

สร้าง

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สพบ

ปีที่ 8

ฉบับที่ 123

มกราคม 2555



สวดมนต์ข้ามปี

เริ่มต้นดี ชีวิตดี

>> ประมวลข่าวดี ของคนไทยในปี 55

>> เก็บตกบรรยากาศ 'สวดมนต์ข้ามปี'

>> เคล็ดลับจัดปาร์ตี้ แบบไม่มีเหว้า

>> พาเที่ยวห้องสมุดที่สุดของโลก

โฉมใหม่ ลด
**Carbon
Footprint**

ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

แจกฟรี

2 จากใจผู้จัดการ

ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์ ผู้จัดการ สสส.



นับเป็นการเริ่มต้นปีใหม่ออย่างมีความสุข หลังจากทีคนไทยได้ผ่านเรื่องราวอันหนักหน่วงในปีที่ผ่านมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งมหากุศกภัยที่ทำให้จิตใจของหลายท่านมีทุกข์จากความสูญเสียที่เกิดขึ้น เมื่อคืนวันที่ 31 ธันวาคม ต่อเนื่องวันที่ 1 มกราคมของปีใหม่ คนไทยจำนวนมากก็ได้ไปร่วม ‘สวดมนต์ข้ามปี’ ซึ่ง สสส. ร่วมกับภาคีเครือข่ายจัดขึ้นต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 ไม่ว่าจะเป็นที่ท้องสนามหลวง หรือวัดอีกกว่า 30,000 แห่งทั่วประเทศตามมติมหาเถรสมาคม

ผมเองมีโอกาสดำเนินงานที่ท้องสนามหลวง ต้องบอกว่ามีคนมาร่วมงานกันมากจริง ๆ มีรายงานว่าปีนี้นั้คนมาร่วมสวดมนต์ข้ามปีที่ท้องสนามหลวงมากกว่าคนไปเค้าท์ดาวนั้ที่เซ็นทรัลเวิลด์ นับว่าเป็นปรากฏการณ์ที่พิเศษจริง ๆ ที่คนไทยหันมาร่วมกิจกรรมทางใจมากกว่ากิจกรรมบันเทิง เป็นสัญญาณที่ดีมากกว่าคนจำนวนมากให้ความสำคัญกับสุขภาพใจและเลือกทางไกลจากอบายมุข

บรรยากาศในวันนั้นเชื่อว่าทุกคนคงรับรู้ได้ถึงพลังความมุ่งมั่นของคนไทยที่ตั้งใจร่วมสวดมนต์ ไม่เพียงเพื่อเริ่มต้นปีอย่างมีสิริมงคลแก่ตัวเอง แต่ยังได้ร่วมถวายเป็นพระราชกุศลให้แก่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในโอกาสที่ทรงมีพระชนมายุครบ 84 พรรษา ในวันที่ 5 ธันวาคม 2554 และยิ่งต่อเนื่องมาถึงปี 2555 ซึ่งเริ่มต้นการเฉลิมฉลองปีพุทธชยันตี คือปีที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ครบ 2,600 ปีด้วย

ผมเชื่อว่าพลังจิต พลังสมาธิ ของคนไทยทั่วประเทศ จะทำให้เราทุกคนผ่านพ้นเรื่องราวหนัก ๆ และได้เริ่มต้นใหม่ด้วยสิ่งที่ดีงามดังที่หลายท่านที่สวดมนต์เป็นประจำย่อมได้ประจักษ์ว่า การสวดมนต์มีผลทางกายเพียงใด ยิ่งในช่วงที่ชีวิตเผชิญวิกฤต สติที่ตั้งมั่นย่อมมีพลังเหนือสิ่งอื่นใด และแม้จะผ่านปีใหม่ไปแล้ว เรายังสามารถสวดมนต์ได้ทุกวันที่ทุกสถานที่ที่สะดวก และทุกขณะที่มีสติ

และเพื่อให้การเริ่มต้นปีใหม่นี้ เป็นการบูรณาการทั้งร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน สสส. และภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ยังได้จัดกิจกรรมการวิ่ง UN Day Run 2011 ขึ้นต่อเนื่องกันหลังเสร็จสิ้นจากการสวดมนต์ข้ามปี ซึ่งครั้งนั้นนับเป็นปีที่ 27 ที่จัดขึ้นในประเทศไทย และมีความ

พิเศษตรงที่เป็นการรวมหัวใจของนักวิ่งชาวไทยเพื่อช่วยกันน้ำท่วม โดยรายได้ทั้งหมดจะนำไปช่วยเหลือผู้ประสบภัยโดยไม่หักค่าใช้จ่าย

นอกจากได้ร่วมทำบุญแล้ว ยังเป็นการเริ่มต้นที่ดีสำหรับใครที่ต้องการปีใหม่อเริ่มต้นอย่างดีอย่างต่อเนื่องและจริงจังตลอดปี เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่ทั่วโลกให้ความสำคัญดังที่องค์การอนามัยโลกระบุว่า ปี 2548 มีผู้เสียชีวิตจากโรคเรื้อรังกว่า 35 ล้านคนทั่วโลก และคาดการณ์ว่าจะเพิ่มเป็น 41 ล้านคน เมื่อถึงปี 2558

นี่จึงน่าจะเป็น 2 เรื่องดี ๆ ที่คนไทยสามารถตั้งใจทำต่อเนื่องไปตลอดทั้งปี

สุดท้ายนี้ ผมอยากฝากทุกท่านเรื่องการดูแลโลกของเราด้วย ในปี 2555 นี้ สสส. มุ่งรณรงค์การลดรอยเท้าคาร์บอน หรือ Carbon Footprint ที่เกิดจากทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่เราทุกคนทำ และก่อให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ที่ทำให้เกิดภาวะโลกร้อนยิ่งเราบริโภคอย่างสิ้นเปลืองเท่าไร “รอยเท้าคาร์บอน” ของเราก็กินใหญ่ขึ้น และสะสมความบอบช้ำให้กับโลกมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นเหตุผลว่าทำไมภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นทั่วโลกจึงได้รุนแรงขึ้นทุกที

ถึงเวลาที่เราต้องช่วยกัน เริ่มจากการปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ไปจนถึงการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเพื่อโลกของเรา เชื่อว่าเราทุกคนทำได้

ใช้โอกาสเริ่มต้นปีใหม่นี้ เริ่มต้นทำสิ่งดี ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อตัวเราเอง และโลกของเรา กันนะครับ ***

สั้กวา...ปีใหม่

สั้กวาคราดีถึ้ขึ้นปีใหม่

อัญเชิฐไ้เทพฤทธีอติศร

ประกาศิตนิรมิตคิดค้ากลอน

เป็นค้าพรทิพย์ส่วางกระจ้างใจ

อ้านวยไ้ทุกท้านมีค้าความสุข

นิรทุกขั้ปรีดีเปรมเกษมสมัย์

ศรีส่วสดีพิพัฒน์ผลด้วยพรชัย

วรณะสัิพลละล้นเรีม่ต้นเอย.



คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ***

สารบัญ

3	จากใจผู้จัดการ	18	‘สุข’ ไร่ควัน
4	‘สุข’ ประจำฉบับ เรื่องเด็ด เรื่องดี ปี 55	19	‘สุข’ เลิกเหล้า
10	‘สุข’ รอบบ้าน	20	คนดัง ‘สุข’ ภาพดี บัน ‘พิชั้เกียร้’ ใจคลาย กายแข็งแรง
12	คุยกันวัน ‘สุข’ ใครๆ ก็ไป ‘สวดมนต์ข้ามปี’	21	อ่านสร้าง ‘สุข’ ห้องสมุดที่สุดของโลก
15	‘สุข’ สร้างได้ ปาร์ตี้นี้ ไม่มีเหล้า น้ำดื่มทางเลือก เลือกยังงั้?	22	‘สุข’ ลับสมอง ส่วสดีปีใหม่ 2012
		23	คนสร้าง ‘สุข’

ส่วสดีค้ารับ เพื่อนร่วม สร้างสุขทุกท้าน

วิสัยทัศน์ของ สสส.

“คนไทยมีสุขภาพะอ่อย่างยังยืน”

สสส.มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

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

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

เรื่องเด็ด เรื่องดี

ปี 55

เดือนธันวาคม 2554 การสำรวจค่าความสุขมวลรวมของคนไทย โดยเอแบคโพล พบว่าคนไทย “เกือบ” จะมีความสุข เพราะค่าที่ค้นพบสูงขึ้นจาก 90.5 จุด มาอยู่ที่ 98.3 จุด แต่ก็ยังต่ำกว่าค่าอ้างอิงที่ระดับ 100 จุด

ปัญหาการเมือง ภัยธรรมชาติ เศรษฐกิจ ครอบครัวยุคใหม่ การเรียน ความรัก... สารพัดเรื่องที่เราแต่ละคนต้องเผชิญในปีที่ผ่านมา อาจทำให้คนไทยเครียดไปบ้าง แต่จะดีไหมถ้าเราปล่อยเรื่องร้ายๆ ให้ผ่านไปกับปีเก่า และใช้วาระดีขึ้นปีใหม่ เริ่มลงมือทำสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้น เพื่อปี 2555 นี้ จะเป็นปีที่ดีของคนไทยทุกคนร่วมกัน

‘สร้างสุข’ ฉบับต้อนรับปีใหม่นี้ จึงได้รวบรวมเรื่องดี ๆ ที่ภาคีเครือข่ายของ สสส. ได้มีส่วนร่วมผลักดันและสร้างสรรค์ขึ้นตลอดปีที่ผ่านมา และกำลังจะส่งผลต่อให้ศักราชใหม่ ปี 2555 นี้ เกิดเรื่องดี ๆ ที่ทำให้คนไทยยิ้มได้ สุขภาพแข็งแรง และมีความสุขมากขึ้น มาให้คุณผู้อ่านได้มีกำลังใจสร้างสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นร่วมกันตลอดปี

มีอะไรบ้าง ไปดูกันเลย...

ควีน
บุหรี่ยี่สิบ
ไฮโดรเจนไฮยาโนด

สารเสพติด
ในควีนบุหรี่ยี่สิบ

ควีนบุหรี่ยี่สิบ
สำคัญที่สุดในบ้าน

สารกัมมันตรังสี
ในควีนบุหรี่ยี่สิบ

ซองบุหรี่ยี่สิบแบบใหม่

มาพร้อมคำเตือนสารก่อมะเร็ง 10 แบบ

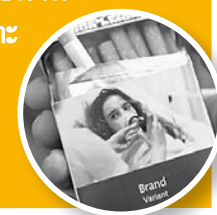
ปีนี้เรา จะได้เห็นความเปลี่ยนแปลงบนซองบุหรี่ยี่สิบ โดยทุกซองจะต้องถูกระบุข้อความคำเตือนเกี่ยวกับชื่อสารพิษ และสารก่อมะเร็ง ในฉลาก 1 ใน 10 แบบ เช่น “ควีนบุหรี่ยี่สิบไฮโดรเจนไฮยาโนด” “สารพิษในควีนบุหรี่ยี่สิบเป็นคาร์บอนมอนนอกไซด์” “ควีนบุหรี่ยี่สิบสารพิษจำนวนมากว่า 250 ชนิด” โดยข้อความทั้ง 10 แบบนี้ ผู้ผลิตบุหรี่ยี่สิบจะต้องนำเวียนพิมพ์ลงบนซองบุหรี่ยี่สิบ แบบละ 5,000 ซอง เวียนไปจนครบ 10 แบบ ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 16 ที่จะมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 25 มกราคมนี้เป็นต้นไป

NOTE : ปีใหม่นี้ เราจะไม่เห็นคำกึ่งโฆษณา จำพวก Mild, Mint, Ice, Cool, Light บนซองบุหรี่ยี่สิบอีกด้วย ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 15 เพราะคำดังกล่าวอาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิดว่าบุหรี่ยี่สิบนั้นมีพิษน้อย หรือเป็นผลิตภัณฑ์ที่บริษัทบุหรี่ยี่สิบเพื่อจูงใจผู้บริโภคได้

ซองบุหรี่ยี่สิบ

เตรียมใช้ที่ออสเตรเลียแห่งแรกของโลก

ในปี 2012 นี้ เราจะได้เห็นออสเตรเลีย เป็นประเทศแรกที่บังคับใช้ซองบุหรี่ยี่สิบแบบเดียวกันทุกยี่ห้อ โดยต้องเป็นซองสีเขียวยี่สิบ พร้อมคำเตือนอันตรายจากบุหรี่ยี่สิบขนาดใหญ่เหมือนกันหมด โดยรัฐบาลออสเตรเลียได้ผ่านกฎหมายนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว และจะเริ่มบังคับใช้อย่างเป็นทางการในเดือนธันวาคม ปี 2012 ถึงจะรอนานไปหน่อยแต่คุ้มค่าการรอคอยแน่นอน เพราะออสเตรเลียจะกลายเป็นผู้นำของโลก ในการยุติการโฆษณาทุกรูปแบบบนซองบุหรี่ยี่สิบอย่างเด็ดขาด



ทรนด ‘ปลอดเหล้า’

ทุกเทศกาล งานรื่นเริง

‘สงกรานต์ปลอดภัย พื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้า’ เป็นคำที่ได้ยินติดหูเมื่อปีที่ผ่านมา ซึ่งเกิดพื้นที่เล่นน้ำแบบสร้างสรรค์ถึง 60 พื้นที่ใน 38 จังหวัด และแน่นอนว่า สงกรานต์ปี 2555 นี้ก็เช่นกัน จะมีพื้นที่ให้คนไทยได้เล่นน้ำที่ไม่ใช่แค่ปลอดเหล้า แต่ยังต้องปลอดความเสี่ยงจากอันตรายที่เกิดจากบุหรี่ยี่สิบ อุบัติเหตุ ความรุนแรงทางเพศ และเป็นไปตามวัฒนธรรมอันดีงามอีกด้วย

ไม่ใช่เพียงงานสงกรานต์เท่านั้น แต่พื้นที่ปลอดเหล้าในงานประเพณีอื่น ๆ ก็เพิ่มขึ้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นงานบุญบั้งไฟ งานแข่งเรือลอยกระทง แม้แต่เทศกาลอาหาร รวมถึงการ ‘สวดมนต์ข้ามปี’ ในช่วงเทศกาลปีใหม่ ซึ่งกำลังอยู่ระหว่างผลักดันให้กลายเป็น ‘วาระแห่งชาติ’ สร้างกระแสการเริ่มต้นปีใหม่ออย่างเป็นสิริมงคล แทนการไปชนแก้วเคี้ยวตบด้วย



เที่ยว ‘อุทยานฯ’ ต้อง ‘ปลอดเหล้า’

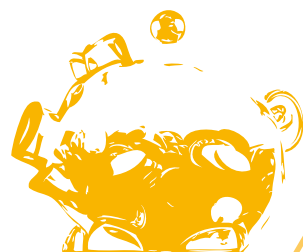
หากใครชอบไปเที่ยวธรรมชาติตามอุทยานแห่งชาติต่าง ๆ ต้องอ่านข้อนี้ให้ดี ๆ เพราะนับแต่ปีใหม่นี้ การนำเหล้าเข้าไปในอุทยานแห่งชาติทั่วประเทศอาจทำได้ถูกจับหรือปรับได้ ตามประกาศกรมอุทยานฯ เรื่องห้ามมิให้นำเข้าหรือจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกประเภทในอุทยานแห่งชาติ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการสังเวยสังขต สร้างความเดือดร้อนรำคาญแก่นักท่องเที่ยวและระบบนิเวศป่า ซึ่งจะมีผลตั้งแต่วันที่ 27 ธันวาคมนี้ และบังคับใช้ตลอดไป หากฝ่าฝืนมีความผิดต้องปรับโทษจำคุกไม่เกิน 1 เดือน ปรับไม่เกิน 1,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับเลยทีเดียว



อย่าแปลกใจ ถ้าเห็นใคร ๆ ใส่ ‘หมวกกันน็อก’

กองทุนการออมแห่งชาติ

เตรียมเปิดรับสมัคร พฤษภาคม 2555



ปีที่ผ่านมา นับเป็นปีแรกของทศวรรษความปลอดภัยทางถนน ระหว่าง ปี 2554-2563 โดยรัฐบาลประกาศให้เป็น ‘ปีณรงค์สวมหมวกนิรภัย 100%’ เชื่อว่าหลายคนคงได้ยินชื่อ ‘ชมรมคนท่วงท่า’ หรือลิตติดปากอย่าง ‘ไม่สวมหมวกกันน็อก ไม่ได้บอกคนเดียว’ ‘รักวัวให้ผูก รักลูกให้สวมหมวกกันน็อก’ กันมาบ้างแล้ว

ปี 2555 ที่จะมาถึง การรณรงค์ก็จะยิ่งเข้มข้นขึ้นไปอีก หรือใครยังดื้อไม่ใส่ใจรู้ไว้ว่า การบังคับใช้กฎหมายจับ-ปรับจะยิ่งเข้มข้นขึ้น ซีมอเตอร์ไซค์ไม่สวมหมวกนิรภัยมีโทษปรับสูงสุดถึง 500 บาทและต้องย่ำว่า ถ้าคนซ้อนไม่สวมหมวกกันน็อกคนขี่เป็นโดนปรับ 2 เท่าเลยเชียวนะ!

ซึ่งในปี 2553 พบคนไทยสวมหมวกนิรภัยเพียง 44% และในเดือนมกราคมปีใหม่นี้ มูลนิธิไทยโรดส์เตรียมเริ่มการสำรวจอัตราการสวมหมวกนิรภัยในทุกจังหวัดอีกครั้ง เพื่อดูว่าคนไทยสวมหมวกนิรภัยมากขึ้นหรือไม่

มาร่วมสร้างสถิติใหม่ให้ฮือฮา ว่าคนไทยสวมหมวกนิรภัย 100% กันเถอะ!

เป็นข่าวดีของคนไทย ทั้งแรงงานนอกระบบ คนทำงานอิสระ นักเรียนนักศึกษา หรือใครที่ยังไม่มีหลักประกันรายได้ยามชราภาพ เพราะวันที่ 8 พฤษภาคม ปี 2555 นี้ กองทุนการออมแห่งชาติเตรียมเปิดรับสมัคร หลังจากการขับเคลื่อนระบบบำนาญผู้สูงอายุของภาคีเครือข่าย สสส. จนได้มาซึ่ง พ.ร.บ.กองทุนการออมแห่งชาติ ซึ่งผู้สนใจจะสามารถเริ่มฝากเงินเพื่อสร้างหลักประกันรายได้หลังเกษียณอายุในรูปแบบบำนาญ ได้ตามสมัครใจ

เรื่องดี ๆ อย่างนี้จะมีผลครอบคลุมประชากรวัยแรงงานถึง 35 ล้านคนที่ยังไม่มีหลักประกันหรือคิดเป็น 53% ของประชากรทั้งประเทศเลยทีเดียว

รู้จัก กองทุนการออม

- >> สมาชิกต้องมีสัญชาติไทย อายุ 15-60 ปี ไม่ได้เป็นสมาชิกกองทุนอื่นใดที่ได้รับเงินสมทบจากรัฐหรือนายจ้าง ไม่ได้อยู่ในระบบบำเหน็จบำนาญภาครัฐหรือเอกชน
- >> ต้องสะสมเงินเข้ากองทุนไม่ต่ำกว่าครั้งละ 50 บาท แต่ไม่เกิน 13,200 บาทต่อปี
- >> รัฐจะร่วมสมทบตามช่วงอายุสมาชิก เป็นอัตราส่วนกับเงินที่สมาชิกสะสมตั้งแต่ 50% ถึง 100% ไม่เกินเงินสมทบสูงสุดตามที่กฎหมายกำหนด
- >> สมาชิกจะได้รับบำนาญรายเดือนจนตลอดชีวิตเมื่ออายุครบ 60 ปีเป็นต้นไป
- >> สมาชิกที่ออมมาก ก็จะได้รับบำนาญมากตามไปด้วย
- >> สมาชิกที่ทุพพลภาพก่อนอายุครบ 60 ปี จะมีสิทธินำเงินออมออกมาใช้ก่อนได้
- >> หากเสียชีวิต กองทุนจะจ่ายเงินให้แก่ผู้ที่มีสิทธิได้แจ้งชื่อไว้ หรือทายาท



สร้าง-ซ่อมบ้านปลอดภัย ไร้ ‘แร่ใยหิน’



ปีใหม่นี้ คนไทยทุกคนจะตื่นตัวมากขึ้นเกี่ยวกับการใช้ผลิตภัณฑ์ก่อสร้างที่มีส่วนผสมของ ‘แร่ใยหิน’ อันตรายซึ่งมีมากใน 5 ผลิตภัณฑ์ อย่างกระเบื้องมุงหลังคา กระเบื้องแผ่นเรียบ กระเบื้องยาง ท่อน้ำ และผ้าเบรก ซึ่งในปี 2554 ที่ผ่านมา สมัชชาสุขภาพ และคณะรัฐมนตรีมีมติว่า ให้ยกเลิกการนำเข้า ผลิต และจำหน่าย แต่แม้ยังไม่มีการบังคับใช้ที่แน่นอน ก็ถึงเวลาที่เรารู้จักต้องตื่นตัว หลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแร่ใยหินอันตรายเหล่านี้ เพียงสังเกตป้ายฉลากคำเตือนให้ถี่ถ้วนขึ้น เมื่อไปซื้ออุปกรณ์ก่อสร้าง

เพราะตามประกาศของสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแร่ใยหิน ต้องมีการระบุข้อแนะนำในการใช้ คำเตือน แสดงตราสัญลักษณ์ ความเป็นอันตรายไว้ในฉลากสินค้า เพื่อเป็นการให้ข้อมูลแก่ผู้บริโภคในการเลือกซื้อ และภาคีเครือข่าย สสส. ก็กำลังเดินหน้ารณรงค์ให้ความรู้ และเตือนภัยจากแร่ใยหินตามร้านค้าวัสดุก่อสร้างต่าง ๆ ดังนั้น ก่อนซื้อลองเหลียวใจสักนิด เพื่อความปลอดภัยของตัวเองและครอบครัว

NOTE : องค์การอนามัยโลก องค์กรแรงงานระหว่างประเทศ และองค์กรระหว่างประเทศอื่น ๆ ต่างสนับสนุนให้เกิดการใช้แร่ใยหิน และมี 52 ประเทศทั่วโลกที่ยกเลิกใช้ไปแล้ว ขณะที่ประเทศไทยมีการคาดการณ์ว่า หากไม่มีมาตรการควบคุมที่ดี จะมีผู้ป่วยมะเร็งเยื่อหุ้มปอดมากกว่าพันรายต่อปี เพราะไทยมีการใช้แร่ใยหินมากกว่า 1 แสนตันต่อปี หรือ 3 กิโลกรัมต่อคนต่อปี นับเป็นอัตราการใช้ต่อประชากรเป็นอันดับ 2 ของโลกเลยทีเดียว!

กรุงเทพฯ เตรียมพร้อม เป็น ‘เมืองหนังสือโลก’

ข่าวดีสืบเนื่องจากปีที่ผ่านมา คือยูเนสโก โดยคณะกรรมการคัดสรรเมืองหนังสือโลก ได้ลงมติเลือกกรุงเทพมหานคร ให้เป็น ‘เมืองหนังสือโลก’ ประจำปี 2556 เป็นการประกาศล่วงหน้าถึง 2 ปี ซึ่งแน่นอนว่าปี 2555 นี้วงการหนังสือในบ้านเราจะคึกคัก เตรียมต้อนรับการเป็นเมืองหนังสือโลกในปีถัดไปอย่างแน่นอน

แนวคิดการมอบรางวัลเกียรติยศ “เมืองหนังสือโลก” หรือ “World Book Capital” ของยูเนสโก เริ่มเมื่อปี 2544 โดยจะคัดเลือกปีละหนึ่งเมืองที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการอ่านและการเรียนรู้ รวมทั้งกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยหนังสือในระดับนานาชาติ ภายใต้เกณฑ์คือต้องเป็นเมืองที่มีความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในสังคมในเรื่องส่งเสริมการอ่าน และต้องมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการอ่านอย่างมีคุณภาพ และต่อเนื่อง ต้องเป็นเมืองที่ส่งเสริมสนับสนุนในเรื่องเสรีภาพการแสดงออกทางความคิดผู้คนในสังคมสามารถจัดพิมพ์และแจกจ่ายข้อมูลข่าวสารได้โดยอิสระ และต้องมีการวางแผนกิจกรรมที่เกี่ยวกับหนังสืออย่างเป็นระบบในระยะยาวด้วย

ย้อนรอย ‘เมืองหนังสือโลก’

- พ.ศ. 2545 >> เมืองมาดริด สเปน
- พ.ศ. 2546 >> เมืองนิวเดลี อินเดีย
- พ.ศ. 2547 >> เมืองอันเวิร์ป เบลเยียม
- พ.ศ. 2548 >> เมืองมอนทรีออล แคนาดา
- พ.ศ. 2549 >> เมืองตูริน อิตาลี
- พ.ศ. 2550 >> เมืองโบโกตา โคลัมเบีย
- พ.ศ. 2551 >> กรุงอัมสเตอร์ดัม เนเธอร์แลนด์
- พ.ศ. 2552 >> เมืองเบรุต เลบานอน
- พ.ศ. 2553 >> เมืองลูบลยานา สโลเวเนีย
- พ.ศ. 2554 >> เมืองบัวโนสไอเรส อาร์เจนตินา
- พ.ศ. 2555 >> เมืองเยเรวาน อาร์เมเนีย
- พ.ศ. 2556 >> กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย





นักเรียนไทย เตรียมเรียน 'หลักสูตรเพศศึกษารอบด้าน'

ภายในปี 2555 นี้ ประเทศไทยตั้งเป้าลดปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นลง 20% ทำให้ปีใหม่นี้เป็นต้นไป สสส. และภาคีเครือข่ายเดินหน้านำผลักดันให้มี 'การเรียนการสอนเพศศึกษา' อย่างรอบด้านในโรงเรียน ด้วยหลักสูตรเพศศึกษารอบด้าน ซึ่งองค์การแพธ (PATH) ได้ร่วมกับกระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) พัฒนาขึ้นมา จะถูกผลักดันให้เข้าไปสู่โรงเรียนอย่างจริงจัง จึงมั่นใจได้ว่า ในศักราชใหม่นักเรียนไทยจะได้เรียนเรื่องเพศศึกษาที่ให้ความรู้อย่างครบถ้วนรอบด้านมากขึ้นอย่างแน่นอน



'รักจัดหนัก' 'UP TO ME' เตรียมบุกโรงเรียน

ใครที่ยังไม่ได้ดูหนังรักวัยรุ่น ซึ่งเป็นที่ฮือฮาในปีที่ผ่านมา อย่าง "รักจัดหนัก" เตรียมตัวไว้ว่าหนังเรื่องนี้ มีแผนที่จะถูกตัดต่อใหม่ และนำไปฉายตามโรงเรียนต่าง ๆ พร้อมกิจกรรมให้ความรู้สนุก ๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศในวัยรุ่น รวมถึงภาพยนตร์สั้น UP TO ME ที่เคยถูกนำไปฉายในกว่า 200 โรงเรียนในปีที่ผ่านมา จะถูกนำไปฉายให้โรงเรียนในกว่า 43 จังหวัดได้อย่างแน่นอน นักเรียนคนไทยสนใจต้องรอลุ้นว่าคาราวานหนังรักวัยรุ่นนี้จะไปเยี่ยมโรงเรียนคุณหรือไม่!

DoctorMe

แอปฯ ที่คนไทยจะมีติดมือถือ

แอปพลิเคชัน DoctorMe เปิดตัวให้ดาวน์โหลดฟรีตั้งแต่เดือนสิงหาคมในปีที่ผ่านมา ด้วยการริเริ่มของกลุ่มคนไทยที่ริเริ่มสร้างแอปพลิเคชันในการตรวจสอบสุขภาพด้วยตนเองบนมือถือ Iphone และ Ipod Touch และกลายเป็นแอปพลิเคชันเพื่อการดูแลสุขภาพด้วยตนเองซึ่งได้รับความนิยมมาก โดยขึ้นเป็นอันดับ 1 ในหมวด Health and Fitness เมื่อเปิดให้บริการ

DoctorMe ถือเป็นก้าวใหม่ของนวัตกรรมทางสุขภาพบนมือถือ ซึ่งภายในแบ่งออกเป็นอาการป่วยของร่างกาย สรรพคุณของยาแต่ละชนิด ข้อควรปฏิบัติขณะไม่สบาย และวิธีปฐมพยาบาล โดยเราสามารถปรับแต่งให้มีความเหมาะสมกับแต่ละคนได้ด้วยโหมด "รายการลัด" ซึ่งถูกออกแบบมาเมื่อมีปัญหาสามารถเปิดได้สะดวกและเรียนรู้ได้ง่าย ด้วยความมุ่งหวังจะทำให้พฤติกรรมผู้มีปัญหาสุขภาพเปลี่ยนไป จากเดิมที่ไม่เวลาเจ็บป่วยไม่รู้จะกินยาอะไร ก็กินยาแก้ปวด หรือปล่อยให้หายเองโดยไม่ถูกต้อง หากมีคู่มือแนะนำสุขภาพพกติดตัวไว้ก็จะสะดวกสบายยิ่งขึ้น

เป็นแอปพลิเคชันที่ทุกคนน่าจะมิไ้ติดตัว และปี 2555 นี้ จะพัฒนาเพื่อให้สามารถใช้งานได้กับมือถือที่ใช้ระบบปฏิบัติการของ Android ด้วย ใครยังไม่มติดมือถือระวังเชย!

ผู้ใช้ iPhone, iPod Touch หรือ iPad สามารถดาวน์โหลดได้ฟรีผ่าน Apple AppStore หรือ <http://doctorme.in.th> และสามารถส่งคำแนะนำ หรือปัญหาที่พบได้ที่ help@opendream.co.th



"คุยเรื่องเพศ ไม่ยากอย่างที่คิด"

ในปีที่ผ่านมา สสส. พยายามผลักดันเรื่องของการพูดคุยให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศกับลูก ในกลุ่มพ่อแม่ยุคใหม่ โดยได้ออกคู่มือคู่มือ "คุยเรื่องเพศ ไม่ยากอย่างที่คิด" ที่พร้อมแนะนำวิธีรับมือกับสารพัดคำถามของเจ้าตัวน้อย สามารถดาวน์โหลดได้ที่ <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th>



55

ปีใหม่สร้างใหม่ "รู้ทันน้ำ"

รู้ทันน้ำ รู้ รอด ปลอดภัย

เหตุการณ์อุทกภัยส่งท้ายปีที่ผ่านมา ทำให้คนไทยหันมาตื่นตัวเรื่องภัยพิบัติมากขึ้น รวมถึงเรื่องของจิตอาสา ช่วยเหลือกันและกัน แต่อีกทางหนึ่งก็พบว่าประเทศไทยของเรายังขาด 'ข้อมูล' และการเตรียมตัวเพื่อรับมือกับภัยพิบัติโดยสิ้นเชิง น้ำท่วมครั้งนี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นให้คนไทยได้หันกลับมามองตัวเองเสียที

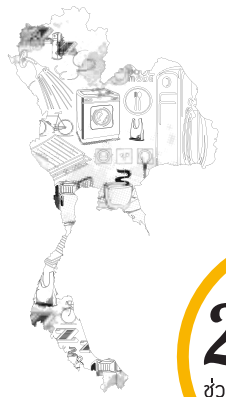
"ศูนย์รู้ทันน้ำ" คือหนึ่งในงานจิตอาสาที่เกิดขึ้น จากกลุ่มอาสาสมัครที่มีความรู้ด้านวิชาชีพสถาปัตยกรรมและผังเมือง มาช่วยกันประเมินความเสี่ยงของระดับน้ำท่วมในแต่ละพื้นที่ในกรุงเทพมหานคร และให้ข้อมูลกับประชาชนในเรื่องของเส้นทางที่น้ำจะเข้าท่วม พื้นที่ไหนน้ำจะท่วมมากน้อยเท่าไร และพัฒนาแผนที่ประเมินระดับน้ำทั้ง 50 เขตให้ประชาชนสามารถดูข้อมูลเองได้ที่ www.rootannam.com

แม้จะใกล้แล้ว แต่ภารกิจของศูนย์รู้ทันน้ำยังมีให้ติดตามต่อไป ด้วยจุดมุ่งหมายที่จะส่งเสริมให้มีการนำเอาความรู้มาประกอบการตัดสินใจในการพัฒนาเมือง ที่คนไทยจะอยู่ได้อย่างมีคุณภาพชีวิต มีพื้นที่สีเขียวที่ดี น้ำไม่ท่วม อยู่กับธรรมชาติได้ และไม่สร้างมลพิษ

เรียกว่า จากนี้คนไทยจะต้องอยู่อย่าง 'รู้ทันน้ำ' มีความรู้พอที่จะเตรียมตัวป้องกันเหตุการณ์เช่นเดียวกันนี้ไม่ให้เกิดขึ้นอีก หรือหากเกิดขึ้น ก็จะไม่ตกเป็นผู้ประสบอุทกภัยที่ขาดรู้ข้อมูล และช่วยเหลือตัวเองไม่ได้อย่างที่ผ่านมา



ชุด 'ปฏิทิน-ไดอารี่' ปี 2555 ของ สสส. ร่วมลดการสร้าง "รอยเท้าคาร์บอน" ด้วยการใช้วัสดุที่รักษาสิ่งแวดล้อม ลดการก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน ซึ่ง 'สร้างสุข' มีมาแจกให้คุณผู้อ่าน 20 ชุด เพียงพลิกไปที่หน้า 22 และร่วมสนุกกับ 'สุขลับสมอง' ***



24hours
the world
ช่วย 3 ลด การปล่อย CO₂ โลกร้อน

ปีแห่งการตื่นตัว ลด 'รอยเท้าคาร์บอน'

ปี 2555 นี้เป็นปีที่ใครหลายคนยังต้องวุ่นวายกับการซ่อมแซมบ้าน หรือทรัพย์สินที่เสียหายจากเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่เมื่อปลายปีที่ผ่านมา ซึ่งสะท้อนว่า สถานการณ์ภาวะโลกร้อนเป็นสิ่งที่เราจะเพิกเฉยไม่ได้อีกแล้ว สสส. จึงเชิญชวนคนไทยร่วมมือกันลด "รอยเท้าคาร์บอน" หรือ Carbon Footprint ที่เกิดจากการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันของเราทุกคน ซึ่งก่อให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ที่ทำให้เกิดภาวะโลกร้อน ทั้งโดยรู้ตัว หรือไม่รู้ตัวก็ตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้รถยนต์ เครื่องใช้ไฟฟ้า อาหารที่ทาน น้ำที่ใช้ ชยะที่สร้างขึ้น ยิ่งเราบริโภคอย่างสิ้นเปลืองเท่าไร "รอยเท้าคาร์บอน" ของเราก็ยิ่งใหญ่ขึ้น และสะสมความบอบช้ำให้กับโลกมากขึ้นเรื่อย ๆ ภัยธรรมชาติที่รุนแรงก็จะยิ่งเกิดขึ้นอีก

ถึงเวลาแล้ว ที่เราทุกคนจะต้องช่วยกันลดรอยเท้าคาร์บอนทันที เริ่มจากการปรับพฤติกรรมประจำวัน ไปจนถึงการเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อโลกของเรา เพื่อลูกหลานของเรา เพื่อธรรมชาติ และทุกชีวิตที่อาศัยอยู่บนโลกใบนี้



คู่มือ 'กองทัพมด' เพื่อดูแลเด็กและครอบครัวหลังน้ำท่วม

ช่วงน้ำท่วม ใคร ๆ ก็ล้วนเผชิญกับภาวะเครียดกันได้ทั้งครอบครัว ไม่เว้นแม้แต่เด็ก ๆ หรือสัตว์เลี้ยง เมื่อเหตุการณ์เริ่มคลี่คลาย 'นายแพทย์สุรียเดช ตรีปาดิ' แผนงานสุขภาพเด็กและเยาวชน สสส. จึงได้ร่วมกับ 'รศ.น.สพ.ปานเทพ รัตนากร' คณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดทำคู่มือการดูแลเด็กและครอบครัว ด้วย 'กองทัพมด' เพื่อให้ผู้ทำงานด้านเด็กและครอบครัว รวมถึงประชาชนที่สนใจได้มีคู่มือเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลและประเมินปัญหาด้านสุขภาพทางร่างกายและจิตใจให้แก่ผู้ประสบอุทกภัยได้ด้วยตนเองอย่างทันท่วงที

โดยเนื้อหาของคู่มือฉบับนี้จะมีตั้งแต่การประเมินความเสี่ยงทาง

สุขภาพจิต การสร้างกิจกรรมสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อเกิดการจัดการและจัดลำดับการช่วยเหลือแก่ผู้ประสบภัยอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก เยาวชน และกลุ่มคนที่มีอาการซึมเศร้า แยกตัวเอง พูดคุยน้อย คิดสั้น หรือ อยากฆ่าตัวตาย และการให้คำแนะนำเรื่องการจัดการตนเองและสัตว์เลี้ยงหลังประสบภัยน้ำท่วม ซึ่งผู้ที่สนใจ สามารถศึกษาเรียนรู้แนวทาง หรือเข้ารับการอบรมเพื่อเรียนรู้การใช้คู่มือได้ที่ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล และผ่านทาง www.cf.mahidol.ac.th หรือติดต่อรับคู่มือได้ที่ สสส. และกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)



Share Smiles ยิ้มของลูก...คือรอยยิ้มของพ่อ

เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 84 พรรษา ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในวันที่ 5 ธันวาคม 2554 เสถียรธรรมสถานมีแนวคิดในการชักชวนให้คนไทยยิ้ม ด้วย 'ยิ้มที่เป็นไทไม่เป็นทาส' เพราะเป็นยิ้มที่พึ่งพาตนเองได้ด้วยเศรษฐกิจพอเพียง คือด้วยความสุข 3 ชั้น อันได้แก่ สุขง่ายใช้น้อย สุขเมื่อสร้าง และ สุขเมื่อให้ จนเกิดเป็นรอยยิ้มแห่งความสุขเพราะการมีวิถีชีวิตแห่งการก้าวอย่างที่พอประมาณ พอดี และ พอเพียง

เสถียรธรรมสถานจึงขอเชิญชวนให้ทุกท่านร่วมเป็นส่วนหนึ่งในประวัติศาสตร์ของการถวายรอยยิ้มแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ด้วยการ Share Smiles โดยเข้าไปที่ www.sdsweb.org/sharesmiles ทำการลงทะเบียนเข้าสู่ระบบ เพื่อถ่ายรูปตัวเองพร้อมเขียนข้อความและลงนามถวายพระพร รูปของคุณจะปรากฏเป็นส่วนหนึ่งของภาพพระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยข้อความที่ทุกคนร่วมกันถวายพระพร รวมทั้งรูปถ่าย จะถูกนำขึ้นทูลเกล้าฯ ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในโอกาสต่อไป

และคุณสามารถเข้าไป download ภาพพระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งมีรูปภาพของคุณเป็นส่วนหนึ่งได้ตั้งแต่หลังเที่ยงคืนวันที่ 9 มกราคม - 31 มกราคม 2555



ประชุมนโยบายแอลกอฮอล์ระดับโลก

เป็นที่รู้ดีว่า สุรา เป็นต้นเหตุให้เกิดโรคเรื้อรัง การบาดเจ็บ และมีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับปัญหาสังคม ปัจจุบันการส่งเสริมตลาดของธุรกิจแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับการที่วัยรุ่นดื่มมากขึ้น ในขณะที่นโยบายการแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพกลับไม่ได้มีการบังคับใช้อย่างทั่วถึง ความร่วมมือของพันธมิตรในระดับ ซึ่งรวมถึงสถาบันการศึกษา องค์กรภาคประชาสังคม และภาครัฐ ตลอดจนความร่วมมือกันในระดับโลกจึงมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งในระดับชาติ ระดับภูมิภาค และระดับโลก

การประชุมนโยบายแอลกอฮอล์ระดับโลก (Global Alcohol Policy Conference 2011) จึงเกิดขึ้นเพื่อผสมผสานความร่วมมือระหว่างหน่วยงานจากภาครัฐ ภาคเอกชน และองค์กรระหว่างประเทศโดยปีนี้ องค์การของประเทศไทย ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ร่วมกับองค์กรระดับโลก คือ องค์กรอนามัยโลก และเครือข่ายนโยบายแอลกอฮอล์ระดับโลก ร่วมกันเป็นเจ้าภาพร่วมจัดขึ้น เพื่อขับเคลื่อนนโยบายการแก้ปัญหาคาควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามแนวทางของแผนยุทธศาสตร์ระดับโลก เพื่อลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่ได้รับการรับรองโดยสมัชชาอนามัยโลก ในเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2553

การประชุมครั้งสำคัญนี้ จะจัดขึ้น ณ ศูนย์ประชุมอิมแพค เมืองทองธานี ระหว่างวันที่ 13-15 กุมภาพันธ์ 2555 ถือเป็นโอกาสที่สำคัญยิ่งสำหรับผู้สนใจชาวไทยในการเข้าร่วมประชุม และการส่งผลงานวิชาการเข้าร่วมการประชุม โดยสามารถเข้าดูรายละเอียดได้ที่ www.gapc2011.com



ประกวดภาพยนตร์ธรรมโฆษณ 'ดาราวอร์ด'

เสถียรธรรมสถาน ยังมีโครงการที่ชวนผู้กำกับฯ รุ่นใหม่ ทั้งที่เป็นนักเรียนนักศึกษา และประชาชนทั่วไป มาแจ้งเกิดกับเวทีภาพยนตร์ธรรมโฆษณาร่วมกันด้วยพระราชทาน "ดาราวอร์ด" ในหัวข้อ "Share Smiles for His Majesty" ยิ้มของลูก คือรอยยิ้มของพ่อ ซึ่งทุนการศึกษาและถวายพระราชทานสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ สยามมกุฎราชกุมาร ถวายพระทาน พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์

พระวรชายาในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ และและถวายพระทาน พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ พร้อมพระอารยตารามหาไพสิฐวัชรกัญญ์นางงาม

หมดเขตส่งผลงาน 15 กุมภาพันธ์ 2555 และประกาศผลในวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2555 สนใจเข้าดูรายละเอียดและดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่ <http://www.sdsweb.org/sdsweb/> ***

DoctorMe Flood



หลายท่านที่ใช้ iphone หรือ Ipod Touch อาจได้ลองไปโหลดมาใช้กันแล้ว สำหรับแอปพลิเคชันเพื่อการดูแลสุขภาพด้วยตนเองซึ่งได้รับความนิยมดาวน์โหลดมากเป็นอันดับต้น ๆ อย่าง DoctorMe และเพื่อจะเป็นประโยชน์ต่อประชาชนในการดูแลสุขภาพตัวเองในช่วงอุทกภัยที่ผ่านมา DoctorMe จึงได้ปรับโฉมเป็น DoctorMeFlood เพื่อให้บริการข้อมูลการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธีในภาวะน้ำท่วมผ่าน mobile web ซึ่งให้ข้อมูลโรค หรือการปฏิบัติตนที่พบมากในภาวะน้ำท่วม จำแนกตามกลุ่มโรคและอาการ เช่น กลุ่มโรคทางเดินอาหาร ทางเดินหายใจ โรคผิวหนัง โรคที่เกิดจากยุงกัด โรคที่เกิดจากเชื้อรา

นอกจากนั้น ยังได้บอกวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น เช่น จมน้ำ หรือตกน้ำ การกู้ชีพหรือฟื้นคืนชีวิตเมื่อหมดสติ ไฟฟ้าช็อต การห้ามเลือด สำหรับแผลสดทั่วไป แผลฉีกขาด แผลมีดบาด แผลถูกพิษกัด แมลงกัดต่อย เพื่อให้ประชาชนช่วยเหลือตัวเอง และบรรเทาอาการของโรคในระยะแรกได้อย่างถูกต้อง สามารถเข้าชมได้ทาง www.infoaid.org/doctormeflood

ใครๆ ก็ไป 'สวดมนต์ข้ามปี'

ท้องสนามหลวง ในคืนวันที่ 31 ธันวาคม ของปี พ.ศ.2554 ต่อเนื่องเข้าสู่วันที่ 1 มกราคม ของปีใหม่ พุทธศักราช 2555 ขณะที่เสียงพลุเฉลิมฉลองในที่อื่นๆ ถูกยั้งขึ้นท้องฟ้าพร้อมกับเสียงนับถอยหลังเข้าสู่ปีใหม่ ที่นี้กลับกระหึ่มกึกก้องไปด้วยเสียงสวดมนต์ของคนไทยที่มาร่วมนับถอยหลังเริ่มต้นปีอย่างมีสิริมงคล ในงาน “สวดมนต์ข้ามปี เริ่มต้นดี ชีวิตดี” ซึ่ง สสส. และภาคีเครือข่าย ร่วมกับหลายหน่วยงานจัดขึ้นเป็นปีที่ 2 แล้ว ไม่ใช่เพียงที่ท้องสนามหลวงเท่านั้น แต่ยังมีที่วัดทั่วประเทศที่ร่วมกันสวดมนต์ข้ามปีด้วย

ซึ่งการสวดมนต์ข้ามปีถือเป็นเทรนด์ใหม่ที่ไฉไลกว่าการไปฉลองตีหมอกที่ดาวทาวน์ เมามาย เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุสูงมากในคืนข้ามปีตามสถิติที่ผ่านมา เราจะพาไปดูบรรยากาศในวันนั้น...

ท้องสนามหลวงคึกคักตั้งแต่ในช่วงเย็นด้วยกิจกรรมดี ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันสวดมนต์ทำนองสรภัญญะ จัดนิทรรศการให้ความรู้ประวัติพระพุทธศาสนา นิทรรศการพุทธศิลป์ที่แสดงผลงานศิลปะของศิลปินชื่อดังชั้นนำของไทย ไม่ว่าจะเป็นอาจารย์ถวัลย์ ดัชนี หรืออาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ ที่สำคัญคือ ได้สักการบูชาพระพุทธรูปปางห้ามเหย้าที่ สำนักงาน

องค์กรเครือข่ายงดเหล้า ได้จัดสร้างขึ้นเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และร่วมกันสรงน้ำพระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองจาก 9 วัดดังทั่วไทย

หลังการสวดมนต์ข้ามปี พระสงฆ์ทรงสมณศักดิ์จากวัดต่าง ๆ ยังมาร่วมกันประกอบพิธีเจริญพระพุทธมนต์ เจริญจิตตภาวนา และให้พรแก่ประชาชนที่มาร่วมงานด้วย เป็นการส่งท้ายปีเก่า เริ่มต้นปีใหม่อย่างชื่นมื่น และอัมมบุญกันถ้วนหน้าจริง ๆ และแถมข่าวดีเอาไว้ว่า กิจกรรมดี ๆ อย่างนี้จะมีต่อเนื่องต่อไปเรื่อย ๆ ทุก ๆ ปีใหม่แน่นอน

รู้หรือไม่?

สวดมนต์ข้ามปีในปีนี้ นอกจากได้สิริมงคลแก่ตัวเอง ยังได้บุญใหญ่ไม่ธรรมดา เพราะในปี 2554 เป็นอีกทหนึ่งปีที่มีเหตุการณ์สำคัญ 2 เหตุการณ์เกิดขึ้นพร้อมกัน คือ เป็นปีที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจะทรงมีพระชนมพรรษาครบ 84 พรรษา ในวันที่ 5 ธันวาคม 2554 และเป็นปีพุทธชยันตีครบ 2600 ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าในปี 2555 นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยฟื้นฟูจิตใจให้กับประชาชนที่ประสบอุทกภัยครั้งใหญ่ของประเทศไทยอีกด้วย

พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี
หรือ ว.วชิรเมธี
ผู้อำนวยการสถาบันวิมุตตยาลัย

“การเฉลิมฉลองปีใหม่ด้วยการสวดมนต์ข้ามปี เป็นการก้าวข้ามปีเก่าอย่างมีสติและเริ่มต้นปีใหม่อย่างมีสติทำให้ผ่านพ้นปีเก่าด้วยดีและเข้าสู่ปีใหม่ด้วยความเป็นสิริมงคล ทำให้กายใจปลอดจากอบายมุข และปลอดภัยจากอันตราย เพราะในระหว่างร่วมกิจกรรมต้องอยู่ในวัดอันเป็นลานบุญลานกุศลจึงเป็นการนำตนมาอยู่ในสถานที่อันเป็นมงคลเขตที่ยอดเยี่ยม ไม่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ ไม่ตกเป็นทาสกิเลสและอบายมุขทุกรูปแบบ”

แดงโม-พงษ์พิสุทธิ์ พิวอ่อน
นักฟุตบอล ดารา และพิธีกร

“การไปสวดมนต์ข้ามปีทำให้จิตใจสงบครับ ได้นั่งสมาธิ ถือเป็นการทำบุญใหญ่ ดีกว่าไปเคาท์ดาวน์ เพราะเราไม่ได้ยุ่งกันแค่วันสองวันเรายังต้องอยู่อีก 50 ปี 60 ปี ดังนั้นก็ชวนกันเข้าวัดดีกว่า สำหรับเยาวชนที่เวลานี้ไม่ค่อยสนใจได้เข้าวัด พอได้ขึ้นมาก็นึกออกเองว่าทำไมอยากจะเข้าวัด ซึ่งมันดีกว่าไปเที่ยวกลางคืน เข้าวัดอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง ถือเป็นตัวเลขที่ลงตัว ทำจิตใจสงบ ผ่องใส ผมเองเมื่อไปสวดมนต์ข้ามปีแล้วรู้สึกดีมาก เพราะการที่เราจะมานั่งสวดมนต์ในคืนปีใหม่นี้ถือว่ายากหน่อย ดังนั้นคนที่จะทำตรงนี้ต้องตั้งใจจริง แรงกุศลจะได้เยอะ”

ผู้พันเบิร์ด-พ.ต.วันชนะ สวัสดี
รองโฆษกกองทัพบก และนักแสดงนำ
ภาพยนตร์เรื่องสมเด็จพระนเรศวรมหาราช

“ตามปกติแล้วประชาชนทั่วไปมักคิดถึงหลักพุทธศาสนาเมื่อยามมีความทุกข์ แต่จริง ๆ แล้วเราสามารถคิดถึงพุทธศาสนาในยามที่เรามีความสุขได้ และสิ่งง่าย ๆ คือการสวดมนต์ที่สามารถทำได้ทุกวัน สิ่งที่ได้อันดับแรกคือสมาธิที่จะมีเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกัน ใจของเราก็จะควบคุมตัวเองได้ง่าย มีหลักการ มีเหตุผลมากขึ้น และยังเป็นแบบอย่างให้ลูกหลานปฏิบัติตามในสิ่งดี ๆ การสวดมนต์นั้นจริงแล้วยังสามารถทำได้ทุกที่ที่สะดวกและทำได้ทุกขณะที่มีสติ ทั้งในยามเดิน ออกกำลังกาย ก็สามารถทำได้ อย่างสวดมนต์ข้ามปีก็ไม่จำเป็นต้องไปสวดที่วัดอย่างเดียวเท่านั้น แต่ทำอยู่ที่บ้านหรือสถานที่ที่สะดวกก็ทำได้”



แพนเค้ก - เบมนิจ จามิกร์น นางเอกสาวชื่อดัง

“ปีที่แล้วเป็นครั้งแรกที่แพนมีโอกาสดูสวนมนต์ข้ามปีในวัดที่จังหวัดเชียงใหม่กับครอบครัวและเพื่อน ๆ ก็เป็นความรู้สึกอีกแบบหนึ่งที่เรารู้สึกได้อยู่กับครอบครัว เพียงแค่บรรยากาศเปลี่ยนไป มีคนเยอะแยะมากมายมาสวนมนต์ มีหนังสือถืออยู่ในมือเหมือนคัมภีร์เล่มใหญ่มาก ๆ ก็คิดว่าเราจะมีคามอดทนทำได้หรือเปล่า แต่ก็พยายามเพราะรู้ว่าคงได้รับสิ่งดี ๆ ตอบกลับมา พอได้ร่วมสวนมนต์แล้ว ทำให้เรามีจิตใจที่นิ่งและมีสมาธิมากขึ้น แพนเลยคิดว่า บางครั้งการเริ่มต้นอาจจะค่อนข้างยาก แต่ถ้าเริ่มด้วยการสวนจากบทที่ท่องได้ เปิดอ่านหนังสือตามก็ทำให้เรามีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นได้ไม่ยากแล้วเรายังได้รับพรจากเจ้าอาวาส แพนว่ามันก็เป็นสิริมงคลส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีที่ดียีกแบบหนึ่ง ไม่ว่าปีหน้าจะเกิดอะไรขึ้น จะดีหรือไม่ดีแพนเชื่อว่าอย่างน้อยเราจะมีสมาธิ มีสติและสามารถคิดแก้ปัญหาทุกสิ่งให้ผ่านไปได้ด้วยดีค่ะ”



ดร.ปาริชาติ สถาปิตานนท์ อาจารย์ประจำคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“ปีที่ผ่านมามีคนไทยอยู่ในภาวะสติแตก เพราะเราเจอกับปัญหาหลายอย่าง โดยเฉพาะภาวะวิกฤตจากน้ำท่วม เราจำเป็นต้องตั้งจิตใจและสติของเรากลับมา การเริ่มต้นปีใหม่ด้วยการสวนมนต์เป็นการใช้เวลากับตัวเองได้ตั้งสติ พูดคุยกับตัวเอง เพื่อให้เกิดความสุขสงบขึ้นภายในจิตใจ และยังได้ทำพันธะสัญญาร่วมกันว่าในปีหน้าเราจะทำสิ่งที่ดีกว่าปีก่อน เราจะร่วมกันสร้างสังคมไทยให้ดีขึ้นกว่าปีที่ผ่านมา เริ่มต้นจากการดูแลคนใกล้ชิด ดูแลกันและกัน และพรุ่งนี้ต้องดีกว่าวันนี้ ปีหน้าต้องดีกว่าปีนี้ ปล่อยให้วิกฤตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องของอดีตที่ผ่านไปแล้ว

มัท-มัททิศา วัฒนกุล นักร้อง นักแสดง

“ปีที่ผ่านมาเป็นปีที่มีปัญหามากมาย จิตใจคนไทยก็ยังบอบช้ำ และเราก็เพิ่งร่วมกันฟื้นฟูบ้านเมืองทำความสะอาดไป แต่สิ่งที่จำเป็นต้องฟื้นฟูมากคือจิตใจ เพราะบางทีเราไม่รู้ตัวว่าเรากำลังเครียด กำลังทุกข์ กำลังเศร้า กำลังหมอง ดังนั้นแทนที่จะไปทำลายสุขภาพตัวเองด้วยการไปปาร์ตี้ การได้สวนมนต์ข้ามปีเป็นการเริ่มต้นที่ดี เพื่อให้ปี 55 เป็นปีความสุขที่แท้จริงของเราคนไทย นอกจากจะเป็นสิริมงคลแก่ตัวเองยังได้ร่วมกันขอพรให้ในหลวงของเราหายประชวรโดยเร็วด้วยค่ะ” ***



‘ปาร์ตี้’ นี้ ไม่มีเหล้า

ผ่านการฉลองปีใหม่เริ่มต้นพุทธศักราช 2555 กันไปแล้ว เชื่อว่าหลายคนคงได้ไปงานเลี้ยงปาร์ตี้กันอย่างสนุกสนานในหลายๆ งานอาจมีการดื่มเหล้าดื่มเบียร์ เพื่อหวังสร้างบรรยากาศให้คึกคักสนุกสนาน แต่ที่ใดมีเหล้า ที่นั่นก็ย่อมมีคนเมา จึงเป็นเรื่องปกติ ที่ในงานปาร์ตี้แต่ละงาน เราอาจจะได้เห็นแขกคน หรือสองคนที่ดื่มจนเมามาย ก่อเรื่องให้กับตัวเอง หรือแขกอื่นๆ ทำลายบรรยากาศสนุกๆ ให้เสียรสไปได้

ถ้าหากคุณเป็นคนหนึ่งที่เบื่อหน่ายกับงานปาร์ตี้ที่ต้องจบบแบบนี้ และอยากจะลองสนุกสนานโดยไม่ตกอยู่ใต้อาการเมเมาจากฤทธิ์แอลกอฮอล์แล้วละก็...เราชวนให้คุณมาจัดงานปาร์ตี้ของตัวเอง ที่บอกเลยว่าสนุกสนานได้ แบบไม่ต้องพึ่งเหล้า!

Step 1 : ตั้งปณิธาน

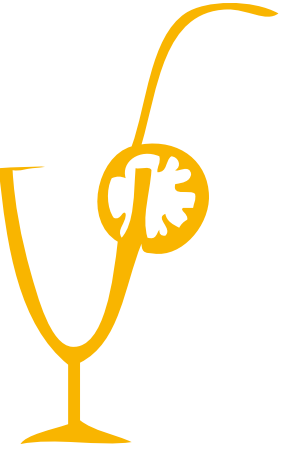
ก่อนอื่นคุณต้องตัดสินใจอย่างเด็ดขาดว่าปาร์ตี้ที่คุณกำลังจะจัดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นวันเกิดตัวเอง วันเกิดแฟน หรืองานเลี้ยงฉลองอะไรก็ตามครั้งนี้จะต้องไร้แอลกอฮอล์ ฟังดูอาจเป็นสิ่งที่น่ากลัว ว่าแขกจะบ่นไหม หรือใครจะหยามเหยียด บอกไว้เลยว่าจากประสบการณ์แล้วส่วนใหญ่แขกจะเคารพ และชื่นชมความคิดนี้ของคุณมากกว่า

Step 2 : หาแนวร่วม

ลองบอกโอเคเดียนี้กับเพื่อนสนิท พวกเขาอาจจะช่วยคุณคิด ช่วยวางแผนได้ ลองชวนเพื่อน ๆ สนทนาช่วยกันคิดว่าถ้าไม่มีเหล้า แล้วจะใช้เครื่องดื่มอะไรอย่างอื่นแทน สมมติว่าคุณอยากให้ปาร์ตี้มีผลไม้ คุณอาจจัดงานชิมน้ำผลไม้เล็ก ๆ ขึ้นโดยชวนให้เพื่อนสนิทที่ไม่น้ำผลไม้มาคนละชนิด ยิ่งแปลกยิ่งดี เอามาชิม มาเลือกกันว่าน้ำชนิดไหนจะนำไปเสิร์ฟในงานปาร์ตี้ของคุณ

Step 3 กิด Theme ใหม่ๆ

เพิ่มความสนุกสนานโดยการเลือกโจทย์เก๋ ๆ ให้กับงาน เช่นชวนให้แขกแต่งแฟนซี หรือแฟนยุคต่าง ๆ และอาจมีการให้รางวัลคนที่แต่งตัวเก๋ที่สุดในงาน หรือแม้แต่จัดแฟนไซน์โชว์ ย่อม ๆ ทำให้มีเรื่องสนุกสนานตื่นเต้นให้ทุกคนใจจดใจจ่อ หรือพูดถึง โดยไม่ต้องพึ่งพาเหล้าเลยสักนิด





Step 4 ครีเอทเมนูแบบไม่sssรรมดา

ไม่มีอะไรเลิศไปกว่าอาหารดี ๆ กับเพื่อนดี ๆ อีกแล้ว ลองลิสต์เมนูที่ไม่ซ้ำซาก แต่ไม่ยากเกินที่จะทำ อาจปรุงอาหารสด ๆ ในงานปาร์ตี้ ท่ามกลางวงล้อมของเพื่อน ๆ และแขกเหรื่อ หรือจะชวนให้แขกมาร่วมกันทำก็ได้

Step 5 เตรียมเกมสนุกๆ

เลือกเกมที่แม้แต่ผู้ใหญ่ก็เล่นสนุกได้ อาจเป็นเกมธรรมดาก ๆ ที่ไม่ได้เล่นมาหลายปีแล้ว ทำให้ได้พากันรำลึกความหลังอีกครั้ง หรืออาจจะเป็นวิดีโอเกม que เล่นได้หลาย ๆ คนอย่างเทนนิส หรือโบว์ลิ่ง ที่แข่งขันกันได้ในห้องรับแขกของคุณ

Step 6 ใช้เสียงเพลงเข้าช่วย

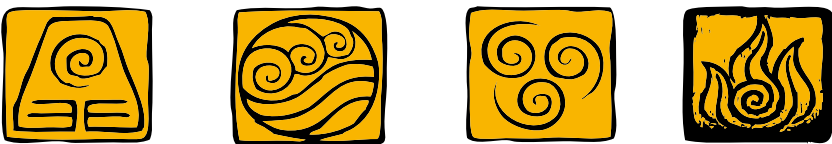
เสียงเพลงคึกคักชวนให้ทุกคนออกมาเต้น เมื่อเริ่มเคลื่อนไหวร่างกาย อะตรินาลันจะหลังทำให้คึกคักสนุกได้โดยไม่ต้องเมา แต่ถ้ากลัวว่า เมื่อไม่เมาแล้วจะไม่มีใครกล้าเต้น ก็ลองใช้วิธีชวนแขกทบทวนสแต็ปแดนซ์ไปพร้อม ๆ กันก่อนสักครู่ เพื่อทำให้ทุกคนรู้สึกผ่อนคลายที่จะเคลื่อนไหว

ชีวิตในวัยมันส์ของคนเราไม่ยาวนาน ใช้วันเวลาช่วงนี้สร้างความทรงจำดี ๆ ระหว่างเพื่อนที่จะจดจำไปแสนนาน เป็นความทรงจำที่เมื่อพวกคุณแก่ตัวลงแล้วย้อนมองกลับมา จะไม่รู้สึกว่าเราทำอะไรน่าอับอายจนอยากจะลืม หรือไม่ก็ลืมไปเพราะเมาเกินจะจำอะไรได้

ตั้งปณิธานจะจัดงานปาร์ตี้ไร้แอลกอฮอล์ตลอดปี 2555 นี้เลย

จำไว้!

ระหว่างกำลังสนุกสนาน อย่าลืมแน่ใจว่า จะไม่มีใครเผลอไปซื้อแอลกอฮอล์มาดื่ม โดยอาจต้องอาจจะใช้โอกาสนี้บอกเหตุผลกับแขกว่า คุณตั้งใจจะเลิกดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้นขอให้ปาร์ตี้นี้ปลอดเหล้าจริง ๆ ไม่แน่ว่าคุณอาจเป็นตัวอย่างให้เพื่อน ๆ ที่ติดเหล้ามีกำลังใจร่วมเลิกด้วยก็ได้



เลือกตามธาตุ

ภูมิปัญญาไทยบอกไว้ว่า หากเราเลือกดื่มน้ำตามธาตุของตัวเอง จะส่งผลดีต่อสุขภาพ ที่นี้ตัวเราเองธาตุอะไร ผู้มีภูมิปัญญาชาวไทยแบ่งไว้ นานแล้ว ก่อนที่จะมีการวิจัยถอดรหัสจีโนม หรือทำแบบแผนพันธุกรรมมนุษย์ เพื่อให้หมอยา(ฝรั่ง)ให้ถูกกับคนไข้แต่ละรายเสียอีก

น้ำดื่มทางเลือก
เลือกยังไงดี?

หากใครคิดไม่ออกว่าจะหาเครื่องดื่มอะไรมาแทนเหล้าเปียร์ดี เรามีคำแนะนำเล็กๆ น้อยๆ ที่นอกจากจะอร่อยแล้ว ยังอาจนำไปเป็นเกร็ดสนุกๆ ให้แขกในงานได้เลือกน้ำดื่มที่เหมาะสมกับ ‘ธาตุ’ ของตัวเองด้วย



ธาตุดิน

คนธาตุดินเหมาะกับน้ำผักและผลไม้ที่มีรสฝาด หวาน มัน เค็ม เช่น น้ำฝรั่ง น้ำมะตูม น้ำกระทอน น้ำมะกอก น้ำมะขามป้อม น้ำลูกหว้า น้ำแตงโม น้ำมะละกอ น้ำกล้วยหอม น้ำขนุน น้ำเงาะ น้ำน้อยหน่า น้ำละมุด ฝรั่ง น้ำลำไย น้ำอ้อย น้ำข้าวโพด น้ำฟักทอง น้ำแต้ว และน้ำที่ออกรสเค็ม



ธาตุน้ำ

เหมาะกับผักและผลไม้รสเปรี้ยว รสขม เช่น น้ำมะขาม น้ำมะนาว น้ำกระเจี๊ยบแดง น้ำมะยม น้ำส้มโอ น้ำมังคุด น้ำมะเขือเทศ น้ำสับปะรด น้ำส้มเขียวหวาน น้ำลางสาด น้ำลิ้นจี่ น้ำเชอร์รี่ น้ำองุ่น น้ำชมพู น้ำทับทิม น้ำพุทรา น้ำสตอร์เบอร์รี่ น้ำมะขวิด น้ำมะปราง น้ำมะเฟือง น้ำมะไฟ น้ำมะม่วง น้ำมะระขี้นก น้ำเห็ดหลินจือ น้ำใบบวบ



ธาตุลม

เหมาะกับน้ำผักผลไม้ที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น น้ำกะเพราแดง น้ำขิง น้ำข่า น้ำตะไคร้

ธาตุไฟ

เหมาะกับน้ำผักหรือผลไม้รสหอมเย็น รสจืด เช่น น้ำลูกเดือย น้ำเม็ดแมงลัก น้ำอาร์ซี น้ำแตงไทย น้ำมะพร้าว น้ำรากบัว น้ำลูกจาก น้ำลูกตาลอ่อน น้ำผักคะน้า น้ำผักตำลึง น้ำแตงกวา น้ำคั้นช่าย น้ำดอกคำฝอย น้ำว่าน ทางจระเข้ น้ำกะหล่ำปลี น้ำกวาดตุง

คุณเป็นคนธาตุไหน

ธาตุดิน

ราศีพฤษภ 14 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน
ราศีกันย์ 16 กันยายน -16 ตุลาคม
ราศีมังกร 13 มกราคม -12 กุมภาพันธ์

ธาตุน้ำ

ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม
ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม
ราศีมีน 13 มีนาคม - 12 เมษายน

ธาตุลม

ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม
ราศีตุลย์ 16 ตุลาคม - 16 พฤศจิกายน
ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 13 มีนาคม

ธาตุไฟ

ราศีเมษ 13 เมษายน - 13 พฤษภาคม
ราศีสิงห์ 16 สิงหาคม - 16 กันยายน
ราศีธนู 16 ธันวาคม - 13 มกราคม

เลือกตามกรุปเลือด

เลือกรูป 0

คนเลือกรูป 0 จะมีกรดในกระเพาะอาหารสูง สามารถย่อยอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ได้อย่างรวดเร็ว แต่ไม่ควรกินอาหารจำพวกแป้งมากเกินไป เพราะจะย่อยยาก เครื่องดื่มที่เหมาะสมกับเลือกรูปนี้คือ น้ำสับปะรด น้ำลูกพรุน แต่ไม่ควรดื่ม น้ำแอปเปิล น้ำส้ม น้ำกระหล่ำปลี

เลือกรูป A

กรุปนี้จะตรงข้ามกับกรุปโอแทบจะทุกอย่าง เพราะจะมีกรดในกระเพาะอาหารต่ำ จึงเหมาะกับอาหารมังสวิรัตและควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ เครื่องดื่มที่เหมาะสมกับคนเลือกรูป A ก็คือ น้ำแอปเปิลคอต น้ำแครอท น้ำเชลรี่ น้ำเกรปฟรุต น้ำสับปะรด น้ำมะนาว เพราะมีวิตามินซีสูง แต่ไม่ควรดื่ม น้ำส้ม น้ำมะละกอ และน้ำมะเขือเทศ

เลือกรูปบี

คนเลือกรูปบีควรกินอาหารจำพวกผักใบเขียว ตับ ไข่ นมไขมันต่ำ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเผาผลาญ และควรดื่มน้ำกระหล่ำปลี น้ำแครนเบอร์รี่ น้ำองุ่น น้ำมะละกอ น้ำสับปะรด แต่ไม่ควรดื่มน้ำมะเขือเทศ

เลือกรูป AB

คนเลือกรูปบีควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินซี เช่น บรอกโคลี เซอร์รี่ ส้มโอ เกรปฟรุต กะหล่ำปลี และดื่มน้ำแครอท น้ำเชลรี่ น้ำแครนเบอร์รี่ น้ำองุ่น และน้ำมะละกอ เพราะช่วยต้านมะเร็งได้ แต่ไม่ควรดื่มน้ำส้มเพราะทำให้ย่อยยาก ***



ระวัง! บุหรี่ 'มินิ' เทรนด์ใหม่ ล่อใจวัยรุ่น

กม.เขตปลอดบุหรี่เมืองผู้ดี
ช่วยลดอัตราการรับควันบุหรี่มือสอง 27%



ถ้าเป็นเรื่องกลยุทธ์ในการออกผลิตภัณฑ์ใหม่มาเอาชนะใจวัยรุ่นในทางชั่ววินให้ลองสูบบุหรี่แล้วละก็ คงไม่มีใครเกินบริษัท บุหรี่อเมริกัน ล่าสุดได้ออก 'บุหรี่มินิ' ที่เริ่มทำการตลาดเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นสักกราวๆ ปลายปีที่แล้ว และกำลังได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น จนอาจเรียกได้ว่ากำลังกลายมาเป็น 'แฟชั่นใหม่ของนักสูบหน้าใหม่' ในสหรัฐในช่วงปีใหม่นี้ไปแล้ว 'บุหรี่มินิ' หรือบ้างก็เรียกว่า 'บุหรี่จิ๋ว' ตามขนาดที่เล็กและเรียกว่าบุหรี่ขนาดมาตรฐาน มีการคิดค้นการแต่งรสออกมาใหม่มากมาย เน้นเอาใจวัยรุ่นโดยเฉพาะ ไม่ว่าจะเป็นสตอเบอร์รี่ แดงไมวนิลลา และช็อกโกแลต กระทั่งรสไวน์ และรสครีม ที่สำคัญราคาบุหรี่จิ๋วก็น่าสนใจเพียง 1 เหรียญสหรัฐ ในขณะที่บุหรี่ธรรมดาขายซองละราว 5 เหรียญ

บุหรี่มินินี้ดูเหมือนบุหรี่ธรรมดาทุกอย่างยกเว้นขนาด และกระดามวนบุหรี่ซึ่งมีสีน้ำตาลที่ทอหุ้มใบยาสูบอยู่ข้างใน คณะกรรมการอาหารและยาสหรัฐห้ามการแต่งรสในบุหรี่ตั้งแต่ ปี ค.ศ. 2009 แต่ไม่ห้ามในซิการ์ และบุหรี่มินิก็ดูเหมือนว่าจะกำลังจะเป็นซิการ์หรืออะไรทำนองนั้น ขณะเดียวกันแม้ว่าจะมีกฎหมายห้ามจำหน่ายบุหรี่ให้เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี แต่หลายร้านไม่เคยขอบัตรประชาชนผู้ซื้อกันเลย ***

ท่ามกลางข่าวร้ายๆ เกี่ยวกับปัญหาบุหรี่จากทั่วทุกมุมโลกในปีที่ผ่านมา มีข่าวดีหนึ่งข่าวจากประเทศอังกฤษ คือ นักวิจัยมหาวิทยาลัยบาธ ที่ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากภาครัฐให้ทำการศึกษาซึ่งได้รับคำชมว่าเป็นการวิจัยบุหรี่ที่เข้มข้นมากที่สุดอันหนึ่ง ระบุว่า หลังจากທີ່ประเทศอังกฤษได้เริ่มบังคับใช้กฎหมายเขตปลอดบุหรี่ ในปี ค.ศ. 2007 พบว่า อัตราการรับควันบุหรี่มือสองในประชากรกลุ่มที่ไม่สูบบุหรี่ ลดลงอย่างเห็นได้ชัด ถึง 27%

การวิจัยนี้เริ่มทำกันมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1998 ก่อนกฎหมายเขตปลอดบุหรี่จะถูกนำมาใช้ และทำมาเรื่อย ๆ จนถึงปี ค.ศ. 2008 หนึ่งปีหลังจากที่กฎหมายเขตปลอดบุหรี่ได้ถูกบังคับใช้ ทั้งนี้มีการตรวจสอบสารนิโคตินในกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่กว่า 30,000 คน อายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป ทั้งหมดถูกตรวจสอบสารนิโคตินที่ตกค้างจากการรับควันบุหรี่โดยที่พวกเขาไม่ได้สูบบุหรี่ ซึ่งสามารถตรวจเจอได้จากตัวอย่างน้ำลาย โดยการเก็บตัวอย่างน้ำลายเพื่อตรวจสอบสารนิโคตินนี้ทำในระดับชาติ ทำซ้ำตลอดช่วงระยะเวลาทำวิจัยทั้งก่อนและหลังการบังคับใช้กฎหมายเขตปลอดบุหรี่ และสิ่งที่ผลการวิจัยนี้บอกได้คือ ประสิทธิภาพของกฎหมายเขตห้ามสูบบุหรี่ ในด้านการป้องกันคนไม่สูบบุหรี่จากพิษภัยของควันบุหรี่มือสอง ไม่ว่าจะเป็น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคปอด มะเร็งต่างๆ หลอดเลือดสมอง ระบบทางเดินหายใจ และกระทั่งผลกระทบต่อสุขภาพด้านการแท้งลูก ***



2 ผู้บริหาร Black Berry
ถูกจับ-ปรับ-ไล่ออก ส่งท้ายปี เหตุเมาอาละวาด

รุมแฉ รุมว.สธ.อังกฤษ หลังคนป่วยจาก
น้ำเมาพุ่ง 2 เท่า ในรอบ 7 ปี



เหตุการณ์เมาเริงของผู้บริหาร รีเซิร์จ อิน โมชั่น หรือ 'ริม' ซึ่งเป็นบริษัทผู้ผลิตมือถือ 'แบล็คเบอรี่' ยอดฮิตนี้เกิดขึ้นในวันสิ้นเดือนพฤศจิกายน ขณะทั้งคู่กำลังโดยสารเครื่องบินสายการบินแอร์แคนาดา จากกรุงโตรอนโต ไปเมืองปักกิ่ง ประเทศจีน แต่ไม่ทันที่เครื่องบินจะได้ข้ามทวีป นาย 'จอร์จ แคมเบลล์' วัย 45 ปี และนาย 'พอล อเล็กซานเดอร์ วิลสัน' วัย 38 ปี ก็เมาจนหลับไปสักครู่ เมื่อรู้สึกตัวขึ้นมาก็ปวดแอลกอฮอล์ต่อ จนมาถึงที่สุดและเะอะโววาย เมื่อพนักงานต้อนรับพยายามห้ามก็อาละวาดหนักเข้าไปอีก หน้าซ้ายยังต่อยพนักงานไปหนึ่งคน จึงถูกพนักงานต้อนรับทั้งหมดรวบตัวไว้ด้วยความช่วยเหลือจากผู้โดยสารอีกจำนวนหนึ่ง

เหตุการณ์ความวุ่นวายนี้ทำให้กับตัน ซึ่งตอนแรกตั้งใจว่าจะลงจอดฉุกเฉินในรัฐอาลาสกา ประเทศสหรัฐอเมริกา ต้องหาสนามบินที่ใกล้ที่สุดแทน สุดท้ายเลยต้องลงจอดที่สนามบินเมืองแวนคูเวอร์ ของแคนาดานั้นเอง หลังเครื่องจอดได้ผู้บริหาร 'บีบี' ทั้ง 2 นายจึงถูกจับตัวส่งตำรวจและถูกดำเนินคดี ศาลตัดสินเมื่อเดือนธันวาคม ให้ลงโทษจำคุกจำเลย แต่ให้รอลงอาญาไว้ก่อน นอกจากนี้ยังให้ติดทัณฑ์บน 1 ปี และปรับคนละ 35,878 เหรียญแคนาดา และเหตุการณ์นี้ทำให้ทั้งคู่ถูกไล่ออกจากงานทันที ***

รัฐมนตรีสาธารณสุขประเทศอังกฤษ 'แอนดรูว์ แลงสลีย์' ก็เป็นอีกบุคคลหนึ่งที่ได้รับคำตำหนิอย่างรุนแรงเป็นการส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ อันเป็นผลจากการดำเนินนโยบายเกี่ยวกับการจัดการกับปัญหาน้ำเมาในประเทศอังกฤษ ที่ดูเหมือนจะยิ่งผิดพลาดหนักเข้าไปอีกในรอบปีที่ผ่านมา จนทำให้มียอดผู้ป่วยที่ถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลจากโรค เช่น มะเร็งตับ และแอลกอฮอล์เป็นพิษ รวม 1.2 ล้านคน หรือเพิ่มขึ้นถึง 9% ในปี ค.ศ. 2011 เทียบกับปีก่อนหน้า ในจำนวนนี้ เป็นที่น่ากังวลใจว่าเป็นเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี กว่า 7,000 คน และเมื่อดูโดยภาพรวมแล้ว อัตราการเจ็บป่วยจากโรคที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์ในประชากรประเทศอังกฤษเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าตัวในรอบ 7 ปี

นายแลงสลีย์จึงถูกกล่าวหาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านปัญหาแอลกอฮอล์ว่าดำเนินนโยบายเอาใจผู้ประกอบการธุรกิจน้ำเมาเป็นหลัก ยกตัวอย่างเช่น ออกนโยบายต่อต้านปัญหาเรื่องน้ำเมาในอังกฤษด้วยการให้ผู้ประกอบการเป็นตัวนำ กล่าวคือ เน้นให้ผู้ประกอบการแสดงความรับผิดชอบในการณรงค์แก้ไขปัญหการดื่มแอลกอฮอล์ด้วยความสมัครใจเอง ขณะที่งบประมาณด้านการรณรงค์ต่อต้านปัญหาแอลกอฮอล์กลับถูกตัดไปกว่า 90% อีกด้วย ***

ปั่น

‘ฟิกซ์เกียร์’ ใจคลาย กายแข็งแรง



ในภาวะที่หลายๆ พื้นที่ของประเทศไทยต้องประสบอุทกภัย ความเครียดย่อมมาเคาะประตูเรียกเป็นธรรมดา ไหนจะข้าวของเสียหาย และวิถีชีวิตต้องปรับเปลี่ยนไปจากปกติ แต่ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น การรักษาสุขภาพให้ดีเสมอคือสิ่งจำเป็น เพื่อจะได้มีแรงรับมือกับภาวะต่างๆ ที่มาถึง

เคล็ดลับคนดังฉบับนี้มาจากหนุ่มน้อยที่กำลังได้รับความนิยมในหมู่วัยรุ่น ‘วชิรพันธ์ วชิรพันธ์ภัทร’ หรือ ‘ภาคย์’ วิเจจาก Bang channel ที่มีกิจกรรมออกกำลังกาย คลายเครียดที่แปลกใหม่นำเทรนด์ อย่างจักรยานฟิกซ์เกียร์มานะนำ

“ภาคย์ชอบปั่นจักรยานฟิกซ์เกียร์ โดยจะใช้เวลาปั่นไปที่ต่าง ๆ 4-5 วันต่อสัปดาห์ วันละประมาณ 3 ชั่วโมง ส่วนใหญ่จะปั่นช่วงกลางคืนที่รถไม่เยอะแล้ว ภาคย์จะรวมกลุ่มไปกับเพื่อนๆ และพกกล้องออกไปถ่ายรูป ซึ่งถือเป็นกิจกรรมที่ได้ออกกำลังกายและผ่อนคลายไปพร้อม ๆ กัน”

ภาคย์มีคำแนะนำสำหรับคนที่สนใจจะปั่น

ฟิกซ์เกียร์เพื่อออกกำลังกายว่า ในระยะเริ่มต้นขอให้หาสถานที่ที่ปลอดภัยไว้ก่อน เช่น สวนสาธารณะที่มีทางสำหรับจักรยาน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย เมื่อเริ่มชำนาญในการขับขี่จึงค่อยออกถนนใหญ่ ซึ่งควรจะมีกลุ่มเพื่อน ๆ เพื่อเวลาเกิดปัญหา หรือมีอุบัติเหตุระหว่างขี่จะได้มีเพื่อนคอยช่วยเหลือกันได้

“การปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายได้เห็นทัศนียภาพบนเส้นทางที่เราปั่นจักรยานผ่านไป เป็นการผ่อนคลายจิตใจ หายเครียดได้ก่อน เพราะทุกปัญหาย่อมมีทางออก แต่บางครั้งหากเราหมกมุ่นกับปัญหามาก ๆ จะยิ่งทำให้เราเครียด แต่หากเราได้เปลี่ยนมุมมองอาจจะทำให้เราหาทางแก้เจอ”



รู้จัก จักรยานฟิกซ์เกียร์

“Fixed Gear หรือ Fixie” เป็นคำแสดงของจักรยานที่มีเกียร์เดียว และล้อหลังไม่สามารถฟรีได้ คือ เท้าจะต้องปั่นตามไปด้วยทุกครั้งทีรถวิ่งอยู่ รถประเภทนี้ไม่ต้องการใบจานหลายใบ หรือแม้กระทั่งอุปกรณ์ช่วยเหลือในการเปลี่ยนเกียร์ และบางคนก็ไม่ใช้เบรคด้วยซ้ำ นอกจากนี้จุดเด่นที่แปลกจากจักรยานทั่วไปอย่างเด่นชัด ก็คือมันปั่นถอยหลังได้ด้วย

การขี่จักรยานฟิกซ์เกียร์ เป็นเรื่องดีที่จะได้ออกกำลังกาย แต่เพราะจักรยานประเภทนี้ขี่ยาก ต้องขี่โดยคนที่คุ้นเคยกับมันเท่านั้นจึงจะปลอดภัย คนที่อยากจะสนุกกับจักรยานฟิกซ์เกียร์จึงควรฝึกการหยุดอย่างปลอดภัยให้ได้เสียก่อน และควรสวมหมวกกันกระแทกทุกครั้งด้วย

ถึงตอนนี้จักรยานฟิกซ์เกียร์กำลังเป็นที่นิยมไปทั่วโลก แต่ในหลายประเทศก็ยังมองว่ามันไม่ปลอดภัย กฎหมายอังกฤษบังคับว่าต้องมีเบรคทั้งหน้าและหลัง เยอรมันนี่ก็เช่นกัน กฎหมายออสเตรเลียระบุว่าต้องมีเบรคอย่างน้อยหนึ่งตำแหน่งไม่จำกัดว่าหน้าหรือหลัง ส่วนบ้านเราจักรยานนี้ก็แพร่หลายในหมู่วัยรุ่น วัยโจ แต่อย่างไรก็ตามต้องหาความรู้และฝึกฝนการใช้จักรยานฟิกซ์เกียร์ให้คล่อง และระมัดระวังให้มากกว่าปกติ หากจะนำไปขี่ตามท้องถนน

ห้องสมุด ที่สุดของโลก



สถาปัตยกรรมสวยๆ ในภาพ ไม่ใช่แค่พิพิธภัณฑ์ หรือสถานที่ท่องเที่ยวธรรมดาๆ แต่ที่นี่คือ ‘สุดยอดห้องสมุดของโลก’ ซึ่งมีชื่อว่า Alexandria Library หรือ ห้องสมุดแห่งอเล็กซานเดรีย ในประเทศอียิปต์ ที่ได้รับการยกย่องให้เป็น “ห้องสมุดที่ใหญ่และทันสมัยที่สุดแห่งหนึ่งของโลก” วันนี้ ‘อ่านสร้างสุข’ จะพาไปเยือนห้องสมุดแห่งนี้กัน

ห้องสมุดอเล็กซานเดรียถูกสร้างขึ้นตั้งแต่ก่อนสมัยคริสตกาลราว 300 ปี โดยกษัตริย์ราชวงศ์ Ptolemy มีทั้งหนังสือ วรรณกรรม และสิ่งขีดเขียนต่าง ๆ อย่างสมบูรณ์ เป็นห้องสมุดที่ดีที่สุดในโลกในยุคนั้นนั้น อีกทั้งยังเป็นศูนย์วิชาการที่นักปราชญ์ทุกคนจะต้องไปเยือน ไม่ว่าจะเป็น Euclid ซึ่งเป็นนักคณิตศาสตร์คนสำคัญ ก็เคยสอนวิชาเรขาคณิตที่ห้องสมุดแห่งนี้ หรือแม้แต่ Eratosthenes บิดาแห่งภูมิศาสตร์ผู้พิสูจน์ว่าโลกกลมเป็นคนแรก ก็ยังเคยทำงานเป็นบรรณารักษ์ประจำห้องสมุดนี้ด้วย

แต่กว่าที่จะเป็นห้องสมุดสวย ๆ อย่างปัจจุบัน Alexandria เคยถูกเผาทำลายมาก่อนตั้งแต่สมัยที่จูเลียส ซีซาร์ยกทัพเข้ายึดเมือง Alexandria และกองทัพอาหรับบุกยึดครองอียิปต์ไป จนกระทั่งนักประวัติศาสตร์ชื่อ Mustafa al-Abbadī มีความคิดที่จะฟื้นคืนห้องสมุดที่ยิ่งใหญ่แห่งนี้ขึ้นมา ด้วยเงินสนับสนุนจากนานาประเทศ รวมทั้งความช่วยเหลือจากองค์การ Unesco ห้องสมุด Alexandria ที่มีมูลค่านับหมื่นล้านบาท ก็ได้เปิดให้บริการอีกครั้งตั้งแต่ปลายปี 2543 โดยตัวอาคารเป็นตึก 10 ชั้น และมีพื้นที่กว่า 69,000 ตารางเมตร ภายในห้องสมุดสามารถจุหนังสือได้ถึง 8 ล้านเล่มด้วยกัน ซึ่งทาง

รัฐบาลของอียิปต์เองก็หวังให้ห้องสมุดแห่งนี้ เป็นศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้ การวิจัย อารยธรรมของอียิปต์ กรีซ และประเทศต่าง ๆ ในเมดิเตอร์เรเนียนตะวันออก

นอกจากหนังสือและสื่อมัลติมีเดียต่าง ๆ แล้ว ในห้องสมุดก็ยังมีห้องแสดงนิทรรศการ ห้องบรรยาย ที่สำคัญไปกว่านั้น Alexandria ก็ยังมีระบบป้องกันอัคคีภัยที่ทันสมัยด้วย

แต่ถึงแม้ว่าจะยิ่งใหญ่ขนาดนี้ ก็ยังมีปัญหาให้ต้องคิดแก้ไข เพราะผู้เชี่ยวชาญต่างก็คิดว่างบประมาณในการดำเนินการห้องสมุดอาจสูงถึง 1,200 ล้านบาท/ปี และอียิปต์เองก็เป็นประเทศที่ไม่ร่ำรวย และนอกจากปัญหาทางการเงินแล้ว ประเพณีที่โบราณของอียิปต์ก็อาจจะทำให้หนังสือประจำห้องสมุดนั้นไม่สมบูรณ์และหลากหลายอย่างที่ควรจะเป็น เพราะว่าหนังสือที่เขียนโจมตีศาสนาอิสลาม หรือหนังสือที่มีเรื่องเพดโจ่งแจ้ง ก็จะไม่ถูกส่งเข้ามาในห้องสมุดเลย

อย่างไรก็ตาม แม้ห้องสมุดแห่งนี้จะยิ่งใหญ่และน่าทึ่งขนาดไหน หรือมีหนังสือมากมายมหาศาลเพียงใด ก็คงจะไม่มีประโยชน์อะไรเลยถ้าหากว่าไม่มีใครสนใจที่จะหยิบหนังสือขึ้นมาอ่าน

วันนี้ คุณอ่านหนังสือหรือยัง? ***

สวัสดีปีใหม่ 2012

เข้าสู่ปีใหม่ คริสต์ศักราช 2012 ทั้งที สุขลัสมองก็มีเกมสนุกๆ มาให้ประลองปัญญา กันตั้งแต่ต้นปี และฉบับนี้เพื่อให้เข้ากับบรรยากาศปีใหม่นี้ จึงท้าทายให้คุณผู้อ่านลองหาตัวเลข 2012 ที่ซ่อนอยู่ในตารางจำนวน 20 ตัว ซึ่งอาจอยู่ในแนวนั่ง แนวนอน แนวทแยง หรือแม้แต่กลับหลัง ผู้โชคดีที่หาเจอทั้งหมด เรามีรางวัลมอบให้เช่นเคย พร้อมแล้วก็ลุย!

2	3	4	2	1	0	2	3	5	2
0	0	3	0	5	0	2	4	0	0
1	4	1	1	1	4	3	1	3	1
2	0	0	2	0	1	2	5	4	2
1	0	4	3	5	4	0	2	3	2
2	0	1	2	5	4	1	3	5	0
3	3	1	2	0	1	2	2	0	1
2	0	1	5	4	3	1	1	0	2
2	0	1	2	4	0	3	0	0	5
2	5	2	2	2	1	0	2	5	2

ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. เลขที่ 979/116-120 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ชั้น 15 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน พญาไท กทม. 10400 หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2555 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลยเซตของขวัญ 'ไดอารี่ ปฏิทิน' ลวดลายบนฟุตบอลปริ้นท์ คุณทำได้! เอาไว้ใช้ปีใหม่นี้ จาก สสส.

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

ปฏิบัติการจัดการขยะ เพื่อฟื้นฟูปูชุมชน กทม.



สสส. ร่วมกับภาคีเครือข่าย อาทิ กรุงเทพมหานคร มูลนิธิเอสซีจี กองทัพอากาศที่ 1 กองพลทหารราบที่ 9 ศูนย์บรรเทาสาธารณภัย ร.19 พัน 2 โรงเรียนเซนต์ปีเตอร์มัทธาวิทยาลัย เทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี จัดโครงการ “ปฏิบัติการจัดการขยะเพื่อฟื้นฟูปูชุมชน กทม.” เพื่อริเริ่มให้เกิดการจัดการขยะอย่างเป็นระบบ ลดภาระในการจัดเก็บและฝังกลบได้มากถึง ร้อยละ 60 และสร้างวัฒนธรรมการคัดแยกและจัดการขยะอย่างมีส่วนร่วมและยั่งยืนในช่วงระยะเวลา 5-12 ธันวาคม โดยมี ศ.ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์ กรรมการกองทุน สสส. ผู้บริหาร กทม. ภาคีเครือข่าย และชุมชนในเขตภาษีเจริญเข้าร่วม



ครอบครัวเข้มแข็ง ร่วมอนุรักษ์ป่าชายเลน

โครงการส่งเสริมอาชีพ ครอบครัวเข้มแข็ง สุขภาพดี ร่วมเรียนรู้รักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จัดอบรมด้านการอนุรักษ์ป่าชายเลน หมู่ที่ 2 บ้านเกาะมุกด์ ต.เกาะลิบง อ.กันตัง จ.ตรัง เพื่อสร้างจิตสำนึกอนุรักษ์ป่าชายเลน โดยมีกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วม 100 คน จากนั้นได้นำกลุ่มผู้อบรมเข้าร่วมกิจกรรมปลูกป่าชายเลน ซึ่งจะนำความรู้ที่ได้จากการอบรมในวันแรกมาใช้ โดยวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ คือ เพิ่มพื้นที่ป่าชายเลนให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์น้ำ มีกลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กนักเรียน ผู้ปกครอง และผู้นำชุมชน ร่วมกิจกรรมด้วย

รณรงค์ตรวจฟันฟรี “ลูกรักฟันดี เริ่มที่พ่อแม่”

แผนงานโรงเรียนทันตแพทย์สร้างเสริมสุขภาพ โดยเครือข่ายลูกรักฟันดีเริ่มที่พ่อแม่ เผยแพร่ Spot เครือข่ายลูกรักฟันดีเริ่มที่พ่อแม่ทางสถานีโทรทัศน์ต่างๆ โดยเป็นความร่วมมือระหว่างกองทันตสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข และ สปสช. เพื่อรณรงค์ให้ผู้ปกครองนำเด็กมาตรวจฟันฟรี และมาฝึกการดูแลสุขภาพช่องปาก ที่หน่วยบริการทั่วประเทศ ตั้งวันที่ 31 ธันวาคม 2554



กิจกรรมเพื่อเยาวชน “รู้ทัน CSR ของบริษัทบุหรี-เหล่า”

มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนาไม่สงบบุหรี ร่วมกับเครือข่ายองค์กรงดเหล้า สมาคมโฆษณาแห่งประเทศไทย และแผนงานอุปถัมภ์เชิงรุกฯ โดยการสนับสนุนของ สสส. จัดกิจกรรมรวมตัวเยาวชนภายใต้ชื่อ “บุหรี-เหล่า เราไม่ใช่เหยื่อ” โดยมีนักวิชาการ สื่อมวลชน และเยาวชนกว่า 150 คนเข้าร่วม มีเป้าหมายให้เด็กและเยาวชนรู้ทันกลยุทธ์ทางการตลาดที่แยบยลของบริษัทบุหรี-เหล่า ผ่านการจัดกิจกรรมต่างๆ ของบริษัทที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อสังคม (CSR) แต่แอบแฝงด้วยการสร้างภาพลักษณ์เพื่อให้เกิดความจงรักภักดีต่อตราสินค้าของบุหรี-เหล่า



พรบ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ๒๕๕๑

เครื่องมือปกป้องเด็กเยาวชนห่างไกลภัยน้ำเมา

สถานที่ห้ามขาย

มาตรา 27

ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัด สถานพยาบาล ร้านขายยา
สถานที่ราชการ หอพัก สถานศึกษา ปั้มน้ำมัน สวนสาธารณะ
ของราชการ เป็นต้น

ฝ่าฝืนจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

วันและเวลาห้ามขาย

มาตรา 28

ห้ามขายในวันหรือเวลาที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดโดยคำแนะนำของคณะกรรมการนโยบายฯ

ห้ามขายในวันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษา

ยกเว้นการขายในโรงแรมตามกฎหมายว่าด้วยโรงแรม

ห้ามขายในช่วงเวลา 00.00-10.59 น. และ 14.01-16.59 น.

ฝ่าฝืนจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ห้ามขายให้เด็กและคนเมา

มาตรา 29

ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้เด็กอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์

ห้ามขายให้คนเมาครองสติไม่ได้

ฝ่าฝืนจำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

จำกัดวิธีการขาย

มาตรา 30

ห้ามใช้เครื่องขายอัตโนมัติ (1) ห้ามเร่ขาย ชิงโชค ถด (ลดราคาเพื่อส่งเสริมการขาย) แลก แจก แถมและห้ามกำหนดเงื่อนไขในการบังคับซื้อหรือขายพวง(2)(3)(4)(5)(6)

ฝ่าฝืนมาตรา 30(1) จำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับไม่เกิน 20,000 บาทหรือทั้งจำทั้งปรับ

ฝ่าฝืนมาตรา 30(2)(3)(4)(5)(6) จำคุกไม่เกิน 6 เดือน ปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

สถานที่ห้ามดื่ม

มาตรา 31

ห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัดศาสนสถาน (เว้นเป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรม) สถานพยาบาล/ร้านขายยา สถานที่ราชการ สถานศึกษา (เว้นที่พิกสวนตัว/สโมสรหรือจัดเลี้ยงตามประเพณีและสถานศึกษา สอนผสมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์) ปั้มน้ำมัน/ร้านค้ายาน้ำมัน สวนสาธารณะของราชการ

ฝ่าฝืนจำคุกไม่เกิน 6 เดือนหรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ห้ามการโฆษณา

มาตรา 32

ห้ามมิให้ผู้โฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือแสดงชื่อ หรือเครื่องหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อันเป็นการอวดอ้างสรรพคุณหรือชักจูงใจให้ผู้อื่นดื่มโดยตรงหรือโดยอ้อม

การโฆษณาหรือประชาสัมพันธ์ใดๆโดยผู้ผลิตแอลกอฮอล์ทุกประเภทให้กระทำได้เฉพาะการให้ข้อมูลข่าวสารและความรู้เชิงสร้างสรรค์สังคม โดยไม่มีการปรากฏภาพของสินค้า บรรจุภัณฑ์ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เว้นแต่เป็นการปรากฏของภาพสัญลักษณ์ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือสัญลักษณ์ของบริษัทผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เท่านั้น ทั้งนี้ตามที่กำหนดในกฎกระทรวง

ฝ่าฝืนจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 500,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และถูกปรับวันละ 50,000 บาท จนกว่าจะปฏิบัติถูกต้อง

จัดเผยแพร่โดย สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)

โทรศัพท์ 0-2948-3300 โทรสาร 0-2948-3930

www.stopdrink.com www.stopdrinknetwork.com



ศูนย์รณรงค์รณรงค์เพื่อคนไทย
โทร. 0-2590-3342
www.thaiantialcohol.com

