สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 9 ฉบับที่ 143
กันยายน 2556

CAR FREE DAY
วันปลอดรถ

>> 22 กันยายน **วันปลอดรถ ลดโลกร้อน**
>> **ขนส่งสาธารณะสุดล้ำ** ในโลกอนาคต
>> พาชมงานประชุมสร้างเสริมสุขภาพโลก **IUHPE 2013**
>> **คนไทย** คว้ารางวัลนักสร้างเสริมสุขภาพดีเด่น
>> สุขภาพดีเริ่มที่มีความสุข ที่ **'ภูฎาน'**

21st IUHPE 2013

แจกฟรี!

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ปิดฉากไปแล้ว สำหรับ**การประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 21** ซึ่งประเทศไทย โดย สสส. ได้รับคัดเลือกจากสมาพันธ์นานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพและการศึกษา หรือ **IUHPE** ให้เป็นเจ้าภาพการประชุม ซึ่งนับว่าเป็นครั้งแรกที่ประเทศกำลังพัฒนาในทวีปเอเชียได้เป็นเจ้าภาพการประชุม ภายใต้หัวข้อ **'การลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพ'** ระหว่างวันที่ 25-29 ส.ค. ที่ศูนย์การประชุมพีช พัทยา มีผู้เข้าร่วมประชุมจากทุกภาคส่วนทั้งภาคนโยบาย นักวิชาการ นักวิจัย และนักรณรงค์ กว่า 2,200 คน จาก 81ประเทศทั่วโลก

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

"คนไทยมีสุขภาวะอย่างยั่งยืน"

สสส.มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

หลังจากการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ แนวคิด ประสบการณ์ต่างๆ ที่ถูกนำเสนออย่างเข้มข้นตลอด 5 วัน การประชุมก็ได้จบลงด้วยการมอบรางวัลสร้างเสริมสุขภาพโลก ให้แก่บุคคลที่สร้างผลงานดีเด่นเป็นที่ประจักษ์ต่อสังคมโลกในด้านการสร้างเสริมสุขภาพ โดยสมาชิก **IUHPE** จากทั่วโลกเป็นผู้เสนอรายชื่อเข้ารับคัดเลือก

เป็นที่น่าภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่งที่ 1 ใน 3 ของผู้ได้รับรางวัลอันทรงเกียรติเป็นคนไทย คือ **'ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ'** เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ซึ่งมีผลงานโดดเด่นในเรื่องการรณรงค์ควบคุมยาสูบ จึงต้องขอแสดงความยินดีกับท่าน และเรียกได้การประชุมครั้งนี้จบลงด้วยความภาคภูมิใจของคนไทยโดยแท้จริง

แม้การประชุมจบไปแล้ว แต่การทำงานสร้างเสริมสุขภาพทั่วโลกจะยังต้องดำเนินต่อไปอย่างเข้มข้น เพื่อต่อสู้กับความท้าทายอีกมากมายที่รออยู่ข้างหน้า องค์ความรู้ นวัตกรรม ประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้แลกเปลี่ยนกันในตลอด 5 วัน จะถูกนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละประเทศ แต่ที่สำคัญคือการสร้างความมีส่วนร่วมของคนในทุกระดับของสังคม ชุมชน และภาคเอกชน ให้มีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายสุขภาพของประเทศ เพื่อนำไปสู่ความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของประชากรโลก เพราะสร้างเสริมสุขภาพเป็นหน้าที่ของทุกคนที่ต้องร่วมมือกัน

ท้ายนี้ต้องขอขอบคุณภาคีเครือข่ายร่วมสร้างสุขภาวะทุกท่านที่มีส่วนร่วมสนับสนุนให้การประชุมผ่านไปด้วยดี อาสาสมัครกว่า 100 ชีวิต ช่วยดูแลจัดการงานซึ่งล้วนเป็นเครือข่ายจิตอาสาทั้งหมด ชาวพัทยาและคนไทยทุกคนที่ให้การต้อนรับผู้ร่วมประชุมจากทั่วโลกด้วยรอยยิ้มและมิตรไมตรี และส่งผู้ร่วมประชุมกลับบ้านด้วยความประทับใจ เชื่อว่าการทำงานร่วมกันครั้งนี้ เป็นสิ่งแสดงว่าเราจะร่วมมือกันเดินต่ออย่างเข้มแข็ง เพื่อผลักดันการสร้างเสริมสุขภาพของประเทศไทยให้เกิดผลเป็นที่ประจักษ์ต่อสังคมโลกต่อไปอย่างยั่งยืน สสส

สวัสดีครับ

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 2

'สุข' ประจำฉบับ 4
รวมพลัง สร้างสุขทั้งโลก
เปิดเส้นทางสร้างเสริมสุขภาพ
ของดี ที่ชุมชนท้องถิ่นเข้มแข็ง

'สุข' สร้างได้ 14
ขนส่งสาธารณะสุดล้ำ
ในโลกอนาคต

'สุข' รอบโลก 16
ภูฏาน สุขภาพดีเริ่มที่มีความสุข

'สุข' ไร้ควัน 18

'สุข' เลิกเหล้า 19

คนดัง **'สุข'** ภาพดี 20
แบ่งเวลา เพื่อสุขภาพดี
'หญิง กัญญาพัชญ์'

'สุข' ลับสมอง 21
ลับสมอง กับ**ซูโดกุ**

คนสร้าง **'สุข'** 22

สสส Thai Health
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

รวมพลัง สร้างสุขทั้งโลก

คึ่มไม่ขับ...งดเหล้าเข้าพรรษา...ให้เหล้าเท่ากับแช่ง...การขยายขนาดภาพคำเตือนบนซองบุหรี่...การกำหนดพื้นที่ห้ามสูบ...ชุมชนเข้มแข็ง...

ผลงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพเหล่านี้คงเป็นที่คุ้นเคยกันดีในประเทศไทยในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา และเป็นเพียงส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการทำงานของวงการสาธารณสุขไทย สสส. และภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพ และกลายเป็นที่ประจักษ์ไปทั่วโลก และทำให้ประเทศไทยได้รับเลือกให้เป็นเจ้าภาพการประชุมนานาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพโลก

ซึ่งต้องถือเป็นความภาคภูมิใจอย่างมากของคนไทย เพราะนี่เป็นครั้งแรกที่การรวมตัวของเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพครั้งยิ่งใหญ่นี้ถูกจัดขึ้นในประเทศกำลังพัฒนาแถบทวีปเอเชีย

21st IUHPE 2013

ประชุมสร้างเสริมสุขภาพโลก คืออะไร?

IUHPE หรือ **สมาพันธ์นานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพและการศึกษา** ได้ก่อตั้งมาเป็นที่ 62 และได้จัดการประชุมฯ เวียนไปยังประเทศสมาชิกทุก 3 ปี ไทยนับเป็นประเทศที่มีบทบาทส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพที่สำคัญประเทศหนึ่งของโลก ในการประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพครั้งที่ 21 หรือ **The 21th IUHPE World Conference on Health Promotion 2013** สสส. ประเทศไทยจึงได้รับคัดเลือกจาก ให้เป็นเจ้าภาพการประชุม โดยได้จัดขึ้นเมื่อวันที่ 25-29 สิงหาคมที่ผ่านมา ที่ศูนย์ประชุมพีช พัทยา จ.ชลบุรี ภายใต้หัวข้อหลัก เรื่อง **"การลงทุนด้านสุขภาพ"** หรือ **'Best Investments for Health'** ซึ่งถือเป็นเทรนด์ที่ทั่วโลกหันมาลงทุนด้านการป้องกันก่อนที่ประชาชนจะเจ็บป่วย

การลงทุนสุขภาพ เท่ากับความเจริญประเทศ

'ศ.แอนน์ มิลส์' นักเศรษฐศาสตร์ จากสหราชอาณาจักร กล่าวว่า การลงทุนที่ดีที่สุดเกี่ยวกับสุขภาพ ไม่ได้หมายความแค่ผลประโยชน์ในเชิงผลผลิตหรือการเติบโตทางเศรษฐกิจ แต่หมายถึงความเป็นอยู่ที่ดีของประชาชนในสังคมที่สูงขึ้นตามการเติบโตทางเศรษฐกิจไปด้วย ซึ่งในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา ทั่วโลกได้ให้ความสำคัญกับการลงทุนทางสุขภาพ โดยได้ปรับปรุงนโยบายด้านสาธารณสุขให้ครอบคลุมกับประชาชนทุกกลุ่ม ทุกวัย

"ตัวอย่างการปรับปรุงเรื่องการลงทุนด้านสุขภาพของทั่วโลกเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่ปี 2536 โดยเกิดการสนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม การส่งเสริมสถาบันครอบครัว การปรับปรุงการลงทุนภาครัฐด้านสุขภาพ การสนับสนุนงบประมาณและสร้างมาตรฐานด้านสาธารณสุข ทั้งการควบคุมโรคติดต่อ การป้องกันโรคเอดส์ มลภาวะทางสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรม เช่น การดื่มแล้วขับ เป็นต้น ถือเป็นความท้าทายในการลงทุนด้านสุขภาพโดยมีการวิจัยที่สนับสนุนนโยบายด้านสุขภาพให้ประชากรของโลกมีสุขภาพที่ดีทั้งกาย และใจ ซึ่งถือเป็นสิ่งที่รัฐบาลทุกประเทศควรให้ความสำคัญเป็นอับดับหนึ่ง" ศ.แอนน์ กล่าว

ศ.จอห์น แฟรงค์ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและนโยบายด้านสาธารณสุขแห่งสก็อตแลนด์ กล่าวว่า การลงทุนทางสุขภาพจำเป็นต่อคนทุกช่วงวัย โดยการลงทุนในช่วงขวบปีแรก จำเป็นต้องทำให้เข้าถึงได้อย่างครอบคลุมและไม่เสียค่าใช้จ่าย มีการวางแผนให้ประชากรตั้งแต่ก่อนการตั้งครรภ์ไปจนถึงหลังคลอด เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ และอาจต้องให้สิทธิพิเศษสำหรับพ่อแม่ เช่น ภาษี การลาหยุด สำหรับประเทศที่มีอัตราการเกิดต่ำ ไม่ให้ความยากจนเป็นตัวขัดขวางการเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

"ส่วนการลงทุนสำหรับการเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นและวัยทำงาน จำเป็นต้องสร้างการเข้าถึง การบริการสาธารณสุขที่มีคุณภาพ การสร้างเสริมสุขภาพโดยให้ความรู้ประชาชน ควบคู่ไปกับ มาตรการควบคุมปัจจัยเสี่ยง รวมถึงการควบคุมด้านการตลาด เช่น การตลาดของธุรกิจยาสูบ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สารเสพติด และอาหารที่ทำให้เกิดโรคอ้วน ส่วนในวัยผู้ใหญ่ ต้องให้ความสำคัญกับนโยบายที่นำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน ที่ได้สมดุลทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม"

อะไรคือการลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพ?

ประเทศไทยเคยใช้เงินสูงมากเพื่อสุขภาพ ตกปีละกว่า 2.5 แสนล้านบาท ส่วนใหญ่เป็นการใช้เพื่อซ่อมสุขภาพของคน แค่ยาอย่างเดียว คนไทยบริโภคถึงปีละเกือบ 1 แสนล้านบาท แต่ช่วงทศวรรษที่ผ่านมา เราเริ่มรู้ว่า การสร้างสุขภาพที่ดี มีความคุ้มค่ามากกว่า การซ่อมสุขภาพที่เสียไปแล้ว...เพราะการสร้างสุขภาพดีซึ่งเป็นการ **'รักษาสุขภาพ'** และการป้องกันโรคและปัญหาที่คุกคามสุขภาพ ใช้เงินน้อยกว่าทุกคน ทุกครอบครัว ทุกชุมชน ทุกองค์กรทำได้ ไม่ต้องรอให้ป่วยแล้วค่อย **'รักษาโรค'**

การดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นไปอย่างเข้มแข็งและจริงจัง และนี่คือแนวโน้มการทำงานด้านสาธารณสุขของทั่วโลกเช่นกัน...หัวข้อใหญ่ในการประชุมเครือข่าย สสส.โลกจึงเป็นเรื่อง **'การลงทุนด้านสุขภาพ'** ซึ่งมีการกำหนดประเด็นย่อยออกเป็น 9 ประเด็น ล้วนแต่เป็นปัจจัยที่จะนำไปสู่การลงทุนด้านสุขภาพที่ยั่งยืน ทั้งแง่สารสนเทศทางด้านสุขภาพ การประเมินประสิทธิผลการบริหาร การขับเคลื่อนงานผ่านสุขภาวะทางปัญญา การแลกเปลี่ยนนวัตกรรมด้านสุขภาพจากทั่วโลก การเปิดพื้นที่ให้ผู้นำด้านสุขภาพบอกเล่าประสบการณ์การทำงาน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพคนทำงานของไทยและภูมิภาค การเชื่อมโยงและขยายเครือข่ายนานาชาติ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต ลดความเลื่อมล้ำทางสุขภาพ ลดการสูญเสียค่าใช้จ่ายทางสุขภาพลงได้

เปิดเส้นทางสร้างเสริมสุขภาพ

นอกจากเนื้อหาที่เข้มข้นในการประชุม ยังมีเส้นทางสุขภาพย่อย 8 เส้นทาง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมที่สนใจเรียนรู้การทำงานในรูปแบบต่างๆ ได้เห็นการทำงานจริง ใน จ.ชลบุรี จ.ระยอง จ.สมุทรปราการ และกรุงเทพมหานคร ซึ่งภาคีเครือข่ายของ สสส. มีการขับเคลื่อนงานในหลายด้านด้วยกัน

หญิงแกร่งของคนยากที่ชุมชนไทยเกรียง

การลงทุนเพื่อสุขภาพของคนในชุมชนไทยเกรียง จ.สมุทรปราการแห่งนี้ เริ่มจากการรวมตัวของลูกจ้างหญิงที่ถูกเลิกจ้างจากโรงงานกว่า 5,000 คน โดยมีคุณ **'อรุณี ศรีโต'** เป็นแกนนำเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นความรุนแรงในครอบครัว ปัญหายาเสพติด และปัญหาความยากจน จึงได้รวมตัวกันทำกลุ่มออมทรัพย์ รณรงค์เลิกเหล้าเพื่อลดปัญหาความรุนแรง และศูนย์ช่วยเหลือผู้หญิงและเด็กชุมชนคนไทยเกรียง เพื่อลดความรุนแรงในครอบครัว

เสียงจากผู้มาเยือน : คุณ Karen M. นักศึกษาปริญญาเอก จากออสเตรเลีย

"หญิงแกร่งที่นี่สร้างแรงบันดาลใจให้กับฉันเป็นอย่างมาก ในออสเตรเลียก็มีปัญหาความไม่เท่าเทียมเช่นนี้อยู่เหมือนกัน จึงคิดว่าเราน่าจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ที่นี่ ไปปรับใช้กับชุมชนของฉันได้"

บริษัทแห่งความสุขที่เอเซียพรีซิชั่น

บริษัทเอเซียพรีซิชั่น จำกัด จ.ชลบุรี เป็นต้นแบบของการทำ **Happy Workplace** ที่เน้นการดูแลบุคลากรให้เป็นคนดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อให้เกิดความสุขจากการทำงาน ผ่านการส่งเสริมกิจกรรมศูนย์คุณธรรม ทุนรักถิ่นฐานบ้านเกิด และศูนย์เรียนรู้ชีวิตคู่ขนาน ที่เปิดโอกาสให้บุคลากรได้ทำกิจกรรมเชื่อมโยงกับชุมชนด้วย

เสียงจากผู้มาเยือน : คุณ Katharina Vogt นักศึกษาปริญญาเอก จากสวิตเซอร์แลนด์

"รู้สึกตื่นเต้น ประทับใจต่อโครงการ **Happy Workplace** ที่ไม่ได้ให้ความสำคัญเฉพาะสุขภาพกาย แต่ยังดูแลเรื่องจิตใจของบุคลากรด้วย ซึ่งถือว่าเป็นแนวคิดที่ใหม่ไม่เคยเห็นมาก่อน สำหรับประเทศสวิสเซอร์แลนด์ จะให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพ และความปลอดภัยในการทำงานมากกว่า"

การลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อชุมชนเข้มแข็ง ที่บ้านช่อง

ที่ ต.บ้านช่อง จ.ฉะเชิงเทรา มีจุดเด่นเรื่องระบบบริหารจัดการท้องถิ่น ระบบเศรษฐกิจชุมชน และระบบองค์กรการเงิน สวัสดิการชุมชน ในรูปแบบของ 'สถาบันจัดการเงินทุนชุมชนบ้านหนองสองห้อง' โดยมีการจัดวิสาหกิจชุมชนผลิตข้าวอินทรีย์ และเห็ด ซึ่งบริหารโดยชุมชนและเกิดการนำไปทำเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพต่อ

เสียงจากผู้มาเยือน : คุณ Uma Padmanabhan นักวิจัยด้านสร้างเสริมสุขภาพจากประเทศสิงคโปร์

"ความประทับใจที่เกิดขึ้นสิ่งแรก คือ โอกาสที่ได้มาสัมผัสกับธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ซึ่งแตกต่างจากประเทศสิงคโปร์ ที่มีแต่ตึกและสถาปัตยกรรม อีกสิ่งที่ชื่นชมมากๆ คือ แนวคิดการพัฒนาเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชน ที่ไม่เพียงแต่ทำให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น แต่ยังส่งผลต่อความสุขทางใจ ทำให้คนในชุมชนรู้สึกมีความมั่นใจในการพึ่งพาตัวเอง"

การลงทุนในเยาวชน

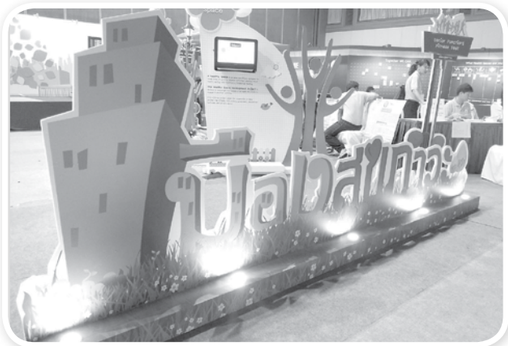
คืออนาคตของชุมชน กลุ่มรักษ์เขาชะเมา

กลุ่มรักษ์เขาชะเมา จ.ระยอง เริ่มจากเยาวชนที่เห็นการเปลี่ยนแปลงของชุมชน จึงรวมกลุ่มเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ทรัพยากรของชุมชนที่มีภูมิปัญญาท้องถิ่นจำนวนมาก ผ่านกิจกรรมนักสืบสายน้ำ นักสืบสายลม การทำนา หมอพื้นบ้าน เรียนรู้ภาษาถิ่น ประเพณีและความเชื่อต่างๆ เกิดการอนุรักษ์พืชสมุนไพร รื้อฟื้นภูมิปัญญาและวัฒนธรรมเดิมของชุมชน เช่น การทำสบู่จากถ่าน การทำผ้ามัดย้อม การทำลูกประคบ

เสียงจากผู้มาเยือน
ดร.Maria Elena Rivera จากแมกซิโก

"ดิฉันทำงานเกี่ยวกับปัญหาทางด้านคนพลัดถิ่น การอพยพของคนจากเมืองเล็กสู่เมืองใหญ่อยู่แล้ว และพบว่ากลุ่มคนเหล่านั้นล้วนเกิดความเครียด สิ่งที่ได้เรียนรู้จากคนที่นี่คือ มองเห็นสิ่งที่สามารถทำให้คนรักท้องถิ่นของตัวเอง โดยการเปลี่ยนวิธีคิดให้ทุกคนเข้าใจว่าเงินทองหรือความร่ำรวยไม่ใช่สิ่งเดียวที่จะให้คนเรามีความสุข เพราะจริงๆ แล้วการอยู่อย่างพอเพียง การได้ทำกิจกรรมในชุมชน การดูแลบ้านเกิด นั่นก็เป็นความสุขอีกอย่างหนึ่ง และเชื่อว่าสามารถเกิดขึ้นได้จริงทั่วโลก"

เหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่างจากทั้งหมด 8 เส้นทางที่จะมีการนำชมเพื่อเรียนรู้นวัตกรรมและกลไกการทำงานของแต่ละพื้นที่ ให้เห็นภาพจากระดับนโยบายมาสู่การลงมือปฏิบัติว่าเป็นอย่างไร



Thai Day & เมืองสุขภาวะ

ในการประชุม ยังมีการจัดแสดงนวัตกรรม องค์ความรู้ ประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้จากการทำงานสร้างเสริมสุขภาพของไทยที่พร้อมอวดไปทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นสมุนไพรพื้นบ้าน การรณรงค์ควบคุมยาสูบ การส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน องค์กรแห่งความสุข... และอีกมากมาย จะมีอะไรบ้างไปชมกัน

Inclusive Society
สังคมที่ทุกคนเป็นชิ้นส่วนสำคัญ

ถ้าสังคมเป็นเสมือนตัวต่อมากมายที่เกาะเกี่ยวกันจนเป็นรูปทรงที่สวยงาม แต่ในความเป็นจริงสังคมเราประกอบด้วยตัวต่อที่แตกต่างหลากหลาย บ้างต่างที่รูปร่าง บ้างต่างที่ความเชื่อ เพศ สถานะ เชื้อชาติ ถิ่นกำเนิด คำถามสำคัญคือ เราก่อร่างสังคมขึ้นโดยลืมตัวต่อตัวไหนทิ้งไปหรือเปล่า? เราสร้างสังคมที่ตัวต่อทุกตัวได้มีบทบาทอย่างเต็มที่แล้วหรือไม่?

เพราะสังคมที่น่าอยู่ คือ สังคมที่ยอมรับความแตกต่าง แต่อยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจ บู้ทนิทรรศการนี้ จึงเน้นแสดงให้เห็นและเข้าใจถึงมุมมองของคนที่มีความแตกต่าง ไม่ว่าจะเป็นผู้พิการ คนไร้สัญชาติ คนไร้บ้าน ผู้ใช้แรงงาน ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม สมควรได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกันในสังคมแห่งนี้

ของดี

ที่ชุมชนท้องถิ่นเข้มแข็ง

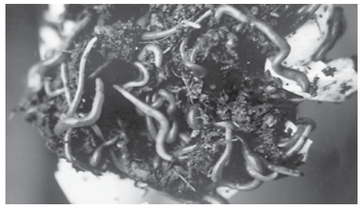
เพราะการจะสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่ ต้องเริ่มจากการสร้างหน่วยเล็กๆ อย่างชุมชนท้องถิ่นต่างๆ ให้เข้มแข็ง พึ่งพาตัวเองได้ และมีความสุข ดังนั้น สสส. และภาคีเครือข่ายจึงสนับสนุนการสร้างความเข้มแข็งของชุมชนท้องถิ่นทั่วประเทศ ที่นำมาโชว์ในงานนี้ก็มีหลายโครงการ...

ตลาดนัดเด็ก
ต.หนองแวง จ.บุรีรัมย์

เด็กมัธยมปลายเป็นผู้เลี้ยงปลาดุก ไก่ไข่ และปลูกผัก ส่งผลผลิตให้กับเด็กมัธยมต้นไปขายในตลาดนัดของชุมชน เป็นกระบวนการเรียนรู้และสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียน จากจุดเริ่มต้นเพื่อเรียนวิชาคณิตศาสตร์ไปสู่วิชาการเกษตรที่ไม่ใช้สารเคมี และสร้างอาหารปลอดภัยให้กับคนในชุมชน

ลงแขกลงคลอง
ต.บางคนที จ.สมุทรสงคราม

เป็นการร่วมแรงร่วมใจกันทำความสะอาดลำคลองในโอกาสสำคัญ เป็นวัฒนธรรมการจัดการน้ำของชุมชนบางคนที ที่มีลำคลองเต็มพื้นที่ ลัดเลาะผ่านสวนผลไม้สองฝั่ง ลำคลองจึงเป็นเสมือนเส้นเลือดหล่อเลี้ยงการเกษตรที่เป็นอาชีพหลักของคนบางคนที



ไส้เดือนดิน แก้ปัญหาขยะล้น
ต.เกาะคา จ.ลำปาง

การเลี้ยงไส้เดือนดินตัวเล็กเป็นการแก้ปัญหาขยะที่เป็นปัญหาใหญ่ของเทศบาลตำบลเกาะคา เป็นวิธีทางธรรมชาติในการจัดการขยะอินทรีย์ของครัวเรือนที่มีสัดส่วนกว่า 80% ของขยะที่เทศบาลต้องจัดการ มูลของไส้เดือนยังเป็นปุ๋ยอินทรีย์ชั้นยอดที่คนในชุมชนใช้ในการเกษตรแทนการใช้ปุ๋ยเคมี

รั้วกินได้ สวนผักชุมชน
ต.อุดมทรัพย์ จ.นครราชสีมา

คนบ้านห้วยพรหมปลูกผักเป็นรั้วบ้าน และเลี้ยงไก่ เลี้ยงปลา ใช้ชีวิตเรียบง่าย ในแต่ละวันแทบจะไม่มีค่าใช้จ่ายด้านอาหาร บ้านไหนขาดเหลือผักอะไรก็ขอเก็บจากบ้านคนอื่นได้ รั้วผักจึงเป็นเสมือนคลังอาหารปลอดภัยของชุมชนที่แต่ละบ้านช่วยกันดูแล

ผักตะกร้า
ต.จอมบึง จ.ราชบุรี

การเสียชีวิตจากสารเคมีการเกษตรของเด็กนักเรียนในตำบลจอมบึง และปัญหาความแห้งแล้ง คุณภาพดินต่ำ เป็นแรงบันดาลใจให้ครูและนักเรียนโรงเรียนบ้านหนองขนากได้คิดค้น **'ผักตะกร้าสานจากสายรัดพลาสติก'** ซึ่งเป็นวิธีการปลูกพืชที่ไม่ต้องใช้พื้นที่มาก เคลื่อนย้ายสะดวก ต้นทุนต่ำ ทุกคนสามารถสานตะกร้าได้เอง และควบคุมสภาพแวดล้อมได้ดีจึงไม่ต้องใช้สารเคมีการเกษตร รวมทั้งเหมาะกับผู้มีที่ดินน้อย

นมสดทุกวัน
ต.ปากพูน จ.นครศรีธรรมราช

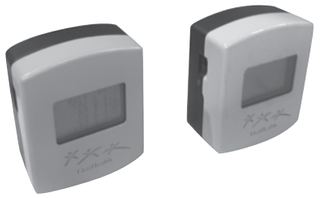
นมสดจากเต้าของแม่วัวนมพันธุ์ดีที่เลี้ยงโดยคนในชุมชนส่งตรงให้กับเด็กนักเรียนอนุบาล นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ และหญิงตั้งครรภ์ดื่มฟรี เป็นสวัสดิการชุมชนที่เทศบาลตำบลปากพูนจัดสรรเพื่อสุขภาพของคนในตำบล และขจัดปัญหาการคอรัปชั่นของขบวนการประมูลนมโรงเรียน

ห้องเรียนในความมืด

การทำงานสร้างเสริมสุขภาพต้องใช้ความร่วมมือร่วมใจ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเพื่อทำงานให้สำเร็จ **'Mission in the Dark'** นี้คือแบบจำลองของข้อจำกัดและอุปสรรคที่ขัดขวางทางไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จ แต่ศักยภาพและความร่วมมือร่วมใจจากทุกคนเท่านั้นที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย

ภารกิจในความมืดนี้ต้องทำกันเป็นทีม ทีมละ 5 คน กฎกติกาก็คือสมาชิกทั้ง 5 ต้องจับเชือกเส้นเดียวกันเอาไว้ เพื่อเดินฝ่าอุปสรรคในความมืดไปด้วยกัน ภายในเขาวงกตห้องมืด จะมีภารกิจที่จะทดสอบความร่วมมือซ่อนอยู่ 5 จุด ที่ต้องปฏิบัติการให้สำเร็จรอบละ 5 นาทีเท่านั้น เมื่อปฏิบัติภารกิจเสร็จสมบูรณ์จะได้รับชิ้นส่วนจิ๊กซอว์ภารกิจละ 1 ชิ้น เพื่อนำมาประกอบเป็นส่วนหนึ่งของภาพ ซึ่งต้องอาศัยความร่วมแรงร่วมใจของทุกคน เพื่อให้เป็นภาพที่สมบูรณ์ได้

เครื่องวัดกิจกรรมทางกาย



'แค่ขยับ = ออกกำลังกาย' นั่นเป็นเรื่องที่เราทุกคนรู้ดีอยู่แล้ว แต่จะรู้ได้อย่างไรว่าแต่ละวัน เรา **'ขยับ'** เพียงพอหรือเปล่า เครื่องวัดกิจกรรมทางกาย หรือ **Human Activity Monitoring** จึงถูกคิดค้นขึ้นมาเพื่อจะบอกว่าเราใช้พลังงานไปเท่ากับที่ต้องการเผาผลาญหรือยัง วิธีใช้ง่ายๆ แค่เปิดเมนู กดเลือกระดับว่าต้องการเผาผลาญพลังงานในระดับใด จากนั้นพกเครื่องติดตัวเอาไว้ตลอดเวลา เครื่องจะคิดคำนวณกิจกรรมทางกายทุกประเภทที่คุณขยับ ไม่ว่าจะเป็น เดิน วิ่ง หรือทำกิจกรรมประจำวัน

เครื่องมือนี้เป็นการคิดค้นของ **BCI Lab** ภาควิชาวิศวกรรมชีวการแพทย์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ อยู่ในขั้นตอนของการพัฒนา คิดว่าน่าจะได้เห็นกันเร็วๆ นี้

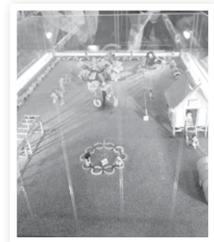
คนไทยทำได้...
สัญญาณสมองสั่งการ
ควบคุมวีลแชร์

แนวคิดการนำสัญญาณสมองของมนุษย์มาควบคุมอุปกรณ์ต่างๆ โดยเฉพาะสำหรับคนพิการ ที่อาจขยับร่างกายไม่ได้เลย เหลือแต่สมองที่ยังใช้การได้ดี ถูกนำมาใช้เพื่อสร้างเครื่องมือหลายอย่างเพื่อช่วยอำนวยความสะดวกให้คนพิการ โดยโครงการวิจัยของ BCI Lab หรือ Brain Computer Interface Laboratory คณะวิศวกรรมชีวการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

หนึ่งในงานวิจัยที่เป็นที่ฮือฮาของพวกเขาคือการใช้สัญญาณสมองควบคุมวีลแชร์ สำหรับคนพิการขยับร่างกายไม่ได้ตั้งแต่คอลงไป โดยใช้การคิด สั่งให้วีลแชร์เคลื่อนที่ไปในทางตรง และใช้การกลอกตาเป็นการสั่งการเลี้ยวซ้ายขวา แถมยังให้ความสำคัญเรื่องความปลอดภัยเป็นหลักด้วยการคิดระบบเซ็นเซอร์เพื่อหลบหลีกสิ่งกีดขวางโดยอัตโนมัติ

ทาง BCI ยังมีอีกหลายโครงการที่อยู่ในระหว่างการวิจัยและทดลอง เช่น I-Thimk ซึ่งเป็นบ้านผู้ป่วยจำลอง ที่ใช้สัญญาณสมองสั่งการการทำงานของเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกประเภทในบ้าน...น่าสนใจจริงๆ

สนามเด็กเล่นพัฒนาสมอง



สนามเด็กเล่นนี้ไม่ได้มีแต่ความน่ารัก และสนุกสนาน แต่ยังช่วยพัฒนาสมองของเด็กๆ ด้วย ดังที่มีชื่อเต็มๆ ว่า **'สนามเด็กเล่นตามหลักการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน'** เป็นผลงานวิจัยของ **'ดร.ชิตินทรีย์ บุญมา'** จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่นอกจากเน้นสร้างความแข็งแรงว่องไว และการทรงตัวของเด็กๆ แล้ว ยังช่วยสร้างพัฒนาการทางสมองเพราะแต่ละฐานล้วนออกแบบมาแล้วว่าเด็กๆ จะต้องใช้ความคิดว่าจะผ่านไปได้อย่างไรให้ปลอดภัย และเร็วที่สุด

สนามเด็กเล่นนี้ยังราคาประหยัด คนในชุมชนสามารถทำได้เอง เพราะผลิตจากวัสดุที่หาได้ทั่วไปอย่างไม่ไผ่ เชือก และล้อยางรถบรรทุก หรือล้อยางจักรยานยนต์ใช้แล้ว เทียบกับสนามเด็กเล่นทั่วไปที่ราคาเป็นแสน แต่รับรองว่าสนามเด็กเล่นพัฒนาสมองนี้สร้างได้ในราคาไม่เกินหมื่นบาท

อุปกรณ์ออกกำลังกายแบบพื้นบ้าน

การนำของใช้ใกล้ตัวมาเป็นเครื่องมือออกกำลังกายเป็นภูมิปัญญาของคนไทยที่ต่างชาติต้องทึ่ง ที่นำมาโชว์ในงานนี้ก็มีหลายประเภทด้วยกัน...ไม่ว่าจะเป็นไม้ตะพด หนังยาง ผ้าขาวม้า หรือกะลามะพร้าว

คนไทยกับครั้งแรกของรางวัล นักสร้างเสริมสุขภาพโลก

การประชุม **IUHPE** ครั้งที่ 21 ปิดฉากลงด้วยการมอบรางวัลสร้างเสริมสุขภาพดีเด่นให้แก่บุคคลที่มีผลงานเป็นประจักษ์แก่สังคมในด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งนับเป็นการริเริ่มการมอบรางวัลครั้งแรกของการประชุมนี้ ซึ่ง 1 ใน 3 ของผู้ได้รับรางวัลนี้คือ **'ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ'** เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ประเทศไทย มีผลงานโดดเด่นเรื่องการรณรงค์ควบคุมยาสูบ

การมอบรางวัลผู้นำสร้างเสริมสุขภาพดีเด่นนี้ เกิดขึ้นเพื่อกระตุ้นให้บุคคล องค์กรต่างๆ ได้มีแบบอย่างที่ดีด้านการสร้างเสริมสุขภาพ โดยมีคณะกรรมการพิจารณาคัดเลือก 4 คนจาก **IUHPE**, มูลนิธิร็อกกี้เฟลเลอร์, สสส. และวิทยากรของการประชุม กระบวนการคัดเลือกได้เปิดโอกาสให้สมาชิก **IUHPE** จากทั่วโลก เสนอรายชื่อ ซึ่งมีผู้ถูกเสนอทั้งสิ้น 13 คน คณะกรรมการฯ จะพิจารณาจากผลงานในเชิงปฏิบัติการที่ประสบผลสำเร็จและเป็นประโยชน์แก่สังคมเป็นหลัก

ศ.นพ.ประกิต ผู้ทำงานเรื่องบุหรี่มากว่า 20 ปี กล่าวว่าการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ถือเป็นเรื่องที่น่าเสียใจเพราะเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ จึงเป็นแรงบันดาลใจหนึ่งที่หันมาทำงานนี้ สิ่งที่ถือเป็นเรื่องท้าทายอย่างยิ่งในการทำงาน คือ การขาดความเข้าใจของผู้กำหนดนโยบายระหว่างบริการทางการแพทย์ในผู้ป่วยรายบุคคล กับการใช้มาตรการทางสังคมในระดับประชากร และการขาดกลไกการสนับสนุนงบประมาณเพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ยั่งยืน

ขนส่งสาธารณะสุดล้ำ ในโลกอนาคต

ถึงวันปลอดรถ หรือ **Car Free Day** ทีไรก็จะเจอกับกระแสการรณรงค์ให้จอดรถไว้ที่บ้าน แล้วเดินทางด้วยการเดิน ขี่จักรยาน หรือใช้การขนส่งสาธารณะ...แต่บางทีมันก็ไม่สะดวกเอาเสียเลย รถเมล์ก็แน่นตลอดศก และถึงแม้จะมีรถไฟฟ้า รถใต้ดินให้บริการ แต่ก็ยังไปไม่ทั่วถึงและครอบคลุมทุกพื้นที่

'สร้างสุข' ฉบับนี้จึงนำการขนส่งสาธารณะสุดทันสมัย ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้นี้มาให้ชมกันเพื่อจะได้มีความหวัง ว่าถึงวันที่การขนส่งสาธารณะ รวดเร็ว สะดวก ประหยัด คงไม่มีใครอยากขับรถไปติดกลางถนนเป็นชั่วโมงๆ อีกแล้ว

รู้หรือไม่?

ขนส่งสาธารณะในอนาคต ต้องเป็นมิตรกับโลก

เทรนด์ของรูปแบบการขนส่งสาธารณะในอนาคต นอกจากจะต้องสะดวกรวดเร็วแล้ว ยังมุ่งเน้นไปที่การเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมด้วย ปัจจุบัน หลายประเทศมีรถไฟ รถเมล์ หรือรถรางไฟฟ้าใช้กันแล้ว และยังคงแข่งกันพัฒนาพาหนะที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

อย่างในปี 2010 บริษัท **Sunpod** ในแคลิฟอร์เนีย ร่วมกับบริษัทที่ให้บริการรถขนส่งเอกชนระดับหรูอย่าง **Bauer Intelligent Transportation** พัฒนารถเมล์ไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์คันแรกขึ้นได้ ในปี 2008 ญี่ปุ่นโดยบริษัทโตโยต้าได้เริ่มทดลองพาหนะที่เป็นลูกผสมระหว่างรถเมล์ และรถไฟ ซึ่งพาหนะประเภทนี้มีทั้งล้อยางสำหรับวิ่งบนถนน และล้อเหล็กสำหรับวิ่งบนราง สามารถบรรทุกผู้โดยสารได้ 25 คน และใช้พลังงานทั้งแก๊สและไฟฟ้าร่วมกัน และสามารถลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้อย่างมีนัยยะสำคัญ อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันพาหนะประเภทนี้ยังอยู่ในระหว่างการทดลอง และคงยังไม่ได้เห็นผลลัพธ์ในเร็วๆ นี้

แต่ปัญหาหนึ่งของการใช้พลังงานทางเลือกในการขนส่งสาธารณะก็คือ ราคาต้นทุนที่สูง อย่างแคนาดาที่มีความพยายามจะคิดค้นรถเมล์พลังงานไฮโดรเจนคันแรกของโลก ซึ่งแม้รถเมล์คันนี้จะวิ่งโดยพลังงานที่ได้มาฟรีๆ ไม่ต้องจ่ายสักบาท แต่ต้นทุนการผลิตรถเมล์แบบนี้สักคันกลับสูงลิบลิ่วนับล้านดอลล่าห์ เลยทีเดียว

ดังนั้น โจทย์ในอนาคต จึงต้องหาวิธีที่จะผลิตระบบขนส่งสาธารณะที่ใช้พลังงานสะอาด และมีความคุ้มค่าด้านต้นทุนการผลิตด้วย

ว่ากันว่าระบบขนส่งสาธารณะที่มีประสิทธิภาพที่สุดในปัจจุบันนี้คือ ระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนของฮ่องกง ซึ่งเป็นการเดินทางที่ชาวฮ่องกง 90% เลือกใช้งานกันอยู่ทุกวัน หรือพูดได้ว่า จากชาวฮ่องกง 1,000 คน มีเพียง 43 คนเท่านั้นที่มีรถขับเอง

ระบบขนส่งสุดล้ำ ในอีก 50 ปีข้างหน้า

เหล่านี้คือแนวคิดของการขนส่งสาธารณะสุดทันสมัย ในศตวรรษที่ 21 ที่มนุษย์เริ่มใฝ่ฝันถึง และคิดว่าน่าจะได้เห็นกันในอีก 50 ปีข้างหน้า

รถไฟในท่อขนส่ง

เป็นรถไฟที่ใช้ระบบสนามแม่เหล็กในท่อขนส่ง ที่เคลื่อนที่ด้วยความเร็วสูงถึง 6,500 กิโลเมตรต่อชั่วโมง และสามารถใช้ในการเดินทางระหว่างประเทศ หมายความว่าในอนาคต มนุษย์อาจจะเดินทางจากนิวยอร์กไปถึงปักกิ่งได้ในเวลาเพียง 2 ชั่วโมงเท่านั้น

รถไฟฟ้าบนสายเคเบิล

การขนส่งด้วยระบบสายเคเบิล โดย **Anatoly Unitsky** ใช้แนวคิดเดียวกับสายไฟฟ้าแรงสูงเหนือพื้นดิน แต่แทนที่จะขนส่งพลังงานไฟฟ้า สายไฟเหล่านี้จะมีหน้าที่ขนส่งตู้โดยสาร ซึ่งหากทำได้คาดว่าจะมีประโยชน์อย่างมากในการประหยัดค่าก่อสร้างได้ถึง 3-10 เท่า เทียบกับระบบรถไฟฟ้าที่ใช้สนามแม่เหล็ก และรถไฟโมโนเรล โดยมอเตอร์ขนาด **80kW** สามารถขับเคลื่อนตู้โดยสารขนาด 20 คนนั่ง ด้วยความเร็วถึง 250 กิโลเมตรต่อชั่วโมง

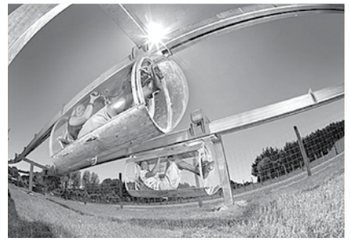
รถเมล์คร่อมเหนือถนน

เป็นหนึ่งในแนวคิดการขนส่งมวลชนที่น่าสนใจที่สุดในยุคนี้เลยก็ว่าได้ สำหรับการแก้ปัญหารถติด โดยใช้โครงสร้างถนนเดิมที่มีอยู่อย่างคุ้มค่าที่สุด เพราะรถเมล์คร่อมเหนือถนนนี้ จะเคลื่อนที่ไปด้วยขาที่ค้ำอยู่ระหว่างเลนจราจร ขณะที่ผู้โดยสารจะขึ้นลงผ่านป้ายรถเมล์ยกระดับ

แนวคิดนี้ จะเพิ่มประสิทธิภาพของถนนที่มีอยู่เดิม ให้สามารถขนส่งคนให้จำนวนมากขึ้น โดยไม่เพิ่มปัญหาการจราจร และไม่ต้องมีโครงสร้างใหม่มารองรับ เสียดายที่การทดลองโครงการนี้ยังไม่มีความคืบหน้าแต่อย่างใด

รถเหาะรางเดียวพลังขาถีบ

'The Shweeb' เป็นรถเหาะรางเดี่ยวที่เคลื่อนที่ไปด้วยแรงปั่นของคนนี้ เคลื่อนที่ด้วยความเร็วประมาณ 45 กิโลเมตรต่อชั่วโมง แล้วแต่แรงปั่นของแต่ละคน ซึ่งปัจจุบันใช้เป็นเครื่องเล่นผจญภัยให้ลองขับขี่ที่ประเทศนิวซีแลนด์ แต่อีกไม่นานไอเดียนี้จะไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในสวนสนุกอีกต่อไป เพราะในปี 2010 **Shweeb** ได้รับทุนสนับสนุนจากกูเกิ้ล จำนวน 2 ล้านเหรียญสหรัฐเพื่อทำการพัฒนาให้ใช้สำหรับการขนส่งมวลชนได้จริงๆ



ป้ายรถเมล์ชาร์จไฟ

ลองจินตนาการว่าจะดีแค่ไหน หากมีระบบขนส่งสาธารณะที่ขนส่งคนได้รอบเมืองโดยไม่ผลิตไอเสีย ไม่ต้องใช้ราง และไม่ต้องเสียเวลาจอดเติมน้ำมันหรือก๊าซเป็นเวลานานๆ จินตนาการนั้นเป็นจริงแล้วกับเทคโนโลยีป้ายรถเมล์ชาร์จไฟ ที่ได้ทดลองใช้อยู่กับรถเมล์ไฟฟ้าในเจนีวา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ในส่วนหนึ่งของโครงการทดลองที่เรียกว่า TOSA

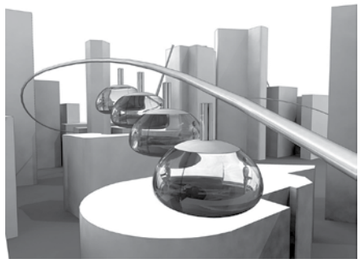
ป้ายรถเมล์ไฟฟ้านี้สามารถชาร์จไฟใส่แบตเตอรี่รถเมล์ได้ในเวลาเพียง 15 วินาที เรียกได้ว่าแค่มาจอดรับ หรือส่งผู้โดยสารที่ป้าย แขนกลที่ควบคุมโดยเลเซอร์ก็จะเชื่อมต่อตัวชาร์จเข้ากับเต้ารับที่ตัวรถโดยอัตโนมัติ รถเมล์ในโครงการทดลองนี้ปล่อยมลพิษเท่ากับศูนย์ เพราะแหล่งพลังงานไฟฟ้าในเจนีวามาจากพลังงานน้ำ แต่การออกแบบจะแตกต่างไปในพื้นที่อื่นๆ ที่ไฟฟ้าผลิตจากพลังงานถ่านหิน หรือก๊าซธรรมชาติ

รถเมล์ไฮเทค
สำหรับพนักงานออฟฟิซ

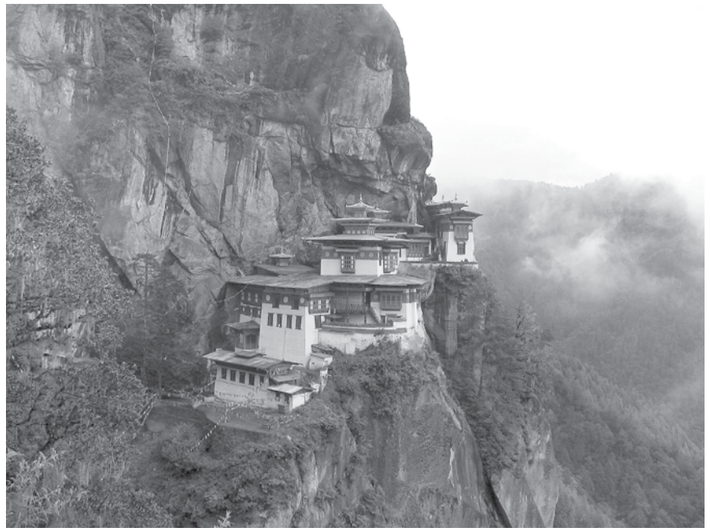
บริษัท **Genetech** ในซิลิคอนวัลเลย์ เคยมีปัญหาที่จอดรถสำหรับพนักงานไม่เพียงพอ แทนที่จะแก้ปัญหาด้วยการลงทุนสร้างที่จอดรถเพิ่ม กลับใช้วิธีจัดรถบัสที่ภายในหรูหราไม่น้อยหน้ารถบีเอ็มดับบลิวเลยทีเดียว มีทั้งเบาะหนัง กระจกหน้าต่างกรองแสง หลังคาใสชมวิว และอินเตอร์เน็ตไร้สาย คอยรับส่งพนักงาน เพื่อจะที่พวกเขาจะได้ไม่ต้องขับรถส่วนตัวมาทำงาน นอกจากจะแก้ปัญหาเรื่องที่จอดรถไม่เพียงพอแล้ว ยังช่วยแก้ปัญหาการจราจรบนท้องถนนได้อีกต่างหาก

รถไฟไร้ราง

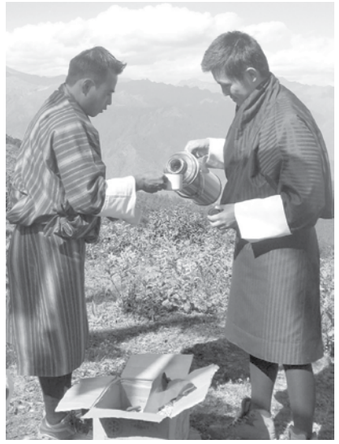
ระบบรถไฟไร้รางนี้เป็นผลงานของนักวิจัยจากสถาบันชั้นสูงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเกาหลี หรือ **KAIST** ซึ่งได้มีการทดลองใน **Seoul's Grand Park** ในเมือง **Gwacheon** เป็นรถไฟที่ประกอบด้วย 3 ตู้โดยสาร ใช้แหล่งพลังงานที่ฝังอยู่ใต้พื้นดินเป็นระยะทางยาว 2.2 กิโลเมตร ซึ่งระบบพลังงานแบบนี้มีข้อดีตรงที่ รถไฟสามารถทำงานด้วยแบตเตอรี่ที่มีขนาดเพียง 1 ใน 5 ของแบตเตอรี่รถไฟฟ้าทั่วไปในท้องตลาด โดยทางผู้พัฒนาคาดว่าเทคโนโลยีนี้จะสามารถใช้จริงได้ภายใน 1-2 ปีนี้



โดย gidanan ganghair



BHUTAN



'ภูฏาน'

สุขภาพดีเริ่มที่มีความสุข

เอ่ยถึงประเทศ **'ภูฏาน'** เชื่อว่าหลายคนคงนึกถึงสภาพภูมิประเทศที่สวยงามและวัฒนธรรมการแต่งกายประจำชาติที่เป็นเอกลักษณ์ รวมถึงการเป็นประเทศต้นแบบของการนำ **'ความสุขมวลรวมประชาชาติ'** มาใช้วัดความเจริญของประเทศ เพื่อเน้นให้ประชาชนอยู่ดีมีสุขทางใจ มากกว่าการบริโภคและวัตถุนิยม

ภูฏานเป็นหนึ่งในประเทศที่เข้าร่วมการประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพระดับโลก **IUHPE World Conference on Health Promotion 2013** ครั้งที่ 21 โดย **'ดาโช กรรมาอุระ'** ประธานศูนย์ภูฏานศึกษา ได้เข้าร่วมบรรยายในหัวข้อ **'การมองสุขภาพในทุกนโยบายสาธารณะ : ความสำเร็จและความท้าทาย'** และได้เอ่ยถึงการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนชาวภูฏาณ ว่าทุกสิ่งเริ่มต้นที่ **'ความสุข'**

"ผู้นำของประเทศเชื่อว่า ความสุขของประชาชนสำคัญไม่น้อยไปกว่าการพัฒนาเศรษฐกิจของชาติ อันเป็นที่มาของการพัฒนาประเทศให้ผู้คนมีสุขภาวะที่ดีแบบองค์รวม...การส่งเสริมด้านสุขภาพคือการใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ของการที่ช่วยให้ผู้คนได้ค้นพบการทำงานร่วมกันของความสำคัญด้านความสุขและสุขภาพที่ดี เพื่อทำให้แรงบันดาลใจสูงขึ้นเพื่อการสมดุลด้านสุขภาพ"

ภูฏาณเชื่อว่าถ้าคนมีความสุขจะมีผลที่ดีตามมามากมาย ทั้งอายุยืนยาว มีความคิดริเริ่ม มีจินตนาการ เชื่อมโยงความคิดต่างๆ และมีการแก้ไขปัญหาที่ดี จึงมีการสำรวจ **GNH** หรือดัชนีความสุขมวลรวมประชาชาติ 9 ด้าน โดยใช้ 33 ตัวชี้วัด ตั้งเป็นแบบสอบถามให้คนตอบด้วยตัวเอง

"การจะรู้ว่าจะทำให้คนในประเทศมีความสุขได้อย่างไร ต้องทราบก่อนว่าเขามีความทุกข์อะไรอยู่ ทุกข์ระดับใด คนที่ทุกข์อยู่ตรงไหนของประเทศ และความทุกข์นั้นเกี่ยวข้องกับการกำหนดนโยบายของรัฐหรือไม่ ผลสำรวจจะให้ส่วนราชการต่างๆ นำไปดูเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการคัดกรองออกนโยบาย จัดสรรทรัพยากรงบประมาณต่างๆ เพื่อจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม"

ในการสำรวจความสุขของคนภูฏาน ผลพบว่า ในชนบทมีมาตรฐานความเป็นอยู่ต่ำ แต่มีความเข้มแข็งทางชุมชนมากกว่า ความเข้มแข็งของชุมชนจึงสำคัญมากๆ ที่จะทำให้คนมีความสุข เพราะได้อยู่ในระบบนิเวศที่ดี ขณะที่ความเจริญก้าวหน้าอาจเป็นภัยคุกคามก็ได้ ภูฏานจึงเน้นเรื่องการรักษาศิลปวัฒนธรรม และ ค่านิยมทางพระพุทธศาสนา ให้สามารถยืนอยู่ได้อย่างมั่นคงท่ามกลางกระแสโลก

ส่วนปัจจัย 7 ข้อที่มีผลต่อความสุขได้แก่ รายได้ สุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว หน้าที่การงาน สังคมและเพื่อนฝูง เสรีภาพ และคุณค่าในตัวเอง

"จากการสำรวจพบว่าคนภูฏานมีโทสะแค่สัปดาห์ละหนเท่านั้น"

ปัจจุบันประชาชนชาวภูฏานสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพได้สูงถึง 90 % ของจำนวนประชากร ถึงแม้ว่าภูมิประเทศจะเป็นภูเขาและมีการเดินทางที่ลำบาก โดยคำว่า **"เข้าถึงสุขภาพ"** ภูฏานให้คำนิยามไว้ว่าการใช้เวลาเดินทางจากบ้านถึงสถานบริการสุขภาพที่ใกล้ที่สุดด้วยวิธีการเดินเท้าไม่เกิน 2 ชั่วโมง

การวางแผนและบริหารจัดการองค์ประกอบทางกายภาพก็เป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างสุขภาวะให้กับเมือง โดยมีฐานคิดว่า สภาพแวดล้อมทางกายภาพมีอิทธิพลต่อสุขภาวะของประชาชน การมีสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ดีก็จะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาวะที่ดีตามไปด้วย

"มิติสุขภาพที่เหมาะสมนั้นคือสภาวะสมดุลทางด้านสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางอารมณ์ สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางร่างกายสุขภาวะทางจิตวิญญาณ และสุขภาวะทางปัญญา" ดาโช กรรมา อุระ กล่าวทิ้งท้าย

ที่น่าสนใจ ในขณะที่ประเทศไทยกำลังต่อสู้เพื่อควบคุมการบริโภคยาสูบอย่างเข้มแข็ง เช่นความพยายามผลักดันการเพิ่มขนาดของภาพคำเตือนบนซองบุหรี่ ที่ภูฏานกลับไม่มีปัญหานี้เพราะที่นั่นการสูบบุหรี่ให้ตำรวจเห็นก็อาจจะถูกจับเข้าคุกได้

"ภูฏานเป็นประเทศที่ห้ามขายบุหรี่ นักท่องเที่ยวสามารถเอาบุหรี่เข้าประเทศภูฏานได้เพียง 5 ซอง และเวลาสูบต้องแอบสูบ การสูบบุหรี่ให้ตำรวจเห็นจะถูกจับเข้าคุกได้"

รูปแบบและวิธีการสร้างสุขเพื่อสุขภาวะแก่ประชาชนของประเทศภูฏาน น่าจะเป็นอีกหนึ่งต้นแบบที่ดีที่จะจุดประกายสร้างสุขภาวะที่ดีให้ประเทศ

ขึ้นภาษีบุหรี่... ยิงปืนนัดเดียวได้นกสองตัว

จะไม่ให้เรียกว่ายิงปืนนัดเดียวได้นกสองได้อย่างไร เมื่อมีการศึกษาจากทีมนักวิจัยทางด้านจิตเวชศาสตร์ของมหาวิทยาลัยเยล ในสหรัฐอเมริกา พบว่าการขึ้นภาษีบุหรี่ไม่เพียงแต่ทำให้สิงห์อมควันบางกลุ่ม ลดปริมาณการสูบลงเท่านั้น แต่ยังช่วยทำให้ปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ลดลงไปอย่างเห็นได้ชัดในคนกลุ่มเดียวกันด้วย

สำหรับเหตุผลหลักที่นำมาอธิบายผลที่เกิดขึ้นนี้ ก็คือข้อเท็จจริงที่ว่า คนที่สูบบุหรี่จัดๆ มักจะเป็นกลุ่มคนที่ดื่มแอลกอฮอล์ด้วย และสองสิ่งนี้มักเกิดขึ้นพร้อมกันเสมอ เมื่อมีบุหรี่ ก็ต้องมีเหล้า เมื่อมีเหล้าก็ต้องมีบุหรี่ ครั้นพอจำเป็นต้องสูบบุหรี่ให้น้อยลงเนื่องจากบุหรี่มีราคาสูงขึ้น ปริมาณการดื่มเหล้าก็น้อยลงไปด้วยเช่นกัน เป็นตรรกะที่ตรงไปตรงมาไม่ซับซ้อน แต่ถือเป็นความสำเร็จอย่างเยี่ยมยอดสำหรับการรณรงค์ให้คน ลด ละ เลิก บุหรี่ และเหล้า

โดยปกติแล้ว มาตรการด้านการขึ้นภาษีบุหรี่นั้นได้รับการพิสูจน์มาแล้วว่า เป็นเครื่องมือชั้นดีในการกดดันให้ผู้สูบบุหรี่ โดยเฉพาะผู้มีรายได้น้อย ต้องลดปริมาณการสูบลง หรือในบางกรณีถึงกลับเลิกสูบไปเลยก็มี อีกทั้งผลของการขึ้นราคาบุหรี่ก็มักจะทำให้กลุ่มวัยรุ่นรายได้น้อยต้องคิดหนัก หากต้องเพิ่มภาระกระเป๋าตังค์ตัวเองด้วยค่าบุหรี่ ผลการศึกษาดังกล่าวนี้ชี้ชัดว่า ผลจากการขึ้นภาษีบุหรี่ทำให้ผู้สูบลดแอลกอฮอล์ลงประมาณถึง 1 ใน 4 เลยทีเดียว สสส

ฝึกสมาธิวิถีจีน ช่วยสิงห์อมควันลดบุหรี่ได้ 60%

ผลการวิจัยจากกลุ่มนักวิจัยร่วมของมหาวิทยาลัยเท็กซัสเทค และมหาวิทยาลัยแห่งโอเรกอน ออกมาว่า การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบประสานกายและใจ ในแบบฉบับของคนจีนนั้นช่วยทำให้ผู้สูบบุหรี่สามารถควบคุมความต้องการอยากบุหรี่ของตัวเองได้ และลดปริมาณการสูบลงได้มากถึง 60% นับเป็นตัวเลขที่น่าสนใจเป็นอย่างมาก เพราะเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้มีการฝึกปฏิบัติสมาธิวิถีจีนนี้แล้วจะเห็นได้ว่ากลุ่มควบคุมไม่มีการลดปริมาณการสูบบุหรี่ลงเลยแม้แต่น้อย

'ยี-หยวน ถัง' ผู้นำการวิจัยท่านหนึ่งอธิบายว่า การฝึกสมาธิในวิถีจีนทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถลดความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ลงไปได้มาก จึงทำให้พวกเขาสามารถลดการสูบบุหรี่ลงไปได้ในสัดส่วนที่มากเช่นนี้

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยเกิดสมมติฐานใหม่ขึ้นมาอีกว่า การฝึกสมาธิแบบจีนนี้อาจมีผลทางด้านการเยียวยาอาการทางใจของผู้ที่เสพติดอย่างอื่นด้วยเช่นกัน สำหรับการฝึกสมาธิวิถีจีนจำเป็นต้องมีโคชผู้เชี่ยวชาญนำการฝึก และควบคุมให้ผู้ฝึกบรรลุเป้าหมายของการทำสมาธิ กล่าวคือ ประสาน กายและใจให้เป็นส่วนเดียวกัน จนสามารถควบคุมได้ซึ่งกันและกัน สสส

ตำรวจเมืองโรตีโอดขาดแคลน เครื่องเป่าตรวจแอลกอฮอล์

มีเสียงโอดครวญมาจากเจ้าหน้าที่ตำรวจในเมืองปัฏนาของประเทศอินเดีย ที่ต้องการเอาจริงเอาจังเรื่องการปราบปรามไม่ให้คนเมาแล้วขับขี่ยวดยานพาหนะบนท้องถนน แต่กลับต้องพบอุปสรรคในการทำงาน คือขาดเครื่องมือมาตรฐานที่ช่วยให้การตรวจวัดแอลกอฮอล์ผู้ขับขี่มีความรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ เครื่องมือที่ว่าคือ เครื่องเป่าแอลกอฮอล์ที่พบเห็นได้ทั่วไปตามท้องถนนบ้านเรานี่เอง

เดิมทีตำรวจเมืองนี้มีเครื่องเป่าแอลกอฮอล์ไว้ใช้ทั้งสิ้น 11 เครื่อง แต่ปัจจุบัน กลับใช้งานได้เพียงแค่ 2 เครื่อง ที่เหลือเจ๊งไปหมดแล้ว และถึงแม้ว่าจะได้ร้องขอให้บริษัทผู้ผลิตที่มีสำนักงานตั้งอยู่ตั้งเมืองเชนไนซ่อมให้ ก็ยังไม่มีความคืบหน้า ทำให้ทุกวันนี้เวลาจะพิสูจน์ว่าผู้ใช้รถมีปริมาณแอลกอฮอล์ในกระแสเลือดเกินกว่าที่กฎหมายกำหนดหรือเปล่า ก็ต้องพาตัวผู้ต้องสงสัยไปเจาะเลือดตรวจที่โรงพยาบาลสถานเดียวเท่านั้น ซึ่งก็นับว่าเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยากยิ่งในทางปฏิบัติ ทำให้ผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ในส่วนนี้ได้อย่างเต็มที่แม้จะพบว่าคนที่กำลังขับรถอยู่นั้นเมาแอ๋ขนาดไหนก็ตาม

สำหรับบทลงโทษเมาแล้วขับในอินเดียนั้น ผู้กระทำผิดต้องโทษจำคุก 6 เดือนปรับ 2,000 รูปี ในครั้งแรก แต่หากทำผิดซ้ำในช่วง 3 ปี โทษจำคุกจะเพิ่มเป็น 2 ปี ปรับ 3,000 รูปี สสส

ม.แคลิฟอร์เนียฯ ขยายโครงการ เพื่อนช่วยเพื่อนรอดสุราเป็นพิษ

เมื่อเห็นว่าเป็นโครงการที่ดีและได้ผลดี ทางมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย สเตท ในประเทศสหรัฐอเมริกาจึงได้ประกาศเดินหน้าขยายโครงการอบรมเพื่อนช่วยเพื่อนรอดชีวิตจากอาการแอลกอฮอล์เป็นพิษไปกว่า 50 วิทยาเขตทั่วประเทศ รวมทั้งอีก 2 วิทยาเขตที่อยู่ในแคนาดาด้วย โดยได้จัดทำให้เป็นหลักสูตรการอบรมออนไลน์ เพื่อความสะดวกในการเข้าถึงแหล่งข้อมูลและสื่อการอบรมต่างๆ ได้ง่ายขึ้น

โครงการอบรมนี้ใช้หลักจิตวิทยาในการกระตุ้นให้เพื่อนนักศึกษาด้วยกันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่เพื่อนหรือคนรู้จักกำลังมีอาการที่เรียกว่าแอลกอฮอล์เป็นพิษ ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้ แต่ก่อนที่เพื่อนจะสามารถช่วยเพื่อนได้ นักศึกษาต้องตระหนักถึงสัญญาณของการเกิดแอลกอฮอล์เป็นพิษเสียก่อน โดยคนที่ผ่านหลักสูตรการอบรมแล้วจะสามารถสังเกตได้ว่าเพื่อนที่ร่วมดื่มอยู่เริ่มมีอาการของแอลกอฮอล์เป็นพิษหรือเปล่า

สิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้มาจากหลักสูตรการอบรมนี้คือ ต้องโทร 911 ทันที โดยไม่ต้องกังวลว่าตัวเองจะมีปัญหากับตำรวจในส่วนของความผิดเรื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยมีอายุไม่ถึงเกณฑ์ เพราะกฎหมายเขายกเว้นให้กับคนโทรแจ้งกรณีนี้ สำหรับโครงการเพื่อนช่วยเพื่อนนี้เริ่มมาตั้งแต่ปี ค.ศ.2011 โดยพ่อแม่คู่หนึ่งที่ต้องสูญเสียลูกไปในเหตุการณ์แอลกอฮอล์เป็นพิษหลังดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปอย่างหนักในกิจกรรมที่เกี่ยวกับการต้อนรับน้องใหม่สู่รั้วมหาวิทยาลัย สสส

แบ่งเวลา เพื่อสุขภาพดี 'หญิง กัญญาพัชญ์'

'หญิง-กัญญาพัชญ์ ธนันต์ชัยกานต์' ที่ใครหลายคนรู้จักเธอจากเวทีการประกวดมิสทีน ไทยแลนด์ พ.ศ.2550 รวมถึงผลงานแสดงทางช่อง 7 สี วันนี้เธอมีเคล็ดลับการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะการแบ่งเวลาในการทำงาน และการเรียนมาฝากกัน

"การดูแลสุขภาพของหญิงจะดูแลจากภายในสู่ภายนอกคือ ตื่นเช้ามาก็จะดื่มน้ำผลไม้ปั่นที่คุณแม่ทำให้ทานทุกวัน นอกจากนี้หญิงยังออกกำลังกายเป็นประจำอาทิตย์ละ 3 ครั้ง ว่ายน้ำบ้าง เข้าฟิตเนสบ้าง แล้วก็มีให้อาจารย์สอนโยคะมาฝึกให้แบบตัวต่อตัวด้วย"

เธอย้ำว่า สิ่งที่ขาดไม่ได้ในแต่ละวัน ก็คือการรับประทานอาหารเช้าเพื่อให้ร่างกายมีแรงที่จะรับผิดชอบต่อทำหน้าที่ของตัวเอง รับผิดชอบหลายบทบาทอย่างนี้แน่นอนว่า นักแสดงสาวต้องมีความเครียดเฉียดกรายเข้ามาในชีวิตเธอบ้าง วิธีคลายความเครียดของเธอนั้นง่ายมาก

"ถ้าทำงานหนักมากเกินไป หรือเครียดก็ต้องหารู้จักหาวิธีพักผ่อนเพื่อผ่อนคลายตัวเอง ก็ต้องลองหากิจกรรมอื่นๆ ทำ อย่างการออกไปดูหนัง หรือหาหนังมาดูที่บ้านบ้าง เพียงแค่นี้ก็จะทำให้ความเครียดต่างๆ ผ่อนคลายลงได้มากแล้วค่ะ" หญิงกล่าวทิ้งท้าย สสส

นาฬิกาชีวิต ของคนรักสุขภาพ

1. ตื่นเร็วกว่าเดิมสัก 10-15 นาที เพื่อยืดเส้นยืดสายให้ร่างกายสดชื่นในตอนเช้า

2. ทบทวนสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน และลองเผื่อเวลาเล็กๆ ให้กับการทำสิ่งดีๆ อย่างเช่นการทำให้ใครบางคนยิ้ม และมีความสุข

3. อาบน้ำให้สดชื่น

4. เติมพลังด้วยอาหารเช้า ซึ่งเป็นมื้อสำคัญที่สุด โดยเน้นอาหารสุขภาพที่ครบถ้วนทั้งคาร์โบไฮเดรต ไฟเบอร์ และโปรตีน

5. ดื่มน้ำให้ได้ 2 แก้วในตอนเช้า และหลีกเลี่ยงการทานขนมจุบจิบ

6. ทานอาหารกลางวันแบบพอประมาณ และออกไปเดินย่อยสักเล็กน้อย โดยหายใจเข้าออกลึกๆ

7. ในช่วงบ่าย ดื่มน้ำให้ได้ 3 แก้ว และหลีกเลี่ยงการทานขนมจุบจิบเช่นเคย

8. ขยับบ้าง ระหว่างนั่งทำงาน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ หรือลุกเดินยืดเส้นยืดสายป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม

9. ทานข้าวเย็นแต่น้อย แล้วออกไปเดินย่อยเป็นการออกกำลังกายไปในตัว

10. เปลี่ยนกิจวัตรช่วงเย็น ถ้าหากว่าคุณทำงานใช้สมองมาทั้งวัน ในตอนเย็นก็ให้หาอะไรที่ใช้กำลังกายทำบ้าง รวมถึงการใช้เวลากับครอบครัว แล้วดื่มน้ำ 1 แก้วก่อนเข้านอน

11. ก่อนเข้านอน ให้ลองเขียนรายการของสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับคุณในวันนี้ลงกระดาษให้ได้อย่างน้อย 10 ข้อ

12. พยายามเข้านอนในเวลาเดียวกันทุกวัน จำไว้ว่า ถ้าคุณเข้านอนก่อนเที่ยงคืนหนึ่งชั่วโมงแห่งการพักผ่อนจะมีค่าเท่ากับสองชั่วโมงของคนที่เข้านอนหลังเที่ยงคืนเลยทีเดียว

ลับสมองกับ 'ซูโดกุ'

กลับมาแล้ว สำหรับใครที่คิดถึงเกมปริศนาตัวเลข **'ซูโดกุ'** ฉบับนี้ชวนมาค้นหาตัวเลขที่หายไป ด้วยกติกาวิธีเล่นง่ายๆ เช่นเคย

ทุกแถวในแนวนอน ต้องมีตัวเลข 1 – 9 และต้องไม่ซ้ำกัน
ทุกแถวในแนวตั้ง ต้องมีตัวเลข 1 – 9 และต้องไม่ซ้ำกัน
ทุกตารางย่อย 3 x 3 ต้องมีตัวเลข 1 – 9 และต้องไม่ซ้ำกัน

2							6	
1	4	7	6		8		9	
		9		7	1			2
6	2			3		8	4	
	5		2		6	1	3	
7	8		9					6
	7	6	5					
4		5		9	7			
8						5		

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 ตุลาคม 2556 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลย **'เข็มขัดวัดพุง'** จาก สสส.

คิดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ **www.thaihealth.or.th** สสส

สสส. ได้รับเชิญร่วมบรรยาย ใน Korea Health Forum

วันที่ 11 กรกฎาคม **ผศ.ดร.วิลาสินี อดุลยานนท์** ผู้อำนวยการสำนักรณรงค์สื่อสารสังคม ได้รับเชิญให้ร่วมบรรยายในงาน **Korea Health Forum** ครั้งที่ 1 ภายใต้หัวข้อ **ThaiHealth's Contribution to Health Promotion in Thailand** ณ กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ จัดโดย **Korea Health Promotion Foundation (KHPF)** โดยเป็นกิจกรรมภายใต้ความร่วมมือระหว่าง สสส. กับ **KHPF** เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการทำงานร่วมกับนักวิชาการ ผู้กำหนดนโยบาย สื่อ และประชาสังคมของเกาหลีกว่า 50 คน การจัดงานครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนประเด็นสุขภาพของเกาหลี ตลอดจนความจำเป็นในการพัฒนานโยบายสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมและกลไกทางการเงินเพื่อสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพของเกาหลี โดยผู้เข้าร่วมให้ความสนใจระบบและกลไกการทำงานต่างๆ ของ สสส. อย่างมาก สสส

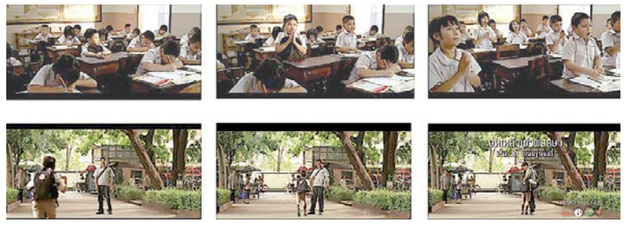
จุดพลังนักรณรงค์ "รวมพล คนสัญญางดเหล้าเข้าพรรษา"

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) และภาคีร่วมรณรงค์ 9 เครือข่าย จัดงาน **"รวมพลคนสัญญางดเหล้าเข้าพรรษา เพื่อตนเองและครอบครัว"** เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม

โดยมีนักรณรงค์ นักเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพกว่า 2,000 คน และขบวนรถโดยสารสาธารณะ 556 คัน ร่วมรณรงค์เชิญชวนคนไทยทั่วประเทศงดเหล้าเข้าพรรษา โดยการสัญญางดเหล้า ร่วมกันทำความดีเพื่อตนเอง เพื่อครอบครัวและถวายความดีแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และเนื่องในวาระงานฉลองพระชันษา 100 ปี สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก โดยมีนายสันติ พร้อมพัฒน์ รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี เป็นประธานในพิธี พร้อมนำปฏิญาณตนงดเหล้าเข้าพรรษา ซึ่งถือเป็นการดำเนินงานที่สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลตามมติคณะรัฐมนตรี เนื่องใน **"วันงดดื่มสุราแห่งชาติ"** สสส

"ค่ายวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี" สำหรับเด็กพิการ 2556

โครงการค่ายวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสำหรับเด็กพิการ ดำเนินงานโดยสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ร่วมกับ สสส. จัดกิจกรรม **"ค่ายวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ประจำปี 2556"** เมื่อวันที่ 26-29 มิถุนายน ณ โรงเรียนโสตศึกษาทุ่งมหาเมฆ และวันที่ 3 – 5 กรกฎาคม 2556 ได้จัด **"ค่ายวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางร่างกายและการเคลื่อนไหว ประจำปี 2556"** ณ บ้านวิทยาศาสตร์สิรินธร สวทช. จ.ปทุมธานี เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กพิการแต่ละประเภทได้พัฒนาการเรียนรู้ ฝึกฝนทักษะและกระบวนการคิดทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อศักยภาพ และให้ครูวิทยาศาสตร์หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการจัดการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์สำหรับเด็กพิการ สสส



รณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา ชุด "เลิกเรียน"

แผนสื่อสารสุขภาวะและสื่อสารการตลาดเพื่อสังคม เผยแพร่ภาพยนตร์โฆษณารณรงค์ในประเด็น **"งดเหล้าเข้าพรรษา"** ชุด **"เลิกเรียน"** ความยาว 15 วินาที รวมทั้งสนับสนุนสื่อรณรงค์ให้แก่ภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปเผยแพร่ต่อไป สสส

ฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม พัฒนาคลองชุมชนวัดดุสิตาราม

วันที่ 19 มิถุนายน **โครงการสร้างเสริมสุขภาวะของกองทัพไทย กรมการขนส่งทหารเรือ** จัดกิจกรรม **"รณรงค์ ฟื้นฟู ดูแลสิ่งแวดล้อม และพัฒนาคลองในชุมชนวัดดุสิตาราม บางกอกน้อย"** โดยมีการปล่อยเรือเก็บขยะในคลองขนมจีน เติมสารชีวภาพจุลินทรีย์ในลำคลอง และร่วมทำความสะอาดชุมชนวัดดุสิตาราม มีผู้เข้าร่วม 500 คน ประกอบด้วย ทหาร ตำรวจ ผู้แทนโรงพยาบาลศิริราช เขตบางกอกน้อย ครูและนักเรียนในพื้นที่ 6 โรงเรียน และแกนนำ 43 ชุมชน รวมทั้งภาคีเครือข่ายได้มีการประชุมร่วมกันเพื่อพิจารณาแนวทางการพัฒนาโครงการให้ต่อเนื่องและยั่งยืนต่อไป สสส

ทูตอารยสถาปัตย์ พบเมล็ดพันธุ์ใหม่ ครั้งที่ 1

เมื่อวันที่ 17 มิถุนายน โครงการทูตอารยสถาปัตย์ จัดกิจกรรม **"ทูตอารยสถาปัตย์ พบเมล็ดพันธุ์ใหม่ ครั้งที่ 1"** ณ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง (สจล.) มีคณาจารย์และนักศึกษาคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ผู้แทนการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย และตัวแทนเครือข่ายคนพิการ ผู้เข้าร่วมกว่า 100 คน เพื่อสร้างความตระหนักและปลูกฝังแนวคิดของนักออกแบบในอนาคตในประเด็นการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล **(Universal Design)** ซึ่งเป็นการออกแบบที่รับผิดชอบต่อสังคม มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ผู้พิการ ตำรวจ ทหารผ่านศึก ผู้ป่วยพักฟื้น สตรีมีครรภ์ และเด็กเล็ก ให้ได้รับความสะดวกและปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

กิจกรรมภายในงานประกอบด้วย การบรรยายให้ความรู้ ตัวอย่างอาคารทั้งในประเทศและต่างประเทศ กิจกรรมบทบาทสมมุติการเดินทางของคนพิการ ซึ่งเป็นการเพิ่มความรู้ด้านการออกแบบเพื่อคนทั้งมวลให้นักศึกษาที่เข้าร่วม และสามารถนำประสบการณ์จริงมาใช้ประกอบแนวคิดในการออกแบบได้อย่างเหมาะสม โดยได้รับเกียรติจาก **รศ.บุญสนอง รัตนสุนทรางกูล** คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สจล. เป็นประธานเปิดงาน สสส

ข้าวรักดิน

สารเคมี 0%
ความใส่ใจ 100%

“ทุกครั้งที่ซื้อข้าวอินทรีย์
คุณช่วยลดการใช้สารเคมีในท้องนา”

วิธีการสั่งซื้อ

- สั่งซื้อที่เว็บกินเปลี่ยนโลก www.food4change.in.th หรือกรอกรายละเอียดในแบบฟอร์มการสั่งซื้อ
- โอนเงินมาที่ ธนาคารกรุงไทย สาขางามวงศ์วาน ประเภทออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 141-0-25261-2 ชื่อบัญชี น.ส.แก้วตา ธัมอิน และนางสายฝน อมรแมนนันท์
- ส่งสำเนาหลักฐานการโอนเงิน และ ใบสั่งซื้อมาที่ 124 ซอยสมเด็จเจ้าพระยา 17 คลองสาน กรุงเทพฯ 10600 หรืออีเมลล์ food4change@hotmail.com หรือ โทรสาร 02-4379445
- ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 089-7906790, 080-2025552,food4change@hotmail.com หรือดูรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์ food4change.in.th หรือ facebook.com/food4change

ค่าจัดส่ง

กรุงเทพฯและปริมณฑล
10 กิโลกรัมแรก 70 บาท
10 กิโลกรัมต่อไป 50 บาท

จัดจำหน่ายเพื่อสร้างระบบซื้อขายใกล้ชิดระหว่างคนปลูก-คนกินโดย

กินเปลี่ยนโลก
www.food4change.in.th

ขบวนการคนช่างกิน
ที่ช่างเลือกอุดหนุนชาวนารายย่อย
ที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม-สังคม
www.food4change.in.th