

# สร้างสุขภาพ

## วันผู้สูงอายุ สังคมผู้สูงอายุ

- > ยึดได้ เมื่อถึงวัยผู้สูงอายุ
- > เปลี่ยนบ้านคุณ เป็น “บ้านใจดี”
- > แรงงานกำลังจะมี ‘บ้านอายุ’ กับกฎหมายการออมแห่งชาติ
- > เทียวสงกรานต์ปลอดเหล้า ที่ไหนดี?
- > ปิดทองอย่างไร ปลอดภัยและสร้างสรรค์

แจกฟรี!



# สวัสดิ์ครับ

## เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน

เดือนเมษายน ก้าวเข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเต็มตัวแล้ว แต่หลายพื้นที่ในภาคใต้ของประเทศไทยกลับต้องเผชิญกับภัยพิบัติน้ำท่วมที่เกิดขึ้นอย่างคาดไม่ถึง แสดงให้เห็นว่าปัญหาภัยพิบัติสามารถเกิดขึ้นได้เสมอ การเตรียมระบบเพื่อรับมือในระยะยาวจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง

ที่ผ่านมา สสส. ได้ร่วมมือกับภาครัฐ และสนับสนุนภาคประชาชนในการเตรียมรับมือภัยพิบัติอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการร่วมกับภาครัฐจัดทำแผนแม่บทและแนวทางปฏิบัติการป้องกันและบรรเทาภัยพิบัติของประเทศ ร่วมกับกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ ในการพัฒนา **“หนึ่งตำบลหนึ่งทีมกู้ชีพกู้ภัย”**

ส่วนภาคประชาชน สสส. ได้สนับสนุนการอบรมอาสาสมัครบรรเทาสาธารณภัย สนับสนุนเครือข่ายและองค์กรของผู้มีจิตอาสาเข้ามาทำงานเมื่อเกิดภัย การเตรียมความพร้อมของชุมชนต่างๆ เพื่อรับมือและพึ่งตนเองได้เมื่อเกิดภัยพิบัติ รวมถึงเครือข่ายสังคมออนไลน์อย่างเว็บไซต์ **Theiflood** ที่เกิดขึ้นเมื่ออุทกภัยในเดือนตุลาคมปีที่ผ่านมา และถึงครั้งนี้ได้กลายเป็นศูนย์กลางรวบรวมข้อมูลความเดือดร้อนและระดมความช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ รวดเร็วทันสถานการณ์อย่างมาก

สิ่งสำคัญเร่งด่วนคือ การให้ความช่วยเหลือแก่ภาคีเครือข่ายของ สสส. ที่ประสบความเดือดร้อน ด้วยการเป็นข้อต่อเชื่อมประสานกับภาครัฐให้เข้าถึงพื้นที่ประสบปัญหาอย่างรวดเร็วที่สุด โดยมีศูนย์ประสานงานกลางอยู่ที่จังหวัดนครราชสีมา รวมถึงการรวบรวมสิ่งของบริจาคที่พื้นที่ต้องการเร่งด่วน และการฟื้นฟูหลังน้ำท่วม นอกจากนี้ สสส. จะพิจารณาผลกระทบของน้ำท่วมต่อการดำเนินโครงการที่ได้รับการสนับสนุนจาก สสส. โดยจะพิจารณาปรับปรุงโครงการและระยะเวลาให้เหมาะสม หากโครงการใดได้รับผลกระทบจากปัญหาน้ำท่วมครั้งนี้สามารถแจ้งมายังเจ้าหน้าที่ สสส. ที่ดูแลโครงการเพื่อหารือการจัดการโครงการต่อไป

### วิสัยทัศน์ของ สสส.

#### “คนไทยมีสุขภาพะอย่างยั่งยืน”

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

นอกเหนือจากภัยน้ำท่วมในภาคใต้ พื้นที่อื่น ๆ ของประเทศก็กำลังเตรียมเข้าสู่เทศกาลสงกรานต์ ช่วงงานบุญใหญ่ประจำปีที่ใหญ่ที่สุดในโลก ซึ่งในปีนี้มีนิมิตหมายอันดีว่าพื้นที่จัด **“สงกรานต์ปลอดเหล้า”** ได้ขยายไปถึง 40 จังหวัดทั่วประเทศ จากเดิม 27 จังหวัดในปีที่ผ่านมา รวมถึงจุดใหญ่ ๆ อย่าง เชียงใหม่ ขอนแก่น และกรุงเทพฯ ที่ได้เตรียมจัดงานสงกรานต์ตามวัฒนธรรมอันงดงาม ปราศจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แสดงให้เห็นว่าสังคมไทยเริ่มเปลี่ยนค่านิยม จากเดิมงานรื่นเริงต้องดื่มต้องเมา จนแต่ละปีมีการเสียชีวิตกว่า 400 ศพ บาดเจ็บกว่า 3 พันคน แต่ถึงวันนี้สังคมเริ่มรับรู้ว่าเหล้าคือต้นเหตุของโศกนาฏกรรม อุบัติเหตุ การทะเลาะวิวาท และสร้างปัญหาต่าง ๆ ปีนี้ สสส. จึงอยากขอเชิญชวนให้มาร่วมสร้างบุญใหญ่ รักษาชีวิตคนไทย ด้วยการสนุกสนานกับงานเทศกาลโดยไม่มีแอลกอฮอล์กันครับ

อีกวันสำคัญในช่วงเดือนนี้ก็คือ **“วันผู้สูงอายุ”** ซึ่งถือว่าสังคมไทยได้เข้าสู่ยุคผู้สูงอายุเต็มตัว คือมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากถึง 12% จากประชากรทั้งหมด และจะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าในอีก 15 ปีข้างหน้า จึงจำเป็นที่เราต้องพูดถึงการเตรียมความพร้อมในหลักประกันด้านต่าง ๆ ให้กับประชากรสูงอายุ เช่นกองทุนการออมแห่งชาติที่จะช่วยเป็นหลักประกันในการดำรงชีวิตในวัยชรา สิ่งสำคัญอีกประการคือการเปลี่ยนมุมมองจากเดิมที่ว่าวัยสูงอายุคือวัยที่ความสามารถลดลง ต้องหยุดการทำงาน ไปสู่การมองว่าผู้สูงอายุเป็น **Active Aging** ที่ยังคงมีศักยภาพและความสามารถ ไม่ใช่เป็นผู้ที่ต้องได้รับการดูแลเพียงอย่างเดียว ติดตามรายละเอียดเหล่านี้ได้ในเล่ม

**ขอให้มีความสุขในช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่จะมาถึงและเดินทางปลอดภัยกันถ้วนหน้าครับ**



**อย่าลืมเข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ตามช่องทางเดิม ดังนี้**

**Facebook :** [www.facebook.com/kunkris](http://www.facebook.com/kunkris)

**Twitter :** [www.twitter.com/kunkris](http://www.twitter.com/kunkris)

**Email :** [ceo@thaihealth.or.th](mailto:ceo@thaihealth.or.th)

# สารบัญ >

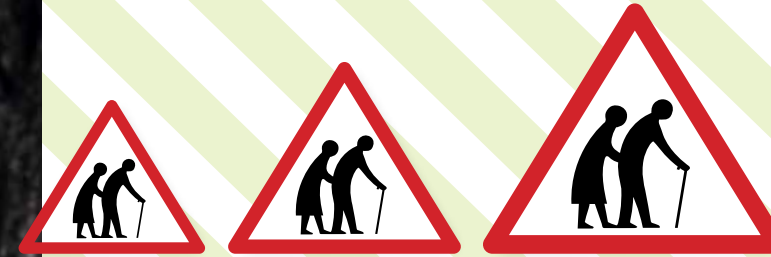
|    |  |
|----|--|
| 3  | จากใจผู้จัดการ   |
| 4  | <b>‘สุข’</b> ประจำฉบับ                                       |
|    | เตรียมตัวรับมือ ยุคผู้สูงอายุ                                |
|    | ระบบดูแลผู้สูงอายุระยะยาว                                    |
|    | การออมแห่งชาติ “บ้านบุญ”<br>แรงงานนอกระบบ                    |
| 9  | คุยกันวัน <b>‘สุข’</b>                                       |
|    | เปลี่ยนบ้านคุณเป็นบ้านใจดี                                   |
| 12 | เกร็ดความ <b>‘สุข’</b>                                       |
|    | สงกรานต์ปลอดเหล้า  |
| 14 | <b>‘สุข’</b> สร้างได้  |
|    | ปิดเทอมอย่างไร ปลอดภัย<br>และสร้างสรรค์                      |
| 16 | <b>‘สุข’</b> รอบบ้าน   |
| 18 | <b>‘สุข’</b> ไร่คว้น   |
| 19 | <b>‘สุข’</b> เลิกเหล้า                                       |
| 20 | คนดัง <b>‘สุข’</b> ภาพดี                                     |
|    | ปล่อยใจไปตามเพลง<br>วิถีคลายเครียด<br>แบบ “ลูกศร-ไฮปแฮมิลี่” |
| 21 | อ่านสร้าง <b>‘สุข’</b>                                       |
|    | หนังสือเล่าเรื่อง<br>“ครูหยุด-วัลลภ ตั้งคุณานุรักษ์”         |
| 22 | <b>‘สุข’</b> ลับสมอง   |
|    | กระตุ้นสมอง กับ Hyper Sudoku                                 |
| 23 | คนสร้าง <b>‘สุข’</b>   |

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](mailto:editor@thaihealth.or.th)



คนแก่เยอะขึ้น แต่คนดูแลน้อยลง

ย้อนไปในปี 2503 ประชากรไทยอายุ 60 ปีขึ้นไปมีเพียง 1.5 ล้านคน หรือประมาณ 5.4% ของประชากร แต่ถึงปี 2552 ขนาดของประชากรกลุ่มนี้เพิ่มเป็น 7 เท่าตัว คือประมาณ 7.6 ล้านคนหรือ 11.5% ของประชากร ทำให้ปี 2552 กลายเป็นปีที่ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์



ปี 2552  
7.6 ล้านคน

ปี 2568  
14.9 ล้านคน

ปี 2573  
17.8 ล้านคน

สัดส่วนของประชากรสูงอายุ  
จะเพิ่มขึ้นอีกอย่างต่อเนื่อง อีก  
ราว 15 ปีข้างหน้า หรือในปี 2568  
ผู้สูงอายุจะเพิ่มเป็น 14.9 ล้านคน  
หรือกว่า 2 เท่าของปัจจุบัน พอ  
ถึงปี 2573 จะมีประชากรสูงอายุ  
ถึง 17.8 ล้านคน หรือ 25%  
คือ 1 ใน 4 ของประชากรไทยทั้ง  
ประเทศเลยทีเดียว

นอกจากนี้อัตราประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ต่อผู้สูงอายุที่จะต้องดูแล คิดเป็น 6 ต่อ 1 และจะเปลี่ยนเป็น 3 ต่อ 1 ในอีก 20 ปีข้างหน้า นั่นหมายความว่า ประชากรวัยทำงานที่จะดูแลผู้สูงอายุจะมีน้อยลง “วันนี้เรามีผู้สูงอายุประมาณ 11% ส่วนใหญ่ 55% เป็นผู้สูงอายุวัยต้น คือ 60-65 ปี รองมา 33% คือ

ผู้สูงอายุวัยกลาง คือ 70-79 ปี ที่เหลือคือผู้สูงอายุวัย ปลาย คือ 80 ปีขึ้นไป ซึ่งกลุ่มหลังนี้พบว่ากำลังเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ ทุกปี เพราะคนไทยมีอายุยืนขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เพศหญิง...จนมีคำพูดว่า ‘เรื่องผู้สูงอายุ เป็นเรื่องของผู้หญิง’ พญ.ลัดดา คาร์ทีการเลิศ ผู้จัดการแผนงานวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กล่าว

# เตรียมตัวรับมือ ยุคผู้สูงอายุ

ถึงวันนี้ คงไม่มีใครกังขาอีกแล้วว่า สังคมไทยได้กลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” เต็มตัว อีกไม่นาน เราจะมีคนวัย 60 ปีขึ้นไป มากถึง 1 ใน 4 ของประชากร นั่นจะเปลี่ยนสังคมไทยครั้งสำคัญในระดับโครงสร้างหลายๆ เรื่อง และกระทบกับทุกคน อย่างที่มองข้ามไม่ได้เลยทีเดียว

**ผู้สูงอายุครองเมือง อะไรจะเกิดขึ้น?**

ลองจินตนาการภาพว่าวันหนึ่ง ประชากร 1 ใน 4 ของประเทศ เป็นผู้สูงอายุ และเราก็จะต้องเป็นหนึ่งในนั้น เราจะเดินไปเผชิญกับปัญหาเต็ม ๆ ที่ผู้สูงอายุปัจจุบันกำลังเผชิญอยู่เหล่านี้ไหม?

- ▶ ผู้สูงอายุยังคงไร้หลักประกันในชีวิต รอรับเบี้ยยังชีพเดือนละ 500 บาท
  - ▶ ผู้สูงอายุรอคอยพึ่งพิงลูกหลาน ทั้งที่ภาวะเจริญพันธุ์ของคนไทยมีการลดลงอย่างรวดเร็ว นั่นหมายถึงคนสูงอายุจะมีลูกหลานให้พึ่งพิงน้อยลง
  - ▶ ผู้สูงอายุยังคงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย กลุ่มคนอายุ 80 ปีขึ้นไปจำนวนมากประสบอุบัติเหตุลื่นล้มในบริเวณบ้านตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ‘ห้องน้ำ’
  - ▶ ผู้สูงอายุจำนวนมากอยู่ติดบ้าน นอนติดเตียง และเข้าไม่ถึงบริการสุขภาพ เพราะสภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวยต่อการเดินทางไปสถานบริการสาธารณสุข
- เหล่านี้เป็นเพียงปัญหาส่วนหนึ่งที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันต้องเผชิญ และปัญหาจะหนักขึ้นเพราะในอนาคตจะมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอีกเท่าตัว จึงเป็นความจำเป็นที่ประเทศไทยจะต้องเตรียมระบบดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวเพื่อรองรับกับอนาคต ซึ่งเราทุกคนก็จะกลายเป็นหนึ่งในจำนวนผู้สูงอายุเมื่อถึงวันนั้นเช่นกัน

**รู้หรือไม่?**

อายุคาดเฉลี่ยของคนไทยคือ 71-72 ปี โดยผู้ชายมีอายุคาดเฉลี่ย 68-69 ปี และผู้หญิง คือ 74 ปี





จากการสำรวจไม่ว่าจะกี่ครั้งก็มักจะได้ผลออกมาสอดคล้องกัน ว่าผู้สูงอายุไทยไม่อยากจะใช้ชีวิตอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา ดังนั้นวิถีชีวิตที่เหมาะสมก็คือ การได้อยู่กับครอบครัวที่บ้านของตัวเอง ในชุมชนของตนเอง และการจะเป็นแบบนั้นได้ จึงต้องมี ‘ระบบการดูแลระยะยาว’ ให้แก่ผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นในชุมชนให้ได้

พญ.ลัดดา กล่าวว่า ระบบการดูแลผู้สูงอายุแบบเดิมๆ ของประเทศไทย มักจะเป็นหน้าที่ของหน่วยงานภาครัฐต่าง ๆ ที่แยกส่วนกันทำ เช่นกระทรวงสาธารณสุขก็จะดูแลด้านสุขภาพร่างกาย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ก็จะดูแลเรื่องสังคม การเยี่ยมเยียนให้กำลังใจ และทำกิจกรรม ส่วนองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นก็ดูแลแค่การแจกเบี้ยยังชีพรายเดือน แต่ระบบที่ดี ก็คือการที่มี ‘สหสาขาวิชา’ มาผสมผสาน บูรณาการ และดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวมให้ครบทุกด้านไปพร้อม ๆ กัน

หลายคนอาจยังนึกภาพไม่ออก ว่าอย่างไรถึงเรียกว่าเป็นระบบการดูแลระยะยาวที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ พญ.ลัดดา บอกว่า พุดง่าย ๆ จะต้องทำใน 4 มิติ ซึ่งทุกชุมชนท้องถิ่นเขาไปปรับใช้ เพื่อสร้างการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชนตัวเองได้เลย...

# ระบบดูแลผู้สูงอายุระยะยาว

## มิติ 1 : สุขภาพต้องแข็งแรง เข้าถึงบริการสุขภาพ

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นของ แผนงานวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุจำนวนมากที่มีข้อจำกัดทางร่างกาย ขาดโอกาสที่จะเข้าถึงบริการสุขภาพ การสำรวจรายจ่ายของผู้สูงอายุในเขตเมืองพบว่ากว่าครึ่งเป็นรายจ่ายด้านสุขภาพ ทั้งที่บริการสุขภาพเหล่านี้ คนทั่วไปสามารถเข้าถึงโดยไม่เสียเงิน เช่น ผ่านการใช้บัตรทองรักษาทุกโรค แต่ผู้สูงอายุกลับต้องเสียเงิน เพราะร่างกายไม่เอื้ออำนวยจึงต้องไปโรงพยาบาล เอกชนใกล้บ้านแทนที่จะไปโรงพยาบาลรัฐ หรือบางคนต้องทำกายภาพบำบัด แต่ไปทำที่โรงพยาบาลไม่ไหว ต้องจ้างนักกายภาพบำบัดมาที่บ้านแทน

ถึงเวลาหรือยั้งที่หน่วยบริการสุขภาพจะต้องปรับเปลี่ยนวิธีให้บริการ เพื่อเข้าถึงผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดกว่าคนทั่วไปให้มากขึ้น เช่น ระบบบริการสุขภาพที่ไปให้บริการถึงบ้านสำหรับผู้ป่วยสูงอายุที่นอนติดเตียง เพื่อทำให้เขาเหล่านั้นมีโอกาสฟื้นตัว ออกจากบ้านได้ อีกครั้ง ซึ่งจะส่งผลไปถึงด้านจิตใจที่ดีขึ้นต่อไป

## มิติ 2 : เตรียมกาย-ใจให้พร้อม ตั้งใจดูแล

การดูแลสุขภาพ เพื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ จะเป็นคนที่สุขภาพดี ต้องเริ่มต้นตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ดังนั้นหากแต่ละชุมชนมีการให้ความรู้เรื่องการรักษาสุขภาพ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร โภชนาการที่เหมาะสมกับท้องถิ่น และการดูแลจิตใจให้แจ่มใสด้วยกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ ก็จะทำให้เรามีผู้สูงอายุที่กระฉับกระเฉง แข็งแรง ไม่เจ็บไม่ป่วย และไม่นอนติดเตียง

# เกษียณแล้ว ก็อยากทำงานนะ!



นอกจากเรื่องเงินออม การสร้าง ‘อาชีพ’ ก็เป็นสิ่งสำคัญ ต่อผู้สูงอายุ แม้คนไทยจะมีความนิยมว่า ‘แก่แล้วควรอยู่เฉย ๆ ไม่ต้องทำงาน’ แต่ในความเป็นจริงมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่ยังแข็งแรง ยังต้องการทำงานเพื่อหารายได้เลี้ยงตัว แต่ไม่มีงานให้ทำ หรือแม้จะเป็นผู้สูงอายุที่มีฐานะ ก็ต้องการทำงานเพื่อให้รู้สึกมีคุณค่า ไม่เกิดความรู้สึกท้อแท้ เหนงทางอยู่ กลายเป็นโรคซึมเศร้า

ระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว จึงให้ความสำคัญกับการสร้างอาชีพของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นอาชีพที่สร้างรายได้จริงจัง หรืองานจิตอาสาที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีคุณค่า มีประโยชน์ ทำให้กระชุ่มกระชวย แจ่มใสขึ้น



## มิติ 3 : เตรียมหลักประกันรายได้ มีเงินออม มีอาชีพ

หนุ่มสาววัยทำงานที่ยังมีเรี่ยวแรง ทั้งหลาย เราเคยคิดไหมว่าต้องออมเงินเท่าไรไว้ใช้ตอนแก่ตัวไป จึงจะไม่ลำบาก...

ความจริงก็คือ ผู้สูงอายุไทย 2 ใน 3 ทั้งปัจจุบัน และที่จะเป็นผู้สูงอายุในอนาคต ไม่มีหลักประกันใด ๆ ทางด้านรายได้ ไม่มีควมคุ้มครองตอนแก่ไว้ตั้งแต่ยังเป็นหนุ่มสาววัยแรงงาน ยังมีเรี่ยวแรงสร้างรายได้

โดยหลายท้องถิ่นมีการสร้างระบบหลักประกันรายได้ผู้สูงอายุของตนเองขึ้นมา เช่นที่ อบต. ปากพูน จ.นครราชสีมา มีกองทุนสวัสดิการชุมชน ที่ตั้งขึ้นเพื่อมุ่งให้ทุกคนในตำบลได้รับการช่วยเหลือตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งตาย การเข้าเป็นสมาชิกทำได้ไม่ว่าจะอายุเท่าไร หรือจะเป็นโรคอะไรก็ไม่เกี่ยว เพียงเสียค่าสมัคร 20 บาท จากนั้นจ่ายเดือนละ 30 บาททุกเดือน เมื่อครบ 3 ปี จะเริ่มได้รับเงินสวัสดิการ และถ้าออมถึง 30 ปี จะได้รับเงินเดือนละ 2,200 บาทเลยทีเดียว

ใครที่ไม่ได้อยู่ปากพูนก็ไม่ต้องเสียตาย เพราะขณะนี้รัฐบาลกำลังจะสร้างระบบการออมระดับชาติ ที่ชื่อว่า พ.ร.บ.การออมแห่งชาติ ซึ่งกำลังอยู่ระหว่างการพิจารณาของวุฒิสภา ที่จะทำให้แรงงานนอกระบบมีการออมเงิน และมีหลักประกันรายได้ในวัยเกษียณ คล้ายคลึงกับข้าราชการ หรือผู้มีประกันสังคม

## มิติ 4 : สิ่งแวดล้อมปลอดภัย เอื้อต่อการใช้ชีวิตที่ดูแลตัวเองได้

จากผลศึกษาสถานที่เสี่ยงที่พึงระวังของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุระหว่าง 60-69 ปี 60% มักหกล้มหรือประสบอุบัติเหตุในสถานที่ทำงาน กับบริเวณนอกบ้าน และในกลุ่มผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไป มักจะประสบอุบัติเหตุ ภายในบริเวณบ้านตัวเอง และอุบัติเหตุเพียงครั้งเดียว อาจส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ดังนั้นการเตรียมสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการอยู่อาศัย ที่ผู้สูงอายุจะสามารถอยู่อย่างปลอดภัยด้วยตนเองได้ ไม่ต้องอาศัยคนดูแล จึงเป็นเรื่องสำคัญที่มองข้ามไม่ได้

ส่วนนอกบ้าน การที่สภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย ทำให้ผู้สูงอายุจำนวนมากไม่กล้าออกไปไหน ไม่สามารถออกจากบ้านลำพัง ดังนั้น หากมีการปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม เช่น ถนนทางเดินสาธารณะไม่เป็นหลุมเป็นบ่อ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุออกจากบ้านมาทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้มากขึ้น

“สิ่งเหล่านี้ถ้าไม่เริ่มทำจะเป็นปัญหาในอนาคต เพราะการดูแลโดยภาครัฐยังไม่เป็นระบบ และยังเป็นแบบสงเคราะห์ เจอก็ช่วยไป ไม่มีใครมาเจอก็ช่วยไป ดังนั้นเราควรมีระบบการดูแลระยะยาว ซึ่งเป็นตาข่ายครอบคลุม และคุ้มครองทุกคน ไม่ใช่การสงเคราะห์เป็นราย ๆ เมื่อไรที่ผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือ ก็มีระบบที่เข้าถึง แต่ถ้าไม่ต้องการความช่วยเหลือ เขาก็สามารถออกไปช่วยคนอื่นได้อีก” พญ.ลัดดา กล่าว ✨

# การออมแห่งชาติ 'บ้านอายุ' แรงงานนอกระบบ



“แก่ตัวไปจะเอาเงินที่ไหนใช้ จะเอาอะไรกัน?”

คำถามนี้ข้าราชการและแรงงานในระบบอาจไม่ค่อยกังวลเท่าไร เพราะมีเงินบำเหน็จบำนาญ และกองทุนประกันสังคมคอยรองรับอยู่แล้ว แต่สำหรับแรงงานนอกระบบที่มีอยู่กว่า 20 ล้านคน วันนี้ยังไร้หลักประกันในวัยเกษียณ ดังนั้นถ้าไม่เตรียมพร้อมเรื่องการออมขึ้นตัวไว้ อาจมีปัญหาสุขภาพทางการเงินได้ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

ร่าง พ.ร.บ.การออมแห่งชาติ (กอช.) ที่จะผ่านสภาผู้แทนราษฎรก่อนที่จะยุบสภาในเดือนพฤษภาคมนี้ จึงจะเป็นการพลิกโฉมให้ผู้สูงอายุในอนาคตมีหลักประกันรายได้ นอกเหนือจากรับเบี้ยยังชีพเดือนละ 500 บาท!

คนที่ได้รับประโยชน์จากร่าง พ.ร.บ.การออมแห่งชาติ คือ แรงงานนอกระบบทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็น แม่ค้า คนขับแท็กซี่ ลูกจ้างชั่วคราว ผู้ประกอบอาชีพอิสระ ซึ่งถ้าออมเงินกับกองทุนการออมแห่งชาติ จะได้รับเงินบำนาญรายเดือนใช้หลังอายุ 60 ปีทันที!

**อดีตพงศ์ ธนวิริยะกุล** จากคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า รูปแบบการออมไม่ต่างจากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพที่แรงงานในระบบได้รับเงินสมทบจากนายจ้าง โดยหลังจากตราเป็นกฎหมาย จะมีการจัดตั้ง 'กองทุนการออมแห่งชาติ' เปิดโอกาสให้แรงงานนอกระบบเข้าเป็นสมาชิกด้วยเงินออมเงินขั้นต่ำเพียงเดือนละ 50-100 บาท โดยกองทุนฯ จะนำเงินนี้ไปลงทุนในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดดอกผลออกเงย

เงินออมทุก 50 บาทไปจนถึง 100บาท รัฐบาลจะสมทบเพิ่มเติมให้ตามอายุแรงงาน แรงงานนอกระบบอายุตั้งแต่ 15 ปี จนถึง 30 ปี จะสมทบให้ 50% และจะเพิ่มเป็น 80% เมื่ออายุ 30 ปีจนถึง 50 ปี และจะเพิ่มเป็น 100% เมื่ออายุ 51 จนถึง 60 ปี เท่ากับว่าจะได้ทั้งเงินออม เงินผลประโยชน์ และเงินสมทบที่รัฐบาลให้ตามชั้นอายุ

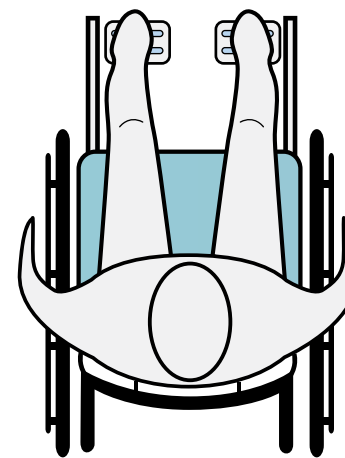
พ.ร.บ.การออมแห่งชาติจึงเป็นหนทางสร้างหลักประกันรายได้ให้ผู้สูงอายุที่ยั่งยืน และเป็นความภูมิใจในบั้นปลายชีวิตที่เงินออมที่สั่งสมมาเมื่อครั้งมีเรี่ยวแรง ได้มีเงินบำนาญเกษียณอายุไม่น้อยหน้าข้าราชการ และยังเป็นการสร้างค่านิยมการออมของคนในประเทศไทยด้วย

หากผ่านสภาในเดือนพฤษภาคมนี้ คาดว่ากระบวนการทำงานจริงจะเห็นเป็นรูปธรรมในปี 2555 \*~\*

# เปลี่ยนบ้านคุณ เป็น “บ้านใจดี”



120 m.



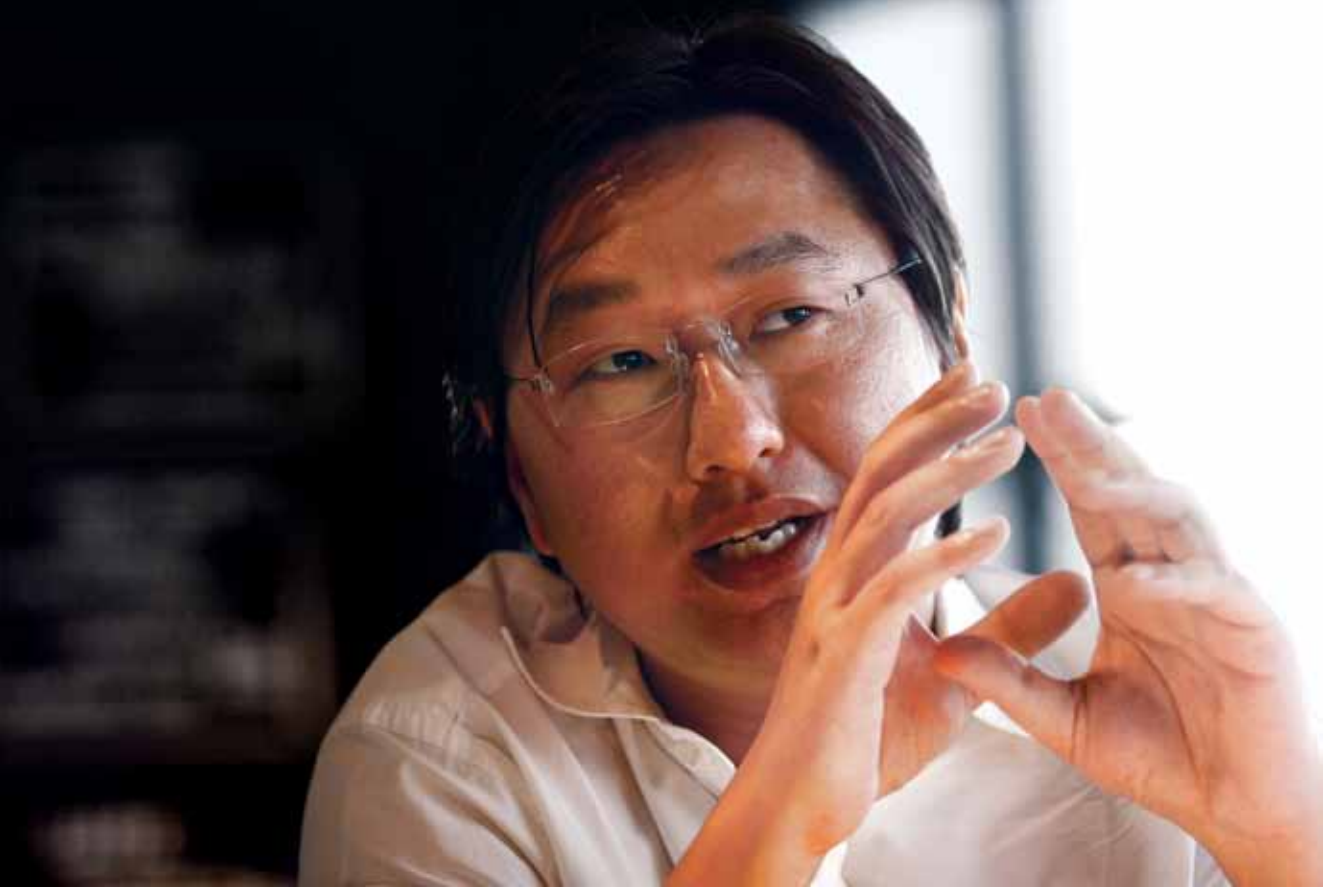
ช่วงเดือนที่ผ่านมา ได้ยินเรื่อง “บ้านใจดี” สำหรับผู้สูงอายุและคนพิการ ซึ่งเป็นตัวอย่างหนึ่งของ Universal Design หรือ “การออกแบบเพื่อคนทั้งมวล” กันไปบ้างแล้ว มาวันนี้ “สร้างสุข” มาขยายความเรื่องบ้านใจดีแบบชัดๆ จากปากของ ‘ณัฐพงษ์ จารุวรรณพงศ์’ หัวหน้าส่วนงานเชิงยุทธศาสตร์ของ สสส. ใ้กระจำกับอีกรอบ .....

**Q :** ทำไมต้องเตรียม “บ้านใจดี” สำคัญอย่างไรต่อสังคมไทยในอนาคต

**A :** สาเหตุสำคัญมี 3 เรื่อง คือ สัดส่วนผู้สูงอายุที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ปัจจุบันมีผู้สูงอายุเกิน 60 ปี และผู้พิการรวมกันมากกว่า 8 ล้านคน และผู้สูงอายุมีอัตราสัมพันธ์กับอัตราเสี่ยงเป็นผู้พิการ คือคนอายุเกิน 70 ปี มีอัตราส่วนเป็นผู้พิการสูงถึง 24% คนทั้ง 2 กลุ่มมีปัญหาอย่างมากกับการดำรงชีวิตอย่างอิสระทั้งในบ้านพักอาศัยและพื้นที่สาธารณะ หรือที่เรียกว่า ‘สภาพแวดล้อมที่พิการ’ ส่งผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจที่เสื่อมถอยลงอย่างรวดเร็ว รวมถึงภาวะด้านสุขภาพทั้งของครอบครัวและภาครัฐที่ต้องเข้าสนับสนุน

หากสภาพแวดล้อมไม่พิการแล้ว กลุ่มคนเหล่านี้ก็จะพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น ก็จะนำสู่สภาพร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้นของ ผู้พิการและผู้สูงอายุ ครอบครัว และ สังคมโดยรวม





ตัวอย่างต่างประเทศที่น่าสนใจและมีชื่อเสียงมากคือ บ้านในบอร์โด ประเทศฝรั่งเศสที่ออกแบบให้กับผู้สูงอายุที่พิการสามารถอยู่อาศัยได้เองตามลำพังใช้ชีวิตได้ตามปกติ โดยตัวบ้านก็มีความสุขมาก



## 'Maison Bordeaux' บ้านใจดีในบอร์โด

เป็นบ้านของคู่สามีภรรยาผู้ร่ำรวยคู่หนึ่งซึ่งสามีประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์จนพิการและต้องพึ่งวีลแชร์ บ้านแสนสวยที่อาศัยจึงเปรียบเสมือนคุกสำหรับเขา ครอบครัวนี้จึงคิดสร้างบ้านหลังใหม่ที่มีความพิเศษไม่เหมือนบ้านทั่วไป บ้านหลังนี้ออกแบบโดยสถาปนิกชาวดัตช์ชื่อ Rem Koolhaas แทนที่จะออกแบบบ้านชั้นเดียวธรรมดาเพื่อง่ายต่อการใช้วีลแชร์ สถาปนิกรายนี้ออกแบบบ้านสามชั้น ชั้นล่างฝังลงไปใหน้กเขาครึ่งหนึ่ง มีห้องครัว ห้องดูโทรทัศน์ และเชื่อมไปยังสนามหน้าบ้าน ห้องนอนอยู่ชั้นบนสุด ส่วนชั้นสองเป็นห้องนั่งเล่นซึ่งกรุกระจกทั้งหมด มองออกไปเห็นวิวธรรมชาติสวยงามภายนอก

สถาปนิกรายนี้ออกแบบลิฟท์พิเศษ ที่มีขนาดใหญ่เท่าห้องห้องหนึ่ง โดยตกแต่งลิฟท์นี้เป็นห้องทำงาน สามารถเคลื่อนที่ขึ้นลงระหว่างชั้นต่าง ๆ มันกลายเป็นส่วนหนึ่งของห้องครัวเมื่อลงมาอยู่ชั้นล่าง และกลายเป็นพื้นที่ทำงานแสนสบายในห้องนอนใหญ่เมื่อขึ้นไปอยู่ชั้นบนสุด

ยังมีลูกเล่นอีกหลายอย่างที่บ้านหลังนี้ถูกออกแบบอย่างแสนพิเศษ ลองเข้าไปดูเพิ่มเติมได้ที่ <http://storiesofhouses.blogspot.com/2005/06/maison-bordeaux-by-rem-koolhaas.html>

**Q :** อะไรคือหลักการของการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล หรือ Universal Design?

**A :** คือการออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อคนทั้งมวลให้สามารถใช้สอยได้อย่างสะดวก ปลอดภัย เข้าถึงได้ง่าย เสมอภาค สำหรับคนทุกกลุ่ม ทุกวัย และทุกสภาพร่างกายให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างอิสระ หรือ independent living อย่างแท้จริง

**Q :** สิ่งที่ สสส. ทำเพื่อให้เกิดการออกแบบเพื่อคนทั้งมวลคืออะไรบ้าง?

**A :** สสส. สวรส. ร่วมกับ สมาคมสถาปนิกสยามฯ ดำเนินการ 2 ส่วนคือ พัฒนาหลักสูตรอบรมระยะสั้น 2 วัน เพื่อผลิตเครือข่ายสถาปนิกอาสาที่มีความรู้ด้าน UD จำนวน 100 คนทั่วประเทศภายในปีนี้ และร่วมกับคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ในทุกรัฐบาลเพื่อเป็น node ในการบูรณาการความรู้เรื่องนี้เข้าสู่ระบบการศึกษาปกติของคณะ รวมถึงการเป็นจุดให้บริการทางวิชาการด้าน UD ให้ประชาชนทั่วไปที่ต้องการปรึกษา ในปีแรกวางแผนดำเนินการใน 3 จุด คือเชียงใหม่ ขอนแก่น สงขลา และจะขยายเครือข่ายให้กว้างขึ้นในปีต่อไป

**Q :** ตัวอย่างของ universal design ทั้งในประเทศ หรือต่างประเทศ?

**A :** ตัวอย่างของไทยที่มีชื่อเสียงและได้รับรางวัลยอดเยี่ยมคือ ที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย ซึ่งดำเนินการอย่างครบถ้วนทำให้ผู้พิการและผู้สูงอายุเข้าถึงได้ทุกจุดและใช้งานได้อย่างสะดวก ส่วนตัวอย่างต่างประเทศที่น่าสนใจและมีชื่อเสียงมากคือ บ้านในบอร์โด ประเทศฝรั่งเศสที่ออกแบบให้กับผู้สูงอายุที่พิการสามารถอยู่อาศัยได้เองตามลำพัง ใช้ชีวิตได้ตามปกติ โดยตัวบ้านก็มีความสุขมาก

**Q :** หากคนอยากทำบ้านตัวเองให้เป็น "บ้านใจดี" บ้าง จะทำได้อย่างไรบ้าง?

**A :** สสส. ร่วมกับสมาคมสถาปนิกฯ กำลังจะดำเนินการผลิตคู่มือปรับปรุงบ้านฉบับประชาชน ซึ่งเป็นลักษณะแบบ DIY คือนำไปประยุกต์ทำเองได้ง่าย โดยจะมีการประสานกับบริษัทผลิตวัสดุก่อสร้างให้ผลิตวัสดุและอุปกรณ์ที่หาซื้อได้ง่าย ราคาไม่สูงมาก ข้อมูลดังกล่าวจะถูกบรรจุลงในคู่มือดังกล่าวเพื่อแจกจ่ายกับประชาชนทั่วไป หากติดขัดสงสัยก็จะมีบริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์โดยกลุ่มเครือข่ายสถาปนิกอาสา คาดว่าจะดำเนินการได้เต็มรูปแบบช่วงเดือนมิถุนายนนี้เป็นต้นไป \*\*\*

## HOW TO.....

ทำบ้านคุณ ให้ "ใจดี"



1. ก่อโครงสร้างคอก ทางเข้าบ้านสบาย



2. ทางลาดก่ต ต้องไม่สั่นไม่ชัน



3. ประตูกว้าง 90 ซม. รถเข็นเข้าง่าย



4. ปรับระดับความสูงภายในครัวให้ทุกคนใช้งานได้



5. พักผ่อน นอนหลับ ปลอดภัยไว้ก่อน



6. ตู้เสื้อผ้า อย่าลืกลึกเกิน

# สงกรานต์... ปลอดภัย

สงกรานต์นี้หลายคนคงเตรียมตัวเก็บเสื้อผ้า แยกกระเป๋า เดินทางไปเล่นสาดน้ำกันให้สนุก แต่รู้หรือไม่ว่า หลายครั้ง ความสนุกสนานรื่นเริงในช่วงเทศกาลกลับต้องกลายเป็น โศกนาฏกรรมของใครหลายคน เมื่อมี “เหล้า” เข้ามามีส่วนเกี่ยวข้อง

เป็นเรื่องน่าเศร้าที่สังคมไทยของเราต้องเฉลิมฉลองวันขึ้นปีใหม่ไทยด้วยการนับตัวเลขผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตบนท้องถนนในช่วงวันหยุดยาวของเทศกาลสงกรานต์ที่สูงกว่าทุกช่วงในรอบปี อย่างเช่นยอดผู้เสียชีวิต 361 ศพ คิดเป็นต้นทุนความเสียหายทางเศรษฐกิจมากถึง 5.4 ล้านบาทต่อราย มีคนบาดเจ็บอีกกว่า 3 พันคนในช่วงเวลาแค่ 7 วันของเทศกาลในปีที่ผ่านมา และอุบัติเหตุทางถนนที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มากกว่า 40% มาจาก “เมาแล้วขับ!”

มาสงกรานต์ปีนี้ นายินดีที่หลายพื้นที่เริ่มรู้เท่าทันอันตรายของน้ำเมา หันมาปกป้องประเพณีวัฒนธรรมและอนาคตลูกหลาน ด้วยการปฏิเสธไม่ให้เหล้าเบียร์เข้ามาเกี่ยวข้องในการจัดงานสงกรานต์ หรือที่เรียกว่า “สงกรานต์ปลอดภัย” ซึ่งมีการจัดงานขยายไปถึง 40 จังหวัดทั่วประเทศ

## ปลอดภัยแล้ว ได้อะไร?



**ลดจำนวนผู้บาดเจ็บ เสียชีวิต และเหตุทะเลาะวิวาทในพื้นที่เล่นน้ำถนนข้าวสุก จ.อ่างทองลงได้ 100%**

▶ เกิดต้นแบบการจัดพื้นที่ถนนเล่นน้ำปลอดภัยปลอดภัย ที่ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น ถูกบันทึกเป็นสถิติ “คลื่นมนุษย์ปลอดภัย” ที่ใหญ่ที่สุดในโลกในประเทศไทย เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2553 มีจำนวนผู้ร่วมทำคลื่นมนุษย์ทั้งหมด 42,652 คน หรือเป็นระยะทางยาว 1 กิโลเมตร



▶ ผลการเก็บข้อมูลต่อเนื่อง 7 ปี ที่ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น ของสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้าภาคอีสานตอนบน พบว่าเด็กเยาวชนมีแนวโน้มการดื่มลดลงจาก 43% ในปี 2547 เป็น 9.5% ในปี 2553

▶ ที่ถนนข้าวเหนียว พบการทะเลาะวิวาทลดลงจาก 6 ครั้งในปี 2547 เป็น 1 ครั้งในปี 2551 จนไม่พบการทะเลาะวิวาทในปี 2552-2553 ติดต่อกันเป็นเวลา 2 ปีแล้ว



## พื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย ปี 2554

▶ **เชียงใหม่ “ปีหม่เมืองเจียงใหม่ 2554 สุขกาย เย็นใจ ไร้แอลกอฮอล์” 8-15 เมษายน ช่วงวัฒนธรรม ประเพณีแห่**

บรรยากาศแบบล้านนา ตกแต่งด้วยตุ๊กตักษัตริย์ 12 ราศี สลุงยักษ์ที่มีสายน้ำสาดถึงเทศกาลสงกรานต์ และชวนร่วมแต่งกายกลมกลืนกับวัฒนธรรมท้องถิ่น สนุกสนานกับการเล่นสงกรานต์แบบสุภาพรอบคูเมือง ดบท้ายด้วยการขึ้นชมวัฒนธรรมประเพณีล้านนายามค่ำคืน ณ ช่วงท่าแพ

▶ **ขอนแก่น “ถนนข้าวเหนียว” 8-12 เมษายน ถนนศรีจันทร์**

ขบวนแห่เกวียนบุปผชาติ การประกวดร้องเพลงดอกคูณเสียงทอง ผีต่างสี รำดีดีมีรางวัล วันข้าวเหนียวครอบครัวเดียวกัน มหกรรมบอลลูนเฟสติวัล และการเล่นคลื่นมนุษย์บันทึกสถิติโลกเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา

▶ **เลย “ถนนข้าวหลาม” 12-14 เมษายน ถนนชายโขง**

ประเพณีสงกรานต์เชียงคาน ม่วนหลาย ไร้แอลกอฮอล์ จังหวัดเลย ปี 2554 ดกบัตรข้าวเหนียว พระภิกษุสามเณร 99 รูป แสดงศิลปวัฒนธรรมคนเชียงคาน

▶ **มหาสารคาม “ถนนข้าวเม่า” 13-15 เมษายน ถนนผดุงวิถี**

สุดยอดถนนข้าวเม่า ปลอดภัยปลอดภัย สารคามร่วมสืบสานประเพณีไทยดีงาม ขบวนแห่บุญเชิญพระพุทธศักดิ์สิทธิ์มาหาชัย ร่วมสักการะสงฆ์น้ำพระคูเมือง ชิมฟรีข้าวเม่าขนาดใหญ่ที่สุดในโลก

▶ **หาดใหญ่ จ.สงขลา 11-13 เมษายน ถนนนิพัทธ์รุกข์ 3**

เทศกาลหาดใหญ่ผดุงวิถีสงกรานต์ 2011 และขบวนแห่ Carnival Midnight Songkran กิจกรรมความมันส์เหนือผืนน้ำในศึกมวยทะเล และกิจกรรมสงกรานต์ปาร์ตี้

และพื้นที่จัดงาน “สงกรานต์ปลอดภัย” อื่นๆ อีกกว่า 40 จังหวัดทั่วประเทศ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.stopdrink.com](http://www.stopdrink.com) \*\*\*





# ปิดเทอมอย่างไร ปลอดภัย และสร้างสรรค์

และแล้ว...ก็มาถึงช่วงเวลาแห่งความสุขที่เชื่อว่าเด็กๆ รอคอยคือช่วง “ปิดเทอม” เพราะได้หยุดเรียน เกมจะได้อีกด้วย... แต่ในมุมมองกลับกัน ช่วงเวลานี้อาจเป็นช่วงเวลาที่คุณพ่อคุณแม่ทั้งหลายต้องหัวใจว่าวุ่นเป็นแน่ เพราะหลายครอบครัวไม่มีผู้ใหญ่ที่อยู่ดูแลเจ้ตัวน้อยอย่างเต็มที่ เนื่องจากภาระงานที่ต้องรับผิดชอบในแต่ละวัน ภาวะเสี่ยงต่อการเกิดภัยต่างๆ จึงเกิดขึ้นมากกว่าช่วงเวลาอื่น

**“รศ.ดร. อติศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์”** ผู้อำนวยการโครงการศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและความปลอดภัยในเด็ก บอกว่า ในช่วงปิดเทอมนั้น ถือเป็นช่วงเวลาของเด็กมักจะเกิดอุบัติเหตุได้สูงมาก หากเปรียบเทียบแล้วแล้ว ปีหนึ่งๆ มีเด็กอายุ 1-14 ปีเสียชีวิตปีละประมาณ 3,300 คน หรือเฉลี่ยเดือนละ 280 คน แต่ช่วงเดือนเมษายนจะมีตัวเลขการเสียชีวิตมากที่สุดในรอบปี คือ 400 คน รองลงมาคือเดือนมีนาคม พฤษภาคม รวมถึงตุลาคม ซึ่งทั้งหมดนั้นตรงกับช่วงเวลาของปิดเทอมใหญ่และปิดเทอมเล็กแทบทั้งสิ้น

## “จมน้ำ-อุบัติเหตุ”เรตติ้งพุ่งช่วงปิดเทอม

ภัยร้ายอันดับหนึ่งที่พ่อแม่ควรระวังหนีไม่พ้นเรื่อง “การจมน้ำ” ปกติแล้วจะมีเด็กเสียชีวิตจากการจมน้ำปีละ 1,400-1,500 คน เฉลี่ยเดือนละ 120 คน แต่ 7-8 ปีที่ผ่านมาในช่วงเดือนเมษายนจะมีเด็กเสียชีวิตจากการจมน้ำสูงถึง 190 คน และการจมน้ำเป็นสาเหตุอันดับหนึ่ง คือ 57% ของการตายจากอุบัติเหตุและการบาดเจ็บทั้งหมด

## อุบัติเหตุจราจร

แต่ละปีจะมีเด็กวัยรุ่น 15-19 ปี เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนราว 2,000 ราย ประชากรกลุ่มนี้คิดเป็น 9.6% ของประชากรทั้งหมด แต่คิดเป็น 16% ของการตายจากอุบัติเหตุจราจรทั้งหมด

การขับขี้อายุนยนต์ก็เป็นสาเหตุหนึ่งของการบาดเจ็บและเสียชีวิตของวัยรุ่น ซึ่งผู้โดยสารจักรยานยนต์มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บและเสียชีวิตมากกว่าผู้โดยสารในรถยนต์ถึง 20 เท่า ส่วนการไม่สวมหมวกนิรภัยมีความเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บที่ศีรษะมากกว่าผู้ใช้ 2 เท่า

## พื้นที่เสี่ยงภัยอยู่ใกล้ตัว

อุบัติเหตุทั้งหลายส่วนใหญ่อันตรายเกิดขึ้นใกล้กับละแวกบ้าน อาจเป็นละแวกบ้านที่เด็กอยู่เดิมหรือละแวกบ้านที่เด็กไปอยู่ในช่วงปิดเทอม และที่น่าสลดใจก็คือเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปีก็ยังมีตัวเลขการเสียชีวิตสูง นั่นอาจเป็นเพราะมีการฝากเด็กเล็กไว้ให้เด็กโตดูแล จนเป็นเหตุให้เกิดเรื่องตามมา



## ป้องกันอุบัติเหตุช่วงปิดเทอม

หมอดิศักดิ์ แนะนำว่า ในเมื่อช่วงเวลาปิดเทอมเป็นช่วงเวลาแห่งความเสี่ยงสำหรับเด็ก ทั้งเรายังรู้สถานที่ที่อาจเกิดเหตุการณ์นั้นๆ พ่อแม่ทุกคนจึงจำเป็นต้องดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดขึ้น ไม่ควรฝากเด็กเล็กไว้กับเด็กโตเป็นผู้ดูแล ในส่วนของเด็กโตนั้น พ่อแม่ควรพาไปสำรวจในจุดเสี่ยงตั้งแต่ก่อนปิดเทอม เพื่อให้เด็กเห็นว่าพื้นที่ไหนที่สามารถเล่นได้ หรือเล่นไม่ได้

หรือการทากิจกรรมอื่น ๆ เช่น พาไปเข้าแคมป์หรือค่ายต่างๆ ที่สร้างเสริมพัฒนาการก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ดีเช่นกัน

นอกจากนี้ ชุมชนเองต้องร่วมมือกันจัดการกับพื้นที่เสี่ยง เช่น แหล่ง

น้ำที่ควรกันรั้ว สนามเด็กเล่นควรยึดติดกับ พื้นราบ มีป้ายคำเตือนตามจุดต่างๆ รวมถึงจัดเพิ่มพื้นที่เล่นให้เพียงพอและ ปลอดภัยด้วย

## รับอินเทอร์เน็ต อัจฉริยะช่วงปิดเทอม

จากการสำรวจกิจกรรมที่ไม่สร้างสรรค์ที่เยาวชนทำช่วงปิดเทอมของเอแบคโพล สูงที่สุด 53% คือการใช้อินเทอร์เน็ตดูภาพโป๊เปลือย รองมา 41% ดูวิดีโอ สตรีตซีดีโป๊ 29% มีเพศสัมพันธ์กับแฟน คู่รัก 18% ดื่มเหล้า เบียร์ และ 15% คิดจะทำลายข้าวของ หรือทำร้ายตัวเอง

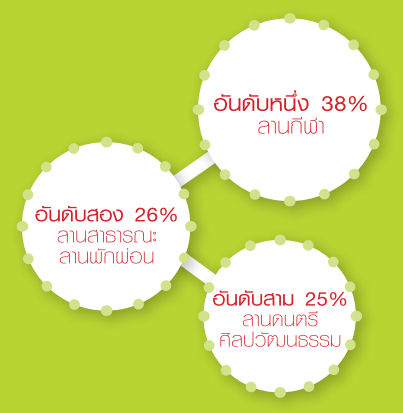
เยาวชนใช้เวลาจำนวนมากใช้เวลาช่วงปิดเทอมไปกับอินเทอร์เน็ต และส่วนใหญ่ใช้ที่ร้านอินเทอร์เน็ต ซึ่งการสำรวจพบว่าเยาวชนแต่ละคนมีจำนวนชั่วโมงเฉลี่ยในร้านอินเทอร์เน็ตอยู่ที่ 2 ชั่วโมง 42 นาทีต่อวัน เกมที่พบมากในร้านเน็ต 88% คือ เกมต่อสู้ เด็กอายุน้อยที่สุดที่เล่นเกมต่อสู้ในร้านคือ 3 ขวบ เด็กและวัยรุ่นในร้านอินเทอร์เน็ตประมาณ 6 หมื่นคนถูกข่มขู่ ริดโด ประมาณ 57,000 คนถูกทำร้ายร่างกาย 30,000 คนถูกลวนลามทางเพศ และอีก 44,000 คนถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ อย่างบังคับให้สูบบุหรี่ ให้ชื่อของ ฯลฯ

**ดร.อมรวิชัย นาคทรัพย์** ผู้อำนวยการสถาบันรามจิตติ กล่าวว่า พ่อแม่ผู้ปกครองควรเอาใจใส่ลูก หาเวลาว่างของตนเอง พาลูกไปเที่ยว และดึงลูกทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมกันในครอบครัวทดแทนการเข้าไปเล่นเกม \*\*\*

## เปิดพื้นที่สร้างสรรค์ ให้เด็กช่วงปิดเทอม

จากการสำรวจกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เยาวชนทำช่วงปิดเทอมของเอแบคโพล พบว่า กิจกรรมสร้างสรรค์ที่เยาวชนทำก็คือ 95% ติดตามข่าวสารประจำวัน 90% ทำกิจกรรมกับครอบครัว ญาติพี่น้อง 88% เล่นกีฬา 65% ทำบุญ ตักบาตร 45% ทำงานหารายได้พิเศษ

จากการสำรวจวัฒนธรรมการใช้ชีวิตของเด็กและเยาวชน เรื่อง “ชีวิตสาธารณะ” โครงการความร่วมมือระหว่างกระทรวงวัฒนธรรมกับสถาบันรามจิตติ พ.ศ. 2548 พบว่า เยาวชนส่วนใหญ่เรียกร้องให้รัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเร่งสร้างพื้นที่ทำกิจกรรมมากขึ้น





# นิทรรศการภาพถ่ายทางเท้า Safe Kids Walk This Way

เมืองใหญ่ขึ้น ประชากรมากขึ้น อุบัติเหตุจราจรก็เพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว ไม่เว้นแม้แต่ผู้เดินเท้ามีความเสี่ยงต่อการประสบอุบัติเหตุทางถนนมากที่สุด โดยเฉพาะเด็กในวัยเรียน หากถูกรถชนจะมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนขับรถ นี่คือข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก ส่วนในประเทศไทย อุบัติเหตุคนเดินเท้าเกิดมากที่สุดในกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี โดยจะเกิดสูงสุดในช่วงเวลาเลิกเรียน!

จากปัญหานี้จึงนำมาสู่โครงการ Walk This Way เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัว โรงเรียน ชุมชน หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และสื่อต่างๆ ในการร่วมสร้างความปลอดภัยให้แก่กลุ่มเด็กเดินเท้าไปกลับโรงเรียน โดยมีศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก โรงพยาบาลรามาธิบดี เป็นผู้ประสานงาน และมี 2 โรงเรียนนำร่องโครงการ คือ โรงเรียนพญาไท และโรงเรียนวัดพระยาหยั่ง

โดยเร็ว ๆ นี้เขาได้จัดงานนิทรรศการภาพถ่าย PHOTOVOICE “ภาพเสียงตาย ในมุมมองของเด็ก” แสดงภาพถ่ายฝีมือนักเรียน ชั้น ป.4-5 เกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเดินเท้า เพื่อให้เห็นสภาพความเป็นจริงของการเดินเท้าที่เด็กต้องเผชิญ จุดประกายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางนโยบายและ ทางสังคม ให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา

แต่ละภาพ ดูแล้วต้องบอกว่า...เสียงตาย จริง ๆ! \*~\*~\*

## PHOTO GALLERY



ชื่อภาพ : นามงสุ่ยเหล่งซึกเกา



ชื่อภาพ : เด็กฟานบูน



ชื่อภาพ : สกตีคบบางเก๊า



# ถนนเด็กเดิน “นางเลิ้ง”

ตอน “มัน เล็ก มาก”

กว่า 90 เปอร์เซนต์ของชุมชน “นางเลิ้ง” รายล้อมไปด้วยปัญหาสังคม ทั้งยาเสพติด การพนัน การติดเหล้า-บุหรี่ รวมทั้งการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย และโรคเอดส์ จึงเกิดความคิดการนำเอา “ศิลปวัฒนธรรมที่มีในชุมชนมากล่อมเกลามาให้คนในชุมชนมีค่าขึ้น” ด้วยกิจกรรม “ถนนเด็กเดินนางเลิ้ง” ตอน “มันเล็กมาก”

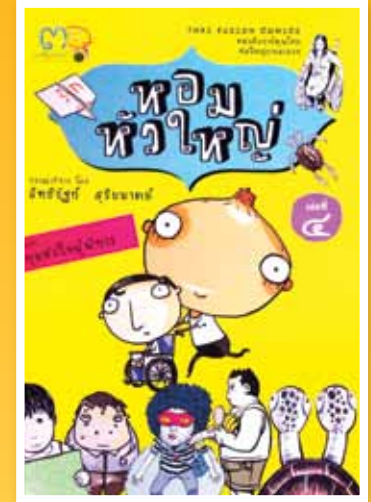
เกิดเป็นกิจกรรมถนนสายศิลปะที่มีการสืบสานวัฒนธรรมพื้นถิ่นอันเก่าแก่ อย่างละครชาตรี ลำตัดและอื่นๆ ซึ่งเป็นศิลปะที่มีอยู่แล้วในชุมชน มาให้เยาวชนได้แสดงพลัง เปิดความคิดสร้างสรรค์และสร้างภูมิคุ้มกันจากภัยที่มีอยู่หลากหลายในสังคม

สิ่งที่น่าจับตามองภายในงานนี้ คือการเขียนสาส์นถึงเทวดา (Message to the skys) จากเด็กและเยาวชนที่อยากบอกความในใจของตนเองต่อสังคม การแสดงละครชาตรี การแสดงละครใบ้ ภาพยนตร์สารคดี โดยเยาวชนชุมชนนางเลิ้ง เรื่อง “ไอ้ก๊อดตายแน่” เรื่องกล้วยแขก และเรื่อง



slum kids อีกทั้งยังมีการหนุนเสริมกิจกรรมอีกมากมายจากโครงการสื่อพื้นบ้าน เพื่อสุขภาวะเยาวชน โครงการดนตรีสร้างสุข โครงการละครสำหรับเยาวชน ซึ่งเป็นโครงการในกลุ่มงานสื่อศิลปวัฒนธรรมเชิงบูรณาการ สสส. ที่มาเติมเต็มให้ถนนสายศิลปะสายนี้ให้กลายเป็นพื้นที่สาธารณะมากกว่าแค่การสัญจรหรือจอดรถเท่านั้น

ในอนาคตงานลักษณะนี้จะเกิดขึ้นอีกปีละ 4 ครั้ง โดยครั้งต่อไปจะมีประมาณปลายเดือนเมษายน-เดือนพฤษภาคม ตามด้วยเดือนกันยายน-เดือนตุลาคม และเดือนธันวาคม ต้องคอยติดตามกันต่อไป \*~\*~\*



# การ์ตูนผู้พิการ “หอมหัวใหญ่ฯ”

“หอมหัวใหญ่ เล่มที่ 4 ฉบับกุมหัวใจผู้พิการ” ผลงานรวมของนักเขียนการ์ตูน สำนักพิมพ์มูลนิธิเด็ก คิวราจ วังลมเขย ประเภทหนังสือการ์ตูนหรือนิยายภาพทั่วไป ในการประกวดหนังสือดีเด่นประจำปี 2554 จากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ

โดย นางสุดใจ พรหมเกิด ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส. เป็นผู้แทนเข้ารับพระราชทานรางวัลจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในพิธีเปิดงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

การ์ตูนเรื่องหอมหัวใหญ่ฯ เกิดขึ้นจากการที่ สสส. ร่วมกับสถาบันการ์ตูนไทย มูลนิธิเด็ก พยายามหาแนวทางที่จะให้การการ์ตูนมีบทบาทในการส่งเสริมสังคม จนกลายเป็นเครือข่ายการ์ตูนไทยสร้างสรรค์สังคม เริ่มต้นร่วมกันเขียนการ์ตูนเรื่อง “เส้นโค้งของหัวใจ” ในช่วงที่เกิดเหตุการณ์ความรุนแรง ต่อยอดมาเป็น “หอมหัวใหญ่ เล่ม ๔ ฉบับกุมหัวใจผู้พิการ” โดยฝีมือของนักเขียนการ์ตูนมืออาชีพทั้งรุ่นใหญ่และรุ่นใหม่ถึง 13 คน

หอมหัวใหญ่ฯ มีจุดเด่นตรงที่เป็นหนังสือการ์ตูนที่ถ่ายทอดเรื่องราวของผู้พิการฉบับแรกของประเทศไทย มีเนื้อหาสนุกสนาน ทำให้ผู้อ่านได้รับรู้และสัมผัสถึงความคิดของตัวละครที่เป็นผู้พิการผ่านลายเส้นที่มีความแตกต่างของนักการ์ตูนแต่ละคน \*~\*~\*



# .LA เริ่มแล้ว

ห้ามสูบบุหรี่ในร้านอาหาร

หลังจากใช้เวลาผู้ประกอบการปรับตัวเป็นเวลา 1 ปีเต็ม กฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่ขายอาหารนอกอาคารหรือโอเพ่นแอร์ มีผลบังคับใช้แล้วที่เมืองลอสแอนเจลิส หรือแอลเอ ในรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยกฎหมายนี้จะบังคับห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่รับประทานอาหารนอกอาคารทุกรูปแบบ รวมถึงร้านอาหารเคลื่อนที่ซึ่งมักจะเป็นรถบรรทุก

ก่อนหน้านี้เมืองแอลเอได้เริ่มบังคับกฎหมายห้ามไม่ให้มีการสูบบุหรี่ในระยะ 25 ฟุตจากสนามเด็กเล่น คนงานทำความสะอาด สนามกีฬา และสถานที่สำหรับการปิกนิก อีกทั้งยังห้ามสูบบุหรี่ในบริเวณชายหาดของเมือง ตลาดฟาร์ม และสวนสาธารณะด้วย สำหรับกฎหมายห้ามสูบบุหรี่อันใหม่นี้ระบุในรายละเอียดไว้ว่า ห้ามไม่ให้มีการสูบบุหรี่ในระยะ 10 ฟุตจากสถานที่รับประทานอาหารนอกอาคาร หรือ 40 ฟุตจากรถขายอาหารเคลื่อนที่ ส่วนบาร์ คลับ และการจัดงานส่วนบุคคลที่ร้านอาหารนั้นได้รับการยกเว้นจากข้อห้ามดังกล่าว โดยหลายเมืองรอบแอลเอก็ได้มีกฎหมายห้ามสูบบุหรี่นอกอาคารแล้วด้วยเช่นกัน



## เสนอติดเครื่องตรวจแอลกอฮอล์ในรถยนต์

ภายใต้ร่างกฎหมายความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนอันใหม่ของประเทศสหรัฐฯ ได้มีการเสนอให้ติดเครื่องตรวจปริมาณแอลกอฮอล์ให้เป็นอุปกรณ์มาตรฐานของรถยนต์ที่ผลิตออกมาใหม่ เช่นเดียวกับอุปกรณ์ด้านความปลอดภัยอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็น ดុងลม นีรภัย หรือระบบเครื่องเสียง

ช่างเทคนิคที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบและพัฒนา ระบบสตาร์ทเครื่องยนต์ระบุว่าไม่จำเป็นต้องเป็นการมีแอลกอฮอล์ในเลือดเกินปริมาณที่กฎหมายกำหนด เครื่องตรวจวัดแอลกอฮอล์ในรถจึงจะทำงาน เพราะสามารถตั้งค่าให้เครื่องเตือนได้ด้วยเมื่อตรวจพบปริมาณแอลกอฮอล์ในระดับหนึ่ง อุปกรณ์ที่กำลังพัฒนาอยู่นี้ จะอนุญาตให้ผู้ขับรถทำการฝ่าฝืนกฎหมายมาแล้วขับได้เพียง 6 ครั้งเท่านั้น หากมีเป็นครั้งที่ 7 รถยนต์คันนั้นจะไม่สามารถสตาร์ทเครื่องได้อีกต่อไป สำหรับคนที่คิดจะโกงเครื่องนี้ก็ไม่ง่ายเลยเพราะเครื่องจะเรียกให้คนขับเป่าลมเข้าไปเพื่อตรวจปริมาณแอลกอฮอล์ในขณะที่ขับรถยนต์ด้วยไมใช่ตรวจตอนก่อนขับเท่านั้น จึงจะให้ใครมาเป่าแทนไม่ได้ และยังไปกว่านั้นแล้ว ร่างกฎหมายยังได้ระบุด้วยว่าต้องมีการจัดงบประมาณวิจัย เครื่องตรวจจับแอลกอฮอล์แบบใหม่ราว 60 ล้านเหรียญสหรัฐฯ เพื่อให้รถยนต์สามารถตรวจแอลกอฮอล์ได้แม้เพียงแค่การสัมผัสพวงมาลัยหรือปุ่มสตาร์ทเท่านั้น



## จับคาหนั่งคาเขา 57 นักบินอินเดียเมาก่อนบิน



มีรายงานว่าในช่วง 2 ปีที่ผ่านมาทางการอินเดียสามารถตรวจจับนักบินที่มีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเกินกำหนดในขณะที่ต้องขึ้นทำหน้าที่พาผู้โดยสารไปทั่วโลกเป็นจำนวนมากถึง 57 คน โดยเป็นการรายงานของสำนักข่าวรอยเตอร์ส์ที่อ้างถึงถ้อยแถลงที่รัฐมนตรีการบินอินเดีย วายาลาร์ รารี ส่งถึงวุฒิสมาชิก แต่มีเพียง 11 คน จากจำนวนนักบินที่ถูกจับได้ว่ากึ่งนักงนมีปริมาณแอลกอฮอล์ค่างในเลือดสูงกว่าที่กำหนดไว้ในมาตรฐานด้านความปลอดภัยทางการบินที่ถูกลงโทษขั้นหนักถึงขั้นต้องถูกออกจางาน ส่วนที่เหลือยังสามารถกลับเข้าทำงานได้ตามเดิมหลังโดนลงโทษในลักษณะที่แตกต่างกันไป อย่างไรก็ตามหลังจากการตรวจพบการฝ่าฝืนระเบียบการบินครั้งใหญ่นี้ ทางการอินเดียได้ประกาศใช้ระเบียบใหม่เกี่ยวกับการลงโทษนักบินที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดเกินกำหนด ให้ถูกพักบิน 3 เดือนในการกระทำผิดครั้งแรก แต่หากพบว่าทำผิดซ้ำอีก ต้องถูกถอนใบอนุญาตบินทันที ซึ่งหลังมีการบังคับใช้ระเบียบใหม่นี้แล้วยังไม่ปรากฏว่ามีนักบินคนใดถูกตรวจพบว่ามีแอลกอฮอล์ในเลือดสูงเกินอีกเลย



# อังกฤษ

เสนอบังคับใช้ซองบุหรี่เปล่าๆ

เป็นที่คาดการณ์กันว่าในวันครบรอบ 100 ปีนี้ ประเทศอังกฤษจะประกาศตัวเป็นประเทศแรกในทวีปยุโรปที่จะเดินหน้ากฎหมายบังคับให้บริษัทผู้ผลิตบุหรี่หันมาใช้ซองบุหรี่ที่ไร้สี ที่เป็นเอกลักษณ์ รวมถึงตัวหนังสือ ตรายี่ห้อ สัญลักษณ์ และภาพกราฟิกต่างๆ จะมีเพียงคำเตือนด้านสุขภาพเกี่ยวกับโทษของการสูบบุหรี่เท่านั้นที่จะปรากฏอยู่ได้เพียงอย่างเดียว

ข้อเสนอนี้มาโดยกระทรวงสาธารณสุขของประเทศอังกฤษที่ระบุว่าต้องทำให้บุหรี่เป็นสินค้าที่ดึงดูดใจ เตะหูเตะตานักสูบหน้าใหม่ได้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะปัจจุบัน จาก

สถิติพบว่ามีนักสูบหน้าใหม่เกิดขึ้นราว 200,000 คนทั่วประเทศ เป็นผลจากกลยุทธ์สร้างความดึงดูดใจให้คนลองสูบบุหรี่ นอกจากนี้รัฐบาลอังกฤษก็กำลังพิจารณาห้ามการจัดแสดงผลิตภัณฑ์บุหรี่ ณ จุดขายอีกด้วย

ประเทศอื่นๆ อย่างแคนาดา ไอร์แลนด์ ไอร์แลนด์ ฟินแลนด์ ได้มีการบังคับใช้กฎหมายห้ามในลักษณะใกล้เคียงกันแล้วเรียบร้อย สำหรับประเทศอังกฤษนั้นคาดว่าจะสามารถบังคับใช้กฎหมายควบคุมยาสูบดังกล่าวโดยสมบูรณ์ภายในอีก 2 ปีข้างหน้า





“น้องลูกซ์” ปรีตองศ์ และ “น้องลูกกร” วุฑฒธริษฐ์ (ซ้าย) วัฒนสิน

ปล่อยใจไปตามเพลง  
วิถีคล้ายเคียด แบบ

# “ลูกศร-โฮปแฟมิลี่”

กลับมาอีกแล้วกับเคล็ดสับการดูแลสุขภาพของเหล่าคนดัง ที่ทำอะไรก็ทำได้สวย ดูหล่อก่อนอยู่ตลอดเวลา ฉบับนี้จึงพาไปพบกับสาวน้อยฮีสยงค์แห่งวงโอปอแฟมิลี่ ‘น้องลูกกร-วุฑฒธริษฐ์ วัฒนสิน’ ไปเจาะลึกเคล็ดสับที่กำกับเธอสุดลึกลับสำเร็จอยู่ตลอดเวลาฝากกัน

“ปกติลูกศรจะดูแลตัวเองอยู่เสมออยู่แล้ว ด้วยการพักผ่อน ออกกำลังกาย โดยส่วนตัวจะเน้นออกกำลังกายในร่ม เช่น ซิทอัพ หรือโยคะ เพียงแค่วันละนิดวันละหน่อยประจำ อีกสิ่งหนึ่งที่ลูกศรให้ความสำคัญเป็นพิเศษคือสุขภาพเสียง เพราะเป็นสิ่งจำเป็นกับอาชีพเรา ลูกศรจะดูแลเสียงด้วยการดื่มน้ำเยอะๆ ที่สำคัญจะไม่ดื่มน้ำเย็น แต่จะเน้นดื่มน้ำที่อุณหภูมิห้องเท่านั้นค่ะ”

บอกว่า หากวันไหนจิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ไม่แฮปปี้ หรือตกอยู่ในภาวะเครียด ก็จะไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การร้องเพลงจะช่วยให้ได้ระบาย ผ่อนคลายความตึงเครียด และนอกจากจะได้ถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกผ่านเสียงเพลงออกมาแล้ว ยังสามารถทำให้คนที่ฟังก็จะมีความสุขตามเราไปด้วย

“เคยมีอยู่ช่วงหนึ่งที่คาราโอเกะกำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ลูกศรได้มีโอกาสไปร้องเพลงเล่นกับเพื่อน ๆ มันเป็นการปลดปล่อยที่ดีทาง

หนึ่งเลยละค่ะ มันเหมือนเราได้ไปผ่อนคลาย ระบายอารมณ์ออกไปตามเสียงเพลง”

วิธีการจัดการกับความเครียดอีกหนึ่งวิธีที่ลูกศรใช้บ่อยก็คือ การปล่อยวาง คิดแนวบวกกับทุก ๆ เรื่อง

**ใครที่อยากมีสุขภาพดีแบบนี้ลองลูกศรลองนำเคล็ด (ไม่) ลับของเธอไปใช้ดูนะค่ะ ไม่น่าว่าจะเป็นวิธีที่ช่วยดูแลสุขภาพกาย-ใจของคุณที่ดีทางหนึ่งก็ได้ ✨ ✨ ✨**

## หนังสือเล่าเรื่อง ครูหยุด วัลลภ ตั้งคณาภรณ์ “ข้าพเจ้าทดลองความจริง”

เรื่องราวการอ่านของพี่ชายคนนี้ ‘วัลลภ ตั้งคณาภรณ์’ หรือ ‘ครูหยุด’ เริ่มต้นมาตั้งแต่เด็ก ด้วยการอ่านทุกอย่างที่ขวางหน้า ไม่เว้นแม้แต่ถูกกลัวยก แต่เล่มโปรดที่เป็นแรงบันดาลใจให้กลายเป็นคนทำงานให้สังคมอย่างทุกวันนี้ คือผลงานการเขียนของมหาตมะคานธี เรื่อง ‘ข้าพเจ้าทดลองความจริง’



‘ข้าพเจ้าทดลองความจริง’ มหาตมะคานธี

“นี่คือ หนังสือของคนที่เราคิดว่ามันถูกและทำได้จริง มหาตมะคานธีทำแบบนี้เป็นการบอกออกมาด้วยการกระทำ ไม่ได้บอกด้วยความคิด มนุษย์จำนวนมาก คิดอะไรก็บอกเล่าทั้งที่อาจไม่เคยทำ แต่คานธีเป็นคนที่ปฏิบัติ แล้วเอาตัวปฏิบัติเป็นคำตอบ เหมือนพระพุทธเจ้า เราจับต้องพระพุทธเจ้าไม่ได้ แต่คานธีคือคนที่มีความจริง”

พร้อมทำในสิ่งที่ตัวเองเชื่อมั่น ไม่น่ามีตัวตน แต่พออ่านมาก ๆ เข้า แล้วดูสถานการณ์ประเทศต่าง ๆ เช่น การสู้ของชาวมืดดำเปรียบเทียบ ก็เลยเริ่มเข้าใจ”

หลายต่อหลายครั้งที่การทำงานไม่ว่าจะเป็นมูลนิธิ สร้างสรรค์เด็ก ที่เริ่มจากไม่มีทุน เคยแม้กระทั่งไม่มีข้าวให้เด็ก ๆ หรืองานด้านการเมือง การศึกษา ที่มีเงื่อนไขอุปสรรคซับซ้อน ต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ครูหยุดก็ได้แนวทางของคานธีเป็นตัวช่วยให้ผ่านพ้นอุปสรรคไปได้

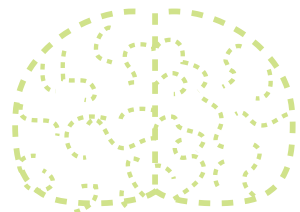
“สิ่งที่สอนเรามาก ๆ คือ ไม่ว่าจะใหญ่คับฟ้า สุดท้ายมนุษย์ก็เหลือแค่นี้ (เก้าอี้) แล้วคนที่เดินไปข้างหน้าไม่จำเป็นต้องเดินไปเพื่อใหญ่ แต่เดินไปเพื่อความเชื่อความ

คิดที่เราคิดว่ามันถูกและทำได้จริง มหาตมะคานธีทำแบบนี้เป็นการบอกออกมาด้วยการกระทำ ไม่ได้บอกด้วยความคิด มนุษย์จำนวนมาก คิดอะไรก็บอกเล่าทั้งที่อาจไม่เคยทำ แต่คานธีเป็นคนที่ปฏิบัติ แล้วเอาตัวปฏิบัติเป็นคำตอบ เหมือนพระพุทธเจ้า เราจับต้องพระพุทธเจ้าไม่ได้ แต่คานธีคือคนที่มีความจริง”

“คานธีมีชื่อเสียงระดับโลก แต่เขายังลำบากกว่าเราที่สำคัญคือ เขาเป็นคนที่ไม่สะสม การไม่สะสมทำให้ไม่กลัวอะไร ไม่ต้องกลัวว่าจะมันคงหรือไม่ เพราะไม่ได้สะสม ก็อยู่กันอย่างสบาย ๆ อยู่ได้ กินอยู่กับคนยากคนจน”

ผลพวงจากการอ่านนี่เอง ที่ทำให้ครูหยุดอยากปลูกฝังสิ่งดี ๆ แบบนี้สู่คนรุ่นหลัง เริ่มจากครอบครัวที่ตอนนี้ลูกสาวครูหยุดก็เป็นนักอ่านตัวยง รายได้กว่า 70 เปอร์เซนต์หมดไปกับหนังสือ ที่ครูหยุดบอกว่าคุ้มค่ามาก ๆ ตอนนั้นลูกกลายเป็นหนอนหนังสือตัวยง หรือแม้กระทั่งที่มูลนิธิเด็กครูหยุดก็ทำห้องสมุด ให้เจ้าหน้าที่ทุกคนยืมไปอ่านได้ด้วย

สนับสนุนโดยแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน  
www.happyreading.in.th ✨ ✨ ✨



# กระตุ้นสมอง กับ Hyper SUDOKU

สุขลับสมองฉบับนี้มาท้าทายด้วยเกมปริศนาที่ซับซ้อนขึ้นมาอีกนิด อย่างไอเปอร์ซูโดกุ ซึ่งมีความแตกต่างจากซูโดกุธรรมดา คือในตารางเก้าช่อง ยังมีกรอบขนาด 3x3 ซ่อนอยู่อีก 4 กรอบ ซึ่งในกรอบต้องบรรจุตัวเลข 1-9 ก็ไม่ซ้ำกันเช่นกัน

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | 4 | 9 |   | 2 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 9 | 1 | 3 | 7 |   | 4 |   |
|   |   |   | 4 | 6 | 3 |   | 7 |
|   |   |   |   | 8 | 5 | 6 |   |
|   |   | 3 |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 8 |   | 6 |   |   |
|   |   |   | 5 |   |   |   | 4 |
| 8 |   | 6 |   | 3 |   |   |   |

## วิธีเล่น

- เติมตัวเลขลงในช่องที่ว่าง 1 ถึง 9 ให้
1. แต่ละบรรทัด (Row) มีเลข 1-9 ไม่ซ้ำกัน
  2. แต่ละคอลัมน์แนวตั้ง (Column) มีเลข 1-9 ไม่ซ้ำกัน
  3. แต่ละกรอบ 3x3 (Box) รวมถึงกรอบที่ซ่อนอยู่ข้างใน มีเลข 1-9 ไม่ซ้ำกัน

## SUDOKU ป้องกันอัลไซเมอร์

เกมปริศนาตัวเลขซูโดกุ หรือเกมปริศนาอื่น ๆ อย่างปริศนาอักษรไขว้มีส่วนช่วยกระตุ้นสมองให้ตื่นตัวและทำงานประสานกันดีขึ้น ช่วยฝึกไหวพริบ และกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และยังช่วยชะลอการมาเยือนของโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุอีกด้วย



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 พฤษภาคม 2554 ผู้โชคดีที่ตอบคำถามถูก รับไปเลย ‘กระเป๋าผ้าคุณทำได้’ 10 รางวัล และ ‘แผ่นรองเก้าอี้ หัวเราะบำบัด’ อีก 20 รางวัล รวมทั้งสิ้น 30 รางวัล จาก สสส.

ติดตามรายชื่อผู้โชคดีจากเกมบริหารสมองได้ที่ [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th) \*\*\*



## พื้นพลังชุมชนท้องถิ่นสู่การอภิวัฒน์ประเทศไทย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยสำนักสนับสนุนสุขภาวะชุมชน (สน.3) ร่วมกับคณะกรรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน

แห่งชาติ สมาคมองค์การบริหารส่วนจังหวัดแห่งประเทศไทย สมาคมสันนิบาตเทศบาลแห่งประเทศไทย และสมาคมองค์การบริหารส่วนตำบลแห่งประเทศไทย จัดประชุมวิชาการ “พื้นพลังชุมชนท้องถิ่นสู่การอภิวัฒน์ประเทศไทย” ระหว่างวันที่ 1-3 มีนาคม ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา กรุงเทพฯ ให้เป็นพื้นที่ของการเรียนรู้ร่วมกันของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง อันนำไปสู่ความสุขของคนในสังคมไทยอย่างยั่งยืน



## Story of Love รักออกแบบได้

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ สสส. ร่วมกับ องค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว องค์การแพธ จัดกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้ช่วงเวลาเลนไนน์ “story of love: รักออกแบบได้” ณ ลานดิจิตอลเกตเวย์ สยาม กรุงเทพฯ



## วันพระใหญ่ ไม่ขายเหล้าเบียร์

สสส. ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เครือข่ายเฝ้าระวังแอลกอฮอล์กรุงเทพฯ และสำนักงานตำรวจแห่งชาติ จัดกิจกรรมรณรงค์ “วันพระใหญ่ไม่ขายเหล้าเบียร์” ในวันมาฆบูชา ที่สถานีรถไฟหัวลำโพง โดยมีนางพรรณสิริ กุลนาถศิริ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธาน ซึ่งพบว่ายังมีร้านค้าปลีกในชุมชน หรือร้านค้าที่ยังไม่ปฏิบัติตามเท่าที่ควร ซึ่งจะมีความผิดตามกฎหมาย มีโทษจำคุก 6 เดือน ปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



## ประเมิน 10 ปี สสส.

งานพัฒนาระบบติดตามและประเมินผลจัดประชุมสรุปผล (debriefing) การประเมินการดำเนินงานครบรอบ 10 ปี สสส. เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ ณ โรงแรมสยามซิตี้ กรุงเทพฯ เพื่อทราบผลสรุปผลเบื้องต้นการประเมินการดำเนินงานครบรอบ 10 ปี สสส. ผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วย คณะผู้ประเมินนานาชาติ คณะกรรมการสนับสนุนการประเมินผลการดำเนินงาน คณะอนุกรรมการพัฒนาการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ และแผนการดำเนินงานของ สสส. ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ สสส.

## รณรงค์สร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ

โครงการสื่อสารรณรงค์สร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ (Healthy Sexuality Campaign) รณรงค์สร้างเสริมสุขภาวะทางเพศในประเด็นคุณแม่วัยรุ่น (Teenage Pregnancy) โดยมีการเผยแพร่สื่อรณรงค์ต่าง ๆ ด้วยภาพยนตร์โฆษณาเรื่อง “เจ็บปวด” ความยาว 30 วินาที และเรื่อง “สถิติ” ความยาว 15 วินาที นำเสนอประเด็นสถิติผู้หญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี ที่กลายเป็นแม่ในแต่ละวัน ซึ่งจะเป็นตัวกระตุ้นเตือนสติวัยรุ่นและสังคมให้ตระหนักถึงจำนวนตัวเลขที่สูงจนน่าตกใจ





วัฒนธรรมสร้างสุข

Songkran No Alcohol

# สงกรานต์ปลอดภัย

## สนุกสุขใจ ไร้แอลกอฮอล์

