

สร้างสุข 😊

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 9
ฉบับที่ 146
ธันวาคม 2556

ธรรมดี = ลงมือทำ



- ๖ ปีใหม่ ใครๆ ก็เตรียมตัวไปสวดมนต์
- ๖ ชวนคนไทยรวมพลังสร้าง “พระ-ทำ”
- ๖ วิธีเลือก “หมวกกันน็อค”
ของคีคัมภีรตลอดการเดินทาง
- ๖ จัดกระเช้าสุขภาพรับปีใหม่กันดีกว่า





น้อมศิริ...องค์จักรีภูมิพล

น้อมบังคมทูลเบื้องยุคลบาท

ถวายพรดิเรกไท้องค์ภูมิ

แปดสิบหกพรรษาพระทรงภพ

พระฉัตรแก้ว ๘ ประสงค์สิ่งใดพลัน

ขอกราบกรานพระพรเลิศประเสริฐยิ่ง

ให้เอกองค์อัมรินทร์ปิ่นไทยครอง

ผองทวยราษฎร์กราบองค์พระทรงศรี

พระยศยิ่งทวีภพบรรจบอนันต์

ขอน้อมนบอัญชลีศรีรังสรรค์

ทั่วเขตชั้นท้นน้อมเกล้าให้สมปอง

สรรพสิ่งในโลกมาสมสอง

แผ่นดินทองตราบนิจนิรันดร์กาล

๐.....๐

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 9 ฉบับที่ 146 ธันวาคม 2556

สร้างสุข^๐

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

3

สุขประจำฉบับ

4

สวดมนต์ข้ามปี 57 “ธรรม” ที่ดี = ลงมือทำ

สุขสร้างได้

10

กันน็อค...กันเศร้า

สุขสร้างได้

14

เกษตรอินทรีย์ออนไลน์

สุขรอบบ้าน

16

ปลดล็อกผู้หญิงจากความรุนแรง

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

เกร็ดความสุข

21

จัด “กระเช้าสุขภาพ” รับปีใหม่

คนดังสุขภาพดี

22

เสียงเพราะ สุขภาพดี แบบ “แอมป์ เดอะสตาร์”

สุขลับสมอง

23

ปริศนาค้นหาคำ ส่งท้ายปี

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เมื่อต้นเดือนธันวาคม มีเรื่องที่น่ายินดีและเป็นเกียรติอย่างสูงสุดสำหรับ สสส. และเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาวะ คือการที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดอาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) อย่างเป็นทางการ



พว.กฤษฎา เรืองวาริรัชต์

ในโอกาสนี้ สมเด็จพระเทพฯ ได้ทรงลงพระนามาภิไธยในสมุดเยี่ยมศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ และเสด็จทอดพระเนตรเยี่ยมชมส่วนบริการต่างๆ ภายในอาคาร อาทิ ห้องสมุดสร้างปัญญา แปลงผักปลอดสารพิษ นิทรรศการเพื่อการเรียนรู้สุขภาวะ พร้อมทั้ง สสส. ได้ทูลเกล้าฯ ถวายบัตรสมาชิกศูนย์เรียนรู้สุขภาวะแก่พระองค์ท่านด้วย

ซึ่ง “อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ” แห่งนี้ถูกสร้างขึ้นด้วยเป้าหมายเพื่อเป็นศูนย์กลางในการขับเคลื่อนและพัฒนากระบวนการเรียนรู้สุขภาวะในระดับสากล มีออกแบบภายใต้แนวคิดสถาปัตยกรรมสีเขียว หรือ Green Architecture เพื่อให้เป็นอาคารประหยัดพลังงาน เป็นมิตรกับสังคมและสิ่งแวดล้อม มุ่งเน้นการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติ ทั้งแสง ลม ดิน น้ำ ควบคู่กับการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีที่ช่วยประหยัดพลังงาน

นับตั้งแต่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เปิดให้บริการอย่างไม่เป็นทางการตั้งแต่เดือน

พฤศจิกายน 2555 เป็นต้นมา มีผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกแล้วกว่า 3 หมื่นคน และมีประชาชนเข้ามาใช้บริการของศูนย์เรียนรู้ ผ่านทุกช่องทางกว่า 6 แสนคน โดยร้อยละ 95 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะ ทางศูนย์เรียนรู้สุขภาวะจึงอยากเชิญชวนทุกคนเข้ามาเยี่ยมชมศูนย์เรียนรู้ แห่งนี้ ได้ทุกวันอังคาร-ศุกร์ เวลา 09.00-18.00 น. และวันเสาร์ เวลา 10.00-18.00 น. ครับ

สำหรับปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง นับเป็นปีที่ 4 แล้วที่ สสส. ได้จัดกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี ซึ่งนับเป็นกิจกรรมที่มีประชาชนคนไทยเข้าร่วมมากขึ้นทุกปี จากจำนวนวัดที่เข้าร่วมเพียงหลักร้อย เพิ่มขึ้นเป็นหมื่นวัด มีองค์กรเข้าร่วมกว่า 50 กว่าองค์กร และประชาชนนับแสนๆ คนทั่วประเทศร่วมสวดมนต์ข้ามปีช่วงปีใหม่

สำหรับการเริ่มต้นพุทธศักราช 2557 นี้ กิจกรรมจะจัดขึ้นที่ท้องสนามหลวง เช่นเคย แต่ความพิเศษก็คือ นอกจาก

จะชวนคนไทยมาร่วมสวดมนต์เริ่มต้นชีวิตดีปีใหม่ ยังจะชวนทุกท่านร่วมตั้งปณิธานจิตในการทำความดีไปตลอดปี ผ่านโครงการ “พระทำ” โดยเชิญทุกคนร่วมตั้งปณิธานจิต เขียนความตั้งใจ ทำสิ่งดีๆ ลงบน Post-it รวมอย่างน้อย 100,000 ใบ เพื่อนำมาร่วมสร้างเป็นพระพุทธรูปออนไลน์ปางมารวิชัย ที่จะนำมาแสดงในคืนสวดมนต์ข้ามปีที่ท้องสนามหลวง

เพราะการอธิษฐานไม่ใช่อ่านถ้อยคำขอ แต่ “**ธรรมที่ดีที่สุด คือ ธรรมที่ลงมือทำ**” กิจกรรมนี้จึงนับเป็นการตั้งสัตย์อธิษฐานต่อสิ่งประเสริฐที่จะคอยเตือนใจเราให้ทำดีไปตลอดทั้งปี และไม่ลืมปณิธานปีใหม่ที่ตั้งใจไว้ได้ง่ายๆ...มาร่วมสร้าง “พระทำ” กันได้ที่ www.facebook.com/thaihealth หรือ www.สวดมนต์ข้ามปี.com ตลอดเดือนธันวาคมนี้ครับ

สวัสดีปีใหม่ครับ

คนไทยมีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

สวดมนต์ข้ามปี 57

“ธรรม” ที่ดี = ลงมือทำ

ไม่ว่าสิ่งใดหากตั้งต้นด้วยสิ่งดี ในท้ายสุดย่อมได้รับผลดีตอบแทน เป็นความเชื่อ
สามัญที่คนทั่วไป ยึดถือปฏิบัติ โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลนับถอยหลังจากปีเก่าเข้าสู่ปีใหม่
“สวดมนต์ข้ามปี” จึงกลายเป็นกิจกรรมทางเลือกเพื่อการเริ่มต้นดี ๆ

จึงได้เห็นภาพคนนับแสนที่สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ
บนท้องสนามหลวงในปีที่ผ่านมาๆ และจุดกระแสให้คนอีกนับล้าน
หันมาฉลองปีใหม่ด้วยการให้รางวัลตัวเองด้วยจิตใจสงบและเป็นสุข

รวมพลังสวดมนต์ข้ามปี เริ่มต้นดี ชีวิตดี

จากจุดเริ่มต้นเพื่อสร้างกิจกรรมทางเลือกให้ประชาชนนอกเหนือจากงานปาร์ตี้
สุดเหวี่ยงส่งท้ายปีเก่าๆ กิจกรรมสวดมนต์ข้ามปีได้รับความสนใจจากประชาชน และ
องค์กรต่างๆ เข้าร่วมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี จนกลายเป็นกระแสใหม่ของการเริ่มต้นปี



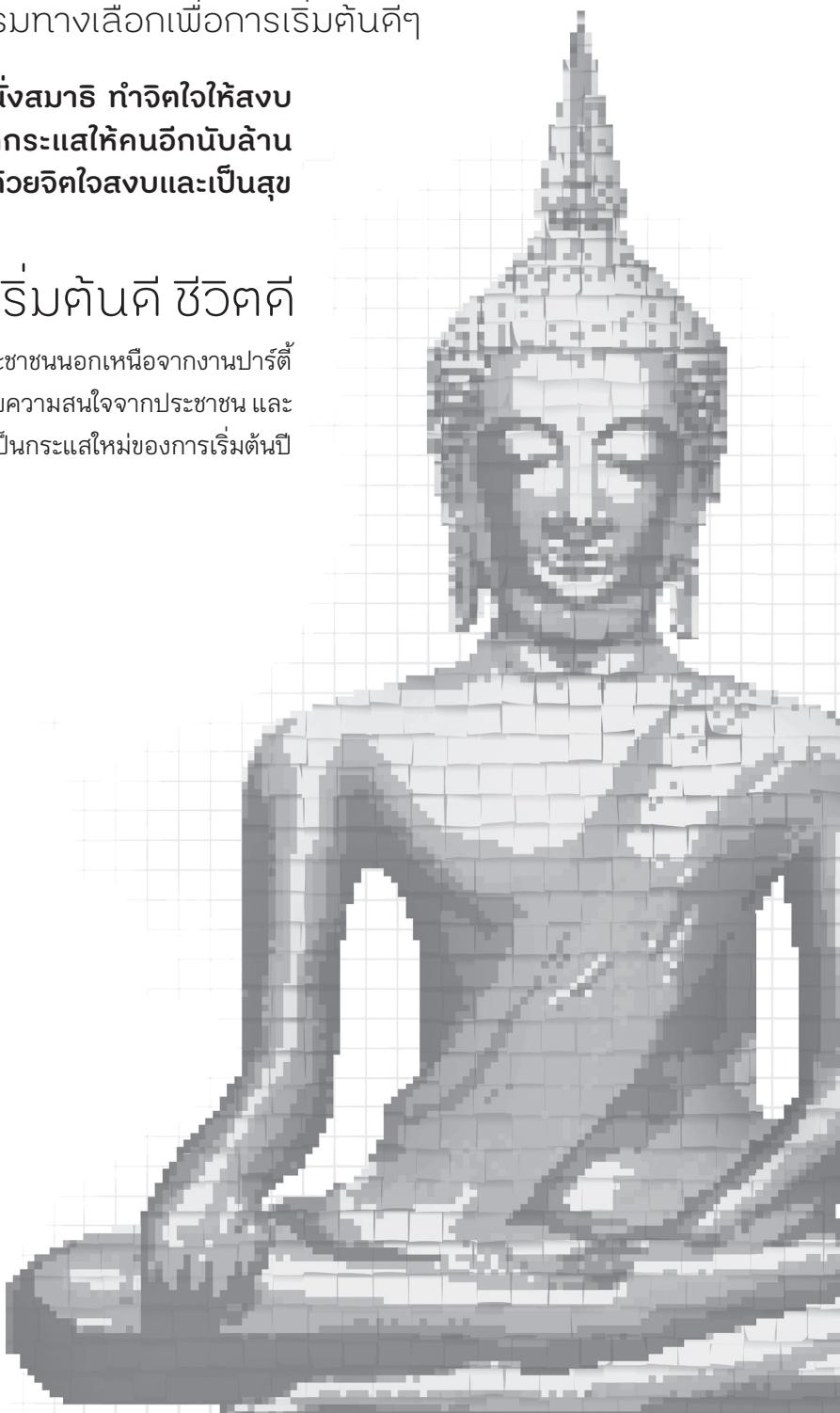
สวดมนต์ข้ามปี

เริ่มต้นดี ชีวิตดี

ลงมือ

ทำ

ตลอดปี



กิจกรรมสวดมนต์ข้ามปีในคืนวันที่ 31 ธันวาคม 2556 นี้ เตรียมจัดขึ้น ณ ท้องสนามหลวง เช่นเคย โดยจะเป็นการจัดกิจกรรมปีที่ 4 จากจำนวนวัดที่เข้าร่วมเพียงหลักร้อย เพิ่มขึ้นเป็นหมื่นวัด มีองค์กรเข้าร่วมกว่า 50 กว่าองค์กร และประชาชนนับแสนๆ คนทั่วประเทศ

ในปีนี้ สสส.ชวนคนไทยร่วมกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปีเพื่อเกิดพระเกียรติ 86 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 81 พระราช สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เจริญสติภาวนา ถวายเป็นพระราชกุศล แต่สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก และที่สำคัญคือ ชวนคนไทยทุกคนร่วมตั้งปณิธานจิตในการทำความดีตลอดปี เพราะการอธิษฐานไม่ใช่การอ้อนวอนขอ แต่คือ การตั้งใจให้แน่วแน่ ที่จะลงมือทำให้สำเร็จ เพราะ **“ธรรมที่ดีที่สุด คือ ธรรมที่ลงมือทำ”**



ร่วมสร้าง “พระทำ”

ไฉนซื้อแล้วหลายคนคงสงสัยว่าคืออะไร... “พระทำ” รูปนี้ไม่ได้หล่อด้วยทอง ของมีค่า หรือวัตถุมงคลใด แต่สร้างด้วยความตั้งใจมั่นทำสิ่งดีๆ ของคนไทยทุกคน

ทุกๆ ปีใหม่ เราทุกคนล้วนอยากเปลี่ยนแปลง เป็นคนใหม่ และทำสิ่งดีๆ ให้ชีวิตดี แต่หลายครั้งเราก็อาจหลงลืมความตั้งใจ หรืออาจทำได้ไม่ตลอดรอดฝั่ง จนความตั้งใจนั้นจางหายไปกับกาลเวลาอย่างน่าเสียดาย

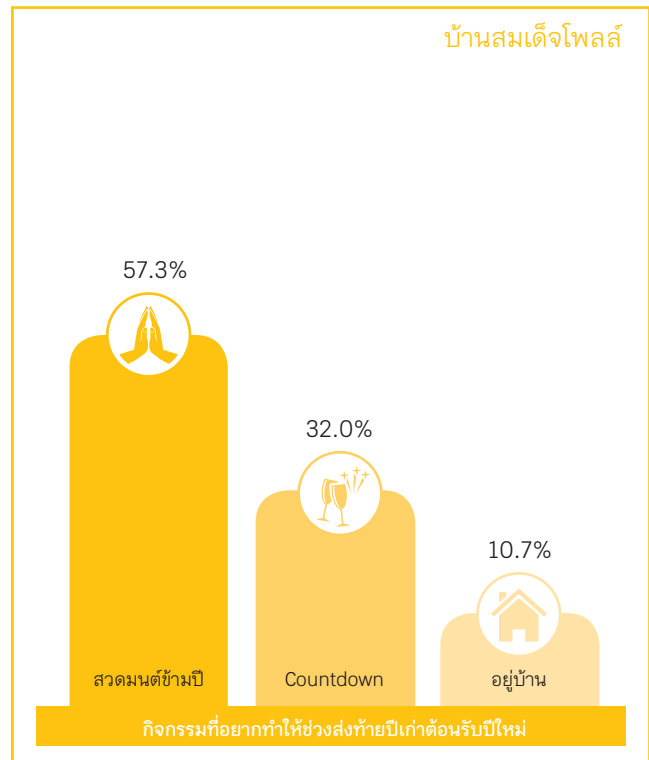
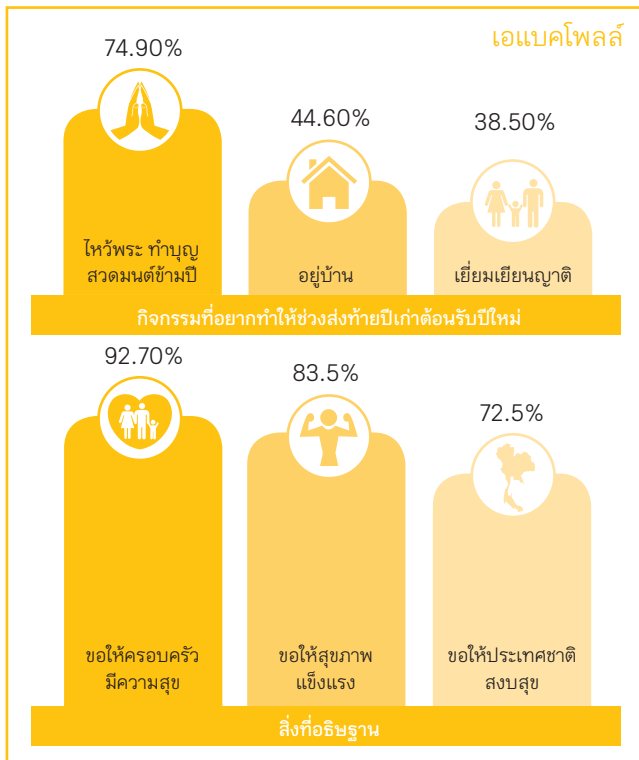
ปีนี้ สสส. จึงชวนคนไทยร่วมกันเขียน ปณิธานความตั้งใจที่จะทำในปีใหม่ ลงบน Post-it จำนวนอย่างน้อย 100,000 ใบ ซึ่งทุกใบจะถูกนำมาปิดองค์พระพุทธรูปออนไลน์ปางมารวิชัย ที่เราเรียกกันว่า **“พระทำ”** ซึ่งเทียบเท่ากับการได้ตั้งสัตย์อธิษฐานต่อสิ่งประเสริฐที่จะคอยเตือนใจเราให้ทำดีไปตลอด ซึ่งวิธีการเขียนคำตั้งมั่นนั้นมืออยู่ง่ายๆ แค่นี้ก็ขั้นตอนดังนี้

1. คลิกเข้าไปสร้าง **“พระทำ”** ในเฟซบุ๊กแฟนเพจ สสส. www.facebook.com/thaihealth หรือ www.swadmonthai.com
2. เลือกตำแหน่งที่จะติด Post-it บนองค์พระ
3. เลือกหมวดหมู่ให้กับความตั้งใจของคุณ
4. กรอกรูปปณิธานตั้งใจจะทำของตัวเอง
5. คลิกส่งข้อความ คุณจะได้รับบทสวดมนต์สำหรับคำตั้งมั่นของคุณ
6. แล้วพบกับ ‘พระทำ’ ของเราจริงได้ในคืนสวดมนต์ข้ามปี เริ่มต้นดี ชีวิตดี ณ ท้องสนามหลวง



คลิกมาร่วมกันสร้าง ‘พระทำ’ จะเป็นเครื่องเตือนใจให้เราตั้งมั่นทำตามคำปณิธานของตัวเองที่ไว้ไว้ ที่ www.facebook.com/thaihealth หรือ www.swadmonthai.com

ปีใหม่นี้...ใครๆ ก็เตรียมตัวไป “สวดมนต์”



ThaiHealth : Pray for Life บทสวดมนต์ติดมือถือ

แม้ว่าคุณจะจำบทสวดมนต์ไม่ได้ก็ไม่ใช่ว่ามีปัญหาในการไปร่วมสวดมนต์ข้ามปีในปีใหม่นี้ เพราะแอปพลิเคชัน ThaiHealth : Pray for Life จะรวบรวมบทสวดมนต์พร้อมความหมายไว้ทั้งหมด รวมทั้งรายชื่อวัดที่เข้าร่วม



เส้นทาง การเดินทาง วัดใกล้กับ MRT และ BTS นอกจากนี้ ยังสามารถติดตามสวดมนต์ผ่านระบบ Live Streaming ร่วมกันได้ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด

ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ThaiHealth : Pray for Life ได้แล้วบน App Store สำหรับ iPhone, iPad และ iPod รวมถึงมือถือระบบ Android ที่สามารถดาวน์โหลดได้จาก Google Play Store

มหาชาติ มหาบุรุษ ละครเพลงแห่งการคับทุกขอันยิ่งใหญ่

เมื่อปีที่แล้ว ใครที่ได้ไปร่วมกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปีที่ท้องสนามหลวงหรือติดตามการถ่ายทอดกันทางโทรทัศน์ คงได้ประทับใจกับละครเพลง “พุทธราชา” อันยิ่งใหญ่จากการกำกับแสดงของ “มานพ มีจำรัส” ซึ่งแสดงตอนเจ้าชายสิทธัตถะออกผนวชเป็นพระสงฆ์



มาถึงในปีนี้ ละครเวทีอันยิ่งใหญ่กลับมาอีกครั้งในตอน “มหาชาติ มหาบุรุษ” ซึ่งเป็นชาติหนึ่งของพระพุทธเจ้า “พระเวสสันดร” ที่แสดงให้เห็นความแน่วแน่ของการให้ ไม่ว่าจะพบอุปสรรคใดๆ ธรรมจากการให้และการลด ละ ตัวตน จึงนำชีวิตไปสู่ความสงบอย่างแท้จริง

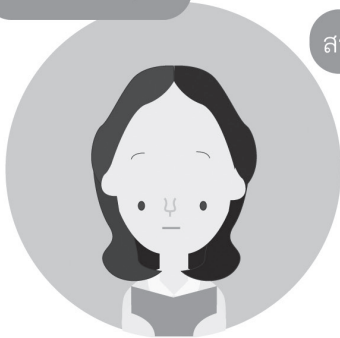
นำทีมนักแสดงโดย อ่อม-อรรถพันธ์ ขวัญ-อุษามณี รัตเกล้า-อามระดิช โป่งเห่ง-เชิญยิ้ม กุญแจซอล น้อยไยใหม่ น้อยพรุท และเก่ง ธชย เพื่อนำประชาชนไปสู่ธรรมอันลึกซึ้งของการให้ เตรียมตัวพบกันได้ในงานสวดมนต์ข้ามปี ปีใหม่พุทธศักราช 2557 นี้ที่ท้องสนามหลวง



สวดมนต์อย่างไร ให้ได้อานิสงส์



ตั้งใจที่เป็นกุศล



ก่อนสวดมนต์

สวดได้ทุกที่ทุกเวลา



ขณะสวดมนต์

หัดท่องบทสวดมนต์สั้นๆ
เช่น บทแผ่เมตตา
สมาทานศีล

นำคำแปล
จากบทสวดมนต์
มาปรับใช้ในชีวิต

แผ่กุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว
ญาติพี่น้อง และผู้อื่น



หลังสวดมนต์

อานิสงส์ จากการสวดมนต์และตั้งปณิธานจิต



เกิดสมาธิ

งานวิจัยพิสูจน์ว่า สวดมนต์นั้นทำให้จิตใจนิ่ง
กว่าการนั่งสมาธิเพียงอย่างเดียว



เกิดความสุข

เพราะจิตใจสงบจะลดการคิดถึง
สิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์



เกิดความมั่นคงทางจิตใจ

มีเหตุผลในการใช้ชีวิต



สืบทอดคำสอน

และหลักธรรมของศาสนาพุทธ



ได้รับอานิสงส์

จากการสวดมนต์ต่อทั้งตนเอง
และครอบครัว



ลดความกระวนกระวาย

จึงทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรอบคอบ



ปีใหม่ ไปสวนมนต์ที่ไหนดี?



รายชื่อวัด

ใกล้สถานีรถไฟฟ้า **BTS/MRT**

BTS / สถานีสะพานควาย

1 วัดไผ่ตัน

BTS / สถานีอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ

2 วัดอภัยทายาราม

3 วัดราชผาติการาม

BTS / สถานีสยาม

4 วัดปทุมวนาราม

BTS / สถานีสนามกีฬาแห่งชาติ

5 วัดบรมนิวาส

BTS / สถานีสะพานตากสิน

6 วัดม่วงแค

BTS / สถานีเอกมัย

7 วัดธาตุทอง

BTS / สถานีปทุมวัน

8 วัดธรรมมงคลเถาบุญนนทวิหาร

BTS / สถานีบางนา

9 วัดบางนาใน

MRT / สถานีกำแพงเพชร

1 วัดไผ่ตัน

MRT / สถานีห้วยขวาง

10 วัดกุนนทรีทวาราม

11 วัดพรหมวงศาราม

MRT / สถานีสามย่าน

12 วัดห้วยลำโพง

MRT / สถานีหัวลำโพง

13 วัดไตรมิตรวิทยาราม

14 วัดปทุมคงคา

15 วัดเทพศิรินทราวาส

16 วัดมหาพฤฒาราม

17 วัดติสานุการาม

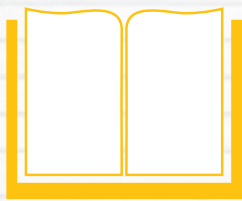




ชวนดูรายการดีๆ “มหัศจรรย์พันธุ์กาย”

ปีใหม่นี้ สสส. และช่อง 9 โมเดิร์นไนน์ทีวี ชวนดูรายการเกมโชว์ดีๆ มีประโยชน์ ต่อสุขภาพ **“มหัศจรรย์พันธุ์กาย”** ที่ให้ความบันเทิงไปกับสารประโยชน์ ซึ่งสามารถทำให้คนดูได้ร่วมคิดและติดตามไปกับเรื่องราวน่าสนใจที่ เกี่ยวข้องกับร่างกายของเรา

รับรองว่าผู้ชมจะได้รู้เรื่องราวใกล้ตัวที่ไม่เคยรู้มาก่อน ว่าเพราะ เหตุใด จึงเกิดสิ่งเหล่านี้กับร่างกาย และพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น ทำไมจึงมีที่ว่างในกระเพาะสำหรับของหวานเสมอ ทำไมเราถึงต้องเกา เมื่อคัน หรือทำไมถึงจุกตอนวิ่ง พร้อมหาคำตอบจากสติปัญญาของ ประเทศญี่ปุ่น ที่ดูแลเข้าใจง่ายและชวนติดตาม ดำเนินรายการ โดย เสนาสิง และหมอเพื่อน ติดตามได้หลังข่าว 2 ทุ่มครึ่ง ทุกคืนวันพฤหัสบดี เริ่มเดือนมกราคม 2557 นี้



ตู้หนังสือเพื่อน้อง

ส่งท้ายปี ที่ กทม. ได้เป็นเมืองหนังสือโลก 2013 ด้วยเรื่องดีๆ อย่างการมอบของขวัญให้กับ น้องๆ ใน 120 ชุมชน ให้ได้เข้าถึงหนังสือดีๆ โดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม และแผนงานสร้าง เสริมวัฒนธรรมการอ่านจัดกิจกรรม **“ศิลปสร้างสุข : สร้างสรรค์ตู้หนังสือเพื่อน้องในชุมชน”** เพื่อ

เชื่อมโยงการอ่านและการแบ่งปัน สร้างวัฒนธรรมจิตอาสาให้เกิดขึ้นในสังคม ผ่าน การแบ่งปันหนังสือภาพ หนังสือนิทาน รวมถึงหนังสือเพื่อสุขภาพ และร่วมกัน สร้างสรรค์ตู้วางหนังสือ ติดสติ๊กเกอร์ ระบายสี ตกแต่ง เพื่อส่งมอบให้ชุมชน

โดยรอบคุนย่เรียนรัฐสุภาวะ สสส. และชุมชนอื่นๆ ใน กทม. 120 พื้นที่

ผู้ที่สนใจอยากมีส่วนร่วมมอบทั้งหนังสือและตู้หนังสือเหลือใช้ สามารถแจ้งความจำนงมาได้ ที่ 02-612-6996-7 ต่อ 101 หรือ ที่ สสส. ขอยงามดูพลี ที่เป็นจุดหลักในการตั้งตู้รับบริจาคหนังสือ หรือ ติดตามข้อมูลได้ www.artculture4health.com และ www.facebook.com/art.culture4h โดยหนังสือที่ต้องการมากที่สุดเป็นหนังสือ นิทานกับหนังสือการ์ตูนสำหรับเด็กเล็กและเด็กวัยเรียน



“ชั่วโมงละ 1 คน
ที่ตายบนท้องถนน
จากอุบัติเหตุ”

หมายถึงไม่รู้คนอีกที่ร้อย
ที่พันคนที่ต้องเสียใจ
อีกที่ครอบครัวที่ต้องผู้นำ
ครอบครัวไป มันคือความเสียหาย
ที่ประเมินค่าไม่ได้



กันน็อค กันเคราะห์

อุบัติเหตุทางถนน...ป้องกันได้

อาจจะดูธรรมดาแต่เรื่องของอุบัติเหตุเป็นเรื่องใกล้ตัว และใช่ว่าจะไม่สามารถป้องกันได้ ถ้าดูจากสถิติการเกิดอุบัติเหตุมีสิ่งหนึ่งที่เห็นชัดคือ กลุ่มที่ต้องบาดเจ็บ ล้มตายส่วนใหญ่จะเป็นผู้ใช้จักรยานยนต์ ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากโครงสร้างของจักรยานยนต์ที่เปราะบางกว่ารถประเภทอื่น การป้องกันตัวเองของผู้ขับขี่จึงจำเป็นต้องมากกว่าปกติ

ผู้ขับขี่จึงต้องให้ความสำคัญกับความปลอดภัยของตนเองและผู้ซ้อน และไม่ว่าเส้นทางจะใกล้หรือไกล นอกจากการสวมหมวกกันน็อคจึงต้องมีรายละเอียดอื่นๆ ประกอบกันด้วย

- แต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุมากกว่า 12,000 คน หรือวันละ 25-30 คน หรือคิดเป็นชั่วโมงละ 1 คน
- อุบัติเหตุบนท้องถนนทำให้เกิดผู้พิการรายใหม่ปีละกว่า 5,000 ราย รวมทั้งบาดเจ็บอีกจำนวนมาก
- อุบัติเหตุทางถนนคิดเป็นมูลค่าความสูญเสีย 230,000 ล้านบาทต่อปี หรือ 2.81% ของผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศ
- 1 ใน 3 ของผู้ที่เสียชีวิตเป็นกำลังหลักหาเลี้ยงครอบครัว





รู้จักหมวกนิรภัย

ปัจจุบันหมวกนิรภัยจะแยกได้ใหญ่ๆ 3 ประเภท แต่ไม่ว่าจะเป็นชนิดไหนการเลือกหมวกจะต้องดูให้ได้มาตรฐาน มอก. เพราะหมวกที่ได้มาตรฐานจะใช้วัสดุที่แข็งแรง เช่น วัสดุทำจาก ABS หรือ Acrylicnitrile Butadiene Styrene ไม่ใช่แค่พลาสติกธรรมดา เพื่อให้ไม่ไปเลือกหมวกแตกง่าย ๆ หรือ ด้านในจะต้องบุโฟมช่วยลดแรงกระแทก เป็นต้น



“หมวกนิรภัยแบบครึ่งใบ” คือ หมวกนิรภัยที่เปลือกหมวกเป็นรูปครึ่งทรงกลม ปิดด้านข้างและด้านหลังเสมอระดับหู



“หมวกนิรภัยแบบปิดเต็มหน้า” คือ หมวกนิรภัยที่เปลือกหมวก เป็นรูปทรงกลมปิดด้านข้าง ด้านหลัง ขากรรไกร และคาง



“หมวกนิรภัยแบบเต็มใบ” คือ หมวกนิรภัยที่เปลือกหมวกเป็น รูปทรงกลม ปิดด้านข้าง และด้านหลังเสมอแนวขากรรไกร และต้นคอด้านหลัง ด้านหน้าเปิด เหนือคิ้ว

สวมหมวกกันน็อก ปลอดภัย... แต่ไม่พอ!

- > สิ่งที่ต้องใส่ใจ เริ่มตั้งแต่การวางแผนก่อนออกเดินทาง เพราะอุปกรณ์ป้องกันสัมพันธ์กับระยะทางด้วย
- > ชุดแต่งกายในการขับขี่รถจักรยานยนต์ หากจะให้ถูกต้องควรแต่งกายให้รัดกุมทุกส่วน เพราะหากเกิดอุบัติเหตุ เช่น ล้มเล็กๆ น้อยๆ การสวมเสื้อผ้ามิดชิดก็ช่วยลดอาการบาดเจ็บได้ จึงต้องสวมเสื้อแขนยาว กางเกงหนากว่าปกติ สวมรองเท้าหุ้มน๊วเท้าข้อเท้า
- > เมื่อขับขี่ทางไกลขึ้น ความเสี่ยงก็จะเพิ่มมากขึ้น วิธีที่ถูกจึงควรสวมรองเท้าที่หนากว่าปกติ เช่น รองเท้าหนังหุ้มข้อ สวมถุงมือ สนับแขน และ เข่า
- > เมื่อเดินทางไกลอาจต้องเลือกหมวกนิรภัยแบบเต็มใบ เพราะการขับขี่ทางไกลลมจะตีแรงกว่าปกติ และเมื่อเกิดอุบัติเหตุจะมีแรงกระแทกมากกว่า
- > วิธีการสวมหมวกนิรภัยที่ถูกต้อง คือ การรัดสายที่คางให้กระชับทุกครั้ง หมั่นตรวจสอบสภาพของหมวกไม่ให้มีรอยแตก หรือ ร้าว หน้ากากกันลมควรใส่อยู่เสมอเพื่อวิสัยทัศน์ที่ดีในการขับขี่ และสายรัดคางควรอยู่ในสภาพดีไม่หลวมหรือชำรุด
- > แม้จะแต่งกายถูกต้อง สวมหมวกถูกวิธี แต่ที่สำคัญที่สุดคือ ขับขี่ด้วยความไม่ประมาท ใช้ความเร็วที่เหมาะสมด้วย จึงจะช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุความสูญเสียขึ้นได้



หรือไม่?

ตั้งแต่ปี พ.ศ.2554-2563 กรมได้มีมติกำหนดให้ปีเป็นทศวรรษแห่งความปลอดภัยทางถนน เพื่อลดอัตราการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนลงให้ต่ำกว่า 10 คน ต่อประชากรหนึ่งแสนคนในปี 2563 และตั้งแต่ปี 2554-2557 ถือเป็นปีแห่งการณรงค์ส่งเสริมการสวมหมวกนิรภัย 100% เพื่อเร่งณรงค์ให้คนไทยเห็นความสำคัญของการสวมหมวกนิรภัย

ขับช่วงมืด...
สลัว... พลบค่ำ... ไกลรุ่ง...
เสี่ยงภัยมากกว่า 2 เท่า

รู้ขับช้... ถึงที่ปลอดภัย

สถิติเล็ๆ น้อยๆ เหล่านี้จะช่วยให้ขับช้ปลอดภัยเพิ่มขึ้น จากข้อมูลของสำนักงานเครือข่ายลอุบัติเหตุพบว่า หากไม่จำเป็นควรหลีกเลี่ยงการขับรถในเวลากลางคืนหรือเมื่อทัศนวิสัยไม่ดี จึงควรวางแผนขับรถให้ถึงที่หมายก่อนค่ำ แต่หากจำเป็นต้องขับช่วงเวลานั้นก็มีสิ่งที่ควรทำ

- **เปิดไฟใหญ่** ตั้งแต่เวลาพลบค่ำหรือเมื่อทัศนวิสัยไม่ดี เช่น ผ่นตก หมอกกลง หรือขับรถเข้าไปในกลุ่มควัน เพื่อให้คนอื่นมองเห็น มิใช่เพื่อเรามองเห็นฝ่ายเดียว ไฟหรีใช้เมื่อจอดรถในที่มืดเพื่อป้องกันมิให้ผู้อื่นมาชนท้าย
- **ลดความเร็ว** ขับรถด้วยความเร็วที่ปลอดภัยจะหยุดรถได้ทันในระยะที่มองเห็นทางหรือระยะที่ไฟหน้ารถส่องถึง
- **ระวังกับดักระหว่างทาง** ต้องระวังให้ดี เช่น คนเดินเท้า ขางถนน มอเตอร์ไซด์ คือสิ่งที่เป็อันตรายที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายถ้ามองไม่เห็น โดยเปิดไฟใหญ่สูงเป็นครั้งคราวเพื่อมองหา แต่อย่าเปิดตลอดเวลา เพราะจะเข้าตาผู้ขับรถสวนทางมา
- **สังเกต** แนวเส้นขอบถนน ป้ายจราจร ป้ายเตือน และป้ายห้ามต่างๆ คนเดินถนนและล้อเลื่อนที่ไม่มีไฟท้ายด้วย
- **กะพริบไฟ** เพื่อแจ้งรถคันหน้าให้เมื่อต้องการจะแซง และแซงเมื่อท่าน แน่ใจว่าไม่มีอันตรายเท่านั้น
- **มีสมาธิ** ในการขับรถอยู่ตลอดเวลาด้วยความระมัดระวังและมีสำนึกที่จะหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุ ขับรถด้วยความเอื้ออาทร ต่อผู้ใช้รถใช้ถนนด้วยกัน



อีกหนึ่งคาถาที่นำมาใช้ได้เสมอเมื่อใช้รถใช้ถนน คือ
มีคนมีน้ำใจ ไม่รีบจะปลอดภัย มีน้ำใจปลอดภัยอุบัติเหตุ



เติมพลัง : เตรียมตัวก่อนเดินทาง

ปีใหม่แต่ละคนก็มีแผนในใจ บางครอบครัวอาจจะไปร่วมสวดมนต์ข้ามปีในวัดต่างๆ บางครอบครัวจัดงานเลี้ยงปีใหม่ให้ญาติพี่น้องได้พบปะเจอเจอกันหลังจากทำงานเหนื่อยมาทั้งปี บางครอบครัวก็วางแผนออกเดินทางไปใช้ชีวิตเติมพลังในวันหยุดยาว

ในช่วงเทศกาลจึงมีปริมาณการเดินทาง ใช้รถ ใช้ถนนที่เพิ่มขึ้นอย่างมาก ทำให้ต้องใช้ความระมัดระวังและไม่ประมาท จึงต้องมีเทคนิคการเตรียมตัวกันบ้าง

- **เตรียมตัว** ร่างกายต้องพร้อมเมื่อเดินทาง โดยผู้ขับขี่ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้หงว่ง โดยเฉพาะงดเว้นการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์หรือทานยาที่มีฤทธิ์กดประสาท เช่น ยาแก้แพ้ ยาลดน้ำมูก เพราะจะทำให้สมรรถภาพในการขับขี่ลดลง ตัดสินใจได้ช้าลง
- **เตรียมบัดดี้** หากเดินทางระยะไกล ควรมีเพื่อนร่วมเดินทางและผลัดเปลี่ยนกันขับรถ จะช่วยป้องกันอุบัติเหตุจากการหลับในได้ และหากรู้สึกว่ามีไหวควรจอดรถพักในที่ปลอดภัยทันที
- **เตรียมเสบียง** ลองติดลูกอม ยาอม ผลไม้อบแห้งที่มีรสเปรี้ยว ผ้าเย็นเช็ดหน้า และเพลงสนุกๆ เพื่อให้การเดินทางไม่่วงงุนจนน่าเบื่อเกินไป
- **เตรียมเส้นทาง** เลือกใช้เส้นทางที่ปลอดภัย ตรวจสอบและศึกษาเส้นทางอย่างละเอียดจากจากแผนที่ เว็บไซต์ หรือสอบถามจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เลือกใช้เส้นทางที่ปลอดภัย เลี่ยงอุบัติเหตุทางถนนจากความไม่ชำนาญเส้นทาง เลี่ยงเส้นทางที่อยู่ในสภาพชำรุด
- **เตรียมรถ** ตรวจสอบสภาพรถให้พร้อมใช้งาน ทั้งระบบเบรกสามารถหยุดรถได้ในระยะทางที่กำหนด สัญญาณไฟมีแสงไฟส่องสว่างทุกดวง ไขบิดน้ำฝนและยางรถยนต์อยู่ในสภาพสมบูรณ์ เป็นต้น หากมีสัญญาณผิดปกติควรทำให้รถอยู่ในสภาพดีก่อนนำรถไปใช้งาน



Check List

☐ ตรวจสอบเช็คลมยาง และดอกยาง และเติมตามคำแนะนำรถ	☐ ตรวจสอบสภาพยางอะไหล่ให้ยังใช้งานได้ปกติ	☐ ตรวจสอบเช็คเบรกว่าระยะการเบรกอยู่ในระดับปกติ	☐ ตรวจสอบสภาพสายพานต้องไม่มีรอยแตก หรือเปื้อน น้ำมันหล่อลื่น
☐ ตรวจวัดระดับน้ำมันเครื่อง น้ำมันเบรก น้ำมันเกียร์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม	☐ ตรวจรอยน้ำมันเครื่อง น้ำมันเบรก น้ำมันเกียร์ใต้ท้องรถ	☐ ตรวจสอบระดับน้ำกลั่น และดูอายุการใช้งานของแบตเตอรี่	☐ ตรวจวัดระดับน้ำในหม้อน้ำ ระดับน้ำหล่อเย็น และหม้อพักน้ำ
☐ ตรวจสอบไฟหน้ารถ การทำงานของไฟเลี้ยว และระดับไฟหน้ารถ	☐ ตรวจสอบสภาพใบยางที่ปัดน้ำฝน	☐ ตรวจสอบตราว่าเสียงยังอยู่ในระดับที่ได้ยินชัดเจน	☐ ตรวจสอบแผงไฟควบคุมว่ามีสัญญาณเตือนที่ผิดปกติหรือไม่

เกษตรอินทรีย์ ONLINE



ยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนยุคใหม่ใช้ชีวิตสะดวกสบายมากขึ้น รวมทั้งเรื่องการกิน ที่หาซื้อได้รวดเร็วฉับไว มีส่งถึงที่ แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าละเลยเรื่องสุขภาพไปได้...

การกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพยังคงเป็นสิ่งที่คนยุคใหม่ให้ความสำคัญ โดยเฉพาะอาหารปลอดภัย ผลิตไม่ปนเปื้อนสารพิษ และคำตอบของยุคสมัยนี้ต้องเป็น **“เกษตรอินทรีย์”** เพราะนอกจากเป็นวิธีที่จะหลีกเลี่ยงการได้รับสารเคมีตกค้าง ยังเป็นการหนุนให้เกษตรกรมีวิถีชีวิตไร้สารเคมีไปด้วย

เกษตรอินทรีย์สุขใจ

ความพยายามที่จะทำให้เกษตรกรไทยหันมาเพาะปลูกโดยใช้สารเคมี ได้นำมาสู่การก่อตั้งศูนย์พัฒนาเกษตรกร “เกษตรอินทรีย์สุขใจ” ภายใต้โครงการพัฒนาและยกระดับคุณภาพชีวิตของเครือข่ายเกษตรกรและผู้บริโภคด้วยการผลิตพืชระบบอินทรีย์ ด้วยความร่วมมือระหว่างบริษัทสวนสามพราน จำกัด เกษตรกร นักวิชาการ และ สสส. ในพื้นที่ อ.สามพราน จ.นครปฐม เพื่อขยายองค์ความรู้และทำให้เกษตรกรที่สนใจเปลี่ยนจากการใช้สารเคมีเป็นระบบเกษตรอินทรีย์ โดยในเวลา 10 เดือนที่ผ่านมาได้อบรมเกษตรกรอินทรีย์ไปแล้ว 9 รุ่น หรือประมาณ 500 รายเลยทีเดียว



“10 เดือนที่ผ่านมา มีเกษตรกรในพื้นที่ปรับเปลี่ยนการผลิตมาเป็นระบบเกษตรอินทรีย์ทันที 116 ราย และมี 128 รายที่ยื่นแบบฟอร์มขอมาตรฐาน Organic Thailand หรือการตรวจรับรองมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ และ 10 รายได้ยื่นขอมาตรฐาน IFOAM หรือตรวจรับรองเกษตรอินทรีย์ซึ่งผ่านการตรวจสอบแล้ว ซึ่งจะพัฒนาศักยภาพต่อเพื่อให้เกษตรกรมีความรู้ในเชิงเทคโนโลยีการผลิตพืชผักอินทรีย์ขั้นสูง และการจัดการบริหารแปลงผลิตด้วยตนเอง โดยทำงานร่วมกับ กรมวิชาการเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนด้วย” นพ.ปัญญา ไข่มุก ประธานคณะกรรมการกำกับทิศทางแผนอาหารเพื่อสุขภาพ สสส. อธิบาย



เกษตรกรไทยยุคไฮเทค

ไม่ใช่เพียงส่งเสริมให้ปลูก แต่ยังมองเรื่องช่องทางการจัดจำหน่าย จะดีไหมหากมีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาเชื่อมเกษตรกร กับผู้บริโภคให้มีช่องทางถึงกันโดยตรง...

นี่คือเรื่องที่เป็นไปได้ โดยบริษัทโทเกิ้ล แอ็คเซส คอมมูนิเคชั่น จำกัด (มหาชน) หรือ ดีแทค ได้พัฒนาระบบแบบเรียลไทม์ผ่านระบบโทรศัพท์มือถือด้วยบริการ SMS *1677 เพื่อส่งข้อมูลต่างๆ ถึงเกษตรกร และให้เกษตรกรขอรับคำปรึกษาได้ฟรี และยังเตรียมพัฒนาแอปพลิเคชันบนโทรศัพท์มือถือที่ทำให้เกษตรกรติดตามความเคลื่อนไหวของราคาสินค้าเกษตรได้แบบวันต่อวัน เก็บประวัติการปลูกการขายเพื่อทำเป็นบัญชีไว้เพื่อการลงทุนในอนาคต

ขณะเดียวกันก็เปิดช่องทางให้ผู้บริโภคสามารถสั่งซื้อสินค้า ซึ่งการขายตลาดถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะเป็นหลักประกันให้เกษตรกรเปลี่ยนวิถีการเพาะปลูกจากสารเคมีมาเป็นเกษตรอินทรีย์ได้อย่างมั่นใจมากขึ้น



“ความรู้ถือเป็นเรื่องสำคัญ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องทำให้เกษตรกรได้รับทราบข้อเท็จจริงถึงอันตรายและผลกระทบจากสารเคมี และรับทราบทางเลือกไปในคราวเดียวกัน เพราะปัจจุบันแม้ว่าการหันกลับไปใช้ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยอินทรีย์ หรือ น้ำหมักสูตรต่างๆ ก็ไม่ได้หมายความว่าจะทำให้เกษตรกรนั้นล้าหลัง ตรงกันข้ามน้ำหมักหรือวิธีตามธรรมชาตินั้น ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ว่ามีฮอร์โมนที่จะทำให้ผลผลิตงอกงามได้ ขณะเดียวกันก็รักษาสสมดุลของธรรมชาติ ช่วยลดต้นทุนการผลิต และทำให้ทั้งผู้ผลิต ผู้บริโภคมีสุขภาพดีขึ้น”

เกษตรอินทรีย์จึงไม่ใช่เรื่องล้าหลังและจะก้าวต่อไปในโลกยุคใหม่ได้อย่างภาคภูมิใจ



“ความรุนแรงในครอบครัว คือความรุนแรงที่เกิดขึ้นในที่ที่เราคิดว่ามันปลอดภัยมากที่สุด และเกิดขึ้นกับคนที่เรารัก และไว้วางใจมากที่สุดด้วยเช่นกัน เมื่อเกิดขึ้นกับผู้หญิง ไม่ว่าใครก็ตาม ก็ยากที่จะบอกเล่าให้คนอื่นได้รับรู้” **“รศ.ดร.กฤตยา อาชวนิจกุล”** นักวิชาการจากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ปลดล็อก “ผู้หญิง” จากความรุนแรง!

“25 พฤศจิกายน ของทุกปี คือ วันสากลแห่งการยุติความรุนแรงต่อสตรี” ตามคำประกาศขององค์การสหประชาชาติที่กำหนดขึ้นเพื่อเตือนสติสังคมทั่วโลก ให้มองเห็นการกระทำความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับผู้หญิงไม่ใช่ทางออกของการแก้ปัญหา แต่ควรได้รับการช่วยเหลือและแก้ไขโดยเร็วที่สุด

แต่ถึงแม้จะมีการรณรงค์ให้ยุติความรุนแรงอยู่เนืองๆ ดูเหมือนความรุนแรงต่อผู้หญิง โดยเฉพาะในครอบครัว ยังคงมีให้เห็นตามหน้าหนังสือพิมพ์ และรายการข่าวอยู่เป็นประจำ

เชื่อหรือไม?

- ตามสถิติของสหประชาชาติ ระบุว่าหญิงไทยยอมรับการถูกทำร้ายมากเป็นอันดับ 2 ของโลก
- ภรรยาถูกสามีทำร้าย เป็นอุบัติเหตุร้ายแรงที่สุดที่เกิดขึ้นในครอบครัวทั่วโลกและประเทศไทย
- การกระทำความรุนแรงในครอบครัว สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกชนชั้น ทุกระดับการศึกษา อาชีพ
- ความรุนแรงที่เกิดขึ้นไม่จำกัดเพียงแค่ทางร่างกาย แต่ยังรวมถึงการทำร้ายด้านจิตใจ เช่น การดู ด่าทอ หึงหวง การทำลายข้าวของ และการละเลย
- 30% ของหญิงไทยทั้งหมดเลือกที่จะเงียบเมื่อต้องเผชิญหน้ากับความรุนแรงในครอบครัวหรือความรุนแรงทางเพศ โดย 11% ไม่ทราบว่ามีหน่วยงานที่ช่วยเหลือ และ 34% ไม่ทราบว่ามียกกฎหมายคุ้มครอง
- สถิติของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม ในรอบ 13 ปี ตั้งแต่ พ.ศ.2540-2552 พบว่ามีข่าวที่เกี่ยวกับการกระทำความรุนแรงมากกว่า 6,000 ข่าว นับเป็นจำนวน 1 ใน 4 ของข่าวทั้งหมด และประมาณ 64% เป็นการกระทำความรุนแรงที่ถึงแก่ชีวิต

STOP
VIOLENCE
AGAINST
WOMEN

ชวนผู้หญิง...

ปลดปล่อยตัวเองจากความรุนแรง!

รศ.ดร.กฤตยา กล่าวว่าการกระทำความรุนแรงต่อหญิงอันเป็นที่รัก ถือเป็นกระบวนการที่ผู้ชายต้องการควบคุมคู่รักของตัวเอง เริ่มต้นจากการสร้างความตึงเครียดเพื่อที่จะทำร้ายทางจิตใจ การกักขัง หน่วงเหนี่ยว และเริ่มทำร้ายด้านจิตใจ ร่างกายและทางเพศตามมา

แต่จากนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นก็คือการขู่ข่มและปรับความเข้าใจกัน นำไปสู่การเริ่มต้นชีวิตคู่ครั้งใหม่ แต่เมื่อความรุนแรงเคยเกิดขึ้นในครอบครัวแล้ว แน่นอนว่า มีโอกาสที่เกิดขึ้นอีกซ้ำแล้วซ้ำเล่า อยู่อย่างนั้นจนกลายเป็นวงจรความรุนแรงไม่รู้จบ ดังนั้น การที่ผู้หญิงอดทนต่อพฤติกรรมความรุนแรง เพื่อต้องการรักษาครอบครัวไว้ จะยิ่งตอกย้ำความรุนแรงในครอบครัวให้เกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า นี่เป็นชิ้นส่วนสำคัญที่อาจนำไปสู่ความสูญเสียอันยากแก้ไข

“ผู้หญิงจึงต้องมีความตระหนักรู้ต่อการถูกทำร้ายซ้ำ และเดินออกมาจากความรุนแรงด้วยความกล้าเชื่อมั่น และมีสติ” คุณ “นัยนา สุภาพงษ์” ผู้อำนวยการมูลนิธิธีรนาถ กาญจนอักษร กล่าว

กฎหมายความรุนแรงในครอบครัว

การพึ่งกฎหมาย ก็ยังเป็นอีกกลไกหนึ่ง ในการแก้ปัญหา ซึ่งปัจจุบันประเทศไทย มี พ.ร.บ.คุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. 2550 แต่กฎหมายและผู้ใช้กฎหมายยังเน้นการไกล่เกลี่ยที่มุ่งรักษาความสัมพันธ์ให้สามัคคี-ภรรยาที่มีการใช้ความรุนแรงต่อกันกลับมาคืนดี โดยไม่มีการสร้างความเข้มแข็งในครอบครัว

“ในความเป็นจริงแล้ว กระบวนการยุติธรรมต้องเข้าไปแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ต้องสร้างความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นในครอบครัวเสียก่อน และควรให้ผู้หญิงเป็น “ศูนย์กลาง” ในการ “ตัดสินใจ” ว่าพร้อมจะกลับมาคืนดีกันจริงๆ โดยไม่ถูกทำร้ายซ้ำ พร้อมทั้งควรจะมีคุ้มครองผู้หญิงซึ่งเป็นผู้ถูกกระทำอย่างแท้จริงให้เหมาะสม” คุณนัยนา กล่าว

ชวนผู้หญิงป้ายตา รณรงค์ยุติความรุนแรง



หากช่วงที่ผ่านมา ได้เห็นรูปสาว ๆ เขาใช้ลิปสติกป้ายใต้ตาถ่ายรูปโพสต์ลงในโซเชียลเน็ตเวิร์ก ไม่ต้องสงสัย...เพราะนั่นคือแฟชั่นใหม่ เทรนด์แห่งการรณรงค์ ‘ไม่เอาความรุนแรงต่อผู้หญิง’ ซึ่งเป็นแคมเปญรณรงค์เพื่อให้สังคมตระหนักถึงการใช้อย่างรุนแรงต่อสตรีเพศ ของมูลนิธิหญิงชายก้าวไกล และ สสส. โดยได้ชักชวนให้ถ่ายรูปโดยใช้ลิปสติกป้ายใต้ตา โพสต์ลงบนโซเชียลเน็ตเวิร์ก ภายใต้แฮชแท็ก #againstwomenabuse เพื่อเรียกร้องให้สังคมไทยก้าวข้ามความรุนแรงและให้กำลังใจผู้ถูกกระทำ

“รอยลิปสติกที่นำมาป้ายไว้ใต้ตาว่า เป็นการสะท้อนการถูกกระทำเปรียบเทียบกับรอยขีดข่วนใต้ตาของผู้หญิงที่ถูกทำร้าย แต่ครั้งนี้เป็นการนำเสนอสิ่งที่สวยงามแทนที่ความรุนแรง” “สุทธิศักดิ์ สุจริตตานนท์” ประธานกรรมการบริหารฝ่ายสร้างสรรค์ BBDO Bangkok ผู้เบื้องหลังไอเดียนี้อธิบาย

ผู้ใช้อินสตาแกรม และเฟซบุ๊ก สามารถถ่ายรูปตัวเองที่มีรอยลิปสติกใต้ตา พร้อมแฮชแท็ก #againstwomenabuse เพื่อร่วมรณรงค์ด้านความรุนแรงไปด้วยกัน



ทำไมต้อง “ริบบิ้นสีขาว”?

ริบบิ้นสีขาว (White Ribbon) ถูกนำมาใช้เป็นสัญลักษณ์แห่งการรณรงค์ยุติความรุนแรงต่อเด็กและสตรี...หลายคนอาจสงสัยว่าเพราะเหตุใด?

ย้อนไปสู่จุดเริ่มต้น...ที่ประเทศแคนาดา เมื่อปี ค.ศ.1991 (พ.ศ. 2534) ภายหลังจากเกิดเหตุการณ์สังหารหมู่ นักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยมอนทรีออล 14 คน โดยกลุ่มที่ทำการรณรงค์ครั้งแรกเป็นกลุ่มนักศึกษาชาย 1 แสนคน ที่ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาความรุนแรงต่อสตรี และต้องการยุติปัญหาดังกล่าว จึงได้เรียกร้องให้ผู้ชายทั่วโลกร่วมรับผิดชอบต่อปัญหาความรุนแรงต่อสตรี รวมทั้งแสดงตนว่าจะไม่ทำความรุนแรงต่อสตรี โดยการติดสัญลักษณ์ริบบิ้นสีขาวที่ปกเสื้อ ซึ่งหมายถึง การยอมรับว่าจะไม่ทำร้ายหรือ หน่วงเหนี่ยว ต่อการใช้ความรุนแรงต่อสตรีในทุกรูปแบบ

ต่อมาในปี 1999 (พ.ศ. 2542) องค์การสหประชาชาติได้รับรองให้วันที่ 25 พฤศจิกายนของทุกปี เป็นวัน “ขจัดความรุนแรงต่อสตรีสากล” และในประเทศไทยได้มีมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2542 กำหนดให้เดือนพฤศจิกายนของทุกปี เป็นเดือนรณรงค์ยุติความรุนแรงต่อเด็กและสตรี



ยังสูบยังแก่...แม้แต่แฟดเหมือนยังคู่ต่างเพราะคุณบุหรื

เพื่อให้เห็นความแตกต่างแบบชัดๆ กันไปเลย ทีมนักวิจัยในสหรัฐอเมริกาจึงได้เลือกทำการวิจัยในคู่ฝาแฟดที่หน้าตาเหมือนกันทุกอย่าง เพียงแต่ต่างกันที่ แฟดคนหนึ่งดูดบุหรื ส่วนอีกคนไม่สูบ การวิจัยนี้ใช้เวลาในการติดตามผลนาน 5 ปี โดยทีมผู้วิจัยได้นำเอาปัจจัยอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อการเกิดริ้วรอยแห่งวัยบนใบหน้าของกลุ่มตัวอย่างมารวมพิจารณาด้วยทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็น ความเครียด การดื่มแอลกอฮอล์ การป้องกันผิวหน้าจากแสงแดดด้วยครีมกันแดด

แต่แม้ว่าจะปรับเอาปัจจัยเหล่านี้เข้าไปด้วยแล้วผลการทดลองยังออกมาชัดเจนอยู่ดีว่า คู่แฟดที่สูบบุหรืนั้นเมื่อเวลาผ่านไป 5 ปีเท่านั้น เกิดร่องรอยเหี่ยวย่นและมีตัวชี้วัดของความชราที่ปรากฏออกมาทางผิวหนังอย่างชัดเจน เมื่อเปรียบเทียบกับคู่แฟดที่ไม่ได้สูบบุหรืเลย ทั้งนี้ทีมนักวิจัยได้คัดเลือกคู่แฟดเหมือนมาได้ทั้งสิ้น 79 คู่ ในจำนวนนี้เป็นแฟดเหมือนเพศหญิงถึง 57 คู่ ทั้งหมดมีอายุเฉลี่ย 48 ปี ณ วันที่เข้าร่วมการวิจัย

เมื่อครบระยะติดตามผลการวิจัย 5 ปีแล้ว นักวิจัยได้นำภาพถ่ายใบหน้าของคู่แฟดที่เข้าร่วมชนิดถ่ายใกล้ๆ ให้เห็นรายละเอียดทุกส่วนบนใบหน้าอย่างชัดเจนมาให้ทีมศัลแพทย์เสริมความงามวิเคราะห์ว่าคนไหนมีตัวชี้วัดถึงความชรานบนใบหน้ามากกว่ากัน ตัวชี้วัดที่ว่านี้ได้แก่ หนังกายที่หย่อนคล้อย ถุงใต้ตาที่โตขึ้น ริ้วรอยระหว่างจมูกกับปาก และอื่นๆ ผลก็ออกมาเป็นอย่างที่หลายคนคงคาดเดาได้ คือแฟดที่สูบบุหรืมีใบหน้าที่ชราไปมากกว่าคู่แฟดที่ไม่สูบบุหรืเยอะเพียงแคในช่วง 5 ปีเท่านั้น



นิวยอร์กเล็งเพิ่มอายุขั้นต่ำซื้อบุหรืเป็น 21

หลังจากที่มหานครนิวยอร์กได้ผ่านร่างกฎหมายใหม่ กำหนดให้อายุขั้นต่ำของคนที่สามารถซื้อบุหรืได้โดยไม่ผิดกฎหมายขยับขึ้นไปเป็น 21 ปี จากเดิมที่กำหนดไว้ที่เพียง 18 ปี ก็เป็นธรรมดาอยู่หนึ่งเองที่ต้องมีทั้งผู้ที่แสดงความเห็นด้วยในมาตรการทางกฎหมายนี้ที่ โดยเนื้อแท้แล้วต้องการชะลอให้คนหนุ่มสาวที่คิดจะเริ่มสูบบุหรืต้องเลื่อนการตัดสินใจออกไปอีก 3 ปี ซึ่งหลายคนเชื่อว่าเมื่อโตขึ้นความคิด และการตัดสินใจอาจเปลี่ยนไป จากที่เคยจะลอง อาจไม่ลองแล้วก็ได้

ในปากผู้สนับสนุนอย่างรองประธานสมาคมโรคปอดสหรัฐฯ “ไมเคิล เซลิแบ็ค” ให้ความเห็นเห็นว่า เมืองนิวยอร์กนับว่ามีความเหมาะสมมากที่จะใช้เป็นที่ทดสอบกฎหมายเรื่องอายุขั้นต่ำในการซื้อบุหรื เพราะนายกเทศมนตรีเมืองนิวยอร์ก “ไมเคิล บลูมเบิร์ก” ถือเป็นผู้ที่ทุ่มเทให้กับเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของคนเป็นอย่างมาก และผลเป็นอย่างไร จะได้เป็นข้อมูลให้รัฐอื่นๆ ที่กำลังคิดจะทำตามศึกษาต่อไป นอกจากนี้ยังมีเสียงจากนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยหลายคนสนับสนุนการบังคับใช้กฎหมายใหม่นี้

ด้านฝั่งผู้ไม่เห็นด้วยได้มีการเปิดหน้าเฟซบุ๊กขึ้นมาเพื่อรณรงค์ต่อต้านกฎหมายนี้กันอย่างชัดเจน ปัจจุบันมีคนเข้าเป็นผู้ติดตามกว่า 400 รายแล้ว โดยหลายๆ คนกลุ่มนี้ให้เหตุผลว่า การยิ่งห้ามก็เหมือนยิ่งยั่วยุให้วัยรุ่นกระโจนเข้าหาบุหรื และในเมื่ออายุ 18 ปี คืออายุขั้นต่ำที่อนุญาตให้คนออกจากบ้านไปอยู่ลำพังจากพ่อแม่ได้แล้ว ออกเสียงเลือกตั้งก็ได้ ไปรับใช้ชาติก็ได้ แล้วทำไมอายุเท่ากันถึงจะมองว่ายังไม่โตพอที่จะให้ตัดสินใจเองได้ว่าจะสูบบุหรืหรือไม่สูบ นอกจากนิวยอร์กแล้วมีข่าวแว่วมาว่า ฮาวายก็กำลังเตรียมจะออกกฎหมายเพิ่มอายุขั้นต่ำในการซื้อบุหรืให้สูงขึ้นไปด้วยเช่นกัน





กาตาร์รुकืบสั่งห้ามจำหน่ายแอลกอฮอล์ในโรงแรม-ชายหาด

นับเป็นอีกครั้งหนึ่งที่ทางการประเทศมุสลิมอย่างกาตาร์ออกประกาศอย่างฉับพลันทันใดเมื่อต้นเดือนพฤศจิกายน ห้ามมิให้จำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดตามโรงแรมและชายหาดทุกแห่ง โดยให้มีผลบังคับใช้โดยทันที ยังผลให้โรงแรมระดับห้าดาวต่างๆ ในกรุงโดฮา ทั้ง เดอะโพรซิชั่น เซนต์ รีจิส เดอะริตซ์ คาร์ตัน ต้องยกเลิกแผนการจัดปาร์ตี้และกิจกรรมบนชายหาดกันแทบไม่ทัน

ทั้งนี้ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัดว่าประกาศดังกล่าวเป็นการออกกฎหมายใหม่ หรือเป็นเพียงการเริ่มเอาจริงเอาจังอีกระลอกหนึ่งกับกฎหมายห้ามจำหน่ายแอลกอฮอล์ที่มีอยู่แต่เดิมแล้ว เพราะเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องไม่ได้ออกมาให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประกาศครั้งนี้แต่อย่างใด เพียงแต่ได้ส่งตรงถึงโรงแรมและผู้เกี่ยวข้องให้ปฏิบัติตามเท่านั้น แต่ที่ทราบแน่ๆ คือไม่มีใครหน้าไหนกล้าหือ เพราะทราบกันดีว่า กฎหมายของบ้านนี้เมืองนี้ เขามีความเฉียบขาดขนาดไหน

การออกประกาศบังคับอย่างฉับพลันทันใดแบบไม่ให้ตั้งตัวกันอย่างนี้ไม่ใช่ว่าจะเกิดขึ้นเป็นครั้งแรก และมีการวิเคราะห์กันว่าเหตุผลที่ต้องการไม่ให้ตั้งตัวก็เพื่อลดกระแสนี้มา ด้านต่อรองต่างๆ นั่นเอง ก่อนนี้เมื่อปลายปี ค.ศ.2011 ก็มีการออกประกาศห้ามเช่นนี้มาแล้ว และให้มีผลครอบคลุมเกาะเพิร์ลกาตาร์ ซึ่งเป็นที่ตั้งของร้านอาหารที่มีชื่อเสียงระดับโลกหลายแห่ง ในครั้งกระโน้นมีเชฟชื่อดังชาวอังกฤษ “กอร์ดอน แรมซีย์” ลูกขึ้นมาต่อต้าน ผลก็คือร้านอาหารของเขาเป็นอันต้องถูกล้างให้ปิดตัวไปอย่างไม่สามารถโต้แย้งใดๆ ทั้งสิ้น



ว่อนเน็ต นายเทศมนตรีโตรอนโต เมา ชู้ฆ่าคน ยอมรับเสพยา

เป็นคลิปวิดีโอที่ดังกระฉ่อนไม่แพ้คลิปใดๆ ในโลกออนไลน์ เพราะเป็นคลิปภาพเสียงของ “ร็อบ ฟอร์ด” ซึ่งเป็นถึงนายกเทศมนตรีเมืองโตรอนโต ประเทศแคนาดา ที่ปรากฏว่าออกอาการเมาอย่างหนัก เท่านั้นไม่พอในวิดีโอยังมีข้อความอาฆาตมาดร้าย ชูฆ่าเอาชีวิตใครสักคนหนึ่งที่ไม่ได้มีการระบุว่าเป็นใครกันแน่ และที่แย่ไปกว่านั้นคือมีข่าวว่า ตำรวจยังมีคลิปวิดีโอซึ่งคาดว่าจะเป็นชุดเดียวกัน แต่เป็นช่วงที่ เทศมนตรีฟอร์ดกำลังเสพยาเสพติดชนิดหนึ่งด้วยตลอดที่มักใช้ในการเสพสารเสพติดจำพวก โคเคน หรือยาไอซ์ด้วย

เจ้าตัวได้ออกมายอมรับทั้งหมด และได้ออกตัวว่าทุกอย่างที่ทำไปเพราะอยู่ในนาทีที่เมามายแบบไม่ได้สติสุดๆ แน่นนอนว่าเมื่อเกิดเรื่องแดงขึ้นขนาดนี้แล้วย่อมมีกระแสกดดันจากสภาเมืองโตรอนโตให้เขาลาออก แต่ตามกฎหมายของเมืองแล้ว ฟอร์ดจะไม่ถูกไล่่ออกด้วยเรื่องนี้ ยกเว้นว่า เขาถูกแจ้งข้อหาหรือตัดสินลงโทษแล้วว่ามีคามผิดตามภาพที่ปรากฏในคลิปจริง ตอนนี้ตำรวจก็กำลังสอบสวนหาหลักฐานเพิ่มเติมอยู่

ด้านทนายของฟอร์ดก็ได้ออกมาแก้ต่างให้เจ้านายว่า เขาเองก็ไม่ทราบภาพที่เกิดขึ้นในวิดีโอ นั้นถ่ายกันไว้ตั้งแต่เมื่อไหร่ และเป็นฝีมือใคร และเมื่อนักข่าวย้อนถามไปว่า อ้าว แล้วคุณฟอร์ดไม่ได้บอกกับทนายหรือว่าท่านไปก่อเรื่องไว้ตั้งแต่ตอนไหน ทนายก็ได้แต่อ้อมๆ แอ้มๆ แกล้วว่า เขาคิดว่าตอนนี้ทุกคนก็ไม่มีใครรู้เรื่องจริงๆ ทั้งหมดหรอก คงต้องสืบหาข้อเท็จจริงกันต่อไป



ปีใหม่ให้อะไรดี



◀ กระเช้าผัก และผลไม้

แม้จะดูธรรมดาแต่ก็ทำให้ไม่ธรรมดาได้ด้วยการเลือกผัก ผลไม้ที่คนรับโปรดปราน เลือกสีส่นผลไม้ให้สดๆ ก็ช่วยทำให้ผู้รับรู้สึกได้ถึงความสดชื่นได้ และยังเป็นการสื่อถึงความห่วงใยสุขภาพด้วย

เป็นของขวัญธรรมดาที่ไม่ธรรมดา เพราะช่วยลดภาวะโลกร้อน บ่งบอกว่าทั้งผู้ให้และผู้รับเป็นคนที่รักในธรรมชาติ และมีความเป็นตัวของตัวเองอีกด้วยครับ

กระเป๋าดำ ▶



◀ หนังสือ

หนังสือดีซักเล่มเป็นการสร้างความรู้สึที่ดีๆ ความปรารถนาดี ความจริงใจ หนังสือดีๆ จึงเหมาะกับเพื่อน หรือ คนสนิท เพื่อจะได้ใช้เวลาพักผ่อนและเพลิดเพลินได้อย่างดี



อุปกรณ์กีฬา ▶

สัญลักษณ์ของพลังชีวิตและความมั่นคงทางอารมณ์ แสดงว่าผู้ให้ปรารถนาจะให้ผู้รับมีสุขภาพแข็งแรง ได้ใช้เวลาอยู่กับกีฬาที่ชอบ เป็นการมอบความสุขด้วยการให้พลัง



◀ D.I.Y. ของขวัญทำมือ

ถือเป็นการสร้างความประทับใจ เพราะของทำมือจะมีเพียงชิ้นเดียวในโลก บอกถึงความตั้งใจ ความรักและปรารถนาดีต่อผู้รับ สามารถเลือกทำของง่ายๆไม่ว่าจะเป็นการดอวยพร กรอบรูป ก็ได้





จัด “กระเช้าสุขภาพ” รับปีใหม่

การให้กระเช้าของขวัญเป็นหนึ่งในตัวเลือกของขวัญปีใหม่ยอดนิยม โดยเฉพาะการมอบให้กับผู้หลักผู้ใหญ่ ที่นับถือ ยิ่งพิถีพิถันเลือกแต่ของที่ดีต่อสุขภาพก็จะเป็นการแสดงความรักและปรารถนาดีที่มีให้แก่ผู้รับ

แต่เมื่อไปซื้อหากระเช้าของขวัญ หลายครั้งที่กระเช้าซึ่งถูกจัดหมวดหมู่อยู่ในกระเช้าสุขภาพ แท้จริงแล้วมีผลิตภัณฑ์ที่มีราคาแพง แต่ไม่ได้มีประโยชน์ต่อสุขภาพเทียบเท่าราคามาปะปน ส่งผลให้กระเช้าเหล่านี้มีราคาสูงเกินความจำเป็น และไม่ใช่ตัวเลือกที่ชาญฉลาด

► **สุรา** มีการหำนำสุราใส่ในกระเช้าของขวัญอยู่แล้ว การมอบกระเช้าที่มีสุราตั้งเด่นเป็นสง่าอยู่กลางกระเช้านั้น แสดงให้เห็นถึงความไม่ปรารถนาดีต่อผู้รับ เพราะสุราเป็นต้นเหตุของโรคภัยต่างๆ เช่น ตับแข็ง ไขมันพอกตับ ความดันโลหิตสูง อ้วนลงพุง ตับอ่อนอักเสบ มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งตับ ฯลฯ กระเช้าเหล่านี้จึงจัดได้ว่าเป็น กระเช้าอัปมงคล!

เปลี่ยนเป็น... ขวดน้ำมันมะกอก หรือ 100% Extra-virgin olive oil ซึ่งเป็นน้ำมันที่ประกอบไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวที่ดีต่อสุขภาพ สามารถนำมาทำน้ำสลัด หรือประกอบอาหารแบบใช้ไฟอ่อนๆ ได้ ที่สำคัญคือ รูปทรงสีสันทันของขวดดูหรูหราสง่างามไม่แพ้ใคร

► **ผลไม้กระป๋อง** ด้วยกรรมวิธีการผลิตต่างๆ มักส่งผลให้ผลไม้กระป๋องสูญเสียวิตามินอย่าง ซี และบีไป ไม่ได้คุณค่าอาหารเท่ากับผลไม้สดๆ และผลไม้กระป๋องส่วนใหญ่จะอุดมไปด้วยน้ำเชื่อม เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุงได้หากรับประทานเป็นประจำ

เปลี่ยนเป็น... ผลไม้สดๆ ซึ่งมีสีสันทันที่สวยงาม บ่งถึงความตั้งใจจริงที่มีให้กับผู้รับ

► **คุกกี้ ช็อกโกแลต ขนมหรรพารอบ** นอกจากจะเป็นแหล่งของน้ำตาลแล้ว ขนมหรรพารอบที่บรรจุหีบห่อทั้งหลายยังเป็นแหล่งของไขมันทรานส์ ไขมันที่อันตรายต่อสุขภาพที่สุด พบว่าไขมันทรานส์เพิ่มระดับของคอเลสเตอรอลที่ไม่ดีในเลือด

เปลี่ยนเป็น... ขนมที่ดีต่อสุขภาพ เช่น กระเจี๊ยบมอญอบกรอบ บร็อกโคลี่อบแห้ง งาดำอัดแท่งหวานน้อย ลูกเดือยกลั่น ถั่วเปลือกแข็ง (อัลมอนด์ วอลนัท) อบไม่ปรุงรส ดาร์กช็อกโกแลต (มี %cocoa มากกว่า 70%) จะเป็นการสร้างความประทับใจให้กับผู้ที่ได้รับกระเช้า

► **ครีมเทียม หรือ กาแฟ 3 in 1** ครีมเทียมเป็นชื่อสมมติ ความเป็นจริงแล้วผงสีขาวๆ ที่คุณกำลังใส่เข้าไปในกาแฟ คือ น้ำมันปาล์มที่ผ่านกรรมวิธีปลอมตัวให้รสชาติเหมือนครีม ด้วยการใส่สารเคมีต่างๆ เข้าไป

เปลี่ยนเป็น... ใบชา เช่น ชาเขียว หรือ ชาอู่หลง ซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระ สารต้านมะเร็ง เปรียบได้กับการอวยพรให้ผู้รับสุขภาพดี สดใส ไร้มะเร็ง

ที่มา : เครือข่ายคนไทยไร้พุง โดย พญ. ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล



เสียงเพราะ สุขภาพดี

แบบ “แอมปี เคอะสตาร์”



วันนี้เรา
เคล็ดลับการดูแลสุขภาพ
ให้แข็งแรง และการเลือก
รับประทานอาหาร
ของแอมปีมาฝากกัน

หนุ่มหล่อมาดเก๋ “แอมปี-สิริพงศ์ ชูศักดิ์สกุลวิบูล” หรือ แอมปี The Star ผู้เข้าประกวดการแข่งขัน The Star ค้นฟ้าคว้าดาวปีที่ 7 เป็นอีกคนที่มี ความมุ่งมั่นและรักในการร้องเพลงจนทำให้มีแฟน ๆ ชื่นชอบเขาอยู่มากมาย นอกจากความสามารถทางดนตรีแล้ววันนี้เขายังมีผลงานทางหน้าจอโทรทัศน์ ไม่ว่าจะเป็นซิทคอมบ้านนี้มีรัก ละครชชีส์ เช่น...สื่อรักสื่อวิญญาณ ฯลฯ

แอมปี เผยว่า เพื่อให้สุขภาพเราแข็งแรงต้องเริ่มจากการกินโดยกิน อาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ต้องในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่เยอะหรือน้อย จนเกินไป แต่จะกินอย่างเดียวก็น่าไม่ได้ ต้องเสริมด้วยการออกกำลังกาย ควบคู่กันไป

“ผมจะเข้าฟิตเนตเป็นประจำเพราะช่วยให้เรามีสุขภาพแข็งแรง แล้วก็ได้เผาผลาญพลังงานออกไปบ้าง เพราะการกินเนื้อสัตว์แม้จะ ให้ประโยชน์ในส่วนของคุณโปรตีน แต่ย่อยยาก พลังงานสูง ก็ต้องออก กำลังกายช่วย”

เมื่อถามว่าแบ่งเวลาออกกำลังกายอย่างไร แอมปี เล่าว่า อาทิตย์ หนึ่งประมาณ 3-4 วัน วันละ 2 ชม. แล้วแต่โอกาส เพราะบางครั้งติด งานจนไม่มีเวลา แต่อย่างน้อยวันหนึ่งพยายามออกกำลังกายให้ได้ 30 นาทีก็ยิ่งดี จะช่วยให้เราไม่เป็นโรคต่างๆ ง่ายด้วย

นอกจากการออกกำลังกายแล้ว แอมปียังต้องใช้ เสียงในการร้องเพลง ดังนั้น การดูแลหลอดเสียงให้แข็งแรงอยู่เสมอจึงเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญ โดยแอมปีจะเลือกกินน้ำเปล่าหรือน้ำอุ่นแทนเครื่องดื่ม ประเภทอื่นเป็นประจำอยู่เสมอ

“นอกจากนี้ การพักผ่อนก็เป็นสิ่งสำคัญมากในการ ดูแลเสียง และสุขภาพให้แข็งแรง แต่บางครั้งก็พักผ่อน ไม่เพียงพอ จึงหาวิธีอื่น เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง ออกกำลังกาย เล่นดนตรี ฯลฯ ยากให้ทุกคน หันมามองตัวเองบ้างในอีกมุมหนึ่ง ถ้าเรารักตัวเองเราก็ ต้องใส่ใจสุขภาพบ้างครับ” แอมปี ฝากทิ้งท้าย



ปริศนาค้นหาคำ ส่งท้ายปี



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

DECORATIONS	COUNTDOWN	STREAMERS	HOLIDAY	NEW YEAR	SINGING
HORNS	BALL DROP	CELEBRATION	RESOLUTION	MIDNIGHT	HAPPY NEW YEAR

ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120” หรือที่ editor@thaihealth.or.th
ก่อนวันที่ 15 มกราคม 2557 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลย “ชุดไดอารี่และปฏิทิน
ปี พ.ศ. 2557” จาก สสส.



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th



เริ่มต้นดี ชีวิตดี

ลงมือ ทำ ทดสอบ



เรือข้ามฟากท่าช้าง

เปิดให้บริการประชาชนถึงเวลา **01.00 น.**



รถโดยสารประจำทาง
บริการตลอดคืน

สาย

2

25

60

82

3

59

80

203



เปิดให้บริการประชาชนถึงเวลา **02.00** น.

บริการที่จอดรถ 2,000 คัน ผู้เดินทางมาสวนมนต์ข้ามปี
สถานีรถไฟฟ้า BTS หมอชิต, BTS สนามกีฬาแห่งชาติ
และ สถานีรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



จุดจอดรถโดยสารบริการของ ทอ,ทร
สำหรับผู้เดินทางกลับเท่านั้น **ฟรี** (ทุก 30 นาที)

ตั้งแต่เวลา **24.00-03.00** น.

ถ.มหาราช ข้างวัดพระเชตุพน - หัวลำโพง
ถ.ราชดำเนินกลาง - อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ

ถ.สนามชัย ข้างวัดพระเชตุพนฯ - **วงเวียนใหญ่**
หน้าร้านอาหารสกายไฮน์ ตรงข้ามกองสลาก - **พาด้าปิ่นเกล้า**