



สร้าง

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ส.บ

ปีที่
8

ฉบับที่ 129
กรกฎาคม 2555

กรกฎ...หน้าฝน

- » วิธีรับมือภัยน้ำท่วม ฉบับ 'คุณทำได้'
- » รู้จัก แผนที่ความเสี่ยงรับมือภัยพิบัติ
- » Gen V กลุ่มคนรุ่นใหม่ หัวใจอาสา รู้ภัยพิบัติ
- » ควันหลงยูโร 2012 บอลจบ พนันไม่จบ
- » พบกับแอปพลิเคชันสุขภาพ ในมือคุณ



แจกฟรี



ปลายเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา ผมได้มีโอกาสไปร่วมการประชุมเครือข่ายองค์กรสร้างเสริมสุขภาพโลก หรือที่เรียกง่ายๆ ว่า เครือข่าย สสส. โลก ที่กรุงโซล ประเทศเกาหลี ซึ่งประกอบด้วยสมาชิกจาก 14 องค์กร ใน 13 ประเทศ โดยมีประเทศที่สามารถจัดตั้งองค์กรแบบ สสส. ได้แล้ว 8 องค์กร ใน 7 ประเทศ

ในปีนี้มีประเทศที่สนใจเข้าร่วมเป็นสมาชิกเพิ่มอีก 2 ประเทศ คือ เวียดนาม และไต้หวัน โดยประเทศเวียดนามได้ผ่านกฎหมายแบบ สสส.แล้ว และนำเงินรายได้จากภาษีบุหรี่ร้อยละ 2 มาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และได้ข่าวว่าประเทศลาวและฟิลิปปินส์ก็อยู่ในระหว่างการจัดตั้ง และคงจะแล้วเสร็จได้ภายในเร็ววันนี้

การประชุมปีนี้แตกต่างจากทุกปีที่ผ่านมา เพราะเจ้าภาพได้จัดประชุมวันแรกแบบเปิด โดยเชิญผู้สนใจเข้าร่วมฟังด้วย และมีผู้สนใจเข้าร่วมมากถึง 200 คน นับว่าประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก และคงสร้างกระแสการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพรูปแบบใหม่นี้ให้แพร่ขยายออกไปกว้างยิ่งขึ้น

สำหรับวันที่เหลืออีก 2 วันก็เป็นการประชุมภายในของเครือข่าย ซึ่งปีนี้ฉันมีผู้อำนวยการของ Vichealth ประเทศออสเตรเลีย ซึ่งเพิ่งได้รับตำแหน่งมาร่วมประชุมด้วย นอกจากนี้ ผู้อำนวยการของ สสส.มองโกเลีย คนใหม่ก็มาร่วมงานนี้เช่นกัน ซึ่งทั้งสองคนเป็นผู้หญิง แสดงให้เห็นว่าบทบาทของผู้หญิงได้รับการยอมรับอย่างมากในเครือข่าย สสส. โลก

บรรยากาศการประชุมเป็นไปอย่างราบรื่น และเต็มไปด้วยเนื้อหาการแลกเปลี่ยนแนวคิด

และผลงานกันอย่างเข้มข้น สำหรับผลงานของประเทศไทยปีนี้เราได้รับความชื่นชมเป็นอย่างมาก ทั้งการดำเนินงานในมาตรการการควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่มีประสิทธิภาพ รวมทั้งการสร้างเสริมสุขภาพในองค์กรและชุมชนที่สามารถผสมผสานการสร้างเสริมสุขภาพเข้ากับวิถีชีวิตของคนในองค์กรและชุมชนได้เป็นอย่างดี

ช่วง 2 ปีที่ผ่านมา ผมได้รับความไว้วางใจให้เป็นประธานเครือข่าย สสส.โลก ต้องบอกว่าเป็นภารกิจที่หนักหนามาก แต่เพราะความร่วมมือของทุกองค์กรก็สามารถพัฒนางานของเครือข่าย สสส.โลกได้เป็นอย่างมาก ในปีนี้เมื่อครบเทอม 2 ปี ก็มีการเลือกประธานเครือข่ายกันใหม่ โดยเครือข่ายได้เลือก David Malone ผู้อำนวยการ Healthway ประเทศออสเตรเลีย ขึ้นเป็นประธานเครือข่ายคนใหม่

ระหว่างที่อยู่ที่กรุงโซล ได้มีโอกาสได้เห็นบ้านเมืองของเขา ต้องบอกว่ากรุงโซลเป็นเมืองสร้างเสริมสุขภาพเป็นอย่างมาก ในทุกถนนมีทางจักรยาน มีที่เข้าจักรยานเป็นระยะ และมีสวนสาธารณะจำนวนมากกระจายอยู่ทั้งเมือง นอกจากนี้ยังได้ปรับปรุงริมแม่น้ำยาวหลายสิบลิโลเมตรให้เป็นทางจักรยานและทางวิ่ง ผมเห็นคนมาออกกำลังกาย

กายตลอดเวลา นับเป็นตัวอย่างของเมืองที่สร้างสภาพแวดล้อมเพื่อให้คนมีสุขภาพดี อยากเห็นเมืองไทยเป็นแบบนั้นบ้าง เพราะสภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้คนมีสุขภาพดี หากเมืองขาดสภาพแวดล้อมที่ดีแล้ว ก็ยากที่คนจะมีสุขภาพที่ดีได้

ท้ายนี้ขอฝากเรื่องดี ๆ คือ ‘วันเข้าพรรษา’ ที่เวียนมาถึงอีกวาระ ซึ่งปีนี้เป็นปีการก้าวเข้าสู่ปีที่ 10 ที่มีการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา และเป็นปีฉลองพุทธชยันตี 2,600 ปี การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สสส. และสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ร่วมกับภาคีเครือข่าย จึงชวนองค์กรต่าง ๆ ร่วมรณรงค์และทำความดีโดยการลด ละ เลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา ระหว่างวันที่ 3 ส.ค. – 30 ต.ค. 2555 ปี โดยเปิดรับองค์กรร่วมงดเหล้าเข้าพรรษามหากุศล ภายใต้แนวคิด 2,600 องค์กร 2,600 ครอบครัว 2,600 คนต้นแบบ เพื่อสร้างกุศลใหญ่พร้อมกัน

บุคคล หรือองค์กรใดที่สนใจเข้าร่วมทำความดีงดเหล้าเข้าพรรษานี้ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ www.stopdrink.com หรือโทร. 0-2948-3300 ได้เลยครับ

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
‘สุข’ ประจำฉบับ	4
>> ภัยไหนก็สู้ได้ ถ้าเตรียมพร้อม!	
>> Flood Hazard Map	
ตัวอย่างจากญี่ปุ่น	
>> ตัวอย่างดีๆ ที่ ‘ธรรมามูล’	
คุยกันวัน ‘สุข’	10
>> Gen V กลุ่มคนรุ่นใหม่	
หัวใจอาสา สู้ภัยพิบัติ	
เกร็ดความ ‘สุข’	12
>> ควันหลงอยู่ไร 2012	
บอจบบ พั่นไม่จบ	
‘สุข’ สร้างได้	13
>> แอปพลิเคชัน สุขภาพดี	
‘สุข’ รอบบ้าน	16
‘สุข’ ไร่คว้น	18
‘สุข’ เลิกเหล้า	19
คนดัง ‘สุข’ ภาพดี	20
>> ไก่ มีสุข	
“ธรรมะ ทำให้มองเห็นตัวเอง”	
‘สุข’ ลับสมอง	21
>> ปริศนา ลมฟ้าอากาศ	

สวัสดีครับ เพื่อนร่วม สร้างสุขทุกท่าน

วิสัยทัศน์ของ สสส.

“คนไทยมีสุขภาพจะอย่างยั่งยืน”

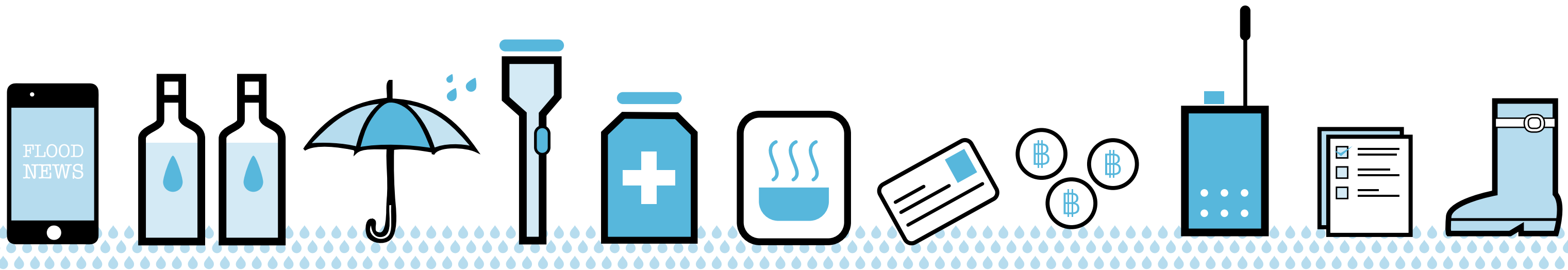
สสส.มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

อย่าลืมเข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ตามช่องทางเดิม ดังนี้
Facebook : www.facebook.com/kunkris Twitter : www.twitter.com/kunkris
email : ceo@thaihealth.com

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

ภัยไหนก็สู้ได้ ถ้าเตรียมพร้อม!



ปีนี้น้ำจะมากอีกไหม?

รอดได้ถ้าเราเตรียมพร้อม

แผนที่เฝ้าระวังภัยพิบัติของชุมชน...ทางรอดรับมือวิกฤต

ปีนี้น้ำจะมากอีกไหม?

เข้าหน้าฝน ยิ่งฝนตกถี่ขึ้นเท่าไร ยิ่งมีคำถามนี้ดังขึ้นให้ได้ยินบ่อยๆ เพราะภาพน้ำท่วมใหญ่เมื่อปี 2554 ยังติดตา ทุกคนยังจำความเดือดร้อนและความเสียหายที่เกิดขึ้นได้ดี บางบ้านเพิ่งซ่อมแซมเรือกสวนไร่นาเพิ่งกลับคืนสู่สภาพปกติ



ดร.เสรี สุกรภิตย์

จากการให้สัมภาษณ์ของ 'ดร.เสรี สุกรภิตย์' ผู้อำนวยการศูนย์พลังงานเพื่อสิ่งแวดล้อม อุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร บอกไว้ว่า ความเสี่ยงที่จะเกิดน้ำท่วมในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลมีไม่เกิน 20% กระนั้นก็ต้องรอดูตอนปลายเดือนกรกฎาคม จึงจะให้คำตอบได้ชัดเจน เพราะจะมีข้อมูลเรื่องฝน พายุที่เข้ามา และความรุนแรงของมรสุมเป็นปัจจัยให้คำนวณได้แม่นยำขึ้น

อย่างไรก็ตาม หากปีนี้น้ำจะท่วม น้ำคงมาในระดับปี พ.ศ.2549 คือปริมาณน้ำน้อยกว่าปีที่แล้ว แต่ความรุนแรงอาจมากขึ้น และน้ำจะมาเร็วขึ้น เนื่องจากพื้นที่ในจังหวัดฉะเชิงเทรา เช่น นิคมอุตสาหกรรม ชุมชนเทศบาล ป้องกันน้ำกันโดยยกคันขึ้นสูง 50 เซนติเมตร เกือบทั้งหมด ทำให้น้ำที่เจอคันกันมีระดับสูงขึ้น หากฝนมาได้น้ำจะเร็วและแรงอย่างแน่นอน

ขณะที่ 'ดร.คมสัน มาลีสี' รองคณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์ มจท.ลาดกระบัง กล่าวเช่นกันว่า ปีนี้ภัยน้ำท่วมอาจไม่รุนแรงเหมือนปีที่แล้ว แต่วัฏจักรภัยพิบัติโดยปกติเคยเกิดทุก 5 ปี แต่ตอนนี้ 2-3 ปีเกิดครั้ง เพราะมีการทำลายทรัพยากรป่าไม้ ส่งผลให้ระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลง มหาศาล โลกจึงพบมหันตภัยถี่ขึ้น และหนักขึ้น ประชาชนจึงต้องตระหนักและเตรียมตัวรับมือ โดยไม่หวังพึ่งรัฐบาลหรือหน่วยงานอย่างเดียว



ดร.คมสัน มาลีสี



ปรมศวร์ มินศิริ

ท่ามกลางความสับสนอลหม่านในยามเกิดภัยพิบัติ ไม่ว่าจะเป็นน้ำท่วม สึนามิ ดินถล่ม ถ้าหากไม่เตรียมความพร้อมเรียนรู้ที่จะรับมือ เราคงทำได้แค่ก้มหน้ายอมรับชะตากรรม

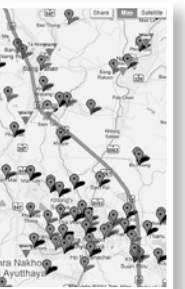
'ปรมศวร์ มินศิริ' ผู้ก่อตั้งเว็บไซต์ www.thaiflood.com และผู้จัดการโครงการรวมพลังรับมือภัยพิบัติ สสส.

กล่าวว่า ถึงวันนี้สังคมทุกภาคส่วนต้องตื่นตัว เตรียมพร้อมรับมือ โดยเฉพาะ "ครอบครัว" ต้องเริ่มคิด ซักซ้อม พูดคุยกรณีที่เกิดภัยพิบัติโดยไม่หวังพึ่งคนอื่น หรือรอให้ใครมาช่วย

ขณะที่ชุมชนจะต้องหันหน้าเข้าหากัน พูดคุย เพื่อหาทางหนีทีไล่เตรียมการหากเกิดเหตุฉุกเฉิน สิ่งหนึ่งที่น่าจะพูดถึงก็คือ การทำแผนที่ชุมชนร่วมกัน

'แผนที่เฝ้าระวังภัยพิบัติชุมชน' คือแผนเตรียมรับมือซึ่งพื้นที่ที่เคยเผชิญภัยพิบัติทั่วประเทศควรเตรียมทำเอาไว้เพื่อรับมือภัยที่อาจเกิดขึ้นในพื้นที่ เช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหว พายุ ซึ่งแต่ละพื้นที่สามารถสร้างแผนที่ได้ด้วยตัวเอง โดยออกสำรวจพื้นที่ ว่าในชุมชนของตนมีความเสี่ยงอยู่ในจุดใดบ้าง และทำแผนที่สถานการณ์หากเกิดภัย เช่น แผ่นดินไหว สึนามิ ความเสียหายขนาดใหญ่ จะมีระบบเตือนภัย เส้นทางอพยพ และการช่วยเหลือกันอย่างไร

"ล่าสุด ธนาคารโลกออกมาระบุแผนที่เสี่ยงภัยมีความสำคัญยิ่งต่อการรับมือกับภัยพิบัติ รวมถึงการเตรียมการและปรับตัว โดยสนับสนุนประเทศด้อยพัฒนา 15 ประเทศ สร้างแผนที่ดังกล่าวรองรับระดับชุมชนที่เฮติ ซึ่งเคยเกิดแผ่นดินไหว 7.0 ริกเตอร์ คนไทยทุกคนก็ต้องตระหนักถึงการเตรียมตัวรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่อาจรู้ล่วงหน้า ถ้าหากแผนที่คนไทยทุกพื้นที่ แล้วเอาข้อมูลที่ได้ไปเข้าข้อมูลระบบอิเล็กทรอนิกส์ที่ทุกคนเข้าถึงได้จะเกิดประโยชน์มาก" ปรมศวร์กล่าว



Flood hazard map

ตัวอย่างดีๆ ที่ญี่ปุ่น



เมื่อ Toyooka City ในจังหวัด Kochi เคยต้องเผชิญกับน้ำท่วมใหญ่ จากอิทธิพลของไต้ฝุ่น TOKAGE เมื่อปี 2004 ก่อให้เกิดความเสียหายเป็นจำนวนมากทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สิน แต่นั่นก็ทำให้ที่นี่ได้ตื่นตัว วางแผนเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติด้วยการทำ Flood hazard map หรือแผนที่เสี่ยงภัยที่น่าเรียนรู้เป็นตัวอย่าง

แผนที่เสี่ยงภัยของเมือง Toyooka แสดงพื้นที่แบ่งเป็นสีต่าง ๆ ตามระดับความรุนแรงหากเกิดเหตุการณ์น้ำท่วม เช่น สีม่วงคือพื้นที่ที่น้ำอาจลึกได้ถึง 5 เมตร หรือมากกว่า สีน้ำเงินคือพื้นที่ที่น้ำอาจท่วมสูงถึง 2 เมตรแต่ไม่เกิน 5 เมตร สีฟ้าคือพื้นที่ที่น้ำอาจท่วมสูง 1-2 เมตร สีเขียวคือพื้นที่ที่น้ำอาจท่วมสูง 0.5-1 เมตร และสีเหลืองคือพื้นที่ที่น้ำจะท่วมน้อยกว่า 0.5 เมตร

จุดสีแดงคือที่ตั้งของตึกสูงที่อาจใช้เป็นสถานที่อพยพ เพราะมีความสูงกว่าระดับน้ำที่คาดการณ์ในขณะเกิดน้ำท่วม

นอกจากการทำแผนที่แล้ว ได้มีการประชาสัมพันธ์ให้แต่ละครัวเรือนในพื้นที่ ทำการเตรียมพร้อม 4 ระดับ

Step 1 บ้านเราอยู่ไหน? โดยลองกะประมาณความสูงของน้ำที่อาจจะท่วมในจุดที่บ้านของคุณตั้งอยู่ โดยดูตามสีที่ปรากฏในแผนที่

Step 2 ศูนย์อพยพที่ใกล้ที่สุด? โดยลองลากเส้นจากบ้านของคุณไปยังจุดอพยพที่ใกล้ที่สุด โดยหลีกเลี่ยงเส้นทางที่ใกล้แม่น้ำ หรือทางลาดชัน และอย่าลืมนัดระดับความลึกของน้ำที่อาจท่วมเส้นทางไปสู่ศูนย์อพยพด้วย

Step 3 ชักข้อม โดยลองพาครอบครัวซ้อมหนีภัย ด้วยการเดินทางตามเส้นทางไปยังศูนย์อพยพ เพื่อตรวจสอบวาระหว่างทางมีจุดเสี่ยง หรือจุดอันตรายขวางอยู่หรือไม่ เช่น หลุม บ่อ ท่อระบายน้ำที่ไม่มีฝาบปิด และทำแผนที่สิ่งกีดขวางต่างๆ เอาไว้เพื่อถึงเวลาอพยพจริงจะสามารถทำได้อย่างปลอดภัย และรวดเร็ว

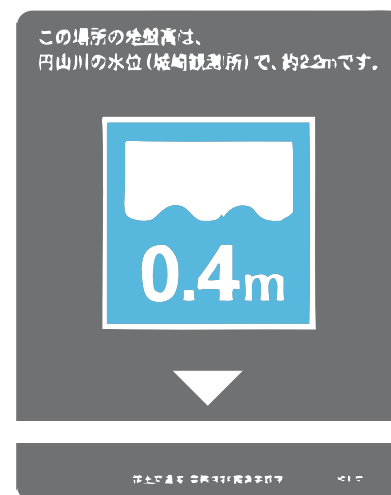
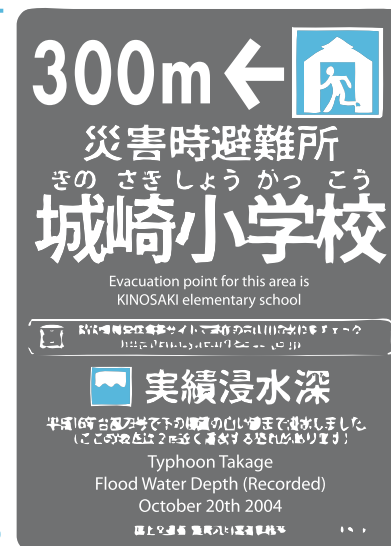
Step 4 เตรียมเส้นทางสำรอง เผื่อไว้ในกรณีที่ไม่สามารถเดินทางแรกที่เตรียมไว้ไม่สามารถใช้ได้

แผนที่ภัยพิบัติ...ลองทำดู เราทำได้!



1. วิเคราะห์พื้นที่จากบทเรียนที่เคยเกิดภัยพิบัติ โดยปักหมุดพื้นที่เสี่ยงน้อย ไปจนถึงมากที่สุด
2. ทำแผนที่ 'คน' ในพื้นที่ กำหนดรายชื่อ เบอร์โทร ใครทำอะไร อย่างไร ใครเป็นแกนกลางในการประสานติดต่อยามเกิดเหตุ
3. ปักหมุดหน่วยงานทุกภาคส่วนในพื้นที่ หน่วยงานราชการ เอกชน ประชาสังคม โรงเรียน อนามัย ศาสนสถาน
4. ออกแบบวิธีการ ขั้นตอนการรับมือเมื่อเกิดภัย โดยมีใจห้ยร่วม คือ เตรียมตัวอะไรบ้าง อย่างไรบ้าง องค์ประกอบแต่ละระดับจำเป็นต้องมีใคร ในการรวมตัวจะเชื่อมกันอย่างไร การติดต่อสื่อสาร รับ-ส่งข้อมูลข่าวสารอย่างไร และจะแบ่งปันส่งต่อข้อมูลระหว่างกันอย่างไร
5. ออกแบบเส้นทางในการเคลื่อนย้ายผู้ประสบภัย ผู้บาดเจ็บ ใครเกี่ยวข้อง เครื่องมือช่องทาง เส้นทางหลัก เส้นทางรอง เส้นทางเฉพาะกิจกรณีฉุกเฉิน
6. ออกแบบโมเดลจัดการศูนย์หรือพื้นที่อพยพ รูปแบบการใช้ศูนย์ การระดมสิ่งของ การจัดสรร บริหารความเสี่ยงในศูนย์ การจัดการเงิน เครื่องอุปโภค ระบบขนส่ง
7. ออกแบบเครื่องมือสื่อสาร นวัตกรรมยังชีพในสถานการณ์ภัยพิบัติ การใช้เทคโนโลยีในภาวะไร้อินเทอร์เน็ต ไร้สัญญาณโทรศัพท์

ตัวอย่างป้ายบอกเส้นทางอพยพของเมือง Toyooka



1) ที่ตั้ง และระยะทางของศูนย์อพยพจากป้ายนี้

2) ภาษาอังกฤษ สำหรับนักท่องเที่ยวต่างชาติ

3) เบอร์โทรเพื่อสอบถามข้อมูลฉุกเฉิน

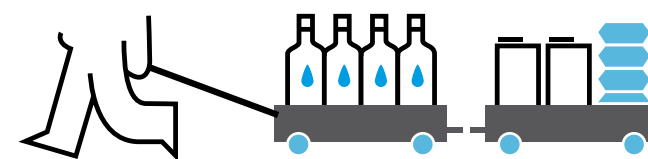
4) ระดับความลึกของน้ำที่ท่วมเมื่อครั้งไต้ฝุ่น TOKAGE ในปี 2004

5) ประมาณการระดับความสูงของน้ำที่อาจท่วมบริเวณนี้

6) ความสูงจากระดับน้ำทะเล

7-8) ระดับน้ำท่วมเมื่อครั้งพายุไต้ฝุ่น TOKAGE ในปี 2004

9) พื้นที่หลังน้ำลด เพื่อให้กลมกลืนกับบริเวณที่ตั้งป้าย โดยไม่เป็นมลพิษทางสายตา



HOW TO...

น้ำมาก็ไม่กลัว ถ้าเตรียมตัวไว้ก่อน

การป้องกันตัวเอง และความปลอดภัยจากน้ำท่วม ควรมีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า เพราะหากรอให้มีการเตือนภัย เวลา มักจะไม่เพียงพอ ดังนั้น เตรียมตัวไว้ตั้งแต่วันนี้ย่อมดีที่สุด!

>> คาดคะเนความเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับทรัพย์สินของคุณเมื่อเกิดน้ำท่วม

>> ทำความคุ้นเคยกับระบบเตือนภัยของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและขึ้นตอนอพยพ

>> เรียนรู้เส้นทางเดินทางที่ปลอดภัยที่สุดจากบ้านไปยังที่สูงหรือพื้นที่ปลอดภัย

>> เตรียมเครื่องรับวิทยุแบบพกพา อุปกรณ์ทำอาหารฉุกเฉิน แหล่งอาหาร ไฟฉาย รวมถึงแบตเตอรี่สำรอง

>> หากบ้านคุณอยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัยน้ำท่วม ควรเตรียมวัสดุเช่นกระสอบทราย แผ่นพลาสติก ไม้แผ่น ตะปู กาวซิลิโคน เพื่อใช้ป้องกันบ้านเรือน และควรทราบแหล่งทรายที่จะนำมาใช้

>> นารถยนต์และพาหนะไปเก็บไว้ในพื้นที่ซึ่งน้ำท่วมไม่ถึง

>> ปกป้องและทำข้อตกลงกับบริษัทประกันภัย เกี่ยวกับการประกันความเสียหาย

>> บันทึกหมายเลขโทรศัพท์สำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน และเก็บไว้ตามที่จำเป็น

>> รวบรวมของใช้จำเป็นและเสบียงอาหารที่ต้องการใช้ภายหลังน้ำท่วมไว้ในที่ปลอดภัยและสูงกว่าระดับที่คาดว่าน้ำจะท่วมถึง

>> ทำบันทึกรายการทรัพย์สินมีค่าทั้งหมด ถ่ายรูปไว้เป็นหลักฐาน และเก็บรายการทรัพย์สิน เอกสารสำคัญ และของมีค่าอื่น ๆ ไว้ในที่ปลอดภัย เช่น ตู้เซฟธนาคาร หรือไปรษณีย์

>> ทำแผนการรับมือน้ำท่วม และถ่ายเอกสารเก็บไว้ในที่สังเกตได้ง่าย และติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันน้ำท่วมที่เหมาะสมกับบ้านของคุณ

ที่มา : คู่มือรับสถานการณ์น้ำท่วม โดยหน่วยวิจัยภัยพิบัติทางธรรมชาติ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตัวอย่างดีๆ ที่ 'ธรรมามูล'

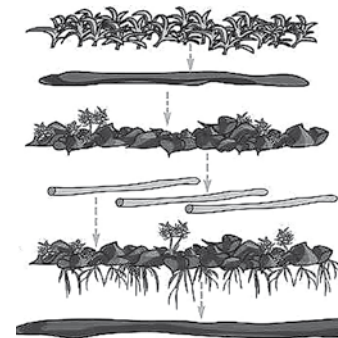


วิกฤตมหาอุทกภัยครั้งใหญ่ที่ผ่านมา ทำให้ชุมชนบ้านดักคะนน ตำบลธรรมามูล อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท ซึ่งอดีตไม่เคยถูกน้ำท่วม ต้องกลายสภาพเป็นทะเลสาบอันกว้างใหญ่ เป็นเวลายาวนานถึง 3 เดือน! แต่ขณะเดียวกัน 'น้ำ' กลับได้ชำระล้างและปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเดิมๆ ของคนที่นี่ให้ดีขึ้น อย่างที่ไม่มีใครนึกถึงมาก่อน!



ก้านธวัชชัย
เอี่ยมจิตร

ด้วยการนำของ 'ก้านธวัชชัย เอี่ยมจิตร' กำนันตำบลธรรมามูล และแรงสนับสนุนจาก สสส. ภายใต้โครงการ 'ฟื้นฟูสภาวะชุมชนที่ประสบอุทกภัย' นำมาสู่การถอดบทเรียนจากอุทกภัยที่ผ่านมา ต่อยอดความคิด เดิมภูมิปัญญาชาวบ้าน ผสมผสานกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จนได้มาซึ่งแผนรับมือภัยพิบัติ ซึ่งไม่ว่าจะเป็นน้ำท่วม น้ำแล้ง ไฟไหม้ ดินถล่ม แผ่นดินทรุดตัว...ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ชาวบ้านที่นี้แน่ใจว่าพวกเขาจะ 'รอด'!



สร้าง 'คลังอาหาร' ของชุมชน

เพื่อการันตีว่าไม่เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น ที่นี้จะมีอาหารเพียงพอสำหรับทุกคน ที่นี้จึงได้ตั้ง 'ธนาคารอาหาร' ที่เปิดรับสมาชิก ด้วยการให้ผู้ต้องการเป็นสมาชิกนำเมล็ดพันธุ์พืชผักที่ตนมีอยู่มาเป็นค่าสมัคร โดยเน้นพันธุ์พืชที่ทนทานต่อน้ำท่วมขัง และอายุสั้น สามารถเก็บเกี่ยวได้ก่อนช่วงฤดูน้ำหลาก

สมาชิกต้องจัดการปลูกพืชที่ตนนำมาลงบนพื้นที่ว่างที่เตรียมไว้ร่วมกันด้วยตัวเอง มีกลุ่มอาสาสมัครผลัดเวรกันดูแล เมื่อเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ บางส่วนนำไปขายเพื่อสร้างรายได้เข้าสหกรณ์ บางส่วนนำมาแปรรูป ถนอมอาหาร เก็บไว้ใช้ปรุงหรือรับประทานนาน ๆ อย่างพริกแกง หรือมะขามเปียก

เงินจากการขายผลผลิตบางส่วน นำมาแบ่งเป็นเงินปันผลให้สมาชิกโดยคำนวณจากจำนวน และเมล็ดพันธุ์ที่สมาชิกแต่ละคนนำมาใช้เป็นค่าสมัคร โดยในพื้นที่เพาะปลูก จะแบ่ง 10-20% เป็นพื้นที่ปลูกเพื่อสะสมเมล็ดพันธุ์เข้ามาเก็บไว้ในธนาคารเมล็ดพันธุ์ สำหรับผู้ยากไร้ในพื้นที่สามารถยืมไปปลูกได้ และสำรองบางส่วนไว้ในยามเกิดอุทกภัย ภัยแล้ง หรือเหตุการณ์ฉุกเฉินอื่น ๆ

นอกจากนี้ ยังเน้นให้ปลูกผักสวนครัวในกระถางตั้งไว้ชานบ้าน เมื่อน้ำท่วมก็นำมาวางบนเครื่องจักสานที่ผลิตได้ในชุมชนเป็นแพลอยน้ำ แต่หากน้ำไม่ท่วมก็นำลงดินปลูก

लाभผลิตผลชุมชน

เพื่อสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชน จึงมีการเปิด 'ตลาดนัดชุมชน' ให้ชาวบ้านได้ซื้อขายแลกเปลี่ยนผลผลิตทางการเกษตรกันตามรูปแบบวิถีดั้งเดิมของท้องถิ่น โดยเน้นของที่มีหรือปลูกในบ้าน ในสวนของตนเอง และรับประกันว่าทุกสิ่งที่ชาวบ้านนำมาขายสามารถขายได้ทั้งหมด แต่หากมีสิ่งของใดไม่สามารถขายได้ ทางคณะกรรมการโครงการจะรับซื้อไว้ทั้งหมดในราคาที่เหมาะสม

รวมถึงการจ้างคนไม่มีงานทำ หรือไม่มีรายได้ในพื้นที่ นำสินค้าเกษตรที่รับซื้อจากชาวบ้าน และผลผลิตที่ได้จากพื้นที่เพาะปลูกของธนาคารอาหาร ไปขายในตลาดในเช้าวันรุ่งขึ้น

อาสาสมัครภูมิกัญ

จากการถอดบทเรียนศูนย์พักพิงช่วงน้ำท่วมในปีที่ผ่านมา พบว่ามีผู้ประสบภัย 500 คนรอความช่วยเหลือจากภายนอก ค่าตามคือ แล้วผู้ประสบภัย 500 คนน่าจะทำอะไรได้มากกว่าอยู่รอความช่วยเหลือเฉย ๆ หรือไม่?

จึงนำมาสู่การอบรมแกนนำ 20 คน ที่กระจายตามหมู่บ้านต่าง ๆ ทั้ง 10 หมู่บ้านในตำบล ให้เข้าใจเรื่องภัยพิบัติ ภูมิประเทศ จุดเสี่ยง จุดปลอดภัยที่สามารถตั้งเป็นศูนย์อพยพ การขับเรืออย่างถูกวิธี การรับน้ำหนักของเรือแต่ละชนิด โดยเชิญวิทยากรจากสำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดมาให้ความรู้ รวมถึงนัดแนะวางแผนกันว่าการช่วยเหลือจะแบ่งเป็นทีมอย่างไร เข้าช่วยเหลือโดยป้องกันความลับสนข้าซ้อน ถือเป็นการพลิกวิกฤติความสูญเสียเป็นโอกาสในการปรับตัวให้สามารถรับมือภัยพิบัติได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ***

'Gen V'

กลุ่มคนรุ่นใหม่ หัวใจอาสา ลุยภัยพิบัติ



Generation of volunteer
ศูนย์คนรุ่นใหม่อาสา เพื่อผู้ประสบภัย (สวนโมกข์ กทม.)

Gen V คือชื่อของกลุ่ม 'คนรุ่นใหม่ หัวใจอาสา' โดยการสนับสนุนของ สสส. พวกเขากว่า 400 ชีวิตรวมตัวกันจากเหตุการณ์น้ำท่วมปี 2554 ตั้งศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบภัย ด้วยการรับบริจาค แป้งกวนยังชีพ ทำอาหาร และลงพื้นที่ช่วยเหลือประสบภัยจังหวัดต่างๆ แต่สิ่งที่พวกเขาได้พบเห็น ว่าในขณะที่น้ำท่วม ชาวบ้านพึ่งพาตัวเองไม่ได้เลย ต้องรอคอยแต่ความช่วยเหลือจากภายนอก กุญยังชีพอาจบรรเทาความเดือดร้อนได้ในระดับหนึ่ง แต่อาจไม่เพียงพอที่จะเป็นคำตอบหากเกิดอุทกภัยอีกในอนาคต



'ธนภัทร แสงศิรัญ'

เมื่อเหตุการณ์น้ำท่วมผ่านพ้น แทนที่พวกเขาจะแยกย้าย และรอคอยมาช่วยเหลือใหม่เมื่อเกิดเหตุในอนาคต พวกเขาจึงเกิดความคิดว่าจะทำอะไร ที่จะใช้เวลาที่น้ำยังไม่มาถึง ช่วยเหลือคนในพื้นที่เสี่ยงต่าง ๆ เตรียมพร้อม 'รับมือ' ภัยพิบัติประเภทใดก็ตามที่จะเกิดขึ้นได้ด้วยตัวเองเป็นอันดับแรก

'ธนภัทร แสงศิรัญ' ผู้เป็นหัวหน้าโครงการเล่าว่า พวกเขาได้เริ่มเข้าไปในพื้นที่ประสบภัยที่เคยได้มีโอกาสลงไปช่วยเหลือช่วงน้ำท่วม

รวม 7 พื้นที่ ใน 5 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพฯ นครปฐม ปทุมธานี นนทบุรี และพระนครศรีอยุธยา เข้าไปช่วยทำการถอดบทเรียนดูปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วงน้ำท่วม และพบว่าแต่ละพื้นที่มีสภาพปัญหาที่ต้องเผชิญแตกต่างกัน

จากนั้นก็ทำการค้นหาศักยภาพที่ชุมชนมีเพื่อร่วมกันคิดและทำ ทหาริการที่ทำให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็ง สมัคสมานสามัคคี และพร้อมรับมือภาวะวิกฤต ด้วยศักยภาพของคนในชุมชนเอง ไม่ว่าจะเป็นการสร้าง 'ธนาคารเมล็ดพันธุ์'

ที่ชุมชนเชียงรากใหญ่ อ.สามโคก ปทุมธานี 'แพผักลอยน้ำ' ที่บางเลน จ.นครปฐม หรือ 'โครงการเพิ่มประสิทธิภาพการช่วยเหลือผู้ประสบภัย' ที่ ต.มหาพราหมณ์ และ ต.ไทรน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา

สิ่งที่พวกเขาต้องการ ก็คือ ในแต่ละพื้นที่มีประสบการณ์ มีชุดความรู้ มีคนคอยช่วยเหลือให้ชุมชนรับมือภัยพิบัติได้ดีขึ้นและช่วยเหลือตัวเองได้เบื้องต้นในยามวิกฤตนั่นเอง

ติดตามเรื่องราวดีๆ ของคนรุ่นใหม่ หัวใจอาสา เพิ่มเติมได้ที่ www.facebook.com/GenV2011 ***



ธงหลากสีที่ อ.บางบาล อยุธยา

ถ้าผ่านไปที่ ต.มหาพราหมณ์ และ ต.ไทรน้อย จ.อยุธยา แล้วเห็นบ้านหลายหลังมีธงเล็กๆ สีต่างๆ ติดอยู่ที่หลังคา ก็ไม่ต้องแปลกใจ เพราะนี่คือหนึ่งในมาตรการเตรียมพร้อมรับสถานการณ์น้ำท่วมของที่นี่

ที่สองตำบลนี้ถูกน้ำท่วมเกือบทุกปี โดยปีที่ผ่านมา น้ำท่วมสูงเกือบ 3 เมตร แต่คนในชุมชนไม่ต้องการจะอพยพไปไหน ดังนั้นโจทย์ของกลุ่ม Gen V ที่เข้าไปทำงานในพื้นที่ก็คือ จะทำอย่างไรให้ 'อยู่รอด' ได้แม้น้ำจะมา จึงนำสู่การคิดทำฐานข้อมูลชุมชน เริ่มจากการสำรวจบ้านแต่ละหลังว่ามีความต้องการอะไรในตอนนี้ น้ำท่วม เก็บข้อมูล จำแนกผู้มีความเสี่ยง 5 ประเภท ได้แก่ ทารก เด็กเล็ก ผู้ป่วย คนพิการ และคนแก่ โดยใช้ธงสัญลักษณ์สีต่างกันติดไว้ที่หลังคาบ้านที่มีผู้มีความเสี่ยงแต่ละประเภท

รวมถึงข้อมูลบ้านแต่ละหลังว่า เมื่อเกิดน้ำท่วม สามารถปรุงอาหารได้หรือไม่ ท้องน้ำใช้ได้หรือไม่ มีสัตว์เลี้ยงหรือไม่ มีสัตว์มีพิษหรือไม่ มีความเสี่ยงต่ออาชญากรรมหรือไม่ ทั้งหมดนี้ เพื่อว่าเมื่อน้ำท่วมและความช่วยเหลือมาถึงจะได้ช่วยได้อย่างตรงจุด

เมื่อมีฐานข้อมูลแล้วจึงมีการจัดตั้งทีมอาสาสมัครในพื้นที่ ที่มีความรู้เรื่องการช่วยเหลือผู้ประสบภัย และสร้างศูนย์ประสานงาน เพื่อเป็นจุดศูนย์กลางรับแจ้งเหตุ รวบรวมการบริจาคสิ่งของ ซึ่งเชื่อว่าการทำมาที่ อ.บางบาลอีกครั้ง จะสามารถรอดพ้นไปได้ด้วยการจัดการที่ดีกว่าเดิม



ควันทลง ยูโร 2012 บอลจบ...พนันไม่จบ

ฟุตบอลยูโร 2012 ผ่านพ้นไปแล้ว พร้อมการคาดการณ์ว่า มีเม็ดเงินหมุนเวียนในการพนันช่วงบอลยูโรไม่ต่ำกว่า 1 หมื่น 6 พันล้านบาท นั่นหมายถึงคนไทยจำนวนไม่น้อยจะต้องเสียเงิน เสียอนาคต หรืออาจถึงกับเสียชีวิต เพื่อสังเวียให้กับการเล่นพนันบอล



เครือข่ายรณรงค์หยุดพนัน และมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว ภายใต้การสนับสนุนของ สสส. จึงได้ผลิต 'คู่มือดูบอลเป็น ฉบับ ยูโร 2012' ออกมาแจกให้กับแฟนบอลพันธุ์แท้ เพื่อให้ได้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการแข่งขันฟุตบอลยูโรในรูปแบบต่างๆ และเชียร์บอลให้สนุก โดยไม่ตกเป็นทาสของการพนัน

แม้ว่าเทศกาลฟุตบอลจะผ่านพ้นไปแล้ว แต่คู่มือเล่มนี้ยังมีเทคนิคต่างๆ ในการดูบอลให้เป็น โดยไม่หลงกลายเป็นนักพนันบอลหน้าใหม่ สามารถนำไปใช้ได้ต่อไปในแมตช์ต่างๆ ในอนาคต นอกจากเทคนิคต่างๆ แล้ว ในคู่มือยังได้รวบรวมสถานการณ์การพนันบอลในปัจจุบัน ให้ความรู้ในการดูบอลให้สนุก เพื่อให้รู้เท่าทันไม่ตกเป็นเหยื่อ ชี้ให้เห็นถึงเบื้องหลังกระบวนการเครือข่ายพนันว่ามีอิทธิพลน่ากลัวมากแค่ไหน รวมถึงกรณีศึกษาของเยาวชนที่เคยก้าวพลาดตกเป็นเหยื่อพนัน และห้วงของผู้เป็นแม่ด้วย

>> ผู้สนใจสามารถติดต่อขอรับได้ที่เครือข่ายรณรงค์หยุดพนัน 192 ซอย 8 ถนนเทศบาลนิมิตรเหนือ ลาดยาว จตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทร.081-4846401 หรือ www.yut-phanan.com ฟรี!

>> ผู้ที่ต้องการขอรับคำปรึกษาปัญหาติดพนัน สามารถติดต่อไปที่สายด่วน 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง โดยจะมีเจ้าหน้าที่จากกรมสุขภาพจิต คอยให้คำแนะนำและวิธีการเลิกพนัน

10 เทคนิคพิชิตพนัน

1. ปิดทุกช่องทาง
ไม่ให้หมกมุ่นกับฟุตบอล
2. ตั้งสติแยกกีฬาออกจากการเล่นพนัน
3. ใช้เวลาที่เหลือเขียนผังรายรับ
รายจ่ายที่เกิดจากการ
เล่นพนันฟุตบอล
4. ถ้ามีหนี้สิน เลิกติดต่อทุน
แล้วหันไปทำงาน
5. คิดถึงภาพเจ้ามือ
เจ้าของโต๊ะบอลที่ยิ่งร่ำรวย
6. ดูตัวอย่างคนที่ติดพนัน
ศึกษาว่าชีวิตเขาเป็นอย่างไร
7. เข้มแข็งให้มากที่สุด
อย่าลืมว่าทุกอย่างอยู่ที่ใจ
8. คิดถึงพ่อแม่ คนรัก ความเจ็บปวด
ที่พวกเขากำลังได้รับจาก
การเล่นพนันของเรา
9. เข้าหาศาสนา
10. อย่าไปให้ความสำคัญหากเจอเพื่อน
ที่เล่นพนัน หรือสื่อที่ล่อให้
อยากเล่นพนัน ***

แอปพลิเคชัน... สุขภาพดี

จะดีไหม ถ้ามือถือช่วยบอกเราว่าใช้ยาอย่างไร
จะถูกต้อง...ช่วยคำนวณแคลอรีในอาหารที่เราทาน
ในแต่ละวัน...ช่วยบันทึกว่าวันหนึ่งๆ เราเดินเป็น
ระยะทางมากน้อยแค่ไหน
สิ่งเหล่านี้ เกิดขึ้นจริงแล้ว...



ในยุคแห่งเทคโนโลยี ที่คนไทยมีโทรศัพท์มือถือเปรียบเหมือนอวัยวะชิ้นที่ 33 คนไทยถึง 25 ล้านคน หรือเกือบร้อยละ 40 ของประเทศ เข้าถึงอินเทอร์เน็ตในการสืบค้นข้อมูล มีผู้ใช้ Facebook มากกว่า 14 ล้านคน คิดเป็นอันดับ 16 ของโลก และมีผู้ใช้ Twitter อีกกว่า 1 ล้านคน

แถมยังพบว่าเทคโนโลยีกลายมาเป็นที่ปรึกษาด้านสุขภาพของคน อย่างการสืบค้นหาข้อมูลด้านปัญหาสุขภาพ และการดูแลสุขภาพ ซึ่งคนไทยมีการค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพกว่า 1.2 แสนครั้งต่อเดือน เฉลี่ยวันละ 40,600 กว่าครั้ง

สสส. จึงร่วมกับสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พัฒนาและเผยแพร่ Application เพื่อเสริมสุขภาพให้ประชาชนเข้าถึงได้ง่ายในมือถือ หรือแท็บเล็ตได้เลย

เรียกได้ว่า แค่มือถือ และคลิก ข้อมูลสุขภาพก็มาเสิร์ฟให้ถึงปลายนิ้ว

มี App โทนี่เริ่มพัฒนาไปแล้ว และนำเสนอใจบ้าง เราจะพาไปดู...

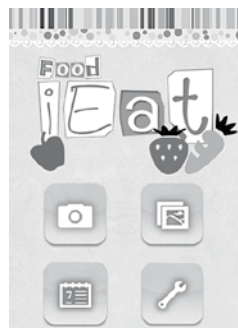


Ya & You “ยากับคุณ” สืบค้นไว๋ อุ่นใจเมื่อช้ำยา

แอปพลิเคชันช่วยสืบค้นและบริการข้อมูลความรู้ด้านยาและสุขภาพ เพื่อส่งเสริมการใช้ยาและการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องเหมาะสม เพราะจากข้อมูลพบว่าคนจำนวนมากใช้ยาอย่างไม่ถูกต้อง ส่วนใหญ่เกิดจากไม่มีความรู้เพียงพอเกี่ยวกับยาที่ตนเองใช้ ผู้ให้บริการไม่ว่าจะเป็นแพทย์หรือเภสัชกรก็มักมีเวลาจำกัดในการอธิบายข้อมูลต่าง ๆ ให้กับผู้ป่วยทุกคนอย่างครบถ้วนชัดเจน ดังนั้นหากผู้ใช้ยามีความรู้ความเข้าใจในยาที่ตนเองใช้หรือภาวะสุขภาพของตน สามารถใช้ยาอย่างถูกต้องเหมาะสม จะส่งผลให้การใช้ยาได้ผลการรักษาที่ต้องการ ช่วยลดโอกาสการเกิดอาการข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ อันตรายจากการใช้ยา รวมถึงสามารถใช้อย่างคุ้มค่า ช่วยลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น

ด้วยแอปพลิเคชัน Ya & You นี้ ผู้ใช้จะสามารถหาข้อมูลยาได้อย่างรวดเร็ว โดยเป็นข้อมูลจากแหล่งอ้างอิงที่น่าเชื่อถือทั้งต่างประเทศและในประเทศ เห็นผลการสืบค้นเป็นภาษาไทยที่เข้าใจง่าย บุคลากรทางการแพทย์ยังสามารถใช้ข้อมูลเพื่อช่วยในการสื่อสารกับผู้ป่วยได้ด้วย

- How to Download
- รองรับ Smart Phone ที่มีระบบปฏิบัติการ Android 2.3 ขึ้นไป และ iOS 4.3
 - ดาวน์โหลดได้ที่ www.yaandyou.net



FoodiEat คำนวณความอ้วนและแคลอรีแบบไทย ๆ

โปรแกรมบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร สำหรับเก็บประวัติการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อของวัน ผู้ใช้สามารถคำนวณปริมาณแคลอรีของอาหารที่รับประทาน หรือเลือกค่าประมาณแคลอรีของอาหารยอดนิยมและเครื่องดื่มกว่า 200 รายการ โดยฐานข้อมูลนี้ได้รับการสนับสนุนจากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ทำให้ผู้ใช้ทราบว่ามีแคลอรีในอาหารอะไรไปบ้าง คิดเป็นพลังงานรวมกี่กิโลแคลอรี ระบบยังสามารถคำนวณค่าดัชนีมวลกาย หรือ BMI และอัตราความต้องการเผาผลาญพลังงานของร่างกายในแต่ละวัน หรือ BMR ของผู้ใช้ เมื่อนำมารวมกับประวัติการรับประทานอาหารของโปรแกรม จะทราบว่าอาหารที่บริโภคเหมาะสมกับความต้องการพลังงานของร่างกายหรือไม่

- How to Download
- ดาวน์โหลดได้ฟรีที่ App Store
 - รองรับ Smart Phone ที่มีระบบปฏิบัติการ iOS 4.1 ขึ้นไป

4 พังค์ชั่นเด็ด

ถ่ายรูป — เปิดกล้อง iPhone ถ่ายภาพอาหารและบันทึกข้อมูลอาหารนั้นลงฐานข้อมูล

โหลดรูป — โหลดรูปภาพอาหารจากอัลบั้มของ iPhone และบันทึกข้อมูลอาหารนั้นลงฐานข้อมูล

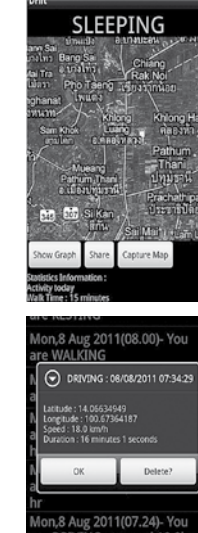
ไดอารี่อาหาร — แสดงปฏิทินรายการอาหารที่ท่านกินในแต่ละวัน เมื่อเลือกไปวันที่ต้องการดูข้อมูล จะแสดงรูปภาพพร้อมทั้งแคลอรีของอาหาร แบ่งตามมื้อ ผู้ใช้สามารถแชร์ข้อมูลไปที่ Facebook

ข้อมูลส่วนตัว — ให้กรอกชื่อ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อนำไปใช้ในการคำนวณค่า BMI และ BMR พร้อมทั้งสามารถแก้ไขช่วงเวลาเมื่ออาหารให้เหมาะสมตามผู้ใช้งาน

Drift : Drive or Foot บันทึกข้อมูลการเดินทางส่วนตัว

โปรแกรมนี้เป็นแอปพลิเคชันที่จัดเก็บข้อมูลการเดินทาง แบ่งเป็นการเดินทางด้วยเท้า และการเดินทางด้วยรถยนต์หรือรถโดยสาร มีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายด้วยการเดินมากขึ้น และการลดใช้พลังงาน โดยให้ข้อมูลการใช้รถยนต์โดยสารหรือรถส่วนตัวในแต่ละวัน

- How to Download
- รองรับ Smart Phone ที่มีระบบปฏิบัติการ Android 2.1 ขึ้นไป
 - ดาวน์โหลดได้ที่ <https://market.android.com>



Family Folder Collector โปรแกรมบันทึกข้อมูลสุขภาพครอบครัวแบบพกพา

เป็นแอปพลิเคชันสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยเฉพาะ ซึ่งทำงานบนระบบปฏิบัติการ Google Android 2.2 บนเครื่องมือถือหรือแท็บเล็ต ถูกออกแบบมาให้ทำงานร่วมกับโปรแกรมระบบงานสถานีอนามัย หรือ Java Health Center Information System มุ่งหวังในการแก้ปัญหาการเก็บแฟ้มข้อมูลสุขภาพประชาชนระดับหลังคาเรือนแฟ้มกระดาของหน่วยงานการแพทย์และสาธารณสุข โดยการนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาช่วยในการวิเคราะห์และจัดเก็บข้อมูลอย่างสะดวกรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ ลดปัญหาการกรอกข้อมูลซ้ำซ้อน อำนวยความสะดวกให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการทำงานเชิงรุก ในการปฏิบัติกรนอกพื้นที่

- How to Download : ดาวน์โหลดได้ที่ www.ffc.in.th



ระบบแจ้งเตือนฉุกเฉินไซทาค

นอกจากที่เป็นแอปพลิเคชันบนมือถือแล้ว ยังมีเทคโนโลยีที่น่าสนใจอื่น ๆ อย่างระบบแจ้งเตือนฉุกเฉินสำหรับผู้พิการและผู้สูงอายุ ด้วยการพัฒนาชุดอุปกรณ์ควบคุมการเปิดปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน ใช้งานได้จากสวิตช์ปกติ และควบคุมผ่านรีโมตคอนโทรลภายในรัศมี 20-30 เมตรจากเครื่องติดตั้ง และพัฒนาระบบแจ้งเตือนฉุกเฉินสำหรับผู้สูงอายุ และผู้พิการ โดยติดตั้งอุปกรณ์เพื่อส่งสัญญาณเตือนภัยในรูปแบบของเสียงสัญญาณไซเรน หรือไฟในกรณีที่ต้องการขอความช่วยเหลือ เพื่อแจ้งให้คนในครอบครัวหรือเพื่อนบ้านใกล้เคียงรับทราบ



ทพ.ภฤดา เรืองอารีรัชต์ ผู้จัดการ สสส.

“มีข้อมูลที่น่าสนใจ พบว่าในแต่ละปีใช้งบประมาณในการสร้างเสริมสุขภาพ เฉลี่ยปีละ 20,000 ล้านบาท ขณะที่รายจ่ายด้านสุขภาพสูงมากกว่าปีละ 400,000 ล้านบาท ซึ่งนวัตกรรมเหล่านี้จะช่วยสร้างเสริมสุขภาพให้กับประชาชน และหวังว่าจะสามารถบรรเทาปัญหาสุขภาพ และยกระดับชีวิตของประชาชนได้ โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกล ซึ่งยังขาดแคลนบุคลากรแพทย์ พยาบาลที่เพียงพอ

“สิ่งที่เรามุ่งหวังให้เกิดต่อจากนี้คือ ประชาชนทุกคนมีข้อมูลด้านสุขภาพของตนเอง เพราะหากประชาชนรู้ตัวตนเองมีปัญหาด้านสุขภาพด้านใด จะได้หาวิธีป้องกัน หรือรักษาก่อนที่จะลุกลามทำให้การสาหัส และต้องสูญเสียค่ารักษามหาศาล” ***



ตำรวจรัฐสภาไทย ไร้พุง

สภาผู้แทนราษฎรจับมือ เครือข่ายคนไทย ไร้พุง สสส. เปิดโครงการ 'ตำรวจรัฐสภา สุขภาพจิตดี สุขภาพกายแข็งแรง' เพื่อเสริมสมรรถภาพทางร่างกายให้ตำรวจรัฐสภาจำนวน 99 นาย ให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ปกป้องดูแลผู้บริหารบ้านเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลังตรวจพบ 'ตำรวจสภา' กว่า 55% ไขมันสูง และสูงมาก ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคเรื้อรัง อาทิ เบาหวาน ความดันโลหิต หลอดเลือดสมอง และหัวใจตีบตัน ขณะที่ร้อยละ 41.1 ปริมาณไขมันในร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ค่าดัชนีมวลกายส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วน 61% มีภาวะน้ำหนักเกิน 30% โรคอ้วน 4% รูปร่างผอมบาง 4% ค่าความดันอยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยตำรวจสภาทั้งหมดจะเข้าร่วมโครงการประกอบด้วย 3 กิจกรรมหลัก คือ

1. การวัดสมรรถภาพร่างกายและการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
 2. ฝึกอบรมในช่วงเดือนมิถุนายน-กรกฎาคม และ
 3. กิจกรรมการออกกำลังกายสร้างเสริมสุขภาพ สัปดาห์ละ 1 วัน ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม เป็นต้นไป โดยจะมีการทดสอบสมรรถภาพร่างกายอีกครั้งหลังเริ่มโครงการไปแล้ว 3 เดือนเพื่อเปรียบเทียบดูพัฒนาการ
- เจ้าหน้าที่ตำรวจรัฐสภาในการรักษาความสงบเรียบร้อย อารักขาบุคคลสำคัญ ดูแลสถานที่ประชุม ป้องกันการกระทำที่ฝ่าฝืนกฎระเบียบส่งผลต่อความปลอดภัย และพัฒนาระบบรักษาความปลอดภัยให้มีประสิทธิภาพ การปฏิบัติการจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เจ้าหน้าที่ตำรวจรัฐสภาจึงต้องมีความพร้อมปฏิบัติหน้าที่อยู่เสมอ ***



'ฟาฟา'

แอนิเมชันสำหรับเด็ก 3-5 ขวบ

มีรายการดี ๆ มาแนะนำสำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกวัย 3-5 ปี กับ 'Fafa Adventure' แอนิเมชันสร้างเสริมพัฒนาการสำหรับเด็กไทยที่นำเสนอผ่านตัวการ์ตูน 'ฟาฟา' เพื่อนใหม่ของเด็ก ๆ ที่ไร้เดียงสา และยังไม่ค่อยรู้เรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากนัก จึงเกิดเป็นปัญหาและคำถามต่าง ๆ มากมายที่ต้องออกไปค้นหาคำตอบให้กับตนเองและมองเพื่อน

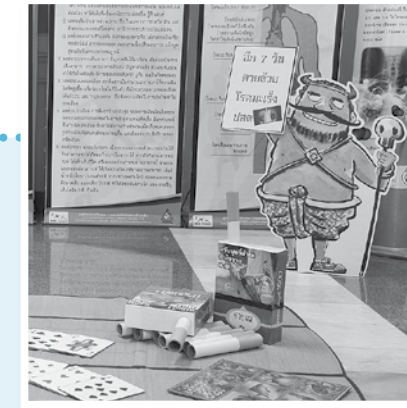
เด็ก ๆ ทางบ้านจะได้ติดตาม และร่วมสนุกกับการเรียนรู้ และรู้จักสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ไม่ว่าจะเป็น เรื่อง เสียง สี รูปร่างรูปทรง รสชาติ ไปพร้อม ๆ กับฟาฟา รวมถึงได้เล่น ได้ฝึกสังเกต หาคำตอบ และแสดงท่าทางเลียนแบบสิ่งที่ได้พบเจอ เพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ และกระตุ้นพัฒนาการด้านต่าง ๆ ไปด้วยกัน

พบกับรายการ 'ฟาฟา' ได้ทุกวันเสาร์และอาทิตย์ เวลา 7.25-7.30 น. ทาง ThaiPBS สร้างสรรค์โดยหน่วยพัฒนารายการโทรทัศน์ เพื่อสร้างต้นแบบสื่อที่ดีเพื่อสังคม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ***

คู่มือ โรงงานปลอดควัน

"เข้าดอกบัตร ว่างพันควัน เย็นทั่วขวด" กลายเป็นภาพลักษณ์ติดตัวของผู้ใช้แรงงานตามโรงงานต่าง ๆ ไปแล้ว แม้แต่องค์การอนามัยโลก (WHO) ยังออกมาเผยแพร่สารว่า คนไทยมีการสูบบุหรี่ในที่ทำงานและที่สาธารณะเพิ่มมากขึ้น แม้แต่ผู้ที่ไม่สูบก็น่าจะได้รับควันบุหรี่มือสองเพิ่มมากขึ้นด้วยเช่นกัน โดยพบว่าค่าใช้จ่ายเฉลี่ยของกลุ่มคนงานส่วนใหญ่มักใช้เงินไปกับการสูบบุหรี่และดื่มเหล้า ประมาณ 586 บาท/เดือน คิดเป็น 1 ใน 3 ของรายได้ ผู้สูบบุหรี่จะอายุสั้นลง 12 ปี และป่วยจนทำงานไม่ได้ประมาณ 2 ปี ทำให้เกิดการสูญเสียไป 14 ปี

สมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม ภายใต้งานสนับสนุนของ สสส. ได้เข้าไปดำเนินโครงการพัฒนาสถานประกอบการสร้างเสริม



สุขภาพตามโรงงานต่าง ๆ และได้ถอดบทเรียนออกมาเป็นคู่มือ "ถอดรหัสสถานประกอบการปลอดบุหรี่" ประกอบด้วย 3 เล่ม คือ 1.คู่มือสำหรับผู้บริหาร ให้ข้อมูลบทบาทของผู้บริหารว่าควรวางตนอย่างไรในการพัฒนาสถานประกอบการปลอดบุหรี่ 2.คู่มือคณะทำงานของสถานประกอบการ ให้ข้อมูลว่าต้องทำอะไรวางแผนหรือกระตุ้นอย่างไร รวมถึงการผลิตสื่อและการส่งเสริม และ 3.คู่มือกิจกรรม ที่รวบรวมไอเดียเบื้องต้นการเสริมสร้างพลังใจ และโอกาสในการเลิกบุหรี่ เลิกเหล้า

สถานประกอบการที่สนใจคู่มือ "ถอดรหัสสถานประกอบการปลอดบุหรี่" สามารถติดต่อขอรับหนังสือที่ 0-2441-9232, 0-2441-9232, 0-2889-3390, 0-2889-3390 ***



วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก คุ้มค่าจริงหรือ?

เมื่อเดือนที่ผ่านมาหลังจากที่มีข่าวว่ากระทรวงสาธารณสุขเตรียมผลักดันโครงการวัคซีนป้องกันไวรัสเอชพีวี (HPV: Human Papilloma vaccine) ฉีดป้องกันในเด็กหญิงไทยอายุ 12 ปีที่ยังไม่มีเพศสัมพันธ์ รวม 4 แสนราย มูลนิธิสร้างเสริมสุขภาพผู้หญิง และเครือข่าย 21 องค์กรได้เตรียมรณรงค์ทนายเปิดผนึกเรื่องกระทรวงสาธารณสุขทบทวนนโยบาย โดยชี้ว่ายังพบความไม่คุ้มค่าเพราะวัคซีนครอบคลุมสายพันธุ์แค่ 50-70% เท่านั้น ทำให้แม้ว่าจะได้รับวัคซีนแล้วก็ควรได้รับการตรวจคัดกรองอยู่ดี จึงไม่ได้ทำให้ลดต้นทุนการป้องกันโรคแต่อย่างใด

'น.ส.ณัฐยา บุญภักดี' ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมสุขภาพทางเพศ สสส. กล่าวว่า ปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลวิชาการถึงประสิทธิผลของวัคซีนในระยะยาวเกินกว่า 10 ปี เนื่องจากเป็นวัคซีนใหม่ ทำให้ไม่สามารถตัดสินได้ว่าจะสามารถป้องกันการติดเชื้อ HPV ได้นานเพียงใด และต้องฉีดซ้ำหรือไม่ ซึ่งหากวัคซีนราคาต่ำกว่า 190 ต่อเข็ม ก็จะถือว่ามีความคุ้มค่าในการใช้วัคซีนเมื่อเปรียบเทียบกับการตรวจคัดกรอง เพราะจะทำให้ต้นทุนของการฉีดวัคซีนเท่ากับงบประมาณที่จะประหยัดได้จากการรักษาผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกในอนาคต และเสนอว่า การจะช่วยให้ปฏิบัติการเกิดโรคมะเร็งปากมดลูกลดลง ต้องเพิ่มมาตรการตรวจคัดกรองให้ได้ตามเป้าหมายของประเทศคือ 80% ซึ่งจะช่วยลดผู้ป่วยมะเร็งได้เพิ่มอีก 530 ราย และลดผู้เสียชีวิตได้ 250 รายทีเดียว ***



2,600 องค์กร ครอบครัวยุคนั้นแบบ 'งดเหล้าเข้าพรรษา'

การรณรงค์ 'งดเหล้าเข้าพรรษา' ที่จะมีถึงในต้นเดือนสิงหาคมปี 2555 นับเป็นปีที่ 10 แล้ว ทาง สสส. สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า และภาคีเครือข่าย จึงได้ริเริ่มโครงการพิเศษ ที่มีชื่อว่า 2,600 องค์กร 2,600 ครอบครัว 2,600 คนต้นแบบ ร่วมงดเหล้าเข้าพรรษามหาฤกษ์ เพื่อพุทธชยันตี น้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ด้วยการร่วมรณรงค์และทำความดีโดยการลด ละ เลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษาระหว่างวันที่ 3 สิงหาคม - 30 ตุลาคม 2555

จากผลสำรวจของเอแบคโพลล์ พบว่า 9 ปีที่ผ่านมา การรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาระยะเวลา 3 เดือน ช่วยประหยัดเงินค่าเหล้าเบียร์ของคนไทยประมาณ 171,000 ล้านบาทในแต่ละปี และมีคนที่ร่วมงดเหล้ากว่า 30% ของจำนวนคนดื่มทั้งหมด

นอกจากนี้ยังเชิญชวนนักศึกษา ส่งผลงานเข้าประกวดประกวดโปสเตอร์ในหัวข้อ "หยุดหาข้ออ้างเข้าข้างเหล้า ไม่ดื่มไม่เมา เราทำได้" ตั้งแต่วันที่ 20 กรกฎาคม ประกาศรางวัลวันที่ 26 กรกฎาคม 2555 โดยสามารถสมัครหรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.stopdrink.com หรือโทร. 0-2948-3300 ***





ไทยพบလอบขายบุหรี่เถื่อนเกินกว่า 600 เว็บ

เมื่อปลายเดือนที่ผ่านมา 'นพ.ทศพร ชิตานนท์' ประธานสถาบันส่งเสริมสุขภาพไทย และประธานรณรงค์การรณรงค์ลดการสูบบุหรี่ขององค์การอนามัยโลก 2550

- 2551 ออกมาเปิดเผยข้อมูลที่น่าตกใจ ว่าสถานการณ์การบริโภคยาสูบของคนไทยล่าสุดในปี 2555 ถือเป็นครั้งแรกในรอบ 20 ปี ที่ประเทศไทยมีอัตราการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น จากเดิมที่มีจำนวนนักสูบลดลงอย่างต่อเนื่อง สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากความล้มเหลวในการดำเนินมาตรการควบคุมยาสูบ โดยเฉพาะการบังคับใช้กฎหมาย ดังที่พบการขายบุหรี่ทางอินเทอร์เน็ตอย่างแพร่หลาย

การวิจัยเรื่องธุรกิจการค้าผลิตภัณฑ์ยาสูบทางอินเทอร์เน็ต ของมหาวิทยาลัยมหิดลพบว่า ล่าสุดเมื่อเดือนมีนาคม 2555 มีเว็บไซต์ขายบุหรี่จำนวน 630 เว็บไซต์ ส่วนใหญ่เป็นเว็บไซต์ที่อยู่ในประเทศไทย โดยสินค้าจะเป็นบุหรี่จากต่างประเทศ แต่งรส แต่งกลิ่นและ อุปกรณ์ในการสูบบุหรี่ โดยแบ่งเว็บไซต์เป็น 3 ประเภท คือ 1.เว็บไซต์ช้อปปิ้งออนไลน์ 2.เว็บไซต์ขายตรง และ 3.เว็บไซต์ประเภทโซเชียล เช่น เฟสบุ๊ค ทวิตเตอร์ ซึ่งลูกค้าส่วนใหญ่เป็นเด็กและเยาวชน มีตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น-มหาวิทยาลัย มีการทำโปรโมชั่นลดราคา แคมเปญสินค้า ซึ่งถือเป็นสิ่งผิดกฎหมาย และที่น่าเป็นห่วงคือผู้ขายในเว็บไซต์โซเชียลบางรายอ้างตัวว่าเป็นเจ้าหน้าที่รัฐนำสินค้าเข้ามาได้ในราคาถูกอีกด้วย

"มาตรการควบคุมที่รัฐบาลไทยสามารถทำได้แต่ยังไม่ได้ทำคือ ต้องมีระบบการตรวจสอบเพื่อรับและทำลายบุหรี่ที่ซื้อขายทางอินเทอร์เน็ต ทำข้อตกลงกับบริษัทบัตรเครดิต ไม่รับการชำระเงินทางบัตรเครดิตเพื่อซื้อขายบุหรี่ ส่งไปรษณีย์ไม่รับส่งบุหรี่ และออกกฎหมายควบคุมการขายบุหรี่ทางอินเทอร์เน็ตเพิ่มเติม โดยที่ผ่านมามีประเด็นที่สามารถบังคับใช้กฎหมายได้ทันทีคือ การทำโฆษณาทุกรูปแบบ แต่ยังไม่พบกว่ามีการเอาผิดทางกฎหมายแม้แต่คดีเดียว" นพ.ทศพรกล่าว

การขายบุหรี่ขายผ่านเว็บไซต์ต่าง ๆ ถือว่าผิดกฎหมายทั้งสิ้น เพราะบุหรี่เหล่านี้ไม่มีภาพคำเตือนบนซอง มีราคาต่ำ และไม่เสียภาษี ตัวอย่างที่สหรัฐอเมริกา พบว่า 93.6% ของเยาวชนสามารถซื้อบุหรี่ได้จากอินเทอร์เน็ต ทำให้สหรัฐฯ ต้องเสียภาษีที่พึงได้ ปีละ 1 หมื่นล้านเหรียญ ***



ออสเตรเลียเจอยักษ์ใหญ่บุหรี่บกหนัก ต้านกฎหมายของบุหรี่ใหม่

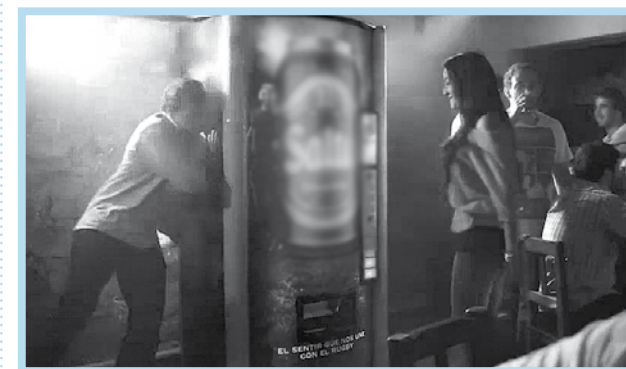
สิ่งที่รัฐบาลออสเตรเลียกำลังกังวลใจอยู่ในขณะนี้คือ เกรงว่าสนธิสัญญาทางการค้าฉบับใหม่ที่กำลังจะมีการบรรลุข้อตกลงกันเร็วๆ นี้ ระหว่างสหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย และประเทศแปซิฟิกอื่น ๆ อาจมีผลทำให้ออสเตรเลียต้องกำลังในการปกป้องกฎหมายของบุหรี่อันใหม่ที่เตรียมบังคับใช้แล้วลงไป

ความกังวลนี้มาจากข้อมูลว่า บริษัทผู้ผลิตบุหรี่ยักษ์ใหญ่ 3 รายกำลังเล่นเกมใต้ดินด้วยการลอบบี้ให้ประเทศที่จะร่วมลงนาม ในสัญญาทางการค้าอันใหม่ บีบให้ออสเตรเลียยอม หรือถ้าไม่ยอมก็จะใช้สนธิสัญญาดังกล่าวมาเป็นตัวลอบบี้ในการบังคับใช้กฎหมายบังคับให้บุหรี่ที่จำหน่ายในประเทศออสเตรเลียต้องใช้ซองไลน์ และสีพื้น ที่มีแต่ภาพอันตรายจากการสูบบุหรี่ และคำเตือนเท่านั้น ซึ่งออสเตรเลียประกาศเป็นประเทศแรกของโลก

ล่าสุด ประเทศยูเครน และฮอนดูรัส ก็ออกโรงเป็น 2 ประเทศแรกที่โต้แย้งและร้องเรียนเกี่ยวกับกฎหมายเรื่องซองบุหรี่ของออสเตรเลีย และมีรายงานมาเพิ่มว่า โดมินีกานีร์พับบลิกเตรียมร่วมด้วย แต่ที่ทำให้ออสเตรเลียเป็นไปคาแตกในตอนแรกคือ 3 ประเทศนี้ไม่มีส่วนใด ๆ แม้แต่น้อยในตลาดบุหรี่ในออสเตรเลีย แล้วมันจะกลายมาเป็นข้อพิพาททางการค้ากันด้วยเหตุนี้ได้อย่างไร? จนมีข้อมูลว่าประเทศเหล่านี้ถูกใช้เป็นร่างทรงของบริษัทบุหรี่จึงได้ถึงบางอ้อกัน ***



เบียร์อาร์เจนตินาหัวใส เอาใจพวกชอบใช้กำลัง ทุบ! ก่อนดื่ม



"รักเบียร์" คือชื่อจำหน่ายเบียร์สำหรับพวกชอบใช้กำลัง อย่างแฟนกีฬาที่เชียร์ ซึ่งคิดขึ้นมาโดยเจเนซิสโฆษณาชื่อดังที่ออกแคมเปญล้อใจพวกเถื่อน ๆ โดยเฉพาะ ซึ่งเครื่องจำหน่ายเบียร์ยี่ห้อหนึ่งในประเทศอาร์เจนตินาที่ได้มีการนำออกไปติดตั้งในสถานบันเทิง และได้รับความนิยมอย่างมากตามคาดจนทำให้ยอดขายเบียร์ชนิดนี้เพิ่มขึ้นถึง 25% คือ ตู้จำหน่ายเบียร์ที่ดูเหมือนตู้หยอดเหรียญธรรมดาทั่วไป แท้จริงไม่ธรรมดา เพราะผู้ซื้อต้องทุบ ทุบ ทุบ อย่างแรง และเร็วเท่านั้นถึงจะได้เบียร์มาดื่ม หากเบาและช้าไปก็จะอดดื่มไปตามระเบียบ

อย่างนี้ก็เข้าทางซีโมนะสิ ยิ่งเมา ยิ่งซื้อ ยิ่งทุบ เพราะปกติแม้ยังไม่มีเครื่องนี้ออกมา ซีโมนทั้งหลายก็ชอบทุบกันอยู่แล้ว จะว่าไปแล้วกลยุทธ์การตลาดทำนองนี้ก็ไม่ใหม่ซะทีเดียว เพราะมีสินค้าบางอย่างเคยได้ใช้มาก่อนบ้างแล้ว เช่น เครื่องดื่มโคคาโคล่า เคยออกตู้จำหน่ายเครื่องดื่มที่ต้องกดก่อนถึงจะได้กิน ขณะที่บริษัทกราฟได้ออกเครื่องไอศกรีมบีลที่ติดเซ็นเซอร์วิเคราะห์หน้าคนเพื่อประเมินอายุและแจกขนมและของหวานตามวัย ***

หนุ่มแคนาดาไอเดียกระฉูด เสนอขายคอนโดพร้อมเลี้ยงเบียร์ฟรี 1 ปี



คำถามคือแล้วจะขายได้มั้ย? ไว้เฉลยตอนท้าย...ชายหนุ่มสติเฟื่องนายนี้ชื่อว่า 'เคอร์ติส แอลเลน' และเหตุที่เขาต้องคิดหากกลยุทธ์แปลกประหลาดมาล่อใจคนที่ซื้อคอนโดขนาด 3 ห้องนอนของเขา ก็เพราะในย่านนั้นดันมีคอนโดที่เหมือนกันเป๊ะอยู่ถึง 4 หลัง เสนอขายในราคาเท่ากันอีกต่างหาก ทำให้เขาเกิดความพยายามที่จะกำจัดคอนโดที่เขาไม่ได้อยู่อีกต่อไปแล้วด้วยการทำเว็บขึ้นมาส่งทวิตเตอร์ เปิดเฟสบุ๊ค ประชาสัมพันธ์โอเดีย เสนอเบียร์ฟรี ๆ ให้ผู้ซื้อบ้านเป็นเวลา 1 ปีเต็ม

วิธีการคือเขาจะซื้อเป็นเชิ๊คของขวัญให้ในราคาเบียร์เฉลี่ยให้สามารถกินได้ทั้งปี ฟังดูใจป้ำมาก และด้วยโอเดียนี้เองทำให้หนุ่มคนนี้ตั้งระเบิดเพราะได้รับเชิญไปออกรายการต่าง ๆ มากมาย ยิ่งเพิ่มโอกาสในการประชาสัมพันธ์ขายบ้านมากเข้าไปอีก...

แต่จนแล้วจนรอด ผลที่ได้คือ มีคนมาดูคอนโดประกาศขายของเขาเพียงคนเดียวและไม่ซื้อด้วย ***



โก๋ มีสุข

“ธรรมชาติ ทำให้มองเห็นตัวเอง”

เป็นอีกหนึ่งที่หันมาดูแลสุขภาพอย่างจริงจัง ทั้งสุขภาพกาย และใจ สำหรับ ‘โก๋- มีสุข แจ่มมีสุข’ พิธีกรมากความสามารถ จากรายการผู้หญิงถึงผู้หญิง เธอบอกว่า เป็นคนที่มีความสุขกับการกิน จะตามใจปากมาก แต่ความสุขบางอย่างก็ตามมาด้วย ความทุกข์ ถ้ากินตามใจปากมากเกินไปก็เกิดโรคได้

“แต่ก่อนกินพวกโปรตีนเยอะ ชอบกินอาหารประเภทเนื้อมาก ๆ ทั้งเนื้อย่าง ไก่ทอด สเต็ก ปกติไม่ชอบกินข้าว จะกินขนมปังหรือเบเกอรี่แทน ตั้งแต่ทำรายการผู้หญิงถึงผู้หญิง รู้สึกว่าต้องใส่ใจสุขภาพมากขึ้น จึงเริ่มลดแป้ง ลดโปรตีนประเภทเนื้อ จากเป็นคนไม่ชอบกินผัก ก็หันมาคิดว่า กินผักทำให้สุขภาพดีและผิวสวย”

นอกจากจะเอาใจใส่เรื่องอาหารแล้ว “โก๋ มีสุข” ก็ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายไปพร้อม ๆ กันด้วย

“เป็นคนชอบออกกำลังกายอยู่แล้วทั้ง เทนนิส ปั่นจักรยานฟิตเนส จะพยายามปั่นจักรยานให้ได้อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ พอเริ่มทำประจำเห็นผลเลยว่า รูปร่างดีขึ้น ร่างกายกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น ช่วงบ่าย ทำงานจะไม่รู้สึกเพลียเหมือนแต่ก่อน สองสามปีที่ผ่านมา รู้สึกได้ว่าชีวิตดีขึ้นขึ้น”

สำหรับการดูแลสุขภาพใจ พิธีกรคนเก่งบอกว่า “เป็นคนไม่ชอบเรื่องเครียด ๆ จะพยายามไม่ทำให้สุขภาพจิตเสีย มีช่วงหนึ่งทำงานหนักมาก งานที่ติดต่อเข้ามาจะรับหมด เพราะคิดว่าเป็นโอกาสใหม่ ๆ ที่ต้องลองทำ ปกติเป็นคนหุุดหิดยากมาก แต่พอทำงานหนัก ๆ กลับเป็นคนหุุดหิดง่ายเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ จนวันหนึ่งเกิดคำถามกับตัวเองว่า ที่ทำอะไรมีความสุขหรือเปล่า พอคิดได้จึงเริ่มเตือนสติตัวเอง จากนั้นก็มีสติในการทำงานมากขึ้น รับงานน้อยลง เพื่ออยู่กับตัวเองมากขึ้น ไปเที่ยว พักผ่อน ให้อารมณ์และจิตใจได้พักบ้าง”

“สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือการศึกษาธรรมชาติ คือสืลภาวนา ทำให้มองเห็นข้อบกพร่องของตัวเอง สิ่งที่เราสนใจที่สุดคือ เมื่อเห็นตัวเองแล้วเรายอมรับตัวเองได้ทุกอย่าง และพร้อมที่จะเปลี่ยน ทุกวันนี้เรามีสติและรู้ว่าการทำอะไรอยู่ ได้ปล่อยวาง ได้อยู่กับธรรมชาติ สวดมนต์ ซึ่งเป็นเหมือนพลังที่ทำให้จิตใจเราแข็งแกร่งและพร้อมรับมือกับทุกสถานการณ์” พิธีกรคนเก่งฝากทิ้งท้าย ***

ปริศนา ลมฟ้าอากาศ



ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย นอกจากอากาศจะเตือนให้คุณผู้อ่าน ‘สร้างสุข’ รักษาสุขภาพแล้ว ยังเอาเกมลับสมองสนุกๆ ที่เกี่ยวกับลมฟ้าอากาศมาฝากด้วย กติกาง่ายๆ เหมือนเคย คือ หาคำ 40 คำที่ซ่อนอยู่ในตารางตัวอักษร เมื่อหาครบแล้ว ตัวอักษรที่เหลือจะสะกดได้เป็นคำใหม่เกี่ยวกับลมฟ้าอากาศอีกหนึ่งคำ พร้อมแล้วก็ลองไปค้นหากันเลย!

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

BAROMETER	BLIZZARD	CELSIUS	CLOUDS	COLD	CYCLONE
DOWNPOUR	DRIZZLE	DROUGHT	FAHRENHEIT	FLOOD	FLURRIES
FOG	FORECAST	FREEZE	FROST	HAIL	HOT
HUMIDITY	HURRICANE	ICE	LIGHTNING	MIST	MONSOON
OVERCAST	RAIN	SHOWER	SLEET	SNOW	SQUALL
STORM	SUNNY	TEMPERATURE	THERMOMETER	THUNDER	TORNADO
TSUNAMI	TYPHOON	VISIBILITY	WINDY		



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 สิงหาคม 2555 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 30 ท่าน รับไปเลย ‘ชุดเครื่องเขียนรักษ์โลก’ จาก สสส.

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 ซึ่งรวมไปถึงความเป็นอยู่ที่ดี 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, ผู้ว่าการรัฐแอนทีโอเกีย, 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.)
 สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

 สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.)
 สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

ข้อมูลเพิ่มเติม:

 www.IUHPEconference.net
 info@iuhpeconference.net
 www.facebook.com/IUHPE2013
 www.twitter.com/IUHPE2013



www.IUHPEconference.net



ทราบแล้ว

เปลี่ยน

เปลี่ยนพฤติกรรม...เพิ่มความสุข

การพนันอาจฆ่า อนาคตลูกคุณได้

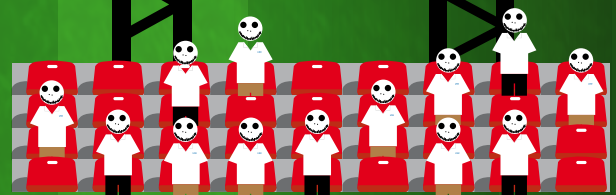
วัยรุ่นไทยกว่า 2,388,048 คน
กลายเป็นພິພັນไม่รู้ตัว



จาก 100 คน
ของวัยรุ่นอายุ 12-17 ปี
เคยเล่นพนันถึง 12 คน

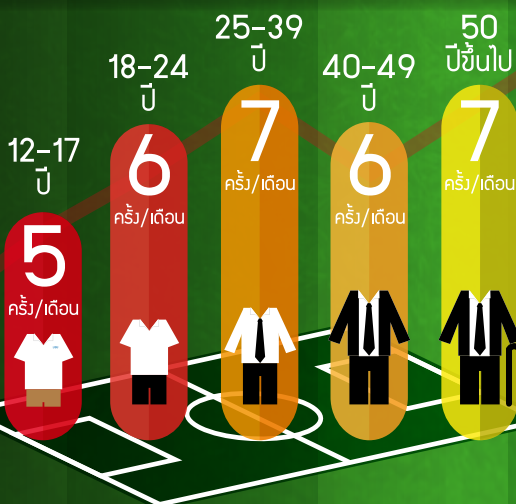


จาก 100 คน
ของวัยรุ่นอายุ 18-24 ปี
เคยเล่นพนันถึง 22 คน



เมื่อเริ่มเล่นพนันตั้งแต่เด็ก ยิ่งโตยิ่งเล่นที่ขึ้น

เมื่อພິພັນเข้าสิง นิสัยลูกคุณก็เปลี่ยนไป



12-17 ปี

10.7 %

พฤติกรรมที่ไม่ดี

โกหก/ล่อลวงคนใกล้ชิด
เพื่อนำเงินไปเล่นพนันฟุตบอล

2.7 %

ลักทรัพย์/ชิงทรัพย์
เพื่อนำเงินไปเล่นพนันฟุตบอล

1.3 %

ทุจริต/โกงเงินของหน่วยงาน



18-24 ปี

24.7 %

5.2 %

2.9 %

ถ้าไม่อยากให้ลูกคุณเป็นພິພັນ ต้องสังเกต...



1. ลูกขอเงินเพิ่มมากกว่าปกติ,
ขอมือค่าในบ้านหายไป,
บางช่วงมีเงินซื้อของแพงๆ
แต่บางช่วงก็ไม่มีเงินใช้เลย



2. กิน-นอนไม่เป็นเวลา
เสียการเรียนหรือ
การทำงาน



3. หงุดหงิดง่ายเมื่อถูกทัก,
ดูหมิ่นเพื่อนและครุ่นคิด



4. ดูมีความลับ, ใช้เวลา
กับเรื่องฟุตบอลเกินไป

ที่มา : ศูนย์เครือข่ายวิชาการเพื่อสังเกตการณ์และวิจัยความสุขชุมชน (ศูนย์วิจัยความสุขชุมชน)
มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ www.anchor.ac.th

ขอรับสื่อรณรงค์ประชาสัมพันธ์จาก สสส. ได้ที่ bit.ly/thaihealth-media
หรือ โทร. 02-298-0500 ต่อ 1245

ปรึกษาปัญหาการติดพนัน
โทร. สายด่วนกรมสุขภาพจิต

1323

