

สร้าง

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สข

ปีที่ 9

ฉบับที่ 142

สิงหาคม 2556

รถโรงเรียน ปลอดภัย

- >> มาตรการเพื่อเด็กๆ ปลอดภัย ในรถโรงเรียน
- >> บางปาล์มโมเดล
ต้นแบบการจัดการรถโรงเรียน
- >> ร่วมทำสัญญาคนกล้า
'งดเหล้าเข้าพรรษา'
- >> ประเทศที่น่าอยู่ที่สุด สำหรับคุณแม่

โฉมใหม่ ลด
**Carbon
Footprint**

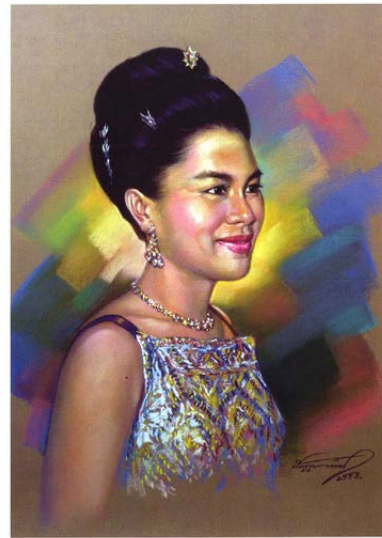
ที่ก่อให้เกิดสภาวะโลกร้อน

แจกฟรี!

น้อมถวายบังคม... บรมราชินี

น้อมถวายบังคมบรมนาถ กราบพระบาทพระมิ่งแม่แห่งสยาม
จริยวัตรแห่งพระองค์แสนงดงาม ทุกเขตกามเกิดพระนามราชินี
เฉลิมพระชนมพรรษามอบรรจบ ขอน้อมนบเฝ้าองค์พระทรงศรี
ขออัญเชิญเทพไท้ในธานี คู่บารมีองค์จักรีทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้าคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

“คนไทยมีสุขภาพจะอย่างไร”

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

เดือนสิงหาคมนี้ จะมีการประชุมครั้งสำคัญของวงการสร้างเสริมสุขภาพโลกเกิดขึ้นที่ประเทศไทย นั่นคือ การประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 21 หรือ The 21th World Conference on Health Promotion ซึ่งประเทศไทยได้รับคัดเลือกจากสมาพันธ์นานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพและการศึกษา หรือ IUHPE ให้เป็นเจ้าภาพ โดยจะจัดขึ้นในวันที่ 25-29 สิงหาคม ที่พญา จ.ชลบุรี

โดยปกติแล้ว IUHPE ซึ่งมีสมาชิกมากกว่า 2,200 รายทั่วโลก จะจัดการประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพขึ้นทุก 3 ปี หมุนเวียนไปยังทวีปต่างๆ ได้รับความสนใจจากผู้ทำงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพจากนานาประเทศเป็นอย่างมาก การประชุมครั้งที่ 21 ซึ่งจะจัดขึ้นในประเทศไทยนับเป็นครั้งแรกที่จะจัดในทวีปเอเชีย และเป็นครั้งแรกที่ประเทศกำลังพัฒนาได้รับความไว้วางใจคัดเลือกให้เป็นเจ้าภาพ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าประเทศไทยได้รับการยอมรับอย่างมากในวงการสร้างเสริมสุขภาพโลก โดยคาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมประชุมมากถึง 2,000 คนจากทั่วโลกเลยทีเดียว

หัวข้อหลักของการประชุมในครั้งนี้ คือ ‘Best Investments for Health’ ซึ่งจะประกอบด้วยกิจกรรมที่น่าสนใจมากมายทั้งเวทีวิชาการหลากหลายรูปแบบ การจัด

Thai Day เพื่อนำเสนอและเผยแพร่องค์ความรู้และนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพของภาคในประเทศไทย การลงพื้นที่ศึกษาดูงานสร้างเสริมสุขภาพในมิติต่างๆ 8 เส้นทางในจังหวัดชลบุรีและใกล้เคียง ไม่ว่าจะเป็นการลงทุนเพื่อสุขภาพในอนาคต ที่สวนควินเวค การต่อสู้เพื่อลดความเหลื่อมล้ำทางเพศที่ชุมชนไทยเกรียง ชุมชนเข้มแข็งที่ตำบลบ้านช่อง โรงงานต้นแบบ Happy Workplace รวมถึงแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพแบบยั่งยืน ที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สสส.

ในงานยังมีการมอบรางวัล Health Promotion Awards แก่ผู้ทำคุณประโยชน์ให้แก่วงการสร้างเสริมสุขภาพในระดับนานาชาติ ซึ่งผู้ที่ได้รับรางวัลได้รับการนำเสนอชื่อจากหลายหน่วยงานทั่วโลก และได้รับการพิจารณาอย่างเข้มข้นจากคณะกรรมการระดับนานาชาติ และได้ทราบข่าวเบื้องต้นว่ามีนักสร้างเสริมสุขภาพคนไทย

ได้รับรางวัลอันทรงเกียรตินี้ด้วย ซึ่งถ้าประกาศรางวัลอย่างเป็นทางการแล้วจะนำมาแจ้งได้พวกเราได้ทราบอีกครั้ง เพื่อร่วมกันแสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

การประชุมนี้ นับเป็นงานใหญ่ของวงการสร้างเสริมสุขภาพของประเทศไทย ซึ่งคนไทยทุกคนจะร่วมเป็นเจ้าภาพ สามารถติดตามรายละเอียดต่างๆ ได้ www.iuhpeconference.net และผมจะนำความคืบหน้ามาเล่าให้ฟังแน่นอนครับ

ทั้งนี้ด้วยกระแสแรงกดดันเหล่าเข้าพรรษา ที่เริ่มได้รับความสนใจอย่างมาก โดย สสส. ได้สนับสนุนการรณรงค์งดเหล้ามาตั้งแต่ปี 2546 ปัจจุบันมีผู้งดเหล้าเข้าพรรษารวม 3 เดือน เฉลี่ย 30% และลดจำนวนการดื่ม/เวลาการดื่ม 20% ผลการรณรงค์ล่าสุดในปี 2555 พบว่ามีผู้งดเหล้าตลอด 3 เดือน จำนวนมากกว่า 5 ล้านคน และประหยัดเงินภาพรวมทั้งประเทศได้ถึง 22,421 ล้านบาทเลยทีเดียว

สำหรับท่านที่ตั้งใจงดเหล้าเข้าพรรษา เริ่มต้นชีวิตใหม่เพื่อตัวเองและครอบครัว สสส. ขอเชิญชวนให้มาร่วมทำ ‘สัญญา...คนกล้า’ งดเหล้าเข้าพรรษาผ่านสเตตัส เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ หรือแอปพลิเคชันภาพลง instagram แล้วใส่ #งดเหล้าเข้าพรรษา ระบบจะรวบรวมทุกๆ คำสัญญาของทุกคนไว้ใน Gallery Online บนเฟซบุ๊ก Thai-health เพื่อเป็นการแสดงความตั้งใจ ร่วมแบ่งปันกำลังใจและประสบการณ์ตรงในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง ซึ่งอาจเป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่นอีกนับร้อยนับพัน เริ่มต้นใหม่ได้เช่นเดียวกัน

ผมขอร่วมเป็นกำลังใจให้ทุกท่านที่พร้อมจะเลิกเหล้าเพื่อใครสักคนที่คุณรัก และรักคุณครับ 

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
‘สุข’ ประจำฉบับ	4
เด็กๆ ปลอดภัย ในรถโรงเรียน	
คุยกันวัน ‘สุข’	8
บางปลาหมอเดล	
ต้นแบบรถโรงเรียนปลอดภัย	
เกร็ดความ ‘สุข’	10
เมื่อเด็กๆ ต้องไปโรงเรียน	
‘สุข’ สร้างได้	12
เพื่อครอบครัว...คุณทำได้	
‘งดเหล้าเข้าพรรษา’	
‘สุข’ รอบโลก	16
สวรรค์สำหรับคุณแม่	
‘สุข’ ไร้ควัน	18
‘สุข’ เลิกเหล้า	19
คนดัง ‘สุข’ ภาพดี	20
การนอนหลับสำคัญไหน	
เคล็ดลับสุขภาพจาก ‘มิกค์ ทองระย้า’	
‘สุข’ ลิ้มสมอง	21
ลิ้มสมองแบบครอบครัว	

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120
editor@thaihealth.or.th

เด็กๆ ปลอดภัยใน ‘รถโรงเรียน’

รถติดๆ ช่วงเปิดเทอม จะให้ขับรถรับส่งลูกๆ เองทุกวันก็คงไม่ไหว...แต่จะให้รถโรงเรียนรับส่งลูกจะแน่ใจได้อย่างไรว่าปลอดภัย?

โดยเฉพาะเมื่อเพิ่งมีเหตุการณ์เศร้าสลด เด็กหญิงชั้นอนุบาลเสียชีวิตเพราะขาดอากาศหายใจภายในรถรับส่งนักเรียน และในช่วงเวลาไล่เลี่ยกันก็เกิดเหตุสลดกับเด็กหญิงชั้นอนุบาลแห่งหนึ่งหล่นจากรถโรงเรียน ซึ่ง ณ ขณะนี้เธอยังรักษาตัวอยู่ในห้องไอซียู

เหตุการณ์เหล่านั้นไม่ใช่แค่ครั้งแรก คราใดที่ต้นตอของ ‘ปัญหา’ ไม่ได้รับการแก้ไข

ทำไมรถโรงเรียนไม่ปลอดภัย?



“การจัดการรถโรงเรียนในปัจจุบันไม่ได้เป็นรถที่บริหารจัดการโดยโรงเรียนอย่างแท้จริง แต่เป็นรถของผู้ประกอบการภายนอกที่มีสัญญากับโรงเรียนนั้นๆ ในการรับส่งนักเรียน ซึ่งมีทั้งที่เป็นโรงเรียนเดียวกันและรับส่งนักเรียนหลายโรงเรียน เมื่อเกิดปัญหาอุบัติเหตุกับนักเรียนที่เกิดจากรถโรงเรียนเลยกลายเป็นว่าหาคนรับผิดชอบไม่ได้”

‘รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์’ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก โฆข้อข้องใจ

ทั้งๆ ที่ระเบียบกระทรวงศึกษาธิการว่าด้วยการควบคุมดูแลการใช้รถโรงเรียน พ.ศ.2536 ระบุชัดให้ ‘ผู้ดำเนินการกิจการรถโรงเรียน’ หมายความว่า บุคคลหรือนิติบุคคลที่ให้บริการรับส่งนักเรียน อยู่ในการกำกับดูแลของโรงเรียน!

ฉะนั้น...ความอันตรายของรถโรงเรียน คือ การไม่ปฏิบัติตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการถึงโรงเรียนไม่เป็นแกนกลางในการควบคุมมาตรฐานและความปลอดภัยทั้งผู้ขับขี่ ผู้ดูแลรถ และสภาพรถที่ใช้รับส่งนักเรียน



8 ข่าวสลดในรอบครึ่งปี

รศ.นพ.อดิศักดิ์ เผยตัวเลขอุบัติเหตุการที่เป็นสาเหตุสำคัญการเสียชีวิตของเด็กในช่วงปี พ.ศ.2542-2545 พบว่ามีเด็กอายุ 1-14 ปี เสียชีวิตจากการขนส่ง (transport injuries) เฉลี่ยปีละ 764 ราย และดูเหมือนว่าสถิติดังกล่าวไม่ได้ลดลงแต่อย่างใด

เฉพาะในปี 2556 นี้ มีอุบัติเหตุการสำคัญที่เป็นข่าวด้วยกัน 8 เหตุการณ์ อาทิ ครูลืมนักเรียนชั้นอนุบาล3 ขวบนในรถโรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่งใน จ.สมุทรปราการ นานกว่า 7 ชั่วโมง ส่งผลให้เด็กขาดอากาศหายใจ และเสียชีวิตในเวลาต่อมา อีกเคส คือ เด็กนักเรียนเสียชีวิตเนื่องจากถูกขังอยู่ในรถปิกอัพ รับ-ส่งนักเรียนของโรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่งใน จ.ศรีสะเกษ และเจ้าของโรงเรียนระบุว่า เป็นรถส่วนบุคคลไม่ใช่รถของโรงเรียน



ปัญหาโรงเรียน แก่ที่ใคร?

โรงเรียน : ต้องปฏิบัติตามระเบียบฯ โดยร่วมมือกันกับขนส่งจังหวัด และตำรวจ จัดอบรมผู้ประกอบการรถโรงเรียน คนขับ และผู้ดูแลเด็กในรถ เพื่อให้มีทักษะในการรับมือปัญหา

คนขับรถ : ต้องได้รับการอบรมเรื่องการออกรถ การจอดรถ การตรวจตราส่อดส่องเพื่อให้แน่ใจว่า เด็กได้ขึ้นลงจากรถอย่างปลอดภัย

คนดูแลเด็ก : ต้องได้รับการอบรมเรื่องการเปิดปิดประตูรถ การจูงเด็กเล็กไปส่งถึงมือผู้ปกครอง ในกรณีที่รถจอดอยู่ห่างจากบ้าน รวมถึงควรได้รับการอบรมปฐมพยาบาลเบื้องต้น และมีเบอร์โทรฉุกเฉินสำคัญ อุปกรณ์ที่ต้องมีในรถโรงเรียน คือ ถังดับเพลิง วิทยุสื่อสาร โทรศัพท์ และเครื่องปฐมพยาบาล

ครู : มีบทบาทในการจัดทำรายงานจำนวนเด็กในโดยสารแต่ละคัน ประสานกับคนขับหรือผู้ดูแลเด็ก เพื่อให้แน่ใจในจำนวนเด็กที่โดยสารแต่ละวัน การมีรายงานจำนวนเด็กแต่ละวันจะช่วยป้องกันปัญหาการหลงลืมเด็กไว้ในรถได้

พ่อแม่ผู้ปกครอง : ช่วยเป็นหูเป็นตา ตรวจสอบสภาพรถโรงเรียน สังเกตคนขับรถ เช่น มีใบอนุญาตหรือไม่ มีกลิ่นเครื่องดีเซลออกฮอลในรถหรือไม่ หากพบผิดปกติ ให้รีบแจ้งกับโรงเรียน เพื่อที่จะแก้ไขปัญหาต่อไป

องค์กรส่วนท้องถิ่น : ช่วยเป็นเจ้าภาพในการจัดรถโรงเรียนที่รับส่งเด็กนักเรียนในชุมชน

สิ่งที่ต้องสอนลูกๆ เวลาขึ้นรถโรงเรียน



1. รอจนรถจอดสนิท และคนขับบอกว่าปลอดภัยก่อนจึงค่อยขึ้น หรือลงรถ โดยค่อยๆ ขึ้นหรือลงทีละคน

2. เมื่อก้าวลงจากรถ ให้รีบก้าวห่างจากหน้ารถอย่างน้อย 5 ก้าวใหญ่ๆ และหากต้องข้ามถนน ให้ข้ามทางด้านหน้าของรถ โดยมองซ้าย มองขวาอย่างระมัดระวังก่อนจะข้าม

3. หากทำของหล่นขณะขึ้น หรือลงรถ ให้บอกคนขับรถ หรือคนดูแลเด็กภายในรถให้ช่วยเก็บให้

4. เก็บของที่อาจตกหรือหล่นได้เอาไว้ในกระเป๋า ขณะที่ขึ้นหรือลงรถ

5. เมื่อขึ้นรถแล้วให้รีบนั่งประจำที่ทันที และนั่งที่ตลอดเวลาที่รถวิ่ง

6. เชื่อฟังคำเตือนและข้อห้ามของคนขับรถ และผู้ดูแลเด็กตลอดการเดินทาง



สิ่งที่พ่อแม่ต้องระวัง

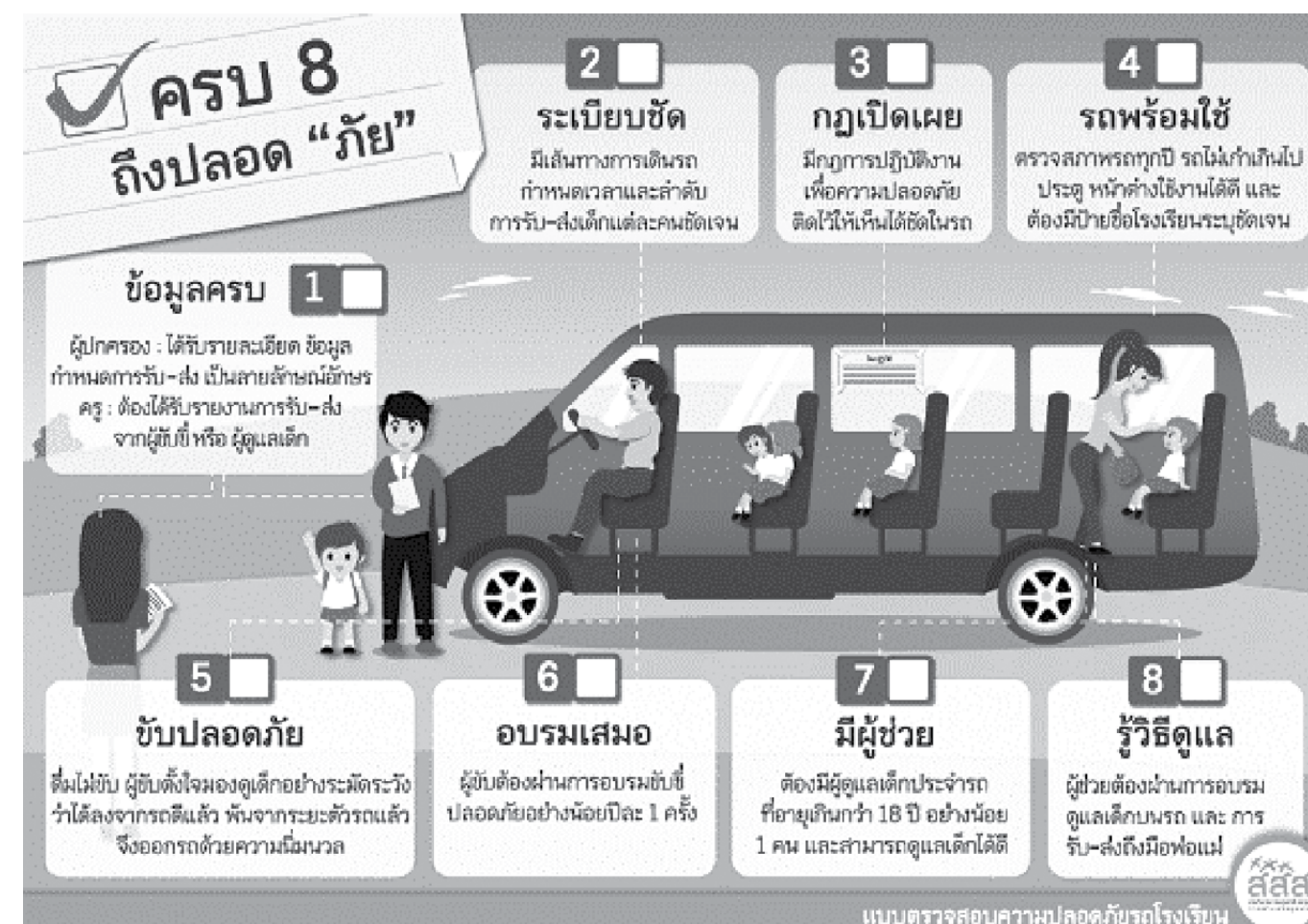
1. เดินไปส่งลูกของคุณขึ้นรถโรงเรียน และรอดูให้แน่ใจว่าเด็กๆ ขึ้นนั่งประจำที่อย่างปลอดภัยทุกเช้า
2. สอนเด็กๆ ให้ระมัดระวังเมื่อขึ้นหรือลงรถ โดยเฉพาะสายกระเป๋าท้ายที่อาจเกี่ยวกับประตู ก่อให้เกิดอันตรายได้
3. ระหว่างขับรถในเขตชุมชน หรือเขตโรงเรียน ให้ระมัดระวังเด็กๆ ที่อาจข้ามถนน หรือวิ่งขึ้นรถโรงเรียนโดยไม่ได้รับอนุญาต

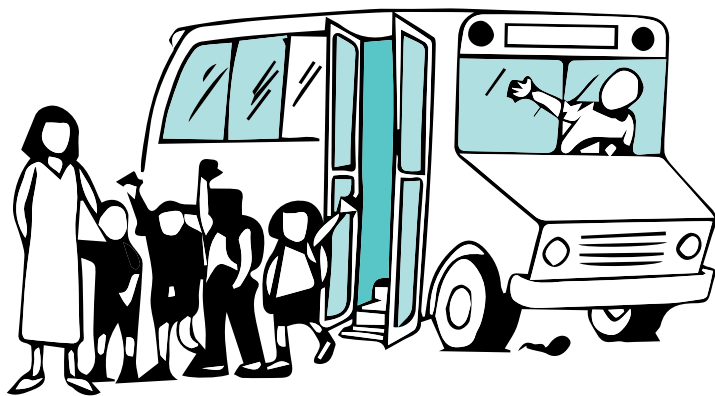
สิ่งที่คนขับรถต้องรู้

1. เมื่อจะถอยรถทุกครั้งให้ระมัดระวังเด็กๆ ที่เดินหรือขี่จักรยานผ่านมา
2. เมื่อขับผ่านในเขตชุมชน หรือเขตโรงเรียนให้ระมัดระวังเด็กๆ ที่อาจข้ามถนนอย่างไม่ได้รับอนุญาต
3. ระมัดระวังเวลาออกรถ เพราะอาจมีเด็กๆ ที่มาสาย รีบวิ่งมาขึ้นรถโดยไม่ได้รับอนุญาต
4. ปฏิบัติตามกฎหมายของโรงเรียน และใช้สัญญาณไฟต่างๆ เช่น ไฟกระพริบเป็นสัญญาณว่ากำลังจะจอดเพื่อรับหรือส่งนักเรียน เพื่อให้รถที่ตามมาด้านหลังได้เตรียมตัวชะลอความเร็ว หรือหยุดรถ

ครบ 8 ถึงปลอดภัย

ก่อนจะตัดสินใจเลือกรถโรงเรียนมารับส่งบุตรหลาน คุณพ่อคุณแม่ผู้ปกครองต้องแน่ใจเสียก่อนว่า รถโรงเรียนคันนั้นปลอดภัย ด้วยประเมินความปลอดภัยขั้นต่ำของรถโรงเรียน ด้วยการมองสังเกตภายในรถ พุดคุย และสังเกตพฤติกรรมการทำงานคนขับ ผู้ดูแลเด็ก หรือสอบถามจากเด็ก ประกอบด้วย 8 ข้อ ดังนี้... สีสส





บางปلام้าโมเดล ต้นแบบรถโรงเรียนปลอดภัย

ข่าวที่เกิดขึ้นกับเด็กๆ ที่โดยสารรถโรงเรียน หลายต่อหลายกรณี อาจก่อความหวาดผวให้กับคุณพ่อคุณแม่ แต่ที่โรงเรียนบางปلام้าสูงสามารถพดุงวิทย์ จ.สุพรรณบุรี ทำโมครู 1 คน จึงสามารถควบคุมรถโรงเรียนจำนวน 97 คันได้ โดยที่ไม่เคยเกิดอุบัติเหตุใดๆ แก่เด็กเลยแม้แต่ครั้งเดียว?

บริหารจัดการรถโรงเรียนของโรงเรียนแห่งนี้จึงกลายมาเป็นตัวอย่าง ที่ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและ ป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก และ สสส. หยิบยกขึ้นมาเป็นกรณีศึกษาที่ดีแก่โรงเรียนทั่วประเทศ



บทบาทที่มากกว่าแค่ ‘คนขับรถ’

‘นางบุษกร กานต์กำพล’ หัวหน้างานกิจการนักเรียน กล่าวว่า โรงเรียนมีนักเรียนชั้น ม.1-6 รวมแล้วประมาณ 2,000 กว่าคน ขณะที่ผู้ทำงานด้านฝ่ายปกครองมีเพียงไม่กี่คน ทำให้ไม่สามารถสอดส่องพฤติกรรมเด็กได้ทั่วถึง ที่ผ่านมามาทางโรงเรียนจึงประสบปัญหาเด็กหนีเรียน และติดยาเสพติด ในช่วงแรกการตรวจสอบว่ามีเด็กโดดเรียนหรือไม่ จะใช้วิธีเดินไปสอบถามจากคนขับรถรับส่งนักเรียน

แต่ในช่วงหลังเมื่อมีรถรับส่งนักเรียนเพิ่มมากขึ้น คนขับรถจึงกลายมาเป็นหูเป็นตา ช่วยสอดส่องดูแลเด็ก โดยที่โรงเรียนจะส่งแบบฟอร์มให้คนขับรถทุกคัน รายงานว่าในแต่ละวันมีเด็กขาดเรียนกี่คน และแต่ละคนมีเหตุผลอะไร

เพื่อให้สะดวกต่อการทำงาน ทางโรงเรียนจึงได้จัดระเบียบคนขับรถ ด้วยการตั้งเป็นชมรมขึ้นเมื่อปี 2552 โดยขณะนี้มรถรับส่งนักเรียนที่ขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิกชมรม 97 คัน แต่ในแต่ละวันจะมีรถวิ่งประมาณ 60 คัน เนื่องจากรถประมาณ 25 คัน จะเป็นรถเมสที่ทางโรงเรียนอนุญาตให้เข้ามาวิ่งรับส่งนักเรียน โดยวิ่งสลับกันวันละ 3 คัน

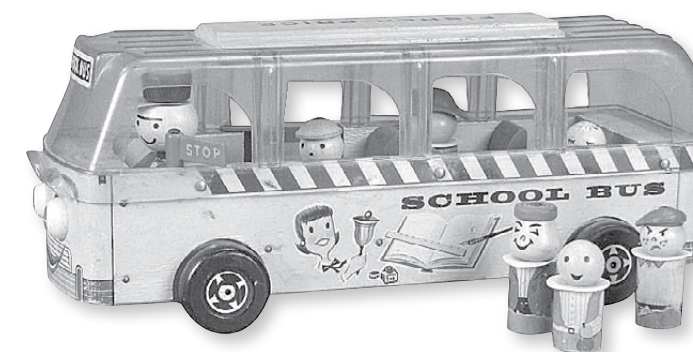
รถที่มารับส่งเด็กมีหลากหลายประเภท ทั้งรถตู้ รถบัส รถจักรยานยนต์ รถสองแถวใหญ่ สองแถวเล็ก รถบัส ซึ่งเงื่อนไขการสมัครเข้าชมรมนั้น จะต้องผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการ โดยลำดับแรกจะต้องดูว่ารถจะวิ่งกับเส้นทางเดิมที่มีอยู่แล้วหรือไม่ ถ้าไม่ทับก็จะสมัครเข้าชมรมได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

ชมรมรถโรงเรียนเพื่อความปลอดภัย 100%

ชมรมมีกฎระเบียบที่เคร่งครัด ซึ่งคนขับรถทุกคันจะต้องปฏิบัติตาม โดยจะมีการประชุมร่วมกันอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง การแต่งกายสุภาพเรียบร้อย มีระเบียบวินัย เป็นสารวัตรให้ครู และจะต้องนำรถมาตรวจสภาพภาคเรียนละ 1 ครั้งกับทางกรมการขนส่งทางบก จึงมั่นใจได้ว่ารถทุกคันที่รับส่งนักเรียนจะอยู่ในสภาพที่พร้อม 100%

ขณะเดียวกันรถแต่ละคันจะต้องมีนายท้ายรถ เพื่อดูแลเด็กด้วยอุบัติเหตุจึงเป็นศูนย์ นอกจากนี้รถแต่ละคันจะต้องจ่ายค่าสวัสดิการเดือนละ 100 บาท ซึ่งเพิ่งจะเริ่มเก็บเมื่อประมาณปี 2554

“เงินที่เรียกเก็บเดือนละ 100 บาท จะนำมาใช้เป็นสวัสดิการให้แก่คนขับรถทุกคัน โดยตั้งเป้าว่าหากเงินครบ 100,000 บาท จะเปิดให้สมาชิกสามารถกู้ยืมเงินได้ ซึ่งดอกเบี้ยที่ได้นอกจากจะแบ่งปันให้กับสมาชิกทุกคนแล้ว ส่วนหนึ่งจะนำมาจับฉลากเป็นทุนการศึกษาให้แก่นักเรียนคันละ 1 คนด้วย”



ความปลอดภัยของเด็ก ความมั่นใจของพ่อแม่ และความภูมิใจของคนขับรถ

จากการติดตามผลการดำเนินงานที่มอบให้คนขับรถเป็นสารวัตรให้แก่ครูนั้นพบว่าปัญหาต่างๆ ที่เคยเกิดขึ้นลดลงอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งโอกาสที่เด็กจะโดดเรียนมีน้อยมาก เพราะคนขับรถจะเป็นหูเป็นตาให้ครู และคนขับรถก็เปรียบเสมือนกระบอกเสียงจากโรงเรียนไปถึงผู้ปกครองได้ง่าย ซึ่งถือว่าประสบความสำเร็จระดับหนึ่ง

ขณะนี้ก็มีโรงเรียนทั้งใน จ.สุพรรณบุรี และจังหวัดอื่นๆ มาศึกษาดูงานในเรื่องการบริหารจัดการรถรับส่งนักเรียนเป็นจำนวนมาก เพราะสามารถช่วยเสริมงานในด้านระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังช่วยลดงานของฝ่ายปกครอง

นายก้านรงค์ เอี่ยมสังข์ทอง ประธานชมรมโรงเรียนบางปلام้าสูงสามารถพดุงวิทย์ กล่าวว่า การจะรวมตัวของคนขับรถได้ต้องใช้เวลานาน เพราะในช่วง

แรกมีหลายคนเห็นด้วย และไม่เห็นด้วยกับการตั้งชมรม แต่เมื่อมีการอธิบายให้ฟังถึงบทบาทของชมรมทุกคนก็เข้าใจ

บทบาทของคนขับรถโรงเรียน ที่เป็นสารวัตรให้แก่ครูนั้น เป็นสิ่งที่คนขับรถทุกคนภูมิใจ อีกทั้งผู้ปกครองจะมั่นใจว่าบุตรหลานไม่ได้โดดเรียนแน่นอน หากไปรับแล้วไม่มีเด็กมาก็จะต้องโทรไปสอบถามผู้ปกครองว่าขาดเพราะอะไร ซึ่งคนขับรถจะมีเบอร์ผู้ปกครองเด็กทุกคน

แม้จะดำเนินการโดยผู้ประกอบการภายนอก แต่การสร้างความร่วมมือในการจัดการรถโรงเรียนโดยมีโรงเรียนเป็นแกนกลาง ทำให้ได้ใจผู้ประกอบการรถและธุรกิจรถโรงเรียนก็มีกำไร เหล่านี้คือตัวอย่างที่สะท้อนให้เห็นชัดว่าความปลอดภัยของรถโรงเรียนสร้างได้ เพียงแต่ทุกฝ่ายร่วมมือกัน! สัสส

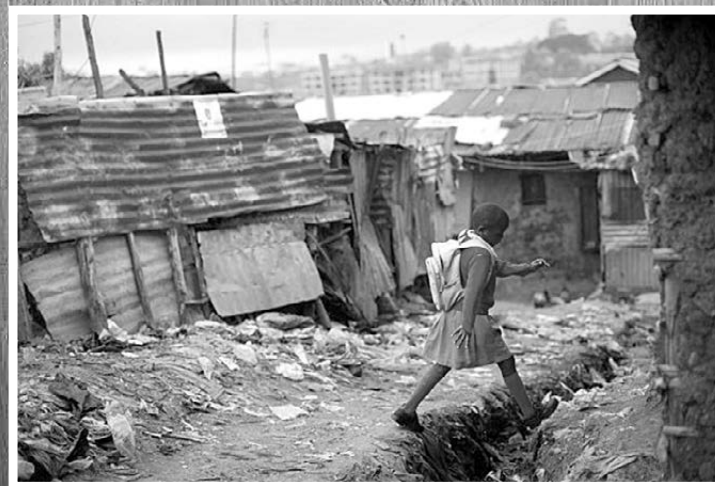
เมื่อเด็กๆ ต้องไปโรงเรียน

โหนๆ ‘สร้างสุข’ ฉบับนี้ก็พูดถึงความปลอดภัยของรถโรงเรียน ซึ่งเป็นเพียงวิธีหนึ่งของการเดินทางไปโรงเรียนของเด็กๆ เท่านั้น

นิตรรศการ **Journeys to School** ของ **UN** ร่วมกับสำนักข่าว **SIPA** ที่เพิ่งจัดขึ้นเมื่อไม่นานที่ผ่านมา ได้รวบรวมภาพถ่ายการเดินทางไปโรงเรียนแบบคาดไม่ถึงของเด็กๆ 13 ประเทศ จากทั่วโลกเอาไว้ มีตั้งแต่เดิน ขี่ลา **snowmobile** หรือแม้แต่พายเรือแคนู เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการความปลอดภัยในการเดินทางของเด็กๆ ที่มีตัวเลขจาก **UN** ว่าในแต่ละวัน มีเยาวชนอายุต่ำกว่า 25 ปีทั่วโลก เสียชีวิตในอุบัติเหตุในการเดินทางมากกว่า 1,000 คน



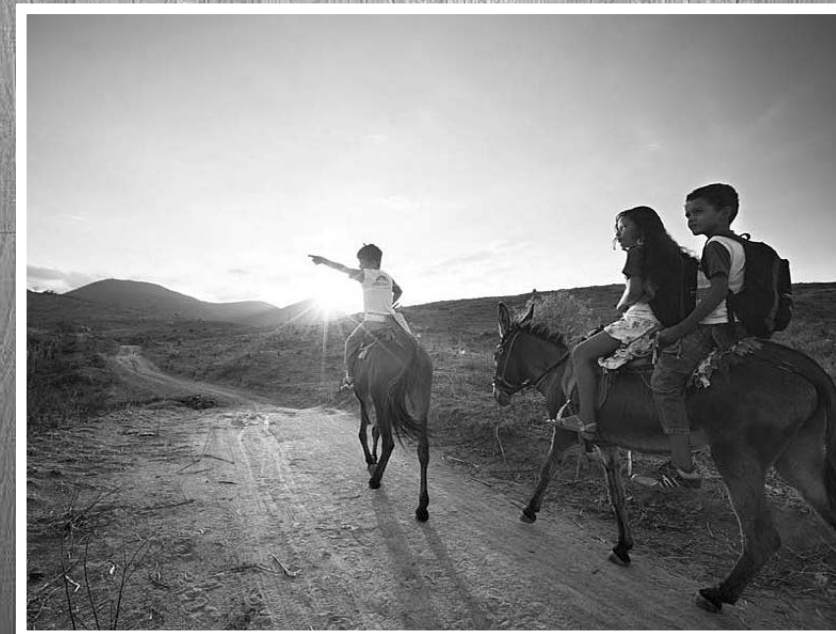
▲ การเดินทางไปโรงเรียนของเด็กๆ ที่แม่สอด จังหวัดตาก ประเทศไทยก็ได้อยู่ในนิตรรศการกับเขาด้วย ในภาพคือครูของโรงเรียนกำลังขี่ซาเล้งไปรับเด็กๆ ไปโรงเรียน



▲ นักเรียนหญิงวัย 6 ขวบชาวไนโรบี ต้องเดินเท้าเป็นเวลากว่า 2 ชั่วโมงทุกวันเพื่อไปโรงเรียน



▲ เด็กหญิงวัย 11 ปีในลิเบีย กำลังเดินทางไปโรงเรียน โดยระหว่างทางต้องผ่านบริเวณที่มีการสู้รบกัน



▲ เด็กๆ ที่บราซิลต้องขี่ม้า และล่อไปโรงเรียน ผ่านบริเวณที่ประสบภัยแล้งยาวนานกว่า 40 ปี

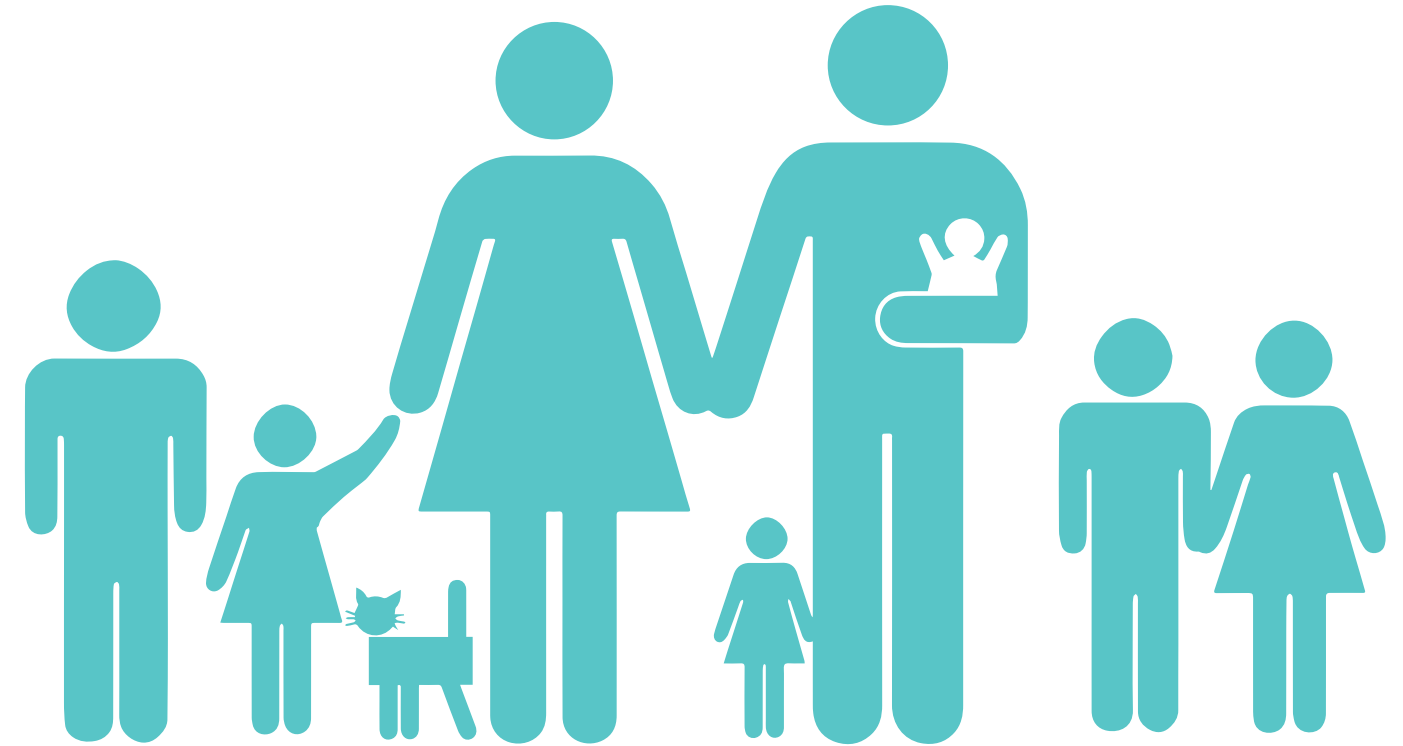
▲ คบท้ายด้วยการเดินทางไปโรงเรียนของเด็กไทยในกรุงเทพมหานคร มาจากนิตรรศการภาพถ่ายฝีมือเด็กนักเรียน ในโครงการ **Safe Kids Walk This Way** โดยบริษัท เฟดเอ็กซ์ ประเทศไทย และศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก ซึ่งแสดงให้เห็นชัดเจนว่า ความปลอดภัยของเด็กๆ ในการเดินทางไปโรงเรียนยังต้องการการเอาใจใส่อีกมาก **สัสน**



เพื่อครอบครัว...คุณทำได้! งดเหล้าเข้าพรรษา

ใครว่า ต้มเหล้า ไม่เดือดร้อนใคร?

คนที่เดือดร้อนที่สุดไม่ใช่ใครที่ไหน แต่เป็นคนในครอบครัวของคุณเอง...



ต้มเหล้า ใครเดือดร้อน?



>> ลูก เปรียบคนที่มีพฤติกรรมติดแอลกอฮอล์ก็เหมือนกับตกลงไปในบ่อทรายดูด คนใกล้ชิดที่คิดจะช่วยเหลือ มักถูกดึงลงไปด้วย ลูกๆ ของผู้ติดเหล้าจำนวนมากก็เป็นเช่นคำเปรียบเปรยนี้ แทนที่พวกเขาจะได้ตั้งใจเรียนและร่าเริงเหมือนเด็กทั่วๆ ไป ก็มักจะมีอาการเครียด กัดขบกัดที่พ่อแม่ดื่มเหล้า เก็บฝังลงในจิตใจ ส่งผลต่อพฤติกรรมได้ ถึงแม้ไม่พูดออกมา ก็ได้หมายความว่าเขารู้สึกถึงความเจ็บปวด โกรธเคือง หรือซึมเศร้า

มีผลศึกษาด้วยว่า เด็กๆ จะได้รับผลกระทบกระเทือนจากพ่อแม่ที่ดื่มเหล้า มากกว่าที่พ่อแม่ซึ่งมีลูกดื่มเหล้าได้รับหลายเท่าตัว



>> คนรัก ร้อยทั้งร้อยคงบอกว่ามันไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะอยู่กับคนที่ติดเหล้า เพราะปฏิเสธไม่ได้ว่าผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำมักขาดสติ และก่อปัญหา สร้างความขัดแย้ง อยู่บ่อยๆ และเมื่ออะไรๆ เกิดผิดพลาด คนที่เขามักจะโทษก็ไม่ใช่นั่นเอง แต่เป็นคนอื่นๆ ไปเสีย...

สิ่งที่เกิดขึ้นในใจของสามี ภรรยา หรือคนรักของผู้ติดเหล้าก็คือ...คำถามประเภทที่ว่า ฉันดีพอหรือเปล่า? ฉันจะช่วยเขาให้เลิกได้อย่างไร? ฉันจะปกป้องลูกๆ ของเราได้อย่างไร? ฉันจะเก็บปัญหาต่างๆ ไว้ไม่ให้ชาวบ้านรู้ได้อย่างไร? เหล้านี้คือความตึงเครียดที่คนรักของผู้ติดเหล้าต้องแบกรับล้วนๆ



>> พ่อแม่ หัวใจพ่อแม่แตกสลายก็ครั้งที่เห็นลูกเมามายขาดสติ หรือเกิดเรื่องราวเพราะฤทธิ์ของแอลกอฮอล์

สัญญาณบอกว่า ครอบครัวคุณกำลังถูกทำลาย

1. ลูกๆ บ่นว่าคุณไม่ค่อยมีเวลาให้? เพราะคุณใช้เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการไปดื่มกินกับกลุ่มเพื่อน หรือแม้แต่คุณอาจนั่งดื่มคนเดียวที่บ้านบ่อยๆ นั่นก็ไม่ใช่การใช้เวลาอย่างมีคุณค่ากับครอบครัวแต่อย่างใด
2. คุณเคยสัญญากับคนในครอบครัวว่าจะทำอะไรบางอย่างให้ หรือพาไปเที่ยวไหน แล้วยังไม่ได้ทำหรือเปล่า? นักดื่มมักจะผิดสัญญา แม้ว่าจะมีเจตนาดี แต่เหล้ามักมาเป็นทีหนึ่ง กระทั่งเจตนาดีๆ นั้นถูกลืมนั่นเอง
3. แยกที่มานอนบ้านคุณลดน้อยลงเรื่อยๆ? เพราะคนในครอบครัวของคุณกังวลว่าถ้าเชิญเพื่อนมาที่บ้าน แล้วคุณจะใช้โอกาสนั้นเมาซะ
4. คุณไม่ค่อยถูกเชิญไปงานเลี้ยงต่างๆ หรือไปบ้านเพื่อน? เพราะคนมักรำคาญกับพฤติกรรมเมาตลอดของคุณ
5. คนรักของคุณเริ่มห่างเหิน? เลือกที่จะออกไปพบเพื่อนหรือญาติบ่อยๆ กว่าแต่ก่อน เพราะไม่ต้องการทนอยู่เห็นภาพคุณเมา
6. ภรรยาหรือสามีของคุณสุขภาพเสื่อมโทรม? น้ำหนักลด หรือเพิ่มผิดปกติ หรือมีความเครียดจัด
7. ลูกๆ พยายามหลีกเลี่ยงที่จะเข้าใกล้คุณ? และบ่อยครั้งพวกเขาขอร้องคุณให้เลิกเหล้า
8. ลูกๆ ของคุณเริ่มมีการเรียนที่ตกต่ำ และสูญเสียความรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง? หรือมีอาการหงุดหงิด อารมณ์เสีย เก็บตัว?
9. สถานะทางการเงินของคุณเริ่มประสบปัญหา?

ถ้ามีสัญญาณเหล่านี้เกิดขึ้น ควรกลับมาทบทวนแล้วว่า สาเหตุมาจากการดื่มของคุณหรือเปล่า และบางทีอาจถึงเวลาที่ต้องเปลี่ยนแปลงแล้ว!



ทำไมต้องงดเหล้าเข้าพรรษา?

แม้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อผลเสียต่อสุขภาพ ทว่าคนไทยจำนวนมากยังคงเป็นนักดื่มตัวยง สถานการณ์ปัจจุบันพบว่าคนไทยบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ราว 15.3 ล้านคน และคิดเป็นมูลค่าการบริโภค 125,000 ล้านบาทต่อปี

การที่ผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ขยับขยายพาหนะ เป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจราจรมากกว่า 50% ของที่เกิดทั้งหมด นำมาสู่ความสูญเสียทางเศรษฐกิจกว่า 2.23% ของ GNP หรือประมาณ 70,000 ล้านบาทต่อปี หากนับความสูญเสียอื่นๆ อันเป็นผลจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เช่น โรคตับ กระเพาะและลำไส้จากความร้อนแรงที่แอลกอฮอล์มีส่วนเกี่ยวข้อง ตัวเลขดังกล่าวจะสูงกว่า 1 แสนล้านบาทต่อปี ช่วงเทศกาลเข้าพรรษานับเป็นช่วงเทศกาลที่ชาวพุทธจำนวนมากถือเป็นช่วงเวลาสำคัญในการปฏิบัติธรรม รักษาศีล ลดละเลิกอบายมุข ดังนั้นเพื่อให้สังคมตระหนักถึงผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต และสังคมจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงมีการเชิญชวนให้ประชาชนงดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา ซึ่งเป็นความพยายามที่ได้ผลจริง...ยืนยันได้ด้วยตัวเลขเหล่านี้

- >> สสส. สนับสนุนการรณรงค์งดเหล้ามาตั้งแต่ปี 2546 ถึงปัจจุบัน มีผู้งดเหล้าเข้าพรรษาตลอด 3 เดือน เฉลี่ย 30% และลดจำนวนการดื่ม/เวลาการดื่ม 20%
- >> ผลการรณรงค์ล่าสุดในปี 2555 พบว่า มีผู้งดเหล้าตลอด 3 เดือน จำนวน 5,389,000 คน
- >> ในปี 2555 การงดเหล้าเข้าพรรษา 3 เดือนประหยัดเงินภาพรวมทั้งประเทศได้ถึง 22,421 ล้านบาท!



เข้าพรรษานี้ เป็นโอกาสดีที่เราทุกคนจะลุกขึ้นมาเริ่มต้นชีวิตใหม่เพื่อตัวเองและครอบครัว ด้วยการให้สัญญางดเหล้าเข้าพรรษา ยอมรับ และสารภาพในสิ่งที่เคยผิดพลาด ทำให้ครอบครัวต้องเสียใจ พร้อมให้คำมั่นสัญญาจากใจจริงว่าจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ ด้วยการหยุดดื่มเหล้าเข้าพรรษาเพื่อทุกคนในครอบครัว

ประสบการณ์ตรงจากคนดื่มเหล้าที่หันมาเปลี่ยนแปลงตัวเอง อาจเป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่นที่ร่อนนุ้ยพัน เริ่มต้นใหม่ได้ด้วย

ทำสัญญางดเหล้าเข้าพรรษาได้ง่ายๆ เพียงร่วมแสดงความกล้าหาญที่จะเลิกเหล้า เพื่อครอบครัว ด้วยการตั้งสเตตัส Facebook Twitter หรืออัปโหลดภาพลง instagram แล้วใส่ #งดเหล้าเข้าพรรษา ระบบจะรวบรวมทุกๆ คำสัญญาของทุกคนไว้ใน Gallery Online บนเฟซบุ๊ก Thaihealth

รวมถึงสามารถเข้ามาอัปโหลดภาพ Cover Photo จากเฟซบุ๊ก Thaihealth เพื่อนำไปใช้บนหน้าเฟซบุ๊กของตนเองได้ โดย cover แต่ละอันจะมีข้อความที่แตกต่างกัน เช่น เลิกเหล้าเพื่อแม่ เลิกเหล้าเพื่อลูก เลิกเหล้าเพื่อแฟน เลิกเหล้าเพื่อครอบครัว

หรือจะเข้าไปร่วมแสดงคำปฏิญาณงดเหล้าเข้าพรรษาทางออนไลน์ได้ที่ www.stopdrink.com/

พร้อมหรือยังที่จะเลิกเหล้า เพื่อใครสักคน!



สิ่งที่ติ่มากมาย เกิดขึ้นได้ใน 3 เดือน

แค่คุณเลิกเหล้า...สิ่งดีๆ เหล่านี้ก็จะเกิดขึ้นกับคุณอย่างน่าอัศจรรย์!

1. ลูกเรียนเก่งได้ ใน 3 เดือน...แค่คุณเลิกดื่มเหล้า คุณก็มีเวลาสอนหนังสือลูก ช่วยลูกทำการบ้าน ลูกคุณก็ฉลาดขึ้นทันที
2. เมียจะสวยขึ้น ใน 3 เดือน...แค่คุณเลิกดื่มเหล้า เค้าก็ไม่ต้องอยู่รอจนดึกดื่น พักผ่อนเพียงพอ หน้าตาก็สดใสได้
3. เงินเดือนขึ้นได้ ใน 3 เดือน...แค่คุณเลิกดื่มเหล้า เงินก็เหลือเก็บไว้ใช้จ่ายได้มากขึ้น เหมือนได้เงินเดือนขึ้นทันที
4. มีบ้านใหม่ได้ ใน 3 เดือน...แค่เลิกดื่มเหล้า คุณก็ไม่เมา ไม่ทำลายข้าวของมีเวลาดูแลบ้าน บ้านก็สะอาดเหมือนใหม่ได้ง่ายๆ
5. เจ้านายรัก เจ้านายหลง ใน 3 เดือน...แค่เลิกดื่มเหล้า ก็ไม่มาสาย และทำงานได้เต็มที่เจ้านายก็ชื่นชม และอาจได้โปรโมทเลื่อนตำแหน่งในไม่ช้า
6. มีแฟนได้ ใน 3 เดือน...แค่คุณเลิกดื่มเหล้า ร่างกายก็ไม่ทรุดโทรม หน้าตาก็ดูดีขึ้น แถมมีเวลาดูแลเอาใจใส่คนที่คุณแอบชอบด้วย **สัสส**





สวรรค์ สำหรับคุณแม่

วันแม่มาถึงแล้ว ‘สร้างสุข’ ฉบับนี้เลยชวนมาสำรวจดูว่าประเทศไหนกันนะที่นับว่าเป็นประเทศที่น่าอยู่ที่สุดสำหรับคุณแม่...

ลองเดากันดูไหม?

เฉลย...ฟินแลนด์นั่นเอง ที่ได้รับการจัดอันดับโดยองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร ชื่อว่า **Save the Children** ว่าเป็นประเทศที่น่าอยู่ที่สุดสำหรับคุณแม่ ดังคำเปรียบเปรยที่ว่า ‘สำหรับบรรดาคุณแม่ในฟินแลนด์ ทุกๆ วันเหมือนเป็นวันแม่’

หลักเกณฑ์ในการตัดสินของเขาพิจารณาจากรายได้ต่อหัวประชากร ความเสี่ยงของการเสียชีวิตระหว่างตั้งครรภ์ อัตราการเสียชีวิตของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ระดับการศึกษา และความถี่ที่ผู้หญิงจะได้ดำรงตำแหน่งในรัฐบาล และยังพิจารณาจากตัวเลขเปรียบเทียบอัตราการเสียชีวิตของการก่อกองไฟไหม้ 186 ประเทศทั่วโลก



แกลนดิเนเวีย... สวรรค์สำหรับคุณแม่

ยืนยันหัวข้อนี้ด้วยการที่ประเทศสวีเดน ติดอันดับ 2 นอร์เวย์ ตามมาติดๆ ที่อันดับ 3 และเดนมาร์ก อยู่ที่อันดับ 6 ส่วน 10 ประเทศที่ไม่ปลอดภัยที่สุดสำหรับคุณแม่ทั้งหมดอยู่ในทวีปแอฟริกากลาง นำโดยสาธารณรัฐประชาธิปไตย คองโก

10 อันดับน่าอยู่ที่สุด

	1. ฟินแลนด์	
	2. สวีเดน	
	3. นอร์เวย์	
	4. ไอซ์แลนด์	
	5. เนเธอร์แลนด์	
	6. เดนมาร์ก	
	7. สเปน	
	8. เบลเยียม	
	9. เยอรมัน	
	10. ออสเตรเลีย	



ทำไมทารกฟินแลนด์ต้องนอนในกล่องกระดาษ?

ทำเอาบรรดาคุณแม่ทั่วโลกอยากจะย้ายไปอยู่ฟินแลนด์กันเป็นแถว หลังจากสำนักข่าว BBC นำเสนอรายงานเกี่ยวกับนโยบายดูแลคุณแม่และทารกแรกเกิดแบบน่ารักๆ ของประเทศฟินแลนด์ ที่รัฐบาลจะแจกกล่องกระดาษ ที่เป็นเหมือน **starter kit** บรรจุเสื้อผ้าทารก เครื่องนอน อุปกรณ์อาบน้ำ อุปกรณ์กลางแจ้ง ผ้าอ้อมสำเร็จรูป และของเล่น แถมตัวกล่องเองยังปูผ้านุ่มนุ่มๆ สามารถใช้เป็นที่นอนอันปลอดภัยสำหรับทารกได้อีกต่างหาก



โดยรัฐบาลฟินแลนด์เริ่มแจกกล่องที่ว่ามีมาตั้งแต่ปี 1938 แล้ว ซึ่งคุณแม่สามารถเลือกได้ระหว่างรับกล่อง หรือรับเป็นเงิน ประมาณ 140 ยูโร แต่คุณแม่ส่วนใหญ่ 95% มักจะเลือกกล่องมากกว่า โดยเขามีกลไกนโยบายว่า คุณแม่ที่มีสิทธิรับกล่องนี้ คือคุณแม่ที่ลงทะเบียนกับโรงพยาบาล หรือคลินิกภายในสี่เดือนแรกของการตั้งครรภ์ นั่นหมายถึงการณรงค์ให้คุณแม่ทุกคนได้อยู่ในการดูแลสุขภาพอย่างใกล้ชิดด้วย

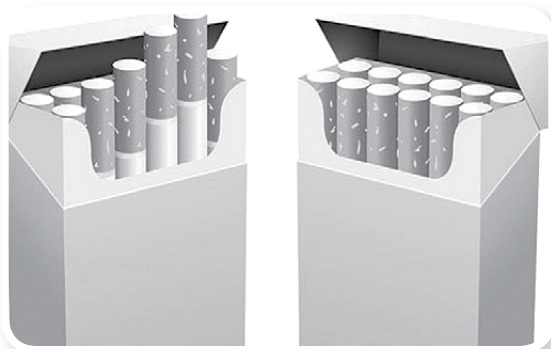
ในปี 1930 ฟินแลนด์เป็นประเทศยากจน มีอัตราการตายของเด็กแรกเกิดสูงถึง 65 คนจาก 1000 คน แต่ตัวเลขลดลงอย่างรวดเร็วในทศวรรษหลังๆ จนมีการประมาณการว่าฟินแลนด์เป็นประเทศที่มีอัตราการเสียชีวิตของเด็กแรกเกิดต่ำที่สุดในโลก

สำหรับเรื่องสวัสดิการต่างๆ นั้น คุณแม่ชาวฟินแลนด์ ยังสามารถลาคลอดแบบได้รับค่าจ้าง 105 วัน สามารถมีเวลา 158 วันจนกว่าลูกจะมีอายุได้ 2 ขวบ รวมถึงมีบริการเลี้ยงเด็กแบบไม่เสียค่าใช้จ่ายให้คุณแม่ด้วย

ถึงอย่างนั้นก็ต้องยอมรับว่า ฟินแลนด์เป็นประเทศที่ประชาชนต้องจ่ายภาษีสูงกว่า 50% ของรายได้เลยทีเดียว สำหรับบางอาชีพ สั้ส



ล้มไม่เป็นท่า โครงการใช้ซองบุหรี่ไร้ควันเมืองผู้ดี



หากจะเรียกว่าเป็นมวยล้มต้มคนดูก็ไม่ผิดนักสำหรับการออกมาประกาศของรัฐบาลอังกฤษที่ให้มีการเลื่อนโครงการบังคับให้บริษัทผู้จำหน่ายบุหรี่ต้องใช้ซองไร้ควันเหมือนกันหมดออกไปก่อน ถึงแม้จะได้เคยประกาศไว้เมื่อต้นปีว่าอังกฤษจะเป็นชาติแรกยุโรปที่จะดำเนินตามรอยประเทศออสเตรเลีย ซึ่งเป็นประเทศแรกของโลกที่ริเริ่มมาตรการบังคับใช้ซองบุหรี่สีน้ำตาลโล้นๆ แบบเดียวกัน เพื่อควบคุมให้บริษัทบุหรี่ไม่สามารถมีลูกเล่นใช้ซองบุหรี่เป็นช่องทางในการส่งสารผิดๆ ไปยังผู้บริโภคว่า บุหรี่ชนิดนี้ปลอดภัยกว่า บุหรี่ชนิดอื่น หรืออีกปัญหาหนึ่งคือการออกแบบบรรจุภัณฑ์ให้ซองบุหรี่ดึงดูดใจให้วัยรุ่นเกิดอยากลองอยากสูบบุหรี่จนกลายเป็นนักสูบหน้าใหม่ไปในที่สุด

แต่หนที่สุดแล้ว รัฐบาลอังกฤษก็กลับลำ อ้างว่าจำเป็นต้องชะลอมาตรการนี้ออกไปก่อนจนกว่าจะมีผลการศึกษาที่แน่ชัดจากออสเตรเลียว่าการใช้ซองบุหรี่โล้นๆ มีผลในการลดการสูบบุหรี่และนักสูบหน้าใหม่ได้จริง การตัดสินใจของรัฐบาลอังกฤษนั้นประกาศออกมาพร้อมผลการทำประชามติ ซึ่งพบว่า 53% เห็นด้วยกับมาตรการให้ใช้ซองบุหรี่โล้นๆ ทั้งนี้แน่นอนว่าอุตสาหกรรมบุหรี่ในอังกฤษตอบรับการตัดสินใจของรัฐบาลเป็นเสียงเดียวกัน ขณะที่นักเคลื่อนไหวด้านสุขภาพกล่าวหารัฐบาลว่าที่ที่สุดแล้วก็แพ้แรงล็อบบี้ของบริษัทบุหรี่ ^{สสส}

ศาลอุทธรณ์เคนตักกี้ชี้ผู้ว่า ราชทัณฑ์มีอำนาจแบนบุหรี่ในคุก



คดีความนี้มันเริ่มมาจากที่นักโทษประหารรายหนึ่งในเรือนจำแห่งรัฐเคนตักกี้ ยื่นฟ้องผู้ว่าการราชทัณฑ์ประจำรัฐว่า ตัวผู้ว่าการไม่มีอำนาจสั่งให้มีการบังคับใช้ระเบียบกำหนดให้พื้นที่ทั้งในและนอกอาคารของเรือนจำทั้งหมดเป็นพื้นที่ปลอดควันบุหรี่ นักโทษประหารผู้ยึดมั่นในสิทธิผู้สูบบุหรี่ของตัวเองยังรายนี้ชื่อว่า ‘จอห์น มิลล์’ วัย 43 ปี เขาต้องโทษประหารเนื่องจากก่อคดีฆาตกรรมด้วย การใช้มีดแทง และผู้ว่าการราชทัณฑ์ที่ถูกนักโทษชายรายนี้ท้าทายมีชื่อว่า ‘ผู้ว่าการลาดอนน่า ทอมสัน’ ซึ่งเป็นผู้ดำเนินนโยบายคุกปลอดควันบุหรี่ มาตั้งแต่ปี ค.ศ.2006 จนสามารถทำได้เต็มรูปแบบเมื่อปีที่แล้ว

ส่วนนักโทษมิลล์ นั้นแม้จะแพ้คดีไปในศาลชั้นต้น แต่ก็ยังขอยื่นอุทธรณ์ต่อ จนศาลอุทธรณ์ตัดสินออกมาแล้วว่าผู้ว่าการ มีอำนาจเต็มตามกฎหมายราชทัณฑ์ปี ค.ศ.1952 และรัฐบัญญัติ ค.ศ.1992 ที่จะดำเนินนโยบายเรือนจำปลอดบุหรี่นี้ สำหรับสหรัฐอเมริกาในปัจจุบันมี 24 รัฐที่ดำเนินนโยบายเรือนจำปลอดบุหรี่ หลังจากการท้าทายของรัฐบาลกลางประกาศรับนโยบายเรื่องนี้ไปตั้งแต่ปี ค.ศ.2004 แล้ว แต่ก็ยังไม่เป็นทราบนแน่ชัดในตอนนี้ว่า นักโทษประหารมิลล์ ยังจะเดินหน้าสู้คดีไปต่อจนถึงศาลสูงสุดเลยหรือเปล่า ซึ่งก็มีความเป็นไปได้เพราะขึ้นชื่อว่าประชาชนชาวสหรัฐแล้วไม่ค่อยจะยอมกันง่ายๆ นักในเรื่องสิทธิและเสรีภาพ ^{สสส}



ท่าจะเหลว ข้อเสนอให้ทางการ อังกฤษคุมราคาน้ำเมา



เจสซี เจ เลิกแล้ว แอลกอฮอล์



นักร้องสาวเสียงคุณภาพแห่งเกาะอังกฤษ ‘เจสซี เจ’ เปิดเผยกับสื่อว่าเธอเลิกขาดแล้วจากการดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ไม่ว่าจะมากจะน้อย โดยเธอระบุได้อย่างชัดเจนว่าครั้งสุดท้ายที่ดื่มคือ วันที่ 15 เดือนตุลาคมปีที่แล้วโน่น และเหตุที่ทำให้เธอสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกี่ยวกับการดื่มน้ำเมาได้คือ เธอเกรงว่า การดื่มจะเป็นตัวทำลายอาชีพของเธอในที่สุดวันหนึ่ง

นักร้องสาววัย 25 ปี ผู้นี้ กล่าวต่อไปว่า แม้เพียงแค่การดื่มไวน์สักแก้วหนึ่ง เดียวนี้ก็ทำให้เธอรู้สึกได้ถึงความอ่อนล้าอันเป็นผลจากแอลกอฮอล์ มันทำให้รู้สึกกลัวไป ทั้งตัวผิวน้ำ และที่แย่สุดคือ เสียงร้องของเธอก็ล้าไปด้วย

“คิดดูเอาเถอะว่าจะแยขนาดไหนถ้าวันหนึ่งต้องตื่นขึ้นมาพร้อมกับอาการเมาค้าง รู้สึกน่าสังเวช และไม่อยากคุยกับใครเลย” ^{สสส}

มีแนวโน้มที่ไม่ค่อยจะสู้ดีออกมาแล้วว่า ข้อเสนอที่จะให้มีการควบคุมราคาขายขั้นต่ำของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศอังกฤษ และเวลส์ นั้นคงจะไปไม่ถึงดวงดาวเสียแล้ว รอแต่เพียงการประกาศยกเลิกข้อเสนออย่างเป็นทางการเท่านั้น เพราะข่าววงในบอกมาแล้วว่า ต้องมีอันตกไปอย่างแน่นอน แม้ข้อเสนอนี้จะได้รับเสียงสนับสนุนจาก ‘เดวิด คาเมรอน’ นายกรัฐมนตรีอังกฤษเป็นอย่างดีก็ตาม อย่างไรก็ตามยังมีความหวังเจืออยู่บ้างเล็กน้อยตรงที่ว่า ถึงแม้เรื่องการกำหนดราคาขั้นต่ำน้ำเมาจะตกไป แต่รัฐบาลจะไม่ยอมให้มีการจัดโปรโมชันทุ่มทุนลดราคากันจนน่าเกลียดชนิดที่ว่า แล้วคนขายจะไม่ขาดทุนหรือ?

สำหรับข้อเสนอเรื่องการกำหนดราคาขั้นต่ำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในอังกฤษเกิดขึ้นเพราะ มีปัญหาเรื่องการแข่งขันการลดราคาของผู้จำหน่ายกันมาก จนทำให้เกิดปรากฏการณ์ที่คนที่จะออกไปเมาหิวก็มักหนีออกไปบ้าน มักจะออกไปหาซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ราคาถูก มาเมาหิวที่บ้านก่อนเพื่อจะได้ประหยัดเงินในกระเป๋าเมื่อออกไปดื่มในร้าน ผับ บาร์ ฟังที่เสนอให้มีการคุมราคาขายขั้นต่ำเชื่อว่าจะช่วยลดการดื่มของคนอังกฤษลงได้ แต่ผู้ประกอบการไม่เห็นด้วยอ้างว่าไม่มีข้อมูลสนับสนุนเพียงพอ ส่วนรัฐบาลสกอตแลนด์นั้นค่อนข้างจะออกตัวชัดเจนแล้วว่า จะไม่ผ่านข้อเสนอนี้แน่นอนแม้อังกฤษจะว่ายังไงก็ตาม ^{สสส}

Z
Z
Z

การนอนนั้นสำคัญไฉน เคล็ดลับสุขภาพจาก ‘มิกค์ ทองระย้า’

“การไม่นอนดึก ก็เป็นวิธีหนึ่งในการห่วยใยสุขภาพ แต่ถ้าเรามีความจำเป็นหรือต้องทำงานจนดึก ก็เพิ่มเวลานอนให้มากขึ้นอย่างน้อยให้ครบ 6 ชั่วโมงครับ”
มิกค์ ทองระย้า เผยเคล็ดลับในการดูแลตัวเอง

ด้วยรอยยิ้มที่สดใส ประกอบกับรูปร่างสูงใหญ่แบบลูกครึ่ง ไทย-เดนมาร์ก ทำให้ “มิกค์ ทองระย้า” ดาวรุ่งแห่งวิกิโฮมชิต คนนี้ เป็นอีกหนึ่งหนุ่มในฝันที่สาว ๆ เห็นแล้วใจละลาย ส่วนวิธีการดูแลสุขภาพให้ แข็งแรงของ มิกค์ จะเป็นอย่างไร สร้างสุขฉบับนี้ มีคำตอบ...

เริ่มแรกที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสุขภาพ มิกค์เล่าว่า จะต้องเสริมด้วยการเล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล วูตว๊าน เทนนิส ควบคู่ไปกับการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่เป็นประจำ

“ผมเป็นคนเล่นกีฬาเป็นประจำเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ในวันหนึ่งใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ชั่วโมง หรือหากวันไหนไม่ได้ออกกำลังกาย ก็จะชดเชยอยู่ที่บ้าน ซึ่งการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก ทำให้มีระบบเผาผลาญที่ดี เลยไม่ต้องกลัวว่ากินแล้วจะอ้วนครับ”

สุดท้ายมิกค์ฝากเคล็ดวิธีสำหรับผ่อนคลายความเครียดแบบง่ายๆ

ว่า หากเรามีความเครียดหรือคิดอะไรไม่ออกขึ้นมา การใช้เวลาอยู่กับตัวเอง พักผ่อนอยู่กับบ้าน ดูโทรทัศน์หรือไปดูหนังในโรงภาพยนตร์ เสริมการทำกิจกรรมอย่างอื่นที่สนุกสนานบ้าง เพียงแค่นี้ความเครียดก็ไม่อยู่กับเรานานแล้ว... สีสัน

นอนดึก ระวัง!

คนเราต้องการเวลานอน 7-8 ชั่วโมงต่อวัน ไม่งั้นนอนอาจมีปัญหาสุขภาพทั้งกายและใจเช่นนี้ตามมา...

1. โรคอ้วน เพราะคนเรามากินหวานขึ้นในยามที่นอนดึก เพราะฮอร์โมนเลปตินที่ควบคุมความหิวจะต่ำลง ทำให้หิวมากขึ้น

2. โรคหัวใจ การนอนดึกทำให้ฮอร์โมนความเครียดในร่างกายเพิ่มขึ้นก่อให้เกิดความดันโลหิตสูง ซึ่งมีผลร้ายต่อหัวใจในระยะยาว

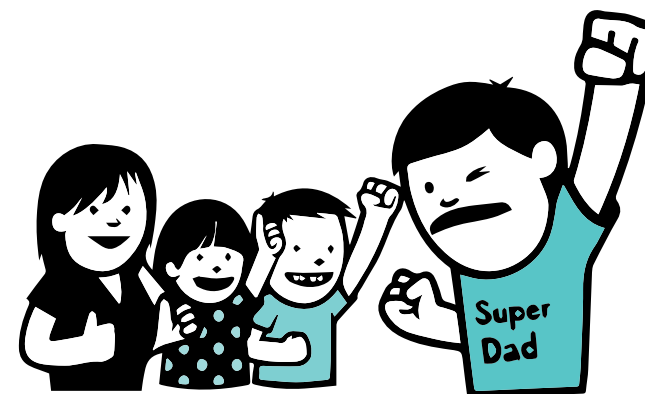
3. เบาหวาน การนอนดึกเพียงคืนเดียว จะมีผลต่อความสามารถในการควบคุมกลูโคสของร่างกาย และอาจก่อให้เกิดโรคเบาหวานได้

4. ปวดศีรษะ เป็นอาการที่เกิดจากการนอนหลับไม่เพียงพอ

5. ซึมเศร้า เพราะสารเคมีในสมองที่เกี่ยวข้องกับวงจรการนอนและการตื่นนั้นเกี่ยวข้องกับอารมณ์ของคนด้วย เห็นได้ง่ายๆ ว่าคุณรู้สึกแย่ในเช้าวันที่ไม่ได้นอนอย่างเพียงพอ

6. เชื่องช้า มีการวิจัยว่านักเรียนที่นอนไม่พอจะทำคะแนนสอบได้แยกว่กว่าหรือพนักงานที่นอนไม่พอจะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานกับเพื่อนร่วมงาน

7. เสียชีวิต เคยมีการศึกษาที่ประเทศอังกฤษในปี 2010 พบว่าการนอนทั้งมากเกินไป และน้อยไปเป็นประจำ มีความเกี่ยวข้องกับการเสียชีวิตได้



ลับสมอง แบบครอบครัว

ไหนๆ เข้าพรรษาปีนี้ ‘สร้างสุข’ ก็ชวนคุณผู้อ่านงคเหล่าเพื่อครอบครัวแล้ว เลยหาเกมสนุกๆ มาให้ช่วยกันเล่นทั้งครอบครัว เพื่อใช้เวลาว่างอย่างมีคุณภาพด้วยกัน

ดูเผินๆ อาจจะเหมือนกับเกมปริศนา Sudoku ที่คุ้นเคยกันดี แต่เปลี่ยนจากตัวเลข 1-9 เป็นตัวอักษรภาษาอังกฤษ 6 ตัว คือ F-A-M-I-L-Y ที่แปลว่า ‘ครอบครัว’ นั่นเอง กติกาง่ายๆ ก็คือ ให้เติมตัวอักษรภาษาอังกฤษทั้ง 6 ตัว ลงในช่องว่าง โดยไม่ซ้ำกันในแต่ละแถวแนวดิ่ง แนวนอน และในแต่ละกรอบสี่เหลี่ยม

i				l	
	l		f	m	y
f	m				i
		l			
m			i		l
	f		y	i	m



ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ ‘ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120’ หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 15 กันยายน 2556 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลย ‘เสื้อยืดจดเหล่าเข้าพรรษา’ จาก สสส.

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th สีสัน

10 เหตุผลดีๆ

ในการร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการประชุมนานาชาติด้านการ สร้างเสริมสุขภาพครั้งที่ 21

ครั้งแรกในรอบ 60 ปี ภายใต้หัวข้อหลักการประชุม “การลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพ”

WORLD CONFERENCE ON
HEALTH PROMOTION
25-29 AUGUST, PATTAYA, THAILAND



1 หัวข้อหลักการประชุม

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของประวัติศาสตร์ ที่ประเทศไทยได้รับเกียรติ เป็นเจ้าภาพจัดการประชุมนานาชาติฯ พร้อมค้นหาคำตอบว่า **อะไรคือ การลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพ? เราลงทุนในระบบสร้างเสริมสุขภาพไป ถึงไหน? สุขภาพในทุกนโยบายสาธารณะ?** (บริการล่ามแปลภาษาไทย ฝรั่งเศส สเปน ญี่ปุ่นและจีน)

2 การประชุมห้องย่อย

โอกาสการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จาก 1,681 บทคัดย่อจาก 92 ประเทศทั่วโลก! ภายใต้การนำเสนอในรูปแบบปากเปล่า (379 บทคัดย่อ) โปสเตอร์ (943) อีเล็กทรอนิกส์โปสเตอร์ (13) เวทีอภิปราย (33) การประชุมเชิงปฏิบัติการ (28) และเวทีเชื่อมสัมพันธ์ (1)

3 พิธีมอบรางวัล

โอกาสการเรียนรู้จากประสบการณ์ และการตอบคำถามสดของผู้ที่ให้คุณ ประโยชน์ให้แก่วงการการสร้างเสริมสุขภาพในระดับนานาชาติ โดยมีรางวัล **The Health Promotion Practice Award** รับรองความสามารถ



4 หัวข้อรองการประชุม

ร่วมเรียนรู้ถึงงาน **การสร้างเสริมสุขภาพในทุกๆ มิติ** เช่น

1. การลงทุนในงานวิจัยด้านการสร้างเสริมสุขภาพ: การเชื่อมโยงงานวิจัยและปฏิบัติการจริง
2. สุขภาพในอนาคต - การสร้างเสริมสุขภาพผ่านแนวคิด “Salutogenic” (ชาลูโตเจนิค) โดยมุ่งเน้นที่ความสำคัญและศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์จะสามารถลดโรคไม่ติดต่อในทุกระดับได้อย่างไร
3. การเฝ้าระวังปัจจัยกำหนดสุขภาพ (Social Determinants of Health) เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ
4. ประเด็นปัจจัยกำหนดสุขภาพ (Social Determinants of Health): จากทฤษฎีสู่ภาคปฏิบัติ
5. มองกลับไปขึ้นพื้นฐานเพื่อเตรียมการในอนาคตใน “การลงทุนให้ความรู้ทางสุขภาพ - การลงทุนด้านสุขภาพ”
6. ศักยภาพใหม่ของการส่งเสริมสุขภาพถ้วนหน้า: การให้ความรู้ด้านสุขภาพคือกุญแจสำคัญในการทำความเข้าใจและมองปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
7. ความเหมือนและความแตกต่างระหว่างการประเมินผลกระทบด้านสุขภาพ กับ การมองนโยบายสุขภาพในทุกระดับ
8. การลงทุนเพื่อสุขภาพจะดีที่สุดเมื่อให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงสภาวะอากาศ (Climate Change)
9. การส่งเสริมนโยบายสุขภาพในทุกนโยบาย: ทำไมจึงต้องทำและต้องทำอะไรให้ได้ผล?
10. การลงทุนสร้างสมรรถนะด้านการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาแรงงาน
11. การเพิ่มศักยภาพด้านการสร้างเสริมสุขภาพด้วยระบบข้อมูลและเทคโนโลยีสารสนเทศ
12. การลงทุนเพื่อต่อสู้กับความไม่เท่าเทียมทางสังคมด้านสุขภาพ (นำเสนอในภาษาฝรั่งเศส)
13. การจัดการ ระบบบริการด้านการสร้างเสริมสุขภาพทำได้อย่างไร? (นำเสนอในภาษาฝรั่งเศส)
14. ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพผ่านนโยบายด้านสุขภาพระดับชาติและการดำเนินการจริงในบริบทของประเทศในแถบละตินอเมริกา (นำเสนอในภาษาสเปน)

15. หลักฐานเชิงประจักษ์ใหม่ในด้านประสิทธิภาพและโอกาสในการสร้างเสริมสุขภาพ (นำเสนอในภาษาสเปน)
16. การประเมินประสิทธิภาพของหลักฐานการดำเนินการนโยบายสุขภาพในทุกระดับผ่านกรอบการประเมินด้านการสร้างเสริมสุขภาพ
17. การลงทุนเพื่อสุขภาพผ่านการมองกฎบัตรรอดตา: การสนทนาและแลกเปลี่ยนแบบ PechaKucha นำโดยเครือข่ายนักศึกษา ISECN
18. ภาวะผู้นำของคนในพื้นที่ต่อการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพ: ไปสู่เป้าหมายของความเท่าเทียมด้านสุขภาพผ่านการมีส่วนร่วมของชุมชน
19. พบปะกับผู้บริหารองค์กรการสร้างเสริมสุขภาพจากนานาชาติ บอกเล่าประสบการณ์การปฏิบัติงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพ
20. การป้องกันและจัดการโรคเรื้อรัง: กรณีศึกษารูปแบบในการดูแลพื้นฐานและชุมชน
21. การขับเคลื่อนงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพผ่านสุขภาวะทางจิตปัญญา

5 งานเลี้ยงต้อนรับ

โอกาสดีๆ ในการสร้างและกระชับความสัมพันธ์ของเครือข่าย ระหว่างบุคลากรด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ผู้นำ และนักวิจัยจากภาคส่วนต่างๆ ทั่วโลก ภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเอง

6 กิจกรรมพบปะผู้เขียน

(26 - 28 ส.ค. 2556)
โอกาสพบปะนักเขียนที่มีชื่อเสียงในการสร้างเสริมสุขภาพ 27 ท่าน จากทั่วโลก และหนังสือดีๆ อีกมากมายภายใต้บรรยากาศแบบกันเอง ในช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน

7 การศึกษาดูงานสุขภาพ

(25 ส.ค. 2556) ค่าลงทะเบียนเพียง 800 บาท! รวมอาหารกลางวันและอาหารว่าง) การเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้ประสบการณ์สร้างเสริมสุขภาพในมิติต่างๆ ผ่าน **การศึกษาดูงานสุขภาพ** 8 เส้นทาง

8 งานไทยเด่น

(25 ส.ค. 2556) และบูธนิทรรศการ
ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ พบปะผู้ปฏิบัติงานจริงแบบเป็นกันเองใน นิทรรศการหลากหลายประเด็นการสร้างเสริมสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ ชุมชน อาหาร เป็นต้น หรือร่วมเรียนรู้ประวัติศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพ ไทย ในเวทีอภิปรายเรื่องระบบงานเชิงพัฒนาสาธารณสุขประเทศไทย จาก วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจาก 5 องค์กรสุขภาพของประเทศไทย (บรรยายภาษาอังกฤษ มีบริการแปลภาษา) **ฟรีตลอดงาน!**

9 กิจกรรมสันตนาการ

(26 - 28 ส.ค. 2556)
ร่วมสนุกกับการขยับแข้งขยับขาและได้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในบริบทแบบไทยๆ อาทิเช่น การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การแสดงนวัตกรรมกิจกรรมทางกายของแต่ละภาคในประเทศ และการแนะนำ กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลโดยเทคโนโลยีการตรวจวัดคลื่นสมอง!

10 งานคืนวัฒนธรรมไทย

(27 ส.ค. 2556)
ร่วมสนุกและเพลิดเพลินไปกับการแสดงและอาหาร ไทย 4 ภาค (ค่าลงทะเบียนเพียง 1,400 บาท)

ปิดรับลงทะเบียน (อัตราปกติ)

วันที่ 5 สิงหาคม 2556

www.IUHPEconference.net
[www.twitter.com/IUHPE2013](https://twitter.com/IUHPE2013)

www.facebook.com/IUHPE2013
info@iuhpeconference.net

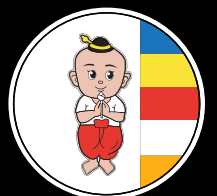


**สัญญา
เพื่อตนเอง และครอบครัว**



**สัญญา
งดเหล้า
เข้าพรรษา**

เลิกเหล้า โทร.1413
www.stopdrink.com



เครือข่ายองค์กรงดเหล้า