

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 15
ฉบับที่ 215
กันยายน 2562



ชีวิตดี
เริ่มที่ **เรา** 

- 😊 ชีวิตที่ไม่แพ้ เมื่อรู้จักเริ่มต้น
- 😊 ไขเคล็ดลับ วิธีสุขภาพะดี
- 😊 สร้างสุข สไตล์ “ทุน บอดีสแลม”

แจก
ฟรี!



 **sss**
THAI HEALTH

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

18 ปีที่ผ่านมา ของ สสส. ได้ริเริ่ม จุดประกาย กระตุ้น สาน และเสริมพลังบุคคล และองค์กร ทุกภาคส่วน เพื่อขับเคลื่อนนโยบาย และสังคมให้ประชาชนไทยมีสุขภาวะที่ดีตลอดมา

ผลของการขับเคลื่อนร่วมกันเหล่านั้น ส่งผลให้เกิดกติกาสังคมที่ดูแล ควบคุม ส่งเสริม ให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพของคนไทยได้ไม่น้อย อาทิ การขึ้นภาษีให้ราคาสินค้าทำลายสุขภาพสูงขึ้น พร้อมการจำกัดการตลาดที่ทำให้การเข้าถึงลดลง การเสริมสิ่งแวดล้อม และกิจกรรมในการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง การมีมาตรการเสริมให้เด็กแรกเกิดได้รับนมแม่อย่างพอเพียง การมีมาตรการและสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพในสถานที่ทำงาน ฯลฯ

อย่างไรก็ตาม การจัดการดูแล ควบคุม ส่งเสริมต่าง ๆ ข้างต้น นำพาได้เพียงส่วนหนึ่งของผลลัพธ์ทางสุขภาพเท่านั้น ในปัญหาโรคภัยและการมีสุขภาพที่ป่วยของผู้คนในยุคนี้ ทางวิชาการชี้ว่า ผลลัพธ์ทางสุขภาพเกินครึ่งจะสัมพันธ์กับ “วิถีชีวิตสุขภาพของประชาชน” เป็นหลัก

วิถีชีวิตสุขภาพ เป็นภาพรวมของพฤติกรรมสุขภาพ ที่เรียงร้อยเชื่อมโยงกันเป็นแบบแผนของการดำเนินชีวิตของแต่ละคน อาจเป็นวิถีชีวิตที่นำไปสู่การมีสุขภาพดี หรือเป็นไปในทางตรงกันข้ามก็ได้

สสส. ทำงานรณรงค์สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านต่าง ๆ ของคนไทยมาตลอด ได้เล็งเห็นความสำคัญของการสร้างการเชื่อมโยงพฤติกรรมสุขภาพเหล่านั้น เข้าสู่ “วิถีชีวิตสุขภาพ”

“ชีวิตดี เริ่มที่เรา” (Live Healthier) เป็นการรณรงค์เพื่อนำคนไทยไปสู่ วิถีชีวิตสุขภาพ (Healthy Lifestyle) ผ่านข้อมูลข่าวสารและกิจกรรมที่สร้างประสบการณ์ตรงให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อกระตุ้นและจุดประกายให้ประชาชนมีเป้าหมายในการสร้างวิถีสุขภาพที่ดี ให้กับตัวเอง และสังคม

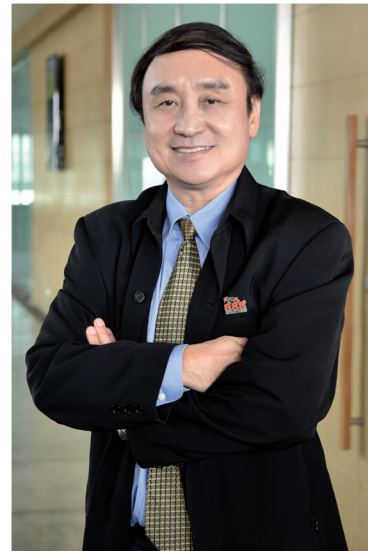
มาร่วมเรียนรู้วิธีการเริ่มต้นการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพะ สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ในประเด็นต่าง ๆ ที่ครอบคลุมทั้งกาย ใจ ปัญญา สังคม ซึ่งจะมีการนำเสนอในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งนิทรรศการ กิจกรรมสัญจร เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ พร้อมกับรวบรวมความรู้มานำเสนอใน 8 ด้าน รวบรวมเครื่องมือที่เราได้สร้างมาเป็นตัวช่วยในการสนับสนุนการปรับพฤติกรรมต่าง ๆ ถึง 108 วิธีที่เปิดให้เข้าถึงได้ออนไลน์

ทั้งนี้ ด้วยความตระหนักดีว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตในรูปแบบที่เราเคยชิน หรือลงตัวมานาน ไม่ใช่เรื่องง่าย ไม่ใช่เพียงแค่มีความรู้ หรือถูกกระตุ้นชวน แต่ขึ้นกับเหตุปัจจัยต่าง ๆ มากมาย ทั้งปัจจัยทางจิตวิทยา ทางกาย ทางเศรษฐกิจ ทางสังคมสิ่งแวดล้อม และเงื่อนไขชีวิต นานัปการ เราจึงชวน พร้อมกับพยายามช่วยสนับสนุนไปพร้อมกัน

การเริ่มต้นทำสิ่งดี ๆ เพื่อตัวเอง และสังคม ไม่มีคำว่า “แพ้” เพียงแต่เริ่มต้นลงมือทำ ก็ถือว่าชนะไปก้าวหนึ่งแล้ว

ซึ่งทุกความเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ เมื่อมีใครคนหนึ่ง เริ่มต้นลงมือทำอย่างจริงจัง

แม้จะทำได้ไม่สำเร็จ ก็เป็นเรื่องธรรมดา มาพยายามกันใหม่ เราเชื่อเหลือเกินและชวนมาเชื่อร่วมกันว่า ไม่มีใครพ่ายแพ้ตลอดไป



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

ไม่ว่าคุณเคยตั้งใจจะออกกำลังกาย แต่ไม่ได้เริ่มต้นเสียที หรือ ตั้งใจว่าจะเลิกบุหรี่ แต่ก็ยังอดใจไม่ได้ หรือ ตั้งใจจะเลิกเหล้า ตั้งใจกินอาหารสุขภาพ ตั้งใจจะฝึกสมาธิ แต่ก็แพ้แรงยั่วชวนใจในทางตรงข้าม เพียงแต่เริ่มลุกขึ้นมาตั้งใจและทำมันอีกครั้ง ก็เท่ากับได้รับชัยชนะไปแล้ว ถ้าอยากทำใหม่ให้ดีขึ้น ก็มองหาดูช่วยจาก สสส. และแหล่งข้อมูลสุขภาพต่าง ๆ

เรื่องการไม่ยอมแพ้ในสร้างสุขฉบับนี้ ก็ได้เสนอตัวอย่างดี ๆ ของคุณตูน อาทิ วราห์ คงมาลัย หรือ ตูน บอดี้สแลม ที่พูดถึงความสุขของเขาจากการวิ่ง ที่นำไปสู่การให้อย่างที่ไม่เคยมีใครทำได้มาก่อน โดยเฉพาะในแง่การสร้างพลัง แรงบันดาลใจส่งต่อให้กับคนจำนวนมาก

คุณตูน เริ่มต้นจากการแพ้ เช่นเดียวกัน แพ้ต่อความเหนื่อยอ่อนจากงาน แพ้ให้กับร่างกายตัวเองจนเมื่อลงวิ่งสนามแรกอย่าง ThaiHealth Day Run ราวเจ็ดปีก่อน ก็ถูกใครต่อใครวิ่งแซงไป แต่ในที่สุดจากการเล่นมือทำโดยไม่ลังเล กลับเปิดโลกใบใหม่ของเขา และกลายเป็นพลังให้สังคมหันมาเห็นความสำคัญของสุขภาพในแง่ที่ชัดเจนกว่าเดิม

แม้ว่าคุณไม่ใช่ ตูน บอดี้สแลม แต่คุณก็สามารถเปลี่ยนตัวเองได้ แค่วิ่งจากตั้งใจ และลงมือทันที เพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นคนที่มีความสุขกว่าเดิม

สสส. จะอยู่เคียงข้างและเอาใจช่วยเสมอ

คนไทยมีสุขภาพะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 15 ฉบับที่ 215 กันยายน 2562

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

ชีวิตดี เริ่มที่เรา เริ่มต้นที่...ลงมือทำ

4

คนสร้างสุข

อาทิตย์ คมมาลัย ผู้จุดพลังสังคมด้วยการ “วิ่ง”

16

สุขรอบบ้าน

ออกกำลังกาย เข้า หรือ เย็น ดีกว่ากัน?

18

สุขไร้ควัน

20

สุขเลิกเหล้า

21

คนดังสุขภาพดี

สดใสไปกับ “แพต ชญาวิชฐ์” ใส่ใจลูกส์เก๋ พร้อมสุขภาพดี

22

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสกลนคร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

ชีวิตดี เริ่มที่ RS

เริ่มต้นที่...ลงมือทำ

“

ทุกความพ่ายแพ้ มีโอกาสเริ่มต้นใหม่

หลายคนคงเคยได้ยินว่า...

ชนะอะไรก็ไม่เท่าชนะใจตัวเอง

คำพูดง่าย ๆ ที่คนมุ่งมั่นตั้งใจเท่านั้นที่ทำได้

”

ยังเป็นเรื่องของสุขภาพด้วยแล้วนั้น ยิ่งเราสามารถชนะใจได้เท่าไร ก็ดีกับตัวเองเท่านั้น เชื่อว่าเกือบทุกคนต้องผ่านอารมณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกระหว่าง ความสนุก สบาย กับการลุกขึ้นเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อไปสู่เส้นทางของการมีสุขภาพดี

ความมุ่งมั่นของ สสส. คือ เราอยากเห็นทุกคนมีสุขภาพดี และเริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงตัวเรา ภายใต้การสร้างสภาพแวดล้อม การสื่อสาร รณรงค์ สร้างแรงบันดาลใจ สร้างบรรยากาศการลุกขึ้นเปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่สุขภาพที่ดี คุณภาพชีวิตที่ดี

เริ่มจากที่เราเชื่อว่า ไม่มีใครจะล้มเหลวตลอดไปได้ วันที่เราลุกขึ้นเริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเองเราก็ก้าวไปสู่ชัยชนะแล้ว

ถ้าคุณเคยแพ้...

- แพ้ให้กับที่นอนจนไม่ลุกไปวิ่ง
- แพ้ให้กับของหวานจนลืมควบคุมน้ำหนัก
- แพ้ให้กับความเครียดจนลืมว่าจะเลิกบุหรี่
- แพ้ให้เสียงชวนของเพื่อนจนลืมว่าจะเลิกเหล้า

ถ้ามองเห็นความล้มเหลวเหล่านี้ เป็นความพ่ายแพ้ เราอาจจะแพ้ไปตลอด แต่ถ้ามองเห็นว่าทุกความพ่ายแพ้ คือโอกาสในการเริ่มต้นใหม่ เราจะพบว่า โอกาสในการเริ่มต้นใหม่ อยู่ที่เราเสมอ ขอเพียงเราลุกขึ้นมา “เริ่ม” เริ่มต้น “ลงมือทำ” จะแพ้กี่ครั้งก็ไม่สำคัญ เท่ากับเราเอาชนะใจตัวเองใหม่ได้เสมอ

า สสส



18 ปี ที่ผ่านมามีของ สสส. บนเส้นทางการรณรงค์ จุดประกายแนวคิด กระตุ้น ส่งเสริมการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ สถาน และเสริมพลังความร่วมมือจากทุกความหลากหลายในสังคม ทำให้ สสส. ได้เรียนรู้ ได้เข้าใจ ได้เห็นโอกาส และเชื่อมั่นว่าทุกคนจะสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเอง ด้วยการที่เราลงมือทำ เริ่มต้นเอาชนะใจตัวเอง

สสส. มีเคล็ดลับลับที่คัดเอาไว้ 8 ด้าน ที่จะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง เพื่อส่งต่อแรงบันดาลใจนี้ไปยังทุกคน ในรูปแบบของนิทรรศการ เว็บไซต์ กิจกรรมและเวิร์กช็อป กิจกรรมสัญจรไปในพื้นที่ต่างๆ ทั่วหน่วยงานรัฐและเอกชน

เป็น 8 สิ่ง ที่เราอยากพาทุกคนมาเรียนรู้ 8 ความจริง ที่จะทำให้เรามีชีวิตที่ดี ด้วยตัวเราเอง

เป็น 8 สิ่ง ที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม

หากเราลงมือทำ และเอาชนะได้ ก็จะทำให้สุขภาพกาย สุขภาพใจดี และส่งผลไปถึงสร้างสังคมให้น่าอยู่ โดยจะครอบคลุมในทุกแง่ของสุขภาวะ ทั้งกาย ใจ สังคม และ ปัญญา

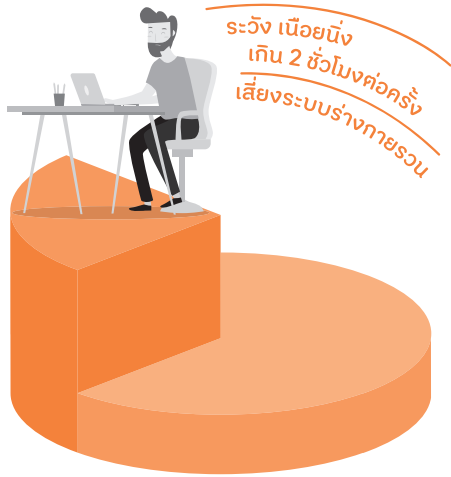
**เราอยากเห็นคนไทย ลูกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงสุขภาพตัวเอง
ให้ไปสู่การมีสุขภาพแข็งแรง**

กินแต่พอดี ขยับกายเสมอ

การกินมีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพดี You are what you eat เป็นวลีของฝรั่งที่ให้ความหมายได้ตรงประเด็น เพราะทุกอย่างที่เรากินเข้าไปมีความสัมพันธ์กับสุขภาพทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นรับประทานหวาน มัน เค็ม มากเกินไป ทุกอย่างนี้จะแสดงผลลัพท์กลับมาเป็นโรคเบาหวาน ความดัน น้ำหนักเกิน ไขมันสูงเกิน ฉะนั้น ถ้าอยากมีสุขภาพดีสิ่งแรกที่ต้องเอาชนะให้ได้ก็คือ เปลี่ยนการรับประทานอาหารของตัวเอง

ด้วยการกินผักผลไม้อย่างเพียงพอ ลดหวานมันเค็ม ควบคู่ไปกับการเผาผลาญพลังงานด้วยการออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมในแต่ละวัน เพราะนอกจากเผาผลาญพลังงานแล้ว ร่างกายยังต้องการกล้ามเนื้อที่แข็งแรง ระบบการหมุนเวียนเลือดที่เหมาะสม เพื่อนำไปสู่สุขภาพดีได้



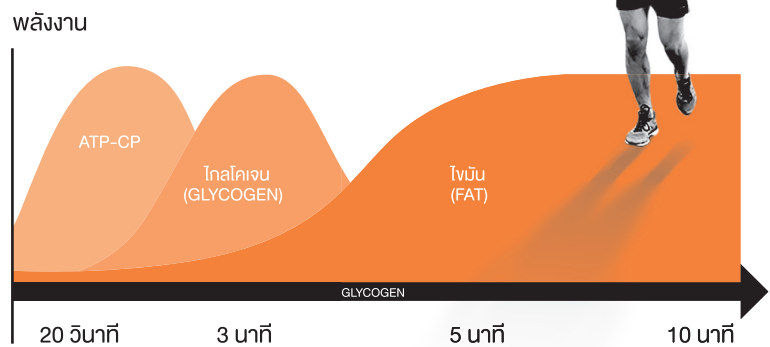


จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่าประชากรผู้ใหญ่ทั่วโลก ประมาณ 1 ใน 4 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ คือ น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ ซึ่งเกิดจากการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากเกินไป นำไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร จากโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน รวมถึงโรคปอด และทางเดินหายใจ

เราจึงจำเป็นที่จะต้องออกกำลังกาย ตั้งแต่เคลื่อนไหวร่างกายอย่างยืดหยุ่น เดิน แกว่งแขน หรือ มีกิจกรรมที่ทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้น อย่างวิ่ง เหยาะ ๆ เดิน ปั่นจักรยาน ไปจนถึงทำให้หัวใจเต้นแรง ด้วยการวิ่ง เล่นกีฬา สิ่งเหล่านี้จะช่วยเพิ่มความสามารถของหัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ เพิ่มการเผาผลาญพลังงาน ไม่ให้เกิดพลังงานส่วนเกินสะสมจนกลายเป็นไขมันตามร่างกาย และอุดตันตามเส้นเลือด

หากต้องการลดไขมันส่วนเกิน ทำได้ง่าย ๆ ด้วยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 10 นาที ต่อวัน หรือ 150 นาทีต่อสัปดาห์

ออกกำลังกาย ต่อเนื่อง 10 นาที ขึ้นไป อย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์



ส่วนสูตรดี ๆ เพื่อสุขภาพ ที่อยากให้คุณรู้จัก

• **จานสุขภาพ 2:1:1** คือ การแบ่งสัดส่วนของจานออกเป็น 4 ส่วน เลือกจัดประเภทอาหารในจานเป็น ผัก 2 ส่วน แป้ง 1 ส่วน และเนื้อสัตว์ 1 ส่วน ซึ่งเป็นปริมาณอาหารที่เหมาะสมต่อมือ



• **สูตรเด็ด 6:6:1** รสกลมกล่อมห่วงไกลโรค คือ การปรุงให้พอดีลดความเสี่ยงโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต ด้วยการปรุงเครื่องปรุงรสให้ไม่เกินนี้ คือ น้ำตาล 6 ช้อนชาต่อวัน ไขมัน 6 ช้อนชาต่อวัน และเกลือ 1 ช้อนชาต่อวัน โดยต้องระวังเครื่องปรุงที่แฝงมาในอาหารต่างๆ ด้วย

สร้างภูมิคุ้มกันจิตใจให้แข็งแรง

จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว เป็นพุทธสภาพิต ที่นำมาใช้ได้ทางสุขภาพ เช่นกัน เพราะต่อให้ออกกำลังกาย รับประทานอาหารดี ๆ แต่จิตใจแย่ หดหู่ คิดแต่เรื่องแย่ ๆ ก็พาลแต่จะหาความสุขไม่ได้ สุดท้ายก็เกิดความเจ็บป่วยขึ้นได้ โดยเฉพาะโรคทางสุขภาพจิต ที่ปัจจุบันพบว่ามีผู้ป่วยด้วยอาการโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

พื้นฐานจิตใจที่เข้มแข็งจึงนำไปสู่การมีสุขภาพกาย และใจ ที่ดีได้ สุขภาพจิตที่ดี คือ การที่เรารู้สึกดี และภูมิใจในตัวเอง (Self Esteem) เพราะเมื่อมีสิ่งเหล่านี้ เราจะมีพลังในการทำสิ่งอื่น ๆ แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าเรากำลังรู้สึกดีกับตัวเองอยู่หรือเปล่า?

- รู้สึกโอเคเมื่ออยู่ลำพัง โดยไม่ต้องพึ่งใครทำให้รู้สึกดี
- ยอมรับตัวเองได้เมื่อทำผิดพลาด และสามารถนำมาเป็นบทเรียน
- รู้สึกรัก ห่วงใย เป็นเพื่อนที่ดีของตัวเองได้

ถ้ายังตอบได้ไม่ชัดเจนว่า เรารู้สึกดีกับตัวเองหรือไม่ ลองดูวิธีเพิ่มความรู้สึกดีให้ตัวเองมากขึ้น



แง่ความสำเร็จ

ถ้าคุณรู้สึกดีกับตนเองจะรู้สึกชื่นชมกับความสำเร็จของตนเองได้



แง่ความสัมพันธ์

คนที่รู้สึกดีกับตนเองจะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนที่ห่วงใยเรา



แง่ความดี

คนที่รู้สึกดีกับตนเองจะรู้สึกว่าได้ทำสิ่งที่ดี



แง่ความหมาย

คนที่รู้สึกดีกับตนเองจะรู้สึกว่าได้ทำสิ่งที่มีความหมาย



เป็นเรื่องที่พบบ่อย ๆ ว่า เรามักมองเห็นปัญหาที่ทำให้ทุกข์ใจ แต่มองข้ามสิ่งดี ๆ ที่คอยเกื้อหนุนชีวิตของตนเอง การคิดทบทวนถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิต เป็นการฝึกฝนตนเอง ให้รู้จักมองเห็นสิ่งดีที่คอยเกื้อหนุนชีวิต ช่วยให้มีกำลังใจและมีความสุขได้มากขึ้น เราฝึกได้ด้วยการจัดเวลาคิดทบทวนสิ่งดี ๆ เป็นประจำ โดยการตั้งคำถามกับตัวเองว่า “วันนี้/สัปดาห์นี้มีสิ่งดี ๆ อะไรเกิดขึ้นบ้าง”

การฝึกมองโลกแง่ดี จะช่วยเรามองปัญหาในแง่ดี มองเห็นโอกาสที่แฝงมากับปัญหา มองเห็นบทเรียนชีวิตที่จะช่วยให้เราเติบโตและเข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น เราฝึกฝนได้ด้วยการตั้งคำถามกับตัวเองในเวลาที่พบกับปัญหาต่าง ๆ ว่า “ปัญหานี้มีแง่ดีอะไรบ้าง” เพื่อนำไปสู่จิตใจที่เข้มแข็งกว่าเดิม

“คนเราต้องก้าวเดิน การก้าวเดินไปข้างหน้า ถือเป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพราะถือว่าเราไม่ได้หยุดนิ่งอยู่กับที่ หัวใจเราก้าวไป ขาของเราก็พร้อมจะก้าวตาม มันคือส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงตัวเองง่าย ๆ คือ มีกำลังใจที่จะก้าวไปข้างหน้าเสมอ เส้นทางข้างหน้าจะเป็นยังไงไม่รู้ แต่ถ้าเราไม่ก้าวไป เราก็จะไม่มีทางรู้เลยว่าเส้นทางนั้นสวยงามแค่ไหน และมีอะไรรอเราอยู่”

สืบสกุล พันธดี
ผู้ประกาศข่าวจากไทยรัฐทีวี (ช่อง 32)



ภูมิคุ้มกันชีวิตเริ่มที่ครอบครัว

ครอบครัวเป็นรากฐานสำคัญของชีวิตทุกคน ตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจนคลอด และเติบโตขึ้น ครอบครัวคือเบ้าหล่อหลอมที่จะสร้างให้เราเติบโตขึ้นเป็นคนแบบไหน

พัฒนาการที่ดีของลูกเป็นผลมาจากการความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่ลูก เพราะการเลี้ยงลูกให้ประสบผลนั้นเริ่มต้นจากต้นทุนที่ทุกบ้านมีเท่าเทียมกัน นั่นคือ ความรัก ความเข้าใจ และความเอาใจใส่ที่ดี เมื่อประสานกับการใช้เครื่องมือเสริมพัฒนาการที่เหมาะสมก็จะกลายเป็นการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์

แต่เมื่อพิจารณาจากสถานการณ์พัฒนาการเด็กปฐมวัยไทยอายุ 0-5 ปี ในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา พบว่า เด็กปฐมวัยประมาณ 30% หรือราว 1 ใน 3 ของเด็กในประเทศมีพัฒนาการล่าช้า โดยพบว่า เด็กมีพัฒนาการทางภาษาล่าช้าถึง 20% ตามด้วยพัฒนาการทางปฏิภาณไหวพริบและการเข้าสังคมอีก 5% ซึ่งพัฒนาการเหล่านี้การเลี้ยงดูและความสัมพันธ์ในครอบครัวมีส่วนสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

มีวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก และส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ๆ

- **เล่นกับลูก** ชวนลูกเล่นกิจกรรมที่ได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 6 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำให้เกิดความสุข สนุก ยังสร้างพัฒนาการกล้ามเนื้อฝึกทักษะและเรียนรู้ทั้งความคิดสร้างสรรค์ และการแก้ปัญหา
- **อ่านกับลูก** การอ่านคือการเปิดโลกความสุข และโลกการเรียนรู้ไม่รู้จบ รวมทั้งได้ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านภาษา ทั้งการฟัง พูด อ่าน เขียน
- **ชวนลูกคุย** ช่วยพัฒนาลูกดังนี้ ช่วยลูกพัฒนาทักษะทางภาษา ช่วยกระตุ้นสมอง ช่วยเพิ่มความรู้ ช่วยให้ลูกเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ช่วยพัฒนาการสื่อสารของลูก
- **ชวนลูกทำ** ให้ลูกช่วยเหลือตัวเอง ช่วยสร้างสุขนิสัยที่ดี รู้จักวางแผน มีความคิดที่เป็นระบบ และฝึกความรับผิดชอบ
- **ชวนลูกเที่ยว** ช่วยพัฒนาลูก จากการเปิดโลกของลูก ช่วยให้ลูกได้เจอคนที่หลากหลาย ได้ใช้เวลาร่วมกัน ช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ



รวมถึงภูมิคุ้มกันสำคัญที่ครอบครัวต้องสร้างให้ลูก คือ เรื่องเพศ ซึ่งจะนำไปสู่การป้องกันปัญหาท้องไม่พร้อม ตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การติดโรคทางเพศสัมพันธ์ การทำแท้ง การทอดทิ้งทารก โดยพบว่าเรื่องนี้เป็นหัวข้อสนทนาที่กระอักกระอ่วนใจของหลาย ๆ บ้าน แต่ก็มีเทคนิคและวิธีการที่จะพูดกับเด็กๆ ได้

โดยเฉพาะพ่อแม่ต้องทำหน้าที่รับฟัง ไม่ตัดสินให้ได้เหตุผลรอบด้าน นำไปสู่การช่วยลูกคิด ตั้งคำถาม เพื่อให้ได้บททวนวิธีคิด มุมมอง ชื่นชมในสิ่งที่ดี สร้างความภูมิใจตัวเอง ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ตรงไปตรงมาและชัดเจน แสดงความเชื่อมั่นในตัวลูก ปลูกความรู้สึกรักตัวเอง เป็นคนที่ลูกคิดถึงเมื่อเกิดปัญหา เมื่อทำทุกข้อแล้วลูกจะหันหน้าเข้าหาพ่อแม่เมื่อมีปัญหาขึ้น

“อย่าไปกลัวการเปลี่ยนแปลง ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นจะทำให้ชีวิตเราดีขึ้น อย่างผมเคยชักหน้าไม่ถึงหลัง แต่ผมเปลี่ยนแปลงตัวเอง เปลี่ยนวิธีคิด หารายได้เสริมจากงานประจำ และผมเลือกที่จะเปลี่ยนแปลง โดยการลุกขึ้นมาให้ความรู้ประชาชน เพราะอยากช่วยสังคมในแบบที่เราถนัด สุดท้ายก็กลายมาเป็นเพจ “หมอแสบแพนด้า” จนถึงปัจจุบันนี้ ”

ทพ.ภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน แพทย์ประจำตัว หมอแสบแพนด้า



องค์กรแห่งความสุข

เมื่อเราทำด้วยความสุข ก็จะได้ผลงานที่มีคุณภาพ ผู้คนทั่วไปเคยชินกับการวัดความสำเร็จขององค์กรจากตัวเลขผลประกอบการ ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วตัวเลขผลประกอบการไม่ได้เป็นเป้าหมายทางธุรกิจ แต่เป็นผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นหากดำเนินธุรกิจด้วยแนวทางที่ถูกต้อง และแนวทางหนึ่งที่จะนำไปสู่ความสำเร็จขององค์กรก็คือการสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นสุขให้กับคนในองค์กร เพราะเมื่อทุกคนในองค์กรมีความสุขย่อมตามมาด้วยผลการทำงานที่มีประสิทธิภาพ และต่อยอดสู่ความสำเร็จทางตัวเลขประกอบการได้ในที่สุด

แนวคิด Happy Workplace หรือ องค์กรแห่งความสุข เป็นความใฝ่ฝันของพนักงาน และถูกพิสูจน์ว่าองค์กรที่ใช้แนวคิดนี้สามารถเพิ่มประสิทธิภาพพนักงานขึ้นได้



ความสุขของคนในองค์กรนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ โดยอาศัยแนวคิด Happy Workplace 8 ประการ ที่เน้นสร้างความสุขแบบยั่งยืน



Happy Body (สุขภาพดี)

เมื่อคนในองค์กรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงก็จะมีจิตใจที่ดี พร้อมทั้งจะรับมือกับทุกปัญหาที่เข้ามา



Happy Heart (น้ำใจงาม)

คนในองค์กรต่างมีน้ำใจเอื้ออาทร ต่อกันและกัน



Happy Society (สังคมดี)

สังคมดีเกิดขึ้นจากความรักสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อกัน มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี เพราะเมื่อผู้คนมีความเป็นอยู่ที่ดี ย่อมเป็นพื้นฐานทำให้ผู้อยู่อาศัยมีความรัก ความปรองดอง สามัคคีกัน ต่อกัน พร้อมร่วมแรง ร่วมใจช่วยกันพัฒนาชุมชนให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น



Happy Relax (ผ่อนคลาย)

คนในองค์กรควรรู้จักการผ่อนคลายต่อสิ่งต่าง ๆ เพราะเชื่อว่าการที่คนทำงานไม่รู้จักแสวงความผ่อนคลายให้กับตนเองจะทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความเครียด ส่งผลกระทบต่อหน้าที่การทำงาน



Happy Brain (หาความรู้)

คนในองค์กรหมั่นศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลา นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและความมั่นใจก้าวหน้าในการทำงาน เกิดเป็นอีกหนึ่งแรงผลักดันที่ช่วยให้องค์กรพัฒนายิ่งขึ้นด้วยบุคลากรที่มีศักยภาพ



Happy Soul (ทางสงบ)

คนในองค์กรมีความศรัทธาในศาสนา และมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะหลักธรรมคำสอนของทุกศาสนาช่วยให้ทุกคนดำเนินชีวิตไปในเส้นทางที่ดี ทำให้ทุกคนมีสติ มีสมาธิในการทำงาน สามารถรับมือกับปัญหาที่เข้ามาได้



Happy Money (ปลอดหนี้)

คนในองค์กรรู้จักเก็บรู้จักใช้เงิน ไม่เป็นหนี้ ปลุกฝังนิสัยอดออม ประหยัด ไม่สุรุ่ยสุร่าย ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง



Happy Family (ครอบครัวดี)

คนในองค์กรมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ปลุกฝังนิสัยรักครอบครัว เพื่อนำไปเป็นหลักการใช้ชีวิต รู้จักความรัก ความเชื่อมั่น และศรัทธาในความดีงาม

พลังจิตอาสา พลังสร้างสังคม

การทำเพื่อคนอื่น โดยละทิ้งความสะดวกสบาย ละทิ้งความพึงพอใจส่วนตัว ถือเป็นการเสียสละที่ทำให้เกิดพลังจากการให้ กลายเป็นความสุข ความภูมิใจที่ไม่สามารถหาซื้อได้ด้วยเงินทอง งานจิตอาสา จึงเป็นงานที่ไม่ได้สะดวกสบาย แต่สร้างความอิ่มเอมใจให้กับผู้ลงมือทำ

มีงานทดลองทางจิตวิทยา ชื่อ “Spending Money on Others Promotes Happiness” เป็นการทดลองที่ใช้คนเข้าร่วม 46 คน โดยหลังทุกคนมารวมตัวกันในตอนเช้า นักวิจัยจะให้ผู้เข้าร่วมทดลองให้คะแนนความสุขของตัวเอง ก่อนแบ่งคนเหล่านี้ออกเป็น 2 กลุ่ม และแต่ละคนจะได้รับเงินคนละ 5 หรือ 20 ดอลลาร์ เพื่อเอาไปใช้ตามเงื่อนไขต่อไปนี้

กลุ่มแรก



ใช้จ่ายส่วนตัว จ่ายบิล
ซื้อของขวัญให้ตัวเอง



กลุ่มสอง



ซื้อของขวัญให้คนอื่น
บริจาคเพื่อการกุศล



เมื่อถึงตอนเย็นให้ทุกคนกลับมาให้คะแนนความสุขอีกครั้ง ผลการวิจัยพบว่า เมื่อครบ 5 วัน คนที่ใช้เงินเพื่อคนอื่นจะมีความสุขจากการได้เงินเท่าวันแรก ขณะที่คนที่ใช้เงินเพื่อตนเองจะมีความสุขจากการได้เงินลดน้อยลง หมายถึง การให้สร้างความสุขใจได้มากกว่านั่นเอง

“ เราทุกคนได้อะไรมาจากการรู้ และไขว้คว้า ไม่ได้มาจากการนั่งเฉย ๆ อย่างกลัวการเผชิญหน้า อย่าผัดผ่อนเวลา สิ่งใดจำเป็น สิ่งใดมีค่า ขอให้ไฟลุก อุดหนุน และเริ่มต้นลงมือทำ ”

เจี๊ยบ พญ.ลลนา ก้องธรนินทร์

นักแสดงสาวอดีตนางสาวไทย และแพทย์เฉพาะทางสาขาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน และผู้ก่อตั้งมูลนิธิ เล็กส์ บี ฮีโร่ส์ ฟรคลินิกเพื่อช่วยเหลือผู้ยากไร้



การทำงานจิตอาสาไม่ว่าคุณจะเป็นใคร เรียนเก่ง เรียนไม่เก่ง เป็นซีอีโอ หรือ พนักงานกินเงินเดือนทั่วไป ทุกคนก็สามารถสละเวลาของตัวเอง

ถ้าจิตอาสาแล้วไม่รู้จักจะเริ่มยังไง ธนากร จิตอาสา คือ พื้นที่ที่ทุกคนได้มาประกาศความตั้งใจที่จะแบ่งปันเวลาให้กับสังคม เพราะเวลาคือสิ่งที่เราทุกคนมีเท่าเทียมกัน การใช้เวลาแก่ส่วนรวมจึงเป็นการมอบสมบัติล้ำค่าให้กันและกัน ธนากรจิตอาสา มีหน้าที่ช่วยเพิ่มช่องทางให้เราสามารถมอบเวลาให้กับสังคม โดยมีระบบแนะนำกิจกรรมอาสาที่เหมาะสมกับความสนใจ ความสามารถ แบบแผนการใช้ชีวิต และเวลาว่าง อีกทั้งมีบริการเสริมความรู้ ความเข้าใจ ทักษะเตรียมความพร้อมให้กับทั้งอาสาสมัครและองค์กร ช่องทางการติดต่อ www.jitarsabank.com



หยุดทุกความเสี่ยงเริ่มที่ตัวเรา

ต้องยอมรับก่อนว่าเราทุกคนสามารถผลิตความเสี่ยงให้กับตัวเอง และผู้อื่นอยู่เสมอ ซึ่งทุกคนสามารถหยุดได้โดยเริ่มต้นจากเราเอง โดยเฉพาะแต่ละปีมีตัวเลขคนไทยเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ 20,169 ราย หรือประมาณ 55 รายต่อวัน จนองค์การอนามัยโลกยกให้ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีประชากรเสียชีวิตจากอุบัติเหตุมากที่สุดในภูมิภาคอาเซียน นอกจากนี้อุบัติเหตุทางท้องถนนยังสร้างความเสียหายทางเศรษฐกิจอย่างมหาศาล และเหนืออื่นใดคือการทำลายทรัพยากรมนุษย์อันประเมินค่าไม่ได้



ปี 2561

มีคนไทยเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ

20,169 ราย

หรือประมาณ

55 ราย / วัน



เราสามารถหยุดความสูญเสียได้อย่างไรบ้าง?

- **ไม่ขับขี้อเร็วเกินกำหนด** เพราะทุกอัตราการเร่งที่เพิ่มขึ้นจะยิ่งเพิ่มอัตราความรุนแรงของอุบัติเหตุและความสูญเสียอย่างที่ไม่คาดไม่ถึง
- **ดื่มไม่ขับ** เพราะเหล้าเป็นตัวการของอุบัติเหตุมากมายบนท้องถนนการดื่มแล้วขับเพิ่มความเสี่ยงในการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ 6.6 เท่า และเพิ่มโอกาสเสียชีวิต 9.6 เท่า
- **งดใช้มือถือระหว่างขับขี่** การส่งข้อความคุยโทรศัพท์ระหว่างการขับขี่ ทำให้เสียสมาธิจากสภาพแวดล้อมบนถนน และกลายเป็นอุบัติเหตุบ่อยครั้ง
- **คำนึงถึงความปลอดภัย** คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง สวมหมวกกันน็อกทุกครั้ง เมื่อขับขี่รถ จะช่วยลดการบาดเจ็บรุนแรงจากอุบัติเหตุลง

มาตรการทางสังคมเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยในการลดอุบัติเหตุ ไม่ว่าจะเป็น ด้านชุมชน ด้านองค์กร เป็นการสร้างระบบการดูแลความปลอดภัย เพื่อให้มาตรการ และกฎหมาย เข้มแข็งยิ่งขึ้น ซึ่งนอกเหนือจากกฎหมายแล้ว ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมลดอุบัติเหตุลงได้ เพียงมีวินัย เริ่มที่ตนเอง

เชื้อโหม ทุกคนมีศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงสังคมให้ดีขึ้น

ความร่วมมือร่วมใจของทุกคนในสังคมคือปัจจัยสำคัญที่ช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนได้



ด้านครอบครัว

บุคคลในครอบครัว แสดงความห่วงใยคนในครอบครัว ว่ากล่าวตักเตือน โน้มน้าว และควบคุมไม่ให้คนในบ้านมีพฤติกรรมเสี่ยงจากการใช้รถใช้ถนน

กรรมการหมู่บ้าน คอยสอดส่อง ดูแลช่วยเหลือครอบครัว ที่มีประสพปัญหาคนในครอบครัวมีพฤติกรรมเสี่ยงจากการใช้รถใช้ถนน



ด้านชุมชน

เป็นการร่วมมือในระดับชุมชนโดยอาศัยกลไกในพื้นที่ในการแก้ปัญหา การตั้งคณะกรรมการขึ้นมาออกสำรวจพื้นที่และทำแผนที่จุดเสี่ยงภายในชุมชน จากนั้นช่วยกันทำป้ายและสัญญาณไฟเตือนตามจุดนั้น ๆ ขณะเดียวกัน ชุมชนช่วยกันสื่อสารเนื้อหาในการช่วยป้องกันอุบัติเหตุ เพื่อใช้แสดงในโอกาสต่าง ๆ เพื่อเป็นการย้ำเตือนอย่างต่อเนื่อง



ด้านองค์กร

หน่วยงาน องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนสามารถช่วยลดอุบัติเหตุบนท้องถนนได้ด้วยการกำหนดมาตรการ หรือ กฎระเบียบในการดูแลบุคลากรในองค์กรที่ใช้ยานพาหนะ ทุกประเภทเพื่อสัจจรบนถนน สะพาน ทางเท้า ขอบทาง ให้พ้นจากอันตราย เช่น กำหนดให้ทุกคนต้องสวมหมวกนิรภัย คาดเข็มขัด ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ กำหนดให้มีการตรวจบริเวณทางเข้าออก รวมถึงกำหนดบทลงโทษ ภายในองค์กร เป็นต้น

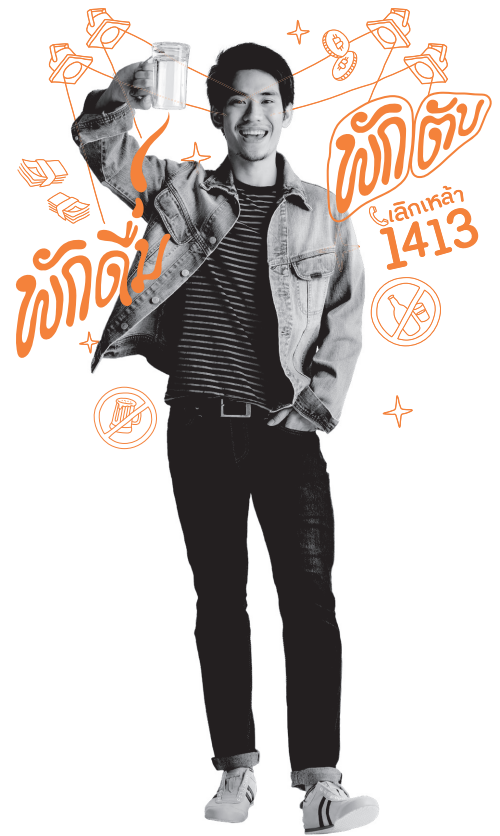
หยุดเหล้า เปลี่ยนแปลงสังคมไทย

อุบัติเหตุ ความรุนแรง ล่วงละเมิดทางเพศ หลายครั้งเริ่มต้นจากการดื่มแอลกอฮอล์ ทุกภาคส่วนจึงพยายามรณรงค์ให้ลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะเมื่อน้ำเมาเข้าแทรกซึมอยู่ในงานประเพณี งานบุญ ก็กลายเป็นงานบาป ทำให้มีการรณรงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรม ประเพณี ให้ปลอดจากน้ำเมา

โดยเฉพาะการรณรงค์ในระดับชุมชน พบว่าลักษณะการดื่มเป็นแบบสร้างผลกระทบให้กับตนเองและคนรอบข้าง ไม่ใช้การดื่มแบบปาร์ตี้หรือเข้าสังคมระดับปกติ ดังนั้น การเข้าปอด ละ เลิก ในงานบุญ งานประเพณี งานศพ งานบวช จึงเป็นสิ่งสำคัญของการสร้างความเปลี่ยนแปลง

ทุกชุมชนสามารถสร้างสิ่งแวดล้อมที่น่าอยู่ขึ้นได้โดยมีวิธีไม่ยาก

- **สร้างคุณค่าให้ผู้เลิกดื่ม** ได้แก่ การเชิญชวนคนในชุมชนร่วมโครงการทำความดีด้วยการเลิกเหล้าถวายเป็นพระราชกุศล โดยให้มีการลงนามปฏิญาณตนร่วมกัน
- **สร้างกระแสในชุมชน** ได้แก่ เติมนรณรงค์ในชุมชน รวมถึงการประชาสัมพันธ์ผ่านเสียงตามสาย หรือแผ่นป้าย
- **สร้างเงินออม** เมื่อคิดเลิกเหล้าให้นำค่าเหล้าที่เคยใช้ทุกวันไปออมแทน เช่น เคยกินเหล้าวันละ 100 บาท ก็เปลี่ยนเป็นเงินออม 100 บาทแทน พอเวลาก็มาเปิดดูว่าออมเงินได้เท่าไร
- **สร้างบุญร่วมกัน** ได้แก่ วัดในชุมชนจัดกิจกรรมวันพระทำบุญ และจัดธรรมะเสวนาคนเลิกเหล้า เพื่อส่งต่อแรงบันดาลใจให้แก่กัน
- **สร้างรอยยิ้มให้ชุมชน** ด้วยการจัดกิจกรรมสานสัมพันธ์สามวัย ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ผ่านการเล่นเกมส์ แข่งขันกีฬา เพื่อให้คนในชุมชนมีความผูกพันใกล้ชิด
- **สร้างกำลังใจต่อเนื่อง** จัดตั้งกลุ่มติดตามเยี่ยมบ้าน ให้กำลังใจ ให้คำแนะนำแก่อากการอยากเหล้าที่จะทำให้นหันกลับไปดื่มอีก
- **สร้างค่านิยมใหม่ให้เด็ก** ตั้งแต่โรงเรียนจัดกิจกรรมปลูกฝังค่านิยมไม่ดื่ม และให้นักเรียนมีส่วนร่วมแก้ปัญหา ด้วยการกำลังใจผู้ปกครองไปพร้อมกับชุมชน
- **สร้างงานเสริมรายได้** โดยให้กลุ่มคนเลิกเหล้าทำงานร่วมกันสร้างรายได้ เช่น ทำลวดสาน ทำบุญทำสมุนไพรร ควรเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้แรง จะได้ออกกำลังกายไปด้วยเพื่อช่วยฟื้นฟูสุขภาพ
- **สร้างเสริมประเพณีที่ดีให้ลูกหลาน** ได้แก่ รณรงค์ให้เกิดงานประเพณี งานเลี้ยงที่ปลอดเหล้า เพราะงานประเพณีของคนไทยมักจัดเลี้ยงเหล้า



หากคุณอยากเลิกเหล้าเพื่อคนที่รัก ครงนี้มีวิธี



ปรับสิ่งแวดล้อม ผู้ที่เคยเลิกเหล้าได้แล้ว แต่สุดท้ายกลับมาดื่มอีก สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากตนเองยังอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สามารถเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่าย ดังนั้นการเลิกเหล้าให้สำเร็จถาวรจึงต้องเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นให้เกิดความอยากดื่ม เช่น กลุ่มเพื่อนนักดื่ม สถานที่อโคจร



ปรับร่างกาย กลุ่มคนดื่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ ดื่มเป็นประจำ และกลุ่มดื่มเป็นบางครั้ง ซึ่งกลุ่มแรกต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ เพราะหลายคนติดจนเลิกไม่ได้ง่าย ๆ เมื่อเลิกแล้วก็มีอาการข้างเคียง ต้องดูแลร่างกายเป็นพิเศษด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และออกกำลังกายเป็นประจำ



ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง กำลังใจจากคนในครอบครัว มีส่วนสำคัญให้นักดื่มกล้าตัดสินใจเปลี่ยนตัวเอง อาจเริ่มจากการคุยกับคนในครอบครัวว่า ถ้าเลิกแล้วจะได้อย่างไร คุยกับเพื่อนฝูงถึงข้อดีจากการงดเหล้า และชวนเพื่อนให้เลิกดื่มเป็นเพื่อนกัน



หาแรงจูงใจในการเลิกดื่ม การเลิกเหล้าดีหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเงินเก็บมากขึ้น มีเวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น สุขภาพดีขึ้น สิ่งเหล่านี้คือแรงจูงใจสำคัญในการ ลด ละ เลิกอย่างต่อเนื่อง

คนรุ่นใหม่ไม่ทำร้ายกันด้วยควันบุหรี่

กว่าสังคมไทยจะเดินทางมาถึงการที่สาธารณะปลอดควันบุหรี่ มีอากาศบริสุทธิ์ในโรงพยาบาล ร้านอาหาร ที่ทำงาน ผ่านการต่อสู้ด้วยข้อเท็จจริง จนกลายเป็นที่รับรู้ และตระหนัก ว่า ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ก็ไม่ควรจะถูกทำร้ายจากควันบุหรี่

ควันบุหรี่มือสอง คือ การที่คนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ได้รับควันบุหรี่จากคนอื่น และก่อให้เกิดโทษเหมือนกับคนที่สูบบุหรี่ มักพบในคน 2 กลุ่ม กลุ่มแรกคือ เด็กที่อยู่ในบ้านที่มีคนสูบบุหรี่ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นพ่อหรือแม่ อีกกลุ่มหนึ่งคือ คนที่ทำงานในที่ทำงานที่มีคนสูบบุหรี่อยู่

• ลูกป่วยเพราะบุหรี่ข้างห้อง คุณวนิดา ชื่นใส-ด.ช. อัมมาร์ ชาอิด

“เราอยู่ในตึกห้องเช่า 4 ชั้น ในห้องอากาศไม่ค่อยถ่ายเท เวลามีคนสูบบุหรี่ควันจะเข้ามาภายในห้องเรา เขาจะหอบ หนัก ๆ ถึงขั้นซื้อหมอตีตัวเกร็ง มือ เท้า ปาก เปลี่ยนเป็นสีดำ เลยขอให้เขาอย่าสูบบุหรี่ภายในตึก เขาก็ช่วยเบารื่องบุหรี่ลงให้ เลยรู้ว่า บุหรี่มีแต่ผลเสีย ทำร้ายสุขภาพของคนสูบและคนรอบข้าง”

• ลูกป่วยเพราะความไม่รู้ คุณวรพล สังสะเกต-ปลื้ม-ด.ช. ภาณุภูมิ สังสะเกต

“น้องเป็นหอบหืดเนื่องจากคุณแม่สูบบุหรี่มานานตั้งแต่ก่อนท้อง ตอนท้องบอกสูบแค่ครึ่งมวน ไม่เป็นอะไรหรอก อาการลูกเริ่มเห็นชัดเจน 1 ขวบ หายใจแล้วมีเสียงเหมือนนกหวีดออกจากลำคอ เคยหนักถึงขนาดเข้าห้องไอซียู แม่เขาก็เสียใจ เครียด ร้องไห้และอยากเลิกบุหรี่มาก ก็อยากให้เขาเลิกให้ได้เพื่อลูก”

เลิกบุหรี่ใครก็ทำได้หากตั้งใจพอ แต่ถ้าอยากหาตัวช่วย สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 บริการให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ ไม่ว่าจะเป็นพยาบาล นักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ นับถึงวันนี้ช่วยให้คนที่ติดต่อเข้ามาสามารถเลิกบุหรี่ได้ถึง 40 เปอร์เซ็นต์



เลิกสูบบุหรี่ เริ่มได้ที่บ้าน ใครๆก็ทำได้ มีตัวช่วยเพียบ

ขอเพียงมีใจพร้อม คุณสามารถเลิกบุหรี่ได้ทันทีด้วยตัวช่วยที่สามารถหาได้ใกล้มือ ดังต่อไปนี้



ผลไม้รสเปรี้ยว เช่น มะนาว เพราะเป็นผลไม้รสชาติดัด มีวิตามินซีสูง เปลือกมีรสฝาด ขม ซึ่งวิตามินซีในมะนาว จะช่วยเปลี่ยนรสชาติของบุหรี่ให้ฝาด ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่และลดอาการอยากนิโคตินได้ อีกทั้งยังช่วยขจัดคราบบุหรี่ได้อีกด้วย



หญ้าดอกขาว มีฤทธิ์ทำให้เส้นประสาทไม่ไวต่อการสูบบุหรี่ ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า หากใช้สมุนไพรหญ้าดอกขาว ติดต่อกันนาน 2 เดือน สามารถช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ได้ถึง 60 เปอร์เซ็นต์ และยังได้ผลดีหากออกกำลังกายควบคู่ด้วย



การนวดกดจุดสะท้อนเท้า การนวดกดจุดสะท้อนเท้าช่วย กระตุ้นสมองให้หลั่งสารเคมีที่ทำให้รสชาติบุหรี่ฝาดปด ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่ สามารถทำได้ด้วยตนเอง



สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 บริการให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ ไม่ว่าจะเป็นพยาบาล นักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ นับถึงวันนี้ช่วยให้คนที่ติดต่อเข้ามาสามารถเลิกบุหรี่ได้ถึง 40 เปอร์เซ็นต์

เคล็ดไม่ลับ



- **ถ้าอยากออกไปวิ่ง** โดยไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน เดือนแรก ออกไปเร็วด้วยความเร็วกว่าปกติ วันเว้นวัน ต่อเนื่องครั้งละ 30 นาที ส่วนวันที่เว้นการเดินก็ทำกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายทำ ระหว่างที่เราออกไปเดินเร็ว จะเริ่มสังเกตเห็นอาการของร่างกาย เมื่อย เหนื่อย การหายใจ เพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัว

เมื่อครบ 1 เดือน เริ่มปรับเปลี่ยนการออกกำลังกาย ด้วยการเพิ่มการวิ่งเหยาะๆ ในระยะเวลาลั้นๆ สัก 1-2 นาที สลับกับการเดินเร็ว พร้อมประเมินอาการของตัวเอง บางคนอาจจะพร้อมหลังจากเดินเร็วมา 1 เดือน หรือ วิ่งเหยาะๆ 1 เดือน แต่บางคนก็อาจใช้เวลาเพิ่มขึ้นตามสภาพความพร้อมของร่างกาย

แต่ที่แน่นอน คือ คุณชนะแล้วตั้งแต่เริ่มออกมาขยับร่างกาย



- **ถ้าอยากเลิกบุหรี่** เริ่มจาก “ใจ” มาเป็นลำดับแรก แคใจพร้อม และตั้งใจจริง ก็สามารถเลิกบุหรี่ได้ทันที เริ่มด้วยการทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ไปให้หมด บุหรี่ ไฟแช็ค ที่เขี่ยบุหรี่ จากนั้นเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยการเลิกทำกิจกรรมที่ทำเมื่อตอนสูบบุหรี่ เช่น หากติดการสูบบุหรี่หลังอาหาร ก็ทำกิจกรรมทำหลังอาหารแทน ระหว่างที่เลิกสูบบุหรี่ ทำความเข้าใจอาการต่าง ๆ ของตัวเอง เช่น หงุดหงิด อารมณ์อยาก โดยหาตัวช่วยอื่นอย่างผลไม้รสเปรี้ยว อย่างมะนาว ถือว่ามีวิตามินซีสูง เปลือกฝื่อน ขม ช่วยเปลี่ยนรสบุหรี่ให้ขม และทำให้ไม่อยากนิโคติน หรือ หนูดอกขาว ที่มีงานวิจัยว่าช่วยเลิกบุหรี่ได้สูง จะยิ่งได้ผลดีหากออกกำลังกายควบคู่ด้วย

หากรู้สึกว่ายากเหลือเกิน ลองโทร สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 ที่มีบริการให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญไม่ว่าจะเป็นพยาบาล นักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ พร้อมทั้งจะช่วยให้คุณให้ผ่านไปได้

แต่ที่แน่นอน คือ คุณชนะแล้วตั้งแต่คิดจะเลิกสูบบุหรี่



- **ถ้าอยากเลิกเหล้า** เริ่มต้นที่ความตั้งใจ การติดการดื่มเหล้า มาจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ส่วนหนึ่ง และสภาพสังคมอีกส่วนหนึ่ง จะทำได้เมื่อคุณตั้งใจจริง เปลี่ยนสภาพแวดล้อม เริ่มต้นบอกกล่าวเหล้า และบอกเพื่อน ๆ ว่า ถ้ารักก็ช่วยทำให้เราเลิกได้ด้วยการเลิกชวนดื่ม

เมื่อตั้งใจจริงแล้ว ลองสังเกตร่างกายว่า เราดื่มระดับใด โดยเฉพาะผู้ที่ดื่มในระดับเป็นอันตราย มักจะเกิดอาการหลังเลิกดื่มทันที จำเป็นต้องมีการดูแล อาจจะช้ำไปพร้อมๆ รักษาด้วยกำลังใจอย่างหนัก ครอบครัวมีส่วนสำคัญที่จะทำให้เลิกเหล้าได้

หากต้องการคำแนะนำหรือคำปรึกษาเพื่อช่วยในการเลิกเหล้าสามารถติดต่อได้ที่หมายเลข 1413 ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา เพื่อให้สามารถเลิกเหล้าได้อย่างถูกต้องและไม่เกิดอาการลงแดง ที่อาจเป็นอันตรายต่อตนเองและคนรอบข้าง

แต่ที่แน่นอน คือ คุณชนะตั้งแต่วางแก้วเหล้าลงแล้ว



ชีวิตดี เริ่มที่ **เรา** ^{***} **สสส**

คนไทยมีสุขภาพให้กับประชาชน ผ่านการสื่อสารหลากหลายรูปแบบ โดยศูนย์เรียนรู้สุขภาพได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบในการดำเนินการจัดกิจกรรมสื่อสารองค์การภายใต้แนวคิด “ชีวิตดี เริ่มที่เรา” (Live Healthier) เพื่อสื่อสารการดำเนินงานของ สสส. ผ่านการกิจกรรมที่สร้างประสบการณ์ตรงให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วม เพื่อกระตุ้นและจุดประกายให้ประชาชนมีเป้าหมายในการสร้างวิถีสุขภาพที่ดีให้กับตัวเองและสังคม เรียนรู้วิธีการเริ่มต้นการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพดี ติดตามข้อมูลผ่าน www.thaihealth.or.th/livehealthier



ยังมีเครื่องมือ
ที่ช่วยคุณ
สร้างเสริมสุขภาพดีๆ
อีกมากมาย
ที่ **เว็บไซต์ สสส.**



ลุกขึ้นมาเริ่มต้นทำ และชวนคนรอบตัวทำด้วย
เราทุกคนจะแข็งแรงและมีความสุขกับการใช้ชีวิตดีๆ
ไปด้วยกัน

ชีวิตดี
เริ่มที่ **เรา** **สสส**



อาทิตย์ คงมาลัย

ผู้จุดพลั้งสังคม ด้วยการ “วิ่ง”

มาดรีกสตาร์แนวหน้าของวงการเพลงไทย โยกหัวกระโศกบนเวที ดูเหมาะกับผู้ชายที่ชื่อ **อาทิตย์ คงมาลัย** หรือ **ตูน บอดี้สแลม** แต่วันหนึ่งแทบไม่น่าเชื่อว่า ตูน หรือ พี่ตูน จะกลายมาเป็นคนจุดประกาย และแรงบันดาลใจของคนทั้งประเทศ ให้อยากเปลี่ยนตัวเอง เพื่อตัวเอง และเพื่อคนอื่น

แม้ว่าจะเป็นนักร้องแถวหน้าของเมืองไทย แต่กิจกรรมที่ชอบของพี่ตูน เป็นการเล่นบิงปอง จนเข้าร่วมเล่นกีฬาระดับชาติมาแล้ว แต่วันหนึ่ง พี่ตูน เล่าว่า มีคนชวนไปวิ่ง แค่อยากให้เป็นสีสันของงาน แต่จนมาถึงตอนนี้ การวิ่งกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และกลายเป็นสิ่งที่ช่วยเหลือคนมากมาย และใครจะคิดว่า จะมีคนวิ่งจากใต้จรดเหนือ เพื่อคนอื่น



ตูน เคยเกิดอาการหมอนรองกระดูกเคลื่อนเพราะคอนเสิร์ต จนหมอห้ามเล่นกีฬาหนัก ๆ เลยหันไปเล่นบิงปอง และมีคนชวนมางานวิ่ง Thaihealth Day Run งานประจำปีของ สสส. ระยะทาง 10 กม. 2-3 กม. แรก ตูน วิ่งฉิวสบายแซงทุกคน แต่เมื่อเข้ากิโลที่ 4-5 ก็หมดแรง ปวดขา ทั้งคนแก่ ผู้หญิง เด็ก แข่งขึ้นไปหมด ทำให้ตูนรู้สึกถึงเสน่ห์ของการวิ่ง ทำให้เรียนรู้การวางแผน การฝึกซ้อม และทำอย่างจริงจัง มีเหนื่อย มีวิ่งไม่ไหว มีวันขี้เกียจ เขายอมรับว่าทำได้แค่ 50% ที่ตั้งใจไว้



แต่คุณ ก็ไม่ได้หยุดตัวเอง หรือล้มเลิกความตั้งใจ จนได้ลงสนามแรกของการวิ่งมาราธอน ที่ สสส. สนามจอมบึงมาราธอน และยังคงวิ่งจนได้มาทำโครงการยิ่งใหญ่ ก้าวคนละก้าว ที่หาเงินซื้ออุปกรณ์การแพทย์จาก 1 โรงพยาบาลที่บางสะพาน กลายเป็น 11 โรงพยาบาลทั่วประเทศ

หลังจากนั้น การวิ่งของคุณ ให้ความสุขที่ยิ่งใหญ่ ไม่ใช่แค่กับตัวเอง แต่ยังมีคามหมายกับคนอื่น ๆ มากมาย ไม่ว่าคนที่กำลังรอเครื่องมือแพทย์เพื่อให้ได้รอดชีวิต หรือแม้แต่คนที่เห็นการวิ่งเพื่อคนอื่น แล้วลุกออกมาวิ่งเพื่อเปลี่ยนตัวเอง ให้เป็นคนที่ยืนหยัดกว่าเดิม

“ผมรู้สึกว่ารูปแบบความสุขของการออกกำลังกาย มันให้มากกว่าสุขภาพที่ดี ให้ความสุขทางใจด้วย มันสอนให้เรารู้จักความอดทนด้วยการวิ่งอาจจะเหมือนการเล่นเกมส์นะ เล่นเกมส์ก็ต้องเอาชนะแต่ละด่าน การวิ่งก็เหมือนกัน แล้วเราก็จะพัฒนาตนเองได้ด้วย เพราะการที่เราเอาชนะในแต่ละด่านมาได้ ผลก็คือ เราแข็งแรงขึ้น เราอมลง สุขภาพเราดีขึ้น การที่เราอุปถัมภ์หาชีวิตขึ้น การที่เราได้ไปคุยไม้กับเพื่อนว่า เราวิ่ง 10 กิโลเมตรขึ้นนะ มันก็คือการเล่นเกมส์แหละ มันคือความสุขของผม”

พี่ตูน ของใครหลาย ๆ คน ยังเล่าว่า การเป็นนักวิ่ง กับนักวิ่งนั้น เกี่ยวเนื่องกันอย่างแยกไม่ออก

“การวิ่งสอนให้ผมได้เรียนรู้ เทียบเคียงได้กับการทำงานประจำของผม อย่างการร้องเพลง การทำอัลบั้มหรือการทำงานใหญ่ ๆ ลักขึ้น ว่าความสำเร็จขึ้นย่อ ๆ หรือความสำเร็จใหญ่ ๆ ลักขึ้นหนึ่งเฟีย มันประกอบด้วยความสำเร็จขึ้นเล็ก ๆ เป็นจิ๊กจ๊อขึ้นเล็ก ๆ มาประกอบกันทุกวัน มาราธอนก็เช่นเดียวกัน 42.195 กม. ประกอบไปด้วยการซ้อมก้าวยาว ๆ ก้าวสั้น ๆ มัน สอนให้เรารู้จักการทุ่มเท สอนให้เรียนรู้ว่าไม่มีอะไรฉาบฉวย มาราธอนคือการไขว่สิ่งที่คุณซ้อมมาจริง ๆ ไม่มีคำว่าบังเอิญ”

สุดท้ายคุณตูนยังบอกอีกว่า ตัวเองไม่เคยคิด ว่าจะมีวันนี้ วันที่วิ่งได้หลายพันกิโลเมตร แต่เขาก็ทำได้แล้ว โดยเริ่มจากก้าวแรก ก้าวเล็ก ๆ เหมือนกับคนอื่น ๆ

“ก่อนที่จะรู้จักการวิ่ง ผมไม่คิดว่า ผมจะวิ่งมาราธอน หรือวิ่งเป็นร้อยเป็นพันกิโลได้นะ คือผมรู้สึกว่สิ่งที่ผมเรียนรู้จากการวิ่งมากที่สุด คือ การได้รู้ว่า คนเราไม่มีลิมิต คนเราถ้าคิดจะทำอะไร ก็สมารถทำได้ ทำได้สำเร็จด้วย แคล่งมือทำ เริ่มมัน การวิ่งสอนให้ผมเรียนรู้ว่า มันไม่มีหอรก ใ้ก้าวยาว ๆ ก้าวใหญ่ ๆ ความสำเร็จฉาบฉวยแบบชั่วข้ามคืน เบตง-แม่สาย มันไม่มีก้าวเดียวถึงหอรก มันประกอบไปด้วยก้าวเล็ก ๆ หลายล้านก้าวประกอบกัน”

ระยะทางเบตง-แม่สาย ยิ่งกว่าความสำเร็จ ที่ไปถึงจุดหมายมีผู้บริจาคเงินเพื่อโรงพยาบาลจำนวนมาก แต่ยิ่งไปกว่านั้น คือ ทุกก้าวที่วิ่งไป จุดประกายให้คนอื่นอีกไม่รู้ กี่แสน กี่ล้านคน ให้หันมาเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพแข็งแรง

อย่างที่พี่ตูนบอกไว้ เราจะทำอะไรให้สำเร็จก็ได้ แค่เราต้องลงมือทำ!



*บทสัมภาษณ์คัดลอกจาก หนังสือ จุดสตาร์ท วิ่งสู่ชีวิตใหม่

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข



เตรียมตัวให้พร้อม!

งานวิ่ง Thaihealth Day Run 2019

ในวันอาทิตย์ที่ 10 พฤษภาคม 2562

ติดตามรายละเอียดที่เฟซบุ๊กแฟนเพจ “วิ่งสู่ชีวิตใหม่”



ออกกำลังกาย เช้า หรือ เย็น ดีกว่ากัน?

มักจะมีคนบอกว่า
ตื่นเช้ามานั่งออกกำลังกายดีกว่า
หลายคนก็ยังสงสัยว่า
ที่ว่าดีกว่านั้น ดีกว่าอย่างไร

เมื่อพูดถึงเรื่องผลของการออกกำลังกายในแต่ละช่วงของวันแล้ว คงได้ยินกันมาหลากหลายว่า ออกตอนนั้นดี ออกตอนนี้เสียดีกว่า และที่ได้ยินบ่อย ๆ คือ “ออกกำลังกายในตอนเช้าดีที่สุด” ทว่าไม่ใช่ทุกคนที่สามารถตื่นเช้ามานั่งออกกำลังกายก่อนไปทำงานในตอนเช้าได้ “แล้วถ้าเปลี่ยนมาออกกำลังกายหลังเลิกงานจะดีไหม?” “ออกกำลังกายกลางคืนก่อนนอนจะเป็นอันตรายหรือไม่?”

สำหรับใครที่ยังคลางแคลงใจในเรื่องเหล่านี้อยู่ มีผลการศึกษาล่าสุดจากทีมวิจัยร่วมจากประเทศเดนมาร์กและประเทศสหรัฐอเมริกาที่สามารถให้คำตอบได้ในขั้นต้น

ผลการวิจัยโดยคณะผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งโคเปนเฮเกน ประเทศเดนมาร์ก และทีมผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนียวิทยาเขตเออร์ไวน์ ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านการเผาผลาญพลังงานระดับเซลล์ “เซลล์เมตาบอลิซึม” ชี้ว่า การออกกำลังกายในแต่ละช่วงของวันนั้น มีความสัมพันธ์ต่อการทำงานของนาฬิกาชีวภาพในร่างกายคนเราโดยตรง

จากการวิจัยในขั้นนี้พบว่า ความเชื่อมโยงกันระหว่างการออกกำลังกายและนาฬิกาชีวภาพในร่างกาย มีผลกระทบต่อการเผาผลาญพลังงานในร่างกายที่แตกต่างกันออกไป โดยมีความโดดเด่นกันไปคนละแบบ กล่าวคือ ในขณะที่การออกกำลังกายในตอนเช้า พบว่ามีผลกระทบให้เกิดการเผาผลาญน้ำตาล และไขมันได้ดีกว่า

การออกกำลังกาย ในช่วงเย็นหรือค่ำ กลับให้ผลในทางเผาผลาญพลังงานโดยรวมของร่างกายในช่วงเวลาที่ยาวนานกว่าผลของการออกกำลังกายในตอนเช้า

โดยการวิจัยครั้งนี้ ยังเป็นขั้นการทดลองกับหนูทดลองในห้องปฏิบัติการ และทีมวิจัยร่วมตั้งเป้าไว้ว่า ในขั้นต่อไปจะได้ทำการวิจัยในคนจริง ๆ ซึ่งในการวิจัยในหนูทดลองนี้ นักวิจัยได้ใช้วิธีการที่เรียกว่า ทรานสคริปโตมิก (transcriptomic) และเมตาโบลอมิก (metabolomic)

ในการแยกความแตกต่างของระดับกระบวนการเผาผลาญพลังงานในร่างกายที่เรียกว่า เมตาบอลิก ออสซิลเลชัน (metabolic oscillations) ซึ่งตอบสนองต่อการออกกำลังกายในตอนเช้า และตอนเย็นหรือค่ำ อันเป็นผลเกี่ยวข้องกับการทำงานของนาฬิกาชีวภาพในร่างกาย ซึ่งนักวิจัยพบว่า เป็นกลไกสำคัญในการควบคุมการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย และไปเกี่ยวข้องกับการใช้โปรตีนที่มีชื่อเรียกว่า เฮซแอลเอฟ 1 อัลฟา

โจนัส ธู ทริบาก จาก มุลินธิ โนว นอร์ดิสก์ เพื่อการวิจัยด้านการเผาผลาญพลังงานในระดับพื้นฐาน ซึ่งเป็นหนึ่งในผู้วิจัยหลักในการศึกษาค้นคว้า ในขั้นนี้ ยังไม่สามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกายในตอนเช้า และตอนเย็นหรือค่ำ คือ ช่วงเวลาที่ดียิ่งที่สุดสำหรับผลของการออกกำลังกาย เพราะทั้งสองช่วงเวลาต่างก็มีดีกันไปคนละแบบ

“เราไม่สามารถพูดได้ว่าอันไหนจะดีที่สุด ระหว่างการออกกำลังกายในตอนเช้า และการออกกำลังกายในตอนเย็นหรือค่ำ เพราะที่เราพบในการวิจัยในขั้นนี้คือว่า การออกกำลังกายในสองช่วงเวลานี้ ดูแล้วมีที่ที่ต่างให้ผลที่แตกต่างกันออกไป ถ้าจะให้ตอบจริง ๆ ว่าอันไหนดีกว่า จำเป็นต้องทำวิจัยให้ลึกลงไปอีก” นักวิจัยโจนัส กล่าว

“ตอนนี้เรากำลังรอดด้วยใจจดจ่อ ว่าเมื่อไหร่จะได้เริ่มการวิจัยในขั้นต่อไป ในคนจริง ๆ เสียที ซึ่งเราเชื่อว่าจะนำไปสู่การพัฒนาการรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องระบบการเผาผลาญในร่างกายการบกพร่องประเภทต่างๆ ได้ในที่สุด” เขากล่าว



ในระหว่างที่ทั้งโลกกำลังรอผลการวิจัยในขั้นต่อไปของทีมวิจัยร่วมจากประเทศเดนมาร์กและสหรัฐฯ อยู่นี้ นักวิจัยโจนัส แนะนำว่า ให้เลือกเวลาในการออกกำลังกายที่เข้ากับตารางชีวิตของตัวเองดีที่สุด สะดวกช่วงเวลาไหน ก็จัดไปเลยช่วงเวลานั้น เพราะประโยชน์จากการออกกำลังกายนั้น นอกจากผลต่อการเผาผลาญพลังงานในร่างกายแล้ว ยังมีประโยชน์อย่างอื่นต่อทั้งร่างกายและจิตใจอีกมากมายหลายประการ



ยกตัวอย่างเช่น มีการวิจัยเมื่อเร็ว ๆ นี้งานหนึ่งที่พบว่า การออกกำลังกายในตอนเช้าเพียงแค่ 30 นาที มีผลทำให้คนเราสามารถใช้สมองในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ตลอดทั้งวันได้ดีกว่า หากเทียบกับวันที่ไม่ได้ออกกำลังกาย หรือพูดได้ง่าย ๆ ว่า การออกกำลังกายในตอนเช้าเพียงแค่ครึ่งชั่วโมงทุกวัน ช่วยให้สมองเราปลอดโปร่ง และคิดอะไร ๆ ได้ดีกว่า

ในขณะที่หลายคนที่ไม่สะดวกกับการออกกำลังกายในตอนเช้า ก็มักเลือกใช้การออกกำลังกายในตอนเย็นหรือค่ำของวันเพื่อใช้พลังงานให้หมดไปก่อนจะถึงเวลานอนหลับพักผ่อน โดยหวังว่าจะช่วยให้นอนหลับสนิท ซึ่งบางคนจัดหนักเหมือนต้องการเผาเบตเตอร์ในร่างกายให้หมดไปเลย ในขณะที่บางคนก็เพียงแค่เลือกเดินย่อยอาหารหลังทานมื้อค่ำ เพื่อให้นอนหลับสบาย

ตรงนี้ก็แล้วแต่สะดวกใครสะดวกมัน แต่มีข้อที่ควรคำนึงถึงฝากมาจากผู้วิจัยอยู่ข้อหนึ่งว่า สำหรับผู้ที่เลือกออกกำลังกายในตอนเย็นหรือค่านั้น สิ่งที่ต้องใส่ใจอย่างหนึ่งคือในเมื่อการออกกำลังกายในช่วงนี้ของวัน ทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานในร่างกายในช่วงที่ยาวนานขึ้น ก็ต้องไม่ลืมที่จะเผื่อเวลาไว้จากเวลานอนเช่นกัน

เพราะไม่เช่นนั้นแล้วการออกกำลังกายที่หนักไป ในระยะเวลาสั้น ๆ ก่อนถึงเวลาเข้านอนอาจมีผลรบกวนคุณภาพในการหลับของคุณก็ได้ ผลที่อาจจะเกิดตามมาเป็นได้ตั้งแต่ รู้สึกนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ โดยจะสังเกตได้จากอาการอ่อนเพลียเมื่อตื่นขึ้นในวันถัดไป หรือในบางรายอาจจะเกิดอาการนอนไม่ค่อยหลับก็เป็นได้เช่นกัน

จึงต้องเลือกช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย และที่สุดแล้ว ไม่ว่าจะออกกำลังกายในเวลาไหน ก็ย่อมได้ประโยชน์มากเสมอ



เมืองเคย์ตันรัฐโอไฮโอ กร้าว ไม่จ้างสิงห์อมควันทำงาน



นับตั้งแต่วันที่ 15 กรกฎาคม เป็นต้นมา ทางการเมืองเคย์ตัน รัฐโอไฮโอ ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ดำเนินนโยบายใหม่ ไม่จ้างคนที่สูบบุหรี่ หรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิดเข้าทำงาน เป็นพนักงานใหม่เด็ดขาด โดยมีเหตุผลสำคัญสนับสนุนการตัดสินใจครั้งนี้คือ เพื่อปกป้องสุขภาพของพนักงานที่ไม่สูบบุหรี่

สื่อท้องถิ่น เคย์ตันเดลีนิวส์ รายงานว่า บุหรี่ไฟฟ้า ไปป์ หรือยาสูบแบบเคี้ยว หรืออะไรก็ตาม นับรวมอยู่ในข้อห้าม เรื่องการจ้างพนักงานของทางกรของเมืองโดยทั้งสิ้น ซึ่งแน่นอนว่าเมื่อมีข้อห้ามมาอย่างชัดเจนเช่นนี้ ก็ต้องมีวิธีการในการตรวจสอบว่า ผู้สมัครงานคนใดใช้หรือไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบตามที่เป็นอย่างต้องห้ามและเงื่อนไขการไม่จ้างงานหรือไม่ โดยกำหนดให้มีการตรวจหา

ร่องรอยของสารนิโคติน และยาสูบก่อนจะรับเข้าทำงาน

เหตุผล คือ เพื่อเป็นการไม่ไปตัดสิทธิ์ในการได้งานของผู้สมัครที่อาจเคยสูบบุหรี่ หรือใช้ยาสูบในรูปแบบต่าง ๆ มาก่อน และตั้งใจเลิกสูบ แต่ผลในการตรวจยังเป็นบวก และผู้นั้นมีคุณสมบัติด้านอื่นที่เพียงพอต่อการจ้างงาน ทางกรเมืองฯ ก็ยังให้โอกาสในการเข้าร่วมโปรแกรมเลิกบุหรี่ ซึ่งจะจัดให้ทำสำเร็จเรียบร้อยในระหว่างช่วงติดโปรแกรมผลงาน

หากสามารถเลิกได้สำเร็จ ก็ได้รับการจ้างงานต่อ แต่หากไม่สำเร็จก็ต้องเลิกจ้างไปตามระเบียบ โดยระเบียบใหม่นี้ ออกมาในช่วงเดียวกันกับที่ ทางกรรัฐโอไฮโอ ได้ผ่านกฎหมายขึ้นอายุขั้นต่ำของผู้ซื้อและสูบบุหรี่ขึ้นต่ำเป็น 21 ปี จาก เดิม 18 ปี ซึ่งจะมีผลบังคับใช้ในเวลา 3 เดือนหลังจากวันประกาศในเดือน กรกฎาคม ทั้งนี้ รัฐโอไฮโอ นับเป็นรัฐในลำดับที่ 18 ของสหรัฐฯ ที่ได้พิจารณาขึ้นอายุขั้นต่ำของผู้ซื้อและสูบบุหรี่เป็น 21 ปี โดยมุ่งหวังลดจำนวนนักสูบหน้าใหม่



เน็ตฟลิกซ์ยอมหักฉากรสูบบุหรี่ใน ซีรีส์ดัง สเตรนเจอร์ ธิงส์ 3

หลังจากถูกกระแสด้านจากองค์กรรณรงค์ต่อสู้กับปัญหาเรื่องการสูบบุหรี่มากมาย ล่าสุด เน็ตฟลิกซ์ ผู้ให้บริการดูหนังและซีรีส์ออนไลน์เจ้าดัง ก็ต้องออกมาประกาศให้คำมั่นสัญญาว่า ในโปรเจกต์ต่อ ๆ ไป เน็ตฟลิกซ์ จะจำกัดจำนวนฉากที่ให้เห็นภาพการสูบบุหรี่หรือใช้บุหรี่ไฟฟ้า เฉพาะในฉากที่จำเป็นถึงที่สุดในการคงความเป็นศิลปะในการเล่าเรื่องด้วยภาพเท่านั้น และหากตอนใดที่จำเป็นต้องมีฉากสูบบุหรี่หรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ ซีรีส์ตอนนั้นก็จะถูกจัดเรตให้ผู้ชมใช้วิจารณญาณในการรับชม

เพราะถึงแม้ว่าจะให้ความสำคัญในด้านศิลปะในการเล่าเรื่องด้วยภาพผ่านตัวละคร เคลื่อนไหวบนจอ แต่เน็ตฟลิกซ์ก็ตระหนักถึงความสำคัญของอิทธิพลของภาพการสูบบุหรี่บนจอ ต่อความอยากรู้อยากลองยาสูบในหมู่เยาวชนด้วยเช่นกัน

ด้านเฟซบุ๊กได้ปรับปรุงนโยบายล่าสุด ห้ามไม่ให้มีการจำหน่ายทั้งผลิตภัณฑ์ยาสูบและแอลกอฮอล์ระหว่างผู้ใช้เฟซบุ๊กและอินสตาแกรม รายบุคคลด้วยกัน พร้อมระบุว่า ก่อนหน้านั้นเฟซบุ๊กได้ ออกนโยบายห้ามไม่ให้จำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบและแอลกอฮอล์ ในพื้นที่สำหรับการค้าขายสินค้าผ่านทาง มาร์เก็ตเพลส ของเฟซบุ๊กไปก่อนแล้ว

ส่วนอีเบย์นั้นได้ออกมาชี้แจงในคราวเดียวกันนี้ว่า อนุญาตให้มีการซื้อขายแอลกอฮอล์ได้เฉพาะในกรณีที่มีผู้จำหน่ายมีใบอนุญาตจำหน่ายไว้อย่างเป็นทางการอยู่แล้วเท่านั้น นอกนั้นก็ให้จำหน่ายเช่นกัน





นักบินยูไนเต็ดแอร์ไลน์ ถูกจับเมาก่อนขึ้นบิน



เมื่อต้นเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา มีข่าวใหญ่โตที่ประเทศสกอตแลนด์ เมื่อมีนักบินหนุ่มใหญ่สองนายซึ่งทำงานให้กับสายการบินระดับชาติสหรัฐอเมริกา อย่างยูไนเต็ดแอร์ไลน์ ตรวจแอลกอฮอล์ก่อนขึ้นบินไม่ผ่าน ที่สนามบินกลาสโกว์ ซึ่งเป็นการทดสอบก่อนที่ทั้งคู่ ต้องทำหน้าที่นำเครื่องขึ้นบินไปยังรัฐนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกาในเที่ยวบิน 9 โมงเช้าวันนั้น โดยเจ้าหน้าที่ตำรวจสกอตแลนด์ยืนยันว่า ได้รับแจ้งให้มาดำเนินคดีกับสองนักบินดังกล่าวที่สนามบินในเวลา 7.35 น.

นักบินคู่นี้มีการเปิดเผยข้อมูลเพียงว่า คนหนึ่งอายุ 45 ปี ส่วนอีกคนอายุ 61 ปี หลังจากโดนควบคุมตัวไว้ เพราะตรวจแอลกอฮอล์ไม่ผ่าน ทั้งคู่ก็ต้องถูกดำเนินคดีส่งตัวขึ้นศาลในข้อหา ละเมิดพระราชบัญญัติความปลอดภัยทางการขนส่งและรถไฟของสกอตแลนด์ไปตามระเบียบ

ด้านโฆษกสายการบินยูไนเต็ดแอร์ไลน์ ได้กล่าวกับหนังสือพิมพ์เดอะซันออนไลน์ ว่า สายการบินเน้นเสมอถึงหลักความปลอดภัยสูงสุดของทั้งผู้โดยสารและลูกเรือทุกคน ฉะนั้น พนักงานบนเครื่องทุกคนต้องมีความรับผิดชอบต่อมาตรฐานความปลอดภัยสูงสุด และปฏิบัติตามกฎว่าด้วยความปลอดภัยทางการบินด้วยเช่นกัน

ชาวอเมริกัน 1 ใน 5 รับกรรมแอลกอฮอล์มือสอง



ไม่ใช่เพียงแค่คว้นบุหรืมือสอง น้ำเมา ก็เช่นกันที่แม้ว่าเราไม่ได้ดื่ม แต่ผลจากการดื่มก็สร้างผลกระทบได้ไม่แพ้กัน ฉะนั้นนักวิจัยจึงเรียกผลจากการดื่มแอลกอฮอล์แบบนี้ว่า “ฤทธิ์แอลกอฮอล์มือสอง” ซึ่งหลายครั้งเกิดผลกระทบกับเหยื่อจะรุนแรงกว่าผลต่อผู้ดื่มเองเสียอีก

โดยเฉพาะผลจากแอลกอฮอล์มือสองที่มาในรูปของความรุนแรง การทำร้ายร่างกายผู้อื่น โดยเป็นผลการวิจัยจาก กลุ่มวิจัยปัญหาเรื่องแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์ รีเชิร์ส กรุป ซึ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาแอลกอฮอล์และสารเสพติด ชื่อว่า เจอร์นัลออฟ สตัดดี้ ออน แอลกอฮอล์ แอนด์ดริงก์

ทั้งนี้ งานวิจัยชิ้นนี้พบว่า ประชากรชาวอเมริกันจำนวนมากถึง 1 ใน 5 คนต้องตกเป็นเหยื่อของฤทธิ์แอลกอฮอล์มือสอง ที่มาในหลากหลายรูปแบบด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นความเสียหายต่อทรัพย์สิน การข่มขู่ข่มเหง ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ปัญหาเรื่องการเงินระหว่างกัน

การศึกษาครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 8,750 คน เป็นคนวัยผู้ใหญ่ในประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ตอบแบบสอบถามของนักวิจัยผ่านทางโทรศัพท์ทางโทรศัพท์ในปี 2558 โดยคน 1 ใน 5 คนที่ร่วมการสำรวจและวิจัยนี้ระบุว่า ได้ตกเป็นเหยื่อของฤทธิ์น้ำเามือสองนั้น อย่างน้อย 1 ครั้งในรอบปีที่ผ่านมา

โดยพบว่าผู้หญิงมักตกเป็นเหยื่อฤทธิ์น้ำเามือสองในรูปแบบของการถูกทำร้ายร่างกาย การล่วงละเมิดทางเพศ ปัญหาทางการเงินที่เกิดจากคนเมา ซึ่งโดยมากก็เป็นคู่ครองของตัวเองมากกว่า ส่วนเหยื่อผู้ชายโดนผลกระทบจากฤทธิ์น้ำเามือสองจากคนแปลกหน้ามากกว่าผู้หญิง



สดใสไปกับ “แพต ชญานิษฐ์”

ใส่ใจลูกส์เก้ พร้อมสุขภาพดี

หนึ่งในนักแสดงวัยรุ่นหญิง ที่เรียกได้ว่าครบรส ทั้งถ่ายทอครบทุกท่าที่ได้รับความนิยมลงตัว มีความน่ารัก สดใส กวนนิด ๆ เท่หน่อย ๆ และมีเอกลักษณ์ทางการแต่งกาย “แพต ชญานิษฐ์” ต้องติดหนึ่งในลิสต์ไอคอลด้านนี้ อย่างแน่นอน

“คนที่มึ่ร่างกายที่แข็งแรง ควบคู่กับการมีสุขภาพจิตใจที่มั่นคง มองไปทางไหนก็เห็นแต่มุมที่ให้อพลังใจทั้งตัวเองและคนอื่น อยู่เสมอ ๆ นั้น ถือได้ว่าโชคดีมาก” “แพต” ชญานิษฐ์ ชาญสงวณ นักร้องนักแสดงวัยรุ่น บอกนียมการมีสุขภาพดี

แพต บอกเล่าวิธีการดูแลจิตใจตัวเองให้ฟังว่า โชคดีที่มีพ่อเป็นต้นแบบของการมีความสุขกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ สอนให้มองเรื่องต่าง ๆ ให้เป็นเรื่องง่าย รู้จักตัวเอง เพียงพอกับตัวเอง พอโตขึ้นมาตนก็ยิ่งรู้สึกว่างจริง ๆ แล้ว สุขเป็นสิ่งที่อยู่รอบตัว ไม่ได้หายากหรือต้องไขว่คว้าจากที่ไหน

ความสุขของ แพต เกิดขึ้นจากการได้กินอาหารอร่อย ได้ให้ของขวัญหรือให้ความสุขกับตัวเองบ้าง พาตัวเองไปนวดผ่อนคลายหลังจากที่ทำงานมาทั้งอาทิตย์ อย่างช่วงนี้ ก็ซื้อดอกไม้ให้ตัวเอง เรื่องแบบนี้ก็ช่วยเติมเต็มความสุขให้เราได้เหมือนกัน ที่สำคัญคือถ้ารู้สึกอย่างไรจะปล่อยความรู้สึกนั้นออกมา ทั้ง สุข เศร้า โกรธ หรือเสียใจ เพราะหากยั้งฝืนก็จะยิ่งกดดันและทุกข์มากกว่าเดิม

“เมื่อก่อนเคยวางเป้าหมายไว้ใหญ่มาก ตัวเองก็รู้สึกว่ามันเหนื่อย ไม่มีความสุข พอผิดพลาดนิดหน่อยก็จะเครียดบ้าง ตัดพ้อหรือนอยด์บ้าง ช่วงหลัง ๆ จึงเปลี่ยนวิธีคิด ลองย่อเป้าหมายให้เล็กลง อย่างเรื่องงานเราก็เปลี่ยนมุมมองว่า ทุก ๆ โอกาสที่เข้ามาเราต้องพร้อมก่อนแล้วค่อยกระโจนเข้าไปทำให้ดีแบบสุดตัว”

ส่วนเรื่องทัศนคติและการสร้างแรงบันดาลใจ แพต มักจะคอยหาหนังสือดี ๆ มาอ่าน เพราะเธอชอบวิธีการเขียนของนักเขียนที่ถ่ายทอดผ่านตัวอักษร ทำให้เธอได้รับพลังงาน แนวคิด ประสบการณ์ คำสอนต่าง ๆ ผ่านการอ่านอยู่เสมอ

เมื่อหันมาถ้ามถึงการดูแลสุขภาพร่างกาย สาวแพต บอกว่า “การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ถือเป็นโชคดีมาก สำหรับเธอนี่คือนิยามของคำว่า “ชีวิตดี” ซึ่ง “แพต” มองว่า การมีสุขภาพใจและกายที่แข็งแรงเป็นสิ่งที่ต้องมีคู่กัน เธอมักจะ Workout เล็ก ๆ น้อย ๆ และให้ความสำคัญกับเรื่องอาหารการกินเป็นหลัก

“แพตพยายามไม่กินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ (Unhealthy Food) กับร่างกาย จึงเลือกกินอาหารคลีนที่มีสัดส่วนของโภชนาการครบ 5 หมู่ ไม่หนักไปทางอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งพอกินติดต่อกมาเป็นปีกก็เห็นผลว่าหลาย ๆ อย่างดีขึ้น ที่สำคัญเลยคือช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารและการเผาผลาญ หลายคนอาจจะคิดว่าอาหารคลีนไม่อร่อย แต่แพตว่า ถ้าเราเลือกร้านที่ทำรสชาติใกล้เคียงกับความชอบ หรือสามารถทำด้วยตัวเองได้ ก็จะทำให้ได้กินอาหารที่ดีมีประโยชน์เพิ่มขึ้น เป็นการกินแบบมีความสุข ไม่ต้องฝืน ถือว่าได้ลงทุนให้กับสุขภาพร่างกายตัวเองสักหน่อย และดีต่อสุขภาพของเราด้วย”

แท้จริงแล้วการมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจที่แข็งแรงก็ถือเป็นเรื่องเดียวกัน เพราะการป่วยใจจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ร่างกายป่วยตามได้ แต่หากเรามีจิตใจที่เข้มแข็ง มองเห็นแต่ด้านที่ดี มุมที่มีพลังงานบวกต่อให้ปัญหาที่เข้ามาจะหนักสักแค่ไหนก็จะผ่านไปได้ด้วยจิตใจที่พร้อมสู้ต่อไปนั่นเอง





ສຸບັບສມອງ ຈັບບີ້

อยากชวนเพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน มาร่วมกัน
แชร์วิธีเปลี่ยนแปลงตัวเองว่า มีเคล็ดลับ หรือเทคนิค
อย่างไร

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ส่งคำตอบ พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่
 “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)
 เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”
 ก่อนวันที่ 5 ตุลาคม 2562 ผู้โชคที่ได้ร่วมสนุก 10 ท่าน
 จะได้รับเสื้อ “ชีวิตดีเริ่มที่เรา” ไปเลย



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก 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



เราเริ่มใหม่
ได้ทุกครั้งที่แพ้
เพื่อสุขภาพที่ดี

ชีวิตดีเริ่มที่เรา
สานกันที่นี่

ชีวิตดี
เริ่มที่ **เรา** สสส

