

สร้าง

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สลับ

ปีที่
8

ฉบับที่ 134
ธันวาคม 2555



สวดมนต์ข้ามปี

เริ่มต้นดี ชีวิตดี

- >> พบไฮไลต์งานสวดมนต์ข้ามปีท้องสนามหลวง
- >> ฉลองปีใหม่อย่างไร ไม่จำเจ
- >> อัปเดตเทรนด์สุขภาพโลก ปี 2013
- >> ปีใหม่ กฎหมายใหม่ ห้ามดื่มบนทางสาธารณะ
- >> No Smoking เทรนด์ไทย ไปไกลถึงเกาหลี



แจกฟรี

สยามราชาอากาศ

จักรินทร์ปิ่นนครไต้
พระเปรียบสุริยถกล
กรณียกิจพระสงผล
ทวยราษฎร์ทุกแห่งหล้า
อัญเชิญทวยเทพทั้ง
ทรงพิทักษ์พระภูบาล
เจริญยิ่งพระชนม์วาร
ภูมิพลคู่ฟ้า

ภูมิพล
ส่องฟ้า
เป็นรูป ธรรมพ่อ
ต่างรู้ระลึกคุณ
จักรวาล
คู่หล้า
ประสบสุข เกษมพ่อ
ปกเกล้าชาวสยาม



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



กพ.กฤษดา เรืองอารีรัชต์ ผู้จัดการ สสส.

สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน

ปีใหม่อกำลังจะมาถึง เพื่อนๆ หลายคนคงกำลังเตรียมแผนไปฉลองปีใหม่อกัน...ซึ่งท่านที่เคยไปร่วมกิจกรรม ‘สวดมนต์ข้ามปี’ เมื่อ 2 ปีที่ผ่านมา คงจะไม่พลาดในปีนี แต่สำหรับใครที่ยังไม่เคยไป ผมอยากเชิญชวนให้ไปลองสัมผัสบรรยากาศที่คนเรือนแสนร่วมสวดมนต์เป็นสิริมงคลเพื่อ ‘เริ่มต้นดี ชีวิตดี’ ด้วยกันอย่างพร้อมเพรียง เป็นบรรยากาศที่น่าประทับใจจริงๆ ครับ

สำหรับปีที 3 ของการจัดงานนี้ สสส.ร่วมกับกรุงเทพมหานคร มหาเถรสมาคม และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จัดกิจกรรมยิ่งใหญ่กว่าทุกปี เพื่อมุ่งสร้างทางเลือกใหม่ให้กับคนไทยได้ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ พ.ศ. 2556 ด้วยกิจกรรมที่นอกเหนือไปจากปาร์ตี้เคาท์ดาวน์ สังสรรค์ดื่มกิน ซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะมีเครื่องดื่มมึนเมา นำไปสู่ความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ดังสถิติที่ว่าในคืนส่งท้ายปีเก่า ด่อนรับปีใหม่ของทุกปี จะเป็นช่วงที่มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนมากที่สุดเฉลี่ย 106 ราย หรือชั่วโมงละ 5 ราย ซึ่งการ ‘เมาแล้วขับ’ เป็นสาเหตุอันดับหนึ่ง

จาก 2 ปีที่ผ่านมา การจัดงานประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก มีผู้ร่วมสวดมนต์เพิ่มขึ้นจากประมาณ 3,000 คน เมื่อปีใหม่ พ.ศ.2554 ที่วัดราชนัฒดาวารวิหาร เป็น 1 แสนคน ในปีใหม่ พ.ศ.2555 ซึ่งจัดที่ท้องสนามหลวง และประชาชนอีกหลายล้านคนที่ไปร่วมกิจกรรมในวัดใกล้บ้าน ในปีนี้คาดว่าจะมีประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมเฉพาะที่สนามหลวงไม่น้อยกว่า 2 แสนคน จึงได้ขยายพื้นที่จากครึ่งหนึ่งของท้องสนามหลวงเป็นเต็มพื้นที่ ในการด่อนรับปีใหม่ พ.ศ. 2556 นี้

ในปีนี การสวดมนต์ข้ามปีนอกจากจะเป็นการร่วมฉลอง 2,600 ปีพุทธชัณด์แล้ว ยัง

มีการสวดทอติปิโสฯรวม 85 จบ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ และสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช รวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นมหรสพบันเทิง การแสดงแสง สี เสียง และละครเพลงมีวลีคัลพุทธประวัติ การออกบูทขององค์กรเอกชน องค์กรศาสนา ร่วมไหว้พระประจำวันเกิด และพระพุทธรูปองค์ด้านาสนา ต่อเนื่องจนถึงเช้าวันที่ 1 มกราคม เพื่อได้ร่วมกันดกบดารในเช้าวันปีใหม่

ส่วนใครอยู่ต่างจังหวัดก็ไม่ต้องเสียใจ เพราะมีการจัดกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปีในวัดหลัก ๆ ใน 4 ภาคทั่วประเทศ รวมถึงวัดต่าง ๆ อีกมากกว่า 1,600 วัด

ผมเชื่อว่า หากคนไทยเปลี่ยนมาเริ่มต้นปีด้วยกิจกรรมดี ๆ กันมากขึ้น จะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยลดตัวเลขความสูญเสียจากอุบัติเหตุช่วงปีใหม่อซึ่งปีนี สสส. ยังคงรณรงค์ สนับสนุนการดำเนินมาตรการเพื่อป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนอย่างเข้มข้นเช่นเคย แต่เราเห็นว่าการเน้นรณรงค์อย่างเดียวคงไม่พอ จึงได้สนับสนุนเจ้าหน้าที่ตำรวจหน่วยงานภาครัฐ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจัง ต่อเนื่องไปตลอดทั้งปี ไม่ใช่แค่ช่วง 7 วันอันตราย เพื่อมุ่งลดอัตราการเสียชีวิตบนท้องถนนในภาพรวมทั้งประเทศให้เห็นผลยิ่งขึ้น

อีกอย่างที่ต้องเตือนกัน คือกฎหมายห้ามดื่มบนทางสาธารณะได้ประกาศบังคับใช้แล้ว ซึ่งจะมีผลต่อผู้เดินทางบนท้องถนน ทั้งคนขับ และผู้โดยสาร โดยเฉพาะจึงฉาบทั่วรัที่มีมีการดื่มกันบนรถ กฎหมายห้ามเด็ดขาดแล้ว ผู้ฝ่าฝืนมีโทษตามกฎหมายนะครับ

สุดท้ายนี้ ผู้ที่ใช่ไอโฟน และไอแพด อย่าลืมไปดาวโหลดแอปพลิเคชัน Thaihealth ซึ่งจะมียรายละเอียดของการจัดกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปีทั่วประเทศ รวมถึงบทสวดมนต์มาเตรียมตัวไว้ก่อนได้ที่ App Store แล้วคืนวันที่ 31 ธันวาคมนี้เจอกันที่ท้องสนามหลวงนะครับ ***

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
‘สุข’ ประจำฉบับ	4
>> ๒๕๕๖ สวดมนต์ข้ามปี พลังบุญปีใหม่...ยิ่งใหญ่ ใจกลางกรุงเทพ	
‘สุข’ สร้างได้	7
>> ฉลองปีใหม่ แบบไม่จำเจ >> ดื่มไม่ต้องขับ แค่นั่งข้างคนขับก็ผิดกฎหมาย	
คุยกันวัน ‘สุข’	11
>> ปีใหม่นี้ จังหวัดไหนจะครองแชมป์ ‘ตายเป็นศูนย์’	
เกร็ดความสุข	12
>> No Smoking เทรนด์ไทย ที่กำลังไปไกลถึงเกาหลี	
‘สุข’ รอบบ้าน	14
‘สุข’ รอบโลก	16
>> เทรนด์สุขภาพโลก 2013	
‘สุข’ ไร่ควน	18
‘สุข’ เลิกเหล้า	19
คนดัง ‘สุข’ ภาพดี	20
>> ‘สิงห์ วรรณสิงห์’ หาสิ่งที่รัก แล้วลงมือทำ	
‘สุข’ ลับสมอง	21
>> สวัสดีปีใหม่ 2013	

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

๒๕๕๖

สวดมนต์ข้ามปี
พลังบุญปีใหม่...ยิ่งใหญ่
ใจกลางกรุงเทพ

'สิ่งที่คุณทำตอนปีใหม่ จะบ่งบอกว่าทั้งปีของคุณจะเป็นยังไง'

ถ้าเป็นจริงตามคำพูดนี้ คุณคงไม่อยากตื่นขึ้นมาในเช้าวันปีใหม่ด้วยอาการ 'เมาค้าง' จากปาร์ตี้เคาน์ดาวน์เมื่อคืนที่ผ่านมา ปวดหัวไปทั้งวัน และอาจจะต้องเป็นอย่างนั้นไปทั้งปี!
นี่คงเป็นเหตุผลที่ว่า ทำไมตามวัฒนธรรมประเพณีไทยจึงมีการทำบุญตักบาตรในเช้าวันขึ้นปีใหม่ รวมถึงเป็นเหตุผลว่า ทำไมคนจำนวนมากกว่า 1 แสนจึงเลือกที่จะไป 'สวดมนต์ข้ามปี' แทนปาร์ตี้เคาน์ดาวน์ในปีที่ผ่านมา



สวดมนต์ข้ามปี
2556



สวดมนต์ข้ามปี
เริ่มต้นดี ชีวิตดี

กิจกรรม 'สวดมนต์ข้ามปี' ปีใหม่ 2556 นี้ เกิดขึ้นเป็นปีที่ 3 แล้ว เริ่มจากแนวคิดที่ว่า ต้องการให้คนไทยได้มีทางเลือกอื่นในวันสงกรานต์ นอกเหนือจากการไปดื่มกินในงานปาร์ตี้เคาน์ดาวน์ มาร่วมสวดท้ายปีเก่า เข้าสู่ปีใหม่อย่างเป็นสิริมงคลร่วมกัน

ปีใหม่ 2554 ซึ่งเป็นปีแรกที่จัดงาน มีประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมเฉพาะที่จัดในส่วนกลาง ณ วัดราชนันทารวิหารจำนวน 3,000 คน ในการจัดงานครั้งที่ 2 ปีใหม่ 2555 ซึ่งจัดที่ท้องสนามหลวง มีคนมาร่วมเกือบ 1 แสนคน ถึงปีนี้ คาดว่าจะมีประชาชนมาร่วมงานไม่น้อยกว่า 2 แสนคน จึงได้ขยายพื้นที่จากครึ่งหนึ่งของท้องสนามหลวง เป็นเต็มพื้นที่ ในการต้อนรับปีใหม่ พ.ศ. 2556

ร่วมสร้างประวัติศาสตร์สงท้ายปี

สวดอธิษฐาน 85 จบ ถวายในหลวง

ผู้มาร่วมงานในปีนี้ ยังคงได้ร่วมฉลองพุทธชยันตี หรือ 2,600 ปีแห่งการตรัสรู้ขององค์พระพุทธเจ้า นอกจากนั้น ยังจะได้ร่วมสวดมนต์บทอธิษฐาน 85 บท เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล

- >> 60 จบแรก ถวายแด่สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ ในวโรกาสมีพระชนมายุครบ 60 พรรษา
- >> 80 จบ ถวายแด่สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ในวโรกาสครบรอบ 80 พรรษา
- >> 85 จบ ถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ในวโรกาสมีพระชนมายุครบ 85 พรรษา



พุทธบูชา

แด่โลกาแห่งสัมพุทธชยันตี

ผู้มาร่วมงานจะได้ชมการแสดงยิ่งใหญ่ถึง 2 ชุดด้วยกัน ชุดแรกเป็นการแสดงแสงสีเสียงประกอบเทคนิคมัลติมีเดีย ผสมผสาน Performance ร่วมสมัย เพื่อฉลองสัมพุทธชยันตีวาระอันดี ครบรอบ 2600 ปี แห่งกาลตรัสรู้ของพระพุทธองค์ ดำเนินเรื่องโดยพุทธคอรัส (Narrator) และใช้สัญลักษณ์เกี่ยวเนื่องด้วยเนื้อหาทางพุทธมาทำให้เข้าใจง่าย ออกแบบและกำกับการแสดงโดย 'สมศักดิ์ ศิริพันธุ์' ผู้อำนวยการเครือข่ายละครนครงค์ ดีดีดี

พุทธะราชา

The Musical

การแสดงละครเพลงยิ่งใหญ่ โดยการกำกับการแสดงของ 'มานพ มีจรัส' ศิลปิน ศิลปธร สาขาศิลปะการแสดง เนื้อหาแสดง พุทธประวัติตั้งแต่ออกบรรพชา จนตรัสรู้ นำแสดงโดย ดาราตองจากช่อง 7 สี 'นิว- วงศกร ปรมัตถากร' ในบทเจ้าชายสิทธัตถะ 'เกรช-กาญจน์เกล้า ด้วยเศียรเกล้า' ในบท พระนางพิมพา และนักแสดงอีกคับคั่ง การแสดงแบ่งเป็น 4 องค์กร แต่ละองค์กรใช้เทคนิค การแสดงที่ต่างกัน ประกอบด้วย :

บทที่ 1 พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร ในเทคนิค Shadow & Opera

บทที่ 2 ธรรมดาของโลก ในเทคนิค Musical Theatre

บทที่ 3 บำเพ็ญทุกรกิริยา โดยเทคนิคลูกทุ่งออเครสตรา

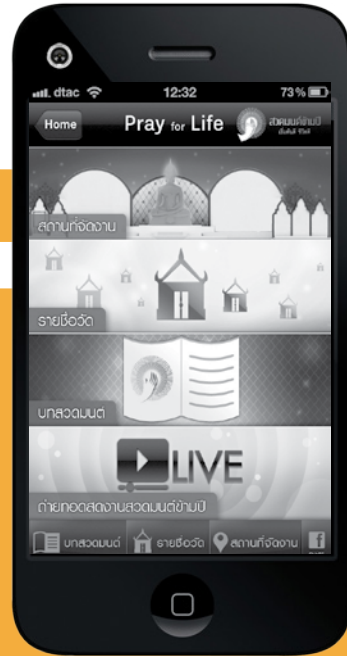
บทที่ 4 ผจญมาร ด้วยเทคนิค Dance, Drama & Music Performance



>> กิจกรรมโดยรอบ พบผู้จัดแสดงงานกว่า 50 บูธ รวมถึงอาหาร เครื่องดื่มบริการร่วมใจถวายพระพรอุปการะประสูติ ตรัสรู้ ปฐมเทศนา พระปรมาภิไธย และพระพรหมคุณูปการ

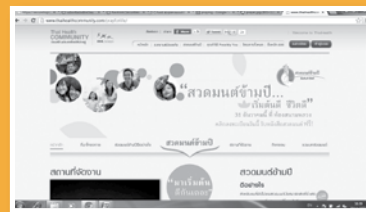


>> ตักบาตรร่วมกันในเช้าวันใหม่ โดยหลังจากล่องเข้าสู่ปีใหม่ ยังมีการแสดงมหรสพทางธรรมต่อเนื่องไปจนถึงเช้า เพื่อตักบาตรร่วมกันในเช้าวันปีใหม่ 1 มกราคม 2556



Pray for life

สำหรับผู้ใช้อิโฟน และไอแพด เตรียมพร้อมไปสวดมนต์ข้ามปีได้ด้วยการดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน 'ThaiHealth' ซึ่งจะมีรายละเอียดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี และบทสวดมนต์ได้ที่ App Store หรือเข้าไปลงทะเบียนเข้างานล่วงหน้า พร้อมร่วมกิจกรรมสนุกๆ อย่างการประกวดภาพถ่ายสวดมนต์ข้ามปี หรือเล่นเกมทดสอบออร่าของคุณได้ที่ www.thaihealth.or.th/pray-for-life ✨



ร่วมสวดมนต์ข้ามปีทั่วประเทศ

สำหรับคนที่ไม่มีแผนออกต่างจังหวัด ก็ไม่ต้องกังวลว่าจะไม่มีโอกาสสัมผัสบรรยากาศสวดมนต์ข้ามปีอย่างพร้อมเพรียง เพราะในปีนี้เป็นวัดหลักๆ ทั้ง 4 ภาคของประเทศไทย จะมีการสวดมนต์ข้ามปีไปพร้อมๆ กับที่ท้องสนามหลวง

ภาคเหนือ

ภาคอีสาน

ภาคตะวันออก

ภาคใต้

ที่วัดพระธาตุดอยสุเทพ จ.เชียงใหม่
ที่พระมหาธาตุแก่นนคร วัดหนองแวง จ.ขอนแก่น
ที่วัดโสธรวรารามวรวิหาร จ.ฉะเชิงเทรา
ที่วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร จ.นครศรีธรรมราช
รวมถึงวัดต่าง ๆ อีกกว่า 1,600 วัดทั่วประเทศ

ฉลองปีใหม่แบบไม่จำเจ



มองย้อนกลับไป ยิ่งอายุมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งฉลองปีใหม่มาบ่อยเข้าไปเท่านั้น นั่นอาจทำให้หลายคนนึกถึงการส่งท้ายปีเก่าแบบเดิมๆ หรือถ้าคิดว่าการไปแออัดอยู่ในงานปาร์ตี้ ที่อีกทีก็ไปด้วยเสียงเพลง เต็มไปด้วยเหล้า บุหรี่ และคนแปลกหน้านั้นไม่ใช่ทางของคุณ ก็น่าจะลองหาวิธีฉลองใหม่ๆ เพื่อต้อนรับเดือนมกราคมที่จะมาถึงแบบสร้างสรรค์



ปาร์ตี้อาหารกลางวัน

ไม่มีใครบอกชะง่อนว่าปาร์ตี้ปีใหม่ต้องจัดตอนดึกตื่นเที่ยงคืน เปลี่ยนมาต้อนรับปีใหม่ด้วยการจัดปาร์ตี้อาหารกลางวัน ชวนเพื่อนๆ มาทานข้าวในวันที่ 1 มกราคมก็เป็นไอเดียที่ไม่จำเจเหมือนกัน โดยอาจจัดเป็นปาร์ตี้น้ำชา หรือคุณอาจจะทำน้ำผลไม้ปั่น เค้ก หรืออาหารสุขภาพอื่นๆ เพื่อเริ่มต้นปีใหม่ด้วยการกินเพื่อสุขภาพได้อีกด้วย



นั่งสมาธิข้ามคืน

ที่ต่างประเทศ สตูดิโอโยคะหลายแห่งได้จัดนั่งสมาธิข้ามปี ซึ่งประตูจะปิดประมาณ 23.30 น. เพื่อนั่งสมาธิไปจนถึงรุ่งเช้าวันใหม่ จากนั้นร่วมกันสวดมนต์ และฝึกโยคะไปพร้อมๆ กัน สำหรับประเทศไทย อาจต้องลองหาตัวที่มีโหนดกิจกรรมเหล่านี้ หรือที่ง่ายกว่านั้นคือการนั่งสมาธิเองที่บ้าน โดยการสร้างบรรยากาศห้องที่มีแสงไฟสลัวผ่อนคลาย และจุดเทียนหอมๆ อาจจะเปิดการถ่ายทอดสดกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปีทางโทรทัศน์ไปพร้อมๆ กันก็ได้



ออกวิ่ง สุขชีวิตใหม่

ใครมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนตัวเองให้มีสุขภาพดีขึ้นในปีใหม่นี้ก็ถือฤกษ์ดีตั้งแต่วันส่งท้ายปีเก่าเริ่มออกไปเดิน หรือวิ่งออกกำลังกายเพื่อรื้อฟื้นสุขภาพให้ดีขึ้นจริงๆ ในปีใหม่ ผลพลอยได้คือการเผาผลาญแคลอรีส่วนเกิน เตรียมไว้สำหรับงานเลี้ยงส่งท้ายปีเก่าในตอนเย็นอีกด้วย



เป็นพี่เลี้ยงอาสา

คืนส่งท้ายปีเก่าที่ใครๆ ก็อยากจะออกไปเฉลิมฉลอง สิ่งที่ยากที่สุดคือพี่เลี้ยงที่คอยดูแลเด็ก ๆ คุณอาจจะร่วมกับเพื่อนๆ อาสาดูแลลูก ๆ หลานๆ ให้คนรู้จัก ญาติ หรือเพื่อนบ้านระหว่างที่พวกเขาอยู่ในงานปาร์ตี้ และถ้ารวบรวมเด็ก ๆ ได้หลายคน คุณอาจจะจัดปาร์ตี้ปีใหม่เล็กๆ ให้กับพวกเขาเป็นสีสันน่ารักไปอีกแบบหนึ่ง พร้อมอ้อมใจที่ได้ทำความดี



อย่าฉลองเพลินจนลืมความปลอดภัยเด็ดขาด!

การฉลองปีใหม่ ใครๆ ก็คิดถึงความสนุกสนาน แต่ขณะเดียวกัน คืนส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ก็เป็นช่วงที่เกิดอุบัติเหตุมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุทางถนน เหตุเพลิงไหม้ หรือโจรขโมยขึ้นบ้าน ดังนั้นหากคิดจะฉลอง ไม่ว่าจะนอกบ้าน หรือที่บ้าน อย่าลืมนึกถึงเรื่องเหล่านี้



ฉลองนอกบ้าน

>> กระเป๋าถือ เตรียมไปเฉพาะของจำเป็นอย่างเงิน เครดิตการ์ด สักใบ และใบขับขี่ก็พอ ไม่ต้องเอาของมีค่าอื่น ๆ ติดตัวไปเกินจำเป็น

>> ผู้ที่ชอบเช็กอิน หรือโพสต์อะไรในโซเชียลมีเดีย อย่าลืมว่าการโพสต์บอกให้คนอื่นรู้ว่าคุณกำลังสนุกสนานอยู่ที่ปาร์ตี้ไหน อาจเป็นการบอกมิชฌาชีพเช่นกัน ว่าขณะนั้น คุณไม่ได้อยู่บ้าน!

>> ถ้าหากคุณดื่ม ห้ามขับรถเด็ดขาด! และเตือนเพื่อนที่ดื่มเช่นเดียวกัน จำไว้ว่านั่นเป็นการป้องกันทั้งตัวเอง และคนอื่นที่ร่วมเดินทางบนท้องถนนด้วย

>> ช่วงเวลาที่เกิดอุบัติเหตุมาแล้วซ้ำมากที่สุดในช่วงปีใหม่คือระหว่าง 2 ทุ่ม-ตีสอง ฉะนั้นหากเป็นไปได้จงหลีกเลี่ยงการอยู่บนท้องถนนในช่วงเวลานั้น

>> พยายามใช้รถโดยสารสาธารณะ อย่างรถไฟฟ้า รถเมล์ หรือแท็กซี่แทน จะได้ไม่ต้องพึ่งรถไวน์ที่แปลกถิ่นแบบข้ามคืน



>> ก่อนออกจากบ้านอย่าลืมเช็กว่าปิด และล็อกประตู หน้าต่าง พร้อมทั้งเก็บทรัพย์สินมีค่าไว้อย่างเรียบร้อย ไม่ล่อหลอตาโจร

>> แม้ว่าจะเป็นคืนสังสรรค์ปีเก่าที่มีคนพลุกพล่าน หรืออยู่ในงานปาร์ตี้ที่มีคนเยอะ ๆ ก็จงอย่าเดินไปไหนมาไหนคนเดียวโดยไม่มีเพื่อน และต้องมีสติระมัดระวังรอบตัวอยู่เสมอ

>> ในงานเลี้ยง จงระวังเครื่องดื่มของคุณ อย่าให้มันอยู่ห่างมือเพราะอาจถูกใครใส่อะไรที่ไม่พึงประสงค์ลงไปได้

>> หลังงานฉลองจบลง ต้องมั่นใจว่าตัวคุณเอง และเพื่อน ๆ มี 'บัดดี้' ที่คอยเช็กกันและกันว่าต่างกลับถึงบ้านแล้วอย่างปลอดภัย

>> โทรแจ้งตำรวจทันทีหากพบเห็นสิ่งผิดปกติ หรือผิดกฎหมาย

ฉลองที่บ้าน

>> ถ้าหากคุณจัดงานปาร์ตี้ที่บ้าน ต้องตรวจเช็กให้ดีว่าสัญญาณตรวจจับควันไฟ เครื่องตัดไฟ ฯลฯ ยังคงทำงานเป็นปกติ เพื่อป้องกันเหตุร้ายเช่นไฟไหม้

>> เตรียมเบอร์โทรศัพท์ของสภากาชาดแท็กซี่ หรือเบอร์ติดต่อเพื่อแจ้งเหตุต่าง ๆ เอาไว้ให้พร้อมกรณีมีเหตุไม่คาดฝันเกิดขึ้น

>> จัดการให้แขกที่มาร่วมงานที่บ้านของคุณฝากกุญแจรถเอาไว้ตั้งแต่ช่วงเริ่มงาน และเก็บไว้ในที่ปลอดภัย เพื่อจะได้แน่ใจว่าเมื่อปาร์ตี้จบ ทุกคนจะกลับถึงบ้านอย่างปลอดภัยแน่นอนว่าคุณจะไม่ให้กุญแจคืนแก่คนที่ดื่มจนเมา เพื่อไม่ให้เขาขับรถกลับเอง

>> ถ้าเป็นไปได้ หลีกเลี่ยงการเสิร์ฟเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในงานปาร์ตี้ หรือถ้ามีก็ต้องแยกสีแก้วให้ชัดเจน รวมถึงกำหนดเวลายุติการเสิร์ฟแอลกอฮอล์ก่อนเวลาจบงานปาร์ตี้พอสมควร

>> หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้เสี่ยงดังหรือวัตถุระเบิดอย่างพลุ ประทัด ดอกไม้ไฟ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บและเพลิงไหม้ได้

>> จัดเตรียมที่พักไว้สำหรับแขกที่เมาเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับ



ดื่ม

ไม่ต้องขับ

แค่นั่งข้างคนขับก็ผิดกฎหมาย!

กฎหมายใหม่ออกมาทันใช้งานในปีใหม่นี้พอดีบพอดิ สำหรับ 'กฎหมายห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บนทางสาธารณะ' ซึ่งผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อเร็วๆ นี้ จะเริ่มบังคับใช้ทันที หวังลดอุบัติเหตุบนท้องถนนในเทศกาลสำคัญ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มีการบาดเจ็บและเสียชีวิตสูงสุดในรอบปี

'นพ.สมาน พุตระกูล' ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ชี้แจงความว่า เดิมทีกฎหมายตามพระราชบัญญัติ (พ.ร.บ.) ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ.2551 จะดำเนินการเอาผิดกับผู้ขับขี่ที่ดื่มเท่านั้น

แต่จากอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นหลายต่อหลายครั้งบนท้องถนน พบว่า ผู้โดยสารที่ไปด้วยกันซึ่งเป็นคนดื่ม เป็นตัวกระตุ้นให้คนขับดื่มด้วย ดังนั้นกฎหมายนี้จึงเป็นตัวเสริมให้การเอาผิดจริงจังกวดยกขึ้นดื่มไม่ขับเข้มขึ้น

ดังนั้น กฎหมายนี้จึงกำหนดให้เบาะนั่ง ไม่ว่าจะเป็นฝั่งคนขับ ฝั่งคนซ้อนท้าย หรือแม้แต่กระบะหลังจะต้องไม่มีแอลกอฮอล์ เพราะยานพาหนะเหล่านั้นไม่ได้ออกแบบมาเพื่อป้องกันคนที่ขาดสติ อุบัติเหตุที่เกิดจากคนเมาที่พลัดตกจากหลังเบาะก็มีมาก

สำหรับโทษแก่ผู้ขับขี่หรือขณะโดยสารรถทุกประเภท กรณีฝ่าฝืนต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน และปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ซึ่งในหลายประเทศทั่วโลกมีการบังคับใช้กฎหมายนี้นานแล้ว

ปีใหม่นี้ จังหวัดไหนจะครองแชมป์ ‘ตายเป็นศูนย์’

ช่วงเทศกาลหยุดยาว อย่างปีใหม่ และสงกรานต์ คือช่วงที่เกิดอุบัติเหตุทางถนนสูงสุดในรอบปี ดังนั้นเมื่อสงกรานต์ที่ผ่านมา จึงได้มีการจัดมอบโล่กิจกรรม ‘สงกรานต์ปลอดภัย ตายเป็นศูนย์’ ให้กับจังหวัดที่ไม่มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนในช่วง 7 วันอันตราย



ถนนต้องเป็นที่ปลอดภัยที่สุด

อีกเหตุผลหนึ่งของการห้ามดื่มเหล้าบนทางสาธารณะ เพื่อต้องการให้เกิดความสงบเรียบร้อยบนท้องถนน เพราะท้องถนนควรเป็นที่ที่ปลอดภัยที่สุดในการเดินทาง ขณะที่การดื่มสุราในทางสาธารณะสามารถก่อให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งตามมา

อย่างการสำรวจที่พบว่ากลุ่มที่มักจะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นกลุ่มที่ขับซิ่งหรือผู้โดยสารรถทัวร์ ซึ่งมักมีการร้องรำทำเพลง เสียงดังบนหลังกระบะท้ายรถ หรือที่เรียก ‘ทัวร์ดังฉบับ’ สร้างความรำคาญให้กับผู้ใช้รถใช้ถนน หรือในจุดที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยว ทำให้มีการกระทบกระทั่งและลงเอยด้วยการทำร้ายร่างกาย

แต่การแก้ปัญหานี้จะได้ผล เมื่อทำร่วมกับมาตรการอื่น ๆ เช่น การตั้งด่านตรวจ การห้ามขายสุราแก่เด็กและเยาวชน การห้ามร้านค้าขายเหล้าด้วย

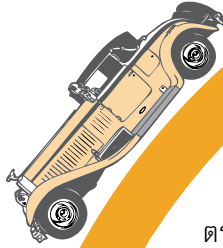


เล็งออกกฎหมาย ห้ามดื่มห้ามขายบนฟุตบาท

สำหรับในขั้นต่อไป กฎหมายก็ได้เตรียมห้ามขายและห้ามดื่มแอลกอฮอล์บนถนนฟุตบาททางเท้า ซึ่งอยู่ระหว่างการศึกษา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการคืนท้องถนนและทางเท้าให้เป็นสถานที่ที่ปลอดภัยที่สุด เพราะปัจจุบันมีร้านเหล้าบนฟุตบาทจำนวนมากที่ตั้งคือสยงกันบนทางเท้าอย่างไม่เกรงกลัวกฎหมาย ซึ่งการตั้งร้านเหล้าอย่างนี้ทำให้คนเดินทางเท้ารู้สึกถึงความไม่ปลอดภัย

ขาเหล้าต้องไว!!!

- >> คนขับห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- >> ผู้โดยสารไม่ว่าจะอยู่ส่วนไหนของรถก็ตาม ห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- >> กฎหมายนี้ครอบคลุมกลุ่มที่ขับซิ่งหรือผู้โดยสารรถทัวร์ แต่ไม่ครอบคลุมผู้โดยสารรถไฟ รถราง
- >> ไม่ว่าจะเคลื่อนตัวหรือไม่เคลื่อนตัว แต่หากอยู่บนท้องถนนผู้โดยสารในรถที่ดื่มแอลกอฮอล์มีความผิดเช่นกัน
- >> ถนนสาธารณะรวมถึงทางเท้าและไหล่ทาง
- >> แม้จะดื่มในซอยบ้าน แต่ถ้าซอยนั้นเป็นถนนที่คนใช้จำนวนมากถือเป็นสาธารณะ ก็ผิดเช่นกัน
- >> จอดรถหน้าบ้านดื่ม ไม่เข้าข่ายว่ามีความผิด ***



ซึ่งช่วง
สงกรานต์ ปี 2555 มี 6
จังหวัดที่ครองแชมป์ ได้แก่ ตราด นครพนม ระนอง
ตรัง ปัตตานี และสตูล โดยสำหรับจังหวัดตราดประสบความสำเร็จ
สร้างประวัติศาสตร์ตายเป็นศูนย์ ทำสถิติติดต่อกัน 3 เทศกาล นับจากสงกรานต์
ปี 2554 ปีใหม่ 2555 และสงกรานต์ 2555 ส่วนเทศกาลปีใหม่ 2556 นี้ จังหวัด
ตราดก็หวังว่าจะรักษาสถิติต่อเนื่องเป็นครั้งที่ 4

ด้วยการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ ตั้งคณะทำงานขึ้นมาเพื่อประชุมวางแผนลดอุบัติเหตุทาง
ถนนทั้งนอก และในหน้าเทศกาล อีกทั้งสร้างความเข้มแข็งตั้งแต่ระดับชุมชน จนถึงเจ้าหน้าที่ทำงานช่วง
เทศกาล นี่เองเป็นเคล็ดลับความสำเร็จที่ผู้ว่าราชการจังหวัด ‘น.ส.เบญจวรรณ อำนวยพร’ เปิดเผยให้ฟัง

**“การใช้กฎหมายต้องเข้มงวดทุกจุด โดยเฉพาะการสวมหมวกกันน็อก ต้อง 100% ซึ่งจังหวัดทำมาก่อนตั้งแต่
ยังไม่ถึงช่วงเทศกาล ซึ่งประชาชนเมื่อเห็นการเอาจริงเอาจัง ก็เกิดการปฏิบัติตามกฎหมาย ซึ่งทำให้จำนวนอุบัติเหตุ
ลดลงทั้งถนนเส้นหลัก และถนนเส้นรอง”**

จังหวัดตราดเป็นจังหวัดที่มีชื่อเสียงด้านแหล่งท่องเที่ยว มีนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทย และต่างประเทศเดินทางมาค่อนข้างมาก โดยเฉพาะเกาะช้าง ซึ่งเทศกาลสงกรานต์ที่ผ่านมา จังหวัดได้จัดโซนการเล่นสาดน้ำ และยึดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทันทีสำหรับรถทุกชนิดที่มีผู้ขับและผู้โดยสารดื่มเหล้า

เจ้าหน้าที่ที่ประจำจุดตรวจ จะได้รับการดูแลสวัสดิการเต็มที่ เพราะคนเหล่านั้นคือผู้เสียสละ ต้องปฏิบัติงานในเวลา
ที่ใครต่อใครต่างพากันสนุกสนานกับเทศกาล ดังนั้น ผู้ว่าราชการจังหวัด และผู้ใหญ่ในหน่วยงานต่าง ๆ จะออกเยี่ยม
เยียน และให้กำลังใจ เพื่อให้เจ้าหน้าที่เหล่านั้นปฏิบัติงานด้วยความรู้สึกกระตือรือร้น ทำให้การตั้งด่านตรวจมี
ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ผู้ว่าราชการจังหวัดตราดแสดงความมั่นใจว่า แนวทางที่นำมา จะทำให้จังหวัดยังคงรักษาแชมป์
“ตายเป็นศูนย์” ได้อีกสมัย ซึ่งแนวทางหลัก คือ การตั้งด่านจุดตรวจในเส้นทางที่มีการสัญจรไปมาที่หนา
แน่น ถนนสายรอง และจุดล่อแหลมต่อการเกิดอุบัติเหตุ รวมถึงอาศัยความร่วมมือกับประชาชน ใน
การลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการสวมหมวกกันน็อกอย่างต่อเนื่อง

**รวมถึงจะเพิ่มรางวัล เพื่อเป็นกำลังใจให้กับหมู่บ้านที่ให้ความร่วมมือ 100% เพราะ
จังหวัดยึดถือว่า คนทำดีต้องตอบแทน ซึ่งจะทำให้ชุมชนและหมู่บ้านที่อาจจะ
ยังไม่ให้ความร่วมมือ หันมาให้ความร่วมมือกับทางจังหวัด**

No Smoking!

เทรนด์ไทยที่กำลังไปไกลถึงเกาหลี



ปี 2559 สูบบุหรี่
ในร้านอาหารเกาหลีไม่ได้แล้วนะ

ในยุคที่หนัง เพลงเกาหลี และวัฒนธรรม K POP กำลังเป็นกระแสในไทย เป็นเทรนด์ของวัยรุ่นยุคใหม่ที่อยากเลียนแบบ แต่สิ่งหนึ่งที่เกาหลีได้กำลังเตรียมเอาอย่าง และมาเรียนรู้จากประเทศไทย นั่นคือ เรื่องของการจัดการกับปัญหาการสูบบุหรี่

หลายคนที่เคยไปเกาหลีอาจได้เห็นว่าคนเกาหลีสูบบุหรี่จัดมาก ปัญหาการสูบบุหรี่มีอัตราที่สูงทั้งชายและหญิง โดยเฉพาะในพื้นที่สาธารณะ ต่างกับประเทศไทย ที่แม้ว่าอัตราการสูบบุหรี่จะพอ ๆ กัน แต่กฎหมายเรื่องการห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะเข้มแข็ง มีป้ายคำเตือนอย่างชัดเจน รวมถึงใช้มาตรการทางภาษีเพื่อลดการสูบบุหรี่

ด้วยความพยายามของเกาหลีที่จะลดปัญหาเหล่านี้ ทางเกาหลีได้มาศึกษาดูงานควบคุมยาสูบของประเทศไทยหลายครั้ง เพราะไทยมีการทำงานเรื่องนี้อย่างเข้มแข็งมากกว่า 30 ปี ได้รับการชื่นชมว่าเป็นประเทศที่มีศักยภาพเป็นผู้นำในกลุ่มประเทศอาเซียน ไทยเป็นพี่เลี้ยง ตั้ง สสส. เกาหลี

“สถานการณ์การสูบบุหรี่ของคนเกาหลี โดยเฉพาะผู้ชายมีอัตราสูงถึง 45-46% ใกล้เคียงกับของไทย แต่สิ่งที่ประเทศเกาหลีต้องการเรียนรู้จาก สสส.ไทย คือ ทำอย่างไรที่ทำให้คนสูบบุหรี่สูบเป็นที่เป็นทาง รวมถึงต้องการศึกษารูปแบบ สสส.ของไทย เพื่อนำมาปรับใช้ให้เกิดองค์การอิสระ ที่มีงบประมาณพอ

สมควร เพื่อให้การทำงานยั่งยืน” ‘ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ’ ที่ปรึกษาลำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ กล่าว

นั่นเหตุผลที่เกาหลีได้มาศึกษาดูงานความสำเร็จของไทย ในการจัดตั้งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ หรือ สสส. ซึ่งเป็นหน่วยงานของรัฐที่มีอิสระทางการเงิน หรือรัฐวิสาหกิจจัดตั้งขึ้นตาม พ.ร.บ.กองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ พ.ศ.2544 ภายใต้การกำกับดูแลของนายกรัฐมนตรี และมีเครือข่ายการทำงานที่เข้มแข็ง

สสส. ของประเทศเกาหลีได้จัดตั้งขึ้นเมื่อปีที่แล้ว แต่อยู่ภายใต้กระทรวงสาธารณสุข ทำให้ได้รับงบประมาณจำกัด เกาหลีได้จึงต้องการนำภูมิความรู้จาก สสส.ไทยเพื่อเป็นแนวทางในการทำงาน เพราะประเทศไทยนับเป็นประเทศแรกในภูมิภาคเอเชียที่มีการจัดตั้ง สสส.และมีกฎหมายรองรับ กลายเป็นต้นแบบให้หลาย ๆ ประเทศ ก่อตั้งองค์กรเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพคล้ายกับ สสส.

“สิ่งที่เราช่วยได้ คือ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ตั้งแต่เริ่มผลักดันการตั้ง สสส. รูปแบบงบประมาณ ซึ่งควรมีรายได้จากภาษีสรรพสามิตยาสูบและสุรา ซึ่งรูปแบบของการจัดเก็บรายได้ขึ้นอยู่กับประเทศนั้น ๆ โดยของไทยจัดเก็บในอัตราร้อยละ 2 ต่อปี”

การไม่มีองค์กรที่เป็นหัวทอกหลักในการทำงาน เพราะไม่มีกฎหมายรองรับนี่เองเป็นปัญหาอุปสรรคหลักของเกาหลีในการทำงาน ป้องกันและลดการสูบบุหรี่ ซึ่งหากสามารถออกกฎหมาย กระทั่งมีหน่วยงานแบบเดียวกับ สสส.ไทย มีงบประมาณที่มากพอ เชื่อว่า สสส.ของเกาหลีจะทำงานได้รู้หน้า เพราะเป็นประเทศที่พัฒนา อีกทั้งประชาชนเกาหลีเป็นคนมีระเบียบวินัย ทำอะไรจริงจัง ศ.นพ.ประกิต กล่าว

ลาว เวียดนาม ฟิลิปปินส์ อินโดฯ เตรียมตั้ง สสส.น้องใหม่

ยังมีอีกหลายประเทศที่ขอได้มาเรียนรู้การทำงาน และขอคำแนะนำจาก สสส.ไทย เช่น ลาว และเวียดนาม ซึ่ง 2 ประเทศนี้มีกฎหมาย มีการตั้งกองทุนรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ แต่จะเริ่มมีผลบังคับใช้ในปีหน้า รวมถึง

ประเทศโซโลมอน ซึ่งอยู่ระหว่างการตั้ง สสส. และประเทศฟิลิปปินส์กับอินโดนีเซีย ก็อยู่ระหว่างการผลักดันให้มี สสส.ในรูปแบบเดียวกับของไทย

จะเห็นว่าหลาย ๆ ประเทศ รวมถึงประเทศที่พัฒนาอย่างเกาหลี กำลังให้ความสำคัญกับการ “ลดการสูบบุหรี่” เพราะบุหรี่มีอันตรายต่อสุขภาพ เป็นปัญหาที่แก้ยาก เมื่อเทียบกับการลดปัญหาอุบัติเหตุ

ต้นเดือนตุลาคมที่ผ่านมา สสส.ได้ลงนามความร่วมมือการดำเนินการด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ร่วมกับ ดร.ยงยง เฮอร์ (Dr. Yong Hur) เลขาธิการกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพแห่งเกาหลีใต้ (Korea Health Promotion Foundation) ซึ่งทางเกาหลีใต้ มีแผนจะเริ่มการทำงานด้านการควบคุมยาสูบอย่างจริงจัง โดยเฉพาะเรื่องการออกกฎหมายปราบปรามผู้จำหน่ายบุหรี่เถื่อน การจำกัดอายุผู้ซื้อ รวมทั้งจุดเด่นของไทยด้านรณรงค์สร้างการรับรู้อันตรายจากการสูบบุหรี่ การได้รับควันบุหรี่มือสอง และการสร้างพื้นที่สาธารณะปลอดบุหรี่ 100%

เกาหลีใต้เตรียมออกกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในร้านอาหารทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นร้านอาหารในอาคาร หรือกลางแจ้ง เพื่อบรรเทาให้ถึงอันตรายของการสูบบุหรี่ โดยคาดหวังว่า กฎหมายดังกล่าว จะสามารถบังคับใช้ได้ทั่วประเทศ ภายในปี 2559 นี้ ขณะที่รัฐบาลท้องถิ่นของกรุงโซล เตรียมนำกฎหมายฉบับดังกล่าว มาบังคับใช้ในปี 2 ปีข้างหน้า

ก่อนหน้านี้ ได้มีการบังคับใช้กฎหมายฉบับใหม่ของเกาหลีใต้ที่กำหนดให้ผู้ที่สูบบุหรี่ในพื้นที่สาธารณะกว่า 1,950 จุดในกรุงโซล ต้องถูกปรับเป็นเงิน 100,000 วอน หรือประมาณ 2,700 บาท ขณะที่ผู้กระทำความผิดซึ่งมีอายุต่ำกว่ากฎหมายกำหนด จะถูกปรับ 50,000 วอน หรือประมาณ 1,300 บาท

ทั้งนี้ปัจจุบันร้านอาหารส่วนใหญ่ในเกาหลีใต้ โดยเฉพาะร้านอาหารขนาดใหญ่ ต้องแบ่งพื้นที่ราว 150 ตารางเมตร หรือกว่าครึ่งหนึ่งของร้าน ไว้เป็นพื้นที่สำหรับลูกค้าที่สูบบุหรี่ ขณะที่ลูกค้าอีกส่วนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ต่างก็ได้รับผลกระทบอย่างเลี่ยงไม่ได้ ***

ชวนอ่าน SOOK Magazine



นิตยสารรายเดือนน้องใหม่สำหรับคนรักสุขภาพ และคนรุ่นใหม่ที่กำลังหาแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์ ต้อนรับฉบับปฐมฤกษ์ กับเรื่องปากเรื่องท้อง...กินอึด กินอร่อย ถือเป็นเรื่องใหญ่ แต่คุณภาพของสิ่งที่กินเข้าไปเป็นเรื่องใหญ่กว่า

พบกับเทคนิคการเลือกอาหารที่ดีเพื่อสุขภาพ คิดก่อนเคี้ยว รู้ทันพฤติกรรมกิน วิธีเปลี่ยนใจคนไม่ชอบกินผัก ปลุกผักกินเองง่ายๆ นิดเดียว และการดวลตะหลิวครั้งสำคัญ ระหว่าง 'เซฟตี้' และ 'เซฟอี' กับเมนูสุขภาพ สุดประหยัด ใน 2 สไลด์ที่แตกต่างกัน

อย่ารอช้า! มาเติมความสุขได้ง่ายๆ สไลด์คุณ กับนิตยสารสุข เป็นประจำทุกเดือน วางแผงแล้ววันนี้ ที่ 7-11 ทุกสาขาทั่วประเทศ ในราคาสุดคุ้มเพียง 20 บาท



ชวนสถานประกอบการประกวด 'มุมนมแม่ต้นแบบ'

เพราะนมแม่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็ก เจริญชวนสถานประกอบการที่ส่งเสริมและให้การ สสส. และศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งจัดตั้งมุมนมแม่ได้สำเร็จ ส่งผลงานการดำเนินงานประกวดกิจการมาแล้วถึง 906 แห่ง "มุมนมแม่" เข้ารับการพิจารณาคัดเลือกปีใหม่นี้ ศูนย์นมแม่ฯ และ สสส. จึง 'มุมนมแม่ต้นแบบ' ในสถานประกอบการ



ระวัง...โฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพเกินจริง

นับเป็นภัยแอบแฝงในยุคการสื่อสาร ไร้พรมแดน สำหรับการโฆษณาผลิตภัณฑ์เกินจริงที่เห็นกันมากในเคเบิลดาวเทียม เมื่อเดือนที่ผ่านมา แผนงานพัฒนาโลกเฝ้าระวัง ระบบยา (กพย.) ออกมาระบุว่า ช่วงปี 2549-2552 มูลค่าการโฆษณาอาหารมีสูงถึง 1.7 หมื่นล้านบาทต่อปี สูงกว่าปี 2539 ถึง 12 เท่า โดยเฉพาะการโฆษณาเสริมอาหารเพียงบริษัทเดียวในปี 2545 ที่มีมูลค่าสูงถึง 821 ล้านบาท และมีการขยายตัวต่อเนื่องเพื่อให้เข้าถึงผู้บริโภคผ่านสื่อหลายรูปแบบ นอกจากเคเบิลดาวเทียมแล้วยังมีวิทยุท้องถิ่น มากกว่า 7,700 แห่งทั่วประเทศ

'ภก.ภาณุโชติ ทองยัง' ประธานชมรมเภสัชชนบท เผยว่า ปัจจุบันมีการโฆษณาผลิตภัณฑ์น้ำเอนไซม์ในทีวีจางดำ ซึ่งโฆษณาว່สามารถรักษาโรคมะเร็ง เบาหวาน ความดัน และโรคเรื้อรังอื่น ๆ ได้ แต่เมื่อพิจารณาจากส่วนประกอบมีเพียงผงมะละกอ และผงผลไม้อื่น ๆ ไม่มีส่วนประกอบใดที่จะช่วยรักษาโรคได้ตามที่กล่าวอ้าง ซึ่งถือว่ามี ความผิดกฎหมายด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ และเป็นการละเมิดสิทธิผู้บริโภค ที่ระบุว่าผู้บริโภคมีสิทธิได้รับข่าวสารรวมทั้งคำพรรณนาคุณภาพที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ จะไม่หลงผิดในการซื้อสินค้าหรือรับบริการโดยไม่เป็นธรรม

รู้แล้วก็ต้องระวัง
อย่าหลงเชื่อโฆษณา ก่อนจะหาข้อมูลให้ครบถ้วนรอบด้านเสียก่อน



รอบเอวเพิ่มทุก
เสี่ยงเบาหวานเพิ่ม 5 เซ็นต์
เท่า

ยิ่งนับวันคนไทยที่มีน้ำหนักเกิน เป็นโรคอ้วน และอ้วนลงพุงก็เพิ่มมากขึ้นทุกที จากการสำรวจในปี 2552 พบคนไทยวัยผู้ใหญ่มีปัญหาอ้วนถึง 34% กลุ่มที่มีปัญหามากที่สุดอยู่ในวัยทำงาน และเป็นผู้หญิง ถึง 48% ซึ่งคนอ้วนส่วนมากมักจะไขมันสะสมบริเวณช่องท้อง หรือลงพุง รอบเอวที่เพิ่มขึ้นทุก ๆ 5 เซนติเมตร จะเพิ่มโอกาสเกิดเป็นโรคเบาหวาน 3-5 เท่า องค์การอนามัยโลกถึงกับระบุว่าภาวะโรคอ้วนจะนำมาสู่ความสูญเสียทางเศรษฐกิจร้อยละ 2-6 ของงบประมาณด้านสุขภาพเลยทีเดียว

เมื่อเดือนที่ผ่านมา สสส. จึงร่วมกับ เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย ราชวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวแห่งประเทศไทย และสภาการพยาบาลจัดพิธีบันทึกความเข้าใจร่วมกัน เพื่อสร้างความร่วมมือในการจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วนและอ้วนลงพุง ซึ่งถือเป็นครั้งแรกที่สถาบันทางการแพทย์ของประเทศมาช่วยกันจัดการปัญหาน้ำหนักเกินอ้วน และอ้วนลงพุง ให้เป็นระบบ

ประจำปี 2556' เพื่อรับโล่รางวัลประกาศเกียรติคุณ ในงานประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติ ครั้งที่ 4 ประจำปี 2556
กรอกแบบฟอร์มเพื่อประเมินตนเองในชุดโบสถ์มาที่ 'มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย อาคารสถาบันฯ ชั้น 11 สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400' (วงเล็บมุมของ สมัครง่ายรับการคัดเลือก 'มุมนมแม่ต้นแบบ') ตั้งแต่วันที่ 1 ถึงวันที่ 20 มกราคม 2556 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2354-8404 และดาวน์โหลดข้อมูลการรับสมัครได้ที่ www.thaibreastfeeding.org



เทรนด์สุขภาพโลก 2013

เตรียมเข้าสู่ปี 2013 กันแล้ว เพื่อไม่ให้คนรักสุขภาพตกยุค ล้าสมัย เรามาตามดูกันว่าเทรนด์ด้านสุขภาพทั่วโลกกำลังเดินไปทางไหน และเรากำลังจะได้เห็นอะไรตื่นตาตื่นใจกันบ้างในปีหน้า

นั่งสมาธิ พุทธศาสนากำลังมาแรง



ใครอ่านแล้วอาจคิดว่า ทั้งการนั่งสมาธิ และศาสนาพุทธไม่ใช่เรื่องใหม่เสียหน่อย แต่ปฏิเสธไม่ได้ว่านับวันความสนใจในเรื่องนี้จะขยายตัวออกไปมากขึ้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้ทรงอิทธิพลทางความคิดอย่าง 'สติฟ จ๊อบ' เสียชีวิตในปี 2012 โลกก็เพิ่งรู้ว่าเขาเป็นผู้หนึ่งที่ฝึกสมาธิ และศึกษาพุทธศาสนา...อย่างจริงจังที่ว่า ไม่ว่าเขาทำอะไรก็เป็นแรงบันดาลใจให้คนหันมาให้ความสนใจตาม ทำให้ในต่างประเทศเกิดสตูดิโอฝึกสมาธิเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เช่นเดียวกับหนังสือพุทธศาสนาและวัดที่เพิ่มมากขึ้นในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา

เทรนด์ฮิต ชยิบ = ออกกำลังกาย



จากความนิยมอุปกรณ์ออกกำลังกายไฮเทคต่าง ๆ ดังที่เห็นได้ในฟิตเนส เทรนด์ของการออกกำลังกายในปี 2013 นี้จะกลับไปสู่วิธีเบสิก อย่างการใช้ร่างกาย เช่น วิดพื้น ซิทอัพ กระโดดเชือก ซึ่งง่ายและเหมาะกับการใช้ชีวิตประจำวันมากกว่า

และเทรนด์ยังชีพีทางการออกกำลังกายทั้งกาย-ใจ ควบคู่กัน อย่างโยคะ พิลาเต้ หรือการผสมผสานการออกกำลังกายอื่นๆ เข้ากับโยคะ

สวิตเซอร์แลนด์ : ประเทศที่น่าเกิดที่สุด ปี 2013



ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ถูกยกให้เป็นประเทศที่น่าเกิดที่สุด จากการสำรวจดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิตโดยนิตยสาร Economist ที่พิจารณาจากปัจจัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นอัตรารายได้ของประชากร ตัวเลขการเกิด อาชญากรรม สถาบันครอบครัว และความน่าเชื่อถือของรัฐบาล รวมถึงด้านเศรษฐกิจ

ส่วนประเทศอื่นๆ ที่ทำคะแนนตามมาติด ๆ ได้แก่ ออสเตรเลีย นอร์เวย์ สวีเดน เดนมาร์ก สิงคโปร์ นิวซีแลนด์ เนเธอร์แลนด์ แคนาดา และฮ่องกง

เตรียมเก็บ 'ภาษีความอ้วน' ในอเมริกาเหนือ



มีการยืนยันแล้วจากรัฐบาลบางรัฐในอเมริกาเหนือ ว่าจะมีการออกกฎหมายเก็บ 'ภาษีความอ้วน' กับอาหาร หรือส่วนประกอบอาหารที่ระบุได้ว่ามีผลเสียต่อสุขภาพ และก่อให้เกิดโรคอ้วน หลังจากบางประเทศในยุโรปอย่างเดนมาร์ก เคยเริ่มใช้ภาษีแบบนี้กันมาก่อน แต่ต้องยกเลิกเพราะมีผลกระทบต่ออัตราการบริโภคซึ่งเป็นผลผลิตของประเทศ

แม้จะไม่ได้มีหลักฐานชัดเจนว่าภาษีความอ้วนจะช่วยลดอัตราการเป็นโรคอ้วน หรือเปลี่ยนพฤติกรรมการกินของคนหรือเปล่า แต่ภาษีความอ้วนนี้ก็ออกมาให้เห็นกันแล้วในปลายปี 2013

รถหลบไป จักรยานกำลังมา



ในปี 2013 นี้ จักรยานจะเป็นวิธีการเดินทางที่ถูกเลือกใช้มากขึ้น พร้อมได้รับการสนับสนุนมากขึ้นในเมืองต่าง ๆ โดยเฉพาะยุโรป อย่างในเยอรมันที่ตลาดจักรยานกำลังเฟื่องฟูสุด ๆ บริษัทผู้ผลิตจักรยานก็เลยสร้างเทรนด์จักรยานที่แสดงถึงบุคลิกภาพ ความเป็นตัวตน และสนองความต้องการของผู้ขับขี่มากขึ้นเรื่อย ๆ อย่าง E-bike หรือจักรยานไฟฟ้า จักรยานพับได้เพื่อผู้ใช้ชีวิตในเมือง หรือจักรยานที่บรรทุกของ หรือให้เด็ก ๆ ขอนได้สำหรับครอบครัว

ปี 2013 ผักจะครองเมนู



ผักจะไม่ได้เป็นเพียงเครื่องเคียง หรือสลัดอีกแล้ว แต่จะเริ่มกลายมาเป็นอาหารจานหลักมากขึ้น ตามกระแสการบริโภคที่หันมาใส่ใจอาหารสุขภาพมากขึ้น จึงไม่ต้องแปลกใจถ้าจะเห็นว่า เมนูของร้านอาหารและร้านอาหารตามซูเปอร์มาเก็ต จะมีผักให้เลือกซื้อหาเพิ่มขึ้น

ขณะเดียวกัน เทรนด์ของ 'อาหารจานเล็ก' ก็กำลังมา แม้แต่สตรีหมายเลขหนึ่งอย่าง 'มิเชล โอบามา' ยังทานอาหารจานเล็กลง ไม่ใหญ่โตจนเกินอิ่มและเหลือทิ้งเช่นเดิม พร้อมทั้งเห็นว่าควรเพิ่มเมนูผักในอาหารเด็กมากขึ้น แทนที่จะเป็นเฟรนช์ฟราย และน้ำอัดลม เพราะเชื่อว่าจะช่วยควบคุมอัตราโรคอ้วนที่กำลังคุกคามสหรัฐอเมริกา

แต่สิ่งหนึ่งที่ยังจะไม่เปลี่ยนก็คือ ป๊อปคอนจะยังคงเป็นของขบเคี้ยวอันดับหนึ่งของปี 2013 อยู่ดี โดยเฉพาะรสหวานและเค็ม



เตรียมรับวิกฤติ อาหารแพง

เพราะปรากฏการณ์ความแห้งแล้ง และคลื่นความร้อนที่เกิดในปี 2012 ทำให้ผลผลิตทางเกษตรทั่วโลกอยู่ในระดับต่ำอย่างเป็นประวัติการณ์ โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกา รัสเซีย และยุโรปตะวันออก รวมถึงการที่คนทั่ว

โลกบริโภคมากกว่าปริมาณที่ผลิต ทำให้เกิดภาวะอาหารแพง ซึ่งเป็นผลให้เกิดการประท้วงหรือส่งผลกระทบต่อรัฐบาลในแอฟริกา และตะวันออกกลาง

ในประเทศยากจน ค่าใช้จ่ายของครัวเรือน

60-80% ถูกใช้ในการซื้ออาหาร แม้ในประเทศพัฒนาแล้วจะประสบปัญหาน้อยกว่า แต่ก็ยังได้รับผลกระทบ อาหารบางประเภทถูกถอดออกจากเมนูในร้านอาหาร ขณะที่เนื้อสัตว์ในซูเปอร์มาเก็ตขึ้นราคา เทรนด์นี้จะต่อเนื่อง

ไปอีกหลายปี โดยในปี 2030 วิตกกันว่าจะเกิดวิกฤติใหญ่ของโลก เมื่อราคาเมล็ดพันธุ์และข้าวสารจะแพงขึ้นเป็นเท่าตัว ***



แ่นขันราคาบุหรี่ 50%
ลดตายได้ 27 ล้านในเอเชีย

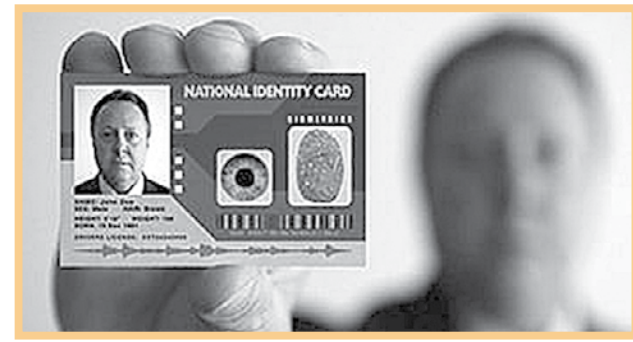
ผู้เชี่ยวชาญออสเตรเลียเสนอใช้
ใบอนุญาตผู้สูบบุหรี่



มีรายงานผลการศึกษาจากธนาคารเพื่อการพัฒนาเอเชีย (เอดีบี) ออกมาว่าหากมีการขึ้นราคาบุหรี่ให้ได้ 50% จะทำให้สามารถลดจำนวนผู้เสียชีวิตจากสาเหตุที่มาจากการสูบบุหรี่ในทวีปเอเชีย ได้มากถึง กว่า 27 ล้านคน โดยเป็นการลดการตายจากผลของการสูบบุหรี่ในประเทศจีน สูงสุดถึง 20 ล้านคน ตามมาด้วย อินเดีย ที่คาดว่าจะลดการเสียชีวิตโดยไม่จำเป็นได้ถึง 4 ล้านคน

แค่สองประเทศนี้ก็ถือว่ามึประชากรขนาดใหญ่มาก ไม่เฉพาะแต่ของภูมิภาค แต่ยิ่งใหญ่ในระดับโลกด้วย ซึ่งหากนับรวมจำนวนผู้สูบบุหรี่ในจีน อินเดีย รวมกับฟิลิปปินส์ ไทย และเวียดนามแล้ว จะได้ประชากรผู้สูบบุหรี่ที่มีขนาดใหญ่ถึง 2 ใน 3 ของประชากรโลกที่สูบบุหรี่เลยทีเดียว ดังนั้นหากสามารถลดการเสียชีวิตจากสาเหตุของบุหรี่ได้จริง ๆ จะทำให้อัตราการตายจากบุหรี่ทั่วโลกลดลงได้อย่างมากมายมหาศาล แต่ในทางกลับกันหากไม่ขึ้นภาษีบุหรี่ ก็ให้คิดว่าจำนวนผู้เสียชีวิตเพราะยาสูบจะมีมากมายขนาดไหน

สำหรับประเทศอินเดียเองพบว่ายังมีบุหรี่ท้องถิ่นที่เรียกว่า 'บิตี' ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบที่ได้รับความนิยมสูง แต่กลับยังไม่มีกรเรียกเก็บภาษีกันเลยในปัจจุบัน ***



อย่าเพิ่งส่งเสียงโห่ฮา และโปรดฟังต่อสักนิดก่อนตัดสินใจว่าแนวคิดนี้สุดโง่งจนเกินไป แนวคิดเรื่องการจัดทำใบอนุญาตเพื่อควบคุมผู้สูบบุหรี่นี้เสนอโดย 'ศาสตราจารย์ไซมอน แชนแมน' จากมหาวิทยาลัยแห่งซิดนีย์ และข้อเสนอของท่านได้มีการตีพิมพ์ในวารสารทางการแพทย์ชื่อดัง PLoS Medicine พร้อมกับความเห็นค้านจาก 'ศาสตราจารย์เจฟฟรีย์ คอลลิน' จากมหาวิทยาลัยแห่งเอดินเบิร์ก ซึ่งถึงแม้ทั้งคู่จะเห็นตรงกันว่าไม่มีสาเหตุอื่นใดแม้แต่ผลของสงครามที่จะทำให้คนตายได้มากเท่ากับการสูบบุหรี่ แต่ก็มองต่างในเรื่องใบอนุญาตผู้สูบบุหรี่

ศาสตราจารย์แชนแมนอธิบายว่า ข้อเสนอเรื่องใบอนุญาตผู้สูบบุหรี่ทำมาเพื่อให้รัฐบาลประเทศต่าง ๆ ต้องออกมาตรการให้คนที่สูบบุหรี่ใช้เมื่อไปซื้อบุหรี่ เพื่อจำกัดปริมาณการสูบบุหรี่และโน้มน้าวใจให้ค่อย ๆ ลดลงจนเลิกสูบไปในที่สุด

แน่นอนว่าการจะได้มาซึ่งใบอนุญาตผู้สูบบุหรี่นี้ต้องมีค่าใช้จ่ายเป็นค่าธรรมเนียม และต้องมีการต่ออายุด้วย เพื่อให้ผู้สูบบุหรี่มีเวลาหยุดคิดว่าคุ้มค่าไหมที่จะต่ออายุ ระบบควบคุมปริมาณในลักษณะนี้ออสเตรเลียมีอยู่แล้ว แต่เป็นเรื่องของยาที่ควรจำกัดการใช้ ส่วนการใช้กับบุหรี่ยังไม่มีตัวอย่างแล้วที่ญี่ปุ่นที่ใช้กับเครื่องจำหน่ายบุหรี่ ***



คนส่วนใหญ่ไม่ตระหนักว่าลงพุง
เพราะน้ำเมา

ชายญี่ปุ่นเมาเข้าไปในสถานีรถไฟใต้ดินลอนดอน



หลายคนอาจพอได้ยินมาว่าการดื่มเบียร์ประจำทำให้อ้วนลงพุง แต่ก็ไม่มีใครตระหนักจนกว่าจะมีคนทักเยาะ ๆ เข้าว่าทำไมพุงโตจัง นอกจากนี้แล้วหลายคนยังไม่ทราบกันว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประเภทอื่นนอกจากเบียร์เป็นประจำยังเป็นสาเหตุหลักประการหนึ่งที่ส่งเสริมให้พุงของท่านพอกพูนขึ้นอย่างไม่ทันรู้ตัว

ข้อมูลจากรายงานผลการศึกษาโดยศูนย์เพื่อการป้องกันและควบคุมโรคสหรัฐฯ ระบุว่า 25% ของประชากรในประเทศดื่มแอลกอฮอล์ทุกวัน โดยพลังงานที่ได้จากการดื่มในแต่ละวันคิดเป็น 16% ของพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารและดื่มเครื่องดื่มชนิดอื่น ๆ โดย 19% ของผู้ชาย และ 6% ของผู้หญิงได้รับพลังงานจากการดื่มแอลกอฮอล์วันละมากกว่า 300 แคลอรี ซึ่งหากพลังงานที่ได้ เกินปริมาณที่ร่างกายเผาผลาญได้เพียง 150 แคลอรีต่อวัน ก็จะทำให้หน้าหนักตัวเพิ่มขึ้นเดือนละปอนด์ทีเดียว ***

เรื่องโง่เง่าที่เกิดขึ้นที่สถานีรถไฟใต้ดินแห่งหนึ่งในกรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ และมีผู้บันทึกภาพไว้ก่อนนำมาเผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ตจนเป็นขำขันกันไป

ในคลิปวิดีโอที่เผยแพร่เป็นชายชาวเอเชีย แต่งกายแนวนักธุรกิจถือกระเป๋าหนังอย่างหรู แต่กำลังเดินลงบันไดเลื่อนที่กำลังเลื่อนขึ้น มีผู้โดยสารรายหนึ่งที่ยืนบันไดเลื่อนสวนมาและพยายามบอกเขาว่า "คุณเดินลงผิดทางครับ" พร้อมกับชี้ให้ไปลงอีกด้าน ชายมาดนักธุรกิจหนุ่มคนนั้นก็ไม่มีทีท่าจะสนใจแม้แต่น้อย แม้ว่าทุกครั้งที่มีคนสวนทางขึ้นมาก็จะพยายามบอกว่าเขาลงผิดทางแล้ว

อันที่จริงแล้วดูเหมือนว่าเขาจะไม่รู้ด้วยซ้ำว่ากำลังย่ำเท้าอยู่ที่เดิม ตอนแรกก็คิดว่าชายคนนั้นกำลังเล่นตลกหรืออะไรกับใครอยู่หรือเปล่า แต่เมื่อเวลาผ่านไปนาน และเห็นว่าชายคนนั้นมาคนเดียวจริง ๆ ผู้โดยสารหญิงคนหนึ่งจึงตัดสินใจช่วยด้วยการกดปุ่มหยุดฉุกเฉินที่บันไดเลื่อน ก่อนพาหนุ่มผู้เผลอไปลงบันไดเลื่อนให้ถูกทาง... ***

'สิงห์' วรรณสิงห์ หาสิ่งที่รัก แล้วลงมือทำ

เคล็ดลับคนดังสุขภาพดีวันนี้ คำว่าตัวนักเขียนรุ่นใหม่ขวัญใจเด็กแนว นักดนตรีวง 'ราโซมอน' และพิธีกรรายการโทรทัศน์ ปรัชญา และสัจธรรมชีวิตอย่างรายการ 'พื้นที่ชีวิต' เขาคือ 'สิงห์ - วรรณสิงห์ ประเสริฐกุล' มาบอกเล่าเคล็ดลับดีๆ ในการดูแลสุขภาพใจให้ห่างไกลความเครียดกัน

สำหรับสิงห์ ความเครียดที่เกิดขึ้นของคนในสังคมเมือง เกิดจากความเหนื่อยล้าทำสิ่งที่ตัวเองไม่รู้ว่าจะทำไปทำไม หรือไม่ได้ทำด้วยความรัก

"วิธีแก้ความเครียดที่ดีที่สุดสำหรับผม คือ การหาสิ่งที่รักและลงมือทำ แม้ว่าสิ่งที่ได้กลับมาอาจจะไม่ใช่เงินทอง แต่การได้ลงมือทำในสิ่งที่ตัวเองรักก็เหมือนกับได้คำตอบแทนที่ค้อนคั่วแล้ว ถ้าเรายังบอกหรือหาข้ออ้างกับตัวเองว่า ทำอย่างอื่นไปก่อน เดี๋ยวค่อยกลับมาทำสิ่งนี้ทีหลังก็ได้ ก็จะเกิดความเครียดต่อไปได้ง่าย คือเครียดที่ไม่ลงมือทำซักที"

"สำหรับผม การเขียนหนังสือมีผลต่อสุขภาพใจด้วยเหมือนกัน เพราะทำให้ความคิด ความรู้สึกของเราละเอียดขึ้น จากการกลั่นความคิดที่อยู่ภายในหัวออกมาเป็นตัวหนังสือให้คนอื่นอ่านเข้าใจ หรือแม้แต่การออกเดินทางไปด้วยการทำรายการในต่างแดนก็ตาม เป็นเหมือนกับการเปิดโลกทัศน์ให้กว้างขึ้น ได้เจอสิ่งที่ไม่เคยเจอ ได้มองโลกมนุษย์และสังคมในแง่มุมใหม่ๆ ทำให้เราเข้าใจและพร้อมที่จะดำเนินไปตามวิถีของมนุษย์"

วรรณสิงห์ ยังฝากทิ้งท้ายว่า การเริ่มทำสิ่งใหม่ๆ ที่ตรงกับใจของตัวเอง ในบางครั้งก็ต้องมีโอกาสดู ต้องใช้ความกล้า แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ความพร้อมของสภาพจิตใจ ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ ***

สวัสดีปีใหม่



สุขลับสมองฉบับนี้ชวนคุณผู้อ่านมาต้อนรับปีใหม่คริสต์ศักราช 2013 ด้วยการตามหาตัวเลข 2013 จำนวน 20 ตัว ที่ซ่อนอยู่ในกล่องตัวเลขด้านข้าง โดยเป็นไปได้ทั้งแนวตั้ง แนวนอน แนวทแยง รวมถึงอ่านถอยหลัง

พร้อมแล้วก็ลุยกันเลย!

6	5	2	0	1	3	2	2	5	6
3	8	2	9	5	3	1	0	2	4
1	7	0	2	0	1	3	1	1	9
0	3	1	1	3	1	3	3	3	3
2	5	3	2	0	2	1	6	1	2
3	2	0	1	3	4	0	1	0	0
2	2	0	3	4	1	2	1	2	1
0	2	0	1	3	4	1	0	3	2
1	5	6	0	3	0	0	8	1	8
3	3	2	2	0	1	3	4	4	3



ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ 'ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120' หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 15 มกราคม 2555 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลย พัดและเข็มกลัด 'สวดมนต์ข้ามปี 2556'

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

การประชุมนานาชาติ
ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 21
25-29 สิงหาคม 2556



ขยายเวลารับบทคัดย่อ
ถึง 31 ธันวาคม 2555

“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.) ขอเชิญชวนบุคลากรด้านการสร้างเสริมสุขภาพทุกท่าน ส่งบทคัดย่อและเข้าร่วมงาน การประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพครั้งที่ 21 ซึ่งจะจัดขึ้นในวันที่ 25-29 สิงหาคม 2556 ณ ศูนย์ประชุมพีช เมืองพัทยา

เปิดรับบทคัดย่อ วันนี้ – 31 ธันวาคม 2555

ผู้สนใจสามารถส่งบทคัดย่อ (งานวิจัย แนวคิดเชิงนโยบาย หรือบทเรียนจากการปฏิบัติจริง) ภายใต้หัวข้อหลักในการประชุม “การลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพ (Best Investments for Health)” หรือ หัวข้อรองในการประชุม ในมิติต่างๆ ต่อไปนี้

- นโยบายระหว่างภาคส่วน ยุทธศาสตร์และการปฏิบัติการที่มีส่วนช่วยให้เกิดการลงทุนด้านสุขภาพที่ยั่งยืน (Intersectoral Policies, Strategies and Actions Conducive to Sustainable Health Investment)
- การร่วมมือกันของภาคส่วนต่างๆ ในการสร้างเสริมสุขภาพ (Multisectoral and Multi-stakeholders Partnership and Collaboration for Health Promotion)
- การวิจัยพัฒนาและการติดต่อสื่อสารด้านการสร้างเสริมสุขภาพ (Research and Development and Communication in Health Promotion)
- ประเด็นสุขภาพและกลุ่มประชากรในการสร้างเสริมสุขภาพ (Health issues and Populations in Health Promotion)
- สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ (Social, Environmental and Cultural Issues in Health Promotion)
- หัวข้ออื่นๆ (Miscellaneous)

การส่งบทคัดย่อเพื่อนำเสนอในเวทีหลักการประชุมฯ สามารถส่งได้ในรูปแบบ 1) การนำเสนอผลงานแบบปากเปล่า (Oral Presentation)/โปสเตอร์ (Poster Presentation) 2) การประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) หรือ 3) เวทีอภิปราย (Symposium) ได้ทั้งในภาษาอังกฤษ ฝรั่งเศส สเปน ผู้สนใจกรุณารายละเอียดเพิ่มเติมหรือส่งบทคัดย่อได้ที่

www.iuhpeconference.net/login.php

เปิดรับบทคัดย่อวันนี้ – 31 ธันวาคม 2555

เปิดรับบทคัดย่อ

เปิดรับลงทะเบียนล่วงหน้า (Early Bird)

20 สิงหาคม 2555

เปิดรับสมัคร ผู้ขอทุนสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมประชุม

ปิดรับบทคัดย่อ

31 ธันวาคม 2555

ประกาศผลบทคัดย่อที่ได้รับเลือก

1 มีนาคม 2556

ประกาศผลผู้ได้รับทุนสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมประชุม

ปิดรับลงทะเบียนล่วงหน้า (Early Bird)

30 เมษายน 2556

ปิดรับลงทะเบียน (อัตราปกติ)

5 สิงหาคม 2556

การประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 21

25-29 สิงหาคม 2556

วิทยากร (ตอบรับ ณ เดือนตุลาคม 2555)

- นายแพทย์วิโรจน์ ตั้งเจริญเสถียร นักวิชาการด้านเศรษฐศาสตร์สาธารณสุข รางวัลเอดวิน แซดวิก (Edwin Chadwick Mesal) สำนักงานพัฒนา นโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ ประเทศไทย
- ศาสตราจารย์แอนน์ มิลส์ รางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดลสาขาศาสตร์สุขภาพ ประจำปี 2552 รองผู้อำนวยการ และศาสตราจารย์ด้านนโยบายและ เศรษฐศาสตร์สาธารณสุข London School of Hygiene and Tropical Medicine มหาวิทยาลัยลอนดอน สหราชอาณาจักร
- คุณสมสุข บุญยะบัญชา เลขาธิการมูลนิธิพัฒนาที่อยู่อาศัยแห่งเอเชีย (ACHR) ประเทศไทย
- ศาสตราจารย์ แดเนียล เวสต์ด็อก ภาควิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมอนเทรียล แคนาดา
- ศาสตราจารย์ จอห์น แฟรงก์ The Scottish Collaboration for Public Health Research and Policy, MRC Human Genetics Unit, Western General Hospital เอดิงเบิร์ก สหราชอาณาจักร
- นายเซอร์จิโอ ฟาจารย์ดี ผู้ว่าการรัฐแอนทีกัว บาร์เบโดส

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 สุขภาวะ*/ Gate-way Event/ Side Meetings	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	Sub-Plenary 4 (16-20)
10.30-11.00		พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session
11.00-12.30		Parallel Sessions 1-20	Parallel Sessions 41-60	Parallel Sessions 81-100	Plenary 4 Awards พิธีการปิด
12.30-13.30		Meet the Authors/ พักรับประทาน	Meet the Authors/ พักรับประทาน	Meet the Authors/ พักรับประทาน	
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			Side Meetings		
18.00-19.30	พิธีการเปิด	Side Meetings	งาน Thai Cultural Night	IUHPE Forum	
19.30-21.30	งานเลี้ยงต้อนรับ				

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

“อัตราพิเศษ” สำหรับค่าลงทะเบียนของชาวไทย

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

เจ้าภาพ:



เจ้าภาพร่วม:



www.IUHPEconference.net

info@iuhpeconference.net

www.facebook.com/IUHPE2013

www.twitter.com/IUHPE2013



www.IUHPEconference.net



ร่วม สวดมนต์ข้ามปี ณ ท้องสนามหลวง

คืนวันที่ 31 ธันวาคมนี้ ตั้งแต่เวลา 16.00 น. เป็นต้นไป



สวดมนต์ข้ามปี
เริ่มต้นดี ชีวิตดี



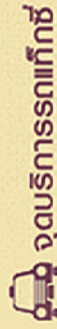
จุดจอดรถเมล์ ขสมก.

สำหรับผู้เดินทางกลับ

ในถนนบริเวณใกล้สนามหลวง

ตั้งแต่เวลา 00.00-02.00 น.

- ถนนราชดำเนินกลาง (สาย 59 อนุสาวรีย์ชัย)
- ถนนมหาสารฯ ข้างวัดพระเชตุพนฯ (สาย 82 จักรเยนทร์)
- ถนนสนามไชย ข้างวัดพระเชตุพนฯ (สาย 25 หัสดาโพธิ์)
- ถนนพระปิ่นเกล้า เชิงสะพานพระปิ่นเกล้า (สาย 80 สายใต้ใหม่)



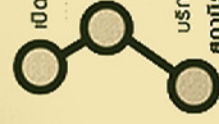
จุดบริการรถแท็กซี่



รถโดยสารประจำทาง รถบริการตลอดคืน

สาย

2	25	60	82
3	59	80	203



เพื่อให้บริการประชาชนในช่วงเทศกาล ปีใหม่ถึงเวลา 02.00 น.

ให้บริการรถรับ-ส่งประชาชน ที่สถานีปลายทาง
ของรถไฟฟ้า บีทีเอส และ MRT ไปยัง สนามหลวง

บริการจ่อรถ 2,000 คัน สำหรับผู้เดินทางมาตลอดคืนผ่าน
สถานีรถไฟฟ้าหมอชิต, สนามกีฬาคุณเสนาฯ และ รถไฟฟ้า MRT
สถานีศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



รถไฟฟ้ากรุงเทพ (MRT)
และ รถไฟฟ้าบีทีเอส



เรือข้ามฟาก



ท่าเรือที่ใกล้กับสนามหลวง ได้แก่
:: ท่าเตียน :: ท่าช้าง :: ท่ามหาสาร
และ :: ท่าวัดมหาธาตุ
เปิดให้บริการประชาชนถึงเวลา 02.00 น.