



จากบทสัมภาษณ์คนสร้างสุขภาพ ฉบับ

สร้าง สุข

เข้าพรรษา... เลิกเหล้า

- > เหล้า ‘สร้าง’ หรือ ‘ทำลาย’ มิตรภาพ?
- > เข้าพรรษา เกี่ยวกับ ‘งดเหล้า’ ตรงไหน?
- > เผยเทคนิคชวนเพื่อนเลิกเหล้า
- > เปิดตัวเรียลลิตี้ ‘เขียนเลิกเหล้า’
- > เด็กตกตึก อันตรายใกล้ตัว!

แจกฟรี!



วิสัยทัศน์ของ สสส.

“คนไทยมีสุขภาพะ อย่างยั่งยืน”

สสส.มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน

พอเข้าหน้าฝน ก็เข้าสู่เทศกาลสำคัญทางศาสนาของคนไทยอย่างเทศกาล ‘เข้าพรรษา’ ปี 2554 นี้นับเป็นปีที่ 9 ที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) เครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) และองค์กรภาคี ร่วมกันรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา เพื่อเชิญชวนคนไทยลด ละ เลิกอบายมุขเป็นเวลา 3 เดือน เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ตัวเอง และยังจะเป็นการร่วมฟื้นฟูวัฒนธรรมอันดีงามของคนไทย ที่มีเหล้ามาเกี่ยวข้องในงานบุญ

เราอาจเคยเห็นเป็นเรื่องปกติว่า งานบุญ งานศพ งานดีใจ เสียใจ คนไทยก็ต้องดื่มเหล้า แต่แท้จริงแล้วในประวัติศาสตร์ การกินเหล้าไม่ใช่วัฒนธรรมของคนไทยอย่างที่เราประกอบธุรกิจหรือใคร ๆ กล่าวอ้างจะครับ เพราะคนไทยนับถือพระพุทธศาสนา จึงถือว่าสุราเป็นโทษควรงดเว้น แต่พอเวลาผ่านไป เหล้าก็ค่อย ๆ กลืนกินสังคมไทย สุราถูกนำมาใช้เป็นเครื่องดื่มทุกโอกาส แม้แต่ในงานบุญประเพณีที่ดั่งงาม ก็ถูกบริษัทแอลกอฮอล์ใช้เป็นช่องทางการขายและสร้างภาพลักษณ์มายาวนาน จนเกิดเป็นค่านิยมผิด ๆ ว่างานบุญต้องเลี้ยงเหล้า

ปี 2546 จึงได้เกิดการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาเป็นครั้งแรก เพราะมองเห็นโอกาสว่าในเทศกาลนี้มีการตั้งสังฆาลด ละ เลิกเหล้าตลอด 3 เดือนอยู่แล้ว แต่เป็นจำนวนที่น้อยมาก คือเพียงประมาณ 11% ของคนที่ดื่ม

การได้แรงสนับสนุนของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขในสมัยนั้น ผลักดันงดเหล้าเข้าพรรษาให้เป็นภาพเชิงนโยบายมีน้ำหนักมากขึ้น สร้างผลการรณรงค์ขยายวงกว้างเป็นที่รับรู้ทั่วประเทศได้รวดเร็วในระยะสั้น

หลังจากวันเข้าพรรษาไปแล้ว ‘คุณจาตุรนต์ ฉายแสง’ ซึ่งขณะนั้นเป็นประธานบอร์ด สสส. ก็ได้ผลักดันการห้ามโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทางโทรทัศน์หลังสี่ทุ่มต่อคณะรัฐมนตรี ด้วยแรงหนุนของภาคประชาชนนำมาซึ่งมติ ครม. ห้ามโฆษณาสินค้าแอลกอฮอล์ทุกประเภทหลังสี่ทุ่ม

ปี 2546 จึงเป็นปีแห่งการเริ่มต้น นำมาซึ่งการรณรงค์ต่อเนื่องในปีถัดมา มีผู้เข้าร่วมงดเหล้าเข้าพรรษามากขึ้นเรื่อย ๆ กระทั่งตัวเลขเพิ่มขึ้นจาก 11% ในตอนเริ่มต้น เป็น 46% ในปี 2552 และเพิ่มเป็น 55%

ในปี 2553 ส่วนคนที่งดเหล้าได้ตลอดพรรษามีประมาณ 36% ซึ่งศูนย์วิจัยปัญหาสุราคำนวณเทียบเคียงจากผลโพลล์พบว่า เป็นมูลค่าของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ประหยัดไปได้ถึง 3.4 หมื่นล้านบาทเลยทีเดียวครับ

ปีนี้ สสส. และเครือข่ายฯ หมายจะต้องเพิ่มจำนวนคนงดเหล้าเข้าพรรษาขึ้นอีกให้ได้ โดยการรณรงค์จะมุ่งไปยังเหตุผลที่คนจำนวนมากยังดื่มในช่วงเข้าพรรษาคือ ‘เพื่อนชวน’ โดยส่งสารออกไปว่า ‘เหล้า...ทำลายมิตรภาพ’ บอกให้เห็นความจริงอีกด้านหลังจากสังคมเราถูกโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สร้างค่านิยมผิด ๆ ว่าการกินเหล้าจะช่วยพิสูจน์ความเป็นเพื่อนแท้ ทั้งที่ถ่วงคิดให้ดี เหล้าทำให้คนเสียเพื่อนมาแล้วนับไม่ถ้วน

นอกจากเรื่องงดเหล้าเข้าพรรษา ผมขอเก็บตกการประชุมประจำปีเครือข่าย สสส. โลกที่ประเทศมาเลเซียที่ได้เกริ่นทิ้งไว้จากคราวที่แล้ว ครึ่งนี้เราได้สมาชิกใหม่คือ ประเทศเกาหลีใต้ ซึ่งเพิ่งจัดตั้งองค์กรแบบ สสส. ไปเมื่อต้นปีที่ผ่านมา แม้จะเพิ่งจัดตั้ง แต่เกาหลีใต้ก็มีศักยภาพสูงมาก เขาเพิ่งออกมาตรการใช้สลากสีไฟจราจรเป็นค่าเตือนบนของชนม (สัญลักษณ์สีเขียว เหลือง แดง) เพื่อเป็นการแนะนำในการเลือกซื้อขนมของได้อย่างปลอดภัย เรื่องนี้ประเทศไทยเราผลักดันกันมา 4 ปี แต่ก็ยังไม่สำเร็จ

ตัวอย่างความสำเร็จของเกาหลีใต้ เป็นประจักษ์พยานว่ามาตรการเช่นนี้เป็นประโยชน์อย่างมากต่อสุขภาพ และยังมีประเทศมาเลเซียที่ออกมาตรการห้ามขายขนมและน้ำอัดลมในโรงเรียนและรอบพื้นที่โรงเรียน แสดงให้เห็นว่าประเทศต่าง ๆ จริงจังมากกับมาตรการดูแลอาหารสำหรับเด็กและเยาวชน สสส. และเครือข่ายก็จะพยายามผลักดันเรื่องเหล่านี้ต่อไป...แต่คงสำเร็จไม่ได้หากขาดความร่วมมือจากทุกคนในสังคม

มาร่วมสร้างสุขภาพดี ๆ ให้เกิดขึ้นกับสังคม ประเทศ และโลกของเรากันนะครับ *~*~



อย่าลืมเข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้
ตามช่องทางเดิม ดังนี้

Facebook : www.facebook.com/kunkris

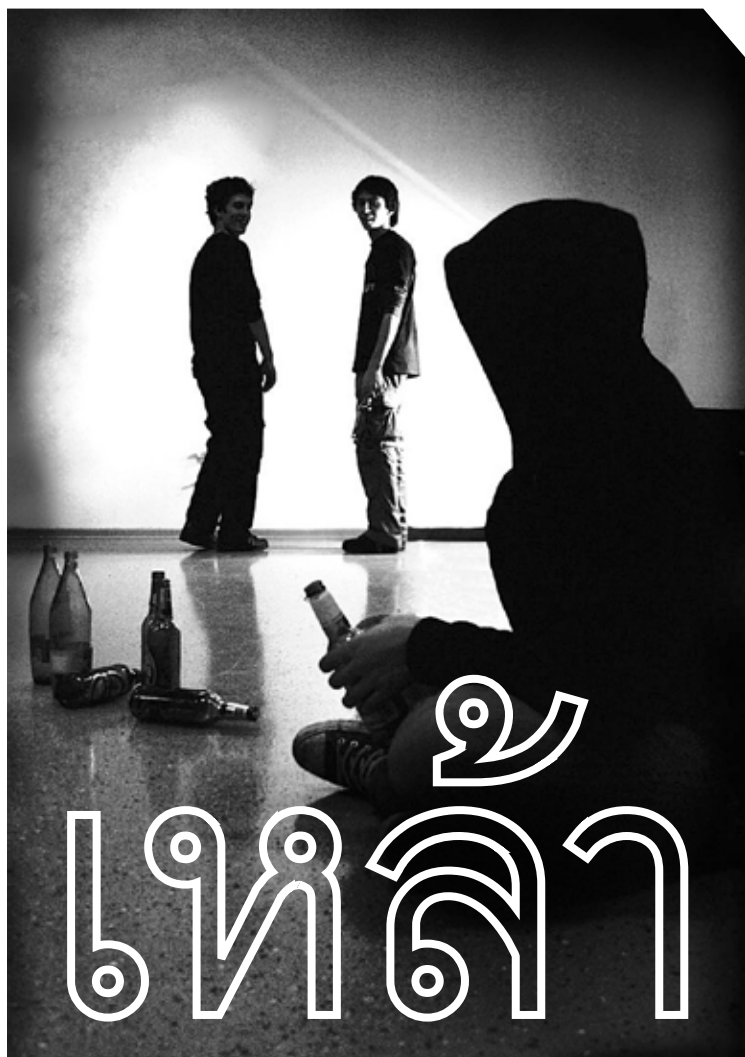
Twitter : www.twitter.com/kunkris

Email : ceo@thaihealth.or.th

สารบัญ

- 3 จากใจผู้จัดการ
- 4 ‘สุข’ ประจำฉบับ
เหล้า...ทำลายมิตรภาพ
เพื่อนแท้ชวนเลิกเหล้า!
- 10 เกร็ดความ ‘สุข’
เรียลลิตี้ ‘เซียนเลิกเหล้า’
- 11 คอยกันวัน ‘สุข’
“มิตรแท้ในวงเหล้าของผม
ไม่เหลือแม้สักคนเดียว”
- 12 ‘สุข’ สร้างได้
เพราะเด็กบินไม่ได้ ระวังตกตึก!
- 15 ‘สุข’ รอบโลก
- 16 ‘สุข’ ไร่คว้น
- 17 ‘สุข’ เลิกเหล้า
- 18 คนดัง ‘สุข’ ภาพดี
‘ซีม่า’ ออกกำลังกาย รักษาใจ
กับ ‘อุ๋น-ปริยานุช อาสนจินดา’
- 19 อ่านสร้าง ‘สุข’
อ่านสบายๆ กับ ‘พลอย จรรย์เวช’
- 20 ‘สุข’ รอบบ้าน
- 22 ‘สุข’ ลิ้มลอง
ประลองปัญญา กับ
Extra Region SUDOKU
- 23 คนสร้าง ‘สุข’

กองบรรณาธิการจดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับ
สร้างสุข 979 ชั้น 34 อาคาร เอส.เอ็ม. ทาวเวอร์ ถนน
พหลโยธิน สามเสนใน พญาไท กทม. 10400 โทร 0-2298-
0500 ต่อ 3006 และ 3047 โทรสาร 0-2298-0499
หรือ e-mail : editor@thaihealth.or.th



ทำลายมิตรภาพ เพื่อนแท้...ชวนเลิกเหล้า

“มิตรภาพเกิดในวงเหล้า” จริงหรือ?
 “คนเราต้องดื่มเพื่อเข้าสังคม” จริงหรือ?
 “เพื่อนกัน ต้องกินเหล้าด้วยกัน” จริงหรือ?
 “ชวนกันกินเหล้า เป็น ‘เพื่อนแท้’” จริงหรือ?

คุณเป็นคนหนึ่งที่เคยเกิดคำถามเหล่านี้หรือไม่ เวลาที่ได้เห็นแคมเปญโฆษณาของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยี่ห้อต่างๆ ก็มักยกคำว่า ‘มิตรภาพ’ เข้ามาเชื่อมโยงกับการดื่ม...เราเผลอคล้อยตาม จนลืมคิดถึงตัวเองหรือไม่? เหล้า ‘สร้าง’ หรือ ‘ทำลาย’ มิตรภาพกันแน่?

เหล้า สร้างมิตรภาพ ใครบอก?

หลายครั้งเราเห็นโฆษณาเหล้าที่เชื่อมโยงเป็นนัยๆ ให้เข้าใจว่าการดื่มเหล้าช่วยพิสูจน์ความเป็นเพื่อนแท้ แต่นั่นขัดกับความเป็นจริง เพราะหลายครั้งเพราะฤทธิ์สุราทำให้เกิดการสนุกสนานเกินขอบเขตจนเกิดการทะเลาะวิวาท เสียมิตรภาพมาแล้วมากมาย จากข้อมูลพบว่า คนจำนวนมากยังต้องดื่มในช่วงเข้าพรรษา คือ ‘ต้องดื่มเพื่อเข้าสังคม เพื่อนชวน’ ทำให้เทศกาลเข้าพรรษาปี 2554 นี้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ได้มุ่งขยายประเด็นรณรงค์ลด ละ เลิกเหล้าด้วยพลังคนรอบข้าง ออกไปยังกลุ่ม ‘เพื่อน’ โดยมีใจความสำคัญอยู่ที่ว่า...ไม่มีมิตรภาพในวงเหล้า ดังนั้น เพื่อนแท้จะชวนกันงดเหล้าเข้าพรรษา



ชวน ‘เพื่อนแท้’ งดเหล้าเข้าพรรษานี้

ใกล้วันเข้าพรรษา เครือข่ายองค์กรงดเหล้า และ สสส. จะมีแนวคิดในการรณรงค์ ‘งดเหล้าเข้าพรรษา’ ใหม่ ๆ ออกมาทุกปี ไม่ว่าจะเป็น ลูกชวนพ่อเลิกเหล้า ครอบครัวชวนเลิกเหล้า ในปีที่ผ่านมา ๆ มา

ในปีนี้นั้นแนวคิด ‘เพื่อน’ เป็นผู้ชวนเลิกเหล้า โดยมีเป้าหมายคือ กลุ่มเยาวชนเป็นหลัก เนื่องจากข้อมูลของศูนย์วิจัยปัญหาสุรา พบว่า คนที่ไม่งดเหล้าเข้าพรรษาให้เหตุผลว่า เพื่อนชวนกิน ชดไม่ได้ หรือไม่ก็ ต้องเข้าสังคม หรือคนที่ตั้งใจจะงดเหล้า แต่ท้ายที่สุดก็ไม่สามารถงดได้ตลอดช่วงเทศกาลเข้าพรรษา เพราะเหตุผลเดียวกันคือ ‘เพื่อนชวน’

สงกรานต์ ภาคโชคดี ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า กล่าวว่า “ปีนี้เราจะย่นครให้เห็นว่า เหล้าเองก็สามารถทำลายมิตรภาพเพื่อนได้ เพราะการชดชวนกันดื่มเหล้า อาจนำมาซึ่งเหตุทะเลาะวิวาท หรืออาจทำให้สูญเสียเพื่อน ดังนั้นการรณรงค์ให้เพื่อนชวนเพื่อนงดเหล้า น่าจะช่วยเพิ่มจำนวนเยาวชนและคนทำงานที่ตั้งใจจะงดเหล้าในช่วง 3 เดือนนี้เพิ่มขึ้นมาได้”

กระบวนการของการทำให้แคมเปญนี้สำเร็จ นอกเหนือจากการยิงสปอตโฆษณา “เหล้าทำลายมิตรภาพ” ซึ่งจะได้เห็นหนึ่งสัปดาห์ก่อนที่วันเข้าพรรษาจะมาถึง ยังจะใช้กระแสความแรงของ ‘โซเชียล เน็ตเวิร์ก’ โดยเฉพาะการสร้างแฟนเพจใน Facebook เปิดโอกาสให้เยาวชนมาประกวดวิธีชวนเพื่อนให้งดดื่มเหล้า หรือวิธีที่จะปฏิเสธคำชวนของเพื่อน เป็นต้น



“ผู้ดื่มเหล้าเข้าพรรษาเพิ่มขึ้นมาเป็น 50% จากก่อนหน้านี้ที่มีเพียง 15% แต่ในจำนวน 50% มีเพียง 30% ที่สามารถงดเหล้าได้ตลอด 3 เดือน โดยการเพิ่มการรณรงค์เพื่อนชวนเพื่อนงดเหล้า น่าจะทำให้เปอร์เซ็นต์นี้เพิ่มขึ้นได้พอสมควร”

สงกรานต์ ภาคโชคดี ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

เพื่อน... ผู้มีอิทธิพลในชีวิต

เมื่อเรายังเป็นเด็ก พ่อแม่คือเพื่อนสนิทที่สุดของเรา แต่เมื่อเราโตขึ้น ‘เพื่อน’ ของเรามักจะเป็นคนในวัยเดียวกัน เป็นคนที่เรากล้าซัด ร่วมแชร์ประสบการณ์ชีวิตและความสนใจ ร่วมคิดตัดสินใจ และมีอิทธิพลในชีวิตของกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นการแต่งตัว บุคลิกนิสัย และทัศนคติการมองโลก

ยิ่งโตขึ้น เพื่อนก็ยังมีบทบาทสำคัญมากขึ้น และบางครั้ง อิทธิพลของเพื่อนที่มีต่อเรานั้นเอง ที่ดึงเราเข้าไปสู่พฤติกรรมหรือการกระทำบางอย่าง ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่เราไม่รู้สึกละอายใจที่จะทำ อย่างการลักขโมย ลองดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่ รีดลองเรื่องเพศสัมพันธ์ หรือทำอะไรเสี่ยงตาย...

นั่นเป็นสถานการณ์ที่หลาย ๆ คนคงเคยเจอมาแล้ว...และรู้ดีว่าการปฏิเสธคำชวนของเพื่อนนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย หลายคนเกรงว่า ถ้าไม่ทำอะไรที่คนอื่นทำ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกแปลกแยก ไม่เข้าพวก ไม่ได้รับการยอมรับ หลายครั้งเลยทำให้เราเผลอคิดว่า “เฮ้ย! ลองหน่อยจะเป็นไร ใคร ๆ ก็ทำกัน”

และจุดเริ่มต้นของการ “ดื่มเหล้า” ของใครหลายคน ก็มาจากสาเหตุนี้เช่นกัน





เชื่อเพื่อน หรือเชื่อตัวเองดีนะ?

ไม่ว่าเราจะติดเพื่อนขนาดไหน แต่การ “เลือก” ตัดสินใจเพื่อตัวเองคือโอกาสที่เราจะแสดงความกล้าเพื่อสิ่งที่ถูกต้องสำหรับชีวิตเรา...และจำไว้ว่า เพื่อนที่ดีย่อมเคารพการตัดสินใจของเราเสมอ

- ▶ **ฟังสัญชาตญาณตัวเอง** – ถึงแม้เพื่อน ๆ ของคุณจะไม่เคยมั่น แต่หากคุณรู้สึกอึดอัดกับสิ่งที่เกิดขึ้น ก็แปลว่าต้องมีอะไรบางอย่างที่ไม่ถูกต้อง การตัดสินใจด้วยสัญชาตญาณของตัวเอง คือบทพิสูจน์ว่า คุณรู้จักตัวเองแค่ไหน
- ▶ **วางแผนรับมือสถานการณ์กดดัน** – ถ้าหากต้องไปงานเลี้ยง และแน่ใจว่างานนี้ต้องถูกชวนให้ดื่มเหล้า หรือลองยาแฉ่ ๆ ให้ลองวางแผนรับมือกับคำชวนเหล่านั้นไว้ล่วงหน้า เช่น เทคนิคเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างการถือขวดน้ำ หรือน้ำอัดลมไว้ในมือตลอดเวลา ก็จะทำให้โอกาสที่จะมีคนเอาเหล้ามายัดใส่มือคุณน้อยลง
- ▶ **เรียนรู้ที่จะพูดคำว่า “ไม่”** – สำหรับเพื่อนที่ดี ต้องเป็นคนที่คุณสามารถเอ่ยคำว่า “ไม่” ด้วยได้ โดยไม่ต้องห่วงว่าจะถูกโกรธ หรือต้องอธิบายเหตุผลให้ยืดยาว
- ▶ **ลองจับกลุ่มกับเพื่อนที่คิดเหมือนกับคุณ** – ถ้าหากคุณตกอยู่ในสถานการณ์ที่สัญชาตญาณบอกว่า ชักไม่ถูกต้อง ก็น่าจะมีใครบางคนในกลุ่มที่คิดเหมือนกันกับคุณอยู่บ้าง ลองร่วมมือกับใครคนนั้นยื่นกรานที่จะปฏิเสธสิ่งที่คุณรู้สึกว่า “ไม่ใช่”
- ▶ **ถ้าหากเริ่มรู้สึกว่ายูบสถานการณ์ที่อันตราย** – อย่างสิ่งเลที่จะบอกให้ผู้ใหญ่รับรู้ในทันที การยื่นหยัดโน้ตเตือนตัวเอง ไม่ใช่การแปลกแยกเสมอไป แต่เป็นการพิสูจน์ความเป็นผู้นำของคุณ และเชื่อมั่นในตัวเองเถิดว่า...คุณสร้างความแตกต่างได้!

เขาศึกษาพบว่าอะไร?

การศึกษาของ Framingham Heart Study ที่ทำการสำรวจกลุ่มตัวอย่าง 12,067 คน เป็นเวลานานกว่า 30 ปี

- ▶ มีโอกาสมากกว่า 50% ที่คนเราจะดื่มหนัก ถ้าคนคนนั้นมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพื่อนที่ดื่มหนัก
- ▶ คนเราจะมีโอกาสถึง 36% ที่จะกลายเป็นคนดื่มหนัก ถ้าหากมี “เพื่อนของเพื่อน” ที่ดื่มหนัก
- ▶ นักดื่มส่วนใหญ่ก็มีแนวโน้มจะคบหาสมาคมกับคนที่ดื่มหนักในปริมาณพอ ๆ กัน
- ▶ คนที่ไม่ดื่ม มักมีแนวโน้มจะมีเพื่อน และญาติที่ไม่ดื่มเหมือนกัน



เข้าพรรษา...บอกลาแอลกอฮอล์

- 1. เปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับการเลิก** – จำไว้ว่าคุณไม่ได้กำลังถูกบังคับให้เลิกคบกับ ‘เพื่อนแท้’ ที่ชื่อว่า ‘เหล้า’ แต่กำลังกำจัดศัตรูตัวร้ายที่ขโมยสิ่งดี ๆ ไปจากชีวิตคุณอยู่ต่างหาก
- 2. เตือนตัวเองอยู่เสมอว่ากำลังทำสิ่งที่ถูกต้อง** – จำไว้ว่าคุณกำลังเดินออกจากคุกที่คุมขังคุณด้วยฤทธิ์สุรา ญะแจคุณนั้นอยู่ในมือคุณเสมออยู่ที่คุณจะไขตัวเองออกมาหรือเปล่า
- 3. เลือก “วันดี” ในการเริ่มต้น ลด ละ เลิก** – อย่างช่วงเข้าพรรษานับเป็นโอกาสดีในการเริ่มต้น ทั้งได้เลิก ทั้งได้บุญ
- 4. กำจัดขวดเหล้าให้เกลี้ยงบ้าน** – อย่างอ้างว่า ต้องเก็บไว้เผื่อรับแขก เพราะถึงมีแขกคุณก็ใช้น้ำชาหรือน้ำอื่น ๆ ต้อนรับแทนได้
- 5. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ชักจูง** – ถ้าเมื่อก่อนคุณเคยชินกับการดื่มหนักเวลาไปเที่ยวทะเล ลองงดไปเที่ยวทะเลสักพัก ถ้าเคยชินกับการดื่มหนักเวลาไปพบเพื่อนคนไหน ก็ลองไม่ว่าจะเจอเขาตุลิกพัก นี่เป็นเวลาที่ คุณจะดูแลตัวเอง อย่าเพิ่งกังวลว่าคนอื่นจะคิดยังไง
- 6. หากระปุกไว้หนึ่งใบเมื่อไรที่รู้สึกอยากซื้อเหล้า** ให้เอาเงินจำนวนนั้นหยอดลงไปในกระปุกแทน แล้วคุณจะต้องตกใจว่าคุณเก็บเงินได้มากแค่ไหน เอาเงินจำนวนนั้นไปเข้าสปาหรือเรียนโยคะแทน
- 7. อย่าคิดว่า “จบ” เดียวไม่เป็นไร**
- 8. ไม่ต้องพยายามอธิบายกับใครว่าทำไมคุณถึงจะเลิกเหล้า** เพราะถ้าใครคนนั้นเคยเป็นเพื่อนกับเหล้ากับคุณ เขาอาจพูดว่า “เฮ้ ไม่เห็นต้องเลิกเลย นายไม่ได้มีปัญหาอะไรสักหน่อย”
- 9. ย้ำเหตุผลกับตัวเองเสมอ ว่าทำไมคุณถึงต้องการเลิกเหล้า** – เช่น คุณไม่อยากขาดงานเพราะเมาค้างอีกแล้ว คุณไม่อยากทำให้ลูกต้องอายเพื่อนเพราะมีพ่อแม่ขี้เมา หรือ คุณไม่อยากเป็นไอ้จ๋มต่อหน้าเพื่อน ๆ เวลาเมาอีกต่อไป
- 10. ให้รางวัลตัวเองทุกวันที่คุณไม่ดื่มเหล้า** และทำการ “รางวัล” ที่จะให้กับตัวเองหากเลิกเหล้าได้สำเร็จ
- 11. หลังจาก 90 วันของการลด ละ เลิก** ความคิดของคุณจะเปลี่ยนไป และร่างกายของคุณจะกลับเข้าสู่สภาวะปกติก่อนติดเหล้า คุณจะกลายเป็นคนละคนเลยทีเดียว
- 12. ไม่ว่าจะมีอะไรขึ้น หรือใครจะพูดยังไง** จงเชื่อมั่นว่า ‘คุณทำได้’ และไม่มีคำว่าสายกับการคิดจะลด ละ เลิก

ข้ออ้างดีๆ ที่ไม่หลงห้าม...

จำเป็นที่เราต้องรู้เหตุผลว่าทำไมเราถึงไม่อยากข้องเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ การศึกษาโทษของแอลกอฮอล์เอาไว้ ทำให้เราสามารถอธิบายกับคนอื่นได้ว่า ทำไมเราจึงไม่อยากข้องเกี่ยวกับมัน แต่ถ้ายกเหตุผลร้อยแปดแล้วเพื่อนยังไม่ฟัง ลองใช้มุกปฏิเสธเหล่านี้ดู...

- “ไม่ร่อยว่ะ ขอน้ำอัดลมแทนดีกว่า”
- “นายไม่ต้องห่วง ถึงไม่เมาเราก็มั่นได้”
- “ไม่ล่ะ เราต้องขับรถกลับบ้าน”
- “เรากำลังฝึกเล่นกีฬา ดื่มเหล้าไม่ได้หรอก”
- “ขอบายนะ พรุ่งนี้เรามีภารกิจต้องทำ”
- “เราแพ้เหล้า ดื่มทีไรป่วยตลอด”
- “ไม่ล่ะ เหล้าทำให้เรามากแป้ก”
- “เราเคยสาบานไว้ว่าถ้าเอ็นท์ติดจะไม่ดื่มเหล้าตลอดชีวิต”



เทคนิคชวนเพื่อนเลิกเหล้า

ถ้าหากว่าคุณไม่ใช่คอเหล้า แต่คุณเป็น ‘เพื่อนแท้’ ที่คิดจะชวนเพื่อนของคุณให้พ้นจากการเป็นทาสแอลกอฮอล์ เรามีคำแนะนำ...โดยก่อนอื่นคุณต้องถามตัวเองก่อนว่า...ความหวังดีของเราจะทำให้การเลิกเหล้าของเพื่อนรัก ‘ง่ายขึ้น’ หรือ ‘ยากขึ้น’ กันแน่?

นักดื่มหลายคนต้องประสบปัญหาชีวิตจากฤทธิ์แอลกอฮอล์ ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตครอบครัว และหน้าที่การงาน การที่มีคุณคอยช่วยเหลือ ตามปัดกวาดเช็ดถู แก้ปัญหาต่าง ๆ ให้ อาจทำให้เพื่อนของคุณคิดว่า...ไม่เห็นต้องเลิกเลย เกิดปัญหาเดียวกันก็มีคนช่วยแก้

ดังนั้นปล่อยให้เพื่อนรักเผชิญกับปัญหาด้วยตัวเองอาจเป็นทางที่ดีกว่า เขาจะรู้ว่าถึงเวลาแล้วที่ต้องเปลี่ยนแปลงชีวิต...ดังนั้น ถ้าคุณเคยคอยตามเก็บขวดเหล้าให้เพื่อนรัก ไปซื้อเหล้าให้ ช่วยทำความสะอาดสิ่งที่เพื่อนทำเลอะเทอะ และตามแก้ปัญหาที่เพื่อนก่อไว้ตอนเมา ลองหยุดทั้งหมด เปลี่ยนมาจับตามองอยู่ใกล้ ๆ ถ้าจะช่วยก็เพียงให้คำแนะนำที่ดี ๆ และอาศัยโอกาสนั้นจูงใจให้เพื่อนของคุณ ลด ละ เลิก ก็พอ

และนี่คือคำแนะนำดีๆ สำหรับการชวนเพื่อนรักเลิกเหล้า...

- ▶ ลองเริ่มจากการชวนเพื่อนรักทำควิซสนุก ๆ ที่คุณหาเจอในนิตยสารหรืออินเทอร์เน็ต ในหัวข้ออะไรก็ตามที่ ‘จะรู้ได้ไงว่าเรากำลังหนักไปหรือยัง?’ โดยคุณลองทำควิซนั้นไปกับเพื่อนด้วย แล้วเอาคำตอบมาเปรียบเทียบกับ
- ▶ ลองหาหนังสือเกี่ยวกับโทษของแอลกอฮอล์ แล้วจับเข้าคุยกับเพื่อนรัก แสดงตัวว่าคุณต้องการทำทุกทางเพื่อช่วยให้เพื่อนรักเลิกเหล้า ดิกรว่ารอดูเพื่อนรักตายเพราะเหล้า
- ▶ เปิดอกคุยกันว่า ตอนนี้คุณเห็นอาการของเพื่อนรักแย่ขนาดไหน ลองอธิบายอย่างนุ่มนวลว่าเหล้าทำให้เพื่อนรักเปลี่ยนแปลงไปในทางลบอย่างไรบ้าง
- ▶ รับฟังปัญหาต่าง ๆ ที่เป็นเหตุให้เพื่อนรักยังคงดื่มเหล้า และค่อย ๆ ชี้ให้เห็นว่า เหล้าไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาเหล่านั้นเลย
- ▶ ลองให้มุมมองใหม่ ๆ กับเพื่อนรัก โดยอาจยกตัวอย่างของคนที่เคยเลิกเหล้าแล้วเก็บเงินได้มากขึ้น หรือการเลิกเหล้าทำให้เพื่อนรักมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นในครอบครัว มีสุขภาพที่ดีขึ้น และมีโอกาสที่ดีขึ้นในเรื่องหน้าที่การงาน
- ▶ อยู่เคียงข้างเมื่อเพื่อนรักตัดสินใจจะเริ่มก้าวแรกของการลด ละ เลิก อนุญาตให้เพื่อนโทรหาคุณได้ 24 ชั่วโมงถ้าต้องการ และช่วยให้เพื่อนรักผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากของการอดเหล้าให้สำเร็จ

หากิจกรรมสนุก ๆ ทำร่วมกับเพื่อนรักโดยไม่ต้องมีเหล้าเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้เพื่อนรักของคุณยุ่งเหยิงเข้าไว้ เขาจะได้ไม่มีเวลามาคิดถึงการนั่งจิบเหล้าอีก

คำเตือน!

ถ้าคุณทำการเลิกเหล้าได้สำเร็จแล้ว จงลืมความคิดที่ว่า ‘แค่วันละแก้ว เพื่อสุขภาพ’ ไปให้สิ้นเสียจากสมอง เพราะมันอาจทำให้คุณต้องกลับมาเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่ อย่าทว่าเรา ไม่เตือน!



เคล็ดลับ ไม่ทรมาน

พกธอโกแลตไว้ใกล้มือ เพราะธอโกแลตช่วยเพิ่มสารเอ็นโดรฟิน และช่วยลดความทรมานเพราะอยากเหล้าลงได้

เข้าพรรษา เกี่ยวกับเลิกเหล้าตรงไหน?

ชีวิตคนไทยผูกพันกับศาสนาตั้งแต่เกิด จนตาย คนส่วนใหญ่มักใช้วันสำคัญต่าง ๆ ทางศาสนาเป็นฤกษ์ดีในการเริ่มต้นทำสิ่ง ใหม่ ๆ หรือลด ละ เลิก สิ่งที่น่ามาซึ่งความเสื่อมแก่ชีวิต อย่างเช่นวันเข้าพรรษา ที่พ่อแม่ส่วนใหญ่มักให้ลูกหลานที่อายุครบตามเกณฑ์บวชตามประเพณีในช่วงนี้ เพราะเชื่อว่าจะได้บุญมาก แต่สำหรับผู้ไม่พร้อมในการบวชกาย ก็สามารถบวชใจโดยการตั้งจิตอธิษฐานตั้งใจละเว้น ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขทั้งปวง

การงดดื่มเหล้าในช่วง 3 เดือนของการเข้าพรรษา นอกจากจะเป็นการปฏิบัติบูชาต่อศาสนาแล้ว ก็ยังเป็นโอกาสดีที่จะใช้เป็นข้ออ้างทางสังคม เพื่องดดื่มในงานสังสรรค์ต่าง ๆ ที่มีเหล้าเป็นตัวชูโรง และเป็นเวลาที่จะเริ่มต้นทำสิ่งดี ๆ ในชีวิตมอมแต่คนที่คุณรัก

เข้าพรรษานี้ เริ่มเลย! ✨🌟



งดเหล้าปีนี้ ได้บุญเป็นพิเศษ

ปี 2554 นี้เป็นปีที่ 9 ของการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา และเป็นปีที่มีความพิเศษคือพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระชนมพรรษา 84 พรรษา จึงเป็นโอกาสดีที่ประชาชนจะงดเหล้าเป็นการทำความดีถวายในหลวง อีกทั้งยังเป็นการร่วมเฉลิมฉลองครบรอบ 2600 ปีการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในปี 2555 ซึ่งถือเป็นวาระยิ่งใหญ่ของชาวพุทธด้วย



Facts Figures &

15.3 ล้าน

จำนวนคนไทยที่ดื่มสุรา

8

125,000 ล้าน

มูลค่าการบริโภคสุราต่อปี



50%

ของนักดื่มรวมงดเหล้าเข้าพรรษา

5-6 ล้านคน

นักดื่มที่งดเหล้าได้ตลอดพรรษา

9

34,000 ล้าน

ค่าสุราที่จะลดลงจากการงดเหล้าเข้าพรรษา



“เขียนเลิกเหล้า” No Alcohol Reality

งดเหล้าเข้าพรรษาปีนี้ นอกจากจะได้บุญ ยังอาจจะได้ ‘ดัง’ และได้รางวัลด้วย

เพราะ สสส. และเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ได้จัด Reality ประกวดเลิกเหล้า ผ่านหน้า Facebook ในชื่อว่า ‘No Alcohol Reality’ ซึ่งจะให้คุณสามารถชวนเพื่อน ๆ เข้ามาร่วมแข่งขัน ด้วยการเขียนเล่าเรื่องราว ชีวิตประจำวัน เทคนิคเลิกเหล้าตลอด 3 เดือนของเทศกาลเข้าพรรษา พร้อมภาพประกอบ หรือคลิปวิดีโอตามแต่ความคิดสร้างสรรค์ เริ่มตั้งแต่ 16 กรกฎาคม - 12 ตุลาคม 2554

ผู้ที่สามารถงดเหล้าได้ตลอด 3 เดือน ผ่านการคัดเลือกจากกรรมการ และมีคนกด Like มากที่สุดจะได้รับโล่เชิดชูเกียรติบุคคลต้นแบบเลิกเหล้าเข้าพรรษา ประจำปี 2554 และได้รับบันทึกเรื่องราวรวมเล่มเผยแพร่ผ่านสื่อมวลชน

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 1-15 กรกฎาคม 2554 ผู้สนใจอ่านเงื่อนไขการเข้าร่วมผ่านเฟสบุ๊กเขียนเลิกเหล้าได้ที่ www.facebook.com/Noalcoholreality

*ผู้สมัครจะได้รับการติดต่อกลับจากศูนย์บริการปรึกษาการเลิกสุราทางโทรศัพท์เพื่อประเมินปัญหาการดื่มสุรา (สายด่วน 1413) ในเบื้องต้น และจะได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ตลอดจนการติดตามและดูแลอย่างต่อเนื่อง

เงื่อนไขการสมัคร

- > ผู้สมัครต้องเป็นผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นปกติ และมีความตั้งใจจะเลิกช่วง 3 เดือนงดเหล้าเข้าพรรษา (สามารถจับคู่เพื่อนร่วมกิจกรรมได้ 1 คน เพื่อช่วยโพสต์ข้อความหรือเทคนิคต่าง ๆ ในการอัพเดทสถานะตัวเอง)
- > ผู้สมัครจะต้องเขียนเล่าเรื่องสั้น ๆ ด้วยการอัพเดทสถานะผ่านหน้าเฟสบุ๊กตนเองอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ***

“มิตรแท้ในวงเหล้าของผม ไม่เหลือแม้สักคนเดียว”

ย้อนกลับไปตอนอายุ 16 ปี ผู้ชายคนนี้เคยคิดว่ามิตรแท้ในวงเหล้ามีจริง เขาถึงกับหันหลังให้ครอบครัว ทิ้งออกจากบ้านมาเช่าหออยู่กับเพื่อน เลิกเรียนหนังสือ ทำงานรับจ้างทั่วไป หาเงินมาจ่ายค่าเหล้าเที่ยวเตร่ไปวันๆ แต่แล้วในวันที่ชีวิตเปลี่ยน...เขาก็ได้รู้ว่า มิตรแท้ในวงเหล้ามัน ไม่มีจริง

“ช่วงนั้นเป็นช่วงที่สับสนจริงๆ แต่สุดท้ายในทางลบนะ ผมเกรงมาก ติดเพื่อน ต้มเหล้า สูบบุหรี่กันทุกวัน ตอนนั้นผมคิดว่าผมเจ๋ง ได้เฮกับเพื่อน ใช้ชีวิตอิสระ มีเพื่อนกลุ่มใหญ่ เรียกว่าตายแทนกันได้เลย ใครยามาแหยมพวกกู...

“จนวันหนึ่ง ผมกับเพื่อน ๆ นั่งดื่มเหล้ากันตามปกติ แต่ด้วยความขาดสติยังคิด และฤทธิ์จากแอลกอฮอล์ พวกเราไปมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับคู่อริ.....เบ๊ยย.....จนทำให้เขาเสียชีวิต ผมต้องติดคุก 4 ปี ในข้อหาฆ่าคนตาย และนั่นก็คือจุดเปลี่ยนครั้งใหญ่ในชีวิตผม”

นั่นคือเรื่องราวของ ‘กอล์ฟ’ อัศวพงษ์ บุญมี อดีตเยาวชนจากบ้านกาญจนาภิเษก ซึ่งปัจจุบันในวัย 23 ปี เขาทำงานเป็นเจ้าหน้าที่องค์การพัฒนาเอกชนแห่งหนึ่ง แต่อดีตที่เปลี่ยนแปลงชีวิตครั้งนั้น เขาไม่เคยจะลืม

“วันที่แม่รู้เรื่อง ผมไม่สามารถบรรยายได้เลยว่าแม่เสียใจขนาดไหน รู้แต่ว่าแม่กินไม่ได้ นอนไม่หลับ นอนร้องไห้ทุกคืน ส่วนเพื่อนผมที่เคยบอกว่าตายแทนกันได้ ก็หายหน้ากันไปหมด มิตรแท้ในวงเหล้าของผม ไม่เหลือเลยแม้สักคนเดียว คนที่ไม่เคยทิ้งผมเลยคือแม่”

เขาถูกส่งตัวมาอยู่ที่ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนซึ่งไม่ต่างอะไรกับการอยู่ในคุก หนึ่งปีหลังจากนั้นเขาก็ได้สมัครเข้ามาอยู่ที่บ้านกาญจนาภิเษก ซึ่งเป็นสถานที่ดูแล แก่ไข ฟันฟูเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดและศาลมีคำสั่งให้ฝึกอบรม พร้อมจำกัดอิสรภาพ เป็นศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนที่ไม่มีกำแพงและประตูกัน

ที่นี่เอง เขาได้เรียนรู้ทักษะชีวิต ฝึกให้คิดอะไรหลายอย่าง มีโอกาสได้ร่วมเป็นวิทยากรอบรมให้กับน้องๆ เยาวชนที่ก้าวพลาดเหมือนเขาให้ได้คิดใหม่ เห็นคุณค่าของตัวเอง

“ผมบอกทุกคนเสมอว่าการตกเป็นเหยื่อของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แม้เพียงครั้งเดียวอาจเปลี่ยนชีวิตให้ตกต่ำได้ เวลาเพียงเสี้ยววินาที มันอาจทำลายอีกหลายล้านนาทียาวนานของเรา...เพื่อนก็มี ส่วนสำคัญ อย่าติดเพื่อนจนเกินไป หรือชวนกันทำอะไรในทางที่ผิด ให้มองผมเป็นตัวอย่าง ผมเคยเสียคนเพราะตัวเอง เพราะเพื่อนมาแล้ว” ***



เพราะเด็กบินไม่ได้ ระวัง...ตกตึก!

เด็กตกที่สูงจากบ้าน คอนโด และที่สาธารณะ..ความรับผิดชอบ
ร่วมกันของผู้อยู่อาศัย ผู่ออกแบบ และเจ้าของอาคาร

เหล่านี้คือเรื่องราวสด ของ ‘เด็กที่บินไม่ได้’

เหตุผลที่ 1 ณ คอนโด มีเนียมย่านเมืองทองธานี

เวลาราว 9 โมงเช้าของวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2553 เด็กหญิงวัย 4 ปี ต้องอยู่ในห้องพักชั้น 12 โดยลำพัง เพราะคุณพ่อลงไปซื้อของที่ร้านสะดวกซื้อชั้นล่างของคอนโด ส่วนคุณแม่ซึ่งเป็นนางพยาบาลก็ต้องไปเข้าเวรตามกิจวัตร อาจเพราะด้วยความซุกซนตามวัย หรือตามหาคุณพ่อคุณแม่ จึงเดินไปเปิดประตูบานเลื่อนออกสู่ระเบียง (เพราะประตูห้องปิดล็อกไว้) แล้วปีนตู้คอมเพรสเซอร์แอร์ซึ่งติดตั้งอยู่ติดกับระเบียง พลัดตกลงมา บนพื้นปูนที่ชั้น 5 ซึ่งทำยื่นออกมาเพื่อเป็นที่ตั้งของสวนหย่อม—สระว่ายน้ำ-สนามเทนนิส

เหตุผลที่ 2 ณ คอนโดแห่ง หนึ่ง ย่านบางแค

คุณพ่อปล่อยให้ลูกชายวัย 5 ปี อนุบาลโดยลำพัง โดยตนเองขับรถออกไปจากห้องพักเพื่อไปรับลูกสาวและภรรยา ที่สถานีขนส่งหมอชิตใหม่ หลังจากพ่อกับคุณแม่ได้ไม่นาน เด็กชายตื่นขึ้น คาดว่าได้เดินไปเปิดที่ประตูกระจกบานเลื่อน แล้วออกมาที่หน้าระเบียง ซึ่งมีราวระเบียงสูงเพียง 70 ซม. และมีช่องว่างระหว่างราวแต่ละช่องประมาณ 20 ซม. เด็กได้ตกลงมาโดยไม่รู้ว่าเป็นการปีนป่าย หรือมุดลอดช่องว่างระหว่างราว



เหตุผลที่ 3 ณ คอนโดมีเนียม แห่งหนึ่ง ย่านปทุมธานี

โค้ชสอนมวยไทย ชาวอเมริกัน วัย 40 ปี ตัดสินใจฆ่าตัวตายในห้องพัก โดยกรอกยาใส่ปาก.....นั่นคือ 3 วัน หลังจากลูกชายวัย 4 ปีประสบอุบัติเหตุ เสียชีวิตจากการตกจากระเบียงจากห้องพักชั้น 16 โดยพ่อผู้นี้ตั้งบันทึกไว้ว่า...
I love my son



เด็กตกตึก...ปัญหาที่ต้องมองหึน!

ที่ผ่านมาสำนักงานความปลอดภัยป้องกันอุบัติเหตุมาโดยตลอด แต่ปัญหาอุบัติเหตุเกี่ยวกับเด็กและเยาวชนยังคงถูกละเลย โดยเฉพาะสังคมที่เราสร้างที่อยู่อาศัยสูงชันทุกวัน...รู้หรือไม่ว่าใน 1 ปี จะมีเด็กพลัด ‘ตกตึก’ จนเสียชีวิตมากถึงปีละ 10 ราย!

เพราะว่า...หัวของเด็กมีน้ำหนักมากเมื่อเทียบกับลำตัว การตกจากที่สูงของเด็กก็คล้ายลูกแบดมินตันคือส่วนหัวจะตั้งลงไปก่อน เพียงแค่การตกบันได หรือ สะดุดล้มก็อาจทำให้เด็กบาดเจ็บถึงขั้นสมองพิการได้

เมื่อเกิดเหตุ ผู้ดูแล พ่อแม่ หรือญาติมักได้รับผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความซึมเศร้า การทำร้ายตนเองที่อาจถึงขั้นฆ่าตัวตายอย่างร้ายที่เป็นข่าวพาดหัวหนังสือพิมพ์ แต่ที่ชวนตกใจให้สังคมเศร้าหนักลงไปอีก ก็คือการที่...ผู่ออกแบบ ผู้ประกอบการ ผู้รับผิดชอบควบคุมอาคารตามอำนาจหน้าที่ฝ่ายรัฐ ยังไม่รู้สึกรู้สว่าความตายความพิการของเด็กตกตึกนั้น เป็นสิ่งที่ตนเองควรจะต้องมีความรับผิดชอบ!



วิสัยทัศน์ของอาคาร หนึ่งในตัวการเด็กตกตึก

ในขณะที่หลายประเทศมีการศึกษาการออกแบบตึกสูง อาคาร ที่อยู่อาศัยที่ไม่เหมาะสม ที่เสี่ยงอันตรายต่อเด็ก ๆ และกำหนดสิ่งแวดลอมที่ปลอดภัยสำหรับเด็กอย่างชัดเจน แต่ไทยแลนด์แดนสยามอย่างเรานั้น...กลับไม่มีกฎหมายบังคับ

จะมีก็ในพระราชบัญญัติควบคุมอาคารของกระทรวงมหาดไทยที่ระบุไว้ว่า ความสูงจากพื้นถึงขอบหน้าต่างไม่ควรต่ำกว่า 90 เซนติเมตร โดยไม่มีการกำหนดลักษณะระเบียง ราวกันตก ช่องทาง การวางเฟอร์นิเจอร์ที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการปีนป่าย ทั้งในบ้าน อาคาร และที่สาธารณะ ปัญหานี้จะป้องกันแก้ไขได้แน่นอน ถ้าผู้บริหารบ้านเมืองเอาใจจริงเอาใจใส่ มีกำหนดกฎหมายที่แน่ชัดผู้ประกอบการเองก็ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของเด็ก ๆ ให้มากกว่านี้ มิใช่คิดถึงแต่ผลประโยชน์ หรือผลกำไรเท่านั้น

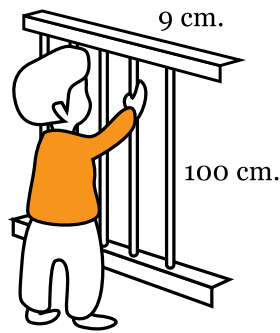




ถ้าที่พักอาศัยให้ปลอดภัย ลดอันตรายจากการตกเด็ก

1. ราวหรือแผ่นกันกันตกควรมีความสูงจากพื้นถึงขอบราวไม่ต่ำกว่า 100 ซม. โดยอาคารตั้งแต่ 3 ชั้นขึ้นไป (ซึ่งพบว่ามีการบาดเจ็บรุนแรงจากการตก) ต้องมีความสูงไม่ต่ำกว่า 120 ซม. จากพื้น
2. ไม่มีจุดที่สามารถปีนป่ายได้ ไม่มีโครงสร้างลักษณะที่เป็นแท่งในแนวนอน และมีช่องรูให้วางเท้าที่เอื้อต่อการปีนป่าย รวมไปถึงตำแหน่งการวางของใกล้ราวกันตก ที่ทำให้สามารถปีนป่ายได้ เช่น ตู้คอมเพรสเซอร์แอร์ที่วางไว้บริเวณระเบียง
3. ราวกันกันตกควรเป็นลักษณะแนวดิ่ง โดยช่องว่างระหว่างราวควรมีระยะห่างไม่เกิน 9 ซม. ซึ่งเป็นระยะที่แคบที่สุดที่เด็กเล็กจะสามารถมุดโดยเอาเท้าขา และลำตัวสอดเข้าไปแต่ศีรษะติดค้างเกิดการเสียชีวิตในลักษณะแขวนคอได้ หรือออกแบบให้เป็นแผ่นทึบแทนเช่น คอนกรีต โดยไม่เจาะช่องลมให้เป็นที่สอดเท้าเหยียบแล้วปีนป่ายได้
4. ชีวราวแนวนอนซึ่งเป็นคานล่างของชีวราวแนวดิ่งนั้นไม่ได้ แต่ต้องอยู่สูงจากพื้นไม่เกิน 9 ซม. เช่นกัน ส่วนราวกันตกที่สูงเกินกว่า 100 ซม. นั้นมีชีวราวแนวนอนเป็นคานยึดชีวราวแนวดิ่งได้ที่ระดับ 100 ซม. เป็นต้นไปเท่านั้น

*** สิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งที่ไม่เกี่ยวกับการสร้างที่พักอาศัยคือการดูแลและคำแนะนำจากผู้ปกครองที่ต้องให้การเอาใจใส่กับบุตรหลานเพื่อความปลอดภัยของบุตรหลานของตัวเอง



พ่อแม่ คนสำคัญของลูกน้อย

ที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าปัจจัยด้านวิศวกรรมการออกแบบเด็กแล้ว พ่อแม่ทุกคนควรเตือนตัวเองเอาไว้ว่า เด็กวัยต่ำกว่า 7 ปี ยังไม่สามารถดูแลตัวเองได้ และมีพฤติกรรมเรียนรู้ตลอดเวลา จึงชอบปีนป่าย อยู่หนึ่งไม่ได้ หากผู้ปกครองไม่ปล่อยให้บุตรหลานอยู่ตามลำพังก็จะสามารถลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอันตรายได้ รวมถึงต้องแนะนำหรือติดเตือนด้วยเหตุผลเพื่อกระบวนการในการรับรู้ การคิดของเด็กด้วย

ขอบคุณข้อมูลจากงานเสวนา “การป้องกันอันตรายจากอาคาร ตึกสูง ในเด็ก” จัดโดยคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลรามาธิบดี โรงพยาบาลศิริราช วิศวกรรมสถานแห่งประเทศไทย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

งานวิจัยของ Dr John F Culvenor พบว่า ในปี 1992-1993 มีเด็กได้รับบาดเจ็บจากการพลัดตกจากที่สูงมากถึง 6,642 คน ในจำนวนนี้เป็นเด็กอายุน้อยกว่า 4 ปีถึง 33% โดยเหตุการณ์ส่วนใหญ่มักเกิดจากการตกจากเครื่องกันหรือราวกันตกที่สูงไม่เกิน 90 ซม. หรือไม่ก็เป็นการมุดลอดช่องของชีวราวกันตกที่มีขนาดกว้างจนเด็กสามารถมุดลอดได้ โดยระบุด้วยว่าช่องระหว่างราวระเบียงเป็นจุดที่ดึงดูดให้เด็กเข้าไปเล่นมาก จึงเป็นพฤติกรรมหนึ่งของเด็ก คือการปีนราวกันตก

ที่มา : ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก รพ.รามาธิบดี (ศพด.)



เมื่อวันที่ 23 มิถุนายนที่ผ่านมา ในประเทศจีนก็มีเด็กหญิงวัยเพียง 4 ปี พลัดตกออกมานอกหน้าต่าง โดยศีรษะของเด็กติดแขวนอยู่ระหว่างเหล็กดัดกันหน้าต่างนานถึงสิบนาที โชคดีที่ถูกช่วยไว้ทัน และเหตุการณ์ในครั้งนี้ก็เกิดด้วยสาเหตุผู้ปกครองทิ้งเด็กอยู่ตามลำพังอีกเช่นกัน

ยุโรปจำกัดใช้ WIFI ในโรงเรียน

พื้นที่ที่มีหลักฐานชัดเจนขึ้นว่าเทคโนโลยีการสื่อสารไร้สายสมัยใหม่ อย่างโทรศัพท์มือถือ และเครือข่ายอินเทอร์เน็ตไร้สายหรือ WIFI อาจมีความเสี่ยงเกิดอันตรายต่อสมองมนุษย์ในระยะยาว สภาแห่งยุโรปไม่รอช้าออกประกาศคำแนะนำให้โรงเรียนในประเทศสมาชิกสหภาพยุโรปพิจารณาจำกัดการใช้เทคโนโลยีเหล่านี้ เพื่อลดการถูกสัมผัสกับสนามคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่อาจเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดปัญหาสุขภาพร้ายแรงอย่างมะเร็งสมองได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมองที่กำลังเจริญของเด็ก



ก่อนหน้านี้ สำนักงานนานาชาติเพื่อการวิจัยโรคมะเร็ง หรือไอเออาร์ซี ซึ่งเป็นหน่วยงานหนึ่งขององค์การอนามัยโลก ได้ออกมาให้ข่าวว่าผลการทบทวนผลการศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับผลเสียของสนามแม่เหล็กไฟฟ้าคลื่นความถี่วิทยุจากเครื่องโทรศัพท์มือถือนั้นอาจเป็นตัวก่อให้เกิดมะเร็งในสมอง

แม้ว่า ณ ตอนนี้อย่างไม่มีผลการพิสูจน์แน่ชัดว่าการใช้โทรศัพท์มือถือเป็นตัวก่อให้เกิดมะเร็ง แต่การรอให้มีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์และทางคลินิก อาจนำไปสู่ความเสี่ยงที่สูงมาก เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในยุโรปหลายรายยังได้ออกมาให้คำแนะนำผู้ใช้โทรศัพท์มือถือให้ใช้ลำโพง หรือหูฟังในระหว่างการสนทนาทางโทรศัพท์ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงในการทำให้สมองถูกสัมผัสกับคลื่นโทรศัพท์ในระบะใกล้ๆ



ไทยเตรียมเป็นพี่เลี้ยงตั้งกองทุน สสส. ลาว

ประเทศเพื่อนบ้านของเรากำลังจะมีข่าวดีด้านการสร้างเสริมสุขภาพ เมื่อ ‘ดร.บุญกว้าง พิชิต’ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข สปป.ลาว ได้เผยแพร่ในการประชุมแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่าง สสส. ประเทศไทย และสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชน (สปป.) ลาวว่า

ประชาชนลาวเริ่มมีปัญหากจากพฤติกรรมทั้งการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เมาแล้วขับมากขึ้น สปป.ลาว จึงกำลังจะตั้งกองทุนลักษณะเดียวกับ สสส. ประเทศไทย โดยใช้งบประมาณจากภาษียาสูบเพื่อรณรงค์และดูแลส่งเสริมสุขภาพประชาชน คาดว่าจะสามารถก่อตั้งกองทุนได้ในปี 2012 นี้ รวมทั้งจะเริ่มวางแผนคิดในการยกร่างกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วย

ในเรื่องนี้ ประเทศไทยยังเตรียมทำหน้าที่พี่เลี้ยงช่วยวางรากฐานสร้างระบบการบริหารกองทุน และนำองค์ความรู้ที่ถอดบทเรียนแล้วมาเป็นตัวอย่าง ปรับใช้ให้เข้ากับสภาพสังคมของ สปป.ลาว และเตรียมชวนให้ สปป. ลาวเข้าร่วม สสส.โลก เพื่อร่วมกันทำงานในระดับโลกด้วย

ขอบคุณข้อมูลบางส่วนจาก ฝ่ายต่างประเทศ สสส.



ปาปารัซซีวัยละอ่อนจับผิดพนักงานขับรถโรงเรียน

ไม่มีใครจะหนีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีไปได้จริง ๆ แม้แต่พนักงานขับรถโรงเรียนในรัฐนิวเซาท์เวลส์ ประเทศออสเตรเลีย ที่ถูกเด็กนักเรียนใช้โทรศัพท์มือถือบันทึกคลิปวิดีโอจับผิดพฤติกรรมอันตราย อย่างการไม่ได้สวมเข็มขัดนิรภัย ตอนเปิดประตูรถทิ้งไว้ หรือตอนใช้โทรศัพท์มือถือบนถนนพ่อแม่ของเด็ก ๆ บอกว่าพวกเขาต้องหันไปฟังการเก็บคลิปแบบนี้หลังจากการร้องเรียนกับเจ้าหน้าที่ถูกเพิกเฉย



อย่างคลิปวิดีโอของพนักงานขับรถชื่อ ‘ไบรอัน พิชเชอร์’ ที่ถูกถ่ายไว้ระหว่างเดือนตุลาคม และมิถุนายน บนเส้นทาง 80 กิโลเมตรระหว่างเมืองกลูเซสเตอร์และทาร์ ซึ่งได้รับการจัดอันดับว่าเป็นหนึ่งในเส้นทางอันตรายที่สุดในเซตอันตราย โดยนายไบรอันได้หยุดรถเพื่อไปซื้อหนังสือพิมพ์และเข้าห้องน้ำ โดยทิ้งให้เด็ก ๆ อยู่กันตามลำพังอีกด้วย ล่าสุดนายไบรอันจึงถูกกรรมการขนส่งของรัฐสั่งพักงานเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ที่มา www.smh.com.au



ยักษ์บุหรืซื้อเทคโนโลยี เสพนโคตินโดยไม่ต้องสูบ

ฟิลิปมอริส อินเตอร์เนชันแนล บริษัทเอกชนผู้จำหน่ายบุหรืรายใหญ่ที่สุดของโลก ประกาศว่าตัวเองได้ซื้อลิขสิทธิ์เทคโนโลยีเพื่อช่วยให้ผู้ใช้สามารถสูดดมเอานิโคตินเข้าสู่ปอดได้โดยไม่ต้องจิบบุหรือีกต่อไปแล้ว บริษัทอ้างกับนักข่าวหลายสำนักว่าเทคโนโลยีนี้คิดค้นโดยศูนย์เพื่อการวิจัยการเลิกบุหรื แห่งมหาวิทยาลัยดุ๊กในรัฐนอร์ทแคโรไลนา ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมีลักษณะเป็นระบบส่งอากาศผ่านสารนิโคตินเข้าสู่ร่างกายแทนการสูบบุหรื โดยอ้างว่า “การเลี่ยงกระบวนการเผาไหม้ทำให้สามารถลดการตายและการเกิดโรคอันเกี่ยวเนื่องกับการสูบบุหรืได้”

ฟังจากคำพูดนี้ก็พอเดาได้ว่าบริษัทต้องการอะไรจากการนี้ แต่แน่นอนว่ายักษ์ใหญ่บุหรืของโลกไม่มีคำว่าเขินอายถ้าจะทำอะไรเพื่อประโยชน์ของตัวเอง ฟิลิปมอริสเปิดเผยต่อไปว่าหลังจากที่ได้สิทธิในสิทธิบัตรของเทคโนโลยีนำนิโคตินเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะให้สำนักงานในนิวยอร์ก และโลซาน สวิสเซอร์แลนด์ ทำการพัฒนาต่อยอดให้เป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ซึ่งใช้เทคโนโลยีการนำนิโคตินเข้าสู่ร่างกายนี้เป็นตัวขับเคลื่อนการทำงาน เพื่อผลิตผลิตภัณฑ์ที่สามารถกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกในการสูดดมนิโคตินเข้าสู่ร่างกายในลักษณะเลียนแบบผลของการอดควันบุหรืเข้าสู่ปอดได้อย่างไถ่อย่างนั้นเลยทีเดียว ✨

สหรัฐฯเอาจริงคุม “ฮุกาฮ์”

หลังจากแคลิฟอร์เนียคอนเนคติกัต และโอเรกอนได้นำร่องออกกฎหมายใหม่เพื่อห้ามหรือจำกัดบาร์ที่ให้บริการไปน้ำยอคนนิยมของคนหนุ่มสาว ที่เรียกกันติดปากว่า “บาร์ฮุกาฮ์”

แล้วขณะนี้ก็เป็นขั้นตอนของการเริ่มบังคับใช้กฎหมายออกกระเบียนที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ตามกรอบเวลาที่วางไว้ เช่น การประกาศยกเลิกข้อยกเว้นสำหรับฮุกาฮ์ ที่ก่อนหน้านี้ไม่ต้องอยู่ใต้อำนาจกฎหมายห้ามสูบบุหรืในอาคาร จนเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้บาร์ฮุกาฮ์ผุดกันเป็นดอกเห็ด

หลังมีการบังคับใช้กฎหมายห้ามสูบบุหรืในที่สาธารณะ ซึ่งครอบคลุม ผับ บาร์ ร้านอาหารต่าง ๆ บาร์ไปน้ำเหล่านีกลายมาเป็นที่ยิยมของคนหนุ่มสาวในรั้วมหาวิทยาลัยในประเทศสหรัฐฯ อย่างรวดเร็ว ถึงขนาดมีการทำวิจัยพบว่า ในปี ค.ศ. 2008 หรือราว 3 ปีก่อน นักศึกษามหาวิทยาลัยถึง 40% หรือเกือบครึ่งเคยลองสูบบุหรืชนิดนี้มาแล้วหมดแล้ว โดยมีความเข้าใจผิดว่า ฮุกาฮ์ ปลอดภัยกว่าการสูบบุหรื ด้วยทั้งกลิ่นและรสที่มีการปรุงแต่งให้หอมหวานแปลกใหม่ อีกทั้งการสูบบุหรืผ่านน้ำยังทำให้เข้าใจผิดกันไปใหญ่ว่าเป็น ตัวกรองสารพิษชั้นดีสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ทางการต้องเอาจริงเอาจังกับการควบคุมฮุกาฮ์โดยเร็วไว ✨



แอปเปิ้ลยอมสกัดแอปฯ บอกพิกักด่านตรวจเมาขับ

ผู้ผลิตสมาร์ทโฟนยอดนิยมอย่างแอปเปิ้ล ผู้ผลิตไอโฟนสุดฮิตเป็นเจ้าแรกที่ตอบสนองต่อแรงกดดันจากทางการสหรัฐฯ อเมริกา ที่ขอให้จัดการกับโปรแกรมหรือแอปพลิเคชันมือถือที่ช่วยบอกให้ผู้ใช้ทราบถึงพิกักด่านตรวจคนเมาขับรถของเจ้าหน้าที่ตำรวจในที่ต่าง ๆ จนทำให้ซื้อเมาหลายคันสามารถเลี่ยงการตรวจจับได้ อันนับว่าเป็นอุปสรรคการทำงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจทางหลวงเป็นอย่างยิ่ง

แอปเปิ้ลได้ประกาศว่าต่อไปนี้จะไม่ยอมให้โปรแกรมประเภทนี้เข้ามาอยู่ในแอปสโตร์ หรือแหล่งดาวน์โหลดโปรแกรมของแอปเปิ้ลอีกโดยเด็ดขาด พร้อมทั้งได้ออกไกด์ไลน์ฉบับปรับปรุง

ใหม่แก่นักพัฒนาโปรแกรมบุคคลที่สามที่ผลิตแอปพลิเคชันใหม่ ๆ ให้กับแอปสโตร์ด้วย...ความเคลื่อนไหวครั้งนี้ของแอปเปิ้ลได้รับเสียงชื่นชมอย่างมากจากสภาสูงของสหรัฐฯ ที่เรียกร้องเรื่องนี้มาสัปดาห์ใหญ่ จะมีก็เพียงเสียงวิพากษ์วิจารณ์ว่าอย่างไรก็ดีแอปเปิ้ลก็ไม่ยอมถอนโปรแกรมบอกจุดตรวจคนเมาขับรถที่มีอยู่ในแอปสโตร์อยู่แล้ว เพียงแต่ห้ามตัวใหม่เท่านั้นเอง ซึ่งก็เพียงพอก่อให้เกิดปัญหาอยู่เนื่อง ๆ เพราะผู้ใช้อยู่สามารถเข้าไประงัดจุดตรวจใหม่ ๆ ได้เรื่อย ๆ ทำให้คนเมาขับรถยังหลุดรอดไปได้อยู่ดี ✨

โปรแกรมซื้อขายเบียร์ เป็นของขวัญผ่านเฟสบุ๊คโดนด่าจม



ล่าสุด มีโปรโมชันเชิญชวนให้ผู้ใช้เฟสบุ๊คสั่งซื้อเบียร์เป็นของขวัญให้พ่อแม่ในวันพ่อของอเมริกา พร้อมเปิดตัวโปรแกรมหรือแอปพลิเคชันสำหรับชาวเฟสบุ๊ค เพื่อสั่งซื้อเบียร์ผ่านหน้าเฟสบุ๊คเป็นของขวัญให้คนอื่นได้ ทำให้โดนเสียงวิพากษ์วิจารณ์อย่างหนักว่าเป็นกลยุทธ์การตลาดผู้ผลิตน้ำเมาที่พุ่งเป้าไปถึงคนรุ่นเยาว์โดยอาศัยกระแสความนิยมของเครือข่ายสังคมออนไลน์ แม้เจ้าของแอปฯจะยืนยันว่ามีกระบวนการตรวจสอบว่าคนที่สั่งซื้อเบียร์มีอายุ 21 ปีขึ้นไปตามกฎหมาย แต่มีวายุต้องโดนด่าเพราะกลยุทธ์ต่าง ๆ ล้วนสื่อเจตนาจับกลุ่มเป้าหมายนักดื่มวัยเยาว์จริงอย่างที่กระแสวิจารณ์เขาว่า...

เทคนิคของโปรแกรมคือจะให้ผู้ใช้เฟสบุ๊คสามารถซื้ออึกูปองซื้อเบียร์ให้กับคนอื่นได้ และคนที่ได้รับอึกูปองสามารถพิมพ์ออกมาเป็นกระดาษแล้วนำไปใช้แลกซื้อเบียร์หรือกระทั่งอาหารในร้านอาหารในเครือ และง่ายยิ่งกว่านั้นคือผู้ใช้เพียงแค่อึกูปองไว้ในมือถือสมาร์ทโฟนของตัวเองแล้วนำไปแสดงที่ร้านก็ได้เบียร์ดื่มสมใจอยากแล้ว...ก็สะดวกขนาดนี้จะไม่ให้โดนด่าได้อย่างไร ✨





‘คนพังงา’ แฮปปี้ที่สุดในประเทศ

น่าจะเป็นข่าวดีที่ผลสำรวจสุขภาพจิตคนไทย ปี 2551–2553 ออกมาแล้วว่า คนไทยมีความสุขมากขึ้น โดย จ.พังงา ครองแชมป์จังหวัดที่มีความสุขติดต่อกัน 2 ปี คือ ปี 2552 และ 2553 ส่วนที่น่าเห็นใจคือคนกรุงเทพฯ เพราะเป็นพื้นที่ที่มีคะแนนสุขภาพจิตต่ำสุด จังหวัดที่อยู่ในกลุ่มสุขน้อยที่สุดก็คือ สมุทรปราการ ภูเก็ต สระแก้ว และ นครนายก

ผลสำรวจยังพบว่า ประชาชนในจังหวัดที่มีรายได้สูงมีความสุขน้อย

กว่าประชาชนในจังหวัดที่มีรายได้ต่ำ คนในชนบทมีความสุขจิตดีกว่าคนเมือง เพศชายยังคงมีความสุขจิตดีกว่าเพศหญิง คนที่อยู่ในวัย 40–59 ปี เป็นกลุ่มที่มีสุขภาพจิตดีเป็นอันดับหนึ่ง สำหรับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ใครสนใจรายละเอียดของรายงานฉบับนี้ ลองคลิกดูได้ที่เว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต www.dmh.go.th และเว็บไซต์ของแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต สสส. www.jitdee.com



เกาหลีใต้ มี สสส. แล้ว

เป็นข่าวดีสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพระดับโลกเมื่อประเทศเกาหลีใต้ ได้ตั้งกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ (Korean Health Promotion Foundation) ขึ้นอย่างเป็นทางการเมื่อต้นปี 2554 โดยเดือนที่ผ่านมา สสส. เกาหลีใต้ก็ได้จัดงานสัมมนาเนื่องในโอกาสก่อตั้งกองทุนขึ้นที่กรุงโซล ทาง สสส. ไทยก็ได้รับเกียรติไปกล่าวปาฐกถาเรื่องการจัดตั้ง สสส. และการบริหารจัดการกองทุนสร้างเสริมสุขภาพด้วย

เกาหลีใต้ยังเป็นประเทศแรกในโลกที่สามารถบังคับใช้สลากระบบสัญญาณจราจรจราจรบนถนนได้สำเร็จด้วย นับเป็นจุดเริ่มต้นที่น่าสนใจทีเดียว

‘สุขกันเถอะเรา’ ชาวมหา’ลัย



รู้หรือไม่ว่า ตลอดระยะเวลา 5–6 ปีที่ผ่านมา มหาวิทยาลัยเกือบ 20 แห่ง ได้เห็นหน้า โครงการสร้างเสริมสุขภาพกันอย่างคึกคัก โดยการสนับสนุนจาก แผนงานการพัฒนาสถาบันการศึกษา

สาธารณสุขให้เป็นองค์กรการสร้างเสริมสุขภาพ (สอส.) และ สสส. ด้วยเห็นว่าสถาบันการศึกษาน่าจะมีส่วนช่วยสร้างสังคมสุขภาวะอย่างยั่งยืน

ตั้งที่มหาวิทยาลัยมหิดล มีความพยายามเข้าไปสร้างความรู้ให้ผู้คนตระหนักในเรื่องสุขภาพ และนำไปขยายผลสู่ชุมชน จัดสรรพื้นที่ออกกำลังกายสวนหย่อม และสภาพแวดล้อมที่ดี มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ มหาวิทยาลัยพะเยา ใช้วิธีสร้างอาสาสมัครคณะละ 2 คน ทำหน้าที่กระตุ้นให้หนีตโนคณะ รวมทั้งอาจารย์มาร่วมเป็นผู้ทำกรรการสุขภาพสุขภาพ แม้แต่อธิการบดีที่ไม่เคยออกกำลังกายก็เริ่มหันมาออกกำลังกาย นิสิตนักศึกษาหันมาออกกำลังกายกันคึกคัก และที่สำคัญ ยังขยายผลต่อไปในชุมชนรอบๆ มหาวิทยาลัยด้วยความหวังว่า 1 มหาวิทยาลัยจะดูแล 1 จังหวัด สังคมไทยจึงจะสามารถเปลี่ยนแปลงไปสู่สังคมสุขภาวะได้อย่างยั่งยืนในทุกมิติ

ใครสนใจจะก้าวเข้ามาร่วมเดินบนเส้นทางแห่งการเป็น “องค์กรสร้างเสริมสุขภาพ” ลองคลิกเข้าไปดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.thaiphnetwork.org



ร่วม “สุข+สสส” กับ สสส.

สสส. ภูมิใจนำเสนอหนังสือน้องใหม่ “สุข+สสส” ราย 3 เดือนที่รวบรวมปฏิบัติการ “สร้างสุข” ของคนเล็ก ๆ ที่จะทำประเทศไทยกลายเป็นประเทศที่น่าอยู่ที่สุดในโลก เต็มไปด้วยเรื่องราวดี ๆ ที่จะให้ความคิดสร้างสรรค์ และแรงบันดาลใจ ว่าการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นรอบตัวนั้นไม่ยากอย่างที่คิด และ ‘คุณ’ ก็ทำได้

ฉบับปฐมฤกษ์เปิดตัวด้วยบทสัมภาษณ์ของ ‘10 คนสร้างสุข’ ไม่จำกัดเพศ ไม่แบ่งวัย ซึ่งอยู่เบื้องหลังเรื่องราวดี ๆ ที่มีส่วนเปลี่ยนประเทศไทยให้น่าอยู่ขึ้น ตลอดปี 2554 ที่ผ่านมา และเรื่องราวดี ๆ ที่น่าสนใจอีกมากมายในเล่ม สนใจเข้าไปดูได้ที่ www.thaihealth.or.th/partner/books_rec

งดเหล้าเข้าพรรษาประหยัดเดือนละ 1,400 บาท

งดเหล้าเข้าพรรษาปี 54 นี้ สสส. และองค์กรเครือข่ายออกมาชวนคนไทยลด ละ เลิก เหล้าเพื่อถวายพระพรชาชุดหนึ่งในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระชนพรรษาครบ 84 พรรษา ในวันที่ 5 ธ.ค. 2554 และการครบรอบ 2,600 ปี การตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในปี 2555 โดยนอกจากจะได้บุญแล้ว ข้อมูลของศูนย์วิจัยปัญหาสุรายังการันตีด้วยว่า การงดเหล้าเข้าพรรษาทำให้ประหยัดเงินค่าเหล้าเฉลี่ยคนละ 1,400 บาทต่อเดือนเลยทีเดียว

นอกจากนี้ ยังได้มีการเปิดตัว 37 จังหวัดนำร่องเลิกเหล้าตลอดพรรษา กระทรวงสาธารณสุขยังออกมาเตือนด้วยว่า วันเข้าพรรษาถือว่าเป็น “วันงดดื่มแห่งชาติ” การขายสุรามีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน ปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ หากพบเห็นสามารถโทรแจ้งร้องเรียนได้ที่ศูนย์ร้องเรียนสุรา กรมควบคุมโรค หมายเลข 0-2590-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง



'ขี้นมา'

ออกกำลังกาย รักษาใจ
กับ 'อุ๋น-ปริยานุช อาสนจินดา'

พบกับเป็นประจำสำหรับคอสมันท์ที่จะนำ
เอากลเม็ดเคล็ดลับของเหล่าคนดังมาฝาก
ท่านผู้อ่าน ฉบับนี้พาท่านไปพบกับนางเอก
สาวทหน้าใส 'ปริยานุช อาสนจินดา'
หรือ 'น้องอุ๋น' ซึ่งหลายคนคงได้เก็บ
ผลงานของเธอในบทบู๊จากละครเรื่อง
'เสาร์ห้า' ทางช่องเจ็ดสี และตอนนี้ก็กำลัง
ปีติร่างกายทั้งทิวู และการใช้เวลาเพื่อเข้า
จากแอคชั่นในละครเรื่องใหม่ ใครจะคิดว่า
นอกจากเธอก็มีวิธีการออกกำลังกายสุด
โปรดที่บู๊ไม่แพ้กัน คือการ 'ขี้นมา' นั่นเอง



"อุ๋นจะไปขี้นมาเป็นประจำเพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงจากการทรงตัวอยู่บนหลังม้าแล้ว ยังช่วยให้จิตใจ
ปลอดโปร่ง เพราะใจเราต้องนิ่ง มีสมาธิกับการบังคับม้าด้วย จึงถือว่าเป็นทั้งการออกกำลังกายและพักผ่อนไปในตัว"

"ก่อนหน้านี้อุ๋นไม่ได้ออกกำลังกายเลย แต่หลังจากที่ได้ออกกำลังกายรู้สึกได้เลยว่า เรากระฉับกระเฉง สดชื่น
และสุขภาพดีขึ้น บางคนอาจจะมีข้ออ้างให้ตัวเองว่าต้องทำงานไม่มีเวลา ให้ลองเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น เดินขึ้นบันได
แทนการใช้ลิฟท์หากไม่หลายชั้นเกินไป หากออกกำลังกายบนเก้าอี้ง่าย ๆ ที่ทำได้ที่ทำงาน ไม่ปล่อยให้ร่างกายอยู่
นิ่ง ๆ นาน ๆ เป็นการดูแลสุขภาพนอกเหนือจากการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ล่ะคะ"

ส่วนการดูแลสุขภาพใจของน้องอุ๋นเธอแนะนำว่า เมื่อรู้สึกเครียดให้หันไปทำกิจกรรมที่เราชอบ อาจจะออกไปดู
หนัง ฟังเพลงกับเพื่อน ๆ หรือปรึกษาคนที่เราไว้วางใจ อย่าคิดวนเวียนติดอยู่กับเรื่องนั้น ๆ เรียกว่าดูแลได้ดีทั้ง
สุขภาพกายและใจสมกับเป็นพรเซนต์มูลินีธีรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่จริง ๆ ***

อ่านสบายๆ กับ พลอย จริยเวช



จากเด็กสาวที่รักการอ่าน หมั่นฝึกฝน และ
เพียรพยายามจนกลายมาเป็น 'พลอย จริยเวช'
นักแปลชื่อดัง ที่มีผลงานแปลหนังสือแนวผู้หญิง
เป็นที่รู้จักมากมาย ไม่ว่าจะเป็น 'คำสาปของ
สาวนักช้อป' หรือ 'บริดเจ็ต โจนส์ ไดอารี'
นิยายแปลเรื่องแรกของเธอก็พิมพ์ซ้ำมากกว่า
20 ครั้ง พลอย จริยเวช ยังเป็นคอลัมน์นิสต์
ที่ได้รับการยอมรับว่ารอบรู้ในเรื่องเกร็ดไทม์
สไตล์ใหม่ๆ ทั้งในและต่างประเทศ จนหันมาสวม
บทบาท Concept Designer ให้กับสินค้าและ
บริการต่างๆ มากมาย



คุณพลอยอ่านหนังสือภาษาอังกฤษตั้งแต่เด็ก ๆ เพราะ
มีคุณปู่คอยอ่านให้ฟังก่อนนอนเป็นประจำ หนังสือเล่มสำคัญที่
เธอก็ได้อ่านก็คือ 'ไฮดี้' เล่มนี้ละ

การที่คุณปู่ของคุณพลอยเลือกไฮดี้มาอ่านให้ฟัง นอกจาก
เนื้อหาที่สนุกมีคุณค่าแล้ว ความสัมพันธ์ของปู่กับหลาน ยัง
เหมือนกับในหนังสืออีกต่างหาก ทำให้คุณพลอยรู้สึกผูกพัน
กับเรื่องนี้เป็นพิเศษ จนอยากที่จะออกไปเรียนรู้โลกกว้าง
ไปฉลุยๆ อย่างที่ไฮดี้ได้ทำในหนังสือ นิสัยนี้ก็เลยติดตัว
มาทำให้เป็นคนขวนขวายหาความรู้และสิ่งแปลกใหม่ให้ชีวิต

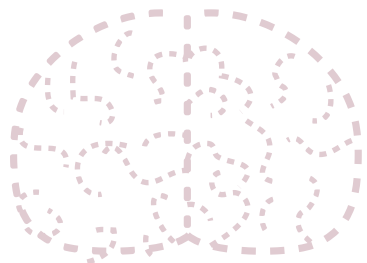
"ชอบเรื่องนี้มาก เพราะเหมือนชีวิตของเรา ปู่ไปรับมา
จากโรงเรียนตอนเย็น ตอนเช้าพ่อไปส่ง รู้สึกมีความสุข

เนื้อหาทำให้เราอยากออกเดินทาง อยากรู้จักวิถีชีวิตที่แตกต่างจากชีวิตประจำวันของเรา อย่างไฮดี้เป็นหลานที่ขึ้นไปอยู่กับ
ปู่บนภูเขา ได้กินเนยแข็งปังร้อน ๆ แตกต่างกับชีวิตเด็กไทยปกติธรรมดา แล้วเราก็ได้เดินทางแบกแพขึ้นไปยังหมู่บ้าน
ชาวนา ลองกินเนยแข็งแบบนี้ เรื่องนี้ มันทำให้เราอยากเห็นโลก อยากเห็นความแตกต่างหลากหลายทางวัฒนธรรม"

แต่ที่สำคัญที่คุณพลอยฝากเอาไว้ การปลูกฝังให้เด็ก ๆ รักการอ่าน ต้องไม่ทำให้ดูเหมือนว่าเป็นการบังคับ ไม่เช่นนั้นจะยิ่ง
ทำให้เด็ก ๆ ถอยห่างจากการอ่านมากขึ้น

"ครอบครัวของพลอยมีวิธีที่ดี ไม่ใช่บอกให้อ่าน แต่มีวิธีวางหนังสือไว้เต็มบ้าน หรือว่าเลือกอันที่สนุก ๆ มาเล่า ที่สำคัญ
ถ้าเราเห็นพ่อแม่ปู่ย่าอ่านหนังสือ เราก็จะรู้สึกอยากทำ"

ใครจะเอาเคล็ดลับคุณพลอยไปใช้ก็ไม่ทวงถามนะค่ะ



ประลองปัญญากับ Extra Region SUDOKU

				4				
1				3		7		4
		9		6				2
	7	2				4		
				7			3	
		5			6			
			9	1				6
3			6				4	
			2					

ฉบับนี้กลับมาพบกับ Extra Region Sudoku ที่มีความพิเศษกว่า Sudoku ธรรมดาตรงที่ นอกจาก จะต้องเติมตัวเลข 1-9 ที่ไม่ซ้ำกันในแต่ละบรรทัดแนวนอน, แต่ละคอลัมน์แนวตั้ง และแต่ละกรอบขนาด 3x3 แล้ว ยังมีพื้นที่สีเทาขนาด 3x3 ที่ซ่อนอยู่อีก 4 กรอบ ซึ่งต้องเติมตัวเลข 1-9 ที่ไม่ซ้ำกันด้วย



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจาก
เกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th *~*~*

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 สิงหาคม 2554 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลย เสื้อ ‘เขียนเล็กเหล้า’ เอาไว้ใส่ต้อนรับเทศกาลสงกรานต์เข้าพรรษา เก๋อย่าบอกใคร

“พระองค์โสม” ประธานรางวัล World No Tobacco Day Awards 2011

รมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข จัดกิจกรรมรณรงค์เนื่องในวันงดสูบบุหรี่ ประจำปี 2554 ภายใต้ประเด็น “The WHO Framework Convention on Tobacco Control : พิทักษ์สิทธิตามกฎหมาย มุ่งสู่สังคมไทยปลอดบุหรี่” เมื่อวันที่ 31 พ.ค. ที่ผ่านม ณ ศูนย์การค้าสยามพารากอน โดยพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ เสด็จเป็นองค์ประธานเปิดงาน และประธานรางวัล World No Tobacco Day Awards 2011 จากองค์การอนามัยโลกประจำปี 2554



เดิน-วิ่ง สมาธิ วิสาขะ พุทธบูชา

แผนส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพจัดงาน “เดิน-วิ่ง สมาธิ วิสาขะ พุทธบูชา” โดยมูลนิธิสมาพันธ์ชมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย กำหนดให้วันที่ 17 พ.ค.เป็น “วันนักวิ่งเพื่อสุขภาพไทย” เพื่อสร้างความสัมพันธ์ของกายและจิต ที่ต้องมีการออกกำลังกายควบคู่กันอย่างสมดุล มุ่งหวังให้มวลชนที่รักการออกกำลังกายได้เข้าวัด ฟังธรรม ถือนศีล 5 และเวียนเทียน เป็นปฏิบัติบูชา มีประชาชนเข้าร่วมงานในพื้นที่ทั่วประเทศ จำนวน 110,000 คน จาก 105 สนามกีฬา

< คนสร้าง ‘สุข’



Clean Food Good Taste “GOLD”

วันที่ 20 พ.ค. แผนงานพืชอาหารเชียงใหม่ปลอดภัย จัดพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) เพื่อขับเคลื่อนให้ “เชียงใหม่” เป็นจังหวัดอาหารปลอดภัย ภายในปี 2559 โดยมี.ล.ปนัดดา ดิศกุล ผู้ว่าราชการจ.เชียงใหม่ เป็นประธาน พร้อมมอบนโยบายอาหารปลอดภัยจ.เชียงใหม่ โดยมีหน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน และมหาวิทยาลัย พร้อมทั้งภาคีเครือข่ายผู้ประกอบการปรุงประกอบ ผลิต และจำหน่ายอาหาร ร่วมลงนาม



ตรวจข้อมูลยา ผ่าน facebook

โครงการเสริมสร้างศักยภาพเครือข่ายทันตะ-เภสัชบุคลากรในการทำงานระบบสุขภาพชุมชน รณรงค์การให้ข้อมูลยา โดยเฉพาะซื้อขายในช่องทางสังคมออนไลน์ โดยจัดให้มีการสื่อสารข้อมูลทาง facebook เพื่อรณรงค์ด้วยข้อความและภาพให้ประชาชนเริ่มรับรู้ถึงความสำคัญ ความจำเป็น ประโยชน์ของซื้อขายและข้อมูลยาในชื่อยา ฉลากยา ซึ่งมีทั้งภาพ และข้อความกระจายไปใน facebook ของเครือข่ายทันตะ-เภสัชบุคลากรและของทีมงาน

พิทักษ์สิทธิตามกฎหมาย มุ่งสู่สังคมไทยปลอดบุหรี่



กลุ่มแผนงานด้านการพัฒนาเครือข่ายการรณรงค์ประชาสัมพันธ์และการขยายสถานที่ปลอดบุหรี่ จัดกิจกรรมรณรงค์ The WHO Framework Convention on Tobacco Control (WHO FCTC) เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก 31 พ.ค. ที่ผ่านม ประเด็นการรณรงค์ในปีนี้องค์การอนามัยโลก คือ “พิทักษ์สิทธิตามกฎหมาย มุ่งสู่สังคมไทยปลอดบุหรี่” เพื่อให้ทุกประเทศให้ความสำคัญกับการดำเนินการตามกรอบอนุสัญญาควบคุมการบริโภคยาสูบซึ่งเป็นกฎหมายควบคุมยาสูบโลก และมีสมาชิกในประเทศต่าง ๆ ลงนามในสนธิสัญญานี้ มากกว่า 170 ประเทศ

มหกรรมพลังเยาวชนพลังสังคม ครั้งที่ 2

วันที่ 6-8 พ.ค. แผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเยาวชนจัดงานมหกรรมพลังเยาวชนพลังสังคม ครั้งที่ 2 : “แบ่งปัน เพื่อเปลี่ยนแปลง” โดยมี นายอานันท์ ปันยารชุน อดีตนายกรัฐมนตรี และประธานคณะกรรมการปฏิรูป (คปร.) เป็นประธานเปิดงาน พร้อมด้วย องค์การภาคีเครือข่ายอีก 140 แห่ง โดยมีกิจกรรมเปิดพื้นที่ให้เด็กและเยาวชนได้แสดงความสามารถ พร้อมทั้งพัฒนาศักยภาพของตนเอง ผ่านการเวิร์คช็อปการเขียนเพลง การประดิษฐ์เครื่องประดับ จากเศษและการเสวนาเรื่อง “กระบวนการเรียนรู้ของเด็กและระบบการดูแลเด็กในโรงเรียน”



13 ปี คสส

เทศกาลศิลปะ
เพื่อสิ่งแวดล้อม
และชุมชน

ชีวิต
สายน้ำ
ความหวัง
วีธี๐๐:

วันที่ 7-17 กรกฎาคม 2554
ณ หอศิลปวัฒนธรรม
แห่งประเทศไทย

13 ปีที่ผ่านมา
หมู่บ้านกะเหรี่ยงเล็กๆ
ขายของบุงใหญ่ในนคร
ต้องทนทุกข์อยู่กับสารตะกั่ว
ที่เหมืองแร่ปล่อยทิ้งไว้ในลำห้วย
มีความเป็นอยู่ความรู้สึกอย่างไร



นิทานหมู่บ้าน
คดีล่าง

พบกับ
ผลงานศิลปะ
ภาพถ่าย
ดนตรีพื้นบ้าน
หนังสือ
ละคร
บอกเล่าเรื่องราว
จากใจเด็กๆ
และเยาวชนคดีดี
คอนเสิร์ต “บทเพลงเพื่อคดีดี”
หงา คาราวาน

สนับสนุนคนคดีดีล่าง ฟันฟูล่าห้วย รักษาผู้เจ็บป่วย ช่วยก่อตั้งโรงเรียน

สิ่งที่อยู่ใกล้เหมือนใกล้
ถ้าหัวใจใหญ่พอ

สอบถามรายละเอียด โทร. 02-623-2838-9
และ www.facebook.com/dinsorseefans

ฟรี! ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

