



ปีใหม่หมอแนะ7วิธี รับมือนิวเียร์บลูส์ 6วันสังเวย241ราย

นายกฯ-ภริยานำ ครม.ทำบุญปีใหม่พระ 69 รูป
อวยพรคนไทยขอให้เลือกตั้งเรียบร้อย แพทย์
เตือน'นิวเียร์บลูส์' แนะรับมือ (อ่านต่อหน้า 13)

ต่อจากหน้า 1

ปีใหม่

นายกฯทำบุญปีใหม่พระ69รูป

เมื่อวันที่ 4 มกราคม ที่ทำเนียบรัฐบาล นายอนุทิน ชาญวีรกูล นายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย พร้อมด้วย น.ส.ธนชนัท นิรามิช ภริยา นำคณะรัฐมนตรี ประธานในพิธีทำบุญเนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ ปี 2569 ภายในตึกสันติไมตรี พร้อมด้วยนายบวรศักดิ์ อุวรรณโณ รองนายกรัฐมนตรี นายพิพัฒน์ รัชกิจประการ รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรี

ว่าการกระทรวงคมนาคม นายสุชาติ ชมกลิ่น รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

โดยมีการนิมนต์พระสงฆ์สมณศักดิ์ อาทิ สมเด็จพระพุฒาจารย์ สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า วัดไตรมิตรวิทยาราม พระพรหมติลก วัดสามพระยา พระพรหมสิทธิ วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร พระพรหมวชิโรดม วัดโมลีโลกยาราม พระพรหมวชิรังษี วัดบวรนิเวศวิหาร พระธรรมวชิรเมธี วัดหงส์รัตนาราม พระธรรมวชิราธิบดี วัดเบญจมบพิตรดุสิตวนาราม พระเทพวัชรกิตติ วัดโสมนัส และพระธรรมวชิรจินดาภรณ์ วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม สวดเจริญพระพุทธมนต์ โดยเมื่อเสร็จสิ้นพิธีสวดเจริญ

สักการะสังฆราช - นายอนุทิน ชาญวีรกูล นายกรัฐมนตรีและ รมว.มหาดไทย ส่งมือให้ พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา องคมนตรี จับขณะก้าวลงบันไดผ่านธรณีประตูวัด ในการเข้าเฝ้าถวายสักการะสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ 2569 ที่วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม เมื่อวันที่ 5 มกราคม

พระพุทธมนต์ นายกรัฐมนตรีพร้อมภริยาได้นำ คณะรัฐมนตรีร่วมทำบุญตักบาตรพระสงฆ์รวม 69 รูป บริเวณด้านหน้าตึกไทยคู่ฟ้า

สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์-นรสิงห์

สำหรับพระสงฆ์ที่นิมนต์มาทำพิธีเจริญพระพุทธมนต์และตักบาตรในครั้งนี้ ได้นิมนต์พระสงฆ์ทรงสมณศักดิ์ จำนวน 10 รูป อาทิ สมเด็จพระพุฒาจารย์ และสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า วัดไตรมิตรวิทยาราม, พระพรหมติลก วัดสามพระยา, พระพรหมสิทธิ วัดสระเกศ รวมถึงพระภิกษุสามเณรจากวัดโมลีโลกยาราม รวมทั้งหมด 69 รูป

จากนั้นนายกรัฐมนตรีและคณะได้สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำทำเนียบรัฐบาล โดยเริ่มจากพระพรหม พระภูมิ และศาลตายายก่อนจะขึ้นไปถวายสักการะเทพนรสิงห์บนตึกไทยคู่ฟ้า

นายกรัฐมนตรีกล่าวอวยพรประชาชนคนไทยในช่วงเทศกาลปีใหม่ 2569 ว่า ขอให้ประชาชนพี่น้องคนไทยทุกท่านได้เริ่มปีด้วยความ

ลirimงคล มีความสำเร็จ มีความสมปรารถนา มีความร่ำรวยเงินทอง มีสุขภาพแข็งแรง และขอให้ประเทศไทยมีความมั่นคงแข็งแรง มีอนาคตที่ดีทุกคน

เมื่อถามว่า ปีใหม่นี้รัฐบาลในฐานะรักษาการ อยู่อย่างปลกดันเรื่องใดมากที่สุด นายกรัฐมนตรี กล่าวว่า ทำให้การเลือกตั้งเรียบร้อย และให้นโยบายรวมถึงข้อสั่งการต่างๆ ที่ได้ดำเนินการมา ให้บรรลุเป้าหมายโดยเร็วที่สุด

ต่อมา นายอนุทินพร้อมภริยาเดินทางไปที่ วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม เพื่อเข้าเฝ้าถวายสักการะสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ 2569 และได้พบ พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา องคมนตรี

โดยนายอนุทินได้ยกมือไหว้ พล.อ.ประยุทธ์ และถามสารทุกข์สุกดิบ

แพทย์เตือน'เหงา-ซึมเศร้า'ปีใหม่

นพ.กิตติศักดิ์ อักษรวงศ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ภาวะ New Years Blue หรืออาการเหงา-ซึมเศร้าช่วงปีใหม่ คือภาวะที่ประชาชนบางส่วนอาจรู้สึกหดหู่ ว่างเปล่า หดแรงแจจแจงใจ หรือวิตกกังวลในช่วงก่อน ระหว่าง หรือหลังเทศกาลปีใหม่ แม้จะเป็นช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลองก็ตาม ภาวะดังกล่าวพบได้บ่อยและมักเกิดขึ้นชั่วคราว ยังไม่ถึงขั้นโรคทางจิตเวช มีสาเหตุจากหลายปัจจัยร่วมกัน อาทิ การเปรียบเทียบชีวิตตนเองกับผู้อื่น หรือรู้สึกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ยังไม่ประสบความสำเร็จ ความเหงา หรือการขาดคนร่วมฉลอง การอยู่ห่างไกลครอบครัว ความเครียดด้านการเงิน การงาน หรือความสัมพันธ์ ความอ่อนล้าทางกายและใจจากการทำงาน หรือการเดินทางตลอดปีที่ผ่านมา รวมถึงการสูญเสีย หรือการระลึกถึงบุคคลสำคัญในช่วงเทศกาล โดยอาการที่อาจพบ ได้แก่ ความเมื่อน่าย ไม่อยากทำกิจกรรม นอนไม่หลับ หรือนอนมากเกินไป รู้สึกหดหู่ วิตกกังวล ไม่อยากพบผู้คน สมารถคิดลงไม่สนุกกับสิ่งที่เคยชอบ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงด้านการรับประทานอาหาร ทั้งนี้ หากมีความคิดทำร้ายตนเอง หรือสิ้นหวังอย่างรุนแรง ต้องรีบขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญทันที

แนะ7วิธีรับมือ-รุนแรงพบหมอ

นพ.กิตติศักดิ์กล่าวว่า ขอแนะนำแนวทางดูแลสุขภาพจิตช่วงปีใหม่ ได้แก่ 1.ยอมรับความรู้สึกตนเอง โดยตระหนักว่าความรู้สึกหดหู่ หรือไม่สบายใจสามารถเกิดขึ้นได้ และไม่จำเป็นต้องฝืนให้ตนเองมีความสุขเหมือนผู้อื่น 2.ดูแล

สุขภาพร่างกายขั้นพื้นฐานให้เหมาะสมด้วยการนอนหลับให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้เป็นเวลา ลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และกาเฟอีน รวมถึงการเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกายเบาๆ อย่างน้อยวันละ 20-30 นาที 3.วางเป้าหมายปีใหม่ในลักษณะเล็กและสามารถทำได้จริง โดยโฟกัสที่เรื่อง ไม่สร้างความกดดันต่อตนเอง และหมั่นชื่นชมความสำเร็จเล็กๆ ที่ตนเองทำได้ตลอดปีที่ผ่านมา 4.เชื่อมโยงความสัมพันธ์กับคนรอบตัวผ่านการพูดคุย พบปะ หรือทำกิจกรรมร่วมกัน หากอยู่เพียงลำพังอาจเข้าร่วมกิจกรรมอาสา หรือกิจกรรมในชุมชน เพื่อช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว 5.จำกัดการเปรียบเทียบตนเองผ่านสื่อสังคมออนไลน์ โดยเลือกเสพข่าวสาร หรือเนื้อหาที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และตระหนักว่าสิ่งที่ปรากฏในสื่อมักเป็นเพียงช่วงเวลาที่ถูกคัดเลือกมาแล้ว 6.ใช้เทคนิคผ่อนคลายอย่างง่ายเป็นประจำ เช่น การหายใจลึกๆ และช้าๆ 35 นาที การเขียนระบายความคิดและจัดลำดับความกังวล หรือการฝึกสติอยู่กับปัจจุบันและทำสิ่งเล็กๆ ให้สำเร็จทีละอย่าง 7.ร่วมกันดูแลและช่วยเหลือในครอบครัวและชุมชน ด้วยการสังเกตคนรอบข้างที่มีพฤติกรรมเฉื่อย ซึมเศร้า หรือแยกตัว ชวนพูดคุย รับฟังโดยไม่ตัดสิน และพาไปพบผู้เชี่ยวชาญเมื่อสังเกตเห็นว่าอาการคงอยู่ หรือรุนแรงเกินไป

ประเมินสุขภาพจิตผ่านเว็บไซต์

"ย้ำว่าการขอความช่วยเหลือเป็นเรื่องสำคัญ และประชาชนไม่จำเป็นต้องเผชิญกับภาวะ New Years Blue เพียงลำพัง ทั้งนี้ ประชาชนสามารถประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นได้ด้วยตนเองผ่านเว็บไซต์ www.วัดใจ.com ซึ่งให้บริการประเมินครอบครัวภาวะซึมเศร้า ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย และภาวะหมดไฟในการทำงาน โดยเมื่อพบความเสี่ยงจะมีเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญติดต่อกลับเพื่อให้คำปรึกษา พร้อมทั้งสามารถขอรับความช่วยเหลือผ่านสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อช่วยให้ประชาชนสามารถก้าวผ่านช่วงเริ่มต้นปีใหม่ได้อย่างมั่นคงและปลอดภัยทางใจ" นพ.กิตติศักดิ์กล่าว

จยย.ขับซึ่งเกิดอุบัติเหตุสูงสุด

ที่กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) นายสหรัฐ วงศ์สกุลวัฒน์ รองอธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ในฐานะผู้ช่วยเลขานุการศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนนช่วงเทศกาลปีใหม่ 2569 เป็นประธานแถลงข่าวสรุปผลการดำเนินงานศูนย์อำนวยการป้องกันและลด

อุบัติเหตุทางช่วงเทศกาลปีใหม่ พ.ศ.2569 ว่า ศูนย์อำนวยการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนช่วงเทศกาลปีใหม่ พ.ศ.2569 โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยและความร่วมมือของภาคีเครือข่าย ได้รวบรวมสถิติอุบัติเหตุทางถนนประจำวันวันที่ 5 มกราคม ซึ่งเป็นวันที่ 6 ของการรณรงค์ ขับขี่ปลอดภัย ลดความเร็ว ลดอุบัติเหตุ เกิดอุบัติเหตุ 175 ครั้ง ผู้บาดเจ็บ 174 คน ผู้เสียชีวิต 27 ราย สาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุสูงสุด ได้แก่ ขับรถเร็วเกินกำหนด ร้อยละ 32.57 ตัดหน้ากระชั้นชิด ร้อยละ 30.86 ยานพาหนะที่เกิดอุบัติเหตุสูงสุด ได้แก่ รถจักรยานยนต์ ร้อยละ 68.58 ส่วนใหญ่เกิดบนเส้นทางตรง ร้อยละ 84.57 ถนนกรมทางหลวง ร้อยละ 49.14 ถนนใน อบต./หมู่บ้าน ร้อยละ 22.29 ช่วงเวลาที่เกิดอุบัติเหตุสูงสุด ได้แก่ ช่วงเวลา 09.01-12.00 น. ร้อยละ 17.71 ผู้บาดเจ็บและผู้เสียชีวิตสูงสุด อยู่ในช่วงอายุ 20-29 ปี ร้อยละ 18.91 โดยจังหวัดที่เกิดอุบัติเหตุสูงสุด ได้แก่ นครราชสีมา (12 ครั้ง) จังหวัดที่มีผู้บาดเจ็บสูงสุด ได้แก่ นครราชสีมา (12 คน) จังหวัดที่มีผู้เสียชีวิตสูงสุด ได้แก่ เพชรบูรณ์ (3 ราย)

6วันสังเวท241-เจ็บ1,313คน

สรุปอุบัติเหตุทางถนนสะสมในช่วง 6 วัน (30 ธ.ค.68-4 ม.ค.) เกิดอุบัติเหตุ รวม 1,364 ครั้ง ผู้บาดเจ็บ รวม 1,313 คน ผู้เสียชีวิต รวม 241 ราย จังหวัดที่เกิดอุบัติเหตุสะสมสูงสุด ได้แก่ ภูเก็ต (50 ครั้ง) จังหวัดที่มีผู้บาดเจ็บสะสมสูงสุด ได้แก่ ภูเก็ต (53 คน) จังหวัดที่มีผู้เสียชีวิตสะสมสูงสุด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร (20 ราย) จังหวัดที่ไม่มีผู้เสียชีวิต (ตายเป็นศูนย์) มี 7 จังหวัด

นายสหรัฐกล่าวว่า กรมทางหลวงชนบท ได้รายงานสถิติอุบัติเหตุบนทางหลวงชนบทในช่วงเทศกาลปีใหม่ พ.ศ.2569 ระหว่างวันที่ 30 ธ.ค.68-5 ม.ค. โดยข้อมูล ณ วันที่ 4 ม.ค. พบว่า เกิดอุบัติเหตุ จำนวน 143 ครั้ง มีผู้ได้รับบาดเจ็บจำนวน 148 คน ผู้เสียชีวิต จำนวน 25 ราย สาเหตุการเกิดอุบัติเหตุเบื้องต้น เกิดจากการขับเร็ว จำนวน 58 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 40.56 รองลงมาคือดื่มแล้วขับ จำนวน 32 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 22.32 และตัดหน้าในระยะกระชั้นชิด จำนวน 14 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 9.79 ยานพาหนะที่เกิดอุบัติเหตุสูงสุด ได้แก่ รถจักรยานยนต์ จำนวน 134 คัน คิดเป็นร้อยละ 71.66

ตั้งด่านเข้มปราบพฤติกรรมเสี่ยง

นายสหรัฐกล่าวต่อว่า ศปภ.ได้กำชับให้ทุกจังหวัดและหน่วยงานทุกภาคส่วนยังคง

ดำเนินการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนอย่างเข้มข้น โดยเฝ้าระวังป้องกันและบังคับใช้กฎหมายจราจร และอำนวยความสะดวกในการเดินทางให้กับประชาชน ไม่ว่าจะเป็นการจัดตั้งจุดบริการประชาชน การตั้งด่านตรวจ จุดตรวจ และจุดพักรถ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุการเสี่ยงของผู้ขับขี่ยานพาหนะ โดยเฉพาะการขับรถเร็วและการง่วงหลับใน เนื่องจากผู้ขับขี่อาจพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือขับรถติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งอาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนนรุนแรงได้ รวมถึงดูแลความปลอดภัยและบริหารจัดการจราจรในเส้นทางสายหลัก สายรอง ทางลัดทางเลี่ยง เส้นทางเชื่อมต่อนถนนสายหลักที่มุ่งสู่กรุงเทพฯ เพื่อให้การจราจรคล่องตัว ลดการแออัด เนื่องจากวันนี้เป็นวันทำงานปกติ

ให้ประชาชนตกค้างกลับปลอดภัย

นายสุทธิภักดิ์กล่าวอีกว่า อีกทั้งยังได้ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตรวจสอบความพร้อมพนักงานขับรถโดยสาร รถโดยสารสาธารณะ และรถขนส่งสินค้า รวมถึงสภาพรถและระบบความปลอดภัยก่อนออกเดินทาง เพื่อความปลอดภัยของประชาชนและนักท่องเที่ยวที่ใช้บริการรถโดยสารสาธารณะในการเดินทางตลอดจนตรวจสอบและอำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชนและนักท่องเที่ยวที่ยังคงตกค้างในสถานีขนส่งผู้โดยสาร ท่าอากาศยาน ท่าเทียบเรือ และสถานีรถไฟทุกแห่ง เพื่อให้สามารถเดินทางกลับได้อย่างปลอดภัย

ระวัง 7 จว. น้ำทะเลหนุนท่วมถนน

นอกจากนี้ จากการติดตามพยากรณ์อากาศ 24 ชั่วโมงข้างหน้า พบว่า จ.สมุทรปราการ

นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรสาคร นครปฐม และสมุทรสงคราม รวมถึงกรุงเทพมหานคร ให้เฝ้าระวังอิทธิพลของน้ำทะเลหนุนสูง ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดน้ำท่วมขังในพื้นที่เสี่ยง จึงขอให้ประชาชนที่ใช้เส้นทางเสี่ยงน้ำทะเลหนุนสูง หลีกเลี่ยงการขับรถผ่านและเพิ่มความระมัดระวังในการสัญจรผ่านเส้นทางดังกล่าวด้วย ท้ายนี้ ประชาชนที่ประสบหรือพบเห็นอุบัติเหตุสามารถแจ้งเหตุได้ทางสายด่วน 1784 ตลอด 24 ชั่วโมง และไลน์ ปก.รับแจ้งเหตุ 1784 โดยเพิ่มเพื่อน Line ID @1784DDPM เพื่อประสานให้การช่วยเหลือโดยด่วนต่อไป

มทก.3 มอบของขวัญกำลังพล

พล.ท.วรเทพ บุญณะ แม่ทัพภาคที่ 3 มอบของขวัญและอวยพรเนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ 2569 ให้กำลังพลกองบัญชาการกองทัพภาคที่ 3, กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค 3 และกองร้อยกองบัญชาการกองทัพภาคที่ 3 ณ หนักองบัญชาการกองทัพภาคที่ 3 ค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช อ.เมือง จ.พิษณุโลก โอกาสนี้ แม่ทัพภาคที่ 3 ได้กล่าวขอบคุณกำลังพลทุกนายที่ได้ทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ และกำลังสติปัญญา ในการปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายจนประสบผลสำเร็จ เป็นที่ยอมรับของผู้บังคับบัญชาและหน่วยเหนือ พร้อมทั้งเน้นย้ำว่าในปีพุทธศักราช 2569 กองทัพภาคที่ 3 จะยังคงให้ความสำคัญกับการพัฒนาในทุกมิติ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงและความท้าทายของสถานการณ์ด้านความมั่นคง ตามวิสัยทัศน์ของกองทัพบกที่มุ่งสู่การเป็นกองทัพบกชั้นนำของภูมิภาค