

สร้าง

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สพบ

ปีที่
8

๑

ฉบับที่ 126

เมษายน 2555

สงกรานต์นี้ ดื่มแล้วขับ ถูกจับเข้าห้องขัง

- >> HOW-TO เจอคนเมาแล้วขับ ทำไงดี?
- >> รู้จัก 'ถนนสาย 24' ต้นแบบถนนปลอดภัย
- >> เปิดพื้นที่สาธิตน้ำ ไร้แอลกอฮอล์
- >> วันผู้สูงอายุ กับนิยาม 'อายุเกษียณ'
- >> ทัวร์เมืองนักอ่าน 'สกอตแลนด์'



จากฟรี



สวัสดีครับ เพื่อนร่วม สร้างสุขทุกท่าน

วิสัยทัศน์ของ สสส.

“คนไทยมีสุขภาพะอย่างยั่งยืน”

สสส.มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

เทศกาลสงกรานต์มาถึง...หลายท่านคงกำลังเตรียมตัวเมื่อเดินทางกลับถิ่นฐานบ้านเกิดหรือท่องเที่ยวในเทศกาลวันหยุดยาว แต่สิ่งที่จะต้องเตือนกันเช่นเคย คือเรื่องของอุบัติเหตุทั้งระหว่างการเดินทางและในช่วงการเล่นน้ำสงกรานต์ในพื้นที่ เพราะตามสถิติแล้ว ในช่วง 7 วันของเทศกาลสงกรานต์มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนนแต่ละวันมากกว่าช่วงปกติถึง 2 เท่า และหนึ่งในพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการบาดเจ็บและเสียชีวิตมากที่สุดคือการ **‘ดื่มแล้วขับ’** แม้ว่าการรณรงค์จะดำเนินมาอย่างเข้มข้นและต่อเนื่องแต่ปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์และขับรถยนต์ในประเภทยกย่องยังมีแนวโน้มรุนแรงอยู่ โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลสงกรานต์และปีใหม่

การเมาแล้วขับไม่ได้ส่งผลต่อผู้ดื่มอย่างเดียว แต่ยังส่งผลกระทบต่อชีวิตคนอื่น ๆ ที่เดินทางบนท้องถนน นั่นเป็นเหตุผลการรณรงค์ป้องกันอุบัติเหตุในช่วงสงกรานต์ปี 2555 ของ สสส. และภาคีเครือข่ายมีแนวคิดหลักในการรณรงค์ว่า **‘ดื่มแล้วขับ รับไม่ได้’** เพื่อสร้างกระแสในสังคมว่า พฤติกรรมเสี่ยงจากคนคนหนึ่ง ที่จะทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพคนหมู่มากนั้น ถือเป็นเรื่องที่ยอมรับไม่ได้ แนวคิดการรณรงค์นี้จะถูกขยายออกไปทั่วทุกพื้นที่ รวมถึงสื่อสนับสนุนต่าง ๆ ตลอดช่วงสงกรานต์ที่จะมาถึง

ในปีนี้นับว่านายินดีเป็นอย่างยิ่งที่รัฐบาลได้ให้ความสำคัญของการลดอุบัติเหตุบนท้องถนน และได้ริเริ่มกิจกรรม ‘สงกรานต์ปลอดภัย’ ขึ้น โดยเน้นมาตรการที่เข้มข้นทั้งการบังคับใช้กฎหมายกับผู้ดื่มแล้วขับ การขายเหล้ากับเด็กที่อายุต่ำกว่า 20 ปี การขายเหล้าในแผงลอยโดยไม่ได้รับอนุญาต ฯลฯ รวมทั้งการสร้างกระแสนมีส่วนร่วมของผู้ไม่ดื่มให้เข้ามาร่วมรณรงค์และร่วมป้องกันปัญหาอุบัติเหตุกันอย่างจริงจัง ซึ่ง สสส.และภาคีเครือข่ายก็ได้เข้าไปร่วมในการขับเคลื่อนงานครั้งนี้

นอกจากนี้ สสส.และภาคีเครือข่ายยังได้ระดมกำลัง มุ่งสร้างวิธีการใหม่ ๆ และ

บูรณาการการทำงานอย่างเข้มข้น เพื่อลดอุบัติเหตุทางถนนในช่วงสงกรานต์ ที่น่าสนใจอย่างมากคือ การทำต้นแบบความปลอดภัยบน **‘ถนนสาย 24’** หรือทางหลวงหมายเลข 24 ซึ่งเป็นถนนสายหลักที่สำคัญของ 5 จังหวัดอีสานตอนล่าง คือ นครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ ศรีสะเกษ และอุบลราชธานี ซึ่งที่ผ่านมาไม่ว่าจะหน้าเทศกาลหรือช่วงปกติ มักจะเกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้ง

ศูนย์ประสานงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้าภาคอีสานตอนล่าง ได้ขับเคลื่อนเพื่อสร้างความปลอดภัยที่ชุมชนมีบทบาทสำคัญ โดยยึดพื้นที่ตลอดเส้นทาง ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นเจ้าภาพสร้างความร่วมมือกับภาคีต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นตำรวจ กำนันผู้ใหญ่บ้าน สถานศึกษา พระสงฆ์ ผู้สูงอายุ ผู้ประกอบการต่าง ๆ ไปจนถึงครอบครัวในชุมชน เพื่อช่วยกันออกแบบสร้างความปลอดภัยในพื้นที่ของตน ลดความเสี่ยงของอุบัติเหตุตามจุดเสี่ยงต่าง ๆ ไปตลอดเส้นทางกว่า 400 กิโลเมตรของถนนตลอดสาย

ซึ่งรูปแบบถนนปลอดภัยนี้ ได้เคยทดลองทำมาแล้วในช่วงสั้น ๆ ของถนนสาย 24 ในช่วงเทศกาลปีใหม่ที่ผ่านมา พบว่าชุมชนสามารถลดอุบัติเหตุและทำให้พื้นที่ปลอดภัยได้จริง ลด

การเกิดอุบัติเหตุจาก 86 ครั้ง เหลือเพียง 36 ครั้ง โดยหวังว่าแนวคิดนี้จะสามารถขยายไปยังถนนสายอื่น ๆ ที่มีความเสี่ยงต่อไป

นอกจากนี้ ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ปี 2555 นี้จะเป็นปีแรกที่มีการมอบโล่เกียรตินิยม **‘จังหวัดตาเป็นศูนย์’** ให้กับจังหวัดที่ไม่มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน โดยมูลนิธิเมาไม่ขับได้ร่วมมือกับมูลนิธิรัฐบุรุษ หวังเชิดชูและให้กำลังใจภาคท้องถิ่นที่มีบทบาทการลดอุบัติเหตุอย่างจริงจัง และหากหน่วยงานสื่อมวลชน หรือประชาชนทั่วไป ต้องการติดตามข่าวสารเกี่ยวกับความปลอดภัยทางถนนในพื้นที่ต่าง ๆ ก็มีช่องทางใหม่ คือ **‘ศูนย์ข้อมูลข่าวสารเพื่อความปลอดภัย’** ที่เพิ่งเปิดตัวไป โดยสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) จะรวบรวม วิเคราะห์ ส่งต่อแลกเปลี่ยนข่าวสารกับหน่วยงานต่าง ๆ และสื่อมวลชน และทำหน้าที่รับเรื่องราวร้องเรียนการละเมิดกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เข้าไปดูได้ที่ www.roadssafetythai.org

ทั้งหมดนี้ เป็นการรวมพลังกันเพื่อลดจำนวนผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนน ซึ่งมีการประมาณว่า เพียงลดปริมาณผู้ขับช้ำภายใต้ฤทธิ์สุราลงครึ่งหนึ่ง จะสามารถป้องกันการตายจากอุบัติเหตุได้ถึงปีละ 3,000 ราย คิดเป็นผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจของประเทศมากกว่า 100,000 ล้านบาททีเดียว

สุดท้ายนี้ ใครเตรียมตัวจะเดินทางไปเล่นน้ำสงกรานต์ สสส.และภาคีเครือข่ายขอเชิญร่วมงาน **“สงกรานต์ทั่วไทย ปลอดภัยไร้แอลกอฮอล์”** ใน 50 จังหวัด 70 พื้นที่ และ 20 ถนนข้าว รวมถึงกรุงเทพมหานครที่ลานหน้าศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ ถนนสีลม และลานคนเมืองหน้าศาลาว่าการกรุงเทพมหานครครับ

ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับวันหยุดยาว และเดินทางโดยสวัสดิภาพครับ

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	3
‘สุข’ ประจำฉบับ	4
>> สงกรานต์นี้ ‘ดื่มแล้วขับ รับไม่ได้’	
>> HOW-TO เจอคนเมาแล้วขับ ทำไงดี	
>> สนุกได้ ไร้แอลกอฮอล์	
‘สุข’ สร้างได้	9
>> ‘ถนนสาย 24’	
ต้นแบบความปลอดภัยบนท้องถนน	
>> สงกรานต์นี้ ไม่มีตาย...ได้โล	
เกร็ดความ ‘สุข’	12
>> วันผู้สูงอายุ กับนิยาม ‘อายุเกษียณ’	
‘คลิก’ สร้างสุข	14
>> เว็บไซต์สุขภาพ เปี่ยมคุณภาพ	
คลิก www.healthinfo.in.th	
‘สุข’ รอบบ้าน	16
‘สุข’ ไร้ควัน	18
‘สุข’ เลิกเหล้า	19
คนดัง ‘สุข’ ภาพดี	20
>> ธรรมชาติช่วยได้ เคล็ดลับจาก	
‘โบว์-น้องใหม่ร้ายบริสุทธิ์’	
อ่านสร้าง ‘สุข’	21
>> ทัวร์เมืองนักอ่านแห่ง ‘สกอตแลนด์’	
‘สุข’ ลิ้มชิม	22

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

สงกรานต์นี้ ดื่มแล้วขับ รับไม่ได้!



แม้ว่าการรณรงค์ ‘เมาไม่ขับ’ จะทำกันอย่างเข้มข้น และต่อเนื่องมาตลอดหลายปีที่ผ่านมา แต่ปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์และขับซึ่รถยนต์ในประเทศไทยยังคงอยู่และมีแนวโน้มรุนแรงขึ้น โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลวันหยุดยาวอย่างปีใหม่และสงกรานต์

การเมาแล้วขับไม่ได้ส่งผลต่อผู้ดื่มอย่างเดียว แต่ยังส่งผลกระทบต่อชีวิตคนเดินทางบนท้องถนนผู้บริสุทธิ์ ที่อาจได้รับผลกระทบจากการกระทำของคนที่ดื่มแล้วขับอีกด้วย

แล้วเราจะทนรับพฤติกรรมดื่มแล้วขับกันต่อไปอีกนานแค่ไหน?

นี่เหตุผลที่ว่า เหตุใดแนวคิดการรณรงค์ลดอุบัติเหตุในช่วงเทศกาลสงกรานต์ปี 2555 ของ สสส. และภาคีเครือข่ายประกาศชัดเจนว่า **‘ดื่มแล้วขับ รับไม่ได้’**



‘ดื่มแล้วขับ รับไม่ได้’

พฤติกรรมดื่มแล้วขับ ส่วนหนึ่งมาจากความไม่ใส่ใจ ละเลยความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ดังนั้น การสร้างสโลแกน **‘ดื่มแล้วขับ รับไม่ได้’** จะช่วยสร้างความรู้สึกเพื่อให้เกิดกระแสสังคม เพราะคำว่า **‘รับไม่ได้’** จะเป็นการตอกย้ำให้สังคมคิดตามว่า เมื่อมีคนหนึ่งดื่มแล้วขับ สิ่งที่มาคือ ความไม่ปลอดภัยของคนใช้ถนนทั้งหมด ไม่ใช่แค่เพียงคนดื่มเพียงคนเดียว แล้วเหตุใด ทุกคนบนท้องถนนต้องร่วมเสี่ยงไปกับคนดื่มด้วย?

เช่นเดียวกับการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในที่สาธารณะที่ใช้คำว่า **‘คุณมาทำร้ายฉันทำไม’** ก็ทำให้เกิดกระแสสังคม ที่หันกลับมามองว่า พฤติกรรมเสี่ยงจากคนคนหนึ่ง ที่จะทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพคนหมู่มากนั้น ถือเป็นเรื่องที่ยอมรับไม่ได้ เช่นเดียวกับการดื่มแล้วขับ ก็ถือเป็นพฤติกรรมที่ยอมรับไม่ได้เช่นกัน



พฤติกรรมดื่มแล้วขับของคนไทย

>> ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ปี 2553 ผู้ขับซึ่รถจักรยานยนต์มีสัดส่วนการดื่มแอลกอฮอล์สูงสุด คือ 52.4% รองลงมาคือ รถจักรยานและสามล้อ 40.4% และปิคอัพ 35.5%

>> ผู้ขับซึ่ที่บาดเจ็บรุนแรงจากการเมาแล้วขับ มีสัดส่วนการดื่มสูงสุดคือกลุ่มอายุ 20-24 ปี คิดเป็น 47.9% รองลงมาคือกลุ่มอายุ 15-19 ปี สัดส่วนสูงถึง 30.4%

>> กลุ่มเด็กและเยาวชนอายุต่ำกว่า 18 ปี ที่บาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนนเป็นผู้ขับซึ่จักรยานยนต์ และดื่มแอลกอฮอล์ก่อนขับซึ่ 30.5%

>> พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทยเหตุผลส่วนใหญ่คือ ‘เพื่อนชวน’ ต้องการเข้าสังคม ความมอยากรู้อยากลอง รวมถึงพฤติกรรมการดื่มสุราของสมาชิกในครอบครัว

>> ‘สุราเสรี’ เป็นเครื่องดื่มที่ผู้บาดเจ็บจากเมาแล้วขับดื่มก่อนเกิดเหตุมากที่สุดในช่วงเทศกาลปีใหม่ ถึง 41.8% ส่วนในเทศกาลสงกรานต์ เครื่องดื่มยอดนิยมคือเบียร์ ถึงเกือบ 50%

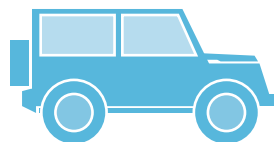
>> ผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนนกว่า 3 ใน 4 ดื่มกับเพื่อนก่อนเกิดเหตุ โดยเฉพาะช่วงสงกรานต์ ในขณะที่ผู้บาดเจ็บในช่วงปีใหม่มีการดื่มคนเดียวสูงกว่าช่วงเวลาอื่น

>> สำนักงานตำรวจแห่งชาติ รายงานสถิติอุบัติเหตุทางถนนจากการ ‘เมาแล้วขับ’ มีสัดส่วนสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องในช่วงปี 2542-2552

>> ช่วงเทศกาลปีใหม่ และสงกรานต์มีการเสียชีวิตบนท้องถนนในแต่ละวันมากกว่าช่วงปกติถึง 2 เท่า และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บและเสียชีวิตมากที่สุด คือการ **‘ดื่มแล้วขับ’**

>> สาเหตุการเกิดอุบัติเหตุระหว่าง 7 วันอันตรายของช่วงเทศกาลสงกรานต์ปี 2554 เกิดจากการเมาสุราสูงสุด 39% รองลงมาคือขับเร็วเกินกฎหมายกำหนด และมอเตอร์ไซด์ไม่ปลอดภัย

>> จากการสำรวจของมูลนิธิไทยโรดส์เมื่อปี 2553 พบว่าผู้ขับซึ่ร้อยละ 37 ยอมรับว่าเคยดื่มแล้วขับรถในช่วง 3 เดือนก่อนการสำรวจ และ 21% เชื่อว่าหากดื่มแล้วยังพอครองสติได้ก็ขับรถได้



ศูนย์ข้อมูลข่าวสารเพื่อความปลอดภัย

ในช่วงเทศกาลต่างๆ ที่ผ่านมา ข่าวที่เราเห็นตามหน้าหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับอุบัติเหตุทางถนนคงไม่พ้นการนับศพ นับตัวเลขผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตบนท้องถนน แต่ที่จริงแล้วในแต่ละเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นยังมีแง่มุมอื่นๆ ที่น่าสนใจเสียยิ่งกว่าตัวเลข ที่ยังไม่ถูกนำออกมาเผยแพร่สื่อสารมากพอ

ด้วยเหตุนี้ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ปี 2555 นี้ สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) เตรียมเปิดตัว 'ศูนย์ข้อมูลข่าวสารเพื่อความปลอดภัย' ที่จะทำหน้าที่รวบรวมข่าวสารเกี่ยวกับความปลอดภัยทางถนนที่เกิดขึ้นในพื้นที่ต่าง ๆ ทั้งในด้านดี ด้านร้าย ส่งต่อเผยแพร่ แลกเปลี่ยนกับหน่วยงานต่าง ๆ และสื่อมวลชน ซึ่งจะเป็ข้อมูลผ่านการรวบรวม วิเคราะห์ มาแล้ว เพื่อช่วยต่อการติดตาม และเผยแพร่ อีกทั้งยังจะเป็นหน่วยงานที่รับเรื่องราวเรียนด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับการละเมิดกฎหมาย ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และส่งประเด็นต่อไปยังสื่อมวลชนเพื่อติดตามจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้อย่างรวดเร็ว

"ที่ผ่านมา การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของสื่อยังถือว่ามีน้อย ทำให้การทำงานขับเคลื่อนไปสู่นโยบายที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างล่าช้า แต่การมีศูนย์กลางข่าวสารจะเปิดโอกาสให้สื่อได้ลงทะเลาะเบาะแว้งเพื่อเลือกช่องทางการรับข้อมูล เพื่อนำไปเผยแพร่และติดตามต่อไป" นพ.พรหมินทร์ กัณธิยะ ผู้อำนวยการ สคอ. กล่าว

ติดตามข่าวจากศูนย์ข้อมูลข่าวสารได้ที่ www.roadafetythai.org



ลดเมาแล้วขับได้ ลดค่าเสียหายแสนล้านบาท

มีการประมาณการว่า หากสามารถลดปริมาณผู้ขับขี่ภายใต้ฤทธิ์สุราลงครึ่งหนึ่ง จะสามารถป้องกันการตายจากอุบัติเหตุได้ถึงปีละ 3,000 ราย และป้องกันการบาดเจ็บได้ถึงปีละ 30,000 ราย คิดเป็นผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจของประเทศมากกว่า 100,000 ล้านบาทเลยทีเดียว

HOW TO

เจอคนเมาแล้วขับ ทำไงดี?

เชื่อว่าหลายคนที่ไม่เคยเมาแล้วขับ แต่กลับเคยต้องรู้สึกไม่ปลอดภัย เพราะเราไม่รู้ว่าบรรดาผู้ไร้ความรับผิดชอบต่อผู้ร่วมใช้ท้องถนนจะมาก่อความเดือดร้อนให้เราเมื่อไร ดังนั้น 'สร้างสุข' ฉบับนี้มีวิธีสังเกตคนเมาแล้วขับ และวิธีป้องกันตัวคุณและคนที่คุณรักจากอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นเพราะคนเมาแล้วขับเป็นต้นเหตุมาฝาก



สังเกตรถคันไหนอาจ 'เมาแล้วขับ'

>> ขับคร่อมเลน ผิดเลน ขับปาดเลนไปมา หรือขับรถบนไหล่ทาง

>> ขับเฉี่ยววัตถุริมถนน หรือเฉี่ยวรถคันอื่นในระยะประชิด

>> ดีดโค้งกว้างกว่าปกติ

>> ขับช้ากว่าอัตราความเร็วปกติประมาณ 10 กิโลเมตรต่อชั่วโมงขึ้นไป

>> ขับจ่อท้ายรถคันหน้าในระยะใกล้กว่าปกติ หรือเบรกกะทันหัน

>> ไม่เปิดไฟเลี้ยว หรือใช้สัญญาณไฟตรงกันข้ามกับสิ่งที่กำลังทำ

>> หยุดรถในจุดที่ไม่เหมาะสม เช่น ไฟเขียว หรือทางข้ามทั้ง ๆ ที่ไม่มีผู้ข้ามถนนในขณะนั้น



DO สิ่งที่ต้องทำ

>> ถ้าต้องขับต่อท้ายรถต้องสงสัยว่าเมาแล้วขับ ให้ทิ้งระยะห่าง และตั้งสติเตรียมพร้อมสำหรับสิ่งที่ไม่คาดหมายเสมอ

>> คาดเข็มขัดนิรภัยสำหรับตัวท่านและทุกคนในรถ

>> หากที่จอด เพื่อโทรศัพท์แจ้งตำรวจ หรือหน่วยงานฉุกเฉิน โดยแจ้งจุดที่พบ ทิศทางที่มุ่งหน้าไป รวมถึงทะเบียนและลักษณะของรถที่ต้องสงสัยว่าเมาแล้วขับ

DON'T สิ่งที่ไม่ควรทำ

>> อย่าพยายามขับแข่ง!

>> อย่าพยายามที่จะหยุดรถต้องสงสัยว่าเมาแล้วขับ

>> อย่าขับตามในระยะใกล้เกินไป เพราะรถคันดังกล่าวอาจเบรกกะทันหัน

>> อย่าทำตัวเป็นตำรวจที่พยายามจะจับหรือหยุดคนเมาแล้วขับ โทรเรียกเจ้าหน้าที่ให้จัดการดีกว่า

ข้อควรระวัง : ศูนย์ปลอดภัยคมนาคม 1584, เจอพนักงานขับรถประจำทางน่าสงสัยว่าเมาแล้วขับแจ้ง 184 หรือแจ้งตำรวจ ไม่ว่าจะเป็นตำรวจท้องที่ มอเตอร์ไซด์สายตรวจ หรือไปแจ้งที่ด่านก็ได้ ***



สนุกได้ ไร้แอลกอฮอล์

สงกรานต์ปี 2555 นี้ เชิญชวนทุกท่านเล่นสงกรานต์ปลอดภัยในงาน “สงกรานต์ทั่วไทย ปลอดภัย ไร้แอลกอฮอล์” ใน 50 จังหวัด 70 พื้นที่ และ 20 ถนนข้าว อากาศไปไหน เลือกได้เลย!

ภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่

เที่ยวงานสงกรานต์จังหวัดเชียงใหม่ ร่วมสืบสานประเพณีปีใหม่เมือง “จ๋มน้ำเย็นกาย จ๋มใจปีใหม่เมือง” ณ ช่วงวัฒนธรรม ประตูป่าแพ ถนนรอบคูเมืองเชียงใหม่ เริ่มตั้งแต่วันที่ 8 – 15 เมษายน 2555

ภาคอีสาน จังหวัดขอนแก่น

งานประเพณีสุดยอดสงกรานต์อีสาน เทศกาล “ดอกคูณเสียงแคนและถนนข้าวเหนียว” ณ ถนนข้าวเหนียว (ถนนศรีจันทร์) ระหว่างวันที่ 13-15 เมษายน 2555

ภาคใต้ จังหวัดสงขลา

เชิญร่วมงาน “หาดใหญ่ มิดไนท์สงกรานต์ ไร้แอลกอฮอล์” ณ บริเวณใจกลางเมืองหาดใหญ่ ถนนพัทยาสาย 3, ถนนท่าสาป, ถนนอนุสรณ์, ถนนอนุวัติ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ระหว่างวันที่ 11-13 เมษายน 2555

ภาคตะวันออก จังหวัดจันทบุรี

งานสงกรานต์ปลอดภัย ถนนข้าวทิพย์ ณ บริเวณถนนข้าวทิพย์ (ท่าแฉลบ) อ.เมือง จ.จันทบุรี ระหว่างวันที่ 12 – 13 เมษายน 2555

กรุงเทพมหานคร

1. ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ “M2F Presents Bangkok Songkran Festival 2012 © Central World” ระหว่างวันที่ 13 – 15 เมษายน 2555 ณ ลานด้านหน้าศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์เดิมพื้นที่ เวลา 12.00 – 22.00 น.
2. ถนนสีลม
3. ลานคนเมืองหน้าศาลาว่าการกรุงเทพฯ ***

ถนนสาย 24

ต้นแบบความปลอดภัยบนท้องถนน



ทุกๆ เทศกาลไม่ว่าจะเป็นเทศกาลปีใหม่ หรือ สงกรานต์ เรามักจะได้ยินอุบัติเหตุเกิดขึ้นบนถนนทางหลวงหมายเลข 24 (สีคิ้ว-อุบลราชธานี) ซึ่งเป็นถนนสายหลักและถนนทางเศรษฐกิจที่สำคัญของ 5 จังหวัดอีสานตอนล่าง ประกอบด้วย นครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ ศรีสะเกษ และอุบลราชธานี

ถนนสาย 24

และเนื่องจากถนนสาย 24 เป็นถนนที่ค่อนข้างแคบทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นทางหลวงหรือทางบกตี ความที่เป็นเลนสวน และบางช่วงก็จะแคบลงเหลือ 1 เลน รถไม่สามารถวิ่งสวนได้ รถบางประเภทที่วิ่งมาเร็ว หรือแข่งทำเวลา เช่น รถทัวร์ มักเกิดอุบัติเหตุอยู่บ่อยครั้ง

ชาวบ้านที่พึ่งพาถนนเส้นทางดังกล่าวเป็นถนนหลักในการจราจรถึงกับขนานนามถนนเส้นนี้ว่า ‘ถนนทวดเสียว’ เพราะมีหลายชีวิตที่ต้องสังเวยบนถนนสายนี้

เมื่อความปลอดภัยทางถนนลดน้อยลง การสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนใน 5 จังหวัดที่ใช้ถนนเส้นนี้ร่วมกันจึงต้องเกิดขึ้น เป็นที่มาของโมเดล ‘ถนนสาย 24’

ที่มาโมเดลถนนสาย 24

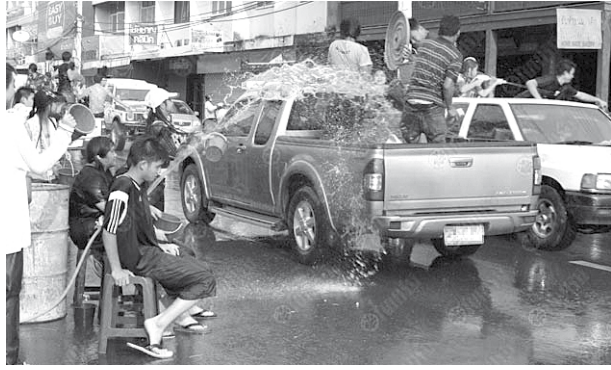
ก่อนหน้านี้ เครือข่ายองค์กรงดเหล้าได้รณรงค์โครงการถนนสาย 24 ที่จังหวัดสุรินทร์ ซึ่งถนนสาย 24 เป็นเส้นทางหลักของ 2 อำเภอในจังหวัด ด้วยการให้ อบต.และชาวบ้านมีส่วนร่วมสร้างความปลอดภัยทางถนนให้กับชาวบ้านกันเอง โดยการสำรวจข้อมูลถนนและในตำบลที่อยู่บนถนนสาย 24 ว่ามีอะไรที่เป็นจุดเสี่ยง รวมทั้งขอความร่วมมือร้านค้าจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บนถนนสาย 24 ให้งดจำหน่ายในช่วงเทศกาล เป็นต้น

จากที่ทำได้เมื่อปีใหม่ที่ผ่านมานี้ และพบว่า ได้ผล

อุบัติเหตุลดลง จากสถิติที่มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนไม่ต่ำกว่า 5 รายในช่วงเทศกาลปีใหม่ เหลือเพียง 1 รายเท่านั้น!

ด้วยเหตุนี้ เครือข่ายองค์กรงดเหล้าจึงได้ขยายผลออกไปบนถนนตลอดสาย ให้ครอบคลุม 5 จังหวัดซึ่งเป็นทางผ่านของถนนสาย 24 รวมระยะทางทั้งสิ้น 424 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 9 ชั่วโมง เริ่มต้นสงกรานต์นี้!





ระดมกำลัง สงกรานต์นี้ ปลอดภัยตลอดสาย

ถนนปลอดภัย ความท้าทายของชุมชน

สงกรานต์นี้ ไม่มีตาย...ได้โล!



โดยได้ระดม 74 อบต.ที่ตั้งอยู่บนถนนสาย 24 ผนึกกำลังกัน ประชุมวางแผน ขับเคลื่อน 'สงกรานต์ปลอดภัยตลอดสายถนน 24' ประกอบการทำงาน 4 ขั้นตอนหลัก คือ สำรวจจุดเสี่ยง บนถนนสาย 24 และเส้นทางรอง เช่น ทางเนิน ทางโค้ง ทางแยก

จากนั้น ให้ชุมชนในตำบลที่อยู่บนถนนหมายเลข 24 สร้างสัญญาประชาคมเพื่อปลุกจิตสำนึกให้ทุกคนมองว่า ถนนสายนี้คือถนนของทุกคน ที่ต้องช่วยกันเป็นหูเป็นตาให้กับหน่วยงานภาครัฐอีกทาง ผ่านการประสานงานไปยังศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน สู่ระดับอำเภอ และระดับจังหวัด

รวมถึงการปฏิบัติตามกฎหมาย โดยประสานเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครองและเจ้าหน้าที่ตำรวจ เพราะก่อนหน้านี้พบว่า การปฏิบัติตามกฎหมายยังไม่สัมฤทธิ์ผล เพราะชาวบ้านยังมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการทำงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจ เช่น เรื่องความไม่เท่าเทียมกันในการบังคับใช้กฎหมาย

และท้ายสุด คือ การใช้สื่อท้องถิ่นประชาสัมพันธ์ผ่านทั้งหอกระจายข่าว และวิทยุชุมชน

เป้าหมายที่แท้จริงของโครงการถนนสาย 24 คือ การทำงานเชิงรุก เชิงป้องกัน สร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนโดยที่ไม่ต้องรอให้ฝ่ายปกครองสั่งลงมา เพราะการทำงานเช่นนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดความยั่งยืนในการลดอุบัติเหตุ

การเตรียมตัวก่อนถึงเทศกาล ไม่ใช่แค่ 1-2 สัปดาห์ แต่ต้อง เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่แค่มาตั้งเต็นท์ มีน้ำ มีกาแฟ อยู่ริมถนน แต่ชุมชนต้องวางแผน และคิดกันว่าจะสามารถจัดการกับพฤติกรรมเสี่ยงของการใช้รถใช้ถนนทั้งในช่วงปกติ และช่วงเทศกาลได้อย่างไร

เทศกาลสงกรานต์ ถือเป็นความท้าทายอย่างมากสำหรับการสร้างจิตสำนึกและการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน เพราะต้องเผชิญทั้งรถจากที่อื่น และรถในหมู่บ้านกันเอง ที่ใช้ยานพาหนะในการเล่นสงกรานต์ อีกทั้งการขอความร่วมมือร้านค้าไม่ให้จำหน่ายสุรา ให้กับคนในชุมชน

ความสำเร็จของโครงการถนนสาย 24 จะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อทุกคนรู้สึกถึงการมีส่วนร่วม และสร้างแผนงานชุมชนปลอดภัยได้ด้วยตัวเอง



ในอนาคตถนนสายอื่น ๆ ที่มีความเสี่ยงอุบัติเหตุทางถนน อาจจะต้องปรับรูปแบบมาเป็นพื้นที่เรียนรู้ และต้นแบบของชุมชนเข้มแข็ง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ยังคงยึดหลักการงานเชิงป้องกันของการสร้างการมีส่วนร่วมคนในชุมชน ช่วยลดความเสี่ยงอุบัติเหตุในจุดเสี่ยงต่าง ๆ ของจังหวัดนั้น ๆ

มูลนิธิเมาไม่ขับร่วมมือกับมูลนิธิรัฐบุรุษ มอบโล่จังหวัดตายเป็นศูนย์ เป็นครั้งแรกของประเทศไทยที่จะมีการมอบโล่เกียรติยศให้กับจังหวัดที่ไม่มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุเทศกาลสงกรานต์ โดยมูลนิธิเมาไม่ขับร่วมมือกับมูลนิธิรัฐบุรุษ เป็นผู้จัดทำโครงการมอบโล่ตายเป็นศูนย์ เพื่อเชิดชูและให้กำลังใจแก่จังหวัดและภาคท้องถิ่นที่มีบทบาทในการรณรงค์การลดอุบัติเหตุอย่างจริงจัง



เพราะแผนงาน 7 วันอันตราย ได้ทำติดต่อกันมาหลายปีแล้ว จึงมีแนวคิดใหม่ ว่าในช่วง 7 วันอันตรายน่าจะเปลี่ยนมาเป็น 7 วันปลอดภัย โดยเริ่มไปแล้วสำหรับเทศกาลปีใหม่ 2555 แต่การมอบโล่เกียรติยศสำหรับจังหวัดที่ไร้ตาย จะเริ่มในช่วงวันสงกรานต์นี้

ด้วยแนวคิดที่เปลี่ยนไปจากภาพลบที่เคยใช้คำว่า '7 วันอันตราย' มาเป็น '7 วันปลอดภัย' การรายงานข่าวรายวันที่เกี่ยวกับจังหวัดที่มีผู้เสียชีวิตช่วงเทศกาลสงกรานต์ได้เพิ่มเติมการรายงานข่าวจังหวัดที่ไม่มีผู้เสียชีวิตด้วย

'นายสุรสิทธิ์ ศิลปงาม' ผู้จัดการมูลนิธิเมาไม่ขับ เล่าถึงที่มาที่ไปของ 'สงกรานต์ปลอดภัย ตายเป็นศูนย์' ว่าโครงการมอบโล่ เป็นการสร้างสัญลักษณ์ใหม่ให้การรณรงค์เมาไม่ขับในช่วงเทศกาล ให้อยู่ในรูปแบบ positive หรือมุมมองบวก เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจให้กับผู้ทำงาน เพราะที่ผ่านมาแทบจะไม่เคยมีใครพูดถึงจังหวัดที่ไร้เจ็บ ไร้ตาย ในช่วงวันปีใหม่หรือวันสงกรานต์เลย

สงกรานต์ปี 2554 มี 14 จังหวัดที่ไม่มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน แต่แทบจะไม่มีใครรู้ และทำไมจังหวัดเหล่านั้นถึงสามารถรณรงค์เมาไม่ขับได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ เราควรต้องประกาศและเชิดชูในสิ่งที่คนในจังหวัดร่วมกันทำ

ตัวอย่างของจังหวัดที่ไม่มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน เป็นเพราะผู้นำท้องถิ่นเป็นภาคีที่สำคัญในการรณรงค์เมาไม่ขับอย่างจริงจัง โครงการหลัก ๆ ได้แก่ การห้ามร้านค้าจำหน่ายสุราแก่เด็กและเยาวชนอย่างจริงจัง ส่วนผู้ที่ดื่มสุราในช่วงเทศกาลจะไม่ได้รับอนุญาตให้ขับขียานพาหนะทุกชนิด และหรือไม่ให้ออกจากที่พักอาศัย เป็นต้น

มาตรการเหล่านี้หากประชาชนในจังหวัดอื่น ๆ ได้รับรู้และนำไปปฏิบัติตาม ก็จะช่วยให้เกิดอุบัติเหตุ จำนวนผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตลดลงได้

ซึ่งสิ่งที่มูลนิธิเมาไม่ขับมุ่งหวังเป็นที่สุดไม่ใช่วัดเอาตัวเลขเป็นที่ตั้ง แต่การมอบโล่ตายเป็นศูนย์นั้น เป็นกุศโลบายที่ต้องการให้ทุกฝ่ายตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง เพียงแค่ความตั้งใจที่จะมีส่วนช่วยให้จังหวัดของแต่ละคนเกิดอุบัติเหตุให้น้อยที่สุด และหรือกระทั่งไม่มีผู้เสียชีวิตเลย จะสร้างความภาคภูมิใจให้กับบ้านเกิดของเราเองด้วย

สงกรานต์ปีนี้ จังหวัดของคุณอาจได้ขึ้นชื่อว่า เป็นจังหวัดตายเป็นศูนย์ และได้รับโล่ยกย่องเชิดชูจากมูลนิธิเมาไม่ขับและมูลนิธิรัฐบุรุษก็เป็นได้ ***



วันผู้สูงอายุ กับนิยาม “อายุเกษียณ”

ไฮไลต์ของเดือนเมษายน ไม่ได้มีเพียงวันหยุดยาวให้ไปเที่ยวเล่นสาดน้ำวันสงกรานต์เท่านั้น แต่วันที่ 13 เมษายนของทุกปี ยังเป็น **“วันผู้สูงอายุแห่งชาติ”** ซึ่งลูกหลานพากันไปรดน้ำดำหัวญาติผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือด้วยการที่ประเทศไทยจัดให้มีวันผู้สูงอายุแห่งชาตินั้นด้วยมติขององค์การสหประชาชาติ ที่จัดการประชุมขึ้นเมื่อปี 2525 ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ผู้สูงอายุนั้นถือว่าเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญทั้งทางด้านสังคม ครอบครัวและประเทศชาติ

เมื่อไรเรียก “สูงอายุ”

การกำหนดความเป็น **“ผู้สูงอายุ”** ในปัจจุบันคือ เมื่อมีอายุครบ 60 ปี แต่ในสังคมปัจจุบันที่สัดส่วนของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปกำลังมีสัดส่วนเพิ่มขึ้น และผู้สูงอายุตามนิยามปัจจุบัน จำนวนมากยังคงเป็นบุคลากรที่เต็มไปด้วย ประสิทธิภาพ ความรู้และความสามารถเทียบเท่ากับหรือมากกว่าบุคลากรวัยแรงงาน จึงเกิดคำถามว่า นิยามเดิมในวัย 60 อาจจะไม่เหมาะสมเสียแล้ว

จึงมีข้อเสนอจากมุมมองของนักวิชาการทางประชากรศาสตร์ในการปรับนิยามความเป็นผู้สูงอายุเสียใหม่ เป็นที่อายุ 65 ปี ซึ่งจะส่งผลต่อการกำหนด **“อายุเกษียณ”** พร้อมกันไปด้วย

“อายุเกษียณ” ในทางเศรษฐศาสตร์ถือว่าเป็นเครื่องมือของนายจ้างที่ใช้กำหนดว่าเมื่อไรควรจะหยุดหรือเลิกจ้างแรงงานนั้นเมื่อใด

ทำไมต้องขยายเกณฑ์ “สูงอายุ”

- >> **คนไทยอายุยืนขึ้น** - อายุคาดเฉลี่ยของคนไทย เมื่ออายุ 60 ปี ปรับเพิ่มขึ้นจาก 16.9 ปี เป็น 20.7 ปี และอายุคาดเฉลี่ยของคนไทย เมื่ออายุ 65 ปี อยู่ที่ประมาณ 17.1 ปี
- >> **สภาพร่างกาย** ความสามารถในการดำเนินชีวิต สถานการณ์ทางสุขภาพ และบทบาททางสังคม ของประชากรสูงวัยของไทยดีขึ้น
- >> **ช่วยแก้ปัญหาการขาดแคลนแรงงาน** เนื่องจากประชากรวัยแรงงานลดลง และยังเป็นการเพิ่มหลักประกันรายได้ให้แก่ประชากรสูงอายุ
- >> **ลดภาระทางการคลังและค่าใช้จ่ายภาครัฐ** ในการดูแลสวัสดิการแก่ประชากรกลุ่มที่ยังสามารถเป็นแรงงานที่มีประสิทธิภาพได้



ดอกลำดวน

สัญลักษณ์ดอกไม้ของผู้สูงอายุ

รัฐบาลในสมัย พลเอกเปรม ติณสูลานนท์ นอกจากจะอนุมัติให้วันที่ 13 เมษายน ของทุกปี เป็นวันผู้สูงอายุแล้วยังได้เลือก **“ดอกลำดวน”** เป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุด้วย สาเหตุที่เลือกดอกไม้นี้ เนื่องจากต้นลำดวนเป็นพืชยืนต้นที่มีอยู่มากในสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์บรมราชชนนี เป็นต้นไม้ที่ให้ความร่มเย็น ลำต้นมีอายุยืน มีใบเขียวตลอดปี ให้ร่มเงาดีและดอกมีสีนวล กลิ่นหอม กลีบแข็งไม่ร่วงง่าย เหมือนกับผู้ทรงวิวุฒิ ที่คงคุณธรรมความดีงามไว้ให้เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลานตลอดไป นอกจากนั้นทางด้านพฤกษศาสตร์ ต้นไม้ก็ยังใช้เป็นยาบำรุงหัวใจได้อีกด้วย

ตัวอย่างการขยายอายุเกษียณ

การขยายระยะเวลาการทำงาน หรือการขยายอายุเกษียณเป็นทางเลือกที่หลายประเทศเชื่อว่าเป็นมาตรการที่จะไม่ส่งผลกระทบต่อระบบการบำนาญแบบค่อยเป็นค่อยไป

>> **ฝรั่งเศส** ขยายกำหนดอายุเกษียณขั้นต่ำจาก 60 ปีเป็น 62 ปี ร่วมกับขยายจำนวนปีขั้นต่ำในการจ่าย

สมทบเพื่อรับสิทธิประโยชน์บำนาญจากกองทุนฯ จาก 40.5 ปี เป็น 41.5 ปี

>> **สหรัฐอเมริกา** อยู่ในขั้นตอนการขอเลื่อนเกษียณอายุ เป็น 67 ปี จากที่ปัจจุบันปรับอายุเกษียณจาก 65 ปี เป็น 66 ปีแล้ว

>> **อิตาลี** ปี 2015 จะเริ่มนำอายุคาดเฉลี่ยของประชากรที่ยืนยาวขึ้นมาเป็นปัจจัยในการพิจารณากำหนดอายุเกษียณของประเทศ

ความท้าทายที่อาจเกิดขึ้น

ประสบการณ์การขยายอายุเกษียณในประเทศฝรั่งเศส แสดงให้เห็นว่าเงื่อนไขสำคัญของความสำเร็จอยู่ที่ความสามารถของรัฐในการเตรียมการ เพื่อสร้างความเข้าใจ การยอมรับ และการสนับสนุนจากประชาชนและแรงงาน ซึ่งการเตรียมการดังกล่าวต้องใช้เวลาและทำอย่างค่อยเป็นค่อยไปในทางวิชาการ ภายใต้บริบทและโครงสร้างการจ้างของไทย มีข้อควรถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นและเตรียมการหามาตรการรองรับ เช่น ผลต่อจำนวนตำแหน่งงานสำหรับประชากรกลุ่มแรงงานรุ่นใหม่ที่จะลดลง การปรับรูปแบบตลาดแรงงานให้เหมาะสมกับเงื่อนไขการทำงานของแรงงานสูงอายุ เป็นต้น

ขอบุคคลข้อมูล : แผนงานพัฒนาองค์ความรู้เพื่อสนับสนุนใหม่ของนิยามผู้สูงอายุและอายุเกษียณที่เหมาะสมสำหรับสังคมไทย มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) *~*~



เว็บไซต์สุขภาพ เปี่ยมคุณภาพ www.healthinfo.in.th

มีการเปรียบเปรยว่า ยุคดิจิทัลเปิดโลกกว้างได้แค่ “จัมเมาส์ คลิ๊ก” และวันนี้เว็บไซต์ www.healthinfo.in.th ก็ได้เปิดตัวอย่างทันสมัย...เอาใจคนรักสุขภาพยุคดิจิทัล



หลังจากใช้เวลาในการพัฒนานานกว่า 2 ปี ภายใต้ความร่วมมือระหว่างสำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ (HISO) กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อบริการข้อมูลสุขภาพแบบครบวงจรให้นักท่องเที่ยวสามารถเข้าถึงข้อมูลสุขภาพได้ง่ายและสะดวกขึ้น

‘นพ.สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ’ ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านป้องกันและควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และประธานคณะกรรมการกำกับทิศทางแผนงานด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและ

ระบบข้อมูล ข่าวสารสุขภาพ สสส. กล่าวว่า เว็บไซต์ healthinfo เป็นเหมือนการปฏิวัติระบบบริการข้อมูลสุขภาพที่ไม่จำกัดการเข้าถึง มีทั้งข้อมูลเชิงสรุป และข้อมูลแบบรายละเอียดย่อย ให้เลือกศึกษา เนื่องจากบางครั้งระดับความต้องการต่างกันไปตามสถานะของผู้ใช้ นักวิชาการ นักวิจัย หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง อาจต้องใช้ข้อมูลเชิงลึก ที่ยังไม่ผ่านการติดต่อ ช่วยให้สามารถนำไปอ้างอิงประกอบการทำงานได้ตามต้องการ ขณะที่ประชาชนทั่วไปอาจจะเข้ามาเพื่อรับรู้แค่สถานการณ์สุขภาพที่ผ่านการประมวลผลสมบูรณ์



เพื่อประกอบการตัดสินใจเกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น นักท่องเที่ยวอาจจะเดินทางไปเชียงใหม่ ปรากฏว่าช่วงนั้นเกิดพายุหมอกควัน มีไฟป่า ประชาชนอาจแค่เข้าไปดูว่ามีพื้นที่ตำบลใดบ้างประสบปัญหา จะได้ตัดสินใจว่าจะไปหรือไม่ ขณะที่หน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุขต้องเข้าไปดูระดับความเข้มข้นของหมอกควัน ศึกษาสถานการณ์ความรุนแรงว่าอันตรายมากน้อยเพียงใด เพื่อจะได้วางแผนการป้องกันสุขภาพและประชาสัมพันธ์สู่สาธารณะ

เหตุผลที่เชิญชวนให้หลายคนต้องคลิ๊กเข้าไปชมเว็บไซต์ ยังอยู่ที่สีสันของเนื้อหา และป๊อปปี้ของภาพและเสียง ซึ่งไม่ธรรมดาอีกด้วย ‘นพ.พินิจ พ้าอำวนพผล’ ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ สามารถในการใช้งานอินเทอร์เน็ตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการพัฒนาเนื้อหาของเว็บไซต์เชิงสาระความรู้ จะต้องก้าวหน้าทันสมัย สถานการณ์ จะต้องเต็มล้นและความน่าสนใจ อย่างภาพเคลื่อนไหว การทำกราฟ 3 มิติ แผนที่ e-book และนำเสนอแบ่งเป็นหมวดหมู่ชัดเจน อาทิ สารสุขภาพ ข่าวสารสุขภาพ รายงานสถานการณ์ และสถิติทางสุขภาพที่น่าสนใจ ทั้งหมดนี้แสดงผลบนหน้า Home page เพื่ออำนวยความสะดวกในการเข้าถึงข้อมูล”

เว็บไซต์ “healthinfo” สามารถตอบสนองทุกความต้องการ โดยไม่ต้องเผชิญปัญหาข้อมูลล้นหรือเกินจนเกิดความสับสน ทำให้ผู้ใช้ต้องหยุดหืดและเสียเวลากับการสืบค้น จึงถือเป็นทางเลือกหนึ่งของนักท่องเที่ยวที่มีเวลาจำกัด ทั้งประชาชนทั่วไป นักเรียน นักศึกษา นักวิชาการ หน่วยงานสุขภาพ รวมทั้งภาคีที่ทำงานขับเคลื่อนด้านสุขภาพ นอกจากนี้ ยังทำหน้าที่คล้ายกับการบริการเว็บบอร์ดในตัวด้วยระบบสอบถามข้อมูล หรือส่งคำตามได้ที่ contact@hiso.or.th ซึ่งหากในอนาคตได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่อง ก็เป็นไปได้ว่า อาจจะมีกูรูสุขภาพ ช่วยทำหน้าที่ในการตอบคำถามผ่านกระดานเว็บไซต์ก็เป็นได้

สนใจ คล่องคลิ๊กเข้าไปดูกันเลย ***



ชวนคนรุ่นใหม่ประกวดแนวคิด 'กิจการเพื่อสังคม'



หลังจากวิกฤตน้ำท่วมครั้งใหญ่ หลายคนเสียบ้าน เสียทรัพย์สิน เสียโอกาสในการทำมาหากิน ทมดริยวแรงที่จะเดินต่อไป สำนักงานสร้างเสริมกิจการเพื่อสังคมแห่งชาติ ต้องการเปิดโอกาสให้คนไทยได้ลุกขึ้นยืนอีกครั้ง กับไอเดียการทำกิจการเพื่อสังคม ที่มีจุดมุ่งหมายสำคัญในการแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาสังคม ชุมชน สิ่งแวดล้อมให้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม

จึงได้เชิญผู้ประกอบการหรือผู้ที่สนใจอยากทำกิจการเพื่อสังคม (Social Enterprise) ส่งแนวคิดแผนธุรกิจเพื่อสังคมที่มีจุดมุ่งหมายชัดเจนในการแก้ไขหรือพัฒนาปัญหาทางด้านการเรียนรู้ และสุขภาพในชุมชนและสังคมของท่าน กับโครงการ **"ร่วมสร้างกิจการให้มั่นคง พัฒนาเพื่อสังคมที่ยั่งยืน"**

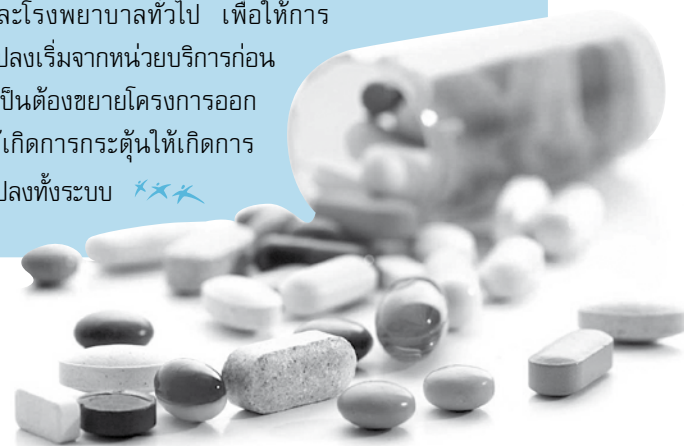
ผู้สมัครที่มีแนวคิดที่เป็นประโยชน์และสร้างผลกระทบในทางที่ดีต่อสังคม จะได้เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ (workshop) ให้ความรู้เรื่องการจัดทำแผนธุรกิจและการดำเนินธุรกิจสำหรับผู้ประกอบการเพื่อสังคมจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ระยะเวลา 3 วัน โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย และหากแผนธุรกิจ SE ของคุณได้รับการคัดเลือก เราจะมีทีมที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้คำแนะนำตลอดโครงการ และแผนธุรกิจที่ได้รับการคัดเลือกจากกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ จะได้รับทุนสนับสนุนการดำเนินการ 100,000 บาท รวมถึงได้เข้าร่วมกิจกรรมพบผู้สนับสนุน (Matching Event) เพื่อได้มีโอกาสนำเสนอกิจการของคุณ เพื่อต่อยอดให้ยั่งยืน

สมัครเข้าร่วมโครงการเป็นรายบุคคลหรือนิติบุคคล กลุ่มละไม่เกิน 3 คน ดูรายละเอียดได้ที่ www.tseo.or.th ก่อนวันที่ 5 เมษายนนี้ ***

ปัญหา 'ดื้อยา' ไทยเข้าขั้นวิกฤต

เมื่อเดือนที่ผ่านมา กพย. จับมือ อย. สปสช. มูลนิธิเกสซ์ชนบท ภาคประชาชน เปิดตัวหนังสือ **"รายงานสถานการณ์ระบบยา ปี 54"** รวบรวมสถานการณ์ยาไทย ซึ่งพบสถานการณ์สำคัญที่น่าตกใจหลายอย่าง เช่นขณะนี้คือปัญหาเชื้อดื้อยาของไทยกำลังเข้าขั้นวิกฤต ซึ่งเกิดจากการใช้ยาปฏิชีวนะเกินความจำเป็น ยังมียาปฏิชีวนะกระจายอยู่ในชุมชน โดยเฉพาะร้านขายของชำ รวมทั้งพบการจ่ายยาปฏิชีวนะอย่างไม่เหมาะสมในระดับโรงพยาบาล ทำให้มูลค่ายาปฏิชีวนะมีมากเป็นลำดับ 1 ของมูลค่าการใช้ยาของประเทศ

หรือปัญหาที่พบว่า 1 ใน 5 ของผู้ป่วยที่นอนโรงพยาบาลมีสาเหตุมาจากการใช้ยา ทั้งจากการใช้ไม่ถูกต้อง และอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา ซึ่งส่วนใหญ่ปัญหาที่เกิดขึ้นส่วนหนึ่งมาจากการไม่รู้จักชื่อสามัญของยา ทำให้เกิดปัญหาการใช้ยาซ้ำซ้อน ได้รับยาเกินขนาด ส่งผลให้ได้รับอาการข้างเคียงของยาโดยไม่จำเป็น บางครั้งเกิดการแพ้ยาซ้ำซาก โดยไม่รู้ว่าเป็นอะไร ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เสียชีวิตได้ ปัญหาดังกล่าว มูลนิธิเพื่อผู้บริโภคในฐานะภาคีเครือข่ายภาคประชาชนจึงได้รณรงค์ให้มีการระบุชื่อสามัญทางยาในของยาที่จ่ายให้ผู้ป่วย และรณรงค์ให้ความรู้แก่ประชาชนให้เข้าใจประโยชน์การทราบชื่อสามัญทางยา ซึ่งเริ่มต้นดำเนินการไปแล้ว 5 จังหวัด ทั้งในระดับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลศูนย์ และโรงพยาบาลทั่วไป เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงเริ่มจากหน่วยบริการก่อน ซึ่งยังจำเป็นต้องขยายโครงการออกไปเพื่อให้เกิดการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบ ***



โฆษณาณรงค์สงกรานต์ สสส. 'ดื่มแล้วขับ รับไม่ได้'



สสส.ร่วมรณรงค์ลดอุบัติเหตุ ซึ่งสาเหตุหลักมาจากการดื่มแอลกอฮอล์แล้วขับซึ่รด จึงออกแคมเปญรณรงค์ภายใต้แนวคิด **"ดื่มแล้วขับ รับไม่ได้"** เพื่อสร้างทัศนคติและกระแสสังคมที่จะไม่ยอมรับพฤติกรรมกรดื่มแล้วขับ ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง และสร้างความเสียหายให้แก่ผู้อื่น

เนื้อหาของภาพยนตร์โฆษณาเป็นการเล่าเรื่องผ่านเด็กชายคนหนึ่งที่นั่งรอพ่อมารับกลับบ้าน รออยู่นานพ่อก็ยังไม่มา เมื่อใกล้โรงเรียนจะปิดเด็กชายคนนั้นก็เห็นพ่อขี่จักรยานยนต์เข้ามา เด็กชายดีใจมาก แต่เมื่อพ่อเรียกขึ้นรถ เด็กชายก็รู้สึกเสียใจและผิดหวัง ที่พ่อมารับช้าเพราะไปดื่มเหล้าจนมาเป็นกรกระทำที่ไม่สมควรกับการดื่มแล้วขับ...

ติดตามชมภาพยนตร์โฆษณาณรงค์ ดื่มไม่ขับ ชุด **"พ่อรับลูก"** ได้ทางฟรีทีวี ช่อง 3, 7 และ 9 หรือคลิกไปชมได้ในเว็บไซต์ สสส. www.thaihealth.or.th ***

'มหัศจรรย์เส้นเล็ก'

เช้าวันเสาร์-อาทิตย์ เชิญคุณพ่อคุณแม่ มาชวนลูกดูรายการทีวี ที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการกันดีกว่า กับรายการ **'มหัศจรรย์เส้นเล็ก'** รายการดี ๆ ที่ช่วยเสริมพัฒนาการด้านภาษาและศิลปะให้ลูกรัก เพลิดเพลินกับนิทานคำกลอน ผ่านการวาดลายเส้นสีน้ำที่น่ารัก พร้อมเทคนิคการวาดจนเกิดเป็นการดูที่มีสีสันและเรื่องเล่ามากมายในรายการ มหัศจรรย์เส้นเล็ก ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ 7.25 น. ทาง Thai PBS ***



ระวัง 'สเต็มรอยด'

ระบาดหนักในยาแผนโบราณ อาหารเสริม

ในยาแผนโบราณที่ได้รับความนิยมมากขึ้น และมีการผลิตออกมาจำหน่ายจำนวนมาก เพราะผู้บริโภคจำนวนหนึ่งเห็นว่า ยาแผนโบราณน่าจะมีความปลอดภัยมากกว่ายาแผนปัจจุบัน แต่สิ่งที่ผู้บริโภคยังไม่ตระหนักคือ สารปลอมปนในยาแผนโบราณ โดยเฉพาะยาที่ไม่ได้รับการอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) หรือแม้กระทั่งยาสมุนไพรชนิดที่ขึ้นทะเบียนเป็นยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ

สารสเตียรอยด์ ถือเป็นยาควบคุมพิเศษที่มีอันตรายสูง มักพบการเติมลงในยาแผนโบราณประเภท ยาลูกกลอน และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่จำหน่ายทั่วไป ซึ่งหากประชาชนรับประทานอาจทำให้กระเพาะอาหารทะลุ กระดูกพรุน กล้ามเนื้ออ่อนแรง เกิดการสะสมไขมันผิดปกติและไตวายได้

เดิมเคยพบปัญหายาชุดที่มีสเตียรอยด์เป็นเม็ดยูปร่างแปลก ๆ แต่ปัจจุบันผู้ลักลอบจำหน่ายได้เปลี่ยนวิธีโดยเติมสเตียรอยด์ลงในยาแผนโบราณ ทั้งประเภทยาลูกกลอน ยาน้ำสมุนไพรหรือกระทั้งในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และการปลอมปนที่พบ มีอยู่ในปริมาณที่สูงมาก เมื่อเปรียบเทียบพบว่าในแต่ละครั้งจะเท่ากับได้รับยาสเตียรอยด์ตั้งแต่ 4-12 เม็ดต่อวันเลยทีเดียว ***





เงินเลี้ยงชีพภาษีบุหรี่ ด้านนักสูบหน้าใหม่



รัฐบาลจีนมีโครงการว่าจะขึ้นภาษีบุหรี่อีกครั้งเร็ว ๆ นี้ หลังจากได้ขยับขึ้นภาษีบุหรี่ระดับบนไปแล้วเมื่อปี 2009 โดยคราวนี้จะเป็นการขึ้นภาษีบุหรี่ในระดับกลาง และระดับล่าง ซึ่งเป็นบุหรี่ที่มีผู้ขายได้น้อยอย่างกลุ่มคนหนุ่มสาวนิยมใช้ เพราะเห็นแล้วว่าแม้ได้ขึ้นภาษีไป 2-3 ปีแล้ว แต่ดูเหมือนประเทศจะยังไม่สามารถเข้าใกล้เป้าหมายในการควบคุมการบริโภคยาสูบเลย นั่นคงเป็นเพราะว่า การขึ้นภาษีบุหรี่ระดับไฮเอนด์ จะก่อให้เกิดผลกระทบต่อเฉพาะกลุ่มนักสูบผู้มีสตาตัสเท่านั้น ส่วนกลุ่มผู้สูบบุหรี่มีเงินพอจะซื้อหาบุหรี่ระดับกลาง และล่าง ซึ่งเป็นกลุ่มใหญ่ที่สุดยังไม่รู้สึกเดือดร้อน

อีกทั้งก่อนหน้านี้มีการประกาศผลประกอบการของโรงงานยาสูบซึ่งเป็นรัฐวิสาหกิจของจีนออกมา โดยพบว่ากำไรสุทธิถึง 117,700 ล้านหยวน นั่นยิ่งทำให้เกิดกระแสโจมตีจากผู้ทำงานด้านรณรงค์ต่อต้านการไม่สูบบุหรี่ในประเทศ ที่มาพร้อมกับกระแสความห่วงใยเรื่องภาระด้านสุขภาพของรัฐที่จะเพิ่มมากขึ้นตามผลกำไรของโรงงานยาสูบ สำหรับประเทศจีนนั้นถือว่าเป็นประเทศผู้ผลิต และบริโภคยาสูบรายใหญ่ที่สุดของโลก ปัจจุบันพบว่ามีนักสูบอยู่ ราว 350 ล้านคน ***

อย.มะกันอุทธรณ์คำตัดสิน ห้ามบังคับใช้ภาพเตือนของบุหรี่



สำนักงานอาหารและยาสหรัฐฯ หรือเอฟดีเอ ยื่นอุทธรณ์ต่อศาลในรัฐวอชิงตัน คำตัดสินของศาลชั้นต้นเมื่อวันที่ 29 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ที่ลงความเห็นว่าการบังคับให้บริษัทบุหรี่ต้องใช้ซองบุหรี่ใหม่ที่มีภาพและคำเตือนด้านสุขภาพ “เป็นการละเมิดสิทธิในการแสดงความคิดเห็นอย่างเป็นอิสระ” ของบริษัทบุหรี่

คำตัดสินของศาลชั้นต้นดังที่ผ่านมามีผลทำให้ กำหนดเดิมที่บริษัทบุหรี่ต้องถูกบังคับให้ใช้ซองเตือนอันตรายของบุหรี่แบบใหม่ นับตั้งแต่วันที่ 22 กันยายนนี้ เป็นอันว่าต้องเลื่อนออกไปก่อน สำหรับรูปแบบของซองเตือนพิษภัยของบุหรี่ยุคใหม่เตรียมไว้ กำหนดให้ต้องมีอัตราส่วนของภาพเตือนครอบคลุมพื้นที่ครึ่งบนของซองบุหรี่ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง และในกรณีที่เกิดพิพาทโฆษณาในสื่อสิ่งพิมพ์ โฆษณานั้นต้องมีอัตราส่วนภาพคำเตือนอยู่ด้วยไม่ต่ำกว่า 20% ของพื้นที่โฆษณาทั้งหมด โดย อย.สหรัฐฯ เชื่อว่าหากสามารถบังคับใช้ภาพเตือนบนซองบุหรี่ได้สำเร็จจะช่วยให้อัตราการสูบบุหรี่ของคนอเมริกันลดลงได้อย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่บริษัทบุหรี่อย่างเรย์โนลด์ อเมริกัน อ้างว่า ข้อบังคับของ อย.จะทำให้บริษัทต้องมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นเป็นเงินประมาณ 20 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ

ศาลอุทธรณ์ ในรัฐวอชิงตันมีกำหนดพิจารณาคำร้องของ อย.ในเดือนเมษายนนี้ ***



ศาลสั่งปรับ สส. เมืองผู้ดี มาร่างอาละวาดในสภา

เยอรมันเอาจริง “เมาไม่ป่วน”



ที่เมืองมุนสเตอร์ อันเป็นเมืองแห่งมหาวิทยาลัย อยู่ห่างออกไปทางตะวันตกของกรุงเบอร์ลิน เมืองหลวงประเทศเยอรมันนี้ 296 กิโลเมตร ขณะนี้มีรายข่าวออกมาว่า ทางการประกาศเอาจริงเอาจังกับคนเมาแล้วเดินทางด้วยจักรยาน โดยหากถูกจับได้ว่าฝ่าฝืน นอกจากจะโดนโทษปรับขั้นต่ำ 656 เหยียญสหรัฐฯ หรือประมาณ 20,109 บาทแล้ว ยังจะต้องโดนโทษแบนห้ามปั่นจักรยานอีกด้วย และคนที่โดนโทษแบนนี้หากต้องการกลับมาขี่จักรยานได้อีกครั้งต้องผ่านการบำบัดทดสอบทางจิตวิทยา เช่นเดียวกับที่พวกเขาเคยต้องโทษมาแล้วขับรถยนต์ต้องทำนั่นเอง

ก่อนหน้านี้จะมีการประกาศจัดการขั้นเด็ดขาดนี้ คนที่มีใบขับขี่รถยนต์แล้วถูกพบว่าปั่นจักรยานขณะมีเมเาเท่านั้นถึงจะถูกลงโทษได้ด้วยการโดนเพิกถอนใบขับขี่รถยนต์ สำหรับสาเหตุที่ต้องมีการเข้มงวดกันมากในเรื่องห้ามคนเมเาปั่นจักรยานในเยอรมันเป็นเพราะว่า ปัญหาเรื่องเมเาแล้วปั่นกำลังกลายมาเป็นปัญหาที่หนักขึ้นเรื่อย ๆ เห็นได้จากสถิติเมื่อปีที่แล้ว ซึ่งตำรวจจับคนเมเาแล้วปั่นจักรยานในเมืองมุนสเตอร์ได้มากถึง 135 คนเลยทีเดียว ***

แม้ว่าจะรอดพ้นโทษจำคุกไปได้ทุกหวิดแต่ สส. ‘อีริค จอยซ์’ แห่งพรรคแรงงานประเทศอังกฤษก็โดนศาลเวสมินสเตอร์ ตัดสินลงโทษด้วยการให้จ่ายค่าปรับเป็นเงิน 3,000 ปอนด์ หรือ 143,696 บาท หลังก่อเหตุเมากร่าง ต่ำกราต อาละวาด และพอดำรวจจะเข้ามาเชิญตัวออกไป ก็ตะโกนใส่หน้าเจ้าหน้าที่ว่า “อย่ามาแตะอ้วะ อ้วะเป็น สส.นะ” นอกจากโดนปรับแล้ว ศาลยังสั่งให้จ่ายค่าชดเชยให้กับ สส. 4 คนที่โดนนายคนนี้ทำร้าย คิดเป็นเงินคนละ 67,080 บาท

นอกจากโทษปรับเหล่านี้แล้ว สส.จอยซ์ ยังถูกลงโทษด้วยการห้ามเข้าสถานบันเทิงจำพวก ผับ บาร์ เป็นเวลา 3 เดือน ซึ่งท่าน สส.วัย 51 ปีคนนี้ออกมาแถลงต่อสื่อมวลชนว่า รู้สึกโชคดีที่รอดพ้นโทษจำคุกมาได้ และก็ละอายเป็นอย่างมาก ทั้งยังอยากขอโทษทุก ๆ คนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ในวันนั้น รวมทั้งประชาชนผู้ลงคะแนนเสียงเลือกเขาเข้าสภา อันทรงเกียรติด้วย

แต่กระนั้นก็ตาม คุณ สส.จอยซ์ ยืนยันว่าจะไม่ยอมเว้นวรรคทางการเมืองในการเลือกตั้งครั้งหน้าเพราะเรื่องนี้เด็ดขาด เพราะตัวเขาได้รับเสียงสนับสนุนให้มาเป็น สส.เมื่อ ปี 2000 จึงยืนยันที่จะทำหน้าที่นี้ต่อไปไม่ว่าใครจะว่าอย่างไรก็ตาม ***

ธรรมชาติช่วยได้ เคล็ดลับจาก ‘โบว์-น้องใหม่ร้ายบริสุทธิ์’



“โบว์เคยมีอาการกัมแล้วแล้วมีน้ตึระะ หน้ามืด เลยเริ่มรู้สึกที่เราควรออกกำลังกาย”
‘โบว์-โชติมา นวคุณากร’ นักแสดงจากละครน้องใหม่ร้ายบริสุทธิ์ เริ่มต้นแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อฟื้นคืนสุขภาพให้เราฟัง

“...เลยเริ่มจากการวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้า และเล่นฟิตเนส ซึ่งสะดวกกับเรามากที่สุด หลังจากออกกำลังกายได้สักพัก ก็รู้สึกได้เลยว่าร่างกายเราแข็งแรงขึ้นมาก อาการมีน้ตึระะหายไป และพอได้ออกกำลังกายร่างกายเราก็นั่งขึ้นขึ้น แม้ว่าจะต้องถ่ายละครดึกๆ เราก็นั่งทำงานได้ไม่อ่อนเพลีย ซึ่งใช้เวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งประมาณ 2 ชั่วโมง”

แม้ว่างานของโบว์จะค่อนข้างเยอะ แต่เธอก็จะพยายามหาเวลาว่าง เพื่อออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ เพราะหากหยุดไปนาน เวลากลับไปเริ่มต้นออกกำลังกายอีกครั้งจะรู้สึกเหนื่อยกว่าเดิม

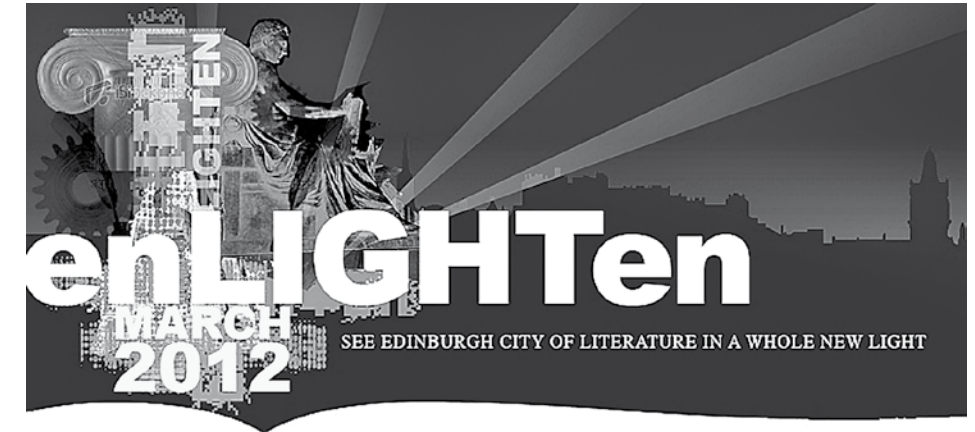
ส่วนวิธีการดูแลสุขภาพใจ โบว์บอกว่าเธอชอบอ่านหนังสือธรรมะในยามว่าง

“อ่านแล้วก็ทำให้เราเข้าใจว่าโลกมนุษย์ก็เป็นแบบนี้ ทุกอย่างไม่สามารถที่จะควบคุมได้ และเราก็ต้องแก้ไขให้มันดีขึ้น โบว์เชื่อว่าหากเราไม่ล้มแล้วจะรู้ได้ว่าลูกเป็นไง อ่านแล้วพอได้ยินคำพวกนี้ก็มักจะกำลังใจ ซึ่งหนังสือเล่มโปรดของโบว์ คือ หัวใจสีขาว ของคุณณัย จันทร์เจ้าฉาย อ่านแล้วรู้สึกดี เหมือนให้เราชำระจิตใจ ทำให้จิตใจใสสะอาด ส่งผลให้ร่างกายเราสดใสบ้างด้วยค่ะ”

การอ่านหนังสือธรรมะของดาราวัยรุ่นอย่างเธอ วัยลู่วิ่งหลายคนอาจจะมองว่าเขย

แต่โบว์บอกว่า หนังสือธรรมะเป็นสิ่งที่เข้ากันดีกับวัยรุ่น เพราะเป็นวัยที่ต้องเริ่มต้นอะไรหลาย ๆ อย่างบางคนอาจต้องเผชิญกับเรื่องราวที่ทำให้เครียด การอ่านหนังสือธรรมะจะทำให้เข้าใจความเป็นไปของชีวิตได้ดีขึ้น

“เวลาไปไหนเจอหนังสือธรรมะ โบว์ก็จะนำมาเก็บไว้บนหัวนอน วันไหนอยากอ่านเล่มไหนก็หยิบขึ้นมาอ่าน ซึ่งเมืองไทยเป็นเมืองพุทธ โบว์อยากให้ประเทศไทยเราเฟื่องฟูในเรื่องศาสนาพุทธ โบว์เชื่อว่าทุกคนมีศาสนาอยู่ในใจอยู่แล้ว แต่อยากฝากเยาวชนว่าหากเราหันหน้าเข้าธรรมะมันช่วยอะไรเราได้เยอะจริงๆ ค่ะ” ***



ทัวร์เมืองนักอ่านแห่ง ‘สก๊อตแลนด์’



“แจกฟรีจ้า พาฉันทกลับบ้าน แล้วอ่านฉันทด้วยนะจ๊ะ”

นี่คือข้อความน่ารักๆใน สติกเกอร์ที่ติดอยู่บนรถแท็กซี่ซึ่งเต็มไปด้วยหนังสือแจกฟรีของเมืองเอดิเนบะระ (Edinburgh) เมืองหลวงของสก๊อตแลนด์ สมกับที่องค์การยูเนสโกยกย่องให้เอดิเนบะระเป็นเมืองแห่งวรรณกรรม (City of Literature) จริงๆ

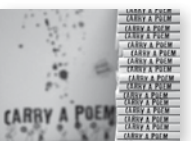
cityofliterature.com ซึ่งเป็นเว็บไซต์ของเมืองเอดิเนบะระ กล่าวแนะนำเมืองแห่งนี้ไว้อย่างภาคภูมิใจว่าเอดิเนบะระคือเมืองที่ก่อร่างสร้างตัวขึ้นจากหนังสืออย่างแท้จริง เพราะตลาดลำไยด้วยนักประพันธ์ นักอ่านและยังเป็นดินแดนแห่งงานมหกรรมหนังสือที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกอีกด้วย

เหตุผลที่ทำให้เอดิเนบะระได้รับเลือกให้เป็นเมืองวรรณกรรมเป็นเพราะว่าเมืองนี้มีกิจกรรมที่ทรงคุณค่ามากมายเกี่ยวกับวรรณกรรมอย่างกิจกรรมส่งเสริมการอ่านที่มีชื่อโครงการว่า One Book One Edinburgh ที่กระตุ้นให้คนในเมืองได้อ่านวรรณกรรมที่ประพันธ์ขึ้นโดยคนท้องถิ่น โดยคณะกรรมการของโครงการจะคัดเลือกหนังสือขึ้นมาปีละ 1 เล่ม เพื่อนำมาจัดพิมพ์ใหม่แล้วกระจายหนังสือเล่มนั้นไปทั่วเมือง



อย่างหนังสือเล่มที่มีชื่อว่า Kidnapped เป็นหนังสือเล่มแรกที่ได้รับการคัดเลือกและตีพิมพ์ในรูปแบบของนิยายขนาดสั้นและการตูนสำหรับเด็กจำนวน 10,000 เล่ม ก่อนจะถูกนำไปวางไว้ตามที่สาธารณะ ตั้งแต่สถานีรถไฟ ร้านกาแฟ หรือแม้แต่ในรถแท็กซี่แถมยังสามารถดาวน์โหลดได้ทันทีจากเว็บไซต์ cityofliterature.com อีกด้วย ที่พิเศษยิ่งไปกว่านั้นก็คือ เขามีไฟล์เสียงให้ฟังสำหรับผู้พิการทางสายตาอีกด้วย

อีกโครงการน่ารักๆ ก็คือการเชิญชวนให้ชาวสก๊อตเล่าเรื่องบทกวีที่พวกเขาคิดว่าน่าจะเป็นบทกวีที่พิมพ์อยู่ในรูปของปฏิทินพกพา สติกเกอร์ หรือแม้แต่เข็มกลัด พร้อมทั้งบอกเล่าถึงเหตุผลที่ชอบ และความหมายของบทกวีชิ้นนั้น โดยชาวเมืองเอดิเนบะระจะยังได้รับแจกหนังสือ Carry a Poem ซึ่งบันทึกเรื่องราวของคนเดินดินกับบทกวีชิ้นโปรดอีกด้วย



นอกจากเอดิเนบะระจะเป็นที่พำนักของนักเขียนร่วมสมัยหลายคนแล้ว ที่นี่ยังเป็นบ้านเกิดของนักประพันธ์ระดับตำนานมากมายอย่าง Sir Arthur Conan Doyle ผู้เขียน Sherlock Holmes นิยายสืบสวนสอบสวนอันโด่งดังอีกด้วย ***

ปริศนาค้นหาคำ วัน Earth Day

เดือนเมษายนนี้ นอกจากจะเป็นเทศกาลสงกรานต์แล้ว ยังมีวันสำคัญอย่าง วันคุ้มครองโลก หรือ **เอิร์ธเดย์ (Earth Day)** ตรงกับวันที่ 22 เมษายนของทุกปีด้วย ซึ่งหลายได้จัดให้มีกิจกรรมวันคุ้มครองโลก โดยหน่วยงานต่างๆ เช่น กรีนพีซ

'สร้างสุข' ฉบับนี้จึงชวนมาเล่นเกมปริศนาค้นหาคำที่เข้ากับวันคุ้มครองโลก โดยการหาคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทั้ง 23 คำด้านล่าง ที่ซ่อนอยู่ในตารางตัวอักษร ซึ่งอาจอยู่ในแนวนอน แนวทแยง หรือกลับหลัง **พร้อมแล้วก็ลุย!**

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

AIR	CANS	CLEAN	CONSERVE	EARTH	ENERGY	FOREST
GLASS	LITTER	NATURE	OZONE	PAPER	RECYCLE	REDUCE
RESOURCE	REUSE	SMOG	TRASH	WASTE	WATER	TREES
PLANET	ENVIRONMENT					



ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 15 พฤษภาคม 2555 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลยเสื้อยืด 'ดื่มแล้วขับ ไม่รับเป็นแฟน' เอาไปใส่ได้ๆ จาก สสส.

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



มอบรางวัล "ศิลปิน ดารา และสื่อมวลชน เพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่" ครั้งที่ 3

เมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ ร่วมกับ สสส. จัดพิธีมอบรางวัลศิลปิน ดารา และสื่อมวลชน เพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ ครั้งที่ 3 เพื่อประชาสัมพันธ์ให้เยาวชนและประชาชนทั่วไป ได้เห็นแบบอย่างศิลปินที่ไม่สูบบุหรี่ และตระหนักถึงอันตรายจากพิษบุหรี่ โดยมี ศ.พญ.สมศรี เผ่าสวัสดิ์ เป็นประธานมอบรางวัล

สำหรับผู้ได้รับรางวัลในปี 2555 เป็นศิลปิน ดารา นักร้อง นักจัดรายการ นักดนตรี นักแต่งเพลง สื่อมวลชน สาขาต่างๆ รวม 20 ท่าน อาทิ **คุณวิฑูรย์ สุนทรวิเนตร, คุณตัน ภาสกรนที, คุณเมษ์ อรรรษา ฐานวิเศษ, น้องเก๋ จิรายุ ละอองมณี เป็นต้น**

เปิดเวที "ปฏิรูปการเรียนรู้สู่การศึกษาเพื่อคนทั้งมวล ครั้งที่ 1"



เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (สสค.) ร่วมกับ สสส. จัดเสวนาวิชาการ **"เวทีปฏิรูปการเรียนรู้สู่การศึกษาเพื่อคนทั้งมวล"** ครั้งที่ 1 ณ สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ โดยได้รับเกียรติจาก **นพ.ประเวศ วะสี** เป็นประธาน พร้อมผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษา อาทิ **ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช นางสมน อมรวิวัฒน์** เข้าร่วม

เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (สสค.) ร่วมกับ สสส. จัดเสวนาวิชาการ **"เวทีปฏิรูปการเรียนรู้สู่การศึกษาเพื่อคนทั้งมวล"** ครั้งที่ 1 ณ สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ โดยได้รับเกียรติจาก **นพ.ประเวศ วะสี** เป็นประธาน พร้อมผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษา อาทิ **ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช นางสมน อมรวิวัฒน์** เข้าร่วม



"บอกรักด้วยหนังสือ" สื่อรักแบบใหม่ของเด็กไทย

กรุงเทพมหานคร ร่วมกับ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ นายกสมาคมผู้จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายแห่งประเทศไทย สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ TK PARK ทอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย บริษัทระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) และภาคีส่งเสริมการอ่าน จัดโครงการ **"บอกรักด้วยหนังสือ"** ในช่วงเทศกาลวันวาเลนไทน์ ระหว่างวันที่ 10-14 กุมภาพันธ์ ณ บริเวณ Skywalk รถไฟฟ้าสถานีสยาม ถึง ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ เพื่อจุดประกายการอ่าน เปิดมุมมองการเรียนรู้ผ่านหนังสือ กิจกรรมนี้ยังเป็นส่วนหนึ่งในการผลักดันให้กรุงเทพมหานครเป็นมหานครแห่งการอ่านอีกด้วย



"ข้าว กลอง คน เมือง และท้องถิ่น" ต้นแบบเชื่อมร้อยองค์ความรู้

วันที่ 17 กุมภาพันธ์ มูลนิธินโยบายสุขภาวะ นำเสนอความก้าวหน้างานบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพภาคกลาง (12 จังหวัด) ซึ่งเริ่มดำเนินงานมาตั้งแต่เดือนกันยายน 2553 มีลักษณะการดำเนินงานเป็นการสนับสนุนโครงการปฏิบัติการสร้างสุขภาวะรายย่อย จำนวน 9 โครงการ ใน 7 พื้นที่ ภายใต้ประเด็น **"ข้าว กลอง คน เมือง และท้องถิ่น"** เพื่อเป็นต้นแบบในการเชื่อมร้อยองค์ความรู้ พัฒนาคนเชื่อมโยงทรัพยากร และแสวงหาแนวทางการดำเนินงานร่วมกับภาคีในพื้นที่จนเกิดเครือข่ายการดำเนินงานนำไปสู่การขับเคลื่อนระดับท้องถิ่น/จังหวัด

วัฒนธรรมสร้างสุข

สงกรานต์ปลอดภัย

Songkran No Alcohol

สนุกสุขใจ ไร้แอลกอฮอล์



2555

พื้นที่ปฏิบัติการ 70 พื้นที่ 50 จังหวัด



ถนนข้าว 20 แห่ง

- 1) ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น
- 2) ถนนข้าวเม่า จ.มหาสารคาม
- 3) ถนนข้าวทิพย์ จ.จันทบุรี
- 4) ถนนข้าวสุก จ.อ่างทอง
- 5) ถนนข้าวแต่นและหาดหินขาว จ.น่าน
- 6) ถนนข้าวแช่ จ.ปทุมธานี
- 7) ถนนข้าวปุก อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน
- 8) ถนนข้าวหอมลิ้น จ.แพร่
- 9) ถนนดอกไม้และสายน้ำ จ.อุบลราชธานี
- 10) ถนนข้าวเปียก จ.อุดรธานี
- 11) ถนนข้าวเปลือก จ.กาญจนบุรี
- 12) ถนนข้าวปุ้น จ.นครพนม
- 13) ถนนข้าวฮาง จ.สกลนคร
- 14) ถนนข้าวทลาม อ.เชียงคาน จ.เลย
- 15) ถนนรอบคูเมือง จ.เชียงใหม่
- 16) ถนนข้าวยา จ.ปัตตานี
- 17) ถนนข้าวต้ม จ.นครนายก
- 18) ถนนข้าวโพด จ.ชัยนาท
- 19) ถนนข้าวโพด จ.เพชรบูรณ์
- 20) ถนนข้าวสวาย จ.ตราด

7 ขั้นตอนจัดงานสงกรานต์ให้ปลอดภัย

1. ชวนเจ้าภาพที่มีใจมีวิสัยทัศน์ ประกาศนโยบายจัดงานประเพณีสงกรานต์ปลอดเหล้าปลอดภัย
2. เปิดเวทีทำความเข้าใจระดมความคิดเห็นสร้างข้อตกลงร่วมกับเจ้าหน้าที่และผู้คนในท้องถิ่น
3. สื่อสารเสียงดังให้เป็นที่รับรู้ทั่วกัน ว่างานสงกรานต์วัดเรา ปีนี้รณรงค์ปลอดเหล้าปลอดภัย
4. ร่วมกันกำหนดมาตรการและแนวทางในการควบคุมพื้นที่ที่เป็นจุดเสี่ยงและพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย
5. จัดให้มีเจ้าหน้าที่หรือเครือข่ายประชาคมเผ่าระวังดูแลภายในงาน
6. จัดให้มีกิจกรรมดีๆ สำหรับเยาวชน เปิดพื้นที่และกิจกรรมสร้างสรรค์
7. เชิดเร่ดึงดูดความสุข ทำโพสล์สำรวจความคิดเห็นและสรุปบทเรียนร่วมกัน

สถานการณ์อุบัติเหตุทางถนนภาพรวมทั้งประเทศ
ช่วงเทศกาลสงกรานต์ 7 วันอันตราย

รายการ	ปี 2553	ปี 2554
อุบัติเหตุ (ครั้ง)	3,516	3,215 (-8.56%)
ผู้เสียชีวิต (คน)	361	271 (-24.93%)
ผู้บาดเจ็บ (คน)	3,802	3,476 (-8.57%)

