

สร้างสุข😊

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 9
ฉบับที่ 144
ตุลาคม 2556



เพิ่มพื้นที่ชีวิต
ผู้ใช้วีลแชร์

โฉมใหม่ ลค
Carbon
Footprint
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

๖ WHEEL-GO-ROUND
สองล้อจะออกท่องโลก

๖ กินข้าวอินทรีย์ ดีกว่ายิ่ง

๖ “เดิน” แข็งแรงได้ ใจเป็นสุข
แบบ “นุ่น-ศิรพันธ์ วัฒนจินดา”

๖ ปลุกต้นไม้ ไม่ยากอย่างที่คิด

แจก
ฟรี!



ทพ.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ย่างเข้าสู่ช่วงสามเดือนหลังของปี เทศกาลแห่งการเฉลิมฉลองก็ใกล้เข้ามาอีกแล้ว และเป็นช่วงที่นักธุรกิจต้องทำงานกันหนักทั้งความพยายามควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งมักจะดื่มกันหนักขึ้นในช่วงเทศกาล และการรณรงค์เรื่องความปลอดภัยบนท้องถนน ที่อุบัติเหตุส่วนใหญ่ก็มีสาเหตุจากการดื่มแอลกอฮอล์อีกเช่นกัน

เพื่อเป็นการให้ความรู้ความเข้าใจกับสังคมเกี่ยวกับปัญหาแอลกอฮอล์ในช่วงเดือนนี้ไปจนถึงปลายปี ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. จึงได้เสนอนิทรรศการ “ดื่ม...ดับ **Drink Dead** เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดื่มแค่ไหนก็ไม่ปลอดภัย” ที่จะแสดงให้เห็นว่า แม้สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาจะมีทิศทางที่ลดลง คือ จาก 32.7% ในปี 2544 เป็น 31.5% ในปี 2554 แต่กลับนำส่งเกตว่าผู้หญิงมีอัตราดื่มเพิ่มขึ้น รวมถึงสัดส่วนนักดื่มประจำก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นกัน ที่สำคัญคือกลุ่มนักดื่มหน้าใหม่ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเด็กและเยาวชน

นิทรรศการครั้งนี้จะนำเสนอข้อมูลหลากหลายแง่มุมจากสถานการณ์ที่เรากำลังเผชิญ จากพิษภัยของสุรา ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพอันดับ 1 อย่างที่

พูดได้ว่าในทุก 20 นาที มีคนไทย 1 คน ตายเพราะสุรา ไม่ว่าจะเป็นโรคภัยไข้เจ็บกว่า 60 โรคที่สุราเป็นหนึ่งในตัวการสำคัญ จากอุบัติเหตุ ที่การดื่มแล้วขับซึ่งเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าในช่วงเทศกาล และผู้บาดเจ็บส่วนใหญ่เป็นเด็กอายุต่ำกว่า 20 ปี

สุรายังเป็นต้นเหตุของปัญหาสังคม เพราะหลายต่อหลายครั้ง การดื่มสุราทำให้ขาดสติ และความสามารถในการควบคุมตนเองลดลง และเกิดปัญหาอาชญากรรมรุนแรงที่ไม่น่าเกิดขึ้น ดังสถิติที่ว่าครึ่งของผู้กระทำความผิดทางอาชญากรรม ดื่มสุราก่อนลงมือ และการเสียชีวิตจากการถูกทำร้ายโดยผู้ดื่มสุรา คิดเป็นเกือบ 1 ใน 4 ของการถูกทำร้ายทั้งหมดในปี 2552 นอกจากนี้ยังมีเด็กที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่ดื่มสุรา ตกเป็นเหยื่อของความรุนแรง

ในครอบครัว มากกว่าครอบครัวปลอดสุรา ถึง 4 เท่า ยังมีคนไทยอีก 5 ล้านคนที่เข้าข่ายมีปัญหาสุขภาพจิตจากการดื่มแอลกอฮอล์

เหล่านี้ล้วนนำมาสู่ปัญหาเศรษฐกิจของประเทศ ที่เคยมีการคำนวณไว้ว่ามูลค่ารวมของตลาดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2 แสนล้าน เมื่อรวมกับค่าความสูญเสียที่เกิดจากพิษภัยของแอลกอฮอล์อีก 1.5 แสนล้าน เท่ากับงบประมาณสร้างสนามบินสุวรรณภูมิได้ถึง 2 แห่งเลยทีเดียว

นิทรรศการ “ดื่ม...ดับ **Drink Dead**” เปิดให้ชมอย่างเป็นทางการตั้งแต่วันที่ 15 ตุลาคม และจะจัดแสดงไปจนถึงวันที่ 25 ธันวาคม 2556 ทุกวันอังคาร-เสาร์ เวลา 10.00-18.00 ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.thaihealthcenter.org ครับ

คนไทยมีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 9 ฉบับที่ 144 ตุลาคม 2556

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
สุขประจำฉบับ WHEEL-GO-ROUND สองล้อจะออกท่องโลก	4
สุขสร้างได้ กินข้าวอินทรีย์ กันดีกว่า	10
เกร็ดความสุข ปลูกต้นไม้ ไม่ยากอย่างที่คิด	14
สุขรอบบ้าน	16
สุขไร้ควัน	18
สุขเลิกเหล้า	19
เคล็ดลับคนดังสุขภาพดี “เดิน” แข็งแรงได้ ใจเป็นสุข แบบ “หุ่น-ศิริพันธ์ วัฒนจินดา”	21
สุขลับสมอง ลับสมอง วันฮาโลวีน	22
คนสร้างสุข รู้เขา-รู้เรา สร้างเสริมสุขภาพโลก	23

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


Thai Health

WHEEL-GO-ROUND



สองล้อจะออกท่องโลก

ประเทศไทยมีผู้ใช้วีลแชร์อยู่หลายล้านคน ทั้งผู้พิการและผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นในทุกๆ ปี...แต่เคยสงสัยไหม? ว่าทำไมเราจึงไม่ค่อยเห็นพวกเขาตามที่ต่างๆ...พวกเขาไปไหนกันหมด?

คุณคิดว่า พวกเขาไม่อยากจะออกมาใช้ชีวิตนอกบ้าน หรือเพราะข้างนอกบ้านไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกให้พวกเขาใช้ชีวิตได้เช่นคนทั่วไปกันแน่?



เพิ่มพื้นที่ชีวิตผู้ใช้วีลแชร์

ตลอดระยะเวลา 2 ปีที่ผ่านมา มีกระแสความตื่นตัวในเรื่องของการปรับพื้นที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในสถานที่ต่างๆ แก่ผู้ใช้วีลแชร์ให้ดีขึ้น แต่ยังไม่อาจพูดได้ว่าจะสามารถทำให้สามารถเดินทางไปไหนมาไหนได้อย่างสะดวกสบายไร้ปัญหา นั่นทำให้พวกเขาไม่กล้าที่จะออกมาใช้ชีวิตนอกบ้าน ทั้งยังกังวลว่าจะเป็นภาระให้กับครอบครัว หรือผู้พบเห็น

นำมาสู่แนวคิดการเริ่มต้นโครงการ “wheel-go-round” หรือ “โครงการเผยแพร่ข้อมูลสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้ใช้รถเข็น” ของกลุ่มนักศึกษาปริญญาโทคณะบริหารธุรกิจ (หลักสูตรนานาชาติ) IMBA คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ประกอบด้วย นางสาวลิปดา จารุเอียร, นางสาวภาวธนา ริมชลา, นางสาวพร้อมพร เพ็ญศิริพันธุ์, นางสาวนันท์รัตน์ สิริสุทธินันท์ และนายณัฐวุฒิ วัชรยานุกูล ที่อยากเห็นคนพิการที่นั่งวีลแชร์สามารถออกมาใช้ชีวิตนอกบ้านอย่างอิสระเหมือนกับคนทั่วไป

จึงได้ริเริ่มทำฐานข้อมูลสถานที่ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้ใช้รถเข็น เช่น ทางลาด ห้องน้ำ ที่จอดรถ ป้ายสัญลักษณ์ รวมถึงเส้นทางท่องเที่ยว เผยแพร่ทางเว็บไซต์ โดยเปิดโอกาสให้คนทั่วไปได้ร่วมแชร์ข้อมูล และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมถึงจัดกิจกรรมสนุกๆ เพื่อเชิญชวนกลุ่มผู้ใช้วีลแชร์ออกมาใช้ชีวิตนอกบ้านกันมากขึ้น

สองล้อออกเดินทาง

“ลิปดา จารุเอียร” หรือ “เจน” เล่าว่า พวกเขาเริ่มจากการสร้างชุมชนผ่านทางเว็บไซต์ www.wheelgoround.in.th เพื่อเผยแพร่ข้อมูลสถานที่ที่เอื้ออำนวยสำหรับผู้ใช้รถเข็น รวมถึง www.facebook.com/wheelgoround เพื่อร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ ก่อนจะนำมาสู่การพัฒนาแอปพลิเคชันบนมือถือที่ใช้ระบบปฏิบัติการวินโดวส์โฟน ในชื่อ **wheel-go-round Application** ด้วยการสนับสนุนจาก สสส. การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) และบริษัท ไมโครซอฟท์ (ประเทศไทย) จำกัด เพื่อให้ผู้ใช้วีลแชร์สามารถทราบและเข้าถึงข้อมูลการเดินทางไปในสถานที่ต่างๆ ได้อย่างสะดวกมากขึ้น wheel-go-round Application ได้รับการพัฒนาโดยทีม Microsoft Student Partners จากบริษัท ไมโครซอฟท์ โดยแต่ละขั้นตอนมีการทดลองนำไปใช้จริง และนำข้อเสนอแนะจากผู้ใช้งานมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้ได้สิ่งที่ดีที่สุด ซึ่งปัจจุบันได้รวบรวมข้อมูลกว่า 300 สถานที่ และกลางเดือนตุลาคมนี้จะได้พบกับแอปพลิเคชันฯ แน่นนอน



แพกกาต โพธิ์ศรี

อายุ 44 ปี คือหนึ่งในมนุษย์ล้อที่ได้ทดลองใช้ข้อมูลจาก wheel-go-round เธอบอกว่าไม่ว่าจะเป็นผู้พิการหรือผู้

สูงอายุ ถือเป็นเรื่องที่ยากลำบาก เพราะการออกไปนอกบ้านแต่ละครั้ง จะต้องเตรียมตัวเตรียมใจ ทั้งการหาข้อมูล วางแผนการเดินทาง ทำให้หลายคนเลือกที่จะไม่ออกมาใช้ชีวิตในสังคม

“หากมีตัวช่วยที่จะสามารถให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็วและสะดวกก็จะทำให้ครอบครัวที่มีผู้ใช้วีลแชร์ได้ออกมาเที่ยวนอกบ้านมากขึ้น ประเทศไทยก็จะได้รับการชื่นชม และนำมาซึ่งเศรษฐกิจที่ดี และเมื่อสังคมมีการเปลี่ยนแปลง คนพิการก็จะรู้สึกได้ว่า สังคมเริ่มมองเห็น พวกเขาก็จะรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเองมากขึ้น”

คุณก็ร่วมเป็น Wheel-Mapper ได้

เราทุกคนสามารถร่วมเป็นหนึ่งใน wheel-go-round ได้ง่ายๆ เมื่อพบสถานที่ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้ใช้วีลแชร์ โดยทำตามขั้นตอนดังนี้



1. ถ่ายรูปสถานที่ต่างๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการใช้รถเข็น ไม่ว่าจะเป็นที่จอดรถ, ทางลาด, ลิฟต์, ห้องน้ำ และกรอกข้อมูลสถานที่ลงใน <http://goo.gl/byijj>

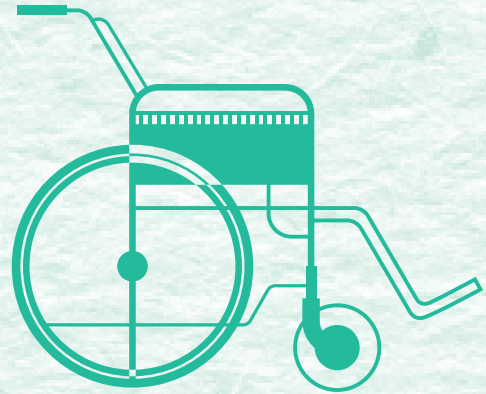


2. โพสต์รูปและรายละเอียดมาที่หน้าเพจ www.facebook.com/wheelgoround หรือส่งอีเมลมาที่ wheelgoround.org@gmail.com



3. ทีม wheel-go-round จะตรวจสอบข้อมูลและรูปถ่าย เพื่อนำเผยแพร่ลงในเว็บไซต์ ให้เป็นแหล่งข้อมูลสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้ใช้วีลแชร์ต่อไป

พาสองล้อ ออกเดินทาง



ถ้าหากคุณเป็นผู้ใช้วีลแชร์ หรือแม้แต่เป็นคนหนึ่งที่เคยคิดอยากพาคนใกล้ตัวที่เป็น
มนุษย์ล้อออกเดินทางเที่ยวไปกับคุณ เรามีคำแนะนำที่จะทำให้ความฝันที่จะออกท่อง
โลกของคุณเป็นจริง



เลือกจุดหมาย : สิ่งแรกสุดที่ต้องทำคือ ลองเลือกจุดหมายที่จะไป โดยไม่ต้องไปกังวลล่วงหน้า
ว่าที่นั่นจะสะดวกมากน้อยแค่ไหนสำหรับคนพิการ แต่ลองคิดในมุมที่ว่า “ฉันอยากไปที่นี้ เพราะฉัน
อยากไปมานานแล้ว” เท่านั้นก็พอ



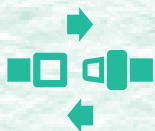
วางแผนการเดินทาง : ขั้นตอนต่อไปคือคิดถึงวิธีการเดินทาง หากต้องไปด้วยเครื่องบิน ก็ต้องจอง
ตั๋ว อย่าลืมเช็คกับสายการบินขอความช่วยเหลือในการเดินทางสำหรับผู้พิการ จำไว้ว่าไม่ใช่ทุกสาย
การบินที่มีการบริการที่อำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการ ดังนั้นจึงเลือกไปกับสายการบินที่ใส่ใจผู้ใช้
รถเข็นมากที่สุด



เลือกที่พัก : ขั้นตอนนี้อาจจะจุกจิกสักหน่อย โดยเฉพาะหากจุดหมายของคุณคือต่างประเทศ เพราะ
บางที่อาจไม่สะดวกในการเข้าถึงสำหรับผู้พิการ เช่น ดังนั้นก่อนจะจอง จองแน่ใจว่าที่พักแห่งนั้นมีลิฟท์
หรือทางลาด รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องพักสำหรับผู้พิการ เช่น ประตูทางเข้ากว้างพอ
หรือไม่ หรือห้องน้ำเหมาะสำหรับผู้พิการหรือไม่



เตรียมเอกสาร : หากเดินทางโดยเครื่องบิน บางสายการบินอาจขอใบรับรองแพทย์เกี่ยวกับการ
ใช้ยาต่างๆ ดังนั้นจึงเช็คให้แน่ใจว่าได้เตรียมไว้เรียบร้อยแล้ว



อย่าประมาท : ไม่ว่าคุณจะไปหรือไม่ จะเดินทางด้วยสองเท้าหรือไปด้วยสองล้อ ก็ล้วนต้อง
ระมัดระวัง ดูแลตัวเอง และอย่าประมาทเมื่อออกเดินทางท่องเที่ยว จงระลึกว่าเหตุการณ์ไม่คาดคิด
เกิดขึ้นได้เสมอ จึงต้องวางแผนให้ดี และคำนึงถึงขีดจำกัดของร่างกายด้วย



หาผู้ช่วย : หากอ่านคำแนะนำข้างต้นแล้วรู้สึกว่าการออกเดินทางท่องเที่ยวมันช่างยุ่งยากจุกจิก
เกินไป ก็อาจจะหาผู้ช่วย เช่น บริษัทท่องเที่ยวเพื่อผู้พิการโดยเฉพาะที่สามารถเตรียมทุกอย่างแทนคุณ
ส่วนหน้าที่ของคุณก็แค่จัดกระเป๋าออกเดินทางเท่านั้นเอง



หาข้อมูลก่อนออกเดินทาง

• Wheelchairtraveling.com

เป็นเว็บไซต์รวบรวมเรื่องการท่องเที่ยวสำหรับผู้พิการโดยเฉพาะ ไม่ว่าจะเป็นทริปท่องเที่ยวต่างๆ ทั่วโลก และเคล็ดลับการเดินทางท่องเที่ยวด้วยตัวเองสำหรับผู้พิการ ว่ากันตั้งแต่เก็บกระเป๋าเลยก็แล้ว ผู้ริเริ่มเว็บไซต์นี้คือ ‘แอสลีย์ ลินน์ โอลสัน’ มนุษย์ล้อคนหนึ่งที่เคยตัวเองว่า นักเดินทางบนวีลแชร์ แอสลีย์พิการตั้งแต่อายุ 14 ปี หลังอุบัติเหตุทางรถยนต์ แต่นั่นไม่ได้ทำให้เธอหยุดหัวใจอิสระที่อยากท่องเที่ยว แอสลีย์ออกเดินทางไปเที่ยวทั่วยุโรปกับเพื่อนๆ และได้พบเห็นสถานที่ต่างๆ ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการแตกต่างกันไป นั่นทำให้เธอเกิดความคิดที่จะสร้างเว็บไซต์ขึ้นเพื่อแบ่งปันประสบการณ์การท่องเที่ยว และแนะนำการเดินทาง เริ่มตั้งแต่การวางแผนท่องเที่ยว หาที่พัก จัดกระเป๋า เรียกได้ว่าแนะนำทุกขั้นตอนสำหรับผู้พิการที่เตรียมออกไปท่องเที่ยวทั่วโลกเลยก็แล้ว

• Wheelchair Holidays @ ประเทศไทย

เป็นเว็บไซต์ท่องเที่ยวในประเทศไทยสำหรับกลุ่มคนพิการ ซึ่งก่อตั้งโดยคุณ “ประสงค์ ทองกวาง” ผู้พิการที่ใช้ชีวิตบนวีลแชร์มานานกว่า 18 ปี แต่รักการท่องเที่ยวเป็นชีวิตจิตใจ ได้เดินทางและท่องเที่ยวมาแล้วกว่า 70 จังหวัดทั่วประเทศ โดยนำประสบการณ์นี้มาเปิดธุรกิจท่องเที่ยวสำหรับผู้พิการ หรือผู้สูงอายุโดยเฉพาะ ภายใต้สโลแกนว่า “We know the best how to wheel in Thailand...” ลองเข้าไปดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.wheelchairtours.com



ปลูกกระแส 'อารยสถาปัตย์'

ในยุคที่การก่อสร้างเจริญก้าวหน้า เห็นตึกสูงระฟ้าทั่วมือเมือง อาคารสถานที่ถูกออกแบบอย่างสวยงามทันสมัยด้วยฝีมือสถาปนิกมณฑลกรรณใหม่...แต่ความสวยงามอย่างเดียวอาจไม่พออีกต่อไป หากเราลองใช้หัวใจมองให้ถึงทุกคนในสังคม



Universal Design อารยสถาปัตย์

การออกแบบอาคารที่รู้จักกันในนาม “อารยสถาปัตย์” หรือ Universal Design เพื่อผู้พิการ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยพักฟื้น สตรีมีครรภ์ เด็กเล็ก ฯลฯ ถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งในการออกแบบก่อสร้างปัจจุบัน เพื่อจะช่วยอำนวยความสะดวกให้ทุกคนสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ และมีความสุข

และนั่นคือสิ่งที่นักออกแบบรุ่นใหม่จะต้องตระหนัก...จึงเป็นที่มาของกิจกรรม “ทูตอารยสถาปัตย์ พบเมลิตพันธุ์ใหม่” ภายใต้การสนับสนุนของ สสส. เพื่อขับเคลื่อนการรณรงค์และปลูกฝังแง่คิดแก่นิสิต-นักศึกษา รวมถึงค้นหาเมลิตพันธุ์คนรุ่นใหม่ผู้จะมาต่อยอด “งานออกแบบ” ด้วยมุมมองที่คิดถึงทุกคนอย่างเท่าเทียมกันอย่างเป็นรูปธรรม



หม่อมราชวงศ์สุขุมพันธุ์ บริพัตร
ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

แท้จริงแล้วสังคมไทยแต่เดิม เป็นสังคมที่มีน้ำใจต่อกันเสมือนกับที่ผู้ใหญ่มีต่อเด็ก หากแต่การพัฒนาประเทศที่ผ่านมา เราไม่ค่อยให้ความสำคัญกับผู้ด้อยโอกาส การออกแบบอาคาร การสร้างลานจอดรถ รวมถึงการออกแบบห้องน้ำแก่ผู้พิการในหลายๆ สถานที่จึงไม่สามารถใช้งานได้จริงอย่างที่ควรจะเป็น

“สำหรับกรุงเทพมหานคร ขณะนี้เรากำลังดูแลการสร้างลิฟท์ให้กับรถไฟฟ้า BTS ทุกสถานีเพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ใช้บริการทุกเพศทุกวัยจริงๆ และจัดระเบียบการใช้ขนส่งสาธารณะให้อำนวยความสะดวกแก่ผู้มีความต้องการพิเศษเพิ่มมากขึ้น”

ถึงเวลา สังคมไทยไม่พิการ

**“ไม่มีสังคมที่พิการ มีแต่สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย
ความสะดวกให้กับคนทุกคนได้อย่างเท่าเทียม”** คือคำพูด
ของ **“กฤษณะ ละไล”** ทูตอารยสถาปัตย์ ซึ่งสะท้อนความเป็นจริง
ได้อย่างชัดเจน

“ถึงเวลาแล้วที่ต้องให้การสนับสนุนและส่งเสริม
อารยสถาปัตย์ให้เกิดขึ้นจริงในสังคมไทย เพราะไม่เพียงแต่
สังคมไทยกำลังจะเดินหน้าเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เรายังจะเข้า
สู่การเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนในอีก 2 ปีข้างหน้าด้วย
การเตรียมพร้อมสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อส่งเสริม
ความเท่าเทียมให้กับทุกคนจึงเป็นสิ่งที่มองข้ามไปไม่ได้”

“นักออกแบบที่พอจบออกจากรั้วสถาบันไปแล้ว จะไปช่วย
แก้ปัญหา “สภาพแวดล้อมที่พิการ” ซึ่งเป็นปัญหาคลาสสิกของ
ทั่วโลก มีอาคารที่มีแต่บันได ไม่มีทางลาด ลืมนึกถึงผู้สูงอายุ

ผู้พิการ คนตาบอด รวมถึงไม่มีที่จอด
รถสำหรับคนนั่งวีลแชร์...จริงๆ

แล้ว อารยสถาปัตย์ ก็เป็นเสมือน
สัญลักษณ์ที่แสดงถึงความกตัญญู
คิดถึงการใช้ชีวิตของพ่อแม่เฒ่า
ถ้าเราออกแบบห้องน้ำไว้ดี ก็

จะช่วยลดอุบัติเหตุให้กับ
ผู้สูงอายุในบ้านด้วย”



เตรียมพร้อม เพื่อเราทุกคน

หลักการออกแบบของ **“อารยสถาปัตย์”**
ไม่ใช่เรื่องยาก ขอแค่มีความสะดวก ปลอดภัย
เป็นธรรม ทัวถึง และเท่าเทียม ครบ 5 ข้อเท่านั้น

เมื่อต้นปีที่ผ่านมา องค์การสหประชาชาติ
ให้ข้อมูลว่า ปัจจุบันมีประชากรโลกกว่า 7 พัน
ล้านคน มีผู้สูงอายุ 100 ปีขึ้นไป 343,000 คน
ส่วนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป มีกว่า 600 ล้านคน
และเราทั้งโลกจะต้องเผชิญหน้ากับสังคมผู้สูง
อายุอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

การเตรียม **“สังคม”** ไว้เพื่อรองรับการ
เปลี่ยนแปลงในวันข้างหน้า จึงเป็นสิ่งจำเป็น
และควรจะเริ่มตั้งแต่วันนี้ เพราะไม่เพียงแต่
“คนอื่น” เท่านั้นที่ได้ประโยชน์ ท้ายที่สุดแล้ว
“ตัวเรา” ก็ได้ประโยชน์ด้วยเช่นกัน



กินข้าวอินทรีย์ กันดีกว่า

...ปี 2555 ประเทศไทยนำเข้าสารเคมีกำจัดศัตรูพืช
ทั้งหมด 134,480 กรัม คิดเป็นมูลค่า 19,378 ล้านบาท

...ในรอบ 6 เดือนแรกของปี 2556 มีปริมาณนำเข้าสารเคมี
63,593 ตัน คิดเป็นมูลค่า 8,980 ล้านบาท

...มีการคาดการณ์ว่า สารเคมีเหล่านี้กว่า 50% ถูกใช้ใน
นาข้าวภายในประเทศผ่านช่องทางการจำหน่ายร้านวัสดุ
ทางการเกษตรที่กระจายอยู่ทุกอำเภอ!

สารเคมีในนาข้าว



ปัจจุบันสถานการณ์การใช้สารเคมีเพื่อการเกษตรใน
ประเทศไทยถือว่าอยู่ในขั้นรุนแรง สัดส่วนการใช้สารเคมีที่ใช้
ในนาข้าวเพิ่มขึ้นอย่างมาก โดยในปี 2555 มีอัตราการนำเข้า
เพิ่มขึ้นร้อยละ 30 จากปี 2554 โดยการใช้สารเคมีในนาข้าว
มี 2 ส่วน คือใช้ในนาข้าว และใช้เพื่อเก็บสต็อกข้าว

ต้นทุนในการทำนาปรังที่เพิ่มขึ้น จากที่ไม่ควรเกิน 300-
500 บาทต่อไร่ แต่กลับพบว่ามีการใช้ต้นทุนสูงถึง 1,500
บาทต่อไร่ นั่นหมายถึงเงินที่ลงไปกับสารเคมีเป็นจำนวนมาก

การใช้สารเคมีจำนวนมากส่งผลกระทบต่อเกษตรกร
สิ่งแวดล้อม และผู้บริโภค โดยจากการตรวจการปนเปื้อนของ
สารเคมีในเลือดของเกษตรกรพบว่า มีเกษตรกรถึง 32% ที่มี
การปนเปื้อนของสารเคมีในเลือดระดับเสี่ยงและไม่ปลอดภัย

ข้าวอินทรีย์...

คำตอบของข้าวปลอดภัย



แล้วทำอย่างไร จะได้ทานข้าวที่ปลอดภัย จากสารเคมี...ข้าวอินทรีย์คือคำตอบ

ข้าวอินทรีย์ (Organic rice) เป็นข้าวที่ได้จากการผลิตแบบเกษตรอินทรีย์ (Organic agriculture หรือ Organic Farming) ซึ่งเป็นวิธีการผลิตที่หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมี หรือสารสังเคราะห์ต่างๆ แต่จะใช้วัสดุจากธรรมชาติ และสารสกัดจากพืช ที่ไม่มีพิษต่อคนหรือไม่มีสารพิษตกค้างปนเปื้อนในผลผลิตในดินและในน้ำ

การปลูกข้าวอินทรีย์นับเป็นระบบการผลิตที่เน้นเรื่องของธรรมชาติเป็นสำคัญ ได้แก่ การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การฟื้นฟูความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ การรักษาสสมดุลธรรมชาติ และการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติ เพื่อการผลิตอย่างยั่งยืน ใช้ปุ๋ยอินทรีย์ในไร่หรือจากแหล่งอื่นเพื่อควบคุมโรค แมลง และสัตว์ศัตรูข้าว โดยวิธีผสมผสานโดยไม่ใช้สารเคมี เพื่อให้ได้ต้นข้าวเจริญเติบโตได้ดี มีความสมบูรณ์ แข็งแรงตามธรรมชาติ

ข้าวอินทรีย์ที่ผลิตได้ส่วนใหญ่จะส่งไปจำหน่ายยังตลาดต่างประเทศโดยเฉพาะประเทศแถบยุโรป ราคาข้าวเปลือกอินทรีย์จะสูงกว่าราคาข้าวเปลือกโดยทั่วไปประมาณ 10% และในส่วนที่เป็นข้าวสารบรรจุถุงวางจำหน่ายในประเทศ จะมีราคาสูงกว่าข้าวสารทั่วไปประมาณ 20%



หรือไม่ว่า

ข้าวอินทรีย์ กินแล้วแก้ชา



ข้าวอินทรีย์ มีสารต้านอนุมูลอิสระ และเป็นแหล่งของแคลเซียม เหล็ก วิตามินอี อีกทั้งยังให้คุณค่าทางอาหารและปลอดภัยจากสารเคมี 100% เพราะกระบวนการเพาะปลูกและบำรุงรักษาทุกขั้นตอนเป็นวิธีการทางเกษตรอินทรีย์ ไม่มีสารเคมีเข้ามาเกี่ยวข้อง

ปลูกกระแสดคนไทย กินข้าวอินทรีย์

“วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ” ผู้อำนวยการมูลนิธิชีววิถี หรือ ไบโอไทย กล่าวว่า วิธีการต่อสู้กับสารเคมีต้องสนับสนุนให้เกษตรกรทำเกษตรอินทรีย์ รวมถึงผู้บริโภคต้องร่วมสนับสนุนสินค้าเกษตรอินทรีย์ด้วย อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันประเทศไทยมีพื้นที่เพาะปลูกเกษตรอินทรีย์เพียง 0.1% ของพื้นที่เกษตรทั้งหมด ขณะที่ความต้องการของผู้บริโภคมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง “การเปลี่ยนมาบริโภคข้าวอินทรีย์มีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นเฉลี่ยเพียงจานละไม่ถึง 1 บาท เมื่อแลกกับสุขภาพของเกษตรกร สิ่งแวดล้อม และสุขภาพของผู้บริโภค ถือว่าคุ้มค่ามาก”



ตลาดนัดสีเขียว... ปลูกด้วยใจชาวนาส่งตรงถึงคุณ

ในเมื่อมีการปลูกข้าวอินทรีย์น้อย เรื่องช่องทางจำหน่ายที่เข้าถึงผู้บริโภคจึงเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นเพื่อให้มีพื้นที่จำหน่ายเกษตรอินทรีย์ถึงมือผู้บริโภคได้มากที่สุด ภาคีเครือข่ายอาหารเพื่อสุขภาพ ได้ร่วมกับเครือข่ายเกษตรกร เครือข่ายตลาดนัดสีเขียว และโรงพยาบาลรามาธิบดี จัดโครงการ “กินดี อยู่ดี ด้วยข้าวอินทรีย์ชุมชน” จัดจุดจำหน่ายข้าวอินทรีย์ตลอดช่วง 3 เดือนจากนี้ในสถานที่ราชการ โรงเรียน ห้างสรรพสินค้าที่อยู่ในเครือข่ายตลาดนัดสีเขียว อาทิ

- > ตลาดสุขใจ (โรงแรมสามพรานริเวอร์ไซด์)
- > โรงพยาบาลรามาธิบดี
- > มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- > มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- > มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

สำหรับผู้สนใจข้อมูลจุดจำหน่ายต่าง ๆ วัน เวลา สถานที่ในการจำหน่ายข้าวอินทรีย์ ติดตามได้ที่ www.facebook.com/food4change



ตุลาคมนี้...

ช้อปปิ้งข้าวอินทรีย์
จากมือชาวนาตัวจริง



ตลาดนัดสีเขียว โรงพยาบาลปทุมธานี	2, 9, 16, 30	ตุลาคม 2556
ตลาดนัดสีเขียว โรงพยาบาลนครธน	2, 9, 16, 30	ตุลาคม 2556
ตลาดนัดสีเขียว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	3, 10, 17, 24	ตุลาคม 2556
ตลาดนัดสีเขียว อาคารริเจนท์เ้าท์	3, 10, 17, 24, 31	ตุลาคม 2556
ตลาดนัดสีเขียว โรงเรียนทอสี	7, 14, 21, 28	ตุลาคม 2556
ตลาดนัดสีเขียว ศูนย์การค้าอมรินทร์ พลาซ่า	7	ตุลาคม 2556



รู้ หรือไม่

วันที่ 16 ตุลาคม ของทุกปี ทางองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (เอฟเอโอ) ได้กำหนดให้เป็นวันอาหารโลก (World Food Day) เพื่อให้ประเทศสมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของอาหาร ทั้งในเรื่องของการผลิต คุณค่าของอาหารและโภชนาการ ที่สำคัญคือ ปัจจุบันโลกมีประชากรรวมกันถึง 7 พันล้านคน แต่กว่าครึ่งของพลโลกอยู่ในสภาพที่อดอยากขาดแคลนอาหาร ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของหลายๆ ประเทศในทวีปแอฟริกา และเอเชีย



ปลูกต้นไม้ ไม่ยากอย่างที่คิด

หลายคนอาจไม่รู้ว่่า วันที่ 21 ตุลาคมของทุกปี เป็นวันสำคัญของต้นไม้ที่เรียกว่า “วันรักต้นไม้แห่งชาติ” ซึ่งตรงกับวันคล้ายวันพระราชสมภพของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ที่มีพระปณิธานอย่างแรงกล้าที่จะฟื้นฟูความสมดุลของธรรมชาติ โดยทรงปลูกและบำรุงรักษาต้นไม้ด้วยพระองค์มาตลอดพระชนม์ชีพ

“สร้างสุข”

ฉบับนี้จึงชวนคุณ
ผู้อ่านมาปลูกต้นไม้ด้วยกัน
เพื่อให้โลกร่มรื่น...
แล้วจะรู้ว่า ปลูกต้นไม้
ไม่ยากอย่างที่คิด!

เริ่มต้น : ลองให้เหตุผลว่าทำไมคุณถึงอยากปลูกต้นไม้ คุณคาดหวังอะไรจากต้นไม้ที่จะปลูก อาทิ ต้องการผลไว้รับประทาน หรือต้องการความร่มรื่น ความสวยงาม และลองมองหาผู้ร่วมอุดมการณ์ อาจเริ่มจากคนรัก ลูกๆ สมาชิกในครอบครัว เพื่อน หรือเพื่อนบ้านก็ได้

เลือกทำเล : ด้วยการดูประเภทและคุณภาพของดิน เพราะต้นไม้บางประเภทเติบโตได้ดีในดินแห้งหรือดินทราย ขณะที่บางประเภทก็ต้องการดินที่มีความชื้น ต้นไม้แต่ละประเภทมีความต้องการของตัวเอง จึงต้องทำความเข้าใจกับดินในพื้นที่ที่จะปลูกให้ดีเสียก่อน

กำหนดผัง : ลองวาดแผนผังบริเวณที่จะปลูก เพื่อเลือกว่าจะลงต้นไม้ตรงจุดใดบ้าง โดยอาจปรึกษากับผู้รู้ หรือนักจัดสวนเพื่อช่วยออกแบบก็ได้



เลือกต้นไม้

เลือกต้นไม้ที่เหมาะสมกับดินและความชื้นในพื้นที่ที่จะปลูก เพื่อลดภาระในการดูแลจะได้ไม่ต้องรดน้ำหรือใส่ปุ๋ยเพิ่มมากเกินไป

เลือกต้นไม้ท้องถิ่น เพราะจะสามารถปรับตัวกับสภาวะอากาศและสภาพของดินได้ดีกว่า โดยไม่ต้องใช้สารเคมีเพิ่มเติม

แม้ว่าต้นไม้ที่มีรากแข็งแรงแล้วจะมีโอกาสรอดมากกว่าแต่การปลูกด้วยเมล็ดนั้นง่ายกว่าสำหรับเด็กๆ ที่จะมีส่วนร่วมในเรื่องสนุกๆ ครั้งนี้ จึงต้องวางแผนให้ดีกว่าจะปลูกแบบไหน

เตรียมพื้นที่ และอุปกรณ์ : ทำความสะอาดพื้นที่ที่จะปลูก ปรับหน้าดิน ตัดหญ้า กำจัดวัชพืช และกำหนดจุดที่จะปลูกก่อนถึงวันที่จะเริ่มลงมือ รวมถึงเตรียมอุปกรณ์ที่ต้องการใช้ไว้ให้พร้อม ไม่ว่าจะเป็นจอบ เสียม พลั่ว บัวรดน้ำ และชุดเสื้อผารองเท้าที่เหมาะสมกับการทำสวน

และถ้าการปลูกต้นไม้ครั้งนี้มีผู้ร่วมอุดมการณ์หลายคน ก็อาจเตรียมเครื่องดื่มและอาหาร จัดเป็นปาร์ตี้เล็กๆ ไปด้วยในตัวก็ยังได้

เป็นนักปลูกที่ดี : ใจเย็นๆ อย่ารีบร้อนจะปลูกต้นไม้จำนวนมากในครั้งเดียว ลองปลูกดูก่อนสักสองสามต้น ให้แน่ใจว่าดูแลได้อย่างดีจนต้นไม้ของเราอดชีวิตและเติบโตได้ จึงค่อยลงมือปลูกเพิ่ม

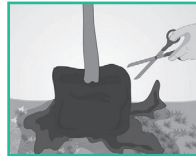
เป็นนักปลูกต้นไม้เต็มตัว : หลังจากทำให้บริเวณบ้านของคุณสวยด้วยต้นไม้แล้ว ทีนี้ก็อาจจะรู้สึกเบื่อออกไปเปลี่ยนพื้นที่รกร้าง ไม่น่ามองในชุมชน โรงเรียน หรือที่ทำงาน ให้สวยงามร่มรื่นด้วยต้นไม้ได้แล้ว



ปลูกต้นไม้...ไม่ยาก



<< ขุดหลุมให้ลึกและกว้างพอสำหรับรากของต้นไม้ที่เราจะปลูก โดยควรกว้างเป็น 4-5 เท่าของส่วนรากต้นอ่อน



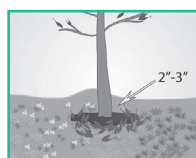
<< ถ้าเป็นต้นไม้เล็ก สามารถจับคว่ำลงเบาๆ เพื่อเอาออกจากกระถาง หรือถ้ามากับถุงดำ ก็ใช้กรรไกรตัดออก ถ้าเป็นต้นไม้ใหญ่อาจวางลงในหลุมก่อน แล้วค่อยใช้กรรไกรตัดวัสดุที่ห่อมาออกโดยพยายามรักษาดินที่มากับรากเอาไว้ให้มากที่สุด เพราะอากาศที่สัมผัสกับราก จะทำให้รากแห้งตายได้



<< จับต้นกล้าโดยระมัดระวัง อย่าให้รากช้ำ แล้ววางลงไปหลุมอย่างเบามือ โดยแน่ใจว่าหลุมลึกและกว้างพอสำหรับส่วนรากทั้งหมด ก่อนจะกลบส่วนรากด้วยดิน อย่าให้มีรากโผล่พ้นดินขึ้นมาโดนอากาศ แล้วค่อยๆ อัดดินเบาๆ เพื่อกำจัดหลุมอากาศในดิน



<< รดน้ำ และใส่ปุ๋ยบำรุงดินหากจำเป็น แต่หลีกเลี่ยงการใช้ปุ๋ยเร่งโต เพราะไม่ส่งผลดีต่อต้นไม้ของคุณในระยะยาว



<< รดน้ำ และคลุมหลุมปลูกด้วยใบไม้แห้งหนาประมาณ 2.5-7 ซม. โดยเว้นบริเวณรอบโคนต้น 2-3 นิ้ว นอกจากจะเป็นปุ๋ยที่ดีแล้ว ยังช่วยเป็นสัญลักษณ์เตือนไม่ให้ใครเผอลอดินเข้าไปเหยียบต้นไม้ที่ปลูกใหม่ด้วย



<< หนึ่งชั่วโมงหลังปลูก ให้กลับมารดน้ำอีกรอบหนึ่ง



<< กันพื้นที่รอบๆ ต้นไม้ ขนาดกว้างออกมาอย่างน้อย 50% ของพื้นที่ที่กิ่งก้านของมันแผ่ขยายเพื่อให้ต้นไม้ได้มีพื้นที่เจริญเติบโต



<< ทีนี้ก็ถึงเวลาชื่นชมต้นไม้ที่คุณเป็นคนปลูก เพื่อเพิ่มออกซิเจนให้กับโลกด้วยมือของคุณเอง

อาสาสมัคร เย็บ ปัก ถัก รัก... สร้างสุขปิดเทอม



รู้หรือไม่...เด็กพิการซ้ำซ้อน อย่างกลุ่มกล้ามเนื้ออ่อนแรง จะไม่สามารถควบคุมกล้ามเนื้อปากได้ ทำให้ต้องใช้ผ้ากันเปื้อนซับน้ำลายอยู่ตลอดเวลา โดยแต่ละคนใช้ผ้ากันเปื้อน 3-5 ผืนต่อวัน แต่ที่บ้านนนทรมิ ของน้องๆ ผู้พิการซ้ำซ้อนและทุพพลภาพ มีเด็กๆ ถึง 500 คน วันหนึ่งๆ จะต้องใช้ผ้ากันเปื้อนที่ผืนกันมูลนิธิสุขภาพไทย เครือข่ายพุทธิกา สหทัยมูลนิธิ และศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. จึงชวนวัยรุ่นมาทำกิจกรรมสร้างสรรค์ช่วงปิดเทอม ด้วยการเย็บผ้ากันเปื้อนแสนเก๋ผืนเดียวในโลก เพื่อนำไปมอบให้แก่น้องๆ ผู้พิการซ้ำซ้อนและทุพพลภาพ บ้านนนทรมิ ปากเกร็ด

โดย “พีตาส” อาสาสมัครคนเก่งจากสหทัยมูลนิธิ พูดถึงวิธีการเย็บผ้ากันเปื้อนว่า การเย็บผ้า เป็นงานฝีมือที่ไม่ยากเลย หากเคยเย็บผ้า ไม่ว่าจะเป็นการเนา หรือ สอย ก็สามารถเย็บผ้ากันเปื้อนได้แล้ว ส่วนผ้าที่ใช้ ควรจะเป็นผ้าสีพื้นที่มีสีสันสดใส จากนั้นออกแบบลวดลายลงบนพื้นผ้า โดยนำเศษผ้ามาทำเป็นลวดลายน่ารักๆ เช่น หมี หมู แมว ช้าง แดงโมสตรอบเอวรี เนื้อผ้าที่ใช้ทำควรจะต้องซับน้ำได้ดี ไม่ควรใช้ผ้าสักหลาด ผ้าขนหนู หรือผ้าคัตตอน เพราะไม่ซับน้ำ ที่สำคัญคือ ห้ามติดกระดุม ลูกบิด หรืออะไรก็ตามที่เป็นวัสดุชิ้นเล็กๆ และหลุดง่าย เพราะเด็กจะหยิบกลืนเข้าไป และเป็นอันตรายได้ ใครอยากร่วมเป็นจิตอาสาทำเรื่องดีๆ แบบนี้ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่มูลนิธิสุขภาพไทย www.thaihof.org

เกมล่าฝันพันล้าน เพื่อเยาวชนบ้านกาญจนาภิเษก

สำหรับใครที่ชอบละครเวที ฟังทางนี้...เครือข่ายละครเวทีที่ดี ร่วมกับสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า และ สสส. เตรียมจัดแสดงละครเวทีแนวคอมเมดี้ ตรามา เสียดสีสังคม เรื่อง “เกมล่าฝันพันล้าน” ที่มุ่งสะท้อนให้เห็นการสร้างความสำเร็จ การให้โอกาสกับเยาวชนที่ก้าวพลาด โดยเรื่องราวบางอย่างในละครได้ดัดแปลงจากชีวิตจริงของเยาวชนที่เคยก้าวพลาด เพื่อช่วยจุดประกายความคิดของคนที่มีอุดมการณ์ และคนที่เคยก้าวพลาดให้ได้คิดและทำความฝันของตนเองให้เป็นจริง ซึ่งแน่นอนว่าจะสร้างแรงบันดาลใจให้ใครหลายคนได้อย่างแน่นอน

ละครเวทีเรื่อง “เกมล่าฝันพันล้าน” นำแสดงโดย นรินทร์ ณ บางช้าง, ประดิษฐ์ ประสาททอง, ศรัทธา ศรัทธาพิทย์, สมศักดิ์ ศิริพันธุ์, วรชัย นวลศรี, พีระวิทย์ ศิริพันธุ์, เมธิ ประทุมธา, อิศระพงษ์ เตชะแก้ว, ด.ช.สรศักดิ์ อัครทวีโชค จัดแสดงที่โรงละครอาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ (สสส.) ห้องประชุมชั้น 2 ซอยงามดูพลี ในวันศุกร์ที่ 4 และเสาร์ที่ 5 ตุลาคม 2556 รอบ 10.30 น. และ 14.00 น. บัตรราคา 500 บาททุกที่นั่ง จองบัตรและสอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร.086-6765565 หรือที่ <http://facebook.com/billiongames> รายละเอียดโดยไม่หักค่าใช้จ่ายมอบให้มูลนิธิชนะใจ การให้ครั้งใด อาจจะไม่สุขใจเท่ากับการให้โอกาส มาร่วมเป็นพลังน้ำหยดเล็กๆ ที่จะมารวมกันผลัดถิ่นและเติมเต็มสิ่งที่ขาดหายไปให้กับเยาวชนที่ก้าวพลาดกลับมามีพื้นที่ยืนในสังคมด้วยความสง่างามอีกครั้ง



“พะเยา” สาขปัญหากิ่งเหล้า อันดับ 1 ของประเทศ

ถือว่าเป็นข่าวร้ายสำหรับคนไทยก็ว่าได้กับการถูกจัดอันดับว่า “ขี้เหล้า” มากที่สุดเป็นลำดับ 5 ของโลก ทั้งที่องค์กรด้านสุขภาพต่างๆ เอ็นจีโอ หรือแม้กระทั่งเจ้าภาพหลักอย่างกระทรวงสาธารณสุข จะออกมารณรงค์ให้ลดละเลิกมากเพียงใดก็ตาม ซึ่งจังหวัดที่มีการดื่มมากที่สุดในประเทศไทย ผลออกมาแล้วก็คือ จ.พะเยา เหตุเพราะมีวิถีชีวิตที่ติดพันกับเหล้า ไม่ว่าจะเป็นงานบุญงานศพ ที่สำคัญพื้นที่พะเยา เป็นแหล่งต้มเหล้าขาวที่เรียกได้ว่ามากที่สุดแห่งหนึ่งเลยทีเดียว

เห็นได้ชัดจากงานวิจัยของ น.ส.กนิษฐา ไทยกล้า สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ ม.เชียงใหม่ ที่ระบุว่า มีโรงกลั่นสุรา 32 แห่ง และร้านจำหน่าย 142 แห่ง จาก 51 หมู่บ้าน ในพื้นที่ตัวอย่าง 7 ตำบล ใน 3 อำเภอ จ.พะเยา โรงกลั่นเกือบทั้งหมดมีการลักลอบจำหน่ายสุราแบบไม่เสียภาษี (ไม่ติดแสตมป์) หรือสุราเถื่อนถึง 30 แห่ง แต่ละแห่งมีกำลังผลิตเฉลี่ย 528 ขวดต่อเดือน แต่ขายสุราแบบติดแสตมป์เฉลี่ยเพียงโรงละ 189 ขวดต่อเดือนหรือ 31% เท่านั้นที่เสียภาษี และนำสุราไม่ติดแสตมป์มาขายในราคาถูกลงครึ่งหนึ่งจากที่ติดแสตมป์คือเฉลี่ยขวดละ 30 บาท

เรื่องนี้ชาวพะเยาอยู่เฉยไม่ได้ จึงลุกขึ้นมาเพื่อจัดการแก้ไขปัญหาคีเหล้าอย่างจริงจัง จนถึงขั้นออกกฎหมายระดับจังหวัด เป็นมติสมัชชาสุขภาพจังหวัดพะเยา 6 ข้อ คือ มาตรการทางกฎหมาย มาตรการเร่งด่วนเพื่อสร้างความรู้ให้โรงกลั่นสุราชุมชน มาตรการรณรงค์ประชาสัมพันธ์สร้างค่านิยมและวิธีคิดใหม่ให้แก่คนพะเยา มาตรการสร้างภูมิคุ้มกันเด็กและเยาวชน มาตรการช่วยเหลือผู้ติดสุรา และมาตรการคุ้มครองผู้ถูกระทำความรุนแรงจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

หากพื้นที่พะเยาประสบความสำเร็จ พื้นที่อื่นก็คงมีการออกมติสมัชชาสุขภาพในระดับจังหวัดของตัวเองตามมา หรืออาจพัฒนาให้กลายเป็นมติหรือวาระแห่งชาติเลยก็เป็นได้



ออสเตรเลียหนุญไทย

อย่าหวั่นไหวกับกลยุทธ์ใหม่ๆ ของ บ.บุหรี่ยี่ห้อชาติ

เรียกได้ว่าเป็นการหยาบคายและอหิไยของประเทศไทยอย่างที่สุด เพราะทันทีที่กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ออกประกาศเพิ่มขนาดภาพคำเตือนบนซองบุหรี่ยี่ห้อชาติ 55% เป็น 85% ของพื้นที่ซอง กลุ่มบริษัทบุหรี่ยี่ห้อชาติ นำโดย เจแปน โทแบคโค ฟิลลิป มอริส และสมาคมค้ายาสูบไทย ต่างยื่นฟ้องต่อศาลปกครองเพื่อให้คุ้มครองชั่วคราว ซึ่งศาลปกครองก็ได้มีคำสั่งให้ทุเลาประกาศฉบับดังกล่าวไปแล้วเรียบร้อย

แม้จะน่าตกใจที่กฎหมายเพื่อออกมามีคุ้มครองสุขภาพประชาชนจะถูกเบรคจากบริษัทบุหรี่ยี่ห้อชาติ แต่ก็ถือว่าเป็นกลยุทธ์ใหม่ๆ ที่เหล่าบริษัทบุหรี่ยี่ห้อชาติล้วนทำมาแล้วกับประเทศอื่นทั้งสิ้น เห็นได้ชัดจากกรณีตัวอย่างของประเทศออสเตรเลีย ซึ่งเมื่อเร็วๆ นี้ ในงานประชุมวิชาการเรื่อง “เมื่อเจ้าของเครื่องหมายการค้าสินค้าบุหรี่ยี่ห้อชาติฟ้องรัฐบาล : บทเรียนจากประเทศออสเตรเลีย” นายโจนาธาน ลิเบอร์แมน อาจารย์กฎหมาย มหาวิทยาลัยเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลีย ได้อธิบายถึงกลยุทธ์ที่แม้จะดูเหมือนก่อความวุ่นวายให้รัฐ แต่ก็เอาชนะได้ไม่ยาก

“ตอนที่ออสเตรเลียจะมีการออกกฎหมายของบุหรี่ยี่ห้อชาติแบบเรียบ ซึ่งบนซองจะไม่มีเครื่องหมาย สัญลักษณ์ และสีเพื่อส่งเสริมการขายใดๆ ทั้งสิ้น บริษัทบุหรี่ยี่ห้อชาติได้ทำการฟ้องโดยอ้างว่า มาตรการดังกล่าวเป็นการพรากทรัพย์สินทางปัญญา เพราะทำให้ไม่สามารถใช้สัญลักษณ์และโลโก้ลงบนซองผลิตภัณฑ์ได้ แต่อย่างไรก็ตาม รัฐบาลออสเตรเลียก็สามารถเอาชนะคดีจากกลุ่มบริษัทยาสูบยี่ห้อชาติมาได้”

สำหรับประเทศไทย สิ่งที่ต้องทำคือ ต้องไม่กลัวการฟ้องหรือหวั่นไหวไปกับคำขู่ว่ามาตรการเหล่านี้ขัดต่อกฎหมาย ต้องทำงานร่วมกันระหว่างภาครัฐ องค์กรเอกชน และนักวิชาการ ร่วมกันผลักดันให้เกิดขึ้นได้จริงต่อไป



บุหรี่อังกฤษทุ่มหลายล้าน อัดโฆษณาบุหรี่ไฟฟ้า



หากจะว่าไปก็ถือว่าเป็นการปลุกผีโฆษณาบุหรี่ให้กลับคืนชีพบนหน้าจอทีวี และสื่อสมัยใหม่ในอังกฤษอีกรอบ คราวนี้มันมาในรูปแบบของโฆษณาบุหรี่ไฟฟ้าซึ่งตามกฎหมายแล้วไม่ถือว่าเป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบ ทำให้กฎหมายห้ามโฆษณาบุหรี่และยาสูบในเมืองผู้ดีควบคุมไปไม่ถึง

มีการเปิดเผยตัวเลขออกมาแล้วว่าตั้งแต่ต้นปีจนถึง ณ ตอนนี้งบประมาณด้านการจัดทำสื่อโฆษณาบุหรี่ไฟฟ้าก็ปาเข้าไป 11.5 ล้านปอนด์กันแล้ว โดยได้มีการนำเซเลบมากมายมาเป็นพรีเซนเตอร์สร้างภาพลักษณ์ให้บุหรี่ไฟฟ้าเป็นสินค้าที่ดี ดูเท่ เป็นทางเลือกสำหรับคนรักสุขภาพ เป็นทางเลือกในการเลิกสูบบุหรี่อะไรทำนองนั้น

จริงๆ แล้วอังกฤษได้สั่งห้ามโฆษณาบุหรี่ทางทีวีมาตั้งแต่ปี ค.ศ.1990 หลังจากที่มีการแบนโฆษณาบุหรี่ในโรงหนังไปหลายปีก่อนหน้านั้น ถึงวันนี้มีตัวเลขออกมาด้วยว่า ยอดขายบุหรี่ไฟฟ้าพุ่งขึ้น 10 เท่าตัวเมื่อปีที่แล้ว และยังคงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในปีนี้ ทั้งยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ อย่างไรก็ตาม มีบางประเทศได้ตัดสินใจสั่งห้ามจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ได้แก่ นอร์เวย์ สิงคโปร์ และบราซิล



ยิ่งอ้วน ยิ่งสูบ ยิ่งเสี่ยง ตายเร็ว 3 เท่า

แม้จะเป็นเพียงผลจากการทดลองในหนูทดลองในห้องปฏิบัติการ แต่สิ่งที่นักวิจัยจากห้องปฏิบัติการแห่งชาติเบซีฟิค นอร์ธเวสต์ ในประเทศสหรัฐอเมริกาค้นพบก็ชี้ให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าทำไมคนอ้วนที่สูบบุหรี่ด้วยถึงมีความเสี่ยงในการเกิดโรคที่คร่าชีวิตพวกเขาได้มากกว่าปกติ

นักวิจัยที่ได้ทำการทดลองกับเนื้อเยื่อปอดและตับของหนูทดลองอธิบายว่า การสูบบุหรี่มีผลในทางขัดขวางกระบวนการเผาผลาญของร่างกาย ที่ไม่เพียงแต่การเผาผลาญสิ่งที่เรากินหรือรับเข้าไปเท่านั้น หากแต่ยังมีผลในทางขัดขวางการเผาผลาญยารักษาโรคที่เราจำเป็นต้องกินเป็นประจำด้วย

นักวิจัยพบว่าควันบุหรี่ ทั้งในสภาพมือสองหรือสภาพที่รับเข้าไปตรงๆ อย่างที่ได้จำลองกับหนูทดลองมีผลในทางขัดขวางกระบวนการในร่างกายที่จำเป็นต้องใช้ในการเผาผลาญพลังงาน และสารอาหาร ซึ่งผลที่เกิดขึ้นคือ ทำให้ร่างกายมีปัญหาเรื่องอ้วนมากขึ้น ส่วนเรื่องการเผาผลาญยาที่เรากินเข้าไปเพื่อรักษาโรคนั้น หัวหน้าผู้วิจัย “ฮารอน ไรท์” บอกว่า ผลจากการขัดขวางกระบวนการเผาผลาญนี้จะทำให้ ปริมาณยาที่ร่างกายนำไปใช้ได้จริงๆ ต่ำกว่าที่มันควรจะเป็น จนทำให้การรักษาไม่ได้ผลตามที่ต้องการ ก่อนหน้านี้ก็มีผลการวิจัยออกมาว่าการสูบบุหรี่มีผลในทางลบต่อการทำกิจกรรมของเอ็นไซม์ที่จำเป็นในการย่อยยารักษาโรคที่คนเรากินเข้าไป โดยเอ็นไซม์ตัวนี้มีชื่อว่า พี450



เด็กพูดเก่งเริ่มหัดควดน้ำเมา ไวและหนักกว่าเด็กทั่วไป

นี่คือสิ่งที่การวิจัยจากประเทศประเทศฟินแลนด์ศึกษาพบและรายงานผลออกมาเมื่อเร็วๆ นี้เองโดยนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งเฮลซิงกิได้วิจัยพบว่าเด็กที่มีทักษะทางภาษาพูดและความฉลาดทางปัญญาสูงกว่า มีอัตราการเริ่มทดลองดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงอายุที่เร็วกว่าเด็กที่มีทักษะทางภาษาต่ำกว่า นอกจากนี้แล้วยังพบว่าปริมาณการดื่มก็มากกว่าอย่างเห็นได้ชัดด้วย

ทั้งนี้เป็นการศึกษาเด็กแฝด ทั้งแฝดต่างและแฝดเหมือนจำนวนกว่า 3,000 ราย โดยติดตามวิจัยกันตั้งแต่ตอนยังเป็นเด็ก โตขึ้นมาเป็นวัยรุ่นและเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น สำหรับปัจจัยที่นักวิจัยเชื่อว่ามีผลต่อพฤติกรรมการดื่มน้ำเมาที่แตกต่างกันแม้แต่ในเด็กแฝด ได้แก่ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่คบหาสมาคม และแนวโน้มในตัวเด็กที่รู้สึกว่ายากหาอะไรที่เป็นประสบการณ์แปลกใหม่ และท้าทายทำ

ทั้งหมดนี้เชื่อว่ามาจากทักษะทางภาษาและความฉลาดทางปัญญาที่พัฒนาก้าวหน้าไปเร็วกว่าเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน คนที่พูดเป็นไวกว่า คิดได้มากกว่าก็ย่อมมีการคบหาสมาคมกับเพื่อนเร็วกว่า และอยากที่จะออกไปหาประสบการณ์ใหม่ๆ นอกบ้านเร็วกว่าด้วยเช่นกัน นักวิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่าในคู่แฝดที่พัฒนาการทางภาษาที่ช้าเร็วต่างกันโดยวัดจากการพูดได้คำแรกนับจากเกิดนั้น คนที่พูดคำแรกได้ก่อนคู่แฝดของตัวเองมีแนวโน้มที่จะดื่มแอลกอฮอล์อย่างน้อย 1 ครั้งต่อเดือนสูงเป็น 4 เท่าของแฝดอีกคน

บ.น้ำเมาจีนไต้หวันทำเบียร์ “เฮลโล คิตตี้” ล่อลูกค้าผู้หญิง-เด็ก

ด้วยรู้ว่าเจ้าแมวเหมียว “เฮลโล คิตตี้” มีแฟนมากมายขนาดไหนในตลาดภูมิภาคเอเชีย บริษัทน้ำเมาแห่งหนึ่งในประเทศจีนและไต้หวันจึงได้ออกผลิตภัณฑ์เบียร์อันใหม่ โดยใช้เจ้าตัวการ์ตูนแมวสีหวานนี้เป็นล่อลูกค้า

นอกจากจะมีหีบห่อบรรจุภัณฑ์ที่ประดับประดาไปด้วยลายการ์ตูนเฮลโล คิตตี้ให้แฟนๆ ได้กรี๊ดกันแล้ว จุดขายด้านรสชาติของเบียร์ก็มีการออกแบบมาเพื่อการฉ้อฉลโดยเฉพาะ โดยมีการโฆษณาออกมาว่าเป็นเบียร์รสผลไม้ต่างๆ เช่น พีช เลมอน-มะนาว เสาวรส และกล้วย ซึ่งมีปริมาณแอลกอฮอล์เพียงครึ่ง

หนึ่งของเบียร์โดยทั่วไป เท่านี้ก็เห็นได้ชัดเจนแล้วว่าต้องการเจาะตลาดกลุ่มผู้หญิงและเด็กวัยรุ่นหญิงในเมืองจีน และไต้หวันอย่างแน่นอน ซึ่งถ้าประสบความสำเร็จทางการตลาดเป็นอย่างดี แน่แน่นอนว่าตลาดอื่นๆ ในภูมิภาคเอเชีย คือเป้าหมายต่อไป

ทั้งนี้มีการวิเคราะห์โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการตลาดว่า ในประเทศจีนนั้นบริษัทผู้ผลิตน้ำเมายังไม่ถึงกลุ่มผู้หญิงมากนัก ดังจะเห็นได้จากอัตราคนติดเหล้าที่ 1 ต่อ 33 กล่าวคือหากพบว่า มีหญิงติด

แอลกอฮอล์ 1 คน จะมีชาย

ติดแอลกอฮอล์ 33 คน

จุดนี้เองที่ทำให้บริษัท

น้ำเมาต้องการเริ่ม

เจาะเข้ากลุ่มหญิง

จีนด้วยเบียร์ที่มี

รูปลักษณ์น่ารักน่า

เอ็นดูเช่นนี้



นิทรรศการ

ถีบทำไม?

Why Ride?

“ถ้าคุณเป็นอีกคนหนึ่งที่ “รัก” ตัวเอง “รักษ์” โลก
มาร่วมค้นหาแรงบันดาลใจในการสัญจร
ด้วย 2 มือ 2 ขา กับพาหนะ 2 ล้อ ไปกับนิทรรศการ ถีบฉันทำไม...อีก?”

กันยายน - พฤศจิกายน 2556

อังคาร - เสาร์ (10.00-18.00 น.)

ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

สนใจเข้าชมเป็นหมู่คณะ กรุณาติดต่อล่วงหน้า

โทร. 083-098-1805-6





“เดิน” แข็งแรงได้...ใจเป็นสุข นุ่น-ศิรพันธ์ วัฒนจินดา

คุณนุ่นคุณตาภินดี สำหรับดาราสาวมากความสามารถอย่าง คุณนุ่น-ศิรพันธ์ วัฒนจินดา เจ้าของรางวัลโทรทัศน์ทองคำ ครั้งที่ 27 ประจำปี 2555 ในสาขานักแสดงนำหญิงดีเด่น จากละครเรื่อง “บ่วง” ที่เธอรับบทเป็น “แพง”...6 ปี ในวงการบันเทิงไทย ภายหลังโค้งคำนับจากบท “คาถาคานดา” ในภาพยนตร์เรื่อง “เพื่อนสนิท” เมื่อปี 2548 สาวนุ่น พิสูจน์ฝีมือในการทำงานมาแล้วมากมาย ไม่ว่าจะเป็นบทบาทการแสดงภาพยนตร์ ละครโทรทัศน์ เดินแบบ ถ่ายโฆษณา หรือทำธุรกิจ

ผ่านงานมาหลายแขนงเช่นนี้ เมื่อเอ่ยถึงถึงวิธีการดูแลตัวเองให้สวย สดใส และมีสุขภาพดี นักแสดงสาวยิ้ม ก่อนจะตอบว่า “พยายามใช้ชีวิตให้เป็นวงจรที่ดี ตื่นให้ตรงเวลาดูหนังให้ตรงเวลา และออกกำลังกายสม่ำเสมอ”

เธอเล่าต่ออย่างเป็นกันเองว่า เป็นคนชอบเดินทางด้วยเท้า เพราะการเดินทางด้วยเท้า จริงๆ แล้วก็เปรียบเสมือนกับการเดินจงกรม ช่วยทำให้เราฝึกสติของตัวเอง และยังได้ผลพลอยได้คือ ได้ออกกำลังกายไปด้วย ดังนั้นไม่ว่าจะไปไหน ถ้าเป็นที่ใกล้ๆ หรือต้องขึ้นรถไฟฟ้า-รถไฟใต้ดิน ดาราสาวคนนี้จะเลือกใช้การเดินขึ้น-ลงบันได เพื่อออกกำลังกาย

นุ่นเป็นคนที่ชอบผจญภัย แต่ไม่เคยคิดมาก่อนว่าการผจญภัย การเจริญสติ การออกกำลังกาย สามารถรวมเป็นเรื่องเดียวกันได้ จนกระทั่งวันหนึ่ง เริ่มปฏิบัติธรรมถึงได้เรียนรู้ว่า “การเดิน” เป็นวิธีที่ใช้เจริญสติอย่างหนึ่ง เธอเลยเอา 3 เรื่องนี้มารวมกัน

ภายหลังจากการปฏิบัติธรรมในครั้งนั้น คุณนุ่นได้นำการปฏิบัติธรรมมาใช้กับชีวิตประจำวันต่างๆ ด้วย เรียกว่า แม้จะไม่ได้เข้าวัด แต่ก็ถือว่าการทำสมาธิคือการปฏิบัติธรรม ดังคำสอนของท่านพุทธทาส

“การปฏิบัติธรรมของนุ่นคือการทำงาน การใช้ชีวิตประจำวัน เพราะทุกครั้งที่เราพูด ทำ หรือเห็นอะไรในชีวิตประจำวัน ทุกสิ่งจะทำให้เราเห็นตัวเอง เช่น ความอยากได้สิ่งต่างๆ ความชอบความไม่ชอบ สิ่งเหล่านี้เราสามารถปฏิบัติและดูจิตตัวเองได้เรื่อยๆ เริ่มต้นจากการฝึกวันละนิด ชีวิตก็จะมีสติ และรู้จักคิดมากขึ้น”

ท้ายสุด ดาราสาวกล่าวถึงน้องๆ ในวัยเรียนว่า ให้ลองฝึกสวดวันละนิด ด้วยการเริ่มต้นจากการอ่านหนังสือ เพราะเด็กบางคนคิดว่า การอ่านหนังสือเป็นสิ่งที่เข้าใจยาก แต่การฝึกปฏิบัติด้วยตัวเอง จะช่วยให้ชีวิตเกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเองจริงๆ จึงนับการเริ่มต้นสิ่งดีๆ ให้กับชีวิตเราเองด้วย



ลับสมอง วันฮาโลวีน



ฉบับนี้ชวนคุณผู้อ่านลับสมอง
ต้อนรับวันฮาโลวีนด้วยปริศนา
ค้นหาคำที่เกี่ยวข้องกับเทศกาล
วันปล่อยผี กตีกาง่ายๆ แค่ว่า
คำ 20 คำที่ซ่อนอยู่ในตาราง
ตัวอักษร ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งแนว
ตั้ง แนวนอน และแนวทแยง...
พร้อมแล้วก็ไปลุยกันเลย

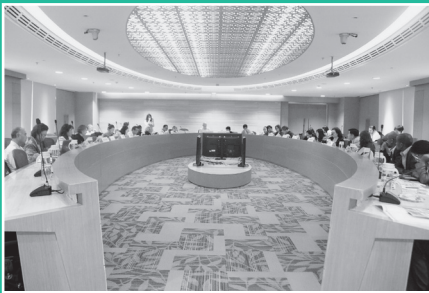
O	E	O	E	B	O	B	O	O	L	C	H
H	N	I	L	T	R	O	B	H	T	A	S
B	C	O	D	Y	A	G	H	O	S	T	G
D	O	Y	M	D	N	R	B	A	T	S	N
D	H	M	A	C	G	E	O	F	U	T	A
P	U	O	A	P	E	D	E	F	T	M	F
M	U	N	U	T	R	I	C	K	O	P	M
M	D	M	K	S	E	P	H	O	E	A	A
Y	D	C	P	H	E	S	R	C	L	R	S
W	E	I	E	K	R	B	R	D	P	T	K
N	Y	N	E	O	I	O	O	E	P	Y	E
C	T	F	H	O	W	N	L	U	A	A	S

GHOST	SPIDER	CANDY	CROW	BLOOD
BROOM	PATCH	HOUSE	ORANGE	BATS
MASK	FANGS	APPLE	TRICK	PUMPKIN
NECK	PARTY	MUMMY	BOO	CAT



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 พฤศจิกายน 2556 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลย “ซองใส่ไอแพด”
จาก สสส.

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th



รู้เขา-รู้เรา

สร้างเสริมสุขภาพโลก

แม้การประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 21 (The 21th IUHPE World Conference on Health Promotion 2013) ที่จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ สมาพันธ์นานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพและการศึกษา (IUHPE) จะเสร็จสิ้นลงไปแล้วเมื่อปลายเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา แต่ต้องบอกว่าการทำงานด้านสุขภาพไม่ได้จบลงเพียงเท่านั้น

โดย International Network Health Promotion Foundation : HPF องค์กรเครือข่ายการสร้างเสริมสุขภาพนานาชาติ จากหลายประเทศ อาทิ เกาหลีใต้ มองโกเลีย ไต้หวัน ตองกา บอตสวานา ซามัว มาเลเซีย ออสเตรเลีย และไทย ร่วมกับตัวแทนจาก มูลนิธิเครือข่ายนักการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ภาคพื้นเอเชียอาคเนย์ (SEATCA) สำนักงานองค์การอนามัยโลกประจำภูมิภาคพื้นแปซิฟิกตะวันตก (WPRO) สำนักงานองค์การอนามัยโลกประจำภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (WHO SEARO) ร่วมเข้าประชุมหาแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ในการทำงานสร้างเสริมสุขภาพ และเยี่ยมชม อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. ขอยกามดูพลี

เรียกว่า แม้จะเสร็จสิ้นการประชุมลงไปแล้ว แต่ทุกองค์กรยังคงมุ่งมั่นที่จะทำหน้าที่ส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดีต่อไป เพราะต่างก็เล็งเห็นตรงกันว่า “สุขภาพคือชีวิต การทำงานด้านสุขภาพจึงไม่อาจหยุดลงได้”



‘ดื่ม...ดับ DRINK DEAD’

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดื่มแค่ไหนก็ไม่ปลอดภัย
Alcohol! There is no safe drinking level.

จัดแสดงนิทรรศการ 8 ตุลาคม - 25 ธันวาคม 2556

อังคาร - เสาร์ (10.00 - 17.00 น.) ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.

The exhibition displays during October 8 - December 25, 2013

Tuesday to Saturday (10.00 am - 05.00 pm) , at Thai Health Center Building



ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

สอบถามรายละเอียดการเข้าชมนิทรรศการหมุนเวียนได้ที่

For more information, please contact :

exhibition.thc@thaihealth.or.th | 083-098-1805-6 / 02-343-1500 # 2