

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 10
ฉบับที่ 148
กุมภาพันธ์ 2557

รัก...เลือกได้



- ๖ รวมใจเดียว ส่งต่อความรักด้วยจิตอาสา
- ๖ เปิดแคมเปญ เช็กสัวยรุ่นเลือกได้
- ๖ เยี่ยมผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ ที่โรงพักสร้างสุข





พว.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เดือนแห่งความรักมาถึงทีไร ก็ลืมไม่ได้ที่จะขอมาบอกเล่า ความเคลื่อนไหวของการทำงาน เพื่อแก้ปัญหาสุขภาวะทางเพศ ของวัยรุ่น การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และการตั้งครรภ์ ก่อนวัยอันควร ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี ของคนไทยทั้งนั้น

จากยุคสมัยที่เรื่องเพศเป็นเรื่องต้องห้ามสำหรับวัยรุ่น ถึงวลาเลนไทน์ปี 2557 นี้ การห้ามอย่างเดียวยังคงไม่เพียงพอจะแก้ปัญหาอีกต่อไป การทำงานของ สสส. และภาคีเครือข่ายจึงได้มุ่งเน้นไปในทางการสร้างความเข้าใจและทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ เข้าใจวิธีป้องกันโรคในรูปแบบต่างๆ ตระหนักถึงผลกระทบที่จะตามมาหลังการมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่หยุดคิดหาวิธีการใหม่ๆ เพื่อสื่อสารกับสังคมเพื่อร่วมกันแก้ปัญหาและหาทางออกอย่างต่อเนื่อง

สำหรับปีนี้ แผนงานสุขภาวะทางเพศ สสส. จึงได้ออกแคมเปญใหม่ “เช็กสัวยรุ่นเลือกได้” และโฆษณาชุด “แม่จ๋า” เป็นการกระตุ้นความคิดของวัยรุ่นว่าหากไม่ต้องการ คุณมีทางเลือกได้ 3 ทางคือ ไม่มีเพศสัมพันธ์ ใช้ถุงยางอนามัย และใช้ยาคุม โดยชี้ให้เห็นผลที่จะตามมาเพื่อให้วัยรุ่นได้เลือกทางเอง

ทุกวันนี้ผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ไม่ปลอดภัย คือ การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การติดโรคทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งเพิ่มสูงขึ้นในวัยรุ่นไทยมากเมื่อช่วง 4-5 ปีที่ผ่านมา ทำให้ไทยกลายเป็นประเทศที่มีแม่วัยรุ่นสูงที่สุดในเอเชียและเป็นอันดับ 2 ของโลก รอง

จากแอฟริกาใต้ มีเด็กเกิดจากแม่วัยรุ่นเฉลี่ย 374 คนต่อวัน มีอัตราการทำแท้ง 45,000 คนต่อปี จากสถิติยังพบว่า 65% ของวัยรุ่นไม่รู้วิธีคุมกำเนิด และไม่รู้วิธีการป้องกันโรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ นั่นหมายความว่าถึงปัญหาทางสุขภาวะอนามัยก็ตามมา ทำให้ปัญหานี้ต้องรีบแก้กันอย่างเร่งด่วน

นอกจากแคมเปญโฆษณาทางโทรทัศน์ ยังมีสื่อสนับสนุนความรู้ที่โดนใจวัยรุ่นอย่าง แอปพลิเคชัน Me Sex ในสมาร์ตโฟน ทั้งระบบ ios และ Android ที่ได้รวบรวมเนื้อหาเพศศึกษาด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายตรงกับกลุ่มวัยรุ่น เพื่อตอบข้อสงสัยต่างๆ หรือการสื่อสารผ่านตัวละครในสื่อโซเชียลมีเดีย ยอดนิยมอย่าง Facebook app ชื่อว่า Fast Date ที่ให้วัยรุ่นได้เลือกเองว่า อยากรับตัวละครตัวไหน แล้วจะเลือกเดินทางไหน ด้วยแนวคิดที่ว่า “เช็กสัเริ่มง่าย...จบไม่่ง่ายอย่างที่คิด” และศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. ยังได้จัดนิทรรศการ SEX วัยรุ่นเลือกได้ ซึ่งเป็นการเปิดประสบการณ์เรียนรู้รูปแบบใหม่ ผ่านนิทรรศการมีชีวิต เพื่อให้วัยรุ่นได้ร่วมเรียนรู้และสัมผัสประสบการณ์เสมือนผ่านเทคนิคการเล่าเรื่องด้วยละคร สนใจช่องทางไหนก็ลองติดตามดูกันได้ครับ

สำหรับเดือนแห่งความรักนี้ ยังอยากขอฝากอีกกิจกรรมที่เกี่ยวกับความรักเหมือนกัน คืองาน “เดิน-วิ่ง สักลมสดใสด้วยหัวใจอาสา” ซึ่ง “มูลนิธิหัวใจอาสา” ได้จัดขึ้นเป็นปีที่ 4 แล้ว นอกจากจะจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยออกกำลังกายเป็นวิถีชีวิต เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง และป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ยังมีกิจกรรมที่ชวนคนไทยให้หันมาเห็นคุณค่าของหัวใจอาสาด้วย ผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่จะมาออกบูทใน “ตลาดนัดแบ่งปัน”

ในปีนีทางผู้จัดเพิ่มไอเดียน่าสนใจโดยได้เชิญชวนให้นักวิ่ง และผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดิน-วิ่ง ทุกคนร่วมบริจาคของที่ตนเองไม่ได้ใช้แล้วแต่ยังมีคุณค่าสำหรับผู้อื่นคนละ 1 ชิ้นเพื่อมอบให้แก่ “ร้านปันกัน” นำไปจำหน่ายในราคาถูก เพื่อเป็นการแบ่งปันให้กับผู้ที่ต้องการใช้ประโยชน์และนำรายได้ทั้งหมดไปใช้ในกิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่อไป หากใครสนใจอยากมาร่วมกันรักสุขภาพตัวเอง และส่งต่อความรักให้ผู้อื่นเพื่อสร้างสังคมหัวใจอาสา ก็พบกันได้ในวันอาทิตย์ที่ 23 กุมภาพันธ์ 2557 ที่สวนจตุจักร กรุงเทพมหานครครับ

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 10 ฉบับที่ 148 กุมภาพันธ์ 2557

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
.....	
สุขประจำฉบับ รัก...เลือกได้	4
.....	
สุขสร้างได้ โรงพัก...สร้างสุข	10
.....	
เกร็ดความสุข ชวนกัน...สวดมนต์	14
.....	
สุขรอบบ้าน	16
.....	
สุขไร้ควัน	18
.....	
สุขเลิกเหล้า	19
.....	
เคล็ดลับคนดังสุขภาพดี ห่วงสุขภาพสไตล์ “กวาง เดอะสตาร์”	22
.....	
สุขลับสมอง ค้นความหมาย “รัก”	23

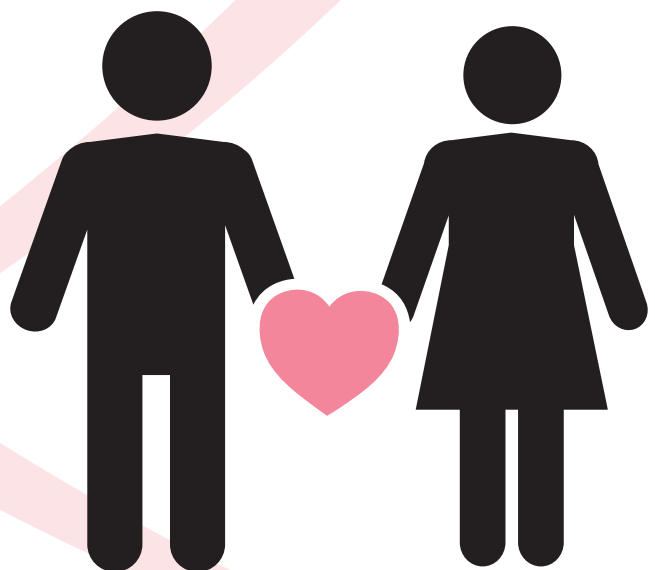
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10120
editor@thaihealth.co.th

รัก เลือกได้

นิยาม ความรัก
มีไว้เพื่อจำกัดความหมาย
ของคำหนึ่งคำ ที่มนุษย์
ทุกคนล้วนต้องการได้รับ
และได้เป็นผู้ให้

ไม่ว่าจะเป็น “รัก คือ การเสียสละ” “รัก คือ การให้” “รัก คือ พลัง” รัก คือ กำลังใจ” ล้วนแต่
เป็นความพยายามหาความหมายมาอธิบายว่า “รัก” คืออย่างไร แต่เชื่อได้ว่า หากโลกใบนี้มีคนอยู่
พันล้านคน ก็มินิกานิยามของความรักพันล้านแบบเช่นกัน

เดือนกุมภาพันธ์ ถูกกำหนดให้เป็น
เดือนแห่งความรัก ด้วยเพราะตำนาน
นักบุญวาเลนไทน์ ที่เป็นบ่อเกิดของความเชื่อ
ในความรักที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ จึงมีการ
รำลึกถึงนักบุญในคริสตจักร แต่โลกที่หมุน
ไปไม่หยุดทำให้ “วันแห่งความรัก” ไม่ได้เป็น
เพียงความเชื่อทางศาสนา แต่กลายเป็น
กระแสนิยมของวัยรุ่นหนุ่มสาวที่จะแสดงออก
ถึงความรักที่แน่นอก ทำให้บางครั้งเลยเกิด
จนมีรายงานทางสถิติหลายอย่างที่บ่งบอก
ว่า วันแห่งความรักของหนุ่มสาวนั้นกลายเป็น
เป็นเรื่องของเซ็กส์!!



“รัก”...คือ?

รักในวัยหนุ่มสาวเป็นเรื่องสวยงาม แต่อีกนัยยะหนึ่งคงปฏิเสธไม่ได้ว่า “รัก” ที่ไม่พร้อมถือเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาสังคม ขึ้นมาด้วยเช่นกัน

“เด็กเกิดใหม่ชั่วโมงละ 15 คน จากแม่วัยรุ่น” ช่วง 5 ปีที่ผ่านมา ไทยมีแม่วัยรุ่นสูงที่สุดในเอเชียและเป็นอันดับ 2 ของโลกรองจากแอฟริกาใต้ จากสถิติในปี 2555 พบว่า มีเด็กเกิดจากแม่วัยรุ่น 136,734 คน เฉลี่ย 374 คนต่อวัน มีอัตราการทำแท้ง 45,000 คนต่อปี ส่วนใหญ่เป็นการทำแท้งเถื่อน

ทำให้เป็นคำถามตามมาว่า คือความรักจริงหรือไม่?

เมื่ออายุน้อย ไม่ใช่เพียงว่าจะดูแลเด็กได้หรือไม่ แต่หมายถึงความสมบูรณ์ของการรัก ที่เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด น้ำหนักตัวน้อย การเสียชีวิตทั้งแม่และลูก ภาวะในการเลี้ยงดูเด็ก ทำให้เกิดปัญหาทำร้ายเด็ก ทำร้ายตัวเอง การเอาใจใส่ในพัฒนาการด้านต่างๆ ส่งผลไปถึงคุณภาพชีวิตทารกทั้งระยะสั้น ระยะยาว ที่จะกลายเป็นปัญหาสังคมในระยะยาวกลายเป็นปัญหาแบบงูกินหางในที่สุด



ตามธรรมชาติวัยรุ่นหนุ่มสาวจะเป็นวัยที่ฮอร์โมนหลั่งพลาซมา อยากรู้ อยากลอง การแสดงออกถึงความรักจึงมีเรื่องเพศมาเป็นหนึ่งหน่วยในความหมายนั้น จากสถิติยังพบว่า 65% ของวัยรุ่นไม่รู้วิธีคุมกำเนิด 85% ของผู้ติดเชื้อ HIV อายุ 15-24 ปี เกิดจากไม่ใช่อุปยางอนามัยป้องกัน และ 64% ของวัยรุ่นไม่รู้วิธีการป้องกันโรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ นั่นหมายความว่าถึงปัญหาทางสุขภาพอนามัยก็ตามมา

สุขภาพทางเพศ เป็นหนึ่งในการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของคนไทย โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ (สสส.) เป้าหมายคือเพื่อสร้างความเข้าใจและทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ เข้าใจวิธีป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ ตระหนักถึงผลกระทบที่จะตามมา หลังการมีเพศสัมพันธ์ โดยที่สังคมทำความเข้าใจ สื่อสาร ร่วมกันดูแล และหาทางออก

การสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศสัมพันธ์นั้นเป็นเรื่องละเอียดอ่อน จำเป็นต้องมีวิธีการนำเสนอที่เหมาะสม เพราะการสื่อสารมีหลายระดับ คือ การสื่อสารกับผู้ใหญ่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู การสื่อสารสำหรับวัยรุ่น การสื่อสารสำหรับเด็ก แต่สิ่งสำคัญที่สุดของการสื่อสาร คือ ให้ความรู้ความเข้าใจ ให้ทางเลือก แนวทางการป้องกัน แก้อั้วที่เหมาะสม

“รัก” คือ ความเข้าใจ

ความอยากรู้ อยากรู้อยากเห็น และพัฒนาการในด้านสุขภาพทางเพศแต่ละช่วงวัยนั้น จะมีเรื่องราวที่อยากรู้แตกต่างกันออกไป



วัยเด็ก

“หนูเกิดมาจากไหน”

“ทำไมเด็กผู้หญิง กับผู้ชายถึงแตกต่างกัน”



วัยรุ่น

“ช่วยตัวเองผิดปกติ”

“อะไรคือการคุมกำเนิด”

เหล่านี้เป็นคำถามในเรื่องทางเพศของเด็กเล็ก เมื่อเข้าวัย 5-8 ขวบ เด็กจะเริ่มเรียนรู้บทบาททางเพศ เริ่มอยากรู้นเรื่องเนื้อตัวร่างกายของตนเองและผู้อื่น การสอนสุขภาพทางเพศในวัยนี้ เป็นหน้าที่ของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่ว่าจะเป็นการดูแลร่างกายตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นความสะอาด การปฏิเสธให้คนแปลกหน้าจับต้องเนื้อตัวร่างกาย การยอมรับความแตกต่างในหน้าตา ผิวพรรณ และไม่กีดกันการแสดงออก เช่น เด็กผู้หญิงต้องไม่ปิ่นปาย ห้ามเล่นกีฬาบางอย่าง เด็กผู้ชายร้องไห้ไม่ได้ หรือ ไม่ต้องช่วยทำงานบ้าน เป็นต้น

เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น อายุประมาณ 9-12 ปี เป็นช่วงวัยที่เด็กต้องเตรียมความพร้อมหลายๆ ด้าน เพื่อก้าวสู่วัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง เช่น การเปลี่ยนแปลงในอวัยวะและเนื้อตัวร่างกาย, อะไรคือการมีเพศสัมพันธ์, สิ่งที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น ซึ่งในช่วงวัยนี้ไม่ใช่เพียงเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ผู้ใหญ่ต้องคอยอธิบาย แต่ยังมีเรื่องอื่นๆ เช่น บุคลิกภาพ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ความรับผิดชอบ ทักษะในการตัดสินใจ การพัฒนาความคิดแยกแยะ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นภูมิคุ้มกันอย่างดีของลูกไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร



น.ส.ณัฐยา บุญภักดี

ผู้จัดการแผนสุขภาพทางเพศ สสส.

“ปัจจุบันความคิดในเรื่องเพศสัมพันธ์มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก จากสื่อต่างๆ ที่โหมเข้าใส่เด็กอย่างมากมาย การรอให้เด็กโตก่อนค่อยสอนอาจไม่ทันการณ์ หลายประเทศทั่วโลกจะให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาตั้งแต่เด็กประถม แต่จะให้ความรู้ในเรื่องที่สมวัย เพราะความจริง เพศศึกษาเป็นเรื่องทักษะการใช้ชีวิต มีประเด็นที่ต้องพูดถึงหลากหลาย เช่น ประถมศึกษาต้องสอนให้รู้จักดูแลร่างกาย การเรียนรู้สิทธิไม่ให้เพศตรงข้ามมาละเมิด มัธยมตอนต้นก็ต้องเรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย สุขภาพทางเพศ เบื้องต้น การวางตัว การมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามอย่างสร้างสรรค์ เป็นต้น

จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ยังพบว่า การรณรงค์ให้มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย ทั้งใช้ถุงยางอนามัย การใช้ยาคุม ไม่ได้มีอิทธิพลต่อการสนับสนุนให้มีเพศสัมพันธ์แต่อย่างใด การสอนเพศศึกษาที่ถูกต้องจึงเป็นเหมือนการให้วัคซีน คือให้ยาก่อนจะเกิดโรค เพศศึกษาที่เช่นเดียวกัน เราต้องให้ภูมิคุ้มกันก่อนเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ การรณรงค์เรื่องเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ผู้ใหญ่มักห่วงมาก จึงต้องเน้นให้วัยรุ่นรู้สึกละสามารถเลือกทางเดินที่ปลอดภัยกับได้ โดยที่ได้ความรู้ที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์จริง”

รัก...คือ การให้

ความรักเป็นเรื่องดีๆ แต่จะดียิ่งขึ้นถ้าขยาย
ความรักออกไป ไม่ใช่เพียงเรื่องของคนสองคน แต่
เป็นการให้ความรักกับคนรอบข้าง แค่อภัยด้วย
สามารถเริ่มต้นได้ง่ายๆ อย่างงานจิตอาสา ถือ
เป็นการให้อย่างหนึ่ง ลองเลือกดูแล้วไปให้ด้วยกัน

❤ อ่านหนังสือเพื่อคนตาบอด

ร่วมเปิดไฟในห้องมืดของเพื่อนพิการทางสายตา ด้วยการอ่านหนังสือแล้วบันทึกเสียงเพื่อให้คนพิการทางสายตาได้ฟัง ไม่
ว่าจะเป็นหนังสือเรียน วรรณกรรม นิยาย ฯลฯ โดยสามารถบันทึกเสียงอ่าน ส่งไปยังสมาคมคนตาบอดแห่งประเทศไทย หรือ
ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน “Read for the Blind” ที่อัปโหลดเสียงอ่านหนังสือได้อย่างง่ายดาย สามารถทำได้ทุกเวลา

❤ อาสาสร้างสุขในสถานสงเคราะห์

ในสังคมยังมีเด็กด้อยโอกาสอยู่จำนวนมาก ไม่ใช่แค่ขนม อาหาร หรือสิ่งของที่เด็กเหล่านี้ต้องการ แต่การเล่นชมนด้วยกัน
สัมผัสอบอุ่น การช่วยดูแลกัน ยังเป็นสิ่งที่เด็กเหล่านี้ต้องการ “งานอาสาสร้างสุขให้เด็กในสถานสงเคราะห์” จึงเป็นอีกงานที่รอ
การแบ่งปันความรักต่อกันในฐานะเพื่อนมนุษย์

❤ บริจาคเลือด 1 คนให้ 3 คนได้รับ

เพราะทุกการบริจาคเลือด หมายถึงการช่วยเหลือผู้ป่วย ผู้บาดเจ็บ ให้พ้นจากนาฬิกาฉุกเฉิน แต่พบว่าคลังเลือดมักขาดแคลน
อยู่เสมอ โดยทุกคนสามารถบริจาคเลือดได้ หากมีมีอายุเกิน 17 ปีขึ้นไปแต่ไม่เกิน 55 ปี และน้ำหนักเกิน 45 กิโลกรัม ไม่มีโรค
ประจำตัว สามารถดูสถานที่บริจาคเลือดได้จาก <http://blood.redcross.or.th> เพราะให้เลือดเท่ากับให้ชีวิต

❤ อาสาขับกล่อม

ความบันเทิงเป็นรูปแบบหนึ่งที่จะช่วยทำให้เกิดการผ่อนคลาย โดยเฉพาะสถานที่บางแห่ง เช่น โรงพยาบาล บ้านพักคนชรา
สถานสงเคราะห์ การอาสาเข้าไปร้องเพลง เล่นดนตรีในสถานที่เหล่านี้ จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีและทำให้เกิดความผ่อนคลาย
โรงพยาบาลหลายแห่งที่มีผู้ป่วยแออัด มีการจัดมุมไว้สำหรับให้อาสาสมัครมาเล่นดนตรีด้วย

❤ อาสารักษัธรรมาชาติ พัฒนาชุมชน

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เป็นเรื่องของทุกคน การฟื้นฟูธรรมชาติมีงานให้ประชาชนร่วมทำมากมายแล้วแต่ความถนัด
ไม่ว่าจะเป็นการปลูกป่า สร้างฝาย ดำน้ำเก็บขยะ ปลูกประการัง สร้างซ่อมแซม ฯลฯ โดยแต่ละกิจกรรมนั้นไม่จำเป็นต้องเดินทาง
ไปไกล เพราะในท้องถิ่นต่างๆ จะมีงานเหล่านี้ให้ได้เข้าร่วมตลอดเวลา หรือ หากสามารถหากิจกรรมเหล่านี้ได้จากเว็บไซต์หน่วยงาน
ที่เกี่ยวกับการดูแลทรัพยากรทางธรรมชาติในรูปแบบต่างๆ ก็ได้

❤ อาสารักกีฬา

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่น การวิ่งมาราธอน จะมีจุดให้น้ำหนัก และดูแลกรณีเป็นลม หรือ ได้รับบาดเจ็บ
ซึ่งหน้าที่เหล่านี้จะเปิดรับอาสาสมัครเข้าช่วยงานตามจุดต่างๆ ถือเป็นการดูแลเพื่อนๆ อีกอย่างหนึ่ง โดยสามารถค้นหางานอาสา
สมัครเหล่านี้ได้จากเว็บไซต์ของสมาคมกีฬาต่างๆ ซึ่งอาจจะมีการวิ่ง งานช่วยเหลือนักกีฬาอื่นๆ ด้วย

❤ ครูอาสา

การให้ด้วยการสละเวลาสอนหนังสือเด็กๆ ถือเป็นการมอบความรักอย่างหนึ่ง ซึ่งในสังคมยังมีเด็กอีกจำนวนมากที่ขาดโอกาส
ทางการศึกษา ไม่ว่าจะเป็นในพื้นที่ชุมชนเมืองบางแห่ง หรือ พื้นที่ห่างไกลความเจริญในชนบท ปัจจุบันมีโครงการช่วยเหลือเด็ก
เหล่านี้มากมาย เช่น โครงการครูบ้านนอก โครงการครูข้างถนน โครงการครูอาสาโรงเรียนพระพุทธศาสนา เป็นต้น นอกจากได้ให้
ความรู้ ยังเป็นการเปิดประสบการณ์และแลกเปลี่ยนมิตรภาพอีกด้วย



เรื่องเพศ

ไม่ใช่เรื่องต้องห้ามอีกต่อไป
หากแต่ต้องรู้จักเรียนรู้
เพื่อนำไปสู่ความ
“รับผิดชอบ”

เช็กส์วัยรุ่น เลือกได้

แคมเปญสร้างความรับผิดชอบต่อ และตระหนักถึง
ความสำคัญในการดูแลสุขภาพทางเพศของตนเอง ทำให้
วงของคำจำกัดความเรื่องเพศ ไม่ใช่แค่เรื่อง sex เพื่อ
สนุกสนาน แต่หมายถึงการดูแลสุขภาพเนื้อตัว ร่างกาย ทัศนคติ
การประพฤติ ปฏิบัติต่อเพศตรงข้ามอย่างให้เกียรติกัน

การรณรงค์ให้เด็กและเยาวชน มีความ
รับผิดชอบต่อสิ่งที่กระทำเป็นวาระที่ทำต่อ
เนื่องมาอย่างจริงจัง เพราะโลกที่เปลี่ยนแปลง
ไป คงไม่มีใครสามารถปิดหู ปิดตา เด็กไว้ได้
ตลอดจากสื่อต่างๆ ที่โถมเข้าใส่เพียงคลิกนิ้ว
สื่อลามก อนาจาร สิ่งกระตุ้นเร้าให้เด็กอยากรู
อยากรอง ก็มีอยู่ในทุกที่ที่เด็กอยู่ การสร้าง
ให้เด็กมีเกราะ มีภูมิคุ้มกัน จึงเป็นเรื่องสำคัญ
แผนงานสุขภาพทางเพศ ได้ออกแคมเปญ
“เช็กส์วัยรุ่น เลือกได้” ชื่อดูโฉบเฉี่ยว “แม่จ๋า”
เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายฉุกคิด ก่อนจะตัดสินใจ
อะไรลงไป

เช็กส์วัยรุ่น
เลือกได้



แนวคิดโฆษณา : แม่จ๋า

เป็นการกระตุกความคิดของวัยรุ่นว่าหากไม่ยาก ท้อง คุณมีทางเลือกได้ 3 ทางคือ ไม่มีเพศสัมพันธ์ ใช้ถุงยางอนามัย และใช้ยาคุม แต่ชี้ให้เห็นผลที่จะตามมาเพื่อให้วัยรุ่นได้เลือกทางเอง โดยมีหลักคิดว่า ทุกวันนี้ผลกระทบหนึ่งของการมีเพศสัมพันธ์ไม่ปลอดภัย คือ การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การติดโรคทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งเพิ่มสูงขึ้นในวัยรุ่นไทยมากเมื่อช่วง 4-5 ปีที่ผ่านมา

การรณรงค์ต้องการให้วัยรุ่นได้ทราบว่ามันเป็นวัยเจริญพันธุ์ ร่างกายมีความพร้อมสำหรับการสืบพันธุ์ แต่มีความพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่จะตามามากเพียงใดหนึ่งโฆษณา จึงหาทางออกให้กับวัยรุ่นมากกว่าแค่การห้ามให้วัยรุ่นไปมี Sex แต่ย้ำให้ทราบว่ามีทางเลือกอื่นๆ ที่วัยรุ่นเองสามารถป้องกันตัวเองได้ เช่น ใส่ถุงยาง หรือใช้ยาคุม จึงเป็นที่มาของแนวคิดงานโฆษณาชุดนี้ที่ว่า “Sex วัยรุ่น เลือกได้”

เรื่องย่อ :

เล่าผ่านเรื่องราวของวัยรุ่นคู่หนึ่งที่เป็นแฟนกัน โดยที่ฝ่ายหญิงไปนั่งเล่นที่บ้านฝ่ายชาย ทันใดนั้นฝ่ายชายจึงพูดชักชวนฝ่ายหญิงให้อยู่กับเค้าต่อ เพราะวันนี้พ่อแม่ไม่อยู่บ้าน ในขณะที่ฝ่ายหญิงกำลังคิดและตัดสินใจ โฆษกก็พูดขึ้นว่า “ทุกครั้งที่น้องๆ จะมีอะไรกัน จะมีเด็ก 1 คน” พร้อมทากรคนหนึ่งปรากฏตัวขึ้นมานั่งแทรกกลางระหว่างเขาทั้งคู่ เนื้อเรื่องดำเนินต่อว่า “ใครบอกล่ะ...200 ล้านคนที่พร้อมมาเกิด” พร้อมกับภาพที่เห็นว่าเด็กทั้งคู่เหงงหน้าขึ้นไปมองบนเพดานแล้วเห็นเด็กทารกมากมายคลานอยู่เต็มเพดาน

ก่อนที่โฆษกจะเสนอทางเลือกให้กับวัยรุ่น “และวิธีที่น้องๆ จะรอดพ้นได้ก็คือ” 1.ไม่มี Sex 2.ใส่ถุงยาง 3.ใช้ยาคุม โดยฝ่ายหญิง เป็นผู้เลือกตัวเลือกเหล่านี้ และจบท้ายด้วยการขึ้นหน้าจอเพื่อย้ำเตือนว่า “วัยรุ่น เลือกได้อยู่แล้ว”

นอกจากแคมเปญโฆษณาทางโทรทัศน์ ยังมี สื่อสนับสนุนความรู้อย่างถูกต้อง ซึ่งลักษณะของวัยรุ่นมักไม่ชอบการสั่งสอน แต่ชอบที่จะเลือกทางของตัวเอง จึงจำเป็นต้องสร้างแหล่งเรียนรู้ให้หลากหลายและตรงใจ

+ Application : Me Sex ในสมาร์ตโฟนทั้งระบบ ios และ Android โดยเป็นการรวบรวมเนื้อหาเพศศึกษาด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายตรงกันกลุ่มวัยรุ่น เพื่อตอบข้อสงสัยต่างๆ

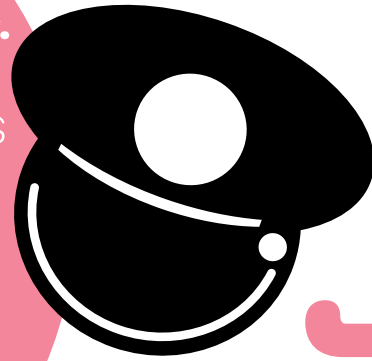
+ Facebook app : Fast Date การสื่อสารผ่านตัวละครในสื่อโซเชียลมีเดียยอดนิยม โดยให้เด็กได้เลือกเองว่า อยากเป็นตัวละครแบบไหนโดยคาแรคเตอร์จะเป็นแบบที่วัยรุ่นอยากเป็น แล้วจะเลือกเดินทางไหน ด้วยคอนเซ็ปต์ว่า “เช็กส์เริ่มง่าย...จบไม่่ง่ายอย่างที่คิด” เพื่อให้วัยรุ่นได้ลองเล่นและรู้ผลลัพธ์อย่างไร

+ หนังสือ : รักต้องแซ่? หยิบยกเรื่องจริงในสังคม ที่เกิดความผิดพลาดขึ้นจากมีเพศสัมพันธ์ จะเป็นอย่างไรเมื่อยินยอมให้คนรัก แต่กลับถูกถ่ายคลิปไปแบ่งให้เพื่อนดู หนังสือสะท้อนเรื่องราวเพื่อให้สติและเกิดการฉุกคิด กระตุ้นต่อมคิดว่าหากเป็นสถานการณ์ของตัวเองจะเลือกทางเดินแบบใด

+ นิทรรศการ SEX วัยรุ่นเลือกได้ ประสบการณ์เรียนรู้รูปแบบใหม่ ผ่านนิทรรศการมีชีวิต เพื่อให้ได้ร่วมเรียนรู้และสัมผัสประสบการณ์เสมือน ผ่านเทคนิคการเล่าเรื่องด้วยละครที่จะทำให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ของวัยรุ่น ที่จะนำไปสู่การตัดสินใจประสบการณ์ด้านเพศที่ทุกคนเลือกได้

“ผู้พิทักษ์สันติราษฎร์”

ตำแหน่งทรงเกียรติ
ที่พึงของประชาชน เคยเป็นเช่นไร
ก็ยังคงเป็นไปเช่นนั้น



โรงพัก 😊 สร้างสุข

ไม่ว่าสถานการณ์บ้านเมืองจะเป็นไปอย่างไร แต่หน้าที่ดูแล
ประชาชนจะยังเป็นของเจ้าหน้าที่ตำรวจ ไม่ว่าจะทุกชั้นทุกน้อย
หากประชาชนต้องการความช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ตำรวจก็จะเป็นคน
แรกๆ ที่ประชาชนนึกถึงเสมอ

“สถานีตำรวจ” เป็นองค์กรที่มีบุคลากรจำนวนมาก โดยมีภาระงานสำคัญคือ การ
ดูแลทุกข์สุขของประชาชน หากข้าราชการตำรวจมีความพร้อมทั้งเรื่องสุขภาพกาย สุขภาพใจ
รวมถึงมีสิ่งแวดล้อมและสังคมที่ดี ก็จะเป็น “โรงพักเพื่อประชาชน” ได้อย่างดี

เป็นหนึ่งในแนวคิดสู่การผลักดัน “โรงพักสร้างสุข” ที่ นพ.ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์
ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส. มองว่า โรงพักเป็นมิติใหม่ในการสร้าง
นวัตกรรมของ บ.ว.ร. (บ้าน วัด โรงพัก) ที่สามารถเกิดขึ้นได้จริง โดยการขยายผลเพื่อสร้าง
ต้นแบบและเป็นตัวอย่างในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรต่อไปได้อีก



ปัญหาที่พบและน่าเป็นห่วง คือ พฤติกรรมดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และความเครียดสูง ด้วยเพราะความรับผิดชอบในการหน้าที่และทำงานหนัก จนเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ซึ่งโรคส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรม หากปรับเปลี่ยนได้ บวกกับการออกกำลังกาย และการสร้างสุขภาพจิตที่ดี ร่างกายก็จะแข็งแรง 100% ได้

จึงเป็นที่มาของพิธีลงนามความร่วมมือ (MOU) “โครงการโรงพักสร้างสุข” ระหว่างสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กับสถานีตำรวจภูธรภาค 5 จังหวัดเชียงใหม่พร้อมด้วยตัวแทนจากภาคส่วนต่างๆ อาทิ โรงพยาบาลตำรวจ, โรงพยาบาลดารารัศมี, มหาวิทยาลัยแม่โจ้ มหาวิทยาลัยพายัพ, คณะผู้บังคับบัญชา ภ.๕, ผู้บัญชาการตำรวจภูธรจังหวัดทุกแห่งในสังกัด, ผู้บัญชาการอำนวยการ ภูธรภาค ๕, ผู้บัญชาการประจำ ภูธรภาค ๕ และหัวหน้าสถานีตำรวจที่เข้าร่วมโครงการ





โดยนำองค์ความรู้ Happy8 ที่ใช้ได้ผลกับหลากหลายองค์กรในการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะต่างๆ มาใช้เพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพของตำรวจและครอบครัว ตลอดจนสร้างความตระหนัก และจิตสำนึกในการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

จากความร่วมมือระหว่างครั้งนี้ ทางสถานีตำรวจภูธรภาค 5 จะเริ่มทำองค์กรตำรวจต้นแบบนำร่องให้ครบทั้ง 24 สถานีในภาคเหนือ เพื่อพัฒนาสุขภาวะของข้าราชการตำรวจและขยายไปสู่คนในครอบครัวของตำรวจด้วย โดยเชื่อว่าการมีบุคลากรที่ทำหน้าที่อย่างมีความสุขนั้น จะขยายความสุขนั้นออกไปยังชุมชนได้ด้วย

ปัจจุบันโครงการโรงพักสร้างสุข เมืององค์กรต้นแบบ จำนวน 15 แห่ง ได้แก่ สถานีตำรวจภูธรก้อ จังหวัดลำพูน, สถานีตำรวจภูธรแม่เมาะ จังหวัดลำปาง, สถานีตำรวจภูธรห้างฉัตร จังหวัดลำปาง, สถานีตำรวจภูธรทุ่งผาย จังหวัดลำปาง

สถานีตำรวจภูธรจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่, สถานีตำรวจภูธรทุ่งหัวช้าง จังหวัดลำพูน, สถานีตำรวจภูธรวัง จังหวัดลำปาง, สถานีตำรวจภูธรสารภี จังหวัดเชียงใหม่, สถานีตำรวจภูธรแม่พริกจังหวัดลำปาง, สถานีตำรวจภูธรเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่,

สถานีตำรวจภูธรแม่สาย จังหวัดเชียงใหม่, สถานีตำรวจภูธรฝาง จังหวัดเชียงใหม่, สถานีตำรวจภูธรบ้านไธสง จังหวัดลำพูน, สถานีตำรวจภูธรฮอด จังหวัดเชียงใหม่, ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภาค 5 จังหวัดลำปาง





คาบตำรวจมงคล คำวัง

ผู้บังคับหมู่ 4 หัวหนาคศ สถานีตำรวจภูธรสารภี จ.เชียงใหม่

“หน้าที่ของตำรวจมีภาระงานหลายอย่าง ต้องรับผิดชอบประชาชน สังคมให้มีความสุข แน่นอนว่า ความเครียดเป็นเรื่องที่ตำรวจต้องเจอ ด้วยหน้าที่การทำงานจึงทำให้ไม่ค่อยมีเวลาว่างให้กับครอบครัวมากนัก และบางคนเครียดแล้วแก้ปัญหาด้วยการดื่มหลังเลิกงาน ก็ยิ่งทำให้เกิดปัญหากับครอบครัวและทำให้สุขภาพแย่ลง”

“การนำโครงการ Happy8 มาใช้ในสถานีตำรวจ เกิดความเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนคือ “ทางเลือก” ที่จะเอาเวลาไปทำกิจกรรมร่วมกันทั้งครอบครัวตัวเอง และเพื่อนร่วมงาน ทำให้ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการออกไปเที่ยว

ร่วมกัน การทำบุญ การเล่นกีฬาสามัคคี การจัดกิจกรรมวันเด็ก ซึ่งเปิดโอกาสให้ครอบครัวมาร่วมกิจกรรมด้วย”

“การที่คนเราจะประสบความสำเร็จในชีวิตได้ สิ่งหนึ่งที่สำคัญที่สุดคือ ครอบครัว เพราะเป็นสถาบันที่เริ่มต้นทุกสิ่งอย่าง หากอยากให้ลูกเติบโตมามีคุณภาพชีวิตที่ดีก็ต้องใส่ใจและให้ความอบอุ่น เช่นเดียวกันเมื่อครอบครัวมีความสุข เจ้าหน้าที่ตำรวจก็ย่อมปฏิบัติงานต่อประชาชนด้วยความสุขเช่นกัน”



นายสุจิตต์ ไตรพิทักษ์

คณะกรรมการบริหารแผนที่ ๔ (สส.)

“การพัฒนาสุขภาพของเจ้าหน้าที่ตำรวจและครอบครัว จุดหมายสุดท้ายคือ ประชาชน ตัวชี้วัดที่ทำได้ง่ายและสอดคล้องกับแผนของ สส. นั่นก็คือ เรื่องของ Happy Body หรือการมีสุขภาพทางกาย ซึ่งเห็นได้ชัดว่า ก่อนทำโครงการตำรวจ 90% มีโรคประจำตัวอย่างน้อย 2-3 โรค และหลังทำโครงการตัวเลขเหล่านี้ลดลง เหลือเพียง 58% เท่านั้นเอง”

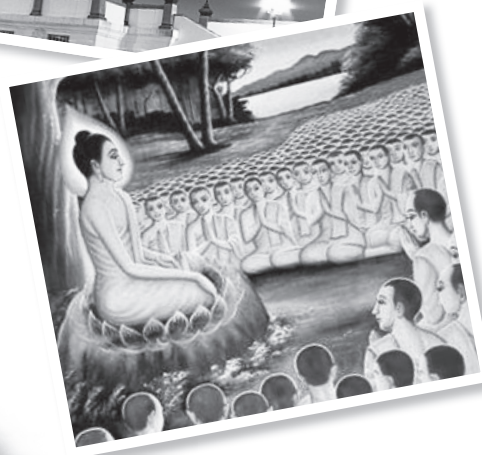
“ถ้าเราสามารถทำให้ตำรวจมีสุขภาพที่ดีได้ สุขภาพจิตก็จะดี และปัญญาก็จะตามมา เพราะเมื่อสุขภาพกายเกิด สุขภาพจิตก็จะดี และปัญญาจะตามมา การขยายไปสู่ชุมชนนั้นเป็นเรื่องที่น่าสนใจ เพราะตำรวจมีพลัง อำนาจหน้าที่ และความคาดหวังจากประชาชนในการอยากพึ่งพาเรื่องต่างๆ เช่น ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ เป็นหัวหน้าครอบครัวที่ดี ซึ่งถ้าตำรวจเป็นตัวอย่างที่ดีต่อประชาชน เชื่อได้ว่าการที่จะทำให้ชุมชนมีความสุขได้อย่างยั่งยืนก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยาก”





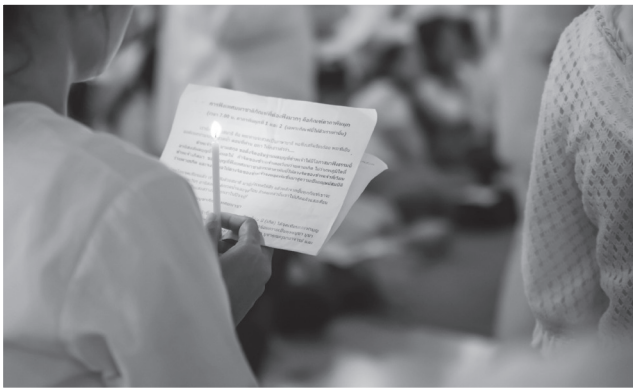
ชวนกัน สวดมนต์

เมื่อ 2,500 ปี ก่อน เกิดเหตุการณ์สำคัญทางพุทธศาสนา คือพระสงฆ์สาวกที่ได้รับการอุปสมบทจากพระพุทธเจ้า มาประชุมพร้อมกันโดยมิได้นัดหมาย 1,250 รูป ซึ่งตรงกับวันเพ็ญมาฆปุรณมีดิถี ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3 เรียกว่า “วันจาตุรงคสันนิบาต” หรือ “วันมาฆบูชา”



เมื่อถึงวันสำคัญทางศาสนา ชาวพุทธ จะร่วมกันทำบุญ ตักบาตร เวียนเทียน เพื่อเป็นสิริมงคลต่อตนเองและครอบครัว แต่เนื้อแท้ของศาสนาไม่ใช่เพียงพิธีกรรมเพื่อวอนขออะไร แต่หากเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อนำคำสอนสั่งมาปรับใช้ในชีวิตเพื่อดำเนินตนอยู่ในทางที่ดีที่ชอบ

ในช่วงต้นปีชาวไทยกว่าครึ่งประเทศได้ถือโอกาสร่วมกันเจริญสติภาวนาไปแล้วกับกิจกรรม “สวดมนต์ข้ามปี เริ่มต้นดี ชีวิตดี” ธรรมะเริ่มง่ายๆ ด้วยการลงมือทำ และสามารถทำได้ตลอดทั้งปี



สวดมนต์ทำไม?

การสวดมนต์ เป็นเครื่องนำทางอย่างหนึ่งที่จะเปลี่ยนความตั้งใจให้เป็นพลังที่มีอานุภาพ มีผลทั้งทางวิทยาศาสตร์ และจิตใจ หมายถึง เมื่อจิตใจสงบร่างกายก็จะหลั่งสารโดปามีน ที่ทำให้เกิดความสงบ ไม่กระวนกระวาย ทำให้อ่อนหลับได้ดี

สมาธิ ยังทำให้เกิดสติ เมื่อจิตใจสงบก็สามารถพิจารณาพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นเหตุ เป็นผล ซึ่งเป็นเรื่องจำเป็นในการดำเนินชีวิต อย่างคำโบราณที่ว่า “สติมาปัญญาเกิด”

เริ่มยังไงดี?

บทสวดมนต์ ปัจจุบันหาได้ง่ายๆ เช่น แอปพลิเคชัน ThaiHealth : Pray for Life หรือ หนังสือสวดมนต์ ก็ได้

การสวดมนต์ เป็นสิ่งที่สามารถทำได้ทั้งปีไม่จำเป็นต้องทำเพียงวันใดวันหนึ่ง จึงใช้ในชีวิตประจำวันได้เสมอ และบทสวดปัจจุบันมีการคัดย่อ และยังมีคำแปล ที่จะทำให้เข้าถึงคำสอนอย่างแท้จริง

หากอยากได้กำลังใจและความมุ่งมั่นในด้านไหน ก็เพียงแต่ทำจิตใจให้สงบและสวดมนต์ในบทนั้นๆ ก็จะช่วยเสริมกำลังใจและความมุ่งมั่น กลายเป็นความสำเร็จขึ้นได้จริง



ความหมาย ในบทสวดมนต์



หมวดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง

บทนมการสิทธิคาถา บทมงคลสูตร บทโมรปริตร

หมวดทำประโยชน์ให้สังคมส่วนร่วม

บทกรณียเมตตสูตร (ย่อ) บทวิภูษิตปริตร
บทชัยปริตร

หมวดทำความดีและเป้าหมายให้เป็นจริง

บทรัตนสูตร (ย่อ) บทสรรเสริญพระพุทธรูป
พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ บทชยะสิทธิคาถา

หมวดดูแลใส่ใจคนที่คุณรัก บทมงคลสูตร

บทกรณียเมตตสูตร (ย่อ) บทโพฆังคปริตร

หมวดลด ละ เลิก เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น

บทมงคลสูตร บทสรรเสริญพระพุทธรูป
พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ บทชยะสิทธิคาถา

หมวดให้อภัยและลบล้าง

บทกรณียเมตตสูตร (ย่อ) บทขันธปริตร
บทอภยปริตร บทอุณฺหสิวิชัย

หมวดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรม

บทมงคลสูตร บทกรณียเมตตสูตร (ย่อ)
บทเทเวศตายุโยชณะคาถา บทสรรเสริญพระพุทธรูป
พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ





SMS มรณะ ขับรถต้องไม่กด

ไม่ใช่เฉพาะแค่การดื่มเหล้าแล้วขับซึ่ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ แต่กิจกรรมอื่นๆ ที่ทำระหว่างขับรถก็เสี่ยงทำให้เกิดอุบัติเหตุได้เช่นกัน และบ่อยครั้งยังนำไปสู่ความสูญเสียต่อผู้ใช้นั่นเอง

ความหามือถือ กดโทรศัพท์ส่งข้อความระหว่างขับอันตรายสุดๆ เพราะมีสถิติ พบว่า การกระทำเช่นนั้น ก่อให้เกิดอุบัติเหตุสูง 3 ถึง 8 เท่าตัวโดยเฉพาะกับนักขับหน้าใหม่ รวมทั้งการทานอาหารเครื่องดื่มระหว่างอยู่หลังพวงมาลัยก็เสี่ยงด้วยเช่นกัน

ผลการวิจัยล่าสุดจากประเทศสหรัฐอเมริกา โดยสถาบันการขนส่งเวอร์จิเนียเทค (Virginia Tech Transportation Institute) แห่งมหาวิทยาลัย เวอร์จิเนียเทค ที่ติดตามผู้ขับรถจำนวนทั้งสิ้น 151 คน เป็นคนกลุ่มอายุ 16-17 ปี เพิ่งได้ใบขับซึ่หมาดๆ จำนวน 42 ราย ที่เหลือเป็น 109 คน มีประสบการณ์ในการขับซึ่รถยนต์มาในระดับ 20 ปีขึ้นไป โดยใช้เซ็นเซอร์ตรวจ

จับจีพีเอส กล้องจับภาพ และอุปกรณ์อื่นๆ ในการติดตามทั้งพฤติกรรมระหว่างขับซึ่รถของกลุ่มทดลอง

การวิจัย พบว่า ในกลุ่มผู้ขับรถที่เป็นวัยรุ่นหรือกลุ่มที่เพิ่งเริ่มขับซึ่รถใหม่ๆ มีอัตราเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุรถชน หรือ เกือบจะชน เพิ่มขึ้นกว่าปกติ 3 เท่า เมื่อผู้ขับรับประทานอาหารระหว่างขับซึ่รถ หรือ การส่งข้อความบนมือถือ ยังพบว่าการกดโทรศัพท์มือถือระหว่างขับซึ่รถ ทำให้เกิดความเสี่ยงถึง 8 เท่าตัว ขณะที่ในกลุ่มผู้ขับรถยนต์ที่มีประสบการณ์ในการขับซึ่สูง พบว่าการเอื้อมมือหยิบโทรศัพท์ขึ้นมากดโทรในระหว่างที่ขับซึ่รถอยู่ ทำให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ 2.5 เท่าตัว

เดวิด สเตรเออร์ นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งรัฐยูทาห์ ซึ่งเคยทำวิจัยเกี่ยวกับอันตรายในการใช้โทรศัพท์ระหว่างขับซึ่รถ วิเคราะห์ว่า แม้ว่าการวิจัยนี้ยังไม่ได้แบ่งแยกอย่างละเอียดระหว่างการโทรศัพท์ขณะขับซึ่รถ กับ การกดโทรศัพท์ แต่แน่นอนว่าถ้าคุณคุยโทรศัพท์ระหว่างขับซึ่รถคุณคงไม่ได้ห้กพวงมาลัยไปซ้ายไปขวามากนัก แต่เป็นไปได้สูงว่าคุณอาจมองไม่เห็นไฟแดงแล้วก็ฝ่าไปจนเกิดอุบัติเหตุได้

ปัจจุบันในสหรัฐอเมริกา พบว่าอย่างน้อยกว่า 12 รัฐมีกฎหมายห้ามไม่ให้ใช้โทรศัพท์ระหว่างขับซึ่รถ ในขณะที่อีก 41 รัฐห้ามมิให้มีการส่งข้อความบนมือถือระหว่างขับซึ่รถอยู่ ส่วนรัฐจำนวนทั้งสิ้น 37 รัฐมีกฎหมายห้ามการใช้โทรศัพท์มือถือในทุกรูปแบบระหว่างขับซึ่รถ





เนเธอร์แลนด์ แชมป์อาหารสุขภาพ

อ็อกซ์แฟม องค์กรระหว่างประเทศ ยกให้อาหารของเนเธอร์แลนด์ครองแชมป์โภชนาการครบครันมากที่สุดในโลก จากทั้งหมด 125 ประเทศ



“อ็อกซ์แฟม” คือ องค์กรพัฒนาเอกชนและบรรเทาทุกข์ระหว่างประเทศจัดให้อาหารของเนเธอร์แลนด์ครองแชมป์โภชนาการครบครันมากที่สุดในโลก จากทั้งหมด 125 ประเทศ เพราะมีความหลากหลาย ถูกโภชนาการ ราคาไม่แพงและหาซื้อได้ง่าย เดือนฝรั่งเศสและสวิตเซอร์แลนด์ที่อยู่อันดับ 2 และ 3 ตามลำดับ

ขณะที่อาหารของประเทศมีโภชนาการต่ำที่สุดในโลก 3 อันดับสุดท้าย คือ เอธิโอเปีย และแองโกลาตามลำดับ อ็อกซ์แฟม ระบุว่า มีชาวโลกหิวโหยทุกวันราว 840 ล้านคน ทั้งที่มีอาหารเพียงพอจะให้แก้ด้วยปรับเปลี่ยนวิธีการผลิตและการแจกจ่ายอาหาร

คอนแทคเลนส์ สุดไฮเทค



ถือเป็นเรื่องน่าทึ่งที่ผู้นำทางเทคโนโลยีรายใหญ่ของโลกอย่าง Google มีโครงการพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพ “คอนแทคเลนส์สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน”

เพราะโรคเบาหวานนั้น ถือเป็นโรคเรื้อรังที่สร้างความสูญเสียทางสุขภาพหลายอย่าง จากผลข้างเคียงที่มักเกิดขึ้นจากโรคนี้ โดยเฉพาะเมื่อผู้ป่วยไม่สามารถรักษาระดับน้ำตาลให้เป็นปกติได้ ก็จะทำให้อันตรายต่อ ตา ไต และ หัวใจ ได้



โดย Google ได้ใส่ชิปไร้สายขนาดเล็ก และ LED เพื่อแจ้งเตือนหากมีระดับน้ำตาลเกิน

โครงการนี้เป็นโครงการของ Google ที่เริ่มขึ้นโดยนาย Brian Otis และ Babak Parviz ที่ต้องการสร้างอุปกรณ์ที่สามารถวัดระดับน้ำตาลในเส้นเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้อย่างแม่นยำ โดยไม่ทำให้เกิดบาดแผล และเป็นอันตรายกับผู้ป่วย ซึ่ง Smart Contact Lens จะวัดระดับน้ำตาล (กลูโคส) ผ่านทางน้ำตาในดวงตาของเราซึ่งมีการวิจัยมาแล้วว่า น้ำตาสามารถวัดระดับน้ำตาลในเส้นเลือดของเราได้

การทำงานของ Smart Contact Lens จะมีเซ็นเซอร์ต่างๆ อยู่บนคอนแทคเลนส์ รวมไปถึงมีไฟ LED ขนาดเล็กเอาไว้กระพริบบอกสถานะระดับน้ำตาลในเส้นเลือดว่าอยู่ในระดับที่อันตรายหรือไม่ ซึ่งการอ่านค่านั้นใช้เวลาเพียงไม่ถึง 1 นาทีเท่านั้น

ล่าสุดทาง Google เตรียมเข้าไปเจรจา รวมถึงทดสอบคอนแทคเลนส์ตัวนี้กับ FDA หรือองค์การอาหารและยาของสหรัฐ เพื่อนำไปใช้กับผู้ป่วยจริงในอนาคตต่อไป



“จีน” เอาจริง ห้ามสูบบุหรี่ในอาคารสาธารณะ

แม้ว่าจะมีแนวปฏิบัติว่าด้วยเขตห้ามสูบบุหรี่ออกมาโดยกระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่ปีค.ศ.2011 แล้ว แต่การบังคับใช้ระเบียบที่ห้ามสูบบุหรี่ในประเทศจีนก็ยังไม่เคร่งครัดมากนัก จึงไม่เป็นที่น่าแปลกใจเลยที่ประเทศจีนยังถือเป็นประเทศที่สูบบุหรี่คิดเป็นสัดส่วน 1 ใน 3 ของปริมาณบุหรี่ที่มีการสูบทั้งหมดทั่วโลก

ข้อมูลก่อนหน้านั้นในปีค.ศ.2010 ก็พบว่าจากการสำรวจจำนวนผู้สูบบุหรี่ทั่วโลกว่า ชายชาวจีนจำนวนกว่าครึ่งหนึ่งเป็นผู้สูบบุหรี่ ทั้งนี้ผลกระทบที่เกิดขึ้นตามมาคือ ปีๆ หนึ่งตอนนี้มีประชากรชาวจีนกว่าล้านคนต้องเสียชีวิตไปเพราะโรคที่มีสาเหตุเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ และคาดการณ์ว่าหากทางการจีนไม่ทำอะไรเลย ภายในปีค.ศ.2520 จำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่จะเพิ่มสูงขึ้นไปถึงกว่า 3 ล้านคนต่อปีเลยทีเดียว

จึงเป็นที่มาของแนวปฏิบัติว่าด้วยการกำหนดพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่ของกระทรวงสาธารณสุขจีน และล่าสุดมีแนวโน้มสถานการณ์การบริโภคยาสูบในจีน มีสัญญาณเชิงบวก กล่าวคือทางการจีนได้เริ่มสั่งให้เจ้าหน้าที่ของทางการจีนทำตัวเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตามระเบียบพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่โดยเคร่งครัด ได้แก่ งดสูบบุหรี่ในพื้นที่อาคารหรือพื้นที่ปิดที่เป็นพื้นที่สาธารณะ เช่น ยานพาหนะสาธารณะ ในอาคารโรงเรียน คาดว่าภายในปีนี้จะทำทั่วประเทศ อีกทั้งมีหลายเมืองของจีนได้ออกกฎระเบียบเป็นการเฉพาะออกมาเรื่องเขตห้ามสูบบุหรี่แล้ว



หนุนขึ้นภาษีบุหรี่ 3 เท่า ลดตาย 200 ล้านคนทั่วโลก

นักวิจัยจากหลายสำนักทั้งที่สหรัฐอเมริกา แคนาดา และอังกฤษได้เผยแพร่การศึกษาออกมาอย่างสอดคล้องกันว่า หากทั่วโลกได้เพิ่มภาษีบุหรี่ให้สูงขึ้นอีก 3 เท่าตัวจะทำให้จำนวนผู้สูบบุหรี่ทั้งหมดในโลกนี้ลดลงไปถึง 1 ใน 3 นั้นหมายถึงว่าจะ

สามารถช่วยลดจำนวนผู้ที่ต้องป่วยตายด้วยโรคที่มีสาเหตุเกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ได้มากถึง 200 ล้านคนต่อปี

การวิจัยหนึ่งที่เพิ่งตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ นิวอิงแลนด์ระบุว่า การขึ้นราคานูหรี่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดีขึ้นของประชากรโลกกลุ่มที่มีรายได้ กลางๆ ถึงกลุ่มที่มีรายได้ต่ำ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีอัตราการสูบบุหรี่และใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบที่เพิ่มสูงขึ้นอยู่เรื่อยๆ ทีมนักวิจัยจากโรงเรียนการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยแห่งโตรอนโต ในประเทศแคนาดา กล่าวว่า การขึ้นภาษีบุหรี่ให้สูงขึ้นคือมาตรการเดียวที่จะสามารถนำมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในการลดอัตราการสูบบุหรี่และลดอัตราการเกิดนักสูบบุหรี่หน้าใหม่ โดยปัจจุบันนี้พบว่ามีจำนวนผู้สูบบุหรี่อยู่ทั้งสิ้นทั่วโลกราว ๆ 13,000 ล้านคน ครึ่งหนึ่งของประชากรชายกลายเป็นผู้สูบบุหรี่ ขณะที่10% ของประชากรหญิงก็สูบบุหรี่ด้วย

ทำให้อัตราการสูบบุหรี่ ยังอยู่ในแนวโน้มขาขึ้น ยกตัวอย่างสถานการณ์ปัญหาสูบบุหรี่ในสหรัฐ เป็นต้น พบว่าประชากรสหรัฐ 1 ใน 5 ตายด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ทุกปี ข้อมูลนี้รายงานโดยศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐ อีกทั้งยังมีผลการศึกษาที่สหรัฐระบุว่า การสูบบุหรี่ทำให้ประชากรสหรัฐ มีอายุคาดเฉลี่ยลดลงไปกว่าปกติถึง 10 ปี



มาเป็นเหตุ..สาวอังกฤษ กักรถยนต์-เด็กเมาอ่อนเน็ต

แปลกกว่านี้มีอีกมัย??? สองเหตุการณ์ที่ทำเอาผู้คนงงไปตามๆ กัน เหตุการณ์แรก ทำเอาทั้งเจ้าของรถเพี้ยต 500 และเจ้าหน้าที่ตำรวจในประเทศอังกฤษที่ประสบเหตุเป็นไก่ตาแตกไปตามกัน เมื่อเกิดเรื่องไม่คาดฝันขึ้น เมื่อ เซเลน่า เดย์ เจ้าของรถยนต์วัย 23 ปี เล่าว่า ขณะที่เธอกำลังจอดรถเพื่อซื้อไก่ทอดกลับบ้านอยู่นั้นก็ได้ยินเสียงอะไรดังกรอๆ เหมือนเสียงอะไรไปขัดกับสังกะสีประมาณนั้น

พอหันไปตามเสียงก็ถึงกับตลึง อ้าปากค้างพูดอะไรไม่ออก เมื่อเห็นผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งทราบชื่อภายหลังว่า เจริมอาห์ อายุ 26 ปี กำลังใช้ฟันของเธอกัดเข้าไปที่ตัวถังรถของเซเลน่า อย่างดูเด็ด ราวกับว่ามันเป็นสิ่งที่สามารถกินได้ หลังจากนั้นชั่วขณะ เจ้าของรถถึงได้สติเรียกเจ้าหน้าที่ตำรวจให้มาจัดการกับแม่สาวเขี้ยวเหล็ก ซึ่งพบว่า เจริมอาห์ นั้นอยู่ในอาการเมามายอย่างหนัก

เมื่อเป็นคดีความขึ้นศาล สาวซีเมาจอมเคี้ยวตัวถังรถเพี้ยต ก็โดนสั่งปรับเป็นเงิน 200 ปอนด์ ในข้อหาเป็นเหตุให้เสียทรัพย์....ขณะที่ประเทศแคนาดาก็มีเรื่องกระฉ่อนเน็ตเมื่อมีการนำภาพเด็กชายวัย 9 ขวบมาตุบุดูเปิดที่ลานเล่นสเก็ตน้ำแข็งมาลงยูทูบ และมีผู้เข้าไปคลิกชมเป็นจำนวนมาก จนเป็นข่าวคราวออกมาทำให้เจ้าหน้าที่เข้ามาสอบสวนและพบว่าเด็กคนนั้นเมาจริงๆ ขณะที่แม่เด็กชายที่บ้านอยู่แค่ตรงข้ามลานสเก็ตก็เกิดไม่รู้เรื่องอะไรเลย จนเกิดเรื่องขึ้นทางเน็ต



เด็กหญิงสังหารครู ร.ร. เหตุคนขับกลืนเหล้าโชย



เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นในเมืองออนแทรีโอ ประเทศแคนาดาในเดือน มิถุนายน ปีที่แล้ว และศาลเพิ่งได้ตัดสินลงโทษ คือ รอสัน พนักงานขับรถโรงเรียนวัย 63 ปี เป็นเวลา 15 วัน และห้ามไม่ให้ขับรถเป็นเวลา 15 เดือน พร้อมทำประโยชน์สาธารณะ 50 ชั่วโมง โดยต้องไปรายงานตัวเพื่อดูพฤติกรรมอีก 12 เดือน

ศาลออนแทรีโอ ระบุในคำตัดสินว่า นักเรียนหญิงวัย 17 ปีรายหนึ่งที่ขึ้นรถโรงเรียน ที่นายรอสัน ขับในวันที่ 18 มิถุนายน ปีก่อนนี้ ตัดสินใจเดินไปสั่งให้ รอสัน หยุดรถข้างทางและส่งกุญแจมาให้เธอ ก่อนที่นักเรียนสาวรายนั้นจะโทรเรียกตำรวจให้มาจับคนขับรถรายนี้ สาเหตุที่ทำให้เธอตัดสินใจทำเช่นนั้นก็เพราะว่า เธอได้กลืนเหล้าลอยมาจากตัวคนขับรถ และรู้สึกว่าเธอต้องเมาอย่างแน่นอน หากปล่อยให้ขับรถต่อไปอาจเป็นอันตรายต่อทั้งตัวเธอและชีวิตของนักเรียนรายอื่นๆ ซึ่งเจ้าหน้าที่ได้วัดระดับแอลกอฮอล์ก็พบว่า นายรอสัน มีปริมาณแอลกอฮอล์เกินกำหนดถึง 3 เท่า

DALY ตัวชี้วัดภาระโรค

Disability-Adjusted Life Year



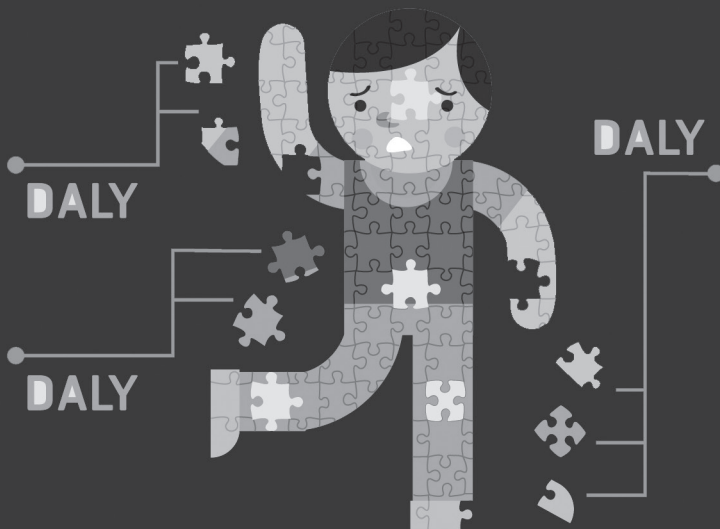
ภาระโรค คืออะไร ?

ภาระโรค คือ ความสูญเสียที่สังคมไทยต้องแบกรับจากปัญหา สุขภาพต่างๆ ที่เกิดจาก การเจ็บป่วย ความพิการจากโรค การบาดเจ็บและการเสียชีวิต



DALY

คือ ตัวชี้วัดภาระโรคให้เป็นหน่วยเดียวกันโดยใช้หน่วยเป็นปีสุขภาวะที่สูญเสียไป



ปีสุขภาวะที่สูญเสียไป

หมายถึงปีที่สูญเสียการมีชีวิตอยู่อย่างมีสุขภาพดีไม่เจ็บป่วยหรือตายก่อนวัยอันควร

5 อันดับการสูญเสียปีสุขภาวะชาย-หญิง



1. การดื่มแอลกอฮอล์
2. อุบัติเหตุทางถนน
3. โรคหลอดเลือดสมอง
4. การติดเชื้อเอดส์
5. โรคมะเร็งตับ

1. โรคเบาหวาน
2. โรคหลอดเลือดสมอง
3. โรคซึมเศร้า
4. โรคหัวใจขาดเลือด
5. การติดเชื้อเอดส์



การตายที่หลีกเลี่ยงได้ (avoidable mortality) ในประเทศไทย พ.ศ. 2552

AVOIDABLE death

0-74 ปี

36.7%

1.

การตายที่หลีกเลี่ยงได้
จากกลุ่มอายุ 0 – 74 ปี
ในประเทศไทยมี 36.7%
ของการตายทั้งหมด

2.

เพศชายมีอัตรา
การตายที่หลีกเลี่ยง
ได้มากกว่าเพศหญิง

10 อันดับแรก
ของสาเหตุการตาย
ที่หลีกเลี่ยงได้

3.

สาเหตุการตาย
ที่ควรหลีกเลี่ยงได้
ในแต่ละกลุ่มอายุ

4.

1. โรคติดเชื้อจากแบคทีเรียและโปรโตซัว

2. การฆ่าตัวตายและทำร้ายตัวเอง

3. โรคมะเร็งตับ

4. โรคหลอดเลือดสมอง

5. ไตอักเสบและไตพิการ

6. อุบัติเหตุทางถนน

7. โรคหัวใจขาดเลือด

8. โรคมะเร็งปอด

9. โรคเบาหวาน

10. การจมน้ำ

< 1 ปี การตายปริกำเนิดยกเว้น
การตายจากการคลอด 45.5%

1-14 ปี การจมน้ำ 19.7%

15-24 ปี การฆ่าตัวตาย
และทำร้ายตัวเอง 28.2%

25-44 ปี 13.7%

45-64 ปี โรคติดเชื้อจากแบคทีเรีย
และโปรโตซัว 10.1%

65-74 ปี 10.5%

การตายที่หลีกเลี่ยงได้ (avoidable mortality)
เป็นการตายที่เกิดขึ้นก่อนวัยอันควร (0-74 ปี)
ซึ่งถือเป็นการตายที่ไม่ควรเกิดขึ้น โดยการตายเหล่านี้
สามารถหลีกเลี่ยงได้จากการรักษาทางการแพทย์หรือการป้องกัน
การตายจากนโยบายทางสุขภาพ



ห้วงสุขภาพ สไตล “กวาง เคอะสตาร์”



เป็นสาวสวยที่มากความสามารถ อีกคนหนึ่ง สำหรับ **กวาง-ธัญญรัตน์ ไตรสุทธิวงษ์** หรือที่รู้จักกันในชื่อ **กวาง เคอะสตาร์** ผู้เข้าแข่งขันรายการ เคอะสตาร์ ค้นฟ้าคว้าดาวปีที่ 7 โดย กวางเป็นผู้เข้ารอบ 8 คนสุดท้าย และ ยังเคยเป็นผู้เข้าแข่งขันในรายการ 2Tango คู่ร้อง ทำนองรัก อีกด้วย

สาวกวางเล่าว่า การดูแลสุขภาพส่วนใหญ่จะเป็นการ ออกกำลังกาย โดยเฉพาะการวิ่ง เพราะการวิ่งช่วยให้เธอ สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วน ไม่ว่าจะเป็น ต้นแขน ต้นขา หน้าท้อง ฯลฯ และยังทำให้น้ำหนักลดได้อีกด้วย

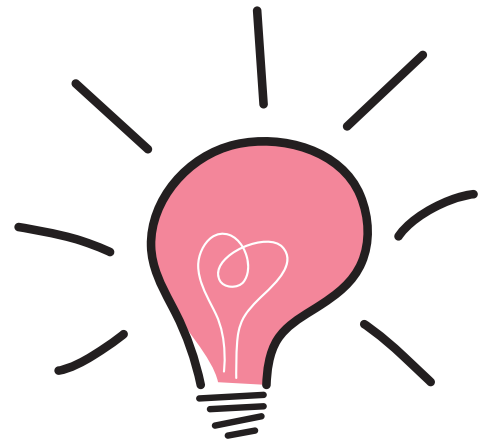
นอกจากการวิ่งแล้ว เธอยังเพิ่มเติมการออกกำลังกาย ของเธอด้วยกีฬาชนิดอื่นด้วยการกระโดดเชือก

“วันหนึ่งกระโดด ประมาณ 700 ครั้ง หรือ 1000 ครั้ง แล้ว แต่สภาพร่างกายของเราในวันนั้น วันไหนทำได้มาก ร่างกายก็ จะยิ่งเผาผลาญแคลอรีได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ การกินอาหาร ให้ครบ 5 หมู่เป็นประจำ ก็เป็นสิ่งที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าการ ออกกำลังกาย เพราะพลังงานแต่ละวันจะได้มาจากการเลือก

กินอาหารทั้งนั้น แล้วยังมีส่วนสำคัญในการทำให้สุขภาพ แข็งแรงด้วย” นักร้องสาวเผย

สาวกวาง ยังกล่าวถึงท้ายฝากถึงแฟนคลับว่า “ถ้าเรา อยากจะดูดี มีบุคลิกที่ดี ควรจะต้องหันมาออกกำลังกาย เป็นประจำ และเลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่จะดีกว่า ส่วน สิ่งที่ไม่ดีอย่างบุหรี่ ก็ไม่ควรสูบ เพราะเป็นสิ่งที่ทำลาย สุขภาพ ทำลายชีวิตของเรา”

รู้เคล็ดลับของสาวกวางกันแล้ว
อย่าลืมนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับตัวคุณนะค่ะ



ค้นหาความหมาย

"รัก"

สุขลับสมองฉบับนี้

ชวนมาลับสมองกับปริศนาค้นหา คำ ที่เกี่ยวกับวันแห่งความรัก จำนวน 12 คำที่ซ่อนอยู่ในตาราง ตัวอักษร พร้อมแล้วก็ไปค้นหา สิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรักด้วยกัน เลย!

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

BELOVED	COUPLE	LOVERS
RELATIONSHIP	DATE	DEVOTION
FRIENDSHIP	SWEETHEART	PARTNER
ROMANCE	FONDNESS	FOREVER

ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงาน กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120” หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 15 มีนาคม 2557 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลย “เสื้อสังคมสดใสด้วยใจอาสา” จาก สสส.



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

ศูนย์เรียนรู้ สุขภาพ



การเริ่มต้น
สิ่งดีๆ
ให้ชีวิต

แนะนำศูนย์เรียนรู้สุขภาพ

นิทรรศการเพื่อการเรียนรู้สุขภาพ

ปี 57 พบกับนิทรรศการเพื่อการเรียนรู้สุขภาพ-โอมใหม่ ร่วมเรียนรู้และเข้าใจตัวเอง สร้างแรงบันดาลใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสังคมไทยให้น่าอยู่



ห้องสมุดสร้างปัญญา
เต็มอิ่มกับหนังสือและสื่อสุขภาพด้านกาย จิต สังคม และปัญญา กว่า 8,000 รายการ พร้อมเปิดให้บริการยืมคืนแล้ววันนี้



สอบถามรายละเอียดติดต่อเรา



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

99/8 ขอยงามดูพลี ถนนพระรามสี่ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120
โทร. 0-2343-1500 กด 2, 08-1731-8270
โทรสาร. 0-2343-1551
อีเมล activity.thc@thaihealth.or.th
www.thaihealthcenter.org
www.facebook.com/thaihealthcenter

แผนที่อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาพ



กิจกรรมหลัก



Start ความสุขตั้งแต่ต้นปี

ด้วยกิจกรรมดีๆ ใน 1 วัน กับศูนย์เรียนรู้สุขภาพ:

| วันเสาร์ที่ 18 ม.ค. 56 เวลา 10.00 - 16.00 น.

- เต็มอิ่มพลังใจด้วยการร่วมทำบุญ พิธีกรรมรับปีใหม่ ณ วัดบุญวนาราม
- ทดสอบสมรรถภาพร่างกายและเรียนรู้การดูแลสุขภาพจากผู้เชี่ยวชาญ
- ปลูกพลังบวก สร้างแรงบันดาลใจกับนิทรรศการเพื่อการเรียนรู้สุขภาพ ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

02-270 1350 ต่อ 107 (ฝ่ายประสานงาน)



รับจำนวนจำกัด

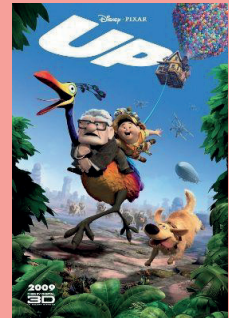
กรุณาส่งซองที่แนบมา โดยส่ง ชื่อ-นามสกุล อายุ และเบอร์โทร พร้อมระบุกิจกรรมมาที่ activity.thc@thaihealth.or.th

ผู้สนใจสามารถติดตามรายละเอียดกิจกรรมเพิ่มเติมได้ที่ www.thaihealthcenter.org

หรือ ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม 0-2343-1500 กด 2, 08-1731-8270

ทุกกิจกรรม
เข้าร่วม
ฟรี!!

กิจกรรมหลัก



MOVIE TALK
ตอน
UP ปู่ซ่าบ้าพลัง

วันเสาร์ที่ 25 ม.ค. 56
เวลา 13.30 - 16.00 น.

เมื่อคุณปู่วัย 80 "คาร์ล เฟรดริกเซน" ผู้มีใบหน้าไม่รับแพทช์เป็นนิจ กับลูกเสือจอมยุ่งวัย 9 ขวบ "รัสเซล" เกิดจับพลัดจับผลูต้องออกเดินทางผจญภัยไปบนบ้านลูกโป่ง!! ทั้งสองต้องร่วมฟันฝ่าตัวร้ายและอุปสรรคมากมาย ก่อนจะค้นพบว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ใกล้ไกลแค่ไหน

ร่วมชมภาพยนตร์ตอนเต็มขึ้นสุดประทับใจ เจ้าของรางวัล 2 รางวัลออสการ์ (แอนิเมชันยอดเยี่ยม และดนตรีประกอบยอดเยี่ยม)
วันเสาร์ที่ 25 ม.ค. 56 เวลา 13.30 - 16.00 น.

นิทรรศการ



"ประเทศไทยมีเด็กและเยาวชนตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร เฉลี่ยถึงวันละ 262 คน ซึ่งแนวโน้มส่วนใหญ่ไม่ตั้งใจตั้งครรภ์" สถานการณ์นี้ส่วนหนึ่งมาจากการที่สังคมไทยยังขาดการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ

เราขอชวนคุณมาร่วมเรียนรู้และสัมผัสประสบการณ์เหมือนผ่านเทคนิคการเล่าเรื่องด้วยละคร ที่จะทำให้คุณเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและอารมณ์ของวัยรุ่น ซึ่งนำไปสู่ความรักและความต้องการทางเพศ รวมทั้งทางเลือกที่การตัดสินใจขึ้นอยู่กับคุณ เพราะ **"เช็กสัวยุ่น เลือกได้"**

จัดแสดงนิทรรศการ กุมภาพันธ์-เมษายน 2557 วันอังคาร - เสาร์ เวลา 10.00 - 17.00 น. ณ ห้องนิทรรศการหมุนเวียน ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ

กิจกรรมประจำ



ฝึกโยคะที่ผสานระหว่าง ท่วงท่ากับสมาธิใจ สร้างสมดุลของกาย-จิต แบบองค์รวม ผ่านการฝึกฝนกับครูโยคะมากประสบการณ์

คอร์สวันพฤหัสบดี เวลา 17.00-18.30 น.

คอร์สวันเสาร์ เวลา 10.30-12.00 น.



ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)