

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 10
ฉบับที่ 154
สิงหาคม 2557



- ๖ เส้นทางสู่พลเมืองสร้างสรรค์
- ๖ แนะนำที่ทำงานแนวสร้างสุข
- ๖ ไขความลับมหัศจรรย์นมแม่

Active Citizen





ราชินี...อาศิรวาท

ยอกรประณตไท้
คู่องค์นฤปดินทร์
ลุล่วงพระสมภพ
ยอกรอัญชลี

ราชินีไทยสยามินทร์
ปรมินทร์ ๕ จักรี
ทวยราษฎร์นบพระทรงศรี
ราชินี ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 10 ฉบับที่ 154 สิงหาคม 2557

สร้างสุข[😊]

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	3
สุขประจำฉบับ	4
คุณ=พลเมืองสร้างสรรค์	
สุขสร้างได้	10
เติมไฟให้งาน “โคเวิร์คกิ้ง สเปซ” ออฟฟิตแนวคิดใหม่	
เกร็ดความสุข	14
นมแม่ดีที่สุด	
สุขรอบบ้าน	16
เด็กแก่แดด เน็ตไอดอล สัญญาณพัฒนาการเกินวัย	
สุขไร้ควัน	18
สุขเลิกเหล้า	19
คนดังสุขภาพดี	22
เลิกเหล้าครบพรรษา ทำดีแบบเท่าๆ ที่คุณทำได้	
สุขลับสมอง	23
ปริศนาค้นหาคำ กิฬา กิฬาเป็นยาวิเศษ	

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ประเทศไทยเราพบกับปัญหาและวิกฤติที่หนักมากที่สุดที่เคยเจอกันมาในประวัติศาสตร์ทั้งวิกฤติทางการเมืองและความขัดแย้ง วิกฤติทางเศรษฐกิจที่ประเทศไทยติดกับดักรายได้ปานกลางมายาวนานกว่าสิบปี วิกฤติทางสังคมที่มีปัญหาความเหลื่อมล้ำสูงติดอันดับโลก ทรัพยากรทางธรรมชาติที่ร่อยหรอลงและวิกฤติของการพัฒนาคนที่ไม่ตอบสนองต่อการพัฒนาประเทศ



ทพ.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์

การแก้ไขปัญหาครั้งนี้ คงไม่สามารถรอคอยให้หน่วยงานใดมาดำเนินการแก้ปัญหาให้กับคนไทยได้แต่คนไทยทุกคนต้องร่วมมือกันในการปฏิรูปและเปลี่ยนแปลงประเทศให้ดีขึ้นกว่าก่อนเราทุกคนต้องมีเป้าหมายเดียวกันคือ สร้างสรรค์ประเทศไทยของเราให้น่าอยู่ประเทศไทยมีคนที่คุณภาพที่ดีต่งเห็นได้จากทุกครั้งที่เกิดปัญหาหรือเหตุการณ์รุนแรงในประเทศ คนไทยก็มักจะลุกขึ้นมาช่วยเหลือกัน ร่วมมือร่วมแรงกันมีน้ำใจไมตรี ที่พร้อมจะหยิบยื่นให้แก่กัน

ผมจึงเชื่อว่า การช่วยกัน พัฒนาประเทศไทยของเราให้กลับมาอยู่จึงเป็นความหวังร่วมกันที่เราทุกคนสามารถร่วมขับเคลื่อนประเทศให้เดินต่อไปในทางสร้างสรรค์ด้วย “วิสัยทัศน์เมืองสร้างสรรค์” หรือ “Active Citizen” โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “คนรุ่นใหม่” จะเป็นพลังเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทีเดียว

แล้วพลเมืองสร้างสรรค์คืออะไร? จากการสำรวจความคิดเห็นของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คนรุ่นใหม่มองว่าคุณสมบัติของ Active Citizen คือการมีจิตอาสา มีความคิดสร้างสรรค์ มีน้ำใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่อุปสรรคที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ก้าวมาเป็นพลเมืองสร้างสรรค์

ลำดับแรกก็คือการไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร และไม่คิดว่าตัวเองทำได้ไปจนถึงไม่รู้ว่ามีความช่วยเหลือ ชุมชน องค์กรใดบ้างที่จะให้เข้าร่วมกิจกรรม

สสส. จึงได้เป็นส่วนหนึ่งในการผลักดันให้พลเมืองได้ตื่นตัวเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ อย่างสร้างสรรค์ไม่ว่าจะเป็นโครงการการขับเคลื่อน สร้างพลเมืองเพื่อประเทศที่น่าอยู่เพื่อเปลี่ยน “Gen ME” ให้เป็น “Gen A” หรือ Generation Active/ActiveCitizen ซึ่งก็คือกลุ่มเด็กรุ่นใหม่ที่มีหัวใจอาสา (Active Heart) ใฝ่เรียนรู้ด้วยจิตใจที่เปิดกว้าง (Active Mind) และกล้าคิดกล้าลงมือทำเพื่อประโยชน์ของสังคม (Active Citizen)

โดยได้เปิดโครงการ Gen A ในหัวข้อ “พลังจิตอาสาเปลี่ยนแปลงประเทศ” ให้เยาวชนร่วมโดยไม่จำกัดวิธีการหรือรูปแบบปรากฏว่ามีโครงการจิตอาสาต้นแบบจากความคิดสร้างสรรค์ของคนรุ่นใหม่ถึง 33 โครงการที่ผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งได้คัดเลือกมาจากกว่า 400 ทีมเยาวชนทั่วทุกภูมิภาคเลยทีเดียว รวมถึงโครงการ “ต่างใจ ไทยเดียว” ที่เพิ่งผ่านไปที่มีเครือข่ายองค์กรมากกว่า 10

เครือข่ายมาร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหาแนวทางเพื่อให้สังคมสื่อสารกันอย่างสร้างสรรค์ ตื่นรู้เท่าทันเพื่อนำไปสู่การปฏิรูปประเทศด้วยกันด้วยความหวังว่าจะเป็นส่วนช่วยสร้างการอยู่ร่วมกันที่ยอมรับความแตกต่างทางความคิดและก้าวข้ามความขัดแย้งรวมถึงเผยแพร่แนวคิดและประสบการณ์ของพลเมืองที่มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาส่วนรวมผ่านสื่อสาธารณะสร้างแรงบันดาลใจให้กับสังคม

แน่นอนว่าแนวคิดพลเมืองสร้างสรรค์ไม่สามารถเติบโตได้โดยการทำงานของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งแต่เป็นสิ่งที่ช่วยกันปลูกฝังได้ตั้งแต่ในครอบครัวหากคนในครอบครัวช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สื่อสารกันอย่างสร้างสรรค์บ้านก็จะมีความสุข เมื่อบ้านเกิดความสุข และขยายไปหาเพื่อนบ้านก็ทำให้ชุมชนเกิดความสุข เมื่อขยายไปสู่ทุกที่ไม่ว่าจะเป็นชุมชนต่างๆ โรงเรียน ที่ทำงาน ในที่สุดก็จะออกเงยเง่บาน จนเต็มประเทศไทย

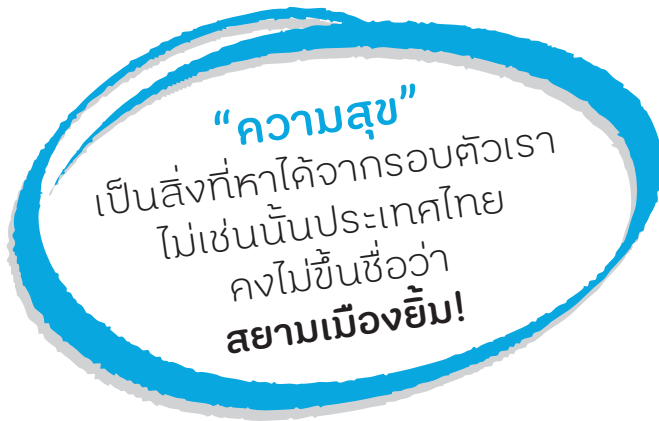
จากหนึ่งกลายเป็นร้อย เป็นพัน และเป็นล้านความสุขได้ เชื่อได้ว่าจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เรากลับมามีกันได้เต็มที่อีกครั้งครับ

...สวัสดีครับ...

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

คุณ=พลเมืองสร้างสรรค์



แต่หลายปีที่ผ่านมาหลายเหตุการณ์
อาจทำให้คนไทยยิ้มยากขึ้น พูดคุยกับ
คนรอบตัวได้น้อยลง ด้วยเพราะวิถีชีวิต
ที่เร่งรีบ ความเครียดในหน้าที่การงาน
การเรียน โดยเฉพาะการมีความคิดเห็น
ต่างกันกลับกลายเป็นเรื่องใหญ่



ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม แม้สถานการณ์จะดูเคร่งเครียดไปทุกทาง แต่ลึกๆ ข้างใน เชื่อได้ว่าต่างคนก็มีเป้าหมายเดียวกันคือ อยากเห็นประเทศไทยของเราน่าอยู่ และไม่ว่าสถานการณ์จะเคร่งเครียดอย่างไร เมื่อเกิดปัญหาหรือเกิดเหตุการณ์ที่ต้องการความช่วยเหลือ ไม่เคยมีครั้งไหนที่น้ำใจไมตรีของคนในสังคมที่หิวยืนให้กันจะเหือดแห้งไป เมื่อมุมใดของประเทศเกิดความเดือดร้อนยากลำบาก น้ำใจจากคนไทยก็พร้อมหลั่งไหลไปเสมอ

II การช่วยกันฟื้นประเทศของเรา ให้กลับมาน่าอยู่ จึงเป็นความหวังร่วมกัน II



สิ่งที่จะทำให้ความหวังเป็นจริงอยู่ที่เราทุกคน ที่จะสามารถร่วมกันขับเคลื่อนประเทศไทยให้เดินต่อไปในทางที่สร้างสรรค์ด้วย วิถีพลเมืองสร้างสรรค์ หรือ Active Citizen ซึ่งหมายถึง ผู้ที่เข้าใจถึงหน้าที่ และกระทำการใดๆ ด้วยความรับผิดชอบไม่ว่าจะเป็นการช่วยพัฒนาชุมชนและสังคม รวมทั้งตระหนักถึงปัญหาสังคมที่เกิดขึ้น เป็นผู้ที่มีความเชื่อและความเข้าใจเรื่องการมีส่วนร่วมในแนวทางประชาธิปไตย



แนวคิดความเป็นพลเมืองใส่ใจสังคม (Active Citizenship) จะประกอบด้วยเรื่องหลักๆ

- รับผิดชอบต่อหน้าที่ เช่น เสียภาษี ไปลงคะแนนเสียงเลือกตั้ง เคารพกฎหมาย
- มีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น งานส่วนรวมของชุมชน การเป็นกรรมการ คณะทำงาน เป็นผู้ปฏิรูปสังคม พยายามทำความเข้าใจปัญหา หาสาเหตุและพร้อมช่วยเหลือแก้ไข

จากการสำรวจความคิดเห็นของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี เรื่องการเป็นพลเมืองสร้างสรรค์ ด้วยความเชื่อมั่นว่า “คนรุ่นใหม่” จะเป็นพลังเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของสังคม จากการตอบคำถามของนิสิต นักศึกษาจากทั้งมหาวิทยาลัยของรัฐ เอกชน ราชภัฏ ราชชมคล ทุกภูมิภาค กว่า 2,059 คน พบว่า คนรุ่นใหม่มองว่า คุณสมบัติของ Active Citizen คือ การมีจิตอาสา การมีความคิดสร้างสรรค์ การมีน้ำใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยมองว่าการรับรู้ ข้อมูลข่าวสาร การใช้สติกลั่นกรอง เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีอยู่ในยุคสมัยนี้

โดยสะท้อนปัญหาว่า อุปสรรคที่สำคัญอย่างหนึ่งในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ก้าวมาเป็นพลเมืองสร้างสรรค์ ลำดับแรกเลย คือ การไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร และไม่คิดว่าตัวเองทำได้ จนถึงไม่รู้ว่ามีเครือข่าย ชุมรณรงค์กร ไดบ้างที่จะให้เข้าร่วมกิจกรรมได้

ที่น่าสนใจ คือ จากการสำรวจในนักศึกษาทุกกลุ่มที่เคยทำกิจกรรมเพื่อสังคมนั้นเกิน 60% เข้าร่วมเพราะต้องการประสบการณ์เพิ่มเติม มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้น ที่ระบุว่า ทำแค่อยากให้มีใบประกาศนียบัตรไว้ใช้เพื่อการสมัครงาน

แสดงให้เห็นได้ว่า ประเทศไทยมีต้นกล้าที่รอการพุ่มพักให้กลายเป็นต้นไม้ที่งดงามอีกมากมาย

แน่นอนว่าการจะมีแนวคิดเช่นนี้ สามารถปลูกฝังกันได้ตั้งแต่ในครอบครัว หากคนในครอบครัวช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สื่อสารกันอย่างสร้างสรรค์ บ้านก็มีความสุข เมื่อบ้านเกิดความสุข และขยายไปหาเพื่อนบ้าน ก็ทำให้ชุมชนเกิดความสุข และขยายไปสู่ทุกที่ ไม่ว่าจะเป็นชุมชนข้างๆ โรงเรียน ที่ทำงาน ในที่สุดก็จะออกเงยเบ่งบานจนเต็มประเทศไทย

จากหนึ่งก็กลายเป็นร้อย เป็นพัน เป็นล้านความสุขได้



 **ศ.นพ.ประเวศ วะสี** ราษฎรอาวุโส

การทำความดี เมื่อเกิดขึ้นเพียงลำพังก็เป็นเรื่องดี แต่หากเชื่อมโยงความดีจากหลายๆ คนเข้าด้วยกัน ให้มากเข้า ความไม่ดีในสังคมก็จะค่อยๆ หายไป การที่ประเทศไทยกำลังอยู่ในระหว่างการเปลี่ยนแปลงการมีสภาพภูมิรัฐก็เป็นความหวังหนึ่ง แต่ความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงจะขึ้นอยู่กับความเชื่อมโยงผู้คนเข้าด้วยกัน ซึ่งถือเป็นโอกาสของคนไทยอีกครั้งที่จะสื่อสารกัน ต่างใจ แต่เป็นไทยเดียว

ทพ.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์
ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



การเปลี่ยนแปลงสังคมต้องขับเคลื่อนทุกภาคส่วนไปพร้อมกัน ทั้งภาครัฐที่ต้องเปลี่ยนแปลงเรื่องความโปร่งใส เพื่อสร้างประสิทธิภาพ ภาคธุรกิจ ที่หันมาทำเพื่อสังคมเพิ่มขึ้น ภาคสังคม ที่เปิดรับความร่วมมือมากกว่ามองความขัดแย้ง ซึ่งทั้งหมดนี้ สังคมต้องการการสร้างวิสัยทัศน์ใหม่ เพื่อให้เกิดความสมดุลทั้งสามด้าน และมีกระบวนการพัฒนาผู้นำรุ่นใหม่ ไปพร้อมๆ กับทัศนคติที่จะเปลี่ยนให้คนไทยเป็น Active Citizen



 **นายวิเชียร พงษ์ธร** ประธานมูลนิธิ เพื่อคนไทย

หลายปีที่ผ่านมา เราต่างไม่มีสังคมน่าอยู่อย่างที่ยากมี โดยตกอยู่ในความเครียด ความกังวล เป็นห่วงว่าประเทศจะเดินหน้าไปทางไหน ซึ่งการแก้ปัญหาไม่ว่าจะเป็นการคอร์รัปชัน ความขัดแย้ง ยังเป็นปัญหาใหญ่ในการพัฒนา หากยังปล่อยให้มีการแย่งอำนาจ การแบ่งผลประโยชน์ผลประโยชน์ที่สุดก็จะตกอยู่ที่ประชาชน การมีส่วนร่วมของประชาชนทุกครั้งจึงสำคัญที่สุด ซึ่งการรวบรวมความคิด ความเห็นที่หลากหลาย จำเป็นอย่างยิ่งในการทำให้เรายังสามารถอยู่ด้วยกันต่อไปได้

รศ.ดร.วิลาสินี อดุลยานนท์
ผู้อำนวยการสำนักการณรงค์สื่อสารสังคม สสส.



การแสดงความเห็นที่แตกต่าง จำเป็นต้องมีพื้นที่ที่ปลอดภัย ทุกคนสามารถไว้วางใจซึ่งกันและกัน ก่อนที่จะสร้างกลไกการมีส่วนร่วม การสร้างพื้นที่ต้องทำทั้งทางปัญญา ทางความคิด เชิงโครงสร้าง และสภาพแวดล้อม เช่น การสร้างสื่อให้กระตุ้นต่อมคิดของประชาชน ให้หันมาสนใจต่อส่วนรวม และกลับมาแชร์ความคิดเห็นดีๆ ต่อกัน ด้วยการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์





คุณคือ Active Citizen

- ▶ **คุณเคารพกติกาสังคม** ตื่นเช้าไปโรงเรียนทันเสมอ การบ้านไม่ลอกกัน ข้ามสะพานลอยแทนเอาไว้บังแดด ขับรถถูกกฎไม่ปาดซ้าย แซงขวา สวมหมวกกันน็อคทุกครั้ง ตี๋ไม่ขับคาดเข็มขัดนิรภัย
- ▶ **คุณทำหน้าที่ทางสังคม** ใช้สิทธิเลือกตั้งทุกครั้งไม่ว่าจะเป็นอบต. ผู้ว่า ส.ส. นายก เสียภาษีตรงไปตรงมาเสมอ เกณฑ์ทหารไม่เคยหนี
- ▶ **คุณติดตามข่าวสารบ้านเมือง** สนใจเมื่อเกิดปัญหาสังคม สามารถวิเคราะห์แยกแยะ และประเมินตนเองได้ว่า จะสามารถให้ความช่วยเหลือในเหตุการณ์นั้นได้อย่างไร
- ▶ **คุณเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนหรือสังคม** ไม่ว่าจะเป็นประชุมหมู่บ้าน ประชุมผู้ปกครองโรงเรียน การเข้าช่วยกิจกรรมเมื่อวัดละแวกบ้านมีงาน ช่วยงานพัฒนาชุมชน
- ▶ **คุณกล้าแสดงความคิดเห็น** ไม่ว่าจะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย ก็สามารถแสดงความคิดเห็นบนพื้นฐานหลักการประชาธิปไตย ที่ต้องรับฟังซึ่งกันและกันแม้จะเป็นเสียงส่วนน้อยก็ตาม
- ▶ **คุณไม่เพิกเฉยต่อความยุติธรรมต่างๆ ในสังคม** ไม่ว่าจะเป็นช่วยรณรงค์หรือการแสดงออกที่ไม่เห็นด้วยต่อความยุติธรรมต่อผู้ด้อยโอกาส ผู้เสียเปรียบ ผู้อ่อนแอ
- ▶ **คุณอาสาสมัครเข้าร่วมในสถานการณ์** หลายเหตุการณ์ไม่ได้ต้องการแค่เงิน แต่ต้องการอาสาสมัครเข้าร่วม ไม่ว่าจะเป็นน้ำท่วม แผ่นดินไหว การเข้าร่วมในเหตุการณ์เหล่านั้นเป็นสิ่งจำเป็น
- ▶ **คุณมีภาวะความเป็นผู้นำ** ไม่ว่าจะเป็นในงานหรือกิจกรรมการช่วยเหลือสังคมส่วนรวม กล้าคิดกล้าตัดสินใจ ไม่ปิดความรับผิดชอบ มีธรรมมาภิบาล



จิตอาสา เริ่มยังไง?

หลายครั้งที่เราอยากช่วยเหลือสังคม แต่ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร เพียงคุณรู้สึกแบบนี้ก็ถือว่ามาถูกทางแล้ว เพราะการมีจิตอาสาจะต้องเริ่มจากการมีจิตใจที่อยากช่วยเหลือผู้อื่นเป็นลำดับแรก การเริ่มต้นสามารถทำได้ทันที เริ่มจากง่ายๆ ในครอบครัว ลองอาสาช่วยคุณพ่อ คุณแม่ ซื้ของ ดูแลต้นไม้ บ้านเรือน นี่ก็เป็นการปลูกจิตอาสาขึ้นแล้ว



ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลาช่วยกัน



ลงมือทำ เมื่อลองจิตอาสาในบ้านแล้ว ที่นี้จิตอาสากับคนอื่นๆ ก็ไม่ใช่เรื่องยาก เมื่อไหร่ที่เห็นคนต้องการความช่วยเหลือแล้วคุณลงมือช่วยนั่นคือจิตอาสาแล้ว ซึ่งจะต่อยอดไปถึงการอาสาในที่ต่างๆ ที่ต้องการความช่วยเหลือซึ่งมีอยู่มาก เช่น เมื่อเกิดภัยธรรมชาติ หรือ บางหน่วยงานก็ต้องการอาสาอยู่ตลอด เช่น บ้านคนพิการ บ้านสงเคราะห์เด็ก โรงพยาบาล ลองเริ่มจากค้นหาข้อมูลในเว็บไซต์หน่วยงานนั้นๆ หรือ เฟซบุ๊กของชาวอาสาสมัคร หรือ ลองเริ่มที่ www.jitarsabank.com คุณก็จะพบว่ามีงานอาสามากมายรอคุณอยู่



บ่อยไหม

ที่คุณไม่ได้ยินเสียงนกร้อง
ทั้งที่คุณก็เห็นมัน?

ลองหยุดคิดแต่เรื่องตัวเอง
เพื่อเห็นความงามธรรมชาติที่อยู่รอบตัวคุณ
อีกหนึ่งความสุขที่อยู่ที่นี่

HappinessIsThailand.com



ความสุขประเทศไทย
www.HappinessIsThailand.com

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

เติมไฟให้งาน “โคเวิร์คกิ้ง สเปซ” ออฟฟิศแนวคิดใหม่



😊
ความสุข
จากการทำงาน
ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป
และสามารถออกแบบ
ได้จริง

ทางเลือกใหม่ ที่กระตุ้นไฟในการทำงาน
เปลี่ยนโฉมหน้าห้องทำงานแบบเดิมๆ
ลงทุนน้อยแต่สุขมาก ใครๆ ก็อยากเป็น



Coworking Space หรือ โคเวิร์คกิ้ง สเปซ

รูปแบบของสถานที่ทำงานแบบใหม่ ที่เกิดขึ้นและเป็นที่นิยมในหลายประเทศ ซึ่งวันนี้ประเทศไทยเองก็เกิดรูปแบบของการทำงานรูปแบบนี้ขึ้นแล้วด้วยกันหลายแห่ง โดยมีลักษณะเป็นพื้นที่ที่ใช้ทำงานและใช้ทรัพยากรต่างๆ ในการทำงานร่วมกันไม่ว่าจะเป็น โต๊ะ เก้าอี้ อินเทอร์เน็ต เครื่องถ่ายเอกสาร เครื่องปริ้นท์ ห้องครัว ห้องประชุม ด้วยการเป็นสมาชิกของสถานที่นั้นๆ

แต่ที่สำคัญนอกเหนือจาก “ที่ทำงาน” คือ เป็นการพื้นที่ “สังคม” ของคนทำงานที่นำไปสู่การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ จากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เพราะพื้นที่โคเวิร์คกิ้ง สเปซ จะกระตุ้นให้เกิดการสื่อสารด้วยบรรยากาศในการทำงาน ให้ผู้ใช้บริการเกิดความกระตือรือร้นและสร้างสรรค์มากกว่าการทำงานแบบเก่าไม่เหมือนออฟฟิศรูปแบบเดิมๆ ที่คุ้นเคยกัน

ถามว่าทำไมต้องมีโคเวิร์คกิ้ง สเปซ

“เก่ง-สกุลฤทธิ์ จันทร์พุ่ม”
ผู้ร่วมก่อตั้ง ‘มาดิ’ หนึ่งใน
“โคเวิร์คกิ้งสเปซ” อธิบาย
ว่า การมีสถานที่แบบนี้เอื้อ
ให้เราทำงานสะดวกขึ้น ก่อน
หน้านี้เราอาจเคยทำงานในร้าน



กาแฟหรือทำงานที่บ้าน แม้จะสะดวกสบาย แต่ก็คงไม่เอื้อต่อการทำงานมากนักเพราะมีหลายปัจจัยที่จะดึงเราออกจากงานได้ตลอดเวลา โคเวิร์คกิ้งสเปซจึงเข้ามาตอบโจทย์จนกลายเป็นเทรนด์ทั่วโลก โดยแรกเริ่มเกิดจากกลุ่มคนที่ทำงานด้านไอทีและขยายไปถึงคนที่ทำงานด้านอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นศิลปะ ดนตรี หรืองานสร้างสรรค์อื่นๆ

บรรยากาศการทำงานก็จะคล้ายกับการเข้าไปนั่งทำงานในคาเฟ่ หรือร้านกาแฟที่บรรยากาศเป็นกันเอง ผ่อนคลายเหมือนมานั่งทำงานบ้านเพื่อนแถมยังกระตุ้นในการทำงานได้เป็นอย่างดี หากใครต้องผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน โคเวิร์คกิ้งสเปซ บางแห่งจะมีห้องนั่งเล่น ห้องสมุด ห้องเล่น ห้องดนตรี ตลอดจนห้องกีฬาเล็กๆ ไว้รองรับผู้ใช้บริการ และมีวันทีนัดสังสรรค์กัน

ปัจจุบันมีโคเวิร์คกิ้ง สเปซ เปิดให้บริการแล้วกว่า 2,000 แห่งใน 6 ทวีปทั่วโลก สำหรับตัวอย่างของ โคเวิร์คกิ้ง สเปซ ที่มีชื่อเสียงเช่น CoCo (Coworking and Collaborative Space) เกิดขึ้นที่ประเทศอเมริกาเป็นที่ยอดนิยมของคนทำงานอิสระหรือทำงานในบริษัทเล็กๆ ในหลากหลายสายงานที่มารวมตัวกันใช้พื้นที่ และแลกเปลี่ยนไอเดียกันแถมยังมีชั่วโมงแห่งความสุขในทุกๆ คืนของวันอังคารสำหรับการพบปะผู้คนเพื่อสร้างความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นมากขึ้นด้วย



ทั้งหมดนี้ แนนอน
ว่า หาไม่ได้จากการนั่ง
ทำงานที่บ้านหรือในร้าน
กาแฟ แต่การใช้บริการ
โคเวิร์คกิ้ง สเปซ ในแต่ละ

แห่งไม่ได้หมายความว่า จะเข้าใช้ได้ทันที เพราะแต่ละแห่ง
จะมีสไลด์ของพื้นที่ที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับขอบ
ทำงานในพื้นที่แบบไหน กับคนประเภทไหนหรือต้องการ
ใช้สิ่งอำนวยความสะดวกอะไรบ้าง รวมไปถึงแพคเกจและ
ราคาในการเข้าใช้บริการว่าสมเหตุสมผลหรือไม่ เพราะ
แต่ละที่จะไม่เหมือนกัน

โคเวิร์คกิ้ง สเปซที่มีชื่อเสียงเช่น CoCo (Coworking
and Collaborative Space) เกิดขึ้นที่ประเทศอเมริกา
เป็นที่ทำงานของคนทำงานอิสระหรือทำงานในบริษัทเล็กๆ
ในหลากหลายสายงานที่มารวมตัวกันใช้พื้นที่ และแลกเปลี่ยน
ไอเดียกันแถมยังมีชั่วโมงแห่งความสุขในทุกๆ คืน
ของวันอังคารสำหรับการพบปะผู้คนเพื่อสร้างความสัมพันธ์
ให้แน่นแฟ้นมากขึ้นด้วย

ส่วนอีกที่ มีชื่อว่า GA (General Assembly) เป็นที่
ทำงานของคนทำงานด้านเทคโนโลยีและงานดีไซน์นอกจาก

นั้นยังมีอีกมากมายในหลายประเทศ เช่น แคนาดา มี CSI
(Center for SocialInnovation) เป็นที่ทำงานของกลุ่ม
คนทำงานที่มีเป้าหมายทางสังคม

ส่วนในทวีปเอเชีย มี โคเวิร์คกิ้ง สเปซชื่อว่า Xindanwei
ที่เกิดขึ้นในประเทศจีนซึ่งเป็นพื้นที่ที่สนับสนุนผู้เริ่มต้นทำ
ธุรกิจและผู้สร้างสรรค์นวัตกรรมในประเทศจีนและทั่วโลก
ขณะที่ประเทศไทยก็มีเจ๋งๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
อยู่หลายที่ด้วยกัน

การเปิดพื้นที่การทำงานเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
และกระตุ้นแรงบันดาลใจซึ่งกันและกันก็เป็นรูปแบบหนึ่ง
ที่ทำให้การทำงานจะไม่น่าเบื่อหน่ายอีกต่อไป ซึ่งนอกจาก
สถานที่แบบนี้ ภายในสถานที่ทำงานของบริษัทต่างๆ เอง
ก็สามารถนำไอเดียไปเปิดพื้นที่เพื่อให้พนักงานได้มีพื้นที่ใน
การสื่อสารระหว่างกันเพื่อนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่าง
กันได้เช่นกัน





งานใดๆ ก็ตามถ้าทำแล้วเกิดความสุข แน่แน่นอนว่าย่อมส่งผลไปยัง
ประสิทธิภาพที่ดีของงาน หากรู้เทคนิค ความสุขก็ใกล้แค่เอื้อม



ชอบในสิ่งที่ทำ คงไม่ใช่ทุกคนที่จะได้ทำในสิ่งที่ชอบ แต่ถ้าลองปรับเปลี่ยนมุมมองให้ชอบ และรักในสิ่งที่กำลังทำ
อยู่ตรงหน้า ก็จะทำให้มีพลังและอยากที่จะตื่นมาทำงานในทุกเช้าได้ไม่ยาก เพราะถึงอย่างไรก็ตาม หากเราที่จะทำเฉพาะ
สิ่งที่ชอบสิ่งที่รัก ก็อาจพลาดโอกาสเรียนรู้และค้นหาโอกาสจากสิ่งตรงหน้าไป

ดับไฟลนกัน การวางแผนการทำงานและรับส่งงานให้เสร็จทันก่อนกำหนดเวลา เป็นสิ่งหนึ่งที่จะช่วยลด
ความเครียดในการทำงานลงได้อย่างมาก และการทำงานเสร็จก่อนเวลาที่กำหนดยังทำให้มีเวลาในการปรับปรุงแก้ไขเพื่อ
ให้งานมีประสิทธิภาพด้วย

ได้ทำงานน่ามอง การปรับสภาพสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานให้น่าอยู่ ไม่รกหรือสุมไปด้วยกองเอกสาร จะช่วยให้
สมองปลอดโปร่งขึ้นในการทำงาน การสร้างบรรยากาศผ่อนคลายรอบๆ ตัวในที่ทำงาน หรือ การมีมุมนั่งสบายๆ มีต้นไม้
ในที่ทำงานที่ต้องอยู่ในวันละอย่างน้อย 8 ชั่วโมง จะช่วยผ่อนคลายความเครียดลงได้

เปิดมุมมอง การมีอิสระหรือโอกาสในการแสดงความคิดเห็น หรือมีส่วนร่วมในการวางแผนการทำงาน หรือ แนวทาง
การทำงาน จะสร้างให้เกิดความเป็นเจ้าของร่วมกัน และความทุ่มเทในการทำงานที่ตามมา แน่แน่นอนว่าไม่มีใครอยากเดิน
ตามคำสั่งโดยที่ไม่ได้มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นตลอดเวลาแน่นอน

หาแรงบันดาลใจ การออกไปพบปะผู้คน เข้าคอร์สอบรมเรื่องต่างๆ การศึกษาเพิ่มเติม ล้วนแต่เป็นวิธีที่จะช่วยเปิด
มุมมองใหม่ๆ เพื่อเอามาเติมพลังในการทำงาน หรือไม่ก็อาจทำให้ค้นหาตัวเองเจอในอีกแง่มุม และกลายเป็นทางเลือกทาง
เดิมใหม่ๆ ในชีวิตได้

จัดสรรเวลา เป็นเรื่องสำคัญอย่างมากในการจัดสมดุลชีวิตให้เกิดความลงตัว คือ เวลาในการทำงาน เวลาใน
การเข้าสังคมพบปะเพื่อนฝูง และเวลาของครอบครัว หากจัดทั้งสามส่วนให้เกิดความสมดุลได้ ก็จะทำให้ชีวิตเกิดความ
ราบรื่นขึ้น และทำให้เกิดความสุขตามมา

สร้างกิจกรรม การทำกิจกรรมสันทนาการไม่ว่าจะระหว่างเพื่อนร่วมงาน เช่น ติเบตหลังเลิกงาน จัดแข่งกีฬา
ภายในองค์กร หรือ จะชวนครอบครัวมาร่วมการแข่งขัน ก็เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เพิ่มขึ้นได้ ซึ่งบรรยากาศ
การทำงานที่ดีก็มาจากการสัมพันธ์กันที่ระหว่างกันขององค์กรนี้เอง

เคลื่อนไหวระหว่างวัน การนั่งอยู่หน้าจอต่อเนื่องหลายๆ ชั่วโมง เป็นสาเหตุทำให้เกิดความปวดเมื่อย ปวดหลัง
ปวดคอ ปวดไหล่ เป็นโรคออฟฟิศซินโดรมตามมา การเคลื่อนไหวระหว่างวัน เปลี่ยนอิริยาบถบ้าง จะช่วยทำให้เลือดไปเลี้ยง
ส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะสมอง

เลือกกิน ของดี ไม่ใช่ของแพง ง่ายๆ ที่สุดคือการทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เต็มผัก ผลไม้ ให้กลายเป็นของว่าง
ระหว่างวันแทนขนมขบเคี้ยว ดื่มน้ำเปล่า น้ำผลไม้ แทนชา กาแฟ อุดมความหวาน ซึ่งการดื่มน้ำมากๆ จะช่วยเผาผลาญ
พลังงาน และทำให้ผิวพรรณสดชื่นเปล่งปลั่งได้อีกด้วย

ปิดโลกออนไลน์ การออฟไลน์บ้าง ก็ไม่ได้แปลว่าทำให้ตกยุคหรือล้าสมัย แต่การออกจากหน้าจอ โดยเอาเวลาไป
ทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น ปั่นจักรยาน นอนฟังเสียงคลื่น ร่วมทริปปลูกป่า หรือร่วมวิ่งมาราธอน ล้วนเป็นกิจกรรมที่ช่วย
ทำให้ชีวิตสดชื่นขึ้น ปลอดโปร่งขึ้นแน่นอน



นมแม่ดีที่สุด

การให้อาหารที่ดีที่สุด ก็คือ นมแม่ ที่อุดมไปด้วยสารอาหารครบถ้วน มีภูมิคุ้มกันที่ช่วยให้ลูกแข็งแรง และมีพัฒนาการทางสมองที่ดีที่สุด

ในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิตเด็ก โครงสร้างอวัยวะร่างกายของตัวเด็กยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ และไม่พร้อมที่จะรับประทานอาหารเสริมอย่างอื่นได้ นมแม่จึงเป็นสิ่งจำเป็นและดีที่สุด เพราะสารอาหารครบถ้วนมากกว่าอาหารใดๆ ถ้าเด็กได้นมแม่ครบถ้วนในช่วงนี้พัฒนาการทางสมองของเด็กจะเติบโตได้สมวัย

แต่ความเข้าใจในนมแม่มีทั้งถูกและผิดปนเปกัน

หากถามว่า นมแม่อย่างเดียวจะเพียงพอหรือไม่?

ตอบเลยว่า เพียงพอแน่นอน เด็กควรได้รับนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดไปถึง 6 เดือน และต้องเป็นนมแม่ล้วนๆ ไม่เสริมอย่างอื่นเลยแม้แต่น้ำเปล่า

หากถามว่า หลัง 6 เดือน นมแม่ไม่มีประโยชน์แล้วหรือ?

ตอบเลยว่า นำนมแม่ยังอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่า แต่อาจจะไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของเด็ก และต้องให้อาหารอื่นเพิ่มขึ้นตามน้ำหนักตัว และเพื่อกระตุ้นการทำงานของลำไส้

การทำให้ลูกได้รับสารอาหารครบ ก็ต้องมีเทคนิคในการบำรุงนมนม



เริ่มจาก

อาหารที่คุณแม่รับประทาน ต้องให้ครบ 5 หมู่ ตีมน้ำสะอาด ให้เพียงพอ เพราะน้ำมีความจำเป็นต่อการสร้างน้ำนม นอกจากนั้น คำว่าน้ำ ยังหมายถึง นม หรือน้ำซุบ โดยรับประทานควบคู่กับอาหารอย่างหลากหลาย เนื่องจากคุณแม่ที่ให้นมลูก ต้องการพลังงานที่เพิ่มมากขึ้น เพราะต้องนำไปสร้างน้ำนม ส่วนอาหารที่หลีกเลี่ยง คือ เครื่องดื่มมีคาเฟอีน เครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีน อาหารหมัก อาหารดอง เป็นต้น

ควรเริ่มหัดตีมน้ำให้เพียงพอตั้งแต่กำลังตั้งครรภ์ ควรดื่ม 10 แก้วต่อวัน เพื่อจะนำไปสร้างน้ำนมที่ดี ถ้าแม่มีน้ำนมที่ดี เด็กไทยก็จะได้กินนมที่ดีมีคุณภาพ



ตามมาด้วย

ให้นมลูกอย่างสม่ำเสมอ เพราะการให้นมลูกอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้น้ำนมแม่ไหลออกมาได้ดี ส่วนคุณแม่ยุคใหม่ที่ต้องเริ่มไปทำงานหลังการหยุดพัก 3 เดือน การปั้มน้ำนมสะสมไว้ จะช่วยให้ยังมีน้ำนมให้ลูกดื่มได้อย่างต่อเนื่องและไม่ต้องพึ่งนมผง



น้ำนมที่ปั้มออกมา ถ้าแช่เก็บไว้ในตู้เย็น ประตูเดียว จะเก็บไว้ได้แค่ 2 วัน ถ้าแช่เก็บไว้ได้ช่องแช่แข็งจะเก็บไว้ได้ 3 วัน ส่วนถ้าเอาไปแช่ไว้ในช่องแช่แข็งจะเก็บได้ 2 อาทิตย์ แต่ถ้าช่องแช่แข็งของตู้เย็น 2 ประตู จะเก็บไว้ได้นาน 3 เดือน หรือถ้าซื้อตู้แช่แข็งมาเฉพาะ หรือที่เรียกกันว่า ตู้ไอศกรีมจะเก็บได้ถึง 6 เดือน

นมแม่ที่เก็บไว้ในตู้เย็น ถึงแม้ว่าคุณสมบัติจะไม่ดีเท่ากับนมแม่สดใหม่จากเต้า เพราะต้องนำมาผ่านการละลายให้อุ่นขึ้น แต่ก็ยังมีคุณสมบัติที่ดีและมีประโยชน์มากกว่านมผงที่ขงใหม่ๆ เพราะยังคงมีเซลล์เม็ดเลือดขาว สารภูมิคุ้มกัน เอ็นไซม์ ฮอร์โมน สารต้านมะเร็ง ซึ่งยังทำงานได้เป็นอย่างดี และหาไม่ได้ในนมผงทุกยี่ห้อ



“นมแม่” มีความแตกต่างจาก “นมผง” ซึ่งเป็นสิ่งเทียมที่พยายามดัดแปลงให้มีส่วนผสมให้เหมือนกับนมแม่ แต่สารต่างๆ ในนมผงยังไม่เหมาะกับเด็ก ไม่ว่าจะเป็นโปรตีน ซึ่งเป็นโปรตีนคนละชนิด ส่งผลให้เด็กเกิดภูมิแพ้ได้ง่าย ไขมันในนมผงก็นำมาใช้ไม่ได้ทั้งหมด ผิดกับน้ำนมแม่ที่จะมีน้ำย่อยไขมันมาด้วย เพราะในช่วง 6 เดือนแรก ร่างกายเด็กยังสร้างน้ำย่อยไขมันไม่ได้เต็มที่

ดังนั้น สารไขมันในนมแม่จึงถูกนำไปใช้สร้างสมองลูกได้อย่างเต็มที่ ไม่นับรวมสารอาหารมากคุณค่าที่อยู่ในน้ำนมแม่อีกจำนวนมาก

ระหว่างการให้นม คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงความเครียด ความกังวล เพราะความเครียดมีผลต่อการสร้างน้ำนมของคุณแม่ อาจใช้วิธีคิดง่ายๆ ว่าการให้นมแม่ได้ครบ 6 เดือนเต็มที่ ก็เหมือนกับการสะสมต้นทุนชีวิตที่ได้ปันผลเป็นคุณภาพชีวิตต่อไปทั้งชีวิตของลูก

แต่ถ้ากังวล หรือ ปริมาณนมแม่เริ่มลดลง สามารถปรึกษาจากคลินิกนมแม่หรือเว็บไซต์ศูนย์นมแม่ www.thaibreastfeeding.org ซึ่งจะมีบทความ ข้อมูล ความรู้ และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์อยู่มากมาย

เพียงเท่านี้ คุณแม่ก็จะส่งความมหัศจรรย์ของน้ำนมแม่ เป็นของขวัญชั้นดีให้กับลูกได้แล้ว





เด็กแก่แดด เน็ตไคคอล

สัญญาณพัฒนาการเกินวัย

วิจัยพบวัยรุ่นกลุ่มนี้มักมีชีวิตช่วงวัยรุ่นตอนต้นที่โลดแล่นโคตรเด่น แต่กลับจมปลักกับ
ปัญหาสารพัดเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น หลายคนหมดอนาคตเพราะยุ่งเกี่ยวกับปัญหา
แอลกอฮอล์ ยาเสพติด และอาชญากรรม

คำบ่นของผู้ใหญ่หลายต่อหลายคนที่ว่า **“ทำไมเด็กสมัยนี้ถึงได้แก่แดดแก่ลมกันนัก”** อาจฟังดูเหมือนจะเป็นอุกฤษฏ์ที่ผู้ใหญ่เอาช่วงวัยของตัวเองมาเปรียบเทียบกับ การดำเนินชีวิตของเด็กยุคใหม่ แต่ถ้ามองพิจารณาให้ ลึกซึ้งไปไกลกว่าภาพลัษณ์กันหันหน้า จะพบว่า ไม่ใช่แค่เด็กทุกคนจะเป็นเช่นนั้น ยังมีเด็ก ๆ ที่มีบุคลิกและประพฤติ ตัวอย่างโตตามวัยอีกมากมาย ซึ่งคงเป็นเรื่องปกติจน ไม่เป็นที่สังเกตุ (หรือซัดคุซัดตา) ของผู้ใหญ่เจกเช่นกับ กลุ่มเด็ก **“โตเกินวัย”**

ทว่าที่บ่นกันมาก อาจเป็นได้ว่า เด็กที่มีพฤติกรรม แก่แดดแก่ลมนี้ มีให้พบเห็นกันมากขึ้นกว่าแต่ก่อนนั่นเอง และไม่ว่าปัจจัยอะไรที่มีส่วนทำให้แนวโน้มนี้เกิดขึ้นก็ตาม สิ่งทีพ่อแม่ผู้ปกครองควรได้ให้ความสนใจมากขึ้น แทนที จะบ่นว่าแต่เพียงอย่างเดียวคือ พฤติกรรมโตเกินวัยเช่นนี้ อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึง พัฒนาการที่ผิดเพี้ยนไปของ ลูกๆ ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาในการดำรงชีวิตเมื่อพวกเขาก้าว เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้

“เด็กกลุ่มโตเร็วเกินเหตุเช่นนี้มัก มีชีวิตที่ไม่ค่อยจะสู้ดีนักเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่” โจเซฟ พี แอลเลน ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา แห่งมหาวิทยาลัยแห่งเวอร์จิเนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นผู้นำการวิจัยล่าสุดเกี่ยวกับเด็กที่โตเร็วเกินไปในช่วงชีวิตวัยรุ่น สรุปถึงผลการศึกษาที่เขาและพวกทำการศึกษาดูตามผลเป็นระยะเวลา 10 ปี และล่าสุดได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการเกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก ชื่อ Child Development

ดร.แอลเลน อธิบายว่า การโตเกินวัยเช่นนี้เป็นลักษณะของการเข้าสู่วัยผู้ใหญ่แบบไม่เป็นธรรมชาติ กล่าวคือ ไวกเกินไป จนนักจิตวิทยาให้คำนิยามไว้ว่าเป็น “พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่เทียมๆ” ซึ่งแน่นอนว่า เป็นพฤติกรรมที่น่าพาให้เด็กที่มีพัฒนาการแบบนี้ก้าวไปสู่หลายๆ สิ่งหลายๆ อย่างโดยที่พวกเขายังไม่พร้อมจะรับมือได้ด้วยสติปัญญาที่เป็นผู้ใหญ่ จริงๆ

ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกกันว่า “รับมือไม่ไหว” เด็กหลายๆ คนที่มีพฤติกรรมเป็นผู้ใหญ่แบบเทียมๆ ซึ่งพบในการวิจัยนี้ จะเริ่มมีปัญหาอย่างเห็นได้ชัดเมื่ออย่างเข้าสู่วัยยี่สิบต้นๆ ปัญหาที่นักวิจัยพบคือ เริ่มจากการมีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ฉันคู่สาวที่เริ่มจะราวฉาน จากที่เคยหวานชื่นจนเป็นที่น่าอิจฉาของเพื่อนวัยเดียวกันในช่วงวัยรุ่น



ปัญหาเรื่องความสัมพันธ์นี้ มักมาพร้อมกับปัญหาเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์หรือกระทั่งการใช้ยาเสพติดบางประเภท เช่น กัญชา และในบางกรณีอาจเลยเถิดไปถึงการกระทำที่ผิดกฎหมายในหลายๆ รูปแบบ

เริ่มตั้งแต่ เมาแล้วขับ ขโมยของ ทำลายสาธารณสมบัติ และอื่นๆ



“เด็กเหล่านี้มักทำอะไรที่มันสุดโต่งเพื่อให้คนอื่นๆ เห็นว่าตัวเองนั้นเจ๋ง เช่น เรื่องการดื่มจัดๆ เป็นต้น” ดร.แอลเลนกล่าว และชี้ให้เห็นถึงพัฒนาการในทางที่ผิดของเด็กกลุ่มแก็ดแดดแกล่ม ซึ่งนำไปสู่ปัญหาเมื่อพวกเขาอายุมากขึ้น

“แต่เอาเข้าจริงๆ แล้ว เด็กกลุ่มนี้กลับมีปัญหาเรื่องพัฒนาการทางสังคมที่เหมาะสม พัฒนาการของเด็กกลุ่มนี้จะหยุดอยู่ที่ความเป็นวัยรุ่นระดับนักเรียนมัธยมซึ่งแม้ว่าอายุจะเป็นผู้ใหญ่ตอนต้นๆ แล้วพวกเขาก็ยังจะใช้ชีวิตแบบที่พวกเขาเป็นตอนมัธยมเช่นนั้นต่อไป” ดร.แอลเลน อธิบายเพิ่มเติม

ด้าน ดร.บี เบรตฟอร์ด บราวน์ ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาศึกษา ศาสตราจารย์แห่งมหาวิทยาลัยแห่งวิสคอนซิน แมดิสัน ซึ่งไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำวิจัยของทีม ดร.แอลเลน ให้ความเห็นว่า พฤติกรรมความเป็นผู้ใหญ่เทียมๆ (pseudomature) ที่ทีม ดร.แอลเลน ระบุถึงในการวิจัยนับเป็นตัวชี้วัดเรื่องแนวโน้มด้านปัญหาเรื่องแอลกอฮอล์และยาเสพติดที่มีความแม่นยำเสียยิ่งกว่า ระดับการใช้ยาเสพติดในช่วงวัยรุ่นตอนต้นเสียอีก อีกทั้งการศึกษาของทีม ดร.แอลเลนนั้นเป็นครั้งแรกที่มีการติดตามชีวิตของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นตั้งแต่วัยรุ่นตอนต้นไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เพราะก่อนหน้านี้โดยมากแล้ว



มีเพียงการวิจัยที่ติดตามศึกษากันเฉพาะจากช่วงวัยรุ่นตอนต้นถึงวัยรุ่นตอนปลายเท่านั้นเอง

ทีม ดร.แอลเลนได้ติดตามศึกษาชีวิตของกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 184 คนตั้งแต่วัย 13 ปีไปจนถึง วัย 23 ปี ซึ่งในการศึกษาจะพบว่าเด็กวัยรุ่นกลุ่มที่โตเกินวัยมักเป็นที่ยอมรับในเพื่อนรุ่นเดียวกันว่า มีความเท่เจ๋ง เด็กกลุ่มนี้จะอยู่แต่ในกลุ่มเพื่อนที่มีรูปร่างหน้าตาดี มีสัมพันธ์ฉันคู่สาวกับหลายคน และบางทีก็ทำเรื่องที่แหกกฎต่างๆ เช่น โดดเรียน และเมื่อเข้าสู่วัย 23 ปี เด็กกลุ่มนี้พบว่ามีปัญหาเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์และการใช้ยาเสพติดพวกกัญชามากกว่าเด็กปกติถึง 45% นอกจากนี้แล้วเด็กกลุ่มนี้ ยังมีอัตราการก่ออาชญากรรมสูงกว่าเด็กทั่วไปถึง 22% ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการลักขโมย หรือคดีทำร้ายร่างกายต่างๆ

อย่างไรก็ตาม ดร.แอลเลนได้ยกตัวอย่างเด็กกลุ่มโตเกินวัยที่มีชีวิตผิดพลาดในวัยรุ่นตอนปลาย แต่ก็ยังสามารถเดินกลับเข้าทางปกติได้หลังชีวิตผิดพลาดไปแล้ว ตัวอย่างนี้เป็นเด็กหญิงสาวที่ตอนวัยรุ่นเป็นสาวน้อยที่ป๊อปูลาร์มาก มีแฟนมากมาย มีแต่กลุ่มเพื่อนหน้าตาดี แต่หลังจากนั้น กลายมามีปัญหาเรื่อง ชอบลักเล็กขโมยน้อยของในห้าง มีปัญหาเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ เหมือนชีวิตจะหลงทางแต่

เมื่อตอนติดตามผลตอนเธออายุได้ 23 ปี เธอส่งอีเมลถึงทีมนักวิจัยว่า เธอได้รับปริญญาแล้ว และมีอาชีพที่ดีทำ ไม่มีพฤติกรรมที่มีปัญหาเหมือนเมื่อก่อนแล้ว ดื่มแอลกอฮอล์บ้างแต่ดื่มอย่างมีความรับผิดชอบ

“คุณสมบัติของการเป็นผู้ใหญ่จริงๆ ในช่วงชีวิตวัยรุ่นตอนต้นคือ การเป็นคนดี เป็นเพื่อนที่เชื่อใจและพึ่งพาได้ เป็นคนขยัน และมีความรับผิดชอบต่างหาก” ดร.แอลเลน พูดยืนยัน



สมาคมแพทยอังกฤษ ผ่านญัตติห้ามขายบุหรี่เด็กเกิดหลัง ค.ศ.2000



เป็นเรื่องน่ายินดีมาก เมื่อวันอังคารที่ 24 มิถุนายนที่ผ่านมา สมาคมแพทยอังกฤษได้ลงคะแนนเสียงอย่างท่วมท้นหนุยติที่เสนอให้มีการผลักดันให้ออกกฎหมาย “ห้ามจำหน่ายบุหรี่แก่ประชากรที่เกิดหลัง ค.ศ.2000” ทั้งหมดเป็นต้นไป

หากทำได้และเกิดขึ้นจริง ประเทศอังกฤษจะเป็นชาติแรกที่มีกฎหมายด้านการสูบบุหรี่ ที่ก้าวหน้าที่สุดในโลก สำหรับขั้นต่อไปหลังจากที่สมาคมฯ ผ่านญัตตินี้แล้วคือ สมาคมจะต้องไปลobbอย่างเป็นทางการให้รัฐบาลอังกฤษพิจารณาออกกฎหมายให้มีผลบังคับใช้ และสมาคมเชื่อว่าประสบความสำเร็จอย่างที่เคยทำมา

“ทั้งในเรื่องของการผลักดันให้ออกกฎหมายกำหนดพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่ในปี ค.ศ.2002 และกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในรถที่มีเด็กโดยสารไปด้วยในปี ค.ศ.2011”

สำหรับหลักการและเหตุผลที่นำมาซึ่งมติในการลงคะแนนเสียงของสมาคมครั้งนี้นั้น ทางแพทย์ผู้เสนอห้ามจำหน่ายบุหรี่แก่คนที่เกิดหลังปีค.ศ.2000 นี้มองว่า การสูบบุหรี่นั้นไม่ใช่เรื่องของการที่ผู้ใหญ่สักคนหนึ่งตัดสินใจเลือกสูบบุหรี่ด้วยตัวเองเมื่อมีวุฒิภาวะเพียงพอและได้ใช้เหตุผลที่ถูกต้องแล้ว

หากแต่นักสูบส่วนใหญ่ติดบุหรี่เนื่องจากได้ลองสูบบุหรี่ตั้งแต่ตอนยังเป็นวัยรุ่น และเหตุผลหลักที่พวกเขาเริ่ลองสูบบุหรี่จนติดคืออิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนนั่นเอง อีกทั้งยังมีผลการวิจัยออกมารองรับด้วยว่าคนที่เริ่มสูบบุหรี่ตอนอายุ 15 ปี มีความเสี่ยงในการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่มากกว่าปกติถึง 3 เท่าตัว หากเปรียบเทียบกับคนที่เริ่มสูบบุหรี่ตอนอายุ 20 ปีกว่าๆ ไปแล้ว

โดยมีแพทย์ส่วนน้อยที่ไม่เห็นด้วยก็มองว่าเรื่องนี้ไม่มีทางเป็นไปได้

ยาสูบไร้ควัน กุญแจสุขภาพที่กำลังคุกคาม

แม้ว่าอัตราการสูบบุหรี่ในสหรัฐอเมริกาในภาพรวมจะมีแนวโน้มลดลง แต่อัตราการใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดไม่มีควันกำลังพุ่งขึ้นสวนทางกัน และแน่นอนว่าการบริโภคยาสูบประเภทนี้มาพร้อมๆ กับอัตราการเกิดโรคมะเร็งอย่างเช่นโรคมะเร็งในช่องปาก ที่ปีๆ หนึ่งคร่าชีวิตพลเมืองชาวอเมริกันไปไม่น้อย

แนวโน้มเหล่านี้สร้างความกังวลใจให้กับศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐฯ อย่างมาก ล่าสุดศูนย์ฯ ได้ออกมาเปิดเผยข้อมูลว่า อัตราการบริโภคยาสูบไร้ควันนี้มักพบมากในประชากรชายอายุระหว่าง 25-44 ปี ก่อนหน้านี้ปัญหาเรื่องการบริโภคยาสูบไร้ควันกับมะเร็งเป็นกระแสขึ้นมาหลังการเสียชีวิตของ นักเบสบอลอเมริกันชื่อดัง โทนี กวินน์ ซึ่งเสียชีวิตไปด้วยโรคมะเร็งต่อมน้ำลาย หลังจากที่เขาดื่มยาสูบระหว่างเล่นเบสบอลมาเป็นเวลาหลายปี

จากสถิติของศูนย์ฯ พบว่า ปีๆ หนึ่งมีคนสหรัฐฯ จำนวนกว่า 30,000 รายได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับช่องปาก ในจำนวนนี้ 8,000 คนเสียชีวิตทุกปี ซึ่งหากคิดเป็นอัตราการเสียชีวิตด้วยมะเร็งกลุ่มนี้เทียบกับคนที่ไม่ใช้ยาสูบไร้ควัน จะพบว่าคนที่ใช้ยาสูบไร้ควันจะเสียชีวิตจากโรคมะเร็งกลุ่มนี้สูงกว่าคนปกติถึง 80%

สำหรับอัตราการเพิ่มขึ้นของประชากรที่ใช้ยาสูบแบบไร้ควันนี้พบว่า ในการสำรวจปีค.ศ.2005 คนทำงานในสหรัฐฯ 2.7% ยอมรับว่าใช้ยาสูบประเภทนี้ ขณะที่การสำรวจในอีกครั้งใน 5 ปีต่อมา พบว่า อัตราการใช้ยาสูบไร้ควันได้ขยับเพิ่มขึ้นไปอยู่ที่ 3% แล้ว

ถือเป็นปัญหาที่ต้องเร่งหามาตรการแก้กันต่อไป





ฟีฟ่าบังคับบราซิลเวนคัม.ห้ามจำหน่ายน้ำเมา

ควีนหลงฟุตบอลโลกที่ผ่านมา ตามประสาเจ้าภาพในการจัดเกมกีฬาใหญ่ระดับโลก ก็ต้องมีมาตรการดูแลเรื่องความปลอดภัย โดยเฉพาะกฎหมายห้ามจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในเกมการแข่งขัน เพื่อเป็นการลดปัญหาเรื่องความรุนแรงจากคนเมาที่เข้าไปเชียร์ฟุตบอล

บราซิลนั้นเป็นหนึ่งในประเทศที่ได้ชื่อว่า เป็น “แชมป์โลกเรื่องปัญหาความรุนแรงที่เกี่ยวข้องกับการเชียร์บอลและคนเมา” แต่ครั้งนี้เมื่อบราซิลต้องรับหน้าที่เป็นเจ้าภาพฟุตบอลโลก 2014 ฟีฟ่า กลับยื่นกรณีสืบเสาะว่า ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ต้องให้มีการจัดจำหน่ายเบียร์ให้กับแฟนบอลให้ได้

โดยฟีฟ่าไม่ใส่ใจคำทัดทานจาก ประเทศเจ้าภาพแม้แต่น้อยว่า กฎหมายบ้านเมืองเขาเป็นอย่างไร ที่สำคัญเบียร์ที่จะจำหน่ายได้ที่เกมการแข่งขันบอลโลก ก็มีได้เพียงเจ้าเดียวที่เป็นสปอนเซอร์ของการแข่งขันเท่านั้น

เท่านี้ก็เห็นได้ชัดเจนแล้วว่า เหตุผลที่แท้จริง ก็คือ เรื่องของเงิน เงิน และเงิน เท่านั้น ยังผลให้ประธานาธิบดี จิลมา รุเซฟ ของบราซิล ต้องผ่านกฎหมายเป็นการเฉพาะเพื่ออนุญาตให้มีการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้เป็นการเฉพาะกิจในการแข่งขันฟุตบอลโลกเท่านั้น

เหตุการณ์ครั้งนั้นสร้างความสนใจให้คนทำงานด้านต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ในบราซิลและทั่วโลกเป็นอย่างมาก และแม้ว่าไม่ได้มีการบันทึกสถิติไว้ว่าผลจากการจำหน่ายแอลกอฮอล์ครั้งนี้ก่อให้เกิดปัญหารุนแรงกี่ครั้ง แต่จากรายงานของสื่อก็คงได้เห็นกันแล้วว่าแอลกอฮอล์กับความรุนแรงนั้นมันมาคู่กันจริงๆ

แวนคูเวอร์เอาจริงปราบขี่เมาบน “เกาะเบียร์”

เกาะฮาปีแทตในเมืองแวนคูเวอร์ ประเทศแคนาดา เคยเป็นแหล่งธรรมชาติที่สมชื่อเรื่อง การเป็นที่อยู่อาศัย ของทั้งคนเมืองที่ต้องการหาที่พักผ่อนหย่อนใจในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ และสัตว์ป่านานาพันธุ์ หากแต่ว่าทุกวันนี้ เกาะสวรรค์ของคนรักธรรมชาติแห่งนี้ได้เปลี่ยนไปแล้ว

เปลี่ยนไปจนได้ชื่อเล่นใหม่ว่า “เกาะเบียร์” และเมื่อเร็วๆ นี้เองสถานีโทรทัศน์ ซีทีวีนิวส์ ก็ได้ไปถ่ายทำสภาพล่าสุดของเกาะมาให้ผู้ชมได้เห็นกันจะๆ ว่า เกาะแห่งนี้ได้กลายเป็นเกาะเบียร์ไปแล้วจริงๆ ซึ่งหากจะให้ถูกต้องยิ่งขึ้นควรเรียกว่าเป็นเกาะสุสานขวดและกระป๋องเบียร์ น่าจะเหมาะกว่า เพราะไม่ว่ากล่องจะแพนไปทางไหน ก็จะมีขวดที่หักตีสองข้างลอยเต็มไปหมด

ด้านตำรวจเมืองแวนคูเวอร์ และคณะกรรมการอุทยานแวนคูเวอร์ กล่าวว่า ทั้งสองหน่วยงานตระหนักดีถึงปัญหาเรื่องการปาร์ตี้ดื่มกินที่เกิดขึ้นอยู่เนืองๆ บนเกาะแห่งนี้ และตอนนี้สองหน่วยงานกำลังจับมือร่วมกันกวาดล้างนักท่องเที่ยวที่มีพฤติกรรมอันส่งผลกระทบต่อทั้งชุมชนและธรรมชาติบนเกาะ

เจ้าหน้าที่บอกด้วยว่า หากใครก็ตามเมื่อไปเยี่ยมเยือนเกาะแห่งนี้แล้วพกเบียร์ไปดื่มบ้างกระป๋องสองกระป๋อง พร้อมกับนำอาหารไปรับประทานด้วย ดิถีก็ดาร์เบาๆ ก็คงไม่ใช่เป้าหมายในการจับกุมของเจ้าหน้าที่หรอก แต่หากเป็นการดื่มกินที่เกินเหตุไป มีการส่งเสียงดังรบกวน และที่สำคัญทั้งขยะเรี่ยราด นั้นจะต้องโดนจับดำเนินคดีอย่างแน่นอน

เจ้าหน้าที่ยังได้ประกาศให้ผู้ที่อยู่อาศัยในชุมชนบนเกาะที่ใกล้กับสวนสาธารณะที่มักมีคนไปดื่มกินเมา เสียงดังกันเกินเหตุให้ช่วยโทรแจ้งด้วย เพื่อการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจัง



ทำไม
หาความสุข
ใส่ตัวเท่าไร ก็ไม่พอ?

พบความสุขอันประณีต
เมื่อคุณมองเห็นความจริงของชีวิต
อีกหนึ่งความสุขที่อยู่ที่นี่
HappinessIsThailand.com



ความสุขประเทศไทย

www.HappinessIsThailand.com

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ขอเชิญประกวดเรื่องสั้น

ชิงเงินรางวัลมูลค่ารวม 100,000 บาท ในแนวคิด

● ผู้มีสิทธิ์ส่งผลงานเข้าประกวด

ประชาชนทั่วไป

● เกณฑ์การประกวด

1. ต้องเป็นงานเขียนของผู้ส่งผลงานเข้าประกวด
2. เป็นเรื่องที่เขียนโดยไม่ลอกเลียน ดัดแปลง หรือแปลผลงานของผู้อื่น
3. ผลงานที่ส่งเข้าประกวดต้องไม่เคยเผยแพร่ที่ไหนมาก่อน
4. เป็นผลงานเรื่องสั้น ต้นฉบับพิมพ์ด้วยกระดาษ A4 ตัวอักษรขนาด 16 point ความยาว 5 - 10 หน้า โดยประมาณ ไม่รับพิจารณาต้นฉบับที่เป็นลายมือเขียน
5. ผู้ประกวดต้องส่งผลงานต้นฉบับจำนวน 1 ชุด (พิมพ์ชื่อจริง - นามสกุลจริง - นามปากกา - ที่อยู่ - อีเมล และหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อไว้แนบท้ายผลงานที่ส่งเข้าประกวด) โดยคณะกรรมการจัดการประกวดจะไม่จัดส่งต้นฉบับคืน
6. ผู้ประกวดสามารถส่งงานเข้าประกวดได้เพียง 1 เรื่องเท่านั้น
7. การพิจารณาตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด

● ระยะเวลาการรับสมัคร

ตั้งแต่บัดนี้ - 25 สิงหาคม 2557 โดยถือตามวันที่บนตราประทับ
ประทับ

ปณิธานการันตาทันที

หมายเหตุ : เรื่องสั้นของผู้ชนะรางวัลทั้งหมด
จะได้รับการตีพิมพ์รวมเล่มเพื่อเผยแพร่
โดยศูนย์วิจัยปัญหาสุรา



วิธีส่งงานเข้าประกวด

1. ส่งผลงานทางไปรษณีย์มาที่
สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย
เลขที่ 31 ซอยกรุงเทพ-นนท์ 33
ถ.กรุงเทพ-นนทบุรี แขวง / เขตบางซื่อ
กรุงเทพฯ 10800
โทรศัพท์ : 0 - 2910 - 9565
(วงเล็บมุมซองว่า ประกวดเรื่องสั้น
'เด็กไทยเทได้ ไร้แอลกอฮอล์')
2. เพื่อป้องกันการฉ้อฉล หรือต้นฉบับสูญหาย ผู้ส่ง
งานเข้าประกวดควรส่งเป็นไปรษณีย์ลงทะเบียน
โดยวันสุดท้ายของการรับสมัคร คือ 25 สิงหาคม
2557 ถือตามวันที่บนตราประทับไปรษณียากร
ต้นทางเป็นสำคัญ
3. ผู้ส่งผลงานเข้าประกวด ต้องส่งผลงานมาที่
'สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย' เท่านั้น

● รางวัลการประกวด

1. รางวัลชนะเลิศ 1 รางวัล
ได้รับโล่เกียรติยศ พร้อมเงินรางวัล
35,000 บาท (สามหมื่นห้าพันบาทถ้วน)
2. รางวัลรองชนะเลิศ 2 รางวัล
ได้รับโล่เกียรติยศ พร้อมเงินรางวัล ๗ ละ
15,000 บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน)
3. รางวัลชมเชย 7 รางวัล
ได้รับใบประกาศ พร้อมเงินรางวัล
รางวัลละ 5,000 บาท (ห้าพันบาทถ้วน)

● รายละเอียดเพิ่มเติม

<http://www.cas.or.th/>

<http://www.thaiwriterassociation.org/>

<https://www.facebook.com/thaiwriterassociation>



เลิกเหล้า ครบพรรษา

ทำดีแบบเท่าๆ ที่คุณทำได้

น่าจะเรียกว่าเป็น “เทรนด” ไปแล้ว สำหรับกิจกรรม “งดเหล้าเข้าพรรษา” ที่ภาคีด้านการสร้างเสริมสุขภาพร่วมกันทำงานมาตลอดตั้งแต่ปี 2546 ในปีนี้กลุ่มศิลปินวัยรุ่นชื่อดังวง “อีโคโนมิ” จากค่าย “โมโนพูโก” ในเครือโมโนกรุ๊ป ดบเท้าเข้าร่วมกิจกรรมในฐานะตัวแทนเยาวชนผู้เป็นแบบอย่างที่ดีด้วย

“เบสท์-อนาวิล ชาคิกอง” หัวหน้าวงอีโคโนมิ เป็นตัวแทนวงอีโคโนมิเชิญชวนเยาวชนให้ “ลด ละ เลิก แอลกอฮอล์” ในงานแถลงข่าววันงดดื่มสุรากล่าวว่า อยากจะชวนให้ทุกคนหันมาสนใจและให้ความสำคัญกับ “วันเข้าพรรษา” พร้อมเริ่มต้นความตั้งใจดีๆ ที่จะลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

“การดื่มแอลกอฮอล์ไม่ใช่เรื่องเท่ครับ แถมโทษของการดื่มก็มีมากมาย นอกจากจะทำให้เราขาดสติแล้ว ยังทำให้เกิดผลเสียตามมาอีกผมในฐานะตัวแทนของเยาวชนจึงอยากจะชวนให้ทุกคนหันมาทำกิจกรรมสร้างสรรค์ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ หรือร้องเพลงกันดีกว่า เพราะการดื่มแอลกอฮอล์ไม่ได้ให้ผลดีกับสุขภาพเลย รวมถึงชักชวนคนในครอบครัว คนใกล้ชิดมาร่วมลด ละ เลิกด้วยกัน เพื่อที่สุขภาพของคนในครอบครัว และคนสนิทที่เรารักจะได้แข็งแรงขึ้น” เบสท์ให้ความเห็น

ถามว่าถ้าไม่ดื่มแอลกอฮอล์เพื่อสังสรรค์หรือเลี้ยงฉลอง เราทำอะไรได้อีกบ้าง สมาชิกวงอีโคโนมิร่วมตอบว่า งานสังสรรค์ไม่จำเป็นต้องดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เสมอไป เพราะการสังสรรค์คือ “ความสุข” ไม่ดื่มแอลกอฮอล์เราก็สนุกกันได้ สนุกกับบรรยากาศดี สนุกกันอย่างมีสติ

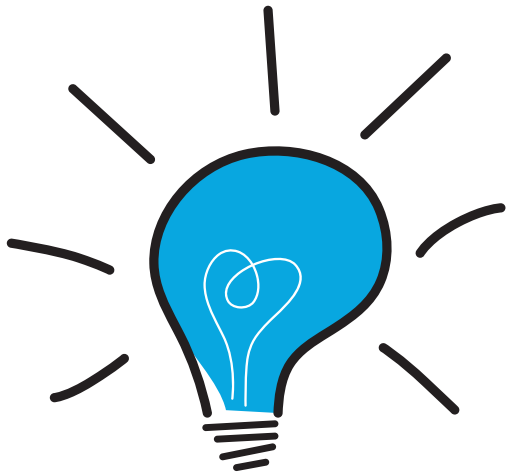
อีโคโนมิ บอกว่า “มีข่าวให้เห็นอยู่เรื่อยๆ ว่าอุบัติเหตุบนท้องถนนมีสาเหตุมาจากการดื่มแล้วขับ การรณรงค์อย่างต่อเนื่องจึงเป็นเรื่องดีที่ว่า ได้เตือนสติคนเพื่อสร้างความตระหนักถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ หากดื่มแอลกอฮอล์ ฉะนั้น ถ้ายังเลิกดื่มไม่ได้ ก็อยากจะชวนให้มาร่วมกันลด ละ เลิก การดื่มแอลกอฮอล์ก็ได้ เปลี่ยนมาดื่มนม หรือน้ำผลไม้แทน ก็ให้ประโยชน์กับร่างกายดี”



นอกจากนี้ ศิลปินวงอีโคโนมิ ยังให้มุมมองต่อการรณรงค์ให้งดเหล้าเข้าพรรษาว่า เป็นกิจกรรมที่ดีที่ช่วยส่งเสริมให้สังคมไทยเห็นโทษของแอลกอฮอล์ และหันกลับมาทำสิ่งดีๆ ให้ทั้งกับตนเองและคนอื่นๆ

“การลด ละ เลิกการดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงนี้ทำให้ประหยัดเงินได้มากขึ้น อัตราการเกิดอุบัติเหตุก็ลดลง สุขภาพก็แข็งแรงขึ้น ครอบครัวก็ดีใจไม่ต้องเป็นห่วงว่า ดึกแล้วทำไมไม่กลับ งานนี้เรียกว่าลด ละ เลิก ไปหนึ่งอย่าง ได้สิ่งดีๆ กลับมาอีกหลายอย่างครับ” วงอีโคโนมิกล่าวทิ้งท้าย

เมื่อประโยชน์ของ “การงดเหล้า” มีมากมาย วันนี้ตัวคุณเริ่มต้นลด ละ เลิกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ้างแล้วหรือยัง



ปริศนาค้นหาคำ กีฬา กีฬาเป็นยาวิเศษ

สุขลับสมองฉบับนี้

ชวนมาลับสมองกับปริศนาค้นหาคำ
ที่เกี่ยวกับชนิดของกีฬา ที่ซ่อนอยู่
12 คำในตารางตัวอักษร พร้อมแล้ว
ก็ไปทำความรู้จักกีฬาด้วยกันเลย!

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

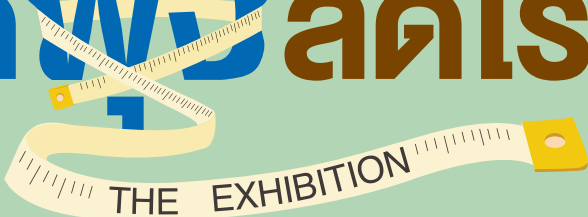
BADMINTON	BASKETBALL	BOWLING	BOXING	FOOTBALL	GOLF
HOCKEY	POLO	RUNNING	SOCCER	SURFING	VOLLEYBALL

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 10 กันยายน 2557 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่านรับไปเลย “เสื้อยืดเก๋ไก๋” จากสสส.



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

ลดพุงลดโรค



THE EXHIBITION

พุง กำลังทำร้ายคุณหรือเปล่า
ร่วมหาคำตอบกับ
9 นิทรรศการที่ใครบางคน...คาดไม่ถึง

จัดแสดงนิทรรศการ...

24 กรกฎาคม – 31 ตุลาคม 2557

อังคาร - เสาร์ (10.00 - 17.00 น.)

ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.

สอบถามรายละเอียดการเข้าชมนิทรรศการหมุนเวียนได้ที่
exhibition.thc@thaihealth.or.th หรือ โทร 083-098 1805-6



ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ