

๑. หลักการและเหตุผล

องค์การบริหารส่วนตำบลสนามชัยในฐานะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีหน้าที่ ในการทำนุบำรุงศาสนาของพุทธศาสนิกชนโดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อจรรโลงพระพุทธศาสนาอันเป็นศาสนาประจำชาติไทยให้วัฒนาถาวรคู่ชาติไทยตลอดไปนอกจากนั้นยังเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน ในพื้นที่ให้ดีขึ้น ดังนั้น จึงได้จัดทำโครงการรณรงค์งดเหล้าครบพรรษา ทำความดีถวายในหลวงในช่วงเข้าพรรษา โดยการรณรงค์ให้ เด็ก เยาวชน ประชาชน รวมทั้ง คณะผู้บริหาร สมาชิกสภา พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างขององค์การบริหารส่วนตำบลสนามชัยมีส่วนร่วมในการรณรงค์งดเหล้าครบพรรษาพร้อมทั้งประชาสัมพันธ์โทษภัยของเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ และร่วมลงนามปฏิญาณตน งดเหล้าครบพรรษา

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑. เพื่อส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน ประชาชน รวมทั้ง คณะผู้บริหาร สมาชิกสภา พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างขององค์การบริหารส่วนตำบลสนามชัย มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ โดยใช้โอกาสจุดเริ่มต้นเข้าพรรษาในการลด ละ เลิก ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๒.๒. เพื่อเป็นการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ตลอดไป

๒.๓. เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช

๓. เป้าหมาย

๓.๑ เป้าหมายเชิงคุณภาพ

๓.๑.๑. เพื่อส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน ประชาชน รวมทั้ง คณะผู้บริหาร สมาชิกสภา พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างขององค์การบริหารส่วนตำบลสนามชัย มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ โดยใช้โอกาสจุดเริ่มต้นเข้าพรรษาในการลด ละ เลิก ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๓.๑.๒. เพื่อเป็นการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ตลอดไป

๓.๑.๓. เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช

๓.๒. เป้าหมายเชิงปริมาณ

๓.๒.๑. ผู้เข้าร่วมโครงการประมาณ ๑๐๐

๔. สถานที่ดำเนินการ

- ที่ว่าการองค์การบริหารส่วนตำบลสนามชัย
อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

๕. สถานที่ดำเนินการ

- ตลอดระยะเวลา ๓ เดือน ในช่วงเข้าพรรษา



งดเหล้าครบพรรษา พวกเราทำได้



จัดทำโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลสนามชัย

โทรศัพท์ ๐๓๕ - ๓๕๓๓๖๓

๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๖.๑. ช่วยให้เด็ก เยาวชน ประชาชน รวมทั้ง คณะผู้บริหาร สมาชิกสภา พนักงานส่วนตำบล และ พนักงานจ้างขององค์การบริหารส่วนตำบลสนามชัย ได้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ โดยใช้ โอกาสจุดเริ่มต้นเข้าพรรษาในการลด ละ เลิก ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๖.๒. ช่วยให้พระพุทธศาสนาให้คงอยู่ตลอดไป

๖.๓. ได้มีส่วนร่วมถวายเป็นพระราชกุศล แต่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช



ผลของการดื่มสุราต่อสุขภาพ

ที่ดื่มสุราเรื่อยๆจะมีอายุเฉลี่ยสั้นลง ๑๐-๑๔ ปี แต่ถ้าดื่ม ตามกำหนดอายุเฉลี่ยจะยาวกว่าคนที่ไม่ได้ดื่ม โดยเฉพาะ เมื่อเริ่มดื่มเมื่อมีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจ บางคนแนะนำให้ ดื่มหลังอายุ ๖๐ปี ถ้าได้ดื่มเกินขนาดอาจจะทำให้ เสียชีวิต หากคุณดื่มสุราเป็นประจำมากเกินไปอาจจะ ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพดังนี้

ความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ

ผู้ที่ดื่มมากกว่า ๓ หน่วยสุราทุกวันจะมีโอกาส ความดันโลหิตสูงโดยเฉพาะผู้สูงอายุหากดื่มมาก ความดันก็จะสูง ยิ่งดื่มมากยิ่งสูงมาก เมื่อความดันโลหิตสูงก็ เป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด สมอง ผู้ที่ดื่มครั้งละมากกว่า ๘ หน่วยสุราต่อครั้งจะมี โอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนปกติ ๒ เท่า ผู้ที่ดื่มสุรา เป็นปริมาณมากและเรื่อยๆจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจวาย

จากการศึกษาผู้ป่วยเป็นจำนวนมากพบว่าหาก ดื่มสุราขนาดปานกลางดังกล่าว จะมีอัตราการตายจาก โรคหัวใจน้อยกว่าผู้ที่ดื่มมากและผู้ที่ไม่ได้ดื่มสุรา การจะให้ ลดอัตราการตายควรจะต้องดื่มเมื่ออายุมากกว่า ๖๕ ปีและ มีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ชนิดของสุราที่ลดอัตราการ ตายได้ดีคือพวกไวน์ทั้งนี้ อาจจะเนื่องจากผู้ที่ดื่มไวน์ มักจะสูบบุหรี่ย่น้อยกว่าพวกที่ดื่มสุราอย่างอื่น และได้รับ สารอาหารครบถ้วนกว่า มีคำอธิบายว่าทำไมสุราจึงลด อัตราการเกิดโรคหัวใจโดยปกติแล้วการเกิดโรคหลอดเลือด หัวใจตีบตันจะต้องมี ๑การที่หลอดเลือดแดงตีบ ๒ มีลิ้นเลือดอุดหลอดเลือดแดง ๓ลิ้นเลือดทำให้เลือดไป เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่พอ

สุราจะช่วยโดยป้องกันการหดตัวของหลอดเลือด ป้องกันการแข็งตัวของลิ้นเลือด และทำให้ลิ้น เลือดละลายเร็ว

แต่อย่างไรก็ตามท่านต้องชั่งน้ำหนักให้ดีว่า ประโยชน์และโทษอันไหนมากกว่ากัน หากดื่มมากเกินไป เสี่ยงต่อโรคกระเพาะ ตับแข็ง อุบัติเหตุ สำหรับท่านที่ ไม่ได้ดื่มอยู่แล้วแนะนำว่าไม่ควรดื่มเพราะมีอีกหลายวิธี ที่จะป้องกันโรคหัวใจ

ผลของสุราต่อการทำงานของสมอง

ผู้สูงอายุจะมีปัญหาเรื่องความจำและความคิดอ่าน หากดื่มสุราจะทำให้สมองฝ่อก่อนวัยโดยเฉพาะสมองส่วน หน้า frontal lobes ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับความคิดอ่าน ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาเรื่องการทรงตัว การดื่มสุราก็จะทำให้ การทรงตัวเสียมากขึ้นจึงหกล้มมากขึ้น

น้ำหนักเกิน

สุราก็มีพลังงาน เช่นเบียร์หนึ่งแก้วจะให้พลังงาน ๙๕ กิโลแคลอรี หากคุณอ้วนคุณก็จะมีปัจจัยเสี่ยงต่อ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

อุบัติเหตุ

คนที่ดื่มสุรามักจะเกิดอุบัติเหตุทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน และบนท้องถนน และเป็นสาเหตุของอุบัติเหตุมากกว่า ครึ่ง เมื่อคุณดื่มสุรามากกว่า ๒ หน่วยก็ทำให้ ความสามารถในการขับช้าลง ผู้ที่ดื่มสุราหนึ่งหน่วย จะเพิ่มความเสี่ยงเป็นสองเท่า ผู้ที่ดื่ม ๔ หน่วยสุราจะ เพิ่มความเสี่ยง ๗ เท่า นอกจากนั้นผู้ที่ดื่มสุราอาจจะ ทำให้เกิดความเสี่ยงภายในบ้าน

โรคตับ

สุราทำให้เกิดโรคตับได้หลายอย่าง เช่นไขมันจับที่ ตับ Fatty liver พบได้บ่อยเมื่อเลิกสุราก็จะกลับมาปกติ ตับอักเสบ พบว่าร้อยละ ๑๐-๓๕ ของผู้ดื่มสุรามากจะ เป็นตับอักเสบ ร้อยละ ๑๐-๒๐ จะเป็นตับแข็ง ผู้ที่ดื่ม สุราและไม่ค่อยรับประทานอาหารจะมีโอกาสเป็นตับ แข็งสูงและมะเร็งตับ การรักษาที่ดีที่สุดคือการอดสุรา ผู้ ที่มีไขมันเกาะที่ตับหรือตับอักเสบจะกลับสู่ปกติ ส่วนผู้ที่ ตับแข็งคุณภาพชีวิตจะดีขึ้นหลังจากอดสุรา มีรายงานว่าต้องให้สารอาหารคาร์โบไฮเดตให้พอ ให้สาร poly-unsaturated lecithin (PUL)(ซึ่งสกัดจากถั่วเหลือง)ให้ เพียงพอเพราะสารนี้จะไปลด scar นอกจากนั้นควรจะได้สาร S-adenosyl-L-methionine (SAM) ซึ่งกล่าวว่า จะลดการอักเสบของตับ

มะเร็งระบบอื่นๆ

ได้แก่มะเร็งปาก ปอด หลอดอาหาร ตับอ่อน และคอ หากสูบบุหรี่จะทำให้ความเสี่ยงเพิ่มขึ้น

ระบบทางเดินอาหาร

หากดื่มเกินขนาดอาจจะทำให้ปวดท้อง เป็น โรคกระเพาะอาหารอักเสบ