



จุลสาร

ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๘ ประจำปี ๒๕๖๑
<http://chumchon.cdd.go.th/>

ส่งเสริมการเรียนรู้ ของชุมชน



ร่วมต่อยอดศูนย์ศิลปาชีพ พัฒนาโอท็อปไทย
มุ่งสร้างเศรษฐกิจฐานรากอย่างยั่งยืน

พช.นิวส์ หน้า ๒

หน้า ๓

Check In ชุมชน
“ผู้นำ อช.” นักพัฒนาภาคประชาชน :
ผู้สรรสร้างชุมชนสู่สังคมคุณธรรม

รอบรู้ พช.

เรียนรู้ก่อนตกหลุม

หน้า ๖

หน้า ๘

เคล็ดลับสู่ความสุข

๑๐ วิธี ทำให้หายนอนกรนง่าย ๆ
กรนตั้งแต่ไหนก็หายได้

หน้า ๙-๑๐

พัฒนา คือ สร้างสรรค์
ผู้นำ อช.
พลังเล็ก ๆ ที่ยิ่งใหญ่

หน้า ๗

เติมพลังชุมชน
เทคโนโลยีกับการเกษตร
และการอยู่ดีกินดี



นพ.
จิตต์

ร่วมต่อยอดศูนย์ศิลปาชีพ พัฒนาโอทอปไทย

มุ่งสร้างเศรษฐกิจฐานรากอย่างยั่งยืน



พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เป็นประธานในพิธีเปิดงาน "ศิลปาชีพประทีปไทย OTOP ก้าวไกลด้วยพระบารมี ครั้งที่ ๗" ณ อิมแพ็ค เมืองทองธานี โดยมี นายสุธี มากบุญ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงมหาดไทย นายอภิชาติ โตดิลกเวชช์ อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน คณะทูตานุทูต และข้าราชการระดับสูงเข้าร่วมในงานพิธีเปิดและให้การต้อนรับ ภายในงานมีนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร นิทรรศการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙

โครงการหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) เป็นนโยบายสำคัญของรัฐบาลที่ต้องการส่งเสริมเศรษฐกิจฐานรากเพื่อเพิ่มรายได้และลดความเหลื่อมล้ำของประชาชน รัฐบาลจึงได้มอบหมายให้กระทรวงมหาดไทย โดยกรมการพัฒนาชุมชน จัดงาน "ศิลปาชีพประทีปไทย OTOP ก้าวไกลด้วยพระบารมี" ขึ้นเป็นประจำทุกปี ตั้งแต่ปี ๒๕๕๕

เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙ ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่พระองค์ทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทย ที่ทรงส่งเสริมอาชีพและช่วยเหลือราษฎรให้มีอาชีพเสริม เพิ่มพูนรายได้อย่างกว้างขวางออกไปหลายแขนง อันเป็นที่มาของโครงการส่งเสริมศิลปาชีพและมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพฯ ซึ่งมีส่วนสำคัญยิ่งในการอนุรักษ์ และส่งเสริมศิลปหัตถกรรม เผยแพร่การตลาดภูมิปัญญา ไปสู่นักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ เปรียบประดุจทรงเป็นพระประทีปส่องสว่างนำทาง พสกนิกรไทยทั้งชาติ ซึ่งมีส่วนสำคัญยิ่งต่อการพัฒนา เศรษฐกิจของแต่ละภูมิภาค

พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี กล่าวว่า การจัดงาน "ศิลปาชีพ ประทีปไทย OTOP ก้าวไกลด้วยพระบารมี" มุ่งลดความเหลื่อมล้ำสังคม กระจ่ายรายได้สู่ชุมชนอย่างทั่วถึง ปลุกคนไทย ร่วมต่อยอดศูนย์ศิลปาชีพ ร่วมรักษางานหัตถศิลป์ มรดกล้ำค่าของชาติ พร้อมชวนอุดหนุนสินค้าคนไทย พบกับสุดยอดสินค้า OTOP จากทั่วประเทศ ซึ่งเป็นการ สนับสนุนการสร้างงาน สร้างอาชีพ สร้างรายได้ให้แก่ ประชาชน อันเป็นนโยบายสำคัญของรัฐบาลนี้ด้วย พร้อมทั้งเยี่ยมชมนิทรรศการและให้กำลังใจ ผู้ประกอบการ OTOP ภายในงาน

นายอภิชาติ โตดิลกเวชช์ อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน กล่าวว่า นอกจากการจัดแสดงและจำหน่ายผลิตภัณฑ์หัตถศิลป์ของมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพฯ แล้วภายในงานยังมีการจัดแสดงและจำหน่ายผลงาน ของศิลปิน OTOP จำนวน ๑๐๐ ราย การจัดแสดง และจำหน่ายสินค้าผ้าไทย ซึ่งมีให้เลือกมากกว่า

๑ แสนชิ้น ได้แก่ ผ้าฝ้ายตามโครงการผ้าทออีสานสู่สากล ผ้าไหมตรานกของพระราชทาน ผ้าอัตลักษณ์จังหวัด และผ้าชาติพันธุ์ของชาวเขาเผ่าต่าง ๆ การจัดแสดง และจำหน่ายผลิตภัณฑ์ชุมชนของหมู่บ้านข้างพระตำหนัก ๔ ภูมิภาค การจัดแสดงและจำหน่ายสินค้า OTOP Signature และผลิตภัณฑ์ OTOP รวมกว่า ๒,๐๐๐ บูธ เช่น OTOP Classic/OTOP Premium/OTOP ของที่ระลึก ๗๖ จังหวัด/OTOP Trader/OTOP ชวนชิม และ Street Food ซึ่งครั้งนี้ได้ให้ความสำคัญ กับอาหารที่ปลอดภัยไร้ไขมันทรานส์ โดยมีสัญลักษณ์ แสดงให้เห็นว่า "ผลิตภัณฑ์นี้ปลอดภัยไร้ไขมันทรานส์" ซึ่งได้รับการรับรองจากกระทรวงสาธารณสุข ปิดประกาศ แสดงให้เห็นที่ผลิตภัณฑ์ด้วย นอกจากนี้ยังมีนิทรรศการ จากหน่วยงานภาคี เช่น มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพฯ กระทรวงพาณิชย์ กระทรวงวิทยาศาสตร์ฯ บริษัทประชารัฐรักสามัคคีและกิจกรรมการแสดงต่าง ๆ เช่น การเดิน แฟชั่นโชว์ผ้าไทย การแสดงศิลปวัฒนธรรม การแสดง คอนเสิร์ต รวมทั้งกิจกรรมส่งเสริมการขายตลอดงาน ทั้งนี้ สรุปยอดจำหน่าย ๙ วัน รวม ๑,๐๓๙,๘๓๒,๐๒๖ บาท มีผู้เข้าชมงานกว่า ๓๒๘,๒๓๑ คน สินค้าประเภทผ้า และเครื่องแต่งกาย เป็นกลุ่มที่มียอดจำหน่ายสูงกว่า ๓๓๑ ล้านบาท รองลงมาคือประเภทของใช้ ของตกแต่ง ของที่ระลึก การจัดงานครั้งนี้ นับว่าประสบความสำเร็จ เป็นอย่างสูง ทำลายสถิติยอดขายจากการจัดงานมา ๗ ปี ที่ผ่านมา ส่งผลให้มีการยกระดับคุณภาพของ สินค้า และผู้ประกอบการ OTOP เป็นที่ยอมรับ ของคนทั่วไปมากขึ้น โดยขณะนี้รัฐบาลมุ่งมั่นที่จะ สนับสนุน OTOP อย่างจริงจังและครบวงจร ทั้งต้นทาง กลางทาง และปลายทาง แต่สิ่งที่สำคัญคือชาวบ้าน และผู้ประกอบการต้องลุกขึ้นมาสู้ร่วมกับรัฐบาล มีส่วนร่วมในการพัฒนาไปด้วยกันเพื่อสู่การพัฒนา อย่างยั่งยืน

ภาพประกอบจาก :
<http://www.thaigov.go.th/gallery/contents>



ผู้นำเพื่อการเปลี่ยนแปลง
(Change Agent)

"คนธรรมดาโลกไม่จำ" คนได้ประโยชน์จากสังคมฝ่ายเดียวก็เป็นคนที่ไม่ธรรมดาที่น่าจำ แต่มีบางคนที่ไม่เคยสนใจจะให้ใครจำแต่ทำเรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม ผลที่ได้กลับเป็นประโยชน์ ต่อครอบครัวตัวเอง คนธรรมดามีมากมายในแต่ละท้องถิ่น จะทำอย่างไร จึงจะมีผู้นำเพื่อการ เปลี่ยนแปลงสังคม ให้แสดงความสามารถทำงานให้เกิดประสิทธิผล การคิดอย่างผู้นำที่เชื่อมั่นใน ตนเอง เข้มแข็งและยืดหยุ่น ใฝ่รู้กระตือรือร้น ควบคุมจิตใจตัวเองได้ เป็นผู้สนับสนุนที่ดี มุ่งหา ความสำเร็จไม่ยอมแพ้ การตัดสินใจผู้นำ ด้วยการค้นหา รวบรวม วิเคราะห์ ประเมิน ข้อมูล สถิติ ที่ถูกต้อง เพื่อหาความเป็นไปได้ ไม่มองด้านเดียว มีความกล้าและใจกว้าง ยืดหยุ่นตามสถานการณ์

และเวลาที่ต้องการ รู้จักการประสานงาน มอบหมาย งานเป็น รู้วิธีการติดตาม ประเมินผลงานที่มอบหมาย รวมทั้งเป้าหมายที่ตั้งไว้ การได้มาซึ่งผู้นำที่ดี มาจากการ ฝึกฝนอบรมด้วยตัวเอง เพื่อหาโอกาสเข้าไปทำงาน ที่ตัวเองรักเพื่อชุมชน และมาจากผู้อื่นที่เห็นศักยภาพ "เห็นแวว" สร้างโอกาสฝึกทักษะการบริหารงาน บุคลิกภาพ ในการรับผิดชอบในการทำงาน เป็นวิธีการ พัฒนาชุมชน (community development as method) รูปแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นการสร้างผู้มีความเหมาะสม ในการนำ ทำการพัฒนา และให้ผู้นั้นดำเนินการสร้างคนอื่น ๆ ให้มี คุณสมบัติอย่างที่ดีที่เขาเป็น ถ้าเก่งกล้าสามารถ ครบทุกคนในหมู่บ้าน เราจะได้หมู่บ้านผู้นำนักพัฒนา ช่วยกันบริหารจัดการชุมชนให้เข้มแข็งยั่งยืน



บทความโดย : นายไพรัตน์ คงรักษา
นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ

“ผู้นำ อช.”

นักพัฒนา
ภาคประชาชน :
ผู้สรรสร้าง
ชุมชน
สู่สังคมคุณธรรม



ผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน
หรือที่ใครหลายคนรู้จักกันในนามของ
“ผู้นำ อช.”

ถือเป็นอาสาสมัครนักพัฒนาภาคประชาชน
ของกรมการพัฒนาชุมชน
ที่ทำงานเคียงคู่กับเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน
มาเป็นระยะเวลากว่า ๔๙ ปี
โดยกระจายตัวอยู่ตามชุมชน
หมู่บ้านและตำบลทุกพื้นที่ทั่วประเทศ
ซึ่งถือว่ามีความใกล้ชิดกับประชาชน
ในพื้นที่เป็นอย่างดี
และคอยทำหน้าที่ในการประสานปัญหา
ความต้องการของประชาชน
สู่การช่วยเหลือจากภาครัฐและภาคเอกชน
ส่งเสริม สนับสนุน
ให้ประชาชนมีจิตอาสา และพึ่งพาตนเอง
บนความพอเพียงอย่างมีความสุข
ผ่านกิจกรรมพัฒนาชุมชนต่าง ๆ

คุณวิโรจน์ เกิดผล และคุณอำพร ประสมทรัพย์ ผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน ชายและหญิง จากตำบลศรีสุนทร อำเภอลำลูกเกด จังหวัดภูเก็ต ถือเป็นอีกหนึ่งตัวอย่างแห่งความสำเร็จของการดำเนินงานอาสาพัฒนาชุมชน ซึ่งจากการลงพื้นที่รับฟังการถ่ายทอดประสบการณ์ของการเป็นผู้นำ อช. จะเห็นได้ว่า ทั้งสองมีจุดเริ่มต้นของการทำงานที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันคือ มีความมุ่งมั่นที่จะเห็นการพัฒนาชุมชน หมู่บ้านของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น อยากให้ชุมชน/หมู่บ้านมีความสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย โดยการทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี คอยเก็บขยะตามที่ต่าง ๆ มีการรณรงค์ ส่งเสริมให้คนในชุมชนจัดการกับขยะอย่างถูกวิธี โดยการเป็นแกนนำในการจัดตั้งกลุ่มขยะแลกไข่ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ชาวบ้านคัดแยกขยะที่สามารถนำมาใช้ใหม่ได้ เช่น ขวดประเภทต่าง ๆ กระดาษ เป็นต้น โดยมีผลตอบแทนเป็นไข่ไก่พื้นบ้านและไข่ไก่พันธุ์ ซึ่งสามารถลดปัญหาขยะในครัวเรือนได้ในระดับหนึ่ง จนปัจจุบันได้ขยายผลไปยังชุมชนใกล้เคียง และพัฒนาต่อยอดเป็นการแปรรูปขยะรีไซเคิลเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เช่น ผ้ากันเปื้อน ผ้าปูโต๊ะ กระเป๋าดอกไม้ประดิษฐ์ พวงหรีด เป็นต้น ซึ่งสามารถสร้างอาชีพและยกระดับรายได้ให้กับชุมชน เพื่อประชาชนมีความสุขและจะไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง ตามนโยบายการพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากและฐานพลังประชารัฐของรัฐบาล

จากผลการดำเนินงานดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าการเน้นการสร้าง ความเข้มแข็งจากภายในโดยคนในชุมชน ถือเป็นส่วนสำคัญในการ สร้างให้ชุมชนเข้มแข็ง พึ่งตนเองได้ ดังนั้น ในช่วงเดือนกรกฎาคม – ตุลาคม ๒๕๖๑ ซึ่งถือเป็นช่วงเดือนที่มีความสำคัญทางพระพุทธศาสนา ที่ประชาชนชาวไทยส่วนใหญ่นิยมเข้าวัด ทำบุญตักบาตร ฟังธรรม เทศนา ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา กรมการพัฒนาชุมชนจึงได้มอบหมาย ภารกิจให้ อช./ผู้นำ อช. เป็นแกนประสานร่วมกับเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน ในการขับเคลื่อนโครงการสร้างพลังชุมชน สร้างสังคมคุณธรรม สร้างชุมชนเข้มแข็ง : วิถี พช. วิถีธรรม เพื่อปลูกจิตสำนึก ผู้นำ กลุ่ม องค์กร และเครือข่าย ให้มีคุณธรรม จริยธรรม และธรรมาภิบาล ในหมู่บ้าน/ชุมชนอย่างต่อเนื่อง โดยมีพื้นฐานความเชื่อที่ว่า หากเจ้าหน้าที่ พัฒนาชุมชน หรือผู้นำ กลุ่ม องค์กร และเครือข่าย มีรากฐานทาง จริยธรรม จรรยาที่ดีงามแล้ว จะเป็นภูมิคุ้มกันที่ดียิ่งขึ้นที่จะส่งผลให้ ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย อย่างถูกต้องเป็นธรรม และเกิด ประโยชน์สูงสุดต่อประเทศชาติ โดยการเปิดโอกาสให้เจ้าหน้าที่ พัฒนาชุมชนร่วมกับ ผู้นำ อช. และอาสาสมัครอื่น ๆ ในชุมชนได้ประกาศ ตนเป็นศาสนิกชนที่ดี โดยการประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง ประกอบศาสนกิจร่วมกัน ร่วมรับฟังคำแนะนำ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับประชาชนในพื้นที่ ซึ่งถือเป็นการใช้คุณธรรมนำการพัฒนา เพื่อร่วมกันขับเคลื่อนประเทศไปข้างหน้าสู่สังคมคุณธรรมที่มีความ เข้มแข็งอย่างยั่งยืน

พัฒนา คือ
สร้างสรรค์

สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน
กรมการพัฒนาชุมชน



ผู้นำ อช.

นักพัฒนาภาคประชาชน

พลังเล็ก ๆ ที่ยิ่งใหญ่ของกรมการพัฒนาชุมชน

นี่คือความสำเร็จของกรมการพัฒนาชุมชน

ในการสร้างคนที่มีความคิดสร้างสรรค์คนที่พร้อมกับยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน



ผู้นำ อช. มีภารกิจอะไรบ้าง

1. พัฒนาชุมชนบ้านเกิด โดยการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลชุมชนตามหลักการและวิธีการพัฒนาชุมชน
2. เป็นผู้สนับสนุนการจัดทำหรือปรับแผนชุมชน ให้มีความสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดเวทีประชาคม
3. เป็นผู้ส่งเสริมและเผยแพร่แนวคิดตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และจัดทำกิจกรรมภายใต้แนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน
4. เป็นผู้ร่วมประสานการจัดเก็บข้อมูล เพื่อการพัฒนาชนบท (จปฐ.)
5. เป็นผู้ร่วมป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน
6. เป็นผู้ร่วมสนับสนุนการแก้ไขปัญหาความยากจน
7. เป็นผู้ส่งเสริม เสริมสร้างและฟื้นฟูกลุ่มอาชีพให้มีความเข้มแข็ง สามารถที่จะดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ
8. เป็นผู้ประสานงานกลุ่มผลิต ผู้ประกอบการ OTOP
9. เป็นผู้ทำงานร่วมกับพัฒนากร หรือทดแทนอัตรากำลังพัฒนากรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปัจจุบันการดำเนินงานพัฒนาอาสาสมัคร กรมการพัฒนาชุมชนได้เปิดโอกาสให้ผู้นำชุมชนที่มีจิตใจเสียสละเข้ามาเป็นอาสาพัฒนาชุมชน (อช.) และผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน (ผู้นำ อช.) ซึ่งสามารถทำงานร่วมกับพัฒนากร สามารถขับเคลื่อนงานพัฒนาร่วมกับผู้นำองค์กรชุมชนและภาคีพัฒนาได้เป็นอย่างดี วันนี้เรามีเรื่องราวการทำงานของผู้นำ อช. ที่มีจิตสำนึกที่ดีต่อชุมชนและสามารถช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนบ้านเกิดอย่างยั่งยืน

นับตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๐๘ กรมการพัฒนาชุมชน ได้ริเริ่มโครงการพัฒนาอาสาพัฒนาชนบทขึ้น เพื่อพัฒนาคุณภาพกำลังคนของชาติให้มีประสบการณ์การทำงานในระบบราชการ ร่วมกับประชาชน เจ้าหน้าที่ของรัฐและภาคเอกชน จากวันนั้นจนถึงวันนี้กรมการพัฒนาชุมชนยังคงมุ่งส่งเสริมให้องค์กรภาคประชาชนเข้ามามีบทบาท และมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน เนื่องจากเล็งเห็นแล้วว่า การสร้างความเข้มแข็งชุมชนเสมือนเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรค หากชุมชนมีความเข้มแข็ง สังคมโดยรวมก็จะเข้มแข็ง ไม่ว่าจะในสถานการณ์ปกติหรือสถานการณ์ที่กำลังวิกฤตก็ตาม

อนึ่ง การสร้างความเข้มแข็งชุมชน ต้องให้ชุมชนเป็นผู้คิด ตัดสินใจ ลงมือแก้ไขปัญหาและพัฒนาชุมชนของตนเอง หน่วยงานต่าง ๆ หรือบุคคลภายนอกชุมชนเป็นเพียงผู้ให้การสนับสนุนเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ดังคำกล่าวที่ว่า

“
การบริหารจัดการ
ชุมชน

โดยชุมชน
และเพื่อ
คนในชุมชน
”



จุลสารส่งเสริมการเรียนรู้ของชุมชน

ความสำเร็จของผู้นำ อช.

(บ้านลิพ่อนใต้ หมู่ที่ ๕ ตำบลศรีสุนทร อำเภอลาด จังหวัดภูเก็ต)



คุณอำพร ประสมทรัพย์
ผู้นำ อช. ดีเด่น ปี ๒๕๕๔

“เห็นขยะล้นถังในชุมชน เพราะคิดว่าขยะมีเยอะมาก คิดว่าเป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข จึงไปคุยกับผู้ใหญ่บ้านและนายก อบต. โดยเสนอให้มีโครงการขยะแลกไข่ ซึ่งตนเองก็ได้เลี้ยงไก่พื้นบ้าน อยู่แล้ว จึงเริ่มโครงการขยะแลกไข่ได้ง่ายและรวดเร็ว”

“แม้รายได้จะไม่เท่ากับที่เคยได้ตอนทำอาชีพค้าขาย ก็ตามแต่ยังคงเป็น ผู้นำ อช. เพราะทำด้วยใจรัก และชอบที่จะทำ”

“งาน อช. ทำให้ได้เป็นจิตอาสา ได้มีเพื่อนมากมาย ได้ร่วมกันทำแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ มีความสุขค่ะ”

ปัญหาขยะมูลฝอยและของเสียอันตรายของชุมชนนับวันทวีความรุนแรงมากขึ้นตลอดทุกปี เป็นผลเนื่องมาจากขาดการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ แต่สำหรับที่บ้านลิพ่อนใต้ หมู่ที่ ๕ ตำบลศรีสุนทร อำเภอลาด จังหวัดภูเก็ตแล้ว วันนี้ปัญหาขยะได้หมดไปด้วยความร่วมมือร่วมแรงและร่วมใจกันของชาวบ้าน โดยมีผู้นำ อช. หนึ่งในพลังสำคัญที่ทำให้บ้านลิพ่อนใต้เป็นชุมชนต้นแบบ แนวทางวิธีการจัดการขยะมูลฝอยอย่างครบวงจร ด้วยพลังสมองของคุณวิโรจน์ เกิดผล และคุณอำพร ประสมทรัพย์ ที่สามารถลดปริมาณขยะมูลฝอยที่จะต้องส่งเข้าไปทำลายด้วยระบบต่าง ๆ ให้น้อยที่สุด และสามารถนำขยะมูลฝอยมาใช้ประโยชน์ทั้งในส่วนของการใช้ซ้ำและแปรรูปเพื่อใช้ใหม่ (Reuse & Recycle) รวมถึงได้แรงจูงใจให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการลดการผลิตขยะมูลฝอยในแต่ละวัน ได้แก่

๑. ลดการใช้วัสดุกำจัตยาก เช่น โฟมบรรจุอาหารและถุงพลาสติก ด้วยการพับบรรจุภัณฑ์ด้วยกระดาษใช้แล้ว
๒. จัดกลุ่มราษฎรในหมู่บ้านมีกิจกรรม/โครงการนำขยะมูลฝอยกลับมาใช้ใหม่ เช่น โครงการขยะรีไซเคิลแลกสิ่งของ เช่น ไข่ โครงการประดิษฐ์ดอกไม้จากวัสดุเหลือใช้ โครงการร้านค้าสินค้ารีไซเคิล โครงการคั้นมือ (เห็นขยะแล้วต้องเก็บทิ้ง)
๓. การน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาดำเนินการในพื้นที่หมู่บ้าน ทุกครัวเรือน ต้องมีการปลูกพืชผักสวนครัว ลดการใช้ถุงพลาสติก ไปตลาดใช้ตะกร้าแทนถุงพลาสติก



คุณวิโรจน์ เกิดผล
ผู้นำ อช. ดีเด่น ปี ๒๕๕๔

“มาพวกเรา มาพวกเรา มาร่วมกันคัดแยกขยะ จงอย่างได้ปล่อยปละ พบเห็นขยะอย่าได้เมินเฉย ถึงจะหล่อแค่ไหน จะสวยเพียงใดก็ไม่ละเลย พบเห็นขยะไม่เฉย เก็บมันเสียเลย นะจ๊ะนะจ๊ะ”
(บทเพลงที่แต่งโดยคุณคุณวิโรจน์ เกิดผล)

“เริ่มเมื่อ ปี ๕๓ ได้ไปวิ่งออกกำลังกาย เห็นขยะมากมาย จึงเริ่มเก็บขยะทุกครั้งพร้อมกับการวิ่ง จนเมื่อปี ๕๖ ได้พบกับพัฒนากรอำเภอลาด และได้รับโอกาสไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง การกำจัดขยะที่สงขลา จากนั้นจึงเกิดแรงบันดาลใจในเรื่องการกำจัดขยะให้หมดไปจากชุมชน จึงตัดสินใจเข้าโครงการเกษียณอายุ ก่อนกำหนด เพื่อออกมาเป็นผู้นำ อช. อย่างเต็มตัวในปี ๕๘ เลยครับ”

เทคนิคการทำงานของผู้นำ อช. ทั้ง ๒ ท่านนี้ ยังสามารถสร้างสรรค์สื่อด้วยพรสวรรค์ของตนเองเป็นบทเพลง การพูดคุยนทนาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จนสามารถปรับทัศนคติของประชาชนเกี่ยวกับการบริหารจัดการขยะมูลฝอยได้ โดยทำให้ชาวบ้านเชื่อว่าขยะมูลฝอยสามารถนำกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ได้ ที่สำคัญยังสามารถสร้างความร่วมมือจากส่วนราชการ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ประชาชนในพื้นที่ ที่จะร่วมมือกันดำเนินการบริหารจัดการขยะอย่างจริงจัง โดยมีเป้าประสงค์ร่วมกันอันจะนำไปสู่เป้าหมายจากชุมชนสู่จังหวัดสะอาด และจะนำพาสังคมไปสู่การบริหารจัดการขยะมูลฝอยอย่างยั่งยืนได้ในที่สุด



เรียนรู้ก่อนตกหลุม

กรมการพัฒนารัฐบาล เป็นกลไกสำคัญของรัฐบาลในการขับเคลื่อนภารกิจของรัฐ โดยเฉพาะการสร้างเศรษฐกิจฐานรากให้มีความมั่นคงและสร้างชุมชนให้มีความเข้มแข็ง เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนโดยรวมให้มีมาตรฐานคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งในการขับเคลื่อนภารกิจดังกล่าว กรมฯ ได้รับการจัดสรรงบประมาณจากรัฐบาลในการจัดทำโครงการต่าง ๆ ที่ดำเนินการทั้งในระดับตำบล อำเภอ จังหวัด ตลอดจนระดับกรม ซึ่งเจ้าหน้าที่ของกรมฯ แทบทุกระดับจะต้องเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องในกระบวนการดำเนินงานตามโครงการตั้งแต่ต้นน้ำคือ ผู้จัดทำโครงการ ผู้อนุมัติโครงการ กลางน้ำ ได้แก่ ผู้ดำเนินการตามโครงการ และปลายน้ำ ได้แก่ ผู้มีหน้าที่เกี่ยวกับการเบิกจ่ายงบประมาณ โดยในแต่ละกระบวนการในการดำเนินงานในแต่ละขั้นตอนก็จะมีระเบียบ กฎหมาย กำกับแนวทางการดำเนินงานไว้ ทั้งนี้ เพื่อให้การใช้จ่ายงบประมาณเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดประโยชน์ต่อประชาชนสูงสุด และป้องกันการทุจริตคอร์รัปชัน อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีการกำหนดระเบียบขั้นตอนในการดำเนินงานไว้ก็ตาม แต่ที่ผ่านมาก็ยังปรากฏว่ามีการไม่ปฏิบัติตามระเบียบ กฎหมายให้เห็นอยู่เนือง ๆ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวนำไปสู่การกระทำผิดวินัยข้าราชการฐานไม่ปฏิบัติหน้าที่ราชการให้เป็นไปตามกฎหมาย กฎ ระเบียบของทางราชการ หรืออาจเป็นความผิดวินัยฐานปฏิบัติหรือละเว้นการปฏิบัติหน้าที่ราชการโดยมิชอบ เพื่อให้เกิดความเสียหายอย่างร้ายแรงแก่ผู้หนึ่งผู้ใด หรือปฏิบัติ หรือละเว้นการปฏิบัติหน้าที่ราชการโดยทุจริตอันเป็นความผิดวินัยอย่างร้ายแรง ทั้งนี้ สาเหตุของการไม่ปฏิบัติให้เป็นไปตามระเบียบ กฎหมาย มาจากสาเหตุหลัก ๆ ดังนี้

๑. การไม่รู้ ไม่เข้าใจระเบียบ กฎหมาย โดยสาเหตุมาจากการไม่สนใจศึกษาหาความรู้ในระเบียบ กฎหมายที่เกี่ยวข้อง เมื่อไม่รู้ไม่เข้าใจระเบียบ กฎหมายแล้วการปฏิบัติหน้าที่ราชการก็จะปฏิบัติตามที่คนอื่นบอก หรือทำตามแบบที่คนอื่นได้ทำไว้ และทำตาม ๆ กันมา ซึ่งผู้ปฏิบัติก็ไม่ทราบว่สิ่งที่ทำไปนั้นถูกต้องตามระเบียบ กฎหมายหรือไม่ ทั้งนี้ ในเรื่อง

ดังกล่าวคณะรัฐมนตรีได้มีมติ เมื่อวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๗ โดยได้พิจารณาเห็นว่าข้าราชการแต่ละคนย่อมมีหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบตามตำแหน่งหน้าที่ของตน หากได้ปฏิบัติงานในหน้าที่ที่ดี หรือละเว้นมิได้ปฏิบัติหน้าที่ที่ดี เป็นเหตุให้เกิดความเสียหายแก่ราชการแล้ว จะอ้างว่าไม่รู้กฎหมาย หรือระเบียบแบบแผนข้อบังคับทางราชการไม่ได้ จึงมีมติว่าข้าราชการผู้ที่ปฏิบัติภารกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง จะอ้างว่าไม่รู้กฎหมาย ระเบียบแบบแผน หรือข้อบังคับอันตนจะต้องปฏิบัติ และอยู่ในหน้าที่ของตนมิได้ การที่ข้าราชการปฏิบัติงานไม่ชอบด้วยกฎหมายและระเบียบแบบแผนก็ดี หรือละเลยไม่ปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมาย หรือระเบียบแบบแผนกำหนดก็ดี ให้ถือว่าเป็นการผิดวินัย หรือหย่อนสมรรถภาพแล้วแต่กรณี ดังนั้นข้าราชการจะอ้างว่าตนไม่รู้กฎหมาย เพื่อให้ตนเองพ้นจากการกระทำผิดไม่ได้

๒. สาเหตุจากความจำเป็นบังคับ ทั้งนี้อาจมาจากการบีบบังคับจากผู้บังคับบัญชา หรือการร้องขอจากผู้มีพระคุณ หรือผู้ใกล้ชิดของข้าราชการผู้นั้นขอให้ปฏิบัติหรือละเว้นการปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบแบบแผนบางอย่าง หรือบางครั้งสถานการณ์บางอย่างบังคับให้จำเป็นต้องกระทำ เช่น มีระยะเวลาในการดำเนินงานที่กระชั้นชิดหรือกระบวนการขั้นตอนบางอย่างมีความยุ่งยาก จึงทำให้ข้ามกระบวนการบางอย่าง หรือลดระยะเวลาบางขั้นตอนให้สั้นลงเพื่อให้ได้ผู้รับจ้างมาดำเนินงานโครงการได้ทันภายในระยะเวลาที่กำหนด

๓. สาเหตุจากมีเจตนาหาผลประโยชน์จากการไม่ปฏิบัติตามระเบียบ เช่น การแบ่งซื้อ แบ่งจ้าง เพื่อให้วิธีการจัดซื้อจัดจ้างหรือผู้มีอำนาจอนุมัติเปลี่ยนแปลงไป การอาศัยโอกาสที่ตนมีหน้าที่รับผิดชอบหาประโยชน์ให้กับตน เช่น ได้รับการแต่งตั้งเป็นคณะกรรมการตรวจรับพัสดุ ดำเนินการตรวจรับพัสดุทั้ง ๆ ที่ผู้ขายส่งมอบพัสดุไม่ครบถ้วนถูกต้องตามสัญญา แล้วไปเรียกรับผลประโยชน์จากผู้ขายพฤติกรรมดังกล่าว อาจเป็นการกระทำผิดวินัยฐานปฏิบัติหรือละเว้นการปฏิบัติหน้าที่ราชการ

โดยทุจริต ซึ่งมีมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๓๖ ได้มีมติให้ลงโทษผู้กระทำความผิดวินัยฐานทุจริตต่อหน้าที่ราชการ เป็นความผิดวินัยอย่างร้ายแรง ซึ่งควรลงโทษเป็นไล่ออกจากราชการ การนำเงินที่ทุจริตไปแล้วมาคืน หรือมีเหตุอันควรปราณีอื่นใด ไม่เป็นเหตุลดหย่อนโทษลงเป็นปลดออกจากราชการ ดังที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติหน้าที่ราชการให้เป็นไปตามกฎหมาย ระเบียบ แบบแผนของทางราชการเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง ผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่จะทำให้ข้าราชการปฏิบัติตามระเบียบกฎหมาย ก็ทั้งตัวข้าราชการเองที่จะต้องศึกษากฎหมาย ระเบียบที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหน้าที่ราชการของตนให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ ตลอดจนปรับทัศนคติเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของตนให้เป็นไปตามระเบียบ กฎหมาย ไม่โลกเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ที่ทำให้ประโยชน์ส่วนรวมเสียหาย และตัวผู้บังคับบัญชาที่จะต้องเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในระเบียบกฎหมาย สอดส่องการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ใต้บังคับบัญชา ให้ปฏิบัติหน้าที่ให้เป็นไปตามระเบียบ กฎหมาย ตลอดจนหน่วยงานจะต้องมีระบบการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในระเบียบกฎหมาย และมีบทลงโทษอย่างจริงจังกับผู้ที่ฝ่าฝืนไม่ปฏิบัติตามระเบียบกฎหมาย

เทคโนโลยีกับการเกษตรและการอยู่ดีกินดี

เป้าหมายการปรับเปลี่ยนโครงสร้างเศรษฐกิจไปสู่ “Value-Based Economy” หรือ “เศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วย นวัตกรรม” โดยเปลี่ยนจากการผลิตสินค้าโภคภัณฑ์ของกิน ของใช้ ไปสู่สินค้าเชิงนวัตกรรม ที่ใช้ความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ ในกระบวนการ ผลิตภัณฑ์ บริการ สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มได้ การนำความรู้เรื่องการบริหารจัดการและเทคโนโลยี มาประยุกต์ใช้กับการทำเกษตร ให้ได้รับการยอมรับเรื่อง คุณภาพ ความปลอดภัย และมาจากกระบวนการผลิตที่ยั่งยืน เทคนิคทำเกษตรที่ได้ ผลผลิตเพิ่มขึ้น แต่ใช้ปัจจัยการผลิตลดลงโดยใช้พอดีความต้องการของพืช และสัตว์เป็นหลัก เช่น น้ำ พลังงาน ปุ๋ย สารปราบศัตรูพืช มีการบริหารจัดการที่ดี และเทคโนโลยี หลากหลายรูปแบบที่ใช้ ได้แก่ เซ็นเซอร์ (sensors) ระบุหรือบ่งชี้ลักษณะของ สิ่งต่าง ๆ ระบบนำทางด้วย ดาวเทียม เทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสาร หุ่นยนต์ และยานยนต์ที่ขับเคลื่อนอัตโนมัติ

ตัวอย่างในการใช้งาน

การปรับปรุงพันธุ์พืชโดยนำเทคโนโลยีพันธุวิศวกรรม มาใช้ปรับปรุงข้อมูลพันธุกรรม (genomes) มีเป้าหมาย มุ่งพัฒนาพืชสายพันธุ์ใหม่ที่ให้ผลผลิตเพิ่ม มีความต้านทาน ต่อแมลง โรคพืชหรือความแห้งแล้ง ต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลง สภาพภูมิอากาศได้ดีขึ้น ใช้เวลาพัฒนาพืชสายพันธุ์ใหม่สั้นกว่า ไม่ใช่เทคโนโลยีการดัดแปรพันธุกรรมพืช (GMO) เพราะไม่ได้ มีการใส่ดีเอ็นเอแปลกปลอมใด ๆ

การเพาะปลูกพืช ใช้เทคโนโลยีแผนที่ดาวเทียม ทำให้ทราบตำแหน่งต่าง ๆ บนพื้นที่ เพื่อวางแผนการใช้ประโยชน์ ลดการทำงานที่ซ้ำซ้อน ได้แก่ ระบบนำทางด้วยดาวเทียม (GNSS) หรืออากาศยานไร้คนขับหรือโดรน (drone) มาใช้สำรวจความหลากหลายของพื้นที่เกษตร ศึกษาสภาพดิน และพืชตามจุดต่าง ๆ ซึ่งข้อมูลที่ได้นั้นมีความละเอียดถูกต้อง ทำให้ทราบข้อมูล ตำแหน่ง สภาพพื้นที่ใช้ช่วยตัดสินใจวางแผน ทำการเกษตร ช่วยประหยัดพลังงาน น้ำ และสารเคมี และใช้ทรัพยากรมีประสิทธิภาพสูงสุด

การปลูกผัก เทคโนโลยีที่ใช้ ได้แก่ เครื่องเก็บเกี่ยว ที่เลือกเก็บเฉพาะผักที่มีคุณภาพที่กำหนด รถแทรกเตอร์ ติดเซ็นเซอร์และมีระบบนำทางอัตโนมัติ ทำให้ทราบว่าควรใช้ สารปราบศัตรูพืชมากน้อยแค่ไหนที่จุดใด หุ่นยนต์กำจัดวัชพืช ที่ใช้กล้องดิจิทัลมองหาพืช และแยกแยะว่าเป็นผักหรือวัชพืช โดยใช้ระบบตรวจจำวัตถุ (object recognition) เทียบสิ่งที่ มองเห็นกับฐานข้อมูลที่เคยเก็บไว้ แล้วกำจัดวัชพืชด้วยการ ตัดทิ้ง ใส่ยาหรือปุ๋ยในจุดที่มีวัชพืช ซึ่งความเข้มข้นของปุ๋ย ที่มากพอจะทำให้วัชพืชตาย และยังเพิ่มสารอาหารให้ผัก ที่ปลูกไว้

การควบคุมทางเดินของเครื่องจักรกลการเกษตร ในพื้นที่ขนาดใหญ่ ซึ่งมีเครื่องจักรนำหนักมากแล่นผ่าน บนพื้นที่ซ้ำ ๆ จะทำให้เกิดปัญหาดินแข็ง น้ำไหลผ่านยาก การควบคุมเครื่องจักรกลการเกษตรให้วิ่งผ่านเฉพาะเส้นทาง ที่กำหนดไว้

การเลี้ยงวัว ใช้เซ็นเซอร์ สำหรับตรวจวัดค่าต่าง ๆ เช่น สุขภาพสัตว์ พฤติกรรมวัว แล้วนำค่าที่ได้มา ประมวลผล และเชื่อมโยงกับเครื่องจักรที่ทำงาน ได้เองอัตโนมัติ คนทำหน้าที่เป็นเพียงผู้ควบคุม เครื่องจักรเท่านั้นใช้ หุ่นยนต์มาช่วยทำงานหนัก ๆ อย่างเช่น ทำหน้าที่รีดนมวัวได้ตามความต้องการของ แม่วัว โดยวัวทุกตัวจะมีป้าย ID tag เมื่อวัวเดินเข้ามาที่ หุ่นยนต์จะถูกอ่านค่าจากป้าย และได้รับอาหารที่เหมาะสม กับน้ำหนัก และปริมาณน้ำนมที่ผลิต ทำความสะอาดเต้านม ติดถ้วยและรีดนม ตามความต้องการวันละหลายรอบ ไม่ว่าจะกลางวันหรือกลางคืน ช่วยประหยัดเวลาของ เกษตรกร

เทคโนโลยีที่ช่วยวัดและประเมินค่าต่าง ๆ ในการทำเกษตร

ระบบเซ็นเซอร์วัดปริมาณน้ำในพืชและการระเหยของน้ำ เพื่อคำนวณ หาอัตราการสูญเสียน้ำของพืช ทำให้เข้าใจ และจัดการในระบบให้น้ำกับพืช ได้อย่างพอเพียง สามารถใช้น้ำมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เทคโนโลยีภาพดิจิทัลและภาพถ่ายความร้อนอินฟราเรด (thermography) เพื่อติดตามว่าการให้น้ำหรือปุ๋ยส่งผลต่อการเจริญเติบโต ของพืช การออกผล หรือรสชาติของผลไม้อย่างไร

เทคโนโลยีเฝ้าระวังแบบไร้สาย (wireless monitoring technology) ที่ใช้ในการเลี้ยงวัวนม โดยทั่วไปแล้วความเป็นกรดในกระเพาะอาหารของวัว จะส่งผลต่อคุณภาพและปริมาณนม การเจาะตรวจโดยสัตว์แพทย์ แม้เป็น วิธีที่นิยม แต่ค่าความเป็นกรดในกระเพาะอาหารวัวเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา การเจาะตรวจเพียงครั้งเดียว จึงไม่ได้ให้คำตอบมากนัก จึงมีการพัฒนาระบบ เซ็นเซอร์ไร้สาย โดยให้วัวกลืนเซ็นเซอร์นี้เข้าไปเซ็นเซอร์จะตรวจวัดค่า ความเป็นกรด ต่างในกระเพาะอาหารแล้วส่งข้อมูลมายังโปรแกรมมือถือ ของผู้เลี้ยงวัว ทำให้สามารถติดตามสุขภาพสัตว์ ควบคุมการให้อาหารสัตว์ หรือรู้ว่าต้องส่งวัวไปพบสัตวแพทย์หรือไม่

เปลี่ยน สู่ความสุข

๓๐

ทำให้หายนอนกรนง่าย ๆ กรนตัวแค่นี้ก็หายได้ ถ้าทำตามนี้

วิธี

นอนกรน หนึ่งปัญหาการนอนหลับที่น่ารำคาญทั้งกับตัวเองและคนรอบข้าง ต้องรีบจัดการปัญหาการนอนกรนให้หมดไปก่อนชีวิตจะพัง แม้การนอนกรนจะเป็นปัญหาการนอนหลับที่คนกรนไม่ค่อยจะรู้ แต่คนที่นอนข้าง ๆ นี่สิคะที่ต้องทนฟังเสียงนอนกรนของคุณจนนอนแทบไม่หลับทุกคืน ดังนั้นหากรู้ตัวว่าตัวเองส่งเสียงกรนตอนนอนหลับก็ต้องรีบจัดการปัญหาการนอนกรนให้จบสิ้นกันไปก่อนที่คนรอบข้างจะทนไม่ไหวจะละ

ฉบับนี้เรามีวิธีแก้อาการการนอนกรนให้หายมาแนะนำกันค่ะ

๑. เปลี่ยนท่านอน

วิธีแก้การนอนกรนที่ง่ายที่สุด คือ การเปลี่ยนท่านอน จากที่เคยนอนหงาย ซึ่งเป็นท่าที่สะดวกกับการกรนมากที่สุด มาเป็นท่านอนตะแคง โดยอาจจะนอนกอดหมอนข้างไปด้วยก็จะช่วยให้คุณอยู่ในท่านอนตะแคงได้นานขึ้น เพียงแค่นี้ก็ทำให้กรนน้อยลงหรือเลิกกรนไปเลยได้แล้ว

๒. นอนหายใจได้ แต่ต้องมีเงื่อนไข

หากท่านอนหงายเป็นท่าที่คุณนอนหลับสบายที่สุด ลองนอนโดยไม่ต้องมีหมอนรองศีรษะดูสิคะ หรือจะนอนหนุนหมอนแต่ใช้ผ้าขนหนูหนุนใต้คางเพื่อให้ปากปิดอยู่ตลอดก็ได้ วิธีนี้จะช่วยแก้การนอนกรนได้เหมือนกัน

๓. ลดความอ้วน

ถ้าตอนนี้คุณเป็นคนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานอยู่ แล้วพบว่าตัวเองนอนกรน ความอ้วนอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คุณนอนกรนก็ได้ เพราะเมื่อร่างกายมีเนื้อหนังรอบคอ (รวมทั้งทั่วตัว) ที่แน่นจนเกินไป อาจทำให้กดหลอดลมหายใจจนหายใจไม่สะดวก ทีนี้ก็เลยกรนเสียงดังยิ่งงั้นละ ฉะนั้นมาลดความอ้วนกันเถอะ

๔. งดดื่มแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง และสามารถส่งผลให้กล้ามเนื้อส่วนด้านหลังลำคอตึงเครียดได้ จนทำให้เกิดการนอนกรน โดยเฉพาะหากคุณดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอน ๔-๕ ชั่วโมง อาการนอนกรนจะยิ่งทวีความรุนแรง ซึ่งหากเป็นอย่างนี้ก็งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ดีกว่านะ

๕. ตัดขาดจากบุหรี่

บุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ระบบการหายใจของเราผิดปกติไป ซึ่งไม่ต้องเดาก็น่าจะรู้ว่าบุหรี่มีเกี่ยวกับปัญหาการนอนกรนแน่ ๆ แถมบุหรี่ยังไม่เคยดีต่อสุขภาพของเราด้วย สิ่งหอมควันทั้งหลายเลิกบุหรี่เถอะนะ

๖. ซักเครื่องนอนให้สะอาด

ความสกปรกและเชื้อโรคที่เกาะอยู่ตามหมอน ผ้าห่ม และผ้าปูที่นอนของคุณ ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุให้การหายใจในระหว่างนอนหลับติดขัดได้ ดังนั้นหากไม่ยากนอนกรน ก็ควรต้องนำเครื่องนอนที่ใช้ไปซักบ่อย ๆ นะจ๊ะ

๗. เพิ่มความชื้นในห้อง

โดยเฉพาะห้องนอนที่เปิดแอร์ตลอด ควรหาอ่างใส่น้ำมาวางไว้ข้าง ๆ เพียงเพื่อเพิ่มความชื้นในห้องนอนให้สมดุล เนื่องจากหากนอนหลับในห้องที่มีความชื้นไม่สมดุล อากาศภายในห้องนอนอาจรบกวนระบบหายใจจนทำให้การนอนกรนได้นั่นเอง

๘. นอนหลับให้เพียงพอ

การโหมงานหนักหามรุ่งหามค่ำ หรือฝึกให้ตัวเองนอนน้อยจนชิน อาจทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ในร่างกายอ่อนล้าลงได้เหมือนกัน และเมื่อกกล้ามเนื้อส่วนด้านหลังลำคอไม่ได้อยู่ในลักษณะที่ทำให้หายใจได้สะดวกแล้ว อาการนอนกรนก็จะมาเยือนคุณในตอนนี้นี่แหละค่ะ ถ้าอย่างนั้นเอาเป็นว่านอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่ดีกว่า ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพด้วย

๙. ล้างจมูกบ้าง

สาเหตุของการนอนกรนหลัก ๆ อยู่ที่ความผิดปกติของระบบทางเดินหายใจ ดังนั้นถ้าทำยังไงก็ไม่หายกรนสักทีลองวิธีล้างจมูกช่วยก็ได้ค่ะ ไม่แน่ว่าภายในจมูกของเราอาจมีขี้มูกหรือสิ่งตกค้างเข้าไปอุดตันจนทำให้หายใจไม่ค่อยสะดวกเวลาที่นอนหลับก็ได้

๑๐. ใช้ยารักษาโรคภายใต้การดูแลของแพทย์

ยาบางประเภทมีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง และมีผลต่อสมองไม่ต่างจากแอลกอฮอล์ เช่น ยาแก้หวัดบางชนิด ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของการนอนกรนได้ ดังนั้นหากคุณจำเป็นต้องใช้ยาชนิดใดก็ตาม ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนทุกครั้ง

วิธีแก้การนอนกรนง่าย ๆ ด้วยตัวเองเหล่านี้ น่าจะช่วยให้คุณที่เคยนอนกรนกลับมาหลับสนิทและนอนอย่างเป็นสุขได้เหมือนเดิม ลองทำตามกันดูค่ะ



ขอบคุณข้อมูลจาก :

<https://health.kapook.com/view125540.html>

นางกมลณี วงศ์สว่าง นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อใช้เป็นสื่อกลางในการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของชุมชน
๒. เพื่อเป็นการขยายช่องทางสื่อ โดยใช้ชุมชนเป็นห้องเรียนและวิถีชีวิตในชุมชนเป็นแบบฝึกหัด
๓. เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์

คณะที่ปรึกษา

นายอภิชาติ โตดิลกเวชช์	อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายทวี บุตรโธ	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายสมหวัง พ่วงบางโพ	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายโชคชัย แก้วป่อง	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายอุทัย ทองเดช	ผู้อำนวยการสำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

ที่ปรึกษาคณะทำงาน

ผ.อ.กลุ่มงานฯ ทุกกลุ่มและหัวหน้าฝ่ายอำนวยการ สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

บรรณาธิการ

นายรังสรรค์ หังสนาวิน ผู้อำนวยการกลุ่มงานส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชน

กองบรรณาธิการ

นางสาวพวงเพชร	ทิพย์ทอง	นายฉัตริน	สุวรรณหงส์
นางสาวชนิษฐา	ปิ่นกระจ่าย	นางสาวอรรณพ	เพียรราษฎร์
นางสาวจันทนา	ตั้งศักดิ์เจริญสุข	นางสาวจิตราบุษ	เกียรติอดิสร
นางสมพิศ	ปุ่นจตุรัส	นางสาวชุดิมา	ภูมิแก้ว
นายไพรัตน์	จงรักษา	นางสาวลดา	นพรัตน์
นายอนันต์	เลิศแสง	นายอรรถวิทย์	สุนทรพานิชกิจ
นางสาววิลาสินี	สุดสาร	นายภาณุมาศ	ตรีสุวรรณ
นางกมลณี	วงศ์สว่าง	นางสาวปรีศรา	อำมาลี
นางสาวฉายาลักษณ์	แก้วศรีพจน์	นางสาวจิรภัทร	ทองมาก

สนับสนุนภาพถ่าย กองประชาสัมพันธ์ กรมการพัฒนาชุมชน

สถานที่ติดต่อ

กลุ่มงานส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชน สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ อาคารรัฐประศาสนภักดี ชั้น ๕ ถนนแจ้งวัฒนะ
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐