

สร้าง

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ส.บ

ปีที่
๙

๙

ฉบับที่ 135
มกราคม 2556

ปี 2556

ถนนต้องปลอดภัย 365 วัน!

» รู้จัก สถานีผู้พิทักษ์ถนนปลอดภัย

» ภารกิจบนทางหลวง 9 สาย

ถนนต้องไม่เป็น 'ลานประหาร' อีกต่อไป

» ปีใหม่ เปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่

» แอพฯสุขภาพน่าโหลด ปี 2013

» พ่อจ๋า ลาดลดมากอดหนู

โฉมใหม่ ลด
Carbon
Footprint

ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

แฉฟรี



ทว.กฤษดา เรืองอารีรัชต์ ผู้จัดการ สสส.

สวัสดิ์ครับ เพื่อนร่วม สร้างสุขทุกท่าน

วิสัยทัศน์ของ สสส.

“คนไทยมีสุขภาพจะอย่างยั่งยืน”

สสสมุ่งหน้าที่จะเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

ปีนี้แน่นอนดีเป็นอย่างยิ่งที่ชาวไทยจำนวนมาก เริ่มต้นปีใหม่ด้วยสิ่งที่ดี ด้วยการไปร่วมสวดมนต์ข้ามปีมากเป็นประวัติการณ์ โดยมีการประมาณการว่ามีผู้ไปสวดมนต์ข้ามปีมากถึง 30 ล้านคน วัดแทบทุกวัดเต็มไปด้วยผู้คนที่มาร่วมสวดมนต์ข้ามปี และที่น่าดีใจมากคือ กว่าครึ่งเป็นเยาวชนรุ่นใหม่ จากผลการสำรวจของหลายสำนักวิจัยพบว่าคนไทยเลือกที่จะไปสวดมนต์ข้ามปีมากกว่าการไปเคาท์ดาวน์ถึงสองเท่า ปีนี้กระแสนการสวดมนต์ข้ามปีจึงสามารถกลบกระแสงานเคาท์ดาวน์ได้โดยสิ้นเชิง

หากท่านใดได้ไปร่วมงานสวดมนต์ข้ามปีแล้ว จะรู้สึกได้ถึงบรรยากาศที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน ในงานสวดมนต์ข้ามปีนั้น เต็มไปด้วยความสงบ ผู้คนที่มาร่วมมีมารยาท และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันอย่างดี งานทุกที่ที่จัดไม่มีความรุนแรงและความวุ่นวายให้เห็นเลย แตกต่างจากงานเคาท์ดาวน์ที่เต็มไปด้วยความวุ่นวาย คนเมาเมึให้เห็นกลาดเกลื่อน มักมีการทะเลาะวิวาทเป็นระยะ และนำมาซึ่งอุบัติเหตุจากรถชน ทำให้หลายคนที่ตั้งใจฉลองปีใหม่ เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี และเสียอารมณ์เป็นอย่างมาก

สำหรับจุดจัดงานสวดมนต์ข้ามปีใหญ่ที่สนามหลวงนั้น สสส. และภาคีเครือข่ายได้ร่วมกันจัดงานขึ้น เพื่อสื่อสารและร่วมสร้างกระแสการสวดมนต์ข้ามปีให้เข้มข้นยิ่งขึ้น ปรากฏว่ามีการร่วมงานที่ท้องสนามหลวงมากกว่า 2 แสนคน โดยมากันตั้งแต่ 6 โมงเย็น และอยู่กันจนเลิกงานตอนตีหนึ่งครึ่ง ทำให้งานวันนั้นผ่านไปด้วยความปิติอิ่มเอมใจ ทุกท่านที่ไปร่วมงานคงยืนยันกันได้เป็นอย่างดี ว่างานนี้เต็มไปด้วยความหมาย และสร้างความประทับใจอย่างยิ่งให้กับทุกคน

เมื่อเทศกาลปีใหม่ผ่านไปแล้ว ท่านที่เดินทางกลับถิ่นฐานภูมิลำเนา หรือเที่ยวต่างจังหวัด

คงเดินทางกลับมาถึงบ้านโดยสวัสดิภาพ และพร้อมจะเริ่มต้นการทำงานในปี 2556 อย่างสดใสและมีพลังกายและพลังใจเต็มเปี่ยม

แต่เรื่องน่าเศร้าที่เกิดขึ้นทุกปีคือ จะมีคนจำนวนหลายร้อยคน ที่เดินทางในช่วงปีใหม่แล้วไม่มีโอกาสได้กลับถึงบ้าน เพราะอุบัติเหตุทางถนนในช่วงเทศกาลจะคร่าชีวิตคนไทยประมาณ 300 คนในทุกปี และยังมีอีกหลายร้อยคนที่กลับมาอย่างไม่เหมือนเดิม เพราะต้องบาดเจ็บ หรือกระทั่งพิการ แม้รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จะพยายามอย่างยั้งยวดมาตลอดทุกปีเพื่อลดปัญหา แต่ก็ยังต้องทำงานกันต่อไปอีกมาก

ในเทศกาลปีใหม่ 2556 นี้ มีการทำงานที่น่าสนใจของเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ที่ทำงานบูรณาการระหว่างกระทรวงการคลังเดเหล้า กกับการลดอุบัติเหตุมาหลายปี ซึ่งปีนี้ทางเครือข่ายร่วมกับคณะทำงานสนับสนุนการดำเนินการงานป้องกันและแก้ไขอุบัติเหตุจราจรทางถนนในระดับจังหวัด (สจร.) ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.) รวมถึงภาคีต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการสนับสนุนของ สสส. เลือกทางหลวง 9 สายทั่วประเทศ ที่มักเป็นพื้นที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุช่วงเทศกาล มาเป็น

พื้นที่เป้าหมายการทำงาน สร้างการมีส่วนร่วมของท้องถิ่น อำเภอที่ถนนพาดผ่านทั้งหมด 17 อำเภอ ให้คนในพื้นที่มีส่วนร่วมป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นบนถนนเส้นดังกล่าว แทนที่จะปล่อยให้มันเป็นเพียงปัญหาของเจ้าหน้าที่รัฐ ตำรวจ และทางหลวงเช่นที่ผ่านมา

เริ่มจากการสำรวจจุดเสี่ยงต่างๆ บนท้องถนนที่คนในพื้นที่รู้สึกไม่ปลอดภัย สำรวจร้านเหล้าริมทางซึ่งผุดขึ้นมาในช่วงเทศกาลรวบรวมจุดที่เป็นปัญหาต่างๆ มาเข้าประชุมใน ‘ประชาคมอำเภอ’ เพื่อช่วยกันคิดแก้ปัญหาแบบ ‘มีส่วนร่วม’ ด้วยวิธีการต่างๆ ที่ชุมชนทำได้ เช่นติดป้ายเตือน หรือประสานตำรวจให้ตั้งจุดสกัด หรือจุดชะลอรถบริเวณจุดเสี่ยง

ซึ่งโครงการนี้ได้ขยายผลมาจากการทำงานแบบเดียวกัน เมื่อเทศกาลสงกรานต์ปี 2555 บนทางหลวงหมายเลข 24 ซึ่งครอบคลุม 5 จังหวัดคือ นครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ ศรีสะเกษ อุบลราชธานี และประสบผลเป็นที่น่าพอใจ จึงแน่นอนว่าจะมีการทำต่อเนื่องหรือขยายผลต่อไปยังถนนเส้นอื่น ๆ ในอนาคต

และอีกโครงการที่ต้องกล่าวถึง คือโครงการ ‘สถานีผู้พิทักษ์ถนนปลอดภัย’ ที่สถานีตำรวจจาก 13 เขตทั่วประเทศ ลูกขึ้นมาเป็นเจ้าภาพในการบูรณาการและแก้ไขปัญหาคอุบัติเหตุอย่างจริงจัง โดยดำเนินการเข้มข้นทั้งจังหวัด ซึ่งจากการดำเนินงานที่ผ่านมา พบว่าสามารถลดอุบัติเหตุได้เป็นจำนวนมาก ซึ่งจะมีการขยายผล และดำเนินการให้ครอบคลุมทั่วประเทศต่อไป

ปีใหม่นี้ขอให้เป็นที่ที่ดีสำหรับทุกท่าน คิดหวังสิ่งใดขอให้สมปรารถนา ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีความสุขอย่างพอดี ตลอดปี พ.ศ. 2556 นี้

*** สวัสดิ์ปีใหม๋ครับ

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
‘สุข’ ประจำฉบับ	4
>> สถานีผู้พิทักษ์ถนนปลอดภัย	
‘สุข’ ประจำฉบับ 2	7
>> จากถนนสาย 24 สู่ออน 9 สาย...	
ถนนต้องไม่เป็นลานประหารอีกต่อไป	
คุยกันวัน ‘สุข’	9
>> ‘สงกรานต์ ภาคโชคดี’	
เกิ้ลซันคดีเด่น ปี 55	
เกร็ดความ ‘สุข’	10
>> ปีใหม่ เปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่	
>> แอปสุขภาพนำโหลด ปี 2013	
‘สุข’ สร้างได้	14
>> พ่อจ๋า ลากลดมากอดหนู...	
สิทธิของคุณผู้ชาย ใช้ซะ!	
‘สุข’ รอบบ้าน	16
‘สุข’ ไร่คว้น	18
‘สุข’ เลิกเหล้า	19
คนดัง ‘สุข’ ภาพดี	20
>> สุขภาพดีเริ่มที่จิตใจแข็งแรง	
‘ก้อย-รัชนี’	
‘สุข’ ลับสมอง	21
>> ลับสมองรับปี 2013 กับ Sudoku x	

อย่าลืมเข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ตามช่องทางเดิม ดังนี้

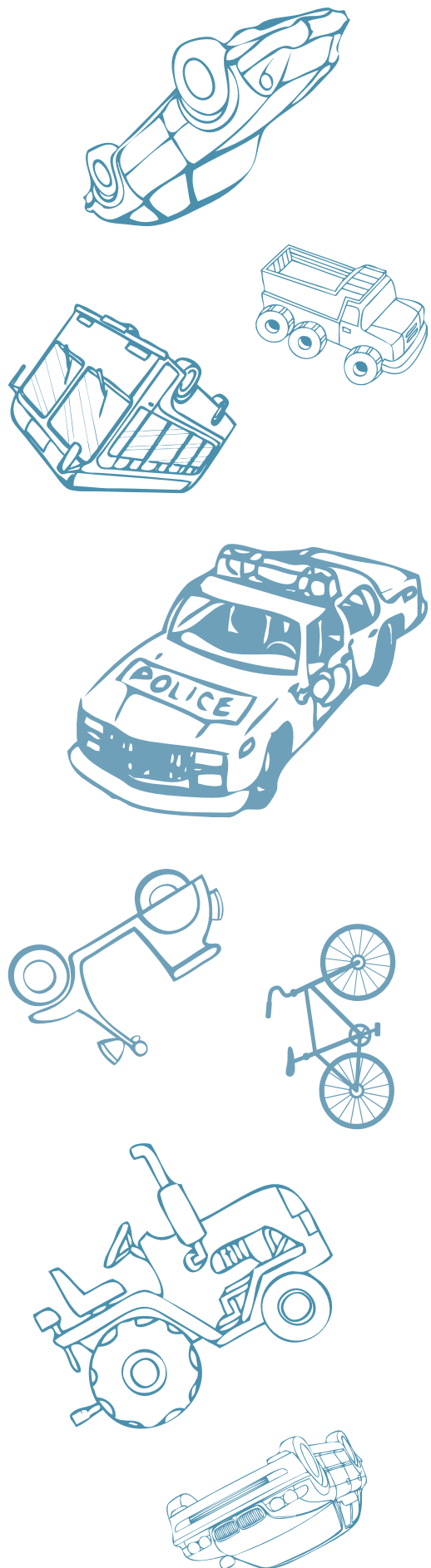
Facebook : www.facebook.com/kunkris Twitter : www.twitter.com/kunkris email : ceo@thaihealth.or.th

กองบรรณาธิการจดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับสร้างสุข

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ: เลขที่ 99 ซอยงามดูพลี

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120

e-mail : editor@thaihealth.or.th



สถานีผู้พิทักษ์ ถนนปลอดภัย

มติใหม่แห่งความปลอดภัยทางถนน

>> ทุก 1 นาทีจะมีคนบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนนอย่างน้อย 1 คน และในทุก 1 ชั่วโมง ก็จะมีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุอีกอย่างน้อย 1 คน!!

>> อุบัติเหตุทางถนน ทำให้เกิดผู้พิการรายใหม่ปีละ 5,000 กว่าราย คิดเป็นมูลค่าความสูญเสีย 2 แสนล้านบาทต่อปี หรือ ร้อยละ 2.8 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ หรือ จีดีพี

>> อัตราการเสียชีวิตของคนไทยจากอุบัติเหตุทางถนน มากกว่าการเสียชีวิตจากอาชญากรรมถึง 4 เท่า

ผ่านช่วง 7 วันอันตรายของเทศกาลปีใหม่ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เกิดอุบัติเหตุทางถนนมากที่สุดของปีมาแล้ว แต่ศึกที่ยังต้องต่อสู้ยังไม่จบ เพราะไม่ได้หมายความว่านอกช่วงเทศกาล จะไม่มีเรื่องเศร้าเกิดขึ้นบนท้องถนน

จากคำประกาศขององค์การสหประชาชาติ ที่กำหนดให้ปี 2554-2563 เป็น 'ทศวรรษแห่งความปลอดภัยทางถนน' ที่ตั้งเป้าลดอุบัติเหตุลงครึ่งหนึ่งในทศวรรษนี้ คือสามารถลดอัตราการตายจากอุบัติเหตุทางถนนไม่เกิน 10 คนต่อประชากรแสนคน นั้นทำให้เกิดความร่วมมือครั้งสำคัญ เพื่อเปลี่ยนวัฒนธรรมการใช้รถถนน เพื่อลดอุบัติเหตุ การบาดเจ็บ เสียชีวิตลงตลอด 365 วัน ตลอดทั้งปี!



สถานีผู้พิทักษ์ถนนปลอดภัย

เป็นความพยายามที่จะลดอุบัติเหตุทางถนนครั้งใหญ่ ซึ่งนับเป็นมติใหม่ในปี 2556 นี้เลย ที่เดียว สำหรับความร่วมมือระหว่าง สสส. สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข และบริษัทกลางคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ จำกัด ที่ได้ร่วมกันทำงานเชื่อมโยง ผลักดันให้เกิด "สถานีผู้พิทักษ์ถนนปลอดภัย"



ตำรวจ ตรวจเข้มบังคับใช้กฎหมาย

เพราะการไม่สวมหมวกนิรภัย การไม่คาดเข็มขัดนิรภัย การดื่มแล้วขับ และการขับรถเร็วเกินกฎหมายกำหนด เป็น 4 ปัจจัยหลัก สาเหตุของการบาดเจ็บ เสียชีวิตบนท้องถนนมากที่สุดตลอดกาล สำนักงานตำรวจแห่งชาติ หน้าที่ในส่วนของการตำรวจ จึงเป็นการเข้มงวดกวดขันในการบังคับใช้กฎหมาย โดยเน้นใน 4 ประเด็นดังกล่าว และที่สำคัญ เจ้าหน้าที่ตำรวจจะมีบทบาทในการสืบสวนสาเหตุการเกิดอุบัติเหตุ เพื่อชี้ว่าปัจจัยเสี่ยงเกิดจากพฤติกรรมคน หรือความเสี่ยงจากยานพาหนะ หรือโครงสร้างทางถนน เพื่อนำข้อมูลไปเชื่อมโยงกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นำไปสู่การกำหนดมาตรการแก้ปัญหาที่ตรงจุด



กระทรวงสาธารณสุข ระบบบริการรักษาผู้บาดเจ็บ

ในทางสาธารณสุข 'นพ.ประดิษฐ สินธวณรงค์' รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่ากระทรวงสาธารณสุขจะพัฒนาระบบบริการการรักษาผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และจะขยายพื้นที่การทำงานครอบคลุมทั่วประเทศ รวมถึงการเก็บข้อมูล เพื่อให้เกิดการพัฒนาแบบข้อมูลอุบัติเหตุทางถนนที่มีประสิทธิภาพ ใช้เป็นแหล่งอ้างอิงที่มีความน่าเชื่อถือและสมบูรณ์ที่สุดของประเทศต่อไป

ซึ่งการนำหลักฐานทางวิชาการต่าง ๆ มาใช้เพื่อดำเนินมาตรการป้องกันอุบัติเหตุ จะช่วยบรรเทาความกดดันของเจ้าหน้าที่ตำรวจที่ต้องด่านเพื่อกวาดล้างวินัยจราจรได้ หลักฐานทางวิชาการที่ว่า ก็คือสิ่งที่บอกอย่างชัดเจนว่า ความเสี่ยงเป็นแบบใด ซึ่งจำเป็นต้องมีการแก้ไขปัญหทั้งโครงสร้างพื้นฐาน และพฤติกรรมของประชาชนอย่างไร ซึ่งนี้จะช่วยลดจำนวนอุบัติเหตุได้มากกว่า 10%



Thairsc.com ศูนย์ข้อมูลอุบัติเหตุทางถนน

ข้อมูลที่เกิดขึ้นจะนำไปวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา โดยบริษัทกลางคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ จำกัด ซึ่งจะมีข้อมูลในการแจ้งอุบัติเหตุจากผู้เอาประกันภัยรถยนต์ ทำให้มีข้อมูลจุดเกิดเหตุ ช่วงเวลา สถานที่ อย่างละเอียด ข้อมูลสถิติเหล่านี้ จะถูกบันทึกเอาไว้ในเว็บไซต์ Thairsc.com หรือศูนย์ข้อมูลอุบัติเหตุ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อตำรวจ หรือหน่วยงานต่าง ๆ ในการนำไปวิเคราะห์ วิจัย หาสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ เพื่อนำไปสู่แนวทางการแก้ไขที่ถูกต้องและตรงจุด

“ในเว็บไซต์ Thairsc.com นั้นจะมีการรายงานอุบัติเหตุทางถนนประจำวัน ทุกวัน ซึ่งข้อมูลรายวันนี้มีสถิติให้ดูย้อนหลังได้ถึง 2 ปี”

Thairsc.com

นอกจากสถิติข้อมูลของการเกิดอุบัติเหตุที่รับแจ้งจากผู้ประสบภัยจากรถทั่วประเทศ ยังมีสถิติการใช้สิทธิ พ.ร.บ.ผู้ประสบภัยจากรถ สถิติการเกิดเหตุในระดับจังหวัด และประเภทยานพาหนะ/นอกพื้นที่จังหวัดด้วย

ที่น่าสนใจคือ มีการนำข้อมูลรายงานทางสถิติมาแสดงในรูปแบบของแผนที่ ซึ่งแสดงจุดเกิดอุบัติเหตุทางถนน เช่น กรุงเทพฯมีรายงานอุบัติเหตุกี่ครั้ง ระดับเขตกี่ครั้ง รวมถึงรายงานสถานการณ์อุบัติเหตุของโลก มีการแสดงสรุปภาพรวมเพื่อถนนปลอดภัยสากล มีการรวบรวมเฟซบุ๊กของเครือข่ายเฝ้าระวังอุบัติเหตุทางถนนจากพื้นที่ต่าง ๆ

ไม่เพียงแต่ตำรวจเท่านั้น ที่จะได้ประโยชน์จากเว็บไซต์ Thairsc.com แต่ประชาชนที่จะเดินทางไปท่องเที่ยว ก็สามารถเข้าไปตรวจสอบเส้นทางที่เกิดอุบัติเหตุบ่อย เพื่อจะได้ระมัดระวังเป็นพิเศษ โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลต่าง ๆ คาดว่าจะสามารถลดอุบัติเหตุและการตายได้ถึง 10%

‘นพดล สันติภากรณ์’ กรรมการผู้จัดการบริษัทกลางคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ กล่าว ข้อมูลดังกล่าวจะมีความสำคัญต่อหน่วยงานที่แก้ปัญหา ทั้งหน่วยแพทย์ฉุกเฉิน เจ้าหน้าที่ตำรวจ และประชาชน เช่น จุดที่เสี่ยงต่อการใช้ความเร็วเกินกำหนด เจ้าหน้าที่ตำรวจก็สามารถกวาดชนวินัยจราจรเพิ่มได้ หรืออุบัติเหตุเกิดจากไฟทางมืดไป ก็แก้ไขด้วยการเพิ่มไฟสัญญาณดีเส้นบอกทางใหม่ หรือการปรับทัศนวิสัยเพื่อให้ผู้ขับขี่มองเห็นไม่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้

สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถทำได้โดยหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง โดยการแก้ปัญหาให้ตรงกับสาเหตุนั้น จะเป็นทางที่จะหยุดปัญหาได้อย่างแท้จริง



นาร่อง 15 จังหวัด

“สถานีผู้พิทักษ์ถนนปลอดภัย” ภายใต้โครงการป้องกันและลดการตายจากอุบัติเหตุทางถนนแบบบูรณาการในพื้นที่นาร่อง จะดำเนินการใน 15 จังหวัดนาร่อง ก่อนจะขยายผลให้กับพื้นที่อื่น ๆ ทั่วประเทศ ทั้งด้านการพัฒนาระบบข้อมูลสืบสวนอุบัติเหตุ และการบังคับใช้กฎหมายอย่างมีประสิทธิภาพ โดยกำหนดให้ทุกสถานีตำรวจรายงานผลการปฏิบัติงานด้านจราจรเป็นประจำในรอบเดือน และรอบปีเช่นเดียวกับกลุ่มคดีอาญา 5 ประเภท

ความร่วมมือในครั้งนี้ ‘ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม’ ที่ปรึกษาคณะกรรมการกองทุน สสส. ชี้ว่าถือเป็นการพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสาร การวิเคราะห์สถานการณ์และสาเหตุของปัญหาในแต่ละพื้นที่ รวมทั้งประสานกับหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อแก้ไขปัญหา ทั้งการบังคับใช้กฎหมาย วิศวกรรมจราจรและยานยนต์ การศึกษา การปลูกฝังวัฒนธรรมความปลอดภัย สื่อสารประชาสัมพันธ์ และการบริการการแพทย์ฉุกเฉิน โดยเชื่อว่าพื้นที่นาร่อง 15 จังหวัดจะเป็นต้นแบบเพื่อนำไปสู่การขยายการทำงานในพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศ ***

จาก ‘ถนนสาย 24’ สู่ ‘ถนน 9 สาย’ ‘ถนน’ ต้องไม่เป็น ‘ลานประหาร’ อีกต่อไป

‘ถนนสาย 24’ เป็นที่รู้จักได้ยากจนคุ้นหูในช่วงเทศกาลปีใหม่ และสงกรานต์ ปี 2555 เพราะทางหลวงที่คนไทยใช้สัญจรมาช่วงเทศกาลต่าง ๆ และเกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้ง สายนี้ ถูกเลือกขึ้นมาเป็นพื้นที่การทำงาน “ถนนปลอดภัย” โดยใช้ถนนเป็นตัวตั้ง ทำงานป้องกันอุบัติเหตุ ด้วยการบูรณาการการทำงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และภาคประชาสังคมท้องถิ่นมาช่วยกันแก้ปัญหา

ความสำเร็จของการทำงานป้องกันอุบัติเหตุบนถนนสาย 24 ทำให้ปีใหม่ 2556 ที่ผ่านมามีการขยายการทำงานออกไปในทางหลวงอีก 9 เส้น ครอบคลุมพื้นที่ 17 อำเภอ ในจังหวัดต่าง ๆ ทั่วประเทศ โดยเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ร่วมกับคณะทำงานสนับสนุนการดำเนินการป้องกันและแก้ไขอุบัติเหตุจราจรทางถนนในระดับจังหวัด (สอจร.) ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.) รวมถึงภาคีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการสนับสนุนของ สสส.

ถนนหมายเลข 1	ช่วง จ.นครสวรรค์ - จ.เชียงใหม่
ถนนหมายเลข 2	ช่วง จ.ขอนแก่น - จ.อุดรธานี
ถนนหมายเลข 21	ช่วง จ.สระบุรี - จ.ลพบุรี
ถนนหมายเลข 24	ช่วง จ.นครราชสีมา - จ.ศรีสะเกษ
ถนนหมายเลข 226	ช่วง จ.นครราชสีมา - จ.อุบลราชธานี
ถนนหมายเลข 205	ช่วง จ.นครราชสีมา
ถนนหมายเลข 3	ช่วง จ.จันทบุรี
ถนนหมายเลข 3208	
ถนนหมายเลข 41	ช่วง จ.ชุมพร - จ.นครศรีธรรมราช

“เหตุผลที่เลือกถนนทั้ง 9 สายนี้ นอกจากเป็นเส้นทางที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ อย่างถนนสาย 1 ช่วง นครสวรรค์-เชียงใหม่ หากลองหาข่าวเก่า ๆ มาดูจะเจอข่าวขบวนรถแท็กซี่ลงข้างทางบ่อย ๆ แต่นอกจากเลือกเพราะเป็นเส้นทางเสี่ยง ยังต้องเป็นพื้นที่ที่เครือข่ายของเราเข้มแข็ง พร้อมจะร่วมมือจัดการกับปัญหาได้ด้วย” สุวรรณกิตติ บุญแท้ ผู้ประสานงานโครงการประชามตเหล้าจังหวัด ลดปัจจัยเสี่ยงเหล้า บุหรี่ อุบัติเหตุ กล่าว



ภารกิจบนถนน 9 สาย

ทำไม 'ถนน' ถึงกลายเป็นลานประหาร

ความเสี่ยงของอุบัติเหตุถูกแบ่งง่าย ๆ เป็นอุบัติเหตุที่เกิดกับ 'คนผ่านทาง' และ 'คนในพื้นที่' ปัญหาของคนผ่านทางก็คือ การขับรถช่วงเทศกาลที่มีรถหนาแน่นอาจผ่านบริเวณที่มีการจราจรติดขัด ทำให้เกิดความเหนื่อยล้า ง่วง หรือรำยที่สุดก็คือ เมา

พอมาถึงบริเวณจุดเสี่ยง เจอทางโค้ง หรือถนนบางเส้นของประเทศเป็นถนนที่สร้างมานานกว่า 30 ปี การสร้างถนนสมัยนั้นยังไม่มีเรื่องวิศวกรรมความปลอดภัยเข้ามารองรับ เช่นเวลาโค้งพื้นถนนไม่ถูกสร้างให้เอียงรับกับความเร็วของรถที่วิ่งมา หรือบางจุดถนนเป็นหลุมเป็นบ่อ หรือแสงสว่างไม่เพียงพอ ก็ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

ส่วน 'คนในพื้นที่' จะมีปัญหาเมื่อ 'คนผ่านทาง' ขับมาอย่างเร่งรีบ มาเจอคนพื้นที่ที่เคยใช้ถนนจุดนั้น ๆ เช่น ใช้กลับรถเป็นประจำ ในช่วงปกติอาจไม่เอะ แต่เมื่อเจอกับคนผ่านทางที่ไม่เคยชินพื้นที่ ไม่ชะลอ เพราะไม่รู้ว่ามีมีการกลับรถตรงนี้ จึงเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้

>> สำนัรวจุดเสี่ยง

ภารกิจครั้งนี้เริ่มต้นที่ เครือข่ายฯในแต่ละพื้นที่ จะขับรถสำรวจจุดอันตรายบนเส้นทาง ซึ่งอาจไม่จำเป็นต้องเป็นจุดที่เคยมีคนตาย แต่คนในพื้นที่ซึ่งใช้เส้นทางประจำรู้สึกว่าเป็นจุดเสี่ยง หวาดเสียว ไม่ปลอดภัย

>> สำนัรวร้านเหล้าริมทาง

แม้กฎหมายห้ามเด็ดขาดไม่ให้มีการขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปั้มน้ำมัน แต่ในช่วงเทศกาล จะได้เห็นร้านเหล้าผุดขึ้นมาเป็นดอกเห็ด ตามริมทาง ห่างจากปั้มน้ำมันมาเพียงไม่กี่เมตร

>> ระดมสมองชุมชนร่วมแก้ปัญหา

ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจบนถนนแต่ละเส้น จะเลือกอำเภอที่เข้มแข็ง มาจัดกระบวนการ 'ประชาคมอำเภอ' ที่เป็นการรวมตัวของภาคประชาคม ประชาชนชาวบ้าน เครือข่ายท้องถิ่น ช่วยกันคิดแก้ปัญหาแบบ 'มีส่วนร่วม'

"เดิมปัญหาถูกโยนไปให้รัฐ ตำรวจ ทางหลวง แต่เราพบว่าปัญหาในช่วงเทศกาลใหญ่กว่าเจ้าหน้าที่รัฐจะจัดการได้ จึงได้ระดมคนในอำเภอช่วยกันแก้ปัญหาในส่วนที่พวกเขาทำได้ เช่น อาจช่วยอำนวยความสะดวกให้คนผ่านทาง บาง อบต.ก็มีการทำป้ายขึ้นมามีติดเตือนว่าข้างหน้ามีทางโค้ง โดยใช้ธงของ อบต.เอง หรือประสานกับเจ้าหน้าที่ให้ย้ายจุดสกัด หรือจุดชะลอรถ ไปในบริเวณจุดเสี่ยง"

ส่วนคนในชุมชนก็ดูแลกันด้วยการประกาศเตือนให้รู้กันว่าถนนในจุดใดอันตราย และยังเลยไปถึงการรณรงค์เรื่องการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ให้การมาร่วมสวดมนต์ข้ามปี ดึกว่าออกไปเฉลิมฉลองและเสี่ยงภัยบนท้องถนน แม้ปีใหม่จะผ่านไปแล้ว แต่การทำงานบนถนนทั้ง 9 สายยังคงจะดำเนินต่อไป และด้วยความร่วมมืออย่างดีในปีใหม่ที่ผ่านมา จึงแน่นอนว่าช่วงเทศกาลครั้งหน้าจะต้องมีการขยายการทำงานในรูปแบบเดียวกันออกไปยังถนนเส้นอื่น ๆ มากขึ้น เพื่อร่วมลดอุบัติเหตุที่คร่าชีวิตคนไทยในช่วงเทศกาลแห่งความสุขทุก ๆ ปี...

จนกว่าตัวเลขอุบัติเหตุจะกลายเป็น 'ศูนย์' เมื่อนั้น ภารกิจนี้จึงจะจบลง! ***



'สงกรานต์ ภาคโชคดี' เภสัชกรดีเด่น ปี 55

ตั้งเป้าจุดกระแส 'งดเหล้าเข้าพรรษา' คึกคักเหมือน 'เทศกาลกินเจ'

"ผมโชคดีที่มีทีมงานที่ดี มีเครือข่ายแข็งแกร่งที่ช่วยกันรณรงค์ 'งดเหล้าทั่วประเทศ' รางวัลนี้จึงเป็นรางวัลของทุกคน เพราะผมคนเดียวคงทำไม่ได้"

นี่คือคำพูดเปิดใจของเภสัชกร 'สงกรานต์ ภาคโชคดี' ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายงดเหล้า (สคล.) เจ้าของรางวัลเภสัชกรดีเด่นเพื่อสังคม ประจำปี พ.ศ. 2555 จากมูลนิธิเภสัชศาสตร์เพื่อสังคม (มกส.)

จากจุดเริ่มต้นเปิดร้านยาให้บริการประชาชนในอำเภอปากช่อง จ.นครราชสีมา กระทั่งปิดกิจการงานนั้นแล้วหันมาทำงานเป็นอาสาสมัครเต็มเวลาของ กลุ่มศึกษาปัญหา (กศย.) ดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพอนามัยชุมชน ในพื้นที่อำเภอด่านขุนทด จ.นครราชสีมา ประมาณ 4 ปี ผลงานในขณะนั้นได้แก่ การรณรงค์เรื่องการไ้ยาที่เหมาะสม และเป็นฝ่ายสนับสนุนการลงขันของประชาชนร่วมกันก่อตั้ง 'สหกรณ์ยา' และรณรงค์ในเรื่องสมุนไพรชุมชนเพื่อการพึ่งตนเอง

การทำงานทุ่มเทให้กับประชาชนในพื้นที่ ทำให้เขาตระหนักว่า สังคมชนบทไทยมีปัญหาสลับซับซ้อนมาก การแก้ปัญหาในระดับชุมชนด้วยหลากหลายวิธี เมื่อต้องขยับบทบาทสู่ภาคนโยบาย ภก.สงกรานต์ ยังคงใช้แนวทางภาคีเครือข่ายและประชาชนในท้องที่ เพื่อแก้ปัญหา 'เหล้า'

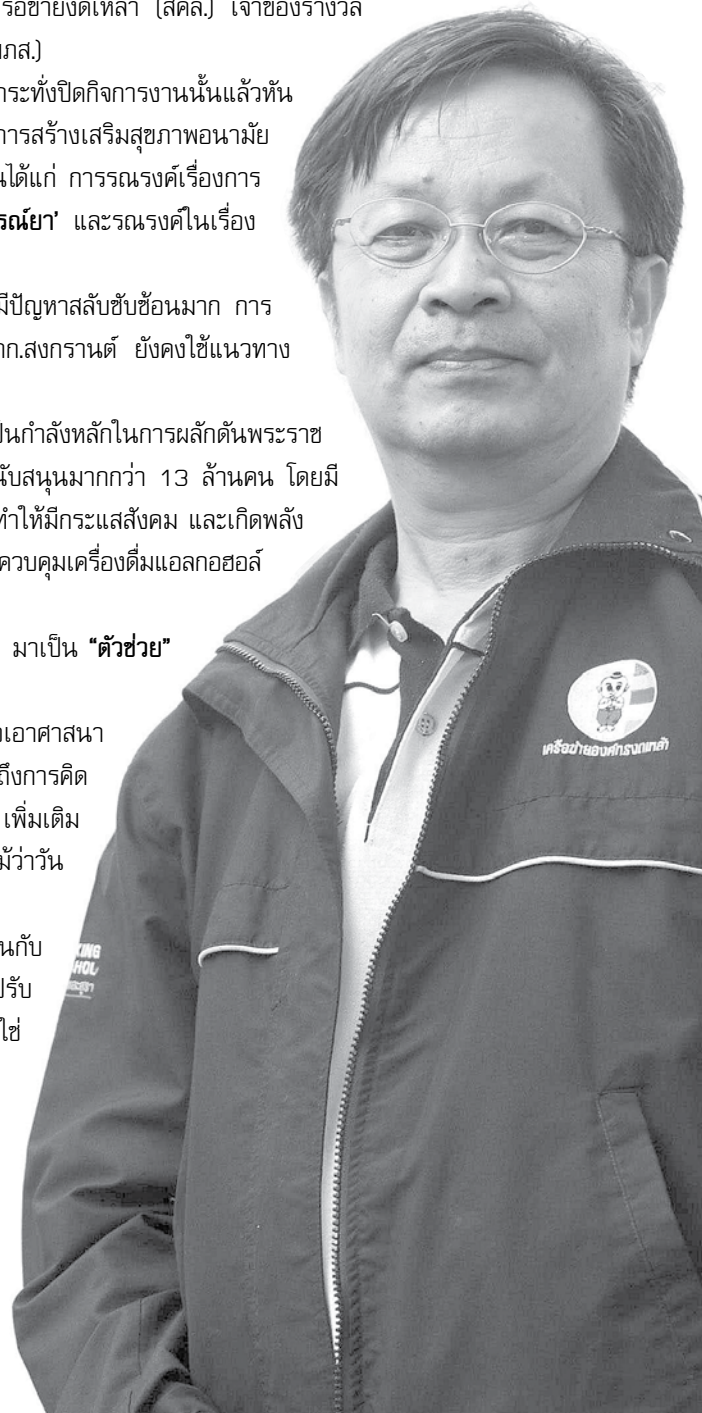
ผลงานล่าสุดในฐานะ 'ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายขององค์กรงดเหล้า' เขาได้เป็นกำลังหลักในการผลักดันพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. ๒๕๕๑ ซึ่งเป็นกฎหมายที่มีผู้ร่วมลงชื่อสนับสนุนมากกว่า 13 ล้านคน โดยมีเป้าหมายในการลดจำนวนนักดื่มหน้าใหม่ และลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้มีกระแสสังคม และเกิดพลังร่วมในการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะ ประเทศไทยจึงมีชื่อเสียงระดับโลกในเรื่องการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะมีมาตรการที่เข้มข้น

อีกทั้งความสนใจศาสนาเป็นทุนเดิม ทำให้การรณรงค์งดเหล้า จึงใช้พุทธศาสนา มาเป็น "ตัวช่วย" ในการแก้ปัญหาดังกล่าวต่อเนื่องและราบรื่น

เพราะเหล้า คือ ภัยमुख เป็นอุปสรรคในการพัฒนาจิตวิญญาณของมนุษย์ เมื่อเอาศาสนาเป็นตัวตั้ง จากนั้นให้ภาคีทั่วประเทศร่วมกันเฝ้าระวัง ขับเคลื่อนงานงดเหล้า รวมถึงการคิดนโยบายใหม่ ๆ เพื่อป้องกันปัญหาในรูปแบบยั่งยืน ไม่ว่าจะเป็นผู้นั่งรถแท็กซี่สุรา เพิ่มเติมจากคนขับซี หรือความพยายามห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บนทางสาธารณะ ซึ่งแม้ว่าวันนี้ยังไม่สำเร็จ แต่จะต้องเดินหน้าต่อไป

นอกจากนี้ ภก.สงกรานต์ ยังมุ่งที่จะผลักดันให้ช่วง 'งดเหล้าเข้าพรรษา' เหมือนกับ 'เทศกาลกินเจ' ที่จะเห็นทุกฝ่ายพร้อมใจกันกินเจ และผู้ค้าขายเองต่างก็พร้อมใจปรับกลยุทธ์การขาย ซึ่งภาพของเทศกาลกินเจ สะท้อนว่า ทุกคนร่วมกันเห็นปัญหา ไม่ใช่ปัญหาของใครคนใดคนหนึ่ง

"ทุกอาชีพมีความสำคัญ และมีบทบาทแตกต่างกัน แม้จะเป็นเภสัชกร แต่หากมองเห็นปัญหาสังคม ไม่ได้มองเห็นแต่มุมของตัวเอง จะมีคนทำงานเพื่อสังคมเกิดขึ้นอีกจำนวนมาก เพราะปัจจุบันตัวทำลายสุขภาวะมีทุกแห่งทุกมุม อยากให้ทุกฝ่ายมีความเข้าใจปัญหาสุขภาวะมากขึ้น และร่วมกันผลักดันนโยบายสาธารณะ" ***





ปีใหม่

เปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่

ลดน้ำหนัก 5 กิโล...เล็ก
บุหรี...ออกกำลังกายมากขึ้น...
เลิกหุดหงิดอารมณ์เสีย...เล่น
เฟซบุ๊กให้น้อยลง

สิ่งเหล่านี้อาจเป็นหนึ่งในปณิธานปีใหม่
ของคุณ ที่ตั้งใจจะเริ่มทำในปี 2556 ถึงตอน
นี้ เข้าสู่เดือนมกราคม หลายคนอาจเริ่มลงมือ
ทำตามความตั้งใจ แต่ขณะเดียวกัน มีผล
สำรวจพบว่า 25% ของปณิธานปีใหม่ถูกโยน
ทิ้งหรือล้มเลิกภายในสัปดาห์แรกของปีใหม่
เท่านั้น!

แต่หลังจาก 6 เดือนไปแล้ว ใครที่ยังยึด
มั่นกับความตั้งใจของตัวเอง มีผลวิจัยเช่นกัน
ว่า คนที่ตั้งปณิธานโดยเขียนลงกระดาษเอา
ไว้อย่างจริงจัง มีโอกาสที่จะสำเร็จมากกว่า
คนที่เอาแต่คิดอยู่ในใจเฉย ๆ ถึง 46%

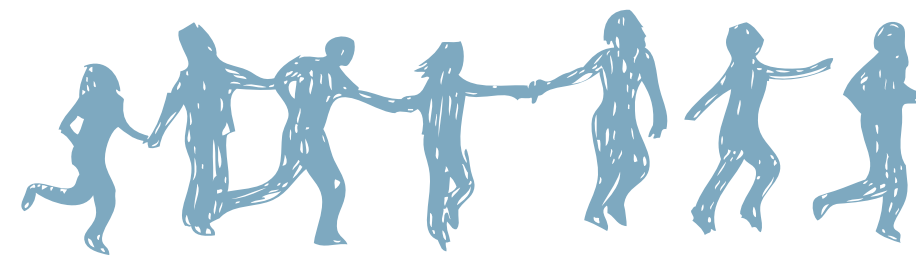


3 เหตุผล ที่คนล้มเลิกปณิธานปีใหม่

1. ตั้งเป้าหมายใหญ่เกินไป
2. บอกความตั้งใจกับคนผิด แทนที่ใครคนนั้นจะช่วยให้ง่ายใจคุณ เขาอาจใช้วิธีกดดันจนเกินไป
3. โฟกัสผิดจุด อาจไปสนใจ “วิธีการ” ที่จะทำให้สำเร็จมากเกินไป จนลืมย้ำเตือนตัวเองว่า “ทำไม” ถึงอยากทำให้สำเร็จ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญกว่า

ปณิธานปีใหม่ ก็ต้องมีเทคนิค

- >> เริ่มจากเล็ก ๆ เลือกเป้าหมายที่เป็นไปได้ ไม่ต้องเป็นเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ จากนั้นก็ลงรายละเอียดให้กับมัน อย่างเช่น “จะเดินวันละ 20 นาที 5 วันต่อสัปดาห์”
- >> วางแผนล่วงหน้า วางเป้าหมาย จากนั้นแบ่งเป็นขั้นเล็ก ๆ ว่าจะเดินไปสู่เป้าหมายนั้นอย่างไร จากนั้นก็เตรียมตัว และหาข้อมูลเตรียมตัวสำหรับการลงมือทำจริง
- >> ทำด้วยความรัก การจะตั้งปณิธานทำอะไร ใช้เหตุผลอย่างเดียวไม่พอ แต่ต้องใช้หัวใจด้วย ถ้าคุณบอกว่า “ฉันเกลียดรูปร่างตัวเอง ฉันจะลดความอ้วน” นั่นไม่มีทางสำเร็จ เพราะการตำหนิตัวเองจะขัดขวางคุณ ดังนั้นต้องเปลี่ยนความคิดใหม่ อย่างเช่น “ฉันรักสุขภาพของตัวเอง ฉันจะดีมีหุ่นน้อยลง”
- >> สัญญา แค่ว่าจะทำนั้นไม่เพียงพอ แต่คุณต้องทำสัญญา ด้วยการเขียนรายการปณิธานของคุณพร้อมเหตุผลว่าทำไมถึงอยากทำให้สำเร็จ ทันทิที่เริ่มต้น เดือนตัวเองถึงประโยชน์ที่จะได้รับหากทำสำเร็จ เพราะมีแนวโน้มจะทำให้สำเร็จมากขึ้นหากเราโฟกัสที่ข้อดีของมัน
- >> วางกระบวนการ วางแผนว่าจะไปสู่เป้าหมายได้ยังไงบ้าง ลองคิดถึงอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น และวิธีแก้ปัญหาเอาไว้ล่วงหน้า
- >> ฉลองความสำเร็จ ถ้าหากเวลาผ่านไประยะหนึ่งและคุณยังรักษาความตั้งใจไว้ได้ ก็ให้รางวัลกับตัวเองบ้างเพื่อเป็นกำลังใจให้ทำต่อไป รวมถึงหาคนที่คอยให้กำลังใจและกระตุ้นให้คุณเดินต่อไป ซึ่งใครคนนั้นอาจเป็นคนที่ตั้งปณิธานเหมือน ๆ หรือคล้ายกับคุณก็ได้



1. ลดน้ำหนัก นับเป็นปณิธานที่ฮอตฮิตที่สุด แต่ก็ทำยากที่สุดด้วยเหมือนกัน สิ่งหนึ่งที่จะช่วยคุณได้คือการทำตารางโภชนาการ และจัดบันทึกอาหารที่คุณทานเข้าไป นั่นช่วยได้มากทีเดียว

2. ติดต่อกับเพื่อนเก่า เป็นเรื่องดีต่อสุขภาพใจของคุณที่จะติดต่อกับเพื่อนเก่า ๆ ที่ห่างหายไปนาน มีผลวิจัยบอกว่า คนที่มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อน ๆ อย่างเหนียวแน่น จะมีอายุยืนกว่าคนที่ไม่ยุ่งกับใคร การศึกษาเมื่อปี 2010 บอกว่า การขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมทำลายสุขภาพของคนเราได้พอ ๆ กับการสูบบุหรี่ และดื่มเหล้า แถมร้ายยิ่งกว่าความอ้วน และการขาดการออกกำลังกายเสียอีก

3. เลิกบุหรี หลายคนอาจท้อเพราะเคยตั้งใจแต่ล้มเหลวมาหลายครั้ง แต่คนที่เลิกบุหรีสำเร็จทุกคนล้วนผ่านความล้มเหลวมาแล้วทั้งสิ้น แต่ครั้งหนึ่งลองหาวิธีที่แตกต่างออกไป และพยายามนึกถึงเงินที่คุณจะประหยัดได้เมื่อเลิกบุหรี รวมถึงสุขภาพที่ดีขึ้น สองสิ่งนี้เป็นแรงจูงใจที่ดีที่สุด

4. ออมเงิน-ปลดหนี้ ด้วยการเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น เดินทางด้วยขนส่งสาธารณะ หรือขี่จักรยานแทนการขับรถ บอกเลิกสมาชิกฟิตเนส แล้วมาออกกำลังกายที่บ้านแทน ทำรายการของที่ต้องซื้อ ก่อนที่จะออกไปช้อปปิ้ง และห้ามซื้ออะไรเกินรายการเด็ดขาด

5. ลดความเครียด หากคุณเป็นคนที่ไม่เครียดเรื่องอะไร อาจจะเพิ่มความเครียดต่อการเป็นโรคนอนไม่หลับ ซึมเศร้า โรคอ้วน โรคหัวใจ และอื่น ๆ ความเครียดมักเกิดจากการทำงานอันยาวนาน นอนน้อย ขาดการออกกำลังกาย ทานอาหารไม่มีประโยชน์ และไม่ได้ออกกำลังกายกับครอบครัวและเพื่อน ควรเริ่มคลายเครียดด้วยการผ่อนคลาย นอนหลับ ออกไปสังสรรค์ หรือไปเที่ยวต่างจังหวัดบ้างจะรู้สึกดีขึ้น

6. เป็นอาสาสมัคร สุขภาพของเราเพิ่มขึ้นได้เมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่น และคนที่มีความสุขย่อมมีสุขภาพที่ดีขึ้นด้วย ผลศึกษาในปี 2010 พบว่า คนที่มีอารมณ์ทางบวกมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนอื่นถึง 20%

7. กลับไปเป็นนักเรียน ไม่สำคัญว่าคุณจะอายุเท่าไร แต่การได้กลับไปสู่ห้องเรียนอีกครั้งจะช่วยพัฒนาตัวของคุณ ได้เพื่อนใหม่ และยังทำให้สมองมีพลังขึ้นได้ การศึกษาในปี 2007 พบว่า คนวัยกลางคนที่กลับไปเรียนอีกครั้ง มีความจำ และทักษะการพูดดีกว่าคนที่ไม่ได้ทำเช่นเดียวกัน

8. เลิกดื่มเหล้า แน่นนอนว่าการดื่มแอลกอฮอล์มาเป็นเวลานานมีผลต่อสมองของคุณ ซึ่งอาจจะทำให้เป็นโรคซึมเศร้า สูญเสียความทรงจำ เป็นโรคตับแข็ง โรคหัวใจ เส้นเลือดในสมองแตก มะเร็ง และอีกมากมายหลายโรค

9. นอนหลับให้เพียงพอ หลายคนอาจจะรู้แล้วว่า การพักผ่อนอย่างเพียงพอในตอนกลางคืนมีผลต่ออารมณ์ของคนเราอย่างมาก และยังส่งผลต่อร่างกายด้วย เพราะการนอนพักผ่อนไม่เพียงพออาจทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวานประเภทที่สอง และการนอนยังช่วยทำให้ความทรงจำดีขึ้นด้วย ดังนั้นหากปีนี้จะนอนกลางวันให้บ่อยขึ้น ก็ไม่ต้องรู้สึกผิดแต่อย่างใด

10. ออกเดินทางท่องเที่ยว การใช้ชีวิตประจำวันแบบเดิม ๆ อาจทำให้ทุกอย่างกลายเป็นกิจวัตร การท่องเที่ยวจะทำให้คุณได้เดินออกนอกกรอบ ไปผจญภัย การเดินทางแต่ละครั้งย่อมสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ดีให้กับตัวเรา ความคิด และจิตใจของเราอย่างคาดไม่ถึง

10

ปณิธาน

เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

ไปดูซิว่า ปณิธานปีใหม่
เพื่อสุขภาพอะไรบ้างที่
ฮอตฮิตติดอันดับ เป็น
ความตั้งใจของชาวโลก
แล้วลองเลือกสักข้อที่คุณ
ปลื้ม ตั้งเป็นปณิธานของ
ตัวเอง และทำให้สำเร็จ
รับรองสุขภาพปีนี้ดีขึ้นแน่!

แอปฯ สุขภาพน่าโหลด ปี 2013

ปีใหม่นี้ ใครที่ตั้งปณิธานจะเปลี่ยนตัวเอง ทำให้สุขภาพดีขึ้นแล้วละก็...สร้างสุขฉบับนี้มีแอปพลิเคชันดีๆ ที่ช่วยให้ความตั้งใจของคุณสำเร็จได้ง่ายขึ้น ไปดูกัน

Swap It Don't Stop It



สำหรับคนที่ตั้งใจจะลดน้ำหนัก ต้องแอปนี้เลย ซึ่งพัฒนาโดยรัฐบาลออสเตรเลีย เพื่อช่วยประชากรผู้มีปัญหาโภชนาการเกิน ซึ่งมีอยู่กว่า 60% ซึ่งแอปนี้จะบอกเราถึงทางเลือกในชีวิตรประจำวันที่ดีต่อสุขภาพมากกว่า เช่น เปลี่ยนจากขนมหวานไปเป็นถั่ว เปลี่ยนจาก 'ยืน' เป็น 'เดิน' บนบันไดเลื่อน รวมถึงวิธีช้อปปิ้งอย่างฉลาด และลดแคลอรี...ดาวน์โหลดฟรีสำหรับไอโฟนและไอแพด

Superfoods HD

แอปพลิเคชันนี้จะบอกคุณเกี่ยวกับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ที่ซ่อนอยู่ในผัก ผลไม้ประเภทต่างๆ ที่เรียกว่า Superfoods รวมทั้งวิธีการนำไปปรุงอาหาร พร้อมรูปภาพชัดเจนเพื่อคุณจะได้เลือกหยิบได้ถูกต้อง ยามไปซื้อป๊อปปี้ที่ซูเปอร์มาเก็ต...ดาวน์โหลดฟรีสำหรับไอโฟน และไอแพด



Smoothie Recipes

แอปพลิเคชันนี้บรรจุสูตรทำสมูทตี้ หรือน้ำผลไม้ปั่นที่อร่อยและดีต่อสุขภาพไว้มากกว่า 100 สูตร รวมถึงข้อมูลด้านโภชนาการ แคลอรี ฯลฯ ใครอยากหาสูตรเครื่องดื่มสำหรับงานปาร์ตี้ แทนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำลายสุขภาพ ก็ดาวน์โหลดได้เลย ทั้งผู้ใช้ไอแพด ไอโฟน และแอนดรอยด์



อาหาร

Calorie Counter & Diet Tracker by My Fitness Pal

แค่ใส่อายุ เพศ และเป้าหมายของการลดน้ำหนักลงไป แอปฯอันแสนฉลาดนี้ก็จะช่วยให้คุณับบรรลุความตั้งใจ ด้วยการคำนวณปริมาณแคลอรีในอาหารแต่ละวัน ปริมาณการออกกำลังกายที่คุณต้องทำแต่ละวัน รวมถึงอาหารต้องห้ามที่จะทำให้น้ำหนักคุณพุ่งพรวด โดยบอกว่าจะรับประทานได้วันละไม่เกินเท่าไรอีกด้วย...ดาวน์โหลดฟรีสำหรับไอโฟน ไอแพด และแอนดรอยด์



ออกกำลังกาย

Sit Ups Pro

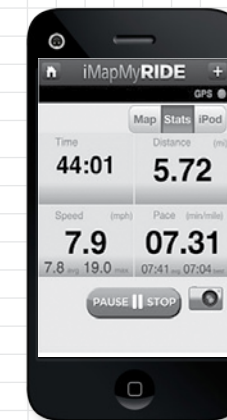
ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่ตั้งใจว่าปีนี้จะต้องมีซิกซ์แพก หรืออย่างน้อย หน้าท้องที่แบนราบให้ได้ ต้องรีบไปโหลดแอปฯนี้ แค่เพียงใส่อายุ และน้ำหนักเข้าไป แล้วทาบมือถือของคุณไว้ที่หน้าอกขณะซิตอัพ มันจะคอยนับจำนวนครั้งของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคุณ ทำหน้าที่แทนเทรนเนอร์ฟิตเนสได้ไม่เลวเลย...ดาวน์โหลดฟรีสำหรับผู้ใช้แอนดรอยด์

iMap MyRun, iMapMyRide และ iMapMyWalk

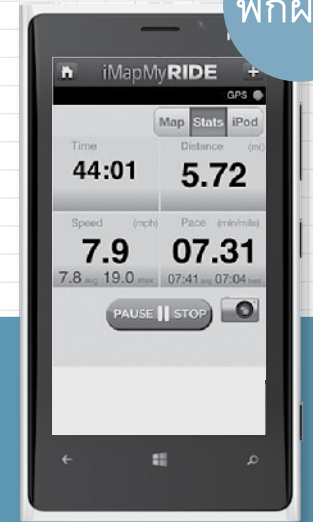
สำหรับตระกูล iMap นี้ผู้รักสุขภาพต้องมีให้ครบ สำหรับตัวแรก iMapMyRun เหมาะสำหรับผู้รักการวิ่งออกกำลังกาย ซึ่งนอกจากช่วยหาเส้นทางที่เหมาะสมสำหรับการวิ่ง ยังช่วยบันทึกระยะทางที่คุณวิ่ง คำนวณแคลอรีที่กำจัดออกไปในการวิ่งแต่ละครั้ง ช่วยหาเพื่อนที่วิ่งอยู่ในระยะใกล้เคียงได้ด้วย แถมยังช่วยแนะนำอาหารที่คุณควรทานก่อน และหลังการวิ่งอีกด้วย...

สำหรับตัวที่สอง iMapMyRide เหมาะสำหรับผู้ใช้จักรยาน เพราะมันจะช่วยบอกเส้นทาง และระยะทางการขี่จักรยานของคุณ รวมถึงระยะเวลา และความเร็วที่คุณปั่นด้วย สำหรับตัวสุดท้าย iMapMyWalk ซึ่งทุกคนควรต้องมีไว้ เพราะคนเราควรเดินอย่างน้อย 30 นาทีต่อวันเพื่อรักษาสุขภาพ การทำงานของหัวใจ และระดับคอเลสเตอรอลให้เหมาะสม แอปฯนี้จะช่วยนับว่าแต่ละวันคุณเดินได้ไกลแค่ไหน และเผาผลาญแคลอรีไปเท่าไรแล้ว

ทั้งสามแอปฯดาวน์โหลดได้ฟรีสำหรับไอโฟน ไอแพด และแอนดรอยด์



พักผ่อน



iHome+Sleep

แอปฯนี้เป็นมากกว่านาฬิกาปลุก แต่จะช่วยปลุกให้คุณตื่นทุกเช้าอย่างสดชื่นด้วยการสรุปข้อมูลสถิติการนอนของคุณ พร้อมรายงานอากาศในวันนั้นๆ เพียงแค่วางมือถือเอาไว้ใต้ผ้าปูที่นอน และเซ็นเซอร์ตรวจจับการขยับตัวจะประเมินว่าคุณหลับอย่างมีคุณภาพขนาดไหน...ฟรีสำหรับไอโฟน และไอแพด ส่วนผู้ใช้แอนดรอยด์สามารถดาวน์โหลดแอปฯชื่อ Sleep App ซึ่งมีการทำงานเหมือนกัน

Sleep Machine Lite

แอปฯนี้จะช่วยกล่อมให้คุณหลับฝันดี ด้วยเสียงกบร้อง เสียงคลื่นกระทบฝั่ง เสียงฝนตกเบาๆ ฯลฯ ที่คุณสามารถเลือกเสียงกล่อมที่ชอบใจได้ โหลดฟรีสำหรับผู้ใช้ไอโฟนและไอแพด ส่วนผู้ใช้แอนดรอยด์สามารถโหลด Relax Machine ซึ่งทำงานเหมือนกัน





“พ่อจ๋า ลากลอดมากอดหนู” สิทธิของคุณผู้ชาย...ใช้ซะ!!

รู้หรือไม่?...ผู้ชายก็สามารถใช้สิทธิลากลอดได้เหมือนผู้หญิง



ระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการลาของข้าราชการ พ.ศ.2555 หมวด 2 ส่วนที่ 3 การลาไปช่วยเหลือภริยาที่คลอดบุตร ข้อ 20 ระบุว่า ข้าราชการซึ่งประสงค์จะลาไปช่วยเหลือภริยาโดยชอบด้วยกฎหมายที่คลอดบุตร ให้เสนอหรือจัดส่งใบลาต่อผู้บังคับบัญชาตามลำดับจนถึงผู้มีอำนาจอนุญาตก่อนหรือในวันที่ลาภายใน 90 วัน นับแต่วันที่คลอดบุตร และให้สิทธิลาไปช่วยเหลือภริยาที่คลอดบุตรครั้งหนึ่งติดต่อกันได้ไม่เกิน 15 วันทำการ

แต่ผู้ชายส่วนใหญ่ยังไม่รู้ว่าตนมีสิทธิดังกล่าว เนื่องจากผู้ที่ยังไม่มีครอบครัวมักไม่สนใจอีกอย่างคือ นี่เป็นสิทธิของข้าราชการเท่านั้น ซึ่งข้าราชการเองก็ใช่ว่าจะรู้ถึงการมีอยู่ของสิทธินี้

สอดคล้องกับผลสำรวจ ‘ผลกระทบและการใช้สิทธิพ่อลากลอด’ ที่นำเสนอในเวทีเสวนาขับเคลื่อนภารกิจเพื่อการใช้สิทธิพ่อลากลอด จัดโดยมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย บริษัท ไทยทอปปิด จำกัด และ สสส. ที่ระบุว่า การรับรู้ถึงสิทธิพ่อลาหยุดเพื่อช่วยเหลือภริยาคลอดบุตรคือ 76% แต่รู้ถึงวัตถุประสงค์ของการใช้สิทธิลาหยุดแค่ 54% เท่านั้น

จึงเป็นที่มาของการรณรงค์ ‘พ่อจ๋า...ลากลอดมากอดหนู’ เพื่อให้คุณพ่อทั้งหลายใช้สิทธิดังกล่าวหยุดงานเพื่อช่วยเหลือภริยาเลี้ยงดูบุตรหลังคลอด



‘จะเด็จ เซวานีโล’

มูลนิธิหญิงชายก้าวไกล ในฐานะคุณพ่อคนหนึ่ง เปิดเผยว่า บทบาทของคุณพ่อเป็นเรื่องที่สำคัญมากเนื่องจากช่วงหลังคลอดสุขภาพของคุณแม่ยังไม่เข้าที่ จึงจำเป็นต้องมีผู้ช่วย ซึ่งคุณพ่อจะสามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าให้แม่หลังคลอดได้ ช่วยให้นมแม่ไหลออกมาได้ดี ช่วยเพิ่มความรักความผูกพันพ่อลูกหมดปัญหาที่เลี้ยงเด็ก และเป็นต้นแบบที่ดีให้แก่ลูก

“แต่ผู้ชายส่วนมากมักอายหากต้องทำในเรื่องดังกล่าว ตรงนี้ต้องมีการปรับทัศนคติใหม่ สร้างค่านิยมแฟมิลีแมนว่า ผู้ชายดูแลลูกและครอบครัวเป็นผู้ชายที่เทและแมน สมควรแก่การยกย่องทำตาม และต้องรณรงค์ให้สังคมเข้าใจ

ในสิทธิดังกล่าวด้วย เพราะช่วง 15 วันแรกหลังคลอดถือเป็นช่วงเวลาสำคัญที่สุด”



ผศ.ปาริณา ศรีวณิชย์

ผู้ช่วยอธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในฐานะคุณแม่คนหนึ่ง กล่าวสนับสนุนว่า 15 วันแรกหลังคลอดนั้นสำคัญมาก เพราะเป็นช่วงที่ยากลำบาก เนื่องจากสุขภาพร่างกายยังฟื้นฟูไม่เต็มที่ การมีสามีมาช่วยเลี้ยงลูกนั้นจะช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้านต่าง ๆ ได้ ช่วยให้ผู้หญิงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จ เพราะมีความอุ่นใจสุขใจเมื่อมีสามีมาช่วยอยู่ใกล้ ๆ ดังนั้น จึงควรมีการรณรงค์ให้สังคมเห็นถึงความสำคัญของการใช้สิทธิพ่อลากลอด โดยเฉพาะหัวหน้างานเพราะหากไม่มีความเข้าใจก็จะทำให้ไม่ได้รับการอนุมัติลางาน

ที่สำคัญควรขยายสิทธิเพิ่มเป็น 30 วัน เพราะสุขภาพคุณแม่จะฟื้นอย่างเต็มที่หลังพ้น 1 เดือนไปแล้ว ซึ่งตรงนี้หวังว่าจะมีการแก้ไขต่อไป

ส่วนจะครอบคลุมไปถึงพนักงานของรัฐบาลเอกชน และรัฐวิสาหกิจหรือไม่ ‘สมชาย เจริญอำนวยสุข’ ผอ.สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กล่าวว่า ความจริงมีผู้ชายจำนวนมากอยากลาไปช่วยภริยาเลี้ยงดูลูกที่เพิ่งคลอด แต่ไม่สามารถทำได้ เนื่องจากไม่มีการเปิดโอกาส ทั้งที่ต่างประเทศมีการให้สิทธิแล้ว อย่างโปแลนด์ลาได้ 14 วัน นอร์เวย์ 10 สัปดาห์ ออสเตรเลียมากถึง 3 ปี

แม้ไทยจะมีการให้ใช้สิทธิ แต่ก็เป็นสิทธิของข้าราชการภายใต้เงื่อนไขลูกที่คลอดจากภริยาที่ชอบด้วยกฎหมายเท่านั้น จึงมีผลกระทบต่อกลุ่มที่ไม่ได้จดทะเบียน และกลุ่มพนักงานของรัฐ เอกชน และรัฐวิสาหกิจ



“ล่าสุดได้เสนอให้กลุ่มดังกล่าวสามารถใช้สิทธิลากลอดได้เหมือนข้าราชการต่อที่ประชุมคณะกรรมการยุทธศาสตร์พัฒนาสตรีแห่งชาติ ซึ่งที่ประชุมเห็นชอบต่อข้อเสนอดังกล่าว เหลือเพียงการประกาศเพื่อบังคับใช้เท่านั้น คาดว่ากระทรวงแรงงานจะสามารถประกาศเป็นกฎหมายได้ภายในปีหน้า”

หวังปีหน้าคงได้เห็นคุณพ่อใช้สิทธิดังกล่าวลาไปทำหน้าที่ของ ‘สุภาพบุรุษ’ อย่างเต็มที่เสียที ✨



สวดมนต์สร้างสถิติโลก



สวดมนต์ข้ามปี
เริ่มต้นดี ชีวิตดี

ไม่ใช่อื่นไกลที่ไหน แต่เป็นงาน 'สวดมนต์ข้ามปี' ของประเทศไทย โดยประชาชนคนไทยเรา ที่ได้ร่วมสร้างสถิติ 'ความดี' ให้กระทัมไปทั่วโลก ด้วยการ 'สวดมนต์พร้อมกันจำนวนมาก และยาวนานที่สุดในโลก' เมื่อคืนวันที่ 31 ธันวาคมที่ผ่านมา ณ ห้องสนามหลวง ซึ่งมีคนมาร่วม เปล่งเสียงสวดมนต์พร้อมกันกว่า 2 แสนคน ถือเป็นการรวมพลังแห่งศรัทธาเพื่อสร้างมหากุศลใน คินข้ามปี อย่างที่ไม่เคยมีใครทำมาก่อน

ในงานเดียวกัน ยังมีการสร้างสถิติอีกด้วย ด้วยการแสดง 'ละครเวทีกลางแจ้งครั้งใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์' สำหรับ 'พุทธะ ราชะ เดอะมิวสิคัล' ธรรมะบันเทิงถ่ายทอดพุทธประวัติผ่านละคร เพลงบนเวทีกลางแจ้งสุดยิ่งใหญ่ บนเวทีที่มีความกว้างกว่า 10 เมตร มีนักแสดง และนักร้องชื่อดังร่วมแสดงกว่า 100 ชีวิต นำโดย นักร้อง วงศกร ปรมัตถากร, เกษ กัญจนเกตุ ด้วยเศียรเกล้า, ชรัส เฟื่องอารมย์ และรัตเกล้า อามระดิษฐ์ ซึ่งเป็นรวบรวมเทคนิคทั้งหมดของการทำละครในเมืองไทย แห่งยุคครีตโนลิท

ได้เห็นคนไทยสมัครสมานสามัคคี ร่วมกันทำเรื่องดี ๆ ในโอกาสที่หาได้ยากยิ่งเช่นนี้ ต้องนับเป็นครั้งแรกหนึ่งในชีวิตจริง ๆ



พิลึก!

สปอตโฆษณาวิทยุ
บอกแร่ใยหินไม่อันตราย

ใครที่ฟังวิทยุแล้วได้ยินโฆษณาแนวนี้ ให้รู้ไว้เลยว่าท่านกำลังถูกหลอก!

เมื่อเร็วๆ นี้ 'นพ.อดุลย์ บัดเพกุล' เลขาธิการสมาพันธ์อาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน และผู้แทนเครือข่ายรณรงค์ยกเลิกแร่ใยหินประเทศไทย (ทีแบน) เผยว่า จากการติดตามเพื่อให้เกิดการยุติการใช้แร่ใยหิน พบว่ามีการออกโฆษณาผ่านวิทยุใน

เด็กไทยสารพัดโรครุม ไอคิวต่ำกว่าเกณฑ์



ปัจจุบันมีเด็กปฐมวัยกว่า ร้อยล้านคนทั่วโลกที่เข้าไม่ถึง โภชนาการเหมาะสม ถึงแม้ว่า ประเทศไทยจะไม่ใช้ประเทศ อดอยาก แต่พบว่าเด็กไทยยังมีทั้งปัญหาการขาดสารอาหาร

โภชนาการเกิน ขาดสารไอโอดีน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และ โรคอ้วน

รศ.พญ.ลัดดา เทมาสุวรรณ อาจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กล่าวในการประชุมเวทีวิชาการ 'อาหารใน ศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียนของเด็กไทย คุณภาพความปลอดภัยใครกำหนด' ในงานประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 5 ว่า ภาวะทุพโภชนาการ เหล่านี้จะส่งผลต่อสติปัญญาได้ เช่น เด็กขาดสารไอโอดีนเรื้อรัง คะแนนไอคิวจะหายไป 12-13.5 จุด โลหิตจางทำให้ไอคิวหายไป 5-10 จุด รวมทั้ง อ่อนเพลีย ซึม ไม่มีสมาธิ และความจำไม่ดี ปัจจุบันมาตรฐานไอคิวของเด็กไทย ยังถือว่าอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่ามาตรฐาน ซึ่งแก้ไขได้ด้วยโภชนาการที่เหมาะสม

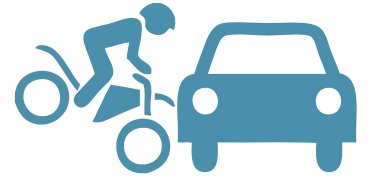
'นายสง่า ดามาพงศ์' เครือข่ายโภชนาการสมวัย กล่าวว่า การพัฒนาระบบการจัดอาหารในโรงเรียนของประเทศไทยถือเป็นความท้าทายของสังคมไทย จำเป็นต้องผลักดันให้มีการยกเครื่องระบบอาหารภายในโรงเรียน ทั้งระบบทรัพยากร งบประมาณ และการบริหารจัดการ ซึ่งการเปลี่ยนแปลง โภชนาการสำหรับเด็กซึ่งเป็นอนาคตของชาติถือเป็นการสร้างต้นทุน ทรัพยากรมนุษย์ที่ได้ผลคุ้มค่ามากที่สุด

เครือข่าย อสมท. เช่น FM 95 MHz FM 100.5 MHz ที่ใช้ข้อความว่า "แพทย์ได้ออกมารับรอง ว่าการใช้แร่ใยหินไม่เป็นอันตราย และทนทาน" ซึ่งไม่เป็นความจริง และนับเป็นการละเมิดสิทธิผู้บริโภคโดยการให้ข้อมูลที่ เป็นเท็จ

แร่ใยหินเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดมะเร็งปอด และมะเร็งเยื่อ ทัมปอด ซึ่งยืนยันได้จากงานวิจัยในหลายประเทศทั่วโลก มีประเทศที่ ทยุดนำเข้าแร่ใยหินแล้วเกือบ 60 ประเทศ และพบผู้เสียชีวิตจาก แร่ใยหินในประเทศไทยแล้ว 3 ราย ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครอง

ผู้บริโภค (สคบ.) ได้ออกประกาศให้สินค้าที่มีส่วนประกอบของแร่ใยหิน เป็นสินค้าที่ควบคุมฉลาก ต้องระบุในฉลากว่า "ระวังอันตราย สินค้านี้ มีแร่ใยหินเป็นส่วนประกอบ การได้รับสารนี้เข้าสู่ร่างกายอาจทำให้เกิด มะเร็งและโรคปอด"

การออกโฆษณาว่าแร่ใยหินไม่เป็นอันตราย จึงเป็นการให้ข้อมูลเท็จ แก่ผู้บริโภค ซึ่งโฆษณาแร่ใยหินดังกล่าว ยังมีความผิดปกติกคือ ไม่มีชื่อ ผู้โฆษณา และโน้มน้าวให้ประชาชนหลงเชื่อในข้อมูลที่ผิดๆ ซึ่งมิ การยื่นหนังสือ ถึง อสมท.เพื่อระงับโฆษณาดังกล่าวทันที ***



อุบัติเหตุบนถนน

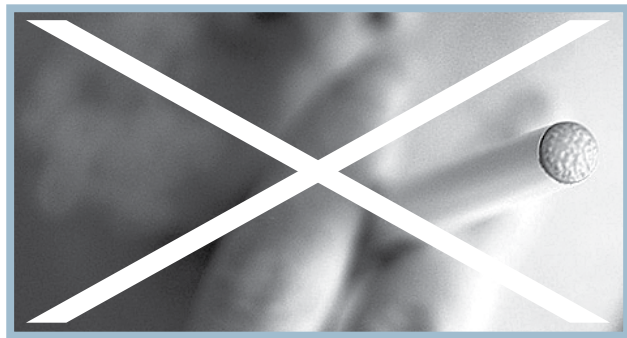
เตรียมคร่าชีวิตคนเพิ่มปีละ 1 ล้าน ภายในปี 2030

การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุบนท้องถนน ได้รับการทำนายว่า จะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตเป็นอันดับที่ 5 ภายในปี ค.ศ. 2030 อันจะส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตมากถึง 2.4 ล้านคน ต่อปี จากที่ปัจจุบัน มีผู้ต้องเสียชีวิตประมาณ 1.3 ล้าน คนต่อปี ไปกับอุบัติเหตุบนท้องถนนทั่วโลก และมีจำนวน ระหว่าง 20 ถึง 50 ล้านคนได้รับบาดเจ็บ ซึ่งการบาดเจ็บ จากอุบัติเหตุบนท้องถนนเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในกลุ่ม คนหนุ่มสาวที่มีอายุระหว่าง 15-29 ปี

อัตราที่คาดคะเนนี้เป็นผลมาจากการเพิ่มขึ้นในเรื่องการ เสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนน เทียบกับการลดลงของการ เสียชีวิตอันเนื่องมาจากความเจ็บป่วยทางสุขภาพอื่น ๆ โดย นำเสนอข้อมูลจากรายงานสถานะในเรื่องความปลอดภัยบน ท้องถนนในระดับโลก (Global status report on road safety) ซึ่งนับว่าเป็นการประเมินผลในระดับกว้าง ๆ ใน สถานการณ์ความปลอดภัยบนท้องถนน ใน 178 ประเทศ ทั่วโลก ซึ่งผลลัพธ์แสดงให้เห็นว่า การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุบน ท้องถนน ยังคงปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญอันหนึ่ง โดย เฉพาะอย่างยิ่งในเหล่าประเทศรายได้ต่ำและปานกลาง ซึ่งการ ปฏิบัติการอย่างมีนัยสำคัญมีความจำเป็น เพื่อทำให้ถนนใน โลกมีความปลอดภัยมากขึ้น



ควันบุหรี่ไฟฟ้าโฆษณาทางทีวีได้ทำคนเข้าใจผิด



นับเป็นครั้งแรกตั้งแต่ปี ค.ศ.1971 ที่ผู้ชมโทรทัศน์ในสหรัฐฯ ได้เห็นภาพโฆษณาบุหรี่บนจออีกครั้ง และมีมากขึ้นเรื่อย ๆ หลังจากบุหรี่ไฟฟ้า หรือบุหรี่อิเล็กทรอนิกส์ อาศัยช่องโหว่ทางกฎหมายทำโฆษณาเนื่องจากเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีส่วนประกอบเป็นยาสูบ จึงไม่เข้าข่ายต้องถูกห้ามโฆษณาผ่านสื่อโทรทัศน์

ล่าสุดบุหรี่ไฟฟ้ายี่ห้อหนึ่งได้ใช้ดาราตลกขวัญใจประชาชนอย่าง 'สตีเฟ่น ดอร์ฟ' นักแสดงจากเดอะอิมมอลทอล มาถ่ายทอดข้อความดึงดูดใจให้คนหันมาใช้บุหรี่ไฟฟ้า เป็นต้นว่า **"เราก็ดูกันหมดแล้ว ถึงเวลาทวงอิสรภาพของพวกเรากลับคืนมาซะที"** ว่าพลางก็สูบบุหรี่ไฟฟ้าควันโขมง ซึ่งเป็นภาพที่คาดว่าทำให้ใครหลายคนแทบจะวิ่งไปซื้อมาลองกันเลยทีเดียว...

อันที่จริงโฆษณานู๋นั้นได้หายไปจากจอทีวีเมืองมะกันตั้งแต่กฎหมายห้ามโฆษณาบุหรี่ทางโทรทัศน์บังคับใช้มาตั้งแต่ครั้งกระโน้น กระทั่งบุหรี่ไฟฟ้าเริ่มเข้ามาตีตลาดสหรัฐฯ อย่างจริงจังราวปี ค.ศ. 2007 ด้วยจุดขายที่ว่าปราศจากยาสูบ แต่เมื่อปี ค.ศ.2009 สำนักงานอาหารและยาได้ออกคำเตือนว่า ผลการทดสอบพบว่าบุหรี่ไฟฟ้าทำให้สารนิโคตินเข้าไปในร่างกายผู้สูบนี้นิสารก่อมะเร็ง และสารที่เป็นพิษอย่างอื่นอีกจำนวนหนึ่งด้วย ทำให้หลายประเทศเริ่มคุมเข้ม อย่างออสเตรเลีย บราซิล และเยอรมัน ***

อินเดียอยากเดินตามรอยออสเตรเลีย บังคับใช้ซองบุหรี่ไร้



เพียงไม่กี่วันหลังจากออสเตรเลียได้เป็นประเทศแรกในโลกที่บังคับใช้กฎหมายควบคุมยาสูบที่เข้มข้นที่สุดในโลก ด้วยการบังคับให้บริษัทบุหรี่ต้องใช้ซองโล้น ๆ ไม่มีสีไม่มีตราสินค้าใด ๆ จะมีได้ก็เพียงแต่ภาพเตือนพิษภัยจากการสูบบุหรี่ และคำเตือนโต ๆ เท่านั้น กลุ่มนักการเมืองและนักเคลื่อนไหวรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ในประเทศอินเดียซึ่งมีประชากรผู้สูบบุหรี่สูงเป็นอันดับต้นของโลกก็ออกมาเรียกร้องให้รัฐบาลพิจารณาออกกฎหมายในลักษณะเดียวกันบ้าง เพื่อผลในการลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ และลดจำนวนนักสูบบุหรี่หน้าใหม่ ส่วนความคืบหน้าในเรื่องนี้นั้นคงต้องติดตามกันต่อไปว่าจะมีเสียงตอบรับมากน้อยเพียงใด...

ในขณะที่ในประเทศสหรัฐฯ ก็มีข่าวที่ไม่ค่อยสู้ดีนัก เมื่อศาลอุทธรณ์กลางไม่ยอมรับคำอุทธรณ์ของสำนักงานอาหารและยาสหรัฐฯ ที่ร้องให้พิจารณาผลการตัดสินของศาลชั้นต้นใหม่ เรื่องที่ตัดสินค้านคำสั่ง อย.ให้บริษัทบุหรี่ต้องใช้ซองบุหรี่ที่มีภาพเตือนสุขภาพ และไม่ปรากฏด้วยว่าเหตุผลที่ศาลไม่รับอุทธรณ์ในครั้งนี้เพราะอะไร อย.จึงมีเวลาเพียงแค่ 90 วันในการยื่นอุทธรณ์อีกครั้งไปที่ศาลฎีกา ***



นิวซีแลนด์คลอด กม.ปฏิรูป ควบคุมน้ำเมาแห่งชาติ

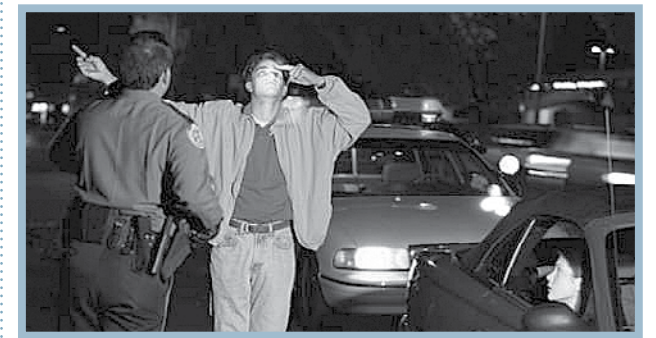


หลังจากมีการถกเถียงกันมาอย่างยาวนานเป็นเวลาร่วมสี่ปี ในที่สุดรัฐสภาประเทศนิวซีแลนด์ก็ได้ผ่านกฎหมายใหม่ว่าด้วยการปฏิรูปการควบคุมแอลกอฮอล์ออกมาเรียบร้อยแล้ว โดยมีแนวคิดหลักว่ากฎหมายนี้ต้องทำให้พิษภัยและอันตรายจากการดื่มน้ำเมาในประเทศลดลงให้ได้ แต่ในขณะเดียวกันต้องไม่ทำให้เกิดบทลงโทษกับ **"ผู้ดื่มที่ดื่มอย่างมีความรับผิดชอบ"**

สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อกฎหมายใหม่นี้มีผลบังคับใช้ในอีกประมาณ 1 ปีข้างหน้า ได้แก่ ระเบียบว่าด้วย การจำกัดชั่วโมงเปิดปิดร้านเหล้า ที่จะห้ามตั้งแต่เวลา ตี 4-8 โมงเช้า หรือมากกว่านั้น ตามความเห็นของแต่ละท้องถิ่น การห้ามไม่ให้มีร้านจำหน่ายแอลกอฮอล์ในบริเวณใกล้โรงเรียน ห้ามจำหน่ายแอลกอฮอล์ตามร้านสะดวกซื้อและซูเปอร์มาร์เก็ต

ถึงแม้ว่าจะได้รับคำยกย่องจากผู้สนับสนุนมากพอควร กฎหมายใหม่นี้ก็ยังถูกวิจารณ์ว่าโดนล้อขบขันโดยอุตสาหกรรมน้ำเมาจนไม่เข้มข้นอย่างที่เสนอกันมาในตอนแรก ยกตัวอย่างเช่น ยกให้อุตสาหกรรมน้ำเมาสามารถควบคุมการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ผสมน้ำอัดลมเอง เครื่องดื่มประเภทนี้พบว่าเป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับความนิยมสูงในบรรดานักดื่มซึ่งจัดว่ามีพฤติกรรมดื่มจัด ๆ ***

ฟลอริดาคุมเข้มกันเมาขับ



ประมาณกันว่าที่รัฐฟลอริดาประเทศสหรัฐอเมริกา มีผู้ต้องถูกบังคับให้เป่าอุปกรณ์ตรวจวัดแอลกอฮอล์ในเลือดอยู่ ราว 9,000 คนด้วยกัน คนเหล่านี้คือผู้ที่เคยต้องโทษเมาแล้วขับทั้งครั้งแรกหลายครั้ง ซึ่งกฎหมายเกี่ยวกับเครื่องเป่าก่อนขับครั้งนี้เริ่มบังคับใช้กันมาในรัฐแห่งนี้ตั้งแต่ปี ค.ศ.2004 โดยคนที่มิระดับแอลกอฮอล์ในเลือดตั้งแต่ระดับ 0.5 ขึ้นไปจะไม่สามารถขับรถได้ เพราะเครื่องจะลือกระบบสตาร์ทอัตโนมัติ

แต่ล่าสุดเริ่มมีกระแสเรียกร้องให้มีการแก้ไขระเบียบนี้เสียใหม่ โดยเสนอให้ลดปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดต่ำลงไปอีกเป็น 0.25 นั่นก็เพราะว่าระดับแอลกอฮอล์ที่ใช้เป็นเกณฑ์ห้ามไม่ให้ขับรถที่ใช้กันเป็นมาตรฐานระดับชาติปัจจุบันตั้งไว้ที่เพียง 0.15 ด้วยซ้ำไป

สำหรับผู้ต้องโทษเมาแล้วขับเป็นครั้งแรกนั้นตามกฎหมายของฟลอริดาแล้วต้องติดเครื่องอินเตอร์ล็อกที่รถยนต์เป็นเวลา 7 เดือน ขณะที่ผู้ต้องโทษตั้งแต่ครั้งที่ 2 เป็นต้นไปต้องติดอุปกรณ์นี้เป็นเวลาอย่างน้อย 14 เดือน ***



สุขภาพดีเริ่มจากจิตใจแข็งแรง 'ก้อย-รัชวิน'

สาวตัวเล็ก ตาโต 'ก้อย-รัชวิน วงศ์วิริยะ' นักแสดงสาวมากความสามารถ อีกคนหนึ่งของการบันเทิง วันนี้เธอใช้เวลาสั้นๆ บอกเล่าเคล็ดลับง่ายๆ ในการดูแลสุขภาพใจด้วยการนั่งสมาธิ และการออกกำลังกาย ให้น่าไปปฏิบัติกัน

“การดูแลสุขภาพที่ดีต้องมาจากข้างในเลยคะ ถ้าเราเริ่มต้นจากข้างในคือ ถ้าจิตใจเราดี เราก็จะมีแรง มีพลัง ถ้าเราอยากมีสุขภาพแข็งแรงแต่จิตใจไม่แข็งแรง ร่างกายก็ยากที่จะแข็งแรงไปด้วย และหากเราเชื่อว่าเราอยากมีร่างกายที่แข็งแรง ชีวิตที่ปราศจากโรค เราก็ควรเลือกสิ่งดี ๆ ให้กับจิตใจเรา”

ก้อยแนะนำวิธีการง่ายๆ มากๆ 3 ข้อ คือ 1.นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 2.ทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ และข้อที่ 3 สิ่งที่สำคัญมาก ก็คือการหมั่นทำสมาธิก่อนนอนวันละ 10 - 15 นาที จะช่วยให้หลับสบาย เพราะการนั่งสมาธิจะทำให้สภาพจิตใจแข็งแรง และยังช่วยให้เรามีสติ สมาธิที่ดีขึ้นด้วย

ที่สำคัญการทำทั้งกายและใจแข็งแรง นั่นคือการออกกำลังกายเป็นประจำ

“สิ่งนี้แล้วแต่ความถนัดของแต่ละคนคะ แต่ก้อยจะเป็นคนที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นโยคะ ประมาณ 30 นาทีต่อวัน หรือเล่นกีฬาที่ลุยๆ อย่าง การวิ่ง ขี่จักรยาน ก็จะทำให้ร่างกายเราแข็งแรงทุกส่วนด้วยคะ” ***

ลับสมองรับปี 2013 กับ Sudoku X

เริ่มต้นปีใหม่ เอาใจคนรักตัวเลข กับเกมลับสมอง Sudoku X ซึ่งวิธีการเล่นก็ไม่ยาก แค่เติมตัวเลข 1-9 ลงในช่องว่าง โดยมีกฎคือ 1.ตัวเลขในแต่ละแถวแนวนอน และแนวทแยง ต้องไม่ซ้ำกัน และ 2.ตัวเลขในแต่ละกรอบขนาด 3x3 ช่อง ก็ต้องไม่ซ้ำกันเช่นเดียวกัน

พร้อมแล้วก็ลงมือได้เลย...

2		3		1				
	8							9
	9			6	4			3
					7			
			3					
			6			9		
	5		4				1	
7	2			8		5		
	4						7	



ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ 'ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120' หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2556 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 10 ท่าน รับไปเลย 'ชุดของขวัญปฏิบัติไดอารี่' รับปี 2556' จาก สสส.

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

การประชุมนานาชาติ
ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 21
25-29 สิงหาคม 2556



พิเศษ!
อัตราลงทะเบียนสำหรับคนไทย

“Best Investments for Health (การลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพ)”
ณ ศูนย์ประชุมพีช พัทยา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ The International Union for Health Promotion and Education (IUHPE) สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) และ กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ขอเชิญชวนบุคลากรด้านการสร้างเสริมสุขภาพทุกท่านเข้าร่วมงานการประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพครั้งที่ 21 ซึ่งจะจัดขึ้นในวันที่ 25-29 สิงหาคม 2556 ณ ศูนย์ประชุมพีช เมืองพัทยา

5 เหตุผลดีๆ ในการลงทะเบียนเข้าร่วมงานประชุมฯ

1. การมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ภายใต้หัวข้อหลักการประชุม “การลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพ” กับนานาชาติประเทศทั่วโลก
2. การเข้าร่วมในเวทีอภิปราย การประชุมเชิงปฏิบัติการ การสัมมนา ฯลฯ ในหัวข้อที่สำคัญและน่าสนใจ อาทิ เช่น การจัดการการเงินแบบยั่งยืน (Innovative Health Financing) และการสร้างเสริมสุขภาพในทุกๆ มุมมอง
3. โอกาสดีในการสร้างและกระชับความสัมพันธ์ของเครือข่าย ระหว่างบุคลากรด้านการสร้างเสริมสุขภาพ นักวิจัย และผู้สนใจจากภาคส่วนต่างๆ จากทั่วทุกมุมโลก
4. การร่วมเรียนรู้งานด้านการสร้างเสริมสุขภาพที่โดดเด่นของประเทศไทยในรูปแบบหลากหลาย เช่น การทัศนศึกษา (12 เส้นทาง) งาน Thai Day (ตลาดนัดงานสร้างเสริมสุขภาพ) งานคืนวัฒนธรรมไทย (Thai Cultural Night) พร้อมทั้งกิจกรรมออกกำลังกายและสันทนาการอื่นๆ
5. ความสนุกและเพลิดเพลินกับอาหารไทย นวดไทย ชายหาดของพัทยา และอื่นๆ อีกมากมาย

เวทีหลักการประชุม

1. อะไรคือการลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพ?
What are the best investments for population health and well-being?
2. เราได้ลงทุนในระบบสร้างเสริมสุขภาพไปแค่ไหนแล้ว? และควรต้องลงทุนต่อไปอีกไหม และจนถึงเมื่อไหร่?
How far have we (government, civil society and academia) invested in health promotion systems?
When is it enough?
3. การมองสุขภาพในทุกนโยบายสาธารณะ: ความสำเร็จ และความท้าทาย
Promoting health in all policies: what are the successes and challenges?
4. พิธีมอบรางวัลผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพดีเด่น
Who should be the winners of the Conference Social Recognition Awards?

วิทยากร (ตอบรับ ณ เดือนธันวาคม 2555)



ศาสตราจารย์จอห์น แฮร์เรทท์
The Scottish Collaboration for Public Health Research and Policy, MRC Human Genetics Unit, Western General Hospital, เมืองเอดินเบิร์ก สหราชอาณาจักร



นายแพทย์วิโรจน์ ตั้งเจริญเสถียร
นักวิชาการด้านเศรษฐศาสตร์สาธารณสุข รางวัลเอ็ดวิน แซดวิก (Edwin Chadwick Medal) สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ ประเทศไทย



คุณทาร์ คุวีสโต
ผู้อำนวยการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความสุขภาพ ฟินแลนด์



เซอร์จิโอ ฟาจารโด
ผู้ว่าการรัฐแอนโธเกีย โคลัมเบีย



ศาสตราจารย์แดเนียล เวียสติก
ภาควิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมอนเทรียล ประเทศแคนาดา



ดร. แดสโซ การ์มา อูรา
ประธานศูนย์ภูมามาศึกษา ภูฏาน



ดร. มาเรีย ฟาติมา เดอ ซูซา
อาจารย์ภาควิชาสาธารณสุขคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยบราซิล



คุณสมสุข บุญญะบัญชา
เลขาธิการ มูลนิธิพัฒนาที่อยู่อาศัยแห่งเอเชีย (ACHR) ประเทศไทย



ศาสตราจารย์แอนน์ มิลล์
รางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดลสาขาการแพทย์ ประจำปี 2552 รองผู้อำนวยการ และศาสตราจารย์ด้านนโยบายและเศรษฐศาสตร์สาธารณสุข London School of Hygiene and Tropical Medicine มหาวิทยาลัยลอนดอน สหราชอาณาจักร



ดร. ชานเนีย นิซทาร์
ประธานและผู้ก่อตั้งโครงการ Heartfile ปากีสถาน

ประกาศผลผู้ที่ได้รับเลือก	
ประกาศผลผู้ได้รับทุนสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมประชุม	1 มีนาคม 2556
ปิดรับลงทะเบียนล่วงหน้า (Early Bird)	30 เมษายน 2556
ปิดรับลงทะเบียน (อัตราปกติ)	5 สิงหาคม 2556
การประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 21	25-29 สิงหาคม 2556

เวลา	วันอาทิตย์ที่ 25 ส.ค.	วันจันทร์ที่ 26 ส.ค.	วันอังคารที่ 27 ส.ค.	วันพุธที่ 28 ส.ค.	วันพฤหัสบดีที่ 29 ส.ค.
09.00-10.30	งาน Thai Day*/ การศึกษาดูงาน สุขภาพ*/ Satellite Events	Plenary 1 What are the best investment in health?	Plenary 2 How far have we invested in HP system?	Plenary 3 Promoting Health in All Policies Success and Challenges	ลงทะเบียน Sub-Plenary 4 (16-20)
10.30-11.00		พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session	
11.00-12.30		ลงทะเบียน	Parallel Sessions 1-20	ลงทะเบียน	Parallel Sessions 81-100
12.30-13.30	ลงทะเบียน	Meet the Authors/ พักเที่ยง	Meet the Authors/ พักเที่ยง	Meet the Authors/ พักเที่ยง	Satellite Events
13.30-15.00		Sub-Plenary 1 (1-5)	Sub-Plenary 2 (6-20)	Sub-Plenary 3 (11-15)	
15.00-15.30		พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session	
15.30-17.00		Parallel Sessions 21-40	Parallel Sessions 61-80	Parallel Sessions 101-120	
17.00-18.00					
18.00-19.30	พิธีการเปิด		งาน Thai Cultural Night	IUHPE Forum	
19.30-21.30	งานเลี้ยงต้อนรับ				

*วันอาทิตย์ที่ 25 สิงหาคม 2556: การศึกษาดูงานสุขภาพ 12 เส้นทาง (ลงทะเบียน) และ งาน Thai Day
วันจันทร์ที่ 26 – วันพฤหัสบดีที่ 29 สิงหาคม 2556: การประชุมนานาชาติ ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ

“พิเศษ” อัตราลงทะเบียนสำหรับคนไทย (บาท)

ประเภทผู้เข้าร่วม	Early Bird	อัตราปกติ (Regular)	หน้างาน (On-Site)	รายวัน (Single Day)	ศึกษาดูงาน (Field Visit)	Thai Night
ไม่ใช่สมาชิก IUHPE	20,000	26,000	32,000	10,000	1,200	1,400
สมาชิก IUHPE	14,000	20,000	26,000	7,000	1,200	1,400
ผู้เข้าร่วมจากประเทศรายได้ต่ำ/กำลังพัฒนา	12,000	12,000	12,000	5,000	800	1,400
นักศึกษาจากต่างชาติ	8,000	12,000	14,000	4,000	800	1,400
คนไทย	3,500	4,000	4,500	2,000	800	1,400

www.IUHPEconference.net
info@iuhpeconference.net

www.facebook.com/IUHPE2013
www.twitter.com/IUHPE2013



สนุกทุกซั่

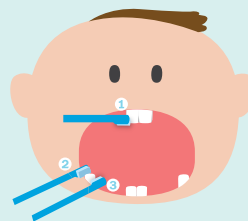
ถ้าคุณพ่อคุณแม่แปรงให้



วิธีแปรงฟัน
ให้เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 6 ขวบ

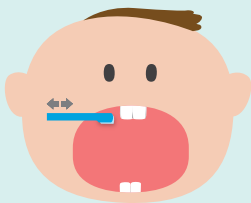


1. ให้ลูกนอนเอาหัวหนุนบนตัก



3. สำหรับฟันกรามน้ำนม

ให้แปรงบนด้านบดเคี้ยว ด้านใกล้ลิ้น
และด้านใกล้แก้ม ขยับไปมา
ทั้ง 3 ด้าน ด้านละ 4-5 ครั้ง



2. ขยับแปรงไปมาสั้นๆ ในแนวนอน

- โดยใช้นิ้วช่วยแหวก
กระพุ้งแก้มและริมฝีปาก
- แปรงฟันหน้าบน - ล่าง
ด้านใกล้ริมฝีปากและด้านใกล้ลิ้น
- ขยับไปมาสั้นๆ ด้านละ 4-5 ครั้ง
เน้นเป็นพิเศษบริเวณคอฟัน



4. ในกรณีเด็กอายุต่ำกว่า 3 ขวบ
หลังจากแปรงครบทุกซั่ ทุกด้าน

ให้ใช้ผ้าสะอาดชุ่มน้ำ เช็ดฟอง
ยาสีฟันออก เพื่อป้องกันเด็ก
กลืนยาสีฟัน