

TATSC News



จดหมายข่าวสมาคมศูนย์วิชาการไทย-ออสเตรเลีย มกราคม 2549

สารบัญจากนายกสมาคมฯ

เมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2548 คณะกรรมการสมาคมฯ ชุดที่ 11 ได้จัดการประชุมใหญ่สามัญประจำปี พ.ศ. 2548 และได้มีการเลือกคณะกรรมการบริหารสมาคมฯ ชุดที่ 12 เข้ามาบริหารสมาคมฯ ต่อไป ดังรายชื่อที่ปรากฏอยู่ในจดหมายข่าวฉบับนี้

คณะกรรมการฯ ที่ได้รับเลือกเข้ามาในครั้งนี้ มีจำนวน 11 คน ส่วนใหญ่จะเป็นกรรมการในคณะกรรมการฯ ชุดเดิม คณะกรรมการทุกท่านมีความตั้งใจที่จะดำเนินงานของสมาคมฯ ต่อไป ใน 2 ปีข้างหน้าให้เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกทุกท่าน และหวังว่าจะได้รับการตอบสนองจากสมาชิกด้วยการมาร่วมกิจกรรมของสมาคมฯ กันมากขึ้น

เมื่อวันที่ 30 กันยายน 2548 คณะกรรมการฯ ชุดใหม่ได้ประชุมประจำเดือนครั้งแรก และได้พิจารณาแนวทางในการจัดทำกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

1. การบรรยายทางวิชาการ สมาคมฯ จะประสานงานกับ Australian Education International สถานทูตออสเตรเลีย เพื่อเชิญวิทยากรที่มีประสบการณ์ในเรื่องซึ่งเป็นที่สนใจโดยทั่วไปมาบรรยายตามระยะเวลาที่เหมาะสม
2. ทักษะศึกษาใน 1 วัน สมาคมฯ จะพิจารณาจัดทุกๆ 3 เดือน
3. สัมมนาและการอบรมเชิงปฏิบัติ สมาคมฯ จะพิจารณาหัวข้อการสัมมนาที่เป็นประโยชน์ และให้ความรู้ในเชิงปฏิบัติด้วย โดยได้พิจารณาจัดการสัมมนาในเมืองต้นดังนี้ :-
 - 3.1 วันที่ 27-29 ตุลาคม 2548 สมาคมฯ ร่วมกับสำนักคอมพิวเตอร์ของมหา วิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้จัดการสัมมนาและอบรมเชิงปฏิบัติ การเรื่อง กรอบแนวคิดและการพัฒนาสำนักงานเสมือน (Virtual Office) โดยใช้ Software จัดการเนื้อหาแบบ Open Source PostNuke
 - 3.2 วันเสาร์ที่ 19 พฤศจิกายน 2548 สมาคมฯ เชิญชวนสมาชิกและผู้ที่มีใจเข้าฟังการสัมมนาเรื่อง การดูแลสุขภาพของหัวใจ โดยคณะแพทย์โรงพยาบาลปิยะเวท
 - 3.3 สมาคมฯ จะพิจารณาจัดการอบรมเรื่อง การบริหารความเสี่ยงขององค์กร ซึ่งจะมีภาคปฏิบัติด้วย ประมาณเดือนมีนาคม 2549 โดยผู้เชี่ยวชาญจากประเทศออสเตรเลีย
4. จดหมายข่าวสมาคมฯ สมาคมฯ จะจัดทำในเดือนมกราคม และกรกฎาคมของปี
5. กิจกรรมอื่นๆ

5.1 สมาคมฯ จะจัด การอบรมการใช้ภาษาอังกฤษโดยผสมผสานการท่องเที่ยวและการเรียนรู้วัฒนธรรมของออสเตรเลีย สำหรับเด็กนักเรียน ช่วงอายุประมาณ 15-20 ปี โดยจะเดินทางไปเข้าค่ายที่ออสเตรเลียเป็นเวลา 3 อาทิตย์ และอยู่ในความดูแลของคณะผู้เชี่ยวชาญตลอดเวลาในเดือนเมษายน 2549

5.2 จากประสบการณ์ในการจัดทำเว็บไซต์ของสมาคมฯ สมาคมฯ จะพิจารณาให้บริการปรึกษาและ/หรือพัฒนาเว็บไซต์ให้กับองค์กร หรือสมาคมอื่น ซึ่งขณะนี้ สมาคมวิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทย และสมาคมวิจัยสถาบันเพื่อพัฒนาอุดมศึกษา ได้แจ้งความประสงค์มายังสมาคมฯ แล้ว

ท้ายนี้ ในนามของสมาคมฯ ผมขอเรียนว่าสมาชิกฯ ทุกท่านมีบทบาทที่จะนำเสนอและให้ข้อคิดเห็นต่อคณะกรรมการบริหารสมาคมฯ ได้เสมอ เพื่อให้การดำเนินงานของสมาคมฯ สอดคล้องกับความต้องการของสมาชิกด้วยกัน ในขณะเดียวกันก็จะได้เป็นแนวทางในการพัฒนาการทำงานของสมาคมฯ ให้มีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกมากยิ่งขึ้น

อนึ่ง ในศกวรรษที่ขึ้นปีใหม่ พ.ศ. 2549 นี้ คณะกรรมการสมาคมฯ ทุกท่านขออวยพรให้สมาชิกทุกท่านและครอบครัว จงประสบความสุข ความเจริญ สมประสงค์ในสิ่งอันพึงปรารถนาทุกประการ

กิจกรรมในรอบปี



สมาคมฯ ร่วมกับสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือและ Australian Education International จัด workshop เรื่อง Digital Learning Depository Development in Higher Education โดยมีวิทยากรจากมหาวิทยาลัย Monash



สมาคมฯ จัดทัศนศึกษาให้แก่สมาชิกเพื่อได้เยี่ยมชมสถาบันที่ศึกษาใน Sydney, Canberra และ Newcastle



การอบรมปฏิบัติการ เรื่อง กรอบแนวคิดในการสร้างเว็บไซต์สมาคมด้วย PostNuke: กรณีตัวอย่างของเว็บไซต์สมาคมศูนย์วิชาการไทย-ออสเตรเลีย

ภายในฉบับ

• สารบัญจากนายกสมาคมฯ	1	• คณะกรรมการบริหาร	2	• อยู่อย่างไรให้ห่างไกลเบาหวาน	3
• กิจกรรมในรอบปี	1	• กรอบแนวคิดและการพัฒนาสำนักงานเสมือน	2	• φόρμชาร์ระดำบำรุงสมาคม / ข้อมูลสมาชิก	3

คณะกรรมการบริหาร

สมาคมศูนย์วิชาการไทย-ออสเตรเลีย

นายกสมาคม

คุณพงษ์ประพาฬ ขันธนะภา
Pongprapan_Kha@bbthai.com

อุปนายก

ผศ.ดร.อุทุมพร พลาวงศ์
upv@kmitnb.ac.th
ผศ.ดร.มานพ เรียวเดชะ
manop@eng.chula.ac.th

เลขาธิการ

ดร.มาตริณี รัชนีตานนท์ชัย
matrini@gmail.com

นายทะเบียน

ผศ.ดร.สุนี รักษาเกียรติศักดิ์
suneer@swu.ac.th

เหรียญกษาปณ์

คุณสุปรียา อุณหาทรรวงกูร
warankul@inet.co.th

สมาชิกสัมพันธ์

ศ.ดร.รัตนา พุ่มไพศาล

ผู้ช่วยสมาชิกสัมพันธ์

ผศ.วนิดา สิทธิธรรณกุล

ประชาสัมพันธ์

คุณปรารถนา ลิมไกรลาศศิริ
pradthana.limkrailassiri
@dfat.gov.au

กรรมการ

ศ.ดร.ดำรง ชุมมงคล
damrong@shinawatra.ac.th
รศ.ดร.บุญทิพย์ สิทธิรังศรี
nsassboo@stou.ac.th

กรอบแนวคิดและการพัฒนาสำนักงานเสมือน (Virtual Office)

■ สุนี รักษาเกียรติศักดิ์ ■

ด้วยความก้าวหน้าของอินเทอร์เน็ตและเว็บเทคโนโลยี ทำให้ทุกสถานที่ที่สามารถจะเป็นที่ทำงานได้ และการทำงานสามารถที่จะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา หากสามารถเข้าถึงข้อมูล/สารสนเทศและกระบวนการทำงานได้ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ซึ่งก็คือหลักการของสำนักงานเสมือน (Virtual Office) นั่นเอง

สำนักงานเสมือนเป็นแนวคิดใหม่ที่สนับสนุนการทำงานของกลุ่มคนที่อยู่ต่างที่กันแต่มาทำงานร่วมกัน เช่น งานของสมาคมหรือเครือข่ายต่าง ๆ ที่ผู้ปฏิบัติงานมักเป็นอาสาสมัครมาจากที่ต่าง ๆ การพัฒนาสำนักงานเสมือนไม่ใช่สิ่งที่ง่ายแต่ก็ไม่ยากเกินไป การพัฒนาต้องอาศัยผู้ที่เข้าใจฟังก์ชันการทำงานของสำนักงานและเข้าใจในการเลือกและประยุกต์ใช้เทคโนโลยี

ในการดำเนินงานต้องมีการวางกรอบแนวคิดของสำนักงานเสมือนที่ต้องการ จากนั้นจึงเลือกใช้เทคโนโลยีและประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม ซึ่งในปัจจุบันมีเครื่องมือ/ซอฟต์แวร์การจัดการเนื้อหาแบบโอเพนซอร์ส (Open source content management tools) ให้เลือกใช้มากมาย (<http://www.cmsmatrix.org/>, <http://www.cmsthailand.com/>) โดยผู้ใช้ต้องศึกษาทดลองและหากฟังก์ชันการทำงานที่ต้องการไม่มี ก็จะต้องเขียนขึ้นมาใหม่

บทความนี้นำเสนอผลการดำเนินงาน กรอบแนวคิดและการพัฒนาสำนักงานเสมือน (Virtual Office) เพื่อการใช้งานผ่านเว็บของสมาคมศูนย์วิชาการไทย-ออสเตรเลียโดยใช้ซอฟต์แวร์จัดการเนื้อหาแบบโอเพนซอร์ส PostNuke

กรอบแนวคิดในการพัฒนา

จากการวิเคราะห์ฟังก์ชันการทำงานของผู้ใช้แต่ละคน (Actors) ว่าจะสามารถใช้ระบบทำอะไรได้บ้าง (Use Case) สรุปได้ว่า จะมีผู้ใช้ทั้งหมด 7 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้ใช้ทั่วไป (General User), 2) สมาชิก (Member), 3) กรรมการ (Committee), 4) เลขาธิการ (Secretariat), 5) ประชาสัมพันธ์ (Public Relation), 6) นายทะเบียน (Registrar), และ 7) ผู้ดูแลระบบ (Administrator)

เมนูหลักในการทำงานได้แก่ หน้าหลัก (HOME), เกี่ยวกับสมาคม (ABOUT US), สมัครสมาชิก (REGISTER), ปฏิทินกิจกรรม (CALENDAR), จดหมายข่าว (NEWSLETTER), กิจกรรมที่ผ่านมาแล้ว (EVENTS), ติดต่อสมาคม (CONTACT US), และประกาศข่าวสารต่าง ๆ (ANNOUNCEMENT)

สมาชิกในแต่ละกลุ่ม สามารถจะใช้ระบบในการดำเนินการต่อไปนี้

1. **ผู้ใช้ทั่วไป (General User):** สามารถที่จะ ดูข้อมูลข่าวสารต่างๆ ไปของสมาคมได้แก่ ABOUT US, CALENDAR, NEWSLETTER, EVENTS, ANNOUNCEMENT, และติดต่อสมาคม (CONTACT US) ซึ่งระบบจะส่ง e-mail

ไปให้กับนายทะเบียน, หรือสมัครเป็นสมาชิกของสมาคม (REGISTER) โดยระบบจะแจ้งทาง e-mail ไปให้นายทะเบียนเช่นกันเมื่อมีผู้สมัครเป็นสมาชิกใหม่

2. **สมาชิก (Member):** สามารถดำเนินการได้ทุกอย่างเหมือนผู้ใช้ทั่วไป โดยมีฟังก์ชันเพิ่มคือ การแก้ไขข้อมูลของตนเอง (Edit Profile) และการค้นหาข้อมูลของสมาชิกตามขอบเขตที่ระบบกำหนด (Search Member Info)

3. **กรรมการ (Committee):** สามารถดำเนินการได้ทุกอย่างเหมือนสมาชิก โดยมีฟังก์ชันเพิ่มคือ การดูเอกสารต่างๆ ของสมาคม (View Document) เช่น รายงานการประชุม

4. **เลขาธิการ (Secretariat):** สามารถดำเนินการได้ทุกอย่างเหมือนกรรมการ โดยมีฟังก์ชันเพิ่มคือ การกำหนดปฏิทินกิจกรรม (Set CALENDAR) และการนำเอกสารสมาคมขึ้นเว็บ (Upload Document)

5. **ประชาสัมพันธ์ (Public Relation):** สามารถดำเนินการได้ทุกอย่างเหมือนกรรมการ โดยมีฟังก์ชันเพิ่มคือ การประกาศข่าวสาร (Add ANNOUNCEMENT) การรายงานกิจกรรมที่ผ่านมาแล้ว (Add EVENTS) และการนำจดหมายข่าวขึ้นเว็บ (Upload NEWSLETTER) ซึ่งกิจกรรมทั้ง 3 นี้ระบบจะส่ง e-mail ไปให้สมาชิกทราบ

6. **นายทะเบียน (Registrar):** สามารถดำเนินการได้ทุกอย่างเหมือนกรรมการ โดยมีฟังก์ชันเพิ่มคือ การอนุมัติสมาชิกใหม่ (Approve new member) การแก้ไขข้อมูลสมาชิก (Edit member profile) การพิมพ์ป้ายชื่อและที่อยู่สำหรับส่งข่าวทางไปรษณีย์ (Print Label for mailing) และการพิมพ์รายงานข้อมูลสมาชิก (Print member report)

7. **ผู้ดูแลระบบ (Administrator):** สามารถดำเนินการได้ทุกอย่าง

การพัฒนาสำนักงานเสมือน

ได้คัดเลือกซอฟต์แวร์แบบโอเพนซอร์สที่เป็นที่รู้จักใช้งานกันมา 4 ตัว ได้แก่ Plone, ZMS, PostNuke, และ OpenCMS จากการทดสอบการใช้งานพบว่าไม่มีระบบใดที่สามารถรองรับการทำงานของฟังก์ชันที่ต้องการได้ครบ จำเป็นต้องมีการเขียนโมดูลเพิ่ม ระบบ Plone และ ZMS พัฒนาอยู่บนระบบ Zope ซึ่งมีฐานข้อมูลของตนเองและพัฒนาด้วยภาษา Python, ส่วนระบบ OpenCMS เป็นระบบแบบ Object Oriented พัฒนาด้วยภาษา JAVA, ระบบ PostNuke พัฒนาด้วยภาษา PHP บนฐานข้อมูล MySQL ซึ่งเป็นที่รู้จักและใช้กันอย่างแพร่หลาย ดังนั้นจึงเลือกใช้ระบบ PostNuke ในการพัฒนา ■

สามารถดูสำนักงานเสมือนของสมาคมฯ ได้ที่ <http://www.tatsc.or.th>



กรอบปฏิบัติการ “กรอบแนวคิดในการสร้างเว็บไซต์สมาคมด้วย PostNuke:กรณีตัวอย่างของเว็บสมาคมศูนย์วิชาการไทย-ออสเตรเลีย” ระหว่าง 20-21 สิงหาคม 2548

อยู่อย่างไรให้ห่างไกลเบาหวาน

รองศาสตราจารย์บุญทิพย์ สิริขันธ์ศรี

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เมื่อพูดถึงเบาหวานเชื่อว่าน้อยคนนักที่จะไม่รู้จัก แต่การที่รู้จักดีแล้ว หากไม่ปฏิบัติก็ไร้ผล ท่านที่รู้จักและยังห่างไกลอยู่ เรามาคูยกกันว่าอยู่อย่างไรถึงจะห่างไกลเบาหวาน แต่หากเป็นแล้วเราก็มีวิธีการที่จะดูแลตนเองให้มีความสุขได้

เบาหวาน เป็นโรคที่เกิดจากการบกพร่องในการทำหน้าที่ของฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งอินซูลินนี้มีหน้าที่ในการนำน้ำตาลในกระแสเลือดไปใช้ในการเผาผลาญให้ร่างกายเกิดพลังงาน ความบกพร่องของอินซูลินที่พบ ได้แก่ การไม่มีอินซูลิน การมีน้อย การมีเพียงพอหรือมีมากแต่ทำหน้าที่ไม่ดีจึงส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง และขับออกทางไตกับปัสสาวะ เราจึงเรียกว่าโรคนี้ว่า **เบาหวาน**

เบาหวานแบ่งได้เป็น 2 ประเภท

ประเภทแรก เป็นเบาหวานในเด็กหรือเบาหวานที่ต้องพึ่งอินซูลิน (Diabetic type I) พวกนี้พบได้ในเด็ก เกิดจากการไม่มีอินซูลิน หรือมีน้อย จึงต้องให้อินซูลินกันตลอดไป และต้องให้โดยการฉีด กลุ่มนี้มีความสัมพันธ์กับพันธุกรรมหรืออาจเกิดจากความผิดปกติของตับอ่อนซึ่งทำหน้าที่ในการผลิตอินซูลิน เมื่อตับอ่อนผิดปกติจึงทำให้ร่างกายขาดอินซูลินได้

ประเภทที่สอง เป็นเบาหวานในผู้ใหญ่ (Diabetic Type II) เป็นเบาหวานที่มักพบในผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปี กลุ่มนี้ส่วนใหญ่มักพบว่าไม่มีอินซูลินอยู่เพียงพอ แต่ทำหน้าที่ที่บกพร่อง โดยมีปัจจัยส่งเสริม ได้แก่ ความอ้วน ซึ่งมีผลมาจากการชอบรับประทานอาหารหวาน และมีไขมันสูงซึ่งไขมันในร่างกายจะทำให้การทำงานของอินซูลินบกพร่อง การออกกำลังกายน้อย

หรือไม่ออก ก็ส่งผลให้เกิดความอ้วน นอกจากนั้นความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจที่มากและสะสมนานยังเป็นปัจจัยทำให้เกิดเบาหวานหรือทำให้ผู้เป็นเบาหวานมีอาการรุนแรงได้ เบาหวานยังอาจพบในหญิงระหว่างตั้งครรภ์เนื่องจากระดับฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น โดยทั่วไปหลังคลอดอาการมักหายไป เป็นต้น

อาการที่พบ ได้แก่ การอ่อนเพลีย จากการที่ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานได้ มีอาการปัสสาวะบ่อยเนื่องจากความเข้มข้นในเลือดสูงจากภาวะน้ำตาลสูง เมื่อปัสสาวะบ่อยก็ทำให้กระหายน้ำบ่อย และมีอาการกินจุในระยะแรกแต่กลับผอมลงเรื่อย ๆ

บางคนอาจสังเกตพบว่าถ่ายปัสสาวะแล้วมีมดมาตอม นี่หมายถึงว่ามีน้ำตาลสูงมากกว่าปกติแล้ว โดยทั่วไปจะสูงเกิน 160 mg% ค่าปกติไม่ควรเกิน 110 mg% หากเกิน 115 mg% ให้ทำการตรวจซ้ำเพราะถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยง

บางคนอาจเป็นเบาหวานโดยไม่รู้ตัวแต่สังเกตว่าเป็นแผลแล้วหายช้า โดยเฉพาะการเป็นแผลที่เท้า อาจถึงขั้นต้องตัดขาหากรักษาช้าหรือไม่ถูกต้อง การเป็นเช่นนี้เนื่องจากการไหลเวียนของเลือดลดลง การนำออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงเซลล์ก็ลดลงโดยเฉพาะส่วนปลายจึงทำให้แผลหายช้า นอกจากนั้นบางคนที่เป็นเบาหวานมาแล้วไม่รู้ จนเกิดการเสื่อมของประสาทส่วนปลายทำให้เกิดอาการชาจนเกิดการบาดเจ็บแล้วไม่รู้ตัว เป็นต้น

(อ่านต่อหน้า 4)

ฟอร์มชำระค่าบำรุงสมาคม / ข้อมูลสมาชิก สมาคมศูนย์วิชาการไทย – ออสเตรเลีย



ชื่อ สกุล คำนำหน้า.....
FIRST NAME FAMILY NAME TITLE

ได้ชำระค่าบำรุงสมาคม ตลอดชีพจำนวน 1000 บาท รายปีจำนวน 100 บาท ด้วย

เช็คขีดคร่อมสั่งจ่าย “สมาคมศูนย์วิชาการไทย – ออสเตรเลีย”

โอนเงินเพื่อเข้าบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาพระราม 4 เลขที่บัญชี 096-2-01411-1 ชื่อบัญชี “สมาคมศูนย์วิชาการไทย – ออสเตรเลีย”

ทั้งนี้ได้ส่งเช็คหรือสำเนาการโอนเงินถึงนายทะเบียน : ผศ.ดร.สุณี รักษาเกียรติศักดิ์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สุขุมวิท 23

พระโขนง กทม. 10800 e-mail: sunee@swu.ac.th fax: 02 6641000 ต่อ 8614

กรุณากรอกข้อมูลต่อไปนี้ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงจากที่เคยให้ไว้กับสมาคม

สถานที่ติดต่อทางไปรษณีย์ (เป็น บ้าน ที่ทำงาน) เลขที่

อำเภอ/เขต จังหวัด รหัสไปรษณีย์

โทรศัพท์ โทรสาร E-mail

หลักสูตรที่ศึกษาในออสเตรเลีย ปริญญา/ประกาศนียบัตร สถาบัน ตั้งแต่ ค.ศ. ถึง ค.ศ.

1.
2.
3.

อาชีพ ราชการ รัฐวิสาหกิจ ธุรกิจ องค์กรกุศล อื่น ๆ (ระบุ)

ชื่อกิจการ / สถาบัน / องค์กร หน่วยงาน (ฝ่าย-แผนก / กรม-กอง)

อย่างไรให้ห่างไกลเบาหวาน...(ต่อ)

การป้องกันให้ห่างไกลเบาหวาน หรือลดความรุนแรงเมื่อเป็นเบาหวาน

การควบคุมอาหารหวาน เป็นประการแรกที่ทุกคนพึงตระหนัก โดยเฉพาะผู้มีอายุเกิน 40 ปี จากรายงานการวิจัยหลายฉบับพบว่า ผู้เป็นเบาหวานมักจะเป็นผู้ที่ชอบเครื่องดื่มหวาน หรือน้ำอัดลม รับประทานขนมหวาน และอาหารที่มีรสหวาน โดยเฉพาะขนมและอาหารหวานที่ใส่กะทิ จะทำให้มีทั้งความหวานและความมัน การหลีกเลี่ยงอาหารหวาน อาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น กะทิ ดังกล่าวจึงเป็นการดี การรับประทานเนื้อสัตว์จากปลาจะเหมาะสมกว่า หากจำเป็นต้องทานเนื้อหมู ไก่ ก็ควรเลือกเฉพาะเนื้อโดยหลีกเลี่ยงไขมันหรือหนังสัตว์ แกงควรเป็นแกงส้มแกงที่ไม่ต้องใส่กะทิ ควรรับประทานผักหลายประเภท และทานทุกมื้อจะช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลได้

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ควรทำควบคู่กับการควบคุมอาหาร ซึ่งการออกกำลังกายนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายความเครียด สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีแล้ว ยังมีฤทธิ์คล้ายอินซูลิน คือ ช่วยนำน้ำตาลในเลือดไปใช้ในการเผาผลาญ การออกกำลังกายจึงเป็นทั้งการป้องกันและการบำบัดรักษาเบาหวาน การออกกำลังกายมีหลายประเภท สามารถเลือกตามจริตของแต่ละคน เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก การรำกระบอง การรำมวยจีน เป็นต้น มีคำถามเสมอว่าการทำงานที่ใช้แรงกายก็เพียงพอแล้ว แต่ความเป็นจริงยังไม่พอ เพราะการออกกำลังกายที่ถูกต้องควรออกทุกส่วนของร่างกายและเมื่อร่างกายเคลื่อนไหว จิตใจหนึ่ง จะทำให้เรามีความสุขขณะออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ถูกควรออกต่อเนื่องวันละครั้งหรืออย่างน้อยวันเว้นวัน ครั้งละ 20-30 นาที หรือให้เหงื่อออกซึมๆ ซึ่งเป็นการบริหารกล้ามเนื้อหัวใจด้วย แต่หากหาโอกาสออกกำลังกายต่อเนื่องไม่ได้ การออกสัปดาห์ละ 10 นาที จนครบ 30 นาทีก็เริ่มเป็นที่นิยมและได้ผล ดีกว่าไม่ออกกำลังกายเลย

คลายเครียด การดำเนินชีวิตในสังคมแน่นอนต้องมีภาวะเครียด เราจะอยู่อย่างไรให้มีความเครียดน้อยที่สุด หรือสามารถจัดการกับความเครียดได้ จนไม่เกิดโรคจากความเครียด สิ่งที่ยากแนะนำคือ การมีเวลาได้พักผ่อน การฝึกจิตทำสมาธิ จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต่อความเครียด การผ่อนคลายความเครียด เช่น การมีงานอดิเรก ที่ช่วยให้เกิดความเพลิดเพลินทางใจ การมีใครสักคนหรือหลายคนที่จะได้รับรู้หรือรับฟังยามเรามีความเครียด ก็เป็นสิ่งสำคัญ เช่นเดียวกันหากเราต้องเป็นผู้รับฟังความทุกข์หรือความเครียดของผู้อื่น ขอให้คิดว่า นั่นคือความสุขที่เราได้รับจากการผ่อนคลายความทุกข์ให้ผู้อื่น และที่สำคัญการฝึกคิดทางบวกให้กับตนเอง การให้กำลังใจตนเอง การพอใจกับสิ่งที่ตนมี ก็คือวิถีทางจัดการความเครียดได้ เป็นต้น

โดยสรุป หากท่านยังควบคุมอาหารไม่ดี ขาดการออกกำลังกายต่อเนื่อง หรือมีความเครียดสะสม สิ่งตามมา คือ ความเจ็บป่วยหลายโรครวมทั้ง โรคเบาหวาน ดังนั้น หากท่านอ้วนลงพุง เพื่อเป็นการตรวจสอบความเสี่ยงในการเป็นเบาหวานแบบง่าย ๆ ขอให้นำสายวัดมาวัดรอบเอวบริเวณระดับสะดือ หากเป็นเพศชายวัดได้ เกิน 90 เซนติเมตร หรือเกิน 80 เซนติเมตรในเพศหญิง แสดงว่าท่านอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานแล้ว ควรไปเจาะเลือดตรวจดูปริมาณน้ำตาล และรีบลดน้ำหนักตามแนวทางที่แนะนำ หากท่านยังละเลยที่จะดูแลตนเอง ท่านอาจจะเป็นคนหนึ่งที่มาเพิ่มสถิติของการเกิดโรคเบาหวานซึ่งปัจจุบันในเมืองไทยมียอดสูงมากกว่าหนึ่งล้านคน จากประชากร หกสิบล้านคน อยากกระซิบบอกว่า ป้องกันเบาหวานวันนี้ดีกว่าไม่มีวันหน้าให้ป้องกัน หากเป็นผู้ที่เป็นเบาหวานแล้วขอเป็นกำลังใจ ให้ควบคุมอาหารวันนี้เพื่อความสุขในวันพรุ่งนี้และตลอดไป

สมาคมศูนย์วิชาการไทย – ออสเตรเลีย (Thai – Australian Technological Services Centre – TATSC) ได้จัดตั้งขึ้นใน พ.ศ.2523 โดยมีวัตถุประสงค์ :

- สนับสนุนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ทางด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี ภาษาและวัฒนธรรม
- เป็นศูนย์กลางเน้นความเป็นหนึ่งเดียวกันของกลุ่มสมาชิก เพื่อความเป็นเลิศทางวิชาการ
- เผยแพร่ผลงานของสมาคมและเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของกิจกรรมของสมาคม

สมาชิกสามัญ ได้แก่ บุคคลที่เคยไปฝึกงาน ศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของประเทศออสเตรเลียโดยได้รับวุฒิปริญญาจากสถาบันนั้น หรือเป็นสมาชิกวิสามัญติดต่อกันครบ 3 ปีแล้ว และได้ยื่นความจำนงขอสมัครเข้าเป็นสมาชิกสามัญและคณะกรรมการบริหารมีมติอนุมัติ

สมาชิกวิสามัญ ได้แก่ บุคคลนอกเหนือจากที่กล่าวข้างต้น ที่ได้ยื่นความจำนงขอสมัครเป็นสมาชิกวิสามัญและคณะกรรมการบริหารมีมติอนุมัติ

TATSC News

Publication of the Thai-Australian Technological Services Center

<http://www.tatsc.or.th>