

สร้าง

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ส.บ

ปีที่ 7

ฉบับที่ 120
ตุลาคม 2554

ปิดเทอม เปิดโลก+

ปิดเทอมสร้างสรรค์ 31 วันไม่ธรรมดา

วันอาหารโลก :

เค็ล็ดลั๊บ กินอย่างไร ไม่เหลือทิ้ง

รู้จัก Freegan คนค้นขยะ

ด้านมืดของโซเชียลเน็ตเวิร์ค

Sputnik Tales

แอนิเมชั่นสร้างสรรค์สังคม

โฉมใหม่ ลด
Carbon
Footprint

ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

แจกฟรี



สวัสดีครับ เพื่อนร่วม สร้างสุขทุกท่าน

วิสัยทัศน์ของ สสส.

“คนไทยมีสุขภาพะอย่างยั่งยืน”

สสส.มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

เดือนตุลาคม เป็นช่วงเปลี่ยนฤดูฝน จะมีร่องความกดอากาศต่ำเคลื่อนตัวนำฝนลงสู่ภาคใต้เพิ่มขึ้น และยังมีโอกาสเกิดพายุหมุนเขตร้อนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคกลางเป็นระยะ ทำให้ทั่วประเทศไทยยังคงมีฝนตก และต้องคงต้องเผชิญปัญหาน้ำท่วมต่อเนื่องไปอีกระยะ

ขณะที่ผมกำลังเขียนบทความนี้ พื้นที่ประสบภาวะอุทกภัยทั่วประเทศกระทบไปแล้วเกือบ 60 จังหวัด และสถานการณ์ในอีก 20 กว่าจังหวัดก็ยังคงไม่คลี่คลาย

ก่อนหน้านี้กรมอุตุนิยมวิทยาได้ประเมินปริมาณฝนเฉลี่ยทั้งประเทศในปี 2554 ว่าสูงกว่าค่าปกติ ทำให้ปีนี้กลายเป็นปีที่อุทกภัยรุนแรงมากที่สุดในรอบ 5 ปี นับตั้งแต่ น้ำท่วมใหญ่ปี 2549 และรุนแรงยิ่งกว่าปี 2553 ซึ่งเคยถูกประเมินว่าเป็นปีที่ผลกระทบภาวะอุทกภัยรุนแรงที่สุดในรอบ 20 ปี ตั้งแต่มีการรายงานความเสียหายจากภาวะอุทกภัย

สถานการณ์น้ำท่วมทำให้มีผู้เสียชีวิตแล้ว 173 ราย คนไทยได้รับความเดือดร้อนกว่า 5 แสนครัวเรือน รวมถึงภาคีเครือข่ายของ สสส. ในพื้นที่มากกว่า 35 ตำบล ใน 10 จังหวัดทั่วประเทศ โดยจุดที่ประสบภัยหนักที่สุดคือ จ.ลพบุรี สิงห์บุรี และชัยนาท

สสส. มีความเป็นห่วงเป็นใยเพื่อนภาคีที่ต้องประสบอุทกภัยต่อเนื่องหลายรอบใน 2 ปีที่ผ่านมา จึงได้ร่วมกันคิดว่า จะมีวิธีการใดที่จะให้ความช่วยเหลืออย่างเป็นระบบตรงจุด และรวดเร็ว ในทุก ๆ ครั้งที่เกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน

นำมาสู่การตั้ง ‘ศูนย์ประสานงานภายใน สสส. เพื่อช่วยเหลือภาคี’ ขึ้นเพื่อเป็นศูนย์กลางประสานความช่วยเหลืออย่างเป็นระบบ ด้วยการมี ‘ฝ่ายข้อมูลและสื่อสาร’ คอยรวบรวมความเดือดร้อนของเพื่อนภาคีจากสำนักต่าง ๆ ผ่านทั้งทางโทรศัพท์ SMS และเว็บไซต์ เพื่อส่งต่อไป

‘ให้ความช่วยเหลือ’ เชื่อมต่อไปยังองค์กรหน่วยงานต่าง ๆ รวมทั้งศูนย์กลางความช่วยเหลือน้ำท่วมอย่าง Thaiflood เพื่อให้การบรรเทาทุกข์ไปถึงตรงกับความต้องการจริง

ขณะเดียวกัน ‘ฝ่ายระดมทุนและกิจกรรมพิเศษ’ จะทำการระดมทุนจากภายในและภายนอก ระดมแรงกายแรงใจจากเพื่อนภาคีอื่น ๆ ในการจัดของบริจาค ลงพื้นที่ รวมถึงเตรียมจัดกิจกรรมครั้งใหญ่ในเร็ว ๆ นี้ เพื่อระดมทุนช่วยเหลือไม่เฉพาะภาคีของ สสส. แต่ยังรวมถึงคนทั่วประเทศที่ได้รับความเดือดร้อนด้วย

และหลังจากเหตุการณ์คลี่คลาย ‘ฝ่ายเยียวยาและฟื้นฟู’ จะลงไปในพื้นที่เพื่อให้การดูแลทั้งสุขภาพกาย และจิตใจของผู้ประสบภัยต่อไป

ศูนย์ประสานงานฯ นี้จะมารวมตัวกันในทุกเหตุการณ์วิกฤต นอกจากเพื่อเป็นศูนย์กลางการส่งต่อข้อมูลกระจายความช่วยเหลือเพื่อนภาคีอย่างเป็นระบบแล้ว เรายังหวังว่าการทำเช่นนี้จะเป็นการปลูกจิตอาสา ความเป็นห่วงเป็นใยซึ่งกันและกันให้เกิดขึ้นระหว่างภาคีเครือข่ายของ สสส. รวมถึงประชาชนคนไทยด้วยกัน

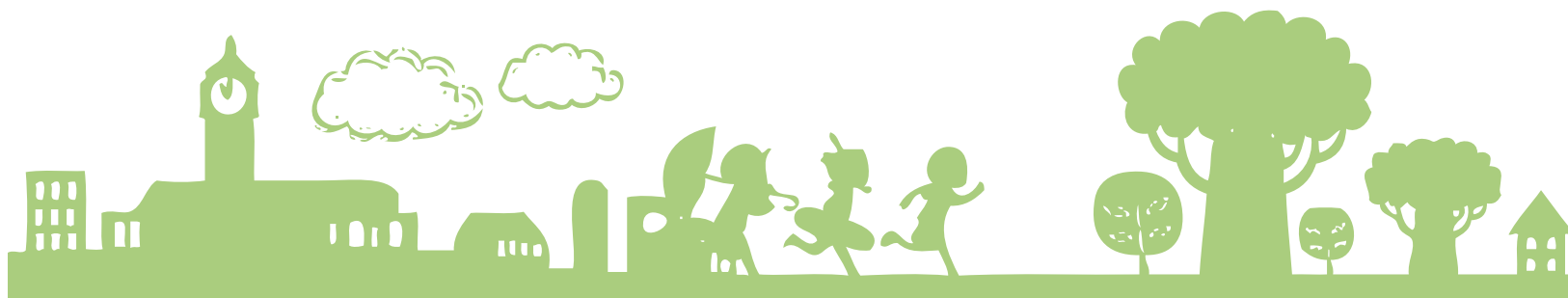
หากภาคีรายใดประสบความเดือดร้อนสามารถแจ้งเข้ามาได้ที่ 0-2298-0500 หรือเว็บไซต์ สสส. www.thaihealth.or.th

เชื่อว่าเพื่อนภาคีเครือข่ายของ สสส. และคนไทยทั่วประเทศ จะร่วมเผชิญหน้ากับสถานการณ์ โดยไม่ทอดทิ้งกันแน่นอนครับ ***

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	3
>> ทพ.กฤษดา เรืองอารีรัชต์	
‘สุข’ ประจำฉบับ	4
>> ปิดเทอมสร้างสรรค์ ปิดเทอม + เปิดโลก	
‘สุข’ รอบโลก	10
>> ด้านมืดของโซเชียล เน็ตเวิร์ค	
‘สุข’ รอบบ้าน	11
>> D Ambassador Season 2	
>> “คู่อริ”	
คุยกันวัน ‘สุข’	12
>> Sputnik Tales แอนิเมชัน เพื่อสังคม	
>> Unlimited Thailand ปี 2	
“ตัวเองมีกำไร สังคมมีความสุข”	
‘สุข’ สร้างได้	15
>> วันอาหารโลก-ลดปริมาณอาหารเหลือใช้	
‘สุข’ ไร้ควัน	18
‘สุข’ เลิกเหล้า	19
คนดัง ‘สุข’ ภาพดี	20
>> ผ่อนคลายใจด้วยงานฝีมือ แบบ ‘สุลา’	
อ่านสร้าง ‘สุข’	21
>> เล่มโปรด ของคนดังระดับโลก	
‘สุข’ ลิ้มลอง	22
>> ปริศนาตามหา ‘อาหาร’	
คนสร้าง ‘สุข’	23

ปิดเทอม สร้างสรรค์ ปิดเทอม+เปิดโลก



“แทนที่จะปล่อยให้เด็กๆ ไปใช้เวลาในพื้นที่เสี่ยง เราน่าจะเปิดพื้นที่ดีๆ ให้เด็กๆ ได้ไปร่วมทำกิจกรรมดีๆ ได้เรียนรู้สิ่งที่มีประโยชน์ และอาจเป็นแนวทางให้เขาค้นพบตัวเองในอนาคต”

รศ.ดร.วิลาสินี อดุลยานนท์
ผู้อำนวยการสำนักงานกรณรงศ์สื่อสารสังคม สสส.



ปิดเทอมนี้ ทำอะไรดีถึงจะสร้างสรรค์

หากมองย้อนไปในอดีต ช่วงเวลาปิดเทอมคือช่วงเวลาสำคัญที่เด็กๆ จะมีโอกาสใช้กับครอบครัว พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และญาติพี่น้องวัยเดียวกันที่อยู่กันแบบครอบครัวขยาย เป็นโอกาสสร้างต้นทุนชีวิต เปิดโลกการเรียนรู้ โดยไม่มีกรอบของห้องเรียน ที่ต้องสอบผ่าน ต้องทำเกรด ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มากกว่า และเกิดช่วงเวลาดี ๆ ให้จดจำ

แต่เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป...เด็กรุ่นใหม่กลับต้องใช้เวลาปิดเทอมไปกับความเหงา หรือกิจกรรมไม่สร้างสรรค์ต่าง ๆ ที่มาพร้อมกับเทคโนโลยี และสังคมสมัยใหม่

“แทนที่จะปล่อยให้เด็กๆ ไปใช้เวลาในพื้นที่เสี่ยง เราน่าจะเปิดพื้นที่ดีๆ ให้เด็กๆ ได้ไปร่วมทำกิจกรรมดีๆ ได้เรียนรู้สิ่งที่มีประโยชน์ และอาจเป็นแนวทางให้เขาค้นพบตัวเองในอนาคต” นั่นคือคำพูดจาก รศ.ดร.วิลาสินี อดุลยานนท์ ผู้อำนวยการสำนักรณรงศ์สื่อสารสังคม สสส.

เป็นที่มาของโครงการ “ปิดเทอมสร้างสรรค์ : 31 วันไม่ธรรมดา” ที่ สสส. และภาคีเครือข่ายร่วมกันจัดขึ้นสำหรับปิดเทอมเดือนตุลาคม 2554 นี้

31 วันต่อไปนี้ ไม่มีธรรมดา

สสส. และภาคี ได้เป็นตัวกลางรวบรวมกิจกรรมดี ๆ การเรียนรู้ที่มีประโยชน์ ให้เด็กเยาวชนได้เข้ามาร่วม ไม่ว่าจะเป็น “จิตอาสา” ให้เด็กรุ่นใหม่ได้เรียนรู้การทำเพื่อคนอื่น หรือการเรียนรู้ทักษะด้านต่าง ๆ ตามความชอบของวัยรุ่น เช่น การเป็นพิธีกร ดีเจ ร้องเพลง เต้น หรือเรียนรู้การทำสื่อนิตยสาร จากรุ่นพี่ซึ่งเป็น Idol หรือต้นแบบของวัยรุ่นตัวจริง ทั้งหมดล้วนเป็นความรู้ที่ห้องเรียนให้ไม่ได้...

“ปิดเทอมนี้แทนที่จะโพสต์เฟซบุ๊กว่า ‘เหงา’ เด็กบางกลุ่มอาจกลับมาพร้อมพลังความสุขที่มาแล้วต่อให้เพื่อน ๆ ฟัง หรือลูกขึ้นมาชวนเพื่อน ๆ ออกไปทำเรื่องดี ๆ ต่อยอดเป็นเครือข่ายของน้อง ๆ เอง”

กิจกรรมดี ๆ จะมีอะไรบ้าง ‘สร้างสุข’ ยกมาให้เลือกกันที่นี้แล้ว...

ระวังภัยปิดเทอม

ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก สสส. ทำการรวบรวมภัยที่เกิดขึ้นกับเด็กในช่วงปิดเทอม พบว่า...

>> ช่วงเดือนมีนาคม-พฤษภาคม เป็นช่วงที่เด็กเสียชีวิตสูงสุด รวมแล้วประมาณ 1,000 ราย โดยเดือนที่มีการเสียชีวิตสูงสุดคือ เมษายน ประมาณ 400 ราย

>> สาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 คือการจมน้ำ 47% ตามมาด้วยอุบัติเหตุจราจร

>> พบการบาดเจ็บที่เส้นเอ็น หรือโรค RSI เกิดกับเด็กมากขึ้น เนื่องจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานานในช่วงปิดเทอม โรคนี้ทำให้ไม่สามารถกางนิ้วได้ และปล่อยไปอาจต้องรักษาด้วยการตัดนิ้ว!

ปิดเทอมก็ผ่านมา...

เด็กเยาวชนใช้เวลา 70-80% ในช่วงปิดเทอมไปกับการกิน นอน เล่นเกมคอมพิวเตอร์ เป็นที่มาของหลายโรค ทั้งอ้วน สายตาสั้นเทียม พัฒนาการด้อย เบื่อการเรียน

ผลสำรวจจากเอบีแคฟโพลปี 2548 และ 2551 พบเด็กและเยาวชนใช้เวลาว่างช่วงปิดเทอมไปในการ...

85%
กินข้าว

67%
ดูโทรทัศน์

62%
เล่นเน็ต

52%
เล่นเกม

52%
ดูรูปโป๊ทางเน็ต

41%
ดูวิดีโอโป๊

29%
มีเพศสัมพันธ์

18%
ดื่มเหล้า

เปิดเทอม เปิดโลก กับ a day



“จากที่เราคลุกคลีกับวัยรุ่นจะพบว่าเด็กสมัยนี้อ่อนแอด้านอารมณ์ เหนง่าย ขาดวัคซีนด้านอารมณ์ซึ่งโรงพยาบาลไหนก็ฉีดให้ได้ แต่สร้างจากประสบการณ์ชีวิตเท่านั้น” คือคำพูดของ ปุณณพัฒน์ ฉายินทุ ผู้จัดการฝ่ายสร้างสรรค์กิจกรรมจาก a day ซึ่งนำมาสู่การที่ a day เป็นตัวกลางประสาน 25 องค์กรทั่วประเทศ หลากหลายอาชีพ ให้เด็กเยาวชนได้ไปเรียนรู้ชีวิตการทำงานจริงในองค์กรเหล่านี้ตลอด 31 วันของการปิดเทอม

50 ตำแหน่งงานใน 25 องค์กรที่วันนี้มีอะไรบ้าง... เรามาดูตัวอย่างมาให้เป็นน้ำจิ้ม

รับส่งเอกสารทางจักรยาน กับ “BikeXenger”

พัฒนาชีวิตชาวเขา กับ “มูลนิธิแม่ฟ้าหลวง”

ธุรกิจเพื่อสังคมเพื่อแก้ปัญหาเกษตรกร กับ “นวัตกรรมชาวบ้าน จำกัด”

อาสาสมัครสวนสัตว์ “สวนสัตว์ดุสิต”

กราฟฟิคดีไซน์เนอร์ที่ “สมอลล์รูม”

ผู้ช่วยนักเขียนการ์ตูน “วิบูลย์กิจ”

ลองเป็นชาวสวนที่ PUN PUN Organic Farm

ฝึกงานโรงแรม กับ “Ten Face”

เป็นเจ้าของที่สิ่งแวดล้อมกับ WWF ที่ “บางปู”

ลองเป็นนักสร้างสรรค์แผนที่ “มูลนิธิโลกสีเขียว”

เรียนรู้งานศูนย์สร้างสรรค์การออกแบบ “TCDC”

กองบรรณาธิการนิตยสาร “a day”

เป็นโอกาสแล้วสำหรับเยาวชนคนไหน ที่ชอบแสดงออก ไม่ว่าจะเป็นร้อง เต้น หรือเป็นพิธีกร เมื่อสถานีเพลง Bang Channel เปิดห้องเรียนสอนวิชาสายบันเทิง 3 วิชา ซึ่งเปิดให้น้อง ๆ ได้เรียนรู้ และสร้างแรงบันดาลใจกับผู้มีประสบการณ์จริงจาก GMM Grammy

>> Professional Singing เรียนร้องเพลงกับ อาจารย์โรจน์ ผู้ฝึกสอนศิลปินแกรมมี่ และนักร้องตัวจริงอย่าง ‘ป๊อบ-แคลอรี่ส์ บลา บลา’ ในวันที่ 13 ตุลาคม 2554

>> Dancing Star เรียนเต้นกับผู้ออกแบบท่าเต้นให้ศิลปิน และฝึกเต้นกับศิลปินตัวจริงอย่าง ‘เป็ก-ผลิตโชค’ ในวันที่ 20 ตุลาคม 2554

>> How to be VJ เรียนเป็นพิธีกร กับฝ่ายพัฒนาทักษะพิธีกร GMM TV และฟังคำแนะนำจากวีเจตัวจริง ‘เต๋ป-กิริติ’ ในวันที่ 27 ตุลาคม 2554

สนุกตามฝัน มั่นใจกับตัวจริง

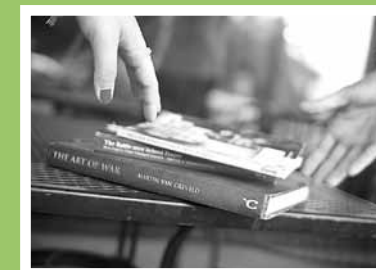


เยาวชนอายุ 12-17 ปี สมัครได้เลยวันนี้ – 3 ตุลาคม โดยส่ง sms พิมพ์คำว่า HAPPYSCHOOLBREAK ตามด้วย ชื่อ นามสกุล และความฝันที่อยากเป็นคือ นักร้อง นักเต้น หรือพิธีกร ส่งมาที่ 480266 หรือส่งไปสมัครมาที่อีเมลล์ activity@gmm-tv.com โดยดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่ www.bangchannel.com หรือ www.gmm-tv.com

ปิดเทอม

กับหนังสือเล่มโปรด

“หนังสือดี ๆ จะทำให้เราอยู่กับตัวเองเป็น ในวันที่เหงา”



กิจกรรมของ แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส. จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับใครที่ชอบ “เหงา” ในช่วงปิดเทอม ที่ไม่ได้ไปโรงเรียน ไม่ได้เจอเพื่อน ๆ โดยลองเลือกหนังสือดี ๆ สนุก ๆ ที่ตัวเองชอบสักเรื่องไว้เป็นเพื่อน และยังชักชวนให้นำหนังสือเล่มนั้นมา “แบ่งปัน” ให้คนอื่นด้วยวิธีแนว ๆ อย่างนี้...

1. ถ่ายคลิปเท่ ๆ ความยาวไม่เกิน 1-2 นาที ชักชวนให้เพื่อน ๆ อ่านหนังสือเล่มที่เรา “โปรด” ส่งมาประกวดที่ www.facebook.com/happy2reading
2. ปลอยหนังสือเล่มโปรดให้ “เดินทาง” ด้วยการแก้มลังสีม่วงไว้ตามสวนสาธารณะ ชายหาด ร้านกาแฟ เพื่อให้คนที่มาเจอเก็บไปอ่านต่อ แต่ก่อนจะวางทิ้งอย่าลืมเอาไปลงทะเบียนที่ www.happyreading.in.th/bookcrossing เสียก่อน เพื่อรับรหัสหนังสือ จะได้สามารถติดตามว่า หนังสือที่เราแก้มลังวางสีมตอนนี้เดินทางไปถึงไหนแล้ว
3. เป็นอาสาสมัคร “จักรยานสร้างปัญญา” หอบหนังสือดี ๆ ไปให้น้อง ๆ ในชุมชนแออัด ไปร่วมบันทึกเสียงอ่านหนังสือให้คนตาบอด ไปอ่านหนังสือให้คนชราบ้านบางแค หรือเด็ก ๆ ที่บ้านเด็กกำพร้า รวมถึงไปอ่านหนังสือให้ผู้ป่วยเด็กในโรงพยาบาลฟัง ดูรายละเอียดได้ที่ www.happyreading.in.th

ใครยังไม่มีเล่มโปรด และไม่รู้ว่าจะเลือกหยิบเล่มไหนมาอ่านดี อดใจรอสักนิด แผนงานกำลังทำการสำรวจหนังสือที่เด็ก ๆ ใฝ่ฝันอยากอ่านมากที่สุด และเล่มที่อยากได้เป็นของขวัญมากที่สุดมาเปิดเผยให้รู้กัน เร็ว ๆ นี้!

นี่เป็นส่วนหนึ่ง ยังมีงานให้เลือกอีกมากมาย คลิกไปที่ www.daypoets.com/aday



เคยไหมเวลาอยากออกไปทำความดี
แต่คิดว่าเงินอายุที่จะฉวยเดียว...

เจอกันวันที่ 15-16 ตุลาคมนี้ ที่หอศิลปวัฒนธรรมกรุงเทพมหานคร ลงทะเบียนเข้าร่วมงานได้แล้วที่ www.facebook.com/happyschoolbreak



สร้างรายได้เสริม
วันปิดเทอม

เพราะรู้ว่าเด็ก ๆ ชอบซื้อมีดิ่ง เดินห้าง ทางกลุ่ม D.I.Y. หรือกลุ่ม
สร้างสรรค์ไทย จึงคิดกิจกรรมให้เด็ก ๆ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
ลองมาออกแบบและประดิษฐ์ของใช้เอง นอกจากประหยัด ลดโลกร้อน
สร้างความภูมิใจแล้ว ยังมีใครต้อาจจะได้นำไปขายเพื่อสร้างรายได้ให้ตัว
เองที่ตลาดนัด Indy In Town บนห้าง Central World ด้วย

>> **ห้องเรียนรู้ที่ 1** : สำหรับคนชอบ “Paint” ไม่ว่าจะเป็นเสื้อยืด รองเท้า ผ้าพันคอ กระเป๋า

>> **ห้องเรียนรู้ที่ 2 : สำหรับคนชอบ “ปั่น”** ไม่ว่าจะเป็น
เปเปอร์มาเช่ ปั่นของจิ๋ว หรือเค้กแยมโรลจากผ้าขนหนู

>> **ห้องเรียนรู้ที่ 3 :** สำหรับคนชอบ “**เครื่องประดับ**” ที่เน้นทำจากวัสดุเหลือใช้ เช่นกางเกงยีนตัวเก่านำมาดัดดัดใหม่ หรือนำหมวกใบเก่านำมาดัดดัดไม่ให้เกิดเทรนด์

ห้องเรียนเปิดทุกวันศุกร์ เวลา 13.00-16.00 น. ณ หอจดหมายเหตุ
พุทธทาส สานรถไฟ ตลอดเดือนตุลาคม รับเพียงกลุ่มละ 40 คน
เท่านั้น สอบถามได้ที่ 08-6014-8032

เสียงมีแสง
แบ่งบ้านฝัน

ถึงแม้การอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟังจะไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่น้อยคนจะรู้ว่านักการโศกโศกสร้างให้เกิดจินตนาการที่ต่างกัน

ปิดเทอมนี้ You Channel ในเครือบริษัทอาร์เอส จำกัด จึงชวนวัยรุ่นเข้ามาร่วม workshop ‘เสียงมีแสง’ อบรมการอ่าน

สมัครร่วมกิจกรรมฟรี โดยพิมพ์คำว่า
'ปิดเทอมสร้างสรรค์' ส่ง SMS มาที่

4747777 ตั้งแต่วันนี้ 15 ตุลาคม 2554
รับเพียง 60 คนเท่านั้น! ติดตามรายชื่อ
ได้ที่ www.youchanneltv.com



พบรายละเอียดกิจกรรมดีๆ อีกมากมายได้ที่

www.happyschoolbreak.com หรือ www.facebook.com/happyschoolbreak



AMBASSADOR
SEASON II

จากการศึกษาเด็กวัยรุ่นกว่า 2,000 คน และพ่อแม่ผู้ปกครองอีก 528 คน พบว่า เมื่อเทียบกับวัยรุ่นที่ไม่สนใจสื่อสังคมออนไลน์ วัยรุ่นที่ใช้สื่อเหล่านี้ในชีวิตประจำวันมีความเสี่ยงในการสูบบุหรี่มากกว่าถึง 5 เท่าตัว มีแนวโน้มในการดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่าถึง 3 เท่าตัว และมีความเป็นไปได้ที่จะเสพติดยาสูงกว่าปกติ 2 เท่าตัว!

เด็กวัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อของการแก๊งกันทางโลกอินเทอร์เน็ตนั้นมีไม่น้อยเลย ผลการสำรวจระบุว่า 1 ใน 5 ของเด็กอายุระหว่าง 12 ถึง 17 ปี เคยถูกแก๊งในโลกไซเบอร์

ผู้ชนะเลิศจะได้รับรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พร้อมทุนการศึกษารวมกว่า 3 แสนบาท ที่สำคัญ จะได้ไปศึกษาต่อต่างประเทศ รวมถึงการเรียนภาษาจีนที่ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน โดยการสนับสนุนของสถานีโทรทัศน์ไทย-จีน TCCTV



“คุณจิ”

Sputnik Tales

‘แอนิเมชัน’ เพื่อสังคม

“รัฐ จำปามูล” คือชายหนุ่มไฟแรงในวัย 29 ปี ผู้ชายคนนี้อาจจะเป็นกราฟฟิคดีไซน์เนอร์หรือ ทำงานแอนิเมชันให้กับสตูดิโอชั้นนำก็ได้ แต่แรงบันดาลใจจากคนใกล้ตัวในครั้งหนึ่ง ทำให้เขามุ่งมั่นที่จะใช้ผลงาน ‘แอนิเมชัน’ เพื่อให้อะไรบางอย่างกับสังคม



Sputnik Tales Studio คือบริษัทที่เขาสร้างขึ้นจากน้ำพักน้ำแรง และความปรารถนาอันแน่วแน่ ที่จะเป็สตูดิโอแห่งแรกในประเทศไทยที่ผลิตสื่อแอนิเมชันเพื่อสังคม และเป็น ‘จิตอาสาของการสื่อสาร’ ให้แก่องค์กรสาธารณะที่มีทุนน้อย

เรื่องมันเริ่มจากที่ รัฐ ส่งผลงานแอนิเมชันเรื่องแรก ชื่อ ‘ระหว่างทาง’ เข้าประกวดในโครงการ ‘หนังสือได้ร่มเงา’ ซึ่งเจ้าตัวบอกว่าไม่ได้ทำเต็มที่กับมันนัก แต่เมื่อหนึ่งฉายจบ คุณลุงท่านหนึ่งหันมาบอกเขาว่า “ขอบคุณครับ” ประโยคดังกล่าวนั้นเหมือนเป็นพลังทำให้รัฐมองเห็นว่า การทำสื่อแอนิเมชันไม่ได้เป็นเรื่องของเขาคคนเดียว แต่เป็นเรื่องราวที่สร้างผลกว้างให้กับสังคม

รัฐกลายเป็นที่รู้จัก เมื่อเขาผลิตผลงานแอนิเมชันเรื่อง ‘เพลงพระอาทิตย์’ (Sunset Love Song) ที่ได้แรงบันดาลใจจากเหตุการณ์ที่น้องชายของเพื่อนซึ่งสนิทสนมกับเขามากฆ่าตัวตาย

เหตุการณ์สะเทือนใจครั้งนั้นทำให้รัฐทุ่มเทแรงกายแรงใจตลอด 3 ปี ใช้ทั้งทุนตัวเอง และรับทุนสนับสนุนในการประชาสัมพันธ์ และเผยแพร่จากงานจาก OSI-YOUTH ประเทศอังกฤษ ผลิตแอนิเมชันความยาว 1 ชั่วโมงเต็ม ถ่ายทอดเรื่องราวการพบเจอของคนสองคนที่อาจดูแปลกแยกจากสังคม ที่ทำให้คนดูได้ค้นพบความหมายการใช้ชีวิตและการเผชิญหน้ากับช่วงเวลาที่เราเรียกว่าชีวิต เพื่อให้ใครที่กำลังรู้สึกตัวเองแปลกแยกแตกต่างจาก

คนอื่น ได้รู้ว่าเขามีเพื่อน ไม่ได้อยู่ตามลำพัง และหากเกิดปัญหา คงไม่ตัดสินใจหาทางออกด้วยการฆ่าตัวตาย

ผลงานชิ้นนี้ รัฐ ต้องการสื่อไปยังเด็กวัยรุ่น วัยหัวเลี้ยวหัวต่อ เขาเผยแพร่ ‘เพลงพระอาทิตย์’ ใน youtube โดยไม่มีการแปะป้ายลิขสิทธิ์ ใครอยากโหลดไปดู หรือองค์กรใด ๆ ต้องการนำไปเผยแพร่ต่อเพื่อเป็นกำลังใจให้กับผู้อื่น เขายินดี เพราะเชื่อว่า การแชร์ (share) กำลังใจ...ไม่สามารถประเมินได้ด้วยราคาต่างวดของผลงาน

จากแรงสนับสนุนจากชุมชนออนไลน์นิตยสาร Bioscope และสถาบันเซนจิฟิวชัน ภายใต้การสนับสนุนของ สสส. ทำให้ ‘เพลงพระอาทิตย์’ ได้เสนอขายในโรงภาพยนตร์ลิโด้ กลางปีที่แล้ว ได้รับทั้งเสียงชื่นชม และรางวัลมากมาย หนึ่งในนั้น คือ รางวัลชมเชยประเภทแอนิเมชัน

จาก SIPA PITCH และคว้ารางวัลหนังไทยแห่งปี 2553 จาก Bioscope

รัฐ เริ่มมองหารูปแบบการสร้างธุรกิจสร้างสรรค์สังคม และ ‘Sputnik Tales Studio’ จึงถือกำเนิดขึ้น เพื่อผลิตแอนิเมชันเพื่อสังคมล้วน ๆ ให้กับองค์กรอิสระ องค์กรภาคเอ็นจีโอ ที่ต้องการสื่อที่แตกต่างจากสื่อรณรงค์ประเภทอื่น และต้องการให้เกิดผลกระทบต่อสังคม Sputnik Tales จะทำหน้าที่ร่วมขับเคลื่อนไปกับภาคสังคมเหล่านั้น หากมองแง่ธุรกิจ ผลตอบแทนอาจไม่เท่ากับการผลิตสื่อแอนิเมชันเพื่อพาณิชย์ แต่จากการมีเครือข่ายจากโลกออนไลน์ที่แข็งแกร่ง การอาศัยพาร์ทเนอร์ และสปอนเซอร์ ซึ่งมีมุมมองในการร่วมกันแก้ปัญหาสังคม จะเป็นน้ำหล่อเลี้ยงให้ธุรกิจอยู่ได้

Sputnik Tales Studio เปิดตัวเมื่อวันที่ 5 ตุลาคม พร้อม 2 ผลงานล่าสุด ‘การอยู่ร่วมกันบนความแตกต่าง’ ซึ่งทำร่วมกับสถาบันพระปกเกล้าฯ จากที่มาของความขัดแย้งทางการเมือง และ ‘Tree of life’ ที่ได้รางวัลบนเวที Asia Animation Award การันตีมาแล้ว ทั้งสองผลงานนี้ รัฐ ต้องการให้ทุกฝ่ายนำไปเผยแพร่ ให้เป็นผลงานสาธารณะที่มีส่วนช่วยลดความรุนแรง และความขัดแย้งให้แกสังคม

“ผมได้รู้ว่า แอนิเมชัน เป็นสื่อเคลื่อนไหวที่มีผลต่อการรณรงค์ ทำให้เรารู้สึกว่าสิ่งที่เรากำลังมีความหมายกับผู้อื่น กลายเป็นแรงบันดาลใจและสร้างกำลังใจให้แก่ใครต่อใครในสังคมนี้ได้”



“ผมได้รู้ว่า แอนิเมชัน เป็นสื่อเคลื่อนไหวที่มีผลต่อการรณรงค์ ทำให้เรารู้สึกว่าสิ่งที่เรากำลังมีความหมายกับผู้อื่น กลายเป็นแรงบันดาลใจและสร้างกำลังใจให้แก่ใครต่อใครในสังคมนี้ได้”

รัฐ จำปามูล

อันลิมิเต็ด ไทยแลนด์ ปี 2

“ตัวเองมีกำไร สังคมมีความสุข”

“ธุรกิจส่วนตัว” คือความฝันของคนรุ่นใหม่ การได้ตื่นเช้ามาทำงานที่ชอบที่ถนัด บางคนคิดไปถึงว่า นอกจากเป็นธุรกิจที่เลี้ยงตัวได้ สร้างกำไร แล้วก็ยังไม่ต้องเบียดเบียนสังคม บางคนคิดไกลกว่านั้นคือ ช่วยสร้างสรรค์สังคมได้ด้วย... มีจริงหรือธุรกิจแบบนี้

โครงการอันลิมิเต็ด ไทยแลนด์ (UnLtd Thailand) ปี 2 จัดโดยสำนักงานส่งเสริมกิจการเพื่อสังคม (สกกส.) ร่วมกับสถาบันเซเนจิวชันชวนคนมีฝันอยากทำธุรกิจเพื่อสังคมตามแนวคิดที่ว่า ‘ตัวเองมีกำไร สังคมมีความสุข’ มาเริ่มสร้างกิจการเพื่อ

สังคมของตัวเอง โดยมีพี่เลี้ยงช่วยพลิกความถนัดของแต่ละคน ไปสู่กิจการเพื่อสังคมที่ประสบความสำเร็จร่วมกัน พร้อมทั้งให้การสนับสนุนครบวงจรทั้งเงินทุน ความรู้ และเครือข่าย

“เรามุ่งหวังจะสนับสนุนให้คนมีฝัน มีไอเดีย เริ่มต้นสร้างกิจการเพื่อสังคมให้เป็นรูปเป็นร่าง มีความสุขสนุกกับความท้าทายที่จะสร้างสรรค์ธุรกิจ พร้อม ๆ กับภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการแก้ปัญหาสังคม”

นาย ‘อมฤต เจริญพันธ์’ ผู้จัดการโครงการ UnLtd Thailand กล่าว

HOW TO...

ส่งแนวคิดกิจการเพื่อสังคมเข้ามาได้ที่ unltd.in.th@gmail.com ก่อนวันที่ 15 ตุลาคม 2554 โดย 20 ใบสมัครที่ผ่านเข้ารอบมีสิทธิ์เข้าอบรม Mini-MBA ฟรีกับ UnLtd Campus และมีสิทธิ์ได้รับทุนเริ่มต้น 50,000

บาท และร่วมลงทุน 200,000 และ 500,000 บาทในขั้นต่อไป อ่านรายละเอียด และดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่ www.unltd.in.th สอบถามโทร 0-2938-2636

หมอก้อง - ก้องเกียรติ เกษเพ็ชร์

เจ้าของกิจการเพื่อสังคม คลินิกเป็นสุข ผู้หันหลังให้เงินเดือนสูงลิบ เพื่อสร้างกิจการเพื่อสังคมดูแลสุขภาพ “คลินิกเป็นสุข”

“ตัวผมเองเคยเป็นหมอ เป็นผู้บริหารโรงพยาบาล แต่เราคิดว่าความรู้ความสามารถที่เรามีมันใช้ให้เป็นประโยชน์กว่านั้นได้ กว่าที่เราเพียงหาประโยชน์ให้ตัวเอง ให้ครอบครัวของเราตอนนี้ ‘เป็นสุข’ ก็ทำธุรกิจจำหน่ายผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกเพื่อสุขภาพ และคลินิกดูแลสุขภาพทั้งก่อนและหลังป่วย ซึ่งมันมากกว่าที่เราจะหาสรวงสวรรค์จากความเจ็บป่วยของคนไข้เท่านั้น” ***



วันอาหารโลก ลดปริมาณ อาหารเหลือใช้

เรากินทิ้งกินขว้างกันมาก แค่ไหน?

ในปี 2011 มีการประมาณว่ามีการทิ้งอาหารทั่วโลกถึง 1.3 พันล้านตัน หรือ 1 ใน 3 ของอาหารที่ผลิตขึ้นมา พุดให้ใกล้ตัวอีกสักนิดคือ เราทิ้งอาหารถึง 1 ใน 3 ของปริมาณอาหารที่เราจ่ายตลาดมาในแต่ละสัปดาห์ ในประเทศพัฒนาแล้ว พบว่าคนคนหนึ่งทิ้งอาหารถึง 100 กิโลกรัมต่อปี



บรรดาอาหารเหลือเหล่านี้ไปทับถมเป็นกองขยะจำนวนมาก หลายคนคิดว่า... โอ๊ยไม่มีปัญหาหรอก เพราะขยะอินทรีย์เหล่านี้ย่อยสลายได้ตามธรรมชาติ

ผิดถนัด! เพราะการที่ขยะอาหารจะย่อยสลายไปได้ต้องอาศัยแสงแดด และอากาศ ซึ่งอาหารที่ถูกทิ้งในกองขยะส่วนใหญ่ถูกมัดใส่ถุงพลาสติก ไม่มีแสงไม่มีอากาศ ดังนั้นแทนที่จะย่อยสลาย จะปล่อยแก๊สมีเทน ซึ่งทำให้โลกร้อนออกมาแทน!

ขยะอาหาร จึงนับเป็นขยะที่มีปริมาณมากเป็นอันดับ 3 ของปริมาณขยะทั้งหมดของโลก

วิกฤตการณ์อาหารโลก

ในขณะที่เรากินทิ้งกินขว้างประชากรโลกอีกจำนวนมากกำลังอยู่ในภาวะขาดแคลนอาหาร ในขณะที่โลกมีประมาณ 6,000 ล้านคน แต่มีประชากรโลกที่ยากจนประมาณ 3,000 ล้านคน มีรายได้ในแต่ละวันน้อยกว่า 1 ดอลลาร์ ขาดแคลนอาหารที่จะประทังชีวิต

โครงการอาหารโลก (World Food Project) แห่งสหประชาชาติรายงานว่า มีประชากรทั่วโลกอยู่ในสภาพขาดแคลนอาหารไม่น้อยกว่า 800 ล้านคน พบมากในประเทศชูดาน เอธิโอเปีย เจริญ อินโดนีเซีย อัฟกานิสถาน เขียรรัสเลียน กินี และทาจิกิสถาน



เทคนิคลดอาหารเหลือทิ้ง

เนื่องใน “วันอาหารโลก” วันนี้ ‘สร้างสุข’ จึงมีวิธีลดปริมาณอาหารเหลือทิ้งประหยัดเงิน และช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมมาฝาก...

1. **ทำรายการอาหาร** : ลองจัดเมนูอาหารสำหรับตลอดทั้งสัปดาห์ สรุจดูวัตถุดิบที่มีอยู่แล้วในตู้เย็น และทำรายการของที่จะต้องซื้อเพิ่มให้พอดีกับเมนูอาหารที่กำหนดไว้
2. **อย่าซื้อเกินรายการ** : เวลาไปตลาด ให้นำรายการที่ลิสต์ไว้ไปด้วย และอย่าใจอ่อนเมื่อเห็นโปรโมชั่นลดราคาต่าง ๆ รวมถึงไม่ซื้อเพราะกำลังหิว ไม่เช่นนั้นคุณกลับบ้านพร้อมของที่มากเกินไปเกินความต้องการ
3. **เก็บอาหารอย่างถูกวิธี** : ท่ออาหารก่อนใส่ตู้เย็น รวมถึงเช็ดอุณหภูมิของตู้เย็น ซึ่งการจะเก็บถนอมอาหารให้สดใหม่ได้นานควรเก็บในอุณหภูมิ 1-5 องศาเซลเซียส
4. **อย่าโยนทิ้ง** : ลองคิดปรับเมนูจากอาหารเก่า ๆ เช่น ผลไม้ที่เริ่มสุกจนและอาจเอามาปั่นเป็นน้ำปั่น หรือพายผลไม้ ส่วนผักที่เริ่มเหี่ยวอาจจะเอามาต้มเป็นแกงจืดหรือซุป
5. **ใช้ประโยชน์จากอาหารเหลือ** : แทนที่จะทิ้งลงถังขยะ ลองเก็บใส่ตู้เย็นไว้อุ่นทานในวันที่คุณขี้เกียจทำอาหาร หรือเอามาปรุงเป็นส่วนประกอบสำหรับวันต่อไป เช่น เศษ ๆ หน่อ หรือผักที่เหลืออาจเอามาผัดรวมกับผักที่จะผัดใหม่ในวันรุ่งขึ้น
6. **ตัดแต่น้อย** : เวลาตัดอาหารเลิฟให้แต่ละคน ควรตัดแต่น้อย มั่นใจว่าทุกคนจะทานหมด ถ้าหากไม่อิ่มค่อยมาตัดเพิ่ม
7. **จับทำปุ๋ย** : บางครั้งหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะมีอาหารเหลือทิ้ง ลองเอาไปใส่ถัง ทำปุ๋ยอินทรีย์ไว้ใช้ปลูกต้นไม้ได้
8. **สำรวจปริมาณอาหารเหลือทิ้ง** : ลองจดบันทึกว่าในสัปดาห์หนึ่งคุณทิ้งอาหารมากน้อยแค่ไหน ถ้าพบว่าคุณทิ้งขนมปัง หรือผักผลไม้ทุกอาทิตย์ ครึ่งหน้าเวลาที่ไปตลาด จะได้ลดปริมาณที่ซื้อลง

รู้หรือไม่?

เราทิ้งอาหารจำนวนมาก ขณะที่บางพื้นที่ของโลกกำลังประสบวิกฤติการอาหาร พบว่าปริมาณอาหาร “ทิ้ง” จากประเทศอุตสาหกรรม ประมาณ 222 ล้านตัน นั่นเกือบ ๆ จะเท่ากับปริมาณอาหารที่ “ผลิต” ได้ทั้งหมดในอนุภูมิภาคสะฮาราในแอฟริกา (Sub-Saharan Africa) คือ 230 ล้านตันเลยทีเดียว

รู้จัก ‘ฟรีแกน’ นักคุ้ยขยะ:

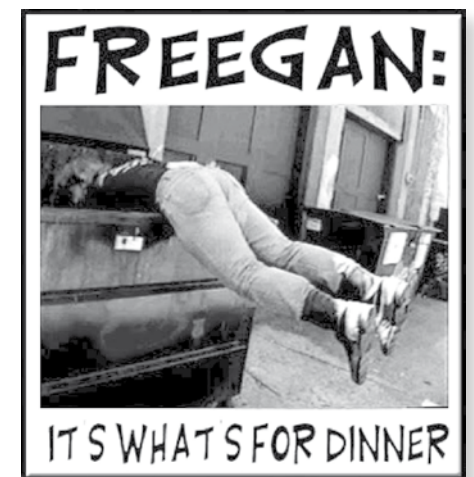
มีคนกลุ่มหนึ่งเรียกตัวเองว่า ‘ฟรีแกน’ พวกเขาคุ้ยค้นถังขยะเพื่อหาอาหารที่ถูกทิ้งขว้าง แต่อย่าเข้าใจว่าพวกเขาเป็นคนเร่ร่อน ว่างงาน หรือยากจน แต่เป็นเพราะจิตสำนึกที่ไม่อาจทนดูปริมาณอาหารเหลือทิ้งที่กลายเป็นขยะจำนวนมาก ๆ ในแต่ละวัน ทำให้พวกเขาเปลี่ยนวิธีการกินของตัวเอง เลิกไปขอปึงอาหารที่ซูเปอร์มาเก็ต แต่มาค้นหาตามถังขยะแทน

ชื่อ ฟรีแกน หรือ Freegan มาจากคำว่า Freeganism เป็นการผสมของคำว่า ‘free’ และ ‘vegan’ เป็นขบวนการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นราว 15 ปีก่อน รณรงค์ไม่เอาบริโภคนิยม กินทั้งกินขว้าง ลดการซื้อสินค้า บริการ และทิ้งขยะให้น้อยที่สุด เดินทางอย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และทำงานให้น้อยลงเพื่อเอาเวลาชีวิตมาทำงานให้สังคมหรือเอื้อเพื่อผู้อื่น

ชาวฟรีแกนมักหาเลี้ยงปากท้องด้วยอาหารที่ถูกทิ้งขว้างจากร้านขายของชำ ซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านอาหาร ฯลฯ หรือไม่ก็รับจากคนใจดีที่บริจาคอาหารที่เกินความต้องการ ซึ่งแน่นอนว่าพวกเขาไม่มีทางอดตาย หากชาวอเมริกันยังทิ้งอาหาร 34 ล้านตันทุกปี หรือชาวอังกฤษยังทิ้งอาหาร 17 ล้านตันให้กลายเป็นกองขยะในแต่ละปี ซึ่ง 4 ล้านตันในจำนวนนี้ยังเป็นอาหารดี ที่ทานได้

ความเคลื่อนไหวนี้กำลังเป็นที่นิยมในอเมริกา โดยเฉพาะในนิวยอร์ก ซึ่งชาวฟรีแกนนัดพบกันเป็นกลุ่มเพื่อออกคุ้ยหาอาหารด้วยกัน อยากรู้ข้อมูลเพิ่มเติมของพวกเขา ลองคลิกเข้าไปที่ www.freegan.info

สำหรับเรา ๆ อาจไม่ต้องถึงกับคุ้ยขยะอย่างชาวฟรีแกน แต่รับผิดชอบต่ออาหารที่เราทาน คำนวณให้พอความต้องการ ไม่เหลือทิ้งขว้าง และแยกขยะก่อนทิ้งก็น่าชื่นชมแล้ว ***



FACTS & FIGURES

1,300 ล้านตัน

อาหารเหลือทิ้งต่อปีทั่วโลก

100 กิโลกรัม

อาหารที่แต่ละคนโยนทิ้งใน 1 ปี

34 ล้านตัน

อาหารที่ชาวอเมริกันทิ้งใน 1 ปี

17 ล้านตัน

อาหารที่ชาวอังกฤษทิ้งใน 1 ปี

800 ล้านคน

ประชากรโลกที่ขาดแคลนอาหาร



เลิกแล้วค่า!!! เซอร์ลีย์ เลิกสูบบุหรี่จริงๆ แล้วนะคะ



และแล้วก็ตกเป็นข่าวอีกครั้ง สำหรับแม่อุรังอุตังสาวเซอร์ลีย์ วัย 20 กว่าๆ ที่เป็นข่าวดังไปทั่วโลกก่อนหน้านี้ด้วยพฤติกรรมติดบุหรี่ร่วมกับสาว ๆ ยุคใหม่ที่สามารถคบกับบุหรี่ปันควันในที่สาธารณะได้โดยไม่แคร์สายตาใคร คราวนี้อุรังอุตังสาวในสวนสัตว์ของรัฐที่เมืองยะโฮร์ ประเทศมาเลเซีย เป็นข่าวเพราะถูกบังคับให้เลิกพฤติกรรมสูบบุหรี่เสีย เพราะเจ้าหน้าที่พิทักษ์สัตว์ป่าและสวนสัตว์มาเลเซียลงความเห็นแล้วว่า การสูบบุหรี่ไม่ใช่พฤติกรรมตามธรรมชาติของอุรังอุตัง เป็นเหตุให้ เซอร์ลีย์ ถูกส่งตัวไปกักกันอยู่ที่สวนสัตว์มะละกา ก่อนจะถูกลูกส่งต่อไปยังศูนย์สัตว์ป่ามาเลเซียบนเกาะบอร์เนียวต่อไป

ผู้อำนวยการสวนสัตว์มะละกาให้การดูแลแม่เซอร์ลีย์อยู่ในขณะนี้ บอกว่า จริงๆ แล้วเซอร์ลีย์ก็คงไม่ได้ติดบุหรี่หรอก เพียงแต่ว่ามันพยายามเลียนแบบพฤติกรรมมนุษย์ที่อยู่รอบข้างเท่านั้นเอง กอรปกับนักท่องเที่ยวที่แวะมาเยี่ยมชมก็มักจะโยนบุหรี่ยัดมันอยู่เรื่อย ๆ ก่อนหน้านั้นเมื่อราวต้นปี กลุ่มนักเคลื่อนไหวในอังกฤษกลุ่มหนึ่งได้ร้องเรียนไปยังทางการมาเลเซียเกี่ยวกับอาการติดบุหรี่ของเซอร์ลีย์ ขอให้ทางการให้ความช่วยเหลือมันโดยด่วน

แคลิฟอร์เนียห้ามผู้เข้าบ้านสูบบุหรี่



นับเป็นข่าวตืออย่างยิ่งสำหรับผู้เข้า บ้านเช่าอพพัก อพาร์ทเมนต์ที่ไม่สูบบุหรี่แต่ต้องทนทุกซัทรมาน กับควันบุหรี่ยี่มือสองจากผู้เช่ารายอื่นข้างเคียง เมื่อผู้ว่าการรัฐแคลิฟอร์เนีย ‘เจอร์รี บราวน์’ ได้จรดปากกาลงนามรับรองกฎหมายใหม่ของรัฐที่ให้อำนาจแก่เจ้าของที่พักให้เช่า สามารถสั่งห้ามผู้เช่าสูบบุหรี่ในห้องเช่า หรือบ้านเช่าโดยเด็ดขาด เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิของผู้ไม่สูบบุหรี่ กฎหมายฉบับใหม่นี้จะมีผลบังคับใช้ นับตั้งแต่ วันที่ 1 มกราคมปีหน้าเป็นต้นไป หรือในอีกเพียง 3 เดือนเท่านั้นเอง

จากรายงานอย่างเป็นทางการที่ใช้เพื่อสนับสนุนร่างกฎหมายนี้พบว่า ประชากรชาวแคลิฟอร์เนียกว่า 86% เป็นผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ แต่ว่าปัจจุบันยังไม่มีที่อยู่อาศัยโครงการไหนเลยที่เรียกได้ว่าเป็นที่ปลอดควันบุหรี่ย่างแท้จริง ทำให้คนเหล่านี้ไม่มีทางเลือกยังต้องทนอยู่ร่วมกับผู้สูบบุหรี่ รับความเสี่ยงด้านสุขภาพจากควันบุหรี่ยี่มือสองเข้าไปทุกวี่ทุกวัน ***



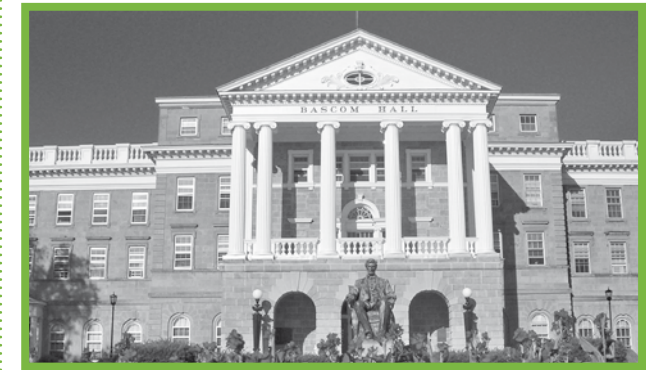
ทิวมอ พยาบาล
ออนไลน์ทั่วอังกฤษรับมือคน (ใช้) เมา



วันหนึ่ง ๆ แพทย์และพยาบาลในประเทศอังกฤษต้องรับมือกับคนไข้ที่ถูกหามส่งโรงพยาบาลจากสาเหตุการดื่มแอลกอฮอล์เป็นจำนวนมาก เมืองผู้ดีจึงเริ่มเผยแพร่หลักสูตรเรียนออนไลน์หรืออีเลิร์นนิ่ง ที่มุ่งสอนเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลให้รับมือกับคนเมาที่โดนหามมาส่ง และคัดกรองผู้ป่วยที่มีปัญหาการดื่มให้เข้าถึงความช่วยเหลืออย่างเหมาะสมต่อไป หลักสูตรนี้พัฒนาขึ้นเป็นครั้งแรกในเมืองปอร์ตสมัธ สำหรับสอนเจ้าหน้าที่แพทย์ พยาบาลเกี่ยวกับการรับมือกับคนเมา และพบว่าหลักสูตรที่มีประโยชน์อย่างมาก จึงเห็นสมควรให้มีการเผยแพร่ต่อไปทั่วประเทศ โดยมีการเปิดหลักสูตรดังกล่าวผ่านทางเว็บไซต์ แอลกอฮอล์ เลิร์นนิ่ง เซ็นเตอร์ ไปเมื่อเร็ว ๆ นี้ ให้แพทย์และพยาบาลทั่วอังกฤษสามารถเข้าไปร่วมเรียนได้อย่างสะดวก

ที่เมืองปอร์ตสมัธซึ่งเป็นต้นแบบของหลักสูตรออนไลน์นั้นปีหนึ่ง ๆ มีผู้ป่วยถูกนำส่งโรงพยาบาลเพราะปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์อย่างน้อย 4,000 คน ก่อให้เกิดค่าใช้จ่ายทางสุขภาพกว่า 10 ล้านปอนด์ต่อปี และที่สำคัญกลุ่มคนไข้กลุ่มนี้ กลับไม่ใช้กลุ่มคนที่ติดแอลกอฮอล์อย่างหนัก แต่เป็นกลุ่มที่จัดว่าอยู่เหนือกลุ่มความเสี่ยงต่ำขึ้นไปนั่นเอง ***

ม.วิสคอนซิน
บังคับนักศึกษาชี้เมาจ่ายค่าอบรมด้านเหล้า



นี่สิจึงจะเรียกได้ว่า “ไม่ใช่แค่สอนให้มีความรู้เท่านั้นแต่สอนให้เป็นคนดีด้วย” ที่ว่านี้หมายถึงมหาวิทยาลัย ‘วิสคอนซิน แมดิสัน’ ซึ่งเริ่มบังคับใช้ระเบียบใหม่เกี่ยวกับนักศึกษาที่ชอบเมาแล้วเกิดเรื่องเป็นคดีความขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นการโดนจับเพราะดื่มเหล้าทั้งที่อายุยังไม่ถึงเกณฑ์ หรือเมาแล้วไปก่อเหตุเดือดร้อนรำคาญโดยนักศึกษาเหล่านี้จะต้องเข้ารับการอบรมที่มีชื่อเรียกว่า ‘การคัดกรองปัญหาเรื่องแอลกอฮอล์และการรักษาสำหรับนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย’ ซึ่งมีข้อแม้ว่านักศึกษาต้องเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการอบรมด้วยตัวเองทั้งหมดเพื่อเป็นการลงโทษให้รู้สึกท้อใจ

ขณะที่ตำรวจก็จะดำเนินโครงการร่วมกันไปในส่วนที่จะละเว้นการดำเนินคดีกับนักศึกษาที่โทรเรียก 991 แทนเพื่อนหรือใครที่กำลังต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์ ถึงแม้ว่าตัวคนโทรเองจะกระทำการละเมิดกฎหมายเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ก็ตาม เพื่อให้ นักศึกษาที่ประสบเหตุไม่กลัวที่จะโทรหาตำรวจเพื่อขอความช่วยเหลือ

ผ่อนคลายใจ ด้วยงานฝีมือ แบบ 'ลูลา'



เจ้าของน้ำเสียงน่ารัก
ข้างอ้อน ที่ใครได้ยินก็คงหลง
รักเธอได้ง่ายๆ อย่างสาว
'ลูลา-กันยารัตน์ ดิยะพรไชย'
นักร้องสาวที่มีรอยยิ้มประดับ
บนใบหน้าอยู่เสมอ เคล็ดลับ
อะไรที่ทำให้เธอมีความสุขอยู่
ได้ตลอดเวลา

เธอบอกว่า การเป็นคนบันเทิงที่ต้อง
มอบความสุขให้กับผู้อื่นนั้น ใครอาจคิดว่า
เป็นงานที่ไม่เครียด แต่จริงแล้วตรงข้าม
เพราะการจะทำให้ผู้ฟัง ผู้ชมรู้สึกสนุก และ
อยากร้องเพลงร่วมไปกับเธอ ทำให้ต้องคิด
เพื่อพัฒนางานอยู่ตลอดเวลา

"ลูลาจึงต้องผ่อนคลายด้วยการทำงาน
อดิเรก ทำสิ่งที่เราชอบ ซึ่งลูลาชอบทำงาน
ฝีมือ เช่น เย็บเสื้อผ้าใส่เอง ถักนิตติ้ง
วาดรูป หรือเล่นดนตรี ทำให้เราเพลิน
ไม่คิดเรื่องเครียดๆ ถ้าเราเครียด หรือเริ่ม
มองโลกในแง่ร้าย ก็ให้หาเพื่อนหรือเอา
เวลาว่างไปทำอย่างอื่นให้ลืม จะทำให้มอง
โลกในแง่ที่ดีขึ้น" ลูลาบอก

ลูลา บอกว่า การทำงานของเธอ
ซึ่งส่วนใหญ่เป็นงานที่รับไว้ล่วงหน้าแล้ว
ร่างกายจึงต้องพร้อมเสมอ ห้ามป่วย ต้อง
มีระเบียบของตัวเอง คือ ไม่นอนดึกมาก
พักผ่อนให้เพียงพอ

"ลูลามีข้อบังคับของตัวเองว่า
ต้องนอนให้พอ หลีกเลี้ยงของมีนเมา
ไม่แตะต้องบุหรี่ รับประทานอาหาร
ให้ครบ 5 หมู่แต่รับประทานให้น้อย
ดื่มน้ำให้มาก และออกกำลังกายเพื่อ
ดูแลรูปร่างตัวเองค่ะ"

ใครอยากสุขภาพแข็งแรงแบบนักร้อง
เสียงอ้อนคนนี้ ลองทำตามเธอดูนะค่ะ

เล่มโปรด ของคนดัง ระดับโลก

อ่านสร้างสุขเคยพาไปดูหนังสือเล่มโปรด หนังสือที่สร้าง
แรงบันดาลใจให้กับใครหลายคนมาแล้ว วันนี้จะพาไปดูเล่ม
โปรดของคนดังระดับโลกกันบ้าง เขาอ่านอะไรกัน ไม่แน
ว่าอาจจะเป็นเล่มเดียวกับที่อยู่ในมือคุณผู้อ่านในวันนี้ก็ได้



เริ่มต้นที่ประธานาธิบดีแห่งสหรัฐอเมริกา บาร์ค โอบามา ที่เคยให้สัมภาษณ์ว่าตั้งแต่เด็กมาแล้วที่ท่านมักจะได
หนังสือเป็นของขวัญวันเกิดจากคุณแม่ นั่นคือจุดเริ่มต้นที่ทำให้กลายเป็นนักอ่านตัวยง หนึ่งในหนังสือที่ไบรอันดัล
ใจกับท่านผู้นำก็คือ For Whom the Bell Tolls หรือชื่อภาษาไทยว่า "ศึกสเปน" นิยายอิงประวัติศาสตร์เรื่อง
เยี่ยมที่มียอดจำหน่ายสูงสุดในชีวิตของ Ernest Hemingway นักเขียนรางวัลโนเบลและพูลิตเซอร์ เป็นเรื่องของ
สงครามกลางเมืองในสเปนที่หน่วยจรรยาต่อต้านฟาสซิสต์เข้าร่วมในแผนการรบ และเป็นตัวหมากแห่งชัยชนะที่
สำคัญ แต่สงครามไม่เคยให้สิ่งวิเศษแม้แต่กับผู้นั้น...นี่อาจเป็นที่มาของนโยบายระหว่างประเทศของผู้นำคนนี้ได้



บิล เกตส์ เจ้าพ่อไมโครซอฟต์ มหาเศรษฐีติดอันดับโลกที่เรารู้จักกันดี บอกว่า เขาไม่อาจจินตนาการชีวิตที่ปราศจาก
การอ่านหนังสือไปได้เลย The Catcher In The Rye หรือ "ทุ่งฝัน" โดย J.D. Salinger คือหนังสือเล่มโปรด
ที่สุดที่เขาอ่านเข้าไปมาหลายต่อหลายรอบ จนถึงขนาดสามารถยกเอาข้อความยาว ๆ จากหนังสือขึ้นมาพูดได้เลย ทุ่งฝัน
เป็นเรื่องของเด็กหนุ่มที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและกฎเกณฑ์ทางสังคม เขาแสวงหาความเชื่อ บริสุทธิ
และจริงใจ ซึ่งทั้งหมดนั้นมียูนิในตัวเด็ก ๆ โดยเฉพาะน้องสาวที่เขาผูกพันรักมากเป็นพิเศษ นับเป็นวรรณกรรมชิ้นแนว
หน้าของโลกอีกเรื่องที่สะท้อนความเป็นคนนอก ไม่ตามกระแสสังคม และตะโกนออกมาได้อย่างสะใจ



สำหรับนักเขียนคนดังอย่าง J.K. Rowling ผู้แต่งวรรณกรรมยอดฮิตขายดีเป็นอันดับหนึ่งอย่าง Harry Pot-
ter ไม่น่าแปลกใจเลยที่เธอมีหนังสือเล่มโปรดนับไม่ถ้วน ที่คุ้นหูคุ้นตา ก็ The Chronicles of Narnia หรือจะเป็น
วรรณกรรมเยาวชนอย่าง The Little White Horse "ม้าน้อยสีขาว" รวมถึง Skellig คนพันธุ์นก หนังสือที่เธอ
บอกว่าเป็นวรรณกรรมสำหรับเด็กที่ดีที่สุดที่เธออ่านในช่วงหลังมานี้



สำหรับหนุ่ม Robert Pattinson แวมไพร์สุดหล่อขวัญใจสาว ๆ จากภาพยนตร์ดังที่สร้างจากหนังสือชื่อ Twilight
หนึ่งในเล่มโปรดของหนุ่มริบก็คื A Room with a View โดย E.M. Forster เป็นเรื่องราวของผู้หญิงคนหนึ่ง
ซึ่งถูกเลี้ยงดูมาให้อยู่ในกรอบอย่างดี แต่การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญก็มาถึงเมื่อเธอได้เดินทางไปยังฟลอเรนซ์ อิตาลี และ
ได้พบกับผู้ชายคนหนึ่งที่ทำให้ชีวิตของเธอไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป



ด้านนางเอก Twilight อย่าง Kristen Stewart บอกว่ามีหนังสือเล่มหนึ่งที่ชอบคือเรื่อง The Stranger หรือ
"คนนอก" โดย Albert Camus (อัลแบร์ กามูร์) นวนิยายชิ้นสำคัญที่ทำให้นักเขียนหนุ่มหน้าใหม่คนหนึ่งกลาย
เป็นนักคิดนักเขียนผู้ยิ่งใหญ่แห่งยุคสมัย เนื้อหาไม่เพียงสะท้อนให้เห็นถึงความลุ่มลึกทางปัญญา แต่ยังได้แสดงด้วยว่า
หน้าที่สำคัญอีกประการหนึ่งของวรรณกรรมก็คือ ชี้ติบอทางแก่ผู้ประสบทุกข์ว่าจะเผชิญหน้าหรือรับมือกับมันอย่างไร

หนังสือที่แต่ละคนเลือกอ่านล้วนไม่ธรรมดาจริงๆ แล้วเล่มโปรดของคุณละ มีชื่อว่าอะไร ***

ปริศนาตามหา 'อาหาร'

อ่านมาถึงหน้านี้ คงรู้แล้วว่าอาหารมีคุณค่า เกินกว่าจะกินถึงกินขำๆ เกมลับสมองฉบับนี้จึงชวนมาตามหา 'อาหาร' จำนวน 20 ชนิด ที่ซ่อนอยู่ในตารางด้านล่างนี้ ไม่ว่าจะเป็นแนวดัง แนวนอน หรือแนวทแยง

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

APPLE	BACON	BANANA	BREAD	CANDY	CARROT	CHEESE
CORN	FRUIT	HAMBURGER	LETTUCE	ORANGE	PIE	PIZZA
POTATO	RICE	SOUP	STRAWBERRY	TOMATO	VEGETABLE	

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 พฤศจิกายน 2554 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 30 ท่าน รับไปเลย 'รูปค' หรือ ลูกบิวดพิชิตเครียด จาก สสส.

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th



มอบรางวัล "โรงแรมปลอดบุหรี่"

มูลนิธิไพบี๊เซียะ ร่วมกับ สสส. จัดพิธีมอบเกียรติบัตรให้กับโรงแรมทั่วประเทศที่เข้าร่วมโครงการ "โรงแรมปลอดบุหรี่" เมื่อวันที่ 3 สิงหาคม



ณ อิมแพ็คอารีน่า เมืองทองธานี โดยมี ร้อยโท ดร.สุวิทย์ ยอดมณี ประธานมูลนิธิไพบี๊เซียะ เป็นประธานเปิดงานและมอบรางวัล เพื่อยกระดับและพัฒนามาตรฐานการดำเนินธุรกิจด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และการรักษาสุขภาพของโรงแรมไทยเข้าสู่สากล ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายรัฐบาลและค่านิยมสากล



ตรวจสุขภาพ ส.ส.-ส.ว. 2554

"เริ่มงานใหม่ด้วยกาย ใจที่แข็งแรง "Start Smart Strong"

สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร ร่วมกับ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และ สสส. จัดกิจกรรมตรวจสุขภาพ ส.ส.-ส.ว. ประจำปี 2554 เริ่มงานใหม่ ด้วยกาย ใจ ที่แข็งแรง "Start Smart Strong" ระหว่างวันที่ 22-24 สิงหาคม โดยมีนายสมศักดิ์ เกียรติสุรนนท์ ประธานสภาผู้แทนราษฎร เป็นประธานในพิธี

ทั้งนี้ น.ส.ยิ่งลักษณ์ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี และประธานกรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และ นายวิทยา บุรณศิริ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข และรองประธานกรรมการกองทุนฯ คนที่ 1 ให้เกียรติเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งสาธิตแนวทางการออกกำลังกายรูปแบบใหม่



ร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

โดย 5 ตำบลศูนย์เรียนรู้และตำบลเครือข่าย ร่วมกับศูนย์ประสานงานเครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือจำนวน 250 คน เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการจัดการสุขภาวะชุมชนโดยชุมชนผ่านแหล่งเรียนรู้และระบบต่าง ๆ ระหว่างวันที่ 21-27 สิงหาคม ณ ต.ปากพูน อ.เมือง จ.นครราชสีมา เพื่อเพิ่มศักยภาพและความพร้อมตำบลศูนย์เรียนรู้ด้านการจัดการสุขภาวะสังคม และการขยายเครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ รวมทั้งเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างตำบลเครือข่ายและตำบลศูนย์เรียนรู้ ผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทำให้เกิดแนวทางที่ชัดเจนในการขับเคลื่อนเพื่อให้ชุมชนท้องถิ่นสามารถจัดการตนเองได้ต่อไป

"ความรัก ศรัทธา ปาฏิหาริย์"

กลุ่มงานทุนอุปถัมภ์ด้านจิตปัญญาดำเนินโครงการ "หัวใจผู้หญิง หัวใจแม่ หัวใจโพธิ์สัตว์ เพื่อสุขภาวะทางปัญญา" จัดกิจกรรมเสวนาผ่านหนังสือ 7 เรื่อง จาก 7 ชีวิตจริง ที่เปลี่ยนผู้หญิงจาก "เหยื่อ" เป็น "หยุด" โดยมูลนิธิเสถียรธรรมสถาน เพื่อร่วมหาทางออกและหยุดการกระทำทารุณแรงต่อผู้หญิง เมื่อวันที่ 10 สิงหาคม ณ สยามพารากอน

สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส ได้ให้ความร่วมมือออกอากาศภาพยนตร์ทั้ง 7 เรื่องนี้ในชื่อชุด "ความรัก ศรัทธา ปาฏิหาริย์" ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 13.00 น. ตลอดทั้งเดือนสิงหาคม



DoctorMe

BETA

แอปพลิเคชันด้านสุขภาพบน iOS ตัวแรกของไทย
ให้คุณรู้วิธีดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยตนเอง

iPhone, iPod Touch หรือ iPad โหลด/รื้อผ่าน Apple Store
หรือ <http://doctorme.in.th>



แอปพลิเคชันด้านสุขภาพบน iOS ตัวแรกของไทย
ให้คุณรู้วิธีดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยตนเอง



หมอชาวบ้าน

ChangeFusion

opendream

*กรุณาส่งคำแนะนำ + ปัญหาที่พบมาได้ที่ help@opendream.co.th
ซึ่ง สสส. จะนำข้อคิดเห็นไปพัฒนาแอปพลิเคชันอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยทำให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีด้วยตนเอง*