



ประเภท : บทความ

หัวข้อข่าว : ทำบุญให้ได้บุญ ตักบาตรคำนึงถึงสุขภาพพระสงฆ์ (ด้านสังคม)

โดย : สมจิตร

ลงวันที่ : เสาร์ ที่ 12 เดือน สิงหาคม พ.ศ.2560

เข้าชม : 2185

เรื่อง ทำบุญให้ได้บุญ ตักบาตรคำนึงถึงสุขภาพพระสงฆ์

จากผลการศึกษาโครงการสงฆ์ไทยไกลโรคเกี่ยวกับเรื่องสภาวะการณสุขภาพพระสงฆ์ไทย พบว่า พระสงฆ์ไทยโดยเฉพาะในเขตเมืองและกรุงเทพมหานครกว่า 50 เปอร์เซ็นต์มีสุขภาพไม่แข็งแรง เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน รวมถึงโรคอื่น ๆ เช่น ไขมันใน เส้นเลือดสูง เบาหวาน และความดันโลหิตสูง

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดกิจกรรมให้ความรู้แก่ฆราวาสและพระสงฆ์เพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ให้ห่างไกลจากโรคที่กำลังเผชิญอยู่ รศ.ดร.จงจิตร์ อังคทะวานิช ผู้จัดการโครงการขับเคลื่อนสงฆ์ไทยไกลโรคเพื่อการดูแลสุขภาพพระสงฆ์

ในระดับประเทศ สสส. กล่าวว่า ปัญหาที่พบคือ พระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานครและในเขตเมืองเป็นโรคอ้วนถึง 48 เปอร์เซ็นต์ คอเลสเทอรอลสูงและเบาหวานถึง 10 เปอร์เซ็นต์ พระสงฆ์จึงเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) มากกว่าชายไทย สรุปได้ 4 ประเด็นหลักคือ “โภชนา ปาณะ กายะ กิจกรรม”

ซึ่งผู้จัดการโครงการขับเคลื่อนสงฆ์ไทยไกลโรคอธิบายเพิ่มว่า
ผู้ขายอาหารใส่บาตรเตรียมของและปรุงอาหารตั้งแต่ตี 4-5
แสดงว่ากว่าอาหารเหล่านั้นจะมาถึงช่วงเวลาใส่บาตรผ่านไปถึง 8 ชั่วโมง
อาจทำให้มีการปนเปื้อน ไม่สดใหม่ คุณค่าทางโภชนาการอาหารหายไป
อาหารที่ผู้ค้าทำมาขายจะเป็นอาหารง่าย ๆ มีกะทิเป็นส่วนประกอบ
ทำให้อาหารมีคอเรสเตอรอลสูง มีเนื้อสัตว์น้อย
เฉลี่ยพระสงฆ์ไทยได้รับโปรตีนเพียง 60
เปอร์เซ็นต์ต่อปริมาณที่ร่างกายควรได้รับ จึงทดแทนด้วยการดื่มน้ำปानะที่มี
รสหวานเฉลี่ย 2 แก้วเพื่อชดเชยพลังงาน
จึงเป็นสาเหตุให้พระสงฆ์เป็นโรคอ้วน และอีกปัญหาหนึ่งคือ
พระสงฆ์กลัวการออกกำลังกายเนื่องจากเกรงว่าจะผิดพระธรรมวินัย
ซึ่งพระสงฆ์ไม่
สามารถปฏิเสธการใส่บาตรของฆราวาสได้จริงแต่สามารถเลือกฉันได้
โดยพระธรรมวินัยพระพุทธเจ้าให้พระสงฆ์เป็นอยู่อย่างเรียบง่าย
ฉันอาหารพอสมควร ไม่สามารถออกกำลังกายเหมือนฆราวาส เช่น
เต้นแอโรบิกหรือเข้าฟิตเนสเพราะต้องประพฤติตนสำรวม
แต่ออกกำลังกายโดยใช้หลักกิจวัตรของสงฆ์ ประกอบด้วยเดินบิณฑบาต
เดินจงกรมในวัด กวาดลานวัด แกว่งแขนในวัด ชักผ้า ตากผ้า
และงานสาธารณูปการภายในวัด ทำให้ได้ขยับร่างกายและมีสุขภาพที่ดีขึ้น

สำหรับแนวทางการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์อย่างเป็นระบบ นพ.พลเดช
ปิ่นประทีป เลขาธิการคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ กล่าวว่า
หลังจากมติคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ ซึ่งมีผลให้เกิดมติมหาเถรสมาคม
จึงมีการทำงานร่วมกันในการพัฒนา “ ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ ”
เพื่อเป็นเครื่องมือปฏิบัติสำหรับพระสงฆ์ ฆราวาส
และหน่วยบริการสุขภาพในการสร้างเสริมสุขภาพที่นำหลักพระธรรมวินัยเป็นต้น
ำ และใช้ความรู้ทางสุขภาพเป็นตัวเสริม ซึ่งในธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์จะมี 3
มิติที่เกี่ยวข้อง คือ

-พระสงฆ์ กกับการสร้างเสริมและดูแลสุขภาพตนเอง

-ฆราวาส

ชุมชนและบุคลากรทางสุขภาพ

ที่มีข้อปฏิบัติในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ที่เหมาะสมตามหลักพระธรรมวินัย และ
-บทบาทพระสงฆ์ ในการเป็นผู้นำของชุมชนด้านสุขภาพ

โดยจะร่วมสนับสนุนการจัดทำและขับเคลื่อนธรรมนูญฯ

โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม มีเวทีรับฟังความคิดเห็น

เป็นครั้งแรกและเป็นมิติใหม่ในการขับเคลื่อนสุขภาพพระสงฆ์อย่างเป็นรูปธรรม

หลังจากธรรมนูญสุขภาพแห่งชาติประกาศใช้แล้ว จะมีการเสนอไปยังที่ประชุม

มหาเถรสมาคมให้ขับเคลื่อนในพระสงฆ์ร่วมกันทั่วประเทศ

เพื่อให้พระสงฆ์ตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง

หลักปฏิบัติที่ถูกต้องของภราดร

รวมถึงการส่งเสริมให้พระสงฆ์เป็นผู้นำทางสุขภาพ

ซึ่งจะเป็นตัวเชื่อมระหว่างโลกของสงฆ์และหน่วยบริการสุขภาพในพื้นที่ในการดูแล
สุขภาพพระสงฆ์อย่างเป็นระบบต่อไป.

โดย พรรณ ตั้งใจสถาปน์

เรียบเรียงโดย สมจิตร ตาลสุก