

สร้าง สุข

“แม่”

ผู้สร้างต้นทุนชีวิต

- > ทำอย่างไร? สร้างต้นทุนชีวิตลูก ตั้งแต่ลืมตา
- > ชวนทำแบบทดสอบ ลูกมี ‘ต้นทุนชีวิต’ แค่ไหน?
- > “นมผง-นมแม่” สงครามอันดุเดือด
- > ไอเดียเก๋ ทำดีเพื่อแม่
- > เตือนภัยรถหัดเดิน-ของเล่นเกมขนมอันตราย

แจกฟรี!



ราชินี...@าติธวาท

ย@กรประณต ใต้
คู่@งคัณหตบดินเทร
ลู@นพระ@มภพ
เจ@มขหมักษัตริย์
เส็ด@บเก้ำพระขหมมา
พระ@งคัเทม็องดั่งเบิน
ข@ง@ลวัญลูข
@ตรพิธพรชัย

ราชินีไทย@ยามินเทร
ปรหมินเทร ธิ @ักรวิ
ท@ยราชภูวรินบพระทรงศิริ
บารมีพารมเฮิน
ข@ค@ระขัทหมตทุกขัเสัญ
เซ้นแม่ท@ล@งข@ง@ป@ง ไทย
นิรทุกขัสิริ@มัย
@ันนอยให้ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้า
คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สารบัญ

- 3 จากใจผู้จัดการ
- 4 'สุข' ประจำฉบับ
"แม่" ผู้สร้างต้นทุนชีวิตลูก
- 9 เกร็ดความ 'สุข'
นมแม่ที่ดีที่สุด นมผงหลบไป
- 10 'สุข' รอบโลก
- 12 'สุข' สร้างได้
▶ ไอเดีย ทำดีเพื่อแม่
▶ รักลูก เลิกใช้รถหัดเดิน
- 16 'สุข' ไร่คว้น
- 17 'สุข' เลิกเหล้า
- 18 คนดัง 'สุข' ภาพดี
"เมย์ บัณฑิตา"
ผู้หญิงคิดบวก
- 19 อ่านสร้าง 'สุข'
หนังสือแห่งความรัก
กับครอบครัวตัวหนอน
คุณแม่ลอร่า กับ น้องโมนีก็้า
- 20 'สุข' รอบบ้าน
- 22 'สุข' ลับสมอง
ปริศนา ตามหา "แม่"
- 23 คนสร้าง 'สุข'

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน

ถึงเดือนสิงหาคม เรื่องสำคัญที่จะต้องพูดถึงทุกปีก็คือ “วันแม่”

ในยุคเทคโนโลยี ที่สังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การที่เด็กคนหนึ่งจะเติบโตขึ้นมาอย่างแข็งแรง เป็นอนาคตที่พึงพิงได้ของประเทศไทยนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย และคนแรกที่มีบทบาทสำคัญก็คือ “แม่”



ทุกวินาทีที่แม่เลี้ยงลูก อาจไม่รู้ว่าการกำลังทำภารกิจสำคัญในการสร้าง “ต้นทุนชีวิต” ให้กับเด็กคนหนึ่ง จะสร้างได้มาก หรือน้อย เป็นต้นทุนทางบวก หรือทางลบ ล้วนเริ่มต้นด้วยอิทธิพลจากการเลี้ยงดูก่อนสิ่งอื่นใด

เพราะภารกิจของแม่คือภารกิจสำคัญต่อประเทศชาติ ชาติเครือข่ายของ สสส. จึงถือเป็นภารกิจสำคัญเช่นกัน ในการมุ่งเป็นตัวช่วยหนุนเสริม “แม่” ในการสร้าง “ต้นทุน” แก่ลูกน้อย ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง “ต้นทุนทางกาย” อย่างการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน การผลักดันกฎหมายห้ามทำการตลาดนมผง การขยายแนวคิดมุมมองแม่ในสถานประกอบการ

“ต้นทุนทางใจ” ดังที่แผนงานสุขภาวะเด็กและเยาวชนได้มุ่งเน้นเรื่องกระบวนการเลี้ยงดูด้วยความรัก ความอบอุ่น เน้นการ “จับถูก” มากกว่า “จับผิด” เพื่อสร้างปัจจัยเชิงบวกด้านจิตใจ อารมณ์ที่จะหล่อหลอมให้เด็กคนหนึ่งเติบโตและดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีภูมิคุ้มกัน หรือ “ต้นทุนทางปัญญา” อย่างโครงการหนังสือเล่มแรก หรือ Book Start ของแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ที่ให้พ่อแม่อ่านหนังสือให้ลูกฟังตั้งแต่เล็ก ๆ เพื่อพัฒนา

สมอง ประสาทสัมผัส และเป็นการถ่ายทอดความรักความอบอุ่นในครอบครัว

เหล่านี้เป็นเพียงบางส่วนของภารกิจที่ภาคีเครือข่ายของ สสส. มุ่งทำเพื่อสนับสนุนแม่ทุกคนมาตลอด และคงไม่ได้จบแค่เพียงวันแม่อย่างแน่นอน

ย่างเข้าสู่เดือนที่ 2 ของช่วงระยะเวลา 3 เดือนของการเข้าพรรษา คงยังทันที่จะชักชวนให้ทุกคนหันมาร่วมลด ละ เลิกเหล้า โดยเดือนที่ผ่านมาผมได้มีโอกาสได้ไปร่วมเดินธรรมาศรตรงเหล่าเข้าพรรษา จากหน้าสวนสันติชัยปราการ ไปถึงภูเขาทองซึ่งเป็นประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุของพระพุทธเจ้า การเดินกาวนาครั้งนี้แตกต่างจากครั้งอื่นใดในบ้านเรา เพราะเป็นการถวายเป็นพระราชกุศลแก่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และร่วมเฉลิมฉลองพุทธชยันตี 2,600 ปีแห่งการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่จะครบในปีหน้า ที่สำคัญ ผู้มาร่วมเดินจำนวนหลายร้อยคนยังตั้งใจ และจิตใจมุ่งมั่นร่วมกันทำความดี ท้ายเชิญชวนให้ผู้อยู่สองข้างทางมีแรงจูงใจร่วมสร้างกุศลด้วยการถือศีล และลด ละ เลิกเหล้า ในช่วงเข้าพรรษาดูด้วย

ถ้าหากใครที่ตั้งใจจะลด ละ เลิก แต่ยังไม่ไหว ก็ไม่มีความเสียหายที่จะเริ่มต้น โดยเข้าไปแลกเปลี่ยนพูดคุยกับผู้ร่วมอุดมการณ์ลด ละ เลิก ได้ที่ www.facebook.com/Noalcoholreality หรือใครที่ไม่ได้ดื่ม

การชวนเพื่อนหรือคนใกล้ตัวให้ลด ละ เลิก ก็ได้กุศลเช่นกัน

มาร่วมสร้างสถิติผู้ร่วมงดเหล้าเข้าพรรษาให้เกิน 50% เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแก่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในวาระที่ทรงมีพระชนมพรรษาครบ 84 พรรษา และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ในวันแม่ปีนี้กันนะครับ

ใครที่ยังหาของขวัญวันแม่ไม่ได้...การลด ละ เลิก อบายมุขเพื่อแม่นี้แหละคือของขวัญที่ดีที่สุดครับ *~*~



อย่าลืมเข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้
ตามช่องทางเดิม ดังนี้

Facebook : www.facebook.com/kunkris

Twitter : www.twitter.com/kunkris

Email : ceo@thaihealth.or.th

‘สุข’ ประจำฉบับ >

“แม่”

ผู้สร้างต้นทุนชีวิต

“ลูก”



อะไร...ที่ทำให้เด็กคนหนึ่งเติบโตเป็นคนดี
 แม้จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี เติบโตด้วยปัจจัยเสี่ยง?
 อะไร...ที่ทำให้เด็กคนหนึ่งรู้เท่าทัน
 และเอาตัวรอดจากการถูกชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย?
 อะไร...ที่ทำให้เด็กคนหนึ่งรู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบตัวเอง
 และมีน้ำใจเพื่อแบ่งอกไปยังคนรอบข้าง?



สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นได้เองจากดีเอ็นเอเท่านั้น แต่ต้องเกิดจากการปลูกฝัง เลี้ยงดู หรือที่เรียกว่าการสร้าง “ต้นทุนชีวิต”

และคนแรกที่มีบทบาทการสร้างต้นทุนให้แก่ชีวิตของเด็กคนหนึ่งตั้งแต่วันแรกที่ลืมตาขึ้นดูโลก คนนั้นก็คือ “แม่”

แม่ จึงมีบทบาทสำคัญยิ่งในการสร้างให้เด็กหนึ่งคนเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสังคมที่แข็งแกร่ง

ต้นทุนชีวิต คืออะไร?

ต้นทุนชีวิตมาจากคำว่า **Development Assets** หมายถึงปัจจัยสร้างหรือปัจจัยเชิงบวกด้านจิตใจ อารมณ์ สังคมที่จะหล่อหลอมให้เด็กคนหนึ่งเจริญเติบโต และดำรงชีพอยู่ในสังคมได้อย่างเข้มแข็ง

คนเราเกิดมามีต้นทุนชีวิตในระดับหนึ่ง ทั้งต้นทุนภายในและต้นทุนภายนอก ต้นทุนนี้จะเพิ่มขึ้นตามการเลี้ยงดูของพ่อแม่ สิ่งแวดล้อมที่ดี และความใกล้ชิดธรรมชาติ แต่เมื่อสังคมไทยเปลี่ยนไปด้วยความเจริญทางด้านเทคโนโลยีและความเป็นสังคมเมืองทำให้ความรักความผูกพันของครอบครัวเริ่มลดน้อยถอยลง ครอบครัวอ่อนแอ ต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนในทุกวันนี้จึงอ่อนแอลงไปในหลาย ๆ ด้าน

บทบาทของ “แม่”...เริ่มตั้งแต่ลืมตาถูก

ต้นทุนชีวิตเกิดได้ตั้งแต่ทันทีที่แม่คลอดลูก ด้วยการที่แม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจสำหรับการเป็นแม่คน วางแผนดูแลสุขภาพจิตให้ดี สุขภาพจิตที่ดีของแม่นั้นจะถ่ายทอดมายังตัวลูกด้วย

หน้าที่ที่แม่เห็นลูกครั้งแรก นอกจากความรักความผูกพันที่เกิดขึ้นแล้ว ความรู้สึกอยากปกป้องลูกก็ได้เกิดขึ้น และความรักความผูกพัน ความรู้สึกอยากปกป้องนั้นเองจะถูกถ่ายทอดให้แก่ลูก เพื่อให้ลูกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ ความปลอดภัย มั่นคง นี้เองจะเชื่อมโยงไปถึงความไว้วางใจของเด็กที่มีต่อสังคม...ทำให้เขามองโลกมุมบวก ด้วยตัวอย่างที่ดีจากแม่



สร้างต้นทุนชีวิต ให้แก่ลูกตามช่วงอายุ

แรกเกิด - 3 ปี

แม่ควรเน้นการสร้างความผูกพัน สร้างความไว้วางใจ เพื่อให้ลูกเกิดความไว้วางใจและเป็นเด็กที่มองโลกในแง่ดี ซึ่งจะเป็นบันไดก้าวแรกของการมีต้นทุนชีวิต

ช่วงอนุบาล

เนื่องจากเด็กอยู่ในโลกแห่งจินตนาการ ดังนั้นแม่ควรสร้างคุณธรรม จริยธรรม เพื่อให้เขาเห็นเป็นตัวอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการดูแลผู้สูงอายุในบ้าน การพาไปร่วมกิจกรรมทางศาสนา หรือการอ่านหนังสือ อ่านนิทานให้ลูกฟัง

ช่วงวัยเรียน

ลูกต้องการเหตุและผล แม่จึงต้องเลี้ยงลูกให้รู้จักเหตุและผล การสร้างสันติวิธี การรับฟังปัญหา และฝึกให้ลูกมีวินัย ซึ่งจุดนี้จะทำให้ลูกเกิดทุนชีวิตต่อการเผชิญหน้าปัญหา และใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา โดยเฉพาะการแก้ปัญหาด้วยสันติวิธี

ช่วงวัยรุ่น

แม่จะมีบทบาทที่ปรึกษาให้แก่ลูก การพูดคุย การแลกเปลี่ยนในมุมมองที่เกี่ยวกับสื่อและสังคม รวมถึงการสร้างหลักการปฏิเสธให้แก่ลูก เมื่อลูกมาปรึกษาวิธีปฏิเสธต่อสิ่งชักจูงรอบข้าง



ต้นทุนชีวิต เด็กปี 2010

นพ.สุรียเดว ทรีปาตี ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ผู้ทำงานวิจัย “ต้นทุนชีวิต”

“การที่สังคมเปลี่ยนไป เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาท สิ่งล่อตาล่อใจเยอะ ทำให้ครอบครัวไทยกำลังเผชิญความอ่อนแอ พ่อแม่มีเวลาน้อยลงในการพูดคุยกับลูก ทำให้ต้นทุนชีวิตของลูกก็อ่อนแอตามไปด้วย มีพ่อแม่จำนวนไม่น้อยที่มาปรึกษาปัญหาของลูก แต่กว่า 50% พบว่าพ่อแม่เองที่มีปัญหา ปัญหาที่พบคือ การส่งสัญญาณความรักที่มีต่อลูก ไม่รู้ว่าจะพูดคุยกับลูกอย่างไร การแนะนำของหมอคือการใช้ ‘ปิยะวาจา’ แทนการใช้อำนาจในการพูดคุยกับลูก การสร้างทัศนคติแก่พ่อแม่เรื่องอย่ามองบริโภคนิยม หรือการใช้เม็ดเงินเป็นตัวตั้งในการเลี้ยงลูก



โรงเรียนพ่อแม่



จับพ่อแม่เข้าโรงเรียน เพื่อร่วมเรียนรู้สร้างต้นทุนชีวิตไปพร้อม ๆ กับลูก

โรงเรียนพ่อแม่นี้ ไม่มีห้องเรียน ไม่มีกระดานดำ ไม่มีคุณครู แต่คนที่จะสอนในเรื่องนี้ ก็คือ ตัวพ่อแม่เองมานั่งล้อมวงคุย แลกเปลี่ยนปัญหา การแก้ไขปัญหาของพ่อแม่และลูก ๆ ก็เกิดขึ้นท่ามกลางวงสนทนานั้นเอง

เหตุที่ต้องมีโรงเรียนพ่อแม่ เพราะปัญหาครอบครัวส่วนหนึ่งเกิดจากตัวพ่อแม่เอง ที่ไม่รู้ว่าจะดูแลลูกอย่างไร การมุ่งจับผิดลูกมากกว่าจับถูก ต้นทุนชีวิตครอบครัวจึงอ่อนแอ ดังนั้น จึงต้องเริ่มจากการเป็นผู้ฟังที่ดี เป็นผู้ฟังที่

มีสติ ก่อนที่จะสั่งเคราะห้กันและกัน และนำโจทย์ที่ได้จากพ่อแม่คนอื่น ๆ มาช่วยกันแก้ปัญหา

โรงเรียนพ่อแม่ ทำให้พ่อแม่เกิดทักษะ นำจิตสำนึกที่ดีที่ได้จากการแลกเปลี่ยนพูดคุยนำไปใช้เป็นกุญแจสำคัญในการเลี้ยงลูกได้

คุณพ่อคุณแม่ที่สนใจเข้าร่วม สามารถติดต่อไปยังศูนย์พัฒนาครอบครัวในจังหวัดของตนเอง หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือโรงเรียนที่มีเครือข่ายผู้ปกครอง เพื่อรวมตัวกันจัดลานอเสวนาโรงเรียนพ่อแม่



3 เทคนิคง่ายๆ สร้างต้นทุนชีวิต

1. ปิยะวาจา คำพูดไพเราะ อ่อนหวานของแม่ เปรียบเหมือนพรอันประเสริฐที่ทำให้ลูกเกิดกำลังใจ ทั้งยังกระตุ้นให้ลูก ๆ ทำในสิ่งที่ดีงาม

2. การโอบกอด อ้อมกอดของแม่เหมือนพลังอันยิ่งใหญ่ เปรียบเหมือนการชาร์จแบตเตอรี่กับลูก โดยเฉพาะในยามที่ลูกเกิดปัญหา หาทางออกไม่ได้ เพียงแค่อ้อมกอดของแม่ ก็ทำให้ลูกร่วมจะเผชิญปัญหา

3. ภาษากาย การใช้ความรักของแม่ส่งผ่านทางใจด้วยการใช้ทัศนคติเชิงบวกถ่ายทอดมายังลูก เพียงเท่านั้น ลูกก็มองปัญหาด้วยการ ‘จับถูก’ แทนที่จะจับผิด

ลูก มีต้นทุนชีวิตแค่ไหน?

แบบสอบถามต่อไปนี้ คุณแม่สามารถให้ลูกทำเพื่อสำรวจตัวเอง ด้วยการทำเครื่องหมาย X โดยเลือกได้เพียงข้อเดียว ในช่วงคำตอบที่กำหนดไว้ ที่ลูกคิดว่าตรงกับตัวเองมากที่สุด

เป็นประจำ
บ่อยครั้ง
บางครั้ง
ไม่เคย

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 1 **ฉันท** เชื่อว่าการได้ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก
- 2 **ฉันท** ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้เกิดความเท่าเทียมในสังคม เช่น ผู้พิการ ผู้สูงอายุ เพศชาย/หญิง/เพศทางเลือก เป็นต้น
- 3 **ฉันท** กล้ายืนหยัดในสิ่งที่ฉันเชื่อ เช่น กล้าเสนอความคิดเห็น แม้ว่าบางครั้งจะมีความเห็นแตกต่างจากผู้อื่น
- 4 **ฉันท** พูดความจริงเสมอ ถึงแม้ว่าบางครั้งมันจะทำให้ยาก
- 5 **ฉันท** รับผิดชอบในสิ่งที่ฉันทำ (ไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไรก็ตาม)
- 7 **ฉันท** มีการวางแผนและการตัดสินใจก่อนลงมือทำเสมอ
- 8 **ฉันท** เห็นอกเห็นใจ และใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น
- 9 **ฉันท** เรียนรู้และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับคนที่มีความคิดเห็นหรือการดำเนินชีวิตแตกต่างกันได้เป็นอย่างดี
- 10 **ฉันท** กล้าปฏิเสธพฤติกรรมเสี่ยง (เช่น เพศสัมพันธ์ ยาเสพติด ความรุนแรง และสื่อที่ไม่ดี)
- 11 **ฉันท** พยายามแก้ปัญหาข้อขัดแย้งด้วยสติปัญญามากกว่าอารมณ์ (ไม่ใช่ความรุนแรง)
- 12 **ฉันท** สามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ เช่น ควบคุมอารมณ์เวลาโกรธได้ดีเมื่อเกิดการโต้เถียงหรือขัดแย้ง
- 13 **ฉันท** รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
- 14 **ฉันท** มีเป้าหมายในชีวิตชัดเจน
- 15 **ฉันท** รู้สึกพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ของตัวเอง
- 16 **ฉันท** ได้รับความรัก ความอบอุ่น เอาใจใส่ และการสนับสนุนในทางที่ดีจากครอบครัว
- 17 **ฉันท** ปรึกษาหารือ และขอคำแนะนำจากผู้ปกครองได้อย่างสบายใจ ไม่ว่าจะเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่
- 18 **ฉันท** มีผู้ปกครองที่ส่งเสริม สนับสนุน ช่วยเหลือด้านการเรียนรู้
- 19 **ฉันท** รู้สึกปลอดภัย อบอุ่น และมีความสุขเมื่ออยู่ในครอบครัวตัวเอง
- 20 **ฉันท** อยู่ในครอบครัวที่มีระเบียบกฎเกณฑ์ชัดเจน มีเหตุผล และมีการดูแลให้ปฏิบัติตาม
- 21 **ฉันท** มีผู้ปกครองที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้ทำตาม
- 22 **ฉันท** มีผู้ปกครองที่สนับสนุนให้ฉันทำในสิ่งที่ฉันชอบหรืออยากทำ
- 23 **ฉันท** สามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับสื่อ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ สื่อประเภทอื่น ๆ ภายในครอบครัวเป็นประจำ
- 24 **ฉันท** อยู่ในสถาบันการศึกษาที่เอาใจใส่ สนับสนุน และช่วยเหลือผู้เรียนได้ดี
- 25 **ฉันท** รู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในสถาบันการศึกษา
- 26 **ฉันท** อยู่ในสถาบันการศึกษาที่มีระเบียบกฎเกณฑ์ชัดเจน มีเหตุผล และมีการดูแลให้ปฏิบัติตาม
- 27 **ฉันท** มีครูที่สนับสนุนให้ฉันทำในสิ่งที่ฉันชอบหรืออยากทำ
- 28 **ฉันท** อยากเรียนให้ได้ดี ไม่เอาเปรียบ และรู้จักแบ่งปันผู้อื่น
- 29 **ฉันท** เอาใจใส่ในการเรียนอย่างสม่ำเสมอ
- 30 **ฉันท** ทำการบ้านหรือทบทวนบทเรียนทุกวัน

เป็นประจำ
บ่อยครั้ง
บางครั้ง
ไม่เคย

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 31 **ฉัน** รักและผูกพันกับสถาบันการศึกษาของฉัน
- 32 **ฉัน** อ่านหนังสือด้วยความเพลิดเพลินเป็นประจำ
- 33 **ฉัน** ใฝ่รู้ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของชุมชน
- 34 **ฉัน** สามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับสื่อ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ สื่อประเภทอื่นๆ กับครูเป็นประจำ

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 35 **ฉัน** มีเพื่อนสนิทที่เป็นแบบอย่างที่ดี และชักนำให้ฉันทำดี
- 36 **ฉัน** ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความชอบ และพึงพอใจของตนเอง เช่น ทำงานศิลปะ เล่นดนตรี วาดรูป เป็นประจำ

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 37 **ฉัน** ได้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ
- 38 **ฉัน** ร่วมกิจกรรมทางศาสนา หรือประกอบพิธีกรรมเป็นประจำ

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 39 **ฉัน** และเพื่อนชวนกันทำกิจกรรมที่ดีเป็นประจำ
- 40 **ฉัน** มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับสื่อที่สร้างสรรค์กับเพื่อน

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

- 41 **ฉัน** มีญาติหรือผู้ใหญ่ นอกเหนือจากผู้ปกครองที่ฉันสามารถปรึกษาหารือและขอความช่วยเหลือได้อย่างสบายใจ

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 42 **ฉัน** มีเพื่อนบ้านที่สนใจ และให้กำลังใจฉัน
- 43 **ฉัน** รู้สึกว่าคนในชุมชนให้ความสำคัญ และเห็นคุณค่าของเด็กและเยาวชน

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

- 44 **ฉัน** ได้รับมอบหมายบทบาทหน้าที่ที่มีคุณค่า และเป็นประโยชน์ต่อชุมชน

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

- 45 **ฉัน** ร่วมทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในชุมชนเป็นประจำ

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

- 46 **ฉัน** รู้สึกอบอุ่น มีความสุข และภูมิใจในวิถีชีวิตเมื่ออยู่ในชุมชนของฉัน

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

- 47 **ฉัน** มีเพื่อนบ้านคอยสอดส่อง ดูแลพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนให้อยู่ในกรอบที่เหมาะสม

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

- 48 **ฉัน** มีผู้ใหญ่อื่นนอกเหนือจากผู้ปกครองที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้ทำตาม



กอด-หอมจากแม่ สร้างความมั่นใจให้ลูก

การศึกษายาวนานถึง 30 ปี ได้ผลออกมาว่าเด็ก ๆ ที่โตมาด้วยความรักของแม่ช่วยทำให้โตขึ้นมาเป็นคนมั่นใจในตัวเอง และเป็นผู้ใหญ่ที่ปรับตัวได้ง่าย โดยได้ศึกษาแม่ 500 คน โดยให้คะแนนความสามารถในการปลอบโยน และตอบสนองต่อความต้องการของทารกวัย 8 เดือน

30 ปีต่อมา นักวิจัยได้ตามไปศึกษาเด็ก ๆ เหล่านั้นที่โตเป็นผู้ใหญ่ เกี่ยวกับสุขภาพ และอารมณ์ ผลปรากฏว่า เด็กที่ได้รับความรักความอบอุ่นจากแม่ จะมีความสามารถในการรับมือกับปัญหาในชีวิตทุก ๆ อย่างได้ดีกว่า และจัดการกับความเครียดได้ดีกว่า แม่ที่เย็นชา ยิ่งกว่านั้น ยังช่วยให้เด็กสร้างชีวิตที่ดี สังคมที่ดี และทักษะในการใช้ชีวิตที่ดีเมื่อเป็นผู้ใหญ่

แม่ไม่ควรแค่รู้ว่าเมื่อไหร่จะกอดลูก แต่ต้องรู้ด้วยว่าเมื่อไหร่จะหยุด เมื่อลูกโตและเริ่มรู้สึกไม่ดีที่จะโดนกอดต่อหน้าเพื่อน ๆ

ต้นทูนชีวิตทั้ง 48 ข้อเปรียบเหมือนตำราเลี้ยงลูกซึ่งได้ทำการสังเคราะห์มาให้แล้ว หากคุณแม่ให้ลูกได้ลองทำ แล้วพบว่าลูกมีจุดอ่อนในข้อไหน สามารถดูคำแนะนำแนวทางแก้ไขปัญหาได้ในเว็บไซต์ www.dekplus.org

อย่างไรก็ตาม คุณแม่ ต้องจัดการปัญหานั้น ๆ ตามสภาพแวดล้อมและสภาพปัญหาของแต่ละครอบครัวที่แตกต่างกันด้วย

ขอบคุณข้อมูล : นพ.สุริยเดว ทรีปาตี ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ผู้ทำงานวิจัย “ต้นทูนชีวิต” * * *



นมแม่ดีที่สุด นมผงหลบไป

คงไม่ต้องสงสัยกันแล้ว ว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จนถึงอายุ 6 เดือน นั้นมีความหมายแคไหนสำหรับช่วงเวลาทองแห่งการพัฒนาสมองและร่างกาย ของทารก เด็กแรกเกิดจนถึง 2 ปีจะเติบโตอย่างสมบูรณ์ด้วยสารอาหารที่ ได้จากนมแม่ ที่มีอยู่มากกว่า 200 ชนิด และหาไม่ได้ในนมผง

ที่สำคัญเป็นการดูแลสุขภาพในระยะยาวของทั้งลูกและแม่ ช่วยลด โอกาสป่วยของลูกได้ถึง 22% ลดความเสี่ยงจากโรคเบาหวาน และยัง เป็นการดูแลสุขภาพของแม่ที่ให้นมลูกด้วย เพราะต้องตรวจสอบเต้านม ของตัวเองเป็นประจำเวลาให้นมลูก

ดีการ...การตลาด “นมผง”

การแจกตัวอย่างนมผงฟรีแก่ผู้หญิงวัยตั้งครรภ์ในสถานที่ ทำงาน และโรงพยาบาลที่ไม่ได้อยู่ภายใต้สังกัดกระทรวงสาธารณสุข คือพฤติกรรมของบริษัทผลิตนมผง ซึ่งนับเป็นการเพิกเฉยต่อ จรรยาบรรณที่รับรู้ร่วมกันถึงการห้ามทำการตลาดกับแม่ และหรือบุคลากรทางการแพทย์ (**ได้คนนม**) ทำให้ต้องเร่งผลักดัน กฎหมายบังคับห้ามทำการตลาด เพื่อพิทักษ์สิทธิ์เด็กที่ควรได้ รับอาหารที่เหมาะสม ซึ่งก็คือ นมแม่

การโฆษณาประชาสัมพันธ์ทางโทรทัศน์ก็มีส่วนอย่างมาก แม้กฎหมายองค์การอาหารและยาห้ามการโฆษณานมผงเด็กที่ต่ำกว่า 1 ปี แต่ยังคงอนุญาตให้มีการโฆษณานมผงแก่เด็กอายุ 2 ปี ขึ้นไป ซึ่งการโฆษณาปัจจุบันที่ระบุถึงสรรพคุณโภชนาการ คุณค่า สารอาหารมากมาย ทำให้มีกลุ่มแม่หันไปใช้นมผงยี่ห้อดังกล่าว กับลูกอายุที่ต่ำกว่า 1 ปีเช่นกัน

ทำไมนมผงทำแบบนี้?

“ร้อยละ 99 ของแม่รู้ว่า ทันทีที่คลอดลูก นมแม่คืออาหาร แรกที่ลูกน้อยควรได้รับ แต่เมื่อออกจากโรงพยาบาลแล้ว เพอร์เซนต์ ดึงกล่าวอาจลดลง เพราะสภาพแวดล้อมจากตัวแม่เอง และ ครอบครัวย รวมถึงการโฆษณาแบบเข้าถึงของบริษัทนมผง” **พญ.ยุพียง แห่งเซาเทิร์น** เลขาธิการศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย กล่าว

การที่บริษัทผลิตนมผงใช้วิธีอธิบายคุณค่าทางสารอาหาร มีตัวเลขประกอบ ทำให้ดูเหมือนว่า คุณค่าสารอาหารในนมผงมี ประโยชน์ต่อทารก ทำให้แม่ไม่มั่นใจในคุณค่าทางโภชนาการของ นมแม่ตัวเอง ค่านิยมเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อความเสี่ยงลูกด้วย นมแม่ในอนาคต ขณะนี้ ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย และภาคี อยู่ระหว่างการจัดทำคู่มือความรู้ที่เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ฉบับประชาชน

กฎหมายคุ้มครองการตลาดนมผง ก่อนจะสาย!

พญ.ยุพียง กล่าวว่าหากไม่เร่งผลักดันกฎหมายควบคุมการ ทำตลาดนมผง ตัวเลขของแม่ที่หันไปซื้อนมผงผสมงให้แก่เด็ก อายุต่ำกว่า 1 ปีก็อาจจะเพิ่มขึ้น ซึ่งแม้ว่าจะยังไม่มิตัวเลขชัดเจน แต่จากการที่มีแม่มาปรึกษาที่คลินิกนมแม่เพราะแยกแยะเรื่อง คุณค่าสารอาหารจากนมแม่และนมผงไม่ออก ก็สามารถบ่งชี้ได้ว่า สถานการณ์การให้นมแม่ของประเทศไทย กำลังเป็นที่น่ากังวล

“ยิ่งบริษัทผลิตนมผงทำการตลาดมากเท่าไร ย่อมกระทบต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากขึ้นเท่านั้น”

เร็ว ๆ นี้จะมีการประชุมร่วมกันเกี่ยวกับร่างกฎหมายบังคับ เรื่องการห้ามทำการตลาดนมผง โดยจะเชิญชวนประชาชนเข้าชื่อ 10,000 ชื่อ เพื่อส่งต่อไปยังรัฐบาล ก่อนที่จะผลักดันให้เป็น กฎหมายต่อไป

คนไทย
กับนมแม่

จากข้อมูลของโรงพยาบาลสัญลักษณ์ระดับทอง คือโรงพยาบาลขนาดเล็กที่ดูแลอย่าง เข้มขันในชุมชน พบว่าแม่ที่ให้นมลูกตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือนมีอยู่จำนวนร้อยละ 30 ใกล้เคียงกับมาตรฐานโลกที่กำหนดให้ร้อยละ 35 อย่างไรก็ตาม ตัวเลขในไทยดังกล่าว เป็นเพียงข้อมูลจากโรงพยาบาลสัญลักษณ์ระดับทอง ไม่ใช่ทั่วประเทศ! ***



อินเดีย ออกนโยบายใหม่เพื่อแม่และเด็ก

กระทรวงสาธารณสุขของอินเดียเพิ่งออกประกาศนโยบายคลอดฟรี และรักษาฟรี ให้กับหญิงตั้งครรภ์และเด็กแรกเกิดจนกว่าอายุ 1 เดือน เพื่อแก้ปัญหาคนยากจนไม่สามารถจ่ายค่ารักษาพยาบาล จนทำให้มีอัตราการเสียชีวิตของแม่และเด็กสูงมาก

นโยบายนี้ประกอบด้วยการรักษาฟรีสำหรับหญิงตั้งครรภ์ การคลอดแบบปกติ และการผ่าคลอด การรักษาทารกที่ป่วยในโรงพยาบาลของรัฐ สถานสาธารณสุขชุมชน และสถานพยาบาลชั้นปฐมภูมิ

แต่ละปี ในอินเดียจะมีผู้หญิง 67,000 คนต้องเสียชีวิตจากการตั้งครรภ์ และทารก 100,000 คนต้องเสียชีวิตภายใน 4 สัปดาห์แรกหลังคลอด



แม่ใดก็ระหว่างท้อง กำลูกดีเอ็นเอเปลี่ยน

มีผลศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร Diabetes เผยออกมาว่าการที่แม่ลดความอ้วน ด้วยการลดคาร์โบไฮเดรตระหว่างตั้งครรภ์ มีผลต่อดีเอ็นเอของลูก และจะเพิ่มอัตราเสี่ยงที่ลูกจะโตขึ้นมาเป็นโรคอ้วนด้วย

ผู้วิจัยเลยออกมาเตือนว่าการให้ความสำคัญกับสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ทั้งเรื่องโภชนาการ การศึกษา และการดำเนินชีวิตจะมีผลต่อสุขภาพที่ดีขึ้นของประชากรโลกในรุ่นต่อไป และยังจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน และโรคหัวใจ ซึ่งเป็นผลตามมาจากโรคอ้วนด้วย

สร้างสุข Story

เด็กชายคนหนึ่งวิ่งเข้ามาหาแม่ในครัวในวันหนึ่งขณะที่แม่กำลังทำอาหารค่ำ และส่งกระดาษแผ่นหนึ่งให้ ในกระดาษนั้นเขียนว่า...

ค่าตัดหญ้า	50 บาท
ค่าทำความสะอาดห้องนอน	10 บาท
ค่าใช้ไปซื้อของ	5 บาท
ค่าเลี้ยงน้อง	5 บาท
ตอนแม่ไปจ่ายตลาด	
ค่าเอาขยะไปทิ้ง	10 บาท
รวมต้องจ่ายทั้งหมด	80 บาท

แม่หันมองหน้าเด็กชาย ก่อนจะหยิบปากกามา พลิกด้านหลังของแผ่นกระดาษและเขียนลงไปว่า...

ค่าอุ้มท้อง 9 เดือน	ฟรี
ค่าดูแลตอนลุกขึ้น	ฟรี
มางอแงตอนกลางคืน	
ค่าความลำบากลำบาก	ฟรี
และน้ำตาที่ลูกทำแม่ร้องไห้	
ค่าของเล่น อาหาร	ฟรี
เสื้อผ้า ทิชชูเช็ดน้ำมูก	
รวมราคาความรักของแม่ทั้งหมด	ฟรี

เมื่อเด็กชายอ่านสิ่งที่แม่เขียนถึงกับน้ำตาไหล เขามองแม่และบอกว่า “แม่ครับ ผมรักแม่” ก่อนที่จะหยิบปากกามา เขียนต่อท้ายลงไปตัวใหญ่ๆบ๊อเริ่มว่า “จ่ายแล้ว”

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า

- ▶ เราจะไม่มีวันรู้ว่าพ่อแม่รักเราแค่ไหน จนกว่าเราจะได้เป็นพ่อแม่เอง
- ▶ จงเป็นผู้ให้ มากกว่าผู้ขอ โดยเฉพาะกับพ่อแม่ มีอะไรมากมายที่เราให้พ่อแม่ได้มากกว่าเงิน ✨



IDEA

ทำดีเพื่อแม่

วันแม่นี้จะให้ของขวัญอะไรกับแม่ดี? ใครยังคิดไม่ออก เรามีไอเดียเก๋ๆ มาฝาก รับรองว่านอกจากจะทำให้แม่มีความสุขแล้ว ตัวคุณยังมีความสุขด้วย

*Tips

ช่วงเช้าพรรคอย่างนี้เป็นช่วงเวลาที่ดีที่จะเริ่มต้นลด ละ เลิก เข้าไปแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนร่วมอุดมการณ์ได้ที่ www.facebook.com/Noalcoholreality และคู่มือดีๆ ในการเลิกเหล้าได้ที่ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ www.1413.in.th

1. เลิกนิสัยแย่ๆ ที่แม่ไม่ชอบ

ลองนึกดูว่าที่ผ่านมาเราถูกแม่บ่น หรือสอนเรื่องอะไรบ่อยๆ นิสัยแย่ๆ ที่เรามี เช่น ชี้เกียด ชอบเถียง ใช้เงินเปลือง สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เจ้าชู้ ปีนี้ลองตั้งใจให้ของขวัญวันแม่ด้วยการเลิกนิสัยแย่ๆ ที่แม่ไม่ชอบ เช่น เลิกบุหรี่ เลิกเหล้า เลิกใช้เงินเปลือง หยุดโต้เถียงกับแม่สักที ถ้าทำให้แม่ได้รับรองได้ว่าแม่จะชื่นใจจนอาจกลืนน้ำตาไว้ไม่อยู่

2. พาแม่เข้าวัด

เป็นสิ่งที่น่าปฏิบัติที่สุดในยุคแห่งความวุ่นวาย ลองตื่นแต่เช้าแล้วพาคุณแม่ไปทำบุญถวายสังฆทาน พาไปฟังเทศน์ด้วยกัน หรือจะงมมือกันไปปฏิบัติธรรมตามวัดต่างๆ สัก 2-3 วัน ก็น่าทำอยู่ เพราะนอกจากจะเป็นการเสริมความสัมพันธ์แม่ลูกแล้ว ยังเป็นการสะสมบุญร่วมกันอีกด้วย



นอกจากวันแม่แล้ว วันอาทิตย์ซึ่งเป็นวันครอบครัวลองหากิจกรรมดี ๆ ทำกับแม่อย่างการพามาเข้าวัด นอกจากทำบุญ สวดมนต์แล้ว ทลายวัดยังมีกิจกรรมดี ๆ อีกมากมายให้ทำ ลองเข้าไปดูโครงการเข้าวัดวันอาทิตย์ ใกล้เคียงศีลพระศาสนา คลิก www.watsunday.com



3. จูงมือแม่ ไปฟิตเนสหรือเล่นกีฬา

เมื่อเริ่มอายุมากขึ้นจะมีปัญหาเรื่องสุขภาพ โดยเฉพาะน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น การออกกำลังกายจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการดูแลสุขภาพ ชวนแม่ไปออกกำลังกาย ซื้อคอร์สออกกำลังกายให้จึงเป็นไอเดียที่น่าสนใจ รวมทั้งอาจถือโอกาสวันแม่พาท่านไปตรวจเช็กสุขภาพ อย่าลืมว่าต้องไปด้วยกัน ไปนั่งฟังผลการตรวจ และฟังคำแนะนำจากแพทย์ เพื่อเมื่อกลับมาบ้าน เราจะได้ดูแลให้ท่านอยู่กับเรานานที่สุด

4. ซื้อหนังสือดีๆ ให้แม่อ่าน

ไม่ว่าจะเป็นนิยายจากนักเขียนโปรดของแม่ หรือหนังสือธรรมะก็ดีนะ เดี่ยวนี้ตลาดหนังสือในบ้านเราพัฒนาไปมากทั้งรูปเล่มและเนื้อหา มีหนังสือรูปเล่มสวย ๆ เนื้อหาดี ๆ ทั้งเรื่องแปล เรื่องแต่งของไทย แม้กระทั่งหนังสือภาพดี ๆ ที่มีอยู่หรือหนังสือชุดที่มารวมเล่มใหม่ที่ทำรูปเล่มคลาสสิกน่าเก็บไว้สะสมมากมาย

5. รับประทานอาหารกับแม่

ในชีวิตคนเมือง การได้ทานอาหารกับแม่เป็นเรื่องยากแสนยาก กว่าจะกลับบ้านก็มีตาค่ำ วันแม่จึงเป็นโอกาสดีที่จะเจียดเวลามาร่วมรับประทานอาหารกับแม่สักมื้อ จะเลือกทำอาหารทานกันที่บ้าน เลือกพาแม่ไปร้านอาหารอร่อย ๆ ก็ได้ ขอให้แม่ลูกได้นั่งทานอาหารร่วมกันเท่านั้น คุณแม่ก็ชื่นใจแล้ว

6. กอดแม่พร้อมบอกรักแม่สักครั้ง

บุคคลที่ได้รับการกอด หรือกอดผู้อื่น จะทำให้เกิดการกระตุ้นการทำงานของ Hemoglobin ทำให้การลำเลียงของออกซิเจนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทำงานได้อย่างทั่วถึง ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกสดชื่น มีชีวิตชีวา ยังมีผลศึกษาการกอดในผู้ป่วยสูงอายุ พบว่าเมื่อใช้การกอดบำบัดทำให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพดีขึ้น มีความกระตือรือร้น มีความต้องการที่อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป และมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ มากขึ้น

ลองกลับไปกอดแม่ รับรองว่าทั้งลูกผู้กอดและแม่ผู้ได้กอด จะมีความสุขยิ่งกว่าอะไรเทียบจริง ๆ *~*



108 หนังสือดี

.....
ไม่รู้ว่าจะเลือกหนังสืออะไรให้แม่ดี ลองคลิกเข้าไปดูเว็บไซต์แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส. รับรองได้ไอเดียหนังสือดี ๆ ให้เลือกซื้อมากมาย www.happyreading.in.th



รักลูก เลิกใช้ “รถหัดเดิน”



เมื่อลูกน้อยจะเริ่มหัดเดิน เชื่อว่า ‘รถหัดเดิน’ เป็นอุปกรณ์ที่คุณแม่หลายคนเตรียมซื้อให้ลูกใช้ ทว่าไม่รู้ว่าเจ้าสิ่งนี้ได้ครองแชมป์ผลิตภัณฑ์อันตราย ที่ สคบ. เตือนแล้ว



ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี เก็บข้อมูลการใช้ผลิตภัณฑ์ทารก 12 ชนิด ในครอบครัวที่มีลูกอายุไม่เกิน 2 ขวบ ได้แก่ กริ่งกริ่ง หุ่นมหลอก รถเข็นเด็ก ยางกัด เตียงเด็ก เปลคอก เปลไกว รถพุงตัว(หัดเดิน) เก้าอี้สูง เก้าอี้นั่งโยก เก้าอี้กระโดด และเป่าลมเด็ก พบสิ่งที่น่าตกใจว่า ในจำนวนเด็กเหล่านี้ถึง 82 ราย! โดยบาดเจ็บจาก ‘รถหัดเดิน’ สูงสุดถึง 47 ราย ตามติดด้วยของเล่นยอดฮิตอย่าง ‘กริ่งกริ่ง’ 24ราย ‘เปลไกว’ 20 ราย และ ‘รถเข็นเด็ก’ 10 ราย

ในต่างประเทศ (ที่พัฒนาแล้ว) อย่าง แคนาดา ออสเตรเลีย อเมริกา ประกาศห้ามขายห้ามใช้รถหัดเดินเด็ดขาด ส่วนในบ้านเรา สคบ. ได้ออกกฎหมายให้ผู้ผลิตต้องเปลี่ยนชื่อเป็น ‘รถพุงตัว’ และปิดฉลากคำเตือนที่ตัวรถว่า ‘อุปกรณ์ชิ้นนี้ไม่ได้ช่วยหัดเดิน’ แต่ก็ยังขายได้อย่างเสรี และเด็กที่ใช้ก็บาดเจ็บเป็นว่าเล่น ด้วยความเชื่อ(ผิด ๆ) ของพ่อแม่ว่า รถหัดเดินช่วยให้ลูกมีพัฒนาการเดินได้เร็วขึ้น

ผลงานวิจัยยืนยันว่า รถหัดเดินไม่ได้ช่วยให้เด็กเดินเร็วเลยแม้แต่น้อย แถมยังเป็นสาเหตุให้เด็กบาดเจ็บ เช่น พลิกคว่ำ เลือดออกในสมอง ตกน้ำ รถชน น้ำร้อนลวก ฯลฯ

จึงเกิดคำถามจากพ่อแม่เด็กว่า ทำไมไม่ห้ามขาย-ห้ามใช้ไปเสียเลยล่ะ?

ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง กลุ่มสมาพันธ์ผู้คุ้มครองผู้บริโภค และนักวิชาการรอนขอให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเร่งออกมาตรฐานบังคับและจัดระบบการตรวจสอบผลิตภัณฑ์ของใช้เด็กทารก โดยด่วน เพื่อไม่ให้เกิดเหตุเศร้าสลด แล้วก็วิวหายนลุ่มมอกเหมือนที่เป็นมา



ขอบคุณข้อมูลจากเวทีประชาชนเพื่อความปลอดภัยในเด็ก จัดโดยคณะแพทยศาสตร์สามสถาบัน (จุฬา-รามมา-ศิริราช) ร่วมกับวิศวกรรมสถานแห่งประเทศไทย และสำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ

“ของเล่น” แถมขนม

ความสุขหรืออันตราย



ของเล่นที่มากับขนมมักมีลักษณะเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ไม่แข็งแรง สีจืดจาง บางชิ้นมีการกำหนดว่าไม่เหมาะสมสำหรับเด็กอายุน้อยกว่า 3 ปี ทั้ง ๆ ที่เด็กตัวขนมเองเป็นขนมที่เด็กน้อยกว่า 3 ปีกินได้ ไม่มีข้อห้าม นิยมกินกัน หรือการโฆษณาเน้นกลุ่มเด็กเล็กให้ซื้อกิน

ของเล่นเหล่านี้บางชิ้นก่ออันตราย ทำให้เด็กต้องบาดเจ็บทั้งแบบเฉียบพลันและเป็นพิษสะสมเรื้อรัง เช่น พบการเสียชีวิตหรือพิการทางสมองจากการขาดอากาศหายใจจากการสำลักของเล่นชิ้นเล็ก (ที่มีขนาดเล็กกว่า 3.2x6 ซม.) อุดตันหลอดลม เช่น ลูกหิน ของเล่นที่เป็นเส้นสายที่มีความยาวเกิน 22 ซม. รัศมีคอกเด็ก เช่น โทรคัพที่มีมือถือที่มีสายคล้องคอ ของเล่นที่ใช้ครอบศีรษะแต่ไม่มีรูระบายอากาศเช่น หน้ากากสวมหัว ของเล่นลักษณะครึ่งวงกลมหรือวงรีที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางระหว่าง 6x10 ซม. และความลึกมากกว่า 1.5 ซม. และไม่มีรูระบายอากาศ เช่น ลูกบอลโปเกมอนที่แบ่งครึ่งได้ สามารถครอบลงบนใบหน้าเด็ก และถูกดูดเป็นสุญญากาศอัดแน่นทำให้ขาดอากาศได้ ของเล่นที่มีแรงฟุ้งทำให้ดวงตาบาดเจ็บสูญเสียการมองเห็นเช่น ปืนอัดลม ปืนลูกดอกต่าง ๆ ที่ยิงแล้วกระสุนมีความแรงเกินกว่า 0.08 จูล ของเล่นเสียงดังเกินกว่า 85 เดซิเบล มีอันตรายต่อประสาทหู ของเล่นที่มีสารตะกั่วทำให้ระดับสติปัญญาลดต่ำลง สารทำให้พลาสติกอ่อนนิ่มเป็นสารก่อมะเร็ง

ดังนั้นก่อนจะซื้อขนมให้ลูกทาน หรือซื้อของเล่นให้ลูกเล่น ต้องดูให้ดี ๆ ไม่งั้นนั้นอาจต้องเสียใจไปตลอดชีวิต! ❌❌❌

WHO เผยบุหรี่คร่า 6 ล้านชีวิตทั่วโลกปีนี้

องค์การอนามัยโลก หรือ WHO ระบุว่าปีนี้มีผู้เสียชีวิตด้วยสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่และใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบทั่วโลกมากถึงราว 6 ล้านคน ในจำนวนนี้มากกว่า 5 ล้านคนเป็นผู้ที่สูบบุหรี่หรือใช้ยาสูบเป็นประจำ หรือเคยใช้จนติดแต่สามารถเลิกได้แล้วภายหลัง ส่วนที่เหลืออีกเกือบล้านคน คือชีวิตของคนที่ต้องป่วยเป็นโรคจากสาเหตุการรับควันบุหรี่มือสองโดยไม่ได้สูบบเองเลยแม้แต่หย่อม...

อยู่ยังได้คาดการณ์ต่อไปอีกว่าผู้เสียชีวิตจากยาสูบและบุหรี่จะเพิ่มขึ้นไปถึง 8 ล้านคนต่อปีใน ค.ศ. 2030 หรืออีก 19 ปีข้างหน้า เท่ากับว่าจะกลายมาเป็นสาเหตุการตายอันดับต้น ๆ ในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคหัวใจ หลอดเลือดสมอง

แตก มะเร็ง และโรกระบบทางเดินหายใจอื่น ๆ รวมกันแล้วคิดเป็น 63% ของสาเหตุการตายทั้งหมดทั่วโลก องค์การอนามัยโลกแสดงความเป็นห่วงด้วยว่าประชากรโลกกว่าครึ่ง หรือ 3,800 ล้านคนอาศัยอยู่ในประเทศที่มีมาตรการด้านปัญหาบุหรี่และยาสูบน้อยมาก ทำให้ประชาชนยังไม่ได้รับการปกป้องอย่างเหมาะสมจากผลทางลบของกลยุทธ์การตลาดและการค้าของบริษัทบุหรี่...มีเพียง 425 ล้านคนใน 19 ประเทศหรือเพียง 6% ของประชากรโลกเท่านั้นที่อยู่อาศัยในประเทศที่มีมาตรการห้ามการทำการตลาดผลิตภัณฑ์ยาสูบ โขคดีที่รวมถึงประเทศไทยของเราด้วย *~*~

ออสเตรเลียคัดค้านได้ใช้กฎหมาย “ซองบุหรี่โล้น”

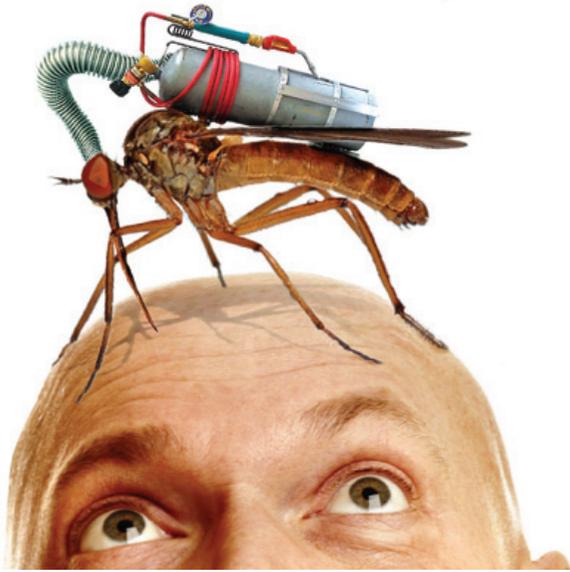


เป็นข่าวมาพักใหญ่สำหรับออสเตรเลียที่มีความพยายามจะผ่านร่างกฎหมายบังคับให้ใช้ซองบุหรี่โล้น ๆ เป็นสีเขียวโอลีฟ ห้ามมีตราสินค้าหรืออื่นใดนอกจากภาพเตือนปัญหาสุขภาพจากผลของการสูบบุหรี่ พร้อมคำเตือนใหญ่ ๆ ซึ่งหากทำได้ก็จะเป็นประเทศแรกในโลกที่มีความก้าวหน้าเป็นอย่างยิ่งในด้านการใช้มาตรการทางกฎหมายด้านการสูบบุหรี่แรง ๆ เช่นนี้

คาดกันว่ากฎหมายนี้จะสามารถผ่านสภา มีผลบังคับใช้ได้ในวันที่ 1 มกราคมปีหน้าอย่างแน่นอน เพราะได้รับการสนับสนุนอย่างสูงจาก 2 ใน 3

ฝ่ายของสภาออสเตรเลีย จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่บริษัทบุหรี่ยักษ์ใหญ่อย่างฟิลลิป มอริส เริ่มขยับสู้โดยอ้างว่าร่างกฎหมายดังกล่าวเป็นการละเมิดข้อตกลงทางการค้าและการลงทุนอันว่าด้วยการละเมิดสิทธิเสรีเรื่องตราสินค้า เนื่องจากจะมีผลทำให้ต้องถอดตราสินค้าของตัวเองออกจากซองบุหรี่ที่จำหน่าย

พลันที่ฟิลลิป มอริส ออกมาบริติชอเมริกาเริ่มขยับตามสำหรับประเทศอื่นที่จะดำเนินรอยตามออสเตรเลียคงต้องเหนือกว่าซึ่งขณะนี้ที่ประเทศอังกฤษก็มีข่าวว่ากำลังพิจารณาเสนอกฎหมายในลักษณะเดียวกันนี้ด้วยเช่นกัน *~*~



วิจัยเผยแพร่

ยุ่งชอบกัดคนเมามากกว่า

เมืองนิวยอร์ก ห้ามคนเม้าซื้อสัตว์เลี้ยง

การศึกษาโดยทีมนักวิจัยในประเทศฝรั่งเศสนี้จะว่าแปลกก็แปลก แต่เชื่อว่าไม่เป็นวิชาการเอาเสียเลยเพราะทีมที่ศึกษาเป็นถึงนักวิจัยจาก IRD Research Centre ของประเทศฝรั่งเศส ที่อยากจะพิสูจน์สมมติฐานที่ว่า หากคนนั่งอยู่ด้วยกันยุ่งจะพุ่งไปกัดคนเมา หรือคนที่มีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดมากกว่าคนที่ไม่มี...

ผลการวิจัยก็ออกมาตามที่วางสมมติฐานไว้จริง ๆ โดยนักวิจัยสรุปว่า “ยุ่งมีแนวโน้มจะพุ่งไปกัดคนที่ดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปแล้ว 1 แก้วสูงกว่าปกติถึง 15% เมื่อเทียบกับคนที่ไม่มีดื่ม” ทีมนักวิจัยใช้อาสาสมัคร 25 คนให้ไปนั่งสังสรรค์อยู่ที่นอกอาคาร แล้วปล่อยยุ่งออกไป ในตอนที่ไม่มีดื่มพบว่า 50% ถูกยุ่งกัด จากนั้นทำการทดลองอีกครั้งโดยให้อาสาสมัครกลุ่มเดิมนั่งอยู่ด้วยกันแล้วแจกเบียร์พื้นเมืองคนละแก้วใหญ่ ๆ เมื่อดื่มกันแล้วจึงปล่อยยุ่งให้ไปกัดอีก ปรากฏว่า 65% ถูกยุ่งกัดในคราวนี้ อย่างไรก็ตามการวิจัยนี้ยังไม่ได้ถึงขั้นที่ให้คำตอบได้ว่าเหตุใดยุ่งจึงชอบจะกัดคนเมามากกว่า เบื้องต้นบ้างก็ว่าเป็นเรื่องของกลิ่นลมหายใจ บ้างก็ว่าเป็นเรื่องของอุณหภูมิร่างกายที่เพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยก่อนหน้านี้ที่พบว่าอุณหภูมิร่างกายมีผลต่อการดึงดูดให้ยุ่งกัด...นักวิจัยทีมนี้กำลังจะเริ่มวิจัยเพื่อหาคำตอบที่ชัดเจน *~*~

ปัญหาเม้าแล้วขับรถเป็นเรื่องใหญ่ ส่วนเรื่องคนเม้าแล้วก่อความวุ่นวายต่าง ๆ ก็เป็นเรื่องน่ารำคาญ แต่ปัญหาใหม่อินเทรนด์สุด ๆ กำลังมาแรงคือ 'คนเม้าเข้าร้านขายสัตว์เลี้ยง' โดยเฉพาะร้านขายน้องหมา ฟังดูคล้ายเป็นเรื่องฮา ๆ แต่ที่มหานครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา เรื่องคนเม้าซื้อหมากลายเป็นเรื่องชวนปวดหัวจนต้องมีมาตรการออกมากำกับดูแล เพราะไม่นานมานี้เอง มีลูกค้าสตรีรายหนึ่งซื้อน้องหมาพันธุ์ชิว่าวจากร้านขายสัตว์เลี้ยงระดับพรีเมียม Le Petit Puppy ในนิวยอร์กไปขณะเม้า ๆ แล้วนำมาคืนในวันรุ่งขึ้นตอนสร้างจากฤทธิ์น้ำเม้าแล้ว...

แต่เจ้าของร้านสงสัยทำไมน้องหมาตัวนี้ถึงได้มีอาการมึน ๆ ยังกับถูกวางยา จึงได้นำไปพบสัตวแพทย์ ผลตรวจพบยาอะไรสักอย่างในท้องของน้องหมาจำนวน 5 เม็ดซึ่งแพทย์บอกว่าเกือบทำให้มันต้องตายเพราะได้รับยาเกินขนาดเสียแล้วหากช่วยไม่ทัน จากนั้นเป็นต้นมาร้านขายสัตว์เลี้ยงแห่งนี้ก็ออกกฎห้ามขายน้องหมาให้คนเม้าอีกต่อไป ร้านอื่น ๆ ก็เริ่มเอาอย่างแล้ว *~*~





เตือนภัยรถบัส ป้องกันได้

โครงการกรมในวงการลูกหนัง จากการที่รถบัสขนาดใหญ่ชนที่มกของเชียร์ ทิมเชียงราย ยูโนเด็ต เอพีซี ที่กำลังจะเดินทางไปเชียร์ของตัวเองที่จะแข่งขัน กับทีมบุรีรัมย์-ฟิเอเอที จ.บุรีรัมย์ ทักทลรถกะทันหันจนพลิกคว่ำตกคูน้ำข้าง ถนน จนต้องมีผู้เสียชีวิต 7 คนและบาดเจ็บ 46 คน ทำให้เป็นอีกครั้งที่มีการยกคำถามเกี่ยวกับความปลอดภัยของรถบัส โดยนักวิจัยผู้เชี่ยวชาญในฐานะ ผู้จัดการศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนนอย่าง **นพ.ธนะพงศ์ จินวงษ์** ยืนยันว่าปกติแล้วรถบัสมีความปลอดภัยมากกว่ารถตู้หรือรถยนต์ด้วยซ้ำ แต่มีข้อแม้ว่ารถต้องผ่านการตรวจสอบสภาพอย่างดี

เริ่มจาก ระบบเบรก ยางและระบบบังคับเลี้ยว ถัดมาจากอุปกรณ์ตัวถังรถ ภายใหนรอด ก็มาเป็นอุปกรณ์ความปลอดภัยในรถ อย่างเข็มขัดนิรภัย ค้อนทุบกระจก ถังดับเพลิง ประตูลูกเงิน ซึ่งผลวิจัยพบว่า เข็มขัดนิรภัยจะรักษาชีวิตได้ 30% หากเดินทางไกลต้องมีพนักงานขับรถ 2 คนผลัดกัน ไม่ขับติดต่อกัน นานกว่า 4 ชั่วโมง พร้อมทั้งต้องมีประสบการณ์มีใบอนุญาตขับรถสาธารณะ ขำนาญเส้นทางและวางแผนการเดินทางด้วย...ตรวจสอบให้มั่นใจตามนี้ อุบัติภัยจากรถบัส ป้องกันได้ ชัวร์! *~*~*



เปิดผลสำรวจพบ ‘คนไทยไม่ห่วงหัว’

ถึงจะได้ยินข่าวอุบัติเหตุกันทุกวัน และมีตัวเลขว่าคนไทยตายจากมอเตอร์ไซด์ชั่วโมงละ 1 ราย และทุก 2 ชั่วโมงจะมีผู้พิการเพิ่ม 1 คน แต่ก็ยังพบว่าคนไทยไม่ห่วงหัว ไม่ยอมสวมหมวกกันน็อค โดย สสส. เพิ่งเผยผลสำรวจที่พบว่าคนไทยสวมหมวกกันน็อคแค่ 44% ส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย 53% ส่วนคนซ้อนสวมหมวกแค่ 19% จังหวัดที่คนสวมหมวกกันน็อคมากที่สุด 5 อันดับแรก คือ กรุงเทพมหานคร ภูเก็ต เลยสมุทรปราการ และนนทบุรี ส่วนที่รั้งท้ายคือ เพชรบุรี อ่างทอง พังงา ปัตตานี และนราธิวาส เหตุผลที่ไม่



ระวังพนันออนไลน์...ทางสู่หายนะ

นักวิจัยศึกษาพบว่า การทำให้การพนันถูกกฎหมาย อาจเป็นแรงกระตุ้นให้สังคมไทยและผู้เล่นหน้าใหม่หันมาเล่นพนันมากขึ้น โดยเฉพาะ “พนันออนไลน์” ที่ยากจะควบคุมได้ **ดร.วิษณุ วงศ์สินศิริกุล** โดยนักวิจัยจากคณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ สนับสนุนโดย สสส. เผยว่าปัจจุบันนี้เกมพนันออนไลน์ รุกคืบเข้าสังคมไทย โกงเงินจากนักพนันมหาศาล เด็กและเยาวชน



สวมหมวก คือ 1.เดินทางระยะไกล 2.ไม่ออกถนนใหญ่ 3.เร่งรีบ 4.ร้อนอึดอัด สกปรก 5.กลัวลมเสียวทรง 6.ไม่มีที่เก็บ ก้าวหาย 7.ตำรวจไม่จับ 8.ไม่มีหมวกนิรภัย 9.คิดว่าคงไม่เกิดอุบัติเหตุ และ 10.คนที่นั่งมาด้วยก็ไม่สวม

การสวมหมวกนิรภัยช่วยลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บรุนแรงได้ 72% ป้องกันการเสียชีวิตได้ 39% ผู้ขับขี่ที่สวมหมวกนิรภัยมีอัตราตายน้อยกว่าผู้ไม่สวมหมวก 43% และผู้ซ้อนท้ายที่สวมหมวกมีอัตราตายน้อยกว่าผู้ไม่สวมหมวก 58% โดยปี 2554 นี้เป็นปีแห่งการรณรงค์สวมหมวกนิรภัย 100% ดังนั้นจะขี่หรือมอเตอร์ไซด์ทั่วทั้งไว้ก่อนปลอดภัยกว่า ***



สวมหมวกนิรภัย
100%



คุยเรื่องเพศ ไม่ยากอย่างที่คิด

เรื่องเพศ... คุยกันได้

.....

เป็นเรื่องยากจริง ๆ สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่จะตอบคำถามเด็ก ๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศ บางคนก็ขี้เขินขี้อายไม่ตอบคำถามตรงไปตรงมาจนกลายเป็นสาเหตุให้เกิดความเข้าใจผิดหรือความไม่รู้หลายประการที่นำไปสู่ปัญหาสังคมตามมาอีกมากมาย เช่น ปัญหาสื่อลามก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุแบบยั่งยืน จึงได้ออกคู่มือ “คุยเรื่องเพศ ไม่ยากอย่างที่คิด” ที่แสดงให้เห็นว่า จริงแล้วเรื่องเพศเป็นเรื่องที่พูดคุยกันได้ในเชิงสร้างสรรค์ คู่มือนี้จะเป็นตัวช่วยให้พ่อแม่ผู้ปกครองพูดคุย ตอบคำถามเรื่องเพศกับลูกหลานได้ เพื่อเด็ก ๆ จะได้ไม่ต้องไปพยายามหาคำตอบเองจากแหล่งอื่น เช่น สื่อลามก ***

ดาวน์โหลด คู่มือ “คุยเรื่องเพศ ไม่ยากอย่างที่คิด” ได้ที่ 

www.thaihealth.or.th/partner/books_rec/23541

อาจหลงเข้าวังวนได้อย่างง่ายดายจากการออนไลน์ผ่านอินเทอร์เน็ต โดยจุดบอดของครอบครัวไทยพ่อแม่ยังขาดความรู้เท่าทันต่อภัยพินันออนไลน์ ตัวเลขของธุรกิจเกมพินันออนไลน์ทั่วโลก เฉพาะในปี ค.ศ. 2006 ประมาณที่ 3.6-4.5 แสนล้านบาทต่อปี มียอดเว็บไซต์พินันถึง 2,300-2,500 เว็บไซต์ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดดประมาณการเม็ดเงินสูงถึง 15.8 ล้านล้านบาทในปี 2015 สำหรับเกมพินันออนไลน์ที่ฮิตของหมู่หมันักพินันไทย คือเกมพินันฟุตบอลออนไลน์ เกมพินันบ่อนออนไลน์ และเกมพินันม้าแข่งออนไลน์ ***





“เมย์ บัณฑิตา” ผู้หญิงคิดบวก ดูแลความสวยจากภายใน

มีคนกล่าวไว้ว่า “ความสวยหล่อเกิดจากภายใน” ก็เป็นความจริง เพราะ “เมย์-บัณฑิตา ฐานวิเศษ” นางเอกสาวสวยยืนยันยืนยันว่าเคล็ดลับการดูแลสุขภาพร่างกายของเธอ นั้น ดูแลมาจากข้างในเป็นหลัก

“เมย์ค่อนข้างให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพใจค่ะ เพราะอารมณ์ความเครียดที่อยู่ในใจเราจะส่งโดยตรงต่อสุขภาพกาย ผิวพรรณและหน้าตา ยิ่งเราเครียดมากโอกาสที่จะเจ็บป่วยก็ยิ่งสูงตามไปด้วย ผิวพรรณก็ไม่สดใส หน้าตาก็หม่นหมอง ดังนั้น สุขภาพใจจึงต้องมาก่อน”

เคล็ดลับใจสบายของนางเอกสาว อยู่ที่คำว่า “คิดบวก” ไม่ว่าจะเกิดปัญหาหรืออุปสรรคอะไรขึ้น อย่าไปวิตกกังวลจนเกินไป แต่ก็ไม่ประมาทในการรับมือกับปัญหาอย่างมีสติ

“หากรู้สึกเครียดก็ให้หาเวลาพักผ่อน หันไปทำกิจกรรมที่เราชอบ อย่างเมย์ชอบอ่านหนังสือ เวลาเมย์เครียดก็จะหาหนังสือเล่มที่ถูกใจมาอ่านไปจดจ่อกับเรื่องในหนังสือแทนไม่หมกมุ่นกับความเครียด พอเราเป็นสุขสิ่งเหล่านี้ก็จะสะท้อนออกมาทางผิวพรรณและหน้าตาที่ผ่องใส” ✨ ✨ ✨



หนังสือแห่งความรัก กับครอบครัวตัวหนอน

คุณแม่ลอร่า กับ น้องโมนีก้า

อ่านสร้างสุขฉบับนี้ต้อนรับวันแม่ ด้วยมทศจรรย์|| การอ่านกับความรักของคู่แม่ลูกอย่าง คุณแม่ลอร่า ศศิธร วัฒนกุล พิธีกรคนเก่ง และน้องโมนีก้า ลูกสาวคนสวยนั่นเอง นับตั้งแต่วันที่น้องโมนีก้าอยู่ในท้องคุณแม่ลอร่าก็จะอ่านพระคัมภีร์ไบเบิลให้ฟัง โดยเธอเองก็จะได้เรียนรู้การเป็นแม่ที่ดีจากหนังสือเล่มนี้ด้วย และในทุกช่วงเวลา ที่น้องโมนีก้าเติบโตขึ้น ครอบครัวนี้ก็ดูจะสนุกสานกับการอ่านมากขึ้นทุกที

“เราอ่านหนังสือกันเยอะมาก ที่ประทับใจสำหรับลูกคนแรกก็จะเป็นหนังสือปลายเปิดนะค่ะ เป็นหนังสือที่ตอนจบให้เด็กเลือกได้ว่าอยากจะเป็นแบบไหน พวกนี้เราก็จะอะเมซซิ่งกับความคิดของเด็ก แต่เล่มที่หยิบมาบ่อยที่สุดก็จะเป็นคำอธิษฐานค่ะ คำอธิษฐานของเด็ก คำนี้ก็จะมีหนึ่งปีให้ Follow ตามเราก็หยิบมาและถามว่า เอ๊ะวันนี้หน้าไหนนะ เรื่องที่เค้าเล่าเป็นอย่างไร และเราจะอธิษฐานกับพระเจ้าว่าอย่างไร เล่มนี้อ่านบ่อยสุด”

นอกจากจะเป็นครอบครัวนักอ่านแล้ว ยังช่วยกันต่อเติมเรื่องราวอันแสนอบอุ่นกันเอง จนกลายเป็นเรื่องนิทานไม่รู้จบของครอบครัวนี้ไปแล้ว ส่วนใครก็ตามที่ได้พบเจอ น้องโมนีก้า ก็คงจะอดยิ้มให้กับความน่ารัก สดใส ของเด็กหญิงตัวน้อยที่แสนฉลาดคนนี้ได้เลย คุณแม่ลอร่าบอกว่าต้องยกความดีความชอบให้กับการอ่านนี่เอง

“หนังสือช่วยได้หลายเรื่องเลยนะ อย่างเช่นการแปร่งฟันคือมีบางช่วงที่เขาซี่เกียจแปร่งฟัน เราก็จะใช้หนังสือเข้ามาเป็นสื่อทำให้เขาเห็นความสำคัญแล้วก็สนุกไปกับการแปร่งฟัน

หรือว่าบางครั้งเขาไม่ชอบเก็บของหรือเก็บของไม่เป็นที่เราสอนแล้วไม่ได้ผลก็จะใช้หนังสือให้เข้ามาเป็นสื่อในการเลี้ยงลูก”

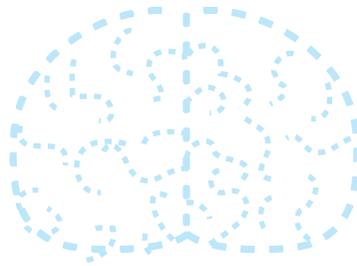
“การเริ่มต้นอ่านหนังสือให้ลูกฟังน่าจะเริ่มต้นจากตัวของเราเอง ถ้าเราเป็นคนที่ไม่รักการอ่าน ยิ่งไงชะลูกเราก็ต้องรักการอ่านอยู่แล้ว เริ่มอ่านตั้งแต่ตอนท้องเลยนะค่ะ พอลูกคลอดมาก็เลือกหนังสือที่เขาแนะนำตามเสตีปเลยคะ และลองสังเกตความสนใจของลูกด้วย พอถึงอายุประมาณ 4-5 ขวบ ความสนใจของลูกก็จะเริ่มชัดเจนแล้ว เด็กบางคนชอบสัตว์ เด็กบางคนชอบวิทยาศาสตร์ เด็กบางคนชอบไดโนเสาร์ เด็กบางคนชอบทำอาหาร หรือว่าชอบเรื่องจินตนาการ เราก็จะสนับสนุนแล้วให้เค้าได้อ่านในสิ่งที่เค้าชอบ นี่เป็นเคล็ดลับที่ทำให้ลูกรักการอ่านต่อไปเรื่อย ๆ ค่ะ”

และทั้งหมดนี้ก็คือ เรื่องราวอันแสนอบอุ่นในโลกแห่งการอ่านของคุณแม่คุณลูก ที่การอ่านหนังสือเป็นเสมือนสายใยแห่งความรักที่เชื่อมพวกเขาไว้ด้วยกัน ช่างเป็นความสุขที่ไม่รู้จบจริงๆ

‘สุข’ สืบสมอง >

I N M O S T L A N G U A G E S
 T H E W O R D F O R M M O T H
 E R B E G I N S W I T A A H T
 H R E S A O U N D O H E F M M
 T E O H N E S O U A N D O F A
 M H A M A K U A H I N E N D B
 A T A U M R E T W T O O F T A
 H O E M E A G N A I N S I E T
 S M T M T O M A K E A M N D Y
 A M Y Y U O N R M E M E G T S
 H E M F I T E E R R S R T S E
 O U M M N D T D D S A E C Q U
 I R O E O D A E B Y A H U M A
 N A M M A M I O R N F A N T T
 O S T A R T S M P E A K I N G

ปริศนา
ตามหา
“แม่”



เมื่อใกล้เข้ากับเดือนของวันแม่ ฉบับนี้สุขสืบสมองจึงชวน
 ก้ากษตามาคำว่า “แม่” ในภาษาต่างๆ ที่ซ่อนอยู่ในตารางตัว
 อักษร เป็นได้ทั้งแนวตั้ง แนวนอน แนวทแยง และอ่านถอยหลัง
 ที่สำคัญ เมื่อวงทุกคำครบแล้ว ลองอ่านตัวอักษรที่เหลือจาก
 ซ้ายไปขวา และจากบนลงล่าง คุณจะได้พบข้อความบางอย่างที่
 ซ่อนอยู่อีกด้วย

คำทาย

- | | |
|-----------|--------|
| ABATYSE | MERE |
| AITI | MODER |
| HAHA | MOEDER |
| MADRE | MOM |
| MAE | MOMMY |
| MAKUAHINE | MOR |
| MAMA | MOTHER |
| MAMMA | MUMMY |
| MANA | MUTTER |
| MEME | NIANG |



ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ ฝ่ายเว็บไซต์
 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. เลขที่ 979/116-120
 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ชั้น 15 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน พญาไท
 กทม. 10400 หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 15 กันยายน
 2554 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลย “หมวกคุณทำได้” สุดเท่ จาก สสส!

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมสืบสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

“จดเหล่าเข้าพรรษา” รวบรวมพลัง ทำความดีถวายพ่อหลวง

โครงการจดเหล่าเข้าพรรษา โดยสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก สสส. ร่วมกับสำนักงานเครือข่ายองค์กรจดเหล่าเข้าพรรษา 2554 ประกอบด้วย กิจกรรมธรรมยาตรา “รวมพลังทำความดีจดเหล่าเข้าพรรษา” ซึ่งจัดร่วมกับสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย กรมการศาสนา และเครือข่ายด้านศาสนา กว่า 27 องค์กร เพื่อเฉลิมฉลองพุทธชยันตี 2,600 ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า และถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระชนมพรรษา ครบ 84 พรรษา



คนสร้าง ‘สุข’



ขับเคลื่อนเพื่อการยกระดับ “พนักงานขับรถบรรทุกไทย”

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพองค์กรภาคองค์กรเอกชน โดยกลุ่มสมาพันธ์ โลจิสติกส์ไทย ได้จัดประชุมร่วมกับคณะกรรมการพัฒนาระบบการบริหารจัดการขนส่งสินค้าและบริการของประเทศ (กบส.) โดยตัวแทนสำนักคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้ขับเคลื่อนผ่านภาคี เครือข่ายภาคเอกชน เมื่อวันที่ 8 มิ.ย.ที่ผ่านมา เพื่อผลักดันการยกระดับคุณภาพชีวิตและยกระดับทักษะฝีมือของพนักงานขับรถ ให้ได้มาตรฐาน ขับขี่อย่างปลอดภัย สร้างภาพลักษณ์ที่ดี เพื่อได้รับการยอมรับจากสังคมและกำหนดเป็นนโยบายสำคัญที่ต้องเร่งดำเนินการ



อบจ. - อบต. ทั่วประเทศ จับมือ “ท้องถิ่นปลอดเหล้า”

สสส. ร่วมกับ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย องค์กรบริหารส่วนจังหวัด องค์กรบริหารส่วนตำบล ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือสถานที่ราชการ และสถานที่สาธารณะปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร่วมกับหน่วยงานท้องถิ่น 10 พื้นที่ทั่วประเทศ ได้แก่ ภาคกลาง ภาคอีสานตอนล่าง ภาคตะวันออก ภาคอีสานตอนบน ภาคเหนือตอนบนภาคเหนือตอนล่าง ภาคใต้ตอนบน ภาคใต้ตอนล่าง ภาคตะวันตก และกรุงเทพฯ ในช่วงเดือนพฤษภาคม - กรกฎาคม ที่ผ่านมามี

ชุมชนท้องถิ่นจัดการตนเองสู่การอภิวัฒน์ประเทศไทย

เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2554 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดประชุม “ชุมชนท้องถิ่นจัดการตนเองสู่การอภิวัฒน์ประเทศไทย” ครั้งที่ 1 หัวข้อ “ระบบยุทธศาสตร์ทวีคูณ หลังสู่การจัดการตนเองของชุมชนท้องถิ่น” ณ สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ โดยมีศ.นพ.ประเวศ วะสี เป็นประธาน และมีผู้เข้าร่วมทั้งสิ้นจำนวน 60 คน



ประชุมเครือข่ายองค์กร สร้างเสริมสุขภาพโลก

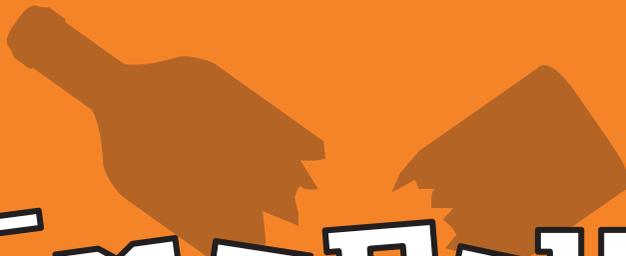
ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์ ผู้จัดการ สสส. และคณะผู้แทน สสส. ร่วมประชุมประจำปี เครือข่ายองค์กรสร้างเสริมสุขภาพโลก International Network of health Promotion Foundation (INHPF) ครั้งที่ 11 วันที่ 6-8 มิถุนายน ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย สสส. ในฐานะประธานเครือข่ายฯ ได้ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์บริหารจัดการจัดการกองทุน ซึ่ง สสส.แต่ละประเทศให้ความสนใจอย่างมาก อาทิ ทิศทางการทำงานกับภาคี การประเมิน 10 ปี สสส.



เฝ้าระวังสารเคมีทางการเกษตร

แผนงาน ความมั่นคงด้านอาหารฯ ร่วมกับ ภาคีจัดงานประชุม เครือข่ายวิชาการ เพื่อการเฝ้าระวังสารเคมีทางการเกษตร ที่โรงแรมเซ็นจูรี่พาร์ค กทม. เมื่อวันที่ 16 มิ.ย. ที่ผ่านมา โดยมีผู้เข้าร่วมประชุม 100 คน ผลคือได้รับทราบสถานการณ์ปัญหาและผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมของการใช้สารเคมีทางการเกษตร





มิตรภาพ

ไม่ได้เกิดจากเหล้า

เข้าพรรษานี้

อย่าชวนเพื่อนกินเหล้า

เหล้าทำลายมิตรภาพ
เข้าพรรษานี้เลิกเลย โทร.1413



www.stopdrink.com