

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 11
ฉบับที่ 168
ตุลาคม 2558

วิ่ง... สู่ชีวิตใหม่



- ๖ เปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่ ใครๆ ก็มา “วิ่ง”
- ๖ ร่วมแชร์ประสบการณ์ “เลิกดื่ม” เหมือนได้สามีใหม่!
- ๖ คิดอะไรมากไป โรคอะไรบ้างจะมาเยือน

แจก
ฟรี!

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เทศกาลเข้าพรรษาปีนี้ผ่านไปแล้วรวดเร็วจนถึงเดือนสุดท้ายของเทศกาลแล้ว หลายท่านที่เข้าร่วมโครงการงดเหล้าเข้าพรรษาในปีแรกอาจรู้สึกหวั่นไหวและไม่แน่ใจว่าจะสามารถงดเหล้าได้จนครบพรรษาหรือไม่ ผมอยากให้กำลังใจทุกท่านที่มีความตั้งใจที่ดีครั้งนี้ ขอให้มีความมุ่งมั่นและรวบรวมพลังใจเพื่อสามารถผ่านความท้าทายในเดือนสุดท้ายนี้ไปได้ หลายคนที่เคยมีประสบการณ์งดเหล้าจนครบพรรษามาแล้วสามารถยืนยันได้เป็นอย่างดีว่าหากผ่านปีแรกไปได้แล้ว ปีต่อไปก็จะเป็นเรื่องที่ย่างมากที่จะงดเหล้าจนครบพรรษา และหากท่านใดคิดที่จะงดเหล้าตลอดไปเลยก็ถือเป็นโอกาสดีที่จะใช้จังหวะนี้ในการเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็น “พ่อคนใหม่” เป็น “สามีคนใหม่” ของครอบครัวตลอดไป

และเมื่อจบเทศกาลเข้าพรรษาแล้ว ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายนเป็นต้นไปก็จะเริ่มต้นเข้าสู่บรรยากาศของเทศกาลการออกกำลังกาย เริ่มก้าวเข้าสู่หน้าหนาวที่อากาศจะเย็นลงเหมาะสำหรับคนที่ชอบวิ่ง ชอบขี่จักรยาน หรือออกท่องเที่ยวผจญภัยแบบมีสุขภาวะไปยังพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศ สมัยนี้เทรนด์สมัยใหม่จะเห็นคนไทยออกขี่จักรยานไปสำรวจเมืองต่างๆ ในช่วงทุกสุดสัปดาห์ หรือบางคนก็ลองออกวิ่งในสนามวิ่งที่จัดกันในทุกอาทิตย์

บางคนก็เปลี่ยนบรรยากาศมาลองวิ่งเทรลที่วิ่งเข้าไปในพื้นที่ป่าเขาเพื่อสัมผัสธรรมชาติก็สนุกไปอีกแบบ แต่งานวิ่งที่ทุกคนไม่ควรพลาดคืองาน Thai Health Day Run หรือ วิ่งสู่วิถีใหม่ ซึ่งจัดขึ้นเป็นปีที่ 4 แล้ว โดยในปีนี้จะจัดวันที่ 8 พฤศจิกายน งานนี้ สสส. และสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย เป็นเจ้าภาพจัดงานร่วมกัน ซึ่งในปีที่ผ่านมามีนักวิ่งนับหมื่นคนมาร่วมงานกันอย่างคับคั่ง และในปีในวันที่ 8 พฤศจิกายน ยังตรงกับวันครบรอบการเกิดกองทุน สสส. ด้วย งานวิ่งสู่วิถีใหม่ปีนี้จะรวมทั้งงานวิ่งเพื่อสุขภาพและเป็นการต้อนรับการก้าวเข้าสู่การปีที่ 15 ของ สสส. ไปในโอกาสเดียวกัน

“การวิ่ง” ถือเป็นการออกกำลังกายที่ดีและประหยัด เพราะเพียงมีรองเท้าเพียงคู่เดียวก็สามารถออกกำลังกายได้ โดยไม่ต้องมีอุปกรณ์อะไรมากมาย ไม่ต้องเสียเงินค่าเช่าสนามในการวิ่งเพราะไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็สามารถวิ่งได้ บ่อยครั้งที่ผมต้องเดินทางไปต่างจังหวัด หรือต่างประเทศ ผมก็มักจะพกรองเท้าวิ่งไปด้วยและทุกเช้าก็จะออกวิ่งสำรวจเมือง ได้ทั้งสุขภาพและความบันเทิงไปพร้อมๆ กัน ใครอยากลองทำตามบ้างก็ไม่มีลิขสิทธิ์นะครับ

งานวิ่งสู่วิถีใหม่ ถือเป็นงานวิ่งเพื่อให้นักวิ่งหน้าใหม่โดยเฉพาะ หลายคนที่ไม่เคยวิ่งสนามไหนมาก่อน มักจะมาทดลองวิ่งใน



ทพ.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์

สนามนี้เป็นสนามแรก เพราะเป็นงานวิ่งที่ไม่ได้เน้นการแข่งขัน ระยะทางวิ่งก็ไม่ไกลนัก และมีความพร้อมในการจัดงานที่จะดูแลนักวิ่งทุกคนจนถึงนักวิ่งคนสุดท้ายเข้าสู่เส้นชัย เส้นทางวิ่งก็มีความสวยงามเพราะจะวิ่งผ่านถนนราชดำเนิน ซึ่งถือเป็นถนนที่มีความสวยงามที่สุดถนนหนึ่งของประเทศไทย โดยในปีที่ผ่านมามีนักวิ่งหน้าใหม่เข้าร่วมถึงร้อยละ 70 และหลายท่านที่เข้าร่วมงานก็ประทับใจกับงานวิ่งนี้และก้าวเข้าสู่การเป็นนักวิ่งเพื่อสุขภาพอย่างมั่นใจต่อไป

สุดท้ายอยากบอกทุกคนว่า ถ้าเราสามารถเริ่มต้นการวิ่งหรือออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องแล้ว เราก็จะก้าวเข้าสู่วิถีใหม่ เป็นวิถีที่มีความสุข มีร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัย และมีจิตใจที่เบิกบานตลอดไป ไม่ยากเลยนะครับที่จะมีชีวิตใหม่ และหากคุณเริ่มมีความคิดแล้ว ก็อย่าหยุดเพียงความคิด ขอเพียงการเริ่มต้นเท่านั้น และงานวิ่งสู่วิถีใหม่ก็พร้อมแล้วที่จะเป็นงานวิ่งเพื่อเปลี่ยนชีวิตของคุณ

คนไทยมีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 11 ฉบับที่ 168 ตุลาคม 2558

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

วิ่งสู่วิตใหม่ ก้าวที่จะเปลี่ยนตลอดไป

สุขสร้างได้

10

สามีใหม่...คนเดิม

เกร็ดความสุข

14

โอม...จงเอย!

สุขรอบบ้าน

16

“งานเครียด” ร้ายไม่แพ้วันบุหรืมือสอง!

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนดังสุขภาพดี

22

ชวนวิ่ง แบบ “กฤต”

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาเม เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

วิ่งสู่ชีวิตใหม่

ก้าวที่จะเปลี่ยนแปลงตลอดไป



แค่ “วิ่ง”
ก็เปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่
คุณอาจเคยได้ยินคำนี้
แต่ก็ยังไม่เชื่อว่า
มันจะเกิดขึ้นได้จริง?



“

Emil Zatopek นักวิ่งชาวเช็กโก กล่าวไว้ว่า If you want to run, run a mile.
If you want to experience a different life, run a marathon. หมายความว่า
“คุณอยากวิ่ง คุณวิ่งกิโลเดี๋ยวก็พอ แต่ถ้าคุณอยากพบชีวิตใหม่ คุณค่อยมารunningมาราธอน”

”

คนที่เคยวิ่งระยะทางไกลคงได้คำตอบด้วยตัวเองแล้วว่า การวิ่งนั้นเปลี่ยนคุณอย่างไร แต่ก็ยังมีอีกหลายต่อหลายคนยังคงตั้งคำถามในประโยคนี้และไม่เข้าใจว่าการวิ่งจะเปลี่ยนตัวเองได้อย่างไร ก็แค่การวิ่งใครๆ ก็ทำได้ ไม่เห็นว่าจะเปลี่ยนได้อย่างไร

แต่หากไปถามคนที่เคย
วิ่งระยะทางไกล ว่า...
วิ่งแล้วเปลี่ยนชีวิตอย่างไร
ก็จะได้คำตอบมากมาย เช่น



เปลี่ยน ให้คนนอนดึกตื่นสายเป็นคนนอนเร็วตื่นเช้า
เปลี่ยน ให้คนอ้วนเป็นคนผอม เปลี่ยนไขมันมาเป็นกล้ามเนื้อ
เปลี่ยน ให้คนเมาหัวราน้ำ สิ่งหอมหวาน ให้เลิกดื่ม เลิกสูบได้
เปลี่ยน ให้เป็นคนใจเย็น มีความอดทน เอาชนะตัวเองได้
เปลี่ยน ให้เป็นคนรู้จักวางแผน มีวินัยในตัวเอง
เปลี่ยน ให้สุขภาพที่เสื่อมโทรม ให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ในทุกวัน

ทำไมถึงเปลี่ยนได้นั้น ก็เพราะกว่าที่คนคนหนึ่งจะสามารถวิ่งระยะทางไกลไม่ว่าจะเป็น 10 กิโลเมตร 21 กิโลเมตร 42 กิโลเมตรได้ ต้องผ่านการฝึกอย่างสม่ำเสมอ ผ่านการวิ่งอย่างต่อเนื่อง เป็นวัน เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน ระยะทางรวมๆ กันมากกว่าการลงวิ่งแต่ละสนามหลายเท่า ต้องปรับตัวเองให้นอนเร็ว ตื่นเช้ามาวิ่ง ต้องเลือกกินให้เป็น ต้องทำตามตารางซ้อม 3 เดือน 6 เดือน เพื่อออกไปวิ่งให้จบหนึ่งสนามได้

การต้องเอาชนะใจตัวเองให้วิ่งซ้อมแล้วซ้อมอีก เปลี่ยนพฤติกรรม กินตามใจปาก เกียวกักๆ ดิ้นๆ คุณว่า นั่นยังไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงอีกหรือ

หลายปีที่ผ่านมา คนไทยเริ่มรู้จักกีฬาวิ่งในอีกรูปแบบที่นอกเหนือจากการวิ่งตามสวนสาธารณะทั่วๆ ไป หรือ การวิ่งในลู่วิ่งในรายการแข่งขันต่างๆ แต่เราเริ่มรู้จักการวิ่งมาราธอน ซึ่งเป็นที่นิยมอย่างมากในช่วงหลายปีนี้โดยเชื่อว่า อย่างน้อยคนรอบตัวคุณต้องมีสักคนสองคนที่เคยออกไปวิ่งรายการมาราธอน มีนิมาราธอนต่างๆ มาแล้วแน่นอน

ถ้ากล่าวถึงการสร้างเสริมสุขภาพแล้ว สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. เป็นหน่วยงานที่ตั้งขึ้นกำลังจะครบ 14 ปี โดยตั้งแต่เริ่มก่อตั้งนั้น สสส. มีภารกิจหลักเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพคนไทย ขับเคลื่อนการลด ละ เลิก การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ลดอุบัติเหตุ และหนุนการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการเพิ่มการออกกำลังกาย

“การวิ่ง” ถือเป็นสิ่งหนึ่งที่ สสส. สนับสนุนมาอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นกีฬาที่ทุกคนสามารถทำได้ไม่ว่าอายุ ทุกคนสามารถวิ่งได้ โดย สสส. สนับสนุนให้เกิดชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย จนปัจจุบันก็หาวิ่ง ถือเป็นกีฬาในกระแสที่คนรุ่นใหม่ตื่นตัวหันมาวิ่งกันเป็นจำนวนมาก





THAI HEALTH DAY RUN หรือ วิ่งสู่อชีวิตใหม่

ถือเป็นงานวิ่งที่ สสส. เป็นเจ้าภาพอย่างเป็นทางการ หลังจากที่มีสนับสนุนและอยู่เบื้องหลังงานวิ่งมากมาย จึงเป็นเหมือนงานที่ชมรมวิ่งจากทั่วประเทศ และภาคีเครือข่ายที่ทำงานกับ สสส. รวมทั้งประชาชนทั่วไปได้มาร่วมวิ่งด้วยกัน โดยปีนี้จะถือเป็นปีที่ 4 และยังคงตรงกับวันสถาปนา สสส. ในวันที่ 8 พฤศจิกายน ที่ สสส. ก่อตั้งมาครบ 14 ปี ขึ้นสู่ปีที่ 15

“โครงการวิ่งสู่อชีวิตใหม่” เริ่มมาตั้งแต่ ปี 2555 ซึ่งถือว่าประสบความสำเร็จอย่างมาก ช่วยจุดกระแสการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ในหมู่คนวัยทำงาน ที่มีอายุ ระหว่าง 30-40 ปี เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยร้อยละ 70 เป็นนักวิ่งหน้าใหม่ ประมาณร้อยละ 60 เป็นหญิง และร้อยละ 40 เป็นชาย กลุ่มนักวิ่งมีทั้งมาเป็นครอบครัว และกลุ่มเพื่อน

โจทย์ของการวิ่งเพื่อเปลี่ยนชีวิตนั้น **อ.ณรงค์ เทียมเมฆ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สสส.** ชี้ว่า การวิ่งสามารถเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง เพราะการออกมาวิ่งเป็นการสร้างวินัย ฝึกการเอาชนะจิตใจตัวเอง อย่างน้อยก็ต้องพาตัวออกมาจากที่นอนอุ่นๆ ยามเช้าเพื่อมาออกกำลังกาย และยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ดีๆ ขึ้น ด้วยการชวนคนที่เรารักไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อนฝูงมาวิ่งด้วยกัน

อีกประการ คือ การเปลี่ยนสังคม เพราะการออกมาวิ่งกับคนจำนวนเป็นร้อย เป็นพัน เป็นหมื่น จะทำให้ตัวเราได้ฝึกการอยู่ในสังคม ไม่ว่าจะเป็นการต้อนรับอาหาร การที่ไม่ทิ้งขยะ ถูกลูกกลาด หรือการเอาขวดน้ำ ภาชนะใส่อาหาร มาเองเพื่อช่วยลดปริมาณขยะ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นจุดเริ่มต้นเล็กๆ ที่จะทำให้เราได้มาเรียนรู้การอยู่ร่วมกันอย่างเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันในสังคม ได้สร้างสัมพันธ์ภาพใหม่ๆ ขึ้นภายในงาน แนนอนว่าระหว่างทางเราจะได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน การให้กำลังใจกัน การฝ่าฟันความเหนื่อย ความยากไปด้วยกัน

งานวิ่งสู่อชีวิตใหม่ ยังถือว่าเป็นงานที่สร้างอาสาสมัครภายในงานยังมีอาสาสมัครกู้ชีพ ปันจักรยานคอยดูแล และลงทะเบียนแพทย์ พยาบาลที่มาร่วมวิ่งเพื่อขอแรงเป็นอาสาดูแลนักวิ่งร่วมกัน หรือ จะเป็นอาสาสมัครนำวิ่งให้ผู้พิการทางสายตาได้ออกมาวิ่งร่วมกันอย่างปลอดภัยอีกด้วย



ยังมีการสร้างผู้นำเวลาวิ่ง หรือ Pacer ซึ่งจะเป็นอาสาสมัครนำวิ่ง เลือกจากคนที่ควบคุมเวลาในการวิ่งได้อย่างเชี่ยวชาญ เช่น ถ้านักวิ่งต้องการวิ่งระยะทาง 10 กิโลเมตรให้ได้ภายใน 50 นาที ผู้นำที่มีสัญลักษณ์อยู่ก็จะเป็นผู้นำวิ่งด้วยอัตราความเร็วที่จะสามารถทำให้นักวิ่งเข้าเส้นชัยในเวลานั้นๆ

การที่ต้องมีผู้นำเวลา ถือว่ามีประโยชน์โดยเฉพาะกับนักวิ่งหน้าใหม่ ที่ยังไม่คุ้นกับการควบคุมเวลาตัวเอง บางครั้งออกตัวเร็วเกินไปจนทำให้วิ่งไม่จบ หรือ ออกตัวช้าเกินไปจนทำให้วิ่งโดยใช้เวลานานกว่าที่ควร และการวิ่งเป็นกลุ่มจะทำให้ไม่เครียด ไม่เหนื่อย เกิดความสนุกสนาน และไม่บาดเจ็บ โดยผู้นำเวลายังทำหน้าที่ช่วยกระตุ้น วิ่งไปคุยไป แนะนำเรื่องทำวิ่ง ถือเป็นการเรียนรู้ไปกับกลุ่มเพื่อนอีกด้วย

ตอบโจทย์ของงานที่ต้องการสร้างนักวิ่งหน้าใหม่ให้คนวิ่งเป็น วิ่งอย่างถูกวิธี และมีความสุข

“ ถ้าคิดว่าอยากเปลี่ยนชีวิต
ก็ต้องลองออกไปวิ่งกัน ”



แม้ว่าคนเราทุกคนจะสามารถวิ่งได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าวิ่งเป็น
ก่อนออกวิ่งมีเรื่องอะไรบางอย่างที่เราควรรู้

เลือกรองเท้า แต่ละคนมีรูปร่างเท้าที่ไม่เหมือนกัน การเลือกรองเท้าให้เหมาะกับเท้าถือเป็นสิ่งที่จะต้องทำโดยเฉพาะการวิ่งระยะทางไกลขึ้น การมีรองเท้าที่เข้ากับรูปร่างของเท้าและรองรับน้ำหนักได้ดี จะเป็นการช่วยป้องกันการบาดเจ็บได้

อุ่นเครื่อง เป็นการให้เวลาแก่หัวใจและหลอดเลือด ให้อุ่นๆ เพิ่มการเต้น เพิ่มการเปิดขยาย ให้มีการถ่ายเทเลือดได้สะดวก อุณหภูมิร่างกายค่อยๆ เพิ่ม เกิดผลให้กล้ามเนื้ออ่อนตัว มีความยืดหยุ่น ไม่ฉีกขาด และบาดเจ็บได้ง่าย ทำได้ด้วยการวิ่งเหยาะๆ ช้าๆ หรือเดินก่อนออกวิ่ง

ยืดเหยียด เป็นการทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย เพราะการวิ่งนั้นมักจะทำให้ กล้ามเนื้อตึงตัว ไม่เหมือนการออกกำลังกายอื่นๆ การยืดก่อนวิ่งจึงเป็นการทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว โดยค่อยๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ละส่วนตั้งแต่คอ ไหล่ เอว ขา น่อง เท้า และทำเช่นเดียวกันเมื่อเลิกวิ่ง

หายใจ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้คนวิ่ง วิ่งได้ต่อเนื่อง โดยให้หมั่นสังเกตการหายใจตนเอง ลองปรับจังหวะการหายใจ สั้นบ้าง ยาวบ้าง ดูว่าจังหวะไหนรู้สึกถึงความสดชื่นที่เพิ่มขึ้น ความเหนื่อยลดลง มีอัตราการเร่งขึ้นได้ ให้จำจังหวะนั้นไว้ และนำไปซ้อมให้เข้ากับการวิ่งแต่ละความเร็ว



แม้ทุกคนจะวิ่งเป็น แต่จะวิ่งอย่างไรไม่ให้เหนื่อยมาก หรือ บาดเจ็บ
ท่าทางในการวิ่งถือเป็นสิ่งสำคัญ

ท่าวิ่ง จัดลำตัวเป็นเส้นตรงตั้งแต่เท้าจนถึงศีรษะ ไม่เงยหน้าหรือก้มศีรษะมากเกินไปจะทำให้เกร็งส่วนคอและขา สายตามองที่พื้นไปข้างหน้าประมาณ 30-40 เมตร ไม่ก้มลำตัวหรือในลักษณะพับส่วนเอวเพื่อโน้มตัวไปข้างหน้า

เคลื่อนไหว เอนลำตัวไปข้างหน้าเพื่อให้หน้าอกหรือโมเมนต์ตัมของร่างกายทั้งหมดตกลงข้างหน้าของเท้าแรกที่อยู่ข้างหน้าของร่างกายประมาณ 3-5 นิ้ว จะทำให้ร่างกายเอนไปทั้งลำตัวเป็นแกนตรงก้าวเท้าไปข้างหน้าเพื่อรองรับน้ำหนักที่ถูกถ่ายทอดมา การเคลื่อนไหววิ่ง

วางเท้า ส่วนหน้าของเท้าเมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้รับยกส้นเท้าขึ้นทันที ยกส้นเท้าขึ้นหากัน เข้าพับแทงไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วรีบก้าวอีกข้างเพื่อวางรองรับรอบเท้าก้าวต่อไปเป็นวงกลม โดยเข้าที่เท้าหน้าวางกับพื้นจะต้องไม่เหยียดเป็นเส้นตรง งอเข่าเล็กน้อยจะทำให้มีแรงยืดหยุ่นไม่เกิดแรงกระแทก



เทคนิควิ่งให้ถูกวิธี...สำหรับมือใหม่



ศีรษะ

ตั้งตรงเป็นแกนเดียวกับลำตัว ไม่เงยไม่ก้ม สายตามองไปข้างหน้า จะทำให้กล้ามเนื้อคอผ่อนคลาย



ลำตัว

ลำตัวเป็นเส้นตรง ตั้งแต่ศีรษะลงไปถึงเท้า ทั้งน้ำหนักตัว และเอนตัวไปข้างหน้า เล็กน้อย



มือและแขน

กำมือหลวมๆ แขนแกว่ง ขึ้นลงตามจังหวะ แกว่งขึ้นแขนทำมุม 70-80 องศา แกว่งลงทำมุม 120 องศา



เท้าวิ่ง

วางเท้าเป็นธรรมชาติ ดัดปลายเท้าให้เป็นเส้นตรงตามทางวิ่ง ไม่เผลอเข้าเอนนอกปลายเท้า ไม่จิกลงด้วยปลายเท้า งอเข่าลงเล็กน้อย



หายใจ

สูดลมหายใจเข้าเป็น 2-3 ช่วงต่อการหายใจเข้า 1 ครั้ง แล้วปล่อยลมหายใจออก จะทำให้วิ่งได้นานขึ้น

* อย่าลืมวอร์มก่อนและหลังวิ่งทุกครั้ง

โดยการวิ่งเหยาะๆ 5 นาที พร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เช่น หมุนไหล่ หมุนแขน บิดเอว เป็นต้น



ฟันรัน (Fun run)

หรือที่เรียกกันว่า เดิน วิ่งเพื่อการกุศล ไม่เกิน 5 กิโลเมตร เหมาะสำหรับผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกายใหม่ๆ ผู้วิ่งจะรู้สึกสนุกสนาน เพราะมีเพื่อนร่วมเดินวิ่งจำนวนมาก

มินิ มาราธอน (Mini marathon)

ระยะทาง 10 กิโลเมตร เป็นระยะทางที่นักวิ่งเพื่อสุขภาพนิยมกันมาก เพราะระยะทางไม่มาก ไม่น้อยจนเกินไป เหมาะสำหรับการออกกำลังกายจริงๆ

ฮาล์ฟ มาราธอน (Half marathon)

ระยะทาง 21.1 กิโลเมตร เป็นอีกระยะทางหนึ่งที่นักวิ่งที่เคยผ่านการวิ่งหลายๆ สนาม และเป็นการทดสอบตัวเองก่อนไปสู่สนามมาราธอน

มาราธอน (Marathon)

ระยะทาง 42.195 กิโลเมตร เป็นระยะทางมาตรฐานที่จัดแข่งขันระดับนานาชาติทั่วโลก จะมีทั้งนักวิ่งสมัครเล่น และนักวิ่งอาชีพ จำเป็นต้องฝึกซ้อม และควรผ่านการตรวจสุขภาพมาก่อน

อัลตรา มาราธอน (Ultra marathon)

ระยะทางมากกว่า 42.195 กิโลเมตร นักวิ่งส่วนใหญ่เป็นผู้แข็งแกร่งผ่านสนามวิ่งมาอย่างโชกโชน ถือเป็นการทดสอบสมรรถภาพที่ดี



งานมาราธอนที่ประชาชนทั่วไปเข้าร่วมครั้งแรกของโลก คือ "บอสตันมาราธอน" ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา



"ไนต์" วัชรบูลย์ ลีสุวรรณ

คารานักแสดง

ที่หันมาวิ่งอย่างจริงจัง

ปกติเป็นคนวิ่งออกกำลังกายบ้างอยู่แล้ว เคยลงวิ่งประเภทมินิมาราธอน และฮาล์ฟมาราธอน จนเมื่อประมาณปี 2557 ได้ลงวิ่งแบบฟูลมาราธอนที่จอมบึง ระยะทาง 42 กิโลเมตร แต่ในครั้งแรกไม่ได้เตรียมพร้อม ไม่ได้ซ้อมเพราะไม่มีเวลา ในใจคิดว่าวิ่งไหว แต่พอวิ่งจริงๆ เมื่อเข้ากิโลเมตรที่ 30 ขาเริ่มเป็นตะคริวถึงใจอยากวิ่งแต่ร่างกายก็ไม่ไหว ขนาดอีกประมาณ 10 เมตรจะถึงเส้นชัยร่างกายก็ไม่ไป ถึงได้รู้ว่าการวิ่งมาราธอนนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายๆ แต่ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งประเภทไหนก็ตาม ต้องเตรียมตัวให้พร้อมฝึกซ้อม และดูแลร่างกาย

หลังได้ประสบการณ์มาราธอนครั้งแรก ก็หันมาดูแลตัวเองซ้อมวิ่งอย่างมีแผน มีวินัย จากที่จะซ้อมตอนเย็นแต่ด้วยงานก็ทำให้วิ่งไม่ได้บ่อยๆ จึงปรับมาเป็นวิ่งตอนเช้าแทน วิ่งเสร็จก็ทำงานต่อได้ การเตรียมตัวนั้นแม้จะสำคัญ แต่สิ่งที่สำคัญกว่านั้นคือความมีวินัยในการฝึกซ้อมและความต่อเนื่อง ไม่ใช่แค่เฉพาะตอนจะลงวิ่ง แต่ต้องซ้อมต่อเนื่องไปตลอดหลังลงวิ่งแล้วด้วย อย่าทำให้การวิ่งครั้งแรกกลายเป็นการวิ่งครั้งสุดท้าย

"การวิ่งทำให้เราได้รู้จักตัวเอง เป็นคนแบบไหน อย่างไร อย่างเมื่อก่อนผมคิดว่าความสุขคือการทำงานหนักๆ แล้วได้เงินมาก็นำไปซื้อของที่เรารชอบ แต่จากการได้มาวิ่งก็ทำให้เราได้มาพบความสุขอีกอย่าง ไม่ต้องลงทุน ลงแต่แรง รู้สึกสดชื่นขึ้นและมีชีวิตชีวา หากทำเช่นนี้ต่อเนื่องจะพบว่าชีวิตดีขึ้นจริงๆ เพราะร่างกายจะพัฒนาขึ้น"





“น้องธัญญ์” นิษชาธีย์ เป็นแอรณะคักดี ที่ประสบเหตุไม่คาดฝันเมื่อรถไฟฟ้ากับขา ต้องตัดขาทั้งสองข้างเมื่ออายุ 14 ปี

ปกติแล้วการใช้ชีวิตประจำวัน น้องธัญญ์ บอกว่า จะเดินสลับกับการนั่งวีลแชร์ แต่ไม่เคยเดินแบบบอกกำลัง อย่างเช่นการเดินเร็วมาก่อน เพราะการเดินเร็วเช่นนี้จะ ทำให้เกิดการเสียดสีอย่างมากตรงส่วนที่ต่อกับขาเทียม ก็จะทำให้เกิดแผลบวมแดง ขึ้นตุ่มน้ำ เหมือนแบบแผล รongเท้ากัด

“เมื่อ 2 ปีที่แล้วได้เข้าร่วมงาน “Thai Health Day Run วิ่งสู่วิถีใหม่” ยอมรับว่าตั้งแต่แรกไม่เคยมองหรือคิดถึง กิจกรรมอย่างการเดินเร็วหรือการวิ่งมาก่อนเลย เพราะ คิดว่าไม่น่าจะสามารถทำได้ แม้จะสวมขาเทียมแล้วก็ตาม แต่ สสส. และ GTH ได้มาชวนเข้าร่วมเพื่อเป็นการสร้าง แรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย จึงตกลงใจที่จะเข้าร่วม”

การเข้าร่วมครั้งนั้น คิดว่าตัวเองคงทำได้ แค่ 2 กิโลเมตรกว่าๆ แต่พอเดินไปแล้วรู้สึกว่าร่างกายเรายังไหว ก็เลยเดินต่อไปจนเข้าเส้นชัย ความรู้สึกตอนนั้นภูมิใจมาก ๆ เพราะทำได้ แม้ว่าหลังจากเดินแล้วจะมีแผลเกิดขึ้นจากการ เสียดสี แต่ก็มองว่าเป็นเรื่องปกติ กลับมาทนายาก็หาย แต่สิ่งที่ได้กลับมามันมากกว่าและคุ้มค่าที่ได้ทำไป

“คุณหนึ่ง” สรัญ ลิมสวัสดิวงศ์

เจ้าของธุรกิจโรงแรม S31

อดีตเคยป่วยด้วยโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง

ย้อนไปเมื่อ 6 ปีก่อน คุณหนึ่ง ใช้ชีวิตเหมือนคนทั่วไป ทำงานหนักสัปดาห์ละ 7 วัน ตามประสาคนหนุ่ม เรื่องการ ออกกำลังกายก็ทำแค่สัปดาห์ละครั้งคิดว่าพอแล้ว แต่เมื่อป่วย ด้วยโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ต้องไปรักษาตัวจนเมื่อเริ่มหายดี ก็เริ่มคิดได้ว่า ร่างกายไม่โอเคและจะต้องเปลี่ยนแปลงอะไรกับ ตัวเองได้แล้ว เพราะถ้ายังฝืนใช้ชีวิตแบบเดิมก็คงกลับมาป่วย เหมือนเดิม

“เมื่อหันมาออกกำลังกายได้ลองกีฬาหลายๆ อย่าง ทั้งปั่นจักรยาน ชกมวย จนมาพบกับฟิตเนสที่ชมรมวิ่ง แต่รู้สึกว่ายัง วิ่งเร็วไม่ได้ วิ่งติดต่อกันได้ไม่มาก เมื่อหันมาสนใจอย่างจริงจัง ก็เริ่มทำตามตารางซ้อม จนเริ่มเข้าใจที่คนอื่นบอกว่าถ้าได้ลอง วิ่งแล้วจะติดนั้น ติดอย่างไร เพราะถ้าวันไหนไม่ได้วิ่งก็จะรู้สึก ได้ว่าเหมือนมีอะไรหายไป ทุกวันนี้ซ้อมวิ่งจนสามารถลงแข่งใน สนามต่างๆ ได้ ชวนครอบครัว ชวนเพื่อนมาวิ่งด้วยกันตลอด”

สุขภาพปัจจุบัน คุณหนึ่ง ต้องพบแพทย์ทุก 3 เดือนครั้ง จนมาล่าสุดพบแพทย์ 6 เดือนครั้ง เพื่อตามอาการป่วยและดูแล เลือด ซึ่งแพทย์ก็ไม่พบความผิดปกติอะไร แต่สิ่งที่ตัวเองรู้สึกได้ คือ แข็งแรงขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย แม้ทำงานจะมากกว่าเดิม แต่ก็ ออคายนอนเร็วตื่นเช้าวิ่ง และยังช่วยเรื่องจิตใจ ทำให้มีเวลากับ ตัวเอง เหมือนได้ฝึกสมาธิ ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น ได้ไตร่ตรอง ในเรื่องต่างๆ ทบทวนสิ่งที่ทำในทุกวัน



สามีใหม่...คนเดิม



“บ้านที่เต็มไปด้วยเสียงบ่นคำ
บ้านที่ไร้เสียงหัวเราะอันอบอุ่น
บ้าน...ที่ไม่เคยเป็นบ้านเลย!”

นั่นอาจเป็นบรรยากาศในอดีตของบ้านที่สมาชิกในครอบครัวติดเหล้า ทำให้บ้านไม่เคยเป็นบ้าน เพราะคนในครอบครัวเอาเวลาไปดื่ม ความเมามาย ทำให้ขาดสติ จนความรับผิดชอบในครอบครัวเสียไป

เมื่อถามความเห็นของคนในครอบครัวที่มีคนใดคนหนึ่งติดเหล้า คำตอบมักจะออกมาว่า สุข มั่นหายไป และสิ่งที่อยากได้คืนมาก็คือคนที่พวกเขารักที่เลิกเหล้าได้

หลายปีที่ผ่านมา “มูลนิธิหญิงชายก้าวไกล” ทำงานเพื่อรณรงค์และต่อต้านความรุนแรงในครอบครัว ซึ่งพบว่ามาจากหลายปัจจัยทั้งอคติทางเพศ ทัศนคติ และปัจจัยกระตุ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมกระตุ้น ซึ่งมูลนิธิฯ ได้เข้าไปทำงานในระดับชุมชนมาเป็นเวลานาน และพบตัวอย่างจากหลายครอบครัวที่เหล้าเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ครอบครัวเกิดปัญหาความรุนแรง และยังนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ทั้งนี้สิน ยาเสพติด ครอบครัวแตกแยก และที่น่าเป็นห่วงคือ เด็กๆ ที่อยู่ในครอบครัวประเภทนี้มักเกิดปัญหาตามมาอย่างหนัก

จากการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสามีแฟน ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 1,300 ตัวอย่าง ในเขตกทม. ปริมณฑล จ.เชียงใหม่ จ.ชุมพร และ จ.อำนาจเจริญ เพื่อให้ทราบสถานการณ์ปัญหาที่เกิดจากการดื่มให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ได้พบว่า สามีหรือแฟนของกลุ่มตัวอย่าง ดื่มถึงร้อยละ 71.6 เมื่อถามถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อสามีหรือแฟนดื่ม ที่พบเกิดขึ้นทั้งกับตัวเองและคนรู้จัก ปัญหากลับบ้านดึก กลับบ้านไม่เป็นเวลา หรือ ไม่กลับบ้าน ร้อยละ 85.8 ทำให้เงินไม่พอใช้ ครอบครัวมีปัญหาหนี้สิน ร้อยละ 85.4 ไม่ส่งเสียเลี้ยงดูครอบครัว ไม่มีเวลาให้ครอบครัว ร้อยละ 77.3

ปัญหาที่น่าเป็นห่วง คือ เมื่อเมาแล้วอารมณ์ฉุนเฉียวง่าย ขี้โมโห ก้าวร้าว โวยวาย ทะเลาะหาเรื่อง ร้อยละ 84.3 หนักกว่านั้น คือ เมาแล้วทำร้ายร่างกาย ร้อยละ 68.7 เมาแล้วทำลายข้าวของ ร้อยละ 74.8 และสิ่งที่ไม่น่าเกิดขึ้นคือ เมาแล้วบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 33.5

เมื่อถามถึงความกังวลของภรรยาที่ได้รับผลกระทบจากสามีเมา ซึ่งคำนวณเฉพาะกลุ่มที่กังวลมากและปานกลาง โดยกังวลว่าจะมีปัญหาด้านสุขภาพ ร้อยละ 80.1 กังวลว่าเมาแล้วขาดสติควบคุมตัวเองไม่ได้



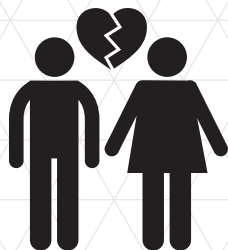
ร้อยละ 56.8 กังวลว่าดื่มแล้วติดเพื่อไม่มีเวลาให้ครอบครัว ร้อยละ 58.9 กังวลว่าดื่มแล้วจะประสบอุบัติเหตุ ร้อยละ 58.2 กังวลว่าดื่มแล้วจะเสียการเสียนงาน ร้อยละ 55.3



ครอบครัวนักดื่มจะเจออะไร?



บ้านช่องไม่กลับ



ต่างคนต่างอยู่



เสียการเสียนงาน



เงินไม่มี หนี้สินมา



โกรธง่าย ก้าวร้าว



สุขภาพย่ำแย่



ทำลายข้าวของ



ทำร้ายร่างกาย

แน่นอนเมื่อถามว่า สามีหรือแฟนควรทำสิ่งใดเพื่อคืนความสุขให้ครอบครัว ได้คำตอบว่า เลิกดื่มเหล้าตลอดไป งดเหล้าเข้าพรรษา อยากเห็นความรับผิดชอบครอบครัว มีเวลาให้กัน

ช่วงเข้าพรรษา ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นหนึ่งในการเข้าไปทำงานกับชุมชนของมูลนิธิ ได้อย่างดี โดยในปีนี้ สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้รณรงค์

แคมเปญงดเหล้าครบพรรษาได้

“พ่อใหม่” ได้ “สามีใหม่”

ซึ่งในมุมมองของ

สามีใหม่นั้น มูลนิธิ

ได้ขยายความต่อ

ให้ได้เห็นว่า การที่

คนๆ หนึ่งซึ่งเป็นผู้นำ

ครอบครัวเลิกเหล้าได้

แล้วเกิดความเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร

ครอบครัว ถือเป็นจุดเริ่มต้น โดยหวังว่าการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวหนึ่ง จะส่งผลไปยังอีกหลายครอบครัวในชุมชนเดียวกัน แล้วขยายต่อจากชุมชนเป็นตำบล เป็นอำเภอ และขยายพื้นที่ครอบคลุมไปทั่วประเทศได้

การที่จะเลิกดื่มได้ ไม่ใช่เฉพาะตัวคนดื่มที่ต้องใจแข็ง มีจิตใจแน่วแน่ แต่ครอบครัวทั้งครอบครัวต้องช่วยเหลือกัน

ภรรยาที่อยากให้ สามีเลิกเหล้า ต้องมีความเข้าใจ ไม่พูดจาเสียดสีหรือตอกย้ำเรื่องในอดีต รวมถึงคอยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพราะภรรยาและลูกนั้นถือเป็นตัวช่วยสำคัญที่จะกระตุ้นให้สามีหรือพ่อสามารถเลิกเหล้าได้ และไม่ยากเกินไปดื่มซ้ำอีก



อยากเลิก เลิกเลย

การเลิกดื่มสำหรับคนที่ดื่มมานานอาจเป็นเรื่องยาก แต่เมื่อตั้งใจแล้ว ให้เลิกทันที โดยวันแรกในการเลิกดื่มต้องสังเกตอาการหากชักต้องรีบพาไปโรงพยาบาลทันที โดยครอบครัวมีส่วนสำคัญในการให้กำลังใจให้เลิกได้สำเร็จ

สำหรับผู้ที่ต้องการเลิกให้ได้ สามารถปรึกษาหน่วยงานต่างๆ เพื่อขอความช่วยเหลือ หากคุณมีปัญหา มีข้อสงสัย หรืออยากได้คำแนะนำเพิ่มเติม สามารถโทรไปปรึกษาได้ที่หน่วยงานต่างๆ ดังต่อไปนี้ คือ



สายด่วนเลิกเหล้า ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา

Ins. 1413



สายด่วนยาเสพติด สถาบันธัญญารักษ์

Ins. 1165



โรงพยาบาล และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ



นายพรณรงค์ และ นางวชิราวรรณ ปันทอง บ้านคำกลาง ต.โนนหนามแท่ง จ.อำนาจเจริญ



กว่าที่ทั้งสองคนจะฝ่าฟันผ่านความทุกข์มาได้ก็สาหัส พรณรงค์ ผู้เป็นสามีนั้นเริ่มจากดื่มเหล้าหลังเลิกงาน ภรรยาเคยคิดว่าเมื่อแต่งงานอะไรๆ จะดีขึ้นแต่ก็กลับแย่ลง เมื่อสามีมาทำงานรับเหมาก่อสร้างในกรุงเทพฯ ก็ยิ่งดื่มหนัก ดื่มแบบข้ามวันข้ามคืน งานการไม่รับผิดชอบ มีมากก็กินมาก เงินทองไม่มีเก็บ แม้ว่าจะมีลูกด้วยกันสามก็ไม่หยุดดื่ม จนต้องส่งลูกไปให้ญาติเลี้ยง

จนเมื่อปี 2540 เกิดวิกฤติเศรษฐกิจต้องอพยพกลับบ้านแบบหมดตัว กลับไปภรรยาก็คิดว่าจะดีขึ้นแต่ก็กลายเป็นแบบเดิม สภาพแวดล้อมที่มีแต่เพื่อนดื่ม วันๆ สามีไม่ทำมาหากินเอาแต่ตั้งวงดื่มเหล้า สังคมชนบทที่มักเลี้ยงเหล้าทุกงานไม่ว่าจะงานศพ งานแต่ง งานบวช งานบุญ สามีก็คอยไปงานพวกนี้ จนสุขภาพเริ่มแย่ ครอบครัวไม่มีเงินใช้ ค่านมลูกก็แทบไม่มี

จุดเปลี่ยนเกิดขึ้นเมื่อมูลนิธิหญิงชายก้าวไกล มาจัดเวทีในชุมชน มีคำแนะนำ และตัวอย่างจากครอบครัวที่สามีเลิกเหล้าได้ จนกระตุ้นให้ได้คิด และหันมาเลิกเหล้า ไม่ใช่แค่สามีที่เปลี่ยนความคิด แต่ภรรยาเองก็เปลี่ยนความคิด มั่นใจและเป็นการกำลังใจ ให้เดินไปด้วยกันอีกครั้ง เอาความสุขมาเป็นตัวตั้ง หันหลังให้ความทุกข์ พยายามทุกอย่าง จนถึงวันนี้ 10 ปีแล้วที่ครอบครัวกลับมามีความสุขอีกครั้ง



นายบุญศรี ใจโน และ นางจรรยา ธิศา ชาวชุมชนฟ้าใหม่ ต.หายยา จ.เชียงใหม่



ทั้งสองคนมีอาชีพขายของรถเร่ ตกเย็นสามีก็ตั้งวงดื่มกับเพื่อน ดื่มไปเรื่อย จนกลายเป็นกิจวัตรต้องดื่มทุกวัน ดื่มจนเงินไม่มีใช้ต้องหยิบยืมคนอื่นมามากินมาใช้ เจ็บป่วยก็ต้องกู้มารักษาหนี้สินก็ยิ่งเพิ่มพูน ความเครียดที่สะสมก็ทำให้ยิ่งดื่มและเลยเถิดไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด จึงลงเอยด้วยความรุนแรงในครอบครัวทะเลาะตบตี ส่วนลูกคนแรกก็ต้องให้ญาติไปเลี้ยง เมื่อมีลูกคนที่สอง ญาติพี่น้องก็เริ่มไม่อยากช่วยเหลือ

ความยากลำบากที่เจอทำให้เริ่มคิดได้ ประกอบกับได้พบกับมูลนิธิหญิงชายก้าวไกล ได้มีโอกาสไปทำกิจกรรมเข้าค่ายครอบครัวอบอุ่น ด้านสามีดื่มหนักมาหลายปีสุขภาพก็เริ่มแย่ จึงเริ่มคิดเปลี่ยนตัวเอง อยากพาครอบครัวข้ามผ่านความลำบากไปได้ ด้านภรรยาเอง ก็เปลี่ยนตัวเองเพื่อช่วยให้สามีเลิกเหล้า และเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ให้ได้

“ต้องอุทิศชีวิตเพื่อเอาครอบครัวคืนมา” เป็นคำบอกเล่าจากภรรยา ที่บอกว่าตอนนั้นยอมทำทุกอย่าง เอาใจ ไม่บ่น คอยดูแล ใจเย็น เพราะการจะเลิกต้องอดทนต่ออารมณ์ตัวเอง และสุขภาพ ก็ต้องคอยดูแลกันไป แต่เธอก็บอกว่ายอมแลกกับทุกอย่างเพื่อให้ได้สามีคืนมา ซึ่งตัวสามีก็ยอมรับว่ากำลังใจจากครอบครัวที่เข้าใจ ช่วยกันหาทางออก และอดทนอยู่เคียงข้างกันมาตลอด เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เลิกได้อย่างวันนี้



นายสุทิน ศรีโรจน และ นางมณีนุช อินทสังข์ ชุมชนไทยเกรียง จ.สมุทรปราการ



อีกครอบครัวที่ผ่านทุกปัญหาจากการดื่มทั้งทะเลาะ ตบตี หนี้สิน ยาเสพติด การพนัน ขายที่ขายทางใช้หนี้ จนเกือบเรียกได้ว่าไม่เหลืออะไร สามี ดื่มหนักมากจนภรรยาเกือบถอดใจ หอบลูก 2 คนหนี แม้ว่าจะยื่นคำขาดว่าถ้าไม่เลิกเหล้า ก็จะหนีไปแต่ก็ดูเหมือนไม่มีอะไรดีขึ้น

ภรรยานั้นอยู่ด้วยความรักและอดทนด้วยความหวังที่เหลือน้อยลง จนมูลนิธิหญิงชายก้าวไกล เข้ามาทำกิจกรรมในชุมชน ภรรยาได้ลองเข้าร่วม และได้ฟังประสบการณ์ของครอบครัวอื่นๆ ซึ่งพบปัญหาหนักหนาสาหัสแต่ก็สามารถเลิกได้ แต่ก็ยังไม่รู้ว่าสามีจะเลิกได้หรือไม่ จนได้ลองคุยกันดีๆ จนสามีรับปากว่าจะลองพยายามดู โดยคิดได้ว่า ชีวิตผ่านอะไรมาก็เยอะ ลูกสองคนก็อายุมากขึ้นต้องกินต้องใช้ ต้องเรียนหนังสือ จึงจะลองเลิกดู โดยใช้วิธีหักดิบอยู่ห้องไม่ไปไหน 7 วัน 7 คืน โดยมีภรรยาคอยดูแลเอาใจใส่ คุยกันดีๆ อดทนไม่บ่นไม่ว่า ไม่ขัดคู้

สามี ยืนยันว่า การจะเลิกอาจจะต้องเริ่มจากตัวเรา แต่การจะเลิกได้สำเร็จ คนข้างๆ สำคัญมากที่ต้องช่วยกัน เข้าใจกัน จึงจะฟันฝ่าอุปสรรคมาได้ เมื่อเลิกเหล้าได้ ก็ลองเลิกบุหรี่ โดยคิดว่าเงินค่าบุหรี่เอาไปให้ลูกกินขนมได้น่าจะดีกว่า จากที่ครอบครัวเกือบล้มละลาย เกือบแยกกันไป ก็กลับมามีความสุข เป็นครอบครัวอีกครั้ง

โอม...จงเจงย!

คงปฏิเสธไม่ได้ว่า...เรากำลังถูกดึงดูดกับหน้าก๊ากาย

การปฏิสัมพันธ์ด้วยคำพูด และสายตา กลายเป็นการสื่อสารผ่านตัวอักษรผ่านจอเล็กบ้างใหญ่บ้าง บางคนอาจบอกว่ามันช่วยกระชับความสัมพันธ์คนไกลให้ใกล้ แต่หารู้ไม่ว่า บางครั้งก็ทำให้คนใกล้ กลายเป็นคนไกลได้เช่นเดียวกัน

ไม่ว่าจะเป็นการใช้สมาร์ตโฟน แท็บเล็ต หากใช้ให้เกิดประโยชน์แน่นอนว่ามีประโยชน์มหาศาล แต่หากใช้มากจนเกินความพอดีไป ก็ทำให้เกิดผลเสียตามมาได้เหมือนกัน

ทำไมการใช้มือถือมากไปถึงน่าเป็นห่วง!!

แม้ว่าเราจะใช้โปรแกรมต่างๆ ในมือถือผ่านคอมพิวเตอร์กันอยู่แล้ว แต่การที่มือถือกลายเป็นสมาร์ตโฟน หรือมือถือฉลาดๆ ติดตามเราไปทุกที่นั่น ทำให้บางคนถูกผูกติดกับหน้าจอแทบจะตลอดเวลาไม่ว่ายามตื่น คุณก็ตั้งปลุกด้วยมือถือ สืบตาค้นมาสิ่งแรกก็คือการไล่เช็ค notification ต่างๆ แม้ยามกินข้าวมือหนึ่งถือช้อน อีกมือกลับถือสมาร์ตโฟน หรือจะเข้าห้องน้ำหลายคนก็ยังไม่ยอมให้มือถือห่างกาย

จิตแพทย์ ถึงขั้นออกมาเตือนว่า ลักษณะพฤติกรรม การติดมือถืออย่างหนักอาจทำให้เกิดโรค “โนโมบายโฟเนีย (No Mobile Phone Phobia)” หรือเรียกว่า โมนิโฟเบีย คือ อาการขาดมือถือไม่ได้ จัดอยู่ในกลุ่มอาการวิตกกังวลได้

ลักษณะที่เกิดขึ้นกับคนที่เล่นมากๆ ติดมากๆ จนเข้าข่ายโมนิโฟเบีย คือ เมื่อมือถือขาดหายไป หรือไม่มีสัญญาณ จะรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย บางรายหากเป็นมาก อาจเครียด ตัวสั่น เหงื่อออก และคลื่นไส้ได้

ยังพบว่า สังคมที่เชื่อมกับโลกออนไลน์มากๆ มีความสัมพันธ์กับอัตราการฆ่าตัวตายที่เพิ่มขึ้น



5

โรคร้าย...ภัยคุกคาม



โรคจู้ในตาเสื่อม

เกิดจากการใช้สายตาเพ่งมองจอมากเกินไป
โดยจะเห็นภาพเป็นคราบดำๆ คล้ายหยากไย่
ทำให้ปวดตา และมีปัญหาด้านสายตาในที่สุด

โรคโนโม่ไฟเบีย

เกิดจากอาการติดโทรศัพท์มือถือแล้ว
ไม่มีโทรศัพท์ใช้ หรืออยู่ในจุดอับสัญญาณ
ทำให้เครียด ตัวสั่น หายใจไม่สะดวก คลื่นไส้
เพราะติดโซเชียลมีเดียอย่างหนัก ถ้าเป็นมาก
ต้องปรึกษาจิตแพทย์

โรคนิ้วล็อค

เกิดจากการเกร็งนิ้วจิ้มหน้าจอเป็นเวลานานๆ
ทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นต่างๆ อักเสบ ขยับยาก

โรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม

เกิดจากการพินใช้สายตามาก จนอาการปวดตา
ลุกลามไปยังกล้ามเนื้อ
ทำให้ปวดศีรษะ ปวดเข้า ต้นคอ

โรคสมาธิสั้น

เกิดจากการนั่งก้มหน้ามองสมาร์ทโฟน
แก้เบื่อเล็ดนานเกินไป
ทำให้กล้ามเนื้อคอตึง และเกิดแรงกดที่กล้ามเนื้อ
จนกล้ามเนื้อเกร็งตัวลง
และมึนปากติดไปทีละ



สังเกตผู้ที่มีอาการโนโม่ไฟเบีย คือ มักพกโทรศัพท์มือถือติดตัวตลอดเวลา
จะรู้สึกกังวลใจหากมือถือไม่อยู่กับตัว หมกมุ่นอยู่กับการเช็คข้อความ หรือ
ข้อมูลในมือถือตลอดเวลา และดูโทรศัพท์บ่อยๆ แม้ไม่มีเรื่องด่วน เมื่อได้
ยินเสียงเตือนเข้ามาจะวางงานเพื่อเช็คข้อความในมือถือทันที เล่นมือถือ
ก่อนนอน หลังตื่นนอน หรือขณะทำกิจกรรมประจำวัน เช่น ทานอาหาร เข้าห้องน้ำ
ขับรถ หรือนั่งรถ ไม่เคยปิดมือถือ เพิกเฉยต่อคนในชีวิตจริง คุยแต่กับเพื่อนใน
โลกออนไลน์

ด้านสุขภาพกายก็เกิดผลกระทบได้ ทั้งเรื่อง นิ้วล็อค สายตาเสื่อมเร็ว
กล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่เกร็ง และปวดเมื่อย จากการก้มหน้าเพ่งจอเป็นเวลานาน
และทำให้หมอนรองกระดูกที่คอเสื่อมก่อนวัยอันควร อาจทำให้เส้นประสาท
สันหลังที่บริเวณส่วนคอ ถูกกดทับ เกิดอาการชาที่แขน มือไม่มีแรงได้ หรือ ทำให้
เกิดโรคอ้วนเพราะไม่ได้มีกิจกรรมอื่นๆ ได้

ด้านสังคมก็อาจส่งผลกระทบต่อการทำงาน การเรียน การใช้ชีวิตประจำวัน
การเข้าสังคม โดยเฉพาะในวัยทำงานที่ใช้อุปกรณ์เหล่านี้สัมพันธ์กับการ
ทำงานจนส่งผลให้เกิดความเครียดอยู่ตลอดเวลา

หากเป็นเด็กเล็กวัยก่อนเข้าเรียนยังมีผลการศึกษาที่พบว่า การให้เด็กๆ
เล่นมือถือหรือแท็บเล็ตอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็กทำให้เกิดอาการ
ออทิสติก หรือสมาธิสั้น ซึ่งจะแสดงออกด้วยการที่เด็กจะพูดช้ากว่าปกติจนส่ง
ผลกระทบต่อพัฒนาการด้านอื่นๆ ตามมาด้วย

การใช้อุปกรณ์ในยุคสมัยใหม่ในแง่
ประโยชน์นั้น ไม่มีใครเถียงว่ามันมีประโยชน์
มหาศาล แต่ก็ต้องรู้จักความสมดุล

- ควบคุมเวลาในการใช้งาน
- ออกไปหากิจกรรมใหม่ๆ ทำ
- จัดสมดุลในชีวิตให้มีกิจกรรมหลายๆ อย่าง
- วางมือถือเมื่ออยู่กับเพื่อน หรือครอบครัว
- คุยกันแบบตามองตา
- หากีฬาที่ชอบชวนเพื่อนไปทำ

ไม่ว่าเด็ก หรือผู้ใหญ่เอง ก็ต้องรู้จัก
ควบคุมเวลาในการเล่นอุปกรณ์เหล่านี้ จัดสมดุล
ชีวิตให้เหมาะสม หันมาพูดคุยกับคนใกล้ตัว
มองหน้ามองตากันแทนการมองจอ หัดชื่นชม
บรรยากาศข้างทาง พูดคุยกับเพื่อนร่วมทาง
สนใจใส่ใจคนรอบๆ ตัว

...อย่าปล่อยให้คนใกล้ตัวต้องไกลออกไป...

ข้อมูลจาก : กรมสุขภาพจิต



“งานเครียด”

ร้ายไม่แพ้ควันบุหรี่มือสอง!

วิจัยชี้ชัด
ป่วยกว่าปกติ 35%
เสี่ยงอายุสั้นกว่าปกติ 20%
แนะเอาชนะความเครียด
เพื่อชีวิตที่มีสุข
ระวังความเครียดมือสอง

ความเครียดเป็นสิ่งที่เราท่านทั้งหลายต้องพบเจอกันอยู่เนืองๆ ในชีวิตประจำวัน มากบ้าง น้อยบ้าง ต่างกันไป ในแต่ละคนแต่ละวัน แต่ละวัย แต่ละสถานะ แต่ละสถานที่ และแน่นอนว่าคนวัยทำงาน คือกลุ่มที่มีความเครียดสูงที่สุดกลุ่มหนึ่ง เพราะโดยทั่วไปมีภาระหน้าที่ การงานต้องรับผิดชอบมากกว่าคนวัยเด็ก และวัยเกษียณ

เชื่อว่าแต่ละคนมองเรื่องความเครียดจากงานในมุมที่ต่างกันไป บ้างก็มองว่าเป็นปัญหาใหญ่ เป็นปัจจัยหลักที่ทำลายความสุขในชีวิต บ้างก็มองว่าเป็นแค่เรื่องน่ารำคาญใจในชีวิตประจำวันเท่านั้น หากแต่ในทางวิทยาศาสตร์แล้ว พบว่าความเครียดจากงานสามารถก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของคนเราได้มากมายกว่าที่เราเคยรู้กันมาก่อน

ล่าสุดคณะผู้วิจัยจากโรงเรียนบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ได้วิจัยพบว่า “ความเครียดจากการทำงานนั้นมีผลเสียต่อสุขภาพโดยรวมของคนเรามากพอๆ กับการรับควันบุหรี่มือสอง” เลยทีเดียว ทั้งนี้ เป็นการวิจัยที่ศึกษาวิเคราะห์ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง จำนวนทั้งสิ้น 220 งานวิจัย โดยเป็นทั้งการวิจัยเกี่ยวกับผลของความเครียดต่อสุขภาพ และผลของการรับควันบุหรี่มือสองต่อสุขภาพ



ทีมวิจัยร่วมจากมหาวิทยาลัยชั้นนำ 2 แห่งนี้พบว่า มีปัจจัยก่อความเครียดหลักๆ อยู่ 10 ประการในที่ทำงานที่มีผลกระทบอย่างชัดเจนต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของคนทำงาน จนสามารถส่งผลให้มีความเสี่ยงในการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุเพิ่มสูงขึ้นในระยะยาว ปัจจัยต่างๆ ดังกล่าวนี้ได้แก่ การบริหารจัดการที่ไม่ดีของหน่วยงานหรือบริษัทที่ทำงาน การทำงานล่วงเวลาที่มากเกินไป การขาดหลักประกันทางสุขภาพที่ควรได้จากการจ้างงาน การทำงานที่มีความกดดันสูง ความไม่มั่นคงในหน้าที่การงาน และการขาดความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว

ปัจจัยเรื่องความรู้สึกไม่มั่นคงในหน้าที่การงานนั้น เป็นตัวการร้ายที่สุดที่ก่อให้เกิดความเครียดถึงขั้นเจ็บป่วย กล่าวคือ พบว่าความเครียดจากสาเหตุดังกล่าวนี้เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยของพนักงานมากถึงกว่า 50% ในขณะที่ปัจจัยเรื่องการทำงานหนัก ทำงานเป็นเวลานานหลายชั่วโมงเกินไปต่อวัน อย่างเช่นในกรณีของการทำงานล่วงเวลาหรือเกินเวลางานปกติ พบว่าก่อให้เกิดความเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคที่อาจทำให้คนทำงานอายุสั้น เช่น โรคหัวใจสูงกว่าปกติถึง 20% ส่วนปัจจัยเรื่องการทำงานที่มีความกดดันสูงนั้นพบว่าทำให้เพิ่มความเสี่ยงในการล้มหมอนนอนเสื่อด้วยโรคต่างๆ สูงกว่าปกติถึง 35%

เมื่อพิจารณาในภาพรวมแล้วนักวิจัยระบุว่าความเครียดจากการทำงานทำให้คนทำงานมีความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจหรือหลอดเลือดสมองแตกมากกว่าปกติ 30% ซึ่งเป็นอัตราพอกับความเสี่ยงในการเกิดโรคเดียวกันจากสาเหตุของการสูดดมควันบุหรี่มือสองเลยทีเดียว

ทั้งนี้ ทีมวิจัยหวังว่าผลการศึกษาที่ได้นี้จะช่วยให้นายจ้างทั้งหลายเกิดมุมมองใหม่เกี่ยวกับ การบริหารลูกจ้างหรือพนักงานที่มักนำแต่ปัจจัยภายนอกมาเป็นตัวตั้ง โดยผู้วิจัยชี้แนะว่านายจ้างควรได้ตระหนักถึงผลกระทบของความเครียดในที่ทำงานให้มากขึ้น เพื่อการปรับปรุงการบริหารพนักงานและลูกจ้าง ให้มีความสุขในการทำงานมากขึ้น ซึ่งจะเพิ่มประสิทธิภาพให้งานได้มากขึ้น

ด้านนักวิจัย 2 ท่านจากมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย โฮวาร์ด ฟรีดแมน และโรนัลด์ ริกโก ศึกษาพบว่า ความเครียดนั้นเปรียบเหมือนกับโรคติดต่อ เพราะคนเราสามารถ รับเอาความเครียดจากคนรอบข้าง โดยเฉพาะคนที่เรา มีความผูกพันด้วย เข้ามาในตัวเองได้ด้วยเช่นกัน เพราะโดยธรรมชาติแล้วมนุษย์จะมีสัมผัสในลักษณะนี้อยู่ในตัวอยู่แล้ว แม้อนว่าในชีวิตประจำวันเราต้องสัมผัสกับพลังด้านลบนี้อยู่เรื่อยๆ และหากเราไม่มีวิธีการรับมือกับ “ความเครียดมือสอง” เหล่านี้แล้ว ตัวเราเองจะสะสมความเครียดไว้นานก่อให้เกิดผลเสียต่างๆ ต่อตัวเองในที่สุด



ดังนั้น นักวิจัยทั้งคู่จึงได้แนะนำวิธีในการรับมือกับความเครียดมือสอง ทั้งเพื่อป้องกันผลกระทบต่อตัวเราเอง และแม้แต่เพื่อช่วยให้ผู้อื่นที่กำลังเครียดอยู่รู้สึกดีขึ้นได้ เคล็ดลับง่ายๆ ในการรับมือกับความเครียดมือสองคือ “การกระจายความสุข” กล่าวคือ การตอบสนองต่อพลังความเครียดจากผู้อื่น ด้วยปฏิกิริยาทางบวก เช่น เมื่อมีเพื่อนร่วมงานโกรธด้วยน้ำเสียงเคร่งเครียดจนเราสัมผัสได้ ให้หยุดคิดดึงสติตัวเองทำใจให้เป็นบวกว่า เราสามารถรับมือกับทุกปัญหาได้แน่นอน แล้วจึงตอบสนองผู้โทรมาด้วยคำพูดและน้ำเสียงที่เป็นมิตร จริงใจ และห่วงใย หรือหากเป็นการคุยแบบเห็นหน้ากัน รอยยิ้มที่จริงใจก็สามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของอีกฝ่ายได้อย่างไม่น่าเชื่อ

แต่หากรู้สึกว่พลังความเครียดมือสองมันสะสมมากเกินไปในระหว่างวันทำงาน การทำสมาธิด้วยการ ผ่อนลมหายใจเข้าออกลึก 2 นาที ก็ช่วยได้มาก ขณะที่การออกกำลังกายเพื่อให้หัวใจได้สูบฉีดถือว่าการจัดการกับความเครียดสะสมได้ดีที่สุดทางหนึ่ง เพราะการออกกำลังกายประเภทนี้ทำให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขหรือเอนดอร์ฟินนั่นเอง



LA ผ่านร่าง กม.ห้ามใช้ยาสูบชนิดเคี้ยว



ในที่สदनครอลอสแอนเจลิส ก็ได้ผ่านกฤษฎีกา ห้ามเด็ดขาดไม่ให้มีการใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดเคี้ยว และยานัตถ์ ที่ถือเรียกรวมกันว่าเป็น ยาสูบไร้ควัน โดยการห้ามนี้คาดว่าจะมีผลบังคับใช้จริงตั้งแต่ เดือนมกราคมปีหน้าเป็นต้นไป ซึ่งจะมีผลบังคับใช้กับทุกคน ทั้งผู้ชม และนักกีฬา และคนอื่นๆ ในการจัดการแข่งขันกีฬา ทั้งประเภทสมัครเล่น และอาชีพ

ความเคลื่อนไหวในเรื่องนี้ถือว่าเป็นก้าวสำคัญของแอลเอ ในเรื่องการออกกฎหมายควบคุมยาสูบ เพราะเรื่องยาเส้นแบบเคี้ยวนี้ ในสังคมอเมริกันถือว่าเป็นสิ่งที่มาคู่กันหลายทศวรรษกับกีฬา โดยเฉพาะเบสบอล ดังจะเห็นได้จากพฤติกรรมการเคี้ยวยาเส้นของนักเบสบอลอเมริกัน ซึ่งมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นอเมริกันเป็นอย่างมาก

ดังนั้น การออกกฎหมายห้ามครั้งนี้จึงถือว่าเป็นขั้นตอนการต่อต้านการใช้ยาสูบในสหรัฐ เป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้ก่อนหน้าแอลเอ จะออกกฎหมายห้ามยาสูบไร้ควันในเดือนกันยายน หนึ่งสัปดาห์ เมืองบอสตันก็ได้ออกกฎหมายในลักษณะเดียวกันนี้แล้ว เป็นแห่งที่สองของประเทศ ขณะที่เมืองแรกที่ออกกฎหมายห้ามยาสูบไร้ควันในสนามกีฬาคือซานฟรานซิสโก โดยออกมาเมื่อต้นปี

ด้านข้อมูลจากศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐ ระบุว่า นักเรียนมัธยมที่เป็นนักกีฬามีอัตราการใช้ยาสูบไร้ควันสูงเป็นสองเท่าของนักเรียนที่ไม่ใช่ นักกีฬา อีกทั้งอัตราการใช้ยาสูบประเภทนี้พบว่าเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 10 ใน ค.ศ.2001 มาเป็น ร้อยละ 11.1 ใน ค.ศ.2013 ส่วนทางกับอัตราการสูบบุหรี่ที่ลดลงทั่วประเทศ

บุหรี่ยาสูบระเบิดใส่หน้า ทรมาน 23 เข้าไอซียู

เหตุการณ์บุหรี่ยาสูบระเบิดครั้งรุนแรงนี้เกิดขึ้นเมื่อ วันที่ 29 กรกฎาคม ในรัฐอลาบามา โดยเหยื่อผู้เคราะห์ร้ายมีชื่อว่า เจมส์ ลอเรีย อายุ 23 ปี หนุ่มโซครายรายนี้ เปิดเผยกับสื่อมวลชนหลังเข้ารับการรักษาพยาบาล หลังจากต้องอยู่ในห้องไอซียูเป็นเวลา 1 สัปดาห์เต็ม และอยู่รักษาอย่างต่อเนื่องที่โรงพยาบาลอีกหลายสัปดาห์ กระนั้นก็ยังไม่สามารถกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิมได้

เขาเล่าว่าในวันเกิดเหตุ เขาหยุดพักจากงานเพื่อออกไปสูบบุหรี่ไฟฟ้าตามปกติที่เคยทำมาตลอด ทันใดนั้นภาพสุดท้ายที่เขาจำได้ คือ บุหรี่ระเบิดใส่หน้าเขาอย่างรุนแรง จากนั้นเขาก็ทำอะไรไม่ได้อีกเลย รู้ตัวอีกทีคือ อยู่ในห้องฉุกเฉินที่โรงพยาบาลแล้ว

แพทย์ระบุว่า การระเบิดทำให้เจมส์ เกิดแผลไฟไหม้อย่างรุนแรงบริเวณใบหน้า ปาก ไหล่ลงมาถึงหน้าอก ฟันบนโดนแรงระเบิดดันเข้าไปในเหงือก ฟันล่างแตก เพดานเกิดแผลรูโหว่ ทำให้พูดไม่ชัด กระดูกตาเสียหาย

พ่อของเจมส์ เอ็ด ลอเรีย ระบุว่า นอกจากนี้ ลูกชายของเขายังเกิดรอยร้าวที่ ฝ่ามือ นิ้วมือ และกระดูกที่คออันเป็นผลจากการระเบิดอีกด้วย และแม้หลังการรักษาตัวในโรงพยาบาลไปแล้ว 6 สัปดาห์ เจมส์ยังไม่สามารถกลับมารับประทานอาหารได้ตามปกติ อีกทั้งยังต้องทำการผ่าตัดเพื่อปิดรูโหว่ในเพดานปากด้วย ซึ่งหลังจากนั้นก็ต้องใช้เวลาในการรักษาและพักฟื้นอีกนานพอสมควร

จากเหตุการณ์นี้ ทั้งพ่อและแม่ของเจมส์ได้ฝากเตือนไปยังผู้ใช้บุหรี่ยาสูบทุกคนด้วยว่า ให้ระวังไว้ให้มาก เพราะเหตุการณ์แบบนี้อาจเกิดขึ้นได้อีก





ความร้อนไม่ช่วยแอลกอฮอล์ในอาหารระเหย



ถ้าดูตามรายการทำอาหารทางทีวีต่างๆ เชฟผู้สาธิตมักบอกว่า แอลกอฮอล์ที่เราเติมเป็นส่วนผสมในการปรุงอาหาร (โดยมากในเมนูฝรั่งๆ) จะระเหยไปสิ้นเหลือไว้แค่รสชาติเท่านั้น หากแต่ถ้ามีรายงานข่าวออกมาเร็วๆ นี้ว่าได้มีการทดลองแล้ว พบว่าแอลกอฮอล์ยังคงหลงเหลืออยู่ในอาหารหลังการปรุงด้วยความร้อน มากน้อยต่างกันไปตามประเภทการปรุง

รองบรรณาธิการข่าววิทยาศาสตร์ของสื่อฉบับหนึ่งในสหรัฐฯ ได้ทดลองรับประทานอาหารที่มีการเติมแอลกอฮอล์เข้าไปเป็นส่วนประกอบ และคนทั่วไปเข้าใจว่าแอลกอฮอล์ได้ระเหยไปสิ้นแล้ว ซึ่งในการทดลองนี้ แบ่งเป็น เมนูเรียกน้ำย่อย จานหลัก และ ขนมหวาน ระหว่างการรับประทานแต่ละช่วงก็มีการวัดปริมาณแอลกอฮอล์ไปด้วยเป็นช่วงๆ

ผลปรากฏว่า ตลอดการทดลอง รองบก.คนดังกล่าวเป่าตรวจแอลกอฮอล์ได้ในระดับที่สูงเกินกว่าจะอนุญาตให้ขับขีรถยนต์ได้ ตามกฎหมายสหรัฐฯ ทั้งนี้ กระทรวงเกษตรฯ ของสหรัฐฯ ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับปริมาณแอลกอฮอล์ที่ยังหลงเหลือในอาหารหลังการปรุงไว้ว่า โดยส่วนใหญ่แล้วที่พบกันคือ แอลกอฮอล์จะยังคงหลงเหลือในอาหารทั้งอาหารจานเนื้อและขนมหวานที่เป็นที่รู้จักกันทั่วไป เกือบๆ ร้อยละ 85

ส่วนวิธีการปรุงนั้นพบว่า การอบหรือตุ๋นอาหารเป็นเวลานานๆ เช่น ตูน 2 ชั่วโมงครึ่ง จะทำให้แอลกอฮอล์หายไปเกือบหมด

หมอเด็ก แนะนำลูกเรื่องพิษภัยแอลกอฮอล์ก่อน 9 ปี

สมาคมวิชาการด้านกุมารเวชศาสตร์ แห่งสหรัฐอเมริกาได้เผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับช่วงอายุที่เหมาะสมสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองในการเริ่มพูดคุยกับลูกเรื่องแอลกอฮอล์ ว่ามีอันตรายอย่างไร โดยระบุว่า 9 ปี คือช่วงสำคัญของชีวิตในเรื่องนี้

เนื่องจากวัยนี้คือวัยที่เด็กจะเริ่มมีความสนใจและมีทัศนคติที่ดีต่อ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อันเป็นผลหลักๆ จากอิทธิพลของการโฆษณาและสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของคนรอบข้างที่เด็กพบเห็น หรือกระทั่งการได้มีโอกาสลองดื่มด้วยตัวเองจากการหยิบยื่นให้โดยผู้ใหญ่ ซึ่งหากเป็นกรณีถึงขั้นได้ลองนั้นนับว่าอันตรายมาก

เนื่องจากประสบการณ์ที่ได้รับในช่วงอายุ 9-11 ปีนี้จะทำให้เด็กคนนั้นมีความเสี่ยงสูงที่สุดในการกลายเป็นคนที่ดื่มแอลกอฮอล์จัด ภายในช่วงอายุเดียวกันนี้พบว่า มีความเสี่ยงในการใช้สารเสพติดอื่นๆ ด้วยเช่นกัน ฉะนั้นแล้วกุมารแพทย์จึงแนะนำว่า ผู้ปกครองต้องใช้โอกาสก่อนลูกย่างเข้าสู่วัย 9 ปี ในการเริ่มสอนถึงอันตรายจากการดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนที่จะสายเกินไป

สมาคมฯ อ้างถึงผลการวิจัยในปี ค.ศ.2013 ว่า เด็ก 4 ใน 5 คนยอมรับว่าพ่อแม่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อการที่พวกเขาจะลองดื่มหรือไม่ และลองเมื่ออายุเท่าใด ขณะเดียวกันก็พบว่า การพูดคุยของพ่อแม่กับลูกเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ก่อนลูกได้ลองดื่มช่วยลดอัตราการกลายเป็นคนดื่มจัดหลังจากที่พวกเขาได้มีโอกาสลองด้วยตัวเองหลังจากนั้น



มา 'ปั่นจักรยาน' กันเถอะ

เรียนรู้การใช้จักรยานร่วมเส้นทางกับพาหนะอื่นๆ อย่างปลอดภัย

การสวมใส่หมวกกันน็อค

ที่มีมาตรฐาน และใส่สายรัดคางให้กระชับเสมอ

การสวมเสื้อผ้าสีสว่างสดใส

เห็นแต่ไกล หลีกเลี่ยงการใช้เสื้อผ้าสีเข้ม สีดำ

การขี่จักรยานที่ติดตั้งอุปกรณ์

เพื่อความปลอดภัย

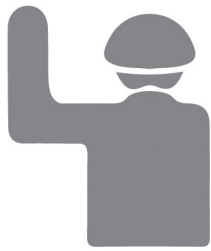
อาทิ กระดิ่ง ไฟหน้าแสงขาว ไฟท้ายแสงแดง



เข้าใจการให้สัญญาณมือ



เลี้ยวขวา
โดยใช้มือขวา



เลี้ยวขวา
โดยใช้มือซ้าย



หยุด
โดยใช้มือขวา



เลี้ยวซ้าย
โดยใช้มือซ้าย



เลี้ยวซ้าย
โดยใช้มือขวา



หยุด
โดยใช้มือซ้าย

👁 การเลือกซื้อจักรยาน ต้องเลือกขนาดที่
สอดคล้องกับสรีระของผู้ขี่ จักรยานจะต้อง
ประกอบด้วยชุดห้ามล้อที่มีประสิทธิภาพ เบาะนั่งที่มี
ขนาดพอดี ตัวถังแข็งแรงไม่มีรอยแตกหรือร้าว ยาง
และล้อ ที่หมุนได้อย่างคล่องตัว ไม่มีการเสียดสีตัวถัง
เมื่อหมุน มีชุดขับเคลื่อนที่ทำงานได้อย่างแม่นยำ



ชวนวิ่ง แบบ “กฤต”

“กฤต - กฤตภาค ศักดิ์ชานนท์” หนุ่มมากเท่มากความสามารถถึงผลงานละคร เช่น อมฤตาลัย รหัสริษยา แรมพิศवास พระจันทร์ลายพยัคฆ์ และล่าสุดกับละครสุขภาพบุรุษจุฑาเทพ ตอน คุณชายปวรรุจ และอีกหนึ่งความสามารถ คือ การเป็นนักเขียนสารคดีท่องเที่ยว

นอกจากความสามารถต่างๆ ที่มีอยู่ในตัวแล้ว “กฤต” ยังเป็นคนใส่ใจเรื่องสุขภาพของตัวเอง เขาจะให้ความสำคัญในเรื่องการออกกำลังกายมากเป็นพิเศษ และกีฬาที่เขาชื่นชอบมากที่สุดคือ “การวิ่ง”

“กฤต” เปิดเผยว่า ผมชอบวิ่ง และจะออกกำลังกายเป็นประจำด้วยการวิ่ง เพราะการวิ่งเป็นหลักในการควบคุมสภาพร่างกายและจิตใจ คนทั่วไปจะคิดว่าวิ่งเพื่อร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้น แต่จริงๆ แล้วมีอะไรมากกว่านั้น คือ การวิ่งช่วยเรื่องสุขภาพจิต และอารมณ์ได้ดีมาก ไม่ว่าเราเครียดมาจากอะไรก็ตาม พอได้ออกวิ่งก็จะช่วยให้เราผ่อนคลายและอารมณ์ดีขึ้น

นอกจากนี้ การวิ่งยังช่วยเรื่องของสมาธิ ช่วยให้เรายู่งกับตัวเองและทบทวนความคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้น ได้ปรับสมดุลร่างกายและจิตใจให้อยู่ในสภาวะที่ตนเองสามารถควบคุมได้

“จริงๆ แล้วการวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด โดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น ไม่ต้องรอเวลา เราสามารถวิ่งได้เกือบทุกที่ ไม่ว่าจะเป็น สวนสาธารณะ สนามกีฬา หรืออาจจะเส้นทางเดินในหมู่บ้านก็ได้ ถ้าวันไหนไม่ได้วิ่งก็จะเล่นกีฬานิดอื่นๆ ทดแทน อย่างการเล่นฟุตบอลกับเพื่อนๆ กีฬาประเภทนี้ นอกจากได้ออกแรงแล้ว ยังช่วยเรื่องของสมาธิ ไหวพริบ การวางแผน การสานสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนๆ ที่เล่นด้วยกัน”

ไม่ใช่แค่เรื่องการออกกำลังกายเท่านั้น การพักผ่อนก็เป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้กัน โดย “กฤต” บอกว่า การนอนหลับให้เพียงพอก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยปรับสมดุลร่างกายของเราให้ดีขึ้น ในแต่ละวันต้องพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชม. เพราะจะทำงานได้อย่างเต็มที่ และไม่มีอาการอ่อนเพลียระหว่างวันด้วย

“วิ่ง” ไม่ใช่กิจกรรมที่ทุกคนจะทำได้ หรือเป็นกิจกรรมที่คนชอบทำ แต่อย่างน้อยก็เป็นโลกอีกใบที่อยากจะให้ทุกคนมาลองสัมผัส อย่างการวิ่งมาราธอนแม้ว่าต้องใช้เวลาเป็นชั่วโมง แต่เมื่อเราวิ่งเสร็จก็จะเปลี่ยนแปลงชีวิต และความคิดเราได้มากเหมือนกัน



“
ผมอยากให้ทุกคน
ลองมาวิ่งดู
แล้วมันจะเปลี่ยนชีวิตได้
อย่างที่เค้าพูดกัน
จริงๆ ครับ
”



สุขลับสมองฉบับนี้

วิ่งมาราธอน เป็นกีฬา HotHit ในทศวรรษนี้ ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ใครๆ ก็วิ่งได้ การแข่งขันแต่ละสนามก็จะมีระยะทางในการวิ่งแตกต่างกัน มีชื่อเรียกในระยะนั้นๆ มาลองทดสอบว่า คุณรู้จักเกี่ยวกับมาราธอนหรือยัง มาตอบคำถามกันเลย



FunRun = ???



42.195 กิโลเมตร = ???

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 30 ตุลาคม 2558 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 15 ท่านรับไปเลย “เสื้อวิ่งสู่วิถีใหม่” จาก สสส.



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th



Active Citizen : Geek so Good

พัฒนาไอเดีย ... สู่นวัตกรรมไอที เพื่อการเปลี่ยนแปลงสังคมอย่างสร้างสรรค์

ประกาศตามหาทีมนักพัฒนา

ที่กล้าคิด และพัฒนาโปรแกรม แอปพลิเคชันเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคม

ไอเดียดี มีทุน...รวมมูลค่า **400,000** บาท



➤ รวมทีมเพื่อพัฒนานวัตกรรม 2-4 คน/ทีม อายุ 20-28 ปี **

➤ สมาชิกในทีมควรประกอบไปด้วย นักคิด นักสร้างสรรค์ นักการตลาด-ประชาสัมพันธ์ โดยต้องมีสมาชิกอย่างน้อย 1 คน มีความรู้ ความสามารถในการพัฒนาชิ้นงานเทคโนโลยีได้

➤ พัฒนานวัตกรรม เช่น โมบายส์แอปฯ เว็บแอปฯ โปรแกรม เกม อะไรก็ได้! ที่เป็นนวัตกรรมเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงสังคมให้ดีขึ้น

➤ นวัตกรรมเทคโนโลยีสร้างสรรค์สังคม ที่สามารถใช้งานได้จริงอย่างยั่งยืน

➤ สมัครเข้าร่วม www.swpark.or.th/geeksogood ปิดรับสมัครวันที่ 6 พฤศจิกายน 2558

Final

Demo Day :

นำเสนอผลงานต่อคณะกรรมการ นักลงทุน และเผยแพร่ชิ้นงานผ่านสื่อสาธารณะ ผลงานยอดเยี่ยมสูงสุด 4 ผลงาน รับโล่รางวัล และทุนต่อยอด เพิ่มอีกทุนละ 50,000 บาท

ROUND
2

Social Innovation Apprentice :

โปรแกรมบ่มเพาะนวัตกรรมเทคโนโลยีเพื่อการเปลี่ยนแปลงสังคมอย่างสร้างสรรค์ เติบโตทักษะและความรู้ด้านการอบรม การให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ พร้อมลงพื้นที่พบกลุ่มผู้ใช้งานจริง

ROUND
1

3 Days Startup Ideas :

สมรภูมิไอเดียเพื่อการเปลี่ยนแปลงสังคมอย่างสร้างสรรค์ กิจกรรม Hackathon เพื่อคัดเลือก 10 สุดยอดไอเดีย เข้าสู่รอบ 2 พร้อมรับทุนสนับสนุนสร้างต้นแบบนวัตกรรม 20,000 บาท *

Start

Registration :

เปิดรับสมัคร วันที่ 3 กันยายน - 6 พฤศจิกายน 2558 พร้อมกันทั่วประเทศ ผ่านทางเว็บไซต์ www.swpark.or.th/geeksogood และคัดเลือก 20 ทีม จากใบสมัครที่จะมีสิทธิ์เข้าร่วมกิจกรรม 3 Days Startup Ideas ต่อไป

หมายเหตุ : * ทุนสนับสนุนการสร้างต้นแบบนวัตกรรมได้เมื่อพัฒนาผลงานต้นแบบเสร็จสมบูรณ์ และนำเสนอในวัน Demo Day
** พนักงาน สวทช. และ สสส. ไม่สามารถส่งผลงานเข้าร่วมกิจกรรมได้
*** ส่งวนสิทธิการตัดสินผลงานโดยคณะกรรมการถือเป็นที่สุด และเกณฑ์พิจารณาการคัดเลือก จำนวนผู้ผ่านการคัดเลือก อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- ผลงานนวัตกรรมที่เข้าร่วมโครงการฯ ถือเป็นลิขสิทธิ์ของผู้พัฒนา แต่ยินยอมให้โครงการฯสามารถเผยแพร่ประชาสัมพันธ์สู่สาธารณชนได้



สอบถามรายละเอียดได้ที่
โทร 02-583-9992 ต่อ 1442 , 1511
โทร 089-123-6321 / คุณศิวกร
อีเมล geeksogood@swpark.or.th