

สร้าง

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สพบ

ปีที่ 8

๑

ฉบับที่ 130
สิงหาคม 2555



>> ย้อนรอย 1 ทศวรรษ **จุดเหล้าเข้าพรรษา**

>> เลิกเหล้าอย่างไร ให้ ชีวิตเปลี่ยน

>> รู้จักกิจการ ที่ 'รัก' สังคม

>> Web Accessibility เว็บไซต์ที่ทุกคนเข้าถึงได้

>> 'รัก 7 ปี ดี 7 หน' มิตรภาพบนทางวิ่ง



แจกฟรี



ถวายบังคม...พระบรมราชินี

น้อมถวายบังคมบรมบาท ราชินีนาถสมภพบรรจบสมัย
ทวยราษฎร์น้อมถวายพระพรชัย กรองมาลัยทูนเทิดพระบารมี
ลุแปดสิบพรรษาสิงหามาส กราบเบื้องบาทแซ่ซ้องเฉลิมศรี
ขออัญเชิญเทพไทในราตรี น้อมชีวิขอพระองค์ 'ทรงพระเจริญ'

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้าคณะผู้บริหาร
และเจ้าหน้าที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน

นับจากวันที่ 3 สิงหาคม ต่อเนื่องไปเป็นเวลา 3 เดือนจะ
เป็นช่วงเวลาของเทศกาลเข้าพรรษา ซึ่งปีนี้นับเป็นปีที่ 10
หรือ 1 ทศวรรษพอดีของการรณรงค์ 'งดเหล้าเข้าพรรษา'

ย้อนไปเมื่อ 10 ปีที่แล้ว แทบจะเป็นส่วน
น้อยที่มีคน ลด ละ เลิกเหล้าในวันสำคัญทาง
พุทธศาสนา ในตอนนั้นกฎหมายว่าด้วยควบคุม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังไม่มี ผู้เสียชีวิตจากเมา
แล้วขับสูงอย่างน่าตกใจ กระทั่งมีเครือข่ายองค์กร
งดเหล้าที่เล็งเห็นว่า หากจะแก้ปัญหการดื่ม
สุราในสังคมไทย ควรใช้โอกาสของความเป็น
วันสำคัญทางพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือสร้างความ
ตื่นตัว

จากการทำงาน 10 ปีที่ผ่านมา
การรณรงค์สามารถทำให้จำนวนครั้งหนึ่งของผู้

ดื่มทั้งหมดกว่า 17 ล้านคน หันมางดเหล้าใน
ช่วงเข้าพรรษาได้ โดย 30% งดดื่มเด็ดขาด
ตลอด 3 เดือน และ 20% ลดการดื่มลง จุด
แข็งของการทำงานที่สำคัญที่สุดไม่ใช่เพียงการ
โฆษณาประชาสัมพันธ์ แต่เป็นการใช้ 'เครือข่าย'
ที่เข้มแข็ง ทุกๆ ปีจะมีองค์กรให้ความร่วมมือ
และรับไปเป็นเจ้าของโครงการเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ
เช่น กระทรวงมหาดไทย ที่ขยายผลผ่านผู้ว่า
ราชการจังหวัด หรือธนาคารเพื่อการเกษตรและ
สหกรณ์ ที่รณรงค์ให้พนักงาน และลูกค้าทั่ว
ประเทศของธนาคาร ลด ละ เลิกดื่ม



กพ.กฤษดา เรืองอารีรัชต์ ผู้จัดการ สสส.

ในปี 2555 นี้ สสส. และเครือข่ายองค์กรงดเหล้าจึง
จัดรณรงค์ 'งดเหล้าเข้าพรรษามหาฤกษ์' เพื่อตั้งทั้งองค์กร
และครอบครัวเข้าร่วมในจำนวนมากเป็นประวัติการณ์
คือ 2,600 องค์กร ครอบครัว และคนต้นแบบเลิกเหล้า
ตลอดชีวิตในโอกาส 2,600 ปีพุทธชยันตี เพื่อมุ่งจะตั้งให้
นักดื่มอีก 50% ที่ยังไม่เคยร่วมงดเหล้าเข้าพรรษา ได้เข้ามา
ร่วม ลด ละ เลิก

ผมมองว่าสถาบันครอบครัวจะเป็นจุดสำคัญที่จะรณรงค์
ต่อไปในอนาคต เพราะมีตัวเลขที่น่าตกใจว่า 82% ของทุก
ครอบครัวมีพ่อดื่มเหล้า จึงอยากเชิญชวนให้ทุกครอบครัว
ใช้วันเข้าพรรษานี้เป็นฤกษ์ดีที่จะเริ่มทำสิ่งดี ๆ ด้วยการ
ลด ละ เลิกสิ่งที่ทำลายสุขภาพ และจะยิ่งดีใหญ่หากเป็นการ
'เริ่ม' พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ อย่างเช่นการออกกำลังกาย

เดือนที่ผ่านมาผมมีโอกาสได้ไปร่วมงาน 'Love on
the Run มิตรภาพบนทางวิ่ง' ของสมาพันธ์ชมรมเดิน-
วิ่งฯ และมีโอกาสได้ชมภาพยนตร์เรื่อง 'รัก 7 ปี ดี 7
หน' ซึ่งหยิบความสำคัญ และประโยชน์ของการวิ่งมาราธอน
มานำเสนอผ่านเนื้อเรื่องและตัวละครที่แสดงโดยคุณ
'นิชคุณ หรวชกุล' ศิลปินนักวิ่งชาวไทยและต่าง
ประเทศ และคุณ 'สุชัญญา บุณกุล' พิธีกรรายการข่าวชื่อ
ดัง ซึ่งในอดีตไม่เคยสนใจการวิ่งเลย แต่เมื่อมาแสดง
ภาพยนตร์เรื่องนี้และมีโอกาสได้วิ่ง ก็รู้สึกชอบ และตั้งใจจะ
วิ่งต่อไปแม้ภาพยนตร์จะจบ

ที่สำคัญคือตัวผู้กำกับ คุณ 'แก้ง-จิระ มะลิกุล' ที่ได้
แรงบันดาลใจของหนังเรื่องนี้มาจากการที่ตัวเองวิ่งจนเอาชนะ
ความเจ็บป่วย จนกระทั่งสามารถวิ่งมาราธอนได้ และจาก
การไปวิ่งที่สวนลุมพินีทุกเช้า เขาสังเกตว่ามีแต่คนอายุ
40 ขึ้นไปที่ออกกำลังกาย ไม่ค่อยเห็นวัยรุ่นและคนทำงาน
ขณะที่ข้อมูลของ สสส. พบว่าคนไทยยังออกกำลังกายน้อย
เพียง 15 ล้านคนจากทั้งหมด 67 ล้านคน

จึงหวังว่าหนังเรื่องนี้จะเป็นจุดสำคัญ ช่วยสร้างแรง
บันดาลใจให้คนหันมาวิ่ง เพราะการวิ่งเป็นการออกกำลังกาย
ที่ง่ายที่สุด ประหยัดที่สุด ใครๆ ก็ทำได้ และทำร่วม
กันได้ทั้งครอบครัว นอกจากจะป้องกันตัวเองจากโรคไม่ติดต่อ
เรื้อรัง ยังจะลดภาระค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลของ
ประเทศที่ต้องสูญเสียไปถึง 2 แสนล้านบาทต่อปีเลยทีเดียว

มาร่วมกันเริ่มต้นทำสิ่งดี ๆ และลด ละ เลิกสิ่งทำลาย
สุขภาพ นับตั้งแต่วันเข้าพรรษานี้เลยนะครับ ***

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	3
'สุข' ประจำฉบับ	4
>> 1 ทศวรรษ งดเหล้าเข้าพรรษา	
'สุข' สร้างได้	10
>> เลิกเหล้า ชีวิตเปลี่ยน	
>> กิจกรรม ที่ 'รัก' ลังคม	
คลิกสร้าง 'สุข'	14
>> Web Accessibility เว็บไซต์ที่ทุกคนเข้าถึงได้	
เกร็ดความ 'สุข'	16
>> 'รัก 7 ปี ดี 7 หน' มิตรภาพบนทางวิ่ง	
'สุข' ไร้ควัน	18
'สุข' เลิกเหล้า	19
คนดัง 'สุข' ภาพดี	20
>> 'นี่นา' กับกิจกรรมกลางแจ้ง ทางออกของความสดชื่น	
'สุข' ลับสมอง	21
>> 'แม่' ในภาษาต่างๆ	

อย่าลืมเข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ตามช่องทางเดิม ดังนี้

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

GreenPrint
Environmentally Responsible Printing

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

1 ทศวรรษ งดเหล้าเข้าพรรษา

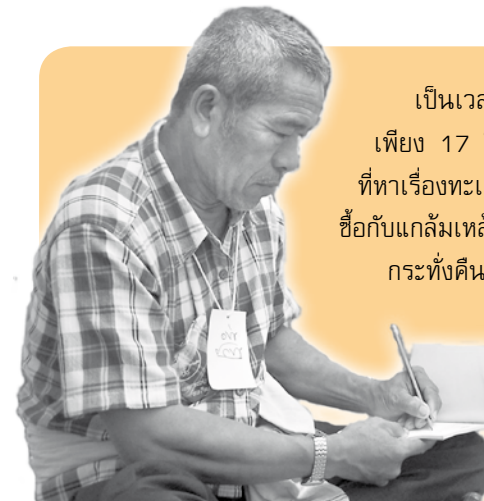
แต่ละปี เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมกว่า 156,105 ล้านบาท หรือคิดเป็น 1.97% ของผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ

คนไทยเสียชีวิตจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ปีละกว่า 26,000 คน หรือชั่วโมงละ 3 คน ยังไม่นับรวมค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นมหาศาลจากการติมน้ำเมาของคนไทย

กิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษา วนรอบครบปีที่ 10 และกำลังเดินทางเข้าสู่ปีที่ 11 ตลอดการเดินทางนี้ได้สร้างความเปลี่ยนแปลง และปลูกกระแสสังคมให้หันมาลด ละ เลิก พิสูจน์ตัวเองว่าปลอดจากน้ำเมาได้

และปีนี้...เราอยากชวนคุณมาเป็นส่วนหนึ่งของพวกเขาเหล่านี้...

1 คน...



เป็นเวลามากกว่า 40 ปี ที่ 'คำพวง ทัดเทียม' วัย 65 ปี มีชีวิตอยู่กับขวดเหล้า เขาเริ่มดื่มตั้งแต่อายุเพียง 17 ปี จนแต่งงาน มีลูก ค่าแรงวันละ 300 บาทก็หมดไปกับเหล้าจนไม่มีเงินเก็บ ทหลายครั้งหลายหนที่หาเรื่องทะเลาะกับภรรยาด้วยความเมา ก็ครั้งที่ลูกขอร้องให้เลิกไม่เคยเป็นผล ลูกเล็ก ๆ ต้องเป็นคนวิ่งออกไปซื้อกับแกล้มเหล้าให้พ่อยามพาเพื่อนมาตั้งวงที่บ้าน

กระทั่งคืนหนึ่ง คำพวงกลับมาถึงบ้านในสภาพเมามาย และไปนอนหลับอยู่หลังบ้าน ภรรยาตื่นมาเห็นจึงเอายากันยุงไปจุดให้ด้วยความเป็นห่วง ทว่าเมื่อตื่นขึ้นมากลับมีโทษะทะเลาะกับภรรยาอย่างรุนแรง เพราะความเมาทำให้เข้าใจผิดว่าภรรยามองว่าตัวเองเสียชีวิตแล้วจึงเอาธูปมาปักข้างตัว จนกระทั่งสร้างเมา จึงค่อยคิดได้ว่าที่แท้เป็นยากันยุงที่เอามาจุดไว้ให้

...นั่นคือจุดเปลี่ยนที่คำพวงบอกตัวเองว่า จะต้องเลิกเหล้าอย่างเด็ดขาดให้ได้

1 ครอบครัว...

ครอบครัว 'มุณิสาร' มี 'เฉลิมชัย' เป็นหัวหน้าครอบครัว และมี 'สุมาลี' เป็นภรรยา และมีลูกที่น่ารักอีก 2 คน สองสามีภรรยาเข้ามาทำงานหนักในกรุงเทพฯ ตั้งแต่ปี 2529 โดยสามีทำงานโรงงานและภรรยาเย็บผ้า จนถึงปี 2548 ทั้งสองตัดสินใจหันหลังให้กรุงเทพฯ พาถิ่นกลับบ้านเกิดเพื่อทำนา และไม่นานก็ต้องหันหลังให้ท้องนาอีก เพื่อเปลี่ยนมาทำงานรับจ้าง และขายน้ำเต้าหู้

เพราะเหตุใด...ครอบครัวนี้จึงไม่เคยมีรายได้เพียงพอแม้จะทำงานหนัก

เฉลิมชัย เกิดมาในร้านขายของชำ ที่มีเหล้าขาวไว้แบ่งขายให้หนักดื่มประจำหมู่บ้าน เขาจึงเริ่มดื่มตั้งแต่อายุประมาณ 16 ปี และดื่มหนักมาตลอด โดยเฉพาะช่วงที่ทำงานอยู่กรุงเทพฯ เนื่องจากสภาพแวดล้อมสังคมเพื่อนฝูงที่มีการสังสรรค์กันหลังเลิกงานแทบทุกวัน นี่เองเป็นเหตุให้ครอบครัวไม่มีเงินเก็บ และต้องไปเป็นหนี้สินในเดือนที่เงินไม่พอ แถมยังมีปัญหามายในครอบครัว มีปากเสียง มีเรื่องที่ต้องทะเลาะกันเสมอ

กระทั่งครอบครัวนี้ได้รับแจกแกนนำประชามงดเหล้าจังหวัดอุบลราชธานีซึ่งชักชวนให้สองสามีภรรยาร่วมกิจกรรม ทำให้เฉลิมชัย และสุมาลี ได้พูดคุยกันต่อปัญหาสถานะเศรษฐกิจของครอบครัว จนคุณเฉลิมชัยตัดสินใจเลิกดื่ม ปฏิญาณว่าเขาจะไม่แตะต้องสุราอีกต่อไป และเงินที่ทำได้จะนำมาจุนเจือครอบครัวทุกบาททุกสตางค์



1 องค์การ...



การดื่มเหล้าไม่เพียงส่งผลกระทบต่อตัวเอง แต่ยังส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง ตั้งแต่ครอบครัว เพื่อน การเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธกส.) ซึ่งมีลูกค้าเป็นกลุ่มเกษตรกรจำนวนมาก ทางธนาคารมองว่า หากลูกค้าของธนาคาร เลิกหรือลดการดื่มสุรา ก็จะประกอบอาชีพได้ดีขึ้น มีเงินใช้จ่ายและสามารถชำระหนี้

ขณะเดียวกัน หากพนักงานของธนาคารลดหรืองดดื่มเหล้า จะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงาน

ดีขึ้น ธนาคารจึงได้เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษากับ สสส. มาตั้งแต่ปี 2549

และถึงปี 2555 นี้ ทางธนาคารได้เชิญชวนให้บุคลากรและลูกค้าเข้าร่วมโครงการคนต้นแบบเลิกเหล้าตลอดชีวิต โดยมีแรงจูงใจเป็นเงินรางวัล พร้อมประกาศนียบัตรให้กับผู้เป็นต้นแบบขององค์กร

ไม่ต้องแปลกใจหากเดินเข้าไปในธนาคารแล้วเห็นสื่อรณรงค์เชิญชวนให้งดเหล้าเข้าพรรษาในทุกสาขาทั่วประเทศ



ที่คุณอ่านมา เป็นเพียง '1' ใน 2,600 องค์การ ครัวเรือน และคนต้นแบบ ที่จะเข้าร่วม 'งดเหล้าเข้าพรรษา' ในปี 2555 ในวาระเข้าพรรษามหาฤกษ์ ซึ่งนับเป็นการรณรงค์ต่อเนื่องเป็นปีที่ 10 หรือหนึ่งทศวรรษเต็ม!

จดเหล้าเข้าพรรษา กับ
มหัศจรรย์ของเลข 2,600!

‘จน เครียด กินเหล้า’ ‘กินเหล้า
-กินแรง’ ‘เหล้าทำลายมิตรภาพ’

เชื่อว่าหลายคนคงคุ้นเคยดีกับสโล
แกนโฆษณาเหล้านี้ดี แต่การรับรู้ก็
อาจไม่ได้นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมในทันที สิ่งสำคัญคือการ
ชักจูงจากคนใกล้ชิด ชุมชน และ
สังคม

ทำให้การรณรงค์งดเหล้า
เข้าพรรษาในระยะหลัง มุ่งเน้นไป
ยังการใช้ ‘เครือข่าย’ ที่เข้มแข็ง
และมีจำนวนองค์กรให้ความร่วมมือ
และรับไปเป็นเจ้าภาพมากขึ้น
ไม่ว่าจะเป็นกระทรวงมหาดไทย
ที่รับไปขยายผลผ่านผู้ว่าราชการ
จังหวัด หรือองค์กรเอกชนต่าง ๆ
ที่รณรงค์ให้พนักงานลดละเลิกดื่ม
ในวันเข้าพรรษา

ที่สำคัญคือการใช้ ‘สถาบัน
ครอบครัว’ มาเป็นแรงจูงใจสำคัญ
ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เนื่องจากพบว่า 82% ของครอบครัว
มีพ่อที่ดื่มเหล้า! หากสมาชิกใน
ครอบครัวดูแลกันและกันและชักจูง
กันให้เลิกเหล้า สิ่งที่ได้มาไม่เพียง
ความสุขในครอบครัว แต่ยังจะลด
ปัญหาสังคมด้วย

นั่นคือเหตุผลที่ปี 2555 นี้ สสส.
และเครือข่ายจึงใช้โอกาส 2,600 ปี
พุทธชยันตี เป็นแนวคิดหลักของการ
เปลี่ยนแปลง โดยดึง 2,600
องค์กร 2,600 คนต้นแบบ และ
2,600 ครอบครัวเป็นผู้ขับเคลื่อน
งดเหล้าเข้าพรรษา

ย้อนไปเมื่อ 10 ปีก่อน...

>> คนไทยเคยดื่มเหล้า 13.5 ลิตรต่อคนต่อปี

>> มูลค่าโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เฉลี่ยสูงกว่าปีละ 2 พันล้านบาท (พ.ศ.2539-2544)

>> คนไทยตายจากอุบัติเหตุจราจรเฉลี่ยปีละประมาณ 20 ต่อแสน นำหน้าอินโดนีเซีย
ซึ่งมีประมาณ 15 ต่อแสน ศรีลังกาและอินเดียประมาณ 10 ต่อแสน และประเทศตะวันตก
อย่างอเมริกาและยุโรป ที่อยู่ประมาณ 5 ต่อแสน (พ.ศ.2539-2544)

>> ไทยสูญเสียทางเศรษฐกิจกว่า 2.23% ของ GNP ประมาณ 70,000 ล้านบาท
จากอุบัติเหตุจราจรอย่างเดียว หากนับความสูญเสียอื่น ๆ อันเป็นผลจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
เช่น โรคมด กระเพาะและการบาดเจ็บจากความรุนแรงที่แอลกอฮอล์มีส่วนเกี่ยวข้อง
ตัวเลขดังกล่าวจะสูงกว่า 1 แสนล้านบาท! (พ.ศ.2536)

ตัวเลขคงเลวร้ายกว่านี้ หากเราไม่ทำอะไรสักอย่าง!!

นี่เอง ทำให้ สสส. และเครือข่ายองค์กรงดเหล้า หยิบยกเทศกาลเข้าพรรษา มาเป็นหมาก
สำคัญเดินหน้าสู้กับปัญหาแอลกอฮอล์ที่คุกคามคนไทย ด้วยการเริ่มเปิดฉากการรณรงค์
“งดเหล้า เข้าพรรษา” ขึ้นเมื่อปี 2546 ร่วมกับองค์กรศาสนา และหน่วยงานภาครัฐ
อย่างสำนักงานนายกรัฐมนตรี กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ และองค์กรต่าง ๆ
และรณรงค์อย่างต่อเนื่องมาถึงปัจจุบัน...โดยปี 2555 นี้ นับเป็นปีที่ 10 แล้ว

ทำไมต้อง เข้าพรรษา...

ชีวิตคนไทยผูกพันกับศาสนาตั้งแต่เกิดจนตาย คนส่วนใหญ่มักใช้วันสำคัญต่าง ๆ ทางศาสนา เป็นฤกษ์ดีในการเริ่มต้นทำสิ่ง
ใหม่ ๆ หรือลด ละ เลิก ไม่ทำในสิ่งที่จะนำมาซึ่งความเสี่ยงของชีวิต

‘เข้าพรรษา’ คือช่วงเวลาสำคัญที่พ่อแม่มักจะให้ลูกหลานที่อายุครบตามเกณฑ์ บวชตามประเพณีเพราะเชื่อว่าจะได้บุญมาก
แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่พร้อมหรือยังไม่มีโอกาสบวชกาย ก็สามารถ “บวชใจ” ได้ โดยการตั้งจิตอธิษฐาน ตั้งใจละเว้น ไม่ยุ่งเกี่ยวกับ
อบายมุขทั้งปวง

ซึ่งการงดดื่มเหล้าช่วงเข้าพรรษาเป็นเวลา 3 เดือนนี้ นอกจากจะเป็นการปฏิบัติบูชาต่อพระพุทธศาสนาแล้ว ก็ยังเป็นโอกาสที่
ดีที่จะใช้เป็นข้ออ้างทางสังคมเพื่องดดื่มในงานสังสรรค์ต่าง ๆ ที่มีเหล้าเป็นตัวชูโรงและเป็นเวลาที่จะเริ่มต้นทำสิ่งดี ๆ ในชีวิต
มอบแต่คนในครอบครัวด้วย

10 ปีผ่านไป...

นับจากเทศกาลเข้าพรรษาเมื่อปี 2544 มีผู้ดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถึง 11.8% ที่ตั้งใจงดดื่มใน
ช่วงเข้าพรรษา คิดเป็นประมาณ 1.8 ล้านคน และ
มูลค่าการบริโภคลดลง 3,600 ล้านบาท

กระทั่งถึงปี 2555 จากผลสำรวจของเอแบคโพลล์
พบว่า 9 ปีที่ผ่านมา การรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา
ระยะเวลา 3 เดือนต่อปี ช่วยประหยัดเงินค่าเหล้า
เบียร์อย่างน้อย 171,000 ล้านบาท!

ส่วนคนที่ร่วมงดเหล้ามีถึง 30% ของจำนวนคน
ที่ดื่มทั้งหมดกว่า 17 ล้านคน ในขณะที่นักดื่ม 20%
ดื่มน้อยลง...นั่นคือข้อมูลจากปากของ ‘ธีระ วัชรปราณี’
ผู้จัดการสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)

“หากประเมินตัวเลขดังกล่าว ก็ต้องบอกว่าเราสามารถดึงคนดื่มครึ่งหนึ่ง หรือประมาณ
7-8 ล้านคน งดเหล้าเข้าพรรษาได้ แต่สำหรับคนที่ไม่เข้าโครงการที่เหล้า เราวิเคราะห์ว่า
มีคนที่ยึดเหล้าจริงจริง 3 ล้านคน ในขณะที่ 2 ล้านคนเป็นผู้ที่ดื่มเพื่อเป็นการเข้าสังคม
ซึ่งการดื่มลักษณะนี้ไม่ถึงขนาดเป็นปัญหาสังคม”

ภาพรวมคนไทยยังคงทองแดง

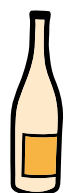
แนวโน้มการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทยปัจจุบันยังคงสูงขึ้น ทั้งในแง่ของ
จำนวนผู้ดื่ม ซึ่งเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 2.6 แสนคนต่อปี และในแง่ของปริมาณการดื่มที่เพิ่มสูงขึ้น
ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา สถานการณ์ปัจจุบันพบว่ามีคนไทยดื่มแอลกอฮอล์ราว 15.3 ล้าน
คน คิดเป็นมูลค่าการบริโภค 125,000 ล้านบาทต่อปี

เพราะขณะที่มีความพยายามรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา ก็ยังมีปัจจัยอีกหลายอย่าง
ที่ควบคุมไม่ได้ เช่น ภาษีเหล้าสุราที่ไม่ได้ขึ้นเป็นเวลานาน ซึ่งมีผลต่อราคาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ที่ถูกกว่าที่ควรเป็น อีกทั้งเป็นสินค้าที่มีวางจำหน่ายทุกร้านค้า จากที่ สคส.พบ ผู้ซื้อใช้เวลา
ไม่ถึง 4 นาทีก็สามารถหาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้แล้ว!



ตัวเลขน่ารู้

17 ล้านคน



จำนวนนักดื่มไทย

2.6 แสนคน

นักดื่มหน้าใหม่ในแต่ละปี



8-9 ล้านคน

คนที่เข้าร่วม
‘งดเหล้าเข้าพรรษา’ แต่ละปี

125,000 ล้านบาท



มูลค่าการบริโภคแอลกอฮอล์ต่อปี

4 นาที

เวลาที่คนไทยเข้าถึงแอลกอฮอล์ได้



42%

เด็กไทยที่มีพ่อแม่ดื่มแอลกอฮอล์



2546 เลิกเหล้าเพื่อแม่

ปีแรกในการสร้างกระแสรณรงค์โดยใช้แนวคิด 'งดเหล้าเข้าพรรษาเพื่อแม่' ความสำเร็จจากการรณรงค์ปีแรก สำรวจโดยศูนย์วิจัยเอแบคโพลล์ พบว่า กลุ่มผู้ดื่มอายุ 15 ปีขึ้นไป ระบุว่าได้งดดื่มเหล้าช่วงเข้าพรรษาถึงเกือบ 56% และนี่คือจุดเริ่มต้นการรณรงค์ต่อเนื่อง



2547 เลิกเหล้าเพื่อแม่ บอแม่พักบ้าง

แนวคิด 'งดเหล้าเพื่อแม่' ยังเป็นแนวคิดที่จูงใจให้กลุ่มเป้าหมายลด ละ เลิกเหล้า ช่วงเข้าพรรษาได้มากที่สุด จึงได้รณรงค์ผ่านสื่อหลัก ภาพยนตร์โฆษณา 'แม่ทำได้' (แม่เข็ดอาเจียนลูก) ผลการสำรวจโดยสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มีผู้งดเหล้าในช่วงเข้าพรรษา 47% โดยแบ่งเป็นนักดื่มที่ตั้งใจงดตลอดช่วงเข้าพรรษา 32% และตั้งใจงดเป็นบางช่วง 14%



2548 เลิกเหล้าเพื่อแม่ โชคยังดีแม่เจ็บ

นำเสนอถึงความรุนแรงที่อาจเกิดกับครอบครัวจากการดื่มเหล้า โดยพบว่า มีผู้งดเหล้าในช่วงเข้าพรรษาสูงถึง 52% พร้อมทั้งกิจกรรมล้านคนทั่วประเทศร่วมปฏิญาณตนงดเหล้า มีตัวเลขคนไทยที่สละปฏิญาณตนงดเหล้ามากถึง 1,252,354 คน



2549 จน เกรียด กินเหล้า

กระตุ้นตกย้ำในเรื่องใหม่ให้กับสังคม โดยใช้แนวคิดเรื่องผลกระทบของพิษภัยน้ำเมาในด้านเศรษฐกิจ ด้วยข้อความว่า 'เลิกเหล้า เลิกจน' เนื่องจากข้อมูลการศึกษาพบว่าค่าใช้จ่ายสุรา เป็นรายจ่ายในสัดส่วนที่สูงของครัวเรือนที่มีการดื่มเหล้า และเป็นรายจ่ายที่สูงมากของเจ้าภาพในการจัดงานบุญต่าง ๆ โดยที่เจ้าภาพไม่รู้ตัว ซึ่งพบว่ารายจ่ายค่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รวมทั้งประเทศสูงถึงกว่า 200,000 ล้านบาทต่อปี

ผลการรณรงค์จากการสำรวจของสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ พบว่า มีผู้งดเหล้าในช่วงเข้าพรรษาสูงถึง 63% ผู้ที่งดเหล้าเข้าพรรษา 39% มีเงินออมเพิ่มขึ้นประมาณเดือนละ 1,189 บาท



ย้อนอดีต...งดเหล้าเข้าพรรษา

2550 คนไทยจนทั้งประเทศ ค่าเหล้า 2 แสนล้านบาท

ยังคงเน้นประเด็นเศรษฐกิจต่อเนื่องจากปีก่อนหน้า ด้วยข้อความรณรงค์ 'เลิกเหล้า เลิกจน ทำความดีถวายในหลวง' โดยเน้นวัดเป็นศูนย์กลางในการปฏิญาณตนงดเหล้าเข้าพรรษา และเน้นการเข้าถึงเยาวชน



2551 เลิกแล้ว เลิกเลย

รัฐบาลประกาศให้วันเข้าพรรษา เป็น 'วันงดดื่มสุราแห่งชาติ' ตามมติคณะรัฐมนตรี และผลักดันให้วัดเป็นเขตปลอดเหล้าตามกฎหมาย มีการจัดตั้งชมรมทั่วประเทศเพื่อรวบรวมคนต้นแบบเลิกเหล้า และมุ่งให้คนทั้งดเหล้าเข้าพรรษา มุ่งไปสู่การเลิกเหล้าตลอดชีวิต

2552 หนูทำได้ ลูกชวนพ่อเลิกเหล้า

ปรับเปลี่ยนกลุ่มเป้าหมายจากเคยเน้นที่ผู้ดื่ม ไปสู่การใช้พลังครอบครัวชวนให้เลิกดื่ม ละ เลิก เช่น ลูกชวนพ่อแม่เลิกเหล้า เปิดตัวทูตเยาวชนเลิกเหล้า



2553 กินเหล้า = กินแรง

ยังคงเน้นพลังของครอบครัว ในแนวคิด 'เข้าพรรษา ขวนครอบครัวเลิกเหล้า เฉลิมฉลองเนื่องในมงคลโอกาสครบรอบ 2,600 ปี การตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ครบรอบ 84 พรรษาในปี 2555' เหตุที่เน้นเด็กและเยาวชนเป็นแกนสำคัญเพราะมีข้อมูลระบุว่า ประเทศไทยมีครอบครัวอยู่ประมาณ 20 ล้าน เด็กหรือเยาวชนจำนวนมาก หรือ 42% บอกว่าพ่อแม่หรือผู้ปกครองดื่มแอลกอฮอล์



2554 เหล้าทำลายมิตรภาพ

มุ่งขยายประเด็นพลังครอบครัวออกไปอีก โดยใช้ข้อความรณรงค์ 'เหล้าทำลายมิตรภาพ' เพื่อจะตีประเด็นในเหตุผลที่คนจำนวนมากยังต้องดื่มในช่วงเข้าพรรษา คือ ต้องดื่มเพื่อเข้าสังคม หรือเพื่อนชวน

กลุ่มตัวอย่างของการสำรวจของเอแบคโพลล์ ปี 2553 ถึงอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ไม่สามารถงดดื่มในช่วงเข้าพรรษาได้ 64% บอกว่าเพราะต้องเข้าสังคม หรือเหตุผลที่กลับมาดื่มหลังจากออกพรรษาแล้ว 64% บอกว่าเพราะต้องเข้าสังคมงานสังสรรค์

จึงสร้างประเด็นกับสังคมว่า 'ทำไม ต้องดื่มเพื่อเข้าสังคม?' 'ทำไม เพื่อนต้องกินเหล้าด้วยกันเท่านั้น?' รวมถึงเพิ่มแนวคิดที่ว่า เพื่อนแท้ชวนกันงดเหล้าเข้าพรรษา และไม่มีมิตรภาพในวงเหล้า



ร่างกายเปลี่ยน

- >> **ทิว** เมื่องดเหล้า ร่างกายคุณอาจส่งสัญญาณของความทิวเมื่อมันขาดแอลกอฮอล์ไป จึงจำเป็นต้องดูแลการทานอาหารให้มีคุณภาพขึ้น
- >> **ติดหวาน** ในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีน้ำตาลอยู่มาก ดังนั้นเมื่อคุณงดมัน การทานของหวาน อาจช่วยทดแทนได้ แต่พยายามเลือกของหวานที่ไม่ทำลายสุขภาพ ไม่นำไปสู่โรคอ้วนหรือเบาหวาน
- >> **น้ำหนักลด** แอลกอฮอล์มีแคลอรีสูง หากคุณงดดื่ม น้ำหนักจะลดลง แต่ต้องไม่ได้หมายความว่า คุณหันไปทานของหวานทดแทนจนมากเกินไป
- >> **นอนไม่หลับ** ในสัปดาห์แรก ๆ ของการงดเหล้า คุณอาจมีปัญหาการนอนบ้าง เพราะ แอลกอฮอล์มีผลต่อสารเซโรโทนินในร่างกาย และอาจใช้เวลา 2-3 สัปดาห์เพื่อให้ร่างกายปรับตัว จากนั้นจะเริ่มหลับได้ยาว และมีคุณภาพมากขึ้น
- >> **พิต** คุณจะรู้สึกว่าการตื่นเช้านั้นง่ายขึ้น หลังงดดื่มมาได้ 2-3 สัปดาห์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณออกกำลังกายสม่ำเสมอ และทานอาหารมีประโยชน์

จิตใจเปลี่ยน

- >> **ปลอดโปร่ง** คนส่วนมากที่งดเหล้าจะบอกว่าสมองปลอดโปร่งขึ้น รู้สึกมีชีวิตชีวา และบอก ว่าความรู้สึกเมื่อก่อนและเดี๋ยวนี้ต่างกันราวหน้ามือกับหลังมือเลยทีเดียว
- >> **คุณค่าในตัวเอง** การเลิกดื่มได้จะทำให้คุณรู้สึกตัวว่าคุณค่ามากขึ้น และเปลี่ยนสายตา ของคนภายนอกที่เคยมองคุณว่าเป็นคนขี้เมาด้วย
- >> **มีความสุขขึ้น** หลังจากติดอยู่กับแอลกอฮอล์เป็นเวลานานหลายปี คนส่วนใหญ่ที่เลิกได้จะ แลกใจว่าเหตุใดความสุขจึงหาได้ง่ายดายในแต่ละวันถึงเพียงนี้
- >> **อารมณ์แปรปรวน** ยามที่ดื่มเหล้า แอลกอฮอล์จะเพิ่มอารมณ์ความรู้สึกของผู้ดื่มให้ รุนแรงเมื่อมันออกฤทธิ์ แต่ขณะที่เมื่อไม่ได้ดื่ม มันจะกดความรู้สึกของคุณลงให้ซึมเซา ดังนั้นเมื่อ เลิกดื่ม อารมณ์ของคุณอาจแกว่งขึ้นลงมากกว่าเดิม บางคนจึงเลือกกลับไปใช้เหล้าเพื่อควบคุม อารมณ์ตัวเอง แต่ถ้าตั้งใจเลิกจริงจัง การนั่งสมาธิ กำลังใจและความรักจากเพื่อนและครอบครัว หรือการปรึกษานักจิตวิทยาจะช่วยให้
- >> **เหงา** เพราะคุณอาจเคยใช้เหล้าผูกมิตรกับใคร ๆ ในผับ บาร์ หรืองานปาร์ตี้ ดังนั้นพอ คุณเลิกดื่มจึงอาจรู้สึกเหงาบ้าง คุณต้องพยายามมากขึ้นที่จะผูกมิตรกับคนรอบข้างโดยไม่ต้องมี เหล้าเป็นตัวช่วย แต่เชื่อว่ามันจะเป็นมิตรภาพที่จริงใจ และมีความหมายกว่าแน่นอน
- >> **เดินทางเข้าสู่ภายใน** ความเหงาอาจทำให้คุณเริ่มเกิดคำถามว่าชีวิตต้องการอะไรกันแน่ เมื่อไม่มีฤทธิ์เหล้ามาคดความรู้สึกนึกคิดของคุณไว้อีกต่อไป นี่อาจเป็นโอกาสที่ดีที่คุณจะได้เริ่มเรียนรู้ ภายใจจิตใจตัวเองมากขึ้น

สถานภาพเปลี่ยน!

- >> **เงินเยอะขึ้น** คุณอาจแปลกใจที่เดียวว่ามีเงินเหลือมากขึ้นแค่ไหนหลังหยุดดื่ม
- >> **ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น** เพราะเมื่อเลิกเหล้า คุณจะมีเวลาเคารพในตนเอง การตัดสินใจที่ดีขึ้น มีอารมณ์ที่มั่นคง และลดการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัวจากเรื่องไร้สาระไป ได้มากทีเดียว

เปลี่ยนแล้วจงเปลี่ยนเลย

งดเหล้า 3 เดือนอาจไม่เป็นปัญหา แต่คุณอาจสงสัยว่าตัวเองจะเลิกเหล้าตลอดชีวิตได้ จริง ๆ หรือ จงเชื่อว่า你能ทำได้ อย่าท้อแท้หากครั้งแรกทำไม่สำเร็จ และคุณหันไปหาเหล้า อีก จงเริ่มใหม่ พยายามใหม่ ที่ปรึกษาพร้อมให้คุณเสมอ

อยากรู้ อยากรู้ เลิก โทร. 1413 ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ ระหว่าง 09.00 - 17.00 น. ตั้งแต่ วันจันทร์-วันศุกร์ หรือเว็บไซต์ www.1413.in.th ***

กิจการ...ที่ 'รัก' สังคม

ฟาร์มผักแห่งความรัก...ที่ นะโม นามนัต ฟาร์ม



เป็นเวลาหลายปีแล้ว ที่ 'อุไร เพชรรัตน์' ผันตัวมาเป็น 'คนขายผักข้างถนน' ดังที่เธอให้คำ นิยามกับตัวเอง นักธุรกิจนักเรียนนอกผู้นี้ได้บอกเล่าโปรเจกต์ธุรกิจ 100 ล้านด้วยความเปี่ยมหมาย หันมาศึกษาการปลูกผักแบบไฮโดรโปนิกส์ เป็นเกษตรกรทำฟาร์มผักในชื่อว่า 'นะโม นามนัต ฟาร์ม' ในบริเวณพื้นที่ 50 ไร่ที่ นครชัยศรี จ.นครปฐม เป็นฟาร์มในระบบไฮโดรโปนิกส์ ด้วยระบบ ปิดที่ควบคุมอุณหภูมิ ตลอดเวลา ดำเนินกิจการผลิตและจำหน่ายผักอินทรีย์ อาหาร และผลิตภัณฑ์ที่มี คุณภาพและปลอดภัย เช่น สลัดผัก และน้ำสลัด

ด้วยช่องทางการตลาดที่เรียกว่า 'แอดทิฟมาเก็ตติ้ง' ที่เธอตั้งเป้าว่าจะเป็นตัวแทนเชื่อมโยง เครือข่ายสินค้าเกษตรอินทรีย์ ที่ปัจจุบันมีพันธมิตรตามแหล่งต่าง ๆ และนะโมนามนัต ฟาร์ม จะ เดินไปหาตลาดด้วยตนเอง ปัจจุบันใน 1 อาทิตย์ นะโมนามนัต ฟาร์มวิ่งได้ถึง 33 ตลาด นี่ คือแนวคิดของเธอที่ยืนยันว่า 'ทำเกษตรแล้วไม่จน'



ฟาร์มผักแห่งนี้ยังคืนกำไรสู่สังคม ตาม แนวคิดของ 'กิจการเพื่อสังคม' ถ่ายทอดความ รู้ด้านการปลูกและดูแลผักอินทรีย์คืนสู่สังคม ให้เด็กนักเรียนซึ่งไม่ต่างจากลูก ๆ ของเธอได้ รับสิ่งดี ๆ กลับไป และยังเป็นการสร้าง 'เกษตรกรพันธุ์ใหม่' รวมถึงช่วยหาตลาดและ จำหน่ายสินค้า เพื่อให้ผู้บริโภคได้ทานผักและ อาหารที่มีความปลอดภัย ดีต่อสุขภาพ เป้าหมาย คือ ความสุขในการบริโภคอาหาร ควบคู่กับ การประกอบธุรกิจที่อยู่ได้อย่างยั่งยืน



บ้านต้นรักษ์ รักสุขภาพ

ที่นี่เป็นแหล่งผลิตผลผลิตทางการเกษตรทั้งแบบสดและแปรรูปที่ไม่ธรรมดาเพราะเป็นผลผลิตจากมือของกลุ่มเด็กด้อยโอกาส กลุ่มเสี่ยง ยาเสพติด ที่ส่วนใหญ่พ่อแม่ถูกฆ่าตัดตอน ที่สังคมอาจเมินหน้าหนีพวกเขา แต่ที่นี่อ้าแขนต้อนรับ ให้พวกเขาได้รู้สึกมีคุณค่าอีกครั้ง

‘อัญชลี โสธำพิง’ หรือ **‘พี่อ้อม’** ของน้อง ๆ ที่นี่ กล่าวว่า ผลผลิตที่บ้านต้นรักษ์เกิดเพราะรัก ไม่ว่าจะเป็นไข่ไก่ ที่เกิดจากไก่ที่เลี้ยงด้วยรำที่ได้จากการสี ด้วยข้าวโพดที่ปลูกเอง ไม่มีสารเคมี ไม่ใช้ยา ไม่ใช้ตัวเร่ง ใช้น้ำชีวภาพที่หมักให้ไก่กิน ซึ่งเด็ก ๆ ที่นี่เป็นผู้ลงมือทำเอง และขายในราคาถูก เช่นไข่ไก่แพก 10 ฟอง ขายเพียง 55 บาท ทั้งที่ท้องตลาดขายกัน 80-90 บาท ไม่ได้เน้นกำไร แต่หวังให้ผู้ซื้อไม่ลำบาก ผู้ขายก็อยู่ได้ และที่สำคัญ เด็ก ๆ ที่นี่มีรายได้ มีอาชีพมั่นคงสามารถเลี้ยงตนเองและครอบครัว พร้อมทั้งทำให้อาชีพเกษตรกรรวมอยู่คู่กับชุมชนต่อไปด้วย

นม น้ามนต์ ฟาร์ม และบ้านต้นรักษ์ เป็นเพียงหนึ่งในตัวอย่างของคนที่ทำธุรกิจด้วย **‘ใจ’** และเพื่อหวังจะ **‘ให้’** แก่สังคม ที่มารวมตัวในงาน **“ใจถึงใจ...การให้ที่ยั่งยืน”** ซึ่งเป็นการพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของกลุ่มคนทำกิจการเพื่อสังคมครั้งแรก เมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา



กิจการเพื่อสังคมคืออะไร?

กิจการเพื่อสังคม หรือ Social Enterprise คือ กิจการที่มีเป้าหมายแก้ไขปัญหาระบบหรือพัฒนา เพื่อให้เกิดประโยชน์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นเป้าหมายหลัก โดยใช้หลักการบริหารจัดการเชิงธุรกิจที่มีรายได้หลักจากการขายสินค้าหรือบริการที่สอดคล้องกับเป้าหมายเพื่อให้เกิดความยั่งยืนในการแก้ไขปัญหาทางสังคมและมีความมั่นคงในการดำเนินกิจการอย่างแท้จริง

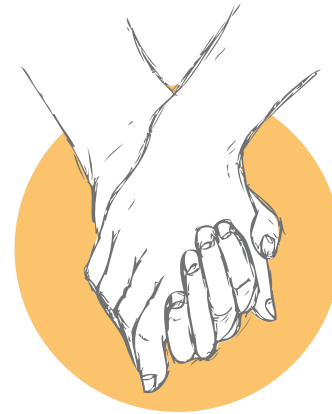
3 หัวใจของ ‘กิจการเพื่อสังคม’

>> **‘Social Change’** เริ่มที่ **‘ปัญหาสังคม’** มีจุดมุ่งหมายแรงกล้าที่การเปลี่ยนแปลงสังคม พร้อมต่อสู้อุปสรรค และพร้อมลุย!

>> **‘Innovation’** นวัตกรรมใช้ความคิดสร้างสรรค์ที่ไม่ธรรมดา การคิดนอกกรอบที่สร้างความแตกต่าง และสร้างวิธีทำงานใหม่ที่มีประสิทธิภาพกว่าวิธีการเดิม สร้างผลกระทบในวงกว้าง ซึ่งจะเปลี่ยนวิธีคิด ระบบโครงสร้างของสังคม

>> **‘Business’** ความยั่งยืนทางธุรกิจ คือต้องสามารถนำกระบวนการเชิงธุรกิจมาประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้การจัดการมีประสิทธิภาพ วัดผลได้ และสามารถพัฒนาให้กิจการเติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่องและอย่างมั่นคง

โดยทั้งหมดนี้ต้องมีพื้นฐานอยู่ที่ **Passion** หรือความหลงใหลในสิ่งที่กำลังทำอยู่ เพราะกำลังใจ แรงบันดาลใจ และความตั้งใจอย่างแรงกล้า คือสิ่งที่สำคัญที่สุดในการทำธุรกิจเพื่อสังคมให้สำเร็จได้!



เมื่อพวกเขามารวมตัวกัน

“ใจถึงใจ...การให้ที่ยั่งยืน” จัดขึ้นโดยสำนักงานสร้างเสริมกิจการเพื่อสังคมแห่งชาติ หรือ สกส. ภายใต้การสนับสนุนของ สสส. ร่วมกับสถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (Ismed) และสถาบันเซกัลฟิวชั่น โดยโครงการ UnLtd Thailand ได้เฟ้นหาและคัดเลือกผู้ประกอบการเพื่อสังคมของไทย โดยการจัดประกวดแผนกิจการเพื่อสังคมจนกระทั่งได้ผู้ประกอบการเพื่อสังคมเกือบ 30 กิจการ ที่มีใจมุ่งมั่นในการทำธุรกิจเพื่อหวังเข้าไปพัฒนา และแก้ไขปัญหาต่างๆ ของสังคมในหลากหลายมิติ ทั้งด้านพลังงาน สิ่งแวดล้อม อาหาร สุขภาพ และการเรียนรู้ โดยมาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในงาน เมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา

โดยมี 26 กิจการที่ได้รับรางวัลจากการประกวดแผนกิจการเพื่อสังคมในงานนี้ อาทิ...



>> **‘คน ใจ บ้าน’** กลุ่มสถาปนิกรุ่นใหม่ในภาคเหนือ ที่มีความสนใจในการทำงานภาคสังคม จึงออกให้บริการออกแบบในประเด็นเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย โดยคำนึงถึงสภาพแวดล้อม และมรดกทางวัฒนธรรม โดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนเป็นหลัก



>> **‘คณะหุ่นสายเสมา’** ได้รับรางวัลด้านการเรียนรู้ โดยเป็นคณะละครหุ่นที่ทำการแสดงรณรงค์ใช้สังคม บอกเล่าเรื่องราวปัญหาต่างๆ ของสังคมเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง เช่น การรณรงค์เลิกเหล้า เป็นการส่งเสริม ขยายศาสตร์และศิลป์แขนงนี้ให้เป็นที่รู้จัก และอนุรักษ์ไว้ในชุมชนต่างๆ ต่อไป



>> **‘Freedom Solution’** เป็นธุรกิจที่เกิดจากการรวมตัวของกลุ่มนักเรียนผู้พิการจากโรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา ซึ่งมีความรู้และความสามารถด้านไอที ปัจจุบันมีสมาชิก 5 คน ออกให้บริการทางไอที เช่น การทำ web programming และการพัฒนาฐานข้อมูลให้แก่องค์กรต่างๆ



>> **‘ไอศกรีมฟาร์มสุข’** ไอศกรีมเพื่อสังคม ที่ได้รับรางวัลด้านสุขภาพ ซึ่งเริ่มธุรกิจจากการไปทำไอศกรีมให้เด็ก ๆ ที่สถานสงเคราะห์สำหรับเด็กด้อยโอกาส เด็กกำพร้า เด็กโดนกระทำ เด็กป่วยติดเชื่อป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย และได้เห็นปัญหา จึงมองเห็นโอกาสในการช่วยเหลือ ผ่านการทำธุรกิจไอศกรีมที่ใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ 100% เพื่อให้เด็ก ๆ ที่สถานสงเคราะห์มีรายได้จากทักษะการทำไอศกรีม และยังตระหนักถึงคุณค่าในตัวเองด้วย

ทพ.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์ ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวภายหลังการมอบรางวัล Social Enterprise ให้กับเจ้าของกิจการเพื่อสังคม ทั้ง 26 ราย ว่า ปัญหาสังคมไทยที่มีความซับซ้อน การแก้ไขปัญหาไม่สามารถทำได้เพียงลำพังแค่ภาครัฐเท่านั้น ซึ่งในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา สสส. ได้สนับสนุนและผลักดันให้เกิดแนวความคิดการทำธุรกิจแนวใหม่ขึ้น เป็นการทำธุรกิจที่สอดคล้องกับการแก้ไขปัญหาสังคม โดยที่ผู้ประกอบการมีรายได้จากการทำธุรกิจอย่างยั่งยืน ถือเป็นการแก้ไขปัญหาได้อย่างตรงจุดและมีประสิทธิภาพ เป็นแนวทางการพัฒนาธุรกิจที่หลายประเทศทั่วโลกให้ความสำคัญ ใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาประเทศ เพราะเชื่อว่าการมีสังคมที่ดี จะช่วยให้คนมีสุขภาวะที่ดีตามไปด้วย



สกส. เพื่อนคู่คิด กิจการเพื่อสังคม

สำนักงานสร้างเสริมกิจการเพื่อสังคมแห่งชาติ (สกส.) จัดตั้งขึ้นตามระเบียบกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพว่าด้วยการจัดตั้งสำนักงานสร้างเสริมกิจการเพื่อสังคมแห่งชาติ พ.ศ.2553 เพื่อเป็นกลไกสนับสนุนการดำเนินงานตามแผนแม่บทว่าด้วยการสร้างเสริมกิจการเพื่อสังคม พ.ศ.2553-2557 เป้าหมายของ สกส. คือ การสร้าง และสนับสนุนผู้ประกอบการเพื่อสังคม เครือข่ายของกิจการเพื่อสังคม และผู้สนับสนุนกิจการเพื่อสังคมให้มีศักยภาพอย่างต่อเนื่องและกว้างขวาง

รู้จัก สกส. มากขึ้นได้ที่ www.tseo.or.th



Web accessibility

เว็บไซต์ที่ทุกคนเข้าถึงได้

ความพิการ-อายุ ไม่ใช่อุปสรรคอีกต่อไป

>> ปัจจุบันมีคนพิการ-สูงอายุเข้าถึงอินเทอร์เน็ตเกือบ 3 ล้านคน แต่มีเว็บไซต์ให้คนตาบอด-ตาพร่ามัวใช้งานได้จริงไม่ถึง 1%

>> เว็บไซต์ของหน่วยงานภาครัฐประมาณ 90% ยังไม่รองรับการใช้งานแก่ผู้พิการและผู้สูงอายุ

หลังจากที่ สสส. ได้พัฒนาเว็บไซต์ www.thaihealth.or.th ให้รองรับการใช้งานของผู้พิการทุกประเภท และผู้สูงอายุได้อย่างทั่วถึง หรือ Web accessibility ไปแล้ว เมื่อเดือนที่ผ่านมา ก็ได้จับมือกับสมาคมคนตาบอดฯ จัดอบรมการพัฒนาเว็บไซต์ที่เอื้อคนพิการและสูงอายุ สำหรับภาคีเครือข่ายด้านสุขภาพต่าง ๆ ซึ่งมีเว็บไซต์องค์กรอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ มูลนิธิเมาไม่ขับ เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน และอื่น ๆ รวมกว่า 50 องค์กร

โดยหวังว่านี่จะเป็นการเปิดโลกออนไลน์รองรับการใช้งานโดย 'ทุกคน' และ 'ทุกกลุ่ม' อย่างแท้จริง!

"คำว่าทุกคนในที่นี้ไม่ได้จำเพาะอยู่แค่คนที่มีความพิการทางสายตา หรือผู้พิการ แต่รวมถึงคนที่อาศัยอยู่ในประเทศหรือทวีปอื่น ไม่ว่าจะเป็นจีน รัสเซีย แอฟริกา หรือคนที่อาศัยอยู่ตามชายขอบของประเทศต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นกลุ่มคนที่ใช้คอมพิวเตอร์ที่ล้าสมัย ใช้เว็บ

เบราว์เซอร์รุ่นเก่ามากด้วย" นั่นคือคำพูดของ 'ทวิร พานิชสมบัติ' บริษัท โอเพ่นดรีม จำกัด ในฐานะผู้พัฒนาเว็บไซต์และจัดทำหลักสูตรโครงการอบรมฯ

โดยการอบรมครั้งนี้มี 2 หลักสูตร คือ 1.สำหรับผู้บริหาร เพื่อทำความเข้าใจการทำเว็บไซต์เพื่อรองรับการใช้งานคนทุกกลุ่ม 2.สำหรับผู้ดูแลระบบเว็บไซต์ หรือเว็บมาสเตอร์ เพื่อพัฒนาเว็บไซต์ให้รองรับการใช้งานคนทุกกลุ่ม

'จตุพล หนูท่าทอง' หัวหน้าฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศและสิ่งอำนวยความสะดวก สมาคมคนตาบอดแห่งประเทศไทย กล่าวว่า ปัจจุบันคนตาบอดเริ่มใช้คอมพิวเตอร์ในชีวิตประจำวันมากขึ้น แต่เว็บไซต์ที่สามารถรองรับคนทุกกลุ่มยังมีไม่ถึง 1% หรือคนปกติเองเมื่อสูงอายุแล้วอาจจะมีสายตาสั้น มองเห็นไม่ชัดเจน โดยอยากให้เริ่มพัฒนาจากเว็บไซต์ของภาครัฐ เช่น การไฟฟ้า การประปา การชำระภาษี ฯลฯ ซึ่งจะช่วยอำนวยความสะดวกให้คนตาบอดเข้าไปใช้งานได้

หลักการออกแบบเว็บไซต์ที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ตามมาตรฐาน WCAG 2.0

องค์กร World Wide Web Consortium (W3C) ได้วางหลักการในการออกแบบเว็บไซต์เมื่อปี 2548 โดยใช้ชื่อว่า Web Content Accessibility Guidelines 2.0 (WCAG 2.0)

>> ให้สร้าง "ตัวทดแทน" สำหรับคอนเทนต์ทางด้านกายภาพเสมอ หมายถึงการใส่ข้อความใด ๆ ที่มีความหมายเดียวกันกับรูปภาพ เพื่อให้ผู้ใช้ที่มีความพิการทางการมองเห็นสามารถรับรู้ถึงข้อมูลได้

>> อย่าพึ่งเพียงแค่นี้ เครื่องมือในการอ่านข้อมูลบนจอ ไม่มีความสามารถในการแสดงสีออกมาให้แก่ผู้มีความพิการทางสายตา หรือในกรณีของผู้ใช้คอมพิวเตอร์บางส่วน การใช้งานสีที่มีความใกล้เคียงกับพื้นหลังจนเกินไป จะทำให้ไม่สามารถแสดงผลดังกล่าวออกทางจอภาพได้

>> ใช้ Style sheet และจัดรูปแบบให้ถูกต้อง การจัดรูปแบบอย่างผิด ๆ เช่นการใช้งานตารางเพื่อการกำหนดพื้นที่บนหน้า ทำให้ผู้ใช้เครื่องมือใด ๆ มีความยากลำบากในการเข้าถึงเนื้อหาของข้อความ

>> บ่งบอกถึงภาษาที่ใช้ เครื่องมือต่าง ๆ ไม่สามารถตรวจสอบภาษาที่ถูกต้อง 100% ได้ด้วยตนเอง ดังนั้นการบ่งบอกถึงภาษาจึงมีความสำคัญ ในกรณีนี้ เป็นหน้าที่ของผู้พัฒนาเว็บไซต์ที่จะพัฒนาให้ถูกต้อง

>> ใช้ตารางให้ถูกวิธี การใช้ตารางแบบผิด ๆ จะสร้างความลำบากให้แก่ผู้ใช้ที่ใช้ซอฟต์แวร์ในการอ่านหน้าจอซึ่งมีความสามารถในการค้นหาตามช่องต่าง ๆ ของตาราง

>> ผู้ใช้ต้องสามารถควบคุมเวลาของวัตถุได้ ได้ การทำตัววิ่ง หรือหน้าต่างที่มีการอัปเดตตลอดเวลา โดยไม่มีการหยุด จะเป็นการทำลายความสามารถในการเข้าถึงของผู้ที่ไม่มีความสามารถในการอ่านข้อความบางอย่างในเวลาอันรวดเร็วได้ ทั้งนี้รวมถึงโปรแกรมอ่านหน้าจอที่ต้องใช้เวลาในการประมวลผลและค้นหา

>> ผู้ใช้ต้องมีความสามารถในการควบคุมวัตถุใด ๆ ที่มีหน้าต่างโต้ตอบเป็นของตัวเอง



ทำเว็บแบบไหน
เหมาะกับคนทุกกลุ่ม



จะช่วยอ่านคำอธิบายของวัตถุบนหน้าจอคอมพิวเตอร์

>> ผู้พิการทางสายตา จะต้องใช้งานเว็บไซต์ผ่านทางโปรแกรมช่วยอ่านหน้าจอ (Screen Reader) ที่

>> ผู้ใช้ที่มีสายตาสีเทาหรือผู้สูงอายุจะมีข้อจำกัดไม่สามารถมองเห็นได้ในระยะที่เท่ากับคนปกติ เว็บไซต์จะต้องมีการปรับขนาดตัวอักษรการแสดงผล ให้เล็ก-ใหญ่ได้ และต้องมีส่วนของการเล่นสไลด์ตัวอักษร และพื้นหลังให้สีตัดกันเพื่อให้เห็นได้ชัดเจนขึ้น ใช้สีแสงสว่างให้เพียงพอ และเหมาะสม



เพิ่มเติมให้กับ Multimedia หรือมีเอกสารไฟล์แนบสำหรับให้ดาวน์โหลดคำอธิบายเพิ่มเติมได้ หรือสามารถอ่านคำอธิบาย Multimedia ออนไลน์ได้ ดังภาพ

>> ผู้พิการทางการได้ยิน จะต้องมีการทดแทนเสียง จะต้องมีการสร้าง Caption อธิบาย

>> ผู้พิการที่ไม่สามารถใช้อุปกรณ์เมาส์ จะต้องใช้แป้นพิมพ์ (Keyboard) ในการท่องไปยังหน้าต่าง ๆ ในเว็บไซต์



เช็คเว็บไซต์ ทุกคนเข้าถึงได้หรือเปล่า?

>> ตรวจสอบเว็บไซต์สำหรับผู้ที่มีสายตาสีเทา โดยตรวจสอบค่าสีส่วนของพื้นหลัง พื้นหน้าเว็บไซต์ พร้อมบอกผลลัพธ์ว่าผ่าน WCAG หรือไม่ ผู้ที่มีสายตาสีเทาสามารถดูเว็บไซต์ มองเห็นเว็บไซต์ชัดเจนหรือไม่ที่ www.snook.ca/technical/colour_contrast/colour.html

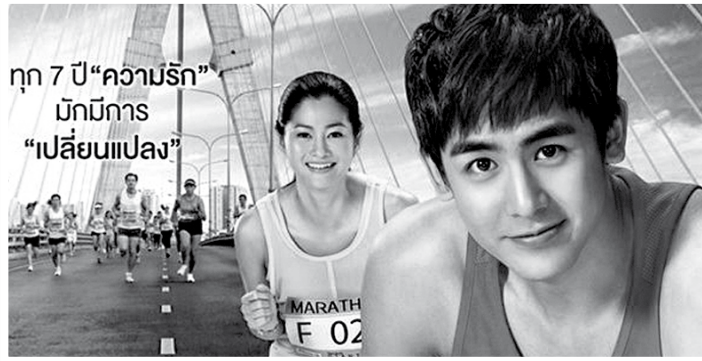
>> โปรแกรมอ่านจอภาพ (Screen Reader) ชื่อโปรแกรม JAWS for Windows Screen reading software เป็นโปรแกรมอ่านออกเสียงภาษาอังกฤษเป็นภาษาหลัก และมีอีก 9 ภาษาที่รองรับ เช่น เยอรมัน อิตาลี ฝรั่งเศส (ภาษามาตรฐาน) สามารถดาวน์โหลดได้จาก www.freedomscientific.com/downloads/jaws/JAWS-http-downloads.asp

>> โปรแกรมสังเคราะห์เสียงภาษาไทย (Thai text to speech) ชื่อโปรแกรม PPA Tatip จำเป็นต้องใช้ร่วมกับโปรแกรมอ่านจอภาพอย่าง JAWS for Windows สามารถดาวน์โหลดได้จาก www.tab.or.th/downloads/ppa_setup.EXE

>> บราวเซอร์ Firefox เป็นบราวเซอร์ที่เข้าถึงเว็บไซต์ได้เร็ว และปลอดภัย สามารถดาวน์โหลดได้จาก www.mozilla.com/th โดย Firefox มีเครื่องมือส่วนเสริมในการทดสอบ 'เว็บไซต์ที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้' ทลายตัวด้วยกัน หลังจากดาวน์โหลดและติดตั้ง Firefox แล้ว สามารถติดตั้ง add-ons ต่าง ๆ ได้จาก <http://addons.mozilla.org/en-US/firefox/>



รัก7ปี|ตี7หน มิตรภาพบนทางวิ่ง



บนเส้นทางชีวิต อายุก็ไม่ต่างอะไรกับหลักกิโลเมตรบอกระยะทางในการแข่งขัน

14 กิโลเมตรแรก แห้งความสดชื่น กระฉับกระเฉง มุ่งมั่นจะเอาชนะ

21/28 กิโลเมตรถัดมา เมื่อถึงครึ่งระยะทาง จะวิ่งกลับหรือไปต่อ เราต้องตัดสินใจ

42.195 จุดหมายปลายทางแสนไกล ขอแค่มีใครสักคนวิ่งอยู่เคียงข้างเรา

หลายครั้งที่คนเราต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง เดี่ยวสุขก็พลิกเป็นเศร้า เหนงเปลี่ยนเป็นอบอู่นี่คือหนังที่พยายามให้กำลังใจกับคนดูทุกคนว่า ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นระหว่างเส้นทางมาราธอนชีวิตของคุณ

ขอให้คุณสั่งหัวใจตัวเอง
“วิ่งต่อไป”

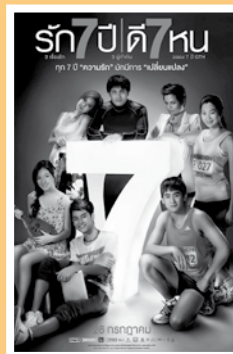
“42.195” คือหนังรัก 1 ใน 3 เรื่องใน ‘รัก 7 ปี ตี 7 หน’ ผลงานกำกับขึ้นแรกในรอบ 7 ปีของผู้กำกับมือรางวัล **แก้ง-จิระ มะลิกุล** ซึ่งจับเอาเรื่องราวของชีวิตและการวิ่งมาราธอนมาเปรียบล้อกัน

และหนังเรื่องนี้เองจะมาสรางกระแสของการออกกำลังกายด้วยการ ‘วิ่ง’ ให้เป็นเทรนด์ของคนรุ่นใหม่ใน พ.ศ.นี้

เดือนที่ผ่านมา สสส. ร่วมกับสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ สโมสรถาวรรันนิ่งคลับ จัดกิจกรรม ‘Love on the Run มิตรภาพบนทางวิ่ง’ ที่มีนักกีฬาเดิน-วิ่ง กว่า 700 คนมาร่วมกิจกรรมเดิน 2.1 กิโลเมตร และวิ่ง 4.2195 กิโลเมตร พร้อมทั้งบอกเล่า

ประสบการณ์ดีที่ได้รับจากการออกกำลังกาย รวมทั้งความในใจของ แก้ง-จิระ ผู้กำกับที่หลงใหลการวิ่งอย่างจริงจัง

“เมื่อ 3 ปีที่แล้ว ผมมีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันกรุงเทพมาราธอน ซึ่งเป็นการแข่งขันวิ่งครั้งแรกในชีวิต หลังจากได้วิ่ง แม้จะมีอาการเจ็บปวดร่างกาย แต่รู้สึกดีมาก หลังจากนั้นผมก็วิ่งมาตลอด วิ่งทุกเช้าที่สวนลุมพินี แต่ที่น่าแปลกใจคือไม่ค่อยเห็นวัยรุ่นไปออกกำลังกาย ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ใหญ่ ผมจึงอยากให้ภาพยนตร์เรื่องนี้เป็นสื่อเชิญชวนให้เยาวชนและวัยรุ่นหันมาออกกำลังกาย เพราะเชื่อว่า ถ้าใครได้ลองแล้วจะพบความสุขที่แท้จริงเหมือนกับผม”



“42.195”

งานกำกับขึ้นแรกในรอบ 7 ปีของผู้กำกับมือรางวัล **จิระ มะลิกุล** (15 คำเดือน 11, มหา’ลัยเมื่องแร่) เป็นเรื่องราวของ ‘หล่อน’ (สุชวิทย์ บุณกุล) ผู้ประกาศข่าวสาววัย 40 ที่กำลังหลงใหลในชีวิต และประสบกับความสูญเสียใหญ่หลวง ไม่รู้จะมีชีวิตต่อไปเพื่ออะไร จนกระทั่งได้พบกับ ‘เขา’ (นิชคุณ ทรเวชกุล) นักวิ่งหนุ่มที่ชวนให้หล่อนเข้าแข่งขันมาราธอน ลมหายใจของหล่อนก็เหมือนจะกลับมามีความหมายอีกครั้ง



หยิบรองเท้า แล้ว ‘ออกสตาร์ท’

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด ประหยัดที่สุด นิยมมากที่สุด และทำกันได้ทั้งครอบครัว แค่เพียงใส่รองเท้า แล้วเปิดประตูออกไป คุณก็ออกสตาร์ทสู่โลกของการวิ่งแล้ว และนี่คือคำแนะนำให้คุณออกสตาร์ทได้อย่างสวยงาม...

1. **หาเวลา 20-30 นาที** ในแต่ละวันเพื่อวิ่งอย่างต่อเนื่อง

2. **หารองเท้าวิ่งดีๆ สักคู่** ไม่จำเป็นต้องเป็นรองเท้าสุดแพงแบบนักวิ่งมืออาชีพ แต่หาที่ขนาดพอเหมาะ และเข้ากับรูปทรงของเท้า เพราะการใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้



3. **วอร์มกล้ามเนื้อก่อนที่จะเริ่มวิ่ง** ด้วยการเดิน หรือวิ่งเหยาะ ๆ เป็นเวลา 5-10 นาที และหากมีประสบการณ์มากขึ้น อาจเริ่มที่การวิ่งช้า ๆ เป็นการวอร์มอัพไปในตัวก็ได้



4. **ยืดกล้ามเนื้อก่อน และหลังการวิ่ง** ครั้งละประมาณ 15-20 วินาที ด้วยการยืนตรง งอเข่า จับข้อเท้าพับขึ้น มาจนชิดบั้นท้าย คุณจะรู้สึกยืดที่หน้าขา ทำสลับทั้งสองข้าง และยกเท้าพาดกับราวหรือโต๊ะที่สูงประมาณสะโพก ยืดขาให้เหยียดตรง จะรู้สึกยืดที่หลังต้นขา ทำสลับทั้งสองข้างเช่นกัน

5. **เรียนรู้เทคนิคเบื้องต้นของการวิ่ง** ท่าที่เหมาะสมคือองศอกเพื่อแขนไม่ห้อยต่ำกว่าระดับเอว ผ่อนคลายมือและหัวไหล่ อย่ากอดอก และอย่าลงน้ำหนักแรงเมื่อวิ่ง เพื่อลดแรงกระแทกที่หัวเข่าและข้อต่อ

6. **การลงน้ำหนักที่ปลายเท้าลงก่อนสับเท้า** เป็นการวิ่งที่มีประสิทธิภาพมากกว่า โดยเฉพาะการวิ่งระยะไกล จะช่วยลดแรงกระแทกที่ข้อเท้าและหัวเข่า แต่การจะวิ่งด้วยการลงปลายเท้าก่อนอาจต้องฝึกฝนเพื่อทำให้เป็นความเคยชิน

7. **หายใจปกติ** มีการกล่าวว่าวิธีหายใจที่ดีที่สุดคือสูดหายใจเข้าลึก ๆ ทางจมูก ให้ลมเข้าเต็มปอดและหายใจออกยาว ๆ ทางปาก

8. **การฟังเพลง หรืออับเพลงบนะวิ่ง** และวิ่งก้าวเป็นจังหวะตามเพลงจะช่วยให้วิ่งได้เป็นระยะไกลขึ้น และจะช่วยให้ง่วงเหงาหาวนอน

9. **ปล่อยอารมณ์ให้แฉ่งใส** การวิ่งเป็นวิธีที่ดีเยี่ยมในการออกกำลังกายเพื่อรักษาหุ่น และยังดีต่อสุขภาพจิต ขณะวิ่งลองสัมผัสถึงจิตใจที่ปลอดโปร่ง และเบิกบานให้เต็มที่

10. **วิ่งให้เป็นนิสัย** โดยวางตารางเอาไว้และทำให้สม่ำเสมอ เช่น 3 วันต่อสัปดาห์ นานติดต่อกัน 2 เดือน





บุหรี่ญี่ปุ่นออกโรงต้าน แผนใช้ซองบุหรี่ในอังกฤษ



ยังไม่ทันที่การทำประชามติเกี่ยวกับข้อเสนอของรัฐบาลอังกฤษ ที่ให้บังคับใช้ซองบุหรี่ไร้ควัน ปรากฏจากตราสินค้าจะเสร็จสิ้น บริษัท บุหรี่ยักษ์ใหญ่เบอร์ 3 ของโลกซึ่งเป็นของญี่ปุ่น อย่าง 'เจทีโอ' ก็ออกมาจัดหนักจัดเต็ม ทูมสุดตัวด้านแนวคิดนี้เสียแล้ว โดยอ้างว่า นโยบายดังกล่าวของรัฐบาลอังกฤษ ไม่เพียงแต่จะไม่ได้ผลในทาง ป้องปรามไม่ให้เกิดนักสูบหน้าใหม่ และทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้งายขึ้น แต่จะยิ่งทำให้ประเทศอังกฤษต้องสูญเสียรายได้จากภาษีบุหรี่จำนวน มหาศาล เนื่องจากจะเป็นเหตุให้เกิดสินค้าบุหรี่เถื่อนทะลักเข้าประเทศ มากมาย ดังนั้นบริษัทจึงจะใช้เงินทุนจำนวน 2 ล้านปอนด์ ครอบงำ ต่อต้านนโยบายของบุหรี่นี้ในช่วงอีกประมาณ 2 เดือนที่เหลือของ การทำประชามติ ซึ่งทำกันทั้งหมด 3 เดือน

แต่คำถามคือหากบริษัทบุหรี่รายนี้ไม่กลัวว่านโยบายของบุหรี่ไร้ ควันจะกระทบกับธุรกิจของตัวเอง แล้วเหตุใดถึงกับต้องลงทุนลงแรง ด้านอย่างมากมายขนาดนั้น ด้านกระทรวงสาธารณสุข ประเทศ อังกฤษได้ออกมาชี้แจงว่า ขณะนี้ยังเป็นขั้นตอนของการทำประชามติ ทุกอย่างยังเปิดกว้าง ต้องฟังเสียงคนส่วนใหญ่ว่ามีความเห็นต่อ เรื่องนี้อย่างไร ไม่ใช่รัฐบาลจะทำตามใจเซเมื่อไหร่ ทั้งนี้ ณ ตอนนี มีเพียงออสเตรเลีย เป็นชาติเดียวและชาติแรกในโลกที่มีโครงการ แน่นนอนในการบังคับใช้ซองบุหรี่ที่จำหน่ายในประเทศต้องเป็น ของไร้ควัน 7 มิได้แต่ควันและภาพอันตรายของบุหรี่เท่านั้น ***

บุหรี่ไฟฟ้าทำลอนดอนแพว ก่อการร้ายบีมก่อนโอลิมปิก



ใครจะไปคิดว่าเพราะบุหรี่ไฟฟ้าอันเดียวแท้ ๆ จะเป็นเหตุให้เกิด ความตื่นตระหนกกันไปทั่วทั้งกรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษในช่วง ก่อนเริ่มการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก เหตุการณ์ในวันนั้น ผู้อยู่ใน เหตุการณ์เล่าว่าถอดแบบมาจากในหนังที่มีฉากการรับมือกับ ผู้ก่อการร้ายระดับโลกยังไม่ยั้งงั้น โดยเหตุนี้มาจากที่มีผู้โดยสารรถ บัสที่มุ่งหน้าเข้ากรุงลอนดอนรายหนึ่ง สังเกตเห็นควันพวยพุ่งออก มาจากกระเป๋าเดินทางของผู้โดยสารอีกคน ด้วยเกรงว่าจะมีเรื่องไม่ ชอบมาพากลเลยแจ้งคนขับ คนขับก็โทรแจ้งตำรวจทันที ณ จังหวัด นั้นเป็นช่วงที่กรุงลอนดอนมีความตื่นตัวเรื่องความปลอดภัยและ เรื่องก่อการร้ายสูงเป็นพิเศษเพราะกำลังจะเริ่มการแข่งขันมหกรรม กีฬาแห่งมนุษยชาติ ผลที่ตามมาเลยเป็นดังนี้ รถตำรวจ 25 คัน รถดับเพลิง 13 คัน รถพยาบาลอีก 4 คัน พร้อมด้วยหน่วยเก็บกู้ ระเบิด 2 หน่วย พุ่งตรงมายังรถบัสโดยสารเพื่อหวังจะหยุดรถก่อน ที่จะเข้าไปในใจกลางกรุงลอนดอนได้ จากที่ตามมาก็ไม่ต้องจินตนาการ กันเลย เหมือนในหนังเปียบ เจ้าหน้าที่พร้อมอาวุธครบมือบุกขึ้นไป บนรถ สั่งให้คนในนั้นอยู่ในท่าหมอบ คนในรถก็ถอดกันหวีดร้อง ด้วยความตกใจสุดขีด ท้ายสุดมันคือบุหรี่ไฟฟ้าที่ขายผู้โดยสารคนดัง กล่าวแอบสูบบุหรี่เลยต้องเอาแอบไว้ในกระเป๋าแล้วลอบสูดเข้าปอด เป็นที ๆ ที่ตกลงไม่ออกคือค่าใช้จ่ายจากปฏิบัติการครั้งนี้คิดเป็นเงินถึง 6 ล้านปอนด์เลยทีเดียว! ***



ตำรวจอินเดียมาแปลก บังคับร้านเหล้าคุมคนเมาห้ามขับ



แม้ไม่ปรากฏว่ามีตัวบทกฎหมายที่จะนำมาบังคับใช้ แต่ตำรวจ เมืองนิวเดลี ประเทศอินเดียก็ได้ประกาศเดินหน้านโยบายใหม่ที่ บังคับให้ผู้ประกอบการผับ บาร์ ที่จำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ต้องหันมาใส่ใจลูกค้าของตัวเอง ห้ามปล่อยให้ออกจากร้านแล้วไป ขับรถขณะตกอยู่ใต้อิทธิพลเมาเด็ดขาด เพราะหากลูกค้าของ พวกเขาโดนตำรวจจับ คนที่จะโดนทางเลขไปด้วยคือ ร้านที่คน เมาเพิ่งไปดื่มกินมานั่นเอง

เรื่องนี้ โฆษกตำรวจเมืองนิวเดลี บอกว่า ขณะนี้ตำรวจได้ ทำการพูดคุยชี้แจงกับผู้ประกอบการไปพอสมควรแล้วเกี่ยวกับการ บังคับใช้นโยบายนี้ เมื่อถามว่าในเมื่อไม่มีกฎหมายบังคับ แล้วจะไปเอาอะไรกับผู้ประกอบการได้อย่างไรกัน ตำรวจอินเดีย ตอบสั้น ๆ แต่กระฉ่างชัดว่า ก็มีกฎหมายอื่น ๆ อีกมากมายให้ เลือกนำมาเด็ดหัวร้านเหล้าที่ไม่ให้ความร่วมมือ เช่น กฎหมาย ว่าด้วยการต่อใบอนุญาตสถานประกอบการ และกฎหมายจราจร ด้านผู้ประกอบการก็มีโอกาสโยกย้ายเป็นธรรมดา ประมาณว่า แล้วจะพิสูจน์กันยังงี้ว่าร้านไหนจะรับผิดชอบกันหากลูกค้าคน หนึ่งไปกินมาลักทำบาร์ แต่ก็มิบางร้านที่เริ่มหันมาใส่ใจลูกค้า คอยจัดหาเรียกแท็กซี่ให้ลูกค้าที่ดื่มจนเมาบ้างแล้ว ***

หมอเมืองผู้พิรุณไอเดีย ใส่ภาพเตือนแบบบุหรืบนขวดเหล้า



คณะผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์และสาธารณสุขกว่า 3,300 คนในระบบบริการสุขภาพแห่งชาติของประเทศอังกฤษได้ออกมา เรียกร้องให้มีการนำภาพเตือนสุขภาพลักษณะเดียวกับที่ใช้น ของบุหรี่มาใช้กับขวดบรรจุเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันบ้าง

สำหรับเหตุผลที่ผู้เชี่ยวชาญยกมาสนับสนุนข้อเสนอ นั้น ก็น่ารับฟังพอควร เพราะพวกเขากล่าวว่า ที่เสนอเช่นนี้ไม่ใช่หวัง ให้คนซื้อจนไม่อยากดื่ม แต่เพื่อให้ภาพเตือนเหล้านั้นให้ความ รู้แก่สังคม โดยเฉพาะคนที่ชอบดื่ม เกี่ยวกับโรคและปัญหาสุขภาพที่ หลายคนอาจไม่ทราบหรือไม่ตระหนัก เพราะโดยมากเวลานึกถึง ผลเสียจากการดื่มคนอาจนึกไปถึงคนเมาก่อความวุ่นวาย แต่จะ มีสักกี่คนที่รู้ว่า การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง เต้านมในผู้หญิง และมะเร็งอีกมากมาย เช่น มะเร็งในช่อง ปากและลำคอ หรือข้อเท็จจริงที่ว่าแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุการ ตาย 25% ของการเสียชีวิตทั้งหมดของคนวัย 16 ถึง 24 ปี ในอังกฤษ

ปัจจุบันประมาณ 60% ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้มีการ เริ่มติดคำเตือนเป็นตัวหนังสือบนภาชนะบรรจุบ้างแล้ว แต่ยัง ทำไม่ไกลกับคำเตือนบนซองบุหรี่ เพราะคำเตือนแอลกอฮอล์นั้น เพียงระบุไว้ว่า "ไม่ควรดื่มเกิน 3 ถึง 4 หน่วยต่อวัน" เป็นต้น ***

“นี่นา”

กับกิจกรรมกลางแจ้ง ทางออกของความสดชื่น

‘นี่นา-กุลนัดดา ปัจฉิมสวัสดิ์’ พิธีกรสาวมากความสามารถ ที่เห็นยิ้มแย้ม แจ่มใสได้ตลอดทั้งวันแบบนี้ เธอมีเคล็ดลับ การดูแลสุขภาพกายง่ายๆ นั่นคือ การพักผ่อนให้เพียงพอ พิธีกรสาวบอกว่า ถ้าช่วงไหนนอนไม่พอ จะเหนื่อยง่าย มาก แต่ถ้านอนเต็มอิ่ม ตื่นขึ้นมาหน้าตาจะสดใส สุขภาพ และคุณภาพชีวิตดีขึ้นมาก แต่ก่อนเธอเองไม่รู้ตัว พอน้อง ชายเดือนสติ จึงเริ่มหันมาดูแลตัวเอง

“ที่สำคัญต้องดื่มน้ำเยอะ ๆ เมื่อก่อนดื่มน้ำน้อยมาก รู้สึกได้ว่าสมองจะมึนงง ช่วงหลังพอดื่มน้ำเยอะขึ้น ร่างกายสดชื่นขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และจะทานผลไม้ให้เป็นประจำ ส่วนใหญ่จะเป็นพวกสับปะรด ฝรั่ง ส้ม แคนตาลูป นอกจากอร่อย แล้วยังทำให้ไม่อ้วนด้วยและทานได้เรื่อย ๆ ระบบขับถ่ายก็ปกติ ช่วยให้ผิวพรรณ สวยด้วย” สิ่งหนึ่งที่ พิธีกรสาวคนนี้ ชอบเป็นชีวิตจิตใจนั่นคือ กิจกรรมกลางแจ้ง

“ส่วนตัวชอบกิจกรรมกลางแจ้งมาก มีความสุขมาก เมื่ออยู่กลางแจ้ง แดด ถ้าวาง ๆ อยู่บ้านก็จะเบื่อ ฟังเพลง นอนเล่นที่สวนหน้าบ้าน หรือบางครั้งไป ออกกำลังกายที่สวนลุมพินี อย่างช่วงนี้หันมาดูแลเรื่องสุขภาพเข้า ก็จะมีกระโดด เชือกเป็นส่วนใหญ่ แต่ก่อนชอบว่ายน้ำมาก จะว่ายน้ำบ่อย ชอบแดด ชอบน้ำ พออยู่ในน้ำเหมือนอยู่อีกโลกหนึ่งเลย เพราะเหมือนกับเราทำสมาธิ ไปด้วย”

“หลังจากออกกำลังกายเสร็จประมาณ 30 นาที รู้สึกได้เลยว่า สดชื่นขึ้น ร่างกายได้ขับเหงื่อ ขับสารพิษออกมา เติมน้ำต้องออกกำลังกาย เป็นประจำ อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง เพราะการออกกำลังกายแก้ เครียด แก้ฟุ้งซ่านได้ด้วยค่ะ” พิธีกรสาวบอกพร้อมรอยยิ้ม ***

‘แม่’

ในภาษาต่างๆ

วันแม่ทั้งที สุขสัมผัสจึงชวนมาเรียนรู้ภาษาต่างๆ ทั่วโลกว่าเขาเรียก ‘แม่’ กันว่าอย่างไร กตีกาได้ง่ายๆ เหมือนเดิมคือคำทั้ง 15 คำที่ซ่อนอยู่ในกล่องสี่เหลี่ยม ซึ่งเป็นได้ทั้งแนวตั้ง แนวนอน และแนวทแยง พร้อม แล้วก็ลุย!

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

Ahm (อารบิก)

Haakui (เมารี)

Madre (สเปน)

Maji (ฮินดี)

Makuahine (ฮาวาย)

Maman (ฝรั่งเศส)

Mamma (อิตาลี)

Mater (ละติน)

Moeder (แอฟริกา)

Mother (อังกฤษ)

Muter (ยิดดิช)

Mutter (เยอรมัน)

Mzazi (สวาฮีลี)

Okaasan (ญี่ปุ่น)

Pabo (ปัญจาบ)



ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงาน กองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 15 กันยายน 2555 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลย ‘แก้วน้ำลดโลกร้อน’ จาก สสส.

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดี

จากเกมสัมผัสได้ที่ www.thaihealth.or.th ***

การประชุมนานาชาติด้านการ สร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 21 25-29 สิงหาคม 2556



การประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 21

การลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพ (Best Investments for Health)

25-29 สิงหาคม พ.ศ. 2556 ณ เมืองพัทยา กรุงเทพฯ

การประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นการประชุมที่ใหญ่ที่สุดและสำคัญที่สุดงานหนึ่งในการสร้างเสริมสุขภาพในระดับนานาชาติ การประชุมฯ นี้จะถูกจัดขึ้นทุกๆ 3 ปี โดยความร่วมมือของ The International Union for Health Promotion and Education (IUHPE) และเจ้าภาพหลักซึ่งเป็นองค์กรระดับประเทศ หมุนเวียนไปยังทวีปต่างๆ จวบจนถึงปัจจุบันได้มีการจัดประชุมดังกล่าวไปแล้ว 20 ครั้ง

การประชุมฯ ครั้งที่ 21 นี้ จะถูกจัดขึ้นในวันที่ 25-29 สิงหาคม พ.ศ. 2556 ทางสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพหลักด้วยมติเอกฉันท์จากคณะกรรมการบริหารของ IUHPE จึงนับเป็นครั้งแรกที่จะมีการจัดประชุมครั้งสำคัญนี้ในประเทศกำลังพัฒนาในทวีปเอเชีย ซึ่งนำมาด้วยความน่าภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่งแก่สสส. องค์กรเจ้าภาพร่วมและภาคีเครือข่ายสุขภาพของประเทศไทย

การประชุมฯ นี้ถือเป็นเวทีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้ และสร้างเครือข่าย กับนักวิชาการ ผู้นำ และบุคลากรด้านการสร้างเสริมสุขภาพจากนานาชาติ ซึ่งจะนำมาซึ่งการพัฒนาด้านวิชาการ การวิจัย การศึกษาและการพัฒนางานด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ในประเทศไทยและภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งจะนำมาด้วยคุณภาพชีวิตของประชาชนที่ดีขึ้น

นอกจากนี้ การจัดประชุมฯ ยังเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวกลุ่มในแบบ Convention ในประเทศไทย ซึ่งคาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมประชุมจากนานาชาติประมาณ 2,000-3,000 คน และนำมาซึ่งรายได้เข้าประเทศกว่าหนึ่งร้อยล้านบาท จากการใช้จ่ายในด้านต่างๆ ระหว่างการประชุม

หัวข้อหลักในการประชุม (Theme)

การลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพ (Best Investments for Health)

- “Best (ดีที่สุด)” ในมุมมองของ ความพอเพียง ประสิทธิภาพ ประสิทธิผล และความเท่าเทียม
- “Investment (การลงทุน)” ทั้งในมิติของ การเงินการคลัง ระบบการสร้างเสริมสุขภาพ ทรัพยากรมนุษย์/กำลังคน แนวทางการแก้ไขปัญหา และมิติอื่นๆ
- “Health (สุขภาพ)” ในความหมายที่กว้างกว่าสุขภาพทั่วไป ซึ่งรวมถึงความเป็นอยู่ที่ดี และการพัฒนาสังคม

เวทีหลักการประชุม (Plenary Sessions)

- Plenary I: What are the best investments for health and the well-being of people?
- Plenary II: How far have we (government, civil society and academia) invested in health promotion systems? When is it enough?
- Plenary III: Promoting health in all policies: successes and challenges?
- Plenary IV: The Conference Social Recognition Awards

หัวข้อรอง การประชุม (Sub-themes):

- การมองสุขภาพในทุกนโยบายสาธารณะ และ ปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ (Health in All Policy (HiAP) and Social Determinants of Health (SDH))
- นวัตกรรมทางการเงินการคลังเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (Innovative Financing for Health Promotion)
- โรคไม่ติดต่อ (Non-Communicable Disease (NCD))
- ระบบการสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion Systems)
- ชุมชนเข้มแข็ง (Community Strengthening)
- กระบวนการพัฒนานโยบายสาธารณะอย่างมีส่วนร่วม (Participatory in Policy Making Process)
- การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development (SD))

วิทยากร:

- ดร. จิม ยอง คิม, ประธานธนาคารโลก, สหรัฐอเมริกา
- นาย เซอร์จิโอ ฟาจารโด, ผู้ว่าการรัฐแอนทอกี, โคลัมเบีย
- ดร. แดสโซ การ์มา อูรา, ประธานศูนย์ภูมามาศึกษา, ภูฏาน

วันเปิด/ปิดรับสมัคร:

เปิดรับบทคัดย่อ	20 สิงหาคม 2555
เปิดรับลงทะเบียนล่วงหน้า (อัตราพิเศษ)	
เปิดรับสมัคร ผู้ขอทุนสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมประชุม	
ปิดรับบทคัดย่อ	20 ธันวาคม 2555
ประกาศผลบทคัดย่อที่ได้รับเลือก	1 มีนาคม 2556
ปิดรับสมัครกิจกรรมพบปะผู้เขียน	1 เมษายน 2556
ปิดรับลงทะเบียนล่วงหน้า (อัตราพิเศษ)	30 เมษายน 2556
ปิดรับลงทะเบียน (อัตราปกติ)	5 สิงหาคม 2556
การประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 21	25-29 สิงหาคม 2556

เจ้าภาพ:



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.)



The International Union for Health
Promotion and Education (IUHPE)

เจ้าภาพร่วม:



กระทรวงสาธารณสุข (สธ.)



สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.)



สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)



สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

ข้อมูลเพิ่มเติม:



www.IUHPEconference.net



info@iuhpeconference.net



www.facebook.com/IUHPE2013



www.twitter.com/IUHPE2013



www.IUHPEconference.net

วันเข้าพรรษาวันงดดื่มสุราแห่งชาติ



งดเหล้าเข้าพรรษา มหาจุฬ

๓ สิงหาคม - ๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๕

รวมเป็นส่วนหนึ่งกับ

๒๖๐๐ องค์กักริ ๒๖๐๐ ครอบกักริ จดเหล้าเข้าพรรษา
และ ๒๖๐๐ คนต้นแบบเล็กเหล้าตลอดชีวิต

สมัครเข้าร่วมโครงการออนไลน์ได้ที่

www.stopdrink.com

หรือส่งเอกสารใบสมัครกลับมาที่

สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

๑๑๐/๒๘๓-๒๘๘ ขอยไฟ้แก้วแยก๔ ถนนไฟ้แก้ว

แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

โทรศัพท์ : ๐๖-๕๔๘-๓๓๐๐ โทรสาร : ๐๖-๕๔๘-๓๔๓๐

E-Mail : lent2600@stopdrinknetwork.net

ช่วยชนะ
ที่ยิ่งใหญ่
คือ
ชนะ
ใจตนเอง

เข้าพรรษานี้ ชนะเหล่าเบียร์ให้ได้

ปฏิบัติบูชาเพื่อพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี
แห่งการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

