

Social Distancing

ศิลปะ คือทางสุขภาพ

ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

ฉบับที่ 51 เดือนมีนาคม - เดือนเมษายน 2563

www.artculture4health.com



2 เมตร

2 เมตร

2 เมตร

2 เมตร

2 เมตร

2 เมตร

2 เมตร

2 เมตร

FINISH Virtual Run ในโครงการ Run For New Life Story

12 Stay home Stay safe Covid-19

16 4 ท่ากระชับต้นแขน แบบง่ายๆ ทำได้ที่บ้าน

10 รู้ทันไวรัสสายพันธุ์ใหม่ Covid-19

14 มาทำหน้ากากอนามัย-เจลล้างมือ ด้วยตนเองกันเถอะ

20 ความหวังและพลังชีวิต เกิดจากอะไร?



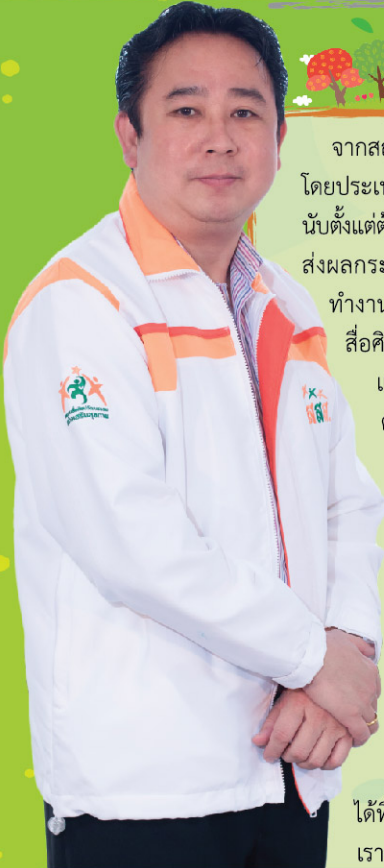
เปิดบ้าน... ศิลปสร้างสุข

ตุ้...นะ ตุ้อ้น
 กำจัด พังคัตรุ
 ลารพัด ลารพิษ
 ขัดขี้ กระทบน้ำขัด
 พิสูจน์แล้วธรรมโลก
 ทางไกล กัดบ่ไกลขัด
 ตุ้...นะ ตุ้อ้น
 ใจแกร่งทั้งโลกา
 ขัดเขต ที่ต้นเขต
 ออกไป...๑๑๑๑ไป

เอ้า ตุ้อ้น...ตุ้...ตุ้
 เจ้าชายร้าย เจ้าไวรัส
 อามพิต ประหารประหัต
 ทั้งผู้ร้าย และ ไข้พิษ
 ฎา โลกไกลจะอีกฤต
 ดัดกันได ไข้พริบตา
 จับมือกัน ร่วมพิณเกล้า
 ละรวมใจ ประสานใจ
 เสด็จพล เสด็จภัย
 เจ้าชายร้าย...เจ้าไวรัส!



گریโดย : เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์



จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 ที่ขยายพื้นที่ไปทั่วโลก โดยประเทศไทยเป็นประเทศแรกๆ ที่พบผู้ติดเชื้อและได้มีการดำเนินมาตรการป้องกันและรับมือมาตามลำดับ นับตั้งแต่ต้นเดือนมกราคม พ.ศ.2563 ซึ่งยังมีแนวโน้มการเพิ่มของผู้ติดเชื้อและผู้ที่เกี่ยวข้องต่อการติดเชื้อเพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตปกติ ภาวะเศรษฐกิจและสังคมอย่างรุนแรงและได้ส่งผลกระทบต่อการทำงานของทั้งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) และการทำงานของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ และเครือข่ายต่างๆ แผนงานฯ และ สสส. ได้คำนึงถึงผลกระทบและความปลอดภัยของมนุษย์ปฏิบัติงาทุกคนจึงได้มีการยึดถือให้ทุกคนปฏิบัติงาตามแนวปฏิบัติ ตามประกาศของรัฐบาลและหน่วยงานที่รับผิดชอบ ตามมาตรการป้องกันและควบคุมโรคระบาด ซึ่งจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ขอให้เราทั้งหลายได้ร่วมพลังกันฟันฝ่าวิกฤตินี้ไปด้วยกันด้วยศักยภาพทุกอย่างที่เรา มี ทั้งพลังกาย พลังใจ พลังปัญญา พลังสังคมและพลังทรัพยากรที่มี เชื่อว่าไม่นาน วิกฤติต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้จะยุติลง และสังคมไทยจะสามารถเดินหน้าต่อไปโดยไม่สะดุดหยุดถอยลงแน่นอนครับ

สำหรับจุลสารฉบับนี้นอกจากกิจกรรมที่เราได้ทำและรณรงค์ร่วมกันมาอย่างต่อเนื่องแล้ว ในเล่มยังมีเนื้อหาสาระและความรู้ต่างๆ ที่น่าสนใจอีกหลากหลายเนื้อหา อีกทั้งยังมีความรู้และวิธีการดูแลตัวเองในช่วงที่กำลังมีการระบาดของไวรัสโคโรนาไปปรับใช้เพื่อให้เราได้ข้ามผ่านเรื่องราวที่เกิดขึ้นต่อไปพร้อมกัน เป็นกำลังใจให้ทุกคนครับ

ทั้งนี้สามารถเข้าไปติดตามข่าวสาร เรื่องราวดีๆ พร้อมทั้งการดูแลตัวเองได้ที่ แพนเพจ Stay home Stay safe Covid-19 และเมื่อท่านได้แชร์เรื่องราวต่างๆ เรามาติดแฮชแท็กนี้ไปพร้อมๆ กันครับ #รวมกันเราติดหมู่แยกกันอยู่เรารอด

#StayhomeStaysafeCovid19 #เด็กไทยรู้ทันCovid19 เราจะผ่านไปด้วยกัน

นายคณิศ หวังบุญชัย

ผู้จัดการ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.





CONTENTS



เรื่อง	หน้า
เปิดบ้านศิลปะสร้างสุข	2
เรื่องเด่นประจำฉบับ	4
Final Virtual Run เราทำได้คุณก็ทำได้!!	
ส่งต่อความสุข	10
รู้ทันไวรัสสายพันธุ์ใหม่ Covid-19	
เก็บตกมาฝาก	12
Stay home Stay safe Covid-19	
สื่อศิลปะสร้างสุข	14
มาทำหน้ากากอนามัย - เจลล้างมือ	
ด้วยตนเองกันเถอะ	
บอกกล่าวเล่าสุข	16
4 ท่ากระชับต้นแขน ง่าย ๆ	
ทำได้ที่บ้านสไตลโค้ชเปิง สาธิต ณะกัษ์	
เก็บตกมาฝาก	18
ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย	
ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน	
เก็บสุขมาเล่า	20
ความหวังและพลังชีวิตเกิดจากอะไร?	
ไขปัญหาประลองปัญญา	23
ไขปัญหาประลองปัญญา	
ชวนร่วมส่งไอเดียด้าน Covid-19	



ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลปะสร้างสุข

กรุณากรอกรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

ชื่อ.....นามสกุล.....

เบอร์โทรศัพท์.....เบอร์แฟกซ์.....

ที่อยู่เพื่อจัดส่ง.....เลขที่.....ซอย.....ถนน.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

ชื่อหน่วยงานของท่าน.....

อีเมล.....

(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

(สามารถถ่ายสำเนาได้)

Final Virtual Run

เราทำได้คุณก็ทำได้! Run For New Life Story

วิ่งปล่อยมือ วิ่งเปลี่ยน



จบลงไปแล้วกับกิจกรรม VIRTUAL RUN ในโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ สตอรี่ Run For New Life Story กิจกรรมที่มีผู้ให้ความสนใจเข้าร่วม “วิ่ง” ตามติดชีวิตคนต้นแบบในโครงการของเราว่า 400 คน โดยใน 1 THR มีคนร่วมลง “วิ่ง” จำนวน 50 คน และมีผู้ร่วมวิ่งที่เป็น Guest พิเศษ ของแต่ละ THR ละ 10 คน รวมทั้งสิ้น 480 คน

ซึ่ง Virtual Run (เวอร์ชวลรัน) หรือการวิ่งเสมือนจริง เป็นรูปแบบการวิ่งรูปแบบใหม่ของโครงการของเรานั้นไม่มีการสะสมระยะทาง ไม่มีการบังคับให้วิ่งทุกวัน แต่เราเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลุกขึ้นมาวิ่งเพื่อปรับและเปลี่ยนตัวเอง

- โดย >>> ไม่ต้องสะสมระยะทาง
 - ให้ >>> ส่งรูป และบอกความรู้สึกที่ได้ออกวิ่งในวันนั้นๆ
 - แต่ >>> ต้องวิ่งต่อเนื่องติดต่อกัน 8 สัปดาห์
- สัปดาห์ละ 2-5 วัน รวมให้ได้ 21 วัน

เพียงแค่นี้ก็มีสิทธิ์ 1.รับเสื้อ Limited Edition (ลิมิเต็ด อิดิชั่น) รูป THR ที่เลือก 2.จะมีสิทธิ์ร่วมลุ้นรับของรางวัลเพื่อส่งเสริมศักยภาพในการวิ่งอีกว่า 50 รางวัล และ 3. จะได้รับสิทธิ์เข้าร่วมกิจกรรมทางกายแบบ Exclusive ที่คุณและเพื่อนสมาชิกในกลุ่มเท่านั้นที่จะสามารถเข้าร่วมทำกิจกรรมทางการแบบสนุกๆ ร่วมกับบุคคลต้นแบบ, โค้ช และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) ด้วย ทั้งนี้เพราะเราอยากให้คุณลุกขึ้นมาเปลี่ยนตัวเองจากพฤติกรรมเดิมๆ และเปลี่ยนข้ออ้างบอกว่าไม่มีเวลา ไม่มีว่าง มาเป็นถ้าเราไต่ลงมือทำไม่ว่าอะไรก็จะทำได้.... ซึ่งเสื้อนั้นมีทั้งหมด 8 แบบ ดังนี้

เสื้อ THR1 - นายธีรวัฒน์ เถลิงสกุล (หญิง)
ผอชเสื้อสัคริม ดำรงเสื้อเขียวคำอ่า
มาสู้ไปด้วยกัน เพื่อทำความรู้จักกับหัวใจ
และร่างกายของคุณอีกครั้ง



มาสู้ไปด้วยกัน เพื่อทำความรู้จักกับหัวใจและร่างกายของคุณอีกครั้ง

ไม่มีสิ่งไหนที่ทำได้
ถ้าเรามุ่งมั่นและตั้งใจ



เสื้อ THR2 - นางสาวธริษภรณ์ ยาอุษมิ (เจด้า)
แอบเสื้อสีม่วง ด้านหลังเสื้อเขียนคำว่า
"ไม่มีสิ่งไหนที่ทำได้ ถ้าเรามุ่งมั่น และตั้งใจ"

เสื้อ THR3 - นางสาวยุวดี พันธุ์นิคม (ออย)
แอบเสื้อสีเทา ด้านหลังเสื้อเขียนคำว่า
"ถ้าใจมา" ทุกอย่างก็ทำได้



ถ้าใจมา.....
ทุกอย่างก็ทำได้

เสื้อ THR4 - นายไพฑูริย์ พงกฤษพวง (ท้อป)
แอบเสื้อสีส้ม ด้านหลังเสื้อเขียนคำว่า
"ผมทำได้ คุณทำได้"



ผมทำได้
คุณทำได้

ก้าวข้ามทุกข้อจำกัด
ด้วยพลังงานบวก
จากตัวคุณเอง



เสื้อ THR5 - นางสาวจรัสศรี ชินไธสง (กระต่าย)
แอบเสื้อสีชมพู ข้างเขียน ด้านหลังเสื้อเขียนคำว่า
"ก้าวข้ามทุกข้อจำกัด ด้วยพลังของจากตัวเอง"



เสื้อ THR6 - นายสมเจตน์ เสาวโร (แอล)
 แดบเสื้อสีเขียว ด้านหลังเสื้อเขียนคำว่า
 "เชื่อและศรัทธา "วิ่ง" ทำให้จิตใจ
 กับร่างกายแข็งแรงไปพร้อมกัน"

เชื่อและศรัทธา "วิ่ง" ทำให้จิตใจ
 กับร่างกายแข็งแรงไปพร้อมกัน

John

เสื้อ THR7 - นายพาณี ชะตัง (แปง)
 แดบเสื้อสีเหลือง ด้านหลังเสื้อเขียนคำว่า
 แคล่คิดจะ "วิ่ง" ชีวิตคุณก็เปลี่ยน

แค่คิดที่จะวิ่ง
 ชีวิตคุณก็เปลี่ยน

Am



เชื่อ ตั้งใจ และมุ่งมั่น
 ทุกความฝันเป็นจริงได้

Lenhij

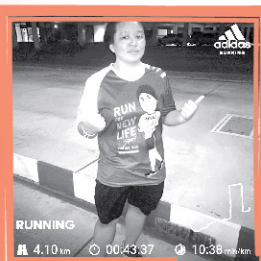
เสื้อ THR8 - พญ.ฝนทิพย์ อัคราภรณ์ (ฝน)
 แดบเสื้อสีชมพู ด้านหลังเสื้อเขียนคำว่า
 "เชื่อ ตั้งใจ และมุ่งมั่น ทุกความฝันเป็นจริงได้"

ซึ่งตั้งแต่วันที่ 15 มกราคม – 15 มีนาคม 2563 รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 61 วัน มีผู้ที่สามารถวิ่งได้ครบ 21 วัน และได้รับเสื้อจากการร่วมกิจกรรมไปทั้งสิ้น 270 คน แม้จะได้รับเสื้อไปไม่ครบทั้ง 400 คน แต่กิจกรรมที่เกิดขึ้นนั้นได้สร้างมิตรภาพและสิ่งดีๆ เกิดขึ้นระหว่างทางมากมาย ซึ่งหลังจากจบกิจกรรมหลายๆ คนมาบอกเราว่า...

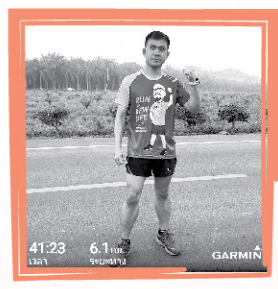
คุณ Manop Kaliang THR.7 No.21 บอกว่า ชอบคุณโครงการที่เข้ามาเติมเต็มให้คนรักออกกำลังกาย ได้มีกำลังใจและวินัยเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้เข้มแข็งขึ้นในช่วงเวลาที่คนตระหนักโรคไวรัสโคโรนา 19 มากกว่าที่จะตระหนักในการป้องกันตนเอง นอกจากนี้ในการวิ่งยังเป็นเส้นทางที่มีรอยยิ้มมิตรภาพ การเรียนรู้ซึ่งกันและกัน หากไม่เชื่อก็คลองออกมาวิ่งกันดูครับ ขยับกายตอนนี้เรียกว่าออกกำลังกาย แต่ขยับเมื่อติดเตียงเรียกว่ากายภาพบำบัด ชีวิตที่ดีเมื่อก้าวขาออกมาวิ่ง



คุณ Almera Chainat THR.3 No.14 บอกว่า ตั้งแต่ที่ได้รู้จักเพจ Run For New Life Story มาได้สักพัก และได้เข้าสมัครร่วมกิจกรรม Virtual Run ของทางเพจ ได้ทำให้ผมมีการเปลี่ยนแปลงตัวเอง และเปลี่ยนแปลงร่างกาย จากเมื่อก่อนที่ไม่เคยลุกออกมาวิ่ง และไม่เคยมคิดที่จะออกมาวิ่งแม้แต่ครั้งเดียว พอได้รู้จักเพจมากขึ้น ก็ได้ทำให้ผมลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงตัวเอง โดยการเริ่มลุกออกมาวิ่ง 2-3 วันต่อสัปดาห์ พอเริ่มเข้าที่ก็ขยับมาวิ่ง 3-6 วันต่อสัปดาห์ จนกระทั่งวิ่งต่อเนื่องมาเรื่อยๆ จนจบกิจกรรม Virtual Run ส่งการบ้านจนครบ 21 ครั้ง ถือว่าเป็นการทำทนายร่างกายของตัวเองที่สามารถทำให้ลุกออกมาวิ่งและได้ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น จนทุกวันนี้ ขอเพียงแคคุณเปลี่ยน ขอเพียงแคคุณลุกออกมาวิ่ง และทำตามคำคมของหัวหน้าทีมคือ >>> #ทุกอย่างอยู่ที่ใจ❤ขอเพียงทำตามเท่านั้นร่างกายของคุณก็จะมีสุขภาพที่แข็งแรงและสมบูรณ์ #สุดท้ายนี้เป้าหมายต่อไปของผมถึงแม้กิจกรรมจะจบแล้วแต่ผมก็ต้องออกวิ่งต่อไป



คุณ Kan Bangchang THR.8 No.3 บอกว่า ความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม Virtual Run คือ ในช่วงเวลาประมาณ 2 เดือน คือรู้สึกอเมซิ่งมาก เสื้อที่ได้รับมาเป็นไซส์เล็กกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม 1 เบอร์ คือรู้สึกได้ที่มวลกล้ามเนื้อของร่างกายกระชับขึ้น พุงยุบลงจนใส่เสื้อแทบไม่เห็นพุงเลย ชอบคุณกิจกรรมดีๆ ของคุณที่ได้อยู่ที่ทีมหอมฝน THR 8 สัญญาว่าจะวิ่งต่อไปจนได้ใส่เสื้อเล็กกว่านี้อีกเบอร์ให้ได้



คุณ Nutthapong Deoam THR.7 No.24 บอกว่า รู้สึกภาคภูมิใจในตัวเองมากครับ ที่สามารถฝึกฝนตัวเอง ให้เป็นคนที่มีวินัยกับตัวเอง ตื่นมาวิ่งทุกวันตอนเช้าๆ ต้องขอขอบคุณกิจกรรมดีๆ ของโครงการ "วิ่งสู้ชีวิตใหม่" ที่ทำให้ผมแข็งแรงมากขึ้นครับ

คุณ Wanpen Pen Inter Lekdee THR.6 No.13 บอกว่า ดีใจที่ได้เข้าร่วมโครงการค่ะ ได้วินัยได้สุขภาพได้เพื่อนยามวิ่งแล้วมีความสุขร่างกายตื่นตัวกระชับกระเฉงและที่สำคัญหน้าตาสดใส หุ่นดี จากเดิมเคยใส่เสื้อไซส์ XL มา L ตอนนี้ M ใส่ได้แล้วถึงแม้ว่าน้ำหนักคงที่แต่สุขภาพแข็งแรง เบาหวานหาย น้ำตาลในเลือดปกติ หมองดจ่ายยามาหลายนัดแล้ว ผลไขมันดีขึ้นเกือบจะปกติแล้วค่ะ #ได้หมดก็สดชื่นจ้า

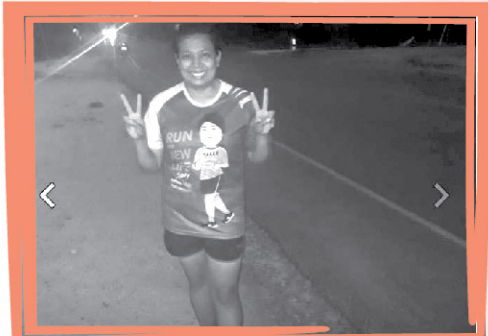




คุณ อับบวส ปานปุณทอง THR.2 No.37 บอกว่า ชอบขอบคุณสำหรับกิจกรรมที่ดีเพื่อสุขภาพ หลังจากควบคุมอาหารและลดน้ำหนักมาได้ 6 เดือน เริ่มวิ่งมาได้ไม่นานเพราะคิดเสมอว่าตัวเองมีปัญหากระดูกสันหลังมีอาการปวดเอวเป็นประจำ เริ่มจากเดินวันละ 5-10 นาที จนเดินได้เป็นชั่วโมงเลยทดลองวิ่ง ดีใจที่สุดคือวิ่งยาวได้ 1 รอบของสนาม สมัยมัธยมยังทำไม่ได้เพราะอ้วนมาก มาถึงวันนี้อายุ 50 ปี ฉันทิ้งได้ จึงค่อยๆเพิ่มระยะทางมาเรื่อยๆ เพื่อนสมัยประถมแนะนำให้มาโครงการนี้มาให้รีบสมัครทันที เชื่อเลยว่าไม่มีอะไรที่ทำได้ถ้าเรามีความมุ่งมั่นและตั้งใจ ทุกวันนี้ชีวิตดีดั่งฝันไปแล้วค่ะ เจอปัญหาหมอกควันลงทุนซื้อเครื่องวิ่งไฟฟ้า สัญญาว่าจะวิ่งต่อไป เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเอง เพราะตอนนี้น้ำหนักน้อยกว่าตอนจบมัธยมศึกษาปีที่ 6 อีกนะจะอายุ 51 ปี แล้วบ๊วยยังไม่อยากเป็นสมาชิกคลินิกความดันเบาหวาน วิ่งออกกำลังกายกันต่อไปจ้ะ



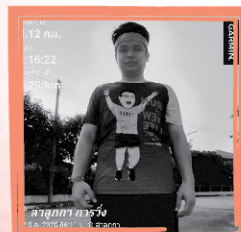
คุณ Patoomporn Khamcharoen THR.5 No.31 บอกว่า ชอบขอบคุณทีมงานทุกท่าน ตอนนี้เราได้ก้าวข้ามทุกข้อจำกัดด้วยพลังบวกจากตัวเองได้แล้ว เราสามารถต่อสู้กับปีศาจตอนตี 4 ได้ทุกๆ วันเราไม่ต้องใช้นาฬิกาเมื่อถึงเวลา 04:00 น. เราก็จะตื่นขึ้นมาโดยอัตโนมัติถือว่าเป็นการเปลี่ยนเวลา นาฬิกาชีวิตจริงๆ ที่สำคัญนับจากนี้เราจะก้าวข้าม 42.195 ด้วยกันค่ะ



คุณ นุจรี ชูไชย THR.8 No.26 บอกว่า ดีใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดีๆ แบบนี้ ตอนแรกคิดว่าจะไม่เข้าร่วมกิจกรรมแล้วเพราะโครงการจะรับลูกทีมแค่ทีมละ 25 คน แต่เมื่อแอดมินทักมาเราได้ร่วมกิจกรรมตอนนั้นดีใจมาก ได้เริ่มส่งการบ้านสัปดาห์ที่ 2 และส่งมาเรื่อยๆ เลยค่ะ เพราะการวิ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันของเราเสียแล้ว



คุณ กฤษฎาพงศ์ อุ่นเมือง THR.4 No.25 และ No.22 บอกว่า เราสองคนเป็นคู่รักกันครับ ออกกำลังกาย และวิ่งไปด้วยกัน เขาชวนผมลงวิ่งในกิจกรรมนี้ ของรางวัลที่ได้(เสื้อ) ก็เป็นเสื้อคู่ของเราครับ ถึงกิจกรรมจะสิ้นสุดลง แต่พวกเราจะออกกำลังกายต่อไป ❤️ Amary Aummy



คุณ Kea Yuko THR.1 No.48 บอกว่า เมื่อเริ่มวิ่งจากวันแรกจนถึงวันสุดท้ายของโครงการผมสามารถลดน้ำหนักไปแล้ว 15 กิโลกรัมครับ ซึ่งนั่นทำให้ผมเสพติดการวิ่งมากขึ้น ขอขอบคุณกิจกรรมดีๆ นะครับอยากให้จัดทุกปีครับ



คุณ Wanwisa Nakpitak THR.1 No.10 บอกว่า ดีใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมนี้ ตอนแรกก็เกรงว่าจะสมัครไม่ทัน ถึงขั้นต้องตั้งแจ้งเตือนไว้ ตอนสมัครแอดทักถามถามว่าจะเอาเสื้อใช้ต่ออะไรคะ ตอบไปอย่างมั่นใจว่า 2x1 ค่ะ แต่ไม่ดีกว่าค่ะ ขอเปลี่ยนเป็น xl ดีกว่า จะพยายามลดให้ใส่ได้ แล้วก็ทำได้จริงๆ พอถึงวันที่ต้องเริ่มส่งการบ้านเดิมจะเป็นคนวิ่งตอนเย็นหลังเลิกงาน แต่การวิ่งตอนเย็นมันมีข้ออ้างสารพัดเราต้องเปลี่ยน(ตามสโลแกนหัวหน้าที่มี) เปลี่ยนเป็นวิ่งตอนเช้าแล้วเราจะสร้างวินัยมาโดยอัตโนมัติ ส่งอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งก็ยินดี ขนาดป่วยไม่ได้ออกไปวิ่งนอกบ้านยังต้องหาวิธีอะไรก็ได้ให้ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีเพื่อส่งการบ้าน นับว่าเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ดีและภาคภูมิใจมากๆ ค่ะ



คุณ Kreangsak Damrak

THR.3 No.36 บอกว่า รู้สึกเยี่ยมมากครับ สำหรับโครงการดีๆ แบบนี้ เมื่อก่อน วันไหนที่ตื่นสายหรือซีเกียจก็จะงดวิ่งเลยครับ แต่เพราะมีโครงการนี้ แม้วินไหนจะตื่นสายหรือซีเกียจ อย่างน้อยต้องมี 500 เมตร หรือ 1 กิโลเมตรเป็นอย่างต่ำ ที่จะต้องขยับร่างกายของตัวเองทุกวันครับ ชอบคุณทีมงานทุกๆ ท่าน และโครงการดีๆ แบบนี้ครับ อยากให้จัดโครงการเช่นนี้ต่อไปอีกเรื่อยๆ นะครับ ชอบคุณครับ



คุณ Woravalan Visitth

THR.4 No.26 บอกว่า ขอขอบคุณกิจกรรมดีๆ ที่ทำให้สมาชิกทุกๆ THR หันมาออกกำลังกายด้วยการวิ่ง...ขอบคุณน้องสาว THR 8 No.22 ที่ชวนเข้าร่วมกิจกรรมนี้.....และที่มีความสุขและดีใจอีกอย่างคือเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เพื่อนครูหลายๆ คนในทีม THR 8 , THR1, THR2 หันมาออกกำลังกาย...และอยากให้คุณคนวิ่งต่อไปเพื่อสุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรงต่อไปค่ะ...สู้ๆ นะคะทุกคน #Runforyou #Runfornewlife



คุณ Phongworn Pichru

THR.7 No.12 บอกว่า ดีใจที่ได้เข้าร่วมโครงการดีดีในครั้งนี้ค่ะ เพราะปกติก็ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว พอได้เข้าร่วมโครงการทำให้มีจุดมุ่งหมายว่าต้องทำให้สำเร็จตามระยะเวลาที่ทางโครงการกำหนดไว้ สิ่งที่ได้คือ น้ำหนักตัวและสัดส่วนลดลง ที่สำคัญความดันโลหิตลดลงทั้งที่วัดตอนออกกำลังกายใหม่ไม่ต้องนั่งรอพักให้หายเหนื่อย ดีใจสุดๆ ก็คือ น้ำหนักตัวลดลงมาหลัก 6 กิโลกรัมแล้วค่ะ หลังจากคลอคลุกมานานกว่า 20 ปี



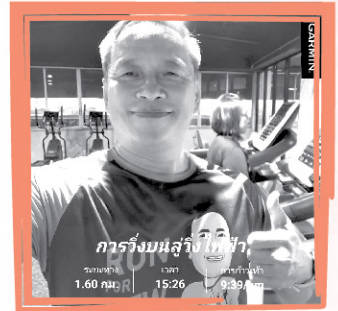
คุณ Puntima Chaowalit

THR.4 No.41 บอกว่า ชอบคุณครับที่มีโครงการดีๆ ทำให้ผมได้มาออกกำลังกาย ได้ออกมาวิ่ง ได้เจอเพื่อนๆ สมาชิกนักวิ่ง ผมมีความสุขทุกๆ วันทุกๆ ครั้งครับที่ได้ออกมาวิ่งแล้วส่งผลวิ่งให้กับทางโครงการ และยังมีมีความสุขเมื่อได้รับเสื้อสวยๆ มาใส่วิ่งกันต่อไปครับ



คุณ Puntima Chaowalit

THR.8 No.24 บอกว่า ต้องขอบคุณโครงการดีๆ แบบนี้นะคะ ที่ทำให้มีความสุขที่ได้ชวนสมาชิกแถวๆ บ้านได้ออกมาวิ่งมาออกกำลังกายด้วยกันในทุกๆ วัน ยังมีความสุขมากยิ่งขึ้นเมื่อได้รับเสื้อสวยๆ มาใส่เป็นเสื้อทีม ทีมเราจะได้พกมาวิ่งกันต่อไปเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงนะคะ



คุณ Phongphak Chewakamol

THR.4 No.28 บอกว่า กิจกรรมนี้ส่งเสริมการปรับพฤติกรรมของการออกกำลังกายได้ดีมากๆ สุขภาพแข็งแรงและหุ่นดีขึ้นมากเลยขอบคุณมากนะคะ



ทั้งหมดนี้เป็นเพียงแค่ความรู้สึกส่วนหนึ่งจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม Virtual Run (เวอร์ชวลรัน) ที่เกิดขึ้นและหากใครที่พลาดกิจกรรมครั้งที่ผ่านๆ มา สามารถสมัครเข้าร่วมเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นต่อเนื่องต่อไป และไม่ว่าคุณอาจจะได้เข้ามาเป็นบุคคลต้นแบบ "จะปล่อยหรือจะเปลี่ยน" กับโครงการ วิ่งสู่ชีวิตใหม่ Run for New Life Story ระยะที่ 2 ได้เร็วๆ นี้ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ @RunfornewlifeStories ได้อย่างต่อเนื่อง...มาเริ่มต้นและเปลี่ยนตัวเองไปสู่การเป็นนักวิ่งหน้าใหม่ที่ใช้อุปกรณ์ของตัวเองไปสู่ชีวิตใหม่ไปด้วยกัน เราพร้อมจะเป็นแรงผลักดันนั้นให้คุณ.. บุคคลต้นแบบทั้ง 8 คนทำได้ คุณก็ทำได้...

รู้ทันไวรัสสายพันธุ์ใหม่



ไวรัสโคโรนา (Coronavirus) เป็นไวรัสที่ถูกพบครั้งแรกในปี 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่ามาจากที่ใด แต่เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื่อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อน คือ สายพันธุ์ที่ 7 จึงถูกเรียกว่าเป็น “ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่” และในภายหลังองค์การอนามัยโลกให้ชื่ออย่างเป็นทางการว่า “โควิด-19” (COVID-19) ย่อมาจาก Coronavirus-Disease 2019 ที่ตั้งโดยองค์การอนามัยโลก (WHO) นั่นเอง ปัจจุบันพบการระบาดครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น สาธารณรัฐประชาชนจีน ช่วงเดือนธันวาคม ปี 2019 ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีประวัติไปสัมผัสกับสัตว์ป่า

โรคนี้ทำให้เกิดอาการป่วยในระบบทางเดินหายใจ (เช่นเดียวกับไข้หวัดใหญ่) โดยมีอาการอย่างเช่น ไอ เป็นไข้ และหายใจลำบากในรายที่มีอาการรุนแรง ซึ่งอาการของผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ จะมีอาการแบบเดียวกับผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ไม่ว่าจะเป็นการคัดจมูก เจ็บคอ ไอแห้งๆ และมีไข้ หรืออาจจะมีอาการปอดบวมหรือหายใจลำบาก หากมีอาการหนักอาจอันตรายถึงอวัยวะภายในต่างๆ ล้มเหลว ส่วนใหญ่แพร่กระจายผ่านการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ ผ่านทางละอองเสมหะจากการไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย

Covid-19

โดยหลักแล้ว การติดเชื้อไวรัสโคโรนาแพร่กระจายผ่านการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อหรือจามออกมา รวมถึงการสัมผัสพื้นผิวหรือวัตถุที่มีไวรัสอยู่ แล้วไปสัมผัสดวงตา จมูก หรือปากของตัวเอง

ซึ่งไวรัสโคโรนาจะอยู่ในน้ำได้ 4 วัน, อยู่ในละอองฝอยน้ำมูก เสมหะ น้ำลาย และน้ำตา จะอยู่รอดในอากาศได้เพียง 5 นาที, อยู่บนวัสดุ เช่น พื้น โตะ ลูกบิดประตูได้ 7 - 8 ชั่วโมง, อยู่ในผ้า หรือกระดาษทิชชูได้ 8 - 12 ชั่วโมง, อยู่บนโต๊ะพื้นเรียบได้ 24 - 48 ชั่วโมง, อยู่ในตู้เย็นที่อุณหภูมิต่ำกว่า 4 องศาเซลเซียส อาจอยู่ได้ถึง 1 เดือน วิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัส COVID-19

ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ได้ ดังนั้นเราสามารถป้องกันตัวเองและช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสแพร่กระจายสู่คนอื่นได้โดยการหลีกเลี่ยงการเดินทางไปพื้นที่เสี่ยง มีอาการระบดต่อเนื่องจึงเป็นทางป้องกันได้ และควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก ควรอยู่ห่างกันเกิน 1 เมตร หรือ 3 ฟุต เวลาพบปะกัน, หลีกเลี่ยงการพบปะกับผู้ที่เดินทางมาจากเขตโรคติดต่อ หากไม่มีความจำเป็น, หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วย ที่มีอาการไอ จาม เจ็บคอ ไม่สวมใส่หน้ากากอนามัย, หลีกเลี่ยงการไปโรงพยาบาลโดยไม่จำเป็น, สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง, ปิดปาก/จมูก เวลาไอ จามด้วยทิชชูทุกครั้ง และควรล้างมือก่อนสัมผัสใบหน้าหรือของกิน, หมั่นล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดสม่ำเสมอ นานอย่างน้อย 20 วินาที หรือพกแอลกอฮอล์เจล 70% ติดตัว ควรใช้เป็นประจำเมื่อสัมผัสสิ่งของสาธารณะ หรือธนบัตร เหรียญ

เตือน COVID-19!



เฝ้าระวัง มีสติ อย่าตระหนก



มีไข้สูงเกิน 2 วัน



มีน้ำมูก ไอ จาม



เจ็บคอ
หายใจลำบาก



อยู่บ้าน
หยุดเชื้อ
เพื่อชาติ



เหนื่อยหอบ



ปอดบวม
ปอดอักเสบ

รับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุก ใช้ช้อนกลาง, ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น อาทิก แ้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว เนื่องจากเชื้อก่อโรคทางระบบทางเดินหายใจสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ และสังเกตอาการ หากมีอาการใกล้เคียง มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบควรพบแพทย์เพื่อตรวจดูอาการอย่างละเอียด

เพื่อความปลอดภัยจากการแพร่เชื้อ ควรสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง รักษาสุขภาพ ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ ที่สำคัญหากไม่จำเป็นต้องไปไหน รัฐบาลแนะนำว่าเราควร “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” เพราะ “รวมกันเราติดหมู่แยกกันอยู่เรารอด” Stay home Stay safe Covid-19 ได้แน่นอน



อีกไม่นาน เมื่อสถานการณ์ดีขึ้น มียาต้านหรือป้องกัน การติดเชื้อเป็นศูนย์ได้เมื่อไร เมื่อนั้นเราทุกคนจะสามารถออกจากบ้านและใช้ชีวิตแบบปกติได้ ถ้าเราไม่ร่วมมือกัน คงเป็นเรื่องยากที่เราจะผ่านวิกฤติในครั้งนี้...

สู้ๆ อย่าท้อ... “เราจะผ่านอเมริไม้อัจฉริยะ”



Stay home stay safe COVID-19

1. ให้คิดไว้ก่อนว่า เราอาจเป็นพาหะ

เราอาจไม่มีอาการ เพราะเพิ่งแรงแง



หรือยังไม่แสดงอาการ

2. ระวังรังต้องขอแยกทาง

แยกไปอยู่บ้านที่ไม่มีผู้สูงอายุ คือลูกกตัญญู



3. หรืออยู่ห่างๆ กันสักพัก

ถ้าไม่มีบ้านอื่น ให้แยกตัวเองจากคนอื่นในบ้าน ไม่ใช่พื้นที่ร่วมกัน ใส่หน้ากากตลอดเวลา



4. แยกกิน

- จานชามแก้วน้ำแยก
- กินอาหารแยก
- ล้างแยก



5. แยกเสื้อผ้า

- แยกใช้
- แยกซักด้วยผงซักฟอก



การเว้นระยะห่างทางสังคม “โซเชียล ดิสเทนซิ่ง” (Social Distancing) เป็นการสร้างระยะห่างที่ปลอดภัยเพื่อลดการแพร่เชื้อระหว่างตัวเราเองกับคนอื่น ๆ ในสังคม รวมถึงการลดการออกไปนอกบ้านโดยไม่จำเป็นด้วย

เพราะ ...ที่ไหนมีคนจำนวนมาก ที่นั่นมีความเสี่ยงแพร่และรับเชื้อโควิด-19

แต่ ...นอกเหนือจากการเว้นระยะห่างทางสังคมแล้ว มาตรการเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโควิดอีกหนึ่งวิธีที่ใช้อยู่ทั่วประเทศนั่นก็คือ “การอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” แต่เราอยู่บ้านอย่างไรให้ปลอดภัยจากไวรัสโควิด-19?...

อย่างที่เรารู้ๆ กันอยู่ว่าตอนนี้โรคระบาดอย่าง Covid-19 กำลังระบาดหนักในประเทศไทย เพราะมีจำนวนผู้ติดเชื้อมากขึ้นเรื่อยๆ และเริ่มแพร่กระจายกันหลายจังหวัด โดยนอกจากการดูแลตัวเองแล้ว เราควรดูแลและทำความสะอาดบ้านอย่างถูกวิธีด้วย เพราะไวรัสโควิดเมื่อเกาะที่วัสดุต่างๆ สามารถอยู่ได้นานเป็นชั่วโมง แต่..เจ้าไวรัสตัวนี้ก็มีจุดอ่อน แคเราหมั่นเช็ดทำความสะอาดบริเวณที่สัมผัสบ่อยๆ บ้านเราก็จะปลอดภัยจากเชื้อโรคและป้องกันคนที่เรารักได้อีกด้วย

#กักตัว อยู่ในบ้าน... แม้ต้องกักตัวอยู่บ้านความสะอาดสำคัญที่สุด!!!

โดยเฉพาะกับร่างกาย ถ้าไม่ใช่หลังการอาบน้ำ ต้อง! หลีกเลี่ยงการจับหรือสัมผัสใบหน้า เพราะเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย ล้างมือบ่อยๆ และใช้กระดาษทิชชูปิดเมื่อมีอาการไอหรือจาม ถึงแม้จะมี การวิจัยว่าการสัมผัสใบหน้า ช่วยลดและควบคุมความเครียดได้แต่ตอนนี้ต้อง **#พักก่อน**

และสำหรับเรื่องของการกิน เมื่อต้องกักตัวอยู่บ้านทำให้หลายคนรีบออกไปซื้ออาหารเพื่อกักตน ความจริงแล้วเป็นเรื่องที่ทำได้ แต่ทางที่ดี ถ้าตุนกันแบบพอสมควร ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไปก็จะดี ถึงจะปิดเมืองหรือปิดห้าง แต่ซูเปอร์มาเก็ตหรือตลาดสดก็ยังมี เพียงแค่อายาลิม เลือกที่สะอาด ปรุงให้สุก กินร้อน ซ้อนส่วนตัว และล้างจาน บวก ล้างมือบ่อยๆ ก็ถือว่าเป็นการป้องกันที่ดีแล้ว...

ในส่วนของกรบิโรคข่าวสารต่างๆ ต้องระวัง FAKE NEWS เพราะสื่อโซเชียลถือว่ามีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตมาก โดยเฉพาะช่วงนี้ที่การอัปเดต

ข่าวสารเป็นไปแบบชนิดที่เรียกว่านาที่ต่อนาที แต่! บางข่าวเป็นเรื่องจริง บางข่าวเป็นข่าวปลอม ต้องคอยระวังและใช้สติให้มาก บางครั้งแชร์ไปแล้วถึงมารู้ทีหลังว่า FAKE ทางที่ดีควรตรวจสอบด้วยตัวเองเสียก่อน อย่าด่วนเชื่อ 100% CHECK แล้ว SHARE ทุกครั้งที่ดีสุด

6. แยกห้องน้ำ

หรือใช้เป็นคนสุดท้าย
แล้วล้าง ทำความสะอาด
หลังใช้ทุกครั้ง



7. แยกขยะ

หน้ากาก กระดาษทิชชู
ใส่ถุงสองชั้น มัดปากถุงแยก



ที่สำคัญที่สุด คือ อย่าหวาดวิตกจนเกินเหตุจนเริ่มใช้ชีวิตลำบาก เพราะช่วงนี้เรื่องของสุขภาพจิตก็สำคัญไม่แพ้กัน ที่สำคัญคือพยายามอย่าปล่อยตัวเองให้เหี่ยวเฉา เศร้าหรือกังวล อย่าลืมที่จะติดต่อ พูดคุยกับเพื่อน ครอบครัวเป็นระยะๆ อัปเดตข่าวสาร และหากิจกรรมผ่อนคลายทำก็ช่วยให้สบายใจขึ้นได้

แม้ต้องพักกักตัวอยู่ที่บ้าน ... หน้ากากอนามัยสำคัญ ...

เพราะทุกวันนี้หน้ากากอนามัยกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันไปแล้ว โดยทุกครั้งที่เราจำเป็นต้องออกจากบ้านเราต้องใส่หน้ากากอนามัยตลอดเหมือนเสื้อผ้าชิ้นหนึ่งเลย แต่รู้หรือไม่ว่าการดึงหน้ากากอนามัยเข้า - ออกบ่อยๆ เสี่ยงให้เราติดเชื้อมากขึ้น เพราะมือของเราจะจับเชื้อโรคโดยตรง ดังนั้นถ้าใส่แล้วอย่าจับหน้ากากบ่อยๆ ส่วนเวลาใช้เสร็จก็ต้องทิ้งให้ถูกต้อง เพื่อไม่ให้ไวรัสแพร่กระจายได้ โดยต้องใส่ถุงก่อนหนึ่งชั้น แล้วค่อยนำไปทิ้งถังขยะ...

8. ล้างมือบ่อยๆ



9. ทำความสะอาด

จุดที่มีการสัมผัสบ่อยๆ เช่น อ่างล้างมือ มือจับประตู



สูตร (ไม่) ลับ ทำความสะอาด



สูตร Dettol (ชนิดสัมผัสผิวหนังได้ มีตรามวกฤ)

ฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนาได้ภายใน 1 นาที

วิธีทำ

ผสม Dettol 3 มล. เข้ากับน้ำ 97 มล. เหย้าให้เข้ากัน เพียงเท่านี้ก็พร้อมใช้งานได้เลย



สูตร ไฮเตอร์

ฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนาได้ภายใน 1 นาที

วิธีทำ

ผสมไฮเตอร์ 1 มล. เข้ากับน้ำ 99 มล. เหย้าให้เข้ากัน

เพียงเท่านี้ก็พร้อมใช้งาน

ปล. เป็นอันตรายต่อผิวหนัง และเสื้อผ้าต่างๆ ควรใช้ทำทำความสะอาดสิ่งของ



สูตร ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์

ฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนาได้ภายใน 1 นาที

วิธีทำ

ผสมไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์เข้มข้น 6% ลงไป 9 มล. กับน้ำ 91 มล. ค่อยๆ เหย้าให้เข้ากัน เพียงเท่านี้ก็พร้อมใช้งานได้เลย

ปลอดภัย ปลอดภัย-19

หากสามารถทำได้แบบนี้ เราเชื่อว่า *“เราจะอยู่รอดและผ่านเรื่องที่ไม่ดีลงไปได้อย่างแข็งแรง”*

ติดตามเรื่องราวดีๆ คลิปที่น่าสนใจ และความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับ Covid-19 ได้ที่เฟ้นเพจ

“ Stay home Stay safe Covid-19 ”

#รวมกันเราติดหนึ่แยกกันอยู่เรารอด

#StayhomeStaysafeCovid19

#เด็กไทยรู้ทันCovid19

#เราจะผ่านไปด้วยกัน





ในเมื่อน้ำกากอนามัยขาดตลาด วิธีง่ายๆ ที่เราจะป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา นั่นก็คือ “เราต้องทำน้ำกากอนามัยใช้เอง” ดังนั้นเราจึงมีวิธี DIY น้ำกากอนามัย ป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาใช้เองมาฝาก

ก่อนอื่นมาเตรียมอุปกรณ์ที่ต้องใช้งานกันก่อน นั่นก็คือ 1.ผ้าสำหรับทำน้ำกากอนามัย (แนะนำเป็นผ้าที่มีเนื้อแน่น ไม่ระคายผิว) เช่น ผ้าฝ้าย, ผ้ายืด, ผ้าสาหลู 2-3 ชั้น (จะเลือกใช้ผ้าแบบมีลวดลายก็ได้แล้วแต่ความชอบ) ขนาดกว้าง 6 นิ้วครึ่ง ยาว 7 นิ้วครึ่ง 2.กรรไกรตัดผ้า 3.ด้ายและเข็มเย็บผ้า 4.ใส่ไก่ หรือยางยืด สำหรับทำที่เกี่ยวหู

มาทำน้ำกากอนามัย ด้วยตนเองกันเถอะ

วิธีทำน้ำกากอนามัย (ดูภาพตัวอย่างประกอบ)

- นำผ้าที่เตรียมไว้มาพับครึ่ง แล้วพับจับจีบทวิซ ประมาณ 1 นิ้ว ตรงกลางผ้า เพื่อให้คงสภาพไว้ ให้ใช้เข็มหมุดกลัดไว้หรือจะเนาผ้า ตรงไว้ก่อนก็ได้ (ทำแบบนี้ 2 ชั้น)
- จากนั้นนำผ้าที่พับไว้ตามข้อ 1 มาวาง ให้หันด้านนอกขึ้น นำยางยืด มาวางที่มุมผ้า ตรงด้านกว้างข้างบนและด้านกว้างข้างล่าง ด้านละ 1 เส้น และให้กลัดเข็มหมุดหรือเนาตรงไว้ / ภาพตัวอย่างที่ 6
- นำผ้าที่พับอีกชั้น มาวางซ้อนกับผ้าชั้นแรกที่ตรงยางไว้แล้ว โดยหันผ้า

- ริมผ้าด้านละครึ่งเซนติเมตร โดยเว้นช่องว่างไว้กลับตะเข็บประมาณ 1 นิ้ว
- ขลิบผ้าตรงมุมทั้ง 4 มุมให้ใกล้กับรอยเย็บ และให้กลับตะเข็บตรงช่องที่เว้นไว้
- สอยปิดช่องที่เว้นไว้ให้เรียบร้อย

นอกจากการสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเวลาออกไปข้างนอก บ้านแล้วอย่าลืมล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนที่จะหยิบจับหรือรับประทานอาหาร กินร้อนช้อนกลางอยู่เสมอจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันไวรัสโคโรนาและเชื้อโรคต่างๆ ที่จะทำร้ายร่างกายของคุณได้

ขั้นตอนการทำ

- 1** นำผ้าที่เตรียมไว้ มาพับครึ่ง
- 2** จับจีบทวิซ ประมาณ 1 นิ้ว ตรงกลางผ้า
- 3** จากนั้น ใช้เข็มหมุดกลัดไว้
- 4** ด้านใน ทำแบบเดียวกัน 2 ชั้น
- 5** ด้านนอก
- 6** จากนั้นนำผ้าที่ทำเสร็จแล้ว 1 ชิ้น หันด้านนอกขึ้น
- 7** นำยางยืดมาวางที่มุมผ้า ด้านละ 1 เส้น จากนั้นกลัดเข็มหมุด
- 8** นำผ้าอีกชั้นซ้อนทับ โดยหันด้านนอกเข้าหากัน
- 9** เย็บจากรอบผ้าสี่เหลี่ยม (ห่างจากริมผ้าด้านละครึ่งเซนติเมตร โดยเว้นช่องไว้กลับตะเข็บ 1 นิ้ว)
- 10** ขลิบผ้าตรงมุมทั้ง 4 มุม ให้ใกล้กับรอยเย็บ และให้กลับตะเข็บตรงช่องที่เว้นไว้
- 11** สอยปิดช่องที่เว้นไว้ให้เรียบร้อย

มาทำเจลล้างมือ ด้วยตนเองกันเถอะ...

เมื่อการระบาดของไวรัส COVID-19 นั้นทวีความรุนแรงขึ้น ประชาชนเริ่มตื่นตัวในการหาอุปกรณ์ป้องกันตัวเองจากสถานการณ์การระบาด ส่งผลให้สินค้าประเภททำความสะอาดและฆ่าเชื้อนั้นมีความต้องการสูง ซึ่งเจลล้างมือก็เป็นอีกหนึ่งในสินค้าที่เป็นที่ต้องการมากในเวลานี้ และเริ่มมีการขาดตลาด หาซื้อได้ยาก และราคาสูงขึ้น

การทำเจลล้างมือเองจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของประชาชนที่เผชิญการระบาดของไวรัส COVID-19 ในตอนนี้วิธีการทำง่ายเพียงแคหาอุปกรณ์เหล่านี้มาเตรียมไว้เพื่อทำเจลล้างมือนั่นเอง

1. Ethyl alcohol 95-99% (เอทิล แอลกอฮอล์ 95%)
2. Aristoflex AVC ตัวทำให้เกิดเนื้อเจล
3. Butylene Glycol เพิ่มความชุ่มชื้นและทำให้ผิวนุ่มนวล
4. น้ำบริสุทธิ์ (น้ำ RO หรือ น้ำกลั่น)
5. น้ำมันหอมระเหย
6. สีผสม อาหาร หรือ อุตยัติพย์ เพื่อเพิ่มสีสันของเจล

ได้อุปกรณ์แล้วลงมือทำตามขั้นตอนได้เลย

ขั้นตอนการทำ 1. ละลายส่วนผสม Ethanol 95-99% ปริมาณ 370 กรัม ผสมกับน้ำ Ro ปริมาณ 117.5 กรัม และ Butylen glycol ปริมาณ 10 กรัม ลงในภาชนะและคนจนเป็นเนื้อเดียวกัน

2. โรยผง Aristoflex AVC ปริมาณ 2.5 กรัม ลงไปและคนด้วยไม้พาย

3. เติมน้ำมันหอมระเหยเพื่อเพิ่มความหอม คนจนเป็นเนื้อเดียวกันอีกครั้ง

และ 4. นำส่วนผสมบรรจุใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ปิดฝาให้สนิท

แค่นี้ก็ได้เจลล้างมือแอลกอฮอล์มาใช้กันแล้ว....

ซึ่งทุกคนสามารถทำเจลล้างมือของตัวเองได้ตามขั้นตอนง่ายๆ ตามนี้ และอย่าลืมป้องกันตัวเองจากการระบาดของไวรัส COVID-19 โดยการพกหน้ากากอนามัย เจลล้างมือ และล้างมือให้สะอาดอยู่ตลอดออกไปไหนมาไหน ช่วงนี้ต้องระวังตัวเป็นพิเศษ ที่สำคัญตอนกลับบ้านต้องปลดก๊อบอย่างให้โควิดกลับมาเป็นของฝากกลับบ้านนะ....

ขั้นตอนการทำ



1. ละลายส่วนผสม Ethanol 95-99% ปริมาณ 370 กรัม ผสมกับน้ำ Ro ปริมาณ 117.5 กรัม และ Butylen glycol ปริมาณ 10 กรัม ลงในภาชนะและคนจนเป็นเนื้อเดียวกัน



2. โรยผง Aristoflex AVC ปริมาณ 2.5 กรัม ลงไปและคนด้วยไม้พาย



3. เติมน้ำมันหอมระเหยเพื่อ และคนจนเป็นเนื้อเดียวกันอีกครั้ง



4. นำส่วนผสมบรรจุใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ ปิดฝาให้สนิท



COVID-19



PM 2.5



สีสปล้างสุข 15



ท่ากระชับต้นแขน ง่ายๆ ทำได้ที่บ้าน

สัปดาห์ : โค้ชเป้ง สาธิต ธนะทักษ์



ใครที่มีปัญหาต้นแขนใหญ่ ไม่กระชับ น่องอวบอ้วน ไม่ใช่ปัญหาอีกแล้ว...

“ต้นแขนใหญ่” ปัญหาหนักใจของสาวๆ เพราะทำให้ไม่มั่นใจเวลาใส่เสื้อแขนกุด สายเดี่ยว วันนี้เรามี 4 ท่าลดต้นแขนง่ายๆ จาก ‘โค้ชเป้ง สาธิต ธนะทักษ์’ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่เป็น 1 ในโค้ชของบุคคลต้นแบบจากโครงการ Run for new life Story ระยะที่ 1 มาแนะนำ

สาว ๆ คนไหนหรือใครที่กำลังประสบปัญหาแขนใหญ่ ไม่กระชับ ลองนำท่าออกกำลังกายนี้ไปปรับใช้ดู รับรองต้นแขนจะกระชับ และเล็กลงแน่นอน วิธีการไม่ยากเริ่มที่

ท่าที่ 1. ท่า Overhead Triceps Extensions



ท่า Overhead Triceps Extensions นี้ให้ยกศอกขึ้นแนบหู ใช้มืออีกข้างดันได้ศอกไว้เพื่อให้อยู่นิ่ง หาส่งของที่มีน้ำหนักมาถ่วงไว้ อย่างเช่นขวดน้ำ หรือดัมเบล จากนั้นยกแขนขึ้นเหยียดตรง นับเป็น 1 ครั้ง โดยขนาดของดัมเบล หรือขวดน้ำ ควรเริ่มจากน้ำหนักที่ทำได้สบายๆ ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักทีละนิด ซึ่งน้ำหนักของดัมเบลที่เหมาะสมจะเป็น น้ำหนักที่ทำได้ไม่เกิน 15 ครั้ง ทำนี้ให้ทำเซตละ 15 ครั้ง / 2-3 เซต สัปดาห์ละอย่างน้อย 2-3 วัน

ท่าที่ 2 ท่า Single Arm Dumbbell Row

ท่านี้ต้องมีเก้าอี้เป็นอุปกรณ์เสริมเริ่มที่ให้ก้มตัวลงมาโดยใช้มือดันเก้าอี้ แขนอีกข้างถือดัมเบลหรือขวดน้ำเพื่อถ่วงน้ำหนักไว้ ยกศอกขึ้นมาระดับเดียวกับลำตัว ยกมือไปด้านหลัง ค้างไว้ 5 วินาที จากนั้นให้ค่อยๆ งอแขนกลับมาท่าแรก นับเป็น 1 ครั้ง ให้ทำแบบนี้เซตละ 15 ครั้ง / 2-3 เซต สัปดาห์ละอย่างน้อย 2-3 วันเช่นกัน



ท่าที่ 3 ท่า Seated Dips

ท่า Seated Dips นี้ต้องมีเก้าอี้เป็นอุปกรณ์เสริมเช่นกันโดยให้หันหลังให้เก้าอี้ จากนั้นใช้เท้าทั้ง 2 ข้างดันพื้น วางแขนไปด้านหลังดันเก้าอี้ ยึดแขนให้ทั้งตัวลงตรงๆ งอแขนประมาณ 45 องศา เกร็งแขนและลำตัว ดันตัวขึ้น ยึดอก หลังตรง แขนตรง นับเป็น 1 ครั้ง ท่านี้ให้ทำเซตละ 15 ครั้ง / 2-3 เซต สัปดาห์ละอย่างน้อย 2-3 วัน

ท่าที่ 4 ท่า Wall Push up

ท่าสุดท้ายนี้ทำคู่กับกำแพง โดยให้ยืนตรง ใช้มือดันกำแพงทั้ง 2 ข้าง ซึ่งมือให้วางต่ำกว่าหัวไหล่ จากนั้นให้ทั้งตัวลงไปตรงๆ ช่วงแขนจะทำหน้าที่รับน้ำหนักไว้ ยกตัวขึ้นมา นับเป็น 1 ครั้ง ที่สำคัญหลังต้องตรงไม่ย่อเข้า ไม่ห่อไหล่ ท่านี้ให้ทำเซตละ 15 ครั้ง / 2-3 เซต สัปดาห์ละอย่างน้อย 2-3 วัน



..ทำต่อเนื่อง

30

นาที ต่อวัน

ทั้ง 4 ท่านี้ใช้เวลาไม่เกิน 30 นาทีต่อวัน แถมยังสามารถทำได้ที่บ้านอีกด้วย สาวๆ คนไหนอยากมีแขนที่เรียวยาว ใส่เสื้อแขนกุด สายเดี่ยวโชว์แขนสวยๆ แล้วจะกลองหาเวลาว่างทำ โดยอาจจะทำก่อนอาบน้ำ หรือเวลาว่างช่วงอื่นๆ ระหว่างวันลองทำดู ท่านได้แค่นี้ก็สามารถลดต้นแขน เพิ่มความมั่นใจให้คุณได้...แน่นอนว่าหลังจากนี้เรื่องต้นแขนก็จะเป็นเรื่องหนักใจของคุณอีกต่อไป...

ศิลปะสร้างสุข

วัฒนธรรมसानสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

ศิลปินสร้างสุข วัฒนธรรมसानสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน ฉบับนี้จะพาไปพบกับกิจกรรมภายใต้เครือข่าย
ในส่วนของการขับเคลื่อนงานภายใต้โครงการที่เห็นความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพพลังภาคีเครือข่าย
สู่การจัดการตนเองอย่างยั่งยืนด้วยวิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคมโดยบูรณาการตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
การพัฒนาสู่ความยั่งยืน ที่มีเป้าหมายสำคัญดังนี้

ศิลปินวัฒนธรรมชุมชน
สามัคคีด้วยการสร้างฐาน
ให้เกิดกลไกขับเคลื่อน

- 1.การพัฒนาขีดความสามารถของคนในครอบครัว
และชุมชนจากการสร้างกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้
สามารถพึ่งตนเองได้
- 2.การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม
ในชุมชนให้มีความเข้มแข็ง ตามศักยภาพ
ของตนเอง ให้ประชาชนในชุมชนมีความอยู่ดี
กินดี อย่างถาวร
- และ 3.การฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ
และสิ่งแวดล้อมของชุมชนให้ยั่งยืน รวมถึง
การอนุรักษ์วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่นให้สามารถดำรงสืบไป
จนถึงรุ่นลูกหลานโดยพื้นที่ควรให้ความสำคัญและคำนึงถึงปัจจัย
การผลิตสินค้าชุมชน ของดีชุมชนการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมเศรษฐกิจ
สร้างสรรค์ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและผลตอบแทนทางสังคม
(Social Return on Investment - SROI) รวมไปถึงกลยุทธ์ในการ
สร้างแบรนด์ (Branding) เพื่อเป็นการเพิ่มขีดความสามารถการแข่งขัน
ให้กับองค์กรเพื่อผลประโยชน์ระยะยาว

ซึ่งความยั่งยืนขององค์กร ถือเป็นกระบวนการสร้างชื่อเสียง
ความน่าเชื่อถือ ความศรัทธาท่างสังคมและให้กลุ่มเป้าหมายจดจำและ
กลายเป็นทุนทางสัญลักษณ์ ทุนทางวัฒนธรรมขององค์กร และที่สำคัญ
คือต้องมีการเชื่อมโยงอัตลักษณ์ สถานที่ และการรับรู้ ภาพลักษณ์
ของสังคม และชุมชนนั้นด้วย

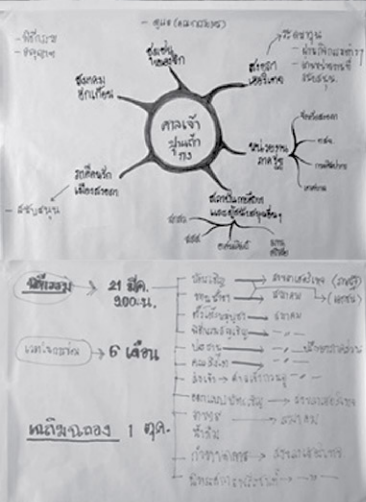
ในส่วนของผลิตภัณฑ์ที่เป็นรูปธรรมในการจัดจำหน่าย อาทิ
ผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น สินค้าชุมชน โครงการให้ความสำคัญในการส่งเสริม
การตระหนักและเรียนรู้ภูมิปัญญาของชุมชน พัฒนาศักยภาพ และ
บทบาทของเยาวชน และชุมชนให้มีความสอดคล้องกับวิถีอาชีพหลัก
และทรัพยากรของชุมชนให้ต่อเนื่อง เป็นแนวทางในการอนุรักษ์ ประยุกต์
และขยายการสร้างองค์ความรู้ที่พัฒนาภูมิปัญญาของชุมชนอย่างยั่งยืน
ผ่านการผลิตภัณฑ์ โดยสร้างกลไกในการควบคุมคุณภาพและพัฒนา



ศักยภาพการผลิตผลิตภัณฑ์แปรรูปให้มีความพร้อมออกสู่ตลาด และ
พัฒนาเอกลักษณ์ตราสินค้า (Brand Identity) ของผลิตภัณฑ์ เพื่อ
การสร้างคุณค่าให้กับผลิตภัณฑ์ที่มาจากทุนของชุมชน ผ่านกระบวนการ
อบรม วิจัย และสร้างสรรค์ นิยาม กำหนดกลุ่มเป้าหมาย การตลาด
และแนวทางประชาสัมพันธ์โดยที่ชุมชนมีส่วนร่วมเป็นหุ้นส่วน
ในกระบวนการคิด วิเคราะห์ สร้างสรรค์คุณค่า (Value Creation)
ของผลิตภัณฑ์ในโครงการนั้นๆ ด้วยการเข้าอบรม ร่วมระดมความคิด
และพัฒนาผลิตภัณฑ์ทุกขั้นตอน เพื่อการพัฒนาด้านการจัดการตนเอง
ด้วย วิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคม

ทั้งนี้ในโครงการได้คัดเลือกโครงการต้นแบบวิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคม 4 ภูมิภาค จำนวน 4 โครงการ ดังนี้

1. ภาคเหนือ คือ โครงการผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญา สตรีวิสาหกิจชุมชนคนม่อนปิ่น จ.เชียงใหม่
2. ภาคกลาง คือ โครงการนำร่องวิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคมในชุมชนย่านบางลำพู กรุงเทพมหานคร
3. ภาคอีสาน คือ โครงการสาวะถีเมืองสามติววิสาหกิจชุมชนยั่งยืน จ.ขอนแก่น
4. ภาคใต้ คือ โครงการพัฒนาวิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคมต้นแบบ “สงขลาเฮอริเทจ” จ.สงขลา



ซึ่งในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม ผ่านมามีพื้นที่โครงการต้นแบบวิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคม ทั้ง 4 ภูมิภาค จัดกิจกรรม ประชุมผู้นำในชุมชน เยาวชน รวมไปถึงคณะกรรมการวิสาหกิจชุมชน เพื่อสังคมเพื่อหารือเรื่องการทำโครงการวิสาหกิจชุมชน (Social Enterprise) โดยให้คณะกรรมการที่ได้รับการคัดเลือก วางบทบาทหน้าที่ วางแผนการทำงาน กำหนดกรอบ รูปแบบกิจกรรม การถ่ายทอดความรู้ และสร้างผลิตภัณฑ์ที่สอดคล้องกับบริบทชุมชนกันแล้ว เริ่มที่ **ภาคอีสาน : โครงการสาวะถีเมืองสามติววิสาหกิจชุมชนยั่งยืน จ.ขอนแก่น** จัดประชุมผู้นำชุมชน จากเทศบาล ตำบลสาวะถี ผู้ใหญ่บ้าน ประธาน อสม. ประธานชมรมแม่คู้เทศก์ ปราชญ์ชุมชน เยาวชน ผู้ทรงคุณวุฒิชุมชน เจ้าอาวาสวัดไชยศรี จากหมู่บ้านสาวะถี ต.สาวะถี อ.เมือง จ.ขอนแก่น เพื่อบอกเล่าโครงการ "สาวะถีเมืองสามติววิสาหกิจยั่งยืน" ผู้นำทุกท่านเห็นพ้องที่จะขับเคลื่อนชุมชนสู่วิสาหกิจ สร้างการวางรากฐานชุมชนให้เข้มแข็งหลายอย่าง ทั้งสินค้าชุมชน สถานที่ท่องเที่ยวชุมชน แม่คู้เทศก์ชุมชน แม่คู้เทศก์น้อย การแสดง และการบริการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม

ที่ภาคเหนือ : โครงการผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญา สตรีวิสาหกิจชุมชนคนม่อนปิ่น จ.เชียงใหม่ มีการจัดกิจกรรมประชุมทำความเข้าใจร่วมกับคณะทำงานของโครงการ ซึ่งวิสาหกิจชุมชนคนม่อนปิ่น เน้นปฏิบัติการโครงการฝึกทักษะการทำผลิตภัณฑ์ของกลุ่มต่างๆร่วมกันกำหนดตัวชีวิตที่จะร่วมกัน ประเมิน ผลงาน และสร้างบทบาทของผู้สูงอายุ และเยาวชนในชุมชนที่ต้องร่วมมือในการขับเคลื่อนงานให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการคัดเลือกภูมิปัญญาท้องถิ่นในชุมชนปราชญ์ชาวบ้านผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้รวมถึงวิธีดำเนินการในการออกแบบเพื่อทำผลิตภัณฑ์ของกลุ่มผู้สูงอายุร่วมกับกลุ่ม เยาวชน ซึ่งในวันจัดกิจกรรมอาจารย์อุทิศ อติมานะ : จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้ร่วมแลกเปลี่ยน นำเสนอความคิดเห็นเพื่อนำไปสู่กระบวนการทำงานที่เป็นรูปธรรม และชุมชนมีส่วนร่วม

สำหรับภาคใต้ : โครงการพัฒนาวิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคมต้นแบบ “สงขลาเฮอริเทจ” จ.สงขลา จัดประชุมคณะทำงานและวางแผนกิจกรรม สร้างกระบวนการการมีส่วนร่วมให้ชุมชนสามารถมีบทบาทเป็นผู้กำหนดเป้าหมายของตนเองได้ สร้างอัตลักษณ์ทางการค้า แนวคิดกิจการ เพื่อสังคมออกมาเป็นแรงขับเคลื่อนเพื่อพัฒนาย่านเมืองเก่าสงขลาทั้งทางด้านธุรกิจและการดำเนินงานทางสังคม



ซึ่งรายละเอียดพื้นที่และความคืบหน้าของโครงการ รวมไปถึงกิจกรรมของแต่ละโครงการ ทั้ง 4 พื้นที่

สามารถติดตามความคืบหน้ากิจกรรม และข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : www.facebook.com/artculture4h

และที่ Website : www.artculture4health.com



ความหวังและพลังชีวิตเกิดจากอะไร?

ความหวังและพลังชีวิตเกิดจากอะไร? เป็นผลงานเรื่องสั้นอีกมุมมองการสร้างสรรค์ผลงานในประเด็น "กลุ่มอ่อนไหวและเปราะบาง" จากประชาคม ลุณาชัย นักเขียนในโครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคม ! ผลงานเรื่องนี้เป็นผลงานที่มียอดวิวสูงอยู่ในลำดับต้นๆ ของเรื่องสั้นทั้งหมดในโครงการ หากไม่ได้อ่านเชื่อเลยว่าคุณต้องเสียดายอย่างแน่นอน เรื่องราวจะเป็นอย่างไร ติดตามได้ที่...

...ความหวังและพลังชีวิตเกิดจากอะไร?

บ้านไม้หลังเล็กของลุงอยู่ห่างบึงบัวในสวนสาธารณะเพียงแค่นับร้อยเมตร แต่แกแทบไม่เคยย่างกรายเข้าไปบึงและสวนไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับชีวิตเล็ก ๆ อันโดดเดี่ยวของแก เช่นเดียวกับผู้คนในละแวกเดียวกัน แม้ในฐานะเพื่อนบ้านแต่น้อยครั้งนักที่ใครจะได้พูดคุยกับแก และน้อยครั้งเช่นเดียวกันที่แกจะปรึกษาคูทุกข์กับคนอื่น ๆ

ชายรูปร่างสูงผอม ผมบนหัวขาวโพลนไปทุกเส้น แววตาแข็งกร้าวใบหน้าเหมือนไม่เคยมีรอยยิ้มประดับ ตลอดหกสิบห้าปีของชีวิต คู่สมรสก็ไม่เคยผ่านมาร่วมทาง พ่อแม่และพี่ชายร่วมสายโลหิตเสียชีวิตไปนานกว่ายี่สิบปีแล้วลุงอยู่อาศัยบ้านหลังเดิมใช้ชีวิตโดดเดี่ยวจากวิหังมจนถึงวันที่แกสืบเท้าลากขาข้างที่บาดเจ็บออกมานั่งเหม่อลอยบนม้านหินในสวนสาธารณะ ทอดตามองบึงกว้างด้วยแวตาท่าเปลี่ยนไป

ลุงยังไม่ได้ตกปลา มือสองข้างของแกไม่ได้ถือคันเบ็ดและบึงแห่งนี้ก็ติดป้ายห้าม แกได้แต่นั่งมองเงิบๆ ข้อเท้าที่เคยบวมเป่งเมื่อสองวันก่อนบรรเทาลงไปมากแล้ว ขณะแผลใจของแกเหมือนจะขยายกว้างและลึกจรรจใจในความรู้สึก ไม่อยากเหลียวมองข้อนิ้วหัวแม่เท้าที่ยังเจ็บ คำแรกของหมอที่ทักทายแกหมอวินิจฉัยบาดเจ็บในความรู้สึก

“เป็นเก๊าท์แน่นอนเลยคุณ” ข้อนิ้วที่บวมเป่ง กระจายสีแดงอมชมพูอันน่าสยงใจไปทั่วทั้งฝ่าเท้า และหลังเท้าที่เริ่มจะเหี่ยวยุบ แกกักฝืนพาตัวเองขับรถเก๋งบูโรทั้งไปโรงพยาบาลชุมชนลากขาผ่านช่องประตูกระจก ขานกายไปถึงช่องทำบัตรผู้ป่วย พยาบาลพาไปซังน้ำหนักตัว วัดความดัน เข้าไปพบหมอผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางในห้องตรวจ ทันทีที่แกชี้ไปที่ข้อนิ้วหัวแม่เท้าข้างขวา โรคที่แกไม่เคยคิดว่ามันจะแผ้วพานสู่ชีวิตก็กระแทกความรู้สึกจนหัวใจสั่นสะท้าน

...เกี๊ยะ ไม่เคยคาดคิด และไม่รู้ว่าไอ้ตัวร้ายแฝงเร้นอยู่ในร่างกายของแกมานานเท่าไรแล้ว หลายปีที่ไม่เคยเจ็บป่วยเท่าสองข้างไม่มีโอกาสย่างกรายเยือนโรงหมอ และไม่เคยสักครั้งที่จะแคะคิดถึงการตรวจสุขภาพ

...เกี๊ยะ แค่ตระหนักถึงในยามเคลิ้มหลับหลังวันหมอวินิจฉัยลุงยู่ก็เฝ้าภาพตัวเองอีกสองสามปีข้างหน้า แคะต้องอาศัยไม้เท้าทนเจ็บปวดและทุกข์ทรมาณกับโรคที่ไม่มีวันรักษาให้หายขาด กินยาลดกรดยूरิกก็แล้ว วนเวียนเข้าออกโรงหมอก็แล้ว อาการมีแต่ทรงกับทรุด และที่สำคัญ แกไม่อาจยืนอยู่บนขาตัวเองได้อย่างสง่างามเหมือนที่ผ่านมา

สำคัญยิ่งไปกว่านั้น อาหารการกินก็จะถูกจำกัดลง ไม่อาจดื่มเหล้าเบียร์ในวันที่แกรู้สึกดีต่อโลก หลังท่องไปกับหนังสือกำลังภายในบนเปลญวนใต้ร่มขนุนคู่หน้าบ้าน กุ้ง ปลา และอาหารทะเลทั้งหลายแหล่งที่แกเคยชมชอบก็จะถูกถีบให้ลอยห่างออกไปไกลแสนไกล แยกถึงขีดสุดก็ตรงที่แกเป็นคนชายโง่อย่างอบงัด ในเมื่อตัวแกเองกินไม่ได้ แต่ต้องจมอยู่กับเนื้อสัตว์ปีกอันน่ากลัว แคมยังต้องทำขายคนอื่นนานแสนนานมาแล้วที่ดวงตาของแกไม่เคยเจือด้วยแววเศร้า และจิตใจของแกไม่เคยรู้สึกเปล่าเปลี่ยวอ้างว้าง บัดนี้ชีวิตของแกตกอยู่หัวในอันตราย แคมยังประะาะบางราวกับชนนภเบาหวิ และความหมายที่แกคิดว่าเคยมีอยู่บ้างก็ลดน้อยลง

ขณะจ้องดอกบัวในบึงกลางแสงแดดอ่อน ลุงยู่ยังไม่ปลงใจว่าจะไปตรวจเลือดตามที่หมอนัดหรือไม่ เพราะนั่นเท่ากับไปรับคำยืนยันว่าเกี๊ยะสิ่งอยู่ในร่างกายของแกมานานแล้วประหนึ่งปลิงร้ายในกระแสเลือด ไม่มีวันสลัดทิ้ง และไร้หนทางปฏิเสธ

เปลญวนใต้ต้นขนุนคู่วางเปล่า หนังสือกำลังภายในชุดยี่สิบเล่มจบถูกวางกองไว้ตามชั้นบันได หนังสือเกี่ยวกับโรคเกี๊ยะเล่มเล็กจมนุ่มอยู่ในตะกร้า ลุงยู่ไม่ได้ไปขายโง่อย่างอบงัดช่วงครึ่งวันบ่ายที่ตลาดนัดเกือบสัปดาห์แล้ว แก่วนวนอยู่กับภารกิจที่ไม่อาจบอกเล่าให้ใครฟัง

ปกติแกก็ไม่ค่อยได้พูดหรือสื่อสารกับใคร นอกจากคนซื้อโง่อย่าง และป่าแกแม่ค้ากวยเตี๋ยวลุยสวนในตลาดนัด ทุกครั้งที่เพื่อนบ้านส่งบัตรเชิญงานแต่งงาน บวช หรืองานมงคลอื่นๆ แกก็ได้แต่เอาเงินใส่ซองฝากคนรู้จัก ไม่เคยโผล่หน้าไปร่วมงานแม้แต่ครั้งเดียว แกซื้อเชือกมณิลยาวสองเมตรมาหนึ่งเส้น ขดวางไว้ในห้องนอนยังไม่ได้ผูกมัดไว้กับชื่อตามที่ตั้งใจไว้ ออกไปตัดหญ้าแห้งมากองสุ่มไว้ข้างบันได ขณะทรุดนั่งลงบนพื้นดินข้างขนุนต้นหนึ่ง แกวตอาชนเย็นเยือกของแกทอดมองไกลออกไป โบกหน้าพยาบาลสาวคนที่ชวนแกตรวจสุขภาพผุดขึ้นมาในความทรงจำ

“ตรวจฟรีคะลุง” แกถูกเจาะเส้นเลือดตรวจเกี๊ยะไปรอบหนึ่ง แล้วซี่ยชนะอันเล็กกระจอยก็ตกเป็นของแก หากจะตรวจอีกรอบก็ไม่เห็นจะเป็นไร แกลมทุนอดข้าวและน้ำเกือบสิบชั่วโมง

ขับรถไปโรงพยาบาลแต่เช้า ถูกเจาะเส้นเลือดที่แขนขวาเกือบออกมาพร้อมสำลิตีตเทปก้อนหนึ่ง แล้วไม่กี่นาทีหลังจากนั้นแกก็แคะออกแล้วโยนทิ้งไป

กลับไปฟังผลตอนบ่ายของวันถัดมาพร้อมจุดเปลี่ยนอันยิ่งใหญ่ของชีวิต น้ำตาลในเลือดของแกสูงลิวถึงร้อยหกสิบแปด หมอหญิงที่นั่งอยู่เบื้องหน้าแกวินิจฉัยเสียงดังฟังชัด

“คุณเป็นเบาหวานแล้วนะคะ” เกี๊ยะเพิ่งหลุดลอยจากความทุกข์ใจไปไม่นาน ตรวจเลือดแล้วกรดยूरิกสูงเพียงสามจุดเก้าไม่ถึงเจ็ดตามเส้นแดงอันวิกฤต แกไม่ได้บอกสาเหตุถึงที่มาของความเจ็บปวด และการบวมแปลงของนิ้วข้อเท้า ว่าแท้แล้วคือนอนด์อันหนักหน่วงหลุดจากด้ามหล่นกระแทกลงไป ถึงกระนั้นการวินิจฉัยของหมอในเบื้องต้นก็เล่นเอาแกเป็นทุกข์ไปหลายวัน

เกี๊ยะเป็นความเศร้าหลอกๆ ต่างจากเบาหวานที่เป็นของจริง แคมยังร้ายกาจและอำมหิตยิ่งกว่า

ลุงยู่ขับรถออกจากโรงพยาบาลเหมือนคนไร้ชีวิตจิตใจ ตัวเลขร้อยหกสิบแปดเหมือนผีร้ายที่ตามหลอกหลอน และยังแยกเขี้ยวชูขวัญเมื่อแกหาหนังสือเกี่ยวกับเบาหวานมาอ่านทำความเข้าใจกับมัน

...เป็นแล้วไม่มีวันหาย แม้น้ำตาลในเลือดจะลดลงเป็นปกติ

...เบาหวานต้องควบคุมอาหาร นักเข้าต้องฉีดอินซูลิน

โอกาสเสียชีวิตด้วยโรคแทรกซ้อนสูงขึ้นเป็นลำดับ

...เบาหวาน เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ชาที่แขนและขา หากอาการถึงขั้นวิกฤต...อาจถูกตัดขา

...ดวงตาจะพร่ามัว แล้วค่อยๆ บอดสนิท

หากถูกตัดขา แคมยังตาบอดสนิททั้งสองข้าง แค่นึกวาดภาพสถานการณ์ที่ยังมาไม่ถึงแกก็หนาวสะท้านไปถึงชั่วหัวใจแล้วแกจะนั่งอมมือเอ้เท้ารอเบาหวานกัดกินให้ต้องทุกข์ทรมาณน่าสังเวชถึงขนาดนั้นได้อย่างไร โลกเหมือนกว้างขึ้นจากเดิมเป็นร้อยเท่า ขณะตัวแกเองเล็กลงยิ่งกว่าจุมเม็ดข้าว และพร้อมจะปลิดปลิวไปกับสายลมจากทุกทิศทุกทาง

ถูกตัดขาทิ้งไป...ชายชราเบาหวานบนรถเข็นไม่มีใครคอยรูดยู่ข้างหลัง ต่อให้ขาสองข้างยังอยู่ หากตาบอดสนิท ข้างหน้าของแกก็ไม่มีคนตาดีคอยจูงมือ แกไม่อาจเอ่ยปากร้องขอให้ใครช่วย ยิ่งไปกว่านั้น แกไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นคนที่น่าสังเวชเยี่ยงนั้น

บ้านไม่เก่าอายุพอๆ กับแกอยู่ห่างหลังอื่นหลายสิบเมตร กั้นด้วยเนินหญ้าและสวนร้างของเพื่อนบ้านซึ่งแกไม่เคยไปมาหาสู่ แกคิดรอบคอบแล้ว หญ้าแห้งจะเป็นเชื้อเพลิงอย่างดี นอกจากหนังสือนิยายและประวัติศาสตร์จีนที่แกซื้อมาอ่านและกองสุ่มกันไว้ในห้องข้างๆ น้ำมันก๊าดสักแกลลอนก็จะช่วยให้ทุกอย่างรวดเร็วขึ้นเมื่อบังเชือกพร้อมแล้วบนชื่อ ก่อนทิ้งตัวลงจากเก้าอี้หัวเส้นฟางแห้งที่แกจุดไว้ก็ลามถึงทางน้ำมันก๊าดพอดี

แกต้องละเอียดทุกขั้นตอน เพื่อจะจบนิยายชีวิตของตัวเองลงอย่างประณีต งดงาม ไร้ความเจ็บปวดและทุกข์ร้อนเพลิงจะลุกไหม้ท่วมบ้านหลังนี้ก็ต่อเมื่อแกไม่รู้สึอะไรแล้วกับความ เป็นไปทั้งมวลบนโลก เพื่อความรอบคอบ ไม่เป็นภาระแก่ใครอื่น หรือทิ้งปัญหาให้คนที่อยู่ข้างหลังแบกรับด้วยความไม่เต็มใจ สมบัติ ซึ่งแกสะสมไว้ตั้งแต่ปีที่พ่อแม่จากไป ทั้งเงินสด สร้อยคอทองคำ แหวนเพชร และเครื่องประดับอื่น ๆ แกเช่าตู้เซฟเก็บไว้ในธนาคาร

ก่อนถึงวันปิดฉากนิยายชีวิต แกบรรจุลูกกุญแจลงในกล่องพร้อมจดหมายสั้น ๆ และตัวเลขรหัสเปิดตู้เซฟส่งมอบให้แม่ค้า ก่วยเตี๋ยลุยสวน ใจความในจดหมายน้อยส่งมอบภาระให้เพื่อน ที่เหลืออยู่เพียงคนเดียวในโลกช่วยจัดการเก็บกระดูก นำไปบำเพ็ญกุศล เงินทองและสมบัติที่เหลือจากค่าใช้จ่ายทั้งหมด แกขอมอบเป็นสินน้ำใจสำหรับเพื่อนที่ดีที่สุดเท่าที่แกมีอยู่

....มอกล่องจดหมายพร้อมย่าก้าซัซหนักแน่นกับแม่ค้าก่วยเตี๋ยลุยสวน **“อย่าได้เปิดอ่านจนกว่าจะถึงบាយวันพรุ่งนี้”**

ขณะคิดวางแผนแกเดินสวนทางกับใครหลายคนเข้าไปในสวน นั่งจ่อมบนม้าหินมองดอกบัวบานในบึง ไม่สนใจมีเท้าของคนออกกำลังกายที่ผ่านไปทางด้านหลัง นอกจากตัวละครในนิยายกำลังภายในของโกวเล้งกิมย้ง และนักเขียนจีนอีกหลายคนแล้ว แกนึกถึงปงตอส์ปอกที่เปรียบประดุจดาบและกระบี่ของจอมยุทธ์เดี่ยวดายที่พร้อมเสี่ยงชีวิตกับทุกครั้งของการพาดฟัน

และต่อจากนั้น แกก็นึกถึงเปลวเพลิงที่ลุกท่วมบ้านไม้เก่า หลังเล็กอันแสนเดี่ยวดาย ยี่มสาแกใจผุดขึ้นที่มุมปาก อย่างน้อย แกก็ก้าราบเบาหวานที่ไม่มีทางรักษาหายไปด้วยมือของตัวเอง นั่นคือเรื่องราวบางส่วนของลุงยู่ เพื่อนบนทางวิ่งกลุ่มเล็กๆ ของเรา ชายวัยปลายหกสิบที่พวกเราเรียกแกว่าลุง แต่ไม่อาจขนานนามว่าชายชรา แกวิ่งได้เร็วพอๆ กับคนหนุ่มวัยสามสิบเศษ แข็งแรงเกินกว่าจะเป็นคนวัยไม่ไถลฝั่ง สนุกสนานอารมณ์แจ่มใส คอยเสียดังกับสารพัดเรื่องราวที่แกนำมาเล่า

นิยายเงินที่พวกเราไม่เคยอ่าน สามก๊ก ไซอิ๋ว ความรักในหอแดง และเรื่องอื่นๆ ที่แกสรรหามาเล่าได้ไม่รู้จบ แกเป็นคนเดียวที่ไม่เล่นเฟซบุ๊ก ไม่มีไลน์ โทรศัพท์เคลื่อนที่ของแกก็รุ่นพระเจ้าเหา โนเกีย 3320 จอขาวดำ แรกที่สมาชิกในชมรมวิ่งของเราหัวเราะเยาะ ลุงยู่ซึ่งตามองแวบหนึ่ง แล้วบอกว่าอย่าได้ดูเบามันไปไ้อ้แกนี่แหละ เคยช่วยชีวิตข้าไว้

มือถือของแกมีไว้ติดต่อกับแม่ค้าผักและพ่อค้าไก่ถอนขนในตลาดสด นอกจากนั้นก็ไม่ได้ให้เบอร์ใครไว้ จำใจเขียนลงในประวัติผู้ป่วยเพราะถูกบังคับหลายๆ วันที่ทางโรงพยาบาลโทรมา แกเกือบไม่รับสาย ตอนนั้นแกยืนอยู่บนเก้าอี้หัวไถ่ มีมือประคอง บ่วงเชือกเพื่อจะมุดหัวเข้าไป ไม่ซัดไฟเตรียมไว้ในกระเป๋าเสื้อพร้อมจุดแล้วโยนทิ้งลงบนกองฟาง

เสียงกริ่งโทรศัพท์ที่แกวางไว้บนพื้นข้างเตียงดังขึ้น แกชะงักนิดหนึ่ง แกไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับตลาดอีกแล้ว ผักและไก่ ไม่มีความหมายสำหรับแก มุดหัวเข้าบ่วงเชือก เอื้อมมือจะหยิบ ไม่ซัดไฟจากกระเป๋าเสื้อ เสียงกริ่งเงียบไปชั่วครู่ แล้วดังขึ้นอีก คล้ายมือที่ฉุดรั้งแกไว้จากการตัดสินใจ ทว่าแกแน่วแนเกินกว่าเสียงร้องของโทรศัพท์จะทัดทาน แกก้าวลงจากเก้าอี้ หยิบขึ้นมา เพื่อจะกดปิด แกควรได้จากโลกใบนี้ไปอย่างสงบ ไม่ถูกรบกวนด้วยสัญญาณเสียงใดๆ ทั้งสิ้น

เสียงกริ่งเงียบลงอีกครั้ง ขณะจะกดปิดแกสะดุ้งเล็กน้อย กับสัญญาณข้อความ แกตั้งใจกดปิด แต่มีพลาดไปโดนอีกปุ่ม

...ผลเลือดเกิดความผิดพลาด กรุณาติดต่อ รพ. เพื่อเจาะเลือดตรวจยืนยันผลอีกครั้ง สะดวกแจ้งนัดหมาย วัน เวลา...

นั่นคือลุงยู่ชายวัยปลายหกสิบที่ตื่นแต่เข้ามีดผ่านประตูสวนสาธารณะ เข้าสู่ภายในเป็นคนแรก และออกวิ่งไปรอบบึงจนเหงื่อท่วมตัวแล้ว เพื่อนร่วมชมรมค่อยทยอยยกมาสมทบ หลังจบกายบริหารทุกท่าแล้ว พวกเรายกโขงกันไปบ้านแก กินแตงโมและน้ำเกลือแร่ที่แกเตรียมไว้ให้ จิบชาเขียวอุ่นๆ นั่งล้อมวงฟังแกเล่าเรื่องราวจอมยุทธ์ในนิยายกำลังภายใน

ลุงยู่ไม่ลืมแทรกเรื่องราวของตัวเอง ชีวิตที่เหมือนเพิ่งเริ่มต้นใหม่ นับจากวันที่แกแวะซื้อรองเท้าผ้าใบ นาฬิกาเรือนใหม่ เสื้อกล้ามและกางเกงกีฬา หมอบอกแกไม่ได้เป็นเบาหวาน ผลตรวจครั้งแรกเกิดสลับกับคนอื่น แต่ถึงกระนั้นผลจริงจากการตรวจครั้งที่สอง น้ำตาลในเลือดของแก 115 สูงลี้วเกือบถึงขีดแดง แกรมไขมันก็เกินสองร้อย

แกไม่ลืมซื้อโทรศัพท์เครื่องใหม่ แจกเบอร์ให้เพื่อนๆ ต่างวัยในกลุ่มชมรมวิ่ง และเมมเบอร์พวกเราไว้ครบทุกคน สีหน้าที่เปี่ยมด้วยความหวังและพลังชีวิตของแกยังเฟื่องฝั้น แกขายสมบัติเก่า นำเงินไปซื้อรถตู้ป้ายแดงขนาดสิบสองที่นั่ง แกไม่คิดจะเลิกอาชีพขายไก่ย่างอบถั่งไปถาวร หากโลกกว้างและทางไกลเหมือนกำมือเรียกแกไหวๆ จากอีกปลายขอบฟ้า ชายผู้ซึ่งเหมือนเปิดดวงตามองโลกกว้าง เริ่มอ่านนิยายจากชีวิตจริงของคนอื่น เพิ่งสัมผัสไออุ่นแห่งมิตรภาพ และได้เรียนรู้ความหมายของชีวิตต่างไปจากที่เคยจมอยู่กับตัวเอง

“วิ่งออกกำลังกายในสวนไม่ค่อยสนุกแล้ว” แกว่ายิ้มๆ ขณะพวกเราสีหน้าคนที่มุงล้อมรถของแกยังปิดปากเงียบ หม่อมโต เจ้าของรถตู้ป้ายแดงในวัยชรากล่าวขึ้นด้วยน้ำเสียงจริงจัง

“เรามีแข่งวิ่งมาราธอนที่ไหน ข้าขับรถตู้จะพาพวกเอ็งไปร่วม”



ไขปัญหาประลองปัญญา ชวนร่วมส่งไอเดียต้าน Covid-19

ในช่วงที่ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่แพร่ระบาด ทำให้คนไทยทั่วประเทศประสบปัญหา “หน้ากากอนามัย” “เจลล้างมือแอลกอฮอล์” ขาดตลาด วันนี้เราจึงชวนทุกท่านมาร่วมส่งไอเดียที่น่าสนใจเพื่อลุ้นรับเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ จากทางโครงการ Run for new life Story เพียงแค่คุณร่วมบอกไอเดีย และวิธีการดูแลตัวเองในช่วงที่ไวรัสโควิด-19 ระบาด มาว่า "นอกเหนือจากการใส่หน้ากาก พกพาเจลล้างมือ และการล้างมือด้วยสบู่แล้ว คุณมีวิธีการใดเพื่อรับมือและ ป้องกันตัวเองจากภาวะวิกฤตินี้อย่างไร?"

คำตอบที่น่าสนใจ โดดเด่นรับไปเลย เจลล้างมือแอลกอฮอล์ขนาด 50 ml 1 ขวด / 1 คน / ไอเดีย จากทางโครงการฟรี!!!!

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



ฟรี



ส่งไอเดียของคุณมาหาเราที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่อยู่ 979/118 ชั้น34 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนน พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400 (วงเล็บมุมซองว่า ไขปัญหาประลองปัญญา) หรือส่งอีเมลได้ที่ : ruethairat.jah@gmail.com
ซึ่งทีมงานจะสุ่มคัดเลือกเพียง 10 ท่านเท่านั้น เพื่อรับ “เจลล้างมือแอลกอฮอล์ ขนาด 50 ml 1 ขวด / 1 คน / ไอเดีย จากโครงการวิ่งสู่วิถีใหม่สตอรี่ : Run For New Life Story” สามารถส่งคำตอบได้ถึงวันที่ 15 พฤษภาคม 2563 และสามารถดูเฉลยของกิจกรรมในฉบับที่ผ่านามา ได้ที่ www.facebook.com/art.culture4h *** รับส่งเข้ามานะ ของรางวัลรออยู่ ***



ถูกใจ ติดตาม

STAYhome STAYSafe COVID-19

@StayhomeStaysafeCovid

แพนเพจที่มีความรู้และข้อมูลที่น่าสนใจหลากหลายเกี่ยวกับ ไวรัสโคโรนา 2019 หรือ Covid-19 ที่กำลังส่งผลกระทบต่อในวงกว้างทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต เศรษฐกิจ และทางสังคม

เพื่อให้เด็ก เยาวชน และคนในสังคมได้รู้ข่าวสาร รู้เท่าทันเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา 2019 ที่แพนเพจ Stay home Stay safe Covid-19 ได้รวบรวมมาไว้ที่นี่แล้ว

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับเรา ด้วยการเผยแพร่เรื่องราวต่างๆ ที่เป็นประโยชน์กับสังคมแล้วติด #แฮชแท็กเหล่านี้



#รวมกันเราติดหมู่แยกกันอยู่เรารอด
#StayhomeStaysafeCovid19
#เด็กไทยรู้ทันCovid19



แล้วเราจะผ่านทุกอย่างไปด้วยกัน

Stay home Stay safe COVID-19

www.facebook.com/StayhomeStaysafeCovid

@StayhomeStaysafeCovid

