สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 8 ฉบับที่ 124
กุมภาพันธ์ 2555

ฉบับ วันแห่งความรัก

>> ดูแล **'หัวใจ'** ตัวเอง วันวาเลนไทน์

>> **'เพศศึกษา'** วิชาที่เด็กอยากเรียน แต่ไม่มีสอน

>> เตรียมพบกับ **IDEACUBES** สร้างสังคมจิตอาสา

>> เปิด 101 เล่มในดวงใจนักเขียน นักอ่าน

โฉมใหม่ ลด Carbon Footprint ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์ ผู้จัดการ สสส.

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน

วิสัยทัศน์ของ สสส.

"คนไทยมีสุขภาวะอย่างยั่งยืน"

สสส.มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

ถึงเทศกาลวันวาเลนไทน์ ปัญหาเรื่องพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยและการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นก็มักจะถูกหยิบยกขึ้นมาพูดถึงคู่กันไป เป็นเหมือนช่วงที่เตือนให้เราได้หันกลับมามองว่าหนึ่งปีที่ผ่านมา ปัญหาได้พัฒนาไปอย่างไร มีความเปลี่ยนแปลงในแง่ดี สมความพยายามในการแก้ไขปัญหามากน้อยเพียงไร

สสส. เองให้ความสำคัญกับปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยมาอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นสาเหตุที่ทำให้ประชาชนไทยสูญเสียปีสุขภาวะจากการตายก่อนวัยอันควรสูงสุด ทั้งจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งท้องไม่พร้อม ที่แต่ละปีมีวัยรุ่นหญิงอายุ 15-19 ปี ตั้งครรภ์ประมาณ 10% ในจำนวนนี้ครึ่งหนึ่งมีการทำแท้ง ซึ่งนอกจากจะส่งผลต่อสุขภาพของทั้งแม่วัยรุ่นและลูกแล้ว ยังส่งผลต่อปัญหาสังคมที่จะซับซ้อนยิ่งขึ้นในระยะยาว

ในช่วงต้นปี 2554 สสส. ตั้งคณะทำงานหลักที่ติดตามปัญหาดังกล่าว โดยมี **'นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์'** เป็นประธาน ทำงานร่วมกับผู้จัดการแผนงานต่าง ๆ ของ สสส. และหน่วยงานอื่นภายนอกที่ทำงานเกี่ยวข้องกับปัญหานี้ มีจุดประสงค์เพื่อบูรณาการงานร่วมกันใน 4-5 เรื่องหลัก ๆ ได้แก่ การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม การป้องกันการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย รณรงค์สร้างความตระหนักในกลุ่มเยาวชน และการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมของวัยรุ่น ซึ่งมีการประชุมกันทุกเดือนตลอดปีที่ผ่านมา

เกิดความคืบหน้าในแง่ของการสร้างกระแสการรับรู้ในสังคมผ่านสื่อต่าง ๆ รวมถึงเกิดพื้นที่ต้นแบบฯใน 2 จังหวัด คืออุดรธานี และอุตรดิตถ์ ซึ่งมีการสอนเพศศึกษาในพื้นที่ มีพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเยาวชน มีระบบบริการสุขภาพที่รองรับเพื่อให้คำปรึกษาและแก้ไขปัญหา รวมถึงเกิดการสนับสนุนวิชาการถอดบทเรียนเรื่องดังกล่าว

สำหรับในปี 2555 นี้ สสส. มุ่งเน้นการทำงานร่วมกับกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อพัฒนาและผลักดันหลักสูตร **'เพศศึกษา'** ที่ครอบคลุมถึงมิติของ **'สัมพันธภาพ'** ระหว่างเพศ การปฏิบัติตัวซึ่งกันและกัน การรับผิดชอบ หรือแม้แต่ความหลากหลายทางเพศ บรรจุเข้าไปเป็นวิชาบังคับเลือก ที่มีการตัดเกรดในทุกช่วงชั้น ไม่ใช่เพียงสอดแทรกในวิชาสุขศึกษา หรือวิชาแนะแนวอย่างที่เป็นมา

ซึ่งการจะผลักดันเรื่องนี้ให้สำเร็จ คงไม่ใช่แค่เรื่องของ สสส. และกระทรวงศึกษาธิการ แต่ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในสังคม ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหารสถานศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชน เครือข่ายผู้ปกครอง รวมถึงคนในสังคม ที่จะช่วยกระตุกให้เกิดความตระหนักว่าเพศศึกษา เป็นวิชาที่เยาวชนต้องได้เรียน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับพวกเขาต่อไป

ท้ายนี้ ในเดือนแห่งความรัก สสส. ยังอยากให้ความสำคัญกับการแบ่งปันความรักต่อคนทั้งมวลที่อยู่ร่วมกันในสังคม จึงได้ใช้โอกาสนี้เปิดตัวโครงการพัฒนาเว็บไซต์เพื่อรองรับคนพิการ ซึ่ง สสส. ร่วมกับบริษัท โอเพ่นดรีม จำกัด สถาบันเซนจ์ฟิวชั่น และสมาคมคนตาบอดแห่งประเทศไทย พัฒนาเว็บไซต์ของ สสส. เพื่อให้กลุ่มผู้ใช้ที่เป็นผู้พิการทุกประเภทและกลุ่มผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูลสาระสุขภาพที่เป็นประโยชน์ได้เท่าเทียมกับคนทั่วไป จึงขอใช้พื้นที่นี้แจ้งให้ทราบว่าเว็บไซต์ **www.thaihealth.or.th** สามารถรองรับกลุ่มผู้ใช้ที่เป็นผู้พิการทุกประเภทรวมถึงผู้สูงอายุแล้วครับ

และในอนาคต สสส. ยังมีโครงการจะส่งเสริมให้หน่วยงานภาคีเข้ามาเรียนรู้และพัฒนาเว็บไซต์ของตนให้เอื้ออำนวยต่อคนพิการและผู้สูงอายุเช่นกัน โดยจะมีการเปิดโครงการฝึกอบรมสำหรับภาคีเครือข่ายประมาณเดือนเมษายน-พฤษภาคมนี้ แล้วผมจะนำความคืบหน้ามาแจ้งเป็นระยะครับ

สุขสันต์วันแห่งความรักครับ

อย่าลืมเข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ตามช่องทางเดิม ดังนี้
Facebook : www.facebook.com/kunkris Twitter : www.twitter.com/kunkris

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 3

'สุข' ประจำฉบับ 4

>> วาเลนไทน์นี้ รักตัวเอง
ดูแล **'หัวใจ'** ตัวเอง

เกร็ดความ **'สุข'** 9

>> 'รักจัดหนัก' เดอะ เกม

'สุข' สร้างได้ 10

>> ทำไงดี **'เพศศึกษา'** เด็กอยากเรียน
แต่โรงเรียนไม่สอน

>> IDEACUBES project
สังคมจิตอาสา จะเกิดขึ้นที่นี่

'สุข' รอบบ้าน 16

'สุข' ไร้ควัน 18

'สุข' เลิกเหล้า 19

คนดัง **'สุข'** ภาพดี 20

>> ฟิตแอนด์เฟิร์ม กับผู้พันเบิร์ด

อ่านสร้าง **'สุข'** 21

>> 101 เล่มในดวงใจนักเขียน นักอ่าน

'สุข' ลับสมอง 22

>> ปริศนาค้นหาความหวาน วันวาเลนไทน์

คนสร้าง **'สุข'** 23

GreenPrint
Environmentally Responsible Printing

กองบรรณาธิการจดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับสร้างสุข
979 ชั้น 34 อาคาร เอส.เอ็ม. ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน สามเสนใน พญาไท
กทม. 10400 โทร 0-2298-0500 ต่อ 1330 โทรสาร 0-2298-0499 หรือ
e-mail : editor@thaihealth.or.th

Valentine's

"รัก" ตัวเอง ดูแล "หัวใจ" ตัวเอง

หลังปีใหม่ไม่นาน เทศกาลสีชมพูอย่าง 'วาเลนไทน์' หรือวันแห่งความรักก็ตามมาติด ๆ

บรรยากาศของวาเลนไทน์มาถึงทีไร กลิ่นอายความรักก็ลอยอบอวลอยู่ในอากาศ เป็นเวลาที่เรานึกถึงการแสดงความรักกับคนใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นแฟน สามีภรรยา หรือคนที่เราห่วงใย โลกของคนมีความรักดูจะสดใสเป็นสีชมพู ขณะที่คนโสดหลายคนกลับท่อเที่ยว ยิ่งเห็นคนอื่นเขารักกันก็ยิ่งหดหู่ ซึมเศร้า เมื่อมองกลับมาพบว่าตัวเราไม่มีใคร

แต่ไม่ว่าคุณจะมี หรือไม่มีใครให้บอกรัก เชื่อไหมว่า มีคนคนหนึ่งต้องการความรักจากคุณอยู่เสมอ เป็นความรักที่ใกล้ตัวที่สุด ซึ่งบางทีเราอาจหลงลืม...

นั่นคือความรักต่อตัวเราเอง...

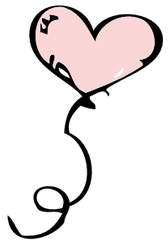
วาเลนไทน์ปี 2555 นี้ **'สร้างสุข'** เลยชวนให้คุณผู้อ่านมามอบความรักให้กับตัวเอง ซึ่งบางทีวันแห่งความรักนี้ จะเป็นจุดเริ่มต้นดี ๆ ของอะไรบางอย่างที่เปลี่ยนชีวิตคุณไปเลย

สารพัดวิธี 'รักตัวเอง'

ไม่ว่าเราจะเคยอกหัก เสียใจ ถูกแฟนทำร้าย โดนเพื่อนหักหลัง แต่ 'หัวใจ' กลับไม่เคยทรยศเรา หัวใจของเรายังคงทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปหล่อเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย ทำงานควบคู่กับ **'ปอด'** ที่นำหน้าที่แลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย และเอาก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากระบบเลือด โดยที่เราไม่ต้องสั่งให้ทำ

แต่ทำไม หลายครั้งเรากลับทำร้าย **'หัวใจ'** ของตัวเองอย่างไม่ปราณี ด้วยการเสพ หรือบริโภคสิ่งที่เป็นโทษต่อสุขภาพ หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นโทษ

เรามีวิธีแสดงความรักต่อหัวใจของตัวเองมาแนะนำ อาจลองเลือกสัก 1 หรือ 2 วิธี เริ่มต้นในวาเลนไทน์นี้ และถ้าติดใจก็อาจจะทำหมดทุกวิธีที่เราเสนอไป ก็ไม่มีใครว่า



วิธีที่ 1 : เลิกเหล้า

ใครที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ รู้ตัวหรือไม่ว่ากำลังทำร้าย **'หัวใจ'** ตัวเองอยู่

การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากและติดต่อกัน จะทำลายกล้ามเนื้อหัวใจ เริ่มด้วยการทำให้เกิดความดันเลือดสูง ต่อมาหัวใจจะพองโตและมีเนื้อพังผืดและไขมันมาแทรก ทำให้หัวใจทำงานไม่ปกติ เต้นไม่เป็นจังหวะ และหยุดเต้นไปในที่สุด ซึ่งแพทย์ออกมาเตือนว่า นักดื่มคอทองแดงทั้งหลาย มีความเสี่ยงจะเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจมากกว่าคนที่ไม่ดื่มสูงถึง 2-3 เท่า

ไม่เพียงเท่านั้น แอลกอฮอล์ที่อยู่ในกระแสเลือด เมื่อผ่านสมองจะทำลายเซลล์ของสมอง อาจทำให้เกิดโรคสมองเหี่ยว และแอลกอฮอล์จะไปทำให้มีไขมันแทรกในตับ ตับจะโตในระยะแรก ต่อมามีเนื้อพังผืดงอกเข้าไปรัดตับ และจะเป็นโรคตับเหี่ยวตับแข็งในที่สุด

นอกจากจะทำลายตัวผู้ดื่มเองแล้ว ยังทำร้ายคนที่คุณรักด้วย ไม่ว่าจะเป็น เมาแล้วขับ เกิดอุบัติเหตุทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บหรือเสียชีวิต หรือเมาแล้วอาละวาดทำร้ายร่างกายคนรอบข้าง และทำให้ครอบครัวไม่มีความสุข

ดังนั้น เลิกเหล้าเพื่อหัวใจตัวเอง และยังเป็นของขวัญอันยิ่งใหญ่ให้กับคนที่คุณรัก และรักคุณ

ต้องการความช่วยเหลือ

โทร. 1413 ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ Alcohol Helpline Center

>> ให้บริการให้คำปรึกษาฟรีเพื่อการเลิกสุรา แก่ประชาชนทั่วไปที่ต้องการเลิกดื่มแอลกอฮอล์ หรือครอบครัวและคนใกล้ชิดของผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์

>> เปิดบริการระหว่าง 09.00-17.00 น. วันจันทร์–วันศุกร์ ส่วนนอกเวลา หรือวันหยุด มีระบบฝากข้อความ ชื่อ และเบอร์โทรกลับ

>> ให้บริการความรู้เกี่ยวกับการเลิกสุราทางระบบอัตโนมัติ สายด่วน 1413 ทุกวันตลอด 24 ชม.

>> ให้บริการข้อมูลความรู้เกี่ยวกับปัญหาเลิกสุราทางไปรษณีย์ (ส่งเอกสาร ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย)

รู้หรือไม่?

>> อุบัติเหตุจากการจราจรไม่ต่ำกว่าร้อยละ 30 เป็นผลของการดื่มสุรา ร้อยละ 70 ของการบาดเจ็บจากการทะเลาะวิวาทเกิดจากเมา

>> ความไม่สงบสุขในครอบครัวกว่าครึ่งที่สาเหตุมาจากสามี ภรรยา หรือบุตรเป็นคนขี้เมา

วิธีที่ 2 : เลิกบุหรี่

โดยปกติแล้ว หัวใจคนเราจะเต้นประมาณ 60-80 ครั้ง ต่อนาที ซึ่งอยู่ในอัตราที่พอเหมาะต่อการสูบโลหิตไปเลี้ยงร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่เมื่อเราสูบบุหรี่เข้าไป สารนิโคตินและก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ทำให้หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดหัวใจหดตัวในระยะแรก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในหลอดเลือด โดยมีการจับตัวของไขมันที่ผนังหลอดเลือด ในระยะต่อมาทำให้หลอดเลือดทั่วร่างกายตีบแคบลง ทำให้หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอ หัวใจขาดออกซิเจน เกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันได้

จากรายงานการศึกษาในสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้สูบบุหรี่จะมีโอกาสหรือความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือดมากกว่าคนไม่สูบถึง 2.4 เท่า และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูบบุหรี่ที่เป็นโรคความดันเลือดสูงหรือมีไขมันในเลือดสูง จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือดถึง 1.5 เท่า แต่หากผู้สูบบุหรี่เป็นทั้งความดันเลือดสูงและไขมันในเลือด จะเสี่ยงต่อโรคหัวใจถึง 8 เท่าของคนทั่วไป โดยเฉลี่ยแล้ว ผู้ติดบุหรี่จะทำให้เส้นเลือดเสื่อมและเกิดความตีบตันเร็วมากกว่าผู้ไม่สูบถึง 10-15 ปี โดยองค์การอนามัยโลกได้ระบุว่า 1 ใน 4 หรือร้อยละ 25 ของผู้ที่เสียชีวิตจากโรคเส้นเลือดหัวใจตีบเป็นผลจากการสูบบุหรี่

นอกจากนี้ ผู้สูบบุหรี่ยังมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันมากกว่าผู้ไม่สูบถึง 10 เท่า โดยความเสี่ยงจะเพิ่มจากจำนวนบุหรี่ที่สูบ และในกลุ่มผู้ที่เกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันนั้น ครึ่งหนึ่งจะเสียชีวิตในที่เกิดเหตุเลย และอีกร้อยละ 25 จะไปเสียชีวิตที่โรงพยาบาล

ต้องการความช่วยเหลือ

โทร. 1600 ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ Thailand National Quitline

» เป็นการบริการ ให้คำปรึกษาฟรี เพื่อการเลิกบุหรี่ แก่ประชาชนทั่วไป (ใช้โทรศัพท์ TOT 3 บาท/ครั้ง ทั่วประเทศ)

» เปิดบริการระหว่าง 07.30 - 20.00 น. ตั้งแต่ วันจันทร์-วันศุกร์ ส่วนนอกเวลา หรือวันหยุด สามารถฝากข้อความและเบอร์โทรกลับ

» **website** : สามารถติดต่อขอใช้บริการได้ที่ **www.thailandquitline.or.th**

ไปร้านขายยา ตามหา 'เภสัชกรอาสา พาเลิกบุหรี่'

ทางเลือกใหม่ของผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ เน้นการวิเคราะห์เป็นรายบุคคล และให้คำปรึกษาเลิกบุหรี่อย่างเป็นขั้นตอน และติดตามผลอย่างใกล้ชิดให้คุณสามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ โดยสามารถขอรับบริการได้อย่างสะดวก ณ เครือข่ายร้านขายยาปลอดบุหรี่ 2,810 ร้าน และร้านขายยาที่มีเภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่พร้อมให้คำปรึกษาเลิกบุหรี่กว่า 300 ร้านทั่วประเทศ

ผู้ที่สนใจอยากขอคำแนะนำเลิกบุหรี่ ดูรายละเอียดได้ที่ **www.smokefreepharmacy.com**

รู้หรือไม่?

» ควันบุหรี่ประกอบด้วยสารต่าง ๆ ไม่ต่ำกว่า 4,000 ชนิด ซึ่งอยู่ภายในใบยาสูบและเกิดจากปฏิกิริยาทางเคมี

» คนที่สูบบุหรี่มือสอง คือ สูดควันบุหรี่จากคนที่ใกล้ชิด เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ 1.25 เท่า มีรายงานว่าภรรยาที่ไม่สูบบุหรี่อยู่กับสามีที่สูบบุหรี่ เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่ม 24% พนักงานที่ทำงานในสถานที่ที่เต็มไปด้วยควันบุหรี่ เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่ม 85%

» องค์การอนามัยโลก ศึกษาแล้วพบว่า การเลิกบุหรี่ลดอัตราการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจ 50% ในปีแรก แต่อัตราเสี่ยงจะลดลงเท่าคนปกติเมื่อหยุดบุหรี่แล้ว 15 ปี

วิธีที่ 3 : ขยับ = ออกกำลังกาย

ถึงแม้ว่าคุณจะไม่ใช่ผู้ที่ทำร้ายหัวใจตัวเองด้วยการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ แต่รู้ไหมว่า ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจพอ ๆ กับคนที่มีความดันโลหิตสูงเลยทีเดียว

การออกกำลังกายโดยทั่วไปล้วนแล้วแต่มีประโยชน์กับร่างกาย แต่การออกกำลังกายที่จะเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจสูงสุด ก็คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งหลายคนอาจเข้าใจว่าคือการเต้นแอโรบิก ซึ่งในความเป็นจริงแล้วไม่ใช่

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ในร่างกายหลาย ๆ มัดอย่างต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งจะมีผลให้ร่างกายใช้ออกซิเจนไปเผาผลาญอาหารในร่างกาย และทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอดดีขึ้น

รู้หรือไม่?

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก มีทั้งเกิดจากกิจกรรมในชีวิตประจำวันง่าย ๆ อย่าง เดินเร็ว ๆ ตัดหญ้าด้วยเครื่องตัดหญ้า เข้าคลาสเต้น หรือขี่จักรยานไปซื้อของที่ร้าน เพียงมีกฎว่าต้องทำต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีในแต่ละครั้ง นานพอที่จะเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และทำให้เหงื่อออก วิธีที่หนักขึ้นมาหน่อยก็คือการวิ่ง จ๊อกกิ้ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยานขึ้นเขา เทนนิส หรือบาสเก็ตบอล ทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง หัวใจจะแข็งแรงแน่นอน

Tips

ระหว่างการออกกำลังกายต้องให้หัวใจหรือชีพจรเต้นอยู่ในช่วงชีพจรเป้าหมาย หรือ Target heart rate ซึ่งสามารถคำนวณได้จากสูตรนี้

ชีพจรสูงสุด (Maximum heart rate) = 220 - อายุ (ปี)

ชีพจรเป้าหมาย (Target heart rate) = 60%-70% ของชีพจรสูงสุด

หรือถ้าจะให้ดีที่สุดคือควรมีอุปกรณ์การจับชีพจร ซึ่งมีหลายรูปแบบ ในท้องตลาดก็มีแบบที่เป็นนาฬิกาข้อมือ การออกกำลังกายอย่าหักโหมจนชีพจรเต้นเร็วเกินชีพจรสูงสุด เพราะจะเป็นอันตรายกับหัวใจ

วิธีที่ 4 : คิดบวก+

เมื่อมีความเครียดเข้ามากระทบ หัวใจจะรับภาระหนัก เพราะความเครียดจะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ร่างกายก็จะปล่อยไขมันเข้ามาสู่ในกระแสเลือด ความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น ร่างกายจะสร้างสารที่ทำให้หลอดเลือดตีบตัว เช่นเดียวกับการสูบบุหรี่

นอกจากนั้น ความเครียดทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นและเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมสำหรับการต่อสู้และตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา แม้อาการเหล่านี้จะเป็นอาการปกติของคนที่เกิดความเครียด แต่ถ้าร่างกายต้องตกอยู่ในภาวะนี้บ่อย ๆ จะส่งผลให้หัวใจทำงานหนักและเกิดโรคหัวใจตามมา

เคล็ดลับคิดบวก

การคิดบวกไม่เพียงทำให้เรามีความสุขขึ้นเท่านั้น แต่ยังดีต่อสุขภาพด้วย คนที่มองโลกในแง่ดีมีแนวโน้มที่จะมีอายุยืน และมีความสุขกว่า และถ้าหากว่าคุณเป็นคนที่ชอบคิดลบเป็นประจำ เรามีคำแนะนำที่จะทำให้คุณมองโลกในมุมบวกมากขึ้น

1. มองหาอารมณ์ขันในทุกๆ สถานการณ์ นั่นจะช่วยเปลี่ยนทุกเรื่องเป็นแง่บวกแม้ในสถานการณ์ที่เป็นลบ เมื่อเรามองมันด้วยรอยยิ้มหรืออารมณ์ขันจะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น คลายความเครียด สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น

2. ใช้เวลากับเพื่อนที่มีอารมณ์ขันบ่อยขึ้น การใช้เวลากับคนที่มองโลกในแง่ดี และมีทัศนคติที่ชอบให้กำลังใจจะพลอยทำให้คุณเป็นอย่างนั้นไปด้วย เช่นเดียวกับการอยู่กับคนที่มองโลกในแง่ร้ายบ่อย ๆ ก็จะทำให้เราพลอยซึมเศร้าเช่นกัน

3. ตามความคิดของตัวเองให้ทัน ว่าในแต่ละวัน ความคิดแบบลบ ๆ ผุดขึ้นมาตอนไหนบ้าง นั่นจะทำให้คุณหยุดความคิดแบบนั้นได้ทันเวลา และเปลี่ยนมันไปเป็นมุมบวกแทน

4. อยู่กับปัจจุบัน ความคิดแง่ลบมีแนวโน้มที่จะผุดขึ้นมาเวลาที่คุณคิดย้อนไปถึงอดีต หรือจินตนาการถึงอนาคต แต่เมื่อคุณโฟกัสอยู่กับปัจจุบันขณะ จะง่ายต่อการมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวก

5.จินตนาการถึงผลลัพธ์ที่ดีที่สุดคนเรามักชอบจินตนาการถึงสถานการณ์ ต่าง ๆ ในแง่ร้ายที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้น แต่เชื่อไหมว่า ยิ่งคุณจินตนาการว่ามันเลวร้าย ก็ยิ่งมีแนวโน้มว่ามันจะเป็นอย่างที่คุณคิด ลองเปลี่ยนวิธีคิด เชื่อว่าผลลัพธ์ที่เกิดมันจะดี แล้วสิ่งดี ๆ จะตามมา

6. ซาบซึ้งกับสิ่งดีๆ รอบๆ ตัว กล่าวขอบคุณต่อสิ่งดี ๆ ต่าง ๆ ที่คุณมีอยู่ แทนที่จะเอาแต่บ่น หรือกังวลถึงสิ่งที่คุณไม่มี หรือไม่ได้อย่างที่ต้องการ

7. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์นอกจากจะคลายความเครียดแล้วยังทำให้รูปร่างของคุณดูดีขึ้นอีก โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างการจ๊อกกิ้ง หรือว่ายน้ำ จะทำให้สมองหลั่งสารเคมีอย่างโดรฟีน ซึ่งช่วยสู้กับความซึมเศร้าได้ด้วย

Love, Not Yet
'รักจัดหนัก' เดอะ เกม

'รักจัดหนัก' ชื่อที่ใครรู้จักกันดีในรูปแบบของภาพยนตร์วัยรุ่นแนวสร้างสรรค์ สร้างกระแสตื่นตัวเรื่องเพศในวัยรุ่นที่ลาโรงไปแล้วเมื่อปีก่อน วันนี้กลับมาให้ฮือฮากันอีกครั้งในรูปแบบของเกมบนมือถือ ที่ให้ทุกคนสามารถเรียนรู้เรื่องเพศได้ แบบไม่ต้องแอบ ๆ ซ่อน ๆ อีกต่อไป

อันดับ 1 ในหมวดเกม
ณ วันที่ 27 มกราคม 2555

อันดับ 3 ในหมวดทั่วไป
ณ วันที่ 27 มกราคม 2555

แอพพลิเคชั่นเกม **'รักจัดหนัก'** เกิดจากความร่วมมือของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) บริษัทออกไปเดิน ChangeFusion และ Opendream ที่มุ่งเน้นให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศที่วัยรุ่นไทยส่วนใหญ่เข้าใจกันผิดอยู่ให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องผ่านเกม โดยได้รับความร่วมมือด้านเนื้อหาจากมูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.)

"เกมรักจัดหนัก สร้างต่อจากการทำภาพยนตร์เรื่องรักจัดหนัก หวังสร้างความเข้าใจเรื่องเพศให้ถูกต้อง รวมถึงให้เด็กและเยาวชนคิดต่อเองได้ว่า เหตุใดตัวละครจึงต้องเผชิญปัญหาเช่นนี้และวิธีแก้ปัญหาของเขาเป็นอย่างไร การจัดทำเกมนั้นก็ทำเพื่อสร้างความเข้าใจเช่นกัน แต่เราอยากพัฒนาให้ออกมาในรูปแบบที่ไม่น่าเบื่อ จึงเลือกที่จะผลิตออกมาเป็นเกม"

นายสุภาพ หริมประทีป ผู้อำนวยการ บริษัทออกไปเดิน จำกัดและผู้อำนวยการสร้างภาพยนตร์เรื่อง **'รักจัดหนัก'**

แต่ละด่านของเกมรักจัดหนัก ต้องแข่งกับเวลาเป็นหลัก ส่วนแรกจะเป็นเกมที่ให้ผู้เล่นทำตามคำสั่ง หรือหาคำตอบให้เจอว่าทำอะไรเพื่อให้ผ่านด่านนั้น ๆ เน้นเรื่องไหวพริบมากกว่าทักษะการเล่นเกม ส่วนที่สองจะเป็นส่วนที่ใช้ทักษะในการเล่น ทั้งการกดให้เร็ว หรือกดให้โดนในตำแหน่งที่ตัวเกมกำหนดเอา

ผู้เล่นต้องผ่านด่านไปเรื่อย ๆ จนครบทั้งหมด 30 ด่าน โดยจะมีเช็คพอยท์ให้เมื่อเล่นผ่านไป 3 ด่าน ที่สามารถกลับมาเริ่มต้นใหม่ที่จุดนี้เมื่อเล่นแพ้ แต่ละเช็คพอยท์จะมีข้อมูลความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการคุมกำเนิด และการท้องไม่พร้อมให้ผู้เล่นอ่าน ก่อนที่จะเล่นเกมด่านต่อไป

สามารถดาวน์โหลดได้แล้วทั้งไอโฟน และสมาร์ทโฟนที่ใช้ระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์โดยใน Iphone ขณะนี้สามารถขึ้นเป็นอันดับ 1 ในหมวดเกม และเป็นอันดับ 3 จากทุกหมวด

ทำไงดี? 'เพศศึกษา'

เด็กอยากเรียน แต่โรงเรียนไม่มีสอน

ทราบหรือไม่ว่า **'หลักสูตรเพศศึกษา'** ยังไม่เป็นวิชาที่สอนในโรงเรียนของประเทศไทย

หรือแม้จะมีการสอนอยู่บ้าง แต่เนื้อหายังไปไม่ถึงมิติเรื่องสัมพันธภาพ หรือแม้แต่ความหลากหลายทางเพศ เพราะทัศนคติที่ไม่เข้าที่เข้าทางกับวัฒนธรรมไทย ทำให้สถานการศึกษากังวลว่าหากยิ่งสอนเรื่องนี้ จะยิ่งไปสร้างความอยากรู้อยากเห็นในเรื่อง **"เพศ"** มากขึ้น

นี่คือสถานการณ์ปัจจุบันที่ทำให้การเรียนการสอนของ **"เพศศึกษา"** แคบลงทุกขณะ และแม้ว่าจะมีการสอนบ้าง แต่ก็พบว่าเนื้อหาที่เกี่ยวกับเพศศึกษาไปผูกติดกับวิชาสุขศึกษาแทน

'เพศศึกษา' ทำไมใครๆ ก็ไม่สอน?

'วรานุช ชินวรโสภาค' ผู้จัดการองค์การแพธ **(ประเทศไทย)** ซึ่งเป็นองค์กรที่ทำงานสร้างความตระหนักถึงปัญหาท้องไม่พร้อมในวัยรุ่นเป็นเวลานาน กล่าวว่า สถานการณ์ปัจจุบันนับว่าดีขึ้นหากเทียบกับสมัยก่อน โดยเฉพาะการเปิดโอกาสให้นักเรียนที่ตั้งครรภ์สามารถรับการศึกษาในชั้นเรียนได้เหมือนนักเรียนทั่วไป

...ทว่าหลักสูตรที่เกี่ยวกับเพศศึกษาในโรงเรียนส่วนใหญ่นั้นแตะเรื่องนี้เพียงแค่มิติที่คาบเกี่ยวกับสุขศึกษา หรือวิชาชีววิทยาที่บอกในเชิงวิชาการว่า เมื่อเข้าเข้าสู่วัยรุ่นหรือวัยเจริญพันธุ์ หากไข่กับอสุจิผสมกัน ทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้

ส่วนมิติ **"สัมพันธภาพ"** ของความเป็นเพศชาย เพศหญิง การปฏิบัติตัวซึ่งกันและกัน การรับผิดชอบ แทบจะไม่มีการพูดถึงในชั้นเรียน

เพราะ...หากไปแตะเรื่องเพศ เรื่องความสัมพันธ์ กลายเป็นว่า นี่เป็นเรื่องที่ขัดกับวัฒนธรรมไทย ทั้งที่เรื่องนี้ไม่ได้เกี่ยวข้องว่าเป็นไทย เป็นฝรั่ง เมื่อเนื้อหาการเรียนการสอนไม่สามารถแตะต้องเรื่องสัมพันธภาพของชายหญิง การสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องของเรื่องนี้กับเด็กวัยรุ่นจึงกลายเป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่ในวงการศึกษามองข้ามไป

ผลวิจัยชี้ชัด เด็กอยากเรียน 'เพศศึกษา'

จากผลการวิจัยของหลาย ๆ สถาบัน เด็ก ๆ ก็อยากรู้ว่าพวกเขาควรปฏิบัติตัวอย่างไร ควรปฏิบัติต่อเพศเดียวกันหรือเพศตรงข้ามอย่างไร เมื่อสื่อหลักในห้องเรียนไม่สามารถเข้าถึงความอยากรู้อยากเห็นนี้ได้ สื่อรองบนโลกอินเตอร์เน็ต จึงเข้ามาเป็นครูแทนที่ครูตัวจริงในห้องเรียน

งานวิจัยในต่างประเทศก็พบว่า การสอนเพศศึกษา 'ไม่ได้' กระตุ้นให้เด็กมีเพศสัมพันธ์ แต่ยิ่งจะทำให้พวกเขาคิดเรื่องนี้ช้าลง และมีความรู้ความเข้าใจการปฏิบัติตัวในเรื่องเพศที่ถูกต้องขึ้นต่างหาก

ความพยายามสร้างหลักสูตรเพศศึกษา

องค์การแพธ มีความพยายามพัฒนาหลักสูตรที่เรียกว่า **"เพศวิถีศึกษาเพื่อเยาวชน"** ตั้งแต่ปี 2546 โดยได้ร่วมกับโรงเรียนที่มีความสนใจนำหลักสูตร **"เพศศึกษา"** มาเป็นหลักสูตรการเรียนการสอนให้กับนักเรียนในสังกัด โดยปัจจุบันมีโรงเรียนในสังกัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ) การศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน และระดับอาชีวะศึกษา 1,700 แห่งใช้หลักสูตรดังกล่าว

"ถามว่า ทำไมต้องมีหลักสูตรนี้ขึ้นมา เพราะต้องการให้เยาวชนไทยใช้ชีวิตทางเพศด้วยความรับผิดชอบ และปลอดภัยมากกว่าจะให้นักเรียนไม่รู้จักเพศสัมพันธ์จนกว่าจะแต่งงาน"

สถานศึกษาจำนวน 1,700 แห่งที่รับหลักสูตรเพศศึกษาไปทดลองสอนนั้น พบว่าผลตอบรับเป็นไปด้วยดี เด็กนักเรียนชอบที่จะให้ครูสอนเรื่องนี้ มีเรื่องเล่าจากโรงเรียนด้วยซ้ำว่า เป็นวิชาเดียวที่นักเรียนมานั่งรอเรียน และตัวครูผู้สอนก็ได้ใจเด็ก ๆ ไปเต็ม ๆ และทำให้สัมพันธภาพของครูและนักเรียนเป็นไปด้วยความไว้วางใจกันและกัน

เดิมที ครู และผู้ปกครอง แทบจะเป็นกลุ่มสุดท้ายที่เด็ก ๆ จะปรึกษาเรื่องเพศ เรื่องคนรัก แต่จากการที่มีโรงเรียนนำหลักสูตรของแพธไปสอน กลับพบว่า ครู กลายเป็นแหล่งข้อมูลเรื่องเพศ โดยที่ไม่ต้องไปอาศัยความรู้เรื่องเพศจากสื่อกระแสรอง

ปัญหาที่หลักสูตรเพศศึกษายังต้องเพชิญ

บางโรงเรียนนำหลักสูตรแพธไปสอน แล้วยังไม่ได้ผลตอบรับกลับมาเป็นที่น่าพอใจก็มี โดยส่วนหนึ่งเกิดจากเวลาสอนที่ไม่พอ เพราะมีหลายวิชาในแต่ละปีการศึกษาที่ต้องเรียน เวลาในการสอนจึงกำหนดเหลือเพียง 16 ชั่วโมงต่อปีการศึกษา หรือ โดยความเข้าใจง่าย ๆ คือ สอน1ชั่วโมงสัปดาห์เว้นสัปดาห์

ประเด็นถัดมา คือ ไม่รู้ว่าจะนำเนื้อหาหลักสูตรนี้ไปไว้ในวิชาใด ครูก็เลยเอาไปแทรกในวิชาสุขศึกษาบ้าง ในวิชาแนะแนวบ้าง ตามแต่โอกาส เพราะเรื่องนี้ยังไม่ไปไกลถึงขั้นเปิดเป็นวิชาเพิ่มเติม

อีกทั้งระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยโอเน็ต เอเน็ต ที่เน้นวิชาที่เกี่ยวกับคณิตศาสตร์ ชีววิทยา วิทยาศาสตร์ และวิชาที่เป็นพื้นฐานของการสอบ มากกว่าการสอบด้วยวิชาเพศศึกษา ฉะนั้นหลักสูตรนี้จึงไม่ถูกจัดให้เป็นความสำคัญลำดับต้น ๆ ของการเรียนการสอน

โรงเรียนที่เห็นด้วยกับแพธ คือ โรงเรียนที่เห็นปัญหาเพศในวัยเรียน ต้องการสร้างกระบวนการเรียนรู้ กระตุ้นให้เยาวชนไทยได้คิด โรงเรียนที่ยึดเด็กเป็นศูนย์กลางการเรียนการสอน จะมีโอกาสประสบความสำเร็จในการนำหลักสูตรเพศวิถีศึกษาไปใช้ได้มากกว่า

พ่อแม่...ฟันเฟืองสำคัญ ขับเคลื่อนหลักสูตรเพศศึกษา

วรานุช กล่าวว่า นอกจากความพยายามร่วมมือกับกระทรวงศึกษาในการผลักดันหลักสูตรนี้ให้เข้าไปเป็นวิชาของ สพฐ. แล้ว โรงเรียนเอกชนซึ่งมีฐานะเป็นนิติบุคคล ก็น่าจะมีส่วนช่วยนำหลักสูตรนี้ไปปรับใช้ในการเรียนได้ เพราะข้อจำกัดของโรงเรียนเอกชนมีน้อยกว่าโรงเรียนของรัฐบาลมาก

เครือข่ายผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญมากต่อการกระตุ้นให้โรงเรียนมีวิชาเพศศึกษา ก็ต้องช่วยกันเรียกร้องให้สถาบันบรรจุหลักสูตรนี้ เพราะเสียงของผู้ปกครองดังพอที่จะกระตุกให้แวดวงวิชาการไร้ข้ออ้างว่าไม่อยากสอน หรือกลัวผู้ปกครองจะตำหนิ ว่ามาสอนเรื่องเพศสัมพันธ์ในห้องเรียนทำไม

ดังนั้นในมุมมองขององค์การแพธ เพศศึกษาในห้องเรียนจะเกิดขึ้นได้เร็ว หากได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองที่เอาใจใส่และตระหนักว่า เพศศึกษา ไม่ใช่เรื่องไร้เหตุผลที่จะละเลยอีกต่อไป

6 องค์ประกอบ ‘หลักสูตรเพศวิถีศึกษา’

1 พัฒนาการของมนุษย์

ให้ความรู้เรื่องเพศ (gender) อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เพราะวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้สรีระในร่างกายจึงเป็นการปูพื้นฐานสำคัญของการศึกษาเรื่องนี้

2 สัมพันธภาพ

เน้นมิติการรู้คุณค่าของตัวเอง การสร้างสัมพันธภาพระหว่างตัวเองกับคนอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็น เพื่อน คนรัก การใช้ชีวิตคู่ การเลี้ยงดูลูก

3 ทักษะส่วนบุคคล

เรื่องการจัดการชีวิตเช่น การต่อรอง การปฏิเสธ ในกรณีที่เกี่ยวเนื่องกับการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

4 พฤติกรรมทางเพศ

ครอบคลุมทั้งบริบทของการไม่มีเพศสัมพันธ์ แล้วจะปฏิบัติตัวอย่างไรด้วยความเข้าใจ เช่น การช่วยเหลือตัวเอง การจินตนาการทางเพศ การใช้สื่อโซเชียล ทั้งการแชทออนไลน์ การใช้วิดีโอแคมฟอกซ์ เป็นต้น

5 สุขภาพทางเพศ

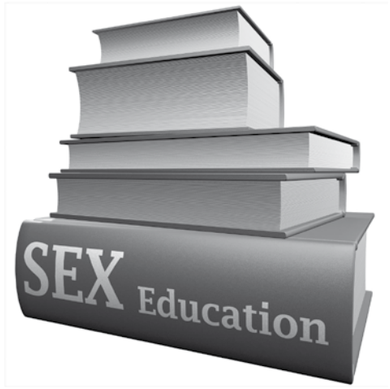
การสอนการใช้ถุงยางอนามัย การคุมกำเนิด โรคที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ถูกต้อง การใช้ความรุนแรงทางเพศ เป็นต้น

6 สังคม-วัฒนธรรม

นำสื่อที่ปรากฏต่อเรื่องสัมพันธภาพทางเพศ มาเป็นเครื่องมือในการเรียนการสอน และสอนวิธีคิด ที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้ตระหนักถึงผลของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนต่อปัญหาสังคม

โดย องค์การแพธ

วิชาเพศศึกษา ที่ ‘โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล’



โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล จ.ชัยภูมิ เป็นหนึ่งในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัด สพฐ.ที่นำหลักสูตรเพศวิถีศึกษาขององค์การแพธ มาใช้สอนเป็นส่วนหนึ่งในวิชาแนะแนว

แม้ยังไม่ได้พัฒนาไปสู่วิชาที่มีการให้เกรด แต่ ‘พิสิษฐ์ สืบนุการวัฒนา’ ผู้อำนวยการโรงเรียน ระบุว่า อนาคตอาจพัฒนาเป็นวิชาที่มีการให้เกรด เพื่อมุ่งหวังให้นักเรียนในโรงเรียนตระหนักในความสำคัญเรื่องเพศศึกษาในวัยเรียนมากขึ้น

โรงเรียนนี้นำหลักสูตรดังกล่าวมาสอนตั้งแต่ชั้น ม.1-ม.6 โดยที่ครูผู้สอนจะนำทกองค์ประกอบหลักสูตรมาใช้ให้เข้ากับช่วงวัยของแต่ละระดับชั้น

จุดเริ่มต้นของการสอนหลักสูตรเพศวิถีศึกษา เนื่องจากสภาพปัจจุบันมีสื่อยั่วยุทางเพศมากขึ้น และเด็กใช้อินเทอร์เน็ตเป็นสื่อหลักในการเข้าถึงเรื่องเพศสัมพันธ์ และปรึกษาเรื่องนี้กับเพื่อนแทนที่จะปรึกษาครูผู้สอนหรือผู้ปกครอง

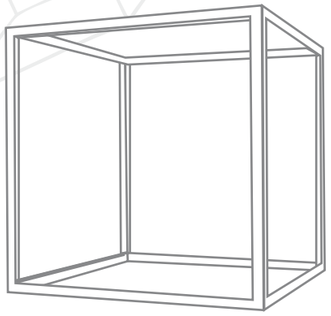
“เลยมาคิดว่า ทำไมเราไม่ช่วยให้ความรู้เรื่องเพศอย่างเข้าใจแก่เด็ก ๆ และการสอนสัมพันธภาพทางเพศ และเพศสัมพันธ์อย่างถูกต้อง จะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็ก”

เด็กนักเรียนชั้น ม.1 ที่นี่ต้องรู้จักทุกอวัยวะในร่างกาย และต้องรู้ด้วยว่า อวัยวะไหนสำคัญที่สุด เพราะอะไร และต้องรู้อีกว่า การมีเพศสัมพันธ์ในวัยก่อนอันควรไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้องอย่างไร โดยครูผู้สอนจะเริ่มปูพื้นฐานไล่มาจนถึงระดับชั้นมัธยมปลาย ซึ่งจะเน้นไปที่การคบเพศตรงข้าม การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นแฟนกัน และสอนไปจนถึงว่า แม้จะชอบพอกันก็ไม่ได้หมายความว่าจะต้องอยู่กินด้วยกัน และต้องรู้วิธีป้องกัน เช่น การใส่ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์

นักเรียนระดับมัธยมปลายทุกคนจะต้องรู้ว่า หากเกิดพลาดพลั้ง ปัญหาที่ตามมาคืออะไร แม้ว่าปัจจุบันโรงเรียนเปิดโอกาสให้เด็กที่ตั้งครรภ์ได้รับการศึกษาได้ แต่โอกาสทางสังคมก็ดูเหมือนไม่เปิดกว้างเท่ากับนักเรียนที่ปฏิบัติต่อเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง

โดยผู้อำนวยการโรงเรียนท่านนี้บอกว่า อัตราเด็กที่ตั้งครรภ์ในวัยเรียนน้อยลง และปัญหาชู้สาวของนักเรียนน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด หลังนำหลักสูตรมาใช้ในการเรียนการสอน

หาข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตรเพศศึกษา และการทำงานขององค์กรแพธเพิ่มเติมได้ที่ www.teenpath.net หรือ โทร.0-2611-3001-5



IDEACUBES Project

สังคมจิตอาสา จะเกิดขึ้นที่นี่

ลูกบาศก์สี่เหลี่ยมนี้คืออะไร?

ในเดือนเมษายน 2555 นี้ เราจะได้เห็นลูกบาศก์สี่เหลี่ยมหรือที่มีชื่อเรียกว่า IDEACUBES เหล่านี้ในพื้นที่สาธารณะกว่า 20 แห่งทั่วกรุงเทพมหานคร โดยลูกบาศก์เหล่านี้จะถูกตกแต่งด้วยงานศิลปะ รวมจำนวนทั้งหมด 100 ชิ้นงาน ที่ถูกรังสรรค์จากศิลปินที่มีพรสวรรค์ระดับประเทศจำนวน 100 คน และทุกชิ้นมีแนวคิดอยู่ที่การสร้างความตระหนักในการมีส่วนร่วมต่อสังคมผ่านไอเดียง่ายๆ ที่ทุกคนสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน

ใคร?

โครงการ IDEACUBES หรือ โครงการรณรงค์และสื่อสารสาธารณะร่วมสร้างสังคมจิตอาสานี้เกิดขึ้นจากการสนับสนุนของ สสส. และองค์กรภาคีในประเทศและระหว่างประเทศ ไม่ว่าจะเป็น UNESCO องค์กรอาสาสมัครสหประชาชาติ สถาบันเชนจ์ ฟิวชั่น และมหาวิทยาลัยศิลปากร

เริ่มขึ้นโดย **'อาชว์ วงจินดาเวศย์'** ผู้ก่อตั้งกลุ่ม MYSOCAILMOTION ได้นำหลักการที่ว่า **"การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยจากคนหมู่มากจะสามารถสร้างพลังและเกิดผลลัพธ์ด้านบวกได้อย่างมหาศาล"** หรือ Simple actions x Many people = Big impact มาเป็นแรงบันดาลใจ โดยชักชวนให้คนไทยเข้ามามีส่วนร่วมนำเสนอไอเดียง่าย ๆ ที่สามารถนำมาใช้ได้ในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงให้สังคมไทยน่าอยู่ขึ้น ผ่านทางเว็บไซต์ www.mysocialmotion.org

ทำอะไร?

ไอเดียที่ถูกนำเสนอรวบรวมมาได้กว่า 1,500 ไอเดียในช่วงปลายปี 2554 ที่ผ่านมา และถูกคัดเลือกให้เหลือ 150 ไอเดีย ส่งต่อให้ศิลปินอาสาสมัครที่มีชื่อเสียงระดับประเทศ 100 คนที่เข้าร่วมโครงการ คัดเลือกรอบสุดท้ายให้เหลือ 100 ไอเดีย เพื่อนำไปสร้างสรรค์เป็นผลงานศิลปะอย่างอิสระบน IDEACUBES ซึ่งมีขนาด 1 ลูกบาศก์เมตร (1 x 1 x 1 เมตร)

และนี่คือตัวอย่างของไอเดียที่ได้รับคัดเลือก

"การให้อภัยไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีต แต่สามารถทำให้เกิดสิ่งที่ดีในอนาคตได้ ดังนั้นให้ลองให้อภัยใครสักคน"

"เปิดทางการจราจรให้รถพยาบาลและรถฉุกเฉิน"

"ปลูกต้นไม้ 10 ต้นทุกปี"

"ปิดก๊อกน้ำขณะแปรงฟัน"

"เลิกร่วมวงนินทาผู้อื่น"

"แบ่งปันร่มให้ผู้อื่นยามฝนตก"

(พบกับทั้ง 100 ไอเดียได้ที่ www.mysocialmotion.org)

ที่ไหน?

ผลงานที่เสร็จสมบูรณ์ทั้ง 100 ชิ้น จะถูกนำไปจัดวางเป็นนิทรรศการตามสถานที่สาธารณะทั่วกรุงเทพมหานคร โดยใช้ชื่อนิทรรศการว่า **"Citywide Ideas Exhibition"** หรือ นิทรรศการไอเดียทั่วกรุง เพื่อให้ประชาชนทั่วไปได้รับชมพร้อมทั้งมีส่วนร่วมกับผลงานตั้งแต่วันที่ 10 เมษายน – 31 พฤษภาคม 2555 ซึ่งจะมีกิจกรรมการเปิดตัวโครงการ IDEACUBES และนิทรรศการไอเดียทั่วกรุงอย่างเป็นทางการอีกครั้งในวันที่ 19 เมษายน 2555 เสมือนเป็นการเชิญชวนประชาชนในกรุงเทพมหานคร ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการเปลี่ยนแปลงสังคม ประเทศ และโลกของเราโดยเริ่มต้นที่ตัวเราก่อน

อย่างไร?

สิ่งที่จะเกิดขึ้นจาก IDEACUBES เหล่านี้ก็คือ หากแต่ละคนในสังคมได้เห็นผลงานที่จัดแสดง และนำแนวคิดดี ๆ ไปปฏิบัติจริง อย่างพร้อมใจ ไอเดียเล็ก ๆ เหล่านี้จะกลายเป็นเรื่องใหญ่ที่คนในสังคมตระหนัก และเกิดผลด้านบวกได้อย่างมหาศาล และคนไทยทุกคนจะสามารถเป็นส่วนหนึ่งของปรากฏการณ์ครั้งนี้

ผลงานศิลปะใน IDEACUBES เหล่านี้จะถูกจัดแสดงเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ หลังจากนั้น ผลงานบางส่วนจะถูกนำไปประมูลเพื่อระดมทุนสำหรับโครงการใหม่ที่จะเกิดขึ้นในปี 2555 และ 2556 อีก 3 โครงการ ซึ่งจะเกิดขึ้นเพื่อฟื้นฟูและสร้างสังคมใหม่หลังจากที่คนไทยได้รับผลกระทบจากความไม่สงบทางการเมืองและภัยธรรมชาติครั้งยิ่งใหญ่ในช่วงปีที่ผ่านมา

The Elephant Parade
แรงบันดาลใจของ IDEACUBES

เมื่อปี 2010 ที่ลอนดอน ประเทศอังกฤษมีการจัดกิจกรรมศิลปะกลางแจ้งที่ยิ่งใหญ่และสวยงามที่สุดเท่าที่เคยจัดมา คือ 'The Elephant Parade' โดยนิทรรศการศิลปะนี้ได้จัดวางช้างทาสี 260 ตัว กระจายไว้ทั่วเมือง และหาเงินบริจาคได้มากถึง 4 ล้านปอนด์ เพื่อช่วยอนุรักษ์ช้างเอเชีย นิทรรศการนี้ได้รับการกล่าวถึงในบทความต่าง ๆ กว่า 500 บทความ ซึ่งเข้าถึงผู้ชมมากกว่า 25 ล้านคนทั่วโลก

กลุ่ม MYSOCIALMOTION ผู้ริเริ่มโครงการโครงการ "IDEACUBES" ได้จัดกิจกรรมงานต้อนรับศิลปิน (Artist Welcome Event) ณ โรงแรมสยาม@สยาม เพื่อให้ศิลปินอาสาสมัครทั้ง 100 คนของโครงการ IDEACUBES มาทำความรู้จักกับทีมงานและศิลปินด้วยกันพร้อมทั้งแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็นในการสร้างผลงาน โดยศิลปินอาสาสมัครต่างให้เกียรติเข้าร่วมงานต้อนรับศิลปินในครั้งนี้เป็นจำนวนอาทิเช่น **ศ.ปรีชา เถาทอง, กงพัฒน์ศักดาพิทักษ์, รวิชญ์ เทิดวงศ์, วัชรบูล ลี้สุวรรณ, ตุล ไวทูรเกียรติ, วลัยกร สมรรถกร, ไพบูลย์ ธรรมเรืองฤทธิ์, อัสนี ทัศนเรืองรอง** และศิลปินที่มีชื่อเสียงอีกเป็นจำนวนมากกิจกรรมภายในงานเน้นความเรียบง่ายอบอุ่นและเป็นกันเองเริ่มต้นด้วยการแนะนำตัวจากกลุ่มคนทำงานของ MYSOCIALMOTION รับชมแนวคิดในการทำงานขององค์กรและวัตถุประสงค์ของโครงการ IDEACUBES ผ่านวีดีทัศน์การเล่นเกมส์จิตวิทยากับกลุ่มศิลปินอาสาสมัครเพื่อให้ศิลปินแต่ละคนได้ค้นหาตัวตนที่แท้จริง ซึ่งสามารถนำไปเชื่อมโยงความคิดในการทำผลงานศิลปะของแต่ละคนได้ก่อนจะปิดท้ายด้วยการสัมภาษณ์ศิลปินอาสาสมัครที่เข้าร่วมงานถึงรูปแบบรวมไปถึงแรงบันดาลใจในการนำเสนอไอเดียรณรงค์สังคมและสิ่งแวดล้อมผ่านวัสดุทรงลูกบาศก์ของแต่ละคน

ตะลึง!

เปิดตัวเว็บไซต์ Thaihealth เวอร์ชั่นรองรับผู้พิการ

สสส. จับมือสมาคมตาบอดฯ สนับสนุนคนไอทีทำเว็บไซต์ให้รองรับคนพิการ โดยเปิดตัวด้วยเว็บไซต์ www.thaihealth.or.th ที่รองรับกลุ่มผู้ใช้ซึ่งเป็นคนพิการทุกประเภท รวมถึงผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถเข้าถึงสาระสุขภาพที่เป็นประโยชน์ที่ สสส. นำเสนอได้โดยไม่มีข้อจำกัด

โดย **'ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์'** ผู้จัดการ สสส. กล่าวว่า สสส. ให้ความสำคัญต่อคนพิการในประเทศไทย ซึ่งมีจำนวนมากกว่า 1 ล้านคน และเป็นพลังในการช่วยเหลือสังคมได้เหมือนกัน แต่กลับมีข้อกำจัดในการเรียนรู้ เราจึงควรสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเพื่อลดช่องว่างในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของคนกลุ่มนี้

โดยการพัฒนาเว็บไซต์ www.thaihealth.or.th ได้ทำให้ผู้พิการทางสายตาสามารถใช้งานเว็บไซต์ผ่านทางโปรแกรมช่วยอ่านหน้าจอคอมพิวเตอร์ ที่จะช่วยอ่านคำอธิบายต่าง ๆ บนหน้าจอ ซึ่งสำหรับผู้พิการที่ไม่สามารถใช้อุปกรณ์เมาส์ได้จะต้องใช้แป้นพิมพ์แทน ด้านผู้พิการทางการได้ยิน จะมีเนื้อหาทดแทนเสียงเพื่อการรับรู้เนื้อหาที่เท่าเทียมกับผู้ใช้งานปกติ ส่วนผู้ใช้ที่มีสายตาเลือนรางหรือผู้สูงอายุ ซึ่งมีข้อจำกัดการมองเห็นได้ในระยะที่ไม่เท่ากับคนปกติ เว็บไซต์ ThaiHealth.or.th ก็ได้มีการปรับขนาดตัวอักษรแสดงผลให้เล็กใหญ่ได้ เปลี่ยนสีตัวอักษรและพื้นหลังให้ตัดกัน พร้อมทั้งใช้สีแสงสว่างให้เพียงพอ และเหมาะสมเพื่อให้เห็นได้ชัดเจนขึ้น พร้อมทั้งแสดงการเข้าถึงเว็บไซต์ผ่านทางอุปกรณ์โทรศัพท์มือถือ เป็นการแสดงให้เห็นว่าสามารถเข้าถึงเว็บไซต์ได้อย่างไม่มีขีดจำกัด

ซึ่ง สสส. เตรียมจัดอบรมเทคนิคการพัฒนาเว็บไซต์ให้รองรับการใช้งานของผู้พิการให้กับภาคีของ สสส. ในปีนี้ด้วย

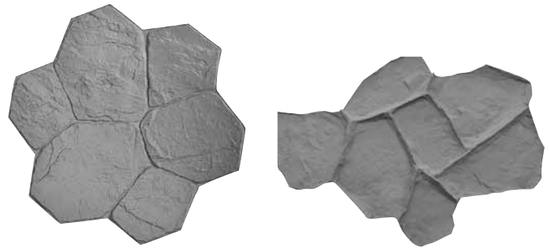
คนไทยบริโภคน้ำมันพืช ปีละ 8 แสนตัน

'นพ.มงคล ณ สงขลา' อดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ออกมาเผยผลสำรวจว่าแต่ละปีคนไทยบริโภคน้ำมันพืชกว่า 800,000 ตัน เพราะอาหารทอดดูเหมือนจะเป็นของถูกปากคนไทย แต่ที่อันตรายก็คือร้านค้าจำนวนมากที่ขายอาหารประเภททอดแล้วใช้น้ำมันทอดซ้ำเสื่อมสภาพ ที่มีสารอันตราย คือ **'สารโพลาร์'** ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง และ **'สารโพลีไซคลิกอะโรมาติก ไฮโดรคาบอน'** หรือ PAHs ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง ซึ่งพบได้ทั้งในน้ำมันทอดอาหารที่เสื่อมสภาพ และในไอที่ระเหยขณะทอดอาหาร จึงมีความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งได้ทั้งผู้ขายและผู้บริโภค

"ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขในปี 2552 พบคนไทยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงถึง 981.48 คนต่อประชากรแสนคน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ส่วนโรคมะเร็งที่เป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของคนไทย มีอัตราป่วย 133.1 คนต่อประชากรแสนคน"

ซึ่งในเวทีการแถลงข่าวเรื่อง **"ยุทธศาสตร์จัดการน้ำมันทอดซ้ำ เพื่อป้องกันมะเร็งและความดันโลหิตสูงในคนไทย"** จัดโดย สสส. และแผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.) ก็ได้มีการเรียกร้องให้ภาครัฐให้ความสำคัญและผลักดันมาตรการทางกฎหมาย ควบคู่กับการรณรงค์ให้ความรู้ประชาชน เพื่อกำจัดน้ำมันทอดซ้ำที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพคนไทย และมีตัวเลขว่า หากนำน้ำมันเสื่อมสภาพไปผลิตเป็นพลังงานทดแทน ไบโอดีเซลได้ทั้งหมด ประเทศไทยจะมีพลังงานทดแทนใช้ไม่น้อยกว่า 100 ล้านลิตรต่อปี นับเป็นการช่วยลดภาระทางเศรษฐกิจระดับประเทศได้อย่างใหญ่หลวงเลยทีเดียว

แฉไทยนำเข้าแร่ใยหินเพิ่ม สวนมติ ครม.



หลังจากเดือนเมษายนปี 2554 ที่ผ่านมา คณะรัฐมนตรีมีมติแล้วว่าให้ยกเลิกการนำเข้าและการผลิตแร่ใยหิน แต่เมื่อไม่นานมานี้ **'รศ.ดร วิทยา กุลสมบูรณ์'** ผู้จัดการแผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสมาชิกสภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สป.) ออกมาเปิดเผยว่า กระทรวงอุตสาหกรรมยังไม่มีมาตรการยกเลิกการผลิตและนำเข้าแร่ใยหิน ตรงกันข้าม จากข้อมูลการนำเข้าพบว่าปี 2554 มีปริมาณการนำเข้าแร่ใยหิน (แอสเบสตอส) ปริมาณ 81,411 ตัน มากกกว่าปี 2553 ที่มีจำนวน 79,250 ตัน และยังพบว่าราคาแร่ใยหินต่อตันลดลงจากปี 2553 ซึ่งอยู่ที่ 14,150 บาทต่อตัน เหลือเฉลี่ย 13,660 บาทต่อตัน ซึ่งเป็นการส่งเสริมการนำเข้าทางอ้อม นับเป็นการสวนนโยบายของภาครัฐ สะท้อนความล้มเหลวในการควบคุมอันตรายที่เกิดจากแร่ใยหิน

หากประชาชนใช้วัสดุอุปกรณ์ ที่มีแร่ใยหินอย่างไม่ระวัง เช่น การตัด เลื่อย กระเบื้องและวัสดุก่อสร้างที่มีแร่ใยหินที่อาจมีการฟุ้งกระจายของอณุภาคแร่ใยหิน รวมทั้ง การรื้อถอน ทุบ ทำลาย ที่ล้วนส่งผลให้เกิดโอกาสจากมะเร็งเยื่อหุ้มปอดและมะเร็งปอดได้ทั้งสิ้น

ขณะที่ **'ดร.ไพบูลย์ ช่วงทอง'** ภาควิชาวิศวกรรมอุตสาหการ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี กล่าวว่า ในประเทศยุโรป โดยเฉพาะในเยอรมันที่เลิกใช้กระเบื้องที่มีแร่ใยหิน ก็พิสูจน์เห็นว่ากระเบื้องที่ไม่มีแร่ใยหินก็มีความคงทนดี สามารถทนทานต่อสภาวะอากาศที่มีฝนตกเกือบทั้งปี และรับแรงกดทับจากหิมะได้เป็นระยะเวลานาน ๆ และมีอายุการใช้งานโดยเฉลี่ยมากกว่าข้อสมมุติฐานว่ากระเบื้องที่ไม่มีแร่ใยหินจะมีอายุการใช้งานสั้น

คลินิก 'เพื่อนใจวัยรุ่น' ในร้านเสริมสวย

เพราะปัญหาการตั้งครรภ์โดยไม่พร้อมของวัยรุ่นกำลังเป็นปัญหาสำคัญของประเทศ ดังที่สำรวจของสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กระทรวงสาธารณสุข ล่าสุดเมื่อปี 2553 ที่เก็บข้อมูลจากผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี ที่มาทำแท้งในโรงพยาบาลของรัฐ และจากฐานข้อมูลทะเบียนราษฎร์ที่มีผู้มาแจ้งเกิด ซึ่งจะต้องมีการระบุชื่อและอายุของผู้ที่เป็นมารดา พบว่ามีจำนวนวัยรุ่นที่ตั้งท้องสูงถึงกว่า 128,000 คน หรือ 16% ของสตรีที่ตั้งท้องและมาทำคลอดทั้งประเทศ ที่มีเฉลี่ยปีละ 800,000 คน ซึ่งจำนวนนี้ยังไม่รวมผู้ที่ไปทำแท้งเถื่อนซึ่งไม่สามารถทำการสำรวจได้ ถ้ารวมจำนวนผู้ที่ไปทำแท้งเถื่อนด้วยน่าจะมีจำนวนแม่วัยรุ่นสูงกว่า 20%

ปัญหานี้ถูกหยิบยกมาพูดถึงในงานมหกรรมสุขภาพชุมชน ครั้งที่ 2 ซึ่งมีการแลกเปลี่ยนเรื่องดี ๆ ซึ่งเกิดขึ้นเพื่อพยายามแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดย **'นางจรรยาวัฒน์ ทับจันทร์'** ประธานชมรมพยาบาลชุมชนแห่งประเทศไทย กล่าวว่า ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร จนนำไปสู่การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นมาจากความไม่รู้ โดยเมื่อสอบถามเด็กที่มาฝากท้องที่โรงพยาบาลสูงเนิน มักจะได้คำตอบกลับมาว่าแค่จิ้ม ๆ ไม่คิดว่าจะท้อง แสดงให้เห็นถึงความไม่เข้าใจในเรื่องเพศศึกษาของเด็ก

ดังนั้นในพื้นที่ดังกล่าวจึงมีการตั้งคลินิกเพื่อนใจวัยรุ่นในร้านเสริมสวย 2 แห่ง โดยจะมีการให้คำปรึกษาเรื่องเพศจากอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และมีการแจกถุงยางอนามัย เพื่อให้วัยรุ่นมีความเข้าใจเรื่องเพศที่ถูกต้อง

ขณะที่ **'นางดวงเนตร เพ็ชรกิจ'** อาจารย์ชำนาญการพิเศษ อาจารย์ฝ่ายแนะแนว โรงเรียนบ้านหนองสรวง อ.ขามทะเลสอ จ.นครราชสีมา เล่าว่า ทางโรงเรียนมีการนำหลักสูตรเพศศึกษาสอนให้เด็กตั้งแต่ชั้นอนุบาลตั้งแต่ปี 2548 โดยก่อนจะมีการสอนดังกล่าวจะมีการหารือกับทางผู้ปกครองก่อน เพื่ออธิบายให้ผู้ปกครองเข้าใจ

ถ้าเรื่องดี ๆ เช่นนี้ขยายไปทั่วประเทศ ปัญหาคงน้อยลง!

"ยูซี" ออกกฎห้ามสูบบุหรี่ในเขตมหาวิทยาลัย

จากนี้ไปการจุดบุหรี่สูบในพื้นที่ของสถาบันอุดมศึกษาชื่อดังของอเมริกาอย่าง **มหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย หรือ ยูซี** ไม่ว่าจะเป็นวิทยาเขตไหน จะกลายเป็นเรื่องในอดีตไปแล้ว เพราะทางมหาวิทยาลัยได้ออกประกาศไปเมื่อวันที่ 6 มกราคมว่ามหาวิทยาลัยได้เริ่มมาตรการสร้างมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่แล้ว และจะทำให้ทุกวิทยาเขตเป็นเขตปลอดบุหรี่ 100% ภายในระยะเวลา 2 ปี ส่วนแรงจูงใจในการเริ่มต้นอย่างเด็ดเดี่ยวนี้ คือ ต้องการปกป้องสิทธิของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่จากพิษภัยของควันบุหรี่มือสอง และป้องกันการเกิดนักสูบหน้าใหม่ในรั้วมหาวิทยาลัย

'ทริช แรดโต' ผู้จัดการโครงการรณรงค์สร้างความตระหนักต่อต้านการสูบบุหรี่ของมหาวิทยาลัย ที่วิทยาเขตเบอร์กเลย์ และเป็นหนึ่งในคณะกรรมการพัฒนามหาวิทยาลัยให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ ระบุว่า นักศึกษาหลายคนเริ่มทดลองสูบบุหรี่ในระดับมหาวิทยาลัยและกลายมาเป็นนักสูบในที่สุด ทั้งนี้เชื่อว่าการห้ามสูบบุหรี่ครั้งนี้จะสร้างการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญได้ สำหรับแผนการห้ามสูบบุหรี่ และใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิดในเขตมหาวิทยาลัยนั้น จะบังคับใช้กับทุกคนถ้วนหน้าทั้งนักศึกษาและเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย และห้ามในทุกที่ด้วย ไม่ว่าจะเป็นในอาคาร หรือนอกอาคารก็ตาม ไม่เว้นแม้กระทั่งในหอพักส่วนตัวของนักศึกษาที่อยู่ในเขตรั้วมหาวิทยาลัย

เรือสำราญสหรัฐเข้าคิวจำกัดพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่บนเรือ

'ปรินเซส ครูสซ์' เป็นเรือสำราญรายล่าสุดในสหรัฐอเมริกาที่เริ่มจำกัดพื้นที่สูบบุหรี่บนเรือมากยิ่งขึ้น โดยหลัก ๆ แล้วจะห้ามไม่ให้ผู้โดยสารสูบบุหรี่ในห้องพักอย่างเด็ดขาด ประธานบริษัท ปรินเซส ครูสซ์ บอกว่า **"การวิจัยพฤติกรรมผู้บริโภคหลายอันระบุว่า ปัจจุบันผู้สูบบุหรี่คือคนกลุ่มน้อยในหมู่ผู้โดยสารของพวกเรา ขณะที่ลูกค้าส่วนใหญ่ต้องการได้บริการห้องพักบนเรือที่ปลอดจากควันบุหรี่"** สถานที่บนเรือที่ลูกค้านักสูบบุหรี่ของปรินเซส ครูสซ์ ยังสามารถสูบบุหรี่ได้อยู่ คือ ในดิสโก้ คาสิโน และชั้นดาดฟ้าเรือที่เปิดโล่ง

สำหรับการห้ามสูบบุหรี่ในห้องพักผู้โดยสารนั้น ทำให้เกิดกระแสถกเถียงกันเกี่ยวกับว่า แล้วบุหรี่ไฟฟ้าที่ไม่สร้างควันบุหรี่มือสองจะได้รับอนุญาตให้ใช้ในห้องพักส่วนตัวได้หรือไม่ คำตอบจากปรินเซส ครูสซ์ คือ ยังสามารถใช้ได้อยู่ เพราะเป็นบุหรี่ไร้ควัน นอกจากบริษัทเดินเรือสำราญแห่งนี้แล้วยังมีผู้เดินเรือสำราญเจ้าใหญ่ ๆ อีกอย่างน้อย 3 ราย ที่ประกาศแล้วเช่นกันว่าจะตามหลัง ปรินเซส ครูสซ์ ไปติด ๆ ในเรื่องการสร้างเขตปลอดบุหรี่บนเรือ ได้แก่ ฮอลแลนด์ อเมริกา ไลน์ นอร์เวย์เจียน ครูซ ไลน์ และ คาร์นิวัล ครูซ ไลน์

กาตาร์เริ่มแบนขายเหล้าเด็ดขาดในประเทศ

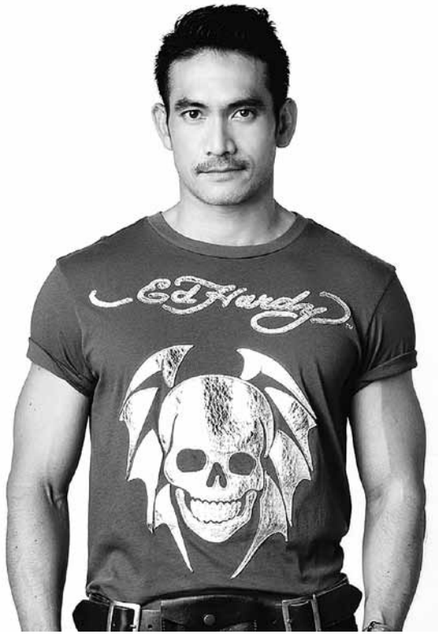
หลังจากมีกระแสความกังวลใจเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เกี่ยวกับเรื่องการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศมุสลิมอย่างกาตาร์ ทางการจึงได้เริ่มขยับเพิ่มมาตรการควบคุมแอลกอฮอล์มากขึ้น โดยเริ่มห้ามจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกประเภทใน **เพิร์ล กาตาร์** ซึ่งเป็นพื้นที่เกาะที่สร้างขึ้นใกล้กับเมืองโดฮาเมืองหลวงของประเทศ นับตั้งแต่ต้นเดือนมกราคมเป็นต้นมา จากเดิมที่ถึงแม้ว่าจะเป็นประเทศมุสลิมโดยแท้แต่ก็ยังอนุญาตให้มีการจำหน่ายแอลกอฮอล์ได้บ้างในสถานประกอบการบางประเภท เพื่อนักท่องเที่ยว เช่น ล๊อบบี้ของโรงแรมหรู ๆ และคลับที่ว่ากันว่ามีมาตรการตรวจผู้เข้าไปใช้บริการอย่างเข้มงวดและเคร่งครัด แต่ภาพการดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งขัดต่อหลักศาสนาในชุมชมมุสลิมนั้นเป็นภาพที่ขัดหูขัดตาคนท้องถิ่นมานานแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเห็นคนที่แต่งกายด้วยชุดแต่งกายประจำชาตินั่งดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้มีการร้องเรียนเกิดขึ้นมากมายจากผู้เคร่งศาสนา จึงต้องลงท้ายด้วยการห้ามจำหน่ายในที่สุด

ฟากบริษัทให้คำปรึกษากิจการโรงแรมในกาตาร์ให้ความเห็นว่ารัฐบาลกาตาร์ต้องคิดให้มากกว่านี้ในเรื่องนี้ เพราะการห้ามจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในโรงแรมถือเป็นเรื่องละเอียดอ่อนทางธุรกิจ ประเทศอื่นในตะวันออกกลางอย่างซาอุดิอาระเบียห้ามจำหน่ายและดื่มแอลกอฮอล์เด็ดขาด ส่วนบาห์เรนเคยสั่งปิดบาร์ในโรงแรมเมื่อปี 2009

นักเคลื่อนไหวอิเหนาประท้วงเรียกร้องรัฐแบนเหล้า

สมาชิกกลุ่มที่เรียกตัวเองว่า **'แนวร่วมพิทักษ์มุสลิม'** หรือเอฟพีไอ หลายร้อยคน ออกมาเดินขบวนในจาการ์ต้าเมืองหลวงประเทศอินโดนีเซีย กดดันให้รัฐบาลสั่งแบนแอลกอฮอล์ในประเทศอย่างเด็ด อันเป็นยุทธศาสตร์หนึ่งของกลุ่มเคลื่อนไหวทางศาสนากลุ่มนี้ ที่มีเป้าหมายในการประกาศให้อินโดนีเซีย ประเทศใหญ่อันดับ 4 ของโลก และมีประชากรมุสลิมเยอะที่สุดในโลก เป็น **'รัฐอิสลาม'** โดยก่อนหน้านี้ กลุ่มเคลื่อนไหวเดียวกันนี่เองเคยบุกยึดบาร์ ไนท์คลับ และสำนักงานของนิตยสารเพลย์บอยในจาการ์ต้า เพื่อแสดงถึงพลังในการต่อต้านสิ่งที่พวกเขามองว่าขัดต่อหลักศาสนาอิสลาม

เมื่อเดือนที่แล้วกลุ่มนี้อ้างสาเหตุหลักในการออกมาเดินขบวน คือ พวกเขากำลังต่อต้านแผนที่กระทรวงมหาดไทยเตรียมยกเลิกกฎหมายต่อต้านแอลกอฮอล์ท้องถิ่น ในหลายพื้นที่ของอินโดนีเซีย โดยกระทรวงฯ ให้เหตุผลว่ากฎหมายท้องถิ่นเหล่านั้นขัดต่อกฎหมายชะรีอะฮ์ของอิสลาม กลุ่มผู้ประท้วงที่ใส่ชุดคลุมสีขาวแบบอิสลามแต่มีตัวหนังสือคำว่า **'มูจาฮิดีน'** บนเสื้อ ประกาศกร้าวว่า **"ประธานาธิบดี ซูซิโล บัมบัง ยุโดโยโน ต้องออกพระราชกฤษฎีกาเพื่อลดการจำหน่ายแอลกอฮอล์ในอินโดนีเซียให้เป็นศูนย์ให้ได้"** พวกเขาบอกว่าจะสู้เพื่อปกป้องกฎหมายต่อต้านเหล้าและปกป้องประโยชน์ของอิสลามให้ถึงที่สุด จากเหตุการณ์นี้รัฐมนตรีมหาดไทยอินโดฯ ได้ออกมาบอกว่าไม่ได้มีแผนจะยกเลิกกฎหมายต่อต้านเหล้า



ฟิตแอนด์เฟิร์ม กับ "ผู้พันเบิร์ด"

ใครที่ได้ติดตามภาพยนตร์สุดยิ่งใหญ่แห่งปี **'ตำนานสมเด็จพระนเรศวรมหาราช'** คงรู้จัก **'ผู้พันเบิร์ด'** หรือ **'พ.ต.วันชนะ สวัสดี'** ผู้รับบทบาท **'สมเด็จพระนเรศวรมหาราช'** อย่างแน่นอน วันนี้ผู้พันเบิร์ดมีเคล็ดลับการดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง พร้อมกับมีวิธีการลดน้ำหนักด้วยวิธีธรรมชาติง่ายๆ ที่เราสามารถทำได้มาฝากกัน

"การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนควรใส่ใจอยู่เสมอ และต้องทำสองอย่างควบคู่กันไป คือทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ในเรื่องของการดูแลร่างกายนั้นมีวิธีปฏิบัติ 3 ข้อที่มีความสำคัญ คือ อย่างแรกเลยเราต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ต่อมาคือการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และสุดท้ายต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ"

"ส่วนเรื่องของการดูแลสุขภาพทางใจนั้นต้องเริ่มจากการมีความคิดในเชิงบวก คิดในสิ่งที่สร้างสรรค์ซึ่งจะนำความสุขมาให้กับตนเองและคนรอบข้าง สิ่งที่สำคัญคืออยากให้ทุกคนนั้นรู้จักการให้อภัย เพราะการให้อภัยนั้นเป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด"

ฟังแบบนี้แล้วพอจะเข้าใจแล้วใช่มั้ยคะว่าทำไมผู้พันเบิร์ดถึงได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีหน้าตาที่แจ่มใส ดูมีความสุขตลอดเวลา

ส่วนในเรื่องของหุ่นฟิตเปรี๊ยะที่ทำเอาสาวๆ แอบเอาไปฝันถึงของผู้พันเบิร์ดที่นอกจากร่างกายจะสมส่วนแล้ว ยังดูแข็งแรงกระฉับกระเฉงแข็งแรงอยู่ตลอดเวลา ผู้พันเบิร์ดเล่าว่า เกิดจากควบคุมอาหารซึ่งเป็นการลดน้ำหนักโดยวิธีธรรมชาติ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะโดยส่วนตัวแล้วเป็นคนที่ชอบเล่นกีฬาเป็นประจำอยู่แล้ว

สำหรับคนที่จะคิดจะลดน้ำหนัก สิ่งสำคัญคือเรื่องของการรับประทานอาหาร ควรรับประทานอาหารให้มีมื้อถี่ขึ้น แล้วก็ควบคุมปริมาณแคลลอรี่ที่ได้รับในแต่ละวัน โดยอาหารประเภท แป้งและน้ำตาลที่ต้องบริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ที่สำคัญห้ามลดน้ำหนักโดยการอดอาหารโดยเด็ดขาด ต้องได้รับประทานอาหารไม่ต่ำกว่า 3 มื้อในแต่ละวัน หรือมากกว่านั้นก็ได้ แต่ต้องไม่เกินกว่าปริมาณแคลอรี่ที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน โดยผู้หญิงต้องการปริมาณแคลอรี่ประมาณ 1,500 แคลอรี่ต่อวัน ส่วนผู้ชายอยู่ที่ 2,000 แคลอรี่ต่อวัน

"ในการลดน้ำหนักช่วง 3 สัปดาห์แรกที่เราเริ่มควบคุมอาหารและออกกำลังกาย น้ำหนักจะยังไม่ลดลงเท่าไหร่ หลังจากผ่านพ้นหนึ่งเดือนไปแล้ว ถ้าเรายังควบคุมอาหารได้ดีอยู่ เราจะสามารถลดน้ำหนักลงได้อย่างที่ใจเราต้องการ ผมขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนที่กำลังลดน้ำหนักสามารถผ่านพ้นเดือนแรกของการลดน้ำหนักไปได้นะครับ"

101 เล่ม ในดวงใจนักเขียน นักอ่าน

เดือนแห่งความรักนี้ **'อ่านสร้างสุข'** จะพาไปค้นหัวใจของ **'นักเขียนและนักอ่าน'** ดูว่าหนังสือในดวงใจของพวกเขามีอะไรบ้าง และตรงกับหนังสือในดวงใจของคุณหรือไม่

สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย ได้ร่วมกับแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส. และ บริษัทซีพี ออลล์ สำรวจหนังสือในดวงใจจากนักอ่านกว่า 1,600 คน และนักเขียนอีกจำนวนหนึ่ง เพื่อเป็นการกระตุ้นและส่งเสริมการอ่านกับกิจกรรม **'ร้อยหนังสือในดวงใจนักเขียน ร้อยนักเขียนในดวงใจนักอ่าน'** เนื่องในวาระการอ่านแห่งชาติ ปี 2552 – 2557

จากการสำรวจรวบรวมมาได้ทั้งหมด 101 เล่ม โดย 10 อันดับแรกนั้นก็ล้วนแล้วแต่เป็นนวนิยาย ไม่ว่าจะเป็น **'แฮร์รี่ พ็อตเตอร์'** **'ความสุขของกะทิ'** **'ลูกอีสาน'** **'ช้างหลังภาพ'** **'สี่แผ่นดิน'** **'เพชรพระอุมา'** **'เจ้าชายน้อย'** **'คำพิพากษา'** **'คู่กรรม'** และ **'หัวใจโมยแห่งบารามอส'** ปรากฏการณ์ของคนรักนวนิยายนี้สะท้อนให้เห็นว่า นวนิยายสามารถประทับอยู่ในความทรงจำของนักอ่านทุกเพศทุกวัยได้เสมอ

นอกจากนิยายแล้ว ก็มีสารคดีติดโผมาอีก 11 เรื่อง ไม่ว่าจะเป็น **'อัจฉริยะสร้างได้'** **'เข็มทิศชีวิต'** **'เดินสู่อิสรภาพ'** **'ไอนสไตน์พบพระพุทธเจ้าเห็น'** **'แม่สอนไว้'** **'คู่มือมนุษย์'** ไปจนถึง **'ธรรมะเดลิเวอรี่'**

วรรณคดีไทยก็ติดอันดับด้วยถึง 7 เรื่องด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็น **'พระอภัยมณี'** **'ผู้ชนะสิบทิศ'** **'รามเกียรติ์'** **'ขุนช้างขุนแผน'** **'ผู้ชนะสิบทิศ'** **'มัธนะพาทา'**

นอกเหนือจาก **'สี่แผ่นดิน'** ที่ติดอันดับ 1 ใน 10 แล้ว งานเขียนของ **'ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช'** ก็ยังติดอันดับอีกถึง 3 เล่มด้วยกันค่ะ ได้แก่ **'เพื่อนนอน'** **'ไผ่แดง'** และ **'หลายชีวิต'**

ส่วนหนังสือที่เคยได้รับรางวัลซีไรท์ก็เข้ารอบมาหลายเล่ม อย่าง **'ลับแล แก่งคอย'** **'ก่อกองทราย'** **'ใบไม้ที่ทายไป'** **'ประชาธิปไตยบนเส้นขนาน'** **'อมตะ'** **'ความน่าจะเป็น'**

ขณะที่นิทานขวัญใจหนูๆ ที่ติดอันดับเข้ามาก็คือ **'นิทานอีสป'** และวรรณกรรมขวัญใจเยาวชนทั่วโลกอย่าง **'แมงมุมเพื่อนรัก'** **'ต้นส้มแสนรัก'** **'บ้านเล็กในป่าใหญ่'** **'โต๊ะโตะจัง เด็กหญิงข้างหน้าต่าง'**

ขณะที่การ์ตูนก็ติดอันดับมาถึง 12 เล่ม ไม่ว่าจะขำแบบไทยๆ อย่าง **'หนูหิ่น อินเตอร์'** เจ้าแมวจอมยุ่ง **'โดราเอมอน'** ลึกลับชวนติดตาม **'โคนัน ยอดนักสืบ'** ไปจนถึงขำขันกวนๆ แบบ **'ชินจังจอมแก่น'** รวมถึง **'วันพีซ'**

เห็นตัวอย่างหนังสือในดวงใจไปหอมปากหอมคอแล้ว มีเล่มไหนตรงใจคุณบ้างหรือยัง และถ้าอยากติดตามรายชื่อหนังสือทั้ง 101 เล่มอย่างสมบูรณ์ ก็สามารถติดตามได้ทางเว็บไซต์ www.happyreading.in.th และ thelibrarytv.com

ปริศนาค้นหาความหวานวัน Valentine's

เดือนแห่งความรักอย่างนี้ ก็ต้องมาลับสมองกับเกมปริศนาค้นหาคำ ที่เกี่ยวข้องกับเทศกาลวาเลนไทน์กันเสียหน่อย กติกาง่ายๆ เหมือนเดิม คือ หาคำทั้ง 14 คำที่ซ่อนอยู่ในกล่องตัวอักษรให้พบ ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งแนวตั้ง แนวนอน และแนวทแยง ถ้าพร้อมแล้ว ก็ลุย!

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

arrow hug bow hearts candy friends valentine's day
cards kiss love cupid party chocolate february

ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 โทร. 02-679-7766 หรือที่ **editor@thaihealth.or.th** ก่อนวันที่ 15 มีนาคม 2555 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลย **'แก้วน้ำลดโลกร้อน'** จาก สสส.

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ **www.thaihealth.or.th**

วันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2555 ขยายพื้นที่สร้างสรรค์ เอื้อการเรียนรู้เด็กไทย

วันที่ 14 มกราคม 2555 สำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว (สำนัก 4) สสส. ร่วมกับ สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี และกลุ่มภาคีเครือข่าย สสส. อาทิ มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก โครงการเยาวชนพลยุติธรรม จัดกิจกรรม **"งานวันเด็กแห่งชาติประจำปี 2555"** ณ ทำเนียบรัฐบาล เน้นกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์และแสดงพลังทางบวกเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์ และสาระความบันเทิงให้แก่เด็กและเยาวชน เช่น ทำกระปุกหรรษาจากวัสดุเหลือใช้ ทำกรอบรูปความดี ร้านหมอภาษา พัฒนาการอ่านภาษาไทยที่แทรกไปกับเกมส์ เป็นต้น โดย **น.ส.ยิ่งลักษณ์ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี** ได้อ่านนิทาน **"เพื่อนรักในป่าใหญ่"** ให้แก่เด็ก ๆ ได้รับฟังด้วย

มหกรรมพลังงาน "ดับโลกร้อนด้วยคำสอนพ่อ"

สสส.ร่วมกับ มูลนิธิคำแสดธรรมธาร เพื่อพัฒนาพลังงานและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม จ.กาญจนบุรี ในฐานะศูนย์การเรียนรู้พลังงานภาคกลาง และมูลนิธินโยบายสุขภาวะ จัดมหกรรมพลังงานทางเลือกภายใต้ชื่องาน **"มหกรรมพลังงาน ดับโลกร้อนด้วยคำสอนพ่อ"** เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ และพัฒนาพลังงานทางเลือกชุมชน เป็นการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ทรงมอบแนวคิดในเรื่องความพอเพียงและการพัฒนาพลังงานทางเลือกแก่ประชาชนชาวไทย

เยาวชนรณรงค์ "บ้านปลอดบุหรี่"

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ โดยการสนับสนุน สสส. จัดโครงการ **"บ้านปลอดบุหรี่"** เพื่อรณรงค์ให้ผู้ปกครองที่ยังสูบบุหรี่ ตระหนักถึงพิษภัยและผลกระทบจากควันบุหรี่มือสองต่อเยาวชน และให้เยาวชนเป็นกระบอกเสียงในการรณรงค์ โดยจัดส่งข้อมูลและสื่อรณรงค์ชุด **"บ้านปลอดบุหรี่"** ไปยังโรงเรียนอนุบาลและโรงเรียนประถมศึกษาทั่วประเทศ เพื่อให้โรงเรียนจัดกิจกรรมรณรงค์ที่หลากหลายให้เด็กมีส่วนร่วม และเชิญชวนผู้ปกครองหรือผู้เป็นที่รักเลิกสูบบุหรี่ หรือไม่สูบบุหรี่ในบ้านเพื่อแบบอย่างที่ดีให้แก่เยาวชน และลดการรับควันบุหรี่มือสองในเด็ก สำหรับสื่อรณรงค์ที่สนับสนุนให้โรงเรียนได้แก่ จิ๊กซอว์ห้ามสูบบุหรี่ โมบายบ้านปลอดบุหรี่ ซึ่งจะสอดแทรกสัญลักษณ์ห้ามสูบบุหรี่ ซึ่งผู้สอนสามารถอธิบายเพิ่มเติมเรื่องการห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล เป็นต้น

เตรียมพร้อมประชุม World Conference on Health Promotion 2013

กลุ่มงานต่างประเทศ โดยผู้แทน สสส. 6 ท่าน ได้เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการนานาชาติ ที่เมืองเรนส์ ประเทศฝรั่งเศส เพื่อเตรียมการจัดประชุม World Conference on Health Promotion 2013 ที่ สสส. เป็นเจ้าภาพ และจะจัดขึ้นในประเทศไทย ในระหว่างวันที่ 24 – 29 สิงหาคม 2556

โดยที่ประชุมคณะกรรมการนานาชาติได้มีมติรับรองความก้าวหน้าการจัดตั้งคณะอนุกรรมการ แผนงานการจัดประชุม และสรุปสาระสำคัญการประชุม World Conference on Health Promotion 2013 ซึ่งจะมีหัวข้อหลัก คือ "Best Investments for Health" นอกจากนั้นยังกำหนดตารางเวลาและขั้นตอนด้านวิชาการ โดยจะเริ่มเปิดให้มีการลงทะเบียนและส่ง Abstract ในวันที่ 1 สิงหาคม 2555 และปิดรับในเดือนธันวาคม 2555

พรบ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ๒๕๕๑

เครื่องมือปกป้องเด็กเยาวชนห่างไกลภัยน้ำเมา

สถานที่ห้ามขาย

มาตรา 27

ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัด สถานพยาบาล ร้านขายยา สถานที่ราชการ หอพัก สถานศึกษา ปั้มน้ำมัน สวนสาธารณะของราชการ เป็นต้น

ฝ่าฝืนจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

วันและเวลาห้ามขาย

มาตรา 28

ห้ามขายในวันหรือเวลาที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดโดยคำแนะนำของคณะกรรมการนโยบายฯ
ห้ามขายในวันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษา
ยกเว้นการขายในโรงแรมตามกฎหมายว่าด้วยโรงแรม
ห้ามขายในช่วงเวลา 00.00-10.59 น. และ 14.01-16.59 น.

ฝ่าฝืนจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ห้ามขายให้เด็กและคนเมา

มาตรา 29

ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้เด็กอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์
ห้ามขายให้คนเมาครองสติไม่ได้

ฝ่าฝืนจำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

จำกัดวิธีการขาย

มาตรา 30

ห้ามใช้เครื่องขายอัตโนมัติ (1) ห้ามเร่ขาย ชิงโชค ลด (ลดราคาเพื่อส่งเสริมการขาย) แลก แจก แถมและห้ามกำหนดเงื่อนไขในการบังคับซื้อหรือขายพ่วง(2)(3)(4)(5)(6)

ฝ่าฝืนมาตรา 30(1) จำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับไม่เกิน 20,000 บาทหรือทั้งจำทั้งปรับ
ฝ่าฝืนมาตรา 30(2)(3)(4)(5)(6) จำคุกไม่เกิน 6 เดือน ปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

สถานที่ห้ามดื่ม

มาตรา 31

ห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัดศาสนสถาน (เว้นเป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรม) สถานพยาบาล/ร้านขายยา สถานที่ราชการ สถานศึกษา (เว้นที่พักส่วนตัว/สโมสรหรือจัดเลี้ยงตามประเพณีและสถานศึกษาสอนผสมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์) ปั้มน้ำมัน/ร้านค้าในปั้ม สวนสาธารณะของราชการ

ฝ่าฝืนจำคุกไม่เกิน 6 เดือนหรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ห้ามการโฆษณา

มาตรา 32

ห้ามมิให้ผู้ใดโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือแสดงชื่อ หรือเครื่องหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อันเป็นการอวดอ้างสรรพคุณหรือชักจูงใจให้ผู้อื่นดื่มโดยตรงหรือโดยอ้อม
การโฆษณาหรือประชาสัมพันธ์ใด ๆโดยผู้ผลิตแอลกอฮอล์ทุกประเภทให้กระทำได้เฉพาะการให้ข้อมูลข่าวสารและความรู้เชิงสร้างสรรค์สังคม โดยไม่มีการปรากฏภาพของสินค้า บรรจุภัณฑ์ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เว้นแต่เป็นการปรากฏของภาพสัญลักษณ์ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือสัญลักษณ์ของบริษัทผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เท่านั้น ทั้งนี้ตามที่กำหนดในกฎกระทรวง

ฝ่าฝืนจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 500,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และถูกปรับวันละ 50,000 บาท จนกว่าจะปฏิบัติถูกต้อง

จัดเผยแพร่โดย สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)
โทรศัพท์ 0-2948-3300 โทรสาร 0-2948-3930
www.stopdrink.com www.stopdrinknetwork.com

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียนบุหรี่และสุรา
โทร.0-2590-3342
www.thaiantialcohol.com
กระทรวงมหาดไทย
สสส.
เครือข่ายองค์กรงดเหล้า
อยากรู้ อยากเห็น 1413