

# สร้าง

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

# สุขภาพ

ปีที่ 8 9 ฉบับที่ 133  
พฤศจิกายน 2555

## วิ่ง...สู่ชีวิตใหม่

- >> วิ่ง เปลี่ยนชีวิตได้อย่างไร?
- >> 8 สัปดาห์ เตรียมพร้อมสู่มินิมาราธอน
- >> ติดตามเรียลลิตี้คนดังออกวิ่ง เปลี่ยนชีวิต
- >> Low Salt คนไทยกินเค็มแค่ไหน?
- >> ลอยกระทงอย่างไร ปลอดภัยจากดอกไม้ไฟ พลุ โคมลอย



แจกฟรี



กน.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์ ผู้จัดการ สสส.

# สวัสดีครับ

## เพื่อนร่วม สร้างสุขทุกท่าน

### วิสัยทัศน์ของ สสส.

#### “คนไทยมีสุขภาพจะอย่างยั่งยืน”

สสสมุ่งหน้าที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

เดือนพฤศจิกายนเป็นเดือนเกิดของ สสส. ซึ่งถ้าหากเปรียบเทียบเป็นคน ของขวัญที่ สสส.อยากได้คงไม่ใช่อะไรมากไปกว่าสุขภาพที่ดีครบทุกด้านของคนไทย ดังนั้นเพื่อกระตุ้นให้คนหันมาเห็นความสำคัญ และเกิดเป็นกระแสการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สสส. จึงได้จัดกิจกรรม ‘วิ่ง...สู่วิตใหม่’ หรือ Thai Health Day Run 2012 ขึ้นในวันอาทิตย์ที่ 4 พฤศจิกายน

โดยชวนนักวิ่งทั้งหน้าใหม่ และหน้าเดิม มาเข้าร่วมวิ่งเพื่อเอาชนะตัวเอง ในระยะทาง 10, 5 หรือ 3 กิโลเมตร ณ บริเวณสนามเลื้อป่าลานพระบรมรูปทรงม้า ซึ่งวันนั้นจะเป็นวันลงสนามจริงของบรรดา ‘นักวิ่งหน้าใหม่’ ที่มาร่วมพิชิตข้อโมโน ‘มาราธอนคลินิก’ ตลอด 2 เดือนที่ผ่านมาด้วย

ผมอยากขอย้อนไปเล่าถึงบรรยากาศของมาราธอนคลินิก ที่เปิดให้บริการเตรียมความพร้อมแก่นักวิ่งหน้าใหม่ที่สวนสาธารณะ 10 แห่งทั่วกรุงเทพมหานคร ทุกเช้าวันเสาร์อาทิตย์ต่อเนื่องตั้งแต่เดือนกันยายนที่ผ่านมา นับว่าประทับใจจริงๆ เพราะมีนักวิ่งหน้าใหม่กว่า 2 หมื่นคน ให้ความสนใจออกมารวิ่งเพื่อเปลี่ยนชีวิต โดยมีเป้าหมายร่วมกันคือทำให้สุขภาพของตัวเองดีขึ้น

ซึ่งที่มาราธอนคลินิกจะมีโค้ชสอนการวิ่งมาให้ความรู้การเตรียมความพร้อมของร่างกายผู้วิ่งพร้อมกับแจกคู่มือวิธีการเตรียมตัวเป็นนักวิ่งหน้าใหม่ในรูปแบบ Exercise passport เพื่อบันทึกระยะทางและเวลาการวิ่ง โดยต้องมีลายเซ็นจากผู้คนในบริเวณที่วิ่ง เพื่อยืนยันว่าได้วิ่งจริงๆ ตามระยะเวลาที่กำหนด หากมีลายเซ็นในพาสปอร์ตครบ 5 ครั้งก็จะได้รับสิทธิในการเข้าร่วมวิ่งในวันที่ 4 พฤศจิกายน โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

แรกๆ นักวิ่งหน้าใหม่อาจจะยังไม่คุ้น และบางคนก็ท้อแท้ แต่เมื่อเข้าสู่สังคมนักวิ่ง จะเห็นว่าทุกคนไม่ได้แค่ตั้งหน้าตั้งตาริ่ง แต่หากยังได้มิตรภาพ การสร้างแรงจูงใจในหลาย ๆ เรื่อง ทำให้

การวิ่งสร้างมีดีสุขภาพทั้งกายและใจที่ครบถ้วน คลินิกยังได้ใช้คนต้นแบบในรูปแบบ Reality ตามติดชีวิตของนักวิ่งหน้าใหม่ผ่านช่อง Play Channel ไม่ว่าจะเป็น ‘ป้าเต็ด ยุทธนา บุญอ้อม’ ‘อ้อม สุนิสา สุขบุญสังข์’ ทั้งสองท่านทำงานจนไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย ‘แจ๊ค แฟนฉัน’ ซึ่งมีน้ำหนักตัวค่อนข้างมาก แต่ต้องการจะวิ่งเพื่อลดน้ำหนัก หรือ ‘น้องธัญญ์ นิธิรัชย์ เป็นเอกชนะศักดิ์’ ที่ประสบอุบัติเหตุเสียชีวิตที่ประเทศสิงคโปร์ แต่มีหัวใจที่ไม่ยอมแพ้ร่วมวิ่งใน Reality นี้ด้วย เพื่อพิสูจน์ว่าการวิ่งสามารถเปลี่ยนชีวิตได้จริงๆ

วันที่ 4 พฤศจิกายนนี้ผมเองก็จะไปวิ่งเหมือนกัน ใครสนใจไปเจอกันได้ที่งานนะครับ ทั้งท้ายไว้ว่า เดือนนี้ยังมีเทศกาลดี ๆ อย่างวันลอยกระทง ซึ่งที่ผ่านมา สสส. ได้รณรงค์และสนับสนุนให้การจัดงานบุญประเพณีต่าง ๆ ปลอดภัย และเน้นไปในเรื่องวัฒนธรรมที่ดีอย่างต่อเนื่อง ดังหลายงานประเพณีอย่างเช่น โขนโกนตา ที่ จ.สุรินทร์ หรือการแข่งขันเรือปลอดภัยที่ผมได้ไปร่วมงานมากี่สนุกสนานได้โดยไม่มีเหล้าให้เห็นแล้ว เพราะในจังหวัดมีเครือข่ายเข้มแข็ง สร้างจิตสำนึกให้คนรู้ว่าเหล้าเป็นปัญหาหลักของงานบุญ ที่เสมือนงานบาปทำไปก็ไม่ได้อะไร

ผมจึงอยากขอให้ทุกท่านฉลองเทศกาลวันลอยกระทงตามวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงามโดยปลอดภัย และไม่ลืมนึกถึงความปลอดภัยด้วยนะครับ \*\*\*

# สารบัญ

จากใจผู้จัดการ .....	2
‘สุข’ ประจำฉบับ .....	4
>> วิ่ง...สู่วิตใหม่	
คุยกันวัน ‘สุข’ .....	10
>> คนต้นแบบ reality วิ่งสู่วิตใหม่	
เกร็ดความ ‘สุข’ .....	12
>> Low Salt ลดเค็มลงครึ่งหนึ่ง คนไทยห่างไกลโรค	
‘สุข’ สร้างได้ .....	14
>> ลอยกระทงปลอดภัย ปลอดภัยไม่ไฟและโคมลอย	
‘สุข’ รอบบ้าน .....	16
‘สุข’ ไร่ควีน .....	18
‘สุข’ เลิกเหล้า .....	19
คนดัง ‘สุข’ ภาพดี .....	20
>> เทคนิคดูแลสุขภาพกาย-ใจ “แก๊ง จิระ มะลิกุล”	
‘สุข’ ลับสมอง .....	21
>> รับประทานกับปริมาณคุณค่า	

อย่าลืมเข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ตามช่องทางเดิม ดังนี้

Facebook : [www.facebook.com/kunkris](http://www.facebook.com/kunkris) Twitter : [www.twitter.com/kunkris](http://www.twitter.com/kunkris) email : [ceo@thaihealth.or.th](mailto:ceo@thaihealth.or.th)

# วิ่ง สู่ชีวิตใหม่



## 42.195

ตัวเลข 42.195 ถ้าใครเป็นนักวิ่งตัวยงคงจะรู้ว่านี่เป็นตัวเลขอันยาวไกลของการวิ่งมาราธอนนั่นเอง

และ "42.195" ก็เป็นหนึ่งในสามของภาพยนตร์เรื่อง รัก 7 ปี ดี 7 หน (2012) โดยผู้กำกับมือรางวัลอย่าง 'แก๊ง-จิระ มะลิกุล' (ผู้กำกับ 15 ค่าเดือน 11, มหาวิทยาลัยเหมืองแร่) ซึ่งเรื่องนี้เป็นที่ยอมรับหลายประเด็น ทั้งเป็นเรื่องแรกของผู้กำกับในรอบ 7 ปีที่ผ่านมา โทนจะตีมนักแสดงหน้า ที่พระเอกเป็นถึงชูป'ตาร์เชื้อชาติไทยแต่ไปโด่งดังไกลถึงเกาหลีอย่าง 'นิชคุณ ทรเวชกุล' รับบทเป็น 'เขา' หนุ่มน้อยที่รักการวิ่งมาราธอนเป็นชีวิตจิตใจ และอีกคนที่เปิดชิงการแสดงกับเรื่องนี้เป็นครั้งแรกอย่าง 'สุชัชวีร์ บุญกุล' รับบทเป็น 'หล่อน' หญิงสาววัย 42 ปี ที่เพิ่งผ่านการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิต

ซึ่งต้องยอมรับว่า นิ่งหนุ่มนิชคุณ และเนื้อหานำรักนำหักของเรื่องนี้ได้สร้างกระแสให้สาวน้อยสาวใหญ่อยากออกมารวิ่งมาราธอนกันไม่น้อยเลยทีเดียว

“การก้าวไปให้ผ่าน 7 ฟุตข้างหน้า เพื่อที่จะพบการเปลี่ยนแปลงใน 7 ฟุตถัดไป”



หลายคนที่ได้ดูภาพยนตร์เรื่อง รัก 7 ปี ดี 7 หน คงคุ้นหูกันดีกับประโยคนี้นี้ ซึ่งตอนนี้กลายเป็นการจุดประกายการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ให้กลายเป็นเทรนด์ใหม่ของคนไทยทุกเพศทุกวัยไปแล้ว

เพราะการวิ่ง นอกจากเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และไม่มีค่าใช้จ่ายแล้ว ยังอาจเปลี่ยนชีวิตของคุณได้อย่างเหลือเชื่อ!

สสส. ขวนพิสูจน์ ด้วยการจัดโครงการ “วิ่ง...สู่ชีวิตใหม่” โดยเปิดมาราธอนคลินิกให้คนที่ไม่เคยวิ่งเลย เข้าเตรียมตัวเป็นเวลา 12 สัปดาห์ เพื่อฟิตร่างกายให้พร้อมเข้าสู่การวิ่งมินิมาราธอนจริงในวันที่ 4 พฤศจิกายน ในงาน วันวิ่งเพื่อสุขภาพไทย 2555 หรือ THAI HEALTH DAY RUN 2012

ชีวิตของพวกเขาจะเปลี่ยนไปอย่างไร ไปพิสูจน์กัน...



### แค้นวิ่ง...ชีวิตก็เปลี่ยน?

การออกกำลังกายทุกชนิด เปลี่ยนชีวิตคนเราได้หลายด้าน ไม่เฉพาะเพียงสุขภาพร่างกาย รวมถึงด้านจิตใจ หลายคนได้เจอเพื่อนใหม่จากการเล่นกีฬา แม้แต่จากคนที่เคยผิดหวัง การออกมารวิ่ง ก็ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไป...เรื่องนี้ 'ดร.เกษม นครเขตต์' กรรมการกำกับทิศแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพ สสส. ซึ่งเป็นโค้ชในมาราธอนคลินิกครั้งนี้ยืนยันได้

“เราเคยมีเคสผู้หญิงที่สูญเสียสามีเสีย และลูก จนกลายเป็นโรคซึมเศร้า คิดจะฆ่าตัวตาย ต้องเข้าไปอยู่ในชมรมผู้สูงอายุทั้งที่อายุแค่ 45 ปี แต่พอทุกคนให้การสนับสนุนให้มาออกกำลังกาย โดยใช้การวิ่งเป็นเครื่องมือ เขาเปลี่ยนเลย สนิมติดได้ อยู่กับปัจจุบัน และสภาพจิตใจก็ดีขึ้น”

เพราะการออกกำลังกายด้วยกัน จะทำให้เกิดการให้กำลังใจกัน เกิดการสนับสนุนทางสังคม เพราะปกติคนเมืองจะอยู่แบบโดดเดี่ยว หรือแม้อยู่กับครอบครัว ก็มุ่งเน้นแต่การทำมาหากิน หาเงิน แต่

นั้นเพียงพอแล้วหรือสำหรับชีวิต

“วันเสาร์อาทิตย์ที่เคยนอนตื่นสาย หากลองตื่นเช้ามาริ่ง ได้เห็นพระอาทิตย์ขึ้น ได้เจอเพื่อนใหม่ ได้สุขภาพดีกว่าที่เคย แค่นี้ก็เปลี่ยนแล้ว เมื่อก่อนอาจจะเคยนอนดูโทรทัศน์เฉยๆ ตอนเช้า อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ให้ระวังรักษาสุขภาพ พอมาริ่งออกกำลังกายแล้วไม่เป็นหวัด ก็เปลี่ยนแล้ว หรือสาว ๆ อยากมีแฟน ฟันต้องดี พอมาริ่งออกกำลังกาย ก็เปลี่ยนเช่นกัน” อ.เกษม กล่าวด้วยรอยยิ้ม เพราะสาว ๆ หลายคนที่ได้ดูภาพยนตร์เรื่อง รัก 7 ปี ดี 7 หน แล้วออกมาริ่งเพราะเหตุผลนี้ก็เหมือนกัน

### ตั้งเป้าหมายชีวิต ด้วยการวิ่ง

“ชีวิตนี้เคยตั้งเป้าหมายไหม ว่าจะวิ่งติดต่อกันให้ได้ 10 กิโลเมตร?” เป็นอีกคำถามน่าสนใจจาก อ.เกษม

คนเรามีเป้าหมายว่าจะอยากได้เงินเดือนขึ้น อยากได้งานใหม่ อยากขยายบริษัท แต่ชีวิตมนุษย์เราไม่ได้อยู่กับงานอย่างเดียว ชีวิตคนเราย่อมต้องมีเป้าหมายที่อยากทำให้สำเร็จเพื่อรู้สึกถึงคุณค่าของชีวิต นั่นคือเหตุผลที่คนลุกขึ้นมาปั่นฟิตฮิตยอดเขาสูง หรือขี่จักรยานรอบโลก

ส่วนคนทั่วไป การตั้งเป้าหมายว่าเดือนนี้จะวิ่งให้ได้ 3 กิโลเมตร เมื่อทำได้ก็เป็นความภาคภูมิใจแล้ว และจะขยายสู่เป้าหมายที่ใหญ่ขึ้น เช่นจะเอาความสำเร็จ 10 กิโลเมตรมาสู่ชีวิตให้ นั่นคือตรรกะของชีวิต ที่อธิบายได้ด้วยวิธีการวิ่ง

# มาราธอนคลินิก...

## ฟิตซ้อมนักวิ่งหน้าใหม่สู่มินิมาราธอน

จริง ๆ การวิ่งมาราธอนเกิดขึ้นมาในประเทศไทยนานแล้ว และมีจำนวนผู้เดินและวิ่งทั่วประเทศประมาณ 5 ล้านคน แต่เปิดเมื่อเปิดโฉมหน้านักวิ่งส่วนใหญ่กลับเป็นผู้ใหญ่ในวัย 40 ปี ขึ้นไป แผนส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ สสส. จึงคิดวิธีที่จะทำให้เกิดนักวิ่งหน้าใหม่ ประกอบกับภาพยนตร์ดัง รัก 7 ปี 7 ทน จุดกระแสการวิ่ง ด้วยแนวคิด 'เปลี่ยนชีวิตด้วยการวิ่ง'

'Run for new life' หรือ 'วิ่ง...สู่ชีวิตใหม่' จึงกลายเป็นจุดเริ่มต้นของการเปิด 'มาราธอนคลินิก' เพื่อค้นหาหน้าใหม่ในกลุ่มเยาวชนและคนทำงาน ซึ่งกลุ่มคนดังกล่าวพบว่ามีเปอร์เซ็นต์การออกกำลังกายน้อยกว่ากลุ่มอื่น ๆ

'อ.ณรงค์ เทียมเมฆ' ผู้ประสานงานโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ เล่าว่า มาราธอนคลินิกเปิดตัวไปเมื่อวันที่ 9 กันยายนที่ผ่านมา โดยมีผู้เข้าร่วมคลินิกซึ่งเป็นนักวิ่งหน้าใหม่ประมาณ 2 หมื่นคน โดยทุกเสาร์อาทิตย์ จะมีโค้ชมาให้ความรู้ ตั้งแต่ความพร้อมของร่างกายผู้วิ่ง

ทุกคนจะได้รับแจกคู่มือวิธีการเตรียมตัวเป็นนักวิ่งหน้าใหม่ในรูปแบบ Exercise Passport ซึ่งหน้าใหม่ทุกคนต้องมีติดตัวไว้เพื่อบันทึกระยะเวลาและเวลาการวิ่ง และต้องมีลายเซ็นจากผู้คนในบริเวณที่วิ่ง เพื่อยืนยันว่าได้วิ่งจริง ๆ ตามระยะเวลาที่กำหนด

เมื่อออกกำลังกายด้วยการวิ่งครบ 5 ครั้ง ก็จะมีลายเซ็นรับรองและได้รับสิทธิในการเข้าร่วมวิ่งในมินิมาราธอนในวันที่ 4 พฤศจิกายน ที่ลานพระบรมรูปทรงม้า โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ซึ่งในวันดังกล่าว ถือเป็นไฮไลต์ของการประกาศความสำเร็จการเปลี่ยนชีวิตด้วยการวิ่งอีกด้วย



ที่นี่เรามาเข้าสู่การเตรียมการวิ่งมาราธอนในรูปแบบที่มีอาชีพเขาทำกัน

วันอาทิตย์ เป็นการซ้อมวิ่งระยะไกล

วันจันทร์ เป็นวันพักผ่อน หรือบางครั้งจะออกวิ่งสบาย ๆ ไม่เร่ง

วันอังคาร เพิ่มโปรแกรมให้วิ่งหนักขึ้น และระยะทางที่ไกลขึ้น

วันพุธ วิ่งปกติเพื่อให้ร่างกายได้พักหลังจากซ้อมหนักไปแล้ว

วันพฤหัสบดี กลับมาวิ่งหนักอีกครั้ง โดยเพิ่มเป็น 1 เท่าของการวิ่งปกติ

วันศุกร์ ซ้อมวิ่งธรรมดา

วันเสาร์ พักผ่อน

วันอาทิตย์ ซ้อมวิ่งระยะไกล

## เตรียมพร้อม 8-12 สัปดาห์

ทำไมจะวิ่งมาราธอนสักทีต้องเตรียมตัวนานขนาดนั้น??

อ.เกษมอธิบายว่า การวิ่งเป็นระยะทางไกล ระบบไหลเวียนเลือดของหัวใจต้องแข็งแรงกว่าปกติ เพื่อขับเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ที่เราใช้พลังงานไปในการวิ่ง ถ้าหัวใจไม่แข็งแรงเมื่อเหนื่อย หัวใจขับเลือดไปเลี้ยงไม่ทัน ทำให้หัวใจบีบถี่เร็ว ทำให้เหนื่อย และเป็นลมได้

นั่นคือความจำเป็นที่ต้องมีคลินิกเตรียมพร้อมนักวิ่งหน้าใหม่ ซึ่งจะฝึกให้เรียนรู้การเตรียมความพร้อมร่างกายโดยการวอร์มอัพเพื่อเป็นการอุ่นเครื่อง จากนั้นให้เดินเบา ๆ ก่อนที่จะเริ่มสู่ทักษะการเดินช้าสลับเดินเร็ว และทำการวิ่งในที่สุด โดยใน 2 วันแรกหน้าใหม่จะถูกสอนให้เดินก่อน และวันที่ 3 ค่อยเข้าสู่การเดินสลับวิ่ง

"ภายใน 8 สัปดาห์ ต้องมีการเตรียมตัว คือซ้อมวิ่ง วันเว้นวัน วันละ 1 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นวอร์มอัพก่อนวิ่ง 15 นาที แล้ววิ่งจริงแบบไม่ต้องเร็ว 30 นาที หลังจากนั้นให้ลู่วิ่งเพื่อให้อุณหภูมิของร่างกายค่อย ๆ ลดลงช้า ๆ อีก 15 นาที รับรองผ่านไป 2 เดือน จะสามารถวิ่งต่อเนื่องได้ 5 กิโลเมตร" อ.เกษมรับรอง

## WARM UP COOL DOWN สำคัญอย่างไร?

>> การวอร์มอัพช่วยให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น และไม่เกิดการบาดเจ็บจากการวิ่ง ช่วยยกระดับอุณหภูมิร่างกายให้สูงกว่าปกติ จะทำให้ร่างกายทำงานได้ดีกว่าเดิม

>> ระหว่างวิ่งทำให้เกิดกรดแลคติกที่กล้ามเนื้อ ถ้าวิ่งแล้วหยุดเฉย ๆ กรดจะคั่งอยู่ที่กล้ามเนื้อ ทำให้ปวด การลู่อวดทำให้เลือดไหลเวียนทำงานต่อเพื่อดึงกรดแลคติกออกมาทิ้ง และทำให้กล้ามเนื้อค่อย ๆ ปรับสภาพอุณหภูมิลดลงสู่ปกติ

## เตรียมพร้อมสู่การวิ่ง

นักวิ่งหน้าใหม่ที่เตรียมจะเข้าร่วมการแข่งขันมินิมาราธอน เริ่มแรก ต้องคำนึงถึงสภาพร่างกาย โดยเฉพาะการกักตุนน้ำไว้ในร่างกาย เพราะน้ำเป็นสิ่งที่ไม่ขาดไม่ได้สำหรับการวิ่งระยะไกล โดยหากใช้เวลาวิ่งเกิน 3 ชั่วโมง ให้หยุดพักด้วยการเดิน เพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ไม่ให้สภาพร่างกายอ่อนล้าจนเกินไป



## ไม่เพียงการเตรียมพร้อมด้านมาราธอนเท่านั้น นักโภชนาการมีวิธีการรับประทานอาหารมาฝากด้วย

1. รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตสูงช่วยเพิ่มพลังงานในการวิ่ง และโปรตีนหลังจากออกกำลังกาย 60 นาทีไปแล้ว เพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อ
2. ดื่มน้ำ ชา หรือ กาแฟ 1 ถ้วย เพื่อเพิ่มออกซิเจนในกล้ามเนื้อ ช่วยลดอาการปวดเมื่อย บวม หรืออักเสบ
3. หลังจากออกกำลังกาย ให้เดินประมาณ 5 นาที เพื่อยืดกล้ามเนื้อบริเวณขา น่อง และสะโพก
4. นอนพักผ่อนเต็มที่ 7-8 ชั่วโมงต่อคืน



## ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ในมาราธอนคลินิกได้นำเอาทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือ Transtheoretical Model of Change มาจับ โดยตามทฤษฎีบอกว่าการที่คนเราจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไม่ได้เปลี่ยนจาก 0 เป็น 10 ในทันที แต่จะค่อย ๆ เปลี่ยน โดยแบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ซึ่งถ้าเอามาจับกับการวิ่งก็คือ

1. ขั้น Pre-Contemplation ไม่เอา ไม่ท้อ ไม่อ้อ ไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น
2. ขั้น Contemplation คิดไตร่ตรอง เช่น เมื่อเกิดกระแสการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง เคยได้ยิน เริ่มสนใจว่าเขาทำอะไรกัน ดิจริงไหม
3. ขั้น Preparation เตรียม คิดว่าอยากจะลองบ้าง ตัดสินใจซื้อรองเท้า เสื้อผ้า แต่ถ้าไม่มีกระบวนการสนับสนุนทางสังคม รองเท้าก็อาจจะวางอยู่กับที่
4. ขั้น Action ลงมือทำ มีการตั้งเป้าหมายว่าต้องทำให้ได้ แต่ยังสามารถเปลี่ยนใจล้มเลิกได้อยู่ตลอดเวลา
5. ขั้น Maintenance ขั้นดำรงคงสภาพ ถ้าไม่ล้มเลิก มีการตั้งเป้าหมายอย่างแน่ชัด และวิ่งอย่างจริงจัง ซึ่งคนที่อยู่ในขั้นนี้แล้วต้องมีแรงจูงใจมาก ๆ ได้รับการสนับสนุนเพื่อทำให้คงขั้นตอนนี้ไปได้อย่างน้อย 6 เดือน จากนั้นจะเกิดการติดลม และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมถาวร คือไม่วิ่งไม่ได้แล้ว

“เราจะได้ติดตามเก็บข้อมูลนักวิ่งหน้าใหม่ที่มาร่วมกิจกรรมจำนวน 200 คน ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในขั้น 2-3-4 ว่าถึงวันวิ่งมีมาราธอนจริงแล้วจะเกิดการเปลี่ยนแปลงแค่ไหน ที่เราหวังไว้ แต่คนสักครึ่งหนึ่งมีการเลื่อนขั้นขึ้นมาจากแรกเริ่มของแต่ละคนก็พอใจแล้ว” อ.เกษม กล่าว

## เคล็ดลับ ชนะใจตัวเอง

>> อย่าให้บาดเจ็บ เพราะถ้าเจ็บแล้วจะปฏิเสธที่จะสู้ต่อ

>> อย่าไปตั้งเป้าสูง ตั้งเป้าหมายตามสภาพของตนเอง ถ้าวิ่งไม่ได้ก็เดินเอา แค่นี้ถึงเส้นชัยก็พอ และต้องไม่แข่งกับคนอื่น ท่องไว้ว่า เอาชนะตัวเองและเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ก็เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่แล้ว

## รางวัลจากการออกกำลังกาย

รู้ไหมว่า การออกกำลังกายให้รางวัลกับเรา เช่น การที่เราตั้งเป้าไว้ว่าจะวิ่งให้ได้ต่อเนื่อง 3 กิโลเมตร แล้ววันหนึ่งเราทำได้ นั่นคือรางวัลที่จะทำให้เรามีความสุขมาก ๆ

กีฬาบางชนิดให้รางวัลทันที หรือ instant reward กับผู้เล่น อย่างปาเป้า สก๊อตเตอร์ กอล์ฟ ยิงธนู โบว์ลิ่ง คือเมื่อเข้าเป้าแล้วชนะดีใจ มีความสุขทันที

นี่เองคือเสน่ห์ของกีฬา



## “วิ่ง...สู่ชีวิตใหม่ เร็ยลลิตี”

เพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้กับบรรดานักวิ่งหน้าใหม่ มาราธอนคลินิกได้เลือกนักวิ่งหน้าใหม่ 4 คน ที่เชื่อว่าทุกคนน่าจะรู้จักกันดี มาเป็นคนต้นแบบเพื่อนำเสนอความพยายามในการเข้าร่วมมาราธอนคลินิกของพวกเขา โดยนำเสนอในรูปแบบ Reality ผ่านช่อง Play Channel ความยาว 30 นาที จำนวน 10 ตอน ได้แก่ “ป่าเต็ง” ยุทธนา บุญอ้อม, “แจ๊ค” เฉลิมพล ทิสัมพันธ์ (แจ๊ค แฟนฉัน) ซึ่งมีน้ำหนักตัวค่อนข้างมาก แต่ต้องการ

จะวิ่งเพื่อลดน้ำหนัก “อ้อม” สุนิสา สุขบุญสังข์ ที่แม้แต่ทำงานจนไม่เคยมีโอกาสออกกำลังกาย และ “น้องธัญญ์” นิจรี เป็นเอกชนะศักดิ์ ที่ประสบอุบัติเหตุเสียชีวิตที่ประเทศสิงคโปร์ แต่มีหัวใจที่ไม่ยอมแพ้

ทั้งหมดเข้าร่วมใน Reality นี้โดยมีเป้าหมายสำคัญร่วมกัน คือทำให้ สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และได้เข้าร่วมวิ่งมินิมาราธอนในงาน Thai Health Day วันที่ 4 พฤศจิกายนนี้



“มาราธอนคลินิก” เปิดให้บริการภายในสวนสาธารณะกรุงเทพมหานคร 10 แห่ง ได้แก่ สวนสะพานพระราม 8, สวนหลวง ร.9, สวนลุมพินี, สวนนวมินทร์ภิรมย์, สวนวังสราญรมย์, สวนธนบุรีรมย์, สวนวชิรเบญจทัศ, สวนจตุจักร, สวนสมเด็จเจ้าพระยาแห่งประเทศไทย และถนนพหลโยธินสาย 1 ทุกวันเสาร์ และอาทิตย์ 2 ช่วงเวลา คือ รอบเช้า เวลา 06.00-08.00 น. และรอบเย็น เวลา 17.00-18.30 น. \*\*\*

## ปาฏิหาริย์แห่งการวิ่ง...

ตลอดหลายสัปดาห์ในมาราธอนคลินิก สิ่ง ที่ อ.ณรงค์ เห็นก็คือ...บางคนที่มีอาการเจ็บป่วยจากน้ำหนักตัวเกิน 100 กิโลกรัม หรือบางคนป่วยด้วยโรคเบาหวาน เพียงแค่เดิน 5 ก้าว ก็เกาเราะร่ำ และมีอาการหายใจหอบ แต่ด้วยความตั้งใจจริงและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง ก็ทำให้มีกำลังใจ แม้จะเดินเป็นส่วนใหญ่ แต่ท้ายที่สุด ก็สามารถวิ่งเบา ๆ

วันนี้นักวิ่งหน้าใหม่ที่น้ำหนักเกิน 100 มีน้ำหนักตัวที่ลดลงมาอยู่ที่ 60-70 กก. เท่านั้น ส่วนนักวิ่งที่เป็นโรคเบาหวาน สามารถเข้าร่วมวิ่งมาราธอนได้ เหล่านี้คือปาฏิหาริย์แห่งการวิ่ง

เป้าหมายต่อไปหลังจากวันที่ 4 พฤศจิกายน คลินิกมีแผนที่จะสร้างนักวิ่งหน้าใหม่ให้มีจำนวนมากขึ้น โดยยังคงให้น้ำหนักที่ เด็ก เยาวชน และคนทำงาน โดยหวังเพิ่มนักวิ่งหน้าใหม่ขึ้นอย่างน้อย 2-3% ซึ่งคาดหวังว่า 60% จะเป็นกลุ่มเด็กและเยาวชน เพื่อให้การวิ่งในประเทศไทยมีความยั่งยืน ซึ่งความยั่งยืนจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยภาคีเครือข่ายทั่วประเทศ และการจัดกิจกรรมการวิ่งทุกสัปดาห์

อ.ณรงค์ทิ้งท้ายว่า การออกกำลังกายไม่ว่าจะวิ่ง เดิน ว่ายน้ำ คือต่อสุขภาพทั้งนั้น ขึ้นอยู่กับความพร้อมของนักกีฬา และความพอใจของแต่ละคน เพียงแต่การ “วิ่ง” ง่ายที่สุดของการออกกำลังกาย เป็นท่าทางที่ติดตัวของมนุษย์ ไม่ต้องอาศัยเครื่องมืออุปกรณ์ หรือ สถานที่ อีกทั้งตอบย้ำได้ว่า วิ่ง สามารถเปลี่ยนชีวิตได้จริง ๆ

# คนต้นแบบ REALITY วิ่งสู่ชีวิตใหม่

พวกเขาจะเปลี่ยนชีวิตให้คุณดู



สสส. ร่วมกับ เพลย์แชนแนล ทำรายการเรียลลิตี้สุดพิเศษ “วิ่ง...สู่ชีวิตใหม่ เรียลลิตี้” ความยาว 30 นาที จำนวน 10 ตอน เพื่อติดตามชีวิตคนรุ่นใหม่ที่มีจุดมุ่งหมายจะพิชิตเส้นชัยในการวิ่งมาราธอน โดยมี 4 คนดัง “ป้าเต็ด” ยุทธนา บุญอ้อม, “แจ๊ค” เฉลิมพล ทิฆัมพรธีรวงศ์ (แจ๊ค แพนจัน) “อ้อม” สุนิสา สุขบุญสังข์ และ “น้องธันย์” ณิชชารีย์ เป็นเอกชนะศักดิ์ (สาวน้อยหัวใจนักสู้ที่ถูกรถไฟไต่ดินที่สิงคโปร์ทับจนต้องตัดขาทั้ง 2 ข้าง) มาเป็นต้นแบบที่จะเข้าร่วมฝึกฝนการวิ่งมาราธอน เพื่อลงแข่งจริงในวันวิ่งเพื่อสุขภาพ 4 พ.ย. นี้

“น้องธันย์-ณิชชารีย์” แม้ว่าเธอจะสูญเสียขาไปทั้ง 2 ข้าง แต่ไม่มีเวลาไหนที่ไม่เห็นรอยยิ้มจากเธอ ทศนศศิการมองโลกในแง่ดีของเธอเป็นแรงบันดาลใจให้กับหลายคนที่ได้รับรู้เรื่องราวของเธอมาแล้ว แต่วันนี้เธอจะมาเป็นแรงบันดาลใจในอีกรูปแบบ คือเป็นหนึ่งในคนต้นแบบที่มา วิ่ง...สู่ชีวิตใหม่

“หนูไม่อยากให้ใครมาสงสารที่เราไม่มีขาเหมือนคนอื่น คุณพ่อจะบอกเสมอว่า อย่ามองข้างล่างให้มองข้างบน ถ้าเรามีหัวใจที่แข็งแกร่ง ใส่ขาเทียมเราก็เดินได้ ชีวิต 1 ปีที่ผ่านมาหลังประสบอุบัติเหตุ หนูคิดว่า ชีวิตเรามีอุปสรรคเสมอ แต่เราจะต้องผ่านมันไปได้ ทุกวันนี้หนูจะออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ เดินบนลู่วิ่ง แต่การมารู้นี้เป็นครั้งแรกที่ได้ออกกำลังกายจริงจัง”

ในแต่ละวันที่มาซ้อม น้องธันย์จะเดินเป็นระยะทางประมาณ 2 กิโลเมตร แม้จะเหนื่อย และเจ็บจากขาเทียมที่ใส่ แต่ก็ไม่ทำให้เธอท้อ ตั้งเป้าหมายว่าในวันวิ่งมินิมาราธอนจะต้องวิ่งให้ถึงเส้นชัย ในระยะทาง 3 กิโลเมตรให้สำเร็จให้ได้

“เห็นพี่ๆ ทุกคนวิ่งได้ แล้วหนูอยากวิ่งบ้าง แต่ขาหนูยังไม่พร้อม เป้าหมายการถึงเส้นชัยของหนูอาจช้ากว่าคนอื่น แต่หนูจะไปให้ถึงแน่นอนค่ะ”

ด้าน “แจ๊ค แพนจัน” ที่ขอมารู้นเพื่อลดน้ำหนักให้ได้ 20 กก. เผยถึงแรงบันดาลใจว่า “ผมอ้วนมากช่วงนี้ น้ำหนักกว่า 100 กก. ทำให้สุขภาพเราไม่ค่อยดี เลยมาปรึกษา ‘พีเดีย’ วิชชพัชร โกจิ๋ว ผู้บริหารเพลย์แชนแนล ว่าผมอยากลดน้ำหนักให้ได้ 20 กิโล เพื่อให้เป็นของขวัญให้กับตัวเอง และทำให้ร่างกายเราแข็งแรงขึ้น ผมไม่อยากไปลดน้ำหนักแบบเสริมความงาม แต่อยากลดน้ำหนักด้วยตัวเอง พีเดียบอกว่า ให้นลองมารู้นมาราธอน เพราะเป็นกีฬาที่เล่นคนเดียวได้”

แต่ก่อนมารู้นมาราธอนเราควรรู้วิธีการวิ่งที่ถูกต้อง ซ้อมวิ่งก่อนภายใน 10 อาทิตย์ให้ได้ เพื่อลงวิ่งมินิมาราธอนในวันที่ 4 พ.ย. และลดน้ำหนักให้ลงไปอีก 20 กิโลกรัม นี่คือเป้าหมายของผม

“น้องธันย์เป็นแรงบันดาลใจให้กับผมมาก เห็นน้องเขามีหัวใจที่แข็งแกร่งแล้ว ผมคงต้องมุ่งมั่น ก้าวข้ามผ่านข้ออ้างต่างๆ ของตัวเอง เอาชนะตัวเอง แล้ววิ่งให้ถึงเส้นชัย ผมอยากให้ทุกคนเอาชนะใจตัวเอง แล้วออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันเถอะครับ”

ส่วน “อ้อม-สุนิสา สุขบุญสังข์” เมื่อได้เห็นโครงการนี้จากหนังสือพิมพ์ ปลูกความคิดอยากเปลี่ยนตัวเองของเธอขึ้นมาอีกครั้ง

“อ้อมคิดอยากเปลี่ยนตัวเองมานานแล้ว เพราะที่ผ่านมาชีวิตมีแต่การทำงาน รถติดบนถนน อยู่บ้าน นั่งร้านกาแพ ทหาร้านอาหารอร่อยๆ ทาน แต่ไม่มีโอกาสได้เดินมากนัก ไม่ได้ไปฟิตเนส และไม่เคยใช้พลังอะไรเลย อ้อมสมัครฟิตเนสไว้หลายที่แต่ไม่เคยได้ไป เพราะพอคิดว่าจะไปวิ่งลู่วิ่ง

คนเดียวมันไม่มีอะไรจูงใจ”

“อ้อมอยากวิ่งมานานแล้ว เพราะครั้งหนึ่งอ้อมเคยไปสวนสาธารณะ เห็นป้าๆ เค้วิ่งกัน พออีก 2-3 ปีกลับไปอีกที ตกใจมาก เพราะพวกป้าๆ เขาหน้าใสมาก ๆ และคนอะโรวิ่งรอบสวนลุมฯได้ 4 รอบ อ้อมทิ้งมาก”

เป้าหมายของอ้อมคือ เปลี่ยนชีวิตของตัวเอง ให้ใช้ชีวิตอย่างรักสุขภาพมากขึ้น และให้การออกกำลังกายเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

“วิ่งมาหลายอาทิตย์แล้ว ความแข็งแรงยังมีอยู่เท่าเดิม แต่ที่ไม่เบื่อเพราะมีเพื่อนมีวิวทิวทัศน์สวยๆ ให้มองเวลามารู้น สิ่งที่ยากที่สุดคือการเอาชนะตัวเอง ขณะเหตุผลข้ออ้างที่พยายามทำให้ตัวเองไม่มารู้นแต่จะพยายามออกกำลังกายด้วยการวิ่งทุกอาทิตย์ให้ได้”

ติดตามเรื่องราวของพวกเขาได้ทาง Play Channel เร็วๆ นี้ \*\*\*



# LOW SALT

## ลดเค็ม ครึ่งหนึ่ง

### คนไทยห่างไกลโรค

คนไทยกินเกลือเกินความต้องการของร่างกายถึง 2-3 เท่าเลยทีเดียว

และเกลือ หรือ โซเดียมที่บริโภคเข้าไปนั้นก็ป็นสาเหตุให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ เพิ่มการรั่วของโปรตีนในปัสสาวะ และยังมีผลเสียต่อไตโดยตรง นอกจากนี้ความดันโลหิตสูงยังส่งผลให้ความดันในสมองเพิ่มขึ้น มีโอกาสเป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

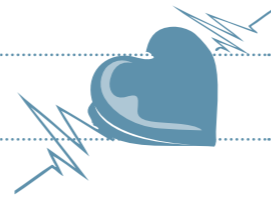
#### ข้อมูลล่าสุด พบว่าคนไทยเป็น...

>> โรคความดันโลหิตสูง 21.4 % หรือ 11.5 ล้านคน

>> โรคไต 17.5% หรือ 7.6 ล้านคน

>> โรคหัวใจขาดเลือด 1.4% หรือ 0.75 ล้านคน

>> โรคหลอดเลือดสมอง (โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต) 1.1 % หรือ 0.5 ล้านคน



#### บริโภคเกลือแค่ไหนถึงจะพอดี?

คนเราควรบริโภคเกลือไม่เกิน 5 กรัมต่อวัน (โซเดียม 2,400 มิลลิกรัม) แต่จากการสำรวจพบว่า คนไทยบริโภคเกลือเฉลี่ย 10.8 กรัมต่อวัน (โซเดียม 5,000 มิลลิกรัม) ซึ่งสูงเป็น 2 เท่า ของที่ร่างกายควรได้รับ โดย 71% มาจากการเติมเครื่องปรุงรสระหว่างการประกอบอาหาร

#### รู้หรือไม่?

>> ผลิตภัณฑ์เครื่องปรุงรสที่ครัวเรือนคนไทยนิยมใช้กันมาก 5 ลำดับแรก คือ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว เกลือ กะปิ และซอสหอยนางรม (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2552)

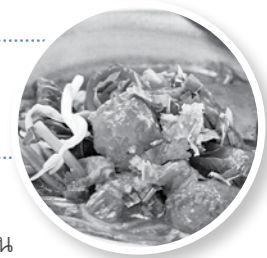
>> พฤติกรรมการปรุงรสชาติของอาหารเมื่อต้องรับประทานอาหารนอกบ้าน คือ นิยมเติมเครื่องปรุงรสเป็นนิสัย 88%

>> ในอาหารปรุงสำเร็จ พบปริมาณโซเดียมเฉลี่ยต่อถุงอยู่ระหว่าง 815 - 3,527 มิลลิกรัม ส่วนในอาหารจานเดียว เช่น ข้าวหน้าเป็ด ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู และข้าวคลุกกะปิ พบปริมาณโซเดียม 1,000-2,000 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค



#### ลดปริมาณโซเดียมที่รับประทาน

1. หลีกเลี่ยงการใช้เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรสต่างๆ และผงชูรส (แม้ไม่เค็มแต่มีโซเดียมสูง) ในการปรุงอาหาร
2. หลีกเลี่ยงการเติมเครื่องปรุง เช่น ปรุงรสเพิ่มในถ้วยเดียว เดิมพริกน้ำปลาในข้าวแกง เป็นต้น
3. หลีกเลี่ยงอาหารประเภทดองเค็ม อาหารแปรรูป เช่น ไส้เค็ม ปลาเค็ม ปลาแดดเดียว ปลาส้มแทนม ไข่กรอบ กุนเชียง หมูหยอง เป็นต้น
4. เลือกรับประทานอาหารที่มีหลายรสชาติ เช่น แกงส้ม ต้มยำ เพื่อทดแทนรสชาติเค็ม
5. น้ำซุปรองๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยวมักมีปริมาณโซเดียมสูง ควรรับประทานแต่น้อยหรือเทน้ำซุสออกบางส่วนแล้วเติมน้ำเพื่อเจือจางลง
6. ตรวจสอบปริมาณโซเดียมต่อหน่วยบริโภคบนฉลากของซอสปรุงรส อาหารสำเร็จรูป และขนมถุง เพื่อหลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง \*\*\*



## อะไร 'เค็ม' สุด

แหล่งอาหารที่พบเกลือ (โซเดียม) สูง

ได้แก่ เครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว และผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป และกึ่งสำเร็จรูป

เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ:

มีปริมาณโซเดียม 6,000 มิลลิกรัม

น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ:

มีปริมาณโซเดียม 1,160-1,420 มิลลิกรัม

ซีอิ๊ว 1 ช้อนโต๊ะ:

มีปริมาณโซเดียม 960-1420 มิลลิกรัม



กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ:

มีปริมาณโซเดียม 1,430-1,490 มิลลิกรัม

ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ:

มีปริมาณโซเดียม 1,150 มิลลิกรัม

ซอสหอยนางรม 1 ช้อนโต๊ะ:

มีปริมาณโซเดียม 420-490 มิลลิกรัม



## ลอยกระทงปลอดภัย ปลอดภัยดอกไม้ไฟ...และโคมลอย

### ลอย...ลอยกระทง

วันลอยกระทง มีมาตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยเป็นราชธานี เรียกว่าการลอยพระประทีป หรือ ลอยโคม เป็นงานนันทนาการที่รื่นเริงของประชาชนทั่วไป ต่อมานางนพมาศ หรือท้าวศรีจุฬาลักษณ์ สนมเอกของพระร่วงได้คิดประดิษฐ์ดัดแปลงเป็นรูปกระทงดอกบัวแทนการลอยโคม

เป็นการขอขมาพระแม่คงคา ที่มนุษย์ได้ใช้น้ำ ได้ดื่มกินน้ำ รวมไปถึงการทิ้งสิ่งปฏิกูลต่างๆ ลงในแม่น้ำ และยังเป็น การสักการะรอยพระพุทธรูปบาท ที่พระพุทธรูปเจ้าทรงได้ประทับรอยพระบาทไว้หาดทรายแม่น้ำน่านมณฑลใน ประเทศอินเดีย

รวมถึงเชื่อว่าเป็นการลอยความทุกข์ ความโศกเศร้าถึงโรคภัยต่างๆ ให้ลอยไปกับแม่น้ำ

### กฎเหล็กวันลอยกระทง

ลอยกระทง เทศกาลแห่งสีสันของสายน้ำ มักจะต้องมีแสงสีเสียงของดอกไม้ไฟนาขชนิดควบคู่ไปด้วย แต่ปัจจุบันการจุดดอกไม้ไฟมีความรุนแรงมากขึ้นกว่าในสมัยก่อน เพราะส่วนประกอบที่เป็นวัตถุระเบิด ถ้าเด็กเล็กนำมาเล่นแล้วไม่มีผู้ปกครองคอยดูแลอาจจะเกิดอุบัติเหตุได้

หลายปีที่ผ่านมาจะพบว่าเด็กได้รับอุบัติเหตุจากดอกไม้ไฟจำนวนมากไม่น้อยเนื่องจากแอบเล่นเองหรือโดนลูกหลงจากการเล่นดอกไม้ไฟด้วยความคึกคะนองของกลุ่มวัยรุ่น ที่มักจะเล่น "ประทัด" หรือ "กระຈັบ" ซึ่งมีการสั่งห้ามไม่ให้ขายแต่ก็ยังมีเล็ดลอดมาขายอยู่

แต่ละปี มีผู้ได้รับบาดเจ็บจากพลุดอกไม้ไฟจนต้องมารับการรักษาในท้องฉุกเฉิน 13,000 ราย โดยที่ 40% เป็นการบาดเจ็บในเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี การบาดเจ็บที่สำคัญคือ การบาดเจ็บที่มือ ทำให้สูญเสียนิ้วมือ การบาดเจ็บที่ตาทำให้ตาบอด การบาดเจ็บที่ใบหน้าทำให้เกิดแผลเป็นการเกิดไฟไหม้ทั้งตัวทำให้สูญเสียชีวิตได้

1. ห้ามลูก ๆ เล่นอย่างเด็ดขาด ไม่ว่าจะอะไรก็ตาม เพราะมันก็ลั่นแล้วแต่เป็นสิ่งที่จัดว่าเป็นวัตถุระเบิดทั้งสิ้นไม่ว่าจะเป็นบั้งไฟ-ประทัด-ดอกไม้ไฟ-พลุ หรือแม้แต่เม็ดมะยม

2. นอกจากไม่เล่นแล้ว ยังต้องไม่ไปรวมกลุ่ม หรือไม่แม้แต่เข้าไปอยู่ใกล้คนที่เล่นพลุและดอกไม้ไฟ จริง ๆ แล้ว แค่ 2 ข้อนี้ก็น่าจะเป็นคาถาป้องกันความปลอดภัยให้ลูกได้ แต่ที่น่าเศร้าก็คือในโลกแห่งความเป็นจริง เด็กในหลาย ๆ ครอบครัวก็ยังคงเข้าไปในแควดวงกลุ่มคนเล่นพลุอยู่ดี ถ้าเป็นเช่นนั้นก็อาจจำต้องแนะนำว่า...

3. ให้ระวังบรรดาพลุ ดอกไม้ไฟ หรือประทัดที่จุดแล้วด้านแล้วจุดใหม่อีกครั้ง เพราะเราพบว่าจุดซ้ำอีกมันมักจะระเบิดไปได้อย่างคาดไม่ถึง

4. ผู้ใหญ่หรือวัยรุ่นก่อนจะจุดพลุ ประทัด หรือดอกไม้ไฟ ควรที่จะมองดูรอบข้างให้ดี ต้องมั่นใจว่าไม่มีผู้ใดอยู่ในบริเวณนั้น โปรดช่วยกันเอาใจใส่ความปลอดภัยของผู้อื่นด้วย โดยเฉพาะเด็ก ๆ

5. หากในบริเวณนั้น มีลมแรง อยู่ใกล้สายไฟ สถานีน้ำมัน ถังแก๊ส ใกล้หรือแม้แต่ในอาคารบ้านเรือน อย่าจุดพลุและดอกไม้ไฟอย่างเด็ดขาด เพราะอาจจะทำให้เกิดระเบิดและไฟไหม้และยากที่จะควบคุมได้

ขอบคุณข้อมูล และคำแนะนำจาก : ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันภยันตรายในเด็ก คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี



### ประเพณีลอยกระทงในภาคต่างๆ

- >> ภาคเหนือตอนบน นิยมทำโคมลอย เรียกว่า "ลอยโคม" หรือ "ว่าวยม" หรือ "ว่าวควีน" ทำจากผ้าบาง ๆ แล้วสูบลมขึ้นข้างใต้ให้ลอยขึ้นไปในอากาศอย่างบอลูน ประเพณีของชาวเหนือนี้เรียกว่า "ยี่เป็ง" หมายถึงการทำบุญในวันเพ็ญเดือนยี่
- >> จังหวัดตาก จะลอยกระทงขนาดเล็กทยอยเรียงรายไปเป็นสาย เรียกว่า "กระทงสาย"
- >> จังหวัดสุโขทัย ชาวชนบทโคมชักโคมแขวน การเล่นพลุตะไล ไฟพะเนียง
- >> ภาคอีสาน จะตกแต่งเรือแล้วประดับไฟ เป็นรูปต่าง ๆ เรียกว่า "ไหลเรือไฟ"
- >> กรุงเทพฯ จะมี งานภูเขาทอง เป็นรูปแบบงานวัด เฉลิมฉลองราว 7-10 วันก่อนงานลอยกระทง และจบลงในช่วงหลังวันลอยกระทง
- >> ภาคใต้ อย่างที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาก็มีการจัดงานอย่างยิ่งใหญ่ นอกจากนั้น ในจังหวัดอื่น ๆ ก็จัดงานวันลอยกระทงด้วยเช่นกัน

### โคมลอย...สวย แต่อันตราย

ภาพโคมแสนสวยนับร้อยนับพันลอยขึ้นไปบนท้องฟ้าท่ามกลางสายลมหนาว ช่วงเป็นภาพที่สวยงามประทับใจใครหลายคน แต่โคมแสนสวยก็ก่อให้เกิดอันตรายที่หลายคนนึกไม่ถึง ไม่ว่าจะเป็นอันตรายต่อการบินและทำอากาศยาน รวมถึงเกิดกระแสไฟฟ้าดับหรืออัคคีภัย จากโคมลอย และโคมควีนที่ไม่ได้มาตรฐาน

สถิติการปล่อยโคมลอยตั้งแต่ปี 2545 ถึงปัจจุบัน มีการปล่อยโคมลอยในช่วงเทศกาลลอยกระทงปี 2550 มากที่สุดถึง 1,162 ลูก รองลงมาคือ ปี 2552 จำนวน 737 ลูก และระหว่างวันที่ 1-30 พฤศจิกายน 2554 ถึง 426 ลูก ซึ่งการปล่อยโคมลอยและโคมควีนจำนวนมากได้สร้างปัญหาต่อการบินเป็นอย่างมาก

โดยในจังหวัดเชียงใหม่ ได้ขอความร่วมมือ หลังจากการประชุมกับสายการบินต่าง ๆ มีมติให้ปล่อยโคมควีนได้ในวันที่ 28 พ.ย. 2555 เวลา 10.00-12.00น. เท่านั้น ส่วนการปล่อยโคมลอย ให้ปล่อยในระหว่างวันที่ 27-29 พ.ย. 2555 ระหว่างเวลา 18.30-19.30 น. และหลังจาก 21.30 น. ทั้งนี้เพื่อให้สายการบินเดินอากาศด้วยความปลอดภัย

พร้อมกับขอให้ผู้ปล่อยโคมลอย และโคมควีนทั้งหลาย หลีกเลี่ยงการใช้กระดาษสีที่มีลักษณะคล้ายกับสีของท้องฟ้า อาทิ สีฟ้า ขาว และเทา และห้ามพ่วงหรือผูกติดพลุ ดอกไม้ไฟ หรือสิ่งอื่นใดไปกับโคมขณะปล่อย และห้ามใช้เชื้อเพลิงที่มีขนาดไม่เหมาะสมกับตัวโคม เพราะอาจเกิดอันตรายได้

### เขาปล่อยโคมลอยกันทำไม?

โคมลอยที่ปล่อยขึ้นไปนั้น เป็นความเชื่อว่าจะให้ลอยขึ้นไปบูชาพระเกศแก้วจุฬามณีบนสวรรค์ หรือเพื่อบูชาแก่เจ้าผู้ใช้กำเนิดของตนบนสวรรค์ ที่เรียกว่า "พ่อเกิดแม่เกิด" ของคนที่ปล่อย นอกจากนี้ การปล่อยโคมลอยของคนล้านนา ยังเป็นการปล่อยเคราะห์และสิ่งชั่วร้ายที่ติดตัวมาขึ้นสู่บนฟ้า เพื่อสิริมงคลและเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของผู้ปล่อยเอง ซึ่งในปัจจุบันจะนิยมปล่อยกันมากในช่วงเทศกาลลอยกระทง

ปกติแล้วโดยส่วนประกอบที่นำมาผลิตโคมลอย มีส่วนประกอบ คือ กระดาษ ขาวบาง โครงไม้ไผ่ และเทียนที่จะนำมาทำเป็นไส้ เท่านั้นไม่ได้มีการใส่วัสดุอะไรลงไปอีก แต่ปัจจุบันมีการดัดแปลงใส่อุปกรณ์ต่าง ๆ มากมายเข้าไปเพื่อให้เกิดความสวยงาม ซึ่งบางครั้งก็เป็นอันตรายเช่นกัน \*\*\*



## ธรรมะในฟาร์ม และตักบาตรนมสด



รู้หรือไม่ว่า?? คนไทยที่นับถือพระพุทธศาสนาเพียงแต่คนละ 14.19 ลิตรต่อปี แต่กลับดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากถึง 2,699 ล้านลิตรต่อปี ด้วยเหตุนี้ สสส. จึงร่วมกับองค์การส่งเสริมกิจการโคนมแห่งประเทศไทย (อ.ส.ค.) หรือ ฟาร์มโคนม ไทย-เดนมาร์ก จัดงาน **"ธรรมะในฟาร์ม และตักบาตรนมสด"** ขึ้นเป็นครั้งแรก ภายในงานมีกิจกรรมมากมาย เช่น การตักบาตรด้วยนมสด ชมลีลาการชงเครื่องดื่มม็อกเทลนมสด และฟังเทศน์ข้อคิดธรรมะดี ๆ จาก พระมหาสมปอง ตาลปุตฺโต

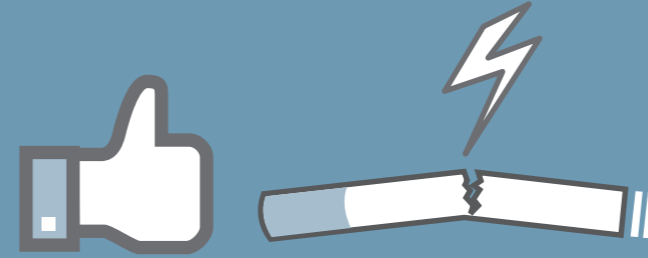
**'นายธีระ วัชรปรานี'** ผู้จัดการ สสส. เล่าถึงจุดเริ่มต้นของการตักบาตรนมสดว่า เกิดจากสโลแกนรณรงค์การหยุดดื่มเหล้า **"โตมาด้วยน้ำนม อย่าเสียน้ำนม"** เพราะการรณรงค์ในเรื่องของการไม่ดื่มเหล้ายังไม่ถึงเป้าที่วางไว้ ตัวเลขของอายุยาวชนที่ดื่มเหล้าครั้งแรกยังติดลบอยู่ โดยเฉลี่ยอยู่ที่ 20 ปี และมีอีกไม่

น้อยที่เริ่มรู้จักรสชาติของเหล้าตั้งแต่ระดับอนุบาล ขณะที่จำนวนนักดื่มหน้าใหม่ในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา ลดลงเพียง 10,000 คน จาก 2.6 แสนคน โดยเยาวชนที่เริ่มดื่มครั้งแรกเป็นเด็กเล็กอายุเพียง 6 ขวบ จึงอยากจัดกิจกรรมที่ให้ผลระยะยาว โดยมุ่งเน้นไปที่การปลูกฝังให้เหล้าเยาวชนกลุ่มอนุบาล และปฐมวัย

สระบุรีเป็นเมืองโคนม ถือเป็นฐานในการผลิตน้ำนมดิบที่ใหญ่ที่สุดในประเทศ การร่วมบุญในครั้งนี้เป็นการร่วมสร้างความดีให้มากขึ้น มีการรักษาศีล นอกจากนี้ยังเป็นการสนับสนุนให้เกิดเป็นการท่องเที่ยวเชิงเกษตร และการสนับสนุนอาชีพพระราชทาน อย่างอาชีพการเลี้ยงโคนมจากเกษตรกรไทย ขณะนี้มีเกือบ 40,000 ครัวเรือนทั่วประเทศ

ซึ่งในปีหน้าจะจัดกิจกรรมตักบาตรนมสดในช่วงเริ่มต้นเข้าพรรษา เพื่อเข้าร่วมกับกิจกรรมโครงการงดเหล้าเข้าพรรษามาทุกศตวรรษ

## เกาหลีใต้ ยกนิ้วไทยแจ้ง คุมบุหรืออยู่



เมื่อต้นเดือนตุลาคมที่ผ่านมา สสส. ได้นำความร่วมมือการดำเนินการด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ร่วมกับ 'ดร.ยองเฮอริ' เลขาธิการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพแห่งเกาหลีใต้ (Korea Health Promotion Foundation) ซึ่งมีแผนจะเริ่มการทำงานด้านควบคุมยาสูบอย่างจริงจัง โดยก่อนหน้านั้นเกาหลีใต้ได้เคยเดินทางมาศึกษาสูงงานด้านการวางยุทธศาสตร์ด้านการควบคุมยาสูบของ สสส. ไทย และมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ซึ่งไทยมีการดำเนินการด้านนี้ อย่างเข้มแข็งมากกว่า 30 ปี ทำให้มีศักยภาพเป็นผู้นำในกลุ่มประเทศอาเซียน ซึ่งหลายประเทศให้การชื่นชม โดยเฉพาะเรื่องการออกกฎหมายปราบปรามผู้จำหน่ายบุหรี่เถื่อน การจำกัดอายุผู้ซื้อ

รวมทั้งจุดเด่นของไทยด้านรณรงค์สร้างการรับรู้อันตรายจากการสูบบุหรี่ การได้รับควันบุหรี่มือสอง และการสร้างพื้นที่สาธารณะปลอดบุหรี่ 100 %

"เกาหลีใต้มีศักยภาพด้านการสร้างเสริมสุขภาพเมืองได้น่าอยู่ จนขึ้นชื่อว่าเป็นเมืองแห่งสุขภาพ หรือ Healthy City ไทย จึงต้องเรียนรู้ประสบการณ์การจัดการสิ่งแวดล้อมจากเกาหลีใต้ เพื่อให้มีพื้นที่สาธารณะที่เป็นประโยชน์แก่ประชาชน สะอาด น่าอยู่ และเร่งรณรงค์สร้างควมมีวินัยของคนไทยมากขึ้น" 'ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์' ผู้จัดการ สสส. กล่าว

ด้าน ดร.ยอง กล่าวไว้ว่า เกาหลีใต้มีกฎหมายที่เข้มแข็ง แต่ยังคงจำเป็นต้องพัฒนาสื่อในการรณรงค์สร้างการรับรู้อันตรายของบุหรี่ให้ประชาชนทราบมากขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดนักสูบหน้าใหม่ ซึ่ง สสส. ไทยมีประสบการณ์ในด้านรณรงค์สังคมลักษณะนี้ โดยนำประเด็นเรื่องการทำร้ายคนใกล้ชิดจากควันบุหรี่มือสอง ทำให้คนไทยเริ่มตระหนักในอันตรายของบุหรี่ ทั้งนี้ เชื่อว่าการลงนามความร่วมมือในครั้งนี้ จะช่วยพัฒนากฎหมาย แนวทางความร่วมมือการทำงานเชิงรุกด้านการควบคุมยาสูบของทั้งสองประเทศให้เข้มแข็งขึ้นได้



## ร้านอาหารรัฐสภาต้นแบบ

เมื่อเร็ว ๆ นี้ ที่รัฐสภาได้มีการเปิดตัว **"ร้านอาหารรัฐสภาต้นแบบ สร้างเสริมสุขภาพ"** เพื่อรณรงค์และส่งเสริมการให้ความรู้ด้านโภชนาการอย่างเหมาะสม และถูกหลักโภชนาการแก่ผู้ที่มาใช้บริการอาหาร ซึ่งแน่ใจได้ว่าปลอดภัย และคำนึงถึงระบบห่วงโซ่อาหาร ตั้งแต่กระบวนการผลิต ผลิตปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคทางเดินอาหาร

โดยร้านอาหารของรัฐสภาจะเป็นต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ ทั้งด้านอาหารปลอดภัย โรงครัวมาตรฐานกรมอนามัย โรงอาหารมาตรฐาน ร้านอาหารสะอาดรสชาติอร่อย เมนูสุขภาพ โดยเป็นส่วนหนึ่งของ **"มหานครแห่งสุขภาพ"** ปลูกฝังให้ประชาชนมีความรู้ทางโภชนาการ ภายใต้หลัก 3 อ. ได้แก่ 1. อาหาร ที่มีประโยชน์ในปริมาณเพียงพอและเหมาะสมกับร่างกาย วัย 2. ออกกำลังกาย ที่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอเสริมสร้างร่างกายและสร้างภูมิคุ้มกัน และ 3. อารมณ์ ที่เน้นทำกิจกรรมสร้างความสุข สดชื่น แจ่มใส ให้จิตใจเข้มแข็ง มีสติ และมีสมาธิ ซึ่งจะสร้างสุขภาพกาย ใจ และห่างไกลโรคได้

พบร้านอาหารส่งเสริมสุขภาพ ในเขตพื้นที่นาร่องของกรุงเทพฯ 4 เขต ได้แก่ เขตบางรัก เขตราชเทวี เขตภาษีเจริญ และเขตหนองแขม ก่อนขยายไปยังที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศเร็ว ๆ นี้

## คอนเสิร์ต 8 ปี โคโรตอินดี้

"แสวงหาเพื่อน ไม่สูบ ไม่ดื่ม"



นับเป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของมทกรมดนตรีขนาดใหญ่ ที่มีเยาวชนมาร่วมงานจำนวนนับหมื่น ที่ปราศจากความรุนแรง ทะเลาะวิวาท สำหรับคอนเสิร์ตโคโรตอินดี้ครั้งที่ 8 ตอน **"แสวงหาเพื่อน ไม่สูบ ไม่ดื่ม"** มทกรมดนตรี ที่จัดขึ้นเมื่อปลายเดือนกันยายนที่ผ่านมา ที่สนามม้าบางลิ้งรวบรวมศิลปินแนวอินดี้ทั้งหน้าเก่าและหน้าใหม่มาสร้างความมั่นใจให้กับเหล่าอินดี้คลับ โดยฝึกถูกฝึกไว้เลยว่าภายในงานต้องเป็น

พื้นที่สีขาวไม่มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่มีการสูบบุหรี่ หรือทำทะเลาะวิวาทให้เห็น แม้แต่รายเดียว หากเกิดเหตุการณ์เหล่านี้ผู้จัดต้องยกเลิกและจะไม่มีคอนเสิร์ตโคโรตอินดี้อีกเลย

**'นายพิริยะ ทองสอน'** เลขาธิการมูลนิธิสื่อเพื่อเยาวชน หนึ่งในผู้เข้าชมงานกล่าวว่า นี่ถือเป็นปรากฏการณ์ที่น่าบันทึกไว้อย่างยิ่ง เพราะตลอดระยะเวลา 8 ปี ของการจัดคอนเสิร์ตโคโรตอินดี้ มีผู้มาร่วมงานแต่ละปีมาก

เกือบ 20,000 คน ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเยาวชน แต่กลับไม่มีเหตุการณ์ทะเลาะวิวาทเกิดขึ้นแม้แต่ครั้งเดียว ซึ่งบางครั้งคนอาจจะมองภาพลักษณ์วัยรุ่นไทยภายนอกที่แข็งแรง แต่จริง ๆ แล้วส่วนใหญ่เป็นคนสุขภาพไม่ได้ก้าวร้าว เพียงแต่แนวดนตรีที่เขาชอบเป็นแนวเพลงแบบนั้นเองจึงอยากให้ผู้ใหญ่ในสังคมอย่ามองแค่ภายนอกและไม่ควรตัดสินว่าวัยรุ่นต้องใช้ความรุนแรงและสร้างปัญหาให้สังคมเสมอไปและขอโอกาสให้เยาวชนรุ่นใหม่ได้มีพื้นที่ที่แสดงความสามารถในด้านดีอย่างเต็มที่ ขอเพียงกำหนดเงื่อนไขบาง

ประการไว้ เพราะเป็นที่ทราบดีว่างานไหนก็ตามที่ปล่อยให้เมาเข้ามา งานนั้นก็ไปตามมาด้วยวิวาทบาดเจ็บ ไปจนถึงเสียชีวิต เพราะน้ำเมามาเปลี่ยนนิสัยที่ดีของเยาวชนไปเป็นความรุนแรง คอนเสิร์ตโคโรตอินดี้ น่าจะเป็นแบบอย่างให้กับผู้จัดงานคอนเสิร์ตอื่น ๆ ได้ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคมได้เป็นอย่างดี ความบันเทิงจะเกิดขึ้นได้โดยไม่พึ่งแอลกอฮอล์ และงานนี้ไม่สงวนลิขสิทธิ์ทุกหน่วยงานสามารถลอกเลียนแบบสิ่งดี ๆ เหล่านี้ได้โดยไม่จำกัด





### มาเลเซียประกาศเพิ่มเขตปลอดบุหรี่ สิวห้องควันทนนุ

### ชายเมืองผู้ดีโดนปรับโทษ ถึงกับบุหรี่ในที่สาธารณะ



เพิ่งมีผลบังคับใช้ไปเมื่อวันที่ 1 ตุลาคมที่ผ่านมาเอง สำหรับ 'เขตปลอดบุหรี่' ที่ประเทศมาเลเซียประกาศเพิ่มอีก 6 รายการ โดยเป็นส่วนสาธารณะสำคัญ ๆ ของรัฐปีนัง เช่น สวนสาธารณะ ประจำเมืองปีนัง ซึ่งก่อนหน้านี้จะมีประกาศเพิ่มเติมนี้ออกมา ประเทศมาเลเซียได้ประกาศให้สถานที่สาธารณะหลัก ๆ บางส่วน เป็นเขตปลอดบุหรี่ไปก่อนแล้ว ได้แก่ สนามบิน มหาวิทยาลัย ลิฟท์ สุขาสธารณะ ห้องสมุด ร้านอินเทอร์เน็ตคาเฟ่ และสถานที่ราชการต่าง ๆ

เมื่อมีการประกาศบังคับใช้ระเบียบใหม่ออกมา ก็มีการไป สอบถามความคิดเห็นของผู้ที่ได้รับกระทบโดยตรง ซึ่งนั่นก็คือผู้สูบบุหรี่ทั้งหลาย แต่แทนที่จะโอดครวญถึงความไม่สะดวกสบาย กลับเป็นเสียงสนับสนุนซะเป็นส่วนใหญ่ นักสูบบุหรี่ วัย 61 ปี บอกว่าเขาเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง เพราะเห็นแล้วว่ามิดีเก๊ มาเที่ยวตามสถานที่สาธารณะมากมาย และการเห็นตัวอย่างที่ไม่ดีจากผู้ใหญ่ก็ไม่ควรเกิดขึ้นอยู่แล้ว \*\*\*

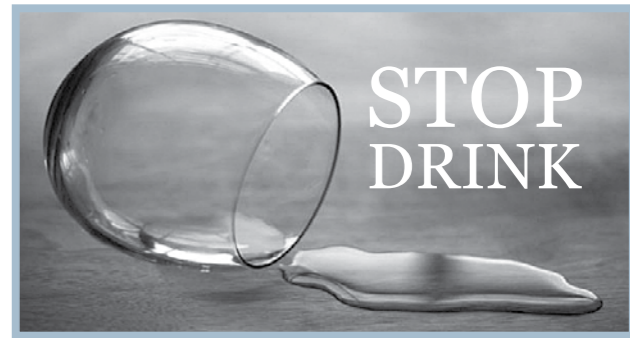
ชายนักสูบบุหรี่ในประเทศอังกฤษถูกจับให้จ่ายค่าปรับเป็นเงิน 290 ปอนด์ หรือราว ๆ 14,500 บาท เพราะกันบุหรี่เล็ก ๆ เพียงอันเดียวที่เขาโยนทิ้งไปบนทางเท้าหลังสูบเสร็จ เพราะมีเจ้าหน้าที่ตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่กวาดล้างสิ่งทอมควันที่ไม่เคารพกฎหมายเห็นเหตุการณ์เข้าพอดี

เหตุคราวนั้นเกิดขึ้นเมื่อวันที่ 31 มีนาคม คดีเพิ่งตัดสินออกมาสด ๆ ร้อน ๆ และ 'แดเนียล กริมวูด' ก็เป็นหนึ่งใน 5 คนที่ถูกข้อหาทิ้งกันบุหรี่ในที่สาธารณะในคราวเดียวกัน อัยการผู้นำฟ้องกล่าวว่า ปีหนึ่ง ๆ ประเทศอังกฤษต้องสูญเสียงบประมาณไปไม่น้อยกว่า 1 ล้านปอนด์ หรือ ราว 50 ล้านบาท ในการรักษาให้ท้องถนนสะอาดปราศจากกันบุหรี่ ซึ่งเป็นขยะจากผู้สูบบุหรี่ที่ไม่มีความรับผิดชอบทั้งหลาย และไม่เพียงแต่ความสกปรกเท่านั้น แต่ขยะเหล่านี้ยังเป็นตัวการสร้างความเป็นพิษให้แก่สิ่งแวดล้อมอีกด้วย... \*\*\*



### ตำรวจลับมะกันโดนจับเพราะมา พูบบนทางเท้า

### ฮอว์โมนแห่งรักช่วยคนเลิกเหล้า อย่างไม่ทรมาน



'อารอน ฟรานซิส แองเลอร์' ตำรวจลับในรัฐไมอามี ประเทศสหรัฐอเมริกาโดนจับและแจ้งข้อหาหลังจากมีเจ้าหน้าที่ตำรวจในเครื่องแบบมาพบว่าเขานอนหลับหมดสติอยู่บนทางเดินเท้าตอนเช้าตรู่ หนึ่งวันหลังจากการมาเยือนของประธานาธิบดี 'บารัก โอบามา' ที่มาหาเสียงที่รัฐแห่งนั้น

ตำรวจในเครื่องแบบพยายามปลุกให้เจ้าหน้าที่นอกเครื่องแบบรายนี้ตื่น แต่ไม่เป็นผล และเมื่อมีการพยายามจะปลุกซ้ำ พ่อตำรวจลับท่านนี้ก็ชดเปรี้ยงเข้าที่หน้าของผู้หวังดีจนต้องมีการเรียกกำลังตำรวจมาเพิ่มเพื่อควบคุมตัวไปรับทราบข้อหาถึงสองกระทงด้วยกัน...

ในขณะที่ในประเทศรัสเซีย เกิดเหตุตำรวจระดับผู้บังคับบัญชา ก่อเหตุมาแล้วขับรถไปชนคนเดินเท้าเสียชีวิตคาที่ เหตุเกิดกลางดึกบนถนนในเมืองเซนต์ปีเตอส์เบิร์ก เมื่อตอนกลางเดือนตุลาคม โดย 'เซอร์จีย์ กูตริอาฟเฮฟ' อายุ 28 ปี เป็นระดับหัวหน้าตำรวจหน่วยปราบปรามอาชญากรรม ขับรถชนชายคนหนึ่งซึ่งกำลังเดินข้ามทางแยก หลังเกิดเหตุมีผู้พบเห็นว่า รถยนต์ชนตัวแอคคอร์ดคันที่นายตำรวจใหญ่ขับพยายามที่จะหนีไป แต่มีพลเมืองดีช่วยกันขัดขวางไว้ และจับกุมตัวส่งตำรวจ ผลตรวจระบุว่าเขามีแอลกอฮอล์เกินกำหนดที่อนุญาตให้ขับชี่ยานพาหนะได้ จึงโดนจับติดคุกเช่นกัน \*\*\*

ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งรัฐนอร์ทแคโรไลนา ศึกษาพบว่าผู้อยู่ระหว่างการเลิกเหล้าที่ได้รับฮอว์โมนออกซิไฮโดซิน หรือที่รู้จักกันในฉายา ฮอว์โมนรัก นั้นสามารถเลิกเหล้าได้ง่ายกว่าผู้ที่พยายามเลิกเหล้าโดยทั่วไป โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้พ่นฮอว์โมนตัวนี้เข้าไปทางจมูกเป็นประจำทุกวัน มีอัตราการการขอใช้ยา โครอาซิแอม ซึ่งเป็นยาที่ใช้รักษาคนติดเหล้า น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ใช่

นักวิจัยระบุว่านับว่าเป็นผลดียังยิ่ง เพราะยาโครอาซิแอมนั้น แม้จะให้ผลในการรักษาดีแต่มีอัตราการติดยาที่สูง และมักมีผลข้างเคียงคือทำให้นอนไม่หลับ.

ส่วนที่เยอรมันนี้ ตำรวจเมืองมิวนิคพบรถที่ชายนักดื่มคนหนึ่ง แฉงหายไ้เมื่อ 2 ปีที่แล้ว โดยพบห่างจากจุดที่พ่นหมูนุ้ยนั้นมาได้ จอดไว้ก่อนไปเมา ไกลถึง 4 กิโลเมตร แต่ครั้งจะว่ารถถูกขโมยไปก็ไม่น่าจะใช่เพราะทรัพย์สินมีค่าทุกอย่างที่อยู่ในรถอยู่ครบ ดังนั้น คำอธิบายเดียวที่น่าจะใช้ได้กับเรื่องนี้คือ เมาจนจำที่จอดไม่ได้นั่นเอง

พากันร้องขวัญใจคนอเมริกัน จัสติน บีเบอร์ ที่มีภาพพจน์ใสสะอาด เป็นหนุ่มน้อยมากความสามารถ ความประพฤติดี ก็มีภาพหลุดออกมาว่าเข้าไปอยู่ในวงเล่นเกมโยนลูกปิงปองดื่มเบียร์กับเพื่อน ๆ ร่วมมหาวิทยาลัยซะแล้ว เจบียายุแค่เพียง 18 ปี ยังไม่ถึงเกณฑ์ให้ดื่มเหล้าได้ตามกฎหมายสหรัฐฯ จึงเกิดข้อครหาเกิดขึ้น แม้ในภาพนั้นไม่ปรากฏว่านักร้องหนุ่มถือแก้วหรือกำลังดื่มเบียร์ก็ตาม \*\*\*



## เทคนิคดูแลสุขภาพกาย-ใจ

# “แก่ง-จिरะ มะลิกุล”

หากใครที่ได้ติดตามผลงานการกำกับภาพยนตร์ของผู้กำกับคนนี้ ‘แก่ง-จिरะ มะลิกุล’ มั่นใจว่าจะต้องยกนิ้วให้กับความเก่งกาจสามารถของเขา ผลงานคุณภาพมากมายออกสู่สายตาสาธารณชน โดยเฉพาะผลงานภาพยนตร์เรื่อง ‘รัก 7 ปี ดี 7 หน’ ที่สร้างกระแสของการวิ่งให้แพร่สะพัดไปยังคนทุกเพศทุกวัยในสังคม

งานเยาะขนาดนี้เขามีเคล็ดลับในการดูแลสุขภาพร่างกาย และสุขภาพใจอย่างไร ตามมาด้วยกัน “การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงนั้นผมจะใช้วิธีการไม่นอนตึก แล้วพยายามออกกำลังกายวันละ 40 นาที เพราะอาชีพของผมต้องตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ผมจะใช้วิธีการวิ่ง การวิ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ผมมีความสุขมาก ใส่รองเท้าวิ่งอยู่คนเดียวได้ แต่ต้องวิ่งตั้งแต่ช่วงเช้าจะรู้สึกสดชื่นสบาย ในช่วงที่มีงานเยาะก็จะยุ่งและไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย ผมจะรู้สึกอึดอัดมาก และถ้าวันไหนทำงานดึกก็จะกินเยาะ น้ำหนักก็จะขึ้นเร็ว ช่วงที่ผมมีเวลาว่างผมจึงต้องวิ่งให้ได้มากที่สุด”

ส่วนเรื่องของการดูแลสุขภาพทางใจนั้นต้องเริ่มจากการนอน ต้องนอนให้หลับ ไม่คิดอะไร ร่างกายจะเคลียร์ทุกอย่าง ทั้งความเครียด ส่วนสิกรอในร่างกาย จะทำให้นอนหลับสบาย และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้จิตใจมีสุขภาพที่ดีขึ้นด้วย

ถ้าอยากจะทำให้ร่างกายและจิตใจของเรามีความสุขที่แข็งแรง ต้องห้ามลืมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ \*\*\*



## รับลมหนาว กับปริศนาค้นหาคำ

เดือนพฤศจิกายน หน้าฝนผ่านไป เข้าสู่หน้าหนาวที่หลายคนรอคอย ‘สุขสืบสมอง’ ฉบับนี้ เลยชวนคุณผู้อ่านมาช่วยกันค้นหาคำศัพท์เกี่ยวกับ winter จำนวน 35 คำด้านล่างนี้ ซึ่งซุกซ่อนอยู่ในตารางตัวอักษร ใครพร้อมแล้วก็ลุยได้เลย!

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

ICE	SLED	BOOTS	FOG	SCARF	SOUP	COLD	FROST	SKIING	SEASON	FREEZE
BLIZZARD	GLOVES	FIREPLACE	FIREWOOD	HEADBAND	HOCKEY					
HOLIDAYS	FISHING	KNIT CAP	OLYMPICS	CARNIVAL	SKATES					
CHRISTMAS	SLIPPERY	SWEATSHIRT	SNOWBALL	SNOWBOARD	SNOW CASTLE					
SNOWMAN	SNOWSHOES	VACATION	WIND CHILL	WOOL SOCKS	SNOWFLAKE					



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 ธันวาคม 2555 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 30 ท่าน รับไปเลย ‘กระเป๋าผ้าสมัชชาแรงงานนอกระบบ’ จาก สสส.

ติดตามเดลียย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมสืบสมองได้ที่ \*\*\* [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)

การประชุมนานาชาติ  
ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 21  
25-29 สิงหาคม 2556



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

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

เปิดรับบทความ วันนี้ - 20 ธันวาคม 2555

ผู้สนใจสามารถส่งบทความ (งานวิจัย แนวคิดเชิงนโยบาย หรือบทเรียนจากการปฏิบัติจริง) ภายใต้หัวข้อหลักในการประชุม “การลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพ (Best Investments for Health)” หรือ หัวข้อรองในการประชุม ในมิติต่างๆ ต่อไปนี้

นโยบายระหว่างภาคส่วน ยุทธศาสตร์และการปฏิบัติการที่มีส่วนช่วยให้เกิดการลงทุนด้านสุขภาพที่ยั่งยืน (Intersectoral Policies, Strategies and Actions Conducive to Sustainable Health Investment)

การร่วมมือกันของภาคส่วนต่างๆ ในการสร้างเสริมสุขภาพ (Multisectoral and Multi-stakeholders Partnership and Collaboration for Health Promotion)

การวิจัยพัฒนาและการติดต่อสื่อสารด้านการสร้างเสริมสุขภาพ (Research and Development and Communication in Health Promotion)

ประเด็นสุขภาพและกลุ่มประชากรในการสร้างเสริมสุขภาพ (Health issues and Populations in Health Promotion)

สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ (Social, Environmental and Cultural Issues in Health Promotion)

หัวข้ออื่นๆ (Miscellaneous)

การส่งบทความเพื่อนำเสนอในเวทีหลักการประชุมฯ สามารถส่งได้ในรูปแบบ 1) การนำเสนอผลงานแบบปากเปล่า (Oral Presentation)/โปสเตอร์ (Poster Presentation) 2) การประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) หรือ 3) เวทีอภิปราย (Symposium) ได้ทั้งในภาษาอังกฤษ ฝรั่งเศส สเปน ผู้สนใจกรุณาอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมหรือส่งบทความได้ที่ [www.iuhpeconference.net/login.php](http://www.iuhpeconference.net/login.php)

เปิดรับบทความวันนี้ - 20 ธันวาคม 2555

เปิดรับบทความ	
เปิดรับลงทะเบียนล่วงหน้า (Early Bird)	20 สิงหาคม 2555
เปิดรับสมัคร ผู้ขอทุนสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมประชุม	
ปิดรับบทความ	20 ธันวาคม 2555
ประกาศผลบทความที่ได้รับเลือก	1 มีนาคม 2556
ประกาศผลผู้ได้รับทุนสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมประชุม	
ปิดรับลงทะเบียนล่วงหน้า (Early Bird)	ขออนุญาตแจ้งให้ทราบภายหลัง
ปิดรับลงทะเบียน (อัตราปกติ)	5 สิงหาคม 2556
การประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 21	25-29 สิงหาคม 2556

พิเศษ

สำหรับท่านที่อยากจะเพิ่มความมั่นใจในการพัฒนาบทความของท่านก่อนส่งเข้าระบบ on-line โดยเฉพาะทางด้านรูปแบบและภาษาที่เหมาะสม ท่านสามารถส่งร่างบทความทั้งในภาษาไทยและภาษาอังกฤษมาที่ฝ่ายกระบวนการพัฒนาบทความโดย อีเมล: [partner\\_abstract@thaihealth.or.th](mailto:partner_abstract@thaihealth.or.th) ทางทีมงานจะช่วยแนะนำปรับปรุงและพัฒนาบทความร่วมกับท่าน โดยจะใช้เวลาในกระบวนการนี้ประมาณ 1 เดือน

วิทยากร (ตอบรับ ณ เดือนตุลาคม 2555)

นายแพทย์วิโรจน์ ตั้งเจริญเสถียร นักวิชาการด้านเศรษฐศาสตร์สาธารณสุข รางวัลเอ็ดวิน แซดวิก (Edwin Chadwick Mesal) สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ ประเทศไทย  
ศาสตราจารย์แอนน์ มิลล์ รางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดลสาขาศาสตร์สาธารณสุข ประจำปี 2552 ผู้อำนวยการ และศาสตราจารย์ด้านนโยบายและเศรษฐศาสตร์สาธารณสุข London School of Hygiene and Tropical Medicine มหาวิทยาลัยลอนดอน สหราชอาณาจักร  
คุณสมสุข บุญยะบัญชา เลขาธิการมูลนิธิพัฒนาที่อยู่อาศัยแห่งเอเชีย (ACHR) ประเทศไทย  
ศาสตราจารย์ แดเนียล เวียสตีอก ภาควิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมอนเทรียล แคนาดา  
ศาสตราจารย์ จอห์น แฟรงก์ The Scottish Collaboration for Public Health Research and Policy, MRC Human Genetics Unit, Western General Hospital เอ็ดินเบิร์ก สหราชอาณาจักร  
นายเซอร์จิโอ ฟาจารย์โต้ ผู้ว่าการรัฐแอนท็อกเซีย โคลัมเบีย

เวลา	วันอาทิตย์ที่ 25 ส.ค.	วันจันทร์ที่ 26 ส.ค.	วันอังคารที่ 27 ส.ค.	วันพุธที่ 28 ส.ค.	วันศุกร์ที่ 29 ส.ค.				
09.00-10.30	งาน Thai Day* / การศึกษาดูงานสุขภาพ / Gate-way Event/ Side Meetings	Plenary 1 What are the best investment in health?	Plenary 2 How far have we invested in HP system?	Plenary 3 Promoting Health in All Policies Success and Challenges	Plenary (16-20)				
10.30-11.00						พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session
11.00-12.30	ลงทะเบียน	ลงทะเบียน	ลงทะเบียน	ลงทะเบียน	ลงทะเบียน				
12.30-13.30						Parallel Sessions 1-20	Parallel Sessions 41-60	Parallel Sessions 81-100	Parallel Sessions 101-120
13.30-15.00						Meet the Authors/ พักเที่ยง	Meet the Authors/ พักเที่ยง	Meet the Authors/ พักเที่ยง	Meet the Authors/ พักเที่ยง
15.00-15.30						Sub-Plenary 1 (1-5)	Sub-Plenary 2 (6-20)	Sub-Plenary 3 (11-15)	Sub-Plenary 4 (16-20)
15.30-17.00	ลงทะเบียน	ลงทะเบียน	ลงทะเบียน	ลงทะเบียน	ลงทะเบียน				
17.00-18.00						พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session	พักรับประทานของว่าง & Poster Session
18.00-19.30	พิธีการเปิด	Side Meetings	Side Meetings	IUHPE Forum					
19.30-21.30	งานเลี้ยงต้อนรับ		งาน Thai Cultural Night						

\*วันอาทิตย์ที่ 25 สิงหาคม 2556: การศึกษาดูงานสุขภาพ 12 เส้นทาง (ลงทะเบียน) และ งาน Thai Day  
วันจันทร์ที่ 26 - วันพฤหัสบดีที่ 29 สิงหาคม 2556: การประชุมนานาชาติ ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ

“อัตราพิเศษ” สำหรับค่าลงทะเบียนของชาวไทย

ประเภทผู้เข้าร่วม	Early Bird	อัตราปกติ (Regular)	หน้างาน (On-Site)	รายวัน (Single Day)	ศึกษาดูงาน (Field Visit)	Thai Night
ไม่ใช่สมาชิก IUHPE	20,000	26,000	32,000	10,000	1,200	1,400
สมาชิก IUHPE	14,000	20,000	26,000	7,000	1,200	1,400
ผู้เข้าร่วมจากประเทศรายได้ต่ำ/กำลังพัฒนา	12,000	12,000	12,000	5,000	800	1,400
นักศึกษาจากต่างชาติ	8,000	12,000	14,000	4,000	800	1,400
คนไทย	3,500	4,000	4,500	2,000	800	1,400

เจ้าภาพ:



เจ้าภาพร่วม:



[www.IUHPEconference.net](http://www.IUHPEconference.net)  
[info@iuhpeconference.net](mailto:info@iuhpeconference.net)

[www.facebook.com/IUHPE2013](http://www.facebook.com/IUHPE2013)  
[www.twitter.com/IUHPE2013](http://www.twitter.com/IUHPE2013)



[www.IUHPEconference.net](http://www.IUHPEconference.net)





# “คุณค่า คุณภาพ คุณธรรม”

เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อการพัฒนาคุณภาพที่ยั่งยืน

วันที่ 19-21 ธันวาคม 2555

ณ โรงแรมอิมพีเรียล ควินส์ปาร์ค กรุงเทพฯ

ปอเจียรรับฟังเนื้อหาวิชาการที่ผสมผสานทั้งศาสตร์และศิลป์  
สัมผัสกับกระบวนการเรียนรู้ที่ผสมผสานด้วยจินตนาการ  
จากวิทยากรชั้นแนวหน้าของประเทศ



001



002



003



004

ร่วม..ส่งผลงานเพื่อเข้าประกวด



สุดยอด “CARE GIVER” ครั้งแรกของประเทศไทย



Healing Environment Award



รางวัลหนังสือที่เดือนอารมณ์ และสร้างแรงบันดาลใจ  
SHA Movie Award



คุณบัณฑิต ทองดี  
ผู้กำกับภาพยนตร์

ดร.นพ.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์  
ผอ.สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ



ข้อมูลเพิ่มเติม  
[www.ha.or.th](http://www.ha.or.th)

สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) โทรศัพท์ 0-2832-9400 : โทรสาร 0-2832-9540