

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 12
ฉบับที่ 179
กันยายน 2559



เด็กไทย รู้ทันสื่อยุค 4G

- 😊 ร่วมคิด ร่วมสร้าง เมืองในวันเยาวชน
- 😊 เมื่อเกมกลายเป็นวาระแห่งชาติ
- 😊 แชร์สุข จากผู้ค้นหาความสุขตนเองเจอ



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับเดือนกันยายนนี้ ถือเป็นโค้งสุดท้ายแล้วของผู้ที่ตั้งใจลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา “พักตับ” ไปด้วยกันและพวกเราชาว สสส. ยังคงขอเป็นกำลังใจให้ท่านทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จเป็นผล และใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างความเชื่อมั่นที่จะทำสิ่งดีๆ ทั้งในการลด ละ เลิก เหล้า บุหรี่ รวมถึงสิ่งดีๆ ในชีวิตต่อเนื่องต่อไป



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

เดือนกันยายนนั้น มีวันสำคัญคือวันเยาวชน ที่ตรงกับวันที่ 20 กันยายนของทุกปี เยาวชนนับเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญยิ่งในเรื่องสุขภาพ เพราะเป็นวัยที่ก่อตัวพฤติกรรมอันนำไปสู่นิสัยและวิถีชีวิตต่อมาในช่วงชีวิตที่เหลือ ตัวอย่างเช่น ผู้สูบบุหรี่ในทุกวันนี้ถึงประมาณร้อยละ 93 เริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่วัยเยาวชน พันวัยนี้ไปก็มีผู้จะมาเริ่มสูบน้อยมาก จุดสำคัญคือ วัยนี้เป็นวัยที่กำลังค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง พร้อมกับท้าทายโลก ท้าทายผู้ใหญ่ ลำพังการสั่งสอนห้ามปรามตรงๆ มักไม่ได้ผลเสมอไป ต้องหาทางช่วยเหลือกล่อมเกลาวกเขาอย่างเข้าใจ เช่น มอบความท้าทายทางบวก การสร้างสิ่งแวดล้อมที่สร้างสรรค์ เป็นต้น สิ่งแวดล้อมสำคัญหนึ่ง คงหนีไม่พ้นเรื่องการรับ และส่งสื่อ เพราะทุกวันนี้เราจะเห็นได้ว่า คนไทยโดยเฉพาะเยาวชน สามารถเข้าถึงสื่อได้ในช่องทางต่างๆ ได้กว้างขวางรวดเร็วยิ่งขึ้น และตลอดเวลา นับแต่ลิ้มตาตื่นเลยทีเดียว

แต่เราพบว่า ในปี 2555 คนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อวันถึง 13.25 ชั่วโมง และเพิ่มขึ้นเป็น 13.54 ในปี 2558 โดยกลุ่มเด็กและกลุ่มวัยรุ่นมีพฤติกรรมอยู่หน้าจอ (Screen Time) เฉลี่ยวันละ 3.10 ชั่วโมง

ซึ่งมากกว่ากลุ่มอื่นๆ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือ คุณภาพของสารที่เด็กได้รับจากสื่อมากมายเหล่านั้นว่าจะเหนี่ยวนำเด็กไปทางใด ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องของเนื้อหาหรือรูปแบบสื่อที่ส่งมาเพียงอย่างเดียว แต่ยังขึ้นกับทักษะในการเลือก การวิเคราะห์ และการรู้เท่าทันของเด็กเองด้วย เพราะครอบครัวส่วนใหญ่มองไม่สามารถมีเวลายุ่งกับลูกได้ตลอดเวลา จึงต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้ทักษะเหล่านี้ให้กับเด็ก

นอกจากผลจากการรับสื่อที่จะสร้างการรับรู้ ทักษะคิดต่างๆ แล้ว การใช้เวลาอยู่หน้าจอเป็นเวลานานยังส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ซึ่งถือว่ามีผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง แทนที่เด็กจะได้วิ่งเล่นออกกำลังกาย รู้จักทักษะการอยู่ในสังคมก็กลับจมจ่อมอยู่กับจอต่างๆ

การมีกิจกรรมทางกายน้อยหรือการที่คนเราเคลื่อนไหวร่างกายลดลง จะส่งผลกระทบต่อไปถึงโรคอ้วนที่เพิ่มขึ้นในคนไทยอย่างต่อเนื่อง และยังส่งผลต่อพัฒนาการด้านต่างๆ และทำให้กลายเป็นผู้ใหญ่เนือยนิ่งในอนาคตอีกด้วย องค์การอนามัยโลกให้คำแนะนำว่าควรมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม

วันละ 60 นาทีโดยไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันต่อเนื่อง สามารถแบ่งเป็นช่วงๆ เช่น เข้า 10 นาที กลางวัน 20 นาที เย็น 30 นาที ซึ่งจะรวมเป็น 60 นาที ซึ่งการเคลื่อนไหวก็จะช่วยเรื่องพัฒนาการ ทำให้เด็กสมองปลอดโปร่ง แจ่มใส และกระฉับกระเฉง

ยังเห็นอีกปรากฏการณ์หนึ่ง ในช่วงเดือนที่ผ่านมา ที่สืบเนื่องจากเกมโปเกมอน โก ที่เป็นการใช้ความสนุกท้าทายของเกม กระตุ้นให้เพิ่มการเดินทางออกมาเคลื่อนไหวร่างกายในสถานที่ต่างๆ แต่ก็มีข่าวสารจำนวนมากที่ออกมาว่า การเล่นเกมก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะด้านความปลอดภัย สังคมโลกจึงเปิดการถกเถียงเรื่องการอยู่ร่วมกับเกมใหม่เกมนี้กันยกใหญ่

โลกอนาคตของเด็กและเยาวชนของเราจะหมุนเร็วกว่ายุคของผู้ใหญ่รุ่นก่อนๆ และเร็วขึ้นเรื่อยๆ พัดพาเอาสิ่งแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ เข้าสู่วิถีชีวิตของพวกเขา นั่นทำให้งานสร้างเสริมสุขภาพของเด็กเยาวชนมีความท้าทายใหม่ๆ ให้นักสร้างเสริมสุขภาพ และ สสส. ทำงานร่วมกันเพื่ออนาคตลูกหลานเราต่อไปครับ

คนไทยมีสุขภาพะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 12 ฉบับที่ 179 กันยายน 2559

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

รู้ทันสื่อยุค 4G สร้างเยาวชนมีสุขภาวะ

สุขสร้างได้

10

ปรากฏการณ์ไปเกมอน เมื่อสังคมก้มหน้าถูกทำลาย

คนสร้างสุข

14

“สุข” เมื่อหาความสุขที่ยั่งยืนเจอ

สุขรอบบ้าน

16

นาฬิกาข้อมืออัจฉริยะ เพื่อสุขภาพดีจริงหรือ?

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนดังสุขภาพดี

22

สุขภาพดีทั้งครอบครัว แบบ “เบงค์” แบบลิควานิลา

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสทศ กรุงเทพมหานคร 10120

editor@thaihealth.co.th


สสส
Thai Health

รู้ทันสื่อยุค 4G

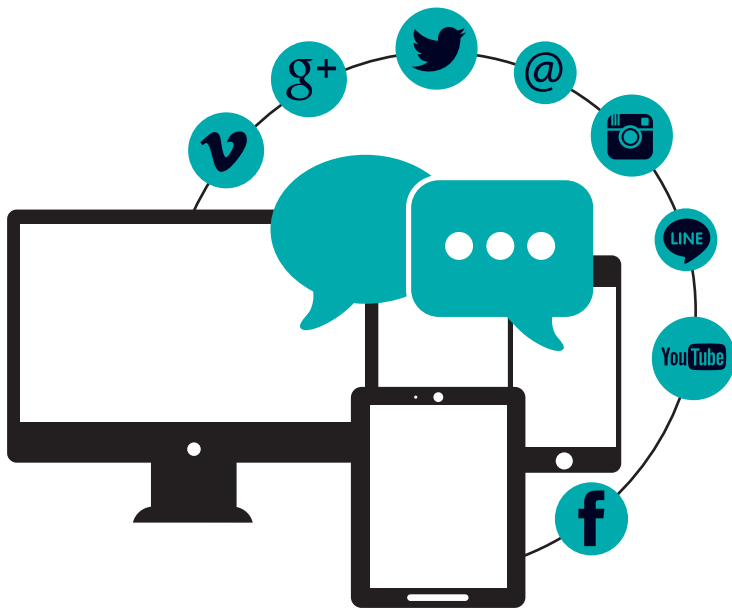
สร้างเยาวชนมีสุขภาวะ



{ ชาวเน็ตแชร์ว่อน คลิปนักเรียนตีกัน!
หลุดคาราตังโซว์ของลัทธิว่อนเน็ต!
สลด เด็กม.5 เขี่ยยาลดวุ่น! }

หลายคนคงชินตากับพาดหัวข่าวแบบนี้
ซึ่งสะท้อนให้เห็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นใน
สังคมได้เป็นอย่างดี และไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่
การใช้ชีวิตในยุคนี้คงปฏิเสธการรับสื่อได้ยาก





สื่อ หมายถึง การสื่อสารรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งระหว่างกันผ่านช่องทางต่างๆ ซึ่งช่องทางต่างๆ ที่ว่านั้น ปัจจุบันมีมากมายหลายรูปแบบ และเข้าถึงได้ง่าย ไม่จำกัดเพศ วัย ต้องยอมรับว่าสื่อปัจจุบันมีทั้งสื่อที่ดี และไม่ดี เราสามารถใช้เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างพัฒนาการที่ดีให้เด็กได้ และหากใช้ไม่เป็นก็กลายเป็นตัวทำลายพัฒนาการของเด็กได้ในคราวเดียวกัน

จะร้ายหรือดี ก็ขึ้นอยู่กับว่า เราเลือกอย่างไร เลือกเป็นหรือไม่ โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน เป็นวัยเปราะบาง สื่อจะมีอิทธิพลอย่างมาก เรียกได้ว่าเริ่มตั้งแต่วัยแรกเกิด จอต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทีวี แท็บเล็ต สามารถส่งผลกระทบต่อพัฒนาการได้อย่างรุนแรง เมื่อเริ่มก้าวเข้าสู่วัยรุ่น “สื่อ” ก็ยังเป็นตัวแปรสำคัญที่จะสร้างทัศนคติ ค่านิยม หรือส่งผลกระทบต่อความก้าวร้าวรุนแรง แม้กระทั่งสุขภาพทางเพศที่ไม่เหมาะสม

การเลือกสื่อที่เหมาะสมกับช่วงวัย การใช้สื่ออย่างพอดี การปลูกฝังวิจารณญาณในการคัดกรองสื่อ จึงต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก

จะเห็นได้ว่าทุกวันนี้ นอกจากภาวะติดจอที่ทำให้เกิดปัญหาเนือยนิ่ง ยังมีปัญหาในเรื่องการเลือกรับสื่อ และวิจารณญาณในการแยกแยะวิเคราะห์ข่าวสาร ทำให้เกิดทัศนคติที่บิดเบี้ยว หรือ การตกเป็นเหยื่อของข้อมูลข่าวสาร การตลาดที่ผิดๆ เช่น ให้ความสำคัญเรื่องความสวยหล่อ ขาว ผอม และทำตัวให้เป็นแบบค่านิยมนั้นๆ โดยไม่สนใจวิธีการ จึงเห็นได้ว่ายังคงมีเหยื่อจากยาเสพติดความอ้วน หรือผู้ที่เป็เหยื่อผลิตภัณฑ์หลอกลวงอยู่เสมอ

สื่อยัง เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้เกิดสุขภาพที่ดีหรือไม่ดีได้ เช่น พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก็พบว่าสื่อโฆษณาเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถทำให้เด็กซึมซับพฤติกรรมการดื่ม ว่าเป็นเรื่องธรรมดา และเกิดความอยากรู้อยากลอง สุดท้ายต้องกลายเป็นักดื่มหน้าใหม่ในที่สุด

เช่นเดียวกับการสูบบุหรี่ ที่ยุคหนึ่งนานมาแล้วที่ยังไม่มีการควบคุมการสูบบุหรี่ผ่านสื่อต่างๆ ก็พบว่า การที่พระเอก นางเอก ในหนัง ในละคร สูบบุหรี่ ส่งผลต่อวัยรุ่นในยุคนั้น เกิดค่านิยมว่า การสูบบุหรี่เป็นเรื่องโก้เก๋ คือความเท่อย่างหนึ่ง ซึ่งต้องใช้การล้มล้างความเชื่อเช่นนั้นอยู่เป็นเวลานาน นั่นแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของสื่อที่กระทบต่อสุขภาพอย่างหนึ่ง

สื่อที่เกี่ยวข้องกับประเด็นทางเพศ ก็เช่นกัน ถือเป็นประเด็นใหญ่ที่ต้องให้ความรู้ สร้างภูมิคุ้มกันทางกลางสิ่งยั่วยุต่างๆ ที่เข้าถึงตัวเด็กได้อย่างง่ายดาย ผู้ใหญ่จำเป็นต้องรู้ว่าวัยรุ่นควรควบคุมการใช้ วัยไหนต้องปลูกฝังด้วยการให้ความรู้ สร้างความเข้าใจ ไม่ให้เด็กเตลิดไปกับสื่อเหล่านี้ และสามารถดูแลตนเองได้แน่นอนว่า สื่ออาจเป็นเพียงตัวกระตุ้น ยังมีอีกหลายปัจจัยที่ต้องปลูกฝังไปพร้อมๆ กัน

วิถีชีวิตที่มีสุขภาพ ก็พบว่า ถูกกัดเซาะจากสื่อในหลายๆ รูปแบบ โดยเฉพาะปัญหาการติดจอทำให้คนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) ที่เพิ่มขึ้น โดยข้อมูลจากการสำรวจในปี 2555 พบว่าคนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อวันถึง 13.25 ชั่วโมง และเพิ่มขึ้นเป็น 13.54 ชั่วโมง ในปี 2558 กลุ่มเด็กและกลุ่มวัยรุ่นมีพฤติกรรมอยู่หน้าจอ (Screen Time) เฉลี่ยวันละ 3.10 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งมากกว่ากลุ่มอื่นๆ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

พฤติกรรมเนือยนิ่ง 4 อันดับแรกของคนไทย

ที่ทำติดต่อกันนานกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง

- นั่ง/นอนดูโทรทัศน์
- นั่งคุย/นั่งประชุม
- นั่งทำงาน/นั่งเรียน
- นั่งเล่นเกม



สิ่งที่น่าห่วง คือ พฤติกรรมเนือยนิ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาเรื่อง ความอ้วน ที่พบว่าปัจจุบันประชาชนอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดดทุกกลุ่มวัยคนไทยมีภาวะอ้วนถึง 19 ล้านคน ภาวะความดันโลหิตสูงถึง 13 ล้านคน และคนที่เป็เบาหวานถึง 4 ล้านคน ที่น่าเป็นห่วงคือพบกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานโดยไม่รู้ตัวอีกถึง 7.7 ล้านคน กลุ่มหลังหมายถึง ร้อยละ 5-10 ต่อปี จะเป็เบาหวานหากไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ ทั้งเรื่องการกิน อยู่ หลับนอน

ผลการวิจัยจากต่างประเทศพบว่า การอยู่นิ่งๆ เกิน 2 ชั่วโมง ไม่ว่าจะเป็นการนั่งดูทีวี เรียนหนังสือ หรือทำงาน เป็นการเพิ่มโอกาสเสี่ยงให้เกิดโรคต่างๆ ซึ่งทางการแพทย์ยังพบว่าเป็นการเพิ่มโอกาสเสี่ยงเกิดโรคมะเร็งลำไส้อย่างชัดเจน การให้ความสนใจในการมีกิจกรรมทางกายระหว่างวัน จึงเป็นสิ่งที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าการออกกำลังกายแบบเดิมที่มีองค์ความรู้เผยแพร่มาตลอดว่า ต้องออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

แต่ละวันนาฬิกาเวลาของร่างกายคนเรา 24 ชั่วโมง จะแบ่งเป็นการนอน 8 ชั่วโมง ที่เหลืออีก 16 ชั่วโมง พบว่าเราใช้เวลาอยู่นิ่งๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ดูทีวี เรียน เล่นมือถือ รวมๆ กันถึง 13 ชั่วโมง ยิ่งมีอุปกรณ์ทันสมัยเชื่อมต่อโลกออนไลน์มากขึ้น ยิ่งทำให้คนเราอยู่นิ่งๆ มากขึ้นเท่านั้น ที่น่าเป็นห่วง คือ เด็กๆ โดนอุปกรณ์ทันสมัยเหล่านี้ดึงดูดออกจากสนามเด็กเล่น ดึงออกจากการมีสังคมกับคนอื่นๆ ให้อยู่แต่หน้าจอ

เห็นได้ว่า “สื่อ” สามารถเชื่อมโยงไปถึงประเด็นทางสุขภาวะได้เกือบทุกทาง ถ้าอยากเห็นเยาวชนเติบโตมาอย่างถูกทิศ ถูกทาง สิ่งหนึ่งที่เราให้ความสำคัญ ก็ควรรวมเรื่อง “สื่อ” เข้าไว้ด้วย

สิ่งเหล่านี้ต้องสร้างภูมิกับลูกตั้งแต่วัยเด็กเพื่อให้เติบโตอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัย



รู้ให้เท่าทันสื่อ

คือ ทักษะการเข้าถึงสื่อ วิเคราะห์ ศักยภาพ เนื้อหาประเมิน เข้าใจ และระงับผลกระทบที่จะเกิดขึ้น พ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยวางพื้นฐานให้เด็กๆ ด้วยวิธีเหล่านี้

สร้างวินัย เวลาที่เหมาะสมในการใช้สื่อเป็นสิ่งจำเป็นต้องสร้างขึ้นตั้งแต่เล็ก เพื่อป้องกันเด็กไม่ให้ติดจอตั้งแต่เล่น และรู้จักใช้เวลาอย่างเหมาะสม

คัดเลือกด้วยกัน ไม่ควรปล่อยให้เด็กใช้สื่อตามลำพัง หรือ ตามใจชอบ ควรเลือกสื่อที่เหมาะสมกับช่วงวัย เพราะการเลือกสื่อเหมาะสมจะช่วยเสริมพัฒนาการ

มีส่วนร่วมใช้สื่อด้วยกัน วิจารณญาณของเด็กและผู้ใหญ่นั้นมีความแตกต่างกัน เด็กจำเป็นต้องได้รับคำชี้แนะที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดความเข้าใจที่บิดเบี้ยว

ฝึกให้เด็กตั้งคำถาม การตั้งคำถามเป็นกระบวนการหนึ่งในการสร้างการวิเคราะห์ เรียนรู้ที่จะตั้งคำถามในเนื้อหาที่ได้ยิน ได้เห็นเพื่อหาคำตอบที่ถูกต้อง

ฝึกให้วิเคราะห์ แยกแยะ การโฆษณาที่เราอารมณ์ทำให้คล้อยตามง่าย จึงต้องฝึกการวิเคราะห์ เช่น หายภายใน 7 วัน ผอมไม่ต้องออกกำลังกาย คำเหล่านี้ต้องวิเคราะห์แยกแยะความเป็นไปได้ด้วย

หามุมมองด้านบวกจากการใช้สื่อ ใช่ว่าสื่อจะมีแต่ด้านลบ หากรู้จักตีความหมาย หรือรับสื่อที่มีคุณค่า ก็จะได้แนวคิดดี ในการนำมาปรับใช้ด้วยเช่นกัน

ฝึกให้ลูกเป็นนักสร้างสื่อที่ดี เป็นการปลูกฝังการใช้สื่อให้เป็น หากรู้จักใช้สื่อให้เกิดประโยชน์ก็จะเป็นการสร้างสังคมที่ดีได้ด้วยเช่นกัน เพราะการส่งต่อสื่อร้ายต้องหยุดที่เราทุกคน

พูดคุยให้เข้าใจ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น จะได้รับรู้ถึงมุมมองของกันและกัน และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนแก้ไข รู้เท่าทันสื่อได้

มีกิจกรรมสร้างสรรค์ในครอบครัว นอกจากจอสี่เหลี่ยม จำเป็นต้องแบ่งเวลาใช้ชีวิตให้กับสิ่งอื่นๆ เช่น การออกกำลังกาย ซึ่งเป็นทั้งการสร้างสุขภาพและสร้างการเข้าสังคมอีกด้วย

เป็นตัวอย่างที่ดี อยากให้ลูกไม่ติดจอ ต้องเริ่มด้วยการไม่ติดจอเป็นตัวอย่างให้ลูกดู ไม่ใช่พ่อแม่เอาแต่ก้มหน้า ก็จะสามารถสอนให้ลูกเข้าใจได้เลย

การรู้เท่าทันสื่อ จึงต้องหาข้อมูลจากหลายๆ ด้าน อย่ารับข้อมูลเพียงด้านเดียว ติดตามสื่อและเปิดรับสื่ออย่างหลากหลายทั้งสื่อดีและไม่ดีเพื่อให้เห็นความแตกต่าง แต่ต้องเลือกรับในส่วนที่ดีและเป็นประโยชน์กับตัวเอง ต้องรู้จักคิด วิเคราะห์ แยกแยะเนื้อหาสื่อ และต้องใช้เวลากับสื่ออย่างเหมาะสม ไม่ควรใช้เวลามากเกินไปจนไม่ได้ทำกิจกรรมอย่างอื่น



โซเชียมัลเดีย

สื่อใหม่ที่เกิดขึ้นในโลกออนไลน์ช่วง 10 ปี ให้หลังมานี้ สื่อประเภทนี้ ทำให้พื้นที่ส่วนตัวเชื่อมสู่พื้นที่สาธารณะอย่างรวดเร็ว ทำให้ทุกคนสามารถเป็นทั้งผู้รับสาร และส่งสารได้ ซึ่งถือว่ามีทั้งผลดี และหลายครั้งก็ส่งผลเสียอย่างร้ายกาจ อย่างที่มีตัวอย่างให้เห็นบ่อยๆ ว่า “ทำไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์” ปัจจุบันเด็กเยาวชน เข้าถึงสื่อไม่ปลอดภัย ได้ง่าย ใช้สื่อ 5-7 ชั่วโมง/วัน แต่ส่วนใหญ่ขาดทักษะเท่าทันสื่อ ตัดสินใจเองไม่ได้ เชื่อกันว่า 48% เคยถูกรังแก/ข่มขู่ และ 29% ถูกคุกคามทางเพศผ่านสื่อออนไลน์

จึงเป็นอีกเรื่อง ที่ควรทราบด้วยเช่นกันว่าจะใช้สื่ออย่างไร



ระวังการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว เพราะอาชญากรรมบนโลกอินเทอร์เน็ต สามารถใช้ข้อมูลส่วนตัวในการสร้างความเสียหายให้กับคุณได้ ไม่ว่าจะเป็น วัน เดือน ปี เกิด บ้านเลขที่ เบอร์โทรศัพท์ หรือ เลขที่บัญชี



ระวังการแจ้งสถานะ ที่อยู่ การเช็คอินในที่ต่างๆ อาจทำให้คนที่ไม่หวังดี ใช้ข้อมูลเหล่านี้สร้างความเสียหายให้กับคุณได้เช่นกัน



ระวังการใช้คำพูด การแสดงความเห็นต่างๆ ให้ยึดมาตรฐานความประพฤติเกี่ยวกับการสื่อสารในชีวิตจริง คิดก่อนโพสต์ และใช้คำพูดที่สุภาพอยู่เสมอ



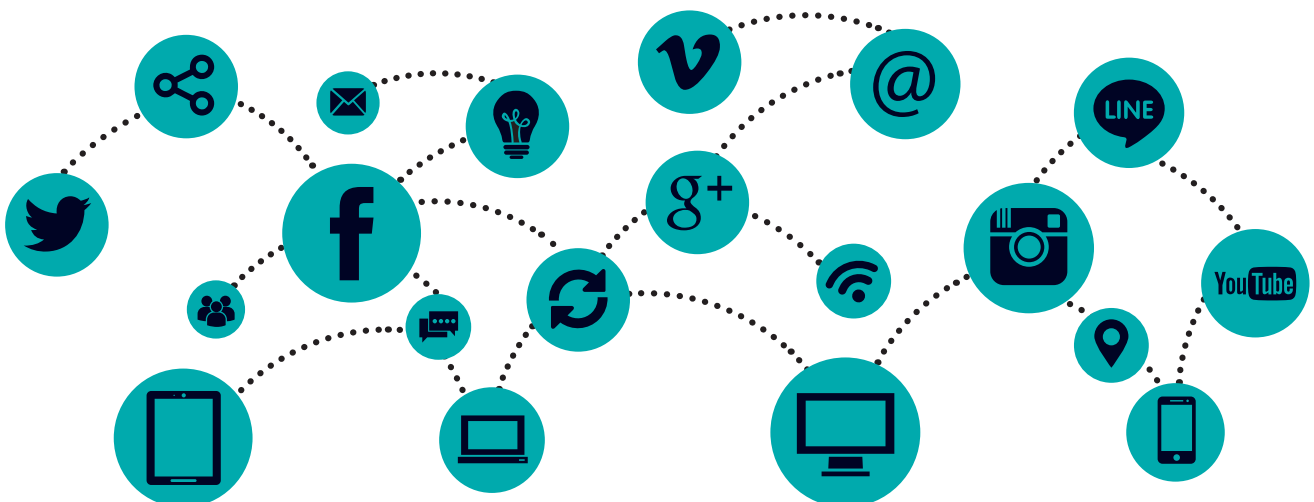
ระวังการแชร์ อย่างที่บอกว่า โซเชียมัลเดียทำให้ทุกคนเป็นผู้ส่งสารได้ จึงต้องเช็คก่อนแชร์ ไม่ส่งต่อเพียงเพราะเขาส่งต่อกันมา เพราะอาจสร้างความเสียหายให้คนอื่นได้

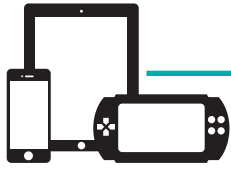


ระวังการใช้อารมณ์ ทุกสิ่งทีโพสต์ลงในโซเชียมัลเดียไม่สามารถย้อนกลับได้ แม้บางครั้งจะลบไปแล้วก็ตาม อาจมีผู้แซวไว้ จึงไม่ควรใช้โซเชียมัลเดียด้วยอารมณ์ชั่ววูบ



คิดก่อนโพสต์ ทุกการกระทำบนโซเชียมัลเดียสามารถสร้างผลกระทบต่อโลกในชีวิตจริงได้ โดยที่คาดไม่ถึง เพราะฉะนั้น ทุกสิ่งควรคิดก่อนตัดสินใจทำ





เด็กติดจอ

ภาวะที่ต้องให้ความสำคัญ เพราะหากปล่อยไว้จะทำให้ขาดการพัฒนามิติกายสมอง และสังคม ผู้ใหญ่จึงมีส่วนสำคัญในการช่วยให้เด็กออกไปสู่โลกกว้าง ทำได้ไม่ยาก เพียงแค่

- > กำหนดเวลาในการใช้จอต่างๆ ให้เหมาะสม
- > เวลาอาหาร คือ เวลาครอบครัว ควรปิดโทรทัศน์ งดใช้โทรศัพท์
- > ปิดโทรทัศน์เมื่อรายการที่ตั้งใจจะดูจบลง
- > ไม่ควรมีโทรทัศน์ หรือคอมพิวเตอร์ในห้องนอนของเด็ก
- > ฟังเพลงหรือนิทาน หรืออ่านหนังสือ แทนการดูโทรทัศน์
- > พ่อแม่ก็ควรวางสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต และใช้เวลาด้วยกันกับลูก

การสร้างสิ่งแวดล้อมให้เด็กอยากทำกิจกรรมก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่จะดึงเด็กออกจากพฤติกรรมหน้าจอ นั่งจ่อมได้โดยให้คิดไว้เสมอว่า **“ที่ไหนก็เล่นได้”** ซึ่งกิจกรรมสำหรับเด็กมีหลากหลายตั้งแต่ระดับเบาไปถึงหนัก เล่นคนเดียว เล่นเป็นคู่ เล่นเป็นกลุ่ม

ในบ้าน : จัดสรรพื้นที่ ให้เด็กพอที่สามารถกระโดดเชือก หรือตีลังกาก็เพียงพอ

ชุมชน : หากชุมชนเห็นความสำคัญ ก็สามารถจัดสรรพื้นที่ทำกิจกรรมร่วมกันหนึ่งวันในรอบสัปดาห์ เช่น กิจกรรมปิดถนนเล่นลูกในชุมชน ให้เด็กได้วิ่งไล่จับ หรือเล่นการละเล่นไทยอื่นๆ เช่น มอญซ่อนผ้า ม้าก้านกล้วย

พื้นที่ว่างในชุมชน : ชุมชนสามารถจัดการพื้นที่ให้สะอาดและปลอดภัย เพื่อกระตุ้นให้เด็กออกมาเล่นกิจกรรมที่หลากหลายในเวลาว่างได้

ธรรมชาติรอบตัว : ในชุมชนที่อยู่ใกล้ธรรมชาติ ผู้ปกครองควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการเล่นกับธรรมชาติรอบตัว การห้อยโหนหรือปีนป่ายต้นไม้ จะช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะทั้งกาย สังคม และสมอง



สสส. สนับสนุนการทำงานเรื่อง

สื่อสร้างสรรค์ และพื้นที่สร้างสรรค์
ในหลายมิติ ภายใต้ แผนส่งเสริม

กิจกรรมทางกาย และแผนระบบสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญา เพื่อทำให้เกิดกิจกรรมซึ่งนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของประชากรให้เพิ่มกิจกรรมทางกาย อีกทั้ง ยังขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ 3 ดี คือ สื่อดี พื้นที่ดี ภูมิดี เพื่อสร้างค่านิยมและคุณสมบัติพึงประสงค์ในเด็กและเยาวชนพัฒนาทักษะเท่าทันสื่อ จิตสำนึกสุขภาพ และทักษะชีวิต โดยพัฒนาสมรรถนะการเป็นนักคิด นักเรียนรู้ นักเชื่อมโยง สร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกแก่สังคม ก้าวไปสู่การเป็นผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะในตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม



สื่อดี

ทุกคนมีโอกาสได้รับและใช้สื่อรวมทั้งสร้างสื่อที่เหมาะสม และมีประโยชน์ต่อตนเอง ต่อชุมชน และสังคม



พื้นที่ดี

ทุกคนมีส่วนร่วมในการออกแบบ และสามารถใช้ประโยชน์จากพื้นที่ร่วมกัน เป็นพื้นที่ได้เรียนรู้ มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สร้างพื้นที่ที่เสริมคุณค่า และพลังให้กับตนเอง ครอบครัว เป็นพื้นที่สร้างสำนึกร่วมของชุมชน



ภูมิดี

ทุกคนมีทักษะคิด วิเคราะห์ สร้างภูมิคุ้มกันให้เท่าทันสื่อเท่าทันตนเอง เท่าทันสังคม โดยใช้ภูมิปัญญาของทุกฝ่ายในชุมชน ปกป้องดูแล และสร้างชุมชนร่วมกัน

ที่มา : www.childmedia.net



จากสถานการณ์ติดจอที่เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนพบว่าเพิ่มมากกว่าในกลุ่มช่วงอายุอื่น ซึ่งการที่เด็กติดจอนั้น ทำให้เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และเมื่อประกอบกับอาหารหวานมัน เครื่องดื่มหวาน มีการทรมานโฆษณาทำให้เด็กเข้าถึงมากขึ้น ยังเป็นส่วนที่ทำให้เกิดปัญหาโรคอ้วนขึ้น โดยเด็กในยุคนี้อยู่ในยุคสื่อหลอมรวม ทำให้เด็กเข้าถึงสื่อต่างๆ จึงจำเป็นต้องสร้างกิจกรรมเพื่อดึงเด็กออกมาจากหน้าจอ โดย สสส. จัดโครงการ “ออกมาเล่น” (Active Play) ที่ส่งเสริมให้เด็กได้เคลื่อนไหว วันละ 60 นาที ในที่นี้ไม่จำเป็นต้องทำอย่างต่อเนื่อง แต่สามารถแบ่งเป็น เข้า 10 นาที กลางวัน 20 นาที เย็น 30 นาที ซึ่งจะรวมเป็น 60 นาที ตามที่ WHO แนะนำการเคลื่อนไหวก็จะช่วยเรื่องพัฒนาการ ทำให้เด็กสมองปลอดโปร่ง แจ่มใส และกระฉับกระเฉง

สื่อที่เข้าถึงได้ง่ายในยุคปัจจุบัน โดยเด็กบางคนสามารถเข้าถึงได้ตั้งแต่อายุน้อยมาก ซึ่งเป็นวัยที่วิจาร์ญาณต่ำ จึงจำเป็นต้องมีผู้ใหญ่ พ่อแม่ คอยกำกับดูแลชี้แนะ เพื่อป้องกันการชักจูงไปในทางที่ไม่ดี และสร้างปัญญาด้วยการพาไปทำกิจกรรมต่างๆ เรียนรู้สังคมจริงๆ ด้วยการเข้าถึงสังคม เช่น การออกกำลังกาย ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น บ่มเพาะกระบวนการทางความคิด ส่งเสริมให้เข้าถึงสื่อสร้างสรรค์

เด็กและเยาวชน เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ การมีพื้นที่ที่สร้างประสบการณ์ และโอกาสในการพัฒนารอบด้านตามวัย และส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ เป็นกุญแจสำคัญในการเพิ่มภูมิคุ้มกันและพลังให้เด็กเยาวชนสามารถเผชิญกับสังคมโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สู่การพัฒนาการที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งกลไกสำคัญหนึ่งที่ สสส. พยายามผลักดัน คือ “เมือง 3 ดี: สื่อดี พื้นที่ดี ภูมิดี” เพื่อเปิดพื้นที่สื่อสร้างสรรค์ให้เยาวชนได้มีพื้นที่สร้างสรรค์กิจกรรม เรียนรู้ทักษะชีวิตและเท่าทันสื่อ และพัฒนาจิตสำนึกความเป็นพลเมือง มีการพัฒนาแกนนำสื่อสร้างสรรค์



คุณอุษณา นนทพันธุ์

คุณแม่ลูกสอง น้องพิม อายุ 12 และน้องอาร์ม อายุ 8 ปี ที่กำลังจะก้าวเป็นวัยรุ่นในไม่ช้า

ที่บ้านจะมีกฎกติกาในการใช้อุปกรณ์เหล่านี้ ทั้งจำกัดเวลา และไม่ให้มีคอมพิวเตอร์ มือถือในห้องนอน โดยทำแบบนี้มาตั้งแต่ลูกเล็กๆ จนทั้งสองคนรับทราบและไม่ต่อต้านกติกาที่มี ส่วนโลกยุคนี้ที่มีสื่อทั้งร้ายดีปะปนกัน ก็มีความเป็นห่วงบ้าง แต่คิดว่าหากสามารถสอนลูกให้รู้ว่าจะอะไรควรไม่ควร ก็จะช่วยป้องกันลูกเมื่อต้องได้รับสื่อเหล่านี้ได้

เช่น น้องอาร์ม ด้วยวัยเพียง 8 ปี ก็ยังพบว่า เพื่อนๆ เริ่มมีการนำภาพโป๊มาดูกันในห้องเรียนด้วยความตื่นเต้น และอยากรู้อยากเห็นตามประสาเด็ก แต่เมื่อเล่าให้แม่ฟัง ก็จะสอนลูกว่า สิ่งที่ถูกที่ควรต้องเป็นอย่างไร ซึ่งก็มั่นใจว่า การดูแลอย่างใกล้ชิด เช่น การควบคุมสื่อที่จะเข้าถึง การดูประวัติการเข้าถึงเว็บไซต์ต่างๆ ของลูก จะทำให้คอยสอนและไม่ทำให้ลูกกลายเป็นเหยื่อของสื่อ โดยเรื่องการรับสื่อ นั้น คงไม่สามารถป้องกันการเข้าถึงได้ทุกอย่างแต่การสอนให้เด็กเข้าใจ และรู้ว่าจะอะไรควรหรือไม่ควร จะกลายเป็นสิ่งป้องกันเขาได้

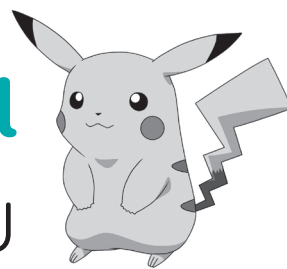
กรม.มิมติ กำหนดให้ วันที่ 20 กันยายน ของทุกปี เป็นวันเยาวชนแห่งชาติ เนื่องจากเป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพของพระมหากษัตริย์ แห่งราชวงศ์จักรีถึงสองพระองค์ คือ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล ซึ่งทั้งสองพระองค์ขึ้นครองราชสมบัติขณะยังทรงพระเยาว์

วันเยาวชน ยังถือเป็นการทำให้เยาวชนตระหนักร่วมกันว่ามีส่วนร่วมรับผิดชอบในการพัฒนาชาติให้มีความมั่นคงและเจริญรุ่งเรือง โดยเริ่มจากการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีค่านิยมที่ถูกต้อง รวมทั้งย้ำเตือนให้ครอบครัว หน่วยงานภาครัฐ เอกชน ได้ตระหนักเสมอว่าต้องช่วยกันสร้างเยาวชนให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ

😊 สุขสร้างได้

ปรากฏการณ์โปเกมอน

เมื่อสังคมกันหน้าถูกท้าทาย



กลายเป็นปรากฏการณ์ไปทั่วโลก
เมื่อบริษัท Niantic ส่งเกม
Pokémon Go ออกมาเขย่า
สังคมแบบที่ไม่เคยเกิดขึ้น



เดือนที่ผ่านมา ใครๆ ก็พูดถึงแต่ไปเกมอน โดยเฉพาะชาวไทย ที่เพิ่งมีโอกาสได้เล่นตามหลังประเทศต่างๆ แน่หนอนว่าหลังจาก กระแสนี้ออกมา มีการพูดถึงทั้งแง่ดีและไม่ดี

แล้วอะไรที่ทำให้ไปเกมอนกลายเป็นที่พูดถึง!!!

อาจเป็นเพราะรูปแบบของเกมที่ตั้งคนออกจากบ้าน ออกจาก การกักหน้ามูมใครมูมมัน ให้ออกมามีสังคมภายนอกด้วยการสร้าง จุดให้นักเล่นเกมได้ออกมาเจอกันในโลกความเป็นจริง จนทำให้ เห็นปริมาณคนเล่นได้ชัดขึ้นจากเกมอื่นๆ ที่ต่างคนต่างอยู่หน้าจอ บ้านใครบ้านมัน โดยเฉพาะเกมถูกออกแบบมาให้ “ต้องเดิน” ถึงจะ ผ่านด่านได้ ซึ่งอย่างน้อยก็ลดการเนือยนิ่งจมอยู่กับที่



แต่แน่นอนว่า ข้อเสียของการเล่นเกมมีข่าวปรากฏให้เห็น เช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุจากการเอาแต่มองมือถือไม่ดูทาง หรือบางคนเล่นขณะขับขี่ยานพาหนะ ซึ่งเป็นการทำผิดหลักของเกมที่กำหนดให้เล่นด้วยการเดิน หรือ การเล่นเกมในเวลาที่เปลี่ยวก็เสี่ยง ต่อการเป็นเหยื่ออาชญากรรมได้ ผลเสียเหล่านี้ จะโทษเกมเสียก็เดียว คงไม่ได้ คงต้องโทษที่คนเล่นเกมว่า ไม่รู้จักความพอดี

ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็แล้วแต่จะมีผลดีเสมอถ้าเรารู้จักใช้ให้เหมาะสม แต่หากไม่ก็ย่อมจะมีผลตามมาอย่างใดอย่างหนึ่งแน่นอนซึ่งต้อง ทบทวนว่า ความจริงแล้วเกิดจากตัวเรา หรือเกิดจากเกมกันแน่

สิ่งที่อยากพูดถึงในฉบับนี้ เลยกด้วย “การเดิน” เพราะปัจจุบัน เป็นที่แน่ชัดแล้วว่า คนเราไม่ใช่แค่ต้องการการออกกำลังกายอย่าง จริงจัง แต่การมีกิจกรรมทางกาย หรือ Physical Activities ก็เป็น สิ่งสำคัญที่ต้องมีอย่างเพียงพอ

กิจกรรมทางกาย ก็คือ การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งถ้าได้ทำอย่างสม่ำเสมอ ก็จะเป็นพฤติกรรมที่สร้างเสริม สุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อทั้งหลาย โดยรวมก็คือ ทุกกิจกรรมที่ได้ขยับ นันคือกิจกรรม ทางกาย



การเดินจึงจัดเป็นกิจกรรมทางกายอย่างหนึ่ง ที่ ทำได้ง่าย ใครๆ ก็ทำได้ ไม่ใช่เรื่องยุ่งยาก ถ้าเดินให้ถูก พร้อมกับควบคุมอาหาร ยังเป็นสิ่งที่ช่วยลดความอ้วน ควบคุมน้ำหนักได้อีกด้วย

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่า เดินแค่ไหนถึงจะพอ มีคำแนะนำ ว่า ควรเดินให้ได้ระยะทาง 2.5-3.5 กิโลเมตร หรือ 10,000 ก้าวต่อวัน หรือ เฉลี่ยแล้วประมาณ 30 นาที โดยในแต่ละ สัปดาห์ควรเดินให้ได้ 150 นาที โดยจะทำครั้งเดียวหรือ แบ่งทำ 2-3 ครั้ง ในหนึ่งวันก็ได้

เดินให้ได้สุขภาพ ควรเริ่มจากเดินช้าๆ ค่อยๆ เดิน ประมาณ 3-5 นาที เมื่อเริ่มชิน ก็ค่อยเพิ่มระดับความเร็ว ในระดับที่พอรู้สึกเหนื่อย คือ ยังพูดคุยทักทายได้เป็นปกติ แล้วเดินอีกราว 25-30 นาที จากนั้น ในช่วงท้ายให้ชะลอ ความเร็วลง ก่อนเดินอีก 3-5 นาที ค่อยหยุด

การเลือกสถานที่เดิน ก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้ได้ สุขภาพและปลอดภัยไปพร้อมๆ กัน ลองหาสถานที่ใกล้ บ้านที่อากาศปลอดโปร่งไกลจากรถรา เพื่อให้ได้สูดอากาศ บริสุทธิ์ขณะเดินที่ต้องสูดอากาศมากกว่าปกติ หลีกเลียง การเดินในที่ลาดชัน หรือ ลื่น เพื่อป้องกันการหกล้ม หรือหากมีสวนสาธารณะ สนามกีฬา การเดินบนสนาม เรียบๆ หรือสนามหญ้า ก็จะช่วยลดแรงกระแทก สำหรับ ผู้มีน้ำหนักตัวเยอะได้

หรือหากรู้สึกว่าย่างไม่มีเวลาไปเดินอยู่ดี ลองปรับ เปลี่ยนวิถีชีวิต เช่น จากที่ซื้อรถจักรยานยนต์เข้าซอย ก็ลองเดินแทน เปลี่ยนมาใช้รถสาธารณะเพื่อให้ได้เดิน มากขึ้น พาแฟนไปช้อปปิ้ง ในส่วนนี้ก็ได้เดินแต่อาจเสีย ทรัพย์ด้วย หรือเล่นเกมอย่างที่เราเล่นมาตอนต้นก็อาจ ทำให้คุณอยากเดินมากขึ้นได้บ้าง แต่ก็ต้องเล่นให้พอดีๆ

อย่างที่ได้อธิบายไว้ว่า การเดินนั้นมีประโยชน์เป็นสิ่งที่ ทำง่าย ทุกคนทำได้ หากคิดว่าต้องการมีสุขภาพที่ดี ก็ต้อง เริ่มที่การปรับเปลี่ยนตัวเอง เพราะต่อให้คนโฆษณาว่าดี แคไหน ก็ไม่เกิดผลหากคุณไม่เริ่มลงมือทำด้วยตัวเอง

สวมรองเท้าแล้วออกไปเดินกันดีกว่า



เดินทั่วสยาม

	= 2.5 กม.
	= 30 นาที
	= 3,600 ก้าว
	= 117 Kcal

เดินบนสกายวอล์ค ชิดลม > สยาม

	= ประมาณ 1 กม.
	= 15 นาที
	= 1,450 ก้าว
	= 47 Kcal

กิจกรรมทางกายแต่ละช่วงวัยมีความเหมาะสมต่างกัน

เด็ก อายุ 6-17 ปี

ควรมีกิจกรรมทางกายวันละ 60 นาที หรือ 420 นาที ต่อสัปดาห์

ผู้ใหญ่ อายุ 18-64 ปี

ควรมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ กิจกรรมระดับเหนื่อยมาก 75 นาที

ผู้สูงอายุ อายุเกินกว่า 64 ปี

ควรมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์

ที่มา : หนังสือเดินศาสตร์



เดินยังงให้ถูกวิธี?

ตามองตรงไปข้างหน้า ศรีษะและลำตัวตั้งตรง ไหล่สองข้างอยู่ระดับตรง

แกว่งแขนซ้ายขวาสลับหน้าหลังขนานลำตัว มือทั้งสองข้างกำหลวมๆ โดยมือที่แกว่งสูงระดับอก ในลักษณะผ่อนคลาย งอศอกเล็กน้อย ทำมุมราว 90 องศา ระหว่างท่อนบน-ล่าง

จังหวะความเร็วในการก้าวเท้าสม่ำเสมอตลอดระยะทางที่เดิน ไม่เดินทอดน่องหรือเดินตามสบาย

เวลาเดิน ส้นเท้าสัมผัสพื้น รับน้ำหนักตัวก่อนปลายเท้า ก้าวเท้าออกไปประมาณครึ่งก้าวให้ส้นเท้าแตะพื้น และถ่ายน้ำหนักตัวไปที่ฝ่าเท้าเหยียบพื้นให้เต็มฝ่าเท้า ส่วนขาอีกข้างเมื่อกำลังจะเคลื่อนย้ายให้ยกส้นเท้าขึ้นถ่ายน้ำหนักตัวลงที่ปลายเท้าซึ่งกดพื้นไว้ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ตลอดเวลาที่จะเดิน จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าแข้ง เป็นการเดินเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องและส่งเสริมบุคลิกภาพ

ความยาวของช่วงก้าวขึ้นอยู่กับความเร็วในการเดินที่สำคัญ ต้องไม่ก้าวยาวมากเกินไป เพราะทำให้เมื่อยล้ากล้ามเนื้อต้นขา และสะโพกเร็วกว่าปกติ ส่วนถ้าเดินขึ้นเนินควรเดินให้ช้าลง เอนตัวไปด้านหน้าเล็กน้อย แกว่งแขนให้มากขึ้นเล็กน้อย เมื่อเดินลงเนินพยายามควบคุมความเร็วไว้ ก้าวสั้นๆ และวางเท้าเบาๆ



เดินยังงให้สม่ำเสมอ?

หาคนมาเดินด้วยกัน เดินคนเดียวอาจจะทำให้เบื่อหน่าย ถ้ามีเพื่อน หรือคนรู้ใจมาเดินกันไป คอยกันไป ก็จะทำให้การเดินไม่มีเบื่อ

หาเพลงที่ชอบ เพลงเป็นสิ่งที่ทำให้การออกกำลังกายไม่น่าเบื่อ ลองเลือกเพลงโปรดใส่มือถือไว้แล้วออกไปเดินก็เพลินไปอีกแบบ แต่ก็อย่าเปิดเสียงดังจนไม่ได้ยินเสียงรอบข้าง

หารองเท้าที่เหมาะสม รองเท้าที่ดีไม่จำเป็นต้องแพงออกไปลองเลือกคู่ที่ใส่แล้วสบายเท้า รับน้ำหนักตัวได้เหมาะสม ก็จะทำให้การเดินสนุกขึ้นและไม่สร้างความเจ็บปวด

หาแอปพลิเคชัน ตัวช่วยที่จะทำให้เดินได้สนุกขึ้น ปัจจุบันมีแอปพลิเคชัน ช่วยนับจำนวนก้าว และแปลค่าออกมาชัดเจนว่า เดินเท่าไร เพาพลาญเท่าไรจะเป็นตัวช่วยที่ทำให้มีกำลังใจเดินไปอีก

หาสถานที่ที่เหมาะสม การเดินในสวนร่มรื่น ลมเย็นๆ เสียงนกร้อง หรือเดินเรียบชายทะเล หรือช่วงแดดร่มลมตก ก็จะช่วยให้การเดินทั้งได้สุขภาพ และจิตใจสงบด้วย

หาเป้าหมายให้ตัวเอง เป้าหมายไม่ใช่แค่จุดหมายที่ไปถึง แต่หมายถึงสุขภาพที่ดีๆ ที่จะเกิดขึ้นเมื่อเราได้ขยับได้เคลื่อนไหว ถือเป็นการทำเพื่อสุขภาพยืนยาวของตัวเอง

“สุข”



เทรนค์รักสุขภาพ กำลังปกคลุมทั่วทุกพื้นที่ เพราะคนยุคนี้เข้าใจแล้วว่า สุขภาพเป็นพื้นฐานสำคัญ จึงเห็นภาพผู้คนออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เป็นที่สนุกสนาน

แต่ไม่ใช่แค่การออกกำลังกาย ที่คนสมัยนี้ฮิตทำเพื่อสุขภาพดี แต่การเลือกอาหาร และสิ่งต่างๆ ที่ปลอดภัย ไร้สารพิษ หรือ “ออร์แกนิก” คือ สิ่งที่ถูกเลือก แต่ด้วยข้อจำกัดเรื่องราคา ทำให้คนจำนวนมากยังเข้าถึง

แต่มีคนกลุ่มหนึ่งที่พยายามลงมือจัดซื้อจำกัดเหล่านี้ให้หมดไป ซึ่งอยากให้คุณได้รู้จักกันเอาไว้ก็คือ **Organics & Co. คุณ “ปุ๋ย” คัคณินท์ คัทธวัชรณ** สาวหน้าใส ผู้ร่วมก่อตั้งกลุ่มก้อนนี้ขึ้นจึงเล่าให้เราฟังเอาไว้แบบนี้

“เริ่มแรกเลย ปุ๋ยเองเป็นเหมือนกับตัวแทนของผู้บริโภค คือมีความสนใจและมีความหลงใหลในเรื่องการทำอาหารอยู่แล้ว โดยเฉพาะอาหารที่เป็นออร์แกนิก ซึ่งเห็นได้ว่าสินค้าพวกนี้ในประเทศไทยไม่ได้หาซื้อได้ง่ายเหมือนในต่างประเทศ ทั้งช่องทางและราคา จึงอยากเห็นแบบนี้ในประเทศไทยบ้าง จนได้เจอ พี่กุล (สกุลตลา วิจิตร) ซึ่งเป็นแกนนำกรู๊ป “เมื่อคนเมืองอยากปลูกผัก” ทำให้เกิดการเชื่อมโยง พัฒนาของสภาพเกษตรกรรม และเกิดเป็น Organics&Co. ขึ้น”

เมื่อหาความสุขที่ยั่งยืนเจอ



“แล้วพอวันหนึ่งที่ปุ๋ยได้กลับมา และได้ทำ Organics&Co. ปุ๋ย รู้สึกว่า ถึงแม้มันจะเหนื่อย ถึงแม้มันจะหนัก แต่พอปุ๋ยมองไปถึงเป้าหมายว่า มันจะให้ความสุขกับคนอื่น ๆ ได้อีกมากมาย มันก็กลับเข้ามาเป็นพลังที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นไร เหนื่อยแค่นี้ สู้ต่อไปดิ!!!” วันหนึ่งความสุขที่เราสร้างให้คนทุกคน ได้มีความสุขมากขึ้น มันจะค่อยๆ พัฒนาเป็นความสุขที่ออกมาอัตโนมัติจากข้างในของเราเอง”

Organics&Co. คือตัวกลางที่ต้องการจะรวบรวมและสร้างเครือข่ายทั้งในส่วนของผู้บริโภคสินค้าเกษตรอินทรีย์ และผู้ผลิตสินค้าเกษตรอินทรีย์ เราได้อยู่แล้วว่าความต้องการจริงๆ มีเยอะมาก แต่มันยังไม่มีใครที่รวบรวมเรื่องนี้ และเราก็ได้อยู่แล้วว่า จริงๆ ถ้าเกษตรกรเลือกได้ พวกเขา ก็ไม่ได้อยากใช้สารเคมี และอยากจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีเหมือนกับทุกๆ คน

แต่การทำงานก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย และหนึ่งในดวงใจของหนามแหลมคมที่ต้องเผชิญก็คือความเข้าใจต่อทุกฝ่ายในเรื่องของเกษตรอินทรีย์ แต่ “ปุ๋ย” บอกว่า “ทุกวันนี้ ความสุขคือ การที่ปุ๋ยรู้สึกว่า ปุ๋ยได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตอยู่เรื่อยๆ รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนโชคดี ไม่ใช่โชคดีที่มีทุกอย่าง แต่โชคดีที่ครบ 32 โชคดีที่สภาพจิตใจยังแข็งแรงและมีมันสมองที่ยังสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เข้ามาได้ และมีเพื่อนรอบตัวที่เขาเป็นคนดี ที่เขาจะนำพาเราไปสู่สิ่งดีๆ ได้”

ก่อนหน้านี้ ปุ๋ย เป็นแอร์โฮสเตส มาก่อน แล้ววันหนึ่งปุ๋ยก็กลับมาที่บ้าน เพื่อช่วยธุรกิจครอบครัว และวันหนึ่งก็มีคนชวนปุ๋ยไปทำงานฟรีแลนซ์ แล้ววันหนึ่งปุ๋ยก็ได้มาทำงานเกษตรอินทรีย์ที่ปุ๋ยรัก ซึ่งมันเป็นการช่วยเหลือคนอื่น ๆ ได้มากมายเลย นี่คือการมีความสุขสำหรับปุ๋ย

“คือจริงๆ มันตลกดีนะ ถ้าคิดจากเรื่องที่ว่าชีวิตตัวเองมาถึงจุดนี้ได้ยังไง คือมันเหมือนมีมายาคติในช่วงแรกขึ้นมาก่อนว่า ตอนปุ๋ยเป็นแอร์โฮสเตส แล้วเดินทางเยอะๆ ตอนนั้นคือชีวิตสนุกจังเลย คือมันแบบ “You only live once” มาก ได้ไปเที่ยว ได้ไปสนุก ได้ไปเห็นโน่นเห็นนี่ รู้สึกดีมากเลย แต่วันหนึ่งปุ๋ยก็มารู้สึกว่า ที่เราเที่ยวๆ ถ่ายรูปๆ เล่าเรื่องๆ อย่างนี้ นี่มันยังยืนรีเปล่า? นี่เรียกว่าความสุขจริงๆ รีเปล่า? ปุ๋ยรู้สึกว่ามันชั่วครั้งชั่วคราว”





ผู้เชี่ยวชาญชี้ ถ้าใช้เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างเสริมสุขภาพนั้นได้ แต่ไม่ใช่เทคโนโลยีวิเศษอะไร คนไม่น้อยควักเงินซื้อแล้วใส่บ้าง ไม่ใส่บ้าง สุดท้ายเลิกไป และที่สำคัญไม่แพ้การออกกำลังกาย คือ เรื่องอาหารการกิน

นาฬิกาข้อมืออัจฉริยะ เพื่อสุขภาพจริงหรือ?



ปีสองปีมานี้นับว่าเป็นปีทองของนาฬิกาข้อมือเพื่อสุขภาพก็ว่าได้ เพราะกระแสความนิยมของบรรดาผู้บริโภคต่อสินค้าไฮเทคที่เสนอจุดขายเป็นเรื่องของประโยชน์ในการช่วยส่งเสริมให้คนมีสุขภาพที่ดีขึ้นนั้นกำลังเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ดังจะเห็นได้จากทั้งยอดขาย และการพัฒนาสินค้ารุ่นใหม่ๆ หลากหลายยี่ห้อออกมาแย่งส่วนแบ่งการตลาดกันอย่างดุเดือด บริษัทผู้ผลิตนาฬิกาข้อมืออัจฉริยะ เป็นต้นว่า ยี่ห้อฟิตบิต ในเมืองซานฟรานซิสโก ประเทศสหรัฐอเมริกา ก็เข้าสู่จุดรุ่งเรืองในทางธุรกิจสุดๆ ถึงขั้นสามารถนำบริษัทเข้าตลาดหลักทรัพย์ได้แล้วเมื่อเดือนสิงหาคม เรียกได้ว่าขายดีเป็นเทน้ำเทท่ากันเลย

ทว่าหลายคนที่กำลังอยากได้อุปกรณ์ไฮเทคแบบนี้มาครอบครองบ้าง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อการส่งเสริมสุขภาพตามคำอวดอ้างสรรพคุณต่างๆ นานา หรือเพราะความรู้สึกว่า smartwatch แบบนี้ดูเท่ ดูล้ำก็ตาม เชื่อแน่ว่า ย่อมต้องสงสัยกันบ้างว่า ตกลงแล้วนาฬิกาเพื่อสุขภาพนี้มันมีประโยชน์มากมายจริงหรือ?

ถ้าพูดถึงการใช้ smartwatch ในประเทศผู้นำทางเทคโนโลยีด้านนี้อย่างสหรัฐอเมริกาแล้วละก็ พูดได้เลยว่า เจ้าอุปกรณ์ตัวนี้แทบจะเป็นส่วนสำคัญอีกอย่างหนึ่งในชีวิตคนอเมริกันไปแล้ว ดังจะเห็นได้จากผลการสำรวจล่าสุดที่พบว่า 1 ใน 5 ของคนอเมริกัน มีนาฬิกาอัจฉริยะในครอบครอง ไม่ว่าจะเป็น ฟิตบิต แอปเปิ้ลวอตช์ หรือการ์มิน

ขณะที่คนอเมริกัน 1 ใน 10 คนใส่นาฬิกาแบบนี้เป็นประจำทุกวัน ในด้านลักษณะการใช้งานในชีวิตประจำวันนั้นพบว่า ที่ชาวอเมริกันนิยมใส่นาฬิกาอัจฉริยะเพื่อสุขภาพกันมาก เพราะในประเทศเขาได้ไปถึงขั้นที่มีการเชื่อมต่อกับ เทคโนโลยีของแพทย์ผู้ทำการรักษาคานไซ ซึ่งต้องมีการติดตามตรวจวัดค่าต่างๆ ของร่างกายเป็นประจำ เป็นต้นว่า ระดับน้ำตาล ในเลือด การเคลื่อนไหวร่างกาย และการนอนหลับ ทำให้แพทย์เห็นว่าช่วยให้งานของพวกเขาสะดวกและมีความถูกต้องในการวินิจฉัยโรคมากขึ้น เพราะได้ติดตามสัญญาณระยะยาวได้ข้อมูลที่แท้จริง และถูกต้องมากกว่า การตรวจสอบเป็นครั้งคราวเมื่อคนไข้ไปพบแพทย์

ขณะที่บริษัทประกันสุขภาพในสหรัฐ ก็เห็นดีเห็นงามกับการใช้เทคโนโลยีติดตามสุขภาพของลูกค้าประกันสุขภาพถึงขั้นแจกให้ฟรี โดยเฉพาะกลุ่มที่แพทย์สั่งให้ต้องออกกำลังกายเพื่อบริษัทจะได้ดูว่า ลูกค้าทำตามคำสั่งของแพทย์หรือไม่ ซึ่งหากทำก็เป็นผลดีของบริษัทเอง

อย่างไรก็ดี ผู้เชี่ยวชาญชาวอเมริกัน 2 ท่าน ได้ออกมาให้คำแนะนำแก่ผู้บริโภค ในอีกทางหนึ่งซึ่งฟังดูออกจะสวนกระแสความนิยมในนาฬิกาอัจฉริยะเพื่อสุขภาพในวงการแพทย์และประกันสุขภาพในอเมริกาอยู่พอควร ทั้งคู่ได้พยายามค้นคว้าหาคำตอบจากผลการวิจัยเกี่ยวกับประโยชน์ในการใช้นาฬิกาอัจฉริยะเพื่อสุขภาพ แต่กลับพบว่า ผลการวิจัยเรื่องนี้ยังอยู่ในวงจำกัดอยู่มาก

โดย เซน แอลเลน ซึ่งเป็นเทรนเนอร์ฟิตเนส ผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่งของอเมริกา และ ดร.ไมเคิล เอส ปาเทล ซึ่งเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ ด้านแพทยศาสตร์ และการบริหารจัดการด้านการดูแลสุขภาพ ประจำที่มหาวิทยาลัยแห่งเพนซิลเวเนีย ระบุว่า นาฬิกาอัจฉริยะเพื่อสุขภาพนี้ไม่ใช่ยาวิเศษอะไรหรอก ยกตัวอย่างเช่น เรื่องของการติดตามการออกกำลังกายของผู้ใส่เทคโนโลยีเหล่านี้ ก็แค่อาศัยหลักการที่นักวิจัยชาวญี่ปุ่นศึกษามาแล้วเมื่อราว 50 ปี ที่แล้ว ซึ่งนำมาสู่คำแนะนำมาตรฐานที่ว่า การเดินให้ได้อย่างน้อย วันละ 1 หมื่นก้าวนั้น ดีต่อสุขภาพเพราะช่วยให้เราเผาผลาญพลังงานที่เราได้รับเข้าสู่ร่างกายได้ถึง 20% คำแนะนำนี้ยังใช้อยู่จนทุกวันนี้ ทั้งโดย องค์การอนามัยโลก ศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐ และกรมสุขภาพและบริการมนุษย์ของสหรัฐ



“จริงๆ ก็เป็นเรื่องดีนะที่เทคโนโลยีเหล่านี้ช่วยให้เราสามารถรู้สถานะ การเคลื่อนไหวและการทำงานร่างกาย ของเราในระหว่างวัน เพราะลำพังการซักถามด้วยคำพูดนั้นมักไม่พอ เพราะโดยธรรมชาติแล้วคนเราก็มักจะประเมินให้ตัวเองสูงเกินความจริงกันอยู่แล้ว” ดร.ปาเทล กล่าวและว่า “แต่ก็ยังมีอีกหลายๆ อย่างที่ ณ ตอนนี้เป็นเพียงเรื่องของความเชื่อ ในขณะที่ยังไม่มีผลงานวิจัยมารองรับมากพอ”

“และถ้าคุณสนใจเพียงแค่เรื่องการนับก้าวในชีวิตประจำวัน ใช้สมาร์ตโฟนที่มีอยู่ก็ได้แล้ว เนื่องจากมีแอปพลิเคชันต่างๆ มากมายให้ดาวน์โหลดมาใช้เพื่อ นับก้าวได้อย่างแม่นยำไม่แพ้กัน” ดร.ปาเทล กล่าวให้คำแนะนำ

ส่วนความสามารถอื่นๆ ที่บรรดาผู้ผลิตนาฬิกาอัจฉริยะเหล่านั้นอ้างว่า อุปกรณ์ของตัวเองสามารถทำได้มากกว่า การนับก้าวที่แม่นยำ ดร.ปาเทลย้ำว่า ก็อย่างที่ได้ออกไปแล้วว่า ทั้งหลายทั้งปวงคือ ยังไม่มีงานวิจัยทางวิชาการที่มากพอที่จะพิสูจน์ให้เป็นที่ประจักษ์ได้ว่า สามารถทำได้ และถูกต้องแม่นยำจริงๆ จึงสรุปประเด็นได้ง่ายๆ ตรงนี้ว่า เทคโนโลยีเหล่านี้กำลังอยู่ในขั้นของการพัฒนา และที่สำคัญคือต่อเมื่อที่พัฒนาถึงขั้นใช้การได้จริงๆ แล้ว ก็เชื่อว่า จะเป็นคำตอบเดียวของการรักษาสุขภาพเสียเมื่อไหร่

“ขณะที่นาฬิกาเหล่านี้มุ่งเน้นไปที่การกระตุ้นให้เราก่ออกกำลังกาย แต่ท้ายที่สุดแล้ว อาหารการกินของเราต่างหากที่มีผลต่อร่างกายถึง 90% ของปัจจัยต่างๆ ทั้งหมด” ดร.ปาเทล กล่าว และว่า เทคโนโลยีนี้เป็นเรื่องน่าตื่นเต้น หากแต่ว่าการที่เราจะเชื่อมั่นให้ได้ผลหรือไม่ขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่นเป็นสำคัญ

ดังจะเห็นได้จากผลการสำรวจล่าสุดที่สนับสนุนโดยสมาคมการออกกำลังกายอเมริกัน ที่พบว่า 1 ใน 3 ของผู้บริโภคที่ได้นาฬิกาข้อมืออัจฉริยะมาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ สุดท้ายแล้วก็เลิกใช้ไปในระยะเวลาไม่เกิน 6 เดือน ขณะที่ ราวๆ ครึ่งหนึ่ง เลิกใช้ไปในช่วง 1 ปี หลังจากที่ได้มา ทั้งนี้ ดร.ปาเทล มองว่าไม่ใช่เรื่องแปลกเพราะในการใช้ชีวิตประจำวันจริงๆ การที่ต้องสวมใส่ตลอดเวลา ต้องคอยชาร์จไฟ ต้องคอยเชื่อมต่อข้อมูล ถือเป็นภาระเพิ่มเติมที่นับว่าเป็นความท้าทายอย่างมากที่ใครสักคนจำทำได้ตลอดเวลา

“ส่วนตัวแล้วคิดว่าอุปกรณ์ตรวจวัดติดตามผลร่างกายแบบนี้ ควรนำมาใช้ในฐานะที่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของระบบการดูแลสุขภาพองค์รวมที่เราทำกันเป็นประจำทุกวัน ซึ่งหลักๆ แล้ว ต้องประกอบไปด้วยการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกายที่เหมาะสม ฉะนั้นอย่ามัวแต่พุ่งความสนใจไปที่เรื่องการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว ควรลงทุนลงแรงไปกับเรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมด้วย” ดร.ปาเทล กล่าว



อย.สหรัฐเริ่มแล้ว ห้ามจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าเด็กต่ำกว่า 18



โดยเมื่อวันที่ 8 สิงหาคมเป็นต้นมา สำนักงานอาหารและยาสหรัฐอเมริกา ซึ่งได้อำนาจในการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกประเภทตั้งแต่ปี ค.ศ.2009 ได้เริ่มสั่งห้ามไม่ให้มีการจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าแก่เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ห้ามไม่ให้แจกจ่ายบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสินค้าทดลองใช้ฟรี ห้ามมิให้จำหน่ายในเครื่องจำหน่ายอัตโนมัติที่คนไม่จำกัดอายุสามารถเข้าถึงได้ และเพื่อให้การบังคับใช้ได้ผลจริง ทุกครั้งที่ลูกค้าต้องการซื้อบุหรี่ไฟฟ้าพนักงานต้องร้องขอให้แสดงบัตรประจำตัวเพื่อเป็นการพิสูจน์ว่าผู้ซื้อมีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปี

โดยนอกจากระเบียบว่าด้วยการห้ามจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้า และรวมถึงผลิตภัณฑ์ยาสูบรูปแบบอื่นใดแก่ผู้เยาว์แล้ว บริษัทบุหรี่ไฟฟ้าทั้งหลายก็ต้องปฏิบัติตามระเบียบที่เกี่ยวข้องอีกอันของ อย. คือจะต้องนำส่งสินค้าทุกรุ่นทุกแบบที่จำหน่ายอยู่ให้ อย. ตรวจสอบ และให้การอนุมัติก่อนถึงจะสามารถจำหน่าย

ในท้องตลาดได้

อีกทั้งต่อไปนี้ อย. ไม่อนุญาตให้บริษัทบุหรี่ไฟฟ้า กล่าวอ้างว่า “บุหรี่ไฟฟ้าคือทางเลือกเพื่อสุขภาพ” ได้อีกต่อไปหลังจากมีผลการวิจัยออกมาเรื่อยๆ เพิ่มขึ้นว่าแตกต่างไปแล้วว่า เป็นคำกล่าวอ้างที่สร้างความเข้าใจผิดต่อสาธารณะชน ทั้งยังทำให้หลายคนสำคัญผิดเชื่อตามคำโฆษณาเรื่อยๆ ของบริษัทเหล่านี้ซึ่งนิยมทำการตลาดว่า บุหรี่ไฟฟ้าคือทางเลือกสำหรับผู้ต้องการเลิกบุหรี่ และมีความปลอดภัย

โดยผลการวิจัยล่าสุดอันหนึ่งแสดงให้เห็นว่า นักสูบบุหรี่ยุคใหม่เชื่อคำโฆษณาทันทีแล้วหันมาพึ่งบุหรี่ไฟฟ้า กว่า 70% ยังคงสูบบุหรี่ยังคง ควบคู่กันไปอยู่ดี แม้จะพบว่า ฟากสมาคมผู้ค้าบุหรี่ไฟฟ้าย่อมออกมาไว้วางใจตามระเบียบพร้อมกำกับด้วยว่า มาตราการควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าของ อย. จะส่งผลเสียต่อผู้สูบบุหรี่ยุคใหม่ 9 ล้านคนในสหรัฐ ที่ได้หันมาใช้บุหรี่ไฟฟ้าเพื่อเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพแล้ว

ทั้งนี้ ชูด้วยว่าคนกลุ่มนี้อาจวนกลับไปหาการสูบบุหรี่ตามเดิม

วิจัยแฉ พบบุหรี่ไฟฟ้าปล่อยสารก่อมะเร็งอีก 2 ชนิด



ยิ่งนานวันก็ยิ่งมีผลการวิจัยออกมาเรื่อยๆ เกี่ยวกับอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้าที่ ผู้ผลิตอ้างกันนักกันหนาว่า เป็นทางเลือกที่ปลอดภัยกว่าการสูบบุหรี่จริงๆ และเมื่อเร็วๆ นี้เองก็มีผลการศึกษาจากทีมนักวิทยาศาสตร์ จากห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์แห่งชาติ ลอเรนซ์ เบอร์เคลีย์ ในสหรัฐ ที่ระบุว่า บุหรี่ไฟฟ้านั้นปล่อยสารเคมีอันตราย 2 ชนิดที่ถือเป็นสารก่อมะเร็ง และยังไม่เคยปรากฏข้อมูลจากการศึกษาก่อนหน้านี้ว่าพบจากการใช้บุหรี่ไฟฟ้า ที่ใช้ความร้อนจากตัวเครื่องทำให้เกิดไอระเหยให้ผู้ใช้สูดเข้าปอด แทนการสูดควันบุหรี่จริงๆ

โดยสารอันตราย 2 ชนิดนี้ พบว่า เป็นสารเคมี 2 ตัวจากที่พบทั้งสิ้น 29 ตัวจากการทำงานของบุหรี่ไฟฟ้า ตัวแรกคือ โพรไพลีน ไกลคอล (propylene glycol) ซึ่งมีผลทำให้เกิดการระคายเคืองต่อตา และระบบทางเดินหายใจ ในขณะที่สารเคมีก่อมะเร็งอีกตัวที่พบคือ ไกลเซอริน (glycerin) ซึ่งเป็นสารก่อการระคายเคืองทั้งต่อ ผิวหนังตา และระบบทางเดินหายใจ

ผลการวิจัยล่าสุดนี้เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อมชื่อ เอ็นไวรอนเมนทัล ไฮแอธเทค โนโลยี โดยทีมนักวิจัยอธิบายเพิ่มเติมด้วยว่า นอกจากสารอันตราย 2 ตัวใหม่นี้แล้ว ทีมนักวิจัยยังพบด้วยเช่นกันว่า บุหรี่ไฟฟ้าก่อให้เกิดสารที่มีพิษหลักๆ อีก 2 ตัว คือ อะโครเลอิน (acrolein) และฟอร์มาลดีไฮด์ (formaldehyde)

“บุหรี่ยุคใหม่นี้ถือว่าเป็นสุดยอดแห่งการทำลายสุขภาพ บุหรี่ไฟฟ้าก็ไม่ต่างกันเลย” ฮิวโก เดสเทลเลตส์ หัวหน้าทีมวิจัยเตือนสำหรับการทดสอบระดับของสารพิษจากบุหรี่ไฟฟ้านั้น นักวิจัยได้ตรวจสอบปริมาณสารอันตรายที่พบจากการใช้ระดับความร้อนที่ต่างกันเพื่อหาว่าจะมีผลต่อระดับของสารพิษที่ปล่อยออกมาหรือไม่ และผลที่ได้ก็คือ ยิ่งใช้ความร้อนมากเท่าไร สารเคมีอันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้าที่ปล่อยออกมายิ่งมีระดับความเข้มข้นมากขึ้นเท่านั้น



สายการบินอังกฤษเริ่มแล้วแบนเสิร์ฟน้ำเมาเที่ยวบินเข้า

นับตั้งแต่วันที่ 8 สิงหาคมเป็นต้นมา สายการบินต้นทุนต่ำ เจ็ททู ของประเทศอังกฤษได้เริ่มระเบียบใหม่ ว่าด้วยการเสิร์ฟเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บนเครื่องบินแล้ว กล่าวคือ จะไม่เสิร์ฟเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ให้ผู้โดยสารในเที่ยวบินที่ขึ้นบินก่อน 8 โมงเช้าเป็นอันเด็ดขาด

โดยมุ่งหวังว่าจะเป็นมาตรการในการจัดการกับปัญหาที่เกิดจากผู้โดยสารดื่มจนเมาและก่อเหตุอาละวาด หรือเหตุวุ่นวายใดๆ ก็แล้วแต่ที่ส่งผลกระทบต่อผู้โดยสารคนอื่นๆ หรือกระทั่งทำให้เที่ยวบินทั้งเที่ยวต้องกระแทกไปด้วย ซึ่งเป็นเหตุที่เกิดขึ้นอยู่เนืองๆ ในเที่ยวบินเชาตรู

โดยมาตรการจัดการคนเมาของเจ็ททูนี้ สอดคล้องกับโครงการนำร่องที่กำลังทดลองอยู่ที่สนามบินกลาสโกว์ และสนามบินแมนเชสเตอร์ ที่บังคับให้ผู้โดยสารที่ซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากร้านค้าปลอดภาษีที่สนามบินต้องบรรจุในหีบห่อที่ปิดสนิท และเก็บไว้แยกต่างหากกับการแอบเปิดดื่มก่อนขึ้นเครื่องหรือระหว่างเดินทาง และพร้อมกันนั้น รัฐมนตรีการบินพลเรือนคนใหม่ของอังกฤษ ก็เพิ่งได้ประกาศออกมาชัดเจนแล้วว่า กำลังจะต้องทบทวนเรื่องการอนุญาตให้ ร้านรวงต่างๆ ในสนามบินจำหน่ายแอลกอฮอล์ให้แก่ผู้โดยสารตลอด 24 ชั่วโมง

แนวคิดนี้เป็นผลมาจากสถิติการก่อเหตุวุ่นวายของผู้โดยสารขึ้นมาที่มีมากมายเหลือเกิน โดยระหว่างเดือน มีนาคม ปี ค.ศ.2014 และ มีนาคมปีนี้ มีกรณีผู้โดยสารสายการบินอังกฤษเมาแล้วก่อเหตุมากถึง 442 ราย สายการบินเจ็ททู เองให้ข้อมูลว่า ปีที่แล้วทั้งปี สายการบินจำเป็นต้องปฏิเสธไม่ให้ผู้โดยสารที่เมาเกินไปขึ้นเครื่องกว่า 500 ราย อีกทั้งยังได้สั่งห้ามผู้โดยสารที่มีประวัติก่อเหตุร้ายแรงภายใต้ฤทธิ์น้ำเมาไม่ให้บริการอีกตลอดชีวิต กว่า 50 คนเลย



ยกย่องนักบินมะกันฮีโร่กำราบผู้โดยสารเมาทำร้ายแอร์

นักบินนิรนามชายรายหนึ่ง สังกัดสายการบินอเมริกันแอร์ไลน์ ได้รับเสียงชื่นชมยกย่องให้เป็นฮีโร่ของทั้งผู้โดยสารและพนักงานที่ปฏิบัติหน้าที่บนเครื่อง เมื่อมีคลิปวิดีโอเผยแพร่ออกสู่สายตาชาวเน็ตในขณะที่เขาได้เข้าห้ามและต่อสู้กับผู้โดยสารที่เมารายหนึ่งซึ่งกำลังอาละวาดและไม่เพียงแต่ขู่เท่านั้นหากแต่ได้เริ่มลงไม้ลงมือกับแอร์สาวนางหนึ่ง

ทำให้นักบินต้องออกมาจากห้องนักบินเพื่อรับมือกับผู้โดยสารเมาอาละวาดรายนั้น โดยขณะนั้นเป็นช่วงที่เครื่องบินกำลังร่อนทางเชื่อมให้ผู้โดยสารออกจากเครื่องได้หลังลงจอด แต่ชายผู้โดยสารรายนั้นซึ่งตามข่าวระบุว่าดื่มเหล้าไปตั้งสามขวดในระหว่างบินจาก รัฐเคนตักกี ไป รัฐนอร์ทแคโรไลนา

ชายวัย 23 ปี ซึ่งถ่ายวิดีโอเหตุการณ์ทั้งหมดไว้ได้และนำมาเผยแพร่ เล่าถึงเหตุการณ์ในวันนั้นว่า ณ ตอนนั้น เขารู้สึกว่าชีวิตของแอร์สาวสายการบินอเมริกันแอร์ไลน์กำลังตกอยู่ในอันตรายเพราะผู้โดยสารผู้โดยสารรายนั้นกำลังจะจับเธอทุบตีในวินาทีนั้น นักบินคนฮีโร่ก็เปิดประตูออกมา พร้อมกับสั่งให้คนเมาหยุดและปล่อยตัวแอร์สาวเดี๋ยวนั้น

นักบินไม่พูดเฉยๆ พุ่งเข้าไปกระชากคอคนเมา แล้วจับทุบไปกับทางเดินก่อนจะคุมตัวคนอาละวาดไว้ร่วม 20 นาทีระหว่างรอให้เจ้าหน้าที่ตำรวจมารับตัวไปดำเนินคดี ในข้อหาทำร้ายร่างกาย ก่อเหตุวุ่นวาย ขัดขวางการปฏิบัติหน้าที่ของพนักงานต้อนรับ และเมามาจนขาดสติในที่สาธารณะ ด้านแอร์สาวเคราะห์ร้าย บาดเจ็บจากการถูกทำร้ายโดยผู้โดยสารเมาขาดสติถึงขั้นต้องเข้ารับการรักษาทันทีเลย



นิทรรศการรู้ทันควัน

KNOW SMOKING

EXHIBITION

25 มิถุนายน
-
17 ธันวาคม
2559



จัดแสดงนิทรรศการตั้งแต่
25 มิถุนายน-17 ธันวาคม 2559
ณ โซนนิทรรศการหมุนเวียน
สถานที่: ชั้น 2 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาพ
ซอยงามดูพลี สาทร กรุงเทพฯ
วัน-เวลา: วันอังคาร-เสาร์ (10.00 - 17.00 น.)
ปิดวันอาทิตย์ วันจันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

The Exhibition Displays on
June 25-December 17, 2016
Location: Temporary Exhibition Zone, 2nd Floor
ThaiHealth Center Soi Ngamduplee,
Sathorn, Bangkok
Opening time: Tue.-Sat. : 10 a.m.-5 p.m.
Close on Sunday, Monday, and public holidays

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ **สสส**
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การส่งเสริมสุขภาพ

สอบถามรายละเอียดการเข้าชม

นิทรรศการหมุนเวียนได้ที่

For more information, please contact:

exhibition.thc@thaihealth.or.th

หรือ โทร. 06-1842-8778 / 0-2343-1500 #2

คำเตือน: สุดท้าย

ภายในพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่แห่งนี้ ประกอบด้วย 6 โซน

1

พื้นที่สูบบุหรี่?

SMOKING AREA?

รวมภาพถ่ายบุหรี่ที่พบเห็นในระยะทาง 1 กม. ในกรุงเทพมหานคร ทั้งในพื้นที่ที่กำหนดว่าเป็น ที่สูบบุหรี่และพื้นที่สาธารณะ แสดงให้เห็นว่า บุหรี่ และโทษของมันอยู่ใกล้ตัวมากกว่าที่เราคิด

2

รู้ทันควัน

KNOW SMOKING

เปิดกล่อง แกะซอง เอ็กซีเรียลลงไปให้ถึงเนื้อแท่ง และฟังควันของบุหรี่และยาสูบทุกประเภท ให้เห็นอันตรายที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความสุภาพหลอกลวง

3

GEN Z GEN STRONG

คนรุ่นใหม่นอกจากจะไม่สูบบุหรี่แล้ว พวกเขายังมี หน้าที่ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือการเผยแพร่แนวคิด การไม่สูบบุหรี่ออกไปยังคนใกล้ตัวและสังคม เพื่อให้ สังคมไทยเป็นสังคมปลอดบุหรี่ที่ยั่งยืนและแข็งแรง

4

'คำ' เตือนสุดท้าย

THE LAST WARNING

คำเตือนเกี่ยวกับบุหรี่ บางครั้งอาจฟังดูเป็นเรื่อง น่าเบื่อเกินกว่าจะใส่ใจ แต่หากได้ฟังถ้อยคำบอกเล่า ของผู้ป่วยโรคร้ายที่เกิดจากการสูบบุหรี่และผู้ที่ใกล้ชิด ที่ได้รับผลกระทบเหล่านี้ นี่อาจเป็นคำเตือนครั้งสุดท้าย ที่จะทำให้คุณไม่ต้องตกอยู่ในสภาพเดียวกับพวกเขา

5

บ้านนี้คืออยู่แล้วรวย (โรค)

SMOKE HOUSE

อันตรายของบุหรี่ไม่ได้จำกัดอยู่ที่แค่ผู้สูบเท่านั้น การที่คุณอยู่ใกล้กับผู้สูบบุหรี่หรือแม้แต่สัมผัส กับผู้สูบบุหรี่ทางอ้อม เช่น การอาศัยอยู่ในบ้าน หลังเดียวกันก็อาจทำให้คุณได้รับโทษของมันได้มาก ไม่แพ้กัน

6

เรา 'เลิก' กันเถอะ

QUIT ROOM

รวบรวมวิธีการ แนวคิด แשרประสบการณ์การเลิก สูบบุหรี่ที่น่าสนใจ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สูบบุหรี่ สามารถนำไปปฏิบัติและบอกต่อให้กับผู้ต้องการ เลิกบุหรี่ให้สำเร็จ

นิทรรศการรู้ทันควัน

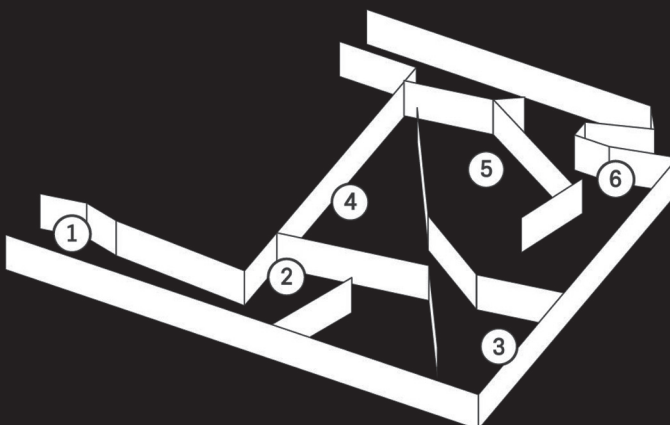
คำเตือนเรื่องโทษของบุหรี่เป็นเรื่องที่เราต่างคุ้นชินเป็นอย่างดี ทั้งการณรงค์จากหลายๆ องค์กร คำเตือนที่ปรากฏ อยู่บนซองบุหรี่ แต่คำเตือนเหล่านี้ บางครั้งถูกละเลยจากผู้สูบบุหรี่ที่มองเห็นแต่เพียงความสุระยะสั้นที่เกิดจากการสูบบุหรี่

นิทรรศการ **KNOW SMOKING** เป็นอีกหนึ่งในคำเตือน เหล่านี้ และหวังว่าคำเตือนที่แสดงให้เห็นพิษโทษ และโรคร้าย จากการรู้เท่าทันควันบุหรี่จากนิทรรศการนี้ จะช่วยให้ผู้ชม นิทรรศการเลือกหนทางที่ดีที่สุดต่อตนเองและคนใกล้ตัว

The frontal assault of warning messages on cigarette packages is universally familiar to smokers but the experienced ones are living in the time where instant gratification reigns supreme.

The **KNOW SMOKING** exhibition is another overdue warning to everyone about the danger of smoking. It's up to us to either continue down this dire path or to find a better future for ourselves and for those who are dearest to us.

KNOW
SMOKING
AREA





สุขภาพดีทั้งครอบครัว แบบ “แบงค์” แบล็ควานิลลา

หนุ่มมากความสามารถ อธิกิตติ พรังพร้อม หรือ “แบงค์”
วงแบล็ควานิลลา ที่ตอนนี้ได้กลายเป็นคุณพ่อเต็มตัวไปแล้ว ในแต่ละวัน
จึงต้องแบ่งเวลามากขึ้น ทั้งดูแลครอบครัว และทำงานควบคู่ไปด้วยกัน
“แบงค์” มีเคล็ดลับพิเศษสำหรับการแบ่งเวลาทำงาน ดูแลสุขภาพ
และการกินอาหาร

แบงค์ เผยเคล็ดลับว่าวิธีการดูแลครอบครัวและการทำงานควบคู่
กันไป สามารถทำได้ง่ายๆ คือจัดตารางในแต่ละสัปดาห์ อย่างวันจันทร์
ถึงวันพุธ จะช่วยภรรยาดูแลลูก ส่วนวันพฤหัสบดี ถึงวันอาทิตย์ต้อง
ออกไปถ่ายละคร แต่ถ้าทำงานเสร็จไวก็กลับมาช่วยภรรยาดูแลลูกด้วย

“ในแต่ละวันก็จะแบ่งเวลาให้กับการออกกำลังกายด้วย โดยในทุกเช้า
จะตื่นออกไปวิ่ง อย่างน้อย 30-60 นาที เพราะลำดับแรกที่ต้องทำ
คือ ร่างกายต้องแข็งแรงอยู่เสมอ หรือในระหว่างวันที่ไปถ่ายละคร
แล้วเพลีย เกิดอาการง่วงนอน คิดอะไรไม่ออก ก็จะออกไปวิ่งให้
ผ่อนคลายเป็นก่อน อย่างน้อย 30-60 นาที ทำให้ร่างกายสดชื่นและ
สามารถทำงานต่อได้” นักร้องหนุ่มเผย

นอกจากนี้ ยังสนับสนุนให้คนในครอบครัวออกกำลังกาย
ถ้าสัปดาห์ไหนมีวันหยุดนักร้องหนุ่มจะพาลูกไปว่ายน้ำ เสริมสร้าง
ร่างกายและภูมิคุ้มกันของเขาให้แข็งแรง ให้ลูกได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ จาก
การออกไปเที่ยว จากการเล่น เพื่อให้มีพัฒนาการที่ดีด้านสมอง

“ผมให้ความสำคัญกับเรื่องการรับประทานอาหาร โดยเฉพาะการลด
หรือหลีกเลี่ยงความหวาน อย่างที่ สสส. ได้รณรงค์ว่า ควรลดการทานหวานลง
และรับประทานน้ำตาลไม่ควรเกิน 4 กรัมต่อวัน เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ
อย่างเบาหวาน โรคอ้วน เป็นสิ่งที่ผมเห็นด้วย และเชื่อเช่นกันว่า การทาน
น้ำตาลในปริมาณที่มากเกินไปนั้น จะทำลายสุขภาพ แน่แน่นอนว่า โรคต่างๆ
จะถามหา”

สิ่งที่เน้นเป็นพิเศษ คือ ให้คนในครอบครัวรับประทานผัก และผลไม้
ให้ได้ในทุกมื้อ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้กับทั้งลูกและภรรยา เพื่อให้มีสุขภาพ
ที่แข็งแรงด้วย

แบงค์ กล่าวทิ้งท้ายว่า นอกจากการใส่ใจสุขภาพต่างๆ แล้ว บางครั้งก็
ทำงานมาเหนื่อยๆ หรือมีความเครียด การได้ช่วยภรรยาดูแลลูก ได้เล่นกับลูก
สามารถคลายเครียด ทำให้มีพลังในการทำงานมากขึ้น และทำให้มีความสุขด้วย

เพราะสุขภาพเป็นเรื่องสร้างได้





สุขลับสมอง

ฉบับเดือนกันยายนนี้

อยากชวนคุณผู้อ่านมาสนุกด้วยการเติมคำ
ในช่องว่างเหล่านี้ ลองดูว่า คุณจะสามารภ
เติมให้ข้อความเหล่านี้สมบูรณ์ได้หรือไม่

วันเยาวชน ตรงกับวันที่ ของทุกปี

นาทิ เป็นช่วงเวลา WHO แนะนำให้มีกิจกรรมทางกาย

ยุทธศาสตร์ ของ สสส. คือ สี่ดี พื้นที่ดี ภูมิดี

ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120” หรือที่ editor@thaihealth.or.th
ก่อนวันที่ 20 ตุลาคม 2559 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 15 ท่าน จะได้รับชุดเครื่องเขียนไปเลย



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

Working Model on Health Promotion

สร้างเสริมสุขภาพตามแบบของ สสส.

