

สร้าง

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สุขภาพ

ปีที่ 9 ฉบับที่ 140
มิถุนายน 2556



รักไร้ควัน

- >> เปิดบ้านศูนย์เรียนรู้สุขภาพ
- >> หาคำตอบ นุหรักับความรัก...เกี่ยวกันอย่างไร
- >> WISH เรื่องเล่าแห่งความหวังและพลังใจ
- >> เทียวชมตลาดนัดแห่งแรงบันดาลใจ
- >> เรื่องราวเก่าๆ ของคนรักนม ใน 'วันตีมนมโลก'

โฉมใหม่ ลด
Carbon
Footprint
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

แฉกฟรี



กพ.กฤษดา เรืองอารีรัชต์ ผู้จัดการ สสส.

สวัสดิ์ครับ เพื่อนร่วม สร้างสุขทุกท่าน

วิสัยทัศน์ของ สสส.

“คนไทยมีสุขภาพจะอย่างยั่งยืน”

สสสมุ่งหน้าที่จะเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

ผ่านไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว สำหรับมหกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นการรวมตัวของภาคีเครือข่าย สสส. ครั้งใหญ่ ในโอกาสการดำเนินงานครบรอบ 12 ปี อย่างงาน ‘สานงาน เสริมพลัง ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่ : ๑ ทศวรรษ สสส. สร้างเสริมสุขภาพสู่สังคมไทย’ ที่ไบเทค บางนา ซึ่ง สสส. ร่วมกับภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพกว่า 300 องค์กรจัดขึ้น

งานตลอด 2 วันเต็มดำเนินไปอย่างน่าประทับใจ เต็มไปด้วยความรู้และนวัตกรรมจากภาคีเครือข่ายที่ร่วมกันทำงานมาตลอด 12 ปี จนกระทั่งเกิดผลสำเร็จมากมายในด้านการสร้างสุขภาวะทั้งกายและใจ ในงานนี้ตัวแทนของคณะประเมิณผลนานาชาติจากองค์การอนามัยโลก ธนาคารโลก และออสเตรเลีย ได้มารายงานผลการประเมิน สสส. 10 ปี และได้ชื่นชม สสส. เป็นต้นแบบด้านนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ จนได้รับความสนใจจากนานาชาติ เดินทางมาเรียนรู้การดำเนินงาน เพื่อไปตั้งองค์กรสร้างเสริมสุขภาพในประเทศตนเองแล้วว่า 20 ประเทศ ซึ่งแน่นอนว่าความสำเร็จทั้งหมดเกิดขึ้นได้จากการทำงานของภาคีสร้างเสริมสุขภาพทุกคนที่ร่วมแรงร่วมใจในการทำให้เกิดขึ้น มหกรรมสร้างเสริมสุขภาพครั้งนี้จึงจัดขึ้นเพื่อให้ภาคีเครือข่ายได้มาร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อมูลสร้างเสริมสุขภาพที่หลากหลาย เพื่อเรียนรู้แนวคิดของกันและกัน ผ่าน ‘ตลาดนัดแห่งแรงบันดาลใจ’ หรือ Market Place ซึ่งแสดงผลงานของภาคีเครือข่ายกว่า 300 องค์กร ภายใน

งานยังมีการปาฐกถาพิเศษจาก ‘ศ.นพ.ประเวศ วะสี’ และเวทีการแสดงทรรศนะของนักวิชาการทั้งไทย และต่างชาติ การเสวนาวิชาการห้องย่อยรวม 22 ห้อง เชื่อว่าทั้งหมดจะนำไปสู่การบูรณาการการทำงานร่วมกัน และการพัฒนายุทธศาสตร์การขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพระยะยาว ให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ต่าง ๆ ในอนาคต รวมทั้งขยายผลจากนวัตกรรมสู่ปฏิบัติการ ทำให้การทำงานสร้างเสริมสุขภาพร่วมกันในทศวรรษถัดไปของ สสส. และภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ดำเนินไปอย่างยั่งยืนอย่างแน่นอน

เมื่อกลางเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา สสส. ยังได้เปิดบ้านใหม่ ‘ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ’ ซอยงามดูพลี อย่างเป็นทางการ ซึ่งที่แห่งนี้จะเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ด้านสุขภาพแห่งใหม่ ที่ทุกคนในสังคมสามารถเข้ามาใช้ประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นนิทรรศการเพื่อการเรียนรู้สุขภาพที่เปิดให้เข้าเยี่ยมชมอย่าง ‘ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่... คุณทำได้’ นิทรรศการหมุนเวียนด้านสุขภาพ เช่น นิทรรศการ รักไร้ควัน (บุหรี่)

ซึ่งกำลังจัดแสดงอยู่ในเวลานี้ รวมถึงการอบรม และกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ต่าง ๆ ที่จัดขึ้นต่อเนื่องทุกสัปดาห์ หรือจะมาหาความรู้ด้านสุขภาพที่ ‘ห้องสร้างปัญญา’ ห้องสมุดสุขภาพออนไลน์ ให้บริการสื่อสารสนเทศด้านสุขภาพที่ทันสมัย มีทรัพยากรสารสนเทศพร้อมให้บริการกว่า 7,000 รายการ ไม่ว่าจะเป็นบริการยืม-คืน สืบค้นข้อมูล รวมถึง e-book ของ สสส. ที่มีให้ดาวน์โหลดได้ฟรีอีกกว่า 3,000 รายการ

ตัวอาคารศูนย์เรียนรู้ฯ เองยังก่อสร้างและออกแบบเป็นสถาปัตยกรรมสีเขียวที่ประหยัดพลังงานถึง 30%เปรียบเทียบกับอาคารทั่วไป และยังเป็นอาคารแห่งการชัชว ทำให้เกิดกิจกรรมทางกาย โดยเน้นการใช้บันไดในการขึ้น-ลงแทนลิฟต์ ภายในอาคารมีประติมากรรมที่สร้างจากศิลปินระดับชาติ 10 ท่าน ที่ผ่านการประกวดงานประติมากรรม ภายใต้แนวคิด ‘การเดินทางของความสุข’ ทั้งหมดนี้เราหวังว่าพื้นที่แห่งนี้จะเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ แบ่งปันประสบการณ์ และสร้างแรงบันดาลใจสู่สังคมสุขภาวะแบบครบวงจร ที่จะช่วยให้ผู้ที่มาเยี่ยมชมได้ค้นพบแนวทางการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะในแบบฉบับของตัวเอง จึงอยากขอเชิญชวนทุกท่านที่สนใจ เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมต่าง ๆ โดยเข้าไปดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.thaihealthcenter.org หรือ www.facebook.com/thaihealthcenter ผมหวังว่าศูนย์เรียนรู้สุขภาพจะมีโอกาสได้ต้อนรับทุกท่านครับ **สสส.**

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
‘สุข’ ประจำฉบับ รักไร้ควัน (บุหรี่)	4
คุยกันวัน ‘สุข’ ‘เรียนรู้ ดู ชม’ ที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ	8
‘สุข’ สร้างได้ W-I-S-H เรื่องเล่าแห่งความหวังและพลังใจ	10
เกิดความ ‘สุข’ เทคโนโลยีสร้างสุขภาพดีที่ ‘สารภี’ อำเภอสร้างสุข	13
เกิดความ ‘สุข’ เรื่องราวเก๋ๆ สำหรับคนรัก ‘นม’	14
‘สุข’ รอบบ้าน ตลาดนัดแห่งแรงบันดาลใจ	16
‘สุข’ ไร้ควัน	18
‘สุข’ เลิกเหล้า	19
คนดัง ‘สุข’ ภาพดี หล่อ-ดูดี แบบ ‘สมาร์ท-กฤษฎา พรเวโรจน์’	20
‘สุข’ ลับสมอง ลับสมอง ‘วันดีมนมโลก’	21

กองบรรณาธิการจดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับสร้างสุข
 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาพ: เลขที่ 99 ซอยงามดูพลี
 แขวงทุ่งพญาเมม เขตสาทร กทม. 10120
 e-mail : editor@thaihealth.or.th



รักไร้ควัน (บุหรี่)

เพราะคุณเป็นที่รัก เพราะคุณรักใครสักคน...เพราะเราทุกคนใช้เวลาด้วยกัน บนพื้นที่เดียวกัน ใช้ลมหายใจร่วมกัน คุณกล้าพอไหม? ที่จะรักใครแบบไร้ควัน

สำหรับใครที่ยังไม่มีคำตอบสำหรับคำถามนี้ อาจไปหาคำตอบได้ที่นิทรรศการสุดพิเศษ ที่จัดขึ้นที่ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สสส. ซึ่งจะบอกกับคุณว่า...“บุหรี่” กับ “ความรัก” จริงแล้วเป็นเรื่องเดียวกัน



บุหรี่...ความรัก สองด้านที่สวนทาง

เป็นที่รู้กันดีว่าบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญอันดับสองของการเสียชีวิตทั่วโลก ซึ่งมีคนสูบบุหรี่ทั่วโลกเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ประมาณ 650 ล้านคน แต่ที่น่าตกใจมากกว่า คือ ในแต่ละปีมีคนไม่สูบบุหรี่หลายแสนคนต้องเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการได้รับควันบุหรี่มือสอง...และส่วนใหญ่เหล่านั้นเป็นคนที่รัก หรือคนในครอบครัวของผู้สูบบุหรี่

ผู้ใหญ่ ที่ได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้าน หรือที่ทำงาน วันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้น 25-30% เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดเพิ่มขึ้น 20-30% มีอัตราการเป็นโรคมะเร็งที่ลำคอกว่าผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ 3 เท่า และเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งอื่น ๆ มากกว่าคนปกติถึง 2 เท่า โดยควันบุหรี่มือสองก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบเลือดหัวใจทันทีที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง

หญิงมีครรภ์และทารก ที่ได้รับควันบุหรี่มือสองต่อเนื่อง จะมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนในระหว่างตั้งครรภ์และคลอดบุตรได้ โดยอาจมีอาการครรภ์เป็นพิษ แท้ง คลอดก่อนกำหนด และเกิดอาการไหลตายในเด็กสูงชัน

เด็กเล็ก ที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น หลอดลมอักเสบและปอดบวม สูงกว่าเด็กทั่วไป มีอัตราการเกิดโรคหืดเพิ่มขึ้น เกิดการติดเชื้อของหูส่วนกลาง ในระยะยาว เด็กที่ได้รับควันบุหรี่มือสองจะมีพัฒนาการของปอดน้อยกว่าเด็กที่ไม่ได้รับควันบุหรี่



รู้หรือไม่?

ควันบุหรี่ในบรรยากาศ หรือ ควันบุหรี่มือสอง เกิดขึ้นจาก 2 แหล่ง คือ ควันบุหรี่ที่ผู้สูบบุหรี่พ่นออกมา และควันบุหรี่ที่ลอยจากตอนปลายมวนบุหรี่ และทันทีที่บุหรี่ถูกจุดขึ้น การเผาไหม้ของมวนบุหรี่จะทำให้เกิดสารเคมีกว่า 4,000 ชนิด เป็นสารพิษมากกว่า 250 ชนิด และกว่า 50 ชนิด ที่เป็นสารพิษที่วงการแพทย์ระบุว่าเป็นสารก่อมะเร็ง

- >> **นิโคติน** มีลักษณะคล้ายน้ำมัน ไม่มีสี เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคหัวใจ
- >> **ทาร์** ประกอบด้วยสารหลายชนิด เป็นละอองเหลว เหนียว สีน้ำตาลคล้ายน้ำมันดิน สารก่อมะเร็งส่วนใหญ่จะอยู่ในสารทาร์นี้
- >> **คาร์บอนมอนอกไซด์** เป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่พ่นออกมาจากท่อไอเสียรถยนต์ ก๊าซนี้จะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง
- >> **ไฮโดรเจนไซยาไนด์** เป็นก๊าซที่ทำลายเยื่อหลอดลม และถุงลม ทำให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง
- >> **ไนโตรเจนไดออกไซด์** เป็นก๊าซที่ทำลายเยื่อหลอดลม และถุงลม ทำให้เป็นโรคถุงลมโป่งพอง
- >> **แอมโมเนีย** มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ
- >> **ไซยาไนด์** เป็นสารพิษที่ใช้เป็นยาเบื่อหนู
- >> **สารกัมมันตภาพรังสีโพโลเนียม - 210** เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคมะเร็ง
- >> **ฟอร์มาลดีไฮด์** เป็นสารที่ใช้ในการดองศพ

ที่สำคัญ! เครื่องฟอกอากาศคุณภาพสูงเพียงใดก็ไม่สามารถระบายส่วนที่เป็นละอองอนุภาคเล็ก ๆ ที่มีพิษออกไปได้ทั้งหมด นอกเสียจากต้องใช้เครื่องที่มีระดับความแรงมากกว่า 100 เท่าของอัตราการระบายมาตรฐาน ซึ่งมนุษย์ไม่สามารถอยู่ในสถานที่แห่งนั้นได้



เวลาแห่งความท้อแท้

นอกจากจะมีผลเสียต่อสุขภาพของคนที่คุณรัก ช้าง ๆ คุณแล้ว เวลาที่คนสูบบุหรี่สูญเสียไปในการสูบบุหรี่แต่ละวัน เฉลี่ยแล้วมากถึงวันละ 70 นาที นั่นเป็นเวลาอันแสนมีค่าที่คนทั่วไปอาจได้ใช้เล่นฟุตบอล เดินช้อปปิ้ง เล่นดนตรีกับเพื่อน ๆ หรือทานข้าวกับครอบครัวอย่างมีความสุข แต่กลับกลายเป็นว่า ต้องกลับไปสูบบุหรี่อย่างอ้ออ่างว่างเดียวดาย ที่สำคัญ ทุกวันนี้แทบจะไม่มีพื้นที่ตรงไหนให้คน

สูบบุหรี่ใช้ทำกิจกรรมร่วมกับคนที่รัก เพราะประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 19 พ.ศ. 2553 กำหนดให้พื้นที่สาธารณะทั้งหมดที่ทุกคนใช้ประโยชน์ร่วมกัน เป็นพื้นที่ปลอดบุหรี่ ไม่ว่าจะเป็นสถานบริการ สาธารณสุข สถานศึกษา สถานที่สาธารณะ สถานีขนส่ง และศาสนสถาน มีเพียงพื้นที่บางแห่งเท่านั้น ที่มี 'เขตสูบบุหรี่' ซึ่งส่วนใหญ่คือพื้นที่ลับตาคนหรือภายนอกอาคาร

หากโลกนี้มีบุหรี่

- >> มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มปีละ 2.6 ล้านตัน ก๊าซมีเทน 5.2 ล้านตันต่อปี
- >> เต็มไปด้วยก๊าซพิษที่ประกอบด้วยสารพิษมากกว่า 4,000 ชนิด เป็นสารก่อมะเร็งมากกว่า 60 ชนิด
- >> ต้องใช้พื้นที่ป่าต่อปี เท่ากับ 175 ล้านลูกบาศก์เมตร ซึ่งต้องใช้พื้นที่เท่ากับพื้นที่ป่าจำนวน 15.5 ล้านไร่
- >> มีขยะเป็นก้นบุหรี่ปีละประมาณ 5 ล้านล้านชิ้นทั่วโลก คิดเป็นขยะน้ำหนัก 845,000 ตันต่อปี หรือเท่ากับน้ำหนักของช้าง 338,000 ตัว โดยประมาณ ใช้เวลาย่อยสลาย 10-15 ปี
- >> ซองบุหรี่และก้นบุหรี่ถือเป็นขยะ 1 ใน 3 ของขยะทั้งหมดที่พบในชายทะเล
- >> ผู้สูบบุหรี่ในประเทศที่พัฒนาแล้วมีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตวันละ 16,438 คน หรือ 8 วินาทีต่อ 1 คน
- >> ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากควันบุหรี่มือสองปีละ 603,000 คน ซึ่ง 47% เป็นเพศหญิง 26% เป็นเพศชาย 28% เป็นการเสียชีวิตในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี นั่นคือเด็กและสตรีเป็นเหยื่อของควันบุหรี่มือสองมากที่สุด
- >> เฉพาะในประเทศไทย มีผู้เสียชีวิตปีละ 50,710 คน คิดเป็นชั่วโมงละ 5.7 คน
- >> เฉพาะในประเทศไทยในแต่ละวันมีก้นบุหรี่เกิดขึ้นกว่า 100 ล้านชิ้น

หากโลกนี้ไม่มีบุหรี่

- >> มีต้นไม้เพิ่มขึ้น 108 ล้านไร่ สามารถดูดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้นได้ 18.7 ล้านตันต่อปี และผลิตก๊าซออกซิเจนสู่ชั้นบรรยากาศเพิ่มขึ้น 15 ล้านตันต่อปีโดยประมาณ ทาให้อากาศบริสุทธิ์สดชื่น
- >> ลดคาร์บอนไดออกไซด์ที่เกิดจากไฟไหม้ป่าและการเผาพื้นที่นบมโยยาทาให้โลกร้อนน้อยลง
- >> ไม่มีสารพิษตกค้างในดิน ทำให้ผลผลิตทางการเกษตรไม่มีสารพิษจากบุหรี่เจือปน ทำให้อาหารที่เรากินปลอดภัยจากสารพิษตกค้าง
- >> มีพื้นที่ทำการเกษตรเพิ่มขึ้น สามารถสร้างผลผลิตได้มากมาย เช่น ข้าวประมาณ 49 ล้านตัน ข้าวโพด 216 ล้านตัน มันสำปะหลัง 345 ล้านตัน
- >> ลดขยะปีละประมาณ 5 ล้านล้านชิ้นทั่วโลก ประหยัดค่าใช้จ่ายในการกำจัดขยะไปประมาณ 2,000 ล้านบาท
- >> ชายทะเลสะอาดปลอดจากซองและก้นบุหรี่ มีทะเลสวย ๆ ให้เราไปเที่ยวได้ตลอดไป
- >> ลดจำนวนผู้เสียชีวิตจากบุหรี่ปีละประมาณ 6 ล้านคน
- >> ลดจำนวนผู้เสียชีวิตจากบุหรี่มือสองปีละประมาณ 5 แสนคน ซึ่งหนึ่งในนั้นอาจเป็นคนที่คุณรัก



สถานการณ์การสูบบุหรี่ในปัจจุบัน

ปัจจุบันการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุการตายที่สำคัญอันดับ 2 ของประชากรทั่วโลกปีละกว่า 5 ล้านคน หากไม่มีการรณรงค์แก้ปัญหา คาดว่าในอีก 7 ปีข้างหน้า หรือ พ.ศ.2563 ประชากรโลกจะเสียชีวิตเพิ่มขึ้น 2 เท่า หรือประมาณปีละ 10 ล้านคน เฉลี่ยนาทีละ 19 คน จากการสำรวจครั้งล่าสุดใน พ.ศ. 2550 ทั่วโลกมีเยาวชนอายุ 10-24 ปีสูบบุหรี่ 1,800 ล้านคน มากกว่า 85% อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา รวมถึงประเทศไทยด้วย



ชวนชมนิทรรศการ 'รักไร้ควัน'

กรรมของหญิง (ที่สูบบุหรี่)

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เพิ่งเปิดเผยรายงานการวิจัยจากมหาวิทยาลัยโทรมโฮ ประเทศนอร์เวย์ ออกมาเมื่อเร็ว ๆ นี้เอง ว่าผู้หญิงที่สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ มากกว่าชายที่สูบบุหรี่ถึง 2 เท่า

งานวิจัยดังกล่าวศึกษาเวชระเบียนของผู้ป่วยทกแสนราย พบว่ามีผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ 4,000 ราย โดยความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ในหญิงที่สูบบุหรี่เพิ่มขึ้น 19% เทียบกับที่เพิ่มขึ้น 9% ในเพศชายที่สูบบุหรี่ และความเสี่ยงที่เกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่เพิ่มขึ้นชัดเจนในหญิงที่เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุ 16 ปี หรือก่อนนั้นและสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง

ส่วนวัยรุ่นหญิงที่ไม่สูบบุหรี่ แต่ได้รับควันบุหรี่มือสองมีระดับไขมันชนิดไม่ดีต่ำกว่าปกติ โดยไม่พบความผิดปกติลักษณะเดียวกันในวัยรุ่นชายที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง

อนึ่งการสำรวจการสูบบุหรี่ในผู้ใหญ่ระดับโลก พ.ศ. 2552 พบว่า อัตราการสูบบุหรี่ของหญิงไทยอายุมากกว่า 15 ปี เท่ากับ 3.1% คิดเป็น 8 แสน 4 หมื่นคน มีหญิงไทย 8 ล้าน 8 แสนคนได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้าน และ 1 ล้านคนในที่ทำงาน แม้อัตราการสูบบุหรี่ของหญิงไทยจะยังอยู่ในระดับต่ำ แต่ผลการสำรวจก็พบว่าแนวโน้มการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นหญิงไทยมีอัตราเพิ่มขึ้น จากผลของการที่บริษัทบุหรี่มีการผลิตบุหรี่ตราใหม่ ๆ สำหรับผู้หญิงตลอดเวลา

นิทรรศการรักไร้ควัน จัดแสดงตั้งแต่ 28 พฤษภาคม - 31 สิงหาคมนี้ ณ โชนนิทรรศการหมุนเวียน ชั้น 2 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาพ วันอังคาร - ศุกร์ เวลา 09.00 - 18.00 น. และวันเสาร์ เวลา 10.00 - 18.00 น. ปิดวันอาทิตย์ วันจันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

นิทรรศการประกอบด้วย 3 โชนหลัก

บุหรี่...จริงหรือที่ว่าเท่า?

ลองมา "กระตุก-ทบทวน-ชวนคิด" พูดคุยกันกันโน้มน้าของเพื่อนที่เข้าใจ ชีวอนให้ตั้งคำถามถึงการสูบบุหรี่ที่ว่า "จริงหรือ? ที่ว่าเท่า?"

คุณค่า คุณเหง้า

ร่วมสำรวจความคิดและความรู้สึกภายในจิตใจ ผ่านข้อเท็จจริงของการใช้เวลา พื้นที่ และผลกระทบจากการตัดสินใจ...ที่จะเกิดขึ้นต่อตัวคุณ สังคม และสิ่งแวดล้อม คุณเลือกได้ว่าจะเป็นคนมี "คุณค่า" โดยไม่ต้องพึ่งพาบุหรี่ หรือจะกลายเป็นคุณ "ฆ่า" คนที่คุณรัก โดยไม่ต้องตั้งใจ พร้อมพบกับครั้งแรกของการเรียนรู้เรื่องบุหรี่ ผ่านเกมส์สแตชั่น ที่คุณต้องร่วมกันสู้ เพื่อคนที่คุณรักและโลกใบนี้

เพราะคุณเป็นที่รัก

ชมนวัตกรรมต้นแบบเพื่อสร้างโลกไร้ควันจากภาคีเครือข่ายที่ร่วมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ และส่งต่อความรัก กำสั่งใจของคุณด้วยการ "กด Like ให้เพื่อน Love" พร้อมกับช่วยกันเติมลมหายใจสะอาดเพื่อสร้างสังคมปลอดควันบุหรี่ ให้ทุกลมหายใจมีแต่อากาศบริสุทธิ์ให้คุณมี "เวลา" และ "พื้นที่" ในการอยู่ร่วมกับคนที่ คุณรักมากขึ้น

สอบถามรายละเอียดการเข้าชมนิทรรศการหมุนเวียนได้ที่ exhibition.thc@thaihealth.or.th หรือ โทร. 08-3098-1805-6 หรือ 0-2343-1500 # 2



"เรียนรู้ สุข ชม"

ที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ

เปิดแล้วอย่างเป็นทางการ สำหรับแหล่งเรียนรู้ ประสบการณ์ และสร้างแรงบันดาลใจสู่สังคมสุขภาพ สุขภาวะครบวงจรแห่งใหม่ของคนไทย 'ศูนย์เรียนรู้ สุขภาวะ' ชอยงามดูพลี ซึ่งออกแบบภายใต้แนวคิด ให้ทุกคนเกิดการเรียนรู้และค้นพบแนวทางการใช้ชีวิต "เรียนรู้ สุข ชม" เพื่อเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ แบ่งปัน อย่างมีสุขภาพในแบบฉบับของตัวเอง

นิทรรศการเพื่อการเรียนรู้สุขภาพ:



ศูนย์เรียนรู้สุขภาพแห่งนี้ประกอบด้วยพื้นที่นิทรรศการหลัก 2 ส่วน คือ นิทรรศการถาวร 'ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่...คุณทำได้' และนิทรรศการหมุนเวียนด้านสุขภาพ ซึ่งจะผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนไปประมาณ 3 ประเด็น เช่น นิทรรศการอาหารเพื่อสุขภาพ นิทรรศการบุหรี่และยาสูบ รวมถึงการอบรมเชิงปฏิบัติการ และกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์

ห้องสร้างปัญญา



ห้องสร้างปัญญา หรือ Resource Center เป็นสถานที่ให้บริการสื่อสารสนเทศด้านสุขภาพที่ทันสมัย มีทรัพยากรสารสนเทศพร้อมให้บริการกว่า 7,000 รายการ และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 10,000 รายการภายในปี นี้ พร้อมบริการยืม-คืน สืบค้นข้อมูล และห้องมัลติมีเดีย นอกจากนี้ยังมี e-book ของ สสส. ให้ดาวน์โหลดได้ฟรีอีกกว่า 3,000 รายการ สามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ resource.thaihealth.or.th

อาคารสีเขียว ประหยัดพลังงาน



อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สร้างขึ้นภายใต้แนวคิด 'อาคารที่เป็นมิตรกับสังคมและสิ่งแวดล้อม' โดยก่อสร้างและออกแบบเป็นสถาปัตยกรรมสีเขียว หรือ Green Architecture ที่ประหยัดพลังงานถึง 30% เมื่อเปรียบเทียบกับอาคารทั่วไป ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างการประเมินอาคารและรับรองตามมาตรฐาน LEED (Leadership in Energy & Environmental Design) ในประเภทอาคารใหม่ ระดับ Platinum ซึ่งเป็นระดับสูงสุด ที่สำคัญ ยังเป็นอาคารแห่งการชัชชบ ทำให้เกิดกิจกรรมทางกาย โดยเน้นการใช้บันไดในการขึ้น-ลงแทนลิฟต์ ส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วย

ศิลปะจากแรงบันดาลใจ



โดยรอบอาคารถูกประดับด้วยประติมากรรมที่สร้างจากศิลปินระดับชาติ 10 ท่าน ที่ผ่านการประกวดงานประติมากรรมภายใต้แนวคิด 'การเดินทางของความสุข' ผู้สนใจสามารถเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมต่าง ๆ ได้ที่ www.thaihealthcenter.org หรือ www.facebook.com/thaihealthcenter โดยคาดหวังว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดทั้งปีราว 100,000 คน



W-I-S-H

เรื่องเล่าแห่งความหวังและพลังใจ

เรื่องราวที่ล้มเหลวของใครบางคน อาจเป็นบทเรียนสอนใจแก่คุณ และเรื่องราวความสำเร็จของหลายๆ คน ก็อาจเป็นพลังใจให้คุณมีแรงอยากสร้างความสำเร็จเช่นนี้บ้าง

นี่คือประโยคที่บอกที่มาที่ไปของหนังสือชุดหนึ่ง ชื่อว่า WISH ที่รวบรวม 100 เรื่องเล่าสร้าง ความหวังและพลังใจ จากบุคคลมีชื่อเสียงในแวดวงต่างๆ ซึ่งสร้างสรรค์ขึ้นโดย ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. และเพิ่งมีการเปิดตัวไปเมื่อเดือนที่ผ่านมา

WISH ประกอบด้วยหนังสือ 4 เล่ม ได้แก่ Wisdom, Inspiration, Sharing และ Happiness แต่ละเล่มสัมภาษณ์บุคคล 25 คน ซึ่งในวันเปิดตัว บรรณาธิการและตัวแทนบุคคลเจ้าของเรื่องในหนังสือทั้ง 4 เล่มก็ได้มาบอกเล่าเรื่องราวดีๆ ในหนังสือเล่มนี้ร่วมกัน



ทำไมต้อง WISH

"ตอนที่ทำหนังสือเล่มนี้ ผมรู้สึกว่า ผู้คนกำลังท้อแท้กับประเทศไทย ทั้งเรื่องการเมือง ความรุนแรง น้ำท่วม บางคนบอกอยู่เมืองไทยไม่ไหวแล้ว จะเอาลูกไปเรียนเมืองนอก ผมเองก็มีลูกสามคนเลยคิดว่าจะทำอย่างไรให้ลูกโตขึ้นมาแข็งแรงมั่นคงใจดี ๆ เพราะแรงบันดาลใจเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้เราอยากตื่นตอนเช้า อยากทำให้ชีวิตดีขึ้น ทำให้ประเทศของเราดีขึ้นได้อย่างไร" นั่นคือที่มาที่ไปจากปากของบรรณาธิการอำนวยการโครงการเรื่องเล่าแห่งความหวังและพลังใจ 'ทริศคีดี อุษุดตานนท์'

"ส่วนทำไมต้องเป็น 100 คน เพราะเราอยากให้เห็นตัวอย่าง ว่าการที่คนเราทำอะไรได้จากสิ่งที่เราเป็น ที่เรารัก แล้วจะเกิดความสุขจากสิ่งที่เราทำจริง ๆ เลยคัดเลือกคนน่าสนใจขึ้นมา 100 คน แต่พวกเขาไม่ได้เล่าแค่ความสำเร็จ แต่ยังเล่าถึงเวลาที่ยากลำบาก ว่าเขาผ่านช่วงเวลานั้นมาได้อย่างไรด้วย"



I-Inspiration

บุคคลผู้เป็นแรงบันดาลใจ

'ภาณุมาศ ทองธนากุล' หรือเจ้าของนามปากกา 'ใบพัด' กลายเป็นแรงบันดาลใจของคนรุ่นใหม่หลาย ๆ คนที่ได้อ่านพ็อกเก็ตบุ๊กของเขาที่มีชื่อว่า 'การลาออกครั้งสุดท้าย' ที่บันทึกเรื่องราวการกลายสภาพจากมนุษย์เงินเดือน มาเป็น 'คนว่างงาน' แต่ชีวิตกลับมีความสุขมากขึ้น ภาณุมาศเล่าว่า เขาก็เคยเป็นเหมือนพนักงานบริษัททั่วไป ที่เคยฝันอยากเป็นผู้บริหารระดับสูง มีเงินเดือนสูง ๆ มีรถประจำตำแหน่ง กระทั่งเจอจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญ คือพ่อของเขาเอง "พ่อของผมทำงานบริษัทเดียวมาตลอดชีวิต จนกระทั่งเป็นผู้บริหารระดับสูง วันหนึ่งพ่อไปขึ้นเวทีแจกรางวัลใส่สูทสง่างาม แต่วันรุ่งขึ้นพ่อกลับ

W-WISDOM

บุคคลผู้สร้างพลังทางปัญญา

'ศ.ดร.ปาริชาติ สถาปิตานนท์' หรือ 'อาจารย์โจ' อาจารย์ประจำคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นหนึ่งใน 25 บุคคลที่อยู่ในหนังสือเล่ม W ที่ย่อมาจาก WISDOM ที่ประกอบด้วยเรื่องของบุคคลน่าสนใจ ที่ช่วยสร้างพลังทางปัญญา หากใครยังจำได้ อ.โจเป็นผู้สูญเสียครอบครัวไปในเหตุการณ์สึนามิที่ภาคใต้ของประเทศไทยเมื่อปี 2547 ถึงวันนี้ อ.โจบอกว่า ความสูญเสียคือสิ่งที่สอนเธอให้รู้จักชีวิตมากขึ้น

"เรื่องของการสูญเสีย ยิ่งอายุมากขึ้นเรา

จะยิ่งมองว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต อย่างเมื่อก่อน ถ้าสัตว์เลี้ยงของเราเสียชีวิตเรายังพุ่มพวยเป็นเดือน เพราะเราผูกพันกับสิ่งเหล่านั้น แต่กระบวนการในชีวิตค่อย ๆ สอน เราจะเจอเรื่องใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งข้อคิด แต่หลังจากข้อคิดเราจะค่อย ๆ เข้าใจว่ายังมีเราอยู่ หายใจอยู่ และเมื่อใดที่หายใจอยู่ชีวิตก็ต้องดำเนินต่อไป ถ้าเรานอนหลับได้ เราก็ต้องตื่นได้ และเราต้องมีความหวัง トラบิตที่เราตื่นมา คือชีวิตที่ต้องก้าวหน้าต่อ จะเริ่มเห็นว่าชีวิตมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่จะท้ออย่างไรให้ตอนตายไม่ทรมาน ไม่เป็นภาระกับคนข้างหลัง" อาจารย์โจบอกว่า ตอนที่สูญเสียครอบครัวนั้น เธอเสียใจ จนมีผลกระทบต่อร่างกายคือเป็นไมเกรน วันหนึ่งจึงเลือกทำงานให้น้อยลงให้ตัวเองมีความสุขมากขึ้น

ลุกไม่ขึ้น เพราะปวดหลังมาก เราต้องทิ้งพ็อกเก็ตบุ๊กไปโรงพยาบาล ปรากฏว่าพ่อก็เป็นโรคท่อนรอง กระดูกทับเส้นประสาท ผมกลับมาคิดดู เห็นว่าตอนเด็ก ๆ ที่ผมถูกส่งเข้าโรงเรียนประจำก็เพราะพ่อทำงานตลอด ไม่มีเวลาเลี้ยงดูผม คำทำงาน' นั่นทำให้ผมโตขึ้นมาด้วยความรู้สึกที่ว่าผมอยากอยู่กับพ่อแม่จังเลย เพราะเราเคยถูกงานพรากความรักเราไป สุดท้ายครอบครัวก็ไม่ร้ายรวเวลาก็มีให้กันน้อย พ่อก็ป่วยจากความเครียดสะสม เราจึงตั้งหลักว่าชีวิตที่เหลือจากนี้จะไม่เอาแบบนั้น อยากมีเวลาเยอะ ๆ ได้ใส่ใจกับครอบครัวให้มากขึ้น ทุกวันนี่ผมยุ่งมากกับการทำตัวให้ว่างไม่ให้อะไรมารบกวนเวลากวาดไปมา ซึ่งเป็นการแบ่งเบาภาระแม่ ได้ชื่นชมบ้านเราที่สร้างจากเหงื่อพ่อ จากน้ำตาแม่ ได้พาพ่อไปว่ายน้ำ" เรื่องเล่าของเขาสร้างรอยยิ้มได้เป็นอย่างดี

และหลายคนคงอยากเป็นแบบเขา แต่ภาณุมาศบอกว่า การจะเปลี่ยนสถานะจากมนุษย์เงินเดือนเป็นคนว่างงานก็ไม่ใช่เรื่องง่ายที่บ่มบ่ามทำได้ เพราะจะถูกประณามได้ว่า เด็กรุ่นใหม่ไม่อดทน เหนื่อยแหละ เขาก็เขียนพ็อกเก็ตบุ๊กเล่มนั้นที่บรรจุการเตรียมตัวเป็นคนว่างงานอย่างมีสติ "ผมว่าอยากจะเป็นกระจกมองข้าง ให้กับคนที่กำลังตามหาฝัน ที่เมื่อเหลือบมาดูผม แล้วนึกได้ว่าการทำงานไม่ใช่แง่มุมเดียวของชีวิต แต่ยังมีอื่น ๆ ที่ละเอียดไม่ได้ อย่างเรื่องครอบครัว เราจะประสบความสำเร็จท่ามกลางความล้มเหลวของครอบครัว ก็ไม่มี ความหมาย"





S-Sharing เรื่องราวแห่งการแบ่งปัน

ในช่วงน้ำท่วมใหญ่ในกรุงเทพมหานครเมื่อปลายปี 2554 ไม่มีใครไม่รู้จัก 'อ.ศศิน เจริญลาภ' กับบุคลิกแนว ๆ เป็นตัวของตัวเอง ที่ออกมาอธิบายเรื่อง 'น้ำ' แบบที่ทำให้ใครหลายคนที่กำลังบ่นงงได้ร้อง อ้อ และผ่านวิกฤตครั้งนั้นมาได้ แต่น้อยคนจะรู้ว่าภายใต้บุคลิกโผงผางตรงไปตรงมาของ อ.ศศิน งานของเขาในมูลนิธิสืบนาคะเสถียร คืองานที่ต้องใจเย็นเป็นที่สุด เพื่อภารกิจคลี่คลายความขัดแย้งระหว่างชาวบ้านกับภาครัฐในเรื่องการอนุรักษ์ป่า

"งานของมูลนิธิสืบฯ ไม่เกี่ยวข้องกับ

การรักษาช้าง เสือ ผมไม่ปลูกต้นไม้ ไม่ใช้ถุงผ้า ไม่ใช้จักรยาน ไม่ใช้นักลิ้งแวล้อมจ๋า แต่ผมชอบธรรมชาติ เป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย พอดีที่มูลนิธิกำลังหาคนไปจัดการความขัดแย้ง เพราะเรื่องการอนุรักษ์ป่ามีสองฝั่งที่ขัดแย้งกัน คือข้าราชการสีเขียวที่ยึดกฎหมาย และอะไรก็ได้เลยกับชาวบ้านที่อยู่ที่นี่มาตั้งแต่บรรพบุรุษ แต่กำลังจะโดนไล่ออกจากป่า มูลนิธิสืบฯจะเข้าไปทำงานความขัดแย้งตรงนั้น ต้องหาคนที่ไปคุยกับข้าราชการ และคุยกับชาวบ้านแบบชาวบ้าน หากกลไกคลี่คลายความขัดแย้งแบบคนกลางคุยสองฝ่ายจนได้ทางออก จนหาข้อสรุปออกมา พองานเสร็จมันคุ้มเหลือเกิน จากเมื่อก่อนชาวบ้านเห็นเจ้าหน้าที่ป่าไม้แล้ววิ่งหนีเลย ้วยรุ่นดีเจ้าหน้าที่กะเอาตายอยู่ด้วยกันไม่ได้ แต่พอเราไปทำงานสักพัก

เห็นชาวบ้านเรียกเจ้าหน้าที่ป่าไม้ ขึ้นบ้าน ไปนั่งกินข้าว ไปร่วมงานแต่งงานพอเห็นความต่างก่อนและหลังที่เราทำงานมันคุ้มในการอดทน เพราะทำให้คนเกิดความสุข"



wish

H-Happiness วิถีแห่งความสุข



'พิทยากร สิตถักร' คือผู้เขียนหนังสือธนาคารแห่งความสุข และเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข รวมถึงคอยตอบปัญหาให้กับแฟน ๆ ในเฟซบุ๊กธนาคารแห่งความสุข เขาเป็น 1 ใน 25 บุคคลผู้มาแบ่งปันวิธีสร้างความสุขผ่านหนังสือเล่ม H หรือ Happiness

"มีครูบาอาจารย์สอน คาถาอันหนึ่งเอาไว้ใช้เมื่อเจอทุกข์ในชีวิต คือให้ท่องไว้ว่า "แล้วมันจะผ่านไป" ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุข ทุกข์ เสียใจ ดีใจ

ทุกอย่างเป็นเรื่องชั่วคราวหมดเลย พอเข้าใจตรงนี้เวลาเจอเรื่องอะไรยาก ๆ ยุ่ง ๆ แย่ ๆ ที่สุดของชีวิต ก็ให้นึกถึงคำนี้ว่า มันจะต้องผ่านไป"

เขายังแถมท้ายถึงการทำสิ่งดี ๆ ให้กับโลกด้วย...

"ผมชอบคำหนึ่ง ตอนที่คนพูดกันมากเรื่องอยากเปลี่ยนแปลงโลก ทำให้โลกนี้ดีขึ้น แล้วมีคนพูดว่า 'ก่อนจะทำให้โลกนี้ดีขึ้น ไปช่วยแม่ล้างจานก่อนดีไหม' ผมว่ามันจริงมากเลย อย่างที่สีโอ ตอลสตอยบอกว่า 'จงเป็นความเปลี่ยนแปลงที่เราอยากเห็นในโลกนี้ให้ได้ก่อน' ดังนั้นถ้าเราอยากเห็นคนในโลกมีความความเข้าอกเข้าใจกัน เราเข้าใจคนรอบข้างหรือยัง"

ยังมีเรื่องราวดี ๆ จากบุคคลผู้เป็นแรงบันดาลใจอีกมากมายในหนังสือชุด WISH เรื่องเล่าแห่งความหวังและพลังใจ ซึ่งไม่เพียงถูกจัดทำออกมาในรูปแบบของสิ่งพิมพ์เท่านั้น หากยังมีกรจัดทำเป็น E-book เพื่อให้ผู้สนใจดาวน์โหลดไปอ่านได้ฟรี ผ่านทางเว็บไซต์ของคุณย์เรียนรู้สุขภาวะที่

www.thaihealthcenter.org ได้ตั้งแต่วันนี้ ใน 100 เรื่อง อาจจะมีสักเรื่อง หรือหลายเรื่อง que เปลี่ยนมุมมองพลิกมุมมองให้คุณได้พบความสุข และจุดประกายให้คุณมีส่วนร่วมสร้างสังคมไทยให้น่าอยู่สืบไป **สสส**



เทคโนโลยีสร้างสุขภาพดี ที่ 'สารภี' อำเภอสร้างสุข

สารภีเฮลท์ : Saraphi-Health คือ แอปพลิเคชันที่ถูกสร้างขึ้นโดยความร่วมมือจาก สสส. ทฤษฎีคอร์ปอเรชั่น กูเกิล ประเทศไทย โรงพยาบาลสารภี และมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เกิดเป็นโปรแกรมการจัดเก็บข้อมูลสุขภาพชุมชนแห่งแรกในประเทศไทยขึ้น เป็นตัวอย่างการรวบรวมฐานข้อมูลสุขภาพที่ครบถ้วนที่สุดก็ว่าได้



เพราะ 'ฐานข้อมูล' เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการวางแผนบริหารจัดการด้านสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ และตรงจุด อำเภอสารภี ได้ถูกเลือกให้เป็นอำเภอสร้างสุขต้นแบบแห่งแรกของประเทศไทย ที่ใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการเก็บข้อมูลสุขภาพของสมาชิกแต่ละครัวเรือนในอำเภอผ่านแบบสอบถามในแอปพลิเคชัน Saraphi-Health ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีกลุ่มอาสาสมัคร ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเยาวชนในพื้นที่ที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัย ทำงานร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุข ออกเก็บข้อมูลสุขภาพของสมาชิกชุมชนตามบ้านต่าง ๆ

โปรแกรมดังกล่าวจะเป็นแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลทั้งผู้ป่วยและครอบครัว ทั้งด้านสุขภาพ พฤติกรรมเสี่ยง การดูแลตนเอง สิ่งแวดล้อมรอบที่พักอาศัย มีการระบุพิกัดละติจูด ลองจิจูด ภาพบ้านเรือนและสภาพแวดล้อมรอบ ๆ โดยอาศัยเทคโนโลยีของกูเกิลเพื่อแสดงผลในมิติของภูมิศาสตร์สารสนเทศ

เมื่อเก็บข้อมูลแล้วจะมีการสรุปในรูปแบบกราฟแยกแยะประเด็นทางสุขภาพให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งด้านสาธารณสุข หน่วยงานรัฐที่มีหน้าที่จัดหางบประมาณไม่ว่าจะเป็นจังหวัด อบจ. อบต. สามารถใช้ข้อมูลดังกล่าวในการวางแผนงานส่งเสริมป้องกันโรคได้อย่างตรงจุด

"แต่เดิมข้อมูลสุขภาพในชุมชนถูกจัดเก็บในรูปแบบเอกสารซึ่งจะมีข้อมูลได้ต่อเมื่อผู้ป่วยมาพบแพทย์ที่โรงพยาบาลของรัฐ แต่ด้วยความ

ร่วมมือจากทุกฝ่ายและอาศัยเทคโนโลยีที่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ทั่วถึงขึ้น ทำให้อาสาสมัครได้ออกสำรวจข้อมูลชุมชนอย่างครบถ้วนมากขึ้น โดยอำเภอสารภี มีผู้ป่วยติดเตียง จำนวน 627 คน และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น การสร้างข้อมูลสุขภาพของชุมชนจะนำไปสู่การนำปัญหามาเป็นตัวตั้งและจัดบริการสุขภาพให้ตรงกับสภาพปัญหาในชุมชน" นพ.จรัส สิงห์แก้ว ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสารภี จ.เชียงใหม่ กล่าว

ดร.สุปรีดา อคฺลฺยยานนท์ รองผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ อธิบายว่า ความช่วยเหลือจากบริษัททรู ที่มีโครงข่าย 3G ที่ครอบคลุมมากขึ้น การใช้เทคโนโลยีกูเกิลในเรื่องแผนที่ เทคโนโลยีการจัดเก็บข้อมูลด้วยแอปพลิเคชัน ทำให้เกิดความรวดเร็วในการรวบรวมข้อมูล อีกทั้งข้อมูลยังเป็นปัจจุบันสามารถนำไปใช้วางแผนต่อเนื่องได้ตรงจุด ทำให้เกิดจัดการระบบบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิไปสู่การลดภาระโรคในที่สุด ซึ่งอำเภอสารภีเป็นต้นแบบแห่งแรก โดยพื้นที่ต่อไปคือ อ.สันกำแพง จ.อุตรดิตถ์ และ อ.ภูผินายาณณ์ จ.กาฬสินธุ์ ที่จะร่วมเป็นพื้นที่ต้นแบบเพื่อให้พื้นที่อำเภออื่น ๆ ได้ร่วมเรียนรู้ ซึ่งจะเชื่อมโยงและสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาภาคระดับเขตบริการสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ที่จะสามารถนำต้นแบบเหล่านี้ไปพัฒนาต่อขยายพื้นที่สุขภาพะออกไป จากอำเภอ เป็นจังหวัด และทั้งประเทศ เพื่อร่วมสร้างสุขด้วยกัน **สสส**



เรื่องราวเก๋ๆ สำหรับคนรัก 'นม'

นมน้ำผึ้งแบบโปแลนด์

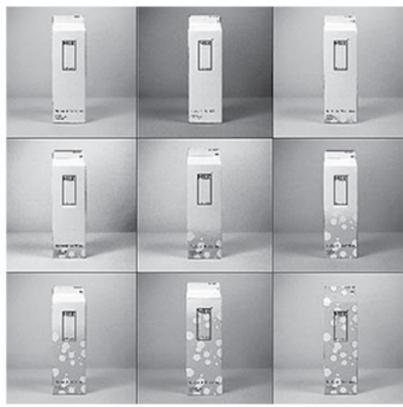
ผลิตภัณฑ์ที่มีชื่อว่า "Mleko i Miód" หรือ Milk&Honey ถูกออกแบบเพื่อให้กระทรวงต่างประเทศของโปแลนด์ใช้เป็นของขวัญที่ระลึกแก่แขกในการประชุมผู้นำสหภาพยุโรปของโปแลนด์ ซึ่งชุดของขวัญนี้ประกอบด้วยถ้วยเซรามิค ช้อน และเหยือกบรรจุน้ำผึ้งโปแลนด์ รูปทรงของส่วนประกอบแต่ละชิ้น และกราฟฟิคดีไซน์ได้รับแรงบันดาลใจจากวัฒนธรรมและวิถีชีวิตดั้งเดิมแบบโปแลนด์ เช่น ถ้วยปั้นที่คล้ายกับกระป๋องนมพื้นบ้านดั้งเดิมของชาวโปแลนด์ ส่วนช้อนมีรูปร่างคล้ายปากกาขนนก ทั้งหมดสะท้อนประโยคที่ว่า "โปแลนด์ ดินแดนแห่งนมและน้ำผึ้ง" เพราะที่นี่มีความเชื่อว่า การดื่มนมผสมน้ำผึ้งจะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง รักษาโรคมะเร็งใช้เจ็บต่าง ๆ เช่น ใช้หัวตัด



แพ็คเกจน่ารักแบบนี้ ถ้ามีขายในบ้านเราคงขายดีอย่างแน่นอน

กล่องนมเปลี่ยนสีได้

ที่เห็นในภาพคือกล่องนมนวัตกรรมที่ออกแบบให้บรรจุภัณฑ์สามารถบอกความสดใหม่ของนมภายในกล่องได้ ด้วยการที่กล่องจะเปลี่ยนสีเมื่อเวลาผ่านไป กล่องสีขาวล้วนจะค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นสีส้มทีละนิด ๆ จนกระทั่งเมื่อถึงวันที่นมในกล่องหมดอายุ ทั้งกล่องก็จะเปลี่ยนเป็นสีส้มทั้งหมด เป็นการเตือนผู้บริโภคไปอีกทาง น่าจะเป็นไอเดียที่ช่วยเตือนหลาย ๆ คนที่ชอบซื้อนมมาใส่ไว้ในตู้เย็นหลายวันแล้วลืมรับประทานได้เป็นอย่างดี



ใครๆ ก็รู้ว่านมมีประโยชน์มากมาย ดึกว่าดื่มแอลกอฮอล์ทำลายสุขภาพเป็นไหนๆ แกรมยังเก๋ เท่ และดื่มได้ทุกเพศทุกวัย ถึงแม้เป็นผู้ใหญ่ แกรมวันที่ 1 มิถุนายนของทุกปี องค์การอนามัยโลกยังกำหนดให้เป็นวันดื่มนมโลก ที่ทั่วโลกจะรณรงค์ให้คนหันมาดื่มนม และให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของนม วันนี้เกร็ดความสุขจึงเอาไอเดียเก๋ๆ เกี่ยวกับนมมาให้ดูกัน ดูแล้วอาจอยากดื่มนมมากขึ้นก็ได้



Milk Truck ไอเดียเพื่อคุณแม่

รถสีสดใสคันนี้ออกแบบมาเพื่อคุณแม่โดยเฉพาะ เนื่องจากคุณแม่สมัยใหม่หันมาให้นมลูกเองมากขึ้น แต่หลายครั้งกลับประสบปัญหาเมื่ออยู่ข้างนอกบ้าน และลูกน้อยเกิดหิวนมขึ้นมา การจะให้นมลูกในที่สาธารณะอย่างร้านอาหารก็ยากลำบาก หรือจะเข้าไปให้นมลูกในห้องน้ำก็ระอึกระอ่วนใจ

แต่ที่รัฐเพนซิลเวเนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา เพียงแต่โทรหา Milk Truck รถสีชมพูน่ารัก ซึ่งเป็นห้องให้นมลูกเคลื่อนที่ จะมาให้บริการสำหรับคุณแม่ ในบรรยากาศที่แสนจะผ่อนคลายและเป็นส่วนตัว แกรมยังมีเจ้าหน้าที่คอยช่วยเหลืออย่างเป็นมิตรอีกด้วยหวังว่าไอเดียเก๋ๆ แบบนี้จะเป็แรงบันดาลใจให้เมืองอื่น ๆ รวมทั้งกรุงเทพมหานคร มีบริการอะไรแบบนี้บ้าง



ปาร์ตี้นม

ใครว่างานเลี้ยงต้องมีเหล้า เบียร์ หรือคอกเทลถึงจะสนุก ถึงจะเก๋ แต่วันนี้เรามีไอเดียใหม่ ๆ สำหรับงานเลี้ยงยุคสุขภาพที่ไม่ต้องมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็สนุกได้ แถมเก๋ไก๋ รับรองว่าแขกที่มาจะพูดถึงแบบไม่จบสิ้น อีกต่างหาก ไอเดียที่ว่าคือ ปาร์ตี้นมกับคุกกี้

แค่เสิร์ฟนม ในภาชนะน่ารักๆ อย่างเหยือกแก้ว หรือขวดโซดา โดยเสียบหลอดประดับคุกกี้เอาไว้ ถ้าอยากให้อีกสุขภาพขึ้นไปอีกอาจเลือกคุกกี้ธัญพืชก็ได้ แต่นี่ก็น่ารักน่าทานอย่าบอกใครแล้ว

ที่มา <http://itswrittenonthewalls.blogspot.com/>



เดอะรีค... พรีเซนเตอร์ชวนดื่มนมคนล่าสุด

ที่สหรัฐอเมริกา มีแคมเปญโฆษณาชวนดื่มนมที่ชื่อว่า Got Milk? มานานเป็นเวลา 20 ปีแล้ว และโฆษณาตัวใหม่ของ Got Milk? เพิ่งจะออกอากาศเมื่อต้นปีนี้ ระหว่างการแข่งขันซูเปอร์โบวล์ โดยมีนักแสดงหนุ่มร่างบึก 'เดอะ รีค' หรือ Dwayne Johnson เป็นพรีเซนเตอร์ ในหนังจะเห็นพ่อนมร่างใหญ่ในชุดกางเกงนอนวิ่งตามรถส่งนมอยู่บนถนน ด้วยความที่อยากดื่มนมใจจะขาด ต่อให้เจอโจรปล้นธนาคาร เอเลียน หรืออะไรมาขวางหน้าเขาก็ไม่สนทั้งนั้น

ชมโฆษณาน่ารัก ๆ ตัวนี้ได้ที่ <http://youtu.be/lp0eHnotqDQ>

ใครอยากได้อิเดียดกแต่งขวด หรือแก้วใส่นมแบบทำเอาได้ง่ายจัง ลองเข้าไปในบล็อกด้านล่างนี้ เขามีคำแนะนำน่ารัก ๆ แกรมยังมีสตีกเกอร์ติดแก้วนมให้ดาวโหลดไปใช้ฟรี ๆ ด้วยที่ <http://thecakeblog.com/2011/06/milkaholic-milk-bottles.html> ลีลีส





ตลาดนัด แห่งแรงบันดาลใจ



“ห้องเรียนในความมืด”



“ถนนแห่งนิทรรศการ”



“โรงภาพยนตร์ห้องแรงแบบ
บันดาลใจ”



“เกมโชว์กราบแล้วเปลี่ยน”
(Live Version)

ผ่านไปแล้วยังน่าประทับใจ สำหรับงานมหกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ในวาระครบรอบ 12 ปี สสส. อย่างงาน “สถานงาน เสริมพลัง ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่” ระหว่างวันที่ 28-29 พ.ค. ที่ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา ที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพ กว่า 300 องค์กร

ซึ่ง 1 ในไฮไลท์ของงานก็คือ ‘ตลาดนัดแห่งแรงบันดาลใจ’ หรือ Market Place ที่ภาคีเครือข่ายมาแสดงผลงานให้ผู้เยี่ยมชมมาเลือกซื้อหาแรงบันดาลใจติดมือกลับบ้านกันอย่างไม่หวาดไม่ไหว

เปิดประสบการณ์ในความมืด กับสถานการณ์จำลองที่จะทำให้คุณไม่สามารถใช้สายตาในการมองเห็นได้ชั่วคราว แต่จะทำให้คุณรู้ว่าบางครั้ง การมองด้วยใจก็ยิ่งใหญ่ไม่แพ้กัน

เปิดมุมมองกับถนนแห่งนิทรรศการที่คัดเลือกและรวบรวมผลงานเด่น ๆ ที่ขับเคลื่อนสังคมอย่างเป็นรูปธรรมและทำได้จริง จากความร่วมมือระหว่างภาคีและ สสส.



เปิดใจกับเรื่องราวในสังคมที่คุณอาจคาดไม่ถึง ปัญหาต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อไม่ว่าจะทั้งกลุ่มเด็ก ผู้ใหญ่ ชุมชน แรงงานนอกระบบ คนไร้บ้านและคนพิการ โดยถ่ายทอดผ่านรายการและพิธีกรชื่อดังที่ถ่ายทำกันแบบเฉพาะกิจเพื่องานนี้ เช่น คนค้นคน ชั่ว 3 มิติ และวิตามินชั่ว ที่มาสร้างแรงบันดาลใจให้คุณเชื่อมั่นว่า คุณก็สามารถมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลง และทำให้สิ่งต่าง ๆ ดีขึ้นได้

ร่วมเปิดความคิด ไปกับเกมโชว์ประเทืองปัญญา จากช่องไทยพีบีเอส ที่ถูกยกมาไว้ที่นี่เท่านั้น โดยงานนี้เปิดให้ชมและเล่นกันแบบสด ๆ โดยพิธีกรที่มีชื่อเสียงตัวจริงเสียงจริง ไม่ว่าจะเป็น แอนดี้ เขมพิมุก ,เอิร์ธ ศัลย์ อิทธิสุขนันท์, นพ.กฤษดา ศิรามพุช และพีชูป วิวัฒน์ วงศ์ภัทรฐิติ ที่จะมาพร้อมกับคำถามที่คาดไม่ถึงว่าคำตอบที่แท้จริงจะเป็นเช่นนี้!



ในมหกรรมสุขภาพครั้งนี้ ‘ศ.นพ.ประเวศ วะสี’ ราชทูรอาวุโส ได้กล่าวปาฐกถาว่าเรื่อง ‘นวัตกรรมทางสังคม กับการพัฒนาประเทศ’ ว่า “การทำงานของ สสส. ใน 12 ปีที่ผ่านมาเป็นการสร้างเครื่องมือที่เป็นต้นแบบนวัตกรรมทางสังคม ทำให้เกิดพื้นที่ทางสังคมและพื้นที่ทางปัญญาอย่างกว้างขวาง ทำให้สังคมเข้มแข็ง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากเพราะจะทำให้สามารถขับเคลื่อนเรื่องที่ทำได้ยากให้เป็นไปได้ และกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้คนร่วมคิดร่วมทำด้วยกันก็จะพาให้สังคมนั้นดีขึ้น” สีสีส

นวัตกรรมทางสังคมกับการพัฒนาประเทศ



อังกฤษทยอยบังคับใช้ของบุหรี่ไล่น
แต่สกัดแลนด์เกินหน้า

Camel	Benson & Hedges	Marlboro	Silk Cut
Smoking seriously harms you and others around you	Smoking seriously harms you and others around you	Smoking seriously harms you and others around you	Smoking seriously harms you and others around you

นิวยอร์กประกาศเพิ่มเขตปลอดบุหรี่นอกอาคาร
ทุกสวนในเมืองปลอดควัน



ไม่ทันไรก็ปอดเสียแล้วสำหรับนายกรัฐมนตรียังกฤษ 'เดวิด คาเมรอน' ที่ใส่เกียร์ถอยแทบไม่ทันเมื่อยักษ์ใหญ่บริษัทบุหรี่ ฟิลิป มอริส ออกมาชูจะฟ้องหากรัฐบาลยังยืนยันจะเดินหน้าบังคับให้บริษัท บุหรี่ต้องใช้ของบุหรี่แบบเส้นตามอย่างออสเตรเลีย โดยฟิลิป มอริส อ้างว่า แนวคิดดังกล่าวไม่เพียงแต่จะขัดต่อกฎหมายของประเทศ อังกฤษเท่านั้น หากแต่ยังขัดกับกฎหมายของสหภาพยุโรปหรืออียูด้วย เพราะถือเป็นการละเมิดกฎหมายสิทธิปกป้องตราสินค้า

คำชู้นี้เล่นเอา นายกรัฐมนตรีอังกฤษถึงกับถอยไม่เป็นท่า ไม่เพียงแต่ประกาศยกเลิกโครงการใช้ของบุหรี่ไล่นไปก่อนเท่านั้น แต่ ยังประกาศยกเลิกโครงการที่จะกำหนดราคาขั้นต่ำของบุหรี่ไปด้วยใน คราวเดียวกัน ทำให้ันกรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ที่พยายามผลักดัน 2 เรื่องนี้มาอย่างยาวนานออกอาการเคืองอย่างหนัก...

ขณะเดียวกันเพื่อนบ้านอย่างสก๊อตแลนด์กลับประกาศเดินหน้า จะเป็นประเทศแรกในยุโรปที่ประกาศบังคับใช้ของบุหรี่ไล่น เพราะเชื่อมั่นว่าจะสามารถช่วยลดอัตราการสูบบุหรี่ในประเทศให้ลดลงมาอยู่ที่ 5% ได้ภายในระยะเวลา 10 ปี ตามที่มีการศึกษากันมา



ผู้ว่าการรัฐนิวยอร์ก 'แอนดรูว์ คิวโม' ประกาศอย่างเป็นทางการ แล้ว ให้ขยายเขตปลอดควันบุหรี่ให้ครอบคลุมพื้นที่นอกอาคารมากขึ้น เริ่มต้นช่วงฤดูร้อนนี้เลย โดยท่านกล่าวว่า ส่วนสาธารณะของรัฐเรานั้นอุดมสมบูรณ์ไปด้วยธรรมชาติที่งดงามมากมายรอการมา เยี่ยมชมของผู้คนที่ควรจะได้รับโอกาสในการเพลิดเพลินกับการเที่ยว สวนโดยปราศจากสิ่งรบกวนอย่างควันบุหรี่มือสอง

นอกจากสวนสาธารณะและสถานที่ประวัติศาสตร์ต่างๆ ของรัฐ แล้ว พื้นที่ที่ได้รับการจัดให้เป็นเขตปลอดควันบุหรี่เพิ่มเติมได้แก่ ชายหาดที่เป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวที่มาว่ายน้ำ พาวิลเลียนต่างๆ สถานที่พักผ่อน สถานบันเทิง สนามกีฬา ทางเดินที่ปูพื้นด้วยไม้ เช่น บริเวณริมหาด สถานบันเทิงพักผ่อนนอกอาคารซึ่งใกล้กับที่จำหน่ายอาหาร และเครื่องดื่ม สถานที่นอกอาคารที่มักมีการจัด กิจกรรมด้าน ทัศนศึกษาหรือศึกษาสิ่งแวดล้อม สถานที่อื่นใดที่ มักมีเด็ก ๆ หรือผู้ เยี่ยมชมจำนวนมากมารวมตัวกันอยู่บ่อย ๆ อาณาบริเวณ 50 ฟุต จากตัวอาคาร บริเวณโดยรอบสระว่ายน้ำ และสนามเด็กเล่น

ในคราวเดียวกันนี้ ก็ได้มีการประกาศให้สวนสาธารณะของรัฐทุก แห่งในมหานครนิวยอร์กเป็นเขตปลอดบุหรี่โดยสิ้นเชิงด้วย สำหรับ เหตุผลสนับสนุนการขยายเขตห้ามสูบบุหรี่นอกอาคารนั้นก็เพราะว่า มีการศึกษาพบว่าแม้จะอยู่นอกอาคาร แต่การที่คนจำนวนมากสูบบุหรี่ร่วมกันทำให้เกิดควันบุหรี่มือสองหนาแน่นพอที่จะส่งผลเสียต่อ สุขภาพผู้ที่ต้องสัญจรผ่านได้ด้วยเช่นกัน



นักข่าวมือรางวัลต่อต้านสารเสพติด
โดนคุกเพราะเมาขับ



'ควีน ดิเอทซ์' วัย 48 ปี นักข่าวทีวี WDIV-TV หรือช่อง 4 ของรัฐมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกาถูกจับยึดซึ่งคดีตั้งแต่วันที่ 18 เมษายนที่ผ่านมา หลังจากที่โดนตำรวจจับดำเนินคดีในข้อหา 'สุดยอเดเมา' หรือ ซุปเปอร์ดริงค์ เมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ ในเมือง บลูมฟิวด์ โดยคราวนั้นตำรวจตรวจพบว่าพ่อนักข่าวหัวเห็ดทรายนี้มี ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสูงถึง 17% นอกจากนั้นแล้ว นักข่าวผู้มีชื่อเสียงรายนี้ก็ปฏิเสธที่จะเป่าเครื่องวัดแอลกอฮอล์แต่โดยดีในตอนแรก

ควีนโดนจำคุกอยู่ร่วมเดือน ก่อนได้รับการปล่อยตัวออกมาเมื่อ เดือนที่แล้ว ช่วงที่เขาต้องโทษจำคุกและเป็นข่าวอื้อฉาวนั้น ควีนได้ออกแถลงการณ์ขอโทษที่ทำให้ทุกคน รวมทั้งสถานีโทรทัศน์ที่เขา ทำงานอยู่ด้วย ต้องผิดหวังในตัวเขา เพราะตัวเขาเองนั้นมีประวัติที่ ดึงงามในเรื่องการร่วมรณรงค์ต่อต้านการใช้สารเสพติดทุกประเภท จนถึงขั้นได้รับรางวัลเชิดชูเกียรติมากมาย ซึ่งเรื่องนี้ผู้บริหารสถานี โทรทัศน์ก็นับว่ามีความเมตตาต่อกับ ควีนเป็นอย่างมาก โดยได้ออก แถลงการณ์แสดงความเข้าใจในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และแสดงความ เชื่อมั่นว่า ผู้สื่อข่าวรายนี้ได้สำนึกผิดแล้ว และพร้อมจะกลับมาทำ ประโยชน์ให้กับสถานีข่าวได้อย่างดีเช่นเดิม พุดง่าย ๆ คือไม่ปล่อย ก้นเอง



หนุ่มจีนหัวใส
เปิดโรงเรียนสอนดื่มอย่างไรให้ไดงาน?

คนที่ไม่เข้าใจในธรรมเนียมการเจรจาทำการค้ากับคนจีนคงนึก จงหนักกับเรื่องนี้อย่างมาก ว่าทำไมต้องมีโรงเรียนสอนดื่มแอลกอฮอล์ ไซ้โรงเรียนฝึกนักชิมไวน์หรือเปล่า? คำตอบคือไม่ใช่ แต่เป็นสถานที่ สอนเทคนิคการดื่มให้คนที่จำเป็นต้องมีหน้าที่ในการเจรจาต่อรองเพื่อให้ ได้มาซึ่งสัญญาทางการค้ากับบริษัทหรือส่วนราชการในประเทศจีน ที่มีคนตั้งชื่อเล่นให้กับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่าเป็น 'น้ำแห่ง ประวัติศาสตร์'

ถูกผิดเป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ข้อเท็จจริงคือ การเจรจาทางการค้า ในเมืองจีนนั้นไม่ได้จบลงที่โต๊ะในห้องประชุมเหมือนที่อื่นใดในโลก แต่คนที่ได้ดีทางธุรกิจดี ๆ นั้น มักได้จากงานเลี้ยงที่แน่นอนว่าต้องมี แอลกอฮอล์เป็นสื่อหลัก คนจากต่างวัฒนธรรมหรือแม้แต่คนจีนเอง จำเป็นต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจกับธรรมเนียมในการเจรจา ทางการค้าของคนจีน และถ้าจะให้สำเร็จได้ด้วยดีก็ต้องรู้ให้ถึงว่า จะต้องดื่มอย่างไรจึงจะได้มาซึ่งสิ่งที่บริษัทเราต้องการจากคู่ค้า และ ไม่ใช่เรื่องล้อเล่นแต่อย่างใดที่จะเห็นประกาศรับสมัครงานของบริษัท วิศวกรในเมืองจีนระบุคุณสมบัติประจำตำแหน่งว่า "หากมีความ สามารถทางการดื่มแอลกอฮอล์สูง จะได้รับการพิจารณาเป็นพิเศษ"

นั่นเป็นเหตุผลที่ทำให้อดีตผู้รับเหมาก่อสร้างอย่าง 'เงิน ทิง' ตัดสินใจเปิดโรงเรียนสอนศิลปะการดื่มเพื่อให้ประสบความสำเร็จทาง ธุรกิจขึ้นมา แน่นอนว่ามีหลายเสียงวิพากษ์วิจารณ์ และกล่าวหาเขา ว่าเป็นโรงเรียนสอนศิลปะการคอร์รัปชั่น แต่นายเงิน บอกว่า เขาไม่ สร้างกฎนี้ขึ้นมาเพียงแต่เล่นตามกฎเท่านั้นเอง





หล่อ-ดูดี

แบบ “สมาร์ท-กฤษฎา พรเวโรจน์”

เป็นอีกหนึ่งพระเอกแถวหน้าของเมืองไทยที่ให้ความสนใจกับการดูแลตัวเองเป็นอย่างมาก สำหรับ ‘สมาร์ท-กฤษฎา พรเวโรจน์’ แห่งช่อง 3 ไม่แปลกใจว่าทำไมสาวเล็ก สาวใหญ่ หรือแม้แต่สาวเทียมถึงกับละลายเมื่อได้เห็นรูปร่างฟิตแอนด์เฟิร์มของพระเอกหนุ่มคนนี้

หนุ่มสมาร์ท ผ่ายเคล็ด (ไม่ลับ) สุขภาพดีว่า ส่วนตัวค่อนข้างให้ความสำคัญกับสุขภาพมาตลอด ทั้งเรื่องของการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่เมื่อก่อนจะเข้าฟิตเนสเป็นประจำ แต่ทุกวันนี้เวลาน้อยลง หลักรๆ แล้วจะออกกำลังกายง่าย ๆ ที่บ้าน อาทิ ริ่ง โดยใช้เวลาประมาณ 45 นาทีต่อวัน ส่วนเรื่องการรับประทานอาหารจะพยายามกินให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นไปที่ปลา และจะไม่รับประทานอาหารรสจัด

“การเป็นนักแสดง เราเลือกไม่ได้ว่าทางกองถ่ายจะให้กินอะไร แต่ผมก็มักจะเตรียมอาหารไปรับประทานเองบ้าง เช่น ผลไม้ หรือสลัดผัก ซึ่งผมชอบซื้อไปเพิ่ม เพราะอาหารเป็นสิ่งที่ผมเน้นมาก ๆ เรากินอะไรเข้าไปก็จะอยู่ในร่างกาย จริงอยู่ที่การออกกำลังกายหรือเข้าฟิตเนสสามารถช่วยได้ แต่การกินอะไรที่ไม่ดี ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ หรือแม้แต่กินมากเกินไปก็ตาม การออกกำลังกายก็ช่วยได้ไม่หมด ดังนั้นต้องรู้จักกิน ทุกวันนี้โชคดีที่ยังไม่เป็นโรคอะไรเลย จะมีก็แต่ต่อลมที่ค่อนข้างหนักไปทีตาม การออกกำลังกายก็ช่วยได้ไม่หมด ดังนั้นต้องรู้จักกิน ทุกวันนี้โชคดีที่ยังไม่เป็นโรคอะไรเลย จะมีก็แต่ต่อลมที่ค่อนข้างหนักไปทีตาม การออกกำลังกายก็ช่วยได้ไม่หมด ดังนั้นต้องรู้จักกิน ทุกวันนี้โชคดีที่ยังไม่เป็นโรคอะไรเลย จะมีก็แต่ต่อลมที่ค่อนข้างหนักไปทีตาม

อีกกิจกรรมที่พระเอกหนุ่มคนนี้ชอบเป็นชีวิตจิตใจก็คือ การปลูกและดูแลต้นไม้ ซึ่งถือเป็นกิจกรรมที่ให้ความสุขทางใจ เรียกได้ว่าถ้ามีพื้นที่ว่างในบริเวณบ้านตรงไหน พื้นที่นั้นก็จะเต็มไปด้วยต้นไม้ใบหญ้า ถึงขนาดไปซื้อที่เพื่อปลูกต้นไม้กันเลยทีเดียว นับเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง เพราะทำให้แขนขาได้ออกแรง แดมการอยู่กับต้นไม้ยังช่วยให้จิตใจดีผ่อนคลายอีกด้วย

ใครอยากหล่อ และดูดีแบบพระเอกหนุ่มท่านนี้ นอกจากการเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และมีประโยชน์ต่อสุขภาพแล้ว การทวลาทำกิจกรรมผ่อนคลายจิตใจไม่ว่าจะด้วย การปลูกต้นไม้ หรือกิจกรรมยามว่างอื่น ๆ ก็จะช่วยให้มีสุขภาพดีแบบครบองค์รวม นั่นก็คือ ดีทั้งกาย และใจนั่นเอง 



ลับสมอง

‘วันดื่มนมโลก’

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

MILK PUDDING CALCIUM CHEESE NUTRITIOUS
BALANCE HEALTHY TEETH BONES VITAMINS

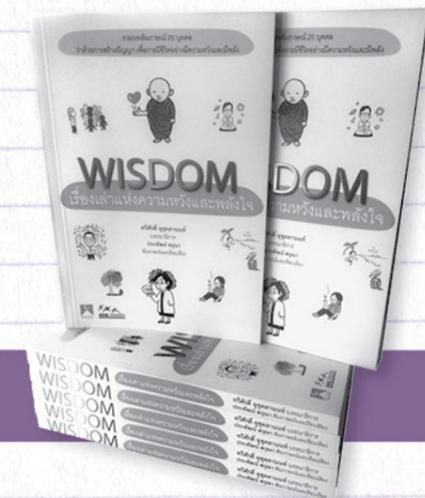
ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ ‘ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120’ หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 15 กรกฎาคม 2556 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลย พ็อคเก็ตบุ๊ก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

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่  www.thaihealth.or.th

มีใครรู้บ้างว่าวันที่ 1 มิถุนายนของทุกปี เป็นวันดื่มนมโลก (World Milk Day) ซึ่งกำหนดโดยองค์การอาหารแห่งสหประชาชาติ หรือ The Food and Agriculture Organization หรือ FAO เพื่อให้ประเทศต่างๆ และองค์กรที่ให้ความสำคัญและสนับสนุนการบริโภคนม ร่วมกันจัดกิจกรรมรณรงค์และกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการบริโภคนม และคุณประโยชน์ของนม โดยปัจจุบันมีมากกว่า 35 ประเทศทั่วโลกที่ได้มีการจัดกิจกรรมวันดื่มนมโลก

สุขภาพดีฉบับนี้จึงชวนมาเล่นเกมปริศนามตามหาคำที่เกี่ยวข้องกับ นม จำนวน 10 คำ ที่ซ่อนอยู่ในกล่องตัวอักษรด้านล่าง ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งแนวตั้ง แนวนอน และแนวทแยง

เล่นเกมแล้ว อย่าลืมดื่มนมเพื่อสุขภาพกันทุกวันด้วยนะคะ



การประชุมนานาชาติ
ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 21
25-29 สิงหาคม 2556



ปิดรับลงทะเบียน
การศึกษาจัดงานสุขภาวะ
30 มิ.ย. 2556!

“Best Investments for Health (การลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพ)” ณ ศูนย์ประชุมพีช พัทยา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ The International Union for Health Promotion and Education (IUHPE) สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) และ กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ขอเชิญชวนทุกท่านเข้าร่วมการประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพครั้งที่ 21 ซึ่งจะจัดขึ้นในวันที่ 25-29 สิงหาคม 2556 ณ ศูนย์ประชุมพีช เมืองพัทยา

สสส. ในฐานะเจ้าภาพหลักมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่การประชุมครั้งนี้ได้รับบทคัดย่อด้านการสร้างเสริมสุขภาพมากกว่า 2,000 ชิ้น จาก 92 ประเทศทั่วโลก เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของเวทีงานประชุมฯ และเพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมจากนานาชาติได้รับประโยชน์สูงสุด จึงได้จัด บริการล่าม (จากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย ฝรั่งเศส สเปน จีน และญี่ปุ่น) ทุกห้องประชุมหลัก (Plenary sessions) และบางเวทีการประชุมรอง (Sub-plenary sessions)

นอกเหนือจากการนำเสนอผลงานวิชาการด้านการสร้างเสริมสุขภาพแล้ว สสส. ขอเชิญท่านเข้าร่วมกิจกรรมสาระสร้างสรรค์ต่างๆ อาทิเช่น

งานไทยเดย์: 25 ส.ค. 2556 (ฟรี! ไม่มีค่าใช้จ่าย)

ร่วมชมนิทรรศการการแสดงผลงานและการเสวนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพของประเทศไทย อาทิเช่น การถอดรหัสสมุนไพร ศิลปะและดนตรีบำบัด สุขภาวะทางจิต อาหารเพื่อสุขภาพ พร้อมทั้งเคล็ดลับการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพอีกมากมาย

การศึกษาจัดงานสุขภาวะ: 25 ส.ค. 2556 (ค่าลงทะเบียนเพียง 800 บาท! รวมอาหารกลางวันและอาหารว่าง) พลาดไม่ได้กับบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพในมิติต่างๆ ผ่านการศึกษาจัดงานสุขภาวะ 12 เส้นทาง เช่น



เส้นทางที่ 4: เทศบาลเมืองบ้านบึง:

การดูแลซึ่งกันและกันโดยกลุ่มชมรมผู้สูงอายุชุมชน

(Affordable Elderly Care Managed by an Elderly Group)

โรงพยาบาลบ้านบึง (ภายใต้การดูแลของเทศบาลเมืองบ้านบึง) ดำเนินการดูแลผู้สูงอายุผ่านการคัดกรองเฉพาะโรค พัฒนาศักยภาพ การส่งต่อ การเยี่ยมเพื่อน โดยมีการจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาครอบครัว และอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ นอกจากการจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น การรำไทเก๊ก การละเล่นอังกะลุง การนวดไทย ฯลฯ โรงพยาบาลบ้านบึงได้สนับสนุนให้ผู้สูงอายุร่วมดูแลและสร้างเสริมสุขภาพในหลากหลายมิติ



เส้นทางที่ 5: โรงแรมดุสิตธานี พัทยา และมูลนิธิพระมหาไถ่

โรงแรมที่รับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม และศูนย์พัฒนาศักยภาพของผู้พิการ

(Environmental and social sustainability hotel and capacity building center for disabled people)

โรงแรมดุสิตธานี พัทยา: ดำเนินการจัดการเรื่องสิ่งแวดล้อมอย่างครบวงจรภายใต้โปรแกรม “From the Back to the Front of the House” ที่เน้นการจัดการซื้อสินค้าและบริการจากในชุมชน เพื่อส่งเสริมความยั่งยืน ความกินดีอยู่ดีของชุมชน และการพึ่งพาซึ่งกันและกันระหว่างธุรกิจและชุมชน พร้อมทั้งส่งเสริมความภาคภูมิใจในสินค้าและบริการจากชุมชนที่ส่งผ่านเป็นบริการระดับห้าดาว



มูลนิธิพระมหาไถ่: ศูนย์ส่งเสริม และพัฒนาศักยภาพของคนพิการและเด็กที่ต้องการดูแลเป็นพิเศษ โดยมูลนิธิทำหน้าที่เป็นทั้งโรงเรียน และสถานฝึกอาชีพแก่คนพิการ และ Call Center ของบริษัทเอกชนต่างๆ ในเวลาเดียวกันได้อย่างไร



เส้นทางที่ 8: โรงพยาบาลมาตาพุด

การบริหารจัดการสถานพยาบาลในพื้นที่เสี่ยงด้านสุขภาพนิคมอุตสาหกรรมมาตาพุด (Best Investment for Improving Well-being in High Health Risk Area – Maptaphut Industrial Estate, Rayong Province) บทบาทของโรงพยาบาลที่อยู่ในเขตพื้นที่อุตสาหกรรมซึ่งนำไปสู่การพัฒนาเชิงนโยบาย โรงพยาบาลมาตาพุดดูแลและสร้างเสริมสุขภาพของคนในนิคมอุตสาหกรรมอย่างไร



เส้นทางที่ 10: เทศบาลตำบลบ้านช่อง

การลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อชุมชนที่เข้มแข็ง

(Best Investment for Healthy Community)

ระบบบริหารจัดการท้องถิ่น (องค์กรปกครองท้องถิ่น) ระบบเศรษฐกิจชุมชน และระบบองค์กรการเงิน (สวัสดิการชุมชน) “สถาบันจัดการเงินทุนชุมชนบ้านหนองสองห้อง” ได้ร่วมคิด ร่วมบริหารจัดการเงินจำนวน 5,000 บาท อย่างไม่เห็นงอกเงยสู่ 20 ล้าน!



เส้นทางที่ 11: โรงพยาบาลราชสาส์น

จากการลงทุนที่ผิดพลาดสู่โรงพยาบาลต้นแบบด้านสมุนไพรไทย

Integrating Compatible Conventional and Alternative Medicines: Turning Bad Investment into a Good One

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (holistic care) คืออะไร พบกับคำตอบได้ที่โรงพยาบาลราชสาส์น ซึ่งเป็นโรงพยาบาลระดับอำเภอที่ใช้สมุนไพรในทางการแพทย์ และใช้ระบบการแพทย์ทางเลือก การแพทย์แผนไทยประยุกต์ พร้อมทั้งเป็นแหล่งเรียนรู้พันธุ์พืชสมุนไพรให้กับชุมชนรอบข้าง



เส้นทางที่ 12: ThaiHealth Center

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพแบบยั่งยืนในประเทศ (Innovative Financing for Health Promotion in Thailand)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ทำหน้าที่ จุดประกาย กระตุ้น สนับสนุน และประสานความร่วมมือกับกลุ่มบุคคล องค์กร และชุมชนทั่วไป เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพกาย จิต ปัญญา สังคมที่ดี เพื่อร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่ เชิญทุกท่านร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กลไกการทำงานขององค์กรนวัตกรรมทางการเงิน พร้อมทั้งเยี่ยมชมอาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ (สสส.) ที่ผนวกแนวคิดการออกแบบอาคารที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (Green Building) กับ Creative Space Design ในการออกแบบอาคาร ห้องสร้างปัญญา (ห้องสมุด) แปลงฝึกสาธิต ห้องนิทรรศการ ฯลฯ

กิจกรรมสันตนาการ: 26 – 28 ส.ค. 2556 (ฟรี! สำหรับผู้ลงทะเบียนทุกท่าน)

สนุกกับการขยับแข้งขยับขาและได้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและกิจกรรมทางกายในบริบทแบบไทยๆ อาทิ เช่น การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การแสดงนวัตกรรมกิจกรรมทางกายของแต่ละภาคในประเทศ และการแนะนำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลโดยเทคโนโลยีการตรวจวัดคลื่นสมอง!

งานคืนวัฒนธรรมไทย: 27 ส.ค. 2556 (ค่าลงทะเบียนเพียง 1,400 บาท)

สร้างความประทับใจแก่ผู้มาเยือนจากทั่วโลก ด้วยวัฒนธรรมไทย มาร่วมตีตบเท้าไปกับการแสดงศิลปะวัฒนธรรมไทยที่โดดเด่นจากทั้ง 4 ภาค และอาหารเพื่อสุขภาพแสนอร่อยแบบไทยๆ



www.IUHPEconference.net

www.facebook.com/IUHPE2013

www.twitter.com/IUHPE2013

info@iuhpeconference.net



www.IUHPEconference.net



โปรโมชัน

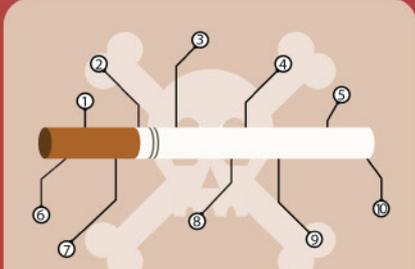
บุหรี ยาเสพติด

ดับแหล่ง แจกโรค

การันตี
การตาย
อันดับ **2**
รองจากรสูร



ชื่อ 1 แคม โรคและสารพิษ



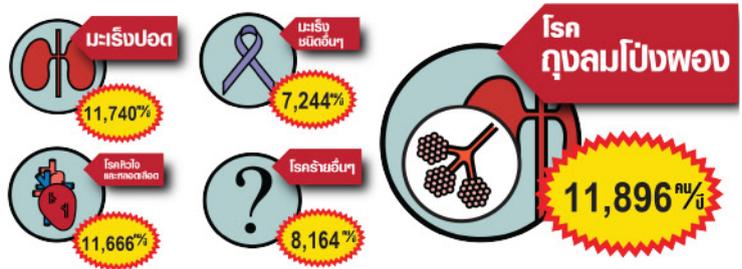
ข้อมูลทางโภชนาการ ที่ช่วยเสริมสร้างพืชในร่างกาย*

- 1. ทาร์
- 2. นิโคติน
- 3. ไฮโดรคาร์บอน
- 4. สารกัมมันตภาพรังสี
- 5. คาร์บอนมอนอกไซด์
- 6. ไซยาไนด์
- 7. โนโตรเจนไดออกไซด์
- 8. แอมโมเนีย
- 9. ฟORMALDEHID
- 10. อื่นๆอีกมากมาย

*สูบแล้วไม่ติด ยืนต้นคืนเงิน

เราจัดให้ โรคไหนที่ **คุ้ม**

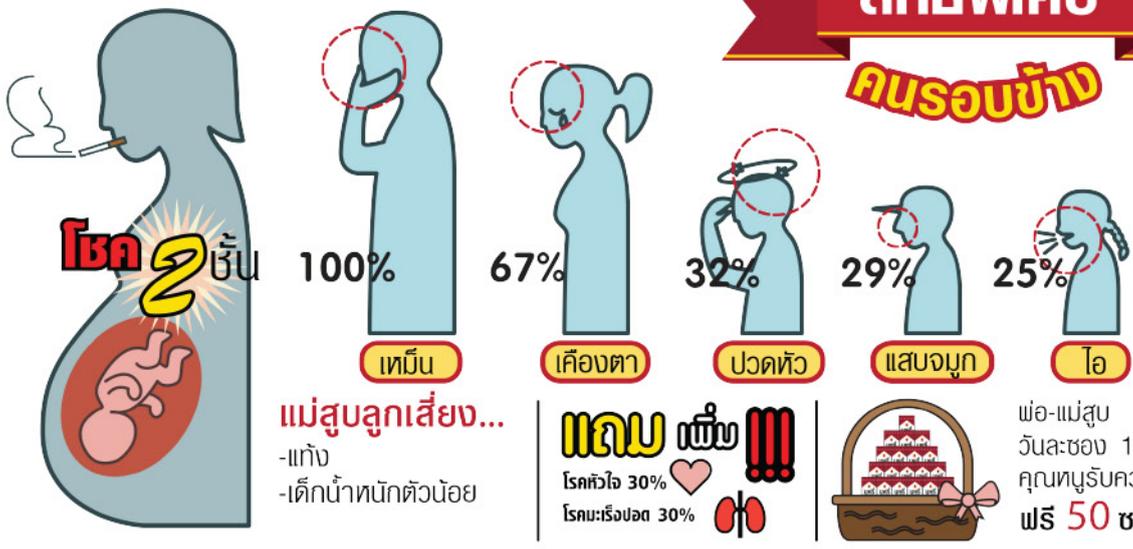
รับประกัน
ชีวิตสั้น **12** ปี
พร้อมป่วยหนักก่อน
เสียชีวิต 2 ปี



ฟรี รับกระดาษ

ฟันเหลือง ปากเหม็น
เช็กส์เลื่อม หายใจ

สิทธิพิเศษ คนรอบข้าง



แถม เข็ม !!!
โรคหัวใจ 30%
โรคมะเร็งปอด 30%



พ่อ-แม่สูบลูก
วันละซอง 1 ปี
คุณหนูรับควัน
ฟรี 50 ซอง

มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่
เลิกบุหรี่โทร
1600
สสส