

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 10
ฉบับที่ 150
เมษายน 2557

สงกรานต์ ปลอดภัย



เปิดพื้นที่สงกรานต์ ☺

เล่นน้ำปลอดภัยทั่วประเทศ

เผยโฉมเด็กเก่งผู้ชนะ ☺

Hackathon พัฒนาแอปสุขภาพ

แนะนำรายการใหม่ ☺

“เพราะรักจึงยอมเปลี่ยนแปลง”

เคล็ดลับเลือกจักรยานคันเก่ง ☺

โฉมใหม่ ลด
**Carbon
Footprint**
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

แจก
ฟรี!



ทพ.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เข้าสู่หน้าร้อนในเดือนเมษายน ถึงแม้ปีนี้อากาศจะร้อนมาก แต่ก็ยังเป็นเดือนที่คนไทยส่วนใหญ่รอคอยเพราะมีวันหยุดยาวหลายคนเตรียมกลับบ้าน พบปะญาติมิตร ทำบุญ และท่องเที่ยวในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ซึ่งใครที่วางแผนไปเล่นน้ำสงกรานต์ ขอแนะนำให้เลือกเล่นในพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัยที่มีการสำรวจแล้วว่าลดปัญหาการทะเลาะวิวาท การลวนลาม และอุบัติเหตุลงได้อย่างเห็นได้ชัด ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาใหญ่พอกับอุบัติเหตุทางถนนที่เกิดขึ้นในช่วงสงกรานต์เช่นกัน

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา สสส. และสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ได้ร่วมกับเจ้าภาพการจัดงานในหลายพื้นที่ทั่วประเทศ สร้างรูปแบบพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย หรือโซนนิ่ง ด้วยมาตรการเชิงสังคมที่ท้องถิ่นเห็นประโยชน์ของการสร้างพื้นที่ปลอดภัยร่วมกัน ซึ่งแต่ละพื้นที่อาจมีรูปแบบที่ต่างกันบ้าง แต่ยังคงแนวคิดหลักที่เหมือนกัน โดยเฉพาะการควบคุมการดื่มและขายน้ำเมาในพื้นที่เล่นน้ำ เพราะพบว่าความสูญเสียที่เกิดขึ้นกว่า 40% มีสาเหตุมาจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

พื้นที่เล่นน้ำปลอดภัยเริ่มมาจากถนนตระกูลข้าวในหลายจังหวัด จนกลายเป็นตัวอย่างที่ทำให้สังคมเห็นความสำคัญ และร่วมฟื้นฟูแกนสารของประเพณีสงกรานต์ให้กลับมาอีกครั้ง ซึ่งปีนี้ยังมีความพิเศษที่ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน มีนโยบายขอความร่วมมือทุกจังหวัดให้จัดพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัยด้วย ถือเป็นการขยายตัวอย่างดีไปทั่วทั้งประเทศ โดยให้แต่ละพื้นที่ร่วมพลังและกำหนดมาตรการด้วยตัวเอง จึงเกิดเป็นพื้นที่เล่นน้ำที่สร้างสรรค์

ด้วยมาตรการแปลกใหม่ ไม่ว่าจะเป็น น้ำ แลกเหล้า นมแลกเหล้า ที่ จ.สกลนคร ไอติมแลกเหล้า ข้าวเมาแลกเหล้า ที่ จ.มหาสารคาม ผักแลกไว้วกับตำรวจ ที่ถนนข้าวทิพย์ จ.จันทบุรี หลายพื้นที่สามารถกำหนดมาตรการร่วมกัน เช่น งดขายเหล้าในพื้นที่ในวันสงกรานต์ ผับบาร์ให้ความร่วมมือไม่ให้นักเกี่ยวนำออกมาดื่มนอกสถานที่

ประเพณีสงกรานต์ที่ปลอดภัย และปลอดภัย จะเกิดได้เพราะความร่วมมือของคนไทยทุกคนที่ร่วมกันรักษาความดีแบบไทยๆ เอาไว้เนะครับ

ขอทิ้งท้ายสำหรับใครที่วางแผนจะอยู่บ้านไม่เดินทางไปเที่ยวไหนตลอดช่วงวันหยุด อย่าลืมหากิจกรรมดีๆ ต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะออกไปวิ่ง ขี่จักรยาน ออกกำลังกาย หรือแม้แต่การใช้เทคโนโลยีอย่างสมาร์ตโฟน ก็ใช้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้ในสมัยนี้ เพราะมีแอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพให้เลือกใช้หลากหลายอย่างเมื่อเร็วๆ นี้ สสส. ได้ร่วมมือกับสถาบัน ChangeFusion Google และ บริษัท ชัมชุง (ประเทศไทย) จำกัด จัด

โครงการพัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ หรือ Hackathon ที่เด็กไทยเสนอแนวคิดดีๆ คว้ารางวัลไปครองไม่ว่าจะเป็น Plant Money โปรแกรมบันทึกรายรับรายจ่ายที่เปรียบเทียบบันทึกรายรับรายจ่ายเหมือนการปลูกต้นไม้ที่ต้องมีการเอาใจใส่ดูแลและหมั่นทำอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เจริญเติบโต แอปพลิเคชัน HealthMe เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมกินและการออกกำลังกาย ที่ผู้ใช้จะต้องสร้างกลุ่มเพื่อนบนเฟซบุ๊ก และชวนกันทำภารกิจ เช่น วันนี้จะต้องออกกำลังกายด้วยการวิ่ง หรือจะต้องดื่มน้ำเปล่าให้ได้ 8 แก้ว จากนั้นถ่ายภาพและแชร์ลงในกลุ่มให้เพื่อนๆ โหวต เพื่อชิงเหรียญภารกิจนั้นๆ แอปพลิเคชันดีๆ เหล่านี้ อยู่ระหว่างการพัฒนาให้ดาวน์โหลดได้จริงในเร็วๆ นี้ ใครสนใจลองเข้าไปดูข้อมูลที่ <http://hac.in.th> ก่อนได้เลยครับ

ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับเทศกาลสงกรานต์ และเดินทางอย่างถึงที่หมายอย่างปลอดภัยกันทุกคนนะครับ

คนไทยมีสุขภาพะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 10 ฉบับที่ 150 เมษายน 2557

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

สงกรานต์ เล่นน้ำปลอดภัย

สุขสร้างได้

10

Hackathon : Health App Challenge เด็กไทยทำได้

เกร็ดความสุข

14

ปิดเทอม...ชวนกันไปปั่น

สุขรอบบ้าน

16

“ติดสื่อออนไลน์” พ่อแม่ช่วยด้วย!!

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

สุขแนะนำ

21

ไกล...โรคเรื้อรัง

เคล็ดลับคนดังสุขภาพดี

22

“ใส่ใจสุขภาพ” ในแบบ “เจสซี่”

สุขลับสมอง

23

ปริศนาค้นหาคำ กินอาหารเข้ากันดีกว่า

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพหลโยธิน เขตสวทสร กรุงเทพมหานคร 10120
editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

“วันนี้เป็นวันสงกรานต์ หนุ่มสาว
ชาวบ้านเบิกบานจิตใจจริงเอย
ตอนเช้าทำบุญ ทำบุญตักบาตรทำบุญ
ร่วมชาติตักบาตรร่วมกันเอย”

สงกรานต์ เล่นน้ำปลอดภัย

เนื้อเพลง “รำวงสงกรานต์” สะท้อนรากเหง้าแห่งประเพณีดั้งเดิมของวันสงกรานต์ได้เป็นอย่างดี ไม่เฉพาะประเทศไทยแต่หลายประเทศในแถบเอเชียก็สืบทอดประเพณีวัฒนธรรมที่คล้ายคลึงกันนี้รวมถึงได้ให้ความสำคัญกับเทศกาลสงกรานต์ ว่าเป็นเทศกาลรื่นเริงที่สำคัญ

สงกรานต์ เป็นประเพณีที่คนในแถบอุษาคเนย์ปฏิบัติสืบทอดกันมาเป็นเวลาช้านาน ด้วยมีความเชื่อและธรรมเนียมปฏิบัติที่ได้รับอิทธิพลมาจากศาสนาพราหมณ์ โดยสงกรานต์ ในภาษาสันสกฤตมีความหมายถึงการก้าวข้าม เปลี่ยนผ่าน

ตามปฏิทินสุริยคติไทยของโบราณ สงกรานต์ ก็คือการก้าวข้ามสู่ปีใหม่นั้นเอง

ประเพณีเฉลิมฉลองการก้าวข้ามสู่ปีใหม่ที่ตรงกับฤดูร้อน น้ำจึงเป็นตัวแทนการดับร้อนกายร้อนใจ ใช้น้ำมาอวยพรให้ชัยกัน



วันที่ 13 เมษายน เคยถูกเรียกว่าวันสังขารล่อง ตามประเพณีเดิมจะมีการรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ ที่มีอาวุโสเพื่อขอพรทำบุญ ตักบาตร สรงน้ำพระ และประเพณีดั้งเดิมที่เลื่อนหายไปแล้ว คือจะมีการนำข้าวมาตำเป็นแป้ง ปั้นเป็นก้อนและนำมาถูตามร่างกายด้วยเชื่อว่าจะช่วยดูดซับความไม่ดี โรคภัยไข้เจ็บออกไปจากตัว และยังมีการตัดผมเพื่อนำไปลอยกับกระทงเพื่อนำความไม่ดีออกไป

แม้ประเพณีหลายอย่างจะเปลี่ยนไปและถูกย่อลงเหลือเพียงการเล่นน้ำ ปะแป้ง ทำบุญ แต่ช่วงสงกรานต์ ก็ยังมีความสำคัญต่อชาวไทยและเป็นเวลาที่รอคอยไม่เสื่อมคลาย เพราะเป็นช่วงวันหยุดยาว แต่ละครอบครัวจะได้กลับมาอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน



แต่ด้วยวันเวลาที่เปลี่ยนแปลงไป การเล่นสงกรานต์ในหลายพื้นที่ แทบไม่เหลือเค้าประเพณีดั้งเดิมและยังเลยเถิดกลายเป็นสงครามน้ำขนาดย่อมๆ ไม่ว่าจะเป็นปืนแรงดันสูงที่ขมมายิงใส่กัน การผสมน้ำแข็งเย็นเฉียบสาหัส การเล่นแป้งที่เกินเลยขอบเขตจนบางทีเข้าข่ายการลวนลาม ยิ่งถ้ามีเหล้า เบียร์ มาเกี่ยวข้องจนทำให้ขาดสติ ก็จะทำให้ตีกริความเลยเถิดของการเล่นสงกรานต์ยิ่งเพิ่มขึ้น ยังไม่นับถึงอุบัติเหตุทางถนนที่กลายเป็นช่วง 7 วันอันตรายต้องเผื่อระวังกันเข้มข้น

สงกรานต์ที่ผ่านมา!!

- > ใจเมาแย่งจับสาว ตักกันกระจาย
- > สงกรานต์เถื่อนจับโยนน้ำลวนลาม
- > ยกพวกไล่ตีกลางงานสงกรานต์
- > เข้มสงกรานต์ ห้ามโป๊ ไม่เล่นแป้ง
- > ล้งห้ามขนน้ำขึ้นกระบะเขตเมือง



ข่าวในช่วงวันสงกรานต์ที่ผ่านมา คงสะท้อนปัญหาสังคมได้เป็นอย่างดี การรณรงค์เพื่อให้ประชาชนปลอดภัยจากการทะเลาะวิวาทและความรุนแรง ปลอดภัยจากอุบัติเหตุในพื้นที่เล่นน้ำ ปลอดภัยจากเมาอาละวาดและลูกหลง ปลอดภัยจากการลวนลามล่วงละเมิดทางเพศ ปลอดภัยจากการเล่นสงกรานต์แป้งสีอันตราย, ฉีดน้ำแรงดันสูง และปลอดภัยจากการจมน้ำเสียชีวิต จึงเป็นเป้าหมายที่หลายฝ่ายร่วมมือช่วยกัน



สงกรานต์วันนี้



จากการสำรวจความคิดเห็นเยาวชนชายอายุ 15-25 ปี จำนวน 664 ตัวอย่าง ในพื้นที่กทม. พบว่า ปัญหาที่คิดว่าจะเกิดขึ้นมากในวันสงกรานต์คือ ทะเลาะวิวาท 30% แต่งตัวล่อแหลม 27% อุบัติเหตุจากการขับรถ 16 % การลวนลาม คุกคามทางเพศ 13 % การสาดน้ำรุนแรง 12% โดยอยากให้แก้ไขเรื่องการคุกคามทางเพศ การละเมิดกฎหมาย การดื่มจนมึนเมา โดย 60% เห็นด้วยหากห้ามขาย ห้ามดื่มสุราในพื้นที่เล่นน้ำสงกรานต์

เมื่อสำรวจความเห็นในเรื่องการจัดเทศกาลสงกรานต์ปลอดภัย จากประชาชนและผู้ประกอบการ และผู้จำหน่ายสินค้าร่วมหมื่นคนในพื้นที่จัดโซนนิ่งเล่นน้ำปลอดภัย 67 พื้นที่ ทั่วประเทศ ก็พบว่า ประชาชนที่เข้าร่วมงาน 85.7% รู้สึกสนุกสนานในพื้นที่จัดงานปลอดภัย 80% รู้สึกปลอดภัย 85% รู้สึกเห็นด้วยกับการจัดพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย ส่วนผู้จัดงาน 93.6% เห็นด้วยกับการจัดโซนนิ่งเล่นน้ำปลอดภัย โดยมองว่างานสงกรานต์ที่ปลอดภัยทำให้ดูแลความปลอดภัยควบคุมการจัดงานได้ง่ายกว่า ส่วนผู้จำหน่ายสินค้า 52.4% เห็นด้วยในการไม่ขายเหล้าในพื้นที่โซนนิ่ง

ทำให้เห็นภาพได้ชัดมากขึ้นว่า ไม่ว่าจะเป็นคนเล่นน้ำ คนจัดงาน หรือ ผู้จำหน่ายสินค้า ต่างคนต่างอยากมีงานประเพณีที่สนุกสนาน คนเล่นน้ำก็ต้องกลัวถูกหลอกหลอนจากคนเมาที่อาจจะตีกัน หรือฉวยโอกาสลวนลาม ผู้จัดงานก็ไม่ต้องคอยดูแลความปลอดภัยมากจนปวดหัว คนค้าขายก็เช่นเดียวกัน การสร้างพื้นที่ปลอดภัยจึงเป็นโจทย์ใหญ่ที่กระจายไปทั่วทั้งประเทศ



พื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) ได้ร่วมกับเจ้าภาพการจัดงานในหลายพื้นที่ สร้างรูปแบบพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย (Zoning) ด้วยมาตรการเชิงสังคมที่ท้องถิ่นเห็นประโยชน์ของการสร้างพื้นที่ปลอดภัยร่วมกัน รูปแบบแต่ละพื้นที่อาจไม่เหมือนกันทีเดียวแต่ก็มีเนื้อหาสาระคล้ายๆ กัน โดยเฉพาะการควบคุมการดื่มและขายน้ำเมาในพื้นที่เล่นน้ำ เพราะพบว่าความสูญเสียที่เกิดขึ้นกว่า 40% มีสาเหตุมาจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พื้นที่เล่นน้ำปลอดภัยเริ่มมาจากถนนตรอกซอกซอยในหลายจังหวัด จนกลายเป็นตัวอย่างที่ทำให้สังคมเห็นความสำคัญและร่วมฟื้นฟูแก่นสารของประเพณีสงกรานต์ให้กลับมาอีกครั้ง ซึ่งปีนี้เป็นนโยบายจากศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนนที่ขอความร่วมมือทุกจังหวัดให้จัดพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัยด้วย ซึ่งถือเป็นการขยายตัวอย่างดีไปทั่วทั้งประเทศ โดยแต่ละพื้นที่ร่วมพลังและกำหนดมาตรการด้วยตัวเอง

แลก

น้ำแลกเหล้า นมแลกเหล้า (จ.สกลนคร)

ไอศกรีมแลกเหล้า ข้าวเม่าแลกเหล้า (จ.มหาสารคาม)

น้ำสมุนไพรแลกเหล้า น้ำอัดลมแลกเหล้า ไก่ปิ้งข้าวเบือแลกเหล้า (จ.เพชรบูรณ์)

ข้าวแคบแลกเหล้า (จ.อุดรธานี)

ฝาก

ฝากเหล้าไว้กับตำรวจ (ถนนข้าวทิพย์ จ.จันทบุรี)

จุดฝากเหล้า (ถนนข้าวหลาม อ.เชียงคาน จ.เลย, ถนนข้าวฮาง จ.สกลนคร)

ขอ

ขอความร่วมมือประชาชนและนักท่องเที่ยว ไม่นำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในพื้นที่จัดงาน โดยหลายพื้นที่สามารถกำหนดมาตรการร่วมกัน เช่น งดขายเหล้าในพื้นที่ในวันสงกรานต์ ัฒบาริให้ความร่วมมือไม่ให้นักเที่ยวนำออกมาดื่มนอกสถานที่





สงกรานต์ปลอดภัย พื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย



- ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น
- ถนนข้าวสุก จ.อ่างทอง
- ถนนข้าวแช่ จ.ปทุมธานี
- ถนนข้าวขมเส้น จ.แพร่
- ถนนข้าวโพด จ.เพชรบูรณ์
- ถนนไก่ปิ้งข้าวเบือ จ.เพชรบูรณ์
- ถนนข้าวก่ำ จ.กาฬสินธุ์
- ถนนข้าวหลาม จ.เลย
- ถนนข้าวปุ้น จ.นครพนม
- ถนนข้าวสวย จ.ตราด
- ถนนข้าวต้ม จ.นครนายก
- ถนนข้าวเปลือก จ.กาญจนบุรี
- ถนนข้าวตอก จ.สุโขทัย
- ถนนท่าแพ และพื้นที่รอบคูเมือง จ.เชียงใหม่
- สวนสาธารณะห้าแยกหอนาฬิกา จ.ลำปาง
- ถนนศรีอุทัย (ริมแม่น้ำสะแกกรัง) จ.อุทัยธานี
- ถนนหน้าวิหารจัตุรมุขบริเวณเขาแก่นจันทร์ จ.ราชบุรี
- ถนนเทศบาลเมือง จ.ประจวบคีรีขันธ์
- ถนนเทศบาลเมืองสุโขทัย จ.นราธิวาส
- ถนนหน้าอำเภอ จ.นครศรีธรรมราช
- วัดมงคลทับคล้อ ตำบลทับคล้อ จ.พิจิตร
- สวนสันติชัยปราการ ชุมชนบางลำพู กรุงเทพมหานคร
- หน้าห้าง Central World กรุงเทพมหานคร
- งานชนเผ่าไทยทรงดำ 10 พื้นที่ 6 จังหวัด (เพชรบุรี ราชบุรี สมุทรสาคร ประจวบฯ สมุทรสงคราม นครปฐม)
- ถนนข้าวเม่า จ.มหาสารคาม
- ถนนข้าวแต่น จ.น่าน
- ถนนข้าวทิพย์ จ.จันทบุรี
- ถนนข้าวปุก จ.แม่ฮ่องสอน
- ถนนข้าวโพด จ.ชัยนาท
- ถนนข้าวแคบ จ.อุดรดิตถ์
- ถนนข้าวเปียก จ.อุดรธานี
- ถนนข้าวเย็น จ.ศรีสะเกษ
- ถนนข้าวฮาง จ.สกลนคร
- ถนนข้าวบุด จ.ชลบุรี
- ถนนดอกไม้และสายน้ำ จ.อุบลฯ
- ถนนข้าวสังข์หยด จ.พัทลุง
- ถนนข้าวหอมมะลิ จ.ร้อยเอ็ด
- ถนนนิพัทธ์อุทิศ 3 หาดใหญ่ จ.สงขลา
- ถนนเอกาทศรถ (ถนนกล้วยตาก) จ.พิษณุโลก
- ถนนมหาดไทยบำรุง จ.ตาก
- ถนนตลาดมหาชัย จ.สมุทรสาคร
- ถนนวิเศษกุล จ.ตรัง
- ถนนเทศบาลเมืองชุมพร จ.ชุมพร
- ถนนห้วยเสนงและเขตเทศบาลเมือง จ.สุรินทร์
- วัดพระนอนจักรสีห์ จ.สิงห์บุรี
- วัดอรุณวราราม เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ
- ลานคนเมือง กรุงเทพมหานคร



เตรียมพร้อมลุยสงกรานต์



พักผ่อน นอนให้พอก่อนออกเดินทาง เพราะความเหนื่อยล้าจากการนอนไม่พออาจทำให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนได้ไม่รู้ตัว และการเล่นสงกรานต์อาจหมดสนุกจากความเหนื่อยล้า หรือไม่สบายเอาง่ายๆ หากต้องโดนทั้งแดดและน้ำสงกรานต์



ชุดเก่ง อากาศร้อนและแดดจ้าเดือนเมษาไม่สนุกแน่ถ้าไม่เตรียมตัว ออกไปเล่นสงกรานต์ทั้งที่ก็ต้องทาครีมกันแดด หามวกซักใบ สวมเสื้อแห้งๆ ปิดมิดชิดไม่เบาบาง หรือจะลองสวมเสื้อลายดอกสีสด ก็สร้างความสดใสและเล่นสงกรานต์ได้อย่างสบายใจ



สงกรานต์ปลอดภัย พื้นที่โซนนิ่งเล่นน้ำปลอดภัยปลอดภัยกระจายอยู่ทั่วประเทศ ใกล้ที่ไหนไปเล่นที่นั่น หายห่วงกับปัญหาเดิมๆ ไม่ว่าคนเมาตีกัน ฉวยโอกาสลวนลาม จากเตรียมตัวไปสนุก อาจหมดสนุกเอาง่ายๆ ที่นี้ก็ได้เล่นน้ำกันสนุกสนานแน่นอน



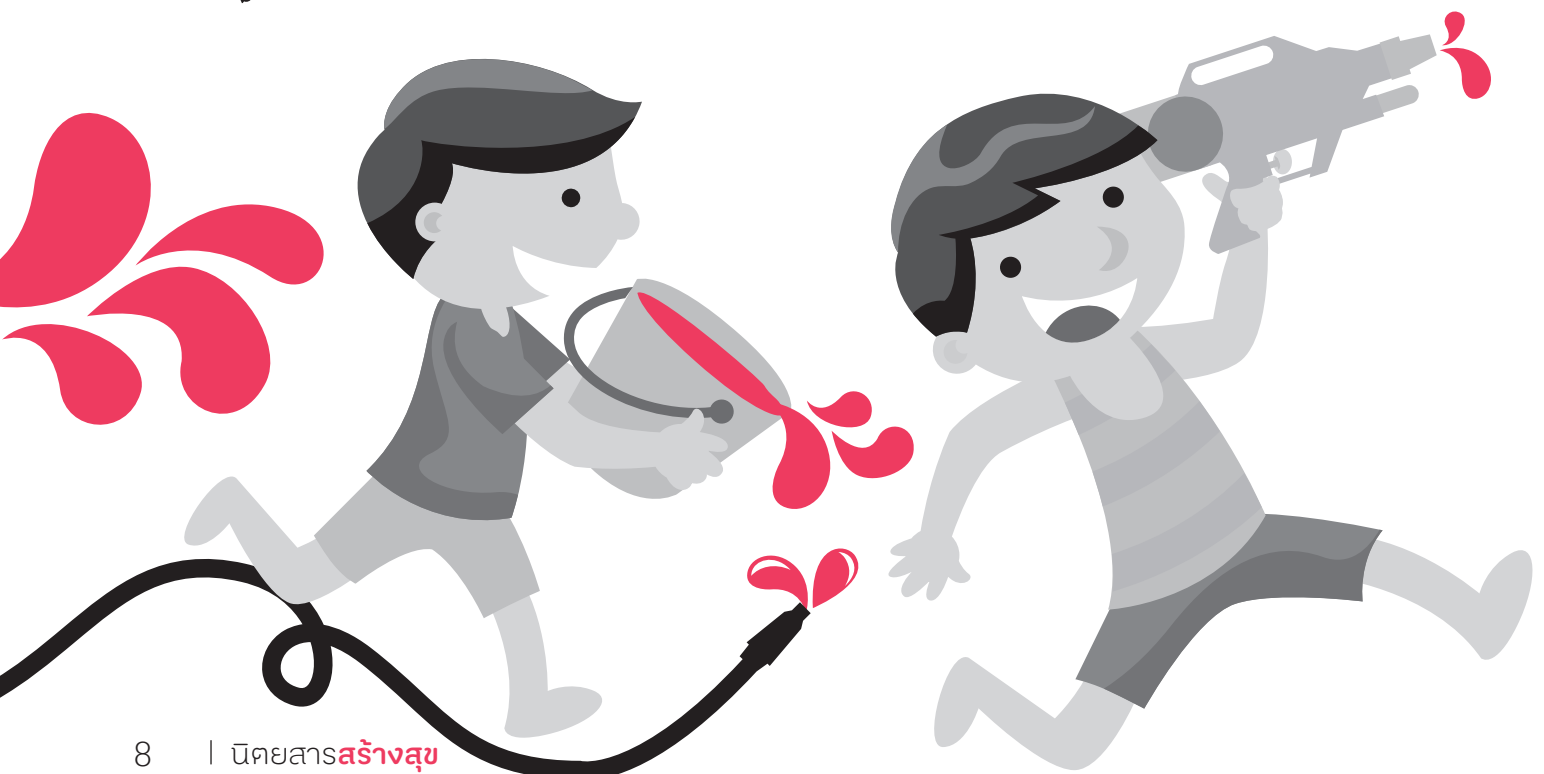
ไม่พกเหล้า ไม่ว่าจะเป็นดื่มบนรถ ดื่มไปเล่นน้ำไป นอกจากทำให้เสี่ยงเกิดอุบัติเหตุจากการขับใช้รถใช้ถนน การดื่มยังทำให้สติหุดหาย ขาดความระมัดระวัง บ่อยครั้งที่ป่วนเหตุให้เกิดเรื่องน่าเศร้า ไม่ว่าจะเป็นจมน้ำ ตกรถ เป็นเหตุให้ทะเลาะวิวาท ฉะนั้นไม่ดื่มได้ก็ดีกว่าแน่นอน



อาวุธเหมาะสม หมดยุคไปแล้วกับการจะเล่นน้ำแบบเปิดสงคราม เพราะปืนฉีดน้ำแรงดันสูง นอกจากจะไม่ทำให้เกิดอันตรายได้ ยังผิดกฎหมายในบางที่ด้วย หันมาใช้ปืนฉีดน้ำแค่นี้พอดีๆ หรือ จะเปลี่ยนเป็นขันน้ำไว้ตักน้ำใส่กันน่ารักๆ เทานี้ก็สนุกและประหยัดน้ำด้วย



พวงมาลัย น้าอบ ไม่ลืมประเพณีไทยๆ เตรียมน้าอบ พวงมาลัย รดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ที่เคารพ ขอพรให้เป็นสิริมงคลในการเริ่มปีใหม่ไทย นอกจากคนทำจะได้พรดีๆ ยังทำให้ผู้ใหญ่ผู้ใหญ่ที่เราเคารพรักภูมิใจว่าลูกหลานยังคิดถึง ห่วงใย สร้างความอบอุ่นในครอบครัว



“ระหว่างปี 2554-2556 ในช่วง
เทศกาลสงกรานต์มีอุบัติเหตุเฉลี่ย
วันละ 437 ครั้ง มีผู้เสียชีวิตเฉลี่ยวันละ
43 คน และ มีผู้บาดเจ็บเฉลี่ยวันละ
468 คน” ตัวเลขที่ไม่อยากให้มีใครเกิด

7 วัน

อันตราย...เปลี่ยนได้



7 วันอันตรายเป็นช่วงเวลาที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น แม้ว่าแต่ละปีจะมีความพยายามในการป้องกันอุบัติเหตุอย่างเต็มที่ แต่สาเหตุของอุบัติเหตุก็มีปัจจัยจำนวนมากทั้งควบคุมได้ และควบคุมไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นปริมาณการเดินทางที่เพิ่มขึ้นหลายเท่าในช่วงเทศกาลวันหยุดยาว การใช้ความเร็วเกินกว่ากำหนด ผู้ขับไม่ชำนาญเส้นทาง และความไม่พร้อมของคนขับไม่ว่าจะง่วงเพราะความเหนื่อยล้า หรือ การดื่มเหล้า แต่ปัจจัยเหล่านี้ก็ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ทั้งสิ้น

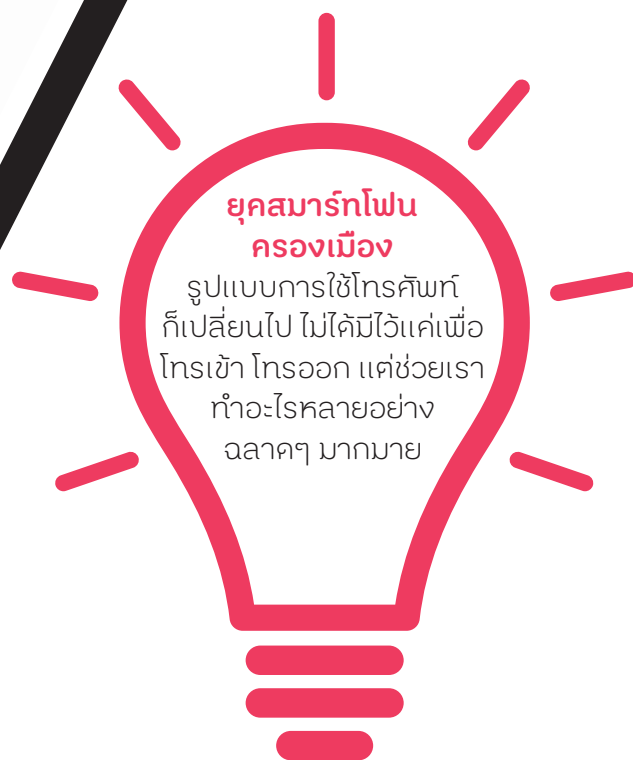


- > อุบัติเหตุส่วนใหญ่จะเกิดกับรถจักรยานยนต์ คนขับ-คนซ้อน ไม่สวมหมวกนิรภัย
- > สาเหตุที่เกิดอุบัติเหตุอันดับ 1 มาจาก “เมาแล้วขับ” และการใช้ความเร็วเกินกำหนด
- > อุบัติเหตุส่วนใหญ่จะเกิดบนทางหลวงแผ่นดิน รองลงมาคือ ถนนหมู่บ้าน อบต.
- > ช่วงเวลาที่เกิดอุบัติเหตุสูงสุดคือ ช่วงหัวค่ำ 16.00-20.00 น.
- > ช่วงอายุที่เกิดอุบัติเหตุมากที่สุดคือ ช่วงวัยแรงงาน และเป็นคนในพื้นที่



เช็คความพร้อมก่อนเดินทาง

- ✓ **เช็คตัวเอง** การเดินทางในช่วงเทศกาล รถเยอะ คนเยอะกว่าปกติ ย่อมสร้างความเหนื่อยล้า แก้ได้ด้วยการไม่ดื่มก่อนวันเดินทาง นอนให้พอ หรือ หากคนสลับกันขับรถถ้าต้องเดินทางไกลๆ
- ✓ **เช็ครถ** เช็คอุปกรณ์ต่างๆ เช่น น้ำมันเครื่อง เบรค ไฟหน้าหลัง ที่ปัดน้ำฝน ระดับความดันยาง ฯลฯ เพื่อให้รถอยู่ในสภาพพร้อมออกเดินทางและไม่เสี่ยงเกิดอุบัติเหตุ
- ✓ **เช็คเส้นทาง** ก่อนเดินทางควรวางแผนการเดินทาง ถนนที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น ถนนในเมือง ถนนที่กำลังก่อสร้าง หรือ จุดที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยๆ ในเส้นทางที่จะไป เพื่อเพิ่มความระมัดระวัง
- ✓ **เช็คสติ** ไม่ใช่เรื่องยากและสามารถสร้างได้ เริ่มด้วยการใส่ใจพื้นฐานความปลอดภัย ไม่ละเลยอุปกรณ์นิรภัย ไม่ว่าจะเป็นเข็มขัดนิรภัย หมวกกันน็อก ไม่ใช้ความเร็วมากเกินไป
- ✓ **เช็คกฎ** ไม่ฝ่าฝืนกฎจราจร โดยเฉพาะป้ายสัญญาณคำเตือน ทั้งป้ายสัญญาณไฟ ป้ายคำเตือนข้างทาง เส้นสัญลักษณ์ที่พื้นถนน สิ่งเหล่านี้จะทำให้คุณขับได้อย่างปลอดภัยขึ้น



Hackathon

Health App Challenge

เด็กไทยทำได้

สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำรวจเมื่อปี 2554 พบว่าคนไทยเริ่มใช้เทคโนโลยีตั้งแต่อายุ 6 ปีขึ้นไป โดยเยาวชนอายุ 15-24 ปี ใช้อินเทอร์เน็ตร้อยละ 51.9 และร้อยละ 42.2 ใช้โทรศัพท์มือถือเล่นเกม และที่น่าสนใจเยาวชนไทยใช้อินเทอร์เน็ตผ่านคอมพิวเตอร์และมือถือสูงถึง 3.1 ชั่วโมงต่อวันครองแชมป์อันดับ 1 ในเอเชีย ซึ่งสถิติเหล่านี้เพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ด้วยราคาเครื่องที่ถูกลงทำให้การเข้าถึงมีมากขึ้น

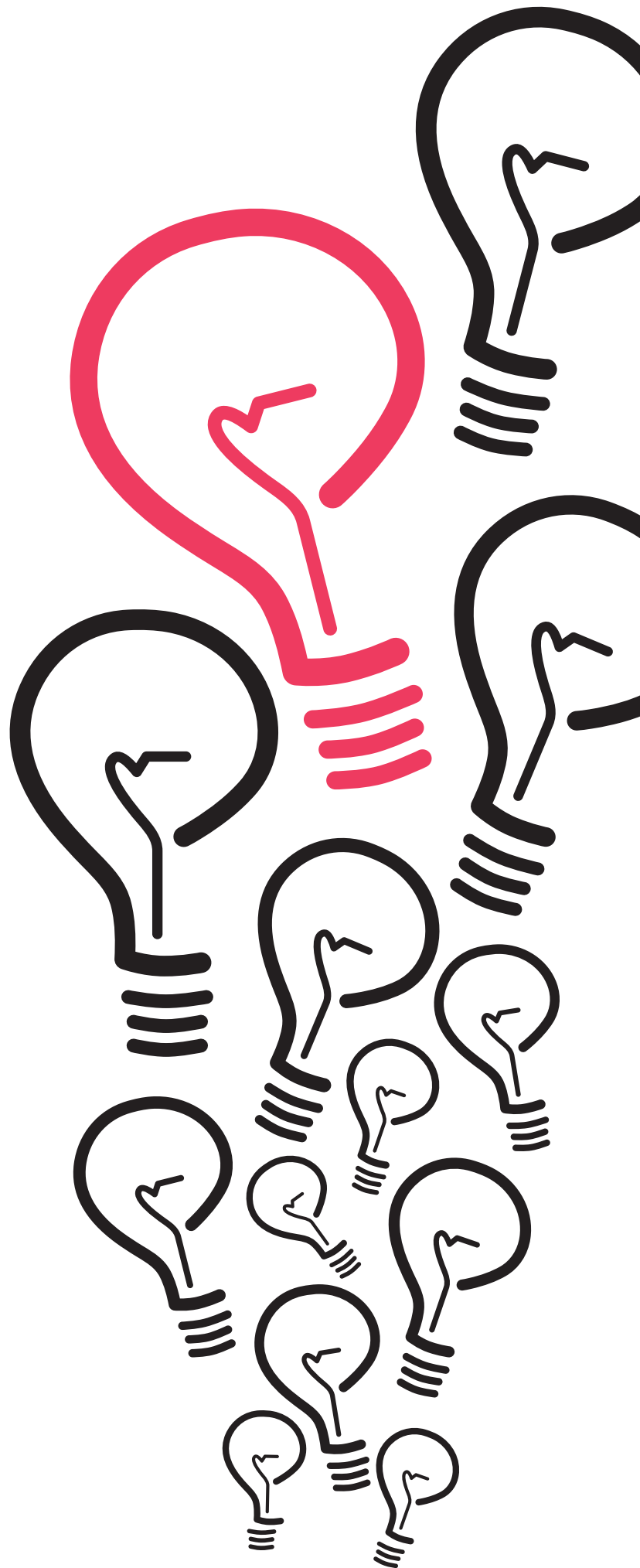
เทคโนโลยี อาจเป็นจำเลยว่าเป็นตัวการทำลายสุขภาพ ทำให้เกิดสังคมก้มหน้า แต่ความจริงมีหลายแง่มุม ถ้าเรารู้จักสามารถนำเทคโนโลยีมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านการดูแลสุขภาพก็จะเป็นการเปิดมิติใหม่ในสังคมไทย

โดยเฉพาะเมื่อนำมาใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นด้วยก็ยิ่งดี แน่แน่นอนว่า ถ้ามีสมาร์ตโฟนก็จำเป็นต้องมีแอปพลิเคชันฉลาดๆ ติดเครื่องไว้ ซึ่งปัจจุบันมีแอปพลิเคชันได้รับการพัฒนาเพิ่มขึ้นเป็นลำดับกว่าล้านแอปพลิเคชัน

เพื่อพัฒนาศักยภาพของเด็กไทย สถาบัน Change-Fusion Google ประเทศไทย บริษัท ชัมซุง (ประเทศไทย) จำกัด และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ร่วมกันทำโครงการ **Health App Challenge : Hac : “Hackathon”** พัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ มีโจทย์ คือ

- 1.สุขบัญญัติแห่งชาติและเครื่องมือการตรวจสุขภาพสำหรับเด็กและเยาวชน
- 2.การลด ละ เลิก การดื่มเหล้าและสูบบุหรี่
- 3.การออกกำลังกายและอาหารสร้างเสริมสุขภาพ
- 4.การใช้เงินอย่างมีวินัย เพื่อนำไปสร้างความรู้และพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ในการประกวดครั้งนี้ มีทีมที่ลงทะเบียนเข้าร่วมทั้งสิ้น 69 ทีม ได้รับการคัดเลือกจนผ่านด้านการทดสอบเข้ามาถึงรอบสุดท้ายจำนวน 5 ทีม และได้รับรางวัล 3 ทีม ซึ่งผู้ผ่านเข้ารอบทั้งหมดได้รับการอบรมให้ความรู้รอบด้านทั้งการพัฒนาแอปพลิเคชัน เนื้อหาสาระที่จะบรรจุลงในแอปพลิเคชัน จากผู้เชี่ยวชาญทุกขั้นตอน และจะมีการพัฒนาต่อยอดให้ผลการสร้างสรรค์เหล่านี้ได้ถูกนำมาใช้จริง





Plant Money

โปรแกรมบันทึก
รายรับรายจ่าย



**“การจัดการเงินที่ดี ย่อม
นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี”**

แนวคิดนำไปสู่การพัฒนา
แอปพลิเคชันโอเดียนเกอย่าง
โปรแกรมบันทึกรายรับราย
จ่ายที่ง่ายเหมือนการปลูก
ต้นไม้ สามารถเอาชนะใจ
กรรมการควาแชมป์กิจกรรม
“Hackathon” ปี 1 ไปครอง

“พิชญ ศรีฟ้า” เจ้าของแนวคิดแล้วว่า หลายครั้ง
ที่โหลดแอปพลิเคชันบันทึกรายรับรายจ่ายมา แต่ก็
บันทึกได้ไม่ยาวนานเพราะน่าเบื่อ แอปพลิเคชันนี้จะ
ทำให้การบันทึกรายรับรายจ่ายเป็นเรื่องสนุก โดย
เปรียบเทียบการทำเงินให้งอกเงยก็คล้ายกับการที่
เราปลูกต้นไม้ที่จะต้องมีการเอาใจใส่ดูแลและหมั่นทำ
อย่างต่อเนื่องเพื่อให้ต้นไม้
เจริญเติบโต โดยผู้ใช้
สามารถตั้งรหัสผ่าน
และสำรองข้อมูลไว้
ได้ รวมไปถึงมีการฟ
แสดงเป้าหมายใน
การออมและเปลี่ยน
สกุลเงินได้ด้วย



**“แอปฯ นี้เน้นการใช้งานง่าย โดยผู้ใช้จะสามารถ
เริ่มต้นบันทึกรายรับรายจ่ายพร้อมกับการปลูกต้นไม้
1 ต้น จากนั้นการบันทึกอย่างต่อเนื่องจะเท่ากับการ
รดน้ำใส่ปุ๋ย ถ้าสิ่บันทึกต้นไม้ก็จะเหี่ยวและตายใน
ที่สุด นอกจากนั้นยังมีต้นไม้ให้เลือกปลูกมากมายและ
เป็นไม้มงคล เช่น ใบเงินใบทอง ต้นไผ่เขียน เมื่อปลูก
เสร็จแล้วสามารถนำต้นไม้ไปวางไว้บนหน้าจอมือถือ
และต้นไม้จะขยับไปมาคอยเตือนคุณว่าได้เวลาต้อง
บันทึกแล้วนะ”**

พิชญยังบอกอีกว่า สิ่งพิเศษอีกอย่างของแอปฯ
นี้ คือ เมื่อต้นไม้โตเต็มที่แล้วสามารถแชร์บนสังคม
ออนไลน์เพื่อสร้างความสนใจและชักชวนเพื่อนๆ ให้
หันมาบันทึกรายรับรายจ่ายเหมือนเราได้ด้วย



HealthMe

เปลี่ยนพฤติกรรม
การกินและการออกกำลังกาย



**“การเปลี่ยนพฤติกรรม
ด้วยตัวเอง จะนำไปสู่สุขภาพ
ที่ดี”** ทีม Appetitude ได้รับ

รางวัลรองชนะเลิศ แอปพลิเคชัน
ที่พัฒนาขึ้นเพื่อกระตุ้นและ
สร้างการตื่นตัวให้คนหันมา
ออกกำลังกายและสนใจอาหาร
การกินมากขึ้น **“รัชฎา วิริยพงศ์”**
ตัวแทนทีม Appetitude อธิบาย

ถึงการทำงานของแอปพลิเคชันนี้ว่า ผู้ใช้จะต้องสร้าง
กลุ่มเพื่อนบนเฟซบุ๊กและชวนกันทำภารกิจ เช่น วันนี้
จะต้องออกกำลังกายด้วยการวิ่ง, วันนี้จะต้องดื่มน้ำ
เปล่าให้ได้ 8 แก้ว หรือวันนี้จะต้องกินผัก 1 มื้อ เป็นต้น
โดยในแต่ละภารกิจจะมีการให้ข้อมูลความรู้ด้าน
สุขภาพที่แตกต่างกันออกไป จากนั้นถ่ายภาพและแชร์
ลงในกลุ่มให้เพื่อนๆ โหวต ภาพไหนที่ชนะการโหวตก็จะ
ได้เหรียญภารกิจนั้นไป

**“การพัฒนาแอปพลิเคชันนี้จากการมองเห็น
พฤติกรรมของผู้ใช้สมาร์ทโฟนในปัจจุบันที่นิยม
ถ่ายภาพอาหาร ภาพที่ทำลงออกกำลังกาย การออกแบบ
แอปพลิเคชันจึงพยายามเลือกกิจกรรมที่กลุ่มเป้าหมาย
ชอบทำโดยหวังว่าแอปพลิเคชันนี้จะสามารถกระตุ้น
ให้คนหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทาน
อาหารและการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ๆได้”** รัชฎา
อธิบาย

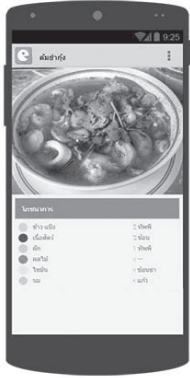
แอปฯนี้ จะทำในรูปแบบเหมือนเกมส์เพื่อดึงดูด
ให้ผู้ใช้อยากแข่งขันกับเพื่อนๆ แต่แทนที่จะเป็นการ
แข่งขันแบบสมมุติ ก็เปลี่ยนให้การแข่งขันเป็นรูปแบบ
เสมือนจริง ได้ทำตามภารกิจที่กำหนดแบบที่
สร้างเสริมสุขภาพ
และได้แบ่งปันให้
เพื่อนๆ ร่วมกัน
แข่งสร้างสุขภาพ
ที่ดี ซึ่งเหมาะกับ
ลักษณะนิสัยของ
คนปัจจุบัน





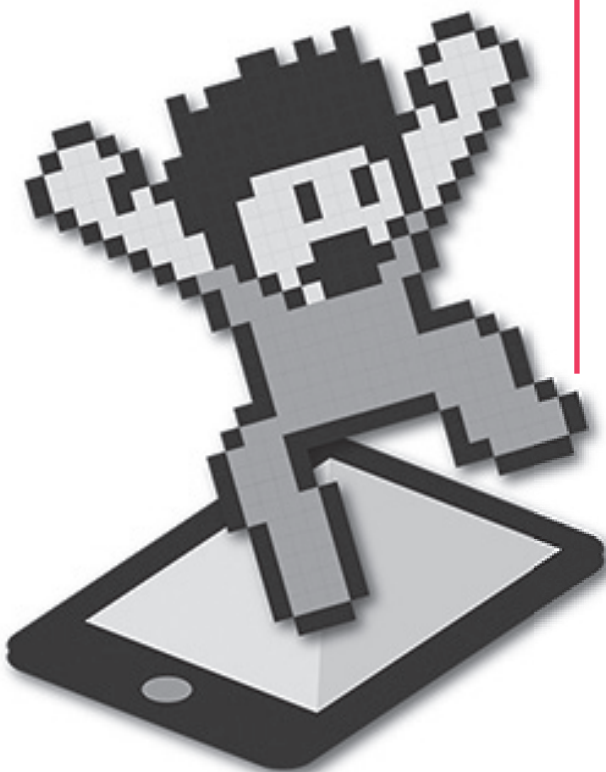
EAT-D

บันทึกเวลาการออกกำลังกาย
คำนวณแคลอรี



**“คำนวณเพื่อแก้ไข ไม่ให้
มากเกินไปหรือน้อยเกินไป”** ทีม
CSAG ที่ควารองวัลรองชนะเลิศ
อันดับสองไปครอง โดย “ณัฐ
จึงมาริสกุล” เล่าถึงเกิดแนวคิด
ที่ต้องการแก้ไขปัญหามีดัชนีมวลกาย (BMI) ที่ไม่ปกติ ทั้งผู้
ที่มีน้ำหนักมากเกินไปและน้อย
เกินไป ซึ่งล้วนส่งผลต่อสุขภาพ

ด้วยกันทั้งสิ้นโดยผู้ใช้งานสามารถบันทึกรายการอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ เพื่อนำไปคำนวณและแสดงคุณค่าทางโภชนาการว่ามีความเหมาะสมหรือสอดคล้องกับค่าดัชนีมวลกายหรือไม่ พร้อมทั้งแนะนำอาหารที่เหมาะสมเป็นแอปพลิเคชันที่เหมือนเลขาส่วนตัวที่จะคอยเตือนให้รับประทานอาหารไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของการเกิดโรคทางกายหลายโรค โดยจะสามารถคำนวณพลังงานที่ได้รับในแต่ละวันจากเมนูที่เข้าไปกรอก ซึ่งในแอปพลิเคชันก็จะมีเมนูอาหารที่ได้รับการคำนวณแคลอรีในอาหารที่คนไทยรับประทานบ่อยๆ สามารถตั้งเตือนให้รับประทานอาหารได้ รวมทั้งมีเนื้อหาที่ดึงข้อมูลจากเว็บไซต์ของสสส.ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าที่ต้องได้อีกด้วย



จุดเด่นของแอปพลิเคชัน **“Plant Money”** ที่ทำให้ได้รับรางวัลชนะเลิศคือ สามารถปลูกจิตสำนึกให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีด้วยการสร้างวินัย เน้นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ส่วน **“HealthMe”** มีการจับกระแสนสังคม สร้างการมีตัวตน ส่งเสริมให้คนมีสังคมและร่วมกันทำสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ และสุดท้าย **“EAT-D”** ส่งเสริมให้ทุกคนหันมาใส่ใจสุขภาพของตัวเอง โดยการสังเกตจากอาหารและนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั่นเอง นอกจากนี้ยังมีแอปพลิเคชันอีก 2 ผลงานที่ผ่านเข้ารอบ ได้แก่ Life Alcoholic จากทีม Naga ซึ่งเป็นแอปฯ ถาม-ตอบเกี่ยวกับการดื่มเหล้า เพื่อนำข้อมูลไปแสดงเป็นกราฟชีวิตทำนายอนาคต และ **“Teeth for fun app”** เป็นแอปพลิเคชันที่จะสอนให้เด็กแปรงฟันผ่านบทเพลง การดูแผนที่แทรกเนื้อหาความรู้ในการกระตุ้นให้เด็กแปรงฟันมากขึ้น

กิจกรรม **“Hackathon”** ภายใต้โครงการประกวดการแข่งขันพัฒนาแอปพลิเคชันด้านการสร้างเสริมสุขภาพ (**Health App Challenge : Hac**) โดยความร่วมมือระหว่าง สถาบัน Change Fusion, Google ประเทศไทย และบริษัทซัมซุง (ประเทศไทย) จำกัดเยาวชนที่สนใจสามารถติดตามกิจกรรม Hackathon ปีที่ 2 ได้ที่ <http://hac.in.th> หรือสอบถามที่อีเมล hac@changefusion.org โทร.02-938-2636 089-777-0684



พรทิพย์ กองชุน
หัวหน้าฝ่ายการตลาด Google ประเทศไทย

กระแสน้ำสองล้อ ยังคงมาแรง ช่วงปิดเทอมหน้าร้อนนี้ กิจกรรมยามว่างอย่างการปั่นสองล้อออกท่องเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ก็น่าจะเป็นตัวเลือกที่ดีให้กับหลายๆ คน ไม่ว่าจะไปปั่นกับกลุ่มเพื่อน หรือปั่นเที่ยวด้วยกันทั้งครอบครัว ก็ได้ทั้งนั้น

ปิดเทอม... ชวนกันไปปั่น

เรื่อง น่ารู้ ก่อนปั่น...

แต่ก่อนจะออกไปปั่นลองมาทำความรู้จักกับการปั่นในเบื้องต้นกันสักนิดหน่อย จะได้เตรียมตัวกันถูกว่าจะต้องทำอะไรบ้าง

- > จักรยานเหมาะกับการเดินทางระยะสั้นประมาณ 1-5 กม.
- > ผู้มีสุขภาพดี เมื่อปั่นไปเรื่อยๆ ไม่เร่งรีบ จะไม่รู้สึกเหนื่อยใน 5 กม.แรก
- > อาการเหนื่อย และรู้สึกไม่สบายตัว จะเกิดขึ้นเมื่อเราปั่นเร็ว ในช่วงเวลาประมาณนาทีที่ 16 ถึงนาทีที่ 30 แต่หลังจากเหนื่อยได้ที่แล้ว ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอนโดर्फิน (Endorphine) มีผลให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง ความดันโลหิตต่ำลง ทำให้ร่างกาย คลายเครียด
- > ผู้ไม่เคยออกกำลังกาย อาจต้องขึ้นละ 30 นาที ทุกวัน หรือวันเว้นวัน ติดต่อกันประมาณ 1-3 เดือน เพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าขาได้พัฒนา
- > ผู้ที่เริ่มขี่จักรยานครั้งแรกๆ ถ้าได้หยุดพัก นั่งๆ เดินๆ ยืดเส้นยืดสาย ทุกๆ 5 กม. สามารถขี่ต่อเนื่องในขาไปได้ถึง 20 กม. ในเวลาประมาณชั่วโมงครึ่งถึงสองชั่วโมง
- > การเลือกจักรยานให้เหมาะสมกับกิจกรรมหรือลักษณะการปั่น ช่วยทำให้การปั่นเป็นไปอย่างสนุกสนานมากขึ้น
- > กฎ กติกา สัญญาณ มารยาท เป็นสิ่งที่ควรเรียนรู้ เพื่อความปลอดภัยของตัวผู้ปั่นเอง และไม่รบกวนผู้ใช้รถใช้ถนนร่วมกัน ไม่สร้างความเดือดร้อนซึ่งกันและกัน
- > แต่งรถ เน้นไปที่ความปลอดภัยอุปกรณ์จำเป็นของรถสองล้อ ต้องทำให้อยู่ในสภาพดีเสมอ ทั้งเบรค ไฟหน้าแสง สีขาวส่องเห็นพื้นทางได้ ไฟท้ายแสงแดงหรือติดวัตถุสะท้อนแสงสีแดง
- > แต่งตัว ไม่ใช่แค่เพราะเป็นแฟชั่น แต่การแต่งตัวจะช่วยเพิ่มความปลอดภัย เช่น เสื้อสะท้อนแสง สนับเข่า สนับแขน หมวกกันน็อค ชุดที่เหมาะสมจะทำให้เกิดความปลอดภัยในการปั่นสองล้อมากขึ้น

เลือกซื้อจักรยานแบบไหนดี

เลือกไม่ยาก เพียงแค่รู้ความต้องการตัวเองว่า อยากปั่นลักษณะใด แล้วเลือกจักรยานให้เข้ากับกิจกรรม เพราะจักรยานแต่ละประเภทก็มีลักษณะเฉพาะของมันเอง ที่สำคัญควรเลือกขนาดให้เหมาะสมกับผู้ปั่นและอุปกรณ์ที่เหมาะสม เช่น อานรถ ระบบเกียร์ เท่านั้นที่ปั่นสนุกขึ้นแล้ว



จักรยานทั่วไป หรือ ที่คนมักเรียกว่าจักรยานแม่บ้าน จะเป็นจักรยานที่ไม่มีเกียร์ คือ มีเพียงเฟืองหน้า และ หลัง มีตะแกรงด้านหน้า อานซ้อนท้าย มักต้องใช้แรงมากในการปั่น แต่จักรยานชนิดนี้มีราคาถูกและมีติดบ้านส่วนใหญ่



จักรยานพับได้ มักจะมีขนาดเล็กกระทัดรัด เหมาะกับการใช้ปั่นในเมืองและโดยสารต่อขนส่งสาธารณะ ส่วนใหญ่จะมีน้ำหนักเบา แต่ราคาแพง เพราะวัสดุจะต้องใช้แบบพิเศษ ข้อควรระวังเล็กน้อย เช่น รถไฟฟ้า จะอนุญาตให้นำจักรยานแบบพับขึ้นได้เท่านั้น และต้องขึ้นตู้สุดท้ายของขบวนเพื่อไม่ให้กีดขวางผู้อื่น



จักรยานแข่ง ออกแบบมาเพื่อแข่งขันโดยเฉพาะโครงสร้างจึงเบา เปรียว ไม่มีอุปกรณ์หลายอย่างที่จำเป็นต่อการแข่ง เช่น ขาตั้ง บังโคลน ซึ่งจักรยานประเภทนี้จะมีราคาแพงมากบางคันถึงหลักแสนก็มี



จักรยานฟิสิกส์เกียร์ เป็นจักรยานที่มีสปีดเดียว เฟืองหลังเป็นแบบตาย คือ ปลดฟรีหรือปั่นขาทวนกลับไม่ได้ การปั่นจึงต้องหมุนขาไปตลอด และจะไม่เบรค วิธีเบรคจึงต้องกระชับชาย้อนกลับหลังเฟืองก็จะหยุดหมุนทำให้รถหยุด

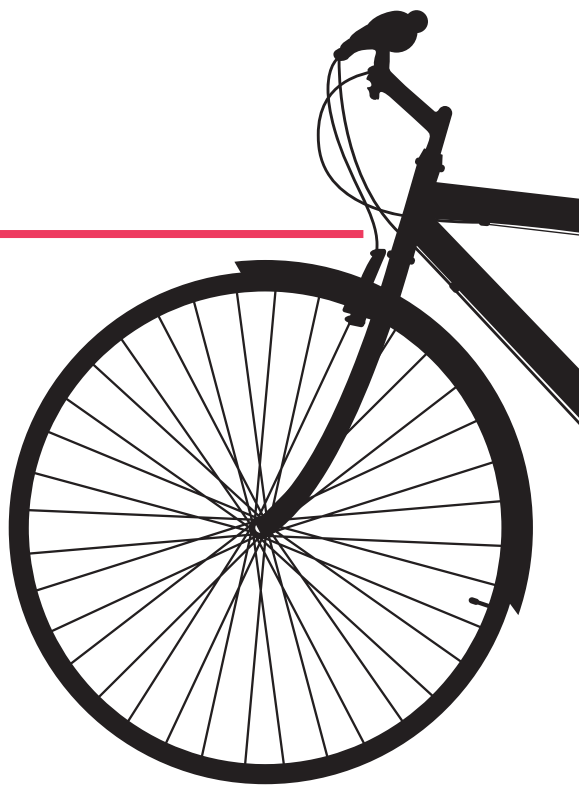


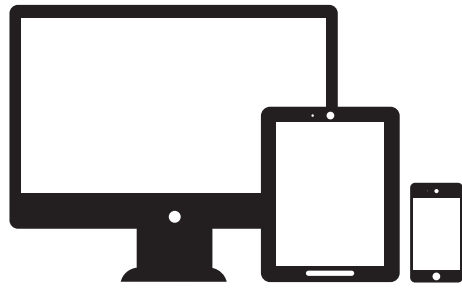
จักรยานออกกำลังกายและท่องเที่ยว จักรยานประเภทนี้จะแบ่งได้หลายชนิดลงไปอีกเพราะจะมีระบบเกียร์ การลดน้ำหนักรถ เพื่อให้ใช้แรงตึ้นน้อยกว่าและไปได้ไกลกว่า ซึ่งทำให้มีราคาแพงขึ้นไปอีก

แบบเสือหมอบ หน้าตาคล้ายจักรยานแข่ง แต่คุณภาพด้อยกว่า เหมาะสำหรับปั่นท่องเที่ยว ออกกำลังกายและใช้บนทางเรียบ ไม่เหมาะกับการปั่นในเมืองเพราะลักษณะการปั่นต้องก้มหน้า

จักรยานท่องเที่ยว จะออกแบบสำหรับท่องเที่ยวโดยเฉพาะ เพราะมีอุปกรณ์เสริมสำหรับใส่สัมภาระด้านข้าง แต่ก็สามารถใช้เอนกประสงค์ปั่นไปทำงาน ปั่นไปเที่ยวได้

จักรยานเสือภูเขา ออกแบบมาให้ใช้ปั่นขึ้นลงมียางล้อใหญ่ ดอกยางหนา เกาะพื้นได้ดี ใช้ได้ทุกพื้นผิวถนน เกียร์มีตั้งแต่ 10-27 สปีด จักรยานประเภทนี้จึงใช้งานได้สมบุกสมบันหลายประเภทปั่นเที่ยว ปั่นในเมือง ปั่นทางวิบากๆก็ได้





“ติดสื่อบนไลน์” พ่อแม่ช่วยด้วย!!

แพทย์แนะจัดการชีวิตออนไลน์ลูกๆ บ้านจำเป็นต้องมีกฎ

การใช้โดยไร้การควบคุมส่งผลต่อพฤติกรรมตามมามากมาย ด้วยเหตุนี้เอง ทำให้สมาคมวิชาการด้านกุมารเวชศาสตร์ของอเมริกัน (American Academy of Pediatrics) ต้องออกมาเตือนสติพ่อแม่ผู้ปกครองที่มีพฤติกรรมเช่นนี้ พร้อมให้แนวทางในการดูแลลูกๆ ให้ได้ใช้ชีวิตในโลกยุคดิจิทัลอย่างมีคุณภาพและไม่ตกเป็นเหยื่อของสื่อออนไลน์ จนเสียการเรียนและเกิดปัญหาพัฒนาการทางสังคมและบุคลิกภาพไป

“โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ เครื่องเล่นเกม” กลายเป็นอุปกรณ์ประจำบ้านในยุคดิจิทัล ซึ่งหลายต่อหลายครอบครัวทั่วโลกก็เป็นอย่างนี้เหมือนกัน ที่พร้อมจัดหาอุปกรณ์และเครื่องใช้สมัยใหม่ให้บุตรหลาน หากแต่มีที่ครอบครัวที่ใส่ใจอย่างจริงจัง ในการใช้สิ่งของเหล่านี้หลังจากได้หยิบยื่นให้ลูกๆ ไปแล้ว



สมาคมฯ ระบุว่า พ่อแม่ชาวอเมริกันจำนวนมากไม่ได้กำหนดกฎเกณฑ์ในการใช้สื่อออนไลน์ เช่น สื่อโซเชียลมีเดีย ของลูกอย่างเพียงพอ ยังผลให้เด็ก ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับสิ่งเหล่านี้ หรือถ้าจะเรียกง่ายๆ และให้เห็นภาพชัดเจนก็คือ เกิดอาการ “ติดสื่อออนไลน์” นั่นเอง ซึ่งปัญหานี้แน่นอนว่าส่งผลกระทบต่อการศึกษาของเด็กเป็นอย่างมาก ทำให้มีเวลานอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่สนใจการเรียน มีผลการเรียนตกต่ำ กลายเป็นเด็กที่มีปัญหาบุคลิกภาพ เข้าสังคมไม่ค่อยได้

สมาคมฯ ในฐานะที่เป็นกลุ่มแพทย์ด้านกุมารเวชศาสตร์กลุ่มใหญ่ที่สุดในอเมริกาจึงได้ออกคำแนะนำให้ผู้ปกครองหันมาใส่ใจเรื่องการใช้ชีวิตในโลกออนไลน์ของบุตรหลานอย่างจริงจัง ผู้ปกครองต้องเปลี่ยนตัวเองและลูกหลานก็ต้องเปลี่ยนด้วยเช่นกัน นับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป



คำแนะนำที่สำคัญ คือ นอกจากจะใส่ใจควบคุมปริมาณการใช้ชีวิตในโลกออนไลน์ของเด็กๆ แล้ว ผู้ปกครองต้องให้ความสำคัญกับคุณภาพการใช้สื่อสมัยใหม่และสถานที่ในการเข้าถึงสื่อพวกนี้ในบ้านด้วย จึงจะเป็นการควบคุมได้อย่างรอบด้านและได้ผลดี

คำแนะนำอันดับแรก ต้องกำหนดให้มีคอร์ฟิวเรื่องเวลา รับประทานอาหาร และเวลาเข้านอน ซึ่งเป็นเวลาที่เด็กๆ ต้องละมือ ละสายตาจาก อุปกรณ์สื่อสารพวกนี้อย่างเด็ดขาด กฎระเบียบในบ้านแบบนี้สำคัญมาก มิเช่นนั้นแล้ว บนโต๊ะอาหาร ก็จะเป็นเสมือนสถานที่เล่นมือถือ แท็บเล็ต อีกที่หนึ่ง และเด็กๆ ก็จะท่องโลกออนไลน์ในเวลานอนจนทำให้นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อคนในวัยกำลังเจริญเติบโต สมองต้องการการพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ ร่างกายต้องหลั่งโกรทฮอร์โมนที่มีส่วนสำคัญในการสร้างพัฒนาการทางร่างกายและสติปัญญาของเด็กๆ และวัยรุ่น

คำแนะนำข้อที่ 2 นอกจากการกำหนดเวลาเข้านอนของลูกแล้ว พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ต้องทำให้แน่ใจว่าเมื่อที่ลูกเข้าไปในห้องนอนเพื่อนอนหลับพักผ่อนแล้ว เด็กๆ ได้นอนหลับจริงๆ กล่าวคือ ต้องกำหนดให้ห้องนอนของลูก เป็นห้องที่ปลอดจาก ทีวี สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ หรืออุปกรณ์อื่นใดที่จะทำให้เด็กๆ สามารถแอบเล่นอยู่ในห้องนอนนั้น ซึ่งจะทำให้การควบคุมเวลาเข้านอนของลูกๆ ที่พ่อแม่ตั้งขึ้น ไม่มีผลในทางปฏิบัติเลย

ข้อแนะนำที่ 3 พ่อแม่ ต้องจำกัดเวลาใช้สื่อออนไลน์ของลูกๆ ในขณะที่อยู่ที่บ้าน รวมแล้วไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน และที่สำคัญคือแพทย์เน้นว่า เด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ ไม่ควรให้เล่นอุปกรณ์ที่มีจอภาพพวกนี้ เพราะไม่เป็นผลดีต่อสายตาและพัฒนาของเด็กเล็กๆ ขนาดนั้นเลย

ผลการสำรวจโดยกลุ่มที่ทำงานด้านสื่อ ชื่อว่า คอมมอนเซนส์มีเดีย ออกมาล่าสุดว่า เด็กอายุ 8 ขวบ และต่ำกว่าจำนวน 72% มีการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และใช้สื่อสมัยใหม่ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง เช่น การใช้โทรศัพท์มือถือ เครื่องเล่นเกมส วิดีโอออนไลน์ หรือใช้แอปพลิเคชันต่างๆ นับว่าเป็นเปอร์เซ็นต์ที่เพิ่มขึ้นอย่างน่าตกใจ หากเทียบกับการสำรวจแบบเดียวกันเมื่อ 2 ปีก่อน ซึ่งพบว่าเพียงแค่ 38% ของเด็กในช่วงอายุนี้อมีการใช้อุปกรณ์และสื่อดังกล่าว นอกจากนี้แล้วในการสำรวจครั้งล่าสุดนี้ยังพบอีกด้วยว่า เด็กเหล่านี้จำนวน 17% ใช้มือถือเป็นประจำทุกวัน

“เรารู้สึกเป็นห่วงในเรื่องนี้เป็นอย่างมาก เพราะพ่อแม่ผู้ปกครองจำนวนมากขาดความตระหนักรู้ว่าลูกของพวกเขาใช้สื่อกันมากน้อย เหมาะสมหรือไม่อย่างไร อีกทั้งก็ไม่ว่าแล้วจะต้องบริหารจัดการเรื่องนี้อย่างไรให้เหมาะสม” คุณวิคเตอร์ สตราสเบอร์เกอร์ ศาสตราจารย์ด้านกุมารเวช มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก ซึ่งเป็นผู้นำการออกคำแนะนำสำหรับพ่อแม่เด็กเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ กล่าว

“เด็กทุกวันนี้ใช้เวลาไปกับสื่อออนไลน์วัน ๆ หนึ่งเยอะกว่าเวลาที่โรงเรียน พ่อแม่เพียงลำพังอาจไม่สามารถจัดการกับ

ปัญหาติดสื่อออนไลน์ของเด็กยุคใหม่ได้ทั้งหมด ด้วยเหตุเพราะว่าเด็กยังมีเวลาเสพสื่อเหล่านี้ได้นอกบ้าน ไม่ว่าจะเป็นที่โรงเรียนหรือที่อื่นใด ดังที่พบว่า เด็ก 8 ถึง 10 ขวบ ใช้เวลาไปกับสื่อออนไลน์เฉลี่ยวันละถึง 8 ชั่วโมง ในขณะที่วัยรุ่นที่โตกว่านี้ ใช้เวลาเล่นสื่อออนไลน์ต่อวันเฉลี่ยสูงถึง 11 ชั่วโมง” คุณ สตราสเบอร์เกอร์ กล่าว

พ่อแม่ กุมารแพทย์ โรงเรียน องค์กรด้านการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง อุตสาหกรรมบันเทิง และโฆษณา และรัฐบาล จึงควรร่วมมือกันในการคิดหาทางดำเนินการกับปัญหาเรื่องการติดสื่อออนไลน์ในหมู่เด็กและเยาวชนนี้ เพื่อการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพในภาพรวม





แคลิฟอร์เนีย คีเคย์คัมบุหรีไฟฟ้าเสมือนจริง

หลังจากมีทั้งผลการศึกษาและกระแสความกังวลเรื่องพิษภัยของบุหรีหรือเลคทรอนิกส์หรือบุหรีไฟฟ้าเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งแย้งกับคำกล่าวอ้างของบริษัทที่ผลิตและจัดจำหน่ายบุหรีไฟฟ้าในสหรัฐอเมริกา ที่พยายามโปรโมตให้เป็นเหมือน ทางเลือกที่แสนจะปลอดภัยในการเลิกบุหรี

ปรากฏว่าหลายเมืองในรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ก็ได้เริ่มหันมาปฏิบัติกับการใช้บุหรีไฟฟ้า ในลักษณะเสมือนกับการสูบบุหรีจริงๆ กันแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ของการกำหนดที่ห้ามสูบบุหรีไฟฟ้าในพื้นที่สาธารณะที่ไม่อนุญาตให้สูบบุหรีได้ การควบคุมด้านการจำหน่าย และการโฆษณาผ่านทางสื่อต่างๆ ขณะเดียวกันในระดับประเทศ

สำนักงานอาหารและยาสหรัฐ หรือเอฟดีเอ ก็กำลังพยายามอย่างหนักที่จะเข้าไปควบคุมอุตสาหกรรมบุหรีไฟฟ้าที่ตอนนี้ยังไม่ได้อยู่ภายใต้อำนาจในการควบคุมตรวจสอบความปลอดภัยของเอฟดีเอ จึงทำให้ไม่มีการตรวจสอบอย่างเป็นทางการว่าบุหรีไฟฟ้าเจ้าไหนมีส่วนประกอบสำคัญอะไรบ้างในผลิตภัณฑ์ที่จำหน่าย ได้แต่กล่าวอ้างกันไปตามกลยุทธ์ทางการตลาด

ขณะที่ทางฝั่งยุโรปนั้นก่อนหน้านี้ได้มีความเคลื่อนไหวสำคัญเกี่ยวกับการควบคุมบุหรีไฟฟ้าออกมาว่า บุหรีไฟฟ้าจำเป็นต้องถูกควบคุมภายใต้กฎหมายเดียวกับบุหรีทั่วไป บุหรีปกติถูกห้ามอย่างไรบุหรีไฟฟ้าต้องโดนด้วย แม้แต่เรื่องของการบังคับให้ติดคำเตือนเกี่ยวกับอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูบก็น่าจะต้องติดด้วยเหมือนกัน

โดยไม่มีข้อยกเว้นให้

น้องหมาเคี้ยวควันบุหรีมือ 2

ไม่ใช่แต่คนเท่านั้นที่สามารถได้รับอันตรายจากควันบุหรีมือสอง ไม่ว่าจะเป็นโรคมะเร็งปอด โรคหัวใจ หรือแม้แต่ภาวะเสียชีวิตกระทันหันของทารกในครรภ์มารดา และอื่นๆ อีกมากมาย ล่าสุดทีมนักวิจัยจากประเทศญี่ปุ่น นำโดยดร.โยชิกิ ยามายะ ศึกษาพบว่า สัตว์เลี้ยงในบ้านอย่างสุนัข ก็เป็นเหยื่อของควันบุหรีจากผู้สูบบุหรีด้วยเช่นกัน ซึ่งเป็นเรื่องที่ยังไม่ค่อยมีใครได้ทำการวิจัยกันอย่างจริงจัง จังๆ มาก่อน ผลการวิจัยนี้ได้ตีพิมพ์ในวารสารชื่อ Decoded Science



ทั้งนี้เป็นการศึกษาในสุนัขจำนวนทั้งสิ้น 43 ตัว ทั้งจากบ้านที่เลี้ยงโดยปราศจากคนสูบบุหรี และบ้านที่มีคนสูบบุหรี และเพื่อให้ทราบถึงการรับควันบุหรีมือสองในสุนัขที่นำมาทำการวิจัย นักวิจัยได้ตรวจวัดหาระดับสาร โคตินิน ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ถึงการรับสารนิโคติน และจะยังตกค้างหลงเหลือในตัวสุนัขเป็นเวลานานหลายวันแม้หลังการรับควันบุหรีมือสองครั้งล่าสุด

ผลการวิจัยพบว่า สุนัขทุกตัวที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีปัญหาเรื่อง ภาวะทางเดินหายใจล้มเหลว เป็นสุนัขที่มีการรับควันบุหรีมือสองโดยทั้งสิ้น โดยสุนัขเหล่านี้เป็นสุนัขที่ถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลสัตว์ในญี่ปุ่นด้วยอาการไอเรื้อรัง และเพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกของการเกิดปัญหาทางเดินหายใจในสุนัขที่รับควันบุหรีมือสองเหล่านี้

ทีมนักวิจัยจึงกำลังเตรียมทำวิจัยต่อเพื่อศึกษาให้ลึกลงไปอีก



สุขเล็กเหล้า ☺

ติดเครื่องกันเมาแล้วขับ เสนอลดค่าปรับ

ที่รัฐโอไอวา ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อเร็ว ๆ นี้ วุฒิสภาของรัฐได้ลงคะแนนเสียงผ่านร่างแก้ไขกฎหมายประจำรัฐว่าด้วยเรื่องโทษปรับและโทษยึดใบขับขี ผู้ที่โดนจับในข้อหาขับรถในขณะที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกายเกินระดับที่กฎหมายกำหนดไว้

ทั้งนี้วุฒิสภา ได้เห็นชอบให้เปลี่ยนจากการบังคับให้ผู้กระทำผิดข้อหาเมาแล้วขับเป็นครั้งแรกต้องจ่ายค่าปรับ 1,250 เหรียญสหรัฐ (ราว ๆ 4 หมื่นกว่าบาท) และถูกพักใบอนุญาตขับขีรถยนต์เป็นเวลา 6 เดือน มาเป็นการจ่ายค่าปรับเพียงครึ่งเดียวเท่านั้น หลังจากนั้นยังให้ขับขีรถได้ตามปกติ หากแต่ถ้าผู้กระทำผิดรายนั้นต้องยินยอมติดตั้งเครื่อง อินเทอร์เน็ตที่รถยนต์ ซึ่งก่อนจะสตาร์ทเครื่องแต่ละครั้งคนขับต้องเป่าลมเข้าไปตรวจปริมาณแอลกอฮอล์ก่อนเสมอ หากไม่ผ่านก็ติดเครื่องรถไม่ได้

ปกติแล้วคนที่กระทำผิดข้อหาเมาแล้วขับในรัฐโอไอวาจะไม่โดนบังคับให้ติดอุปกรณ์นี้ซึ่งจะบังคับในกรณีที่เป็นการกระทำผิดข้อหาเดิมซ้ำ อย่างไรก็ตามผู้กระทำผิดครั้งแรกที่จะเข้าเกณฑ์ได้สิทธิลดค่าปรับและยกเว้นโทษยึดใบขับขีนี้ต้องเป็น กรณีที่ว่าการเมาแล้วขับครั้งที่โดนจับนั้นต้องไม่ได้ออกให้เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สิน หรือก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเสียชีวิต

ไม่เช่นนั้นก็ขอสิทธิพิเศษนี้กันไปเลย



เทคโนโลยีพกเครื่องเป่าแอลกอฮอล์ส่วนตัว

รู้ทั้งรู้ว่าเป็นเรื่องอันตรายหากต้องขับรถขณะตกอยู่ใต้ฤทธิ์น้ำเมา แต่คนจำนวนมากยังคงทำพฤติกรรมนี้กันอยู่วันแล้ววันเล่าแม้จะทราบดีด้วยว่าเป็นการฝ่าฝืนกฎหมายและเสี่ยงโดนจับตังจะเห็นได้จากสถิติคนเมาแล้วขับที่ถูกจับในสหรัฐอเมริกา กว่า 24,000 รายในปีค.ศ.2012 แล้วที่ไม่ถูกจับอีกเท่าไร ไม่มีใครรู้ได้

เมื่อเร็ว ๆ นี้มีการเปิดเผยว่า ได้เกิดกระแสนิยมอันใหม่ในหมู่ นักดื่มที่ต้องขับรถด้วยตัวเอง กล่าวคือมีนักดื่มจำนวนมากขึ้น หันมาพึ่งเครื่องเป่าแอลกอฮอล์แบบพกพา ที่สามารถต่อเข้ากับสมาร์ตโฟนให้อ่านค่าได้ เพื่อตัดสินใจว่าจะขับรถดีไหม แน่นอนว่าไม่ใช่ว่าเพราะนักดื่มเหล่านี้หันมาให้ความสนใจกับเรื่องความปลอดภัยหลังพวงมาลัยอะไรนักหนา แต่พวกเขาแค่ต้องการให้มั่นใจว่าหากเจอดตำรวจเรียกระหว่างทางจะรอดมั๊ย?

สำนักข่าวแห่งหนึ่งจึงได้ทำการทดสอบเครื่องเป่าที่กำลังเป็นที่นิยมอยู่ 2 ยี่ห้อ โดยร่วมมือกับอาสาสมัคร สองสามราย และเจ้าหน้าที่ตำรวจที่ใช้เครื่องเป่ามาตรฐานแบบที่ตำรวจสหรัฐใช้ทั่วไป ผลการทดสอบเครื่องยี่ห้อหนึ่งพบว่าอ่านค่าได้ถูกต้องใกล้เคียงกับเครื่องของเจ้าหน้าที่ตำรวจมาก แต่อีกเครื่องให้ผลที่ต่ำกว่าความจริงและหากใครยึดเอาเป็นหลักมีหวังโดนจับแน่นอน

แต่งงานนี้อาสาสมัครทุกคนไม่โดนจับนะเพราะทั้งหมดมีคนขับรถพากลับบ้านในวันนั้น

พบกับ 2 รายการใหม่ ที่จะช่วยให้คุณรู้จักและเข้าใจ

กลุ่มโรค

NCDs

โรคที่คุณสร้างเอง มากขึ้น



เพราะทุก **ชีวิต** มีทางเดินที่แตกต่างกัน

และทุกชีวิตสามารถ **ลิขิต** ทางเดินของตัวเองได้

โรค กายใจจับอยู่ที่ตัวเรา



“รายการสารคดีสำหรับการดำเนินชีวิต เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยง ห่างไกลจากโรคในกลุ่ม **NCDs** และเรียนรู้โรคในกลุ่ม **NCDs** ผ่านประสบการณ์ชีวิตของผู้ป่วย”

ติดตามรายการ **ชีวิตลิขิตโรค**

ทุกวันเสาร์ เวลา 17.30 - 18.00 น. ทาง



ทุกคนมีความรัก

มีครอบครัวที่ **รัก** **รัก** **ชีวิต**
รัก ที่จะไปให้ถึงฝัน
คือ **รัก** และความหวัง
ต้องการพิสูจน์ **รัก** แก่
รัก ความก้าวหน้า

สิ่งที่ยั่งยืน อาจทำให้คุณลืมความรัก และผลักดันไปสู่
เส้นทาง NCDs ถึงเวลาพิสูจน์ว่า ความรักจะมี
พลังมากพอ ที่จะเปลี่ยนชีวิต ใช้พลังทั้งหมดที่มี
“**เพราะรักจึงยอมเปลี่ยนแปลง**”

ทุกวันเสาร์ 18.00 - 18.50 น.

NCDs
REALITY
เพราะรักจึงยอมเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม
เสี่ยงต่อโรค

NCDs

- ☒ ดื่มเหล้า
- ☒ สูบบุหรี่
- ☒ กินอาหาร หวาน มัน เค็ม
- ☒ เครียดบ่อย
- ☒ ไม่ค่อยออกกำลังกาย
- ☒ มีกรรมพันธุ์



Thai.HealthyLifestyle





“เพราะรักจึงยอมเปลี่ยนแปลง”

จ้วหัวกันแบบคราปาๆ
แต่ถ้าใครได้ฟังก็ต้อง
สรุปตรงกันว่าเพราะ
รักจึงยอมเปลี่ยนแปลง
ได้จริงๆ !!

ไทยถือเป็นกลุ่มหนึ่งในนั้น ที่โรค
ไม่ติดต่อกลายเป็นสาเหตุหลักทำให้
ประชาชนเสียชีวิตถึง 73% และมีแนวโน้ม
สูงขึ้นเรื่อยๆ ทั้งที่สาเหตุของการเกิดโรค
นั้นป้องกันได้

“ดีมแอลกอฮอล์ สูปบุหรี ไม่
ออกกำลัง ทานอาหารหวานมันเค็ม”
แค่ 4 ประการนี้ ก็ทำให้เกิดได้สารพัด
โรคทีเดียว ไม่ว่าจะเป็น “ความดัน เบา
หวาน หลอดเลือดหัวใจและสมอง มะเร็ง
อ้วนลงพุง ปอดอุดกั้นเรื้อรัง” แน่นนอน
ว่าใครๆก็กลัว

เพียง 2 สัปดาห์ที่ประกาศทำ
คนกล้าเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงโรค
ไม่ติดต่อเรื้อรังจึงมีผู้กล้า 450 คน
จากทั่วทุกทิศ สมัครเข้าร่วมเปลี่ยน
ตัวเอง จนกลายมาเป็น 6 ผู้กล้าร่วม
รายการเรียลลิตี้ “เพราะรัก...จึงยอม
เปลี่ยนแปลง” ที่จะออกอากาศทาง
สถานีโทรทัศน์ ThaiPBS ทุกวันเสาร์
18.00-18.50 และสารคดี “ชีวิต ลิขิต
โรค” สารคดีรูปแบบใหม่ที่จะชวนคุณ
ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทุกวันเสาร์
17.30-18.00 น.

ไกล...โรคเรื้อรัง

ว่ากันด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCD กลายเป็นปัญหา
ที่ทั่วโลกกำลังให้ความสำคัญ องค์การอนามัยโลก (WHO)
พบว่า กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นปัญหาหนักๆ และเป็นสาเหตุ
ทำให้ประชากรบนโลก 63% เสียชีวิต โดยในจำนวนนั้น 85% เป็น
ประชากรที่อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา



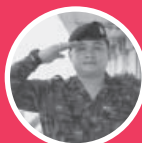
<< ครอบครัวคุณพนาเวศ

“ครอบครัวตัวอ้วน ที่ดูเหมือนน่ารัก แต่เสี่ยงต่อโรค
มากมายด้วยความรักลูก ทั้งพ่อและแม่จึงต้องมา
เปลี่ยนแปลง”



<< คุณภูริวัจน์

“หนุ่มเทห์ ลุคแบบบอย สูปบุหรีจัดจนภรรยาทำ ถ้าไม่
เลิกไม่กลับมา ด้วยความรักจะชนะใจตัวเองได้หรือไม่”



<< จำลิสเอกศาทิพ

“หนุ่มไทยใจทหาร มีเป้าหมายเรื่องวิ่ง ที่ต้องผ่านให้ได้
แต่จะเปลี่ยนได้อย่างไรหากยังกินเหล้า สูปบุหรีไม่ดูแล
สุขภาพ”



<< คุณวิมลนชัย

“โรคต่างๆ เริ่มถามหา ชีวิตที่ยังมีเหล้าอยู่เคียงข้าง
เขาจะผ่านไปได้หรือไม่ ได้เวลารักตัวเอง แยกทางกับ
เหล้าเพื่อครอบครัว”



<< คุณวีรณันท์

“สาวสวยเสียงดี แต่มีปัญหาเรื่องน้ำหนัก ได้เวลาเปลี่ยน
ตัวเองเพื่อการก้าวมาเป็นนักร้องด้วยความน่าภูมิใจ”



<< คุณปัญจพล

“กรรมพันธ์เบาหวานจากแม่ คือ โชคชะตาที่หนีไม่ได้ แต่
เขาจะปรับเปลี่ยนตัวเอง เพื่อพิชิตโรค
เพื่อตัวเองและพ่อแม่”

เจสซี่ บอกว่าการดูแลตัวเอง คือการพักผ่อน ให้เพียงพอ ทานอาหารที่มีประโยชน์ อย่างเช่น ผัก ผลไม้ รวมถึงหาอะไรทำเพื่อให้จิตใจปลอดโปร่ง รู้สึก ผ่อนคลาย ซึ่งก็เป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยให้เรามีสุขภาพดี

“ถ้ามีเวลารว่างจะออกไป เดินเล่นในสวน 20-30 นาที ก็ถือว่าได้ออกกำลังกายแล้ว หรือบางครั้ง ต้องออกไปซื้อของใกล้ๆ บ้าน ก็จะเดินแทนการใช้รถ เพราะจะช่วยในเรื่องของการประหยัดน้ำมัน ลดโลกร้อน ที่สำคัญคือได้ออกกำลังกายในตัว” เจสซี่ เล่า

นอกจากดูแลสุขภาพกาย เจสซี่ ยังเผยถึงเคล็ดลับ การดูแลผิวพรรณให้ดูสดใส เปล่งปลั่งอยู่ตลอดเวลา ว่า เธอรับประทานผัก ผลไม้ และดื่มน้ำเป็นประจำทุกวัน ส่วนวิธีผ่อนคลายความเครียด นักแสดงสาว หาวิธีการปลุกใจตัวเองให้แข็งแรง สดชื่นขึ้น โดยทำอะไรก็ได้ที่สบายใจ เช่น ไปกินข้าวกับเพื่อน ไปดูหนัง อยู่บ้านอ่านหนังสือ และหาเวลาอยู่กับตัวเองเพื่อคิดทบทวนว่าเราเครียดเรื่องอะไร เกิดจากอะไร แล้วตัดสิ่งนั้นออกไป

“ยังต้องทำงานตลอดเวลา ก็ยังจะต้องดูแลตัวเองเป็นพิเศษ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีกำลังใจในการทำงานต่อไป”



ท้ายสุด เจสซี่ฝากคำแนะนำถึงคนที่อยากดูแลตัวเองว่า ไม่ว่าเราจะเครียดเรื่องอะไร ความเครียดนั้นจะส่งผลมาถึงสุขภาพร่างกายโดยตรง ทำให้ป่วยบ้าง ร่างกายอ่อนล้าบ้าง เราจึงต้องดูแลตัวเองให้ดี

“หาเวลาออกกำลังกายสัก 30 นาทีค่ะ จะแกว่งแขน อยู่ในบ้าน ดื่มน้ำเยอะๆ กินผัก ผลไม้เยอะ ลดปริมาณเนื้อสัตว์ลง เพียงเท่านี้เราก็จะมีสุขภาพที่ดีแล้ว” เจสซี่กล่าว



ทำงานมากขนาดนี้
วันนี้นักแสดงสาวเลย
จะมาเผยเคล็ดลับ
ในการดูแลสุขภาพ
มาฝากกันค่ะ



“ใส่ใจสุขภาพ” ในแบบ “เจสซี่”

เป็นดาราสาวที่มียานละครเข้ามาตลอด สำหรับ “เจสซี่” เจสสิกา ภาสะพันธุ์ ผลงานที่ผ่านมาของเธอ ละครเรื่อง ปฐพีเล่ห์รัก ตามด้วยลิขิตสเนหา รักประกาศิต รักนี้หัวใจมิคว้าไฉนคุณพี่ และอีกหลายเรื่องที่กำลังถ่ายทำอยู่นาทีนี้เธอจึงเป็นดาราสาวที่น่าจับตามองอีกคนหนึ่ง



สุขลับสมองฉบับนี้

ชวนมาลับสมองกับปริศนาค้นหา
ส่วนประกอบของ “อาหารเช้า”
มีแถมมีประโยชน์ 12 คำที่ซ่อน
อยู่ในตารางตัวอักษร พร้อมแล้ว
ก็ไปค้นหาอาหารเช้าด้วยกันเลย!

ปริศนาค้นหาคำ กินอาหารเช้ากันดีกว่า

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

BREAD	EGGS	FRUIT	HOT CHOCOLATE	MILK	MUFFINS
OATMEAL	OMELETS	SAUSAGES	TOAST	WAFFLES	YOGURT

ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120” หรือที่ editor@thaihealth.or.th
ก่อนวันที่ 30 เมษายน 2557 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่านรับไปเลยก็ฟะเซ้า “ที่ปิดตา และ
รองเท้าใส่สบาย” จากสสส.



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

ขอเชิญแลกเปลี่ยนการเรียนรู้
“จากงานประจำสู่งานวิจัย”

ครั้งที่ 7



R2R เสริมพลัง สร้างคุณภาพ สู่สุขภาวะ

วันที่ 23 – 25 กรกฎาคม 2557
ณ ศูนย์การประชุม อิมแพ็ค ฟอรั่ม เมืองทองธานี

จัดโดย โครงการพัฒนางานประจำสู่งานวิจัยระดับประเทศ และภาคีเครือข่าย R2R
รายละเอียดเพิ่มเติม และลงทะเบียนเข้าร่วมประชุมผ่านทาง <http://www.r2rthailand.org>
ค่าลงทะเบียนท่านละ 2,500 บาท หรือจนกว่าจะเต็ม

พบกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
“ตัวจริง เสียงจริง”
ของผลงานวิจัย R2R
ในบริบทมากมายหลากหลายมิติ

อย่าพลาด! โอกาสในการ
สร้างงานวิจัย R2R
ในบริบทการ
สร้างเสริมสุขภาพ

พบกับเวที แลกเปลี่ยน
การเรียนรู้ของคุณเอื้อ
คุณอำนวย คุณกิจ

ชม ซีอป (ซีม)
แนวคิดการจัดการงานวิจัย
เพื่อพัฒนาองค์กร

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

0-2419-2661-2

080-459-8170

ขอเชิญบุคลากรสาธารณสุข และผู้สนใจ
เสนอผลงาน R2R ดีเด่น ตั้งแต่วันที่ 1-30 เมษายน 2557
โดยสามารถส่งบทความผ่านทางเว็บไซต์ <http://r2rthailand.org> เท่านั้น