น ทักทายและเทคนิคการปลูกผัก การปลูกผักมาแลกเปลี่ยนกันในบ้านใกล้เคียง ตลอดจนการเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตและธรรมชาติ

นับหนึ่ง... เริ่มต้นปลูกผัก

สำหรับคนเมืองที่อาจไม่ได้มีที่ดินและต้นไม้ แต่คิดอยากปลูกผักไว้ทาน อาจยังนึกไม่ออกว่าจะเริ่มต้นอย่างไร เริ่มแรกคือ การสร้างแรงบันดาลใจ จงบอกตัวเองว่า ‘คุณทำได้’ เพราะการปลูกผักไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าหากเราไม่ได้หวังถึงขั้นจะปลูกเพื่อขาย หรือต้องการผลผลิตมากมาย จากนั้นต้องลงมือหาความรู้ หาคนถ่ายทอด หรือกลุ่มเพื่อนอุดมการณ์เดียวกัน ที่จะให้ทั้งเทคนิคต่างๆ และกำลังใจว่า คุณไม่ใช่คนแปลก ที่คิดจะปลูกผักทานเอง!





แหล่งเรียนรู้ ของคนอยากปลูกผัก

คนเมืองผู้สนใจปลูกผักสามารถติดต่อขอเข้ารับการอบรม หรือขอคำปรึกษาได้จากศูนย์อบรมต่างๆ ดังนี้

>> ศูนย์อบรมเกษตรในเมือง สาขาเจ้าชายผัก (ลาดพร้าว 71) โทร. 081-867-2042

>> ศูนย์เรียนรู้การทำเกษตรในเมือง ศูนย์สุวรรณภูมิ คุณเกียรติ โกแมน โทร.085-090-2283

>> มูลนิธิศูนย์สื่อเพื่อการพัฒนา (สวนผักบ้านคุณตา สุขุมวิท 62) โทร. 089-6699249, 084-1664560, 02-6170832

>> สวนเกษตรดาดฟ้า สำนักงานเขตหลักสี่ ฝ่ายรักษาความสะอาด โทร. 02-576-1393

>> กลุ่มเฟซบุ๊ก “เมื่อคนเมืองอยากปลูกผัก” โดยเข้าไปใน www.facebook.com ค้นหาชื่อ “เมื่อคนเมืองอยากปลูกผัก”

>> สนใจข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย) เลขที่ 912 ข.งามวงศ์วาน 31 (ซอยย่อยที่7) อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 02-591-1195-6 โทรสาร 02-580-2035 และเว็บไซต์ <http://sathai.org>



ปลูกผัก...หัวใจอยู่ที่ 'การทำดิน'

“ผมไม่เคยสอนให้ใครปลูกผัก สอนแค่ทำดิน ถ้าดินดี ดินจะไปเลี้ยงต้นไม้ตัวเอง” เป็นคำพูดของคุณกอล์ฟ ‘ชูเกียรติ โกแมน’ จากทีมสวนผักคนเมือง ซึ่งเขาบอกว่า คนเมืองส่วนใหญ่จะชินกับความเร่ง เวลาปลูกจึงมักสนใจเรื่องผลก่อน พอไปซื้อดินมา ผสมปุ๋ยคอก หย่อนเมล็ดลงไป ปรากฏว่า...ไม่โต นั่นเป็นเพราะ ลืมใส่ใจกับขั้นตอนการ ‘เตรียมดิน’

เรามีวิธีเตรียมดินมาฝากกัน ซึ่งแบ่งเป็น 2 ขั้นตอนดังนี้



ขั้นแรก : เตรียมหัวเชื้อจุลินทรีย์

1. นำขวดน้ำขนาด 6 ลิตร มาตัดส่วนกรวยออก เพื่อทำเป็นถังหมัก
2. หาใบไม้แห้ง ที่มีลักษณะเป็นขุยขาวๆ (แสดงว่ามีเชื้อราและจุลินทรีย์) มาใส่ลงในถังหมัก
3. ใส่น้ำตาลลงไปประมาณ 2 กำมือ
4. เติมน้ำจนเกือบเต็ม ซึ่งหากเป็นน้ำประปาให้ตั้งทิ้งไว้สักพัก เพื่อให้คลอรีนระเหยออก หลีกเลี่ยงน้ำจากแหล่งน้ำเปิดตามธรรมชาติ เพราะอาจมีจุลินทรีย์อื่นที่ไม่ต้องการปะปนมาด้วย
5. ตั้งทิ้งไว้ 3 วัน โดยไม่ต้องปิดฝา สังเกตว่าเมื่อน้ำเกิดฟองอากาศ คือพร้อมใช้แล้ว
6. กรองใบไม้แห้งออก ก็ได้น้ำหัวเชื้อจุลินทรีย์ EM เอาไว้ใช้ (ใบไม้ที่กรองแล้วอาจนำไปคลุมดินตามโคนต้นไม้เป็นปุ๋ยได้อีก)



SUGAR



7 DAYS



ขั้นต่อไป : เตรียมดิน

1. รวบรวมเศษผัก ผลไม้ กากกาแฟ เศษอาหารในครัว เรือนมาย่อยให้เป็นชิ้นเล็กๆ
2. ผสมปุ๋ยคอก ซื้อได้ตามร้านขายต้นไม้ลงไป ผสมให้เข้ากัน
3. เติมน้ำตาลลงไปปริมาณที่เหมาะสม
4. ใส่หัวเชื้อจุลินทรีย์ หรือน้ำ EM ลงไปพอเปียก แล้วคลุกให้เข้ากัน แล้วปล่อยทิ้งในภาชนะที่มีการแลกเปลี่ยนอากาศได้ เช่น แ่ง ตะกร้า ถังปุ๋ย
5. หมักเอาไว้ 7 วันในที่ที่มีชายคา ไม่โดนแดดโดยตรง ถ้าหมักแล้วมีกลิ่นเหม็น ให้เอาน้ำตาลละลายน้ำแล้วพรมใส่เข้าไป
6. หลัง 7 วัน ให้ลองจับดูว่าไม่มีความร้อนแล้ว หมายความว่าของสลายย่อยสลายหมดแล้ว หมายถึงพร้อมใช้
7. เอาปุ๋ยหมักที่ได้มาผสมดิน ซื้อได้ตามร้านขายต้นไม้ ในอัตราส่วน 1 : 1
8. เอาใส่กระถาง และหย่อนเมล็ด



มือใหม่...เลือกปลูกอะไรดี?

คำตอบคือ...เลือกปลูกตามฤดูกาล โดยปกติ สิ่งที่คุณเมืองไม่ค่อยสนใจคือการเลือกทานผักตามฤดูกาล แต่ทานผักตามใจเรา เมื่อไม่เหมาะกับฤดูกาล แปลว่ามีการใส่สารเคมีมากมาย เพื่อให้ได้ผักที่สวยน่ารับประทาน

นอกจากนั้น ต้องรู้ด้วยว่าช่วงปลายฝนต้นหนาว เป็นฤดูที่ปลูกผักง่ายที่สุด ส่วนฤดูฝนเป็นช่วงที่ปลูกยากที่สุด แต่ถ้าอยากปลูกในฤดูนี้ แนะนำให้ปลูกพวกกลุ่มแตง ถั่ว เช่น แตงกวา บวบ น้ำเต้า ถั่วฝักยาว ผักบุ้งจีน

วิธีเลือกเมล็ด

การเลือกเมล็ดพันธุ์ที่จะเอามาปลูก ต้องอ่านฉลากให้ละเอียดเหมือนการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง อย่าซื้อที่หมดอายุ เลือกเอาที่มีเปอร์เซ็นต์ความงอกสูงๆ และพยายามอย่าซื้อในซูเปอร์มาร์เก็ต เพราะโอกาสเจอเมล็ดเก่าจะมีมาก และให้ดูว่าเมล็ดไม่ถูกวางตากแดดได้ลม



เคล็ดลับ สำหรับมือใหม่

การปลูกผักในบ้านที่พื้นที่น้อย ให้เลือกปลูกผักที่ปลูกครั้งเดียวแล้วเก็บกินได้หลายๆ หน เช่น พริก กะเพรา โหระพา แมงลัก ผักโขม ซึ่งยิ่งเด็ดก็จะยิ่งแตกยอด ให้ได้รับประทานกันตลอดปี แต่ถ้าไม่พอกิน ให้หาเพื่อน สร้างเครือข่ายในที่ผักเอาผักมาแลกกัน ทำให้เกิดการเกื้อกูล ได้อะไรมากกว่าผัก

>> บ้านที่แสงแดดน้อย

ควรปลูกพืชจำพวกเห็ด และต้นอ่อน เช่น ถั่วงอก ผักบุ้ง ซึ่งในท้องฟ้าห้องหนึ่งอาจวางก้อนเห็ดได้ถึง 20 ก้อน แต่ละก้อนปลูกได้นานถึงหกเดือน หรืออาจปลูกผักพื้นบ้านอย่างชะพลู ซึ่งเป็นผักรสธรรมชาติ ขอยใส่ไข่เจียว ชุบแป้งทอดก็อร่อย

>> ใส่ใจกับผัก เพราะต้นไม้ไม่อาจพูดสื่อสารกับเราได้ ถ้าไม่ใส่ใจศึกษาพฤติกรรม จะไม่รู้เลยว่าเขาต้องการอะไร

>> ใจเย็นๆ ค่อยๆ เรียนรู้ หากถนัดถนี้ให้กำลังใจกัน ถ้าปลูกแล้วเสียก็ปลูกใหม่ปลูก 10 ต้นไม่ได้กิน ก็ปลูกใหม่ 20 ต้น

>> ผักที่ปลูกอาจดูไม่สวยเหมือนที่วางขายตามตลาด แต่ให้ถามตัวเองว่า...ระหว่างผักไม่สวยที่ปลูกเอง และแน่ใจว่าปลอดภัยกับผักสวยๆ ที่ไม่รู้ใครปลูก และใช้สารเคมีอะไรบ้าง...เราจะเลือกทานอะไร



**เคล็ดลับ

เมื่อปลูกไปแล้ว ดินในกระถางจะยุบลง หลังเก็บเกี่ยวผัก ให้เอาดินชุดใหม่เติมลงในกระถางให้เต็ม แล้วปลูกใหม่ได้เลย แต่ไม่ควรปลูกผักชนิดเดิมต่อกันในทันที เพราะสารอาหารที่พืชชนิดนั้นๆ ต้องการอาจถูกดึงไปใช้จนหมดแล้ว ให้เปลี่ยนเป็นพืชอื่น หมุนเวียนไป 2-3 รอบก่อน ค่อยกลับมาปลูกชนิดเดิมได้

ขอบคุณเทคนิคดีๆ สำหรับมือใหม่ โดยคุณกอล์ฟ ชูเกียรติ โกแมน

ขอบคุณข้อมูลดีๆ จากกิจกรรม ‘Green Workshop : ปลูกผัก รักโลก’ จัดโดยศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. และสำหรับผู้สนใจที่จะปลูกผักทานเอง สามารถเดินทางมาเยี่ยมชมแปลงผักสาธิตได้ที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. ขอยางมดูพลี ถ.พระรามสี่ เปิดบริการวันอังคาร-ศุกร์ เวลา 09.00-18.00 น. วันเสาร์ เวลา 10.00-18.00 น. ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.thaihealthcenter.org หรือโทร 0-2343-1500 ต่อ 2 สัสส

Three potted plants of increasing size, illustrating growth. The plants are shown in a row, each in a dark grey pot. The first plant on the left is the smallest, with a single stem and two small leaves. The middle plant is larger, with a thicker stem, more leaves, and a small flower bud at the top. The third plant on the right is the largest, with a very thick stem, many large leaves, and several flower buds. All plants are casting soft shadows to the left.

แปลงเตียง ให้เป็นแปลงผัก



เคล็ดไม่ลับ

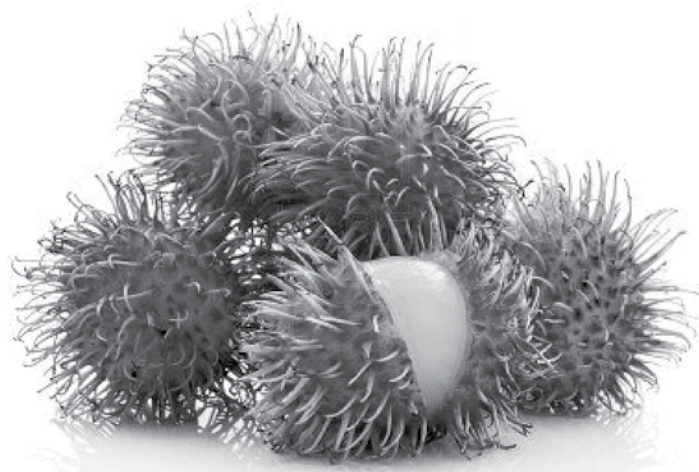
การหาภาชนะน่ารักๆ มาใช้ปลูกผัก นอกจากจะได้ผักปลอดสารพิษเอาไว้รับประทานแล้ว ยังเป็นการตกแต่งมุมต่างๆ ของบ้านให้น่ารักสดชื่นได้อีกด้วย



พักสวนครัวกระถาง
กระสอบ หรือภาชนะ

ไม่ว่าจะเป็นกะละมัง ตะกร้า หม้อ
ชาม แม้แต่กล่องโฟม ก็นำมาใช้ได้เช่นกัน
อย่างไรก็ตาม ต้องเลือกชนิดผักให้เหมาะ
สม คือ ผักรากหยั่งดิน เช่น ผักขี ดินหมอ
คะน้า ผักบุ้งจีน ผักกาดขาว ผักกาดเขียว
ผักกาดหอม กะหล่ำปลี สะระแหน่ ขึ้นฉ่าย
ตั้งโอ้ หรือผักรากหยั่งลึกปานกลาง อย่าง
กะเพรา โหระพา แมงลัก พริก มะเขือ
มะเขือเทศ แตงกวา ถั่วแขก และถั่วฝักยาว





แงะแงะ เอ๊ะแกนิก

เกษตรกรยิ้ม คนขายแอปเปิ้ล คนกินปลอดภัย

หลายๆ คนอาจจะสงสัยว่า เมื่อเลือกซื้ออาหารหรือผลไม้เกษตรอินทรีย์ ทำไมราคามันช่างแพง นัก ปมสงสัยนี้ทำให้กลุ่มคนเล็กๆ นำโดย ‘ธัญญวรรณ เอี่ยมสนธิ’ ในฐานะผู้ประสานงาน สำนักงานสร้างเสริมกิจการเพื่อสังคมแห่งชาติ (สสช.) ตั้งวงพูดคุยกับร้านเลมอนฟาร์ม ในฐานะที่เป็นร้านค้าเกษตรอินทรีย์ สินค้าธรรมชาติ และขอกำลังใจเสริมจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อเป็นคนกลางในการเชื่อมต่อผู้บริโภค เกษตรกร และตลาดในฐานะช่องทางการกระจายสินค้าที่สำคัญ

ทำไมพืชผักปลอดภัยถึงแพง?

อันที่จริง สินค้าเกษตรอินทรีย์จะไม่แพง หากตลาดรู้จำนวนผู้บริโภคที่แน่นอน เพราะการที่ร้านค้าตั้งราคาขายที่ค่อนข้างสูง เป็นเพราะไม่ทราบแน่ชัดถึงจำนวนผู้ซื้อ และจำนวนเกษตรอินทรีย์ที่ส่งขายสินค้า ร้านค้าหรือตลาดจึงจำเป็นต้องตั้งค่าใช้จ่ายเพื่อสินค้าเสีย เนื่องจากเกรงว่า อุปสงค์และอุปทานไม่สอดคล้องกัน นี่เองจึงทำให้ธัญญวรรณ และอาสาสมัครจำนวนหนึ่ง เกิดแรงบันดาลใจที่จะทำให้เกษตรอินทรีย์ตอบสนองทุกกลุ่ม โดยเฉพาะการเข้าถึงของผู้บริโภค จึงเกิดโครงการ ‘แงะแงะ เอ๊ะแกนิก’ ที่เริ่มจากแงะ ซึ่งเป็นผลไม้ตามฤดูกาลที่มีอุปทานที่มากพอต่อการจำหน่ายและการเข้าถึงของผู้บริโภค

เงาะอแกนิกปกติราคา กิโลกรัมละ 50 บาท แต่โครงการนี้จำหน่ายในราคาเพียง 35 บาท!!



เกษตรอินทรีย์ Delivery

เงาะอแกนิก จุดประกายความหวังเกษตรอินทรีย์

การทำเกษตรอินทรีย์ให้เข้าถึงผู้บริโภค จำเป็นต้องอาศัยการประชาสัมพันธ์ จึงคิด 3 ช่องทางหลักในการกระจายสินค้า

เริ่มจากหน่วยงานองค์กรต่างๆ เช่น องค์กรสื่อ สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส, บริษัท ทีวีบูรพา รวมถึงหน่วยงานภาครัฐที่มีบทบาทสำคัญ เช่น กระทรวงพาณิชย์ ซึ่งองค์กรเหล่านี้ให้การตอบรับในการหาพื้นที่ขายเงาะเป็นอย่างดี อีกทั้งประชาสัมพันธ์ในพนักงานได้รับรู้ถึงสินค้าเกษตรอินทรีย์ ช่องทางนี้มีองค์กรเข้าร่วมกว่า 10 องค์กร

ช่องทางต่อมา คือ ร้านค้าเกษตรสีเขียว โดยมีร้านค้าเข้าร่วม 13 ร้าน และช่องทางสุดท้ายคือ pre-order โดยจะจัดส่งเงาะอินทรีย์ให้กับผู้สั่งซื้อถึงบ้านฟรี เมื่อมีการสั่งเกิน 30 กิโลกรัมขึ้นไป

กระบวนการการทำงาน เริ่มจากติดต่อเกษตรกรอินทรีย์ ติดต่อหน่วยงานที่รับเงาะไปขาย จากนั้นเงาะอินทรีย์จะส่งตรงจากสวนที่จังหวัดจันทบุรี กำหนดราคาขายปลีกที่แน่นอนคือ กิโลกรัมละ 35 บาท หรือ 3 กิโลกรัม 100 บาท โดยต้นทุนต่อ 1 กิโลกรัมอยู่ที่ประมาณ 23 บาท แบ่งออกเป็นรับซื้อจากเกษตรกรในราคากิโลกรัมละ 15 บาท ค่าขนส่งให้เกษตรกร กิโลกรัมละ 3 บาท เท่ากับว่า เกษตรกรจะมีรายได้ 18 บาท ต่อ 1 กิโลกรัม ซึ่งสูงกว่าราคาขายปลีกที่เคยได้รับอยู่ประมาณ 10 บาท อีก 17 บาทที่เหลือ แบ่งเป็น 5 บาทคือ ค่าการตลาด การแพ็คเกจ และ 12 บาทคือค่าการจัดการ ซึ่งส่วนนี้ หน่วยงานที่รับซื้อจะได้รายได้ตรงนี้ไป

เงาะอินทรีย์ภายใต้โครงการนี้ ได้รับการตอบรับอย่างล้นหลาม โดยช่วงเวลาของโครงการตั้งแต่ 15 - 27 มิ.ย. สามารถขายได้ถึง 17 ตัน มีผู้บริโภคที่เข้าถึงกว่า 5,000 คน

โครงการนี้ได้จุดประกายความหวังให้เกษตรกรผลไม้อินทรีย์ซึ่งมีเพียง 0.1% ของจำนวนเกษตรกรผลไม้ทั้งหมดหันมาปลูกเกษตรอินทรีย์มากขึ้น ในขณะที่ตลาดเองเมื่อเห็นจำนวนผู้บริโภคที่แน่นอน ก็จะได้ไม่ต้องเผื่อสำรองของเสียได้ถูก

ธัญญวรรณและเพื่อนๆ คิดว่า จะทดลองโมเดลนี้อีกสัก 2 ผลไม้ในเฟสต่อไป โดยผลไม้ชนิดนี้นั้นจะต้องเป็นผลไม้ตามฤดูกาล อย่างไรก็ดี การทดลองในครั้งหน้าจะต้องพยายามปิดช่องโหว่ของปัญหาที่พบจากการจำหน่ายเงาะอินทรีย์เพื่อให้ระบบมีประสิทธิภาพ และเดินได้ด้วยตัวมันเอง

ปัญหาที่พบคือ การขนส่ง การเก็บรักษาสินค้า การแพ็คเกจ รวมถึงการหาอาสาสมัครที่จะให้ความรู้เรื่องเกษตรอินทรีย์ ณ จุดจำหน่าย เพื่อให้ผู้บริโภคมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เช่น เงาะอินทรีย์ ลักษณะของผลจะต่างจากเงาะทั่วๆ ไป คือ ลูกจะไม่ใหญ่ ผิวไม่สวย และขนเงาะสั้น บางมีเปลือกด้วย แต่เปลือกทำให้เนื้อเงาะข้างในหวาน และร้อน ห้าง



พวกเราทุกคนมีส่วนร่วมสนับสนุนเกษตรอินทรีย์ได้หากมีความรู้ความเข้าใจ และสำคัญที่สุด คือ ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน หันมากินสินค้าเกษตรอินทรีย์ที่ปลอดภัยต่อร่างกาย เมื่อคนหมู่มากเข้าใจ ตลาดและเกษตรกรผู้ปลูกจะสามารถประเมินกำลังของตัวเองได้เช่นกัน และราคาก็ไม่ใช่อุปสรรคต่อการเข้าถึงเกษตรอินทรีย์ของผู้บริโภคไทยอีกต่อไป **สี่สี่**



ขยะ

แปลงร่าง...สร้างสุข

ก่อนอื่น...แยกขยะ!

ปัจจัยสำคัญในการรีไซเคิลวัสดุประเภทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโลหะ พลาสติก กระดาษ แก้ว ต้องมีการแยกประเภทของขยะรีไซเคิลแต่ละชนิดออกจากกันไม่ให้ปนกัน และมีการทำความสะอาดก่อนนำไปขาย ถ้าเป็นกระป๋อง ก็ควรที่จะอัดเพื่อลดปริมาตรก่อน

พลาสติก ล้างสิ่งปนเปื้อนออก ดึงฉลากและสิ่งต่างๆ ที่ติดกับพลาสติกออก ให้หมด จากนั้นทำให้แบนเพื่อประหยัดเนื้อที่ และคัด แยก พลาสติกตามประเภท โดยสามารถแยกประเภทของพลาสติกได้จากเครื่องหมายบนบรรจุภัณฑ์

- >> ขวดน้ำใส ที่ก้นขวดเขียนว่า pet ขวดน้ำอัดลม ขวดชาเขียว ขวดเครื่องดื่มต่างๆ
- >> พลาสติกถาวร เช่น โต๊ะพลาสติก แก้วพลาสติก ขวดนมเปรี้ยว แก้วมาม่า แกลลอน และขวดน้ำยาล้างจาน

กระดาษ ส่วนใหญ่สามารถนำกลับมารีไซเคิลได้ ยกเว้นกระดาษบางประเภท เช่น กระดาษฟอยล์ห่อของขวัญ กระดาษเคลือบพลาสติก ก่อนที่จะนำกระดาษมารีไซเคิล ควรมีการแยกประเภทของกระดาษก่อน

- >> กระดาษขาว กระดาษสมุด หรือกระดาษคอมพิวเตอร์ จะเป็นกระดาษที่มีคุณภาพสูงถูกนำมาแปรรูปเป็นกระดาษสมุดและหนังสือ
- >> กล่องนมยูเอชที
- >> อุดหนุน
- >> กระดาษหนังสือพิมพ์ และกระดาษกล่อง จะมีคุณภาพต่ำและถูกนำมาแปรรูปเป็นกระดาษบรรจุเครื่องดื่ม กระดาษห่อของขวัญ กล่องกระดาษแข็ง เป็นต้น

แก้ว เป็นวัสดุที่ไม่สามารถย่อยสลายได้ แต่สามารถหลอมทำใหม่ได้ แต่ขวดแก้วต่างประเภทต่างสีจะมีราคาต่างกัน ขวดแก้วสีขาวจะมีราคาดีที่สุด รองลงมา คือ สีชา และสีเขียว ถ้าเป็นลักษณะที่ขวดไม่แตกจะได้ราคาสูงกว่าขวดแตกหรือเศษแก้ว

- >> ขวดแก้วดี คัดแยกตามประเภทของบรรจุภัณฑ์ที่บริษัทผู้ผลิตสินค้ารับซื้อคืน เมื่อนำไปทำความสะอาด แล้วนำมาบรรจุสินค้าใหม่อีกครั้ง ส่วนขวดแก้วที่ไม่ได้รับซื้อตามประเภทของบรรจุภัณฑ์จะคัดแยกตามประเภทของสีแก้ว คือ สีขาวใส สีชา และสีเขียว
- >> ขวดแก้วแตก ขวดแก้วที่แตกหักชำรุดเสียหายจะถูกนำมาคัดแยกสี คือ ขวดแก้ว ขวด ขวดแก้วสีขาว ขวดแก้วสีเขียว แล้วจะถูกส่งไปเข้าโรงงานหลอมแก้ว เมื่อทุบให้แตกละเอียดแล้วล้างด้วยสารเคมีและหลอมละลายเพื่อเป่าให้เป็นขวดใหม่

รู้บ้างไหม...

คนเราสร้างขยะกันคนละ 1 กิโลกรัมต่อวัน โดยเฉพาะขยะพลาสติก ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยผลิตขยะพลาสติกปีละ 3,000 ล้านตัน คนไทยใช้ขวดพลาสติกปีละ 3,855 ล้านใบ แบ่งเป็นขวดขาวขุ่น 2,880 ล้านใบ ขวดใส 975 ล้านใบ

พลาสติกเป็นวัสดุที่ย่อยสลายยาก มีอายุอยู่ได้ถึงหลายร้อยปี ที่สำคัญ แม้พลาสติกเป็นวัสดุที่รีไซเคิลได้ 100% แต่กว่า 90% กลับถูกทิ้งขว้าง ไม่ถูกนำกลับมารีไซเคิล!

โลหะ โลหะหลากหลายชนิดสามารถนำกลับมารีไซเคิลโดยการนำมหลอมและแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่นๆ สามารถแบ่งโลหะออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

- >> เหล็ก สามารถนำมารีไซเคิลได้แทบทุกชนิด
- >> ทองเหลือง ทองแดง และสแตนเลส โดยทองเหลืองสามารถนำกลับมาหลอมใหม่ โดยทำเป็นพระพุทธรูป ระฆัง อุปกรณ์สุขภัณฑ์ ส่วนทองแดงสามารถนำกลับมาหลอมเป็นสายไฟได้
- >> อลูมิเนียม สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ อะลูมิเนียมหยาบ เช่น อะไหล่เครื่องยนต์ ลูกสูบอะลูมิเนียมอัลลอยด์ และอะลูมิเนียมบาง เช่น หม้อ กระละมั่ง ขันน้ำ โดยขยะอะลูมิเนียมประเภทกระป๋องน้ำอัดลมเป็นขยะที่มีปริมาณมาก ก่อนที่จะนำไปขาย ควรอัดกระป๋องให้มีปริมาณเล็กลงเพื่อประหยัดเนื้อที่ในการขนส่ง



ขยะ

ของเหลือใช้ ไม่ใช่

ก่อนอื่นต้องเปลี่ยนความคิด สร้างจิตสำนึก และปลูกฝังให้เยาวชน ว่าของเหลือใช้ที่เราทิ้งในแต่ละวันอาจไม่ใช่ขยะแต่สามารถนำมาทำประโยชน์อย่างอื่นได้ เพียงใช้ความคิด ไอเดียที่สร้างสรรค์ เช่นการเอามาประดิษฐ์เป็นของใช้ที่มีประโยชน์ ก็จะเป็นการสร้างคุณค่าให้ขยะไม่ใช่ขยะอีกต่อไป

โดยตั้งแต่วันที่ 28 กันยายน ทางศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. ได้จัดกิจกรรม “ขยะแปลงร่าง...สร้างสุข” ที่นำเสนอแรงบันดาลใจในการนำของเหลือใช้มาประดิษฐ์ให้เป็นของใช้ที่มีประโยชน์ แบ่งออกเป็น



>> โซนบ้าน 108 ไอเดีย เพื่อจุดประกายความคิดสร้างสรรค์เพราะของเหลือใช้บางอย่าง อาจนึกไม่ออกว่าสามารถนำมาใช้ประโยชน์อะไรได้อีก แต่เมื่อมาถึงในโซนนี้ก็จะได้เห็นการแปลงร่างขยะจากของเหลือใช้ และนำกลับมาเป็นของใช้ที่มีประโยชน์ได้



>> โซนการเรียนรู้ เมื่อได้จุดประกายความคิดสร้างสรรค์แล้ว เยาวชนควรได้เรียนรู้ถึงประเภทของขยะ การคัดแยกขยะ วิธีการจัดเก็บ ทำอย่างไรไม่ให้ขยะจากตัวเราเป็นภาระของคนอื่น เป็นภาระกับโลกของเรา



>> โซนสิ่งประดิษฐ์ จะเป็นการแบ่งกลุ่มและให้โจทย์กับเด็กๆ ที่ร่วมกิจกรรมแรลลี่ จากของใช้ที่ให้ไป เมื่อใช้เสร็จแล้วจะสามารถประดิษฐ์หรือแปลงร่างขยะให้กลายเป็นอะไรได้บ้าง ตามแต่ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการของเด็กๆ โดยแบ่งไปตามระดับชั้นของเด็กนักเรียน

ผู้ที่สนใจเข้าชมเป็นหมู่คณะในรูปแบบแรลลี่ ระหว่างวันอังคาร-วันศุกร์ ในเวลา 09.00-18.00 น. และวันเสาร์ เวลา 10.00-18.00 น. เว้นวันอาทิตย์-วันจันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ณ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ขอยามดูพลี (สาทร 1) สามารถติดต่อจองรอบล่วงหน้าได้ที่ โทร. 08-3098-1804-7 โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย สสส



สุขภาพคนไทยทศวรรษต่อไป ครบถ้วน 4 มิติภายใต้ “ขบวน สสส.”

เป็นเวลาเกือบ 12 ปีแล้ว นับตั้งแต่คนไทยได้มีกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ โดย สสส. หรือสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ จัดตั้งขึ้นตาม พ.ร.บ.กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ.2544 ซึ่งที่ผ่านมา ได้ก่อเกิดการสร้างเสริมสุขภาพคนไทยอย่างเป็นเครือข่ายจำนวนมาก

สำหรับการขับเคลื่อนต่อไปในอีก 10 ปีข้างหน้า ควรจะเป็นไปในทิศทางใด เรื่องนี้ได้มีการพูดคุยกันในเวที ‘สานงาน เสริมพลัง...ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่’ จัดโดย สสส. และภาคเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพกว่า 300 องค์กร

สุขภาพคนไทย ในทศวรรษต่อไป



‘ศ.เกียรติคุณ นพ.เกษม วัฒนชัย’
องคมนตรี เสนอแนะไว้ในการปาฐกถาพิเศษ เรื่อง ‘สุขภาพในทศวรรษต่อไป’ ว่าคนไทยต้องมีสุขภาพที่ดีครบใน 4 ด้าน ประเทศไทยจึงจะน่าอยู่ คือ กาย จิต สังคม และจริยธรรม ปัญญา

ซึ่งในเรื่องสุขภาพกายและจิตนั้นมีข้อมูลเป็นที่รับรู้กว้างอยู่แล้ว ในส่วนของสุขภาพสังคมและจริยธรรม ปัญญา อาจต้องมีการศึกษาว่าโรคสุขภาพสังคมและโรคสุขภาพจริยธรรมปัญหามีอะไรบ้าง เพราะปัจจุบันยังขาดข้อมูลเหล่านี้อยู่มาก

“สสส. ต้องมองสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย ไม่สามารถมองเพียงแค่ระบบสุขภาพแล้ววิ่งไปข้างหน้าเท่านั้น เพราะมีระบบอื่นๆ ที่มากระทบกับสุขภาพอีกมาก รวมถึง ต้องมองยุทธศาสตร์ นโยบายของประเทศอื่นที่อยู่ในระดับเดียวกับไทยด้วย”

ส่วนในแง่ของระบบบริการสุขภาพ เนื่องจากประเทศไทยมีความเหลื่อมล้ำสูง การดำเนินการนโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ต้องมีการจัดทำมาตรฐานกลาง ที่คนไทยทุกคนจะได้รับ แต่หากต้องการบริการที่เพิ่มขึ้นจากมาตรฐานกลางก็ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่ม ดำเนินการเช่นนี้จะเป็นการช่วยเหลือคนจน อย่าไปช่วยคนรวยที่มีกำลังจ่ายค่ารักษาพยาบาล เพราะประเทศไทยมีงบประมาณไม่มาก

“คนทำงานด้านสุขภาพ ควรยึดหลักการทรงงานในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว คือ 1.ทำงานอย่างจริงจัง 2.ไม่ติดตำราแต่คำนึงถึงภูมิสังคม 3.ช่วยเขาเพื่อให้เขาช่วยเหลือตัวเอง 4.ทำจากเล็กไปใหญ่ แต่ไม่ว่าจะใหญ่หรือเล็กต้องทำให้ง่าย 5.ประหยัดเรียบง่ายและประโยชน์สูงสุด และ 6.จิตใจบริสุทธิ์ ซึ่งถ้ายึดทั้ง 6 ข้อจะมีความสุขจากการได้ทำประโยชน์ต่อผู้อื่น”



1 ทศวรรษ ลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพคนไทย

‘ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์’ ผู้จัดการ สสส. กล่าวว่า ช่วง 10 กว่าปีที่ผ่านมา มีโครงการที่ สสส. สนับสนุนกว่า 1 หมื่นโครงการ มีองค์กรที่ทำงานร่วมกับ สสส. ประมาณการณ์ว่ามากกว่า 1 หมื่นองค์กร น่าจะเป็นเครือข่ายที่ใหญ่ที่สุดเป็นอันดับ 2 ของประเทศไทย อาทิ เครือข่ายเด็ก เยาวชน ผู้หญิง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ และพื้นที่ท้องถิ่น

จากการประเมินผลการดำเนินการช่วง 10 ปีแรกโดยองค์กรนานาชาติ เช่น องค์การอนามัยโลก ธนาคารโลก และผู้ทรงคุณวุฒิจากหลากหลายประเทศ ปรากฏว่า เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่คนไทยในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา มีสถิติการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลง 1.5% ต่อปี จากที่ก่อนหน้านี้มีสถิติการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ถ้าเทียบเป็นค่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่คนไทยซื้อลดลงราว 5 หมื่นล้านบาท ถ้าคำนวณจากเงินที่ สสส. ใช้สนับสนุนในเรื่องนี้ถือว่าคุ้มค่ามาก

เช่นเดียวกับเรื่องบุหรี่ ใน 20 ปีที่ผ่านมา คนสูบบุหรี่ลดลงไป 5.7 ล้านคน ช่วง 10 ปีที่ผ่านมา มีการลดลงอย่างต่อเนื่อง ขณะที่ช่วง 8 ปีที่ผ่านมา มีคนเสียชีวิตบนท้องถนนจากอุบัติเหตุลดลง 3 หมื่นคน นอกจากนี้ คนไทยตื่นตัวกับการสร้างเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย การกินอย่างกว้างขวาง มีองค์กรที่สนใจเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ สร้างความสุขให้กับคน เพราะเชื่อว่าจะนำมาสู่ผลงานที่ดีขององค์กร นอกจากนี้ เกิดตำบล ท้องถิ่นน่าอยู่ขึ้นกว่า 1 พันแห่ง และกำลังขยายตัวอย่างรวดเร็ว เชื่อว่าไม่ช้าจะกระจายตัวทั่วประเทศ

ทศวรรษที่ 2 สสส.เดินหน้าไปทางไหน?

ทพ.กฤษดา กล่าวว่า ในทศวรรษหน้า สสส. จะจัดโครงสร้างงานแบบใหม่ มีคนทำงานให้เต็มขบวนสร้างเสริมสุขภาพ หรือขบวน สสส. ครั้งใหญ่ ที่ภาคีทุกคนเป็นเจ้าของ ซึ่งการจะได้ต้องสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมอย่างจริงจัง ช่วยกันคิดช่วยกันทำนำขบวนสร้างเสริมสุขภาพให้เกิดผล และ สสส. จะเติบโตต่อไป ต้องจัดการเรื่องกระบวนการจัดการความรู้ การเชื่อมโยงงานอย่างเป็นธรรมชาติและเกิดขึ้นทุกวัน ไม่ใช่เกิดขึ้นแค่ประชุมปีละครั้ง ในพื้นที่ที่ต้องต่อเนื่องกันได้ ไม่ใช่เป็นลักษณะการให้ทุนโครงการแบบเดิม ตรงนี้ถือเป็นโจทย์ใหญ่ที่จะเชื่อมโยงกับข้อแรก

“เราให้คำมั่นว่าจะทำหน้าที่ในการสนับสนุนและเสริมพลังภาคี ให้ภาคีได้ทำงานที่ทุกคนมีความหวังจะทำให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีและเดินต่อไป ภาคีทุกคนจะเป็นคนผลักดันให้ขบวนสร้างเสริมสุขภาพในทศวรรษที่ 2 เดินต่อไปได้อย่างเข้มแข็งและสร้างผลงานให้กับประเทศไทย” ทพ.กฤษดา กล่าว

ประกาศปณิญา สร้างเสริมสุขภาพะ

เวทีสานงาน เสริมพลังฯ ปิดท้ายด้วยการร่วมกันประกาศปณิญาของภาคีเครือข่ายในการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพะ 2 ปีข้างหน้า ระหว่างปี 2556-2557 ใน 6 เรื่องสำคัญ ประกอบด้วย

1. สร้างเสริมสุขภาพอย่างสร้างสรรค์ตลอดทุกช่วงวัยให้เป็นวัฒนธรรมสุขภาพ และสร้างจิตสำนึกพลเมือง
2. พสานเครือข่ายในทุกระดับมุ่งลดปัจจัยเสี่ยงหลักและพัฒนาปัจจัยเสริมสุขภาพ
3. ร่วมสร้างให้ชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่
4. ขยายแนวร่วมในการสร้างกลไกขยายโอกาส หนุนเสริมสังคมที่เคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์มีความเสมอภาค มีภราดรภาพและเป็นธรรม
5. ปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการสร้างภูมิคุ้มกันทางสุขภาพะแก่เด็ก เยาวชน
6. ร่วมแรง ร่วมใจ ทำให้ทุกชุมชนท้องถิ่นเป็นเมืองสื่อสร้างสรรค์ สีสัน



สานงาน เสริมพลัง สร้างประเทศไทยให้น่าอยู่

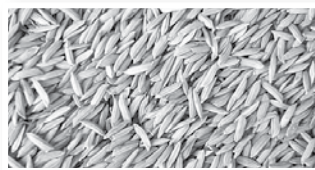
สุรอบบ้านฉบับนี้ นำควน
หลงของงาน ‘สานงาน เสริม
พลัง ร่วมสร้างประเทศไทยให้
น่าอยู่’ ซึ่งเป็นงานรวมพลัง
ภาคีเครือข่าย สสส. ครั้งใหญ่
ในรอบ 12 ปี แห่งการทำงาน
และจบไปด้วยความคึกคัก
อบอุ่นมาฝากกัน ซึ่งในงาน
มีการพูดถึงประเด็นสุขภาพที่
น่าสนใจหลายอย่าง ทั้งที่
ดำเนินการผ่านมาและจะพลัก
ดันต่อไปในอนาคต จะมีอะไร
บ้าง...ไปดูกัน

เมล็ดพันธุ์อิสระ ฝ่าวิกฤตอาหาร

ฟังแล้วอาจจะตกใจ แต่ปัจจุบันมีสัญญาณหลาย
อย่างสื่อให้เห็นแนวโน้มว่าความมั่นคงทางอาหารของ
ไทยกำลังจะล่มจม ทั้งแง่ผู้บริโภคที่คุ้นชินกับการซื้อ
ทานมากกว่าปรุงเอง ส่วนด้านการผลิตนั้น แหล่ง
อาหารตามธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ ชายฝั่ง ก็ถูกทำลาย
เกษตรกรผู้ผลิตอาหารถูกแย่งชิงทรัพยากรที่ดินโดย
กลุ่มทุนผูกขาด ที่สำคัญ เกษตรกรส่วนใหญ่ โดยเฉพาะ
ชาวนา มีปัญหาขาดแคลนเมล็ดพันธุ์เพื่อผลิตอาหาร
เพราะเมล็ดพันธุ์ส่วนใหญ่ถูกขายผูกขาดโดยบริษัทยักษ์ใหญ่ เป็นเมล็ดพันธุ์ลูกผสม
ที่เกษตรกรไม่สามารถเก็บไว้ทำพันธุ์ต่อได้

จึงนำมาสู่การเกิดขึ้นของ ‘เครือข่ายเมล็ดพันธุ์พื้นบ้าน’ ที่รวมตัวกันเก็บและปรับปรุง
เมล็ดพันธุ์พื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นให้มีคุณสมบัติต้านทานโรค และเข้ากับสภาพแวดล้อม
ท้องถิ่น โดย จ.อุบลสามารถผลิตเมล็ดพันธุ์ข้าวพื้นบ้านไว้ใช้เองได้ถึง 143 สายพันธุ์
ขณะที่เครือข่ายหลายจังหวัดทางภาคเหนือพยายามแก้ปัญหาโดยอนุรักษ์พืชพื้นบ้าน โดย
พัฒนาเมล็ดพันธุ์ออกจำหน่ายในลักษณะวิสาหกิจชุมชน

แนวทางแก้ไขปัญหาก็คือ การผลักดันให้เกษตรกร และชุมชนที่เข้มแข็ง รวมพลังผลิต
อาหารปลอดภัยด้วยตนเอง ต่อสู้กับระบบผูกขาดอาหารโดยกลุ่มทุนที่เข้าครอบครองฐาน
ทรัพยากร และระบบการผลิต การกระจายสินค้า และวัฒนธรรมการบริโภคให้ได้



บุญควน...โยมสะดวก แต่พระไม่สบาย

‘สถานการณ์เร่งด่วนสุขภาพพระสงฆ์ : ระเบิดที่รอเวลา’ เป็น
ประเด็นที่ถูกพูดถึงในงานครั้งนี้ โดย ‘พระมหาเฉลิม ปิยทสฺสี’ จาก
โครงการพัฒนาวิฑูรย์ มูลนิธิปัญญานันทาราม ชี้ให้เห็นว่าเรื่อง
โรคภัยไข้เจ็บของพระมีมาก และมีสมมติฐานจากการกิน โดยเฉพาะ
อาหารสำเร็จรูป ถือเป็น ‘บุญควน’ ที่ฆราวาสควรตระหนักรู้ ว่ามีผู้
ค้าอาหารเพื่อทำบุญติดบาตรเอาอาหารค้างคืนมาทำอาหารบาง
ถุงพองจนจวนระเบิด บางครั้งพระต้องแก้ปัญหาด้วยการปิดบาตรไม่
รับ เพราะเคยบอกกล่าวเตือนไปหลายครั้งแล้ว โครงการสงฆ์ต้นแบบ
โภชนาการดีชีวิตยั่งยืน สนับสนุนโดย สสส. จึงพยายามชี้ให้ประชาชนเห็นถึงโทษภัยที่ควรรู้ และ
ตระหนักให้มากก่อนจะนำอาหารไปถวายพระสงฆ์

ผลศึกษาสุขภาพทางกายพระสงฆ์พบว่า พระสงฆ์ 45% มีเกณฑ์เป็นโรคอ้วน แกรม 48%
ไม่ได้ตรวจสุขภาพเลย เพราะการไปตรวจเลือดนั้นต้องงดน้ำ งดอาหาร หากไปเข้าคิวปกติจะ
ทำให้เลยเวลาฉันทเพล เท่ากับวันนั้นจะไม่ได้ฉันทเลย ดังนั้นระบบสุขภาพต้องเอื้อกับการตรวจ
สุขภาพที่สอดคล้องกับวินัยของสงฆ์ด้วย



เมือง 3 ดี

เมือง 3 ดีที่พูดถึงนี้ ก็คือ ‘เมือง 3
ดี วิถีสุข’ ประกอบด้วย สี่ดี พื้นที่ดี
ภูมิดี หยิบยกขึ้นมาพูดถึงโดยแผนสื่อ
วัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ แผนงาน
ส่งเสริมวัฒนธรรมการอ่าน และแผน
งานสื่อสร้างสุขภาวะเยาวชน ซึ่ง
‘รศ.ดร.วิลาสินี อดุลยานนท์’
ผอ.สำนักงานรณรงค์สื่อสารสังคม กล่าว
ชวนให้คนไทยร่วมกันทำ 3 เรื่องดีๆ
คือ 1.สี่ดี จะทำอะไรให้สื่อที่อยู่
รอบตัวเราดี สร้างสรรค์ และสร้าง
ปัญญา 2.พื้นที่ดี โดยทุกคนสามารถ
มีพื้นที่ทำกิจกรรมร่วมกัน และ
3.ภูมิดี คือภูมิคุ้มกัน และภูมิปัญญา
ที่เกิดจากการมีสื่อและพื้นที่ดี

อย่างต่างประเทศ เช่น สิงคโปร์ แม้
จะมีพื้นที่เล็กกว่าไทย แต่จัดสรรพื้นที่
ทำกิจกรรมร่วมกันได้อย่าง มี
ประสิทธิภาพ ซึ่งกรุงเทพมหานครมี
พื้นที่ว่างใต้ทางด่วนที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์
สูงถึง 42% หากไม่ได้รับการพัฒนา
อาจเสี่ยงต่อการเกิดอาชญากรรมได้
ซึ่งเสนอให้ชุมชนรวมตัวพัฒนาพื้นที่
ดังกล่าว

ส่วนเรื่องสี่ดีนั้น ได้มีการผลักดัน
พ.ร.บ.กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและ
สร้างสรรค์ อยู่ในชั้นพิจารณาของสภา
ผู้แทนราษฎร หากคลอดได้ภายในปี
2557 ก็จะเข้ามาสนับสนุนให้เกิดเมือง
3 ดีได้อย่างแน่นอน สสส.

นวัตกรรมรับมือโลกร้อน

แม้ประเทศไทยจะอยู่ในกลุ่มประเทศที่
ปล่อยก๊าซเรือนกระจกน้อยกว่า 1% แต่เมื่อ
รวมกลุ่มประเทศเหล่านี้ 164 ประเทศ ก็พบว่า
มีจำนวนถึง 24% ของโลก ดังนั้น สสส. และ
ภาคีเครือข่ายจึงมีการคิดค้นนวัตกรรมใหม่ที่
สำคัญ เช่น โครงการธนาคารต้นไม้ ขยายไปกว่า 400 สาขา โครงการกินเปลี่ยนโลก
โครงการปั่นจักรยานเก็บไฟฟ้าไว้ในแบตเตอรี่ ชาร์จโทรศัพท์ฯลฯ ซึ่งนวัตกรรมล่าสุด
คือศูนย์ภูมิอากาศชุมชน ที่ช่วยพยากรณ์อากาศได้อย่างแม่นยำ ในพื้นที่จังหวัดยโสธร
เพื่อนำข้อมูลด้านอากาศไปใช้วางแผนผลิตทางการเกษตร ส่งผลพยากรณ์ทาง SMS
ตรงถึงสมาชิก และวิทยุชุมชน เป็นต้น



สสส.โมเดล ตัวอย่างที่ทั่วโลกจับตามอง

ตอนหนึ่งในเวทีนี้ มีการพูดถึงการประเมิน
ผลการดำเนินงานในรอบ 10 ปี ของ สสส. ซึ่งทีม
ผู้ประเมินระดับนานาชาติได้ชี้ว่า การทำงาน
สสส. กำลังกลายเป็นรูปแบบที่ทั่วโลกกำลัง
มอง ฐานะเป็นแบบอย่างเพื่อส่งเสริมพัฒนา
สุขภาพในประเทศตนเอง โมเดลนี้ ประเทศใน
ระดับอาเซียนอย่างเวียดนามและฟิลิปปินส์ก็
เริ่มมีขึ้นแล้ว

ผลความสำเร็จที่เห็นได้ชัด เช่น การลด
การสูบบุหรี่ และคว้นบุหรี่ยี่สิบสองในช่วง 10
ปี จากสัดส่วน 34% เหลือ 11% การรณรงค์
‘ให้เหล้าเท่ากับแข่ง’ ทำให้ลดการซื้อเหล้าไป
ได้มาก ในเรื่องการลดอุบัติเหตุ ตั้งแต่ 2547-
2551 สถิติลดลงจากประมาณ 140,000 ครั้ง
เหลือราว 80,000 ครั้ง ส่งผลให้ลดค่าใช้จ่าย
ของรัฐได้ถึงประมาณ 9,000 ล้านบาทต่อ
ปีเลยทีเดียว

คันทันนิวยอร์กเป็นรัฐแรก แบนยาสูบรสผลไม้-ลูกกวาด



สมาคมโรคมะเร็งแห่งสหรัฐอเมริกา ได้ออกมาพูดว่า กำลังผลักดันให้รัฐนิวยอร์ก ออกมาตรการสั่งห้ามการจำหน่ายบุหรี่ และผลิตภัณฑ์ยาสูบรูปแบบอื่นใดที่มีการปรุงแต่งรสเป็นรสผลไม้และลูกกวาดยอดนิยมต่างๆ ซึ่งไม่เพียงจะมีราคาถูกมากๆ เท่านั้น แต่ยังมีหีบห่อบรรจุภัณฑ์ที่เห็นแล้วรู้ได้ทันทีว่า มีกลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กและเยาวชนแน่ๆ และหากทางรัฐนิวยอร์กไปดำเนินการจะเท่ากับว่าได้เป็นรัฐแรกในสหรัฐอเมริกา ที่เป็นผู้นำด้านการต่อสู้กับเล่ห์กลลวงของบริษัทบุหรี่ที่ต้องการสร้างนักสูบหน้าใหม่

กฎหมายของรัฐนิวยอร์ก ห้ามมิให้ผู้ใดจำหน่ายบุหรี่ และผลิตภัณฑ์ยาสูบให้กับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี แต่การจำกัดการจำหน่ายเช่นนี้ยังมีช่องโหว่อยู่มาก เช่น การขายบุหรี่อย่างผิดกฎหมายจากผู้ใหญ่ที่ไปซื้อมาแล้วแอบขายต่อให้คนอายุไม่ถึง สมาคมฯ จึงเสนอให้สั่งห้ามขายบุหรี่แต่งรสนี้เด็ดขาดไปเลย **สสส**

ร่างกฎหมายเขตปลอดบุหรี่ เท็กซัสไปไม่ถึงดวงดาว



แม้ว่าดูเหมือนจะเริ่มต้นด้วยดีและมีเสียงสนับสนุนท่วมท้น แต่ร่างกฎหมายที่จะบังคับให้ทุกพื้นที่ในรัฐเท็กซัสต้องปฏิบัติตาม ว่าด้วยเรื่องการกำหนดให้สถานที่ทำงานเป็นสถานที่ปลอดควันบุหรี่ และกำหนดให้พื้นที่สาธารณะอีกหลายรายการเป็นพื้นที่ปลอดบุหรี่ กลับติดอยู่เพียงชั้นกรรมาธิการเท่านั้น

โดยในส่วนของที่ทำงานปลอดควันบุหรี่นั้น ร่างกฎหมายนี้ระบุว่า หากพบว่ามีการฝ่าฝืน ลูกจ้างต้องระวางโทษปรับเป็นเงิน 50 เหรียญสหรัฐ หรือ ราว ๆ 1,500 บาทไทย ขณะที่นายจ้างหรือบริษัท ต้องจ่ายค่าปรับอีก 10 เท่าตัวคือ 150 เหรียญสหรัฐ หรือประมาณ 15,000 บาทไทย

ก่อนหน้านี้มีการทำการสำรวจความคิดเห็นของผู้มีสิทธิออกเสียงเลือกตั้งในรัฐเท็กซัส พบว่า คนจำนวนมากถึง 74% เห็นด้วยกับร่างกฎหมายดังกล่าว เพราะพวกเขาต้องการที่ทำงาน อาคารสาธารณะ ร้านอาหาร และบาร์ที่ปลอดจากควันบุหรี่ แต่ท้ายที่สุดแล้วร่างกฎหมายดังกล่าวก็ไม่ผ่านการพิจารณาของสภาจนได้ พร้อมกันนี้ก็มีรายงานผลการศึกษาที่สอดคล้องกันเผยแพร่ออกมาว่า ปีหนึ่งๆ นายจ้างต้องควักเงินจ่ายค่าบริการสุขภาพให้ลูกจ้างที่สูบบุหรี่คิดเป็นเงินเฉลี่ยสูงกว่าลูกจ้างที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 6,000 เหรียญสหรัฐ ต่อคนเลยทีเดียว **สสส**

สเปนเล็งปรับพ่อแม่ ปล่อยลูกควดน้ำเมาก่อนวัย



มาตรการนี้ได้มีการนำเสนอขึ้นมาเพราะทางการเล็งเห็นแล้วว่า ปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ในหมู่วัยรุ่นสเปนทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ดังจะเห็นได้จากจำนวนเยาวชนที่ถูกนำตัวส่งห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลเพราะสาเหตุเกี่ยวกับการดื่มเหล้า ที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ นับเป็น 2 เท่าตัวในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา โดยเฉพาะในช่วงคืนวันศุกร์ และวันเสาร์ และเป็นที่น่าสังเกตว่า วัยรุ่นที่ต้องเข้าโรงพยาบาลด้วยเรื่องแอลกอฮอล์นั้นมีแนวโน้มจะอายุน้อยลงเรื่อยๆ ดังนั้นรัฐบาลจึงกำลังเตรียมแก้กฎหมายว่าด้วยเรื่องป้องกันไม่ให้คนอายุไม่ถึงเกณฑ์ดื่มเหล้าเพื่อเพิ่มบทบังคับให้ผู้ปกครองต้องมีส่วนร่วมรับผิดชอบโดยตรงในการดูแลลูกไม่ให้เกิดปัญหาเรื่องการดื่มน้ำเมา

ขณะที่ตำรวจฝรั่งเศสในเมืองปารีสได้ออกปฏิบัติการไล่ล่าคนเมาขับรถใช้ความเร็วเกินกำหนดจนต้องมีการยิงปืนเข้าที่ล้อรถยนต์เพื่อให้หยุด ซึ่งเมื่อเข้าทำการจับกุมตัวคนขับได้แล้วพบว่า เป็นนักการทูตชาวสวิตเซอร์แลนด์ที่ไปเอกอัครราชทูตประจำองค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา หรือ โออีซีดีนั่นเอง **สสส**

เตือนเทรนด์ใหม่อันตราย สุดคมแอลกอฮอล์แทนคิม



มีรายงานจากฝั่งสหรัฐอเมริกาว่า ขณะนี้กำลังมีกระแสความนิยมในหมู่นักดื่มที่หันมาใช้วิธีการสูดดมไอระเหยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แทนการดื่มเข้าไป เพราะเชื่อว่าจะช่วยขจัดปัญหาเรื่องอ้วนบวมๆ เพราะปริมาณพลังงานที่ได้มากับเครื่องดื่มประเภทนี้ ซึ่งวิธีการนั้นมีหลายแบบ บ้างก็ใช้คาร์บอนไดออกไซด์ชนิดเม็ดหย่อนลงภาชนะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนสูดดม บ้างก็ใช้เครื่องตีมรดกลงไปบนน้ำแข็งแห้ง บ้างก็อัดอากาศด้วยเครื่องอัดแรงดันเข้าไปในขวดเครื่องดื่ม

ผลที่ได้จากการสูดดมแบบนี้ ผู้เชี่ยวชาญระบุว่าทำให้ผู้สูดดมมีอาการมึนเมาเร็วขึ้นมาก และมีความเสี่ยงในการรับประทานแอลกอฮอล์เกินขนาดแบบไม่รู้ตัว ต่างจากการดื่มเข้าไปทางปากที่ร่างกายยังมีกลไกในการควบคุมอยู่บ้าง เช่น การอาเจียน และปัสสาวะ แต่การสูดดมนี้มีผลต่อสมองและเข้ากระแสเลือดได้โดยตรง นอกจากนี้แล้วยังอาจมีผลเสียต่อระบบทางเดินหายใจและเยื่อโพรงจมูกได้อีกด้วย

วัยรุ่นรายหนึ่งยอมรับอย่างหน้าชื่นตาบานว่าเขาชอบการเมาด้วยวิธีนี้มากเพราะยังสามารถเริ่ดรอยกับของหวานสุดโปรดอย่างเค้กได้อีกโดยไม่กลัวอ้วนอีกต่อไป **สสส**

ให้ ‘สติ’ นำทาง ‘กิมส์ – ภาคิน จิกิตศิลป์’

กำลังมาแรงทีเดียว สำหรับหนุ่ม ‘กิม-ภาคิน จิกิตศิลป์’ ลูกชายของอดีตคาราเนกแบบ ‘แอน-กัญญารัตน์ บ่อสันเทียะ’ กับบทบาทการแสดงในละคร ‘น้องใหม่ร้ายบริสุทธิ์’ และภาพยนตร์ ‘ละติจูด 6’ ที่กำลังถ่ายทำ

เป็นหนุ่มหล่อ สดใส มากความสามารถที่ต้องเรียนหนังสือควบคู่ไปกับการทำงาน หนุ่มกิมจะหาเวลาไหนไปดูแลสุขภาพวันนี้เลยล้วงเคล็ดลับการดูแลสุขภาพ และการแบ่งเวลาการทำงานกับการเรียนของหนุ่มกิมมาฝากกัน

“กิมจะต้องเข้าฟิตเนสวันละ 3-4 ชั่วโมง แล้วก็ทานน้ำเปล่าประมาณ 2 ขวดใหญ่ หรือประมาณ 3 ลิตรครับ ส่วนการแบ่งเวลาเรียนกับการทำงานก็เป็นเรื่องสำคัญ กิมจะจัดตารางเรียนไว้ โดยให้วันจันทร์ ถึงวันพุธจะเป็นวันเรียนอย่างเดียว วันที่เหลืออีก 4 วันนั้นก็จะเป็นเวลาของการทำงานทั้งหมด ถึงจะทำงานหนัก แต่มันกลายเป็นความสนุกเสียมากกว่าที่ได้ทำในสิ่งที่ชอบ”

ตอนนี้หนุ่มกิมมีผอมดูแลคุณแม่ที่ไม่สบายอยู่ด้วย แต่เขาก็มีกำลังใจ และพยายามจะไม่เครียด โดยสิ่งสำคัญคือต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา

“แต่ถ้าเครียด ผมก็จะอยู่กับตัวเอง แล้วนั่งคิดว่า เรื่องที่ทำให้ผมเครียดจริงๆ เป็นเพราะอะไร คือต้องมีสติไว้ก่อน จะรู้ว่าต้องทำอะไร ถ้าเครียดมาก ผมก็จะออกไปเดินเล่นบ้าง ไปออกกำลังกาย หรือทำอะไรก็ได้ที่ไม่ให้ตัวเองอยู่ว่างๆ จะได้ไม่ต้องคิดอะไรครับ” **สี่สี่**



SODOKU เลขคู่

สุขลึกลับสมองฉบับนี้ มีซูโดกุอีกแบบมาแนะนำ เรียกว่า ‘ซูโดกุเลขคู่’ ซึ่งมีกฎกติกาคล้ายๆ เดิม คือให้เติมตัวเลข 1-9 ลงในช่องว่าง โดยไม่ให้ซ้ำกันในแต่ละแถว ทั้งแนวนอน และในกรอบสี่เหลี่ยมขนาด 3x3 แต่มีกฎเพิ่มเติมมาให้ท้าทายอีกนิด คือในช่องสี่เหลี่ยมจะต้องเป็น ‘เลขคู่’ เท่านั้น...

ถ้าใครพร้อมแล้วก็ลงมือเลย...

					2			1
	2	4	3	1				
3	7				6		2	
	9			3	4	8		
	3					4		7
					7	1		
	8	5						6
		6		7			4	
			8	6			7	9



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 สิงหาคม 2556 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลย ‘เข็มขัดวัดพุง’ จาก สสส.

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th **สี่สี่**

10 เหตุผลดีๆ

ในการร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพครั้งที่ 21

WORLD CONFERENCE ON
HEALTH PROMOTION
25-29 AUGUST, PATTAYA, THAILAND



ครั้งแรกในรอบ 60 ปี ภายใต้หัวข้อหลักการประชุม “การลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพ”

หัวข้อหลักการประชุม

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของประวัติศาสตร์ ที่ประเทศไทยได้รับเกียรติเป็นเจ้าภาพจัดการประชุมนานาชาติ พร้อมกันหาคำตอบว่า **อะไรคือการลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพ? เราลงทุนในระบบสร้างเสริมสุขภาพไปถึงไหน? สุขภาพในทุกนโยบายสาธารณะ?** (บริการล่ามแปลภาษาไทย ฝรั่งเศส สเปน ญี่ปุ่นและจีน)

7 การศึกษาดูงานสุขภาพ

การเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้ประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพในมิติต่างๆ ผ่านการศึกษาดูงานสุขภาพ*

8 งานไทยเด่นและบูธนิทรรศการ

ร่วมชมนิทรรศการแสดงผลงานและการเสวนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพของประเทศไทยในงานไทยเด่น** (ไม่มีค่าใช้จ่าย) อาทิเช่น การถอดรหัสสมุนไพร ศิลปะและดนตรีบำบัด สุขภาวะทางจิต อาหารเพื่อสุขภาพ พร้อมทั้งเคล็ดลับการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพอีกมากมาย

2 การประชุมห้องย่อย

โอกาสการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จาก 1,681 บทคัดย่อจาก 92 ประเทศทั่วโลก! ภายใต้การนำเสนอในรูปแบบปากเปล่า (379 บทคัดย่อ) โปสเตอร์ (943) อีเล็กทรอนิกส์ โปสเตอร์ (13) เวทีอภิปราย (33) การประชุมเชิงปฏิบัติการ (28) และเวทีเชื่อมสัมพันธ์ (1)

5 งานเลี้ยงต้อนรับ

โอกาสดีๆ ในการสร้างและกระชับความสัมพันธ์ของเครือข่าย ระหว่างบุคลากรด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ผู้นำ และนักวิจัยจากภาคส่วนต่างๆ ทั่วมุมโลก ภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเอง

10 งานคืนวัฒนธรรมไทย

ร่วมสนุกและเพลิดเพลินไปกับ การแสดงและอาหารไทย 4 ภาคในงานคืนวัฒนธรรมไทย*** ภายใต้แสงจันทร์และบรรยากาศริมทะเล!

6 กิจกรรมพบปะผู้เขียน

โอกาสพบปะนักเขียนที่มีชื่อเสียงในวงการสร้างเสริมสุขภาพ 27 ท่านจากทั่วโลก และหนังสือดีๆ อีกมากมายภายใต้บรรยากาศแบบกันเองในช่วงพักรับประทานอาหารกลางวันกับกิจกรรมพบปะผู้เขียน

3 พิธีมอบรางวัล

โอกาสการเรียนรู้จากประสบการณ์ และการตอบคำถามสดของผู้ที่ให้คุณประโยชน์ให้แก่วงการการสร้างเสริมสุขภาพในระดับนานาชาติ โดยมีรางวัล The Health Promotion Practice Award รับรองความสามารถ



4 หัวข้อรองการประชุม

ร่วมเรียนรู้ถึงงานการสร้างเสริมสุขภาพในทุกๆ มิติ เช่น

- การขับเคลื่อนงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพผ่านสุขภาวะทางจิตปัญญา
- การป้องกันและจัดการโรคเรื้อรัง: กรณีศึกษารูปแบบในการดูแลพื้นฐานและชุมชน
- พบปะกับผู้บริหารองค์กรการสร้างเสริมสุขภาพจากนานาชาติ บอกเล่าประสบการณ์การปฏิบัติงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพ

9 กิจกรรมสันตนาการ

ร่วมสนุกกับการขยับแข้งขยับขาและได้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกับกิจกรรมสันตนาการทางกายในบริบทแบบไทยๆ อาทิเช่น การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การแสดงนวัตกรรมกิจกรรมทางกายของแต่ละภาคในประเทศ และการแนะนำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลโดยเทคโนโลยีการตรวจวัดคลื่นสมอง!

* การศึกษาดูงานสุขภาพ: 25 ส.ค. 2556 (ค่าลงทะเบียนเพียง 800 บาท! รวมอาหารกลางวันและอาหารว่าง)

** งานไทยเด่น: 25 ส.ค. 2556 (ฟรี! ไม่มีค่าใช้จ่าย)

*** งานคืนวัฒนธรรมไทย: 27 ส.ค. 2556 (ค่าลงทะเบียนเพียง 1,400 บาท)

ปิดรับลงทะเบียน (อัตราปกติ) วันที่ 5 สิงหาคม 2556

www.IUHPEconference.net

www.facebook.com/IUHPE2013

www.twitter.com/IUHPE2013

info@iuhpeconference.net





“เพราะคุณเป็นที่รัก เพราะคุณรักใครสักคน
เพราะเราทุกคนใช้เวลาอยู่บนพื้นที่เดียวกัน
ใช้ลมหายใจร่วมกัน”

Because you are loved. Because you love someone
Because we all share the same time, same space and same breathe

BE LOVED NOT SMOKE

คุณกล้าพอไหม?
ที่จะรักใครแบบไร้ควัน
Dare enough to love without smoke?

CARE

จัดแสดงนิทรรศการ

ตั้งแต่ 28 พฤษภาคม - 31 สิงหาคม 2556

ณ โซนนิทรรศการหมุนเวียน ชั้น 2

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

อังคาร - ศุกร์ เวลา 09.00 - 18.00 น.

เสาร์ เวลา 10.00 - 18.00 น.

ปิดวันอาทิตย์ วันจันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

The exhibition displays on May 28 – August 31, 2013

Location: Temporary Exhibition Zone, 2nd floor,
Thai Health Center Building

Opening time: Tue. - Fri. : 9 am. – 6 pm.

Sat. : 10 am. – 6 pm.

Close on Sunday, Monday, and public holidays

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)