

สร้าง สุขภาพ

5 มิถุนายน วันสิ่งแวดล้อมโลก ช่วยโลกจาก“ขยะ”

- เราสร้างขยะกันเยอะแค่ไหน?
- วิธีหาประโยชน์จากขยะ
- หาดสองแคว..เมืองไร้ถังขยะ
เขาทำอย่างไร?
- Rags to Riches
ธุรกิจจากขยะ
- พบกับ ‘กุตความดี’ คนแรกของไทย

แจกฟรี!



สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน

ผ่านไปแค่อาทิตย์เดียวก็มาถึงกลางปีแล้ว... เดือนมิถุนายนนี้มีเรื่องสำคัญมาเล่าครับ คือวันที่ 6-8 มิถุนายนนี้ จะมีการประชุมประจำปีของเครือข่ายกองทุนสร้างเสริมสุขภาพนานาชาติ ซึ่งก็คือเครือข่ายขององค์กรที่ทำงานลักษณะคล้ายคลึงกับ สสส. ในภูมิภาคต่างๆ ทั่วโลก หรือที่เรียกกันอย่างไม่เป็นทางการว่า 'เครือข่าย สสส.โลก' งานนี้จะจัดขึ้นที่ กัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย

ความพิเศษอยู่ตรงครั้งนี้จะเป็นการทำหน้าที่ของ สสส. ในฐานะประธานเครือข่าย สสส. โลก หลังจากที่เรารับเกียรติคัดเลือกให้เป็นประธานเครือข่ายตั้งแต่เมื่อเดือนกรกฎาคม 2553 ที่ผ่านมา ในการประชุมที่เมืองคาร์ทิกินี ประเทศสวีเดน โดยการทำหน้าที่ประธานเครือข่ายจะมีวาระ 2 ปี

การได้รับคัดเลือกเป็นประธานเครือข่าย สสส. โลก ถือเป็นเรื่องน่ายินดีของวงการสร้างเสริมสุขภาพของไทยครับ เพราะแสดงให้เห็นถึงการยอมรับของประเทศสมาชิกอื่น ๆ ต่อผลงานของ สสส. ที่สามารถเป็นแบบอย่าง และสามารถเป็นผู้นำต่อประเทศสมาชิกอื่น ๆ ได้

ส่วนประโยชน์ที่คนไทยจะได้รับแน่นอนก็คือ เป็นโอกาสดีที่เราจะได้ "ให้" ด้วยการเผยแพร่ประสบการณ์การทำงานออกไปสู่สากล ขณะเดียวกันก็จะได้ "รับ" คือได้เรียนรู้เรื่องราวดี ๆ จากข้างนอกมาเพื่อปรับใช้กับงานของ สสส. รวมถึงได้พัฒนาศักยภาพคนทำงานสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งหมดนี้เพื่อตอบสนองต่อการทำงานสร้างเสริมสุขภาพประชาชนคนไทยให้ดี และได้ผลยิ่งขึ้น

และการประชุมประจำปีที่จะเกิดขึ้นนี้ เราได้ร่างแผนการทำงานปี 2553-2555 ที่มีจุดหมายจะสร้างศักยภาพด้านการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปหารือกับเครือข่าย มีความคิดเห็นอย่างไร ผมจะนำกลับมาเล่าให้ฟังต่อไปครับ

เดือนมิถุนายนนี้ มีวันสำคัญที่หลายท่านอาจไม่รู้ คือวันสิ่งแวดล้อมโลก ต้องยอมรับว่าสิ่งแวดล้อมมีความผูกพันเกี่ยวข้องกับสุขภาพของคนอย่างมาก คนจะมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีไปไม่ได้หากอยู่ในสิ่งแวดล้อม

ไม่ดี 'สร้างสุข' ฉบับนี้ได้หยิบยกเรื่อง 'ขยะ' ซึ่งเป็นหนึ่งในปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ใหญ่และใกล้ตัว แต่บางครั้งเรามองไม่เห็น

น้อยคนจะรู้ว่าวันหนึ่ง ๆ เราผลิตขยะกันมากแค่ไหน จากข้อมูลตัวเลขคนไทยแต่ละคนทิ้งขยะเฉลี่ยถึงวันละ 1 กิโลกรัม ถ้าลองคิดรวมปริมาณขยะที่คนไทยทั่วประเทศทิ้ง จะมากถึงวันละ 40,000 ตัน ในจำนวนนี้เป็นขยะถุงพลาสติกที่ต้องใช้เวลาย่อยสลายนานที่สุดถึง 400-1,000 ปี มากถึง 1,800 ตันต่อวัน และมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งขยะที่เรา ๆ ช่วยกันทิ้งนั้นเกินความสามารถในการจัดการขยะของประเทศ ทำให้มีขยะจำนวนมากตกค้างในแต่ละวัน กลายเป็นกองขยะเน่าเหม็นที่เราพบเห็นกันอยู่ และสร้างปัญหาหัตถมซึ่งถ้าปล่อยไว้คงถึงวันขยะล้นเมือง

การจะแก้ปัญหาจึงคงไม่ได้อยู่ที่การซื้อรถขยะ หรือหาที่เผา ฝังกลบหรือหาทิ้งขยะมากขึ้นเพราะเท่าไรก็คงไม่พอ แต่วิธีที่ง่ายกว่าคือเปลี่ยนที่ความคิดของคน ถ้าเราสร้างขยะให้น้อยลง ตั้งแต่เรื่องง่าย ๆ อย่างการใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก ใช้กระดาษน้ำแทนขวดพลาสติก และรีไซเคิลแทนที่จะทิ้ง จะสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงเหลือเชื่อ อย่างเช่นโครงการของภาคีเครือข่าย สสส. ทำงานร่วมกับท้องถิ่นที่ ต.หาดสองแคว อุดรธานี ที่ใช้วิธีการลดการสร้างขยะ และรีไซเคิล ประกอบกับการบริหารจัดการที่ดีของเทศบาล ทุกวันนี้ทั้งเมืองเขาไม่จำเป็นต้องมีถังขยะแม้แต่ถังเดียว ประหยัดงบประมาณที่ต้องจัดการกับขยะได้นับล้านบาท

เชื่อหรือไม่ว่าเป็นไปได้ และเราทุกคนทำได้ เริ่มง่าย ๆ จากครัวเรือนของเราเอง ลองคิดง่าย ๆ ว่าแค่ทิ้งน้อยลงคนละชิ้น ขยะก็หายไป 60 ล้าน

ขึ้นแล้วครับ... * * *



อย่าลืมเข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับได้ตามช่องทางเดิม ดังนี้

Facebook : www.facebook.com/kunkris

Twitter : www.twitter.com/kunkris

Email : ceo@thaihealth.or.th

สารบัญ

3	จากใจผู้จัดการ
4	'สุข' ประจำฉบับ วันสิ่งแวดล้อมโลก : "ขยะ"
9	เกร็ดความ 'สุข' หาดสองแคว เมืองนี้ไม่ต้องมีถังขยะ
11	คุยกันวัน 'สุข' ทูตความดี
14	'สุข' สร้างได้ กัญญา ระวังดี
15	'สุข' รอบโลก
16	'สุข' ไร่คว้น
17	'สุข' เลิกเหล้า
18	'สุข' รอบบ้าน
20	คนดัง 'สุข' ภาพดี ไม่รู้ใช้เคล็ดความทุกข์ เคล็ดลับความสุขทุกวัน ของ 'อ้อม-ประภมาภรณ์'
21	อ่านสร้าง 'สุข' ชุมทรัพย์สุดปลายฝัน ของ 'ตาล-ประวิณมัย บ่ายคล้อย'
22	'สุข' ลิ้มชิมมอง 'ปริศนาค้นหาค่า' ชวนรีไซเคิล
23	คนสร้าง 'สุข'

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

ขยะ



ขยะเคลื่อนทะเลโลก

จากการเก็บข้อมูลปริมาณขยะที่กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง มีปริมาณถึง 22 ตัน หรือ 22,000 กิโลกรัม ส่วนใหญ่จะพบในพื้นที่ใกล้กับแหล่งท่องเที่ยว ที่น่าเป็นห่วงมากที่สุดคือ บริเวณทะเลแสมสาร จ.ชลบุรี พบว่า 50% คือขวด และกระป๋องเบียร์



ในแต่ละปีมีขยะถูกทิ้งลงทะเลทั่วโลกมากถึง 6.4 ล้าน ตัน หรือประมาณ 1,800 ตันต่อวัน 89% ของขยะในทะเลทั้งหมดเป็นพลาสติก เฉลี่ย 46,000 ชิ้นต่อตารางกิโลเมตร คิดเป็น 3 เท่าของปลาที่จับได้จากทะเล และยังพบว่าทุกตารางกิโลเมตรของทะเลมีขยะพลาสติกลอยอยู่มากกว่า 13,000 ชิ้น!

ขยะ...ทิ้งแล้วไปไหน?

เราเคยสะดวกง่ายตายกับการทิ้งขยะใส่ถุงดำ มาวางไว้หน้าบ้าน แล้วก็ทิ้งรถขนขยะมาเก็บไป บ้านเราสะอาด แต่...เมื่อพ้นจากบ้านเราไป ขยะเหล่านั้นไปสร้างปัญหาที่ไหนต่อ?

จากปริมาณขยะมูลฝอยเฉพาะในกรุงเทพมหานครกว่าวันละ 7,000 ตัน กรุงเทพมหานครไม่สามารถจัดเก็บไปทั้งหมด ส่วนที่เหลือจะถูกทิ้งไว้ตามบ้านเรือน บนถนน ในแหล่งน้ำ ท่อระบายน้ำ ในที่ดินว่างเปล่า บางส่วนจะแห้งหรือย่อยสลายไปตามธรรมชาติ บางส่วนถูกชะล้างด้วยน้ำฝน กลายเป็นสิ่งปนเปื้อนหมักหมม ไหลซึมลงสู่ใต้ดิน แหล่งน้ำ ท้อง บึง ลำคลอง และแม่น้ำต่อไป

ส่วนขยะที่รถเก็บขยะออกเก็บได้ 5,000 ตันต่อวันนั้น ส่วนหนึ่งประมาณวันละ 1,000 ตันจะถูกนำไปผลิตเป็นปุ๋ยอินทรีย์ นำไปเผาในเตาเผาขยะ และนำไปเข้ากระบวนการกำจัดในโรงงานของ กทม. ที่ซอยอ่อนนุช งามอินทรา และหนองแขม ส่วนขยะมูลฝอยอีก 4,000 ตัน จะนำไปเทกองไว้กลางแจ้ง ให้อยู่สลายไปตามธรรมชาติ กลายเป็นกองขยะแสนเหม็นที่สร้างปัญหาอยู่ทุกวันนี้

ขยะที่ตกค้างเป็นจำนวนมากในแต่ละวันเหล่านี้ หากปล่อยทิ้งไว้อาจถึงวัน...ขยะล้นโลก!

ขยะ...แพง!

กทม.ต้องใช้งบประมาณถึง 2,000 ล้านบาทต่อปี ในการจัดการเก็บ ขน และทำลายขยะ ใช้เจ้าหน้าที่กว่า 10,000 คน รถเก็บขนขยะกว่า 2,000 คัน ถึงขยะนับหมื่นใบ ต้องจ้างฝังกลบขยะตันละกว่า 100 บาท และใช้จ่ายเงินเดือนเจ้าหน้าที่อีกจำนวนมหาศาล



ลดการผลิตขยะ: คุณทำได้!

ขยะ ดูเหมือนจะเป็นเรื่องใหญ่ แต่เชื่อไหมว่าเราทุกคนก็มีส่วนช่วยแก้ และป้องกันขยะล้นโลก คุณทำได้! ด้วยวิธีการที่แสนง่ายตายและได้ผลมากที่สุดก็คือ แค่ ‘ลดการสร้างขยะ’ คิดดูว่าหากเราผลิตขยะน้อยลงแค่คนละชิ้น ขยะก็จะลดลงถึงวันละ 60 ล้านชิ้นเลยทีเดียว **เรามีวิธีลดการผลิตขยะให้กับโลกมาฝาก...**

1. ขยะเศษอาหาร หรือเศษใบไม้ ทำปุ๋ยขยะ – ขยะที่เศษอาหาร หรือขยะจำพวกใบไม้ เศษหญ้าจากการทำสวน นับเป็น 2 ใน 3 ของขยะทั้งหมดเลยทีเดียว ขยะเหล่านี้เมื่อย่อยสลายจะก่อให้เกิดก๊าซเรือนกระจกที่รุนแรงยิ่งกว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เสียอีก ดังนั้นแทนที่จะทิ้งขยะเหล่านี้ให้อยู่สลาย เราอาจนำไปทำเป็นปุ๋ยหมักบำรุงดิน ช่วยรักษาสภาพแวดล้อมได้

2. รีไซเคิลแทนที่จะทิ้ง – รีไซเคิลคือหนึ่งในวิธีที่ง่ายที่สุดที่เราทำได้เพื่อลดปริมาณขยะ กระดาษ แก้ว กระป๋อง อลูมิเนียมสามารถรีไซเคิลได้ ดังนั้นอย่าโยนทิ้งขยะ เพราะสิ่งเหล่านี้สามารถไปขายเป็นเงินได้

3. ลดการใช้ และใช้ซ้ำ – ลองมองหาวิธีการนำของใช้แล้วมาใช้ซ้ำอย่างพลาสติกที่ล้างได้ หรือขวดอลูมิเนียม อาจนำมาทำที่ใส่ดินสอ เสื้อผ้าที่ไม่ใช้แล้วอาจนำมาทำผ้าเช็ดตัว ใช้ผ้าเช็ดตัว

หรือผ้าเช็ดมือแทนการใช้กระดาษทิชชูที่ใช้แล้วทิ้ง หรือแม้แต่การลดรับบิล หรือบริการต่างๆ ทางจดหมาย แล้วเปลี่ยนเป็นรับทางอีเมลแทน

4. ซ่อมบั้งอย่างชาญฉลาด – ซ่อมสินค้าเป็นขวดใหญ่เพื่อประหยัดเงิน และลดปริมาณบรรจุภัณฑ์ที่ต้องกลายเป็นขยะ เลือกสินค้าที่ใช้หีบห่อเล็กที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หรือห่อด้วยกระดาษห่อที่รีไซเคิลได้ หลีกเลี่ยงบรรจุภัณฑ์พลาสติกเพราะพลาสติกเป็นสิ่งที่ย่อยสลายยากที่สุด การทิ้งถุงผ้าไปซ่อมบั้งแทนถุงพลาสติกจึงเป็นประโยชน์มาก

5. ยืมหรือเช่า แทนการซื้อ – ถ้าของสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่เราไม่ได้ใช้บ่อยๆ ทุกวัน ลองใช้วิธียืมยืมแทนที่จะซื้อเอา มาไว้ที่บ้านและในที่สุดก็กลายเป็นขยะ น่าจะดีกว่า

6. ซ่อม แทนที่จะทิ้ง – หลายคนโยนของเก่าทิ้งไปเพราะเห็นว่ามันพัง หรือเพียงแค่ว่าไม่ต้องการใช้มันอีกแล้ว ถ้าคุณลองไม่โยนของเก่าๆ ทิ้ง แต่เอาไปซ่อมที่ร้าน หรือแทนที่จะโยนโทรศัพท์มือถือเครื่องเก่าทิ้งหลังจากซื้อเครื่องใหม่ ลองเอาไปบริจาคให้ร้านของเก่าน่าจะดีกว่า



ขยะ 1 วัน = ขยะพลาสติก 1 วัน =



รู้หรือไม่?

ถุงแต่ละใบใช้เวลาย่อย 400-1,000 ปี ถ้าเราช่วยกันลดถุงพลาสติกลงแค่เพียง 10% จะช่วยลดค่าใช้จ่ายในการเก็บและจัดการขยะของรัฐได้ถึง 650 ล้านบาทต่อปี และลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ถึง 1 ล้านตันต่อปีเลยทีเดียว!

RECYCLE

ขยะ...ยังมีประโยชน์



ซึ่งก็จริงแล้ว ในจำนวนขยะที่เราทิ้งกัน ยังมีวัสดุส่วนที่มีประโยชน์นำมาใช้ใหม่ หรือที่เรียกว่า 'รีไซเคิล' ได้อยู่ เช่น แก้ว กระดาษ โลหะ พลาสติก เมื่อแยกสิ่งเหล่านี้ออกไป จะเหลือปริมาณขยะที่ต้องกำจัดหรือทำลายน้อยลง ทำให้ประเทศสงบที่ต้องใช้จัดการขยะในทุกด้านลงเป็นจำนวนมากกาลเช่นกัน ก่อนอื่นมาทำความรู้จักก่อนว่าขยะอะไรบ้างที่ส่งมารีไซเคิลได้

กระป๋องนมชั้นหวาน กระป๋องเหล็ก กระป๋องน้ำอัดลม

=> นำไปรีไซเคิลทำกระป๋อง ชิ้นส่วนจักรยานยนต์ อุปกรณ์ก่อสร้าง ตู้เย็น เครื่องซักผ้า ฯลฯ โดยควรแยกประเภทว่าเป็นอลูมิเนียมหรือเหล็ก ล้างทำความสะอาดภายในเสียก่อน การรีไซเคิลกระป๋องอะลูมิเนียมจะช่วยลดมลพิษทางอากาศได้ถึง 95% ของการผลิตกระป๋องใหม่

กระดาษหนังสือพิมพ์ นิตยสาร กล่องกระดาษ กล่องนม => นำไปทำกล่องกระดาษที่มีความแข็งแรง ฝาเพดาน ฉนวนกันความร้อน ฯลฯ โดยแยกเอาส่วนที่เป็นโลหะออกให้หมด ฉนวนนมควรคลี่ออกและล้างสะอาดเสียก่อน

เสื้อผ้า => เสื้อผ้าที่จะรีไซเคิล ควรเป็นเสื้อผ้าที่ไม่สกปรก แต่มีรอยขาดนิดหน่อย หรือเป็นรู กระดุมหลุด

ขวดแก้ว => ในแต่ละปีจะมีขวดแก้วที่ผ่านการใช้แล้วไม่ต่ำกว่า 28 พันล้านใบที่ถูกทิ้งเป็นขยะ แก้วบางชนิดสามารถนำมารีไซเคิลใช้ซ้ำได้อีกอย่างน้อยถึง 30 ครั้ง โดยขวดใสหรือสีขานำไปผลิตเป็นขวดใหม่ ส่วนขวดแก้วสีอื่น ๆ สามารถผลิตเป็นพื้นกระเบื้อง โดยควรแยกสีและทำความสะอาดก่อนทิ้ง

ขวดน้ำพลาสติก => นำไปผลิตเป็นผ้าพลาสติกได้

พลาสติกที่ใช้เป็นบรรจุภัณฑ์ พลาสติกต่างๆ => นำไปผลิตเป็นพลาสติกที่ใช้ก่อสร้าง หรือพลาสติกใช้แล้วทิ้ง หรือผลิตเป็นปากกา ซึ่งปัจจุบันมีถุงพลาสติกใช้แล้วเพียง 3% ของจำนวนที่ผลิตออกมาเท่านั้นที่กลับเข้าสู่โรงงานเพื่อรีไซเคิล



แยกขยะให้ถูก ตั้งแต่ต้นทาง

1. **ขยะรีไซเคิล** -> จะเก็บเฉพาะขยะที่สะอาดเท่านั้น
 2. **ขยะที่สามารถเผาได้** -> เป็นขยะสด ขยะที่ไม่สามารถนำไปรีไซเคิลได้ เช่น ของเล่น ตุ๊กตา หนังสือตัว ผ้า แต่ควรแยกส่วนที่เป็นโลหะออกเสียก่อน ส่วนขยะสดควรรีดน้ำออกให้เหลือน้อยที่สุดและพันด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ ผ้าอ้อมที่ใช้แล้วควรห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ก่อนนำมาทิ้ง
 3. **ขยะที่ไม่สามารถเผาได้** -> โลหะ เครื่องใช้ไฟฟ้า เตารีด หม้อต้มน้ำ ที่ปั่นขนมปัง ที่เป่าผม โทรทัศน์ ตู้เย็น เครื่องปรับอากาศ เครื่องซักผ้า วิทยุ ถ้าเป็นของมีคมควรห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ก่อนทิ้ง กระป๋องสเปรย์ควรเจาะรู 2 รูก่อนนำมาทิ้ง
 4. **ขยะเป็นพิษ** -> ถ่านไฟฉาย หลอดไฟฟ้า ครัวใส่ถุงพลาสติกก่อนนำมาทิ้ง ถ้าหลอดแตกให้ทิ้งเป็นขยะเผาไม่ได้
- ขยะแต่ละประเภทควรแยกใส่ถุงบรรจุขยะให้ชัดเจน**

ขายขยะ ที่ไหนดี?

คิดถึงขยะ คิดถึง "วังก์พาณิชย์" รับซื้อขยะเพื่อรีไซเคิล เปิดอบรมให้ความรู้เรื่องการคัดแยกขยะ โทร. 055-321555 เว็บไซต์ www.wongpanit.com



HOT CLIP!

ดูคลิปวิธีแยกขยะแบบเข้าใจง่าย ๆ ลองคลิกเข้าไปที่ http://youtu.be/ONTz_J5XRUG ได้เลย



ขยะเศษอาหาร... มีดีมากกว่าเหม็น

ปุ๋ยหมักจากเศษอาหารในครัวเรือน

1. ทำปลอกซีเมนต์ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 80-100 ซม. 2-3 ปลอกมาซ้อนกัน ทนุร่องด้วยไม้ หรืออิฐจำนวน 3 มุมให้มั่นคง ตั้งให้อยู่ในร่ม สูงจากพื้นดินประมาณ 15 ซม. เพื่อเอาไว้โดยปุ๋ยออก
2. ทำเศษกิ่งไม้ หญ้า ฟาง ใส่ลงไปสูงประมาณ 50-60 ซม. จากนั้นก็นำเศษอาหารเปลือกผลไม้ เศษผักต่างๆ ใส่ลงไปเรื่อยๆ ทุกวัน จนได้ความสูงประมาณ 5-10 ซม.
3. ทำสลับไปเรื่อยๆ เป็นชั้นๆ ประมาณ 45 วัน จะสังเกตเห็นปุ๋ยหมักด้านล่างสุดของปลอก ที่นำไปใช้ได้เลย รับรองไม่มีเหม็น



อเมริกา จอมผลิตขยะโลก

สถิติโทรศัพท์มือถือที่คนอเมริกันทิ้งในแต่ละปีมีมากกว่า 130 ล้านเครื่อง ส่วนถุงกระดาษสีน้ำตาลที่ใช้ในซูเปอร์มาร์เก็ต กลายเป็นขยะปีละประมาณ 1 ล้านถุง ขณะที่เที่ยวบินภายในประเทศ 11,000 เที่ยวบินต้องใช้แก้วพลาสติก 1 ล้านใบทุก 6 ชั่วโมง เพราะมีกฎหมายสายการบินเสิร์ฟเครื่องดื่มผู้โดยสารโดยใช้แก้วใบเดิม!

Facts & Figures

1 กิโลกรัม

ปริมาณขยะที่คนไทย 1 คนทิ้งต่อวัน



40,000 ตัน

ปริมาณขยะทั่วประเทศต่อวัน



18,000 ตัน

ปริมาณขยะถุงพลาสติกต่อวัน



400 ปี

เวลาอย่างน้อยที่ใช้ในการย่อยสลายถุงพลาสติกแต่ละใบ

13,000 ชิ้น

ขยะพลาสติกที่ลอยอยู่ในทะเลทุก 1 ตารางกิโลเมตร



นำหมักชีวภาพจากเศษอาหาร

1. นำผลไม้ พืชผัก หรือเศษอาหาร 3 ส่วน น้ำตาล 1 ส่วน น้ำ 10 ส่วน ใส่รวมกันในภาชนะขวดหรือถังที่มีฝาปิดสนิท อย่าให้อากาศเข้า เว้นที่ว่างไว้ประมาณ 1 ใน 5 ของขวด/ถัง
2. หมั่นเปิดฝา คลายแก๊สออกและปิดกลับให้สนิททันที
3. วางไว้ในที่ร่มอย่าให้ถูกแสงแดด หมักไว้ 3 เดือน ก็จะได้น้ำหมักชีวภาพที่มีจุลินทรีย์ สารอินทรีย์ ธาตุอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อม

USE: น้ำหมักชีวภาพใช้ทำปุ๋ยสะอาดแทนปุ๋ยเคมี ใช้ในการเพาะปลูกกิจกรรมธรรมชาติไร้สารพิษ หรือใช้ดับกลิ่นในห้องน้ำ โดส้วม ท่อระบายน้ำ นอกจากนี้ยังใช้ซักล้างทำความสะอาดแทนสบู่ ผงซักฟอก แชมพู น้ำยาล้างจาน ได้ โดยเปลี่ยนสูตรจากเศษอาหารทั่วไปเป็นเปลือกผลไม้ อย่างฝักส้มป่อย มะคำดีควาย มะนาว ฯลฯ

กำจัดขยะมูลฝอยด้วย 'บ้านไส้เดือน'

เศษผัก เปลือกผลไม้ เศษอาหารในบ้านสามารถให้ไส้เดือนดินช่วยกำจัดย่อยสลายได้โดยใช้อุปกรณ์ง่าย ๆ ได้แก่ ลี้นชักพลาสติก กระดาษ ขี้วัวแห้ง อาหารไส้เดือน ตัวไส้เดือน ถุงมือยาง



HOW TO :

1. ลี้นชักพลาสติก หรืออะไรที่พอเทียบเคียง นำมาเจาะรูเล็กๆ เจาะชั้นที่จะใส่ไส้เดือนเพื่อระบายน้ำมูลไส้เดือน เพื่อไม่ให้น้ำแฉะเกินไป โดยนำกระดาษลังหรือหนังสือพิมพ์ฉีกเป็นชั้นรองพื้นตามสมควร ฉีดน้ำพอชื้น อย่าให้แฉะเกินไป
2. นำขี้วัวตากแห้งมาโดยทับกระดาษ กระดาษให้ทั่วกระบะอย่างเสมอกัน ทั้งไว้สักหนึ่งอาทิตย์ ช่วงนี้นำขยะอินทรีย์ทั่วไปที่เหลือในครัวเรือน หรือหญ้าสดหรือแห้ง โดยหลีกเลี่ยงการให้ผลไม้ที่มีกรดรสเปรี้ยวติดต่อกันนานเกินไป เพราะจะทำให้ดินเป็นกรด ไส้เดือนทำงานหนักเกินไป
3. นำไส้เดือนพ่อแม่พันธุ์ลงปล่อย ช่วงแรก ๆ ฉีดน้ำเกลี่ยให้พอชื้น ๆ เพื่อให้ไส้เดือนสะดวกในการฝังตัว
4. หลังจากไส้เดือนทำงานให้เราด้วยการย่อยเศษอาหารเหลือทิ้งของเรา ก็ถึงเวลาเก็บเกี่ยวผลผลิต อย่างน้ำมูลไส้เดือน และปุ๋ยไส้เดือน ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เอาไว้ใช้ได้ด้วย



ระวัง ถุงผ้า เพิ่มโลกร้อน!

การใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติกที่ย่อยสลายยากย่อมเป็นสิ่งที่ดี แต่ระวังจะใช้ผิดวัตถุประสงค์ จนถุงผ้ากลายเป็นขยะเกลื่อนแทนถุงพลาสติก โดยมีนักวิชาการด้านสิ่งแวดล้อมออกมาทักท้วงว่าการที่หน่วยงานรัฐและเอกชนพากันแจกถุงผ้าแบบฟรีๆ อาจจะทำให้ถุงผ้ากลายเป็นขยะแทนถุงพลาสติกในอนาคต ทั้งที่วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการรณรงค์ให้ใช้ถุงผ้า คือ ให้ใช้แล้วใช้ซ้ำ ใช้ให้คุ้มค่าที่สุด แต่เวลานี้หลายคนมีถุงผ้าหลายใบ ไปงานไหนก็ได้รับแจกงานนั้น ดังนั้นทางที่ดี มีถุงผ้ากันคนละใบก็พอแล้ว... *✪*



วันสิ่งแวดล้อมโลก 2554

วันสิ่งแวดล้อมโลก ซึ่งตรงกับวันที่ 5 มิถุนายนของทุกปี โดยในปี 2554 นี้ โครงการสิ่งแวดล้อมแห่งสหประชาชาติ (UNEP) ได้กำหนดจัดกิจกรรมฉลองวันสิ่งแวดล้อมโลก ณ เมืองมุมไบและเดลี ประเทศอินเดีย ภายใต้หัวข้อเรื่อง และคำขวัญเป็นภาษาอังกฤษว่า "Forests : Nature at Your Service" ส่วนประเทศไทยได้มีคำขวัญภาษาไทยว่า "ป่าไม่มีคุณ เกื้อหนุนสรรพชีวิต คิดถนอมรักษา" โดยเน้นสื่อสารให้ทุกคนรู้ว่าแต่ละคนสามารถปฏิบัติภารกิจที่ส่งผลกระทบต่อโลกได้ ด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย อาทิ การปลูกต้นไม้ ในโรงเรียน การกำหนดวันงดใช้รถยนต์ การทำความสะอาดบ้านเรือนในชุมชน การทำความสะอาดสวนสาธารณะ ฯลฯ



หาดสองแคว... เมืองนี้ไม่ต้องมีถังขยะ

เชื่อหรือไม่ว่า ทั้ง 7 หมู่บ้านภายใต้องค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคว จ.อุดรธานี ไม่มีถังขยะตั้งอยู่หน้าชุมชนแม้แต่ถังเดียว! แล้วแบบนี้ เขาเอาขยะในชุมชนไปกองหรือฝังกลบตรงไหน คำตอบก็คือ ชุมชนนี้ไม่มีขยะ! เพราะประชากร 4,126 คนทั้ง 7 หมู่บ้านทำการคัดแยกเก็บขยะ แล้วนำกลับมาใช้ใหม่ บางส่วนก็นำมารีไซเคิลในครัวเรือนของตัวเอง เว้นแต่ขยะพิษประเภทถ่ายไปฉาย หลอดไฟเท่านั้นที่ อบต. จะจัดส่งไปยังเทศบาลใกล้เคียงที่มีงบประมาณเพียงพอที่จะกำจัดขยะมีพิษเหล่านั้น

'นายพงษ์เทพ ชัยอ่อน' นายอบต.หาดสองแคว เล่าถึงจุดเริ่มต้นมาจากคำถามว่า ถ้าไม่มีระบบจัดการขยะที่ดี ในอีก 10 ปี ขยะในชุมชนจะเป็นอย่างไร เพราะงบประมาณอันน้อยนิดเพียง 7 ล้านบาทต่อปีที่ อบต. รับผิดชอบไม่เหลือแน่ หากต้องซื้อรถเก็บขยะและถังขยะมาตั้งไว้ทั่วเมือง

เมื่ออบต.ไม่มีเงินจัดหาถังขยะและรถขนขยะ ชาวบ้านเองก็ไม่ต้องรอให้ผู้นำขยะมาฝังกลบเป็นถังจาดตาหน้าบ้านตัวเอง ทุกส่วนจึงต้องร่วมมือกันกำจัดขยะอย่างชาญฉลาดด้วยการเอาขยะจาก

ทุกหมู่บ้านมารวมกัน นักศึกษาของมหาวิทยาลัยมาช่วยคัดแยกพบว่า ขยะที่ย่อยสลายได้มีถึง 60% ขยะที่รีไซเคิลได้มี 30% ในขณะที่ขยะมีพิษมีเพียงไม่ถึง 10%

อบต.จึงได้ร่วมกับมหาวิทยาลัยฯ ประชาสัมพันธ์ผ่านเสียงตามสาย ให้ชาวบ้านร่วมกันคัดแยกขยะ อันไหนสามารถรีไซเคิลได้ก็ให้นำกลับมาใช้ใหม่ อันไหนที่รีไซเคิลไม่ได้ก็ให้รีไซเคิล ในพื้นที่ อบต. ลดค่าใช้จ่ายการจัดการขยะได้ถึง 1 ล้านบาทแล้ว

เด็ก ๆ ในหมู่บ้าน ยังได้รับปลูกฝังให้เป็นเงินเนอร์ซันต่อไปที่จะสานต่อการจัดการขยะ ทำให้เกิด "กลุ่มจักรยานสานฝันรักสิ่งแวดล้อม" ด้วยการรวมตัวของเด็ก ๆ ในตำบลกว่าร้อยชีวิต ที่ใช้เวลาว่างทุกวันเสาร์ปั่นจักรยานสอดส่องขยะในชุมชน หากพบว่ามีขยะที่ไหน ก็จะนำมาคัดแยกให้ถูกวิธี ก่อนที่จะนำกลับมาใช้ใหม่ หรือ รีไซเคิล หรือ นำไปย่อยสลายอย่างถูกต้อง

การมีส่วนร่วมของคนในชุมชนตั้งแต่ครัวเรือน การรณรงค์ให้ทุกคนรู้จักการคัดแยกขยะก่อนที่จะทิ้ง จึงเป็นที่มาว่า ทำไมอบต.หาดสองแควแห่งนี้จึงไม่ต้องพึ่งพา "ถังขยะ" แม้แต่ใบเดียว



1-800-GOT-JUNK

เคยมีปัญหามากกว่าจะจัดการอย่างไรกับเฟอร์นิเจอร์ที่ไม่ใช้แล้ว... ทำห้องเก็บของไว้เก็บ ตัดใจขายราคาถูกให้กับขาล้าง หรือไม่ก็บริจาควัดสวนแก้ว

แต่ที่แคนาดา เขามีธุรกิจที่ช่วยแก้ปัญหานี้โดยเฉพาะ ชื่อ 1-800-Got-Junk เป็นบริการรับขนขยะทุกขนาด ด้วยรถบรรทุกพร้อมพนักงาน รุ่งตรงไปขนสิ่งเหลือใช้ออกจากบ้านคุณ เพียงโทรศัพท์มา แจ้ง รายละเอียดของ "สิ่งเหลือใช้" ว่าเป็นอะไร มีขนาดแค่ไหน (ถ้าแจ้งผ่าน Website จะได้ราคาพิเศษ) ไม่ว่าจะเป็นตู้เก่า เก้าอี้ ต้นไม้ หรือเศษปูนจากการทาสีผนัง เขาก็รับหมด โดยจะส่งทีมงานมากำจัดโดยไม่ทิ้งร่องรอยความเสียหาย และทำความสะอาดให้เรียบร้อยหลังเสร็จงาน ค่าบริการขึ้นอยู่กับระยะทาง ประเภทและขนาดของพื้นที่

ตอนนี้เขาขยายแฟรนไชส์ไปที่อังกฤษ และออสเตรเลียแล้ว แถมบริษัทนี้ยังได้รางวัล The Best Companies to work for in British Columbia ด้วย เพราะเขาเน้นการทำงานที่สนุกและมีโอกาสโตนั่นเอง ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.1800gotjunk.com





Rags to Riches



จากบรรดาเศษผ้าที่โรงงานทิ้งกองเป็นภูเขาขยะในเมือง Payatas ซึ่งได้ชื่อว่าเมืองแห่งกองขยะที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งในฟิลิปปินส์ รายรอบด้วยชุมชนแออัด ได้กลายมาเป็นสินค้าแฟชั่น และของตกแต่งบ้านระดับ ไฮ-เอนด์ ด้วยไอเดียธุรกิจเพื่อสังคมของคนรุ่นใหม่ที่มีชื่อว่า Rags2Riches (RIIR)

จุดเริ่มต้นของเขามาจากการเข้าไปช่วยเหลือแม่บ้านที่อาศัยแถวกองขยะที่มีอาชีพเก็บเศษผ้าในกองขยะมาเย็บเป็นผ้าชีริว บริษัทที่ก่อตั้งโดยนักศึกษาจบใหม่ที่มีไอเดียเกี่ยวกับการไปเชิญชวนดีไซเนอร์ระดับท็อปของฟิลิปปินส์อย่าง Rajo Laurel มาแปลงโฉมผ้าชีริว ให้กลายเป็นสินค้าแฟชั่น อย่างกระเป๋าสตรี กระเป๋าใส่แว่นตา หรือของประดับบ้าน วางขายในร้านไฮโซในเมืองมนิลา

จนกระทั่ง Reese Fernandez ผู้ก่อตั้งถูกคัดเลือกเป็นหนึ่งใน 5 Rolex Young Laureates ที่คัดเลือกจากผู้ประกอบการกว่า 200 คนทั่วโลก และยังถูกเลือกเป็นหนึ่งใน 20 ผู้ประกอบการรุ่นใหม่ของโลก จาก YouthActionNet Global Fellow ใน Washington DC เมื่อปี 2008 อีกด้วย

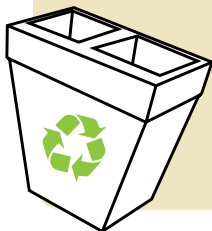
ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.rags2riches.ph

ธนาคารขยะที่ ต.ปริก

ในสายตาคนทั่วไปอาจจะเห็นว่า พลาสติก กระดาษ โลหะ ขวด กลัง ซึ่งใช้แล้ว เป็นเพียงขยะที่แสนจะไร้ค่า แต่สำหรับเด็ก ๆ ในเขตเทศบาลตำบลปริก จ.สงขลา ขยะเหล่านี้ คือของมีค่าที่สามารถแลกเปลี่ยนเป็นเงินได้ เพราะสามารถนำไปขายที่ "ธนาคารขยะ" ที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากเทศบาล



เปิดทำการทุกวันศุกร์ตั้งแต่ 4-6 โมงเย็น มีคณะทำงาน 12 คน สลับสับเปลี่ยนกันมาเป็นการมารับขยะ ทำการคัดแยกขยะ ซึ่งน้ำหนัก และคำนวณเป็นเงิน จากนั้นบันทึกลงสมุดคู่ฝาก โดยเจ้าหน้าที่ธนาคาร ใช้ราคาจากร้านรับซื้อของเก่าเป็นเกณฑ์ แม้ไม่ได้เงินสดทันทีที่ฝาก และจะให้ถอนเงินได้ในวันที่ไม่ไปรับฝากขยะ ที่สำคัญต้องให้คงเหลือเงินไว้ในบัญชี 10 บาท จากที่เคยมีสมาชิก 30 คน ตอนนี้เพิ่มขึ้นเป็น 84 คนแล้ว ***



"ทูตความดี"



หากใครติดตามรายการเรียลลิตี้โชว์ ทางช่อง 3 ที่เพิ่งจบและตัดสินใจไปเมื่อเดือนที่ผ่านมา คงคุ้นหน้ากับ "ทูตความดี" กลุ่มแรกของเมืองไทย คือน้องๆ จากทีม D1 จากรายการ D Ambassador หรือทูตความดีแห่งประเทศไทย เวทีการแข่งขันเรียลลิตี้โชว์ความดีภายใต้แนวคิด 'วาดอนาคตประเทศไทย ด้วยหัวใจเยาวชน' ซึ่งการรณรงค์เปลี่ยนประเทศไทยในหัวข้อ "คิดดี ไม่คิดโกง" ของพวกเขาชนะใจกรรมการคว้ารางวัลที่ 1 ไปเรียบร้อยแล้ว



วันนี้เรามีทูตความดี 2 คนจากทีม D1 คือ 'อิฐ-ปฏิภาณ บุญทรirk' และ 'ไต้-ธิตินันท์ แยมศรี' สองนักศึกษาจากคณะวารสารศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปี 4 เอกภาพยนตร์ มาเล่าเรื่องราว แนวคิดและแรงบันดาลใจของเขาให้ฟัง...รับรองว่าทั้งแน่นอน

จุดเริ่มต้น...ความดี จากคนกวาดถนน

"จุดเริ่มต้นที่เข้ามาร่วมโครงการนี้มันมาจากที่เราต้องทำสารนิพนธ์คือทำสารคดีเรื่องหนึ่ง แล้วเราไปเห็นโปสเตอร์โครงการดีแอมบาสเตอร์ ให้ส่งคลิปวิดีโอในหัวข้อ 'ความดี' เลยสนใจเพราะที่ผ่านมาเวลาเห็นมีประกวดอะไรเกี่ยวกับการทำหนังสือเราก็มักจะเข้าร่วม เพราะเรียนทางนี้ พอมาเจอหัวข้อความดีรู้สึกว่ามันท้าทายเพราะเป็นนามธรรมมากเลยครับ" อิฐบอก

ทั้งสองเลยไปรวมทีมเพื่อน ๆ ตามกติกาที่บอกว่าให้มีสมาชิกทีมละ 5-7 คน เพื่อทำหน้าที่สั้น ชื่อว่า "อัญมณี" ที่ได้แรงบันดาลใจมาจากรางวัลส่งเสริมคนดีมีคุณธรรมที่ชื่อ 'รางวัลหม่อมงามจิตต์ บุรฉัตร' และหนึ่งในคนที่ได้รับรางวัลก็คือ พนักงานกวาดถนนของกรุงเทพมหานคร

"ปกติเวลาเราเห็นคนกวาดถนน เราก็ขับรถผ่านไป ไม่มีใครรู้ชีวิตจริงของเขาเป็นไง เราเลยไปหาพบคนกวาดถนนที่ได้รางวัลนี้ แล้วตามไปถ่ายดูชีวิตเขา เพื่อจะสื่อว่าการจะทำดีแค่ทำหน้าที่ตัวเองให้ดีที่สุดก็พอแล้ว อย่างคนกวาดถนนเขาไม่เคยคิดว่างานตัวเองต้องค่า ถ้าถนนสะอาด คนก็มีความสุขถ้าเขาไม่ทำแล้วใครจะทำ ตอนเราไปถ่ายชีวิตเขาก็เห็นว่า

“หลังจากคุณนั่งจบเราลองตั้งคำถามกับเด็กๆ พบว่าเด็กรู้เรื่องเข้าใจหมด เรากำลังมาถูกทางแล้ว เชื่อว่าอีกสิบปีเมื่อเด็กเหล่านี้โตขึ้น ก็คงเปลี่ยนเป็นโลกอีกใบหนึ่งที่ไม่มีการโกง”

ขนาดขณะที่ชูกอยู่ในฟุ่มไม่บนเกาะกลางถนน เขาก็ยังล้วงเข้าไปเก็บ ทั้งที่เขาอาจจะแก้มองไม่เห็นก็ได้” โต้เล่า

คลิปวิดีโอนี้ถูกติดตามใจกรรมการ จนทีมของทั้งสองได้รับคัดเลือกเข้ารอบ จากคลิปที่ส่งเข้าประกวดกว่า 2,000 คลิป ได้เป็นหนึ่งใน 30 ทีมที่ผ่านเข้ารอบในแต่ละภาค เพื่อเข้าออกดีขึ้นบนเวที เพื่อแสดงความคิดว่าจะเปลี่ยนแปลงประเทศยังไง และคอนเซ็ปต์ที่พวกเขานำเสนอก็คือ สิ่งที่เป็นคนหนึ่งในทีมเคยพูดว่า “ประเทศไทยคืออยู่แล้ว ไม่ต้องไปเปลี่ยนอะไรเราหรอก ถ้าจะเปลี่ยน ก็เปลี่ยนที่คนไทยดีกว่า” คือแทนที่จะมองว่าทำไมนักการเมืองบริหารประเทศไม่ดี น่าจะกลับมาเริ่มจากตัวเอง ว่าตัวเราก็คือช่วยได้ โดยการทำหน้าที่ของเราให้ดี

โจทย์หิน...ปัญหาคอร์รัปชัน

ในที่สุด ทีมของทั้งสองก็ผ่านการคัดเลือกเหลือภาคละ 3 ทีม และแต่ละทีมจะถูกคัดเลือกตัวแทนแค่ทีมละ 2 คน เท่านั้น จึงเหลือผู้แข่งขันทั้งหมดจากทั้ง 4 ภาค รวม 24 คน เพื่อเข้าไปอยู่ใน “บ้านความคิด” และในบ้านนี้เองที่ทั้ง 24 คนถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คณะคลาสมาซิก จากทุกภาค เพื่อรับโจทย์การทำงานเพื่อเปลี่ยนประเทศไทย ทั้งอีจูนและโตอยู่กลุ่ม D1 ที่ได้รับโจทย์ปัญหาคอร์รัปชัน ขณะที่อีก 2 ทีมคือ D2 ได้รับโจทย์ท้องไม่พร้อม และ D3 ได้โจทย์เรื่องยาเสพติด

“ผมเป็นคนเดียวที่รู้สึกได้ใจที่ได้โจทย์นี้ เพราะมองว่าอีก 2 เรื่องคนพูดถึงเยอะแล้ว สสส. ก็ทำ แต่ตามประกาศคนทำหนังเราชอบมองหาอะไรที่คนอื่นเขาไม่ค่อยทำกัน” อธิบาย

“...ตอนแรกที่ยังไม่รู้ปัญหา มองว่าคอร์รัปชันเป็นเรื่องไกลตัว แต่พอศึกษาไปก็ยิ่งรู้สึกว่าการโกงเป็นเรื่องใกล้ตัว เป็นปัญหาระดับต้น ๆ ของประเทศที่ต้องแก้เลยทีเดียว เพราะถ้ามองว่าทำไมประเทศเราไม่เจริญเท่าที่ควร ทั้งที่จริงประเทศไทยน่าอยู่มาก แหล่งท่องเที่ยวสวยงาม คนไทยก็น่ารัก แต่ติดที่ปัญหาคอร์รัปชัน ทำให้ต่างจังหวัดขาดแคลนก็เพราะเงินตกหล่นระหว่างทาง ผู้ที่เบียดเบียนได้ก็นำมาซึ่งปัญหาท้อง ยาเสพติด เงินที่คอร์รัปชันถูกนำไปเติมใส่เรื่องไม่ดี จึงกลายเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาสังคมอื่น ๆ ตามมา ส่วนเงินที่เหลือไปพัฒนาจริง ๆ นั้นมีไม่เท่าไร”



GOD STAR

หนังสือการ์ตูนยาว 9 ภาคครั้งเรื่องนี้ เล่าเรื่องราวของมิวอลูกอสูรกับพ่อตัวขโมย พ่อสอนลูกไปตลอดทางเรื่องไม่โกง ทำให้ลูกมองพ่อเป็นฮีโร่ เหมือนในหนังสือการ์ตูนเรื่อง GOD STAR ก็ตัวเองกำลังอ่าน เกี่ยวกับฮีโร่ที่ต่อสู้กับวายร้าย DARK HAND ที่ครองครองโลกด้วยการงัดเงาเข้าไปในจิตใจคนขณะนั้นเอง พ่อก็อสูรกับไฟแดงจนถูกตำรวจจับ ฮีโร่ของลูกกลับไว้ชีวิตตัดสินบนตัวรอวางเพื่อไปต่อเสียเวลาไปโรงพัก ฮีโร่ในลายตาถูกงัดเงาเข้าไปเสียแล้ว ตอนจบของหนังสือจบด้วยคำถามที่คิดว่า...

“ถามตัวคุณเอง คุณมีชื่อ GOD STAR หรือ DARK HAND อยู่ในตัว”

ลองชมหนังสือเรื่องนี้ได้ที่ www.facebook.com/d1club หรือเว็บไซต์ www.d1-club.com



ภารกิจสร้างต้นกล้า 'ไม่โกง'

ทีมนี้มองว่า ปัญหาคอร์รัปชันเกิดจากผู้ใหญ่ แต่ไปแก้ที่ผู้ใหญ่วันนี้อาจจะไม่ทันการณ์ ดังนั้นการปลูกฝังจิตสำนึกใหม่ให้กับเด็ก ๆ ซึ่งเป็นอนาคตของชาติน่าจะไปได้มากกว่า จึงนำมาซึ่งชื่อ “คิดดีไม่คิดโกง” ด้วยมองว่าถ้าสอนเด็กให้ไม่โกง โตไปก็จะไม่คอร์รัปชัน

“สิ่งที่เข้าถึงเด็กได้ง่ายที่สุดก็คือ ‘สื่อ’ เราเลยทำสิ่งที่ถนัดคือ ‘หนังสือ’ โดยเอาการ์ตูนเข้ามาผสม มีชื่อ ครองโลก หรือ GODSTAR” หนังสือเรื่องนี้ถูกนำไปฉายที่โรงเรียนประถมในเชียงใหม่ 3 โรงเรียนนำร่อง โดยมองว่า “ถ้าคุยกับเด็กประถมเรื่อง ก็คุยกับคนทั้งประเทศเรื่อง” และพบว่าเด็ก ๆ ที่ได้ดูส่วนเข้าใจสารที่หนังสือเรื่องนี้ต้องการสื่ออย่างน่าพึงพอใจยิ่ง

“หลังดูหนังจบเราลองตั้งคำถามกับเด็ก ๆ พบว่าเด็กรู้เรื่องเข้าใจหมด เรากำลังมาถูกทางแล้ว เชื่อว่าอีกสิบปีเมื่อเด็กเหล่านี้โตขึ้น ก็คงเปลี่ยนเป็นโลกอีกใบหนึ่งที่ไม่มีการโกง” โต้บอก

หลังฉายหนัง ยังมีกิจกรรมกำแพงลัจจะ ให้เด็กเอามือจุ่มสีและกำแพง และปฏิญาณว่าจะไม่โกง โดยกำแพงนี้จะอยู่คู่กับโรงเรียน เมื่อเด็ก ๆ โตไป ได้กลับมาดู กำแพงนี้จะเป็เครื่องเตือนใจว่าเคยปฏิญาณไว้ว่าจะไม่โกง และกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อขยายแนวคิด ไม่ว่าจะเป็ “มีนี่ไม่มีโกง” โดยหาคนตั้งที่เป็แบบอย่างในสังคม มาประทับฝ่ามือในเฟรมและเขียน 1 ประโยค เพื่อเป็แบบอย่างแรงบันดาลใจให้คนอื่น เช่น ศ.นพ.ประเวศ วะสี ดนัย จันทร์เจ้าฉาย วิกิกรม กรมดีศ เป็ เสลอส เจริญ เทียนโพธิ์สุวรรณ และกิจกรรมมอบธงให้หน่วยงานภาครัฐและเอกชนเพื่อขยายแนวคิดไปทั่วประเทศ

และผลงานทั้งหมดเป็นที่ประทับใจของกรรมการ จนพวกเขาได้รับรางวัลที่ 1 ได้เป็ “พูดความคิด” ซึ่งแม้การแข่งขัน

จะจบไปแล้ว แต่ทั้งสองบอกว่า จะสานต่อสิ่งที่ทีมได้ทำต่อไปทั้งใน social network และสื่อหนังสือที่พวกเขาทำ จะได้ถูกบรรจุเข้าเป็หลักสูตรการเรียนของโรงเรียนประถมปลาย 420 โรงเรียน ที่มีโครงการ ‘โตไปไม่โกง’ ของกรุงเทพมหานครอยู่แล้ว

ชวนคนไทยลุกฮือ ไม่เอาคอร์รัปชัน

ถึงตอนนี้ ถ้าหากถามทั้งสองคนว่า ปัญหาคอร์รัปชันของประเทศไทย แก้ได้จริงหรือไม่ ทั้งสองมีคำตอบที่น่าสนใจและมีความหวังทีเดียว

“คน 84.5% คิดว่าโกงไม่เป็ไร ขอให้มิกนิกพอ แปลว่าเราไม่รู้สิทธิหน้าที่ตัวเองที่มีต่อสังคม ผมมองว่าถ้าจะแก้ที่ผู้ใหญ่ก็ได้ แต่ต้องอาศัยความร่วมมือ อย่างฮ่องกงเคยมีคอร์รัปชันเยอะมาก จนคนรู้สึกทนไม่ไหว แค่ว่าไปกินน้ำในโรงพยาบาลยังต้องให้ตั้งคนทั้งที่ไม่ควรต้องเสีย ประชาชนรู้สึกทนไม่ไหวแล้ว เกิดการลุกฮือของคนทั้งประเทศจนสร้างการเปลี่ยนแปลง แต่คนไทยยังรู้สึกทนถ้าโกง แต่มิกนิกก็โอเคยังไม่รู้สึกทนว่าเป็นเรื่องของตัวเอง ว่าโดนเอาเปรียบขณะเดียวกัน สื่อมวลชนก็มีส่วนสำคัญมาก เช่น หากนักการเมืองโกงแล้วถูกแฉ ออกข่าวให้รู้ว่าผิด คนในสังคมรู้ว่าผิด มีการประนามเกิดขึ้น ให้รู้สึกทนน่าอายจะทำให้คนไม่กล้าโกง” อธิบาย ขณะที่ได้เสริมว่า...

“ผมมองว่าสื่อต้องทำงานกับกฎหมาย เหมือนเราใส่เสื้อมีรอยเปื้อน ต้องซัก กฎหมายก็เหมือนผงซักฟอก ที่ผ่านมาระใช้แต่ผงซักฟอกราคาถูก ไม่เคยใช้ผงซักฟอกราคาแพงเลย ถึงเวลาประเทศไทยต้องทำให้เสื้อสะอาดถาวร ไม่งั้นคนถูกตีแผ่ก็เดี๋ยวก็กออกมาเดินลอยหน้าสบายใจเพราะคนไทยลืมนง่าย แต่การโกงควรเป็โทษอาญา ที่รุนแรง เพื่อให้คนไม่กล้าโกง”

เชื่อเราคงได้เห็นความคิดดี ๆ จากเขาสองคนอีกมาก อย่างแน่นอน... ✨ ✨ ✨

กินยา... ระวังดี้อ



ท้องเสีย เจ็บคอ เป็นหวัด อะไรๆ คนไทยก็ซื้อยากิน ทารุไม่ว่านั่นอาจก่อให้เกิดการ “ดี้อยา” ได้

เช็กอัย กำไมจิง ‘ดี้อ’?

ปัจจุบันประเทศไทยมีการนำเข้าและผลิตยาปฏิชีวนะสูงเป็นอันดับหนึ่ง มีมูลค่าถึง 20% ของยาทั้งหมด หรือราว 20,000 ล้านบาท ซึ่งสูงมากเมื่อเทียบกับประเทศอื่น และยาปฏิชีวนะนี้เองอาจทำให้เกิดการดี้อยา ที่อาจร้ายแรงอย่างคาดไม่ถึง เนื่องจากกลุ่มยาปฏิชีวนะเป็นยาที่มีการผลิตคิดค้นใหม่น้อยลง หากเกิดการดี้อยาก็คงไม่มียาใดใช้ในการรักษาอีก ดังเช่นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในประเทศอินเดีย ที่เรียกว่า “Super Bug” และเกิดการติดเชื้อดี้อยาลามไปอีกหลายประเทศ

พฤติกรรมนำมาสู่การ “ดี้อ”

สาเหตุการดี้อยานั้นเกิดจากพฤติกรรมการใช้ยาเป็นสำคัญ อย่างการซื้อยามากินเองโดยไม่จำเป็น และกินไม่ครบตามจำนวนที่เหมาะสมกับการรักษาโรค หรือใช้ยาขนาดที่แรงเกินไปเนื่องจากไม่ได้ปรึกษาเภสัชกร ส่งผลให้เชื้อโรคดี้อยาเร็วขึ้น

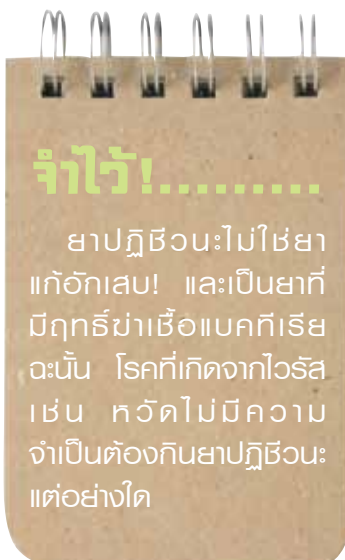
เรามักเข้าใจผิดในการใช้ยาปฏิชีวนะ ซึ่งที่จริงเป็นยาสำหรับฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ไม่มีประโยชน์สำหรับผู้ติดเชื้อไวรัส เช่น หวัด ท้องเสีย หรือเป็นแผล ซึ่งเชื้อดี้อยาสามารถถ่ายทอดจากคนสู่คนได้ โดยมีกลไกคล้ายกับการติดต่อโรคจากคนสู่คน

เช็อดี้อ อันตราย!

สถานการณ์การดี้อยาในประเทศไทยพบว่า เชื้อบางชนิดมีการดี้อยา 100% โดยพบในท้องผู้ป่วยวิกฤต ซึ่งส่งผลให้เกิดการติดเชื้อในระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น กระแสเลือด ปอด ทางเดินปัสสาวะ ช่องท้อง เยื่อหุ้มสมองและแผลผ่าตัด เป็นต้น เมื่อติดเชื้อดี้อยานี้แล้วมีอัตราเสียชีวิตค่อนข้างสูง

ทำอย่างไร ปลอดภัย ไม่ดี้อยา

เราทุกคนมีส่วนช่วยกันยับยั้งปัญหาเชื้อดี้อยาในประเทศ และภูมิภาคของเรา โดยทั้งประชาชนและบุคลากรสุขภาพ ต้องเกิดความเข้าใจต่อสถานการณ์ เพิ่มความตระหนักถึงการใช้ยา โดยผู้ป่วยต้องเข้าใจขั้นตอนการรักษา และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ไม่คิดหรือเข้าใจเอาเองว่า ยาแรง คือยาที่ดีที่สุด หรือทานยาเองโดยไม่ปรึกษาเภสัชกร จนทำให้เกิดการใช้ยาอย่างไม่สมเหตุสมผล ❌❌❌



ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับยา คลิกเว็บไซต์แผนงานสร้างกลไกเฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา (กพย.) www.thaidrugwatch.org

ทั่วโลกฮิต แอปฯ ดูแลรักษาสุขภาพผ่านมือถือ



ในยุคของมือถือสมาร์ทโฟน ไอโฟน และแอนดรอยด์อย่างนี้ มีการคาดการณ์ว่าจะมีผู้คนราว 500 ล้านคนทั่วโลกใช้แอปพลิเคชันเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพผ่านโทรศัพท์มือถือภายในปี ค.ศ. 2015 โดยเมื่อเดือนพฤศจิกายนปีที่แล้ว มีแอปพลิเคชัน หรือโปรแกรมประยุกต์ในมือถือที่ใช้เพื่อสุขภาพถึงเกือบ 17,000 โปรแกรม และมากกว่าครึ่งของโปรแกรมเหล่านี้ถูกตั้งเป้าไปที่ผู้บริโภคมากกว่านักวิชาชีพด้านการดูแลรักษาสุขภาพ

โปรแกรมไฮเทคเหล่านี้ก็อย่างเช่น สลึพ ออนอิท (Sleep On It) ในไอโฟน ที่นอกจากตั้งปลุกยังช่วยบันทึกข้อมูลการนอน ทั้งระยะเวลา คุณภาพการนอน อารมณ์ และปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการนอน รวมถึงชั่วโมงการนอนที่ผู้ใช้จำเป็นต้องนอนเพื่อจะได้ตื่นมาด้วยความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า



โรคเดลดอทคอม



เว็บไซต์นี้ฟังชื่อแล้วเราไม่ดูว่าเกี่ยวกับอะไร แต่จริงๆ แล้ว www.rodale.com เป็นแหล่งข้อมูลเนื้อหาสาระด้านสุขภาพ ฟิตเนส และความสุขภาพสบายใจจากทั่วโลก ข้อมูลของโรคเดลดอทคอมเข้าถึงผู้อ่านกว่า 70 ล้านคนทั่วโลกโดยผ่านสื่อ หนังสือ การสมัครทางออนไลน์ และการตลาด

โรคเดลดอทคอมมีพันธมิตรสารพัดสไตล์เพื่อสุขภาพและชีวิตที่เราๆ รู้จักกันดี อย่าง Men's Health, Women's Health, Bicycling, Running Times และ Mountain Bike ที่น่าสนใจคือแบบอินเทอร์แอคทีฟ คือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใช้ อย่าง BiggestLoserClub.com ที่ช่วยให้ผู้ต้องการลดความอ้วนอย่างจริงจังเข้าไปใช้ข้อมูลคำแนะนำวิธีการต่างๆ ในการลดความอ้วน อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ยั่งยืนด้วย

ส่วนเมนูวิดีโอ ยังมีวิดีโอสั้นๆ ที่จะช่วยให้เคล็ดลับต่างๆ ในการทำให้ผู้รักสุขภาพทำสุขภาพให้ดีขึ้นและทำอะไรที่บ้านเรือนน่าอยู่อาศัยมากขึ้นด้วย

‘เด็กบินได้ที่ไหนกัน’

ที่นิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา มีการรณรงค์ที่ชื่อว่า ‘เด็กบินได้ที่ไหนกัน’ หรือ Children Can't Fly โดยกรมสุขภาพของนครนิวยอร์กช่วงต้น ค.ศ.1970



เพื่อลดอัตราการเสียชีวิตและบาดเจ็บในกลุ่มเด็ก ๆ เนื่องจากการตกหน้าต่าง โดยรวบรวมเอากฎหมายที่บังคับให้มีการติดตั้งอุปกรณ์ลูกกรงหน้าต่างใน

อพาร์ทเมนต์ที่อยู่สูง ซึ่งมีเด็กอาศัยอยู่ และยังมิระบบการรายงานโดยสมัครใจ เมื่อมีการตกหน้าต่างของเด็ก ๆ เพื่อว่าพยาบาลจะได้เข้าถึงสถานที่เกิดเหตุและประเมินสถานการณ์ได้ ให้คำปรึกษาแก่พ่อแม่ เรื่องการป้องกันการตกและจัดหาอุปกรณ์ลูกกรงกันหน้าต่างโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายแก่ครอบครัวที่มีเด็กเล็กอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูง



ผลจากโครงการนี้ทำให้อัตราการตกจากหน้าต่างของเด็กตามที่ได้รับรายงานราว 50% นับตั้งแต่นั้นหลายเมืองทั่วโลกก็ได้เห็นตามแนวทางของนครนิวยอร์ก แสดงให้เห็นว่าการเข้าแทรกแซงด้วยการป้องกันนั้นคุ้มค่าในแง่ของการประหยัดด้านการเข้ารับการรักษาพยาบาล การฟื้นฟู และต้นทุนในการดูแลรักษาเด็กที่พิการถาวรหรือเด็กที่ได้รับบาดเจ็บ ❌❌❌



บุหรี่เทียมไร้สารนิโคติน ช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ 3 เท่า

มีผลการวิจัยจากประเทศอิตาลีออกมาว่า บุหรี่เทียม ซึ่งมีลักษณะเป็นเครื่องใช้สุดคมเข้าปอดที่คล้ายกับบุหรี่ไฟฟ้า เพียงแต่มีจุดต่างตรงที่ไม่มีสารนิโคตินเป็นส่วนประกอบอาจช่วยทำให้ผู้ต้องการเลิกสูบบุหรี่สามารถเลิกได้สำเร็จในอัตราสูงขึ้น ซึ่งในยุโรป บุหรี่เทียมหรือเครื่องสุดคมไร้นิโคตินที่มีการทำการศึกษานี้จัดเป็นอุปกรณ์ช่วยเหลือผู้ต้องการเลิกสูบบุหรี่แล้วเรียบร้อย และรับรองให้ใช้ร่วมกับการใช้บำบัดแบบนิโคตินทดแทนยาเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ และการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเลิกบุหรี่

ผลการทดลองที่เพิ่งตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านทางเดินหายใจของยุโรป แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่าง 120 คนที่เข้าร่วมการทดลองมีอัตราการเลิกบุหรี่ได้สูงอย่างน่าพอใจเมื่อใช้บุหรี่เทียมไร้นิโคตินนี้ช่วย อาสาสมัครทั้งหมดเป็นผู้ที่ติดบุหรี่มาแล้วอย่างน้อย 10 ปี และเป็นผู้ที่สู้อย่างน้อย 20 มวนต่อวัน โดยอาสาสมัครทุกคนได้รับการบำบัดด้วยแผ่นนิโคติน และบริการให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นจึงแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งใช้บุหรี่เทียม อีกกลุ่มไม่ใช้ เวลาการทดลองทั้งหมด 24 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่าคนที่ติดบุหรี่ในลักษณะของการติดทางพฤติกรรมสามารถเลิกได้สำเร็จมากกว่า 3 เท่าตัวในกลุ่มผู้ใช้บุหรี่เทียม



เครื่องช่วยสิงห์อมควันหาเพื่อนทางโซเชียลเน็ตเวิร์ค

บริษัทอเมริกันทั่วโลกได้ออกผลิตภัณฑ์ใหม่เป็นอุปกรณ์ที่มีชื่อเรียกว่า “บลู สมาร์ท แพ็ค” เป็นอุปกรณ์สื่อสารชนิดพกพาได้ มีรูปร่างหน้าตาคล้ายของบุหรี่ ถูกออกแบบมาเพื่อใช้กับบุหรี่ไฟฟ้าหรือ อี-ซิการ์เรต บริษัทเจ้าของผลิตภัณฑ์ชี้ชวนว่า เจ้าอุปกรณ์อัจฉริยะตัวนี้ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ได้ด้วยกำลังใจจากเพื่อนทั่วทุกแดนเดียวกัน เพราะปัจจุบันนี้ ผู้สูบบุหรี่กำลังอาศัยอยู่ในโลกที่โดดเดี่ยวเดี่ยวตายกว่าแต่ก่อน เนื่องจากสถานที่เคยพบปะเพื่อนฝูงคอยเคียงกันอย่าง ผับ บาร์ ร้านอาหาร ล้วนแต่ถูกกฎหมายบังคับให้เป็นสถานที่ปลอดบุหรี่ไปหมดแล้ว...

“บลู สมาร์ท แพ็ค” มีสนนราคา 80 เหรียญสหรัฐฯ ทำงานด้วยการเชื่อมต่อแบบไร้สายไปยังเครือข่ายสังคมออนไลน์หรือโซเชียลเน็ตเวิร์คต่าง ๆ มันจะกระพริบแสงสีน้ำเงินหรือสีส้มที่เมื่อมีคนใช้อุปกรณ์ชนิดเดียวกันในบริเวณใกล้เคียง... คนที่ชายก็กวอดอ้างกันไป แต่ผู้เชี่ยวชาญด้านการเลิกสูบบุหรี่อย่าง ‘ดร.อลัน บลัม’ ผู้อำนวยการศูนย์เพื่อการศึกษาเรื่องยาสูบและสังคมของมหาวิทยาลัยแห่งอลาบามาฟันธงเลยว่า อุปกรณ์ตัวนี้ไม่ได้เป็นอะไรไปมากกว่าเครื่องช่วยนักสูบหาเพื่อนหรือแฟน



เลดี้กาก้า วิทนีย์ ลินเชย์

กับปัญหาหน้าเมา

เลดี้กาก้า วิทนีย์ อูสตัน และลินเชย์ โลแฮน กำลังเป็นข่าวในทางที่เกี่ยวกับปัญหาที่มีต้นสายปลายเหตุมาจากสิ่งเดียวกัน คือ “แอลกอฮอล์” สาวแรกเป็นนักร้องที่ตั้งมากถึงมากที่สุดในสหรัฐฯ เลดี้ กาก้า เธอตอบคำถามนักข่าวเมืองผู้ดีขณะไปโชว์ตัวที่นั่นอย่างชัดเจนและตรงไปตรงมาว่า ขณะนี้เธอโสดแล้วค่ะ! แปลว่า เลดี้กาก้าได้เลิกขาดจากแฟนหนุ่มนักดนตรีชื่อเมทที่คบหาดูใจกันมาเป็นเวลาหลายปีแล้ว และสาเหตุที่ทำให้ต้องแยกทางกับแฟนหนุ่มนักตีก็คือเรื่องติดแอลกอฮอล์ของฝ่ายชาย ว่ากันว่าเลดี้ กาก้ารักแฟนคนนี้มาก ยอมทุกอย่าง และทนทุกอย่างมาโดยตลอด แต่สุดท้าย

คงทนกับปัญหาเรื่องเรื่องหน้าเมาไม่ไหวแล้วจึงต้องเซย์โน... สาวคนที่สองก็ต้องนักร้องผิวสีรุ่นใหญ่อย่าง วิทนีย์ อูสตัน ล่าสุดโฆษกส่วนตัวของนักร้องสาวออกแถลงการณ์ยอมรับว่า วิทนีย์ได้กลับเข้ารับการรักษาปัญหาเรื่องการติดแอลกอฮอล์และสารเสพติดอีกครั้งด้วยความสมัครใจของเธอเอง...สาวคนสุดท้ายคือแม่หนู ลินเชย์ โลแฮนผู้มีผิวขาวจาว เรื่องการตีมาโดยตลอด ล่าสุดรายงานการคุมประพฤติกรณีลัทธ์พิริยะระบุว่าผลตรวจร่างกายของเธอเป็นบวกต่อ แอลกอฮอล์ และโคเคนในระหว่างคุมประพฤติ

ปฏิบัติการกวดล้างคนเมาเมืองก็วิ

เริ่มปฏิบัติการ 6 โมงเย็นถึง 6 โมงเช้าของอีกวันในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกว่าพันนายไม่นับอาสาสมัครวัยรุ่นที่แฝงตัวไปกับนักดื่มเป็นสายให้ทางการออกไปล่าจับคนกระทำผิดกฎหมายว่าด้วยหน้าเมาทั่วประเทศภายใต้ชื่อ “ปฏิบัติการรวมพลัง” ทำให้ทางการนิวซีแลนด์สามารถควบคุมตัวผู้กระทำผิดมาดำเนินคดีได้ 467 คน เกือบ 1 ใน 4 เป็นเด็กวัยรุ่นดื่มแอลกอฮอล์โดยมีอายุไม่ถึงเกณฑ์ และรองลงมาเป็นเรื่องการจำหน่ายหน้าเมาให้แก่ผู้เยาว์

ปฏิบัติการอันนี้เกิดขึ้นเพื่อสกัดกั้นและป้องปรามวัฒนธรรม “ออกไปดื่มให้เมาปลิ้น” ที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มอนาคตของชาติทั้งหลาย เจ้าหน้าที่รัฐเองจริงจังกับการบังคับใช้กฎหมายเช่นนี้รับรองได้ว่าการแก้ปัญหาเรื่องหน้าเมาต้องสำเร็จเป็นแน่แท้...

ใจไทยฮิตกินยาคุมฉุกเฉิน

กลายเป็นกระแสที่น่าเป็นห่วงสำหรับวัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์และยังไม่พร้อมที่จะตั้งครรภ์ จึงนิยมคุมกำเนิดด้วยการใช้ยาคุมแบบฉุกเฉิน เพราะคิดว่าสามารถช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ง่ายกว่าวิธีอื่น นำไปสู่การนิยมกินยาคุมฉุกเฉินแบบพรวดเพื่อ ทารูใหม่ว่าอาจก่อปัญหาที่คิด เพราะยาคุมฉุกเฉินไม่สามารถป้องกันเอ็ดส์หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างที่หลายคนเข้าใจผิด จึงละเลยการใช้ถุงยางอนามัย ทำให้เสี่ยงต่อภาวะติดเชืเอ็ดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น หนองใน ซิฟิลิส

ในการจัดเสวนาเรื่อง “เปิดมุมมองพฤติกรรมการใช้ยาคุมฉุกเฉิน อันตราย



เสี่ยงติดเอ็ดส์-ท้องไม่พร้อม” โดยแผนงานสร้างกลไกเฝ้าระวังและพัฒนาาระบบยา (กพย.) สนับสนุนโดย สสส. ยังเผยข้อมูลว่า เมื่อนำยาคุมฉุกเฉินมาใช้แทนวิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ จะกลายเป็นการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพต่ำไปในทันที อีกทั้งยังทำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง มีเลือดออกทางช่องคลอด บางรายเคยพบปัญหาการตั้งครรภ์นอกมดลูกด้วย

ในปี 2552 มีการผลิตและนำเข้ายาคุมกำเนิดฉุกเฉินกว่า 8 ล้านกล่องต่อปี ล่าสุดในเดือน ก.พ. 2554 มีการสำรวจการจำหน่ายยาคุมฉุกเฉินในเครือข่ายร้านขายยา 45 แห่งทั่วประเทศ พบว่า ผู้ซื้อยาคุมฉุกเฉินส่วนใหญ่เกือบ 50% มีอายุระหว่าง 16-20 ปี มีอัตราการจำหน่ายเฉลี่ยวันละ 6.5 กล่อง บางแห่งสูงถึง 25 กล่องต่อวันเลยทีเดียว

ปลูกต้นไม้...เพื่อพ่อ



เรื่องดี ๆ เมื่อวันแรงงานแห่งชาติที่ผ่านมา ภาคีเครือข่ายภาครัฐและเอกชนได้จัดทำโครงการ “รวมพลังสามัคคี ทำดีเพื่อพ่อ” น้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระชนมายุ 84 พรรษา ในวันที่ 5 ธันวาคม 2554 โดยการจัดกิจกรรมปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติ เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม ที่ผ่านมา ณ บริเวณพื้นที่ สวนเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ

มีองค์กรภาคีเครือข่ายภาครัฐและเอกชน เข้าร่วมกิจกรรมกว่า 50 องค์กร ผู้เข้าร่วมกว่า 1,000 คน ซึ่งกิจกรรมในครั้งนี้จัดขึ้นเป็นครั้งที่ 4 เริ่มตั้งแต่ปี 2550 เป็นต้นมา ถือว่าเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ปวงชนชาวไทยน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ครูสอนดี

“ครูสอนดีอย่างไรได้ใจเด็ก?” ศูนย์วิจัยความสุขชุมชน มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญเขาพิงไปสำรวจจากเด็ก ๆ มา และพบผลที่น่าเศร้าว่า เด็กกลุ่มฐานะปานกลางจนถึงยากจน จะได้พบคุณลักษณะของคุณครูที่พึงประสงค์ ด้อยกว่าในทุกตัวชี้วัดเมื่อเทียบกับกลุ่มเด็กนักเรียนที่ร่ำรวย โดยเฉพาะคุณลักษณะของครูในเรื่องการพูดจาดี ไม่มโห่งงาย

ดีไซน์ปังส์ ชุมชนปังส์

“ปังส์” โดยแผนงานทุนอุปถัมภ์เชิงรุกเพื่อสื่อศิลปวัฒนธรรมและกิจกรรมสร้างสรรค์ สสส. ร่วมกับ นิตยสาร art4D ชวนเยาวชนรุ่นใหม่อายุ 15-25 ปี ที่มีใจรักการออกแบบเข้าร่วมประกวดการออกแบบเพื่อชุมชนในโครงการ “ดีไซน์ปังส์ชุมชนปังส์” เพื่อนำการออกแบบไปพัฒนาชุมชนในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ให้มีความเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์และยั่งยืน ผู้ผ่านเข้ารอบสุดท้าย 10 ทีม จะได้รับทุนสนับสนุนในการทำผลงานต้นแบบ แต่จะมีรางวัลชนะเลิศเพียง 1 รางวัล เท่านั้นที่จะได้รับเงินรางวัลจำนวน 100,000 บาท เพื่อผลิตเป็นผลงานจริงในชุมชน

ผู้สนใจต้องจัดทีมทีมละไม่เกิน 3 คน ส่งใบสมัครข้อมูลสมาชิกในทีม รายละเอียดโครงการไม่เกิน 1 หน้า A4 ภาพสเก็ตซ์ต้นแบบของงานที่จะปรับปรุงขนาด A4 ภาพสเก็ตซ์หรือภาพถ่ายที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

5-10 ภาพ พร้อมคลิปวิดีโอเกี่ยวกับโครงการและแนวคิดในการออกแบบที่ต้องการนำเสนอความยาวไม่เกิน 3 นาทีใน youtube มาที่ นิตยสาร art 4d เลขที่ 81 สุขุมวิท 26 แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110 หรือ ทางอีเมลที่ designhero@art4d.com ภายในวันที่ 8 กรกฎาคม 2554

20 ทีมที่ผ่านการคัดเลือกจะได้เข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการเป็นเวลา 3 วัน 2 คืน ระหว่างวันที่ 12-14 สิงหาคม 2554 ณ The Style by TOYOTA สยามสแควร์ โดยมีนักออกแบบจาก art4d สถาปนิก มัณฑนากร นักออกแบบภายใน นักออกแบบชุมชน นักนิเวศน์ชุมชน กราฟฟิคดีไซน์ สถาปัตยกรรมชุมชน มืออาชีพเป็นที่ปรึกษา



ภาชีรถยนต์ใหม่ลดโลกร้อน

นักวิชาการด้านสิ่งแวดล้อม หนุนรัฐบาลปรับโครงสร้างภาชีรถยนต์ใหม่ ลดภาวะโลกร้อน จูงใจผลิตรถเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม โดยให้เครื่องใหญ่-ปล่อยควันเยอะจ่ายภาษีแพงกว่า โดยเสนอว่าหากมีการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ น้อยกว่า 150 กรัมต่อลิเมตร อาจลดภาษีลง 5% หากปล่อยเกิน 150 กรัมแต่ไม่เกิน 200 กรัมต่อลิเมตร เสียภาษีในอัตราปกติ แต่หากมีการปล่อยเกิน 200 กรัมต่อลิเมตร จะต้องเสียภาษีเพิ่มขึ้นอีก 5%

อีกด้านคือการคำนวณภาษีจากร้อยละของราคาจำหน่ายหรือราคาต้นทุน เช่น พวงรถหรู หรือรถนำเข้าต่าง ๆ และควรเก็บภาษีในอัตราก้าวหน้าตามราคาที่สูงขึ้น เพราะคนที่ใช้รถเหล่านี้ มีความสามารถพอที่จะจ่ายภาษีได้สูงกว่าประชาชนกลุ่มที่มีรายได้น้อย โดยนักวิชาการเห็นว่า การปรับภาษีดังกล่าว จะส่งผลดีโดยตรงต่อกลุ่มผู้ที่จะซื้อรถใหม่ เพราะต้องจ่ายครั้งเดียว ทำให้คนส่วนใหญ่อยากเลือกใช้รถที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจุบันเกือบทุกประเทศในโลกมีการคำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและคิดภาษีตามอัตราการทำลายสิ่งแวดล้อมมากขึ้น



ขณะที่เด็กบางส่วนมีประสบการณ์พบครูที่ดู อารมณ์ฉุนเฉียวไม่โห่งงาย และไม่เป็นตัวอย่างที่ดี เช่นตี้มเท้า ทุบหูรี เล่นการพนัน ซึ่งเด็กให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากกว่าการที่ครูสอนไม่เก่ง อธิบายไม่รู้เรื่อง หรือเป็นคนไม่เก่ง ไม่มีความรู้เสียอีก และความกลัวของเด็กที่มีต่อครูนี้เองที่จะทำให้เด็กไม่อยากเข้าเรียน รู้สึกเบื่อ และส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ของเด็ก

โดยเมื่อเร็ว ๆ นี้ สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (สสค.) ได้จัดการประชุม “จังหวัด

และชุมชนท้องถิ่นจะปฏิรูปประเทศด้านการศึกษาได้อย่างไร” เพื่อปฏิรูปประเทศไทย ภายใต้โครงการ “สังคมไทยร่วมกันคืนครูสอนดีให้ศิษย์ ยกย่อง เชิดชู ครูสอนดี” โดย ‘นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ’ นายกรัฐมนตรีเป็นประธานในพิธีประกาศเจตนารมณ์การคืนครูสอนดีให้สังคมและท้องถิ่น เพื่อให้เกิดครูสอนดี 20,000 คนทั่วประเทศ และต่อยอดส่งเสริมให้มีครูสอนดีเพิ่มขึ้นอีกเป็นจำนวนมากในสังคม ***

ไม่ Recycle ความทุกข์ เคล็ดลับสุขทุกวันของ “อ้อม-ประภามภรณ์”

ท่ามกลางสภาวะแวดล้อมฝุ่นควันรถมลพิษและหน้ากิจการงานที่แต่ละคนต้องแบกคามในแต่ละวันในปัจจุบัน ดูเหมือนจะทำให้สุขภาพทั้งกายและใจของหลายคนพลอยตกดกอลงไปกว่าที่ควรจะเป็น วันนี้เรามีเคล็ดลับการดูแลสุขภาพกายและใจจาก “น้องอ้อม-ประภามภรณ์ รัตนภักดี” นักแสดงสาว ผู้ประกาศข่าวทางช่อง 7 และนักพากย์การ์ตูนคนสวยมาฝากกัน

“สิ่งสำคัญเลยอ้อมไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นเหล้าหรือบุหรี่ เนื่องจากในชีวิตปกติเราต้องใช้งานร่างกายอย่างหนักอยู่แล้ว ทั้งในการทำงานและเรียนหนังสือ หากยิ่งไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดก็ยิ่งเป็นการซ้ำเติมให้ร่างกายเราแย่ไปใหญ่ ที่ขาดไม่ได้คืออ้อมต้องรับประทานอาหารเช้าทุกวัน เพราะมื้อเช้าเป็นมื้อที่จำเป็นสำหรับร่างกาย”

น้องอ้อม บอกด้วยว่า ก่อนหน้านี้เธอมีอาการท้องผูกและผิวแห้งเป็นประจำเนื่องจากพักผ่อนและดื่มน้ำน้อย เมื่อมีการปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหารและดื่มน้ำให้มากขึ้นทำให้ปัญหาต่างๆ นั้นหมดไป

“แต่ก่อนอ้อมกินวิตามินเสริมต่างๆ ด้วย แต่จากที่สอบถามคุณหมอมว่าวิตามินเสริมพวกนี้มีความจำเป็นต่อร่างกายของเราแค่ไหน คุณหมอบอกว่า กินได้ไม่เสียหายอะไร แต่ไม่มีความจำเป็นต้องกินเพราะหากเรากินอาหารครบ 5 หมู่อย่างเหมาะสมร่างกายก็จะได้รับสารอาหารและวิตามินที่จำเป็นแล้ว อ้อมจึงเลิกกินวิตามินเสริม แต่หันมาใส่ใจเลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะในแต่ละมื้อแทนค่ะ”

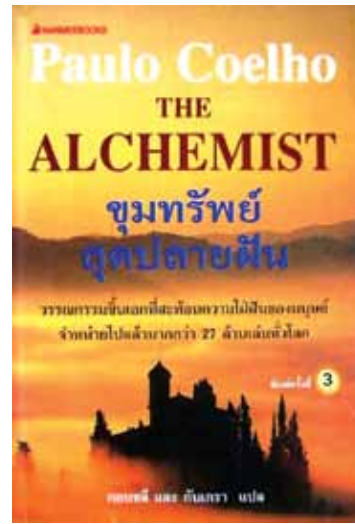
สำหรับวิธีดูแลสุขภาพใจของน้องอ้อมให้คำแนะนำว่าอย่าเอาความทุกข์และความเครียดมาใส่ใจ เพราะในการทำงานแต่ละวันก็ต้องพบเจอกับปัญหาและความเครียดอยู่แล้ว ดังนั้น เมื่อเจอปัญหาและมีความเครียดก็ให้มันผ่านไปและจบลงที่ตรงนั้น ไม่น่ากลับมาคิดซ้ำ คิดย้ำอีก ไม่เช่นนั้นจะทำให้สภาพจิตใจแย่และไม่แข็งแรงที่จะต่อสู้กับงานในวันใหม่

“อ้อมอยากให้ทุกคนดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ เพราะอ้อมได้บทเรียนเมื่อตอนคุณแม่ป่วยหนัก ถึงตอนนั้นเงินทองที่มีอยู่ก็ไม่ได้ช่วยอะไรเราได้เลย อะไรที่เราเคยชอบกินไม่ว่าจะดีที่สุดในแพ่งที่สุด เมื่อป่วยเราก็ไม่อยากกิน จึงไม่มีอะไรดีเท่ากับการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงนะคะ” ✨



‘ขุมทรัพย์สุดปลายฝัน’ ของ ‘ตาล-ประวิณมัย บ่ายคล้อย’

มีใครไม่กล้าทำความฝันของตัวเองให้เป็นจริง เพราะกลัวว่าจะล้มเหลวบ้างคะ วันนี้เรามีเรื่องราวของสาวนักฝัน ที่กล้าลงมือทำให้เป็นจริงมาฝาก



ตัวเอง และมีความเชื่ออย่างหนักแน่นว่าหากเราทำตามสิ่งที่เราฝัน ความจริงที่เราต้องการก็จะอยู่ตรงหน้า มีอยู่ประโยคหนึ่งบอกว่า ‘หากเราต้องการที่จะทำอะไรก็ต้องทำไปเลยอย่ามัวนั่งเสียดายเวลา และสิ่งที่ควรจะฟังมากที่สุดคือเสียงของหัวใจไม่ใช่คำสั่งการของสมอง’ ประโยคนี้ ตาลใช้ในการดำเนินชีวิตมาโดยตลอดไม่ว่าจะเป็นทั้งการทำงาน หรือเรื่องชีวิตส่วนตัว

คุณตาลรู้จักกับหนังสือเล่มนี้ครั้งแรกในงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ในตอนนั้น เธอเริ่มตั้งคำถามกับสิ่งที่เรียกว่าความฝันในชีวิต การเป็นบัณฑิตจบใหม่พร้อมกับการตั้งความหวังในครอบครัวทำให้ความฝันที่จะประกอบอาชีพสื่อมวลชนตามสาขาที่ตัวเองเรียนมาเริ่มเอนเอียง แต่ขุมทรัพย์สุดปลายฝันกลับมาดึงความฝันนั้นให้คงอยู่

“หนังสือเล่มนี้มาในจังหวะถูกมาก เพราะหลังจบจากการเรียนมาทางบ้านก็อยากให้ทำงานเป็นเวลา ไม่อยากให้ทำงานด้านสื่อสารมวลชน ในหนังสือ

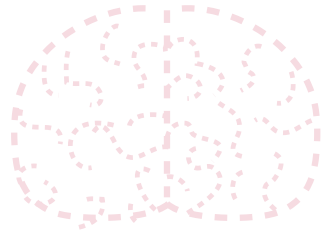
เล่มนี้บอกกับตาลว่าถ้ามีความฝันอย่าผูกติดกับความกลัวบางอย่าง ซานติเอโกบอกว่าเขามีความฝันเขาก็ต้องออกเดินทาง หลายคนมีความกลัวว่าจะทำตามความฝันของตัวเองได้หรือไม่ อุปสรรคจะเยอะหรือไม่ หนังสือเล่มนี้บอกมาให้เชื่อความฝันของตัวเองและความฝันจะพาเราไปถึงจุดหมายปลายทาง”

“จริง ๆ แล้วการอ่านเป็นการเสริมสร้างจินตนาการและฝึกทักษะตัวเองไปด้วยในตัว ยิ่งถ้าเราได้อ่านตั้งแต่ตอนเป็นเด็กก็จะยิ่งทำให้การใช้ทักษะในชีวิตเข้มแข็งขึ้น หนังสือช่วยเปิดโลกของเราให้กว้างไปในตัวด้วย ตาลเชื่อว่าอย่างนั้น”

ถึงแม้ขุมทรัพย์ที่ซานติเอโกก็ออกเดินทางไปค้นหาไม่มีอยู่จริงแต่เรื่องราวของซานติเอโกกลับเป็นเชื้อเพลิงแห่งความฝันให้กับผู้คนมากมายบนโลกใบนี้ไม่เว้นแม้แต่ผู้หญิงเก่งคนนี้ ที่ชื่อประวิณมัย บ่ายคล้อย

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

‘ปริศนาค้นหาคำ’ ชวนรู้ไซเคิล



ปริศนาค้นหาคำฉบับนี้มาพร้อมกับคำศัพท์เกี่ยวกับการรีไซเคิล ให้นำบรรยากาศกับเรื่องราวที่เพิ่งอ่านผ่านไปในเล่ม กติกาง่ายๆ แค่นำคำศัพท์ทั้ง 10 คำ ที่ซ่อนอยู่ในตารางตัวอักษร สามารถอยู่ กังแนวตั้ง แนวอน และแนวทแยง...ไปลุยกันเลย



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 กรกฎาคม 2554 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับผิดชอบ ‘หัวใจอาสา’ จาก สสส.

ติดตามรายชื่อผู้โชคดีจากเกมบริหารสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th

BOTTLES
 ENVIRONMENT
 NEWSPAPER
 PACKAGING
 PAPER
 PLASTIC
 RECYCLE
 REDUCE
 REUSE
 WASTE

สงกรานต์ปลอดอุบัติเหตุ

สสส. และภาคีเครือข่าย อาทิ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน (ศปถ.) มูลนิธิเมาไม่ขับ ทรนรงค์ “มีสติ มีน้ำใจ” สงกรานต์ไทยปลอดอุบัติเหตุ” เพื่อ



ผลักดันให้เกิดพื้นที่ปลอดอุบัติเหตุ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ 2554 โดยเน้นปรับบทบาทจุดตรวจเมาไม่ขับให้ทำงานเชิงรุก ฝ้าระวังจุดเสี่ยงบนท้องถนน และร้านค้าค้าปลีกจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งรณรงค์สร้างกระแสให้เกิดความตื่นตัว ภายใต้อชวามหลัก “ดื่มแล้วขับถูกจับแน่”

Mobile Health Doctor ME Application



แผนงานเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเพื่อการเรียนรู้ดิจิทัลและสนับสนุนภาคีเครือข่าย ได้พัฒนา Mobile Health Application “DoctorME” บน iPhone เพื่อการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ร่วมกับ Change Fusion และมูลนิธิหมอชาวบ้าน โดยขณะนี้อยู่ระหว่างการเตรียมเนื้อหา จากหนังสือ “คู่มือหมอชาวบ้าน” และ “สารานุกรมทันโรค”



“40 อปท.ล้านนา” ขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะ

ศูนย์เรียนรู้การจัดการบริหารส่วนตำบลตอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ภายใต้โครงการพัฒนาเครือข่ายสุขภาพชุมชนสู่ตำบลนำอยู่ในเขตภาคเหนือตอนบน ได้จัดทำ “บันทึกข้อตกลงความร่วมมือกับเครือข่าย อปท.ใหม่” ในปีี่ 2 จำนวน 20 แห่ง เพื่อร่วมเป็นเครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ ร่วมกับเครือข่ายอปท.เดิมทั้ง 20 แห่ง ในวันที่ 27-28 เมษายน 2554 โดยมีผู้เข้าร่วมจำนวน 150 คน

สืบสานล้านนา ภูมิปัญญาร่วมสมัย 2554

โครงการพัฒนาศักยภาพเยาวชนผ่านกระบวนการเรียนรู้ชุมชน จัดให้มีกิจกรรม



“สืบสานล้านนา ภูมิปัญญาร่วมสมัย 2554” เมื่อวันที่ 1-3 เมษายน ณ โฮงเฮียนสืบสานภูมิปัญญาล้านนา ต.วัดเกต อ.เมือง จ.เชียงใหม่ วัตถุประสงค์กิจกรรมครั้งนี้ เพื่อสืบสาน เผยแพร่ และรณรงค์ให้เห็นถึงคุณค่าความสำคัญของศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาล้านนา ร่วมกับการผสมผสานปรับใช้กับความทันสมัยที่เข้ามาพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างเหมาะสม



คืน “ครูสอนดี” ให้สังคม

จัดการประชุม “จังหวัดและชุมชนท้องถิ่นจะปฏิรูปประเทศด้านการศึกษาได้อย่างไร” ภายใต้ “โครงการสังคมไทยร่วมกันคืนครูดีให้ศิษย์ ยกย่อง เชิดชู ครูสอนดี”

โดยนายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ นายกรัฐมนตรี เป็นประธานในพิธีประกาศเจตนารมณ์การคืน “ครูสอนดี” ให้สังคมและท้องถิ่น มีกลไก 2 ระดับ คือ คณะกรรมการในระดับจังหวัด และระดับท้องถิ่น โดยท้องถิ่นเป็นหัวใจหลักของการทำงานร่วมกัน และประสานเชื่อมโยงกับเครือข่ายต่างๆ เพื่อให้เกิดเครือข่ายครูสอนดี ซึ่งในปี 2554 จะเกิดครูสอนดีขึ้น 20,000 คน หรือเฉลี่ยตำบลละ

2-3 คน และต่อยอด ส่งเสริมให้มีครูสอนดีเพิ่มขึ้นอีกเป็นจำนวนมากในสังคมไทยต่อไป



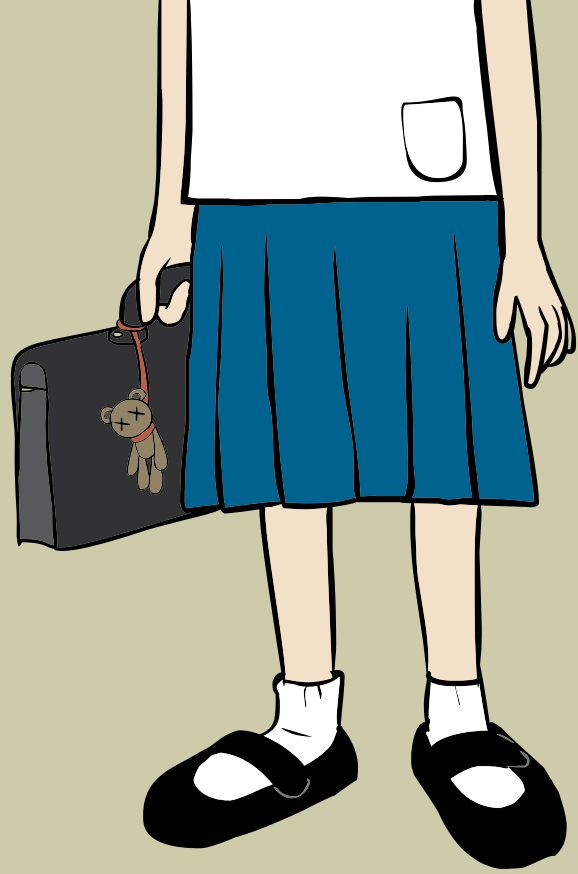
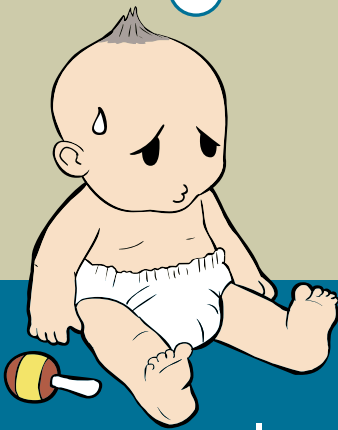
สวนผักคนเมือง

สสส. ร่วมกับมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย) และองค์กรภาคีริเริ่มโครงการสวนผักคนเมืองขึ้น เพื่อสนับสนุนชุมชน รวมทั้งหน่วยงานต่างๆ ให้ปลูกพืชผักปลอดสารพิษ เพื่อให้มีอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพไว้บริโภค และสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันของกลุ่ม

คนในเมือง และเพิ่มพื้นที่สีเขียว ซึ่งเอื้อให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับคนเมืองเพิ่มมากขึ้น



อายุแค่นี้
เป็นแม่หนู
จะไหวหรือ?



เมื่อวัยรุ่นท้องโดยไม่พร้อม
คนที่เค้าคิดถึงคนแรกคือพ่อและแม่
เตรียมรับมือกับการท้องโดยไม่พร้อม
และทำความเข้าใจกับทางออก

 **1323**

สายด่วนกรมสุขภาพจิต
หรือติดต่อ ศูนย์พึ่งได้ ประจำจังหวัดของคุณ