

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 11
ฉบับที่ 164
มิถุนายน 2558

#เด็ก บันดาลใจ

คิดได้ • คิดเป็น



๖ มหกรรมสื่อและพื้นที่สร้างสรรค์ ตอน #เด็กบันดาลใจ

๖ “เมืองอารยสถาปัตย์” อนาคตไทยในอาเซียน

๖ ชวนคุณมา “Do” and “Don’t” พฤติกรรมที่มีผลต่อสมอง



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน



ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์

ช่วงปลายเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา ได้มีงานสำคัญงานหนึ่งคือ มหกรรมสื่อและพื้นที่สร้างสรรค์ เพื่อเด็ก เยาวชน และครอบครัว ครั้งที่ 1 ภายใต้แนวคิด **“เด็กบันดาลใจ”** ซึ่งเกิดจากความร่วมมือของ สสส. สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ ภาควิชาสื่อสร้างสรรค์ และเครือข่ายสุขภาพทางปัญญา รวมทั้งองค์กรร่วมจัดงานทั้งภาคประชาสังคม ภาครัฐ และภาคเอกชน ซึ่งการจัดงานครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อถ่ายทอด แบ่งปัน องค์ความรู้ที่เกิดจากการทำงานด้านสื่อและพื้นที่สร้างสรรค์ของ สสส. และภาคีเครือข่ายมานานกว่า 14 ปี

โดยวัตถุประสงค์หลัก เราต้องการเปิดโอกาสให้เด็กกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ในสถาบันการศึกษาและชุมชนท้องถิ่น ได้เข้ามาเรียนรู้แนวคิดและมีส่วนร่วม นำความคิดใหม่ๆ ไปเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่วัยรุ่นและครอบครัว สามารถนำองค์ความรู้ไปต่อยอดพัฒนาสื่อสร้างสรรค์และพื้นที่สร้างสรรค์ได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นการเปิดพื้นที่และโอกาสในการพัฒนาเยาวชนไทยให้คิดได้ คิดเป็น ผ่านกระบวนการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ เกิดแรงบันดาลใจในการเข้าใจผู้อื่นและมีจิตสาธารณะ เป็นพลเมืองที่ตื่นรู้ อีกทั้งยังเป็นโอกาสที่ภาคีเครือข่ายสื่อเพื่อเด็กและเยาวชนจะได้มีส่วนร่วมในการร่วมเสนอแนะนโยบายด้านสื่อสร้างสรรค์

ซึ่งตลอดระยะเวลา 14 ปี ที่ผ่านมา สสส.ทำงานร่วมกับภาคีเครือข่าย โดยปึกหมุดเรื่องอย่างชัดเจนและมียุทธศาสตร์ส่งเสริมสื่อและพื้นที่สร้างสรรค์ในการ

พัฒนาเด็กเยาวชน และครอบครัว ส่งเสริมให้เกิดสื่อสร้างสรรค์ที่เหมาะสมดี และเพียงพอ โดยใช้ยุทธศาสตร์ 3ดี สื่อดี พื้นที่ดี และภูมิดี โดยผลสำเร็จที่เห็นเป็นรูปธรรม อาทิ การผลักดัน พ.ร.บ.กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ร่วมกับกระทรวงวัฒนธรรม ซึ่งมีผลบังคับใช้เมื่อวันที่ 26 มีนาคม ที่ผ่านมา หรือการพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์ เกิดพื้นที่ต้นแบบและยังมีพื้นที่สร้างสรรค์เครือข่ายเด็กและเยาวชนใน 39 จังหวัดทั่วประเทศ เกิดพื้นที่ทางปัญญา มีกระบวนการให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง และเกิดแผนปฏิบัติการร่วมทั้งประเทศ เช่น การประกาศวาระการอ่านแห่งชาติ วาระพื้นที่สร้างสรรค์

สสส.ได้มองเห็นแนวทางที่จะทำให้เด็กเยาวชนและครอบครัวสามารถอยู่ในโลกในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างมีคุณภาพ โดยมีสื่อและพื้นที่สร้างสรรค์เป็นเครื่องมือ

สำคัญในการการสร้างภูมิคุ้มกันและเสริมพลังให้เด็ก เยาวชน และครอบครัว โดยใช้ยุทธศาสตร์ 3ดี บูรณาการกับประเด็นงานด้านสุขภาพอื่นๆ เพื่อสร้างพลเมืองที่ตื่นรู้ เท้าทันสื่อ เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความรู้ความเข้าใจที่จะอยู่ภายใต้สถานการณ์ใหม่ๆ ของสื่อได้อย่างเข้มแข็ง มีจิตสาธารณะ มีศักดิ์ศรี สร้างความเป็นพลเมืองในการใช้สื่ออย่างมีความรับผิดชอบ และใช้สื่อเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างถูกต้อง

ทั้งนี้ การจัดงานครั้งนี้ได้สะท้อนสังคมให้เห็นข้อดี ข้อเสีย ความซับซ้อนของโลกสื่อในยุคปัจจุบัน รวมทั้งยังมีคำแนะนำในการใช้สื่อเพื่อช่วยดึงพลังด้านบวกของเด็ก เพื่อสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ให้กับสังคม โดยเชื่อว่าเด็กจะเป็นแรงบันดาลใจ นำการเปลี่ยนแปลงมาสู่ผู้ใหญ่ในสังคมได้ เพียงแค่เราให้พื้นที่และโอกาสที่เหมาะสมกับเด็ก

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 11 ฉบับที่ 164 มิถุนายน 2558

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

“เด็กบันดาลใจ คิดได้ คิดเป็น”

4

มหกรรมสื่อและพื้นที่สร้างสรรค์ ปี 1

สุขสร้างได้

อนาคตประเทศไทยสู่ “เมืองอารยสถาปัตย์” แห่งอาเซียน

10

เกร็ดความสุข

“เซอร์กิตเทรนนิ่ง” Circuit training

ทางเลือกดีๆ ของนักออกกำลังกาย

14

สุขรอบบ้าน

หนึ่งสิ่งดีๆ ที่ควรทำ และหนึ่งสิ่งไม่ดีที่ควรเลี่ยง ต่อสมอง

16

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนคังสุขภาพดี

“เดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพแข็งแรง” จาก ตึก วชรกรณ์

22

สุขลืบลมวง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาเม เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

#เด็กบันดาลใจ

คิดได้ คิดเป็น



มหกรรมสื่อและพื้นที่สร้างสรรค์ ปี 1

ดึงพลังบวกเยาวชน-สร้างแรงบันดาลใจให้พ่อ แม่

ในยุคศตวรรษที่ 21 เรากำลังเผชิญกับสังคมและโลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ยุคที่สื่อหลอมรวมธุรกิจอุตสาหกรรมสื่อเติบโตอย่างก้าวกระโดด เด็กเยาวชนใช้เวลาับสื่อมากกว่าวันละ 7 ชั่วโมงต่อวัน แต่ขาดความเข้าใจ และความเท่าทันในการบริโภคสื่อ

ในขณะที่กลไกการกำกับดูแลของรัฐตามไม่ทัน เช่นเดียวกับสถาบันครอบครัวและโรงเรียน ที่ยังไม่ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงนี้...

และ “จะดีแค่ไหน” ถ้าพ่อแม่เข้าใจวิธีพัฒนากะบวนการเรียนรู้ของเด็ก เลี้ยงลูกในศตวรรษที่ 21 ให้คิดได้ คิดเป็น จะดีแค่ไหนถ้าครู นักการศึกษา ส่งเสริมการใช้สื่อและพื้นที่สร้างสรรค์ พัฒนาเด็กเยาวชนให้คิดได้ คิดเป็น และ “จะดีแค่ไหน” ถ้าเด็กเยาวชน ได้มีเวทีปล่อยของ ประลองความคิด กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ เกิดแรงบันดาลใจ เข้าใจผู้อื่น มีจิตสาธารณะ เป็นพลเมืองต้นรู้ที่คิดได้ คิดเป็น





ดังนั้น เมื่อเชื่อว่า “เด็กคิดได้ คิดเป็น” งานมหกรรม
สื่อและพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็ก เยาวชน และครอบครัว
ครั้งที่ 1 ตอน เด็กบันดาลใจ จึงเกิดขึ้นเมื่อวันที่ 22-24
พฤษภาคมที่ผ่านมา ณ แอร์พอร์ตลิงค์ มักกะสัน ในพื้นที่
กิจกรรมกว่า 12,000 ตารางเมตร

โดยการสนับสนุนของแผนระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยสำนัก
ส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนัก 5 ภายใต้ความร่วมมือของแผนงาน
สื่อสร้างสุขภาวะเยาวชน แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริม
สุขภาพ และแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน





รศ.ดร.วิลาสินี อุดยานนท์
ผอ.สำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ
(สอ.5)

บอกเล่าถึงที่มาของงานนี้ว่า สสส. ให้ความสำคัญกับการสร้าง ภูมิคุ้มกันและเพิ่มพลังให้เด็กเยาวชน ครอบครัว ในการรับมือกับสถานการณ์ สื่อดังกล่าว และการฟื้นฟูพลังทางบวก ที่มีอยู่ในชุมชนให้เป็นปัจจัยแวดล้อม ที่สร้างสรรค์ของเด็กเยาวชน จึงให้ความสำคัญกับการสร้างภูมิคุ้มกัน และเพิ่มพลังให้เด็กเยาวชน ครอบครัว ในการรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าว และการฟื้นฟูพลังทางบวกที่มีอยู่ใน ชุมชนให้เป็นปัจจัยแวดล้อมที่สร้างสรรค์ ของเด็กเยาวชน โดยใช้ยุทธศาสตร์ 3 ดี สี่ดี พื้นที่ดี และภูมิดี บูรณาการ กับประเด็นงานด้านสุขภาวะอื่นๆ ได้แก่ สุขภาวะทางกายด้านโภชนาการ สุขภาวะ ทางกายด้านกิจกรรมทางกาย สุขภาวะ ทางกายด้านเพศ สุขภาวะทางจิตใจ ด้านครอบครัวอบอุ่น สุขภาวะทางสังคม ด้านชุมชนเข้มแข็ง รวมถึงสุขภาวะของ

เด็กในสภาวะยากลำบาก และสุขภาวะของกลุ่ม แรงงานต่างชาติ เพื่อสร้างพลเมืองที่ตื่นรู้ เท่าทันสื่อ เข้าใจผู้อื่น มีจิตสาธารณะ และมี คักดีศรี ทั้งในพื้นที่ Online และ Offline

ประกอบกับตลอดระยะเวลา 14 ปีที่ผ่านมา สสส. ทำงานร่วมกับภาคีเครือข่ายโดยปึกหลุม เรื่องยุทธศาสตร์ส่งเสริมสื่อสร้างสรรค์ เน้นการ พัฒนาเด็กเยาวชน และครอบครัว ส่งเสริมให้ เกิดสื่อสร้างสรรค์ที่เหมาะสม และเพียงพอ โดยใช้ยุทธศาสตร์ 3 ดี สี่ดี พื้นที่ดี และภูมิดี ผลสำเร็จที่เห็นเป็นรูปธรรม อาทิ

1. ผลักดัน พ.ร.บ.กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ ร่วมกับกระทรวง วัฒนธรรม (วธ.) ซึ่งมีผลบังคับใช้เมื่อวันที่ 26 มีนาคม ที่ผ่านมา

2. การพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์ เกิดพื้นที่ ต้นแบบ เช่น เพชรบุรีดีจัง จ.เพชรบุรี เป็น จังหวัดต้นแบบ และยังมีพื้นที่สร้างสรรค์ เครือข่ายเด็กและเยาวชน อีกกว่า 107 แห่ง ใน 39 จังหวัด

3. เกิดพื้นที่ทางปัญญา มีกระบวนการให้ เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง เช่น สื่อเรียนรู้ สื่อศิลปวัฒนธรรม สื่อสร้าง แรงบันดาลใจ กิจกรรมเจริญสติ



4.แผนปฏิบัติการร่วมทั้งประเทศ เช่น ประกาศ วาระการอ่านแห่งชาติ วาระพื้นที่สร้างสรรค์ ฯลฯ เพราะมองว่าสื่อเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมให้คนมีสุขภาวะที่ดี และสนับสนุนการเรียนรู้ที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย

“ในยุคนี้ สื่อเข้ามาทำหน้าที่ให้ความรู้ บ่มเพาะ ค่านิยมแก่เด็ก แทนพ่อแม่ผู้ปกครองและโรงเรียน ไปมาก จะเห็นว่าเด็กที่มีโทรศัพท์มือถือก็นั่นอายุ น้อยลงเรื่อยๆ ในขณะที่ปัญหาและความเสี่ยง ของเด็กก็ตามมามากขึ้น เช่น ปัญหาการล่อลวง เด็ก 5 ราย/วัน หรือปัญหาสุขภาพที่มาจากการ บริโภคอาหารขาดคุณภาพ ปัญหาเรื่องอารมณ์ และความสัมพันธ์ทางสังคมของเด็ก”

ดังนั้น งานนี้จะสะท้อนให้เห็นข้อดี ข้อเสีย ความซับซ้อนของโลกสื่อปัจจุบัน พร้อมทั้งมี คำแนะนำและรูปธรรมที่เหมาะสม ครอบคลุม และ คุณครูสามารถนำไปใช้เป็นแนวทาง เพื่อการเรียนรู้ สำหรับเด็กได้ รวมทั้งการใช้สื่อถึงพลังด้านบวก ของเด็กเพื่อสร้างสรรค์สิ่งดีให้กับสังคม เราเชื่อว่า เด็กจะเป็นแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงมาสู่ ผู้ใหญ่ในสังคมได้ เพียงแค่เราให้พื้นที่ และโอกาส ที่เหมาะสมกับเด็ก สร้างความเป็นพลเมืองในการใช้ สื่ออย่างมีความรับผิดชอบ (Digital Citizenship) และใช้สื่อเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างถูกต้อง รศ.ดร. วิลาสิณี กล่าว

ในส่วนมุมมองการทำงานด้านสื่อเด็ก **พี่เข้มน “เข้มนพร วิรุณราพันธ์” ผู้จัดการสถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.)** เล่าว่า จากสถานการณ์ เด็กกับสื่อในปัจจุบัน จะเห็นว่าสื่อมีอิทธิพลต่อเด็กและเยาวชนอย่างมาก โดยเด็กใช้เวลาอยู่กับสื่อต่างๆ กว่า 6 ชั่วโมง/วัน โดยเฉพาะสื่อใหม่ที่เข้าถึง ได้ง่าย

เรามองเห็นโอกาสที่ใช้พลังของสื่อทางบวก เป็นพลังเชิงรุกให้เด็ก และเยาวชน เข้ามามีบทบาทในการสร้างการเปลี่ยนแปลง ให้กับสังคม โดยครั้งนี้เครือข่ายฯ จะยื่นข้อเสนอยุทธศาสตร์สื่อสร้างสรรค์ ต่อท่านรองนายกรัฐมนตรี ข้อเสนอแนะดังกล่าวเป็นการระดมความคิดเห็นของคนหลากหลาย อาชีพกว่า 200-300 คน ช่วยกันคิดสกัดข้อเสนอแนะเพื่อยื่นให้กับฝ่ายนโยบาย และทางผู้ร่างกฎหมาย ร่างรัฐธรรมนูญ สมาชิกสภาปฏิรูปแห่งชาติ (สปช.) ด้านเด็ก การศึกษา ด้านสื่อที่จะมารับ ข้อเสนอแนะต่อไป

“หวังว่า คนที่มาร่วมงาน ไม่ว่าจะจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ จะเกิด แรงบันดาลใจ ได้ไอเดียใหม่ๆ และนำกลับไปต่อยอดปฏิบัติ ส่วนด้านนโยบายของรัฐ คาดหวังว่า สังคมจะเห็น ความสำคัญ และหน่วยงาน ที่ทำงานด้านนี้ จะหัน มาใช้ยุทธศาสตร์ 3 ดี “ทั่วประเทศ” น.ส.เข้มนพร กล่าว





บทบาทรัฐบาล กับการดูแลเยาวชน

ศ.ดร.ยงยุทธ ยุทธวงศ์ รองนายกรัฐมนตรี และประธานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ได้กล่าวไว้ในพิธีเปิด

“มหกรรมสื่อและพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อเด็ก เยาวชน และครอบครัว ครั้งที่ 1 #เด็กบันดาลใจ” เมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม ที่ผ่านมา ว่า

รัฐบาลได้กำหนดนโยบายในด้านการศึกษาเรียนรู้ สื่อสร้างสรรค์ และศิลปวัฒนธรรม โดยส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาคนทุกช่วงวัย สนับสนุนการผลิตสื่อคุณภาพเพื่อเปิดพื้นที่สาธารณะให้เยาวชนและประชาชนได้มีโอกาสแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ และให้ความสำคัญกับการปลูกฝังค่านิยมและจิตสำนึกที่ดี

โดยนโยบายจะมุ่งเน้นกระบวนการปฏิรูปการเรียนรู้ทั้งการศึกษาในระบบและการศึกษาทางเลือกไปพร้อมกัน ด้วยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคประชาสังคม ภาคเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และประชาชนทั่วไปในการจัดการศึกษาเรียนรู้ที่มีคุณภาพและทั่วถึง ปรับกระบวนการเรียนรู้และหลักสูตรให้เชื่อมโยงกับภูมิสังคม โดยบูรณาการความรู้และคุณธรรมเข้าด้วยกันเพื่อให้เอื้อต่อการพัฒนาผู้เรียนทั้งในด้านความรู้ ทักษะ การใฝ่เรียนรู้ การแก้ปัญหาการรับฟังความเห็นผู้อื่น การมีคุณธรรม จริยธรรม และความเป็นพลเมืองดี

จากการที่ได้ลงสำรวจพื้นที่ในชุมชน และเข้าร่วมในหลากหลายกิจกรรมของเครือข่ายสื่อเพื่อเด็กและเยาวชน ได้ประจักษ์ถึงผลสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรมในการพัฒนาเด็กและเยาวชนผ่านยุทธศาสตร์ 3 ดี สื่อดี พื้นที่ดี และภูมิดี และเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกอย่างชัดเจนในพื้นที่ชุมชนเหล่านั้น

ภาครัฐขอรับข้อเสนอแนะนโยบายสื่อและพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อเด็กและเยาวชน จากเครือข่ายภาคประชาสังคม เพื่อนำไปสู่กระบวนการพิจารณาด้านนโยบายและปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม รวมทั้งขอให้ท่านผู้แทนสมาชิกสภาปฏิรูปแห่งชาติ พิจารณาสั่งเสนอทางนโยบายนี้เป็นส่วนหนึ่งในการปฏิรูปสื่อและการเรียนรู้ ทั้งนี้การขับเคลื่อนกระบวนการสื่อและพื้นที่สร้างสรรค์ เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนสู่ความเป็นพลเมืองในสังคมสุขภาวะ จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งภาคประชาสังคม ภาคเอกชน ภาครัฐ และชุมชนท้องถิ่น รวมทั้งครอบครัว เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์ต่อเด็กอย่างแท้จริงและมีความยั่งยืน



ข้ามฟากมาฟังมุมมองที่ดีที่ได้จากงานครั้งนี้

จากพี่ๆ นักผลิตสื่อ บุคคลที่เป็นต้นแบบ และกำลังได้ใจจากเด็ก และเยาวชน



“นุรินทร์ สายประสาธน์” นักเขียนการ์ตูน เจ้าของงานการ์ตูนนุรินทร์

กิจกรรมนี้ให้ทั้งสาระ ข้อคิด โอเดียดีๆ ที่มาจากเด็ก ผ่านทั้งข้อคิด คำคม ภาพวาดประกอบ ซึ่งในส่วนนี้เหมาะที่จะเป็นพื้นที่ให้กับครอบครัว และเด็กๆ ได้เข้ามาหาแนวคิดที่จะเอาไปปฏิบัติ ทำให้คนในครอบครัวได้ใกล้ชิดกัน และเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับเด็กๆ กับครอบครัวไปในตัว ซึ่งหากิจกรรมและงานแบบนี้ได้ยากในสังคมปัจจุบัน งานนี้จึงถือเป็นครั้งแรกที่เปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนทุกช่วงวัยจริงๆ



“อนุชิต คำน้อย” นักเขียน นักวาดภาพประกอบ นามปากกา คิ้วต่ำ บอกว่า

เด็กบันดาลใจเป็นพื้นที่สร้างแรงผลักดันให้เด็กๆ ได้ดีพื้นที่หนึ่ง เพราะบางเรื่องราวที่เด็กๆ คิด บางความรู้สึกผู้ใหญ่อย่างเราได้หลงลืมไปแล้ว ว่าตอนที่เราเป็นเด็กๆ ความสุขเล็กๆ รอยยิ้มเล็กๆ การมองโลกในแง่ดี รวมถึงการที่เราเจอปัญหาต่างๆ ในมุมมองของเด็กนั้นเป็นอย่างไร ซึ่งเด็กๆ ได้นำมาแชร์กันที่เฟซบุ๊กเด็กบันดาลใจ จนเกิดเป็นสังคมของการแลกเปลี่ยนเรื่องราวที่ดีผ่านมุมมองที่น่าสนใจ อยากให้ทุกคนเข้ามาแชร์ โพสต์กันที่นี้เยอะๆ ไม่แน่ว่าความคิดเห็นอาจกลายเป็นแนวคิดตั้งต้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีเกิดขึ้นก็ได้

ที่นี่ย้ายไปยังกิจกรรมในวันนั้น ภายในงานได้เนรมิตพื้นที่กว่า 12,000 ตารางเมตร ให้เป็นพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็ก และพ่อแม่ผู้ปกครอง โดยแบ่งเป็นโซนย่อยๆ 4 โซนหลักตามช่วงวัย คือ

• **โซนเด็กปฐมวัย** “มหัศจรรย์แห่งชีวิต คิดได้คิดเป็น”

ความมหัศจรรย์ของ นมแม่ อาหาร กอด อ่าน เล่น ศิลปะและดนตรี

• **โซนเด็กวัยเรียน** “เมืองคิดสนุก ปลุกพลังสร้างสรรค์”

มุมสวนสุขคิด สวนวิทยุ ร้านขนม

• **โซนเยาวชน** “คิดได้ คิดเป็น คิดเปลี่ยน” กิจกรรมสารพัน

โอเดียและพลังสร้างสรรค์ ด้านสื่อ และกิจกรรมจิตอาสาของเยาวชน

• **โซนผู้ใหญ่และครอบครัว** “เขตก่อสร้างพลังบันดาลใจ”

นวัตกรรมด้านสื่อและกิจกรรมสร้างสรรค์ เพื่อความสุขด้านในและสานพลังสายใยของครอบครัว ชุมชน

นอกจากนี้ ยังมีการแสดงจากเด็กเยาวชน เวิร์กช็อป เสวนา คอนเสิร์ต ภาพยนตร์สั้น ที่น่าสนใจมากกว่า 50 รายการ มีตลาดนัดสุขภาวะ จำหน่ายหนังสือและสื่อสร้างสรรค์ สินค้าพื้นเมือง สินค้า Hand Made สินค้า DIY สินค้าสุขภาพ สินค้าเกษตรอินทรีย์ ฯลฯ สามารถติดตามรายละเอียดได้ที่ ผ่านแฟนเพจ “เด็กบันดาลใจ” เพื่ออนาคตเด็กเยาวชนไทย ให้ “คิดได้ และ คิดเป็น”

งานนี้เหมาะทั้งกับเด็กเองที่จะได้รับแรงบันดาลใจ รวมทั้งผู้ใหญ่ด้วย ที่สำคัญพ่อแม่ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่ทำงานในศูนย์เด็กเล็ก หรือคนทำงานกับเด็ก ครู คิดว่าจะเป็นพื้นที่ให้เห็นโอเดียใหม่ๆ ที่จะไปต่อยอดได้ ปีนี้จัดเป็นครั้งแรก แต่เชื่อว่ากระแสตอบรับที่ดีเช่นนี้ เป็นไปได้ว่าเราคงได้เห็นงานดีๆ เช่นนี้ทุกปีแน่นอน

{ **#เด็กบันดาลใจ** }
{ คนไหนเห็นด้วย ยกมือขึ้น !!! }



ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา แนวความคิดเรื่อง
“อารยสถาปัตย์” หรือ Universal Design
นับว่าได้รับการยอมรับไปทั่วโลก แม้แต่
ในประเทศไทยเองก็ถือว่ามีความตื่นตัว
อย่างมากทั้งยังมีความหวังว่าจะสามารถก้าว
ไปสู่การเป็นเมืองศูนย์กลางอารยสถาปัตย์
แห่งอาเซียนด้วย



อนาคตประเทศไทยสู่ “เมืองอารยสถาปัตย์” แห่งอาเซียน

“เมืองแห่งอารยสถาปัตย์” คือเมืองที่ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสภาพร่างกาย
สามารถเข้าถึงได้ มาเที่ยวได้ ใช้ประโยชน์ได้ ใช้บริการพื้นฐาน หรือบริการสาธารณะต่างๆ ได้
โดยสะดวก ปลอดภัย ทันสมัย เป็นธรรมชาติ ท้าทาย และท้าทาย **“กฤษณะ ละไล” ผู้รับพิชชอบ
โครงการพัฒนาและขับเคลื่อนอารยสถาปัตย์ให้คำจำกัดความ**

ล่าสุดทางโครงการฯ ได้จัดงานเสวนา “โอกาสประเทศไทย : เมืองศูนย์กลางอารยสถาปัตย์
แห่งประชาคมอาเซียน” Thailand Opportunity: Universal Design Hub of the Association
of Southeast Asian Nations (ASEAN) Community เพื่อระดมความเห็นจากภาคส่วนต่างๆ
ในการนำพาประเทศไทยให้เป็นเมืองอารยสถาปัตย์อย่างแท้จริง และเพื่อก้าวไปสู่การเป็น
ศูนย์กลางแห่งอาเซียนในอนาคต





“จากงานเสวนาครั้งนี้ นับว่าเป็นเสียงสะท้อนส่วนหนึ่ง เป็นข้อมูล ข้อเท็จจริงที่ทุกคนทุกภาคส่วนของประเทศไทยตระหนักถึงความจำเป็นว่า ถึงเวลาแล้วที่เราจะช่วยกันทำให้บ้านเมือง สังคม มีความสุขโดยเสมอภาคเท่าเทียมกัน ไม่ทอดทิ้งกลุ่มที่สุขภาพอ่อนแอ เด็กเล็ก คนท้อง คนแก่ คนพิการ หรือตำรวจทหารผ่านศึก เพราะนี่คือกติการสากลของโลกยุคปัจจุบัน และจากนี้ไปในอนาคต ซึ่งรัฐบาลไทยก็เข้าใจและสนองนโยบายและภาคเอกชนก็มีความตื่นตัวสูงและมีพลังเยอะมาก” ผู้รับผิดชอบโครงการฯ เล่า

ในฐานะผู้ใช้วีลแชร์ กฤษณะบอกอีกว่า สำหรับตัวเขาเองมองว่า คนพิการไม่มีอยู่จริง มีเพียงแค่สภาพแวดล้อมเท่านั้นที่พิการ ดังนั้นการแก้ปัญหาให้ตรงจุดอย่างยั่งยืน มีประสิทธิภาพ คือการแก้ปัญหาสภาพแวดล้อมที่พิการเหล่านั้น และนั่นจึงเป็นที่มาของงานอารยสถาปัตย์นั่นเอง

“ผมมีความหวังมากครับว่า จากนี้ไม่เกิน 3-5 ปี ประเทศไทยจะสามารถเป็นต้นแบบ และเป็นเมืองศูนย์กลาง เป็นเมืองหลวงทางด้านอารยสถาปัตย์ของประชาคมอาเซียน” ผู้ใช้วีลแชร์ย้ำ

ด้านมุมมองของ “ทพ.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์” ผู้จัดการสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวถึงโอกาสของประเทศไทยในการเป็นเมืองศูนย์กลางอารยสถาปัตย์แห่งอาเซียนว่า ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ประเทศไทยมีความตื่นตัวอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นด้านกฎหมาย กฎกระทรวงที่กำหนดไว้ว่าทุกสถานที่ที่เป็นสาธารณะจะต้องมีการอำนวยความสะดวกให้กับผู้พิการ ไม่ว่าจะเป็น ทางลาด ห้องน้ำ ที่จอดรถ ป้ายสัญลักษณ์ รวมทั้งการให้บริการข้อมูลข่าวสารให้พร้อมเพรียง เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมเข้าสู่อาเซียน

“ต้องบอกว่าความก้าวหน้าเหล่านี้ ไม่ได้มีเฉพาะหน่วยงานภาครัฐ ทั้งเอกชนก็มีความตื่นตัว อย่างปั้มน้ำมัน ปตท. ที่ปรับปรุงห้องน้ำ และทางลาด เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้มาใช้บริการ ทั้งสมาคมสถาปนิกสยามที่ลุกขึ้นมาจัดทำคู่มือด้านการปรับปรุงสภาพแวดล้อม เผยแพร่ความรู้เหล่านี้ออกไปจำนวนมาก ซึ่งที่ผ่านมาถือว่ามีความก้าวหน้าเกิดขึ้นเยอะจริงๆ”

ทพ.กฤษดาบอกว่า ที่ผ่านมา ทาง สสส. ก็ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งที่เข้ามาช่วยในการผลักดัน และประสานให้เรื่องเหล่านี้ขับเคลื่อนไปได้ โดยเน้นการทำงานทั้งในเรื่องของการส่งเสริมองค์ความรู้ การจัดทำข้อเสนอ การรณรงค์ และการสร้างพื้นที่ต้นแบบจำนวนมาก สำหรับการดำเนินการในระยะถัดไป เรามีกความคิดว่า จะต้องผลักดันมาตรฐานทั้ง 3 เรื่องในเรื่องการพัฒนาความรู้ การผลักดันนโยบาย และการสื่อสารสาธารณะ และสิ่งที่สำคัญ คือ การพัฒนากลไกในการติดตามประเมินผล เพื่อที่จะได้รู้ว่าสถานที่ต่างๆ มีความพัฒนาก้าวหน้าอย่างไรบ้าง





ปิดท้ายด้วย “รศ. ดร.พิเชฐ คຸຣงคเวโรจน์” รัฐมนตรี
ว่าการกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ที่เห็นว่า



การเป็นเมืองอารยสถาปัตย์
เป็นเรื่องที่ค่อนข้างมีความ
ซับซ้อน ต้องทำงานในเชิง
บูรณาการกันมาก เพราะ
เกี่ยวข้องทั้งทางสังคม
เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม
เพราะฉะนั้นเป็นเรื่องที่ต้อง
ทำความเข้าใจร่วมกัน และ
พยายามที่จะผลักดันให้เกิด
ความเท่าเทียมในหลายๆ
หลายลักษณะด้วยกัน

“ผมคิดว่าเรื่องของอารยสถาปัตย์เนี่ย เป็นเรื่องสำคัญ
ถือเป็นการทำงานในมิติของผู้สูงอายุและคนพิการที่มีความ
ก้าวหน้า ข้ามพ้นไปจากการเป็นผู้ป่วยที่ในสมัยเดิมที่มักจะคิดว่า
จะต้องได้รับการช่วยเหลือ โดยการยอมรับให้บุคคลเหล่านี้สามารถ
เลือกการดำเนินชีวิตที่เป็นอิสระ จากสภาพแวดล้อมในสังคม
ให้เอื้อต่อการใช้ชีวิตของพวกเขา โดยเฉพาะตัวช่วยในการเข้าถึง
ทั้งทางกายภาพ สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และบริการสาธารณะ
นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับสาธารณสุข การศึกษา สารสนเทศ
การสื่อสาร ซึ่งทั้งสังคมจะต้องรับทราบและเคลื่อนไหวด้วย”

รศ.ดร.พิเชฐบอกว่าประเทศไทยส่งเสริมอารยสถาปัตย์มา
ระดับหนึ่ง การขยายสู่อาเซียนก็เป็นอีกมิติที่ทุกภาคส่วนจะต้อง
ช่วยกันต่อไป โดยเฉพาะเมื่อเปิดประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน
อย่างเต็มตัวในปลายปีนี้ อาจจะเป็นโอกาสอันดีที่ประเทศไทย
จะได้นำเสนอความเป็นเมืองอารยสถาปัตย์ และนำไปสู่การเป็น
ผู้ประสานงานหลักของอาเซียนด้านอารยสถาปัตย์ในอนาคต



มุมมอง “ภาคธุรกิจ” กับศักยภาพผู้พิการ

ฟังประสบการณ์การทำงานด้าน “อารยสถาปัตย์” หรือที่รู้จักกันในภาษาอังกฤษว่า “Universal Design” มากกว่า 10 ปีจากผู้ให้บริการด้านพลังงานของไทยอย่างบริษัท ปตท.จำกัด (มหาชน) โดย**บุรณิรัตน์สมบัติ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ การตลาดขายปลีก บมจ.ปตท.** เล่าถึงจุดเริ่มต้นเกิดจากมองว่า “ผู้พิการ” มีกระบวนการทางความคิดมีความสามารถและศักยภาพที่ไม่ได้ด้อยไปกว่าคนธรรมดาทั่วไป และการที่พวกเขาได้เดินทางไปไหนมาไหนอย่างสะดวกสบายได้นั้น น่าจะสร้างศรัทธาใจให้พวกเขาได้ไม่น้อย

และนั่นจึงเป็นการจุดประกายให้ ปตท.ได้ริเริ่มทำห้องน้ำเพื่อผู้พิการครั้งแรกเมื่อ 10 ปีที่แล้ว หลังจากนั้นเราก็เริ่มคิดหานอกจากห้องน้ำแล้ว ในพื้นที่ของปั้มน้ำมันยังมีร้านค้าแฟ ร้านสะดวกซื้อ ร้านอาหาร จึงได้มีการพัฒนาทางลาด เพื่อเพิ่มความสะดวกให้กับรถเข็นวีลแชร์ และก็ยังพยายามพัฒนาพื้นที่ในส่วนต่างๆ เพื่อให้เป็นอารยสถาปัตย์แบบครบวงจรเรื่อยมา ล่าสุดได้จัดทำที่จอดรถสำหรับผู้พิการ ทางเดินสำหรับคนตาบอด (เบรลล์บล็อก) ทางเท้ากันลื่น หลังคา กันแดด และกำลังค่อยๆ ขยายให้เต็มพื้นที่ทั่วประเทศ รวมไปถึงศูนย์บริการในต่างประเทศด้วย

“เรามีความเชื่ออย่างหนึ่งว่าคนไทยมักจะเดินทางแบบครอบครัว และสถานบริการของเราก็พยายามเน้นในเรื่องของการให้บริการครอบครัว แต่บางครอบครัวมีผู้สูงอายุ เด็ก หรือคนพิการที่อาจจะใช้รถเข็นวีลแชร์ และมักคิดว่าการเดินทางแต่ละครั้งนั้นมีความยากลำบาก เราจึงพยายามจะช่วยลดความกังวลใจเหล่านั้นโดยการอำนวยความสะดวกด้วยการพัฒนาอารยสถาปัตย์เพื่ออำนวยความสะดวก และยังหวังว่าจะเป็นการช่วยเพิ่มความอบอุ่นในครอบครัวได้อีกด้วย”

ขยับมาที่ **นินนท ไซนธิริญญู รองประธานบริหาร บริษัทโตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด** ซึ่งเป็นบริษัทผลิตรถยนต์จากประเทศญี่ปุ่นที่ได้เริ่มต้นโดยการปรับปรุงอาคารที่โตโยต้า ปากช่อง ซึ่งมีผู้วีลแชร์เข้าไปใช้บริการห้องน้ำ

ได้อย่างสะดวกสบาย ทางโดยต้งเห็นว่ ต่อไปนี้ใครสร้างโซ่รุ่มใหม่ ต้องมี เรื่องของ Universal Design เป็นหลัก คือ มีห้องน้ำสำหรับ คนพิการหรืออ่อนแอ ทางลาดสำหรับผู้ใช้วีลแชร์ เป็นต้น

“นอกจากนี้เรายังนำเข้ารถ toyota alphard ที่ติดตั้ง mobility สามารถขับเคลื่อนด้วยตัวเอง ซึ่งมีเก้อราคาประมาณ 900,000 บาท เท่ากับรถยนต์ขนาดเล็ก 1 คัน และในอนาคตเราสามารถประยุกต์ และผลิตเองในประเทศไทยได้ โดยในการจัดงานเอ็กโป Universal Design EXPO ปลายปีนี้ เราจึงอยากรจะชวนผู้นำเข้านำสินค้าไฮเทค มาแลกเปลี่ยนซื้อขายกันในประเทศ จากนั้นก็จะมีโปรแกรมให้เข้าใช้ Lower Market ส่งเสริมให้เกิดการใช้ชิ้นส่วนในประเทศเพิ่มขึ้น ตามลำดับ โดยมีเทคโนโลยีทรานเฟอร์ให้ ผมเชื่อว่าเราจะสามารถเป็น ผู้นำด้าน Universal Design ในอาเซียนได้แน่นอน”

นอกจากนี้ในฐานะประธานสถาบันอาคารเขียวไทยซึ่งเกิดจากความร่วมมือของวิศวกรรมสถานแห่งประเทศไทยและสถาปนิกสยาม ก็ทำเรื่องการประหยัดพลังงานและรักษาสิ่งแวดล้อม ล่าสุดผมได้มีการ เสนอว่า ต่อไปนี้ใครจะได้รับรางวัลจากสถาบัน ในการประเมินคะแนน รางวัล จะต้องมึคะแนนพิเศษในเรื่อง Universal Design ด้วย ที่สำคัญ โดยส่วนตัวผมมีโอกาไปต่างประเทศ โดยเฉพาะประเทศที่พัฒนาแล้ว เห็นข้อดีของการมี Universal Design แต่ยังมีข้อเสนอแนะในเรื่อง ของคุณภาพและการซ่อมบำรุงที่ดีด้วย

ในส่วนของ **ดร.วิรพงศ์ ไชยเพิ่ม ผู้ว่าการนิคมอุตสาหกรรม แห่งประเทศไทย** เล่าว่าได้เข้าร่วมโครงการนี้มาประมาณปีครึ่ง และได้ รับเกียรติให้เป็นทูตอารสถาปัตย์ทั้งองค์กร ซึ่งในนิคมอุตสาหกรรมเป็น แหล่งจ้างงาน เป็นสถานที่ที่คนมาศึกษาดูงาน และเป็นห้องรับแขกของ ภาคอุตสาหกรรมของประเทศ เพราะฉะนั้นภารกิจหนึ่งคือ การปรับปรุง อำนวยความสะดวกตามหลัก Universal Design ไม่ว่าจะเป็นห้องน้ำ ทางลาด ที่จอดรถ การให้บริการข้อมูลข่าวสารต่างๆ โดยอาคาร สำนักงานเป็นจุดแรกที่เรให้ความสำคัญ และเริ่มดำเนินการปรับปรุง

“นิคมอุตสาหกรรมมี 2 ประเภทคือ นิคมบริหารจัดการเอง กับเอกชนร่วมดำเนินงานจัดตั้งเป็นนิคม เรามีการดำเนินการในทั้ง 2 ส่วน อย่างของนิคมเอง มีทั้งหมด 11 แห่ง เราทำเรียบร้อยแล้วทั้งหมด ส่วนของเอกชนขอความร่วมมือ แล้วเสร็จเรียบร้อยแล้ว 10 แห่ง รวม 21 จากทั้งหมด 33 แห่งทั่วประเทศ ถือว่าเสร็จสิ้นประมาณ 80% ในส่วน 20% ที่เหลือจะต้องเข้าไปช่วยเขาดูว่าติดขัดในเรื่องใด”

ส่วนที่ 2 คือตัวโรงงาน ที่ตั้งอยู่ในนิคม มี 2 ประเภทคือโรงงาน เดิมกับที่ต้งใหม่ ซึ่งถ้าใหม่ก็ง่าย เพราะสามารถทำตามกฎหมาย ละดำเนินการไปเรียบร้อยแล้ว 10 โรงและยื่นแบบเรียบร้อยแล้ว ส่วนโรงงานเดิมก็ขอความร่วมมือและมีส่วนที่เป็นจิตอาสาเข้ามาทำ ซึ่งก็ต้องยกย่องเชิดชู เพื่อถือเป็นการทำความดี ส่วนที่เหลือนจะรวบรวม ตัวเลขและเข้าไปดูแล และพัฒนาให้ดีขึ้นอย่างเรียบร้อย

“ถามว่าในอนาคตนอกจากการจัดสถานที่ให้คนเข้ามาอย่าง สะดวกแล้ว ผมยังมองไปข้างหน้าว่าจะต้องอาศัยเครือข่ายนี้ยาก

จะรณรงค์ให้คนที่ด้อยโอกาสมาทำงานในนิคม อุตสาหกรรม ต้องการให้เขารู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของ สังคม และแสดงพลังได้ ซึ่งเราพร้อม สสส. และมูลนิธิ นิวัตกรรมทางสังคม ในการผลักดันเรื่องเหล่านี้อยู่ เพื่อนำร่องคนพิการให้ทำงานในนิคมอุตสาหกรรม ซึ่งในปัจจุบันมีการนำร่องที่ นิคมอุตสาหกรรม อมตะซิตี้ จังหวัดชลบุรี นอกจากนี้ยังมองเรื่องการสร้างนิคม เฉพาะทางเกี่ยวกับอุปกรณ์ทาง Universal Design และการแพทย์ต่างๆ ที่จะเอื้อต่อการทำงาน Universal Design ในอนาคตด้วย”

สปช. เมื่อไหร่ที่มีกำหนดไว้ในรัฐธรรมนูญ ไม่ว่ารัฐบาลชุดไหน จะต้องมึหน้าที่ปฏิบัติตาม รัฐธรรมนูญและร่าง รัฐธรรมนูญฉบับล่าสุด มีบรรจุ คำว่า “อารยสถาปัตย์” เป็นครั้งแรก เพื่อความ

สปช. เป็นเหมือนสภาวิชาการทำหน้าที่ศึกษา วิเคราะห์ในการจัดทำแนวทางและเสนอแนะเพื่อการ ปฏิรูปต่อ สภานิติบัญญัติ คณะรัฐมนตรี คสช. เพื่อเป็น แนวทางในการปฏิรูป และการเสนอแนะในการยกร่าง รัฐธรรมนูญ และเมื่อคณะกรรมการยกร่างเรียบร้อย สปช.มีหน้าที่

ริสอร์ต หลังโดนสนามิถล่มก็จะสร้างที่พักใหม่ โดยเริ่มรู้จักคำว่า ยูดี เมื่อปี 2547 สิ่งที่เหลือเชื่อคือ พบว่าคนในพื้นที่ไม่เข้าใจและ ไม่เห็นความสำคัญ โดยเฉพาะ หน่วยงานท้องถิ่น เพราะกฎหมาย มีช่องว่าง ทำให้ผู้ประกอบการที่ไม่ เห็นความสำคัญหลบเลี่ยง ต้อง ปรับแก้กฎหมายให้ครอบคลุม และบังคับใช้ได้จริง เพราะมีผลต่อ การปฏิบัติงานมาก



“เซอร์กิตเทรนนิ่ง” Circuit training



ทางเลือกดีๆ ของนักออกกำลังกาย

ไม่ว่าจะเป็นสวนสาธารณะ ฟิตเนส งานวิ่งการกุศลต่างๆ ฯลฯ เราจะเห็นทั้งผู้หญิง และผู้ชาย หลากหลายวัย หันมาออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงตามเป้าหมายที่แต่ละคนตั้งใจเอาไว้ ซึ่งหลายคนตั้งเป้าหมายของการออกกำลังกายให้ครบทั้ง 3 ประเภท นั่นคือ 1) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก 2) การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน 3) การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด แต่ยังมีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่น่าสนใจคือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ผสมผสานกับการใช้แรงต้าน เรียกว่า **การออกกำลังกายแบบวงจร (Circuit training)**

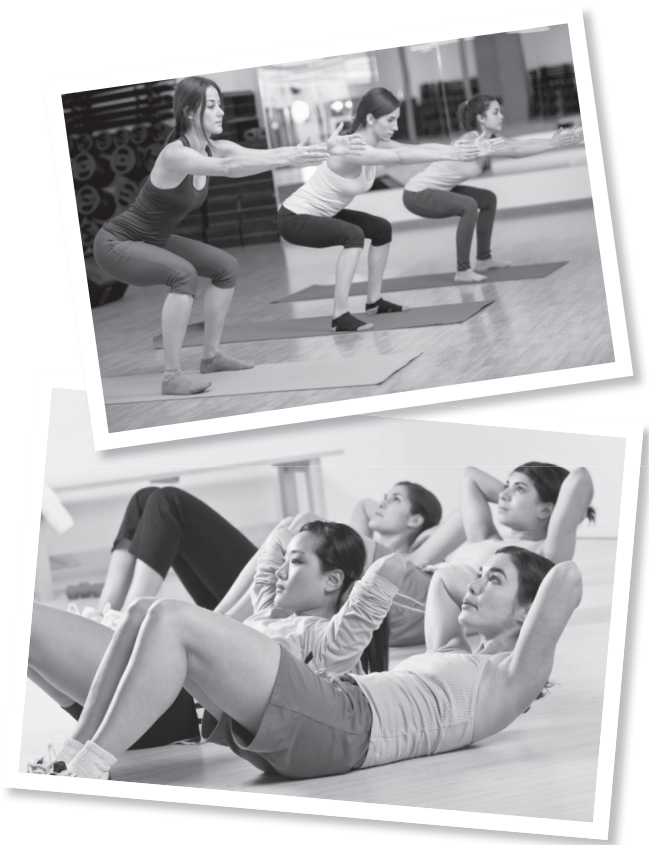


“โค้ชเป้ง” หรือ “สาริก รัตกรณ์”

นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้กล่าวถึง

ที่มาของการออกกำลังกายชนิดนี้ว่า ทฤษฎีการออกกำลังกายแบบครบวงจร เกิดขึ้นในปี ค.ศ. 1950 จากภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยลีดส์ประเทศอังกฤษ เนื่องจาก ในสมัยก่อนมักเชื่อกันว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้น เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ฯลฯ เป็นการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง หัวใจเต้นเร็ว เป็นการทำให้หัวใจ ปอด หลอดเลือด และระบบไหลเวียนเลือด แข็งแรงและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น แต่ไม่ได้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และกระดูกสำหรับการออกกำลังกาย





แบบใช้แรงต้าน หรือเวทเทรนนิ่ง เป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ และกระดูก โดยแบ่งการฝึกเป็นเซตตามอวัยวะของร่างกาย เช่น แขน ขา ไหล่ หน้าอก ท้อง หลัง เป็นต้น ระหว่างที่ฝึกกล้ามเนื้อหัวใจจะทำงานหนักเพียงไม่นานแล้วก็ผ่อนคลาย ทำให้หัวใจไม่ถูกกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

การฝึกเล่นแบบครบวงจร หรือเซอร์กิตเทรนนิ่ง

โค้ชเป้ง บอกว่า เกิดจากการที่ผู้ฝึกเล่นเวทเห็นว่า ขณะที่ฝึกกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งอยู่นั้น อวัยวะส่วนอื่นของร่างกายไม่ได้ถูกฝึกไปด้วย เมื่อมีการลองใส่ท่าฝึกหลายๆ ท่า ทำการฝึกติดต่อกันให้ครบทุกส่วนของร่างกาย พบว่า หัวใจเต้นแรงต่อเนื่อง และนำไขมันมาใช้เป็นพลังงาน เป็นหลักการเดียวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

“การออกกำลังกายแบบวงจร หรือ เซอร์กิตเทรนนิ่ง 10 นาทีขึ้นไป ก็ทำให้หัวใจแข็งแรง เต้นเร็ว เทียบเท่ากับการคาร์ดิโอรูปแบบอื่นได้ โดยขึ้นอยู่กับโปรแกรมที่เราเลือกว่าเหนื่อยขนาดไหน ถ้าเหนื่อยมากอาจจะได้ผลมากกว่าไปวิ่งอยู่ที่ว่าเราจะเหนื่อยอะไร และสมรรถภาพของตัวเราเป็นอย่างไร” โค้ชเป้ง กล่าว

ท่าออกกำลังกายแบบเซอร์กิตเทรนนิ่ง

โค้ชเป้ง แนะนำว่า ทำพื้นฐานทั่วไปของการออกกำลังกายแบบเซอร์กิตเทรนนิ่งนี้ มี 4-8 ท่า แต่ที่แนะนำให้เล่นครบเป็นเซตคือ 6 ท่าหลัก ประกอบด้วย

1.ท่าบริหารส่วนขาหน้า คือท่าลุกนั่ง (Squat)

เป็นท่าพื้นฐานๆ โดยต้นขาขนานกับพื้น
ดันสะโพกไปด้านหลัง ให้เข้าซี่ไปทางเดียวกับปลายเท้า

2.ท่าบริหารขาหลัง คือท่าสะพาน (Bridge)

โดยการนอนหงายราบกับพื้น ชันเข้าขึ้น
และยกสะโพกขึ้น ทำให้ตัวเราเป็นสามเหลี่ยม

3.ท่าบริหารหน้าท้อง คือท่าซิทอัพ (Crunch)

ชันเข้าทั้งสองข้าง นอนหงายกับพื้น
แล้วดันลำตัวขึ้นมานิดหน่อย

4.ท่าบริหารหลังส่วนล่าง คือท่าซูเปอร์แมน (Superman)

นอนคว่ำ แล้วแขนเหยียดตั้งไปข้างหน้า
ส่วนขาเหยียดตั้งไปด้านหลัง

5.ท่าบริหารหน้าอก คือท่าวิดพื้น (Push up)

ชันแขนทั้งสองข้างขึ้น ให้ลำตัวขนานกับพื้น
และเกร็งหน้าท้องไว้

6.ท่าบริหารหลังส่วนบน คือท่าตัว Y

นอนคว่ำลงกับพื้น จากนั้นยกแขนเป็นรูปตัว Y
พร้อมเกร็งส่วนหลัง

ทั้ง 6 ท่านับเป็น 1 วงจรการเล่น จำนวนการเล่นของแต่ละท่าขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อผู้ฝึก เมื่อครบ 1 ท่าให้พักท่าละไม่เกิน 15 วินาที เมื่อเล่นครบ 6 ท่า ไม่ควรพักเกิน 1 นาที สำหรับอุปกรณ์เสริมที่สามารถนำมาใช้ประกอบการฝึกนั้น โค้ชเป้งแนะนำ ดัมเบล ยางยืด หรือขวดน้ำ ซึ่งแล้วแต่ความสะดวกของแต่ละคน

“สำหรับการพักกล้ามเนื้อในการฝึกเซอร์กิตเทรนนิ่งนั้น ผู้ฝึกแต่ละคนควรประเมินตัวเองว่า ถ้าฝึกแล้วหนักไปทางการใช้กล้ามเนื้อมากๆ ควรพักเล่นวันเว้นวัน หรือถ้าฝึกแล้วหนักไปทางแอโรบิกมากกว่าก็สามารถฝึกได้ทุกวัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแต่ละคน ที่ผู้ฝึกต้องประเมินตัวเองให้ได้” โค้ชเป้งแนะนำเพิ่มเติม



* **ข้อควรระวัง** : สำหรับผู้ป่วยโรคความดัน และเบาหวาน ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกายทุกชนิด

หนึ่งสิ่งดีๆ ที่ควรทำ

และหนึ่งสิ่งไม่ดีที่ควรเลี่ยง ต่อสมอง •



นับเป็นเรื่องที่เคยได้ยินได้ฟังกันมาพอสมควรแล้วว่าการอ่านหนังสือให้ลูกๆ หรือเด็กเล็กๆ ก่อนวัยเรียนฟังเป็นประจำนั้น ช่วยปลูกฝังนิสัยรักการอ่านให้เด็กไปในตัว และนิสัยรักการอ่านนี่เองถือเป็นกุญแจสำคัญนำไปสู่ความสำเร็จของใคร

หลายๆ คน ไม่เพียงแต่ในโลกของวิชาการเท่านั้น แต่รวมถึงความสำเร็จอื่นๆ ในชีวิตจริงอีกด้วย ขณะที่ เมื่อเร็วๆ นี้เอง ได้มีผลการวิจัยจากศูนย์การแพทย์ของโรงพยาบาลเด็ก ซินซินเนติ ในประเทศสหรัฐอเมริกา ออกมาตอกย้ำถึงประโยชน์ที่น่ายกย่องของการอ่านหนังสือให้เด็กๆ ฟังตั้งแต่อายุยังน้อย โดยผลการวิจัยพบว่า ในขณะที่เด็กได้ฟังเสียงอ่านหนังสือจากพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดู ภาพสแกนการทำหน้าที่ของสมองจากเครื่องเอฟเอ็มอาร์ไอ แสดงให้เห็นถึงกิจกรรมการเคลื่อนไหว ของสมองทั้งในส่วน ของสมองเกี่ยวกับการเรียนรู้ทางภาษา และส่วนของสมองเกี่ยวกับความสุข ความพึงพอใจเมื่อได้รับรู้ถึงสิ่งที่ทำให้มีความสุข หรือเรียกเป็นภาษาวัยรุ่นได้ว่า “ฟิน” นั่นเอง

พิสูจน์แล้ว

การอ่านหนังสือ
ให้เด็กเล็กๆ ฟัง ดีต่อทั้งสมอง
ทักษะทางภาษา และจิตใจ

ขณะที่พบว่า

มลพิษทางอากาศ
สามารถทำลายโครงสร้าง
สมองคนเมืองได้
อย่างน่ากลัว



การวิจัยนี้ นับเป็นการศึกษาแรกๆ ที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ ระหว่างผลของการอ่านหนังสือให้เด็กก่อนวัยเรียนฟังต่อ พัฒนาการทางสมองของเด็ก ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นการทดลองที่เห็นภาพ กันจะๆ จากเครื่องสแกนสมองกันเลยทีเดียว เด็กที่เข้าร่วมการทดลองนี้ มีอายุระหว่าง 3 ถึง 5 ปี จำนวนทั้งสิ้น 19 คน เป็นเด็กที่มาจาก ครอบครัวที่มีรายได้ค่อนข้างต่ำโดยทั้งสิ้นด้วย ทีมนักวิจัยได้สรุป ผลการวิจัยว่า การอ่านหนังสือให้เด็กเล็กฟังนั้น ไม่เพียงแต่จะช่วย กระตุ้นสมองส่วนเรียนรู้ทางภาษาของพวกเขาเท่านั้น หากแต่ยังช่วย กระตุ้นสมองส่วนสร้างจินตภาพ ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกของเด็ก อีกด้วย ถือว่าได้ทั้งเรื่องการเรียนรู้และความเบิกบานใจไปในตัว



ส่วนอีกผลการศึกษาหนึ่งนั้น ถึงแม้ว่าฟังดูเหมือนจะเป็น ข่าวร้ายของคนที่จะต้องใช้ชีวิตอยู่ในพื้นที่เมือง ที่เต็มไปด้วยมลพิษ ทางอากาศ แต่ก็จำเป็นต้องฟังไว้ เพื่อเป็นข้อมูลในการกระตุ้นให้ เหล่าคนเมืองทั้งหลายเกิดความตระหนักถึงพิษภัยที่มองไม่เห็นของ มลพิษในอากาศ เพื่อจะได้นำไปสู่การปฏิบัติตัว ในทางที่หลีกเลี่ยงการ ไปสัมผัสกับมลพิษทางอากาศโดยตรง ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



ผลการวิจัยใหม่ล่าสุดจาก ศูนย์การแพทย์เบธ อิสราเอล ดีคอนเนส ร่วมกับโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยบอสตัน ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า การถูกสัมผัสกับมลพิษทางอากาศประจำนั้น ในระยะยาวแล้วพบว่า มีความสัมพันธ์กับ การเกิดเส้นเลือดสมองอุดตัน และการหลุดตัวของ สมองส่วนของความจำ ซึ่งผลของมลพิษต่อความเสื่อมทางกายภาพ ของสมองรูปแบบเหล่านี้ โดยมากจะมาพบกันในช่วง วัยกลางคน หรือในวัยที่สูงอายุกว่านั้น กล่าวคือ เป็นช่วงอายุหลังผ่านการสูด มลพิษในอากาศเข้าไปมาเป็นเวลายาวนานแล้ว และความเป็นเสื่อม ทางโครงสร้างสมองใน 2 รูปแบบที่ว่า นี้พบว่า การอุดตันของหลอดเลือดสมอง เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะหลอดเลือดสมองแตก ชนิดที่ เรียกกันว่า ชนิด “เฉียบ” กล่าวคือ มักจะตรวจไม่พบ จนกว่าจะเกิด อาการ ส่วนการหลุดตัวของสมองส่วนความจำนั้น เป็นปัจจัยที่นำไปสู่ ภาวะความจำเสื่อมนั่นเอง

การวิจัยนี้มีกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 900 คน ซึ่งทั้งหมด ผู้วิจัยติดตามดูอัตราการรับมลพิษทางอากาศ ด้วย ภาพถ่ายทางดาวเทียม มลพิษในอากาศในที่นี้ หมายถึง ฝุ่นละอองขนาดเล็ก ที่เรียกกันว่า พีเอ็ม 2.5 ซึ่งเกิด จากหลายแหล่งด้วยกัน ทั้ง โรงงานไฟฟ้า โรงงาน อุตสาหกรรม ควันท่อไอเสียของรถบรรทุก และรถยนต์ ทั่วๆ ไป หรือแม้แต่จาก การเผาไหม้ไม้ฟืน โดยอนุภาค ฝุ่นละอองขนาดเล็กจิ๋วนี้ สามารถเข้าไปในปอดส่วนลึกๆ และก่อให้เกิดผลเสีย ต่อร่างกายได้ในรูปแบบต่างๆ เช่น การอักเสบในร่างกาย และก่อนหน้านี้นี้ มีหลายการวิจัยที่ ได้ระบุว่า อนุภาคฝุ่นละอองขนาดเล็กที่ว๊านี้ เป็นตัวการ สำคัญ ที่นำไปสู่ การเจ็บป่วย เกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ หัวใจวาย และ หลอดเลือดสมองแตก

“การวิจัยนี้ถือเป็นการวิจัยแรกที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมลพิษทางอากาศที่อยู่รอบๆ ตัวเรา กับผลต่อโครงสร้างสมอง” ดร.เอลิชา วิลเกอร์ นักวิจัย จากหน่วยระบาดวิทยาโรคหลอดเลือดสมองของ ศูนย์การแพทย์เบธ อิสราเอล ดีคอนเนส กล่าว “และผล การวิจัยที่เราได้ พบว่ามลพิษทางอากาศมีความสัมพันธ์ กับผลในทางที่ทำให้สมองแก่ตัวลง อย่างเฉียบๆ หาก แต่ว่าอันตราย แม้ในคนที่ไม่มีอาการสมองเสื่อม และ หลอดเลือดสมองมาก่อนก็ตาม”

ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 900 คนนั้น มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และเป็นผู้ที่ปราศจาก อาการสมองเสื่อม และ หลอดเลือดสมองแตก

“กลไกที่ทำให้มลพิษทางอากาศส่งผลให้สมอง แก่ตัวลงนั้น ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัดจากการวิจัยนี้ แต่พบว่าการอักเสบในร่างกาย ที่เกิดจากการสะสมของ อนุภาคฝุ่นขนาดเล็กในปอดนั้น น่าจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ ส่งผลต่อเรื่องนี้” ดร.วิลเกอร์ อธิบาย



อัตราสูบบุหรี่ไฟฟ้าพุ่ง 3 เท่าในหมู่วัยรุ่นอเมริกัน



ศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐ เพิ่งเปิดเผยรายงานใหม่ออกมาว่า ปัจจุบันนี้พบว่าอัตราการใช้นิโคตินไฟฟ้าในกลุ่มประชากรวัยรุ่นในสหรัฐ ได้เพิ่มสูงขึ้นเป็น 3 เท่าตัว เมื่อเปรียบเทียบกับสถิติระหว่างปีค.ศ.2013 กับค.ศ.2014 กับช่วงก่อนหน้านั้น โดยสถิติล่าสุดที่รายงานออกมา พบว่ามีนักเรียนระดับมัธยม ในสหรัฐ หันมาใช้บุหรี่ไฟฟ้ากันแล้วกว่าล้านคน ซึ่งหากเทียบกับช่วงปีก่อนๆ โฉน นับเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงอย่างมากโดยเฉพาะในหมู่ผู้เชี่ยวชาญโรคมะเร็ง ซึ่งออกมาในนามสมาคมโรคมะเร็งคลินิกอเมริกัน เรียกร้องให้สำนักงานอาหารและยาสหรัฐ ให้เร่งออกมาตราการควบคุม เรื่องความปลอดภัยของบุหรี่ไฟฟ้า ที่มีการโฆษณาเกินในวงกว้างว่า ใช้สารนิโคตินให้ผู้สูบบุหรี่เข้าไปโดยตรง แต่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ยาสูบ... ในขณะที่เมืองควิเบก ประเทศแคนาดา เพื่อนบ้านของสหรัฐ กำลังเตรียมผ่านร่างแก้ไขกฎหมายควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบใหม่ เพื่อปรับปรุงมาตรการทางกฎหมายให้มีประสิทธิภาพในการควบคุมบุหรี่มากขึ้น ซึ่งหนึ่งในมาตรการที่กำลังผลักดันอยู่นี้ คือต้องให้ผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าต้องถูกบังคับโดยกฎหมายควบคุมยาสูบอย่างเสมอเหมือนกันด้วย ความพยายามแก้ไขกฎหมายบุหรี่ครั้งนี้ นับเป็นความเคลื่อนไหวครั้งแรกในรอบ 10 ปีหลังจากที่เมืองควิเบก ได้บังคับใช้กฎหมายห้ามสูบบุหรี่ ในที่สาธารณะ เช่น บาร์ และร้านอาหาร ซึ่งในการเสนอแก้ไขกฎหมายครั้งใหม่นี้ นอกจากเรื่องบุหรี่ไฟฟ้าแล้วควิเบกยังเสนอให้ห้ามสูบบุหรี่ในลานระหว่างอาคาร ซึ่งอยู่ในระยะไม่เกิน 9 เมตรจากอาคารซึ่งถือว่าเป็นพื้นที่สาธารณะด้วย อีกทั้งบุหรี่ปรุงรส แต่งกลิ่นทั้งหลาย รวมทั้งบุหรี่ยาสูบมวนด้วย ก็จะถูกสั่งห้ามจำหน่ายด้วยหากร่างกฎหมายนี้ผ่าน

ฮาวายเล็งเป็นรัฐแรกให้ขึ้นอายุขั้นต่ำให้สูบบุหรี่และซื้อบุหรี่ได้เป็น 21 ปี

ถ้าร่างกฎหมายใหม่ของรัฐแห่งนี้ผ่านในขั้นตอนสุดท้ายตามคาด กฎหมายจะมีผลบังคับใช้ในเดือนมกราคม ปีหน้าเป็นต้นไป และนั่นเท่ากับว่า ฮาวายจะกลายมาเป็นรัฐแห่งแรกของสหรัฐที่ได้เพิ่มอายุขั้นต่ำ ของคนที่สามารถซื้อ ครอบครอง และสูบบุหรี่ได้ไปเป็น 21 ปีทั้งรัฐ เพราะแม้จะมีรัฐบาลท้องถิ่นในบางรัฐที่ได้ขยับขึ้นอายุขั้นต่ำให้สูบบุหรี่ได้เป็น 21 ปีบ้างแล้ว แต่ก็ยังเป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงเฉพาะในระดับเมืองไม่ใช่ทั้งรัฐ ยกตัวอย่างเช่นมหานครนิวยอร์ก เป็นต้น ทั้งนี้ตามร่างกฎหมายใหม่ของฮาวายนั้น ได้ระบุไว้ว่า ให้หมายรวมไปถึงบุหรี่ไฟฟ้าด้วย เนื่องจากเพิ่งได้มีการรับทราบรายงานล่าสุดจากศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคที่ออกมาว่า แม้ว่าอัตราการสูบบุหรี่ในหมู่วัยรุ่นสหรัฐ จะมีแนวโน้มลดลง แต่จำนวนผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าที่เป็นเด็กและเยาวชนกลับเพิ่มสูงขึ้นอย่างน่าเป็นห่วง...ด้านคณะกรรมการควบคุมยาสูบของประเทศอินโดนีเซีย ได้ออกมาเตือนถึง ความเคลื่อนไหวของเหล่าบริษัทผู้ผลิตบุหรี่ ที่กำลังใช้อิทธิพลแทรกแซงความพยายามในการขึ้นภาษีบุหรี่ของรัฐบาลอินโดนีเซีย ซึ่งต้องการลดจำนวนนักสูบหน้าใหม่ และอัตราการสูบบุหรี่ในเด็กและเยาวชนด้วยการใช้มาตรการด้านภาษีและราคามือบุหรี่เป็นตัวนำ บริษัทบุหรี่เหล่านี้ถูกกล่าวหาว่า กำลังวิ่งวุ่นล็อบบี้อย่างหนัก ผ่านทางองค์กรต่างประเทศ เพื่อกดดันให้รัฐบาลอินโดนีเซีย ต้องล้มเลิกความพยายามไป หรือเล่นแร่แปรธาตุ กันจนหลักการเดิมในการพยายามขึ้นภาษีบุหรี่อาจบิดเบี้ยวจนไม่เหลือชั้นดีเลยก็ว่าได้ สำหรับองค์กรต่างประเทศที่บรรดาบริษัทบุหรี่กำลังล็อบบี้มาช่วยต่อต้านการขึ้นภาษีบุหรี่และยาสูบนั้นได้แก่ ศูนย์เพื่อภาษีและการลงทุนสากล หรือ โอทีไอซี ซึ่งพบว่าเป็นหนึ่งในองค์กรที่องค์กรอนามัยโลกได้ขึ้นบัญชีดำไว้แล้ว เพราะเข้าไปเกี่ยวข้องกับบริษัทบุหรี่ยักษ์ใหญ่หลายแห่งทั่วโลก





จำคุก 24 ปี สาวเมาขับทวิต “เมามากจนไม่ไหวจะแคร์” ก่อนชนดับ 2



ในที่สุดศาลในรัฐฟลอริดาประเทศสหรัฐอเมริกา ก็ตัดสินจำคุก แม่สาว เกยล่า มาเรีย เมนโดซา วัย 21 เป็นเวลา 24 ปี สำหรับโทษฐานในการเมาแล้วขับรถจนเกิดอุบัติเหตุวิ่งเข้าผิดช่องจราจร จนประสานงากับรถอีกคันส่งผลให้คนขับและผู้โดยสารในรถคู่กรณีเสียชีวิตทั้งคู่ เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน ปีค.ศ.2013 โดยข้อหาที่นำไปสู่โทษจองจำเป็นเวลานานเช่นนี้คือ “การฆ่าผู้อื่นโดยเจตนา” ซึ่งเป็นข้อหาที่ตั้งกับคนเมาแล้วขับรถชนคนตาย ตามกฎหมายของรัฐแห่งนี้ สำหรับแม่สาว เกยล่า นั้น นอกจากก่อเหตุเมาแล้วขับรถชนคนตายแล้ว เธอยังตกเป็นข่าวโด่งดังไปทั่วสหรัฐ ก่อนหน้านี้ เพราะมีการเปิดเผยออกมาทางสื่อมวลชนว่า ก่อนเกิดเหตุขับรถชนเพียงไม่กี่นาทีเท่านั้นคุณเธอได้ส่งข้อความทวิตผ่านมือถือมีข้อความว่า “เมามากจนไม่ไหวจะแคร์” ซึ่งเรื่องที่เกิดขึ้นไม่เพียงแต่จะสร้างกระแสวิพากษ์วิจารณ์อย่างหนักในสังคม แต่ยังได้สร้างความเจ็บปวดรวดร้าวใจอย่างมหันต์ ต่อครอบครัวของ เธือเมาขับทั้ง 2 คนซึ่งเป็นสาววัย 21 ทั้งคู่และเป็นเพื่อนรักกัน จากวันนั้นถึงวันที่ตัดสินคดี ก็ร่วม 2 ปีแล้วแต่ครอบครัวทั้งคู่ยังทำใจไม่ได้กับการสูญเสียอันเกิดจากคนเมาแล้วขับรถ...และเมื่อเดือนสิงหาคมปีค.ศ.2013 ก็มีเหตุคล้ายๆ กัน ในรัฐไมอามี ที่มีผู้ต้องหาเมาขับชื่อ มิลา ดาโก้ อายุ 24 ปี ขับรถฝ่าไฟแดงพุ่งชนรถบรรทุกจนทำให้เพื่อนที่นั่งมาด้วยตายคาที่ ก่อนเกิดเหตุชน คนเมาขับรถรายนี้ ได้ส่งข้อความถึงแฟนหนุ่มที่กำลังมีปัญหากันว่า “เมาแล้วขับ ไว้ววว...ฉันกำลังจะตายขอบใจนะ” สำหรับคดีนี้ยังไม่มีการตัดสินคดีในชั้นศาลออกมา

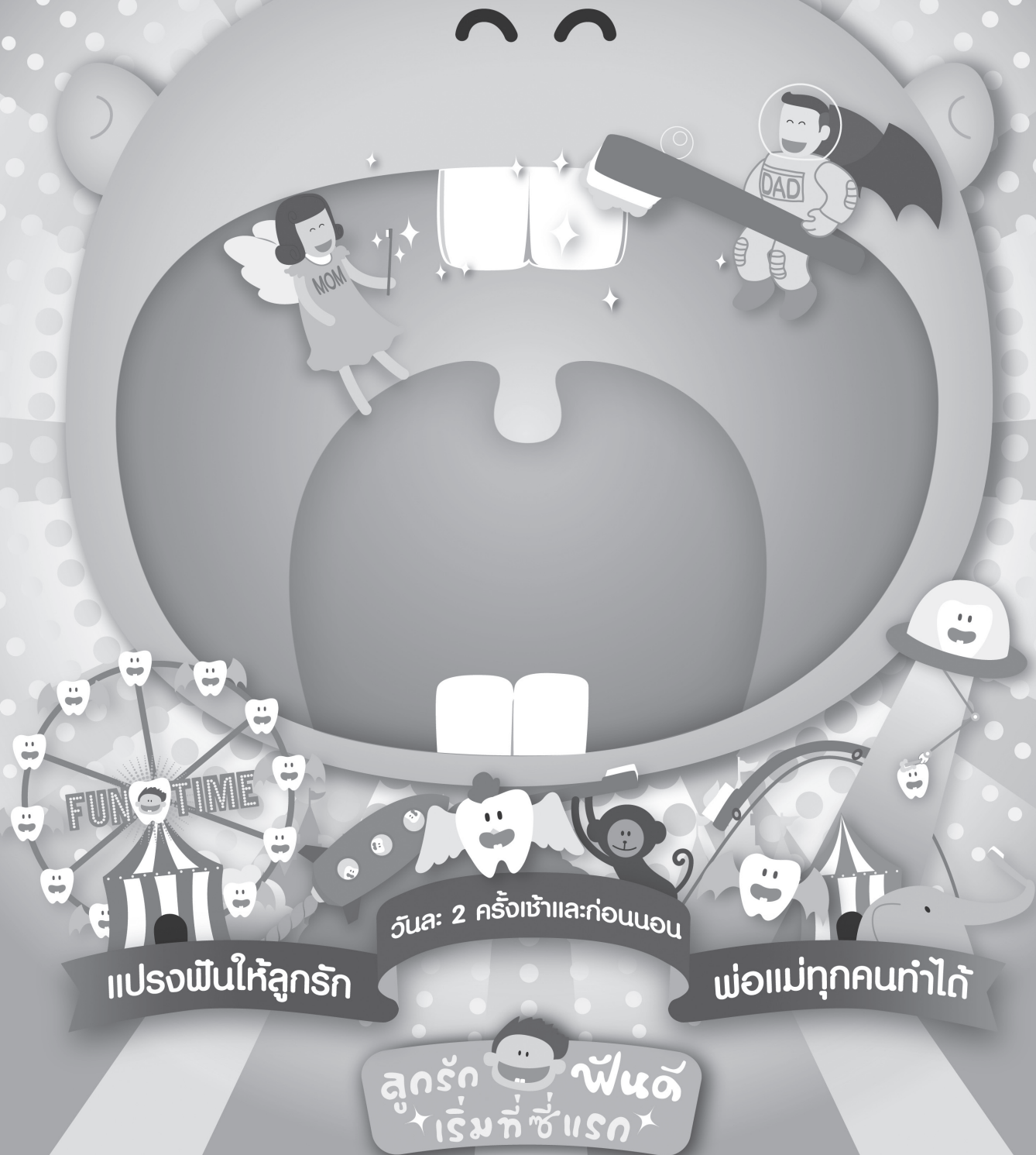
แม็คโดนัลด์เมืองผู้ดีออกกฎ บังคับคนเมาเป่าตรวจก่อนให้เข้าร้าน

เป็นเรื่องฮือฮาไม่น้อยเมื่อมีรายงานข่าวว่า ร้านแม็คโดนัลด์สาขาเปิด 24 ชั่วโมงแห่งหนึ่งในเมืองเคมบริดจ์ ประเทศอังกฤษได้ ออกกฎบังคับให้ลูกค้าที่ดื่มน้ำเมามาต้องเป่าเครื่องตรวจแอลกอฮอล์วัดระดับแอลกอฮอล์ในร่างกายก่อน เพื่อตัดสินใจว่าจะให้เข้าไปซื้อของในร้านได้หรือไม่ ซึ่งตามข่าวหากใครที่มีระดับแอลกอฮอล์เกินกว่า 2 เท่าของระดับที่อนุญาตให้ขับซึ่รถได้ตามกฎหมายก็จะเป็นอันว่าต้องโดนห้ามไม่ให้เข้าไปในร้าน และถ้าใครที่นำขวด หรือกระป๋องเครื่องดื่มอะไรก็ตามติดตัวมาด้วย ก็จะถูกนำมาตรวจสอบก่อนว่า เป็นแอลกอฮอล์หรือไม่ ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องปรามปัญหาคนเมาแล้วก่อเหตุอาละวาดขึ้นในร้าน โดยมาตรการดังกล่าวนี้ นำมาบังคับใช้โดยเจ้าหน้าที่ตำรวจ ทั้งนี้ก่อนหน้านี้จะมีข่าวว่าร้านแม็คโดนัลด์ ได้บังคับใช้มาตรการคัดกรองคนเมาด้วยการให้เป่าแอลกอฮอล์เช่นนี้ สโมสรฟุตบอล เคมบริดจ์ยูไนเต็ด ก็มีมาตรการในทำนองเดียวกันนี้ออกมาเช่นกัน กล่าวคือ แฟนบอลที่จะเข้าไปชมการแข่งขันของสโมสร ต้องผ่านการเป่าตรวจระดับแอลกอฮอล์ เพื่อให้มั่นใจว่าจะไม่มีเหตุคนเมาเข้าไปดูบอลแล้วสร้างความเดือดร้อนรำคาญใจ หรือกระทั่งนำไปสู่ความรุนแรงได้ แน่นอนว่าเมื่อมีมาตรการเช่นนี้ก็ต้องมีคนไม่เห็นด้วยและออกมาคัดค้าน ซึ่งโดยมากแล้วพบว่าผู้ที่ออกมาคัดค้านมักจะเป็นนักเรียนระดับมหาวิทยาลัยที่มองว่าเป็นการละเมิดสิทธิส่วนบุคคล



สนุกทุกซั่

ถ้าคุณพ่อคุณแม่แปรงให้



วิธีแปรงฟัน ให้เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 6 ขวบ



1. ให้ลูกนอนเอาหัวหนุนบนตัก



2. ขยับแปรงไปมาสั้นๆ ในแนวนอน

- โดยใช้นิ้วช่วยแหวก
กระพุ้งแก้มและริมฝีปาก
- แปรงฟันหน้าบน - ล่าง
ด้านใกล้ริมฝีปากและด้านไกลลิ้น
- ขยับไปมาสั้นๆ ด้านละ 4-5 ครั้ง
เน้นเป็นพิเศษบริเวณคอฟัน



3. สำหรับฟันกรามน้ำนม

ให้แปรงบนด้านบดเคี้ยว ด้านใกล้ลิ้น
และด้านใกล้แก้ม ขยับไปมา
ทั้ง 3 ด้าน ด้านละ 4-5 ครั้ง



4. ในกรณีเด็กอายุต่ำกว่า 3 ขวบ

หลังจากแปรงครบทุกซี่ ทุกด้าน
ให้ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำ เช็ดฟอง
ยาสีฟันออก เพื่อป้องกันเด็ก
กลืนยาสีฟัน

สารพัดวิธี

ทำให้เด็ก

สนุก

กับการแปรงฟัน

สวัสดีจ้า!



ค่อยๆ สร้าง
ความคุ้นเคย

2 ให้เด็กๆ มีส่วนร่วม
ในการเลือกอุปกรณ์



3 สร้างบรรยากาศที่ดี
ในการแปรงฟัน



4 ฝึกให้เป็นกิจวัตร



5 ทำให้เด็กเห็น
ความสำคัญ

6 ใช้เทคนิคพิเศษส่วนตัว



• เวทียูทูบ

หาเก๋ๆ เล็กๆ มาทำเป็นเวที
ให้เด็กเพื่อเปิดโชว์
แสดงการแปรงฟัน



• ตัวละครพิเศษ

บอกเขาว่าตัวนี้จะทำให้กล้าหาญ
ไม่กลัวอะไร แม้แต่การแปรงฟัน



• คทานางฟ้า

บอกเด็กๆ ว่าแปรงสีฟันนี้
เป็นคทานางฟ้า ที่จะช่วยให้เด็ก
หญิงโตขึ้นเป็นนางฟ้าแสนสวย

“เดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพแข็งแรง” จาก ตึก วชรกรณ์

ตึก วชรกรณ์ หรือ วัชรินทร์ โชติมิตรจตุรพล เจ้าของผลงานเพลง “ห้ามไม่ได้หรือความคิดถึง” ด้วยน้ำเสียงที่จริงใจให้ชวนชวนคิดถึง และถ่ายทอดอารมณ์เพลงสไตล์คนเหงาได้อย่างสุดซึ้ง หลังจากขับกล่อมบทเพลงไพเราะ ตึกก็แวะมาเผยเทคนิคการดูแลสุขภาพให้ฟัง

“พื้นฐานสุขภาพที่ดีคงหนีไม่พ้นการกินอาหารที่มีประโยชน์ ควบคู่กับพักผ่อนให้เพียงพอ และที่สำคัญคือต้องออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย ถึงแม้ผมจะต้องทำงานเพลงและมีเวลาดูแลตัวเองไม่มากนัก แต่ก็พยายามหาเวลาว่างเพื่อออกกำลังกายเป็นประจำ” ตึก วชรกรณ์ เริ่มบทสนทนา

ตึก วชรกรณ์ เสริมว่า ตนชอบการเดินและวิ่ง เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย สามารถทำได้เมื่อมีเวลาว่าง อย่างกลับจากทำงานก็เดิน-วิ่งได้ที่สนามหญ้าหน้าบ้าน หรือบริเวณถนนหน้าบ้านของเราก็ได้ ที่สำคัญยังฝึกให้เราสมาธิมากขึ้นด้วย เพราะระหว่างที่เดิน-วิ่งเราก็ได้ทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมาระหว่างวัน ได้คิดและไตร่ตรองการทำงานของตนเองด้วย ซึ่งการเดิน-วิ่ง ก็ทำอยู่ในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว แต่ถ้าได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำ อาจแค่วันละ 30 นาทีอาทิตย์ละ 3 วัน สุขภาพร่างกายเราก็จะแข็งแรงขึ้น

“เพราะผมเป็นศิลปิน นักร้อง ต้องใช้เสียงในการทำงาน และบางครั้งก็พักผ่อนน้อย การเลือกดื่มน้ำมากๆ ก็ช่วยทำให้ร่างกายไม่อ่อนเพลียง่าย ซึ่งผมจะไม่ดื่มเครื่องดื่มอะไร จะค่อยๆ จิบน้ำไปเรื่อยๆ น้ำดื่มก็เป็นน้ำปกติ ไม่ใช่ น้ำเย็น และที่สำคัญคือ ต้องไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ด้วย” ตึก วชรกรณ์ กล่าว

นักร้องหนุ่มยังแสดงมุมมองผลเสียของการดื่มเหล้าและสูบบุหรี่อีกด้วยว่า โดยส่วนตัวแล้ว ตนมีประสบการณ์ตรงจากคนรอบข้างคือ คนสูบบุหรี่จะมีกลิ่นตัวและกลิ่นปากแรง คนที่ดื่มเหล้าก็จะไม่ค่อยมีสตินะ ถึงแม้ว่าจะสร้างแล้ว แต่ก็ยังดูอ่อนเพลีย หน้าตาไม่สดใสตลอดวัน และส่งผลต่อบุคลิกภาพของเขาด้วย

“สุขภาพดีไม่มีขาย มีเพียงตัวเราเท่านั้นที่จะเป็นคนสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตัวเองได้” ตึก วชรกรณ์ ทิ้งท้าย

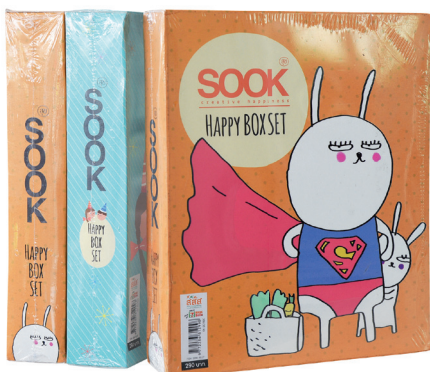




สุขลับสมองฉบับนี้

เชิญชวนคุณมาประเทืองความคิด เกมอิตระดบัโลก ฝึกสมาธิ สร้างความเป็นเหตุเป็นผล และชะลอ โรคอัลไซเมอร์ เล่นสนุกได้ทุกวัย ไม่ว่าเด็กหรือ ผู้ใหญ่ พร้อมฝึกสมอง ประลองปัญญากับท่านแล้ว กับเกมส์ **SU DOKU...มาเริ่มกันเลยดีกว่า**

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



ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่
 “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
 เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”
 หรือที่ editor@thaihealth.or.th
 ก่อนวันที่ 15 กรกฎาคม 2558 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน
 จะได้ SOOK BOX SET จาก สสส.

« น้ำนิ่ง »

อภิตกดี ทัดนิย

ผู้ก่อตั้งและแกนนำ

กลุ่ม Beach for Life

ปกป้องหาดสมิหลา

จ. สงขลา

« อี๋คั่น »

อนุกุล ทรายเพชร

ผู้ประกอบการธุรกิจเกษตรอินทรีย์

และผู้ก่อตั้งแบรนด์ folk rice

Public Forum #6

รุ่นใหม่ออกฤทธิ์: คิด-ทำ-เปลี่ยน

« อ้อย »

อากาศ บุดรจันทา

เกษตรกรรุ่นใหม่ผู้กลับบ้าน

เพื่อกอบกู้ศักดิ์ศรีชาวนา

แทนทำงานเงินเดือนสูงลิ่ว

« พร้อม »

พร้อมสิริ กาษะวรรณ

นักศึกษามหาวิทยาลัยชีวิต

ชั้นปีที่ 2

ผู้เลือกการศึกษาที่แตกต่าง

« เพียร »

เพียร เพลินบรรณกิจ

เกสเซอร์จบใหม่

ทำได้มากกว่าขายยา



ดีดี

ลงมือทำ

เปลี่ยนแปลได้



มาฟังคนรุ่นใหม่ 5 คน 5 สไตล์
ที่คิดเอง - ทำเอง - เปลี่ยนเอง ด้วยกัน

ดำเนินรายการโดย ผศ. ดร. สุกัญญา สมไพบูลย์

19 มิถุนายน พ.ศ. 2558

13.00 - 13.30 น. ลงทะเบียน

13.30 - 13.45 น. แนะนำ “รุ่นใหม่ออกฤทธิ์ :
คิด - ทำ - เปลี่ยน”

13.45 - 15.00 น. รุ่นใหม่ทอล์ก

15.00 - 15.30 น. ถาม & ตอบ แลกเปลี่ยน

ณ หอศิลปวัฒนธรรม แห่งกรุงเทพมหานคร

ห้องอเนกประสงค์ ชั้น 1



ผู้นำแห่งอนาคต
Leadership for the Future
Ethical • Collective • Transformative

