

สร้าง

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สุขภาพ

ปีที่ 8

ฉบับที่ 127

พฤษภาคม 2555

วันว่าง สร้างสรรค์

- >> ทำวันว่าง ให้สร้างสรรค์ สำหรับคนทุกวัย
- >> รู้จักกระบอกเสียง (ตัวจริง) ของผู้ใช้แรงงาน
- >> มาตรการ “สู้” ความหวาน
- >> วันงดสูบบุหรี่โลก : คนไทยสูบบุหรี่มากแค่ไหน?
- >> ควันหลงสงกรานต์ คิกน้ำเมายังไม่จบ



แจกฟรี



สวัสดีครับ เพื่อนร่วม สร้างสุขทุกท่าน

วิสัยทัศน์ของ สสส.

“คนไทยมีสุขภาพะอย่างยั่งยืน”

สสส.มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

เทศกาลสงกรานต์ผ่านไปแล้ว ผมขอใช้พื้นที่นี้เพื่อขอบคุณภาคีเครือข่ายของ สสส. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และทุกภาคส่วนในสังคมที่ได้ร่วมมือกันทำงานเพื่อจุดมุ่งหมายที่จะป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนที่เกิดขึ้นในช่วงเทศกาลหยุดยาว ซึ่งนับว่าเป็นช่วงเวลาที่มีการบาดเจ็บและเสียชีวิตบนท้องถนนมากที่สุดในรอบปี

ปีนี้จำนวนผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุเพิ่มมากขึ้นกว่าปีก่อน สาเหตุหลักเกิดจากดื่มสุราหลายท่านคงได้เห็นภาพหญิงสาวแต่งตัววบหวีจำนวนมาก ออกมาเต้นริมถนนและในบริเวณที่เดินก็มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จำนวนมาก ภาพเหล่านี้คงทำให้หลายคนรู้สึกเศร้าใจกับวัฒนธรรมสงกรานต์ที่เปลี่ยนไป และหลายคนก็ถามถึงความรับผิดชอบต่อสังคมของบริษัทที่ผลิตสินค้าทำลายสุขภาพและจ้างนักเต้นมาเพื่อส่งเสริมการขายในลักษณะนี้ จนส่งผลต่อให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบของเยาวชนจำนวนมาก

มาตรการที่รัฐบาลจะห้ามการขายและการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ข้างถนน รวมถึงบนรถโดยสาร จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งและจะช่วยลดปัญหาได้เป็นอย่างมาก สสส.ขอสนับสนุนแนวคิดนี้ และหวังว่าทุกท่านจะร่วมกันสนับสนุนมาตรการนี้ให้เกิดขึ้นต่อไป

ถึงเดือนพฤษภาคม ยังคงเป็นช่วงเวลาของการปิดภาคเรียน ซึ่งปีนี้นับเป็นปีที่ 2 แล้วที่ สสส.และภาคีเครือข่ายเปิดโครงการ ‘ปิดเทอมสร้างสรรค์’ เพื่อทำกิจกรรมดี ๆ ให้กับเด็กและเยาวชนได้เลือกทำในช่วงหยุดยาว ซึ่งโครงการในปีแรกมีผู้เข้าร่วม

กว่า 3 พันคน ในปีนี้จึงได้ขยายโครงการออกไปให้มากกว่าแค่ช่วงปิดเทอม และใช้ชื่อใหม่ว่า ‘วันว่างสร้างสรรค์’ เพราะแม้จะเป็นคนวัยทำงาน หรือวัยสูงอายุ ก็สนใจในการใช้วันว่างไปกับกิจกรรมสร้างสรรค์และเป็นประโยชน์เช่นกัน สสส.และภาคีเครือข่าย จึงเตรียมขยายพื้นที่กระตุ้นให้ทุกคนเห็น ว่าจะใช้วันว่างอย่างสร้างสรรค์ได้อย่างไร โดยจะมีการออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับแต่ละกลุ่มต่อไป

อีกวันสำคัญที่ลืมไม่ได้เลยก็คือ วันที่ 31 พฤษภาคม ซึ่งเป็นวันงดสูบบุหรี่โลก โดยปี 2555 นี้มีคำขวัญว่า ‘จับตา ฝ้าระวัง ยับยั้งอุตสาหกรรมยาสูบ’ หรือ Tobacco Industry Interference ซึ่งในเดือนพฤษภาคมนี้ จะมีการเปิดเผยผลการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั่วประเทศที่ทำเมื่อปลายปีที่ผ่านมา ที่สำรวจพบว่าจำนวนคนสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน ถือว่าเป็นแนวโน้มที่น่าเป็นห่วง เพราะขณะนี้คนไทยเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ปีละมากกว่า 4 หมื่นคน และการสูบบุหรี่เป็นภาระโรคสำคัญที่สุดอันดับที่สองของคนไทยรองจากการดื่มสุรา

แสดงให้เห็นว่า มาตรการควบคุมที่ประเทศของเราทำ อาจยังไม่สอดคล้องกับความต้องการของบริษัทยาสูบในการที่จะขายสินค้าเพิ่มขึ้น เป็นสิ่งที่ทุกภาคส่วนจะต้องร่วมกันวิเคราะห์ และหามาตรการที่เข้มข้นขึ้นเพื่อร่วมแก้ปัญหาอย่างต่อเนื่องต่อไป มีฉะนั้นจะนำมาสู่ความสูญเสียทางเศรษฐกิจของประเทศชาติอย่างน่าเสียดาย จากการรักษาพยาบาลผู้ป่วยจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

ขอแถมท้ายด้วยการแจ้งข่าว ว่าในเดือนกรกฎาคมนี้ สสส.จะย้ายจากอาคารเอส.เอ็ม.ทาวเวอร์ ไปยัง ‘ศูนย์สร้างสุข’ ขงามคูพลีถนนพระราม 4 ‘ศูนย์สร้างสุข’ แห่งนี้จะเป็นแหล่งรวบรวมองค์ความรู้ด้านสุขภาพที่ภาคีเครือข่ายของ สสส. ทำมาตลอด 10 ปี เพื่อเป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้สร้างประสบการณ์ตรง สร้างแรงบันดาลใจสำหรับประชาชนทั่วไป นำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม ไปสู่การมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน สำหรับเรื่องราวที่น่าสนใจของ ‘ศูนย์สร้างสุข’ ยังมีอีกมาก ผมขอเกริ่นเอาไว้ก่อน ส่วนรายละเอียดจะนำมาเสนอแน่นอนในฉบับหน้า ต้องติดตามครับ

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
‘สุข’ ประจำฉบับ 1	4
>> ใช้วันว่าง ให้สร้างสรรค์	
‘สุข’ ประจำฉบับ 2	8
>> นักสื่อสารแรงงาน... กระบอกเสียง (ตัวจริง) ของผู้ใช้แรงงาน	
เกร็ดความ ‘สุข’.....	11
>> มาตรการสู้ “ความหวาน”	
‘สุข’ รอบบ้าน	12
‘สุข’ สร้างได้	14
>> ข้าราชการ คนไทยสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น ศ.นพ.ประกิจ วาทิสาธกิจ	
คุยกันวัน ‘สุข’.....	16
>> ถ้าน้ำเมายังไม่จบ เราก็ต้องนับศพกันต่อไป ดร.นิษฐา หุ่นเกษม	
‘สุข’ ไว้ควั่น	18
‘สุข’ เลิกเหล้า	19
คนดัง ‘สุข’ ภาพดี	20
>> ‘เตย-วินรัตน์’ สุขภาพกายใจ แข็งแรงได้ด้วยครอบครัว	
อ่านสร้าง ‘สุข’.....	21
>> Be Magazine Be อารันด์ อาซาพิลาส	
‘สุข’ ลับสมอง	22
>> Star Puzzle เลขปริศนาคว่ำดาว	
คนสร้าง ‘สุข’.....	23

อย่าลืมเข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ตามช่องทางเดิม ดังนี้
Facebook : www.facebook.com/kunkris Twitter : www.twitter.com/kunkris

ใช้ 'วันว่าง' ให้ 'สร้างสรรค์'

ว่าง.....

เคยไหมที่รู้สึกว่ เสาร์อาทิตย์ ปิดเทอมเล็ก ปิดเทอมใหญ่ ทำไมมัน ว่างว่างแสนว่าง นอนดูทีวีก็แล้ว ไปช้อปปิ้งเดินห้างก็แล้ว อยากหาอะไร ใหม่ๆ ทำให้รู้สึกว่ 'วันว่าง' ไม่ผ่านไปอย่างเปล่าประโยชน์อย่างที่เคยมา



คนอื่นเขาใช้เวลาว่างทำอะไรกัน?

เวลาว่างหรือเวลาอิสระ หมายถึงเวลาที่ใช้นอกเหนืองานประจำ งานธุรกิจ และงานบ้าน เป็นช่วงเวลา ก่อนหรือหลังกิจกรรมที่จำเป็น เช่น การรับประทานอาหาร การนอน และกิจกรรมที่ต้องทำ เช่น การศึกษา จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่ คนไทยมีเวลาว่างเฉลี่ยคนละ 3.6 ชั่วโมงต่อวันเท่านั้น โดยผู้ชายจะมีเวลาว่างมากกว่าผู้หญิงประมาณ 25 นาทีต่อวัน

กิจกรรมยามว่างที่คนไทยใช้เวลาไปมากที่สุด คือ การดูโทรทัศน์ รองลงมา คือการดูวิดีโอ ดิวิดี วีซีดี การเข้าร่วมกลุ่มสังคม-ชุมชน การฟังวิทยุ การฟังสื่อทางเสียงช่องทางอื่นๆ และการอ่านหนังสือ-สิ่งพิมพ์ต่างๆ

ตัวเลขจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติเช่นกัน ที่พบว่า เด็กและเยาวชนใช้เวลาอ่านหนังสือเฉลี่ยวันละ 39 นาที เดิมเคยใช้เวลาอ่านเฉลี่ยวันละ 50 นาที ดูโทรทัศน์วันละ 3-6 ชั่วโมง เล่นเกมวันละ 1-2 ชั่วโมง และพูดคุยโทรศัพท์ แชนท์ผ่านทางมือถือวันละ 2-4 ชั่วโมง

วันว่างสร้างสรรค์

เมื่อปี 2554 สสส. และองค์กรภาคี เครือข่ายดำเนินโครงการ 'ปิดเทอมสร้างสรรค์' ขึ้น เพื่อนำเสนอทางเลือกทำกิจกรรมที่ หลากหลายและเป็นประโยชน์ให้กับเด็กและ เยาวชนในช่วงปิดเทอม

"เราสำรวจพบว่าช่วงปิดเทอม เป็นช่วงที่ เกิดอุบัติเหตุในรูปแบบต่างๆ กับเด็กค่อนข้าง มาก อย่างการจมน้ำของเด็กเล็ก การคิดเล่น เกมออนไลน์ในร้านค้า รวมไปถึงการหายตัว ไปด้วย" นั่นคือคำพูดของ รศ.ดร.วิลาสินี อดุลยานนท์ ผู้อำนวยการสำนักรณรงค์สื่อสาร สังคม สสส.

เมื่อโครงการปิดเทอมสร้างสรรค์ได้รับเสียง ตอบรับที่ดีจากเด็กและเยาวชน และมีเสียง เรียกร้องว่อยากให้มีกิจกรรมดีๆ ตลอดทั้งปี ไม่ใช่แค่ช่วงปิดเทอม จึงได้ขยายผลเป็นโครงการ 'วันว่างสร้างสรรค์' ภายใต้งานรณรงค์ว่



'ทุกวันว่างมีเรื่องราวดี ๆ รอให้เรามาสร้าง สร้างสรรค์เสมอ'

โครงการวันว่างสร้างสรรค์ ไม่ได้เน้นกลุ่ม เป้าหมายเป็นเด็กและเยาวชนเท่านั้น แต่ยัง พยายามรวบรวมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และ หลากหลายให้กับทุกเพศ ทุกวัย เน้นการสร้าง เสริมทักษะในด้านต่างๆ เช่น การสร้างแรง บันดาลใจ ผูกอาชีพ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ กับชีวิตประจำวันได้ หรืออื่นๆ ที่เหมาะสมกับ ตัวเอง แล้วแต่ความชอบของแต่ละบุคคล

โดยในช่วงเริ่มต้นนี้ได้รวมกิจกรรม อาทิ กิจกรรม DIY ต่างๆ กิจกรรมอาสาจักร นักอ่าน ส่งเสริมและสร้างสรรค์ด้วยการอ่าน กิจกรรมคัด-ตัด-แปะ ร่วมกับมูลนิธิกระจกเงา กิจกรรมสร้างสรรค์จินตนาการกับเหล่านักวาด การดูหนัง ฟังเพลง และการ workshop การผลิต สื่อหนังสือ

มี 'วันว่าง' ก็ต้องมี 'พื้นที่สร้างสรรค์'

นอกจากความพยายามสร้างกิจกรรมดี ๆ ในวันว่างแล้ว สิ่งหนึ่งที่สำคัญไม่น้อยไป กว่ากันก็คือ การมี 'พื้นที่สาธารณะ' เพื่อทำกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ

"ประเทศไทยไม่ค่อยมีพื้นที่สาธารณะให้ประชาชนได้ใช้วันว่างให้เป็นประโยชน์เท่าที่ ควร เวลาจะก่อสร้างสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมามากไม่ค่อยบูรณาการพื้นที่กับกิจกรรมเข้าด้วยกัน ในขณะเดียวกันแต่ละประเทศ ทุกครั้งเมื่อจะมีการก่อสร้างเขารวมองค์ความรู้ของทุกฝ่ายเข้าไว้ ด้วยกันทั้งหมด ทั้งองค์ความรู้จากผู้นำชุมชน จากสาธารณสุข เกษนนำชาวบ้าน พื้นฐาน ความรู้เรื่องประวัติศาสตร์ ถ้าบ้านเรามีกระบวนการแบบนี้บ้างพื้นที่สร้างสรรค์ในบ้าน เราคงจะเกิดขึ้นอย่างมากและทุกคนในสังคมของเราคงได้ใช้ประโยชน์จากพื้นที่สร้างสรรค์ มากกว่านี้" รศ.ดร.วิลาสินีกล่าว

และได้ยกตัวอย่างพื้นที่สร้างสรรค์ที่กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ ที่สามารถปรับปรุง พื้นที่สองฝั่งคลองสายเล็ก ๆ ที่เน่าเสียอย่าง 'คลองชองเกซอน' ให้กลายเป็นพื้นที่ สาธารณะที่คนได้มาใช้ประโยชน์ร่วมกันได้สำเร็จ แม้ว่าจะต้องจัดทำประชาพิจารณ์กัน มากถึง 4 พันครั้ง และต้องต่อสู้กันอย่างยาวนานถึง 4-5 ปี

ใครที่สนใจรายละเอียดข้อมูลกิจกรรมวันว่างสร้างสรรค์ สามารถติดตามที่ www.facebook.com/วันว่างสร้างสรรค์ หรือ โทร 080-2792572

กิจกรรมยามว่าง ที่คนไทยใช้เวลาไปมากที่สุด

2.7
ชั่วโมง/วัน



ดูโทรทัศน์

2.3
ชั่วโมง/วัน



ดูวิดีโอ ดิวิดี วีซีดี

1.7
ชั่วโมง/วัน



การเข้าร่วมกลุ่มสังคม-ชุมชน

1.4
ชั่วโมง/วัน



การฟังวิทยุ

1.3
ชั่วโมง/วัน



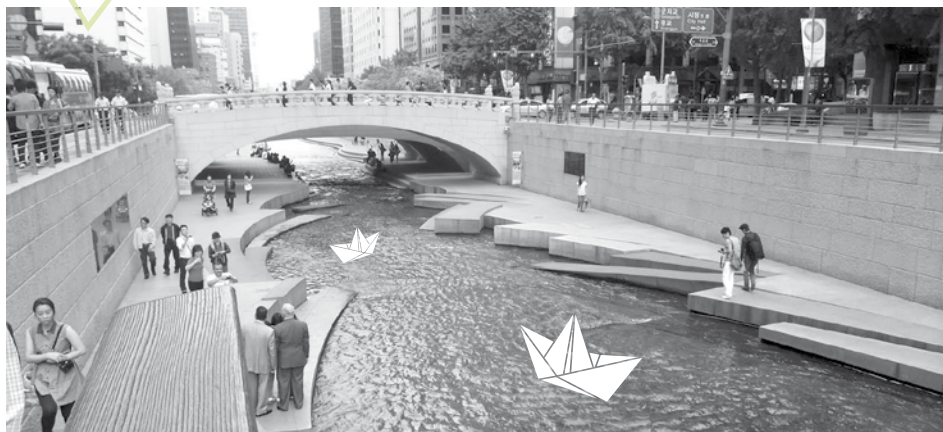
การฟังสื่อทางเสียงช่องทางอื่นๆ

1.1
ชั่วโมง/วัน



การอ่านหนังสือ-สิ่งพิมพ์ต่างๆ





พื้นที่สร้างสรรค์ ริมน้ำคลอง 'ช่องเกซอน'

คลองช่องเกซอน เป็นคลองโบราณในสมัยราชวงศ์โชซอน อายุกว่า 600 ปี ความยาว 5.84 กิโลเมตร ไหลผ่านย่านใจกลางกรุงโซล แต่ในช่วง ค.ศ.1957-1977 ได้มีการพัฒนาประเทศอย่างก้าวกระโดด ทำให้คลองถูกถมลงเป็นถนนและทางด่วน เกิดตึกสูงมากมาย คลองก็เริ่มเน่าเสียและตื้นเขิน เรียงรายไปด้วยชุมชนแออัด

กระทั่งปี 2002 นาย 'ลี มยองปาก' ได้รับตำแหน่งเป็นผู้นำการกรุงโซล เขาได้เสนอโครงการฟื้นฟูคลองของเกซอน โดยมีพ่อค้าแม่ค้าและประชาชนต่อต้านจำนวนมาก จนต้องมีการประชุมร่วมกันมากกว่า 4,000 ครั้ง แต่โครงการก็เริ่มขึ้นได้ด้วยดีในวันที่ 1 กรกฎาคม 2003 โดยเริ่มทุบทางด่วน และรื้อถนนโดยรอบมากมาย จนแล้วเสร็จในปี 2005 ใช้งบประมาณกว่า 3 แสน 8 หมื่นล้านวอน หรือราว ๆ 1 หมื่นล้านบาท

การฟื้นฟูลำคลองใช้วิธีขุดท่อน้ำจากแม่น้ำฮันเข้ามาที่ต้นคลอง แล้วไล่น้ำเสียออกทะเล มีการสร้างน้ำพุตลอดแนว เชื้อนชะลอความเร็วน้ำ ลานกิจกรรม ที่พักผ่อน และมีน้ำตกเป็นแนวกันน้ำฝน มีทางเดินเลียบริมคลอง สะพานข้ามคลองมีทั้งหมด 25 สะพาน โดยมีสะพาน 22 แห่งเป็นสะพานที่สร้างขึ้นใหม่ ส่งผลให้พื้นที่โดยรอบมีราคาเพิ่มสูงขึ้นกลายเป็นแหล่งที่อยู่ของคนรวยและสำนักงานบริษัทชั้นนำ ที่สำคัญ คลองของเกซอนยังได้กลายมาเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญของกรุงโซล และมีการจัดกิจกรรมทางวัฒนธรรมต่าง ๆ ตลอดปี เช่น งานแสดงศิลปะ งานดนตรี นิทรรศการดอกไม้ ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีสวนสาธารณะทั้งสองฝั่งคลองซึ่งเป็นแหล่งธรรมชาติที่ประชาชนแสวงหา ในยามค่ำคืนจะเต็มไปด้วยแสงสีสวยงามน่าชม

ผลงานนี้ให้นาย ลี มยองปาก เจ้าของแนวคิดนี้ชนะใจคนเกาหลี จนได้รับการเลือกตั้งได้เป็นประธานาธิบดีคนปัจจุบันของเกาหลีได้

HOW TO...

สำหรับคนที่มีเวลาว่าง
ไม่ว่าจะว่างด้วยเหตุผลใดก็ตาม ปิดเทอม วันหยุดพักร้อน หรือพักงาน คงไม่ใช่เสมอไปที่คุณอยากจะทำอะไรเลย หากรู้สึกว่าคุณอยากจะทำเวลาว่างเหล่านี้นั้นให้มีประโยชน์ ทำเรื่องสร้างสรรค์ เพิ่มพลังให้ชีวิต และสร้างความเบิกบานให้จิตใจ เรามีคำแนะนำ...



ทำวันว่าง ให้ไม่ว่าง



วางแผนใช้เวลาว่าง อันดับแรก ต้องบอกตัวเองว่า มันเป็นความตั้งใจของคุณเองที่จะ “ทำอะไร” เพื่อทำให้วันว่างของคุณสร้างสรรค์ มันจะต้องไม่มาจากการบังคับจากคนอื่น อย่างที่สองก็คือ คุณต้องตัดสินใจว่า อะไรคือคำว่า “สร้างสรรค์” สำหรับคุณ

กำจัดกิจกรรมที่เป็น “กิจวัตร” ออกไปจากวันว่างของคุณ: เพราะวันว่างคือเวลาที่คุณต้องการเติมพลังให้ตัวเอง และเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ แต่ถ้าคุณปล่อยให้กิจกรรมเดิม ๆ ธรรมดา ๆ ที่ทำอยู่แล้วทุกวันเข้ามาปะปน คุณก็จะไม่รู้ว่าจะทำอะไรวันว่าง อะไรคือวันธรรมดาอื่น ๆ กันแน่ สิ่งเหล่านั้นก็อย่างเช่น งานที่ทำอยู่ปกติประจำวัน อย่างเช็คอีเมล ดูทีวี เล่นอินเทอร์เน็ต เล่นเกมคอมพิวเตอร์ จับกิจกรรมเหล่านั้นแยกออกไปเสียจากวันว่างของคุณ

ลองเปิดมุมมองใหม่ ๆ สำหรับการได้ลองใช้วันว่างทำอะไรใหม่ ๆ บางทีอาจทำให้คุณได้เปิดโลกออกไปเรียนรู้บางแง่มุมของตัวเองที่คุณไม่เคยรู้มาก่อน เช่น ลองทำอะไร ที่คุณอยากลองมานานแต่ไม่เคยได้ทำ หรือไม่เคยมีเวลาจะทำ หรือลองทำอะไรที่คุณเคยชอบทำเมื่อสิบปีก่อนแล้วหยุดไป เพราะเหตุผลต่าง ๆ นานาในชีวิต อยู่ลืมนึกถึงสิ่งที่ทำแล้วรู้สึกตื่นเต้น และทำให้รู้สึกมีพลังเอาไว้

ลองกิจกรรมจิตอาสา ถ้าคุณมีวันว่างมากพอ ลองใช้มันไปกับคนที่ต้องการความช่วยเหลือ จะทำให้คุณรู้สึกว่าเวลาของคุณช่างมีค่า ลองเลือกกิจกรรมที่คุณเชื่อในสิ่งนั้น และคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญ หากยังไม่รู้จะทำอะไรดี ลองเข้าอินเทอร์เน็ต หรือถามคนที่เคยผ่านประสบการณ์ทำกิจกรรมจิตอาสามาแล้ว

“ทำสวน” “ทำอาหาร” ฟังชื่อสองกิจกรรมนี้ใครอาจร้องยี้ เพราะเป็นงานบ้านน่าเบื่อที่ต้องทำประจำอยู่แล้ว แต่จริง ๆ แล้วมันอยู่ที่ว่าคุณจะทำให้มันสนุกหรือเปล่าต่างหาก คุณอาจจะซื้อตำราอาหารใหม่ ๆ เลือกเมนูสร้างสรรค์ที่ไม่เคยทำมาก่อน และจัดปาร์ตี้เล็ก ๆ ชวนเพื่อนสนิทมาชิมกันก็ได้ หรือจัดสวนเสียใหม่ด้วยต้นไม้ใหม่ หรือดอกไม้แปลก ๆ ที่ปลูกง่าย ทนทาน หรือเอามาทำอาหารได้ ก็น่าสนใจดี

หาความรู้ใส่ตัว ลองหาคอร์สเรียนที่ไม่เกี่ยวกับสาขาวิชาชีพที่เราเคยเรียนมา หรือทำงานอยู่ และเป็นอะไรที่อยากเรียนจริง ๆ อย่างโหราศาสตร์ เต้นรำ ทำจิ๋วเวรี่ โดยไม่ต้องถูกกดดันว่าจะต้องทำได้ดี หรือสำเร็จ เพราะมันไม่เกี่ยวกับการทำงานของคุณ

ใช้วันว่างทำงานอดิเรกที่คุณรัก งานอดิเรกทำให้คุณเพลิดเพลินกับตัวเอง โดยลองหาคนที่ชอบอะไรเหมือน ๆ กัน แลกเปลี่ยนความเห็นกัน เช่นงานศิลปะ วาดรูป ฯลฯ

ใช้เวลากับสัตว์เลี้ยง แต่ถ้าคุณไม่มีสัตว์เลี้ยง นี่อาจเป็นเวลาที่ดีที่จะลองหามาเลี้ยงสักตัว อาจทำให้วันว่างของคุณไม่ว่างอีกต่อไป แถมทั้งบ้านยังจะมีสีสันเพราะความน่ารักของเจ้าตัวเล็กอีกด้วย

เดินทางเข้าสู่ภายใน วันว่างเป็นเวลาอันเหมาะสมที่สุดที่จะทำสิ่งดี ๆ ให้กับจิตใจของเรา อย่างการคิดใคร่ครวญถึงเป้าหมายในชีวิต ใช้เวลาเข้าวัด ทำบุญ ไบโบลด์ ฟิกนิงสมาธิ ทำใจให้สงบ หรือต่อให้คุณไม่ใช่คนเคร่งศาสนา อาจลองหาหนังสือจิตวิทยา และแนวคิดดี ๆ มาอ่านก็ได้เช่นกัน

ออกไปพบปะผู้คน ข้อสุดท้ายแต่สำคัญที่สุด คืออย่าเก็บตัวอยู่ลำพังตลอดเวลาที่มีวันว่าง จงออกไปพบปะผู้คน ใช้เวลากับคนที่คุณแคร์ คนในครอบครัว เพื่อน หรือคนที่ไม่ได้เจอมานาน เพื่อแลกเปลี่ยนเรื่องราวในชีวิต เลี่ยงหัวเราะ และทำให้คุณรู้สึกเบิกบานได้

เคล็ดลับ

>> ก่อนนอน ลองเขียนถึง 5 สิ่งที่ต้องขอบคุณในวันที่ผ่านมา แรก ๆ อาจดูเหมือนยากที่จะคิดออก ถ้าสิ่งที่คิดถึงมันซ้ำกับเมื่อวานก็ไม่เป็นไร การทำอย่างนี้ทำให้คุณกลายเป็นคนมองโลกในแง่ดีมากขึ้น

>> ใช้เวลาหาประสบการณ์ใหม่ ๆ อย่างใจเย็น และอย่าวางแผนในวันว่างให้ตัวเองอย่างแน่นเอียดเกินไป อย่าลืมนะ วันว่างสมควรต้องถูกใช้ไปอย่าง “สนุกสนาน” เท่านั้น

>> จำไว้ว่ามันเป็นวันว่างของคุณ ดังนั้นคุณสามารถกลับลำได้ตลอดเวลา อาจกระโดดจากกิจกรรมนั้น ไปยังกิจกรรมนี้ คุณเองเป็นคนตัดสินใจว่าอะไรเหมาะสมกับคุณ

นักสื่อสารแรงงาน กระบอกเสียง (ตัวจริง) ของผู้ใช้แรงงาน

สิ่งที่เราเคยชินเกี่ยวกับ 'วันแรงงานแห่งชาติ' นอกจากจะเป็นวันหยุดของคนทำงานแล้ว ยังเป็นวันที่เรามักจะเห็นและได้ยิน ข่าวการขอขึ้นค่าแรง หรือขู่มุมนุม เรียกร้องอะไรสักอย่างจากรัฐบาล หรือนายจ้าง พอหมดวันแรงงาน ข่าวก็เงียบหายไป...

นั่นคือภาพสะท้อนชีวิตของ แรงงานที่แท้จริงนะหรือ?

“บางครั้ง ชาวแรงงานบนหน้าหนังสือพิมพ์ และสื่อที่เรียกว่า ‘สื่อกระแสหลัก’ มักไม่ค่อยให้ความสำคัญมากเท่าที่ควร ทำให้ปัญหาแรงงานยังคงไม่ได้รับการแก้ไข ผู้ใช้แรงงานจึงต้องลุกขึ้นมาเป็นนักข่าวเสียงเอง”



‘จำลอง ชะบ่างรุ่ง’

พนักงานบริษัท
แปซิฟิคอินชู
เลติ่งแมททีเรียล
(ประเทศไทย) จำกัด
ตั้งอยู่ในจังหวัด
พระนครศรีอยุธยา

ผู้มีอีกบทบาทเป็นบรรณาธิการสื่อสารแรงงานอยุธยา ของหนังสือพิมพ์ และเว็บไซต์ Voice Labour เล่าที่มาสู่การเกิดขึ้นของ ‘นักสื่อสารแรงงาน’

ความที่ชอบอ่านข่าวเป็นทุนเดิม ประกอบกับเห็นว่า ชาวแรงงานไม่ค่อยได้เห็นกันบ่อยๆ เหมือนข่าวประเภทอื่น เมื่อมีโครงการการพัฒนาสื่อสนับสนุนการขับเคลื่อนขบวนการแรงงาน โดยการ

สนับสนุนของ แผนงานพัฒนาคุณภาพชีวิตแรงงาน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จำลองจึงไม่ลังเลที่จะเพิ่มบทบาทตัวเองจากผู้ใช้งานมาสวมเสื้อนักข่าว

“การไปอบรมทำให้รู้วิธีเขียนข่าว ทำสื่อกับข่าว ที่จะสื่อสารให้คนเข้าใจได้อย่างถูกต้อง เพราะก่อนหน้านี้ เคยเขียนในวารสารภายในองค์กร ในฐานะที่เป็นประธานสหภาพแรงงานของบริษัท ก็จะเป็นการเขียนระบายความรู้สึกในฐานะลูกจ้าง แต่เมื่อเป็นบทบาทของนักข่าว เราต้องวางตัวเป็นกลาง ระหว่างความรู้สึกของลูกจ้างและนายจ้าง”

หลังจากผ่านการอบรม เขาได้นำเสนอข่าวปัญหาแรงงานในองค์กร ส่งให้กับเว็บไซต์ Voice Labour แต่ก็ถูกตีกลับ 3-4 รอบ จนได้ลงตีพิมพ์ทั้งในหนังสือพิมพ์และเว็บไซต์

จากคนอ่านข่าวมาเป็นคนเขียนข่าว (เอง) ใครไม่เป็นไม่รู้ สำหรับจำลอง เขาบอกว่า มันเป็นความรู้สึกที่ไม่รู้จะ



“ผมเขียนข่าวความขัดแย้งสหภาพแรงงานบริษัทหนึ่งกับนายจ้างชาวญี่ปุ่น ซึ่งกำลังจะลดสวัสดิการจากปัญหภาวะเศรษฐกิจ โดยเนื้อหาคือการเขียนสะท้อนปัญหาลูกจ้างไทยกำลังเผชิญปัญหาค่าครองชีพที่สูงขึ้น ปัญหาเงินเฟ้อ แต่ในทางเดียวกันพวกเขาก็กำลังจะถูกนายจ้างลดสวัสดิการ”

บรรยายอย่างไร เมื่อเอาหนังสือพิมพ์ที่มาจากให้เพื่อน ๆ แรงงาน และทุกคนเห็นว่าข่าวนี้มีชื่อของจำลองเป็นผู้เขียน ก็รวมถามกันยกใหญ่ ว่ามีชื่อเขาได้อย่างไร ทำอย่างไรถึงจะมีชื่ออยู่ในหนังสือพิมพ์บ้าง เขาจึงได้พาเพื่อน ๆ ไปอบรมโครงการนี้เช่นกัน เพื่อที่จะช่วยกันเป็นเครือข่าย ‘คนข่าวแรงงาน’ กระทั่งเกิดมทาทอุทกภัย

อุทกภัยทำให้เพื่อนแรงงานจังหวัดอื่น ๆ ช่วยกันบริจาคสิ่งของมาให้ เพราะครั้งหนึ่งเราเคยเขียนข่าวช่วยเหลือ ซึ่งหนึ่งในนั้นเป็นผลงานที่สร้างชื่อและสร้างความภูมิใจให้แก่จำลองมาก

“ผมเขียนข่าวความขัดแย้งสหภาพแรงงานบริษัทหนึ่งกับนายจ้างชาวญี่ปุ่น ซึ่งกำลังจะลดสวัสดิการจากปัญหภาวะเศรษฐกิจ โดยเนื้อหาคือการเขียนสะท้อนปัญหาลูกจ้างไทยกำลังเผชิญปัญหาค่าครองชีพที่สูงขึ้น ปัญหาเงินเฟ้อ แต่ในทางเดียวกันพวกเขาก็กำลังจะถูกนายจ้างลดสวัสดิการ” จากข่าวของจำลอง ทำให้นายจ้างเปลี่ยนใจ และยังคงสวัสดิการให้กับลูกจ้างในบริษัท!

มีนายจ้างจำนวนมาก ที่ติดตามอ่านข่าวแรงงานบนเว็บไซต์ กระทั่ง สื่อกระแสหลักใช้ข้อมูลข่าวจากนักสื่อสารแรงงานมาต่อยอด ถือได้ว่า นักสื่อสารแรงงาน มีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะทำให้ปัญหาแรงงานได้รับการเหลียวแลและแก้ไขได้ทีละเลาะ

3 ปีที่ผ่านมา มีคนรู้จักเว็บไซต์มากขึ้น มีคนรู้จักนักสื่อสารแรงงานมากขึ้น และติดต่อขอความช่วยเหลือ ขอให้มาทำข่าว เมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งระหว่างนายจ้างและลูกจ้าง และหลายครั้ง ประเด็นถูกตามต่อโดยสื่อหลัก อย่างสถานีโทรทัศน์ ThaiPBS

จำลอง ทั้งท้ายว่า ยังมีเรื่องราวแรงงานอีกมากที่ต้องติดตาม โดยเฉพาะปัญหาการเลิกจ้าง, การค้างจ่ายเงินเดือนของโรงงานที่จะปิดตัว เพราะหลังจากหน้าท่วมกลับมาสู่ปกติ สื่อหลักกลับรายงานว่า ทุกอย่างเข้าสู่สภาวะปกติแล้ว ทั้งที่การจ่ายค่าแรงยังไม่ครบ การเลิกจ้างยังคงมีอยู่ และหลายบริษัทมีคดีค้างอยู่ในศาลแรงงาน

นักสื่อสารแรงงาน จึงต้องมีบทบาทสะท้อนปัญหาเหล่านี้ด้วยตัวเขาเอง เพื่อที่ว่าสื่อกระแสหลักที่อาจจะเข้าไม่ถึงจะได้นำเอาเรื่องราวเหล่านี้ บอกเล่าสู่สาธารณะชน



**คุณสมบัติเฉพาะตัว
คนข่าวแรงงาน**

1. คนรุ่นใหม่
2. ใจรักงานข่าว
3. อุปกรณ์ทำข่าวพร้อม
4. มีเวลาให้



มาตรการสู้

“ความหวาน”

นักวิทยาศาสตร์สหรัฐฯ เอาจริงได้เท่า เหล้า บุหรี่ ควรต้องมีมาตรการคุมเช่นกัน

กำเนิดโครงการ ‘นักสื่อสารแรงงาน’

เพราะข่าวสารในปัจจุบันไม่ค่อยจะมีพื้นที่ให้กับข่าวแรงงานมากนัก และการรายงานข่าว มักจะมุ่งไปที่การนำเสนอข้อเรียกร้องมากกว่าสภาพปัญหาที่ผู้ใช้แรงงานพบเจออยู่ หรือบางครั้งเรื่องราวที่สื่อนำเสนอก็ผิดเพี้ยนไปจากความเป็นจริงมาก

แทนที่จะรอให้มีคนมาทำข่าว ทำไมแรงงานไม่ลุกขึ้นมาทำข่าวเอง?

นั่นคือเหตุผลว่า ทำไมแผนงานพัฒนาคุณภาพชีวิตแรงงาน จับมือกับสื่อมวลชนส่วนหนึ่งให้มาช่วยแนะแนวทางการทำข่าว ภายใต้โครงการการพัฒนาสื่อสนับสนุนการขับเคลื่อน ขบวนการแรงงาน

‘นางอรพิน วิมลภูษิต’ ผู้จัดการแผนงานฯ บอกว่า นักสื่อสารแรงงานควรเป็นคนรุ่นใหม่ ที่ใช้เทคโนโลยีเป็น และเป็นคนกลางที่จะเชื่อมเรื่องราวระหว่างนายจ้างและลูกจ้างในรูปแบบประนีประนอมมากกว่าที่จะปลุกระดมมีอบแรงงานเหมือนเช่นที่ผ่านมา

แต่ละปี โครงการผลิตนักสื่อสารแรงงานได้ 50 คน ซึ่งเป็นนักสื่อสารแรงงานที่รับผิดชอบแต่ละโซนไป หลัก ๆ จะอยู่ที่ที่มีโรงงานมากหน่อย เช่น สมุทรปราการ, ระยอง, ออยุธยา

สำหรับนักสื่อสารแรงงานแล้ว จิตอาสาเป็นเรื่องสำคัญ เพราะทุกคนที่มาอบรมจะต้องออกไปเป็นนักสื่อสารแรงงาน คนเหล่านี้ไม่ได้เงินเดือน ไม่มีสวัสดิการ แถมยังต้องมีอุปกรณ์ทำข่าวเอง มีอย่างเดียวที่โครงการให้ คือ ค่าเดินทาง

เมื่อทำการคัดเลือกแล้ว ว่าที่นักสื่อสารแรงงานจะถูกสอนให้

รู้จักโครงสร้างการเขียนข่าวจากนักข่าวมืออาชีพ การออกไปทำข่าว

ภาคสนาม การตั้งคำถาม การเรียบเรียงเรื่องราว การถ่ายและตัดต่อวิดีโอเป็น ต้องทำทุกอย่างเหมือนนักข่าวคนหนึ่ง จากนั้นให้ส่งงานมายังคณะกรรมการพิจารณาว่า ผ่านหรือไม่ผ่าน นักสื่อสารแรงงานที่มีประสบการณ์แล้วก็จะแต่งตั้งให้เป็น บรรณาธิการ หรือ บก. ให้มาประชุมในกองบรรณาธิการที่กรุงเทพฯ

“วัตถุประสงค์ที่แท้จริง ก็คือการสร้างคุณค่าความเป็นแรงงานขึ้นมา ให้คนเหล่านี้ไม่ดูดายจากปัญหาเพื่อนแรงงานด้วยกัน ปัญหาแรงงานรอไม่ได้หรอก ที่จะให้สื่อหลักหรือสังคมหันมามอง ผู้ใช้แรงงานต้องลุกขึ้นมาช่วยกัน”



หนังสือพิมพ์ voice labour

voice labour ซึ่งเป็นหนังสือพิมพ์ฉบับเดียวในประเทศไทยที่เป็นกระบอกเสียงให้กับผู้ใช้แรงงานอย่างแท้จริง เพราะนักข่าวและหัวหน้าไมใช่ใคร ก็คือ เพื่อนผู้ใช้แรงงานที่ผ่านการฝึกอบรมจากโครงการฯ โดยหนังสือพิมพ์จะตีพิมพ์ทุก ๆ เดือน ติดต่อขอรับหนังสือพิมพ์นี้ได้ที่พิพิธภัณฑ์แรงงาน

สำหรับใครที่ไม่สะดวกในการอ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์ สามารถคลิกไปอ่านได้ที่ www.voicelabour.org โดยในเว็บไซต์จะรวบรวมข่าวสารแรงงาน สถานการณ์ การณรงค์ ความเคลื่อนไหวด้านแรงงาน กิจกรรม บทความ และวิดีโอข่าวแรงงาน ภายในเว็บไซต์ยังรวบรวมลิงค์ศูนย์แรงงานทั่วประเทศ ซึ่งเหมาะสำหรับสื่อกระแสหลักทั้งในประเทศและต่างประเทศที่จะใช้เป็นฐานข้อมูลและแหล่งข่าว ในการนำไปต่อยอดทำสื่อบ้างได้อีกทาง ***

เสียงเรียกร้องมาตรการควบคุมการบริโภคน้ำตาลอย่างจริงจังนี้ มาจากทีม นักวิจัย จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ที่เพิ่งตีพิมพ์ข้อเขียน **“ความจริงที่เป็นพิษเกี่ยวกับน้ำตาล”** ในวารสารด้านวิทยาศาสตร์เรื่องชื่อ เนเจอร์ และสารสำคัญจากผู้เชี่ยวชาญกลุ่มนี้คือ สังคมโลกควรได้รับค่าเตือนซึ่งเป็นข้อเท็จจริงที่ว่า อาหารและเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบเป็นน้ำตาลหรือสารให้ความหวาน มีส่วนสำคัญในการก่อโรคหลายอย่าง ทั้งโรคอ้วน โรคหัวใจ มะเร็ง และปัญหาเกี่ยวกับตับ จากข้อมูลพบว่า การบริโภคน้ำตาลในปริมาณที่เกินควร มีส่วนทำให้คนประมาณ 35 ล้านคนทั่วโลกต่อปี ต้องเสียชีวิตด้วยความเจ็บป่วยเหล่านี้

สถานการณ์ปัญหาโรคอ้วนปัจจุบันเป็นเรื่องที่ร้ายแรงยิ่งกว่าปัญหาเรื่องการขาดสารอาหารในทั่วโลกเสียอีก ซึ่งน้ำตาลไม่เพียงแต่ทำให้เกิดโรคอ้วน แต่ยังทำให้ระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้เกิดปัญหาความดันโลหิตสูง อีกทั้งยังทำให้ฮอร์โมนในร่างกายเสียสมดุล และทำร้ายตับอีกด้วย

ผู้เขียน นำจาก ทีมผู้เชี่ยวชาญ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย โรเบิร์ต ลัสติก ซึ่งผู้เชี่ยวชาญด้านโรคอ้วนในเด็กของมหาวิทยาลัยกล่าวว่า ผลเสียของน้ำตาลต่อร่างกายเหล่านี้สะท้อนภาพพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากการกลั่นน้ำตาลด้วยเช่นกัน และสิ่งที่น่าสนใจอีกอย่างหนึ่งคือ ทั้งสองอย่างมีอยู่ทั่วไป เข้าถึงง่ายจึงก่อให้เกิดผลเสียได้ในวงกว้าง

ผู้เชี่ยวชาญกล่าวด้วยว่า การสอนให้เด็ก ๆ รู้จักเลือกรับประทานแต่อาหารที่ดีมีประโยชน์ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยากมาก ฉะนั้นแนวทางที่น่าจะมีประสิทธิภาพมากกว่าในการควบคุมการบริโภคน้ำตาลโดยเฉพาะในกลุ่มประชากรเด็กและวัยรุ่น คือการใช้มาตรการทางภาษี

เพื่อจำกัดการเข้าถึงผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบน้ำตาลในปริมาณสูง ทีมนักวิจัยเสนอว่ารัฐบาลควรพิจารณาใช้มาตรการจัดเก็บภาษีเพื่อทำให้ราคาอาหาร ขนมหวาน และเครื่องดื่มรสหวาน มีราคาเพิ่มสูงขึ้นอย่างน้อย 2 เท่าตัว จำกัดการจำหน่ายผลิตภัณฑ์เหล่านี้ให้เฉพาะเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 17 หรือ 18 ปีขึ้นไปเท่านั้น อีกทั้งควรต้องยกเครื่องระเบียบควบคุมการจำหน่ายผลิตภัณฑ์เหล่านี้ผ่านทางเครื่องอัตโนมัติ และตามร้านค้าในโรงเรียนด้วย

ทีมผู้วิจัย มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียยังได้นำเสนอข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับสถานการณ์การบริโภคน้ำตาลว่า ในช่วง 50 ปีที่ผ่านมา อัตราการบริโภคน้ำตาลทั่วโลกได้เพิ่มสูงขึ้นมากถึง 3 เท่าตัว ความรับผิดชอบหลัก ๆ อยู่ที่ผู้ผลิต

อาหารและเครื่องดื่ม ที่ต้องเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง แต่หากว่าผู้ประกอบการไม่ยอมเปลี่ยน ก็จำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงทางนโยบายรัฐเกี่ยวกับเรื่องนี้ เพื่อกดดันและควบคุมให้ผู้ประกอบการทำตาม ตัวอย่างที่มีให้เห็นคือ เรื่องการจำกัดการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ และการบังคับให้ผู้ประกอบการผลิตรถยนต์ต้องติดถุงลมนิรภัยในรถยนต์ที่ออกมาจำหน่าย ***





ปลูกผักรอบบ้านกินเอง เทรนด์ใหม่ของโลก

ผักใบกระเพราขาว ที่มีใบกระเพราน้อยนิด เย็นตาโฟที่แทบจะมีแต่วิญญาณผักบุ้ง สะท้อนวิกฤตอาหารที่แพงขึ้น เทรนด์ล่าสุดของประเทศต่างๆ ในการเพิ่มวัตถุดิบอาหารมากขึ้นคือ การปลูกพืชผักทานเอง

การปลูกผักทานเองทำได้ในบริเวณรอบบ้านหรือในพื้นที่ของตัวเองที่มีอยู่ เช่น ในเกาหลีนิยมปลูกผักในกระถางรอบบ้าน หรือในสหรัฐอเมริกา แนวโน้มการปลูกผักรอบบ้านทานเองมีปริมาณมากขึ้นเป็น 30-35%

“ค่าใช้จ่ายด้านอาหารของแต่ละครอบครัว มีอัตราเพิ่มสูงขึ้นในช่วงนี้ถึง 32% และรายจ่ายของครอบครัวที่มีรายได้น้อยส่วนใหญ่ เสียไปกับค่าอาหารถึงครึ่งหนึ่ง มีตัวอย่างบ้านที่ปลูกพืชผักทานเองจะช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านอาหารได้ 50%” ผู้ปลูกเบิกให้เกิดความมั่นคงทางด้านอาหารด้วยสองมือของเราเองอย่าง

‘วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ’ ผู้อำนวยการมูลนิธิชีววิถี (ไบโอไทย) ผู้จัดการแผนงานความมั่นคงทางอาหาร สำนักงานกองทุนสนับสนุน

การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าว ไม่ว่าจะเป็นในชนบทที่เริ่มปรับเปลี่ยนจากการปลูกเพื่อค้าขาย มาเป็นการปลูกเพื่อใช้ในครัวเรือนก่อนนำไปขาย อย่างการปลูกข้าวและนำมากินในบ้านได้ตลอดปี ในเมือง บ้านทาวนเฮาส์หรือบ้านหลังเดี่ยว ก็สามารถปลูกพืชอายุสั้นหรือพืชที่กินได้ตลอดทั้งปี



ถ้าเป็นที่อยู่อาศัยอย่างคอนโดมิเนียม พื้นที่มีน้อยสามารถปลูกพืชผักในกระถางอย่างพริก มะเขือเทศ กระเพรา แม่น้ำ สถานประกอบ การที่มีเนื้อที่ก็แบ่งพื้นที่ให้พนักงานปลูกพืชผักไว้ทานเอง หรือเจ้าของพื้นที่ในเมือง อย่างองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น กรุงเทพมหานคร หรือการรถไฟแห่งประเทศไทย ควรจัดสรรพื้นที่ให้กับคนเมือง ได้มาปลูกพืชผักไว้รับประทาน เพราะยังเป็นการเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับเมืองด้วย ***



สสส. เตรียมย้ายบ้าน

เวลา 10 ปีของการก่อตั้ง สสส. ซึ่งประชาชนทั่วไป รวมถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว จะได้มาใช้เป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้ และสร้างประสบการณ์ตรงด้านสุขภาพแบบองค์รวมทั้ง 4 มิติ (กาย ใจ สังคม ปัญญา) ผ่านชุดนิทรรศการ ท้องสมุม และศูนย์บริการข้อมูลข่าวสารอันทันสมัย

เร็ว ๆ นี้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เตรียมย้ายบ้านใหม่ ไปอยู่ที่ ‘ศูนย์สร้างสุข’ ถ.พระราม 4 ซึ่งไม่ได้เป็นเพียงแค่ที่ทำงานใหม่ของ สสส. เท่านั้น แต่ศูนย์สร้างสุขแห่งนี้ จะเป็นที่รวมองค์ความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพในรูปแบบต่างๆ ที่ สสส. และภาคีเครือข่ายได้ดำเนินการมาตลอดระยะเวลา

ร่วมสร้างนวัตกรรมความสุข ‘สุขแท้ด้วยปัญญา’



โครงการสุขแท้ด้วยปัญญา ขอเชิญเยาวชนอายุ 10-25 ปี ที่สนใจร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรมความสุขให้สังคมไทย โดยเป็นโครงการที่ส่งเสริมและสร้างการเรียนรู้ทัศนคติความสุข เช่น ความสุขจากการ

คิดถึงผู้อื่นมากกว่าตัวเอง ความสุขจากการไม่พึ่งพิงวัตถุ ความสุขจากความเพียร ฯลฯ โดยมีระยะเวลาในการดำเนินงานระหว่างวันที่ 1 กรกฎาคม - 31 ธันวาคม 2555

เสนอโครงการของท่าน มายัง “โครงการสุขแท้ด้วยปัญญา เครือข่ายพุทธิกา” เปิดรับข้อเสนอโครงการตั้งแต่วันที่ 11 เมษายน-11 พฤษภาคม 2555 โดย 30 โครงการ ที่ผ่านการพิจารณาคัดเลือกจากคณะกรรมการจะได้รับทุนสนับสนุนดำเนินโครงการตามความเป็นจริง สูงสุดไม่เกิน 120,000 บาท

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โครงการสุขแท้ด้วยปัญญา เครือข่ายพุทธิกา เลขที่ 45/4 ซ.อรุณอมรินทร์ 39 ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700 โทร.0-2886-0863, 0-2882-4387 หรือ 08-0450-8890 E-mail: wisdom.budnet@gmail.com และเว็บไซต์ www.budnet.org ***



3 เคล็ดลับ เลือกอาหาร ช่วงข้าวยากหมากแพง

ช่วงอาหารแพงแบบนี้ เรามีคำแนะนำในการเลือกทานอาหารที่ราคาถูก ดีและมีประโยชน์ ไม่ต้องแคร์ราคาอาหารที่แพงพุ่งพรวด ด้วยการ “ปรับ 3 พฤติกรรม” ซึ่งแนะนำโดย ‘อ.สง่า ดามาพงษ์’ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ และที่ปรึกษาสำนักโภชนาการ สสส.

1. ปรับพฤติกรรมการกิน...อย่ากินทิ้งขว้าง กินอะไรพุงเพื่อย หรืออาหารบุฟเฟต์ตักแล้วทานไม่หมด ลดการทานข้าวนอกบ้าน หั่นกล้วยมาทำทานอยู่ที่บ้าน

2. ปรับพฤติกรรมการปรุง เพราะรสหวาน มัน เค็ม นอกจากมีผลต่อสุขภาพแล้ว การปรุงเยอะ ก็เปลืองเงินสำหรับเครื่องปรุงด้วย หรือหากมีอาหารที่กินไม่หมด สามารถนำไปปรุงในมื้อถัดไปได้ อย่างนำพริกกะปิเหลือจากจิ้มผัก เก็บไว้สามารถนำมาผัดเป็นข้าวคลุกกะปิในมื้อถัดไปได้

3. ปรับพฤติกรรมการซื้อ การเลือกซื้ออาหารนอกบ้าน ซื้ออาหารตะวันตก อาหารฟาสต์ฟู้ด ลองเปลี่ยนมากินอาหารไทย ๆ ใช้วัตถุดิบในประเทศ ไม่มีค่าการตลาด และดีต่อสุขภาพ เหมาะกับจำนวนคน ไม่ซื้อมาเยอะจนเหลือ ทานไม่หมด

หากปรับ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของตัวเองและครอบครัวได้ ไม่ว่าอาหารจะมีราคาแพงอย่างไร ก็สามารถรับมือได้เป็นอย่างดี ***



และยังมีการอบรมเชิงปฏิบัติการ และกิจกรรมสร้างสรรค์สร้างแรงบันดาลใจต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมของประชาชนไทยไปสู่สุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

‘ศูนย์สร้างสุข’ แห่งนี้ตั้งอยู่บนที่ดินราชพัสดุ เนื้อที่ 3 ไร่เศษ ในซอยงามดูพลี ติดกับโครงการสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สถาบันศีกฤทธิ์ และสมาคมธรรมศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์ ถนนพระราม 4 เขตสาทร กรุงเทพมหานคร ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างการดำเนินการก่อสร้างและเตรียมการเรื่องสถานที่ คาดว่าจะแล้วเสร็จประมาณเดือนกรกฎาคม โดยจะเปิดบริการแก่สาธารณชนในเดือนพฤศจิกายน 2555

‘ศูนย์สร้างสุข’ เป็นอาคารสูง 6 ชั้น มีชั้นใต้ดิน 2 ชั้น ก่อสร้างขึ้นภายใต้แนวคิดการเป็นอาคารประหยัดพลังงานและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (Green Building) ความพิเศษของ ‘ศูนย์สร้างสุข’ ยังมีอีกมาก ติดตามได้ใน ‘สร้างสุข’ ฉบับหน้า เราจะนำมาให้ชมกันอย่างละเอียดแน่นอน ***



ข่าวร้าย

คนไทยสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น



ภายในเดือนพฤษภาคมนี้ จะมีการเปิดเผยรายละเอียดถึง ผลการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ทั่วประเทศที่ทำเมื่อปลายปี พ.ศ.2554 ที่สำรวจพบว่า จำนวนคนสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น และ เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน

การสูบบุหรี่ของชายไทยตั้งแต่อายุ 15 ปี ขึ้นไปอยู่ที่ร้อยละ 46.6 หมายความว่า หากคิดเฉพาะประชากรตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป อัตราการสูบบุหรี่ของชายไทยจะสูงกว่าร้อยละ 50 แม้ว่าอัตราการสูบบุหรี่ของชายไทยจะเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยจากร้อยละ 45.6 ในปี 2552 แต่ก็ต้องถือว่า เป็นแนวโน้มที่น่าเป็นห่วง

พ.ศ.2534 อัตราการสูบบุหรี่ของชายไทยอยู่ที่ร้อยละ 60 ได้ค่อย ๆ ลดลงมาจนอยู่ที่ร้อยละ 45 เมื่อหลายปีก่อน และได้หยุดลดลง ล่าสุดอัตราได้กลับสูงขึ้น

การที่ครึ่งหนึ่งของชายไทยสูบบุหรี่ สิ่งที่จะตามมาคือ การที่ครอบครัวผู้สูบบุหรี่ที่ยากจนจะต้องเสียเงินที่เขามีน้อยอยู่แล้วไปกับการสูบบุหรี่ อีกทั้งเวลาเจ็บป่วยขึ้นมา ยิ่งทำให้ครอบครัวเดือดร้อนมากขึ้น เพราะคนไทยที่เสพติดบุหรี่มีถึง 5 ล้านกว่าคนที่จัดอยู่ในกลุ่มประชากรที่เกือบจนหรือจนที่สุด

ทั้งกระทบถึงรัฐบาลที่ต้องเสียเงินค่ารักษาพยาบาลผู้ป่วยจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่มากขึ้น ผ่านทางโครงการ 30 บาทรักษาทุกโรค

ขณะนี้คนไทยเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ปีละ 48,224 คน และการสูบบุหรี่เป็นภาระโรคสำคัญที่สุดอันดับที่สองของคนไทย รองจากอันดับหนึ่ง คือ การดื่มสุรา

'เซอร์ริชาร์ด ปีโต' นักระบาดวิทยา มหาวิทยาลัยออกฟอร์ดประมาณการว่า ตามจำนวนผู้สูบบุหรี่และอัตราการสูบบุหรี่ที่เป็นอยู่ในประเทศไทย จำนวนคนไทยที่เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่จะเพิ่มขึ้นเป็นปีละ 80,000 คน จากการที่ประชากรที่สูบบุหรี่กลุ่มใหญ่มีอายุมากขึ้น จนถึงเวลาที่จะเกิดโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่และเสียชีวิต

การควบคุมยาสูบ ผลจะเป็นอย่างไร อยู่ที่ว่ามาตรการควบคุมเราทำมากน้อยแค่ไหน ไหนสมดุลกับมาตรการที่บริษัทบุหรี่พยายามที่จะขายสินค้าเพิ่มขึ้นหรือไม่

ถ้าการสูบบุหรี่ไม่ลดลงหรือกลับเพิ่มขึ้น หมายความว่างานต่าง ๆ ที่เราทำเพื่อหวังควบคุมยาสูบเรายังทำไม่พอ ไม่ว่าจะเป็นระบบภาษียาสูบที่ยังมีปัญหามาก การบังคับใช้กฎหมายควบคุมการโฆษณาและส่งเสริมการขายของบริษัทบุหรี่ยังไม่มีประสิทธิภาพ การบังคับใช้กฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่สาธารณะที่ย่อนยาน ภาพคำเตือนบนซองบุหรี่ที่ยังมีขนาดเล็กเกินไป การรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ที่ยังทำน้อยเกินไป ระบบการช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่ยังไม่มีประสิทธิภาพ

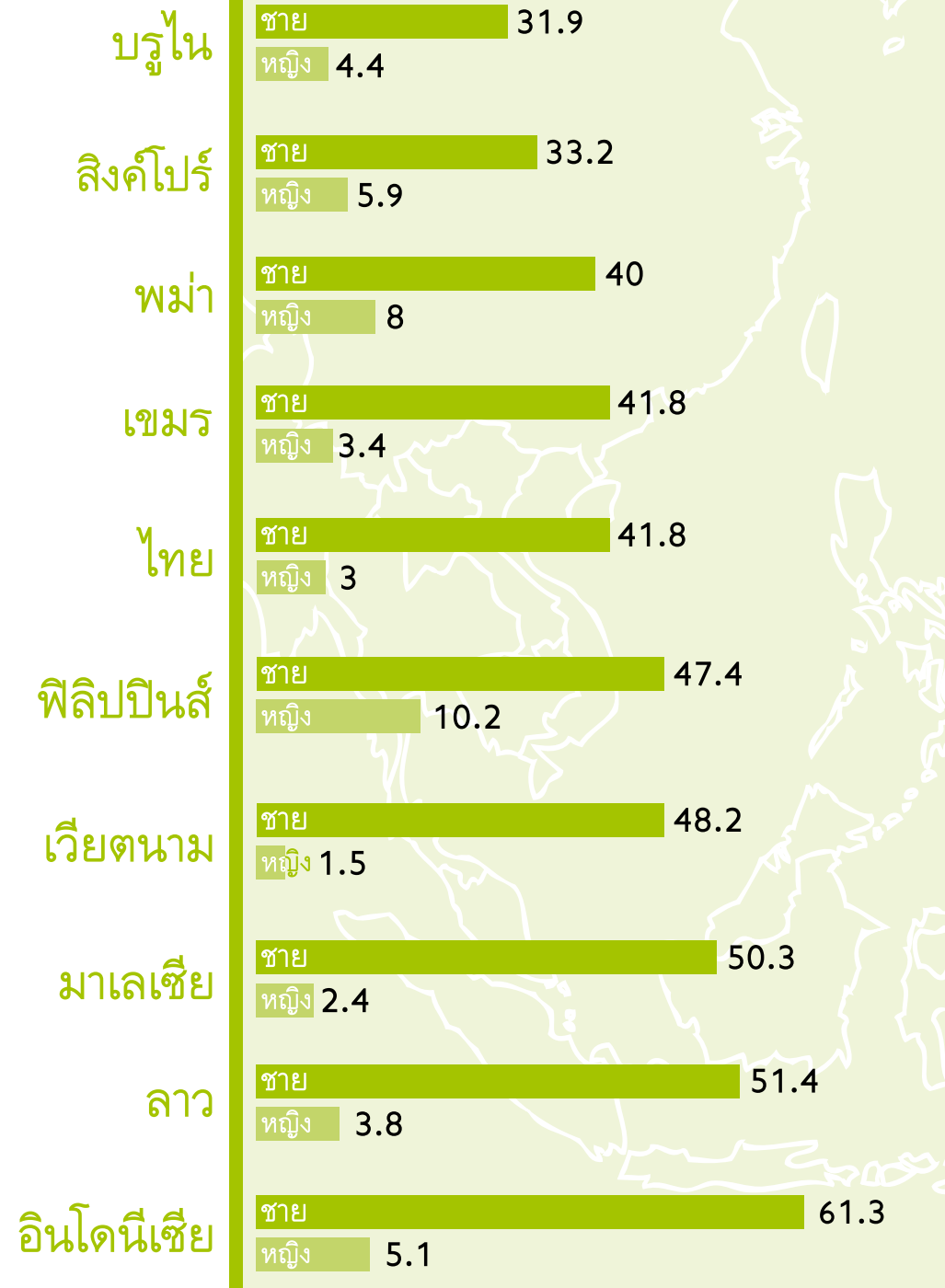
หากเราต้องการให้คนไทยที่สูบบุหรี่ลดลง ทุกเรื่องที่ผมกล่าวถึงข้างต้น เราต้องทำมากกว่านี้ครับ

วันงดสูบบุหรี่โลก 2555

วันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปีนั้น ถือเป็น วันงดสูบบุหรี่โลก เริ่มจากองค์การอนามัยโลกเล็งเห็นอันตรายของบุหรี่และสุขภาพของผู้สูบบุหรี่ รวมถึงผู้ที่ไม่สูบบุหรี่แต่ต้องมารับควันบุหรี่ด้วย จึงจัดงานวันงดสูบบุหรี่โลก หรือชื่อในภาษาอังกฤษว่า World No Tobacco Day ขึ้น ครั้งแรกในวันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ.2531 เพื่อกระตุ้นให้ผู้ที่สูบบุหรี่อยู่เลิกสูบ และให้รัฐบาล ชุมชนและประชากรโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังได้ประกาศให้มีการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ที่ใช้ชื่อว่า World Spidemic ซึ่งสื่อถึงการสูบบุหรี่ที่เป็นเหมือนโรคระบาดที่ระบาดอยู่ทั่วโลก

สำหรับคำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ปี 2555 คือ "จับตา เฝ้าระวัง ยับยั้งอุตสาหกรรมยาสูบ" หรือ Tobacco Industry Interference ***

อัตราการสูบบุหรี่ ของประเทศสมาชิกอาเซียน





ถ้าน้ำเมายังไม่จบ เราก็ต้องนับศพกันต่อไป

ปัญหาของการนับศพในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ไม่ได้อยู่ที่การรณรงค์ไม่ได้ผล หรือความไม่ทั่วถึงของการบังคับใช้กฎหมายเท่านั้น แต่ยังอยู่ที่การขาดสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม และต่อชีวิตคนไทย โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชน ของกลุ่มอุตสาหกรรมน้ำเมาด้วย

ข้อมูลจากการเฝ้าระวังการสื่อสารการตลาด แสดงให้เห็นชัดเจนว่าความตายที่เพิ่มขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง การบาดเจ็บจากการทะเลาะวิวาท หรืออุบัติเหตุทางถนน การลวนลามทางเพศ ซึ่ง ๆ หน้า หรือแม้แต่การโชว์เนื้อหนังมังสาของตนเอง ล้วนมีเหตุมาจากการดื่มน้ำเมาทั้งสิ้น

ปรากฏการณ์ในช่วงสงกรานต์ 2555 จากการทำงานเฝ้าระวังของเครือข่ายงดเหล้าทั่วประเทศ พบว่า มีการโหมกลยุทธ์การตลาด สารพัดรูปแบบของกลุ่มอุตสาหกรรมน้ำเมาที่มุ่งหวังถึงยอดขายสินค้าและการตักตวงเม็ดเงินมหาศาลจากเทศกาลแห่งความสุขของสังคมไทย ให้ได้ในช่วงเวลาอันสั้นในอัตราเร่งสูง และเร่งแรงยิ่งกว่าปีที่แล้ว ๆ มา แม้กระทั่งกลุ่มเด็กและเยาวชนไทยก็ไม่พ้นแรงดึงดูดจากการตลาดไร้สำนึกรับผิดชอบนี้ให้มาเป็นลูกค้าด้วย

จากการติดตามและเฝ้าระวังกลยุทธ์การตลาดของกลุ่มอุตสาหกรรมน้ำเมาในช่วงเทศกาลสงกรานต์ 2555 ด้วยวิธีการสังเกตข้อมูลในพื้นที่และข้อมูลจากสื่อออนไลน์ ระหว่างวันที่ 13-15 เมษายน พบว่ามีการใช้กลยุทธ์ในรูปแบบที่หลากหลาย



>> **ใช้ผู้หญิงชิงพื้นที่ความสนใจ** ที่เป็นกระแสโด่งดังเรียกความสนใจจากลูกค้าผู้ชายได้มากที่สุด คงไม่พ้นการใช้นางเอกหนังเอวีและวงดนตรีหญิงน้อยท่มน้อยเพื่อดึงคนเข้าร่วมงานที่สนามกีฬา ไอโมบายสเตเดียม จ.บุรีรัมย์ ยังพบการใช้พริตตี้ขึ้นมาเดินบนเวทีเพื่อแจกของให้คนที่มาเข้าร่วมกิจกรรม มีการซื้อและดื่มเบียร์ข้างในสนามอย่างเต็มที่ไม่ว่าจะเป็นเวลาห้ามขาย หรือจะเป็นลูกค้ากลุ่มใด ทั้งผู้ใหญ่ วัยรุ่น ผู้ชายหรือผู้หญิง และเด็กเล็กที่คะเนอายุแล้วต่ำกว่า 15 ปี

>> **สร้างอีเวนต์ไว้มายสิบล้าน** ตัวอย่างเช่นกิจกรรมเกาะกระแสน้ำแล้วแผ่นดินที่จกฉวยเฟสบุ๊คเป็นช่องทางในการเชื่อมโยงกิจกรรมในโลกจริงกับโลกออนไลน์ ในงานม่วนกั้นหน้าภาคอีโพลสรุปขึ้นเฟสบุ๊คแบบเรียลไทม์ อีเวนต์ของธุรกิจน้ำเมาหนึ่งยังพ่วงไปกับการจัดดนตรีและคอนเสิร์ตต่าง ๆ ซึ่งมีลักษณะของการจัดใน 2 แบบ คือ การจัดแบบ life performance ของวงดนตรีภายในผับ บาร์ สถานบันเทิงต่าง ๆ และการจัดแบบคอนเสิร์ตใหญ่ หรือคอนเสิร์ตที่พ่วงเอาความเอ็กซ์ของศิลปินมาเรียกลูกค้าในโชว์แม็กซีมิซึมเกอร์ของงาน BAT BLAST WATER WAR ในช่วงสงกรานต์ที่เชียงใหม่ นอกจากนั้นแล้ว อีเวนต์น้ำเมาดังมีการใช้พริตตี้หน้าตาดีและหุ่นเอ็กซ์ตั้งแต่ตัวแบบไป ๆ บาง ๆ เพื่อเรียกความสนใจของประชาชนให้เข้าร่วมกิจกรรมของน้ำเมาแต่ละยี่ห้ออีกด้วย

>> **ใช้รถกระบะเร่พ้อาร์ทวี่เมือง** พบว่า มีการใช้รถกระบะที่มีการติดสื่อโฆษณาของเบียร์ยี่ห้อออกใหม่อย่างชัดเจน เช่น รมใหญ่บนรถ เสื้อของพริตตี้ ป้ายข้างรถ แล้วขับไปตามถนนเส้นต่าง ๆ ใน กทม.ที่มีการเล่นน้ำสงกรานต์ โดยสาว ๆ พริตตี้บนรถจะทำหน้าที่ในการเรียกร้องความสนใจและแจกเบียร์ยี่ห้อนั้นให้กับคนที่ขับรถผ่านมาหรือกำลังเล่นน้ำอยู่

>> **สร้างการขายผ่านตู้จำหน่ายน้ำเมา** ข้อมูลจากการเฝ้าระวังพบว่าธุรกิจน้ำเมาได้ทำการตลาดทางตรงกับกลุ่มลูกค้าปลีกและค้าส่งไปด้วย เช่น เอเยนต์ในท้องถิ่นมีการขายลดราคาเป็นแพ็ค ผลก็คือการเพิ่มทั้งจำนวนผู้ค่าน้ำเมาสมัครเล่น และความถี่ของจุดขายน้ำเมาในถนนที่ได้รับค่านิยมในการเล่นน้ำสงกรานต์ หรือการปรับวิธีการขายของร้านค้าหน้าเก่า ทั้งลงไปขายในน้ำหรือคูคลอง ขายบนรถ ขายบนต้นไม้ และเดินเร่ขายเพื่อให้ได้ผลกำไรอันมากในระยะเวลาอันสั้น

>> **เจาะแรงแทบด้วยกระบวนการลดแลกแจกแถม** ข้อมูลจากการสำรวจสื่อออนไลน์พบว่า ผับที่เชียงใหม่มีการจัดโปรโมชั่นในช่วงเวลา 13-15 เม.ย. การแจกสารพัดสิ่งทีลึงค์กับเทศกาล เช่น ของใส่กันน้ำ ที่ลีของของและลักษณะพอนด์เป็นในรูปแบบเดียวที่ใช้กับตราสินค้า

>> **แอบทอมพื้นที่เพื่อขายน้ำเมา** บริเวณสนามริมทะเลหน้าเมืองกระบี่ มีการเปิดลานเบียร์และใช้อุปกรณ์ประกอบการขายที่มีโลโก้ชัดเจน หรือในพื้นที่อื่น ๆ จะพบการสร้างพื้นที่แฝงการโฆษณาผ่านโต๊ะ/เก้าอี้ เติ้นท์ ชู่ม รมขนาดใหญ่ ที่เห็นได้ชัดเจนว่าเป็นของยี่ห้อใดผ่านลีของอุปกรณ์และตราสัญลักษณ์ของสินค้า



การโหมกลยุทธ์การสื่อสารการตลาดของกลุ่มอุตสาหกรรมน้ำเมาในช่วงต้นนี้ จะว่าไปก็ผิด พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 ที่นิยามคำว่า "การสื่อสารการตลาด" ไว้อย่างชัดเจนว่า "การสื่อสารการตลาด หมายความว่า การกระทำกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อขายสินค้า บริการหรือภาพลักษณ์ การประชาสัมพันธ์ การเผยแพร่ข่าวสาร การส่งเสริมการขาย การแสดงสินค้า การจัดหรือสนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมพิเศษ และการตลาดแบบทางตรง"

ตราใบที่สังคมไทยยังปล่อยให้อุตสาหกรรมน้ำเมาพุ่งหัวงผลกำไรมหาศาลจนหน้ามืดตามัว ใช้วิธีการสื่อสารการตลาดและวิธีการขายสินค้าในแบบที่ไม่เห็นหวั่นกฎหมายไทย ไร้ความรับผิดชอบต่อสังคม และไม่ใส่ใจว่าวัฒนธรรมไทยกำลังเสื่อมลงเพราะน้ำเมาโดยตรงแล้วนั้น ไม่ว่าจะสงกรานต์หรือเทศกาลใด เราคงจะต้องนับจำนวนศพกันต่อไป แล้วจะแน่ใจได้อย่างไรว่าลูกหลานของเราหรือแม้แต่ตัวเราจะรอดพ้นจากการเป็นหนึ่งในตัวเลขนั้น... ✖✖✖



อย.มะกันหวังศาลพลิกคำตัดสิน
ภาพเตือนของบุหรี่



คดีฟ้องร้องกันระหว่างบริษัทบุหรี่สหรัฐอเมริกา และองค์การอาหารและยา หรือ อย. เกี่ยวกับระเบียบใหม่ที่ อย. ออกมาเพื่อบังคับให้ซองบุหรี่ที่จำหน่ายในประเทศต้องติดภาพเตือนอย่างน้อยครึ่งบนทั้งหน้าและหลังของซองบุหรี่ และต้องมีภาพเตือนนี้ในโฆษณาบุหรี่ในสื่อสิ่งพิมพ์เป็นพื้นที่ไม่น้อยกว่า 20% ได้เข้าสู่การพิจารณาของศาลอุทธรณ์แล้ว

ก่อนหน้านี้ศาลชั้นต้นมีคำตัดสินในเดือนกุมภาพันธ์ว่า ระเบียบของ อย. นั้นบังคับให้ใช้ภาพเตือนที่ใหญ่เกินไป และ อย. ก็ยังมีทางเลือกอื่น ๆ อีกในการป้องปรามไม่ให้คนโดยเฉพาะวัยรุ่นหันมาลองสูบบุหรี่แล้วติด เป็นต้นว่าการขึ้นภาษี และการให้ข้อมูลในทางเตือน แทนที่จะใช้ภาพเตือนที่น่าตกใจอย่างคนสูบบุหรี่มีควันผ่านออกทางคอที่ถูกเจาะรู หรือภาพปอดกำลังเน่าเพราะโรค เป็นเหตุให้ อย. ต้องยื่นอุทธรณ์สู้เพื่อปกป้องข้อบังคับซึ่งออกมาเมื่อเดือนมิถุนายนปีที่แล้ว และตามกำหนดการเดิมจะมีผลบังคับใช้ในเดือนกันยายนปีนี้ หากไม่มีเหตุขัดข้องเสียก่อน

สำหรับแนวโน้มขณะนี้ก็ไม่สู้ดีนัก เพราะอย่างน้อยมีผู้พิพากษา 2 รายที่ให้ความเห็นไปในทางที่เหมือนจะเข้าข้างบริษัทบุหรี่หนึ่งในนั้นระบุในการพิจารณาคดีรอบแรกว่า หาก อย. จำเป็นต้องใช้ภาพเตือนแบบนี้ บริษัททนายตั๊กก็ต้องใช้ภาพอุบัติเหตุในการเตือนเรื่องการขับขี่ด้วยความเร็วสูง แต่อย่างไรเสียคดีนี้คงต้องไปจบในศาลฎีกาเป็นแน่แท้ไม่ว่าฝ่ายไหนจะชนะในรอบนี้ก็ตาม ***

สูบบุหรี่เมแทบอลิซึมหลอดเลือดสมองแตก
สูง 2 เท่าตัว



บุหรี่ที่ได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในปัจจุบันคือ บุหรี่รสเมนทอล และผลการวิจัยล่าสุดเกี่ยวกับบุหรี่ยี่ห้อนี้ก็เพิ่งตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ Archives of Internal Medicine โดยสรุปว่า ผู้ที่สูบบุหรี่รสเมนทอลมีความเสี่ยงในการเป็นหลอดเลือดสมองแตกสูงกว่าผู้สูบบุหรี่ชนิดอื่น โดยหากพิจารณาแยกตามรายเพศแล้ว ยิ่งพบข้อมูลที่น่าสนใจและน่าตกใจในเวลาเดียวกัน กล่าวคือ ในเฉพาะกลุ่มนักสูบที่เป็นผู้หญิง การสูบบุหรี่รสเมนทอลทำให้พวกเธอมีความเสี่ยงในการเป็นหลอดเลือดสมองแตก มากกว่าผู้หญิงที่สูบบุหรี่ชนิดอื่น ๆ ถึงกว่า 3 เท่าตัว

สำหรับคำอธิบายเกี่ยวกับกลไกที่สนับสนุนว่าน่าจะมีส่วนทำให้ความเสี่ยงในการเกิดปัญหาหลอดเลือดสมองแตกสูงขึ้นคือ บุหรี่เมนทอล มีผลกระตุ้นตัวรับความเย็นที่ทางเดินหายใจ ชั่วขณะ ซึ่งมีผลให้ระยะเวลาในการคงคว้นบุหรี่ไว้ในระบบทางเดินหายใจและปอดนานขึ้นกว่าการสูบบุหรี่ปกติ จึงเชื่อว่ามันทำให้โอกาสที่สารพิษในบุหรี่จะเข้าไปสัมผัสกับอวัยวะภายในมีมากขึ้นกว่าปกติ ฉะนั้นแล้วผลของพิษจากบุหรี่ก็จะมีความรุนแรงมากขึ้นไปด้วย อย่างไรก็ตามการวิจัยนี้ยังคงต้องมีการทดลองเพิ่มเติมเพื่อหาคำอธิบายที่ชัดเจนกว่านี้ว่าบุหรี่ปริมาณทำให้เกิดกระบวนการอะไรในร่างกายกันแน่ที่ทำให้ความเสี่ยงต่อหลอดเลือดสมองแตกที่เพิ่มขึ้น ***

ตายจากเมาในแคนซัสลดเกือบครึ่ง
หลังออก กม.ใหม่



ถึงแม้ว่าทางการรัฐแคนซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา จะยังไม่กล้ายืนยันว่า อัตราการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุที่เกี่ยวข้องกับปัญหาเมาแล้วขับรถซึ่งลดลงไปประมาณ 45% จะเป็นผลโดยตรงจากการบังคับใช้กฎหมายใหม่ ที่บังคับให้คนที่เคยโดนข้อหาเมาแล้วขับรถเป็นครั้งแรกต้องติดเครื่องอินเตอร์ล็อกในรถเพื่อป้องกันไม่ให้สตาร์ทเครื่องยนต์ได้ขณะมีปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกายเกินกำหนด แต่ก็เชื่อในเบื้องต้นว่ากฎหมายใหม่ที่บังคับใช้มาตั้งแต่เดือนกรกฎาคมปีที่แล้วมีส่วนอย่างยิ่งในการลดจำนวนผู้เสียชีวิตและบาดเจ็บ รวมทั้งจำนวนการเกิดเหตุที่ลดลงไปประมาณ 12% เมื่อเทียบกับปีก่อนหน้านั้น

สถิติเหล่านี้เพิ่งประกาศออกมาอย่างคร่าว ๆ โดย กรมการขนส่งของรัฐแคนซัส เดิมทีกฎหมายของรัฐจะบังคับให้ผู้ที่เคยโดนข้อหาเมาแล้วขับรถเป็นครั้งที่ 2 ไปแล้วเท่านั้นถึงต้องติดอุปกรณ์อินเตอร์ล็อกไว้ในรถของตัวเอง และถูกบังคับให้ไปลบล้างปริมาณแอลกอฮอล์ทุกครั้งที่จะสตาร์ทเครื่องยนต์ ซึ่งหากมีปริมาณแอลกอฮอล์เกินกำหนด เครื่องยนต์จะไม่ทำงาน ทางกรมระบุอีกด้วยว่า การที่สื่อมวลชนให้ความสนใจกระแสข่าวเกี่ยวกับเรื่องปัญหาเมาแล้วขับ ประกอบกับความเอาใจใส่ที่มากขึ้นของตำรวจจราจรก็น่ามีส่วนอย่างยิ่งในการช่วยทำให้อัตราการเจ็บตายจากเหตุเมาแล้วขับลดลงมากขนาดนี้ ***



วัยรุ่น-หญิงสาว
เสี่ยงมะเร็งเต้านมสูงแม้ดื่มเพียงปานกลาง



ในขณะที่อัตราการดื่มในหมู่วัยรุ่นหญิงและหญิงสาวยุคใหม่ในบ้านเรากำลังเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ก็มีผลการวิจัยซึ่งน่าจะเป็นคำเตือนที่ดีให้สาว ๆ ทั้งหลายได้ขบคิด โดยทีมนักวิจัยจากโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยวอชิงตัน ในเซนต์หลุยส์ พบว่าการดื่มแอลกอฮอล์เพียงแค่ 10 กรัมต่อวัน หรือประมาณหนึ่งดริงค์ ในขณะที่เป็นวัยรุ่น มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงในการเป็นโรคเต้านมชนิดไม่รุนแรงแต่เจริญไว หรือ บีบีดี ซึ่งเป็นที่ทราบกันว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญในการนำไปสู่มะเร็งเต้านมในผู้หญิง

ความเสี่ยงที่พบว่าสัมพันธ์กับการเกิดบีบีดีนี้ จะเพิ่มขึ้นถึง 21% หากคำนวณจากการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่ว่ามานั้น ขณะเดียวกันข้อมูลจากสมาคมโรคมะเร็งอเมริกันระบุว่า หญิงสาววัยผู้ใหญ่ที่ดื่มตั้งแต่วันละ 2 ถึง 5 ดริงค์ต่อวัน มีความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งเต้านมสูงกว่าคนที่ไม่ดื่มเลย 1.5 เท่า โดยทีมนักวิจัยมหาวิทยาลัยวอชิงตัน สันนิษฐานว่าความเสี่ยงในการเกิดบีบีดีในกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่ดื่มแอลกอฮอล์ในระดับปานกลางนั้น มีความเกี่ยวข้องกับฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ที่มีผลทำให้จำกัดการรับสารฟอสเฟตเข้าสู่ร่างกาย และถึงแม้ว่าจะมีการให้สารฟอสเฟตเสริมในกลุ่มที่ดื่มแอลกอฮอล์ แต่กลับพบว่าไม่ได้ช่วยลดความเสี่ยงลงเลยแต่อย่างใด ***



“เตย-วินรัตน์”

สุขภาพกายใจ แข็งแรงได้ด้วยครอบครัว

เคล็ดลับสุขภาพดีกับคนดังวันนี้ พาไปฟังคำแนะนำดีๆ จากดีเจสาวเสียงดี “เตย-วินรัตน์ สกาวรัตนานนท์” แห่งคลื่น Get 102.5 ซึ่งวิธีการดูแลตัวเองของเธอนั้น ใครๆ ก็สามารถนำไปใช้ได้ค่ะ

วิธีการดูแลสุขภาพของเตย เริ่มต้นจากการรับประทานอาหาร โดยเธอบอกว่า เธอเลือกกินอาหารที่ดี ซึ่งอาหารที่ดี ไม่ใช่อาหารราคาแพง แต่เป็นอาหารที่มีคุณภาพ โดยจัดสัดส่วนการบริโภคเป็นผัก 3 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน

“เตยใช้วิธีสร้างสมดุลในการกิน วันไหนกินอาหารประเภทแป้งเยอะ ก็กินผักเยอะในวันถัดไป ไม่ต้องอดอาหาร ไม่ดื่มน้ำอัดลม แต่ดื่มน้ำเปล่า หรือน้ำผลไม้ เมนูสุขภาพที่อยากแนะนำคือ ส้มตำ สลัดปลาทูน่า นอกจากนั้นควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ที่สำคัญคือต้องออกกำลังกาย สำหรับเตยใช้วิธีว่ายน้ำกับลูก เล่นกับลูก ทำให้เป็นเรื่องส่งเสริมสุขภาพดี ๆ ให้กับลูกด้วย และสิ่งที่เราทำให้ลูกเห็นทั้งออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ก็ทำให้ลูกทำตาม เป็นการดีที่ช่วยกันส่งเสริมสุขภาพดีกันทั้งบ้าน”

ส่วนวิธีการดูแลสุขภาพใจ คุณแม่ยังสาวบอกว่า การเล่นกับลูกเป็นยาวิเศษ เป็นการพักผ่อนทั้งครอบครัว ซึ่งการดูแลสุขภาพใจเป็นเรื่องสำคัญอย่างมาก หากสุขภาพใจไม่ดีก็จะมีแรงผลักดัน ๆ ที่จะส่งถึงลูก เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ จะทำด้วยกันทั้ง 3 คนพร้อมกัน พ่อ แม่ และลูก

“ครอบครัวเตยทุกเช้าจะตื่นนอนพร้อมกันหมด และใช้เวลาในช่วงเช้าทำอะไรร่วมกัน ก่อนจะแยกย้ายไปทำกิจกรรมของตัวเอง ซึ่งเรื่องนี้ถือปฏิบัติมาตั้งแต่ลูกคลอดใหม่ ๆ โดยสามีกำหนดไว้ว่า 6 โมงเช้าต้องปลุกลูกให้ตื่นนอน เพื่อที่จะอาบน้ำให้ลูกก่อนทำงาน พอทำเป็นกิจวัตรประจำวันทุกวัน ทำให้ลูกเป็นคนตื่นนอนตอนเช้า ไม่เคยงอแง และต้องทำกิจกรรมทำร่วมกันทุกวัน บางทีเราแค่ยืนกอดกันเล่น ๆ แค่นี้ก็มีความสุขมากแล้ว ยังไม่ได้ใส่แอมป์ซิสที่หมายถึงตัวเค้า แค่นี้ก็จะแทรกตัวเข้าไปเป็นแอมป์ซิส ซึ่งแค่นี้จะมีจินตนาการของเค้า ซึ่งสิ่งนี้เตยว่าพอเค้าโตขึ้นจะทำให้กลายเป็นผู้ชายอบอุ่นค่ะ”

เคล็ดลับสร้างสุขภาพใจและกายของเตยแบบนี้ นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงจิตใจผ่อนคลายแล้ว ยังทำให้สถาบันครอบครัวเข้มแข็งด้วยนะคะ ***

BE

MAGAZINE

Be ‘อาร์นัลด์ อาซาฟิลาส’



อาร์นัลด์ อาซาฟิลาส กรรมการผู้จัดการ บริษัท ซิล ซิล แคปปิตอล เจ้าของแนวคิดที่แปลกแหวกแนวผลิตนิตยสารขึ้นมาให้คนยากไร้นำไปจำหน่าย แล้วแบ่งรายได้เป็นค่าแรง นอกจากจะช่วยให้คนจนจำนวนมาก ก็ได้สร้างปัญญาด้วยเนื้อหาสาระของ Be Magazine เล่มนี้ สิ่งทีห่อหุ้มรวมความคิดของเขาก็คือประสบการณ์ชีวิตที่ได้สัมผัสจากการไปพบเห็นสิ่งต่างๆ รวมถึงการอ่าน เพราะแต่ละเล่มสำคัญที่เขายกตัวอย่างขึ้นมา ล้วนเกี่ยวกับการสร้างคุณค่าในตัวเองของมนุษย์

“หนังสือที่ผมอยากแนะนำคือ ‘บัฟเฟตไลฟ์’ เป็นเรื่องของคนที่เคยรวยเป็นอันดับหนึ่งของโลกแล้วก็มาเป็นอันดับที่ 2 ซึ่งเขาได้ให้เงิน 99% ของรายได้เข้าสู่งการกุศล หนังสือเล่มนี้จะรวมเรื่องทฤษฎีที่เขาใช้และวิธีการมองโลก นอกจากจะนำไปปรับใช้กับธุรกิจ ยังปรับใช้กับคนได้ด้วย”

“วอเร็น บัฟเฟต เป็นคนที่สมถะ เคยรวยที่สุดของโลก แต่เขามีแนวคิดที่เป็นสมถะมาก มีรถ 1 คัน มีบ้านธรรมดา กลับมาดูบาสเก็ตบอล กินฟาสต์ฟู้ด เขาพูดว่าการลงทุนที่ดีที่สุดคือการลงทุนกับตัวเอง หลายๆ คนไปมองข้างนอกไว้เยอะจนลืมลงทุนกับตัวเอง มันไม่มีทางลัดหรอกที่อยู่ๆ คุณจะสามารถประสบความสำเร็จได้ในชั่วข้ามคืนถ้าคุณไม่ลงทุนด้วยตัวคุณเอง แล้วสิ่งนี้จะเป็นสิ่งที่มั่นคงยั่งยืนที่สุด”

ส่วนที่มาของ บี แมคกาซีน ที่คุณอาร์นัลด์ ปลุกปั้นขึ้นมา ก็ได้ไอเดียมาจากการทำแม็กกาซีนที่ชื่อว่า ‘The Big Issue’ ของอังกฤษ ที่พยายามแก้ปัญหาสังคมทั้งคนจรจัด ยาเสพติด นกขี้ขี้ร้าว ด้วยการสร้างอาชีพให้คนจรจัดได้มีรายได้ที่สุจริต รู้จักค่าของเงิน และของตัวเอง

“Big issue คือหนังสือที่ผลิตออกมาให้คนที่ไม่มีอาชีพคนที่ไม่มีบ้านอยู่ในกรุงลอนดอนหรือว่าลี้ภัยในการเมืองสามารถรับหนังสือไปขายได้ ราคา 1 ปอนด์ 70 เพน ซึ่งเขาจะแบ่ง 85 เพนคุณจะต้องให้สำนักพิมพ์นะ หรือ 35 เพนคุณเอาไป ทำไมระบบแบบนี้เมืองไทยถึงไม่มี ผมก็เลยเอาความคิดตรงนี้กลับไปแล้วก็ไปวิเคราะห์ตัวเอง”

ด้วยบุคลิกคนรุ่นใหม่ คุณอาร์นัลด์บอกตรงๆ ว่า การอ่านอย่างเดียวจะไม่ทำให้สังคม หรือคนอ่านดีขึ้นได้ มันไม่ใช่สูตรสำเร็จของทุกเรื่อง หากการอ่านนั้นปราศจากความคิด และการลงมือปฏิบัติ หากแต่เราจะสามารถใช้ศักยภาพในตัวเราได้อย่างเต็มที่ถ้ารู้จักเลือกอ่าน คิด และลงมือทำ



STAR PUZZLE

เลขปริศนา คำว่า 'ดาว'



มาทำให้คุณผู้อ่านบริหารสมองกันอีกแล้ว คราวนี้เป็นเกมปริศนาแบบใหม่ที่ 'สร้างสุข' นำมาให้ลองเล่นกันเป็นครั้งแรก สำหรับเกมปริศนาตัวเลข 'Star Puzzle' ซึ่งวิธีการเล่นก็คือการเติมตัวเลข 1-7 ลงในช่องที่ว่าง ภายใต้กฎกติกา ดังนี้

1. ห้ามมีตัวเลขซ้ำกันในแถวแนวนอน
2. ห้ามมีตัวเลขซ้ำกันในแถวแนวทแยงมุม
3. ห้ามมีตัวเลขซ้ำกันในช่องสี่เหลี่ยมทั้ง 7 ช่องตรงกลาง

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 มิถุนายน 2555 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลยพ็อกเก็ตบุ๊ก 'คุณทำได้' ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่ จาก สสส.

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมสับสมอได้ที่ www.thaihealth.or.th ***



นายกฯ เปิดโครงการ "7 วัน 77 จังหวัด สงกรานต์ปลอดภัย"

กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ภาควิชาเวชศาสตร์ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงคมนาคม สำนักงานตำรวจแห่งชาติ โดยมี น.ส.ยิ่งลักษณ์ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี และประธานคณะกรรมการกองทุน สสส. เป็นประธาน มอบนโยบายการป้องกันอุบัติเหตุทางถนน และเปิดการณรงค์ "7 วัน 77 จังหวัด สงกรานต์ปลอดภัย" เมื่อวันที่ 11 เมษายน ณ ทำเนียบรัฐบาล โดยตั้งเป้าลดอุบัติเหตุ และลดความสูญเสียจากอุบัติเหตุจราจรให้เหลือน้อยที่สุดตามเป้าหมาย "ทศวรรษแห่งความปลอดภัยทางถนน"

ศิลปะบำบัด : พัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้ป่วยโรคเรื้อรังและโรคเรื้อรัง

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการศิลปะบำบัดของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ นำศิลปะและดนตรีที่จะช่วยในการบำบัดจิตใจของผู้ป่วยมาจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 โดยในปีนี้มีมุ่งเน้นเจ้าหน้าที่ดูแลผู้ป่วย เพื่อนำไปใช้ในการบำบัดจิตใจผู้ป่วย ซึ่งศิลปะบำบัดและดนตรีบำบัดได้รับการยอมรับในวงการแพทย์ว่าเป็นหนึ่งในการรักษาแบบทางเลือก เพื่อส่งเสริมศักยภาพของจิตใจ ควบคุมการทำงานของร่างกายและอาการป่วย เมื่อนำมารวมกันกับดนตรีบำบัดทำให้กระบวนการบำบัดมีประสิทธิภาพมากขึ้น



เปิดตัวโครงการ "เล่าเรื่องโกง"

เมื่อวันที่ 8 กุมภาพันธ์ สสส. ร่วมกับสำนักงานปฏิรูป สมาคมกษิเยน แห่งประเทศไทย กองทุนศรีบูรพา สมาคมผู้กำกับภาพยนตร์ไทย ทอการค้าไทย สภาทอการค้าแห่งประเทศไทย เครือข่ายสังคมคุณธรรม ศูนย์คุณธรรม และกลุ่มเด็กกรักป่า เปิดตัวโครงการ "เล่าเรื่องโกง" เท้าทันโกง (Corruption Literacy) ผ่านศิลปิน เรื่องสั้น หนังสือ และละครเร่ มีผู้เข้าร่วมงานทั้งสิ้น 68 คน เพื่อบรรณงค์เพิ่มพลังพลเมือง สร้างการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคมไทยให้ตระหนักถึงภัยร้ายของการทุจริตคอรัปชั่น นำไปสู่การสร้างความเป็นธรรมและลดความเหลื่อมล้ำในสังคมไทยในระยะยาว



พัฒนาคุณภาพชีวิต "กลุ่มวินมอเตอร์ไซด์"

แผนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ ลงพื้นที่ประชุมกลุ่มย่อยร่วมกับแกนนำกลุ่มมอเตอร์ไซด์ เทศบาลเมืองท่าข้าม ต.ท่าข้าม อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี เมื่อวันที่ 14 - 16 กุมภาพันธ์ โดยมีแกนนำเข้าร่วมกว่า 20 คน

ผลการประชุมได้มีการจัดทำแผนการจัดการความเสี่ยงร่วมกับศูนย์อาชีวอนามัยของโรงพยาบาลพุนพิน พร้อมทั้งจัดทำประกันสังคม และจัดระเบียบออกข้อบังคับของกลุ่ม พร้อมแนวทางการพัฒนากองทุนสวัสดิการให้สมาชิกเครือข่ายกลุ่มมอเตอร์ไซด์



