

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 10
ฉบับที่ 158
ธันวาคม 2557



๖ เตรียมความพร้อมก้าวข้ามปี ๖ ชวนกันเริ่มต้นดี ด้วยการอ่าน
๖ D.I.Y. ของขวัญสุขภาพประทับใจ

แจก
ฟรี!



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ถวายบังคม เกิดไ้ราชันย์

ถวายบังคมเกิดไ้ราชันย์	พระมิ่งขวัญ ของปวงไทยทั่วหล้า
พระเกียรติคุณดุจดังฝนหลั่งมา	จากพากฟ้าสู่พื้นขลอมใจ
ธ ทรงเป็นร่มโพธิ์ใหญ่ได้ปกเกล้า	ธ เป็นเจ้าผู้ทรงธรรมนำสมัย
ธ สอนสั่งให้พอเพียงเลี้ยงกายใจ	ธ สอนให้คนไทยได้รักกัน
ผืนแผ่นดินกว้างใหญ่ที่แห่งผาก	ได้ฝนจากพระราชผู้สร้างสรรค์
ได้ฝนเทียม ได้นำไว้ใช้กัน	เป็นของขวัญจากพ่อของชาวไทย
แปดสิบเจ็ดพระชนมาพรรษาเลิศ	ขอพระองค์ผู้ประเสริฐทุกสมัย
ขอเทวอารักษ์คุ้มกันภัย	เสกสรรให้ พระองค์ ทรงพระเจริญ

๐.....๐

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 10 ฉบับที่ 158 ธันวาคม 2557

สร้างสุข^๐

สารบัญ



จากใจผู้จัดการ	3
.....	
สุขประจำฉบับ	4
ปีใหม่ปลอดภัย	
.....	
สุขสร้างได้	10
มา “อ่านดี” ปีใหม่ กันเถอะ	
.....	
เกร็ดความสุข	14
ได้เวลาส่งความสุขให้กัน	
.....	
สุขรอบบ้าน	16
คว้นบุญหรือมือสาม ร้ายกว่าที่คุณคิด!!	
.....	
สุขไร้ควัน	18
.....	
สุขเล็กเหล่า	19
.....	
คนดังสุขภาพดี	22
“วิ่งทุกเช้า” สไตส์ อาเมน เดอะสตาร์ 10	
.....	
สุขลับสมอง	23

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ปีใหม่กำลังจะมาถึงอีกปี...
ผมอยากชวนให้เราทุกคนถามตัวเองว่า
เราอยากเริ่มต้นปีใหม่แบบไหน



ทพ.นพยุชча เรืองอารีรัชต์

เชื่อว่าทุกท่านคงอยากให้ปีใหม่นี้เป็นปีที่มีความสุข ปราศจากความทุกข์ และเป็นปีที่ดีอีกปีหนึ่งของชีวิตตัวเอง ผมอยากชวนให้ทุกท่าน ตั้งจิตให้สงบ ทบทวนความสำเร็จและความผิดพลาดในปีที่ผ่านมา เพื่อก้าวไปสู่ปีใหม่ ด้วยทิศทางที่เหมาะสม โดยการเรียนรู้จากบทเรียนปีที่ผ่านมา และวางทิศทางของชีวิตให้ดียิ่งขึ้น และทุกคนคงไม่พลาดเทศกาลสำคัญของช่วงนี้ คงเป็นอื่นไม่ได้นอกจากงานสวดมนต์ข้ามปีนั่นเอง

สำหรับปีนี้ สสส. ได้จัดงานสวดมนต์ข้ามปี เช่นทุกปี โดย สสส. ได้ร่วมกับสำนักพุทธศาสนาแห่งชาติ จัดงานที่บริเวณพุทธมณฑล ซึ่งมติมหาเถรสมาคม ได้กำหนดให้วัดปากน้ำภาษีเจริญ และพุทธมณฑล เป็นศูนย์กลางในการจัดงานของประเทศ และให้วัดทั่วทั้งประเทศอีกกว่า 30,000 วัดร่วมในการจัดงานสวดมนต์ข้ามปี เพื่อให้ประชาชนทั่วทั้งประเทศสามารถเข้าร่วมงานได้โดยสะดวกในวัดใกล้บ้านของตนเอง

อยากเชิญชวนทุกท่านให้มาร่วมงานสวดมนต์ข้ามปีที่พุทธมณฑล หรือวัดใกล้บ้าน เพื่อร่วมตั้งจิตอธิฐาน และก้าวไปสู่ปีใหม่อย่างมีความสุข และงานที่พุทธมณฑลครั้งนี้จะถ่ายทอดสดผ่านสถานีโทรทัศน์สีกอง 7

ในเวลา 22.30 น. โดยปีนี้เราจะชวนคนไทยมาร่วมสวดมนต์ และส่งภาพบรรยากาศการสวดมนต์พร้อมๆ กันจากทั่วประเทศ โดยทุกท่านสามารถถ่ายรูปลง facebook หรือ instagram และใส่ข้อความตอนท้ายว่า “#สวดมนต์ข้ามปี” รูปภาพที่ประทับใจของท่าน จะถูกทีมงานคัดเลือกเพื่อออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ช่อง 7 และคนไทยทั่วทั้งประเทศจะได้ดูภาพความประทับใจไปพร้อมๆ กัน

แนวคิดใหญ่ของงานปีนี้คือการส่งความสุข (สสส.) โดยเป็นการส่งความสุขให้กับทั้งตนเอง และผู้อื่น ไปพร้อมๆ กัน

สสส.อยากเชิญชวนให้ทุกท่าน ร่วมค้นหาความสุขที่แท้จริงของชีวิต โดยลองเข้าไปค้นหาคำตอบ ของ 8 วิธีการพบความสุขที่ยั่งยืน ได้จากเว็บไซต์ความสุขประเทศไทย www.happinessisthailand.com ซึ่งการสวดมนต์ภาวนา ก็เป็นหนึ่งใน 8 วิธีที่เราจะสามารถค้นพบความสุขที่แท้จริงของชีวิตได้

และช่วงปีใหม่นี้ อยากเตือนให้ทุกคนระวังอุบัติเหตุจราจร ที่มักจะเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากเทศกาลวันหยุดยาวทำให้มีการการเดินทางจำนวนมาก จึงมีโอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุสูงขึ้น และสาเหตุที่สำคัญของความสูญเสียก็มา

จากสามพฤติกรรมที่พึงหลีกเลี่ยง คือ การดื่มสุราแล้วขับรถ การขับซัดด้วยเร็ว และการไม่สวมหมวกนิรภัยเมื่อขี่จักรยานยนต์ ดังนั้นอยากขอให้ทุกท่านร่วมกันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมอันตราย และร่วมกันรณรงค์ ให้คนขับซัดเลิกพฤติกรรมเสี่ยงทั้ง 3 ประการนี้อย่างเด็ดขาด

สำหรับท่านที่กำลังมองหาของขวัญให้คนรอบข้าง หรือสำหรับลูกหลาน คงไม่มีอะไรดีไปกว่าของขวัญที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมอง แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน (สสส.) ได้ร่วมกับ ศูนย์วิจัยและพัฒนาวัตกรรมการอ่าน คัดเลือกหนังสือดีที่เหมาะสมสำหรับเด็กจำนวน 108 เล่ม แบ่งเป็นหนังสือของไทย 62 เล่ม และหนังสือแปลจากต่างประเทศ 46 เล่ม เหมาะสำหรับเด็กอายุ 9-12 ปี เพื่อปลูกฝังการอ่านตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก เพื่อให้เขาได้ขึ้นไปเป็นประชากรที่สมบูรณ์แบบ สามารถหาเลือกเป็นของขวัญปีใหม่กันได้แล้ว ติดตามรายละเอียดได้ในเล่มครับ

สวัสดิ์ปีใหม่ และขอให้คุณพระศรีรัตนตรัยคุ้มครองให้ทุกท่านมีความสุขสมหวังปลอดภัยตลอดปีและตลอดไปครับ

คนไทยมีสุขภาพ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล



คุณอยากเริ่มต้นปี แบบไหน?

น่าจะเป็นคำถามยอกอิตในช่วงสิ้นปีแบบนี้

ถึงเวลาไม่เคยหยุดเดิน แม้ทุกนาที่ก็จะยังคงเหมือนกัน แต่ช่วงเปลี่ยนผ่านปีปฏิทินจากปีเก่า ไปสู่อปีใหม่ ก็ยังคงมีความหมายสำคัญกับคนทั้งโลก และถือเป็นช่วงเวลาดีๆ ที่หลายคนใช้ตั้งต้นอะไรดีๆ เช่นกัน

หากถามเรา เราคงอยากให้ทุกคนในปีใหม่นี้ “ปลอดภัย” ไม่ว่าจะปลอดภัยจากอุบัติเหตุ ปลอดภัยจากความเดือดร้อนของความสุขเกินขอบเขต ปลอดภัยจากความอ้วนในการฉลองต่อเนื่องยาวนาน และปลอดภัยจากความไม่สบายกาย ไม่สบายใจทั้งหลาย

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความปรารถนาและคำอวยพรให้กันในวันปีใหม่

แต่ก็เชื่อว่าความสุขทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นกับทุกคน เพราะยังมีอีกหลายครอบครัวที่ต้องสูญเสียอยู่ทุกปี

เมื่อดูจากข้อมูลศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน (ศปถ.) ช่วงเทศกาลปีใหม่ 2557 ระหว่างวันที่ 27 ธันวาคม 2556-2 มกราคม 2557 ที่ผ่านมาแล้วนั้น เกิดอุบัติเหตุทางถนนขึ้น 3,174 ครั้ง มีผู้เสียชีวิต 367 ราย และมีผู้ได้รับบาดเจ็บ 3,344 คน โดยอุบัติเหตุส่วนใหญ่เกิดกับรถจักรยานยนต์ 81.03% สาเหตุจากการเมาสุรา 41.71% และยังพบพฤติกรรมเสี่ยงจากการไม่สวมหมวกนิรภัย 22%

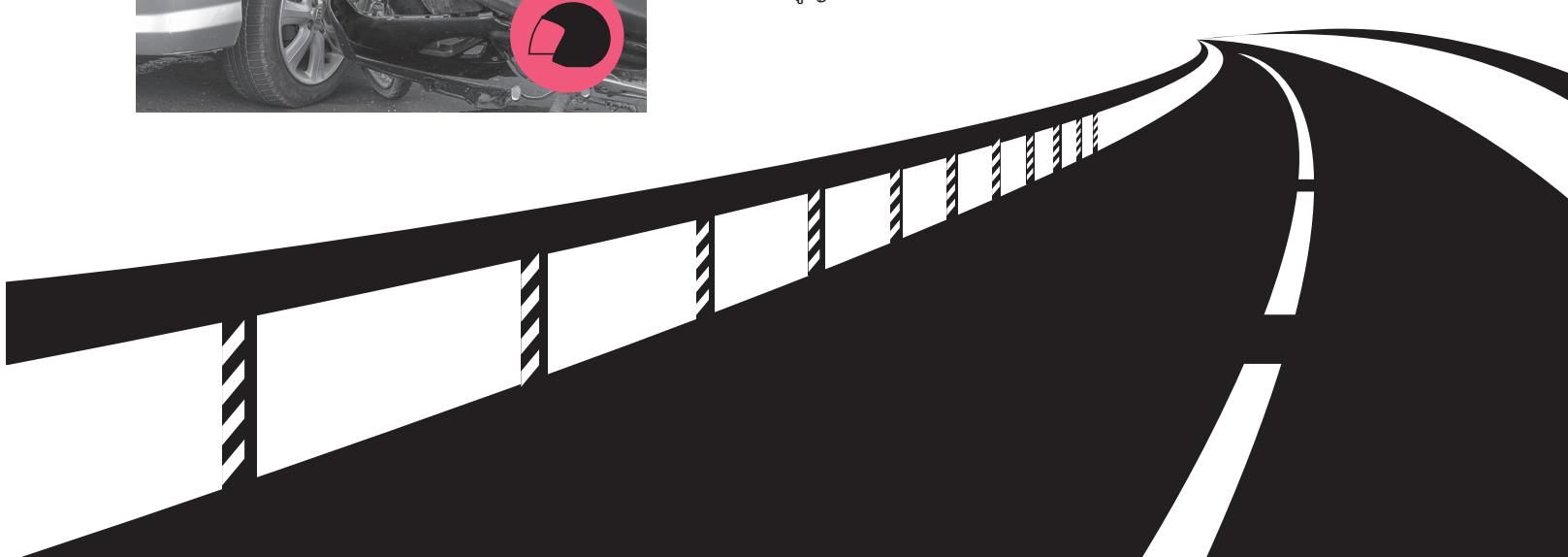


อุบัติเหตุเกิดบนถนนทางหลวงแผ่นดิน 37.08% ช่วงเวลาที่เกิดอุบัติเหตุสูงสุด คือ 16.01-20.00 น. 28.48 % และกลุ่มที่บาดเจ็บและเสียชีวิตอยู่ในกลุ่มวัยแรงงาน 56.59% ที่เป็นกำลังหลักในการดูแลครอบครัวและพัฒนาประเทศ

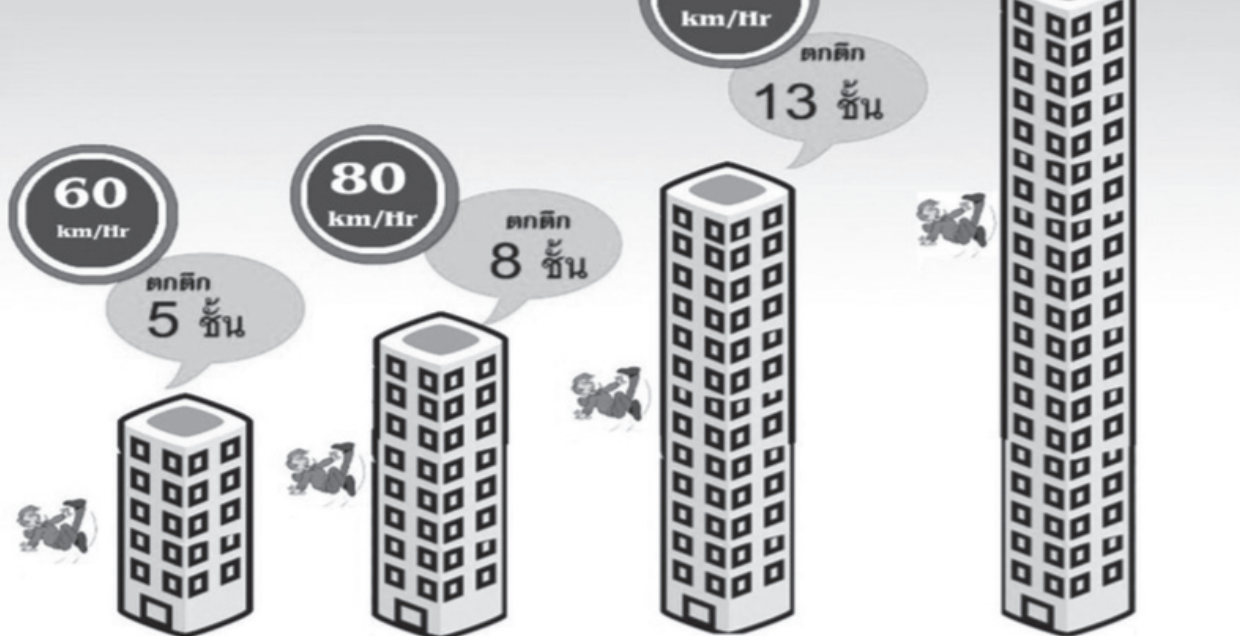


แม้ว่าดูจากสถิติตัวเลขความสูญเสียในช่วงปีใหม่จะลดลงเล็กน้อย แต่ย่อมไม่มีใครอยากให้เกิดอุบัติเหตุขึ้น ซึ่งตัวเลขเจ็บ ตาย รวมกัน 7 วัน ในช่วงเทศกาลปีใหม่ในแต่ละปี หากบวกด้วยจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องสูญเสีย คุณด้วยจำนวนคนรอบข้าง ผู้คนที่รักและผูกพันต่อกัน ไม่ว่าจะเป็นภรรยาหรือ ร้องรอยความสูญเสียที่ทิ้งไว้กับความบาดเจ็บพิการ คงเป็นจำนวนความเสียใจที่มหาศาล ที่ไม่มีใครอยากเจอ

ความปลอดภัยทางถนน จึงยังเป็นเรื่องที่ต้องเป็นห่วง โดยเฉพาะปีนี้หยุดยาวถึง 9 วัน แน่นอนว่า หลายครอบครัวเคลื่อนย้ายกลับถิ่นฐานเพื่อเยี่ยมเยียนคนที่รัก หลายครอบครัวใช้เวลาวันหยุดยาวแบบนี้ไปเที่ยวด้วยกัน ทำให้อัตราการใช้รถใช้ถนนสูงขึ้นกว่าปกติ เมื่อบวกกับพฤติกรรมในการขับขี่ จึงกลายเป็นตัวแปรที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ นอกจากนั้นยังมีปัจจัยเสริมอีกหลายประการที่จะทำให้การสมรรถภาพในการขับช้าลงจนกลายเป็นความสูญเสีย



เปรียบเทียบแรงกระแทก แรงปะทะ
หลังรถ 2 คันชนกัน หรือรถเกิดอุบัติเหตุ
เทียบกับการตกจากอาคารสูง



เมื่อดูปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความไม่ปลอดภัย ส่วนใหญ่จะเกิดจากความประมาทเกือบทั้งสิ้น โดย 1 ใน 3 ของผู้ขับขี่รถยนต์ยอมรับว่าเคยขับรถเร็ว และอุบัติเหตุบนทางหลวงที่เกิดขึ้น 80% และการเสียชีวิต 65% ก็เกิดมาจากการใช้ความเร็ว

ความเร็วเป็นสิ่งอันตรายขนาดไหน สามารถเปรียบเทียบได้กับการตกจากตึกสูง

เพียงแค่อใช้ความเร็ว 60 กิโลเมตรต่อชั่วโมงก็ จะเทียบเท่า การตกตึก 5 ชั้น
เมื่อเพิ่มเป็น 80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง จะเทียบเท่า การตกตึก 8 ชั้น
เมื่อเพิ่มเป็น 100 กิโลเมตรต่อชั่วโมง จะเทียบเท่า การตกตึก 13 ชั้น
เมื่อเพิ่มเป็น 120 กิโลเมตรต่อชั่วโมง จะเทียบเท่า การตกตึก 19 ชั้น

อีกทั้งความเร็วที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจะทำให้ระยะการเบรคมากขึ้นไปด้วย เช่น หากขับรถด้วยความเร็ว 40 กิโลเมตรต่อชั่วโมง จะใช้ระยะเบรคที่ 37 เมตร แต่หากใช้ความเร็วที่ 80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ก็จะใช้ระยะเบรคเพิ่มเป็น 82 เมตร แต่จะมีระยะการรับรู้และตัดสินใจในเพียง 2 วินาทีเท่าๆ กัน การใช้ความเร็วจึงเป็นเหตุแห่งความสูญเสียที่หนักหนาพอกๆ กับเหตุอื่นๆ โดยเฉพาะการดื่มแล้วขับ

ฉะนั้น หากทราบเหตุ ก็จะแก้ไข ไม่ให้เกิดเหตุได้

ไม่ว่าจะเป็นประมาทด้วยการใช้ความเร็วจนควบคุมไม่ได้
ไม่ว่าจะเป็นประมาทด้วยการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วขับ
ไม่ว่าจะเป็นประมาทด้วยการพักผ่อนไม่เพียงพอแล้วขับ
ไม่ว่าจะเป็นประมาทด้วยละเลยไม่สวมหมวกกันน็อค หรือไม่คาดเข็มขัดนิรภัย
ไม่ว่าจะเป็นประมาทด้วยความคึกคะนองจนเกิดเหตุไม่คาดฝัน

สิ่งเหล่านี้ เป็นเรื่องที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ด้วยตัวเราเองทั้งสิ้น
เพียงแค่คำนึงถึงกฎพื้นฐาน “ความปลอดภัย” ก็จะตามมา

ในระดับสากล ชัดจำกัดความเร็ว (Speed Limit) เป็นสิ่งสำคัญยิ่งแรก
สำหรับมาตรการเพื่อให้ผู้ขับขี่ใช้ความเร็วในการขับอย่างปลอดภัย

Road type	Urban	Suburban	Open Country	Motorway	Truck
Vehicle classes	Car	Bus	Truck	Truck	Truck
Car	50	90	120	120	120
Bus	50	80	100	100	100
Truck < 7.5t	50	80	90	90	90
Truck > 7.5t	50	70	80	80	90
Truck > 35t	50	60	70	70	80

“สติ” เป็นส่วนประกอบสำคัญมากอีกอย่าง ที่จะทำให้เราใช้ชีวิตข้ามปี และตลอดปีอย่างปลอดภัย แต่สิ่งที่บั่นทอนสติได้มากกว่าอะไรทั้งสิ้น ก็คือน้ำเมา โดยเฉพาะเทศกาลแห่งการใช้ความสุขอย่างเต็มที่แบบนี้ หลายคนเข้าใจผิดว่า ต้องดื่มให้มากกว่าเดิม มีเวลาทั้งทีก็ต้องฉลองให้กลิ้ง ทั้งที่ความจริงแล้ว ไม่ดื่มก็สนุกได้ แต่ถ้าเลือกจะดื่มก็ต้องระลึกรู้เสมอว่า ต้องไม่ขับซีเด็ดขาด ต้องนอนพักผ่อน หลังดื่มให้เพียงพอ ไม่ใช่ดื่มมาทั้งคืนแล้วตื่นไปขับรถ ชีโมเตอร์ไซด์ เพราะร่างกายจะอ่อนล้ากว่าเดิมหลายเท่าเมื่อเราพักผ่อนไม่พอ ไม่ต่างอะไรกับการดื่มเสร็จแล้วมาขับรถแต่อย่างใด เท่ากับท่นกำลังเป็นอาชญากรบนท้องถนนดีๆ นี่เอง

ถ้าไม่มีสติ ก็มีบทเรียนให้เห็นอยู่เป็นประจำผ่านข่าวคราวหน้าหนังสือพิมพ์ ที่พบว่าเวลาขาดสติ ปัญหาก็เริ่มต้นจากเรื่องเล็กๆ แต่สามารถเลยเถิดกลายเป็นเรื่องราวทะเลาะวิวาท วางมวย เจ็บตัว เสียทรัพย์สิน หรืออาจลุกลามไปจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

แน่นอนว่า ปีใหม่ เป็นช่วงเวลาที่ยาวนานด้วยการเริ่มต้นใหม่ การมอบของขวัญให้ตัวเองและคนที่เรารัก การทำให้ตัวเองปลอดภัย ด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ไม่ใช่แค่เราเองที่ปลอดภัย แต่หมายถึงอีกหลายชีวิตที่ต้องร่วมทางกันยังจะปลอดภัยอีกด้วย นั่นคือการให้ของขวัญที่ยิ่งใหญ่กับคนอีกมากมาย

“สติ” จึงเป็นเครื่องประกอบของชีวิต ไม่ว่าจะกิน ถ้ามีสติรู้ตัว

ก็จะเลือกกินได้ดี คือ กินครบ 5 หมู่

ไม่กินหวานมัน เค็มเกินไป หรือจะนอน

ถ้ามีสติรู้ตัว ก็จะพักผ่อนให้เพียงพอ

หรือจะเดิน ถ้ารู้ตัว ก็จะหมั่นเดิน

ขยับเขยื้อนตัวให้แข็งแรง และ

ไม่ว่าจะทำอะไรก็จะปลอดภัย พ้น

จากการเป็นผู้กระทำอันตราย หรือ

ได้รับอันตราย



หากไม่อย่างสูญเสียชีวิต ทุกคนจึงต้องร่วมกันตระหนักถึงความปลอดภัย เริ่มต้นด้วยการสร้างเสริมสิ่งที่ดี เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จะนำไปสู่อันตราย เพราะทุกคนล้วนทราบดีอยู่แล้ว ว่าถ้าซิ่ง ถ้าเมา ถ้าอดนอน ปลายทางจะนำไปพบกับอะไร

ปีใหม่ต้องปลอดภัยถ้ายังรักกัน ถ้ารักตัวเอง



สส. ชวนคนไทยมาร่วมแคะยืม ด้วยการส่ง E-Card กระตุ้นให้คนไทยสร้างค่านิยมการให้
อย่างสร้างสรรค์ ตัดเหล้าออกจากของขวัญปีใหม่ และสามารถรับกระดาดห่อของขวัญลายแคะยืม
ได้ที่ บริเวณจำหน่ายบัตรตัวชมภาพยนตร์ โรงภาพยนตร์ SF ชั้น 7 เซ็นทรัลเวิลด์ ตั้งแต่วันที่
10 ธันวาคม 2557-วันที่ 15 มกราคม 2558



รถพร้อม คนพร้อม...ลุย

ความปลอดภัยที่ดีที่สุดคือการเตรียมทั้งรถทั้งคนให้พร้อม หากความปลอดภัยง่าย ๆ ก็แค่เตรียมให้พร้อม



เตรียมรถ นักเดินทางที่ดีต้องรู้เรื่องพาหนะคู่ใจที่จะไปด้วยกัน ก่อนออกเดินทางระบบสำคัญ ต้องได้รับการตรวจเช็ค ไม่ว่าจะเป็นระบบเครื่องยนต์ เบรค ยาง ไฟส่องสว่าง ระบบน้ำมันต่างๆ



เตรียมเส้นทาง แต่ละเส้นทางมีสภาพภูมิประเทศ สภาพแวดล้อม แตกต่างกันไป ถ้าเป็นเส้นทางไม่เคยไป ควรศึกษาจากแผนที่ คู่มือการท่องเที่ยว ถามผู้รู้ หรือเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง และปฏิบัติตามกฎจราจร



เตรียมคน แนนอนต้องไม่เต็มแล้วไปขับชี่ นอนหลับให้เพียงพอ ถ้าต้องเดินทางไกลกว่า 5 ชั่วโมง ควรมีเพื่อนร่วมเดินทางไปด้วย หรือ สลับกันขับ



เตรียมสนุก รถพร้อมคนพร้อม ก็จะขับด้วยความปลอดภัย ความสนุกระหว่างออกเดินทางง่ายๆ ลองเตรียมเพลงที่ชอบ อาหารว่างเบาๆ การเดินทางก็จะสนุกสนานขึ้นได้



สูตร...สุขสุดสุขปีใหม่

ปณิธาน หรือ ความตั้งใจ ในทางหลักจิตวิทยา ถือเป็นการสร้างแรงฮึด ปลุกความฮึกเหิม ให้ตัวเราได้มีพลัง แรงใจในการทำสิ่งต่างๆสำเร็จ

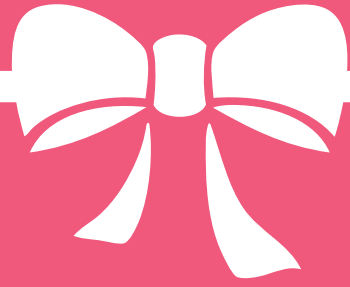
ปีใหม่ คือ การกลับมาที่จุดเริ่มต้น เพื่อออกไปวิ่งสู่เส้นชัย ทุกๆปี เราจะกลับมาที่จุดสตาร์ท แล้วเหมือนมีเสียง **“เข้าที่ เตรียมตัว ระวังไป!!”** ก่อนที่จะออกไปเริ่มต้นทำตามสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จอีกครั้ง การสร้างปณิธานไว้จึงเหมือนเป็นการเตรียมเส้นชัยไว้ให้ออกวิ่งไปตะ

แล้วทำอย่างไรจะวิ่งออกไปอย่างมีความสุข??

หลายคนคงอยากมีสูตร อยากมีเคล็ดลับ??

สูตรชีวิตคงไม่มีสิ่งตายตัว ถ้าอยากมีสูตรของตัวเองก็ต้องลองทำดู

ของขวัญ...ให้ตัวเอง



ร่างกายจะต้องการอะไรต่อไปกว่า ไม่เจ็บ ไม่ป่วย มีกล้ามเนื้อพึ่ๆ ไม่มีพุงปปลั๊ๆ ไขมันไม่มี ถ้าจะให้ของขวัญอะไรตัวเองซักอย่างทำไมไม่เริ่มจากทำสิ่งเหล่านี้



เดินแทนนั่งรถ ขึ้นบันไดแทนลิฟต์ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ลองเดินระยะไกลๆ ให้ได้เหงื่อซึ่มนิดๆ แทนที่จะขึ้นรถรับจ้าง หรือขึ้นบันไดในช่วงระยะ 2-4 ชั้น ให้เป็นกิจวัตร จะช่วยเพิ่มการเคลื่อนไหวระหว่างวัน ช่วยเพิ่มการเผาผลาญได้



เลือกเล่นกีฬากับเพื่อน จะวิ่งมาราธอน ปั่นจักรยาน ตีเบตมินตัน การเล่นกีฬากับเพื่อนจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจให้เราออกไปออกกำลังกาย เพราะความสนุกสนานจะช่วยทำให้อยากไปออกกำลังกายได้ง่ายกว่าเดิม และเพื่อนยังจะช่วยกระตุ้นเตือนให้ไปออกกำลังกายด้วยกัน



ลองเข้าฟิตเนต การเพิ่มกล้ามเนื้อด้วยการใช้เครื่องเล่นต่างๆ และได้รับคำแนะนำอย่างถูกวิธีจากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย จะช่วยให้การออกกำลังกายเห็นผลได้ดีขึ้น และจะช่วยสร้างกำลังใจในการออกกำลังกายได้มากขึ้น



กินให้เป็น ไม่ได้หมายความว่าต้องกินของแพง เพราะการกินดี คือ การกินให้ครบ 5 หมู่ เพิ่มผักผลไม้ในแต่ละมื้ออาหาร ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม ที่เป็นบ่อเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอย่างโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ที่จะห่างไกลได้ก็เริ่มต้นจากการกินให้เป็น

ทบทวนเป้าหมายเก่า ทำได้ด้วยการพิจารณาว่าที่ผ่านมารอบปีล่าสุด เราทำอะไร ยังไม่ได้ทำอะไร เสียเวลาไปกับอะไร เสียใจไปกับอะไร การหันกลับมามองซ้ำๆ ค่อยๆ คิด ไม่ได้ทำ เพื่อให้เสียตาย แต่เอามาปรับเป็นแผนในปีต่อไปว่าจะลองปรับลด เร่งเพิ่มทำในส่วนไหนก่อนดี

วางเป้าหมายใหม่ อาจจะนำเป้าหมายเดิมมาทำต่อแล้วขยายเป้าหมายใหม่ หรือ สร้างเป้าหมายใหม่ขึ้นเลยก็ได้ การมีเป้าหมายก็เหมือนเราพกแผนที่ให้มีหลักว่าจะจัดการชีวิตยังไง สามารถใช้ได้ในทุกเรื่องไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเรียน การสร้างสุขภาพ การเปลี่ยนตัวเอง

ลด ละ เลิก ถ้ารู้ว่าไม่ดีแล้วจะทำต่อทำไม? ถ้าตอบตัวเองไม่ได้ ว่าสิ่งที่ทำ ทำแล้วได้ประโยชน์หรือไม่ ก็ไม่ควรทำต่อไป โดยเฉพาะสิ่งบั่นทอนสุขภาพทั้งหลาย “ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ นอนแหม้ง กินไม่คิด” ควรจะบรรจุไว้ในแผน และถือเป็นรายการที่จะเลิกทำให้จงได้

สร้างสุขภาพ เหมือนเป็นการวางรากฐานของชีวิตไม่ว่าจะทำอะไรถ้ามีสุขภาพดี ก็จะพร้อมในการทำสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การงาน หรือการท่องเที่ยว ถ้าไม่มีสุขภาพดีก็คงทำให้ความสนุกในการใช้ชีวิตลดลง ลองเพิ่มเวลาในตารางชีวิตเพียงวันละ 30-1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3-4 วัน ก็จะสนุกกับชีวิตไปได้อีกนาน

ลงมือทำ การเริ่มต้น คือ ก้าวแรกที่จะทำให้ตัวเองมีความสุข หากคุณยังไม่มีไอเดีย สามารถค้นหาคำตอบของ 8 วิธีการพบความสุขที่ยั่งยืนได้ที่เว็บไซต์ความสุขประเทศไทย www.happinessisthailand.com เพื่อเป็นแนวทางหาค้นพบความสุขไว้

//
ปีใหม่
เริ่มต้นชีวิตใหม่
//



มา “อ่านดี” ปีใหม่ กันเถอะ

คำพูดติดปากคนส่วนใหญ่ ที่อยาก
จะเปลี่ยน ปรับปรุง ชีวิตในปีเก่า ให้ดีขึ้น
เพื่อเริ่มต้นดี ให้กับชีวิตในปีใหม่

มีหลากหลายแนวทาง ที่ถูกเลือกใช้เป็นที่
นิยมอันดับต้นๆ ในทุกๆ ปี ก็คงจะเป็น เริ่มต้น
ออกกำลังกาย เริ่มต้นเก็บเงิน เริ่มต้นดูแลคนที่รัก
หรือจะเป็นการตั้งเป้าหมายในชีวิตรูปแบบต่างๆ
ที่เห็นกันอยู่ทุกปี ทั้งการตั้งเป้าซื้อบ้าน-รถ
ตั้งเป้าลดความอ้วน ตั้งเป้าขยับไปสู่ตำแหน่งใหม่

ตั้งเป้าเที่ยวประเทศในฝัน ตั้งเป้าปรับปรุงนิสัยเก่าๆ ซึ่งทั้งหมด
ทั้งมวล สะท้อนให้เห็นว่าสิ่งที่พวกเขาเหล่านั้นต้องการบางสิ่ง
เพื่อมาเติมเต็ม “ความสมบูรณ์แบบ” ให้กับชีวิตในปีใหม่นั้นเอง

สรุปคือ “ความสมบูรณ์แบบ” เป็นยังคงเป็นโจทย์หลัก
ของชีวิตมนุษย์ในยุคปัจจุบัน ซึ่งผลลัพธ์ก็คือ บ้างก็บรรลุเป้าหมาย
ทำตามที่ตั้งเป้าไว้จนสำเร็จ แต่บ้างก็ล้มเหลวตั้งแต่ต้นปี

ดังนั้น ทำไมไม่ลองหา “แนวทาง” การเริ่มต้นชีวิตใหม่
ในแบบใหม่ๆ ที่จะช่วยให้คุณ “สมบูรณ์แบบ” ได้ตั้งแต่ในระดับ
จิตใจ...

“มนุษย์จะไม่สามารถเป็นมนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์แบบหากปราศจากการอ่าน ที่เปรียบเสมือนเป็น 1 ใน 4 ของทักษะทางภาษาที่จำเป็นต้องฝึกฝนอยู่เสมอตั้งแต่เกิดไปจนตายเพื่อที่จะได้รับความคิด ความรู้ และความบันเทิง มีผลต่อชีวิตและจิตใจของมนุษย์ให้เจริญยิ่งขึ้น”

เซอร์ฟรานซิส เบคอน นักปรัชญาเมธีชาวอังกฤษ ได้กล่าวเอาไว้

แปลให้เข้าใจอย่างง่ายคือ “การอ่าน” นอกจากจะให้ความรู้ความบันเทิงแล้ว ยังถือเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ มีความเป็น “มนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์แบบ” ทั้งกายและจิตใจ หากได้รับการฝึกฝนอยู่เสมอในทุกช่วงวัย

ดังนั้น “การอ่าน” จึงเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะเป็น “จุดเริ่มต้น” และ “เป้าหมาย” สำหรับปีใหม่นี้ ที่สำคัญสามารถเริ่มต้นได้ตั้งแต่เกิด...

เมื่อการอ่านสำคัญเช่นนี้ แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงได้ร่วมกับ ศูนย์วิจัยและพัฒนา นวัตกรรม การอ่าน คัดเลือกหนังสือดีที่เหมาะสมกับเด็กจำนวน 108 เล่ม เพื่อปลูกฝังการอ่านตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก เพื่อให้เขาโตขึ้นไปเป็นประชากรที่สมบูรณ์แบบ

ซึ่งไม่ใช่แค่ความรู้ที่เด็กๆ จะได้จาก 108 หนังสือดี แต่หนังสือเหล่านี้ยังช่วยพัฒนาสมอง การเรียนรู้ ทักษะการคิด การอ่านทางสังคม เพศ และวัย อีกทั้ง ยังส่งเสริมให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วม และสนับสนุนการอ่านให้แก่เด็กๆ อีกด้วย

หลักเกณฑ์สำคัญในการคัดเลือกคือ ต้องเป็นหนังสือที่ให้ความสุขและความสนุก มีองค์ประกอบทางวรรณศิลป์ การนำเสนอ การสร้างสรรคภาพ และศิลปกรรมที่มีคุณภาพ พร้อม

กับมีประเด็นนำเสนอสอดคล้องกับกรอบแนวคิด “หน้าต่างแห่งโอกาส” ในการพัฒนาเด็กวัย 9-12 ปี สรุปลงเป็นหนังสือจำนวน 108 เล่ม แบ่งเป็นหนังสือของไทย 62 เล่ม และหนังสือแปลจากต่างประเทศ 46 เล่ม

นอกจากนี้ มีผลการศึกษาวิจัยไม่น้อยที่สนับสนุนแนวคิดดังกล่าว เช่นในสหราชอาณาจักร มีการวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่า...

การอ่านหนังสือ (ประเภทที่นำมาซึ่งความเพลิดเพลินเจริญใจ) ของเด็กมีผลต่อความสำเร็จในการเรียนสูงกว่าผลจากสภาพทางเศรษฐกิจ หรือชั้นทางสังคมของพ่อแม่...

เพราะฉะนั้นการอ่านหนังสือ ประเภทหนังสือภาพ นวนิยายจำพวกสร้างจินตนาการ จึงช่วยพัฒนาศักยภาพสมองมากกว่าความสำเร็จ หรือหน้าต่างทางสังคมของผู้เป็นพ่อแม่เสียอีก

20 นาทีต่อวัน คือ เวลาที่คุณจะพบความเปลี่ยนแปลง ที่มีนัยยะสำคัญอย่างน่าอัศจรรย์สำหรับใครที่อยากจะ “เริ่มต้นดี ด้วยการอ่าน”

ยังมีงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นถึงสหสัมพันธ์ของการอ่านกับคุณค่าที่สำคัญ เหมาะสำหรับสัตว์สังคมอย่างมนุษย์ ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เพิ่มความอ่อนโยนในจิตใจ

5 นาที ที่เราใช้อ่านหนังสือ ยังส่งผลทางกายภาพ ช่วยคลายเครียดทำให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง ความตึงของประสาทและกล้ามเนื้อคลายลง





นับวันผลการวิจัย ต่างชี้ให้เห็นถึงพลังเชิงบวกของหนังสือในมิติที่ละเอียดอ่อนยิ่งขึ้น ดังนั้น การส่งเสริมการอ่านให้กลายเป็นอุปนิสัยประจำตัว จึงเป็นพันธกิจสำคัญของภาคส่วนต่างๆ ซึ่งต้องทำงานประสานสัมพันธ์กันจนกลายเป็นวัฒนธรรมของสังคม

“โครงการคัดสรรหนังสือเพื่อสร้างเสริมการพัฒนาหน้าตาแห่งโอกาสสำหรับเด็กวัย 9-12 ปี” จึงถือเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญ เพื่อส่งเสริมการอ่าน

ตั้งแต่วัยเด็ก จะมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างไร? กับเตรียมเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์แบบในอนาคต

เอาเป็นว่า สำหรับใครที่ยังไม่มีไอเดีย หรือเป้าหมาย ที่จะทำอะไรพิเศษให้กับตัวเองในปีหน้า 2558 ลองมาเริ่มต้น “การอ่าน” โดยอาจจะเลือกหนังสือที่เคยอยู่ความทรงจำ หรือหนังสือที่อยากอ่าน หรือจากนักเขียนที่ชื่นชอบ มาลองเริ่มต้นเปิดอ่านดู เพียงแค่ 20 นาทีต่อวันตั้งแต่วันนี้ และความเปลี่ยนแปลง ในทางที่ดีจะเกิดขึ้นกับคุณ

ทั้งปีนี้และปีต่อไป

ดร.สุปรียา อคฺลยานนท์ รองผู้จัดการ สสส.



“การอ่านเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความรู้ ความคิดและประสบการณ์ที่สำคัญ มุ่งงานวิจัยและพัฒนาระบบความคิดพบว่า ตัวหนังสือที่เราอ่านจากหนังสือหรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ช่วยให้เกิดความแตกฉาน ด้านกลไกการพัฒนาคนในองค์กรอีกหลายๆ ด้าน ดังนั้น สสส.จึงส่งเสริมให้เกิดการสร้างวัฒนธรรมการอ่าน โดยเฉพาะช่วงอายุ 9-12 ปี เป็นวัยที่มีการเรียนรู้ พัฒนาสมองและอารมณ์ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตในอนาคตต่อไป”

“พี่เจ” สุดใจ พรหมเกิด ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.



“ช่วงวัย 9-12 ปี เป็นวัยสำคัญในการปลูกฝังให้เด็กเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีพัฒนาการทั้งด้านสมอง ความคิด และทัศนคติ ทั้งทางสังคม และทางเพศ ตามหลักการพัฒนาหน้าตาแห่งโอกาสผ่านหนังสือ ที่มีทั้งพลังของการสื่อสารด้วยภาพและสุนทรีย์ อรรถรสของการเล่าเรื่อง จูงใจให้เกิดการอ่านที่สร้างความสุข ความเพลิดเพลินและทักษะชีวิต ทำให้เด็กฯ เห็นคุณค่าของหนังสือและการอ่านมากขึ้น ครอบครัว และ โรงเรียน จึงเป็นผู้สร้างพลังการอ่านให้เด็กได้”

คุณระพีพรรณ พัฒนาเวช บรรณาธิการและคณะกรรมการคัดสรรหนังสือดี 9-12 ปี



“มีหนังสือที่น่าสนใจมากมายและเป็นสิ่งที่มีคุณค่า โดยเฉพาะวรรณกรรมเยาวชน จะเป็นการนำพาเด็กไปสู่อะไรที่งดงาม ความดีงามของหนังสือสำหรับเยาวชนอยู่ตรงที่พวกเขาสามารถสัมผัสและจินตนาการจากการอ่านได้โดยไม่ต้องพบในชีวิตจริง”

5 วิธี “เริ่มอ่าน” อย่างง่ายๆ

“การอ่านหนังสือ เปรียบเหมือนการภาวนาจิต ทุกครั้งที่เราอ่านหนังสือสักเล่ม จิตเราจะนิ่งสงบ จดจ่อกับเนื้อเรื่อง และคิดตามต่อให้เป็นภาพ สร้างเสริมจินตนาการ ที่สำคัญสารเอ็นโดรฟินที่หลั่งออกมาขณะอ่าน ส่งผลให้ผู้อ่านมีความสุขโดยไม่รู้ตัว”

ปีใหม่ทั้งที ลองหลีกหนีความวุ่นวาย มาสงบจิตสงบใจ “หนังสือ” เป็นจุดเริ่มต้นดี ในปีหน้ากันดีกว่า หากใครยังไม่รู้จะเริ่มกันอย่างไรนั้น มาลอง 5 วิธีง่ายๆ

1. หนังสือภาพ หรือเรื่องสั้น เป็นตัวเลือกง่ายๆ ที่อ่านง่าย เข้าใจง่าย และความง่ายนี้จะช่วยสร้างพฤติกรรมการอ่านให้เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว

2. หนังสือจากนักเขียนชื่อดัง ลองหาแรงบันดาลใจจากนักเขียนชื่อดัง หรือนักเขียนที่ชอบ ซึ่งจะเป็นยากระตุ้นให้เราอยากอ่านได้เป็นอย่างดี

3. หนังสือสมัยวัยเด็ก ยังจำความรู้สึกที่อ่านหนังสือ “ต้นส้มแสนรัก” “เมงมุ่มเพื่อนรัก” ฯลฯ หนังสืออ่านนอกเวลาที่คุณครูเคยบังคับให้อ่านในวัยเด็กได้หรือไม่ เพราะนี่เป็นอีกตัวเลือกที่ดีที่จะช่วยให้คุณไม่ต้องเริ่มต้นนับ 1 กับการอ่าน

4. หนังสือรางวัล จะช่วยยกระดับความคิดสร้างสรรค์ ทำให้ผู้อ่านมีความรู้สึกอยากหาคำตอบว่า เพราะเหตุใดหนังสือเล่มนี้ถึงได้รางวัล

5. หากยังไม่มีไอเดีย หรือแรงบันดาลใจจริงๆ ลองเดินเข้าไปที่ห้องสมุดประชาชน สอบถามพูดคุยกับบรรณรักษ์ ขอคำแนะนำ เพื่อให้ได้หนังสือที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด

นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ประธานคณะกรรมการบริหารแผนคณะที่ 4 สสส.



“หากเราส่งเสริมให้เด็กอ่านตั้งแต่อายุยังน้อยจะเกิดผลดี ช่วยพัฒนาการของเด็กได้อย่างเห็นผลชัดเจน และเด็กช่วงวัย 9-12 ปี จะมีทักษะการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้จากการอ่านได้ดี ต้องช่วยกันทำให้เด็กอ่านออก เขียนได้ เพราะความรู้หนังสือจะเป็นสิ่งจำกัดการเรียนรู้ของเด็ก เพราะเป็นวัยที่สามารถคิดโดยใช้เหตุผล มีความสามารถในการจดจำได้ดี อ่านหนังสือได้รวดเร็ว สนใจค้นหาข้อมูลต่างๆ มากกว่าเด็กเล็ก การฝึกให้รักการอ่านจะช่วยให้เขามีอนาคตที่ดี”

คุณสุพจน์ กลิ่นสุวรรณ พิธีกรรายการโทรทัศน์ (คุณพ่อน้องเองเคอร์)



“ผมจะให้ลูกๆ ในการเลือกหนังสือที่เขาอยากอ่าน แต่ก็ช่วยคัดกรองอีกทาง โดยจะดูเนื้อหาให้เหมาะกับแต่ละคน ดูว่าเล่มไหนเหมาะกับเด็กวัยไหน แต่จะไม่บังคับให้ต้องสนใจเล่มนั้น เรื่องนี้ ผมจะใช้วิธีการเล่นนิทานก่อนนอน โดยให้ลูกๆ ทั้ง 4 คนผลัดกันเล่าตามจินตนาการตามความคิดให้พวกเขาเล่าต่อๆ กัน แล้วค่อยเป็นผู้เล่าตอนจบของนิทานตามเนื้อเรื่องในหนังสือ จากนั้นให้ข้อคิดแก่เด็กๆ เพื่อเขาจะได้จดจำ คำสอนจากนิทานแต่ละเรื่อง เมื่อเด็กๆ และพ่อแม่มีกิจกรรมร่วมกันจะช่วยฝึกพัฒนาการได้เป็นอย่างดี”

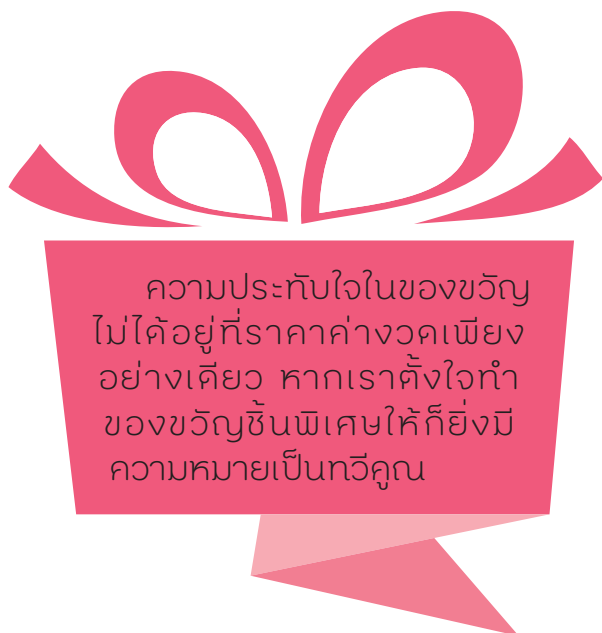
น้องเองเคอร์ ค.ช.สุรัช กลิ่นสุวรรณ โรงเรียนอัสสัมชัญ (พระราม 2) หลักสูตร ภาษาอังกฤษ



“ชอบอ่านหนังสือเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ เพราะสนุก เพราะสามารถนำไปทดลองได้เลย ทำให้เรียนรู้วิทยาศาสตร์มากขึ้น เช่น โครงสร้างไดโนเสาร์ ฟอสซิล พืชและสัตว์ ฯลฯ จะชอบหนังสือที่มีชุดทดลองเล็กๆ แบบง่ายๆ ที่ทำตามได้เป็นพิเศษ สำหรับหนังสือทุกเล่มเมื่ออ่านแล้วจะส่งต่อให้พี่น้องอ่านด้วย”



ได้เวลาส่งความสุขให้กัน



ความประทับใจในของขวัญ
ไม่ได้อยู่ที่ราคาค่างวดเพียง
อย่างเดียว หากเราตั้งใจทำ
ของขวัญชิ้นพิเศษให้ก็ยังมี
ความหมายเป็นทวีคูณ

กำลังจะเข้าสู่ปีใหม่แบบนี้ “นาฬิกา” ถือเป็นของขวัญที่มีความหมายดีๆ เปรียบเสมือนการเริ่มต้น และย้ำเตือนว่า เวลาที่มีให้กันนั้นเป็นของสำคัญ โดยเฉพาะหากเป็นของที่ทำได้ด้วยตัวเอง

D.I.Y. นาฬิกา Life Balance ที่จะชวนทำในวันนี้ ไม่ใช่แค่ดูเวลาเก่งๆ แต่สามารถเตือนความจำได้ด้วย เพราะเป็นการประยุกต์เอาของใช้มาทำให้เกิดประโยชน์ โดยเอาเครื่องนาฬิกาที่ยังบอกเวลาได้ แต่ตัวเรือนชำรุดไปแล้ว มารวมกับกระดานไวท์บอร์ด ที่เราสามารถวาดเขียนอย่างอิสระ

ฉะนั้น จะจดบันทึกเตือนความจำหรือตกแต่งนาฬิกาด้วยลายเส้นฝีมือเราเองก็ได้ หรือ จะตกแต่งด้วยการนำรูปภาพมาติดไว้ก็ได้เช่นเดียวกัน

อุปกรณ์ ที่ต้องเตรียม ก็ไม่มีอะไรมาก

- แบบนาฬิกา ขนาดตามต้องการ
- เครื่องนาฬิกา
- สติกเกอร์ (ตัวอักษรหรือตัวเลข)
- กรรไกร/ฟองน้ำ
- น้ำล้างเล็บ (สำหรับลบรอยปากกาไวท์บอร์ด)
- กระดานไวท์บอร์ด
- ปากกาไวท์บอร์ด
- สว่าน (ขนาด 2 ขุน หรือ 2 ขุนครึ่ง)
- คีม

ขั้นตอนการทำก็ไม่ยาก



1. เริ่มด้วยการนำแบบนาฬิกา (Template Clock) ที่หาได้จากอินเทอร์เน็ตปริ้นออกมา และตัดเป็นวงกลมตามแบบ นำแบบมาทาบบนกระดานไวท์บอร์ด ด้านไหนก็ได้ตามความชอบ



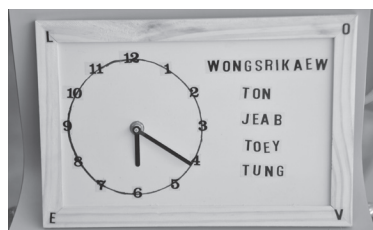
2. เมื่อได้ตำแหน่งที่ต้องการ จึงใช้ปากกาวาดหรือทำเครื่องหมายไว้สำหรับเขียนตัวเลขหรือติดสติกเกอร์ และจุดตรงกลางแบบนาฬิกาที่วาดไว้



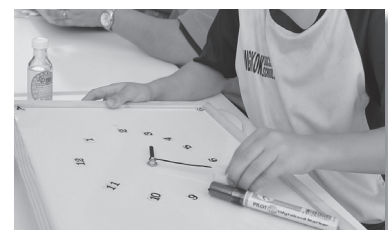
3. จากนั้นใช้สว่านขนาด 2 ขุน หรือ 2 ขุนครึ่ง เจาะตรงกลางจุดที่ทำเครื่องหมายไว้ ให้ได้ขนาดตามความเหมาะสม หากกระดานมีขุยใช้กระดาษทรายขัดผิวด้านหน้าให้เรียบ เพื่อให้เกลียวเครื่องนาฬิกาหมุนง่ายขึ้น



4. นำเครื่องนาฬิกาประกอบเข้าไป ใช้คีมขันน็อตให้แน่น และใส่เข็มสั้น-ยาว ตามลำดับ เป็นอันเสร็จเรียบร้อย



5. ตกแต่งหน้าปัดรูปนาฬิกา จะวาดเป็นตัวเลข ติดสติกเกอร์ หรือวาดภาพได้ตามใจชอบ



6. ใช้ฟองน้ำ ชุบน้ำยาล้างเล็บ เช็ดรอยปากกาไวท์บอร์ด เพื่อให้สวยงาม

สิ่งประดิษฐ์สุดแสนง่ายประทับใจคนรับ สามารถชวนเด็กๆ มาชวนกันทำได้ ซึ่งจะกลายเป็นกิจกรรมในครอบครัวที่น่ารักได้ ซึ่งมีข้อควรระวังสำหรับเด็กๆ เพียงเล็กน้อย ในขณะที่ใช้สว่านเจาะกระดานไวท์บอร์ด ควรอยู่ในการดูแลของผู้ปกครอง และควรระวังเศษเลื่อยจากไม้กระเด็นเข้าตาด้วย

แค่เท่านี้ นาฬิกา Life Balance ก็จะเป็นของขวัญชิ้นพิเศษที่ใช้ประโยชน์ได้ด้วย

ควันบุหรี่มือสาม ร้ายกว่าที่คุณคิด!!

ควันบุหรี่ที่จับอยู่บนพื้นผิวเครื่องใช้
เฟอร์นิเจอร์ต่างๆ ในห้องหรือครัวเรือน
แม้ 18 ชั่วโมงให้หลังจากการสูบ
ยังสามารถก่ออันตรายต่อผู้ถูกสัมผัสได้
อย่างที่ไม่ค่อยได้คาดคิดกัน

ถึงขั้นทำให้พันธุกรรมเปลี่ยน
เมื่อซึมเข้าสู่ร่างกายมากๆ เข้า!!



เชื่อว่าหลายคนต้องเคยมีประสบการณ์เดินเข้าไป
ในห้องพักโรงแรม หรือเข้าไปในรถแท็กซี่แล้วได้กลิ่น
บุหรี่ที่ตกค้างอยู่ภายใน ไม่ใช่กลิ่นบุหรี่ประเภทที่เพิ่ง
มีใครสูบถึงไว้ก่อนหน้าและยังไม่จางหายไป หากแต่
เป็นเหมือนกลิ่นบุหรี่ที่ฝังอยู่กับพื้นผิวภายใน และเรา
สามารถรับกลิ่นได้ กลิ่นแบบนี้เองที่เป็นตัวบ่งบอก
ถึงการมีอยู่ของ “ควันบุหรี่มือสาม” ในสถานที่นั้นๆ

และเมื่อเร็วๆ นี้ นักวิทยาศาสตร์ซึ่งทำงานให้กับห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์
แห่งชาติ ลอเรนซ์ เบอร์เคลีย์ ของกระทรวงพลังงาน ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ทำการวิจัย
ศึกษาเกี่ยวกับการตกค้างของควันบุหรี่มือสามและอันตรายของสารตกค้างจากการสูบบุหรี่
ประเภทนี้ อีกทั้งยังได้ตรวจสอบให้เห็นกันชัด ๆ ไปเลยว่าหลังจากที่มีใครได้สูบบุหรี่เป็น
คนสุดท้ายในห้องไปแล้วเป็นเวลานานเท่าใดที่ควันบุหรี่มือสามยังคงตกค้างอยู่ในที่แห่งนั้น
และนานเพียงไรที่สารตกค้างอยู่สามารถเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคนที่ไม่ได้สัมผัสกับ
สิ่งตกค้างที่มีชื่อว่า ควันบุหรี่มือสาม

จากผลการศึกษาพบว่า อนุภาคพิษจากควันบุหรี่ในลักษณะเป็นควันบุหรี่มือสามนี้
สามารถเป็นอันตรายต่อคนที่ถูกสัมผัสเข้าไปในร่างกายได้มานานถึง 18 ชั่วโมงให้หลังจาก
ที่มีคนสูบบุหรี่คนสุดท้ายพ้นควันทิ้งไว้ และที่น่าเป็นห่วงมากประการหนึ่งคือ อนุภาคพิษ
จากควันบุหรี่นี้ไม่เพียงแต่จะสามารถเข้าสู่ร่างกายคนได้ทางการสัมผัสโดยตรงอย่างทาง
ผิวหนังและเนื้อเยื่อในร่างกายเท่านั้น หากแต่สามารถเข้าสู่ร่างกายคนได้ทางทางเดินหายใจ
ได้อีกต่างหาก



“แม้แต่ในสหรัฐเอง ทุกวันนี้พบว่าในครัวเรือนของเรามีหละที่เป็นสถานที่ที่คนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ต้องรับควันบุหรี่ ทั้งมือสอง และมือสามเข้าไปมากที่สุด” คุณฮิวโก เดสเทลแลตส์ ผู้ซึ่งเป็นนักเคมีและเป็นหัวหน้าทีมนักวิจัยจากทีมนี้กล่าว

“มีผู้สูบบุหรี่จำนวนมากกว่าเก่าที่ทราบว่าคุณมือสองที่พวกเขาได้พ่นออกมาเป็นอันตรายต่อร่างกาย คนเหล่านี้จึงระวังกันมากขึ้นเกี่ยวกับการพ่นควันหรือปลุกๆ ของตัวเองที่บ้าน บางคนรีบสูบในห้องหรือในบ้านก่อนที่จะได้กัก จะเข้ามาสัก 2 ชั่วโมง” คุณฮิวโก กล่าว

แต่คนที่มีความรู้เช่นนี้หาว่าไม่ใช่ว่าไม่ใช้สิ่งที่ปลอดภัยเลย ผลการศึกษาล่าสุดนี้สามารถยืนยันได้ว่า ในห้วงเวลาแค่สัก 2 ชั่วโมงหลังจากนั้น สารพิษตกค้างจากการสูบบุหรี่ยังสามารถก่ออันตรายต่อร่างกายคนผ่านทางอากาศสูดดมได้ในอัตราที่อันตรายสูงถึง 60%

การศึกษาล่าสุดนี้โดยหลักๆ แล้วมุ่งเน้นไปที่ผลของการรับควันบุหรี่มือสามหรือสารพิษตกค้างจากการสูบบุหรี่เข้าสู่ร่างกายด้วยการสูดดม ผลการวิจัยดังกล่าวนี้เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านวิทยาศาสตร์ สิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยี (Environmental Science & Technology) ฉบับออนไลน์

สำหรับขั้นตอนการทดลองนั้นทีมนักวิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับพิษตกค้างจากควันบุหรี่ในสิ่งแวดล้อมสองแบบด้วยกัน กล่าวคือแบบแรกเป็นการทดลองในห้องที่จัดทำขึ้นเพื่อตรวจวัดปริมาณอนุภาคพิษตกค้างจากการสูบบุหรี่ในช่วงเวลาที่ต่างกันออกไปนับจากการสูบบุหรี่ครั้งสุดท้ายในห้องทดลองนั้น ซึ่งเป็นการสูบโดยเครื่องสูบบุหรี่ไม่ใช่คนจริงๆ และอีกสิ่งแวดล้อมหนึ่งที่ทีมนักวิจัยได้ศึกษาเปรียบเทียบกันคือ การตรวจวัดหาระดับอนุภาคพิษตกค้างในบ้านของคนสูบบุหรี่จริงๆ

โดยจากผลการศึกษาที่มีออกมาหลายๆ หน้านี้ทำให้เราได้ทราบว่า สารนิโคตินซึ่งมีอยู่ในบุหรี่ยังสามารถทำปฏิกิริยากับโอโซนจนทำให้เกิดอนุภาคขนาดเล็กมากๆ และเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากด้วยเช่นกัน อนุภาคลักษณะนี้เรียกว่า ควันบุหรี่มือสามซึ่งสามารถก่อให้เกิดความเสียหายทางพันธุกรรมของเซลล์ในร่างกายมนุษย์เราได้ เมื่อรับเข้าสู่ร่างกายผ่านทางผิวหนัง หรือเข้าไปทางระบบทางเดินอาหาร ฉะนั้นในการศึกษาล่าสุดนี้ทีมนักวิจัยจึงได้มุ่งเน้นไปที่การรับอนุภาคพิษควันบุหรี่มือสามเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ

เมื่อทีมนักวิจัยได้เก็บตัวอย่างสารเคมีที่ตกค้างอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ทำการวิจัยในทั้งสองแบบที่กล่าวไปแล้วนั้น พวกเขาได้นำมาทดสอบเพื่อประเมินถึงอันตรายที่สารเคมีตกค้างเหล่านี้จะก่อให้เกิดต่อร่างกายผู้ที่รับเข้าสู่ร่างกายไป

โดยได้อิงการวิเคราะห์ข้อมูลกับวิธีการตรวจวัดขององค์การอนามัยโลก ซึ่งผลการประเมินพบว่า ระดับความเป็นอันตรายของอนุภาคตกค้างจากการสูบบุหรี่จะพุ่งสูงลิ่วในช่วง 5 ชั่วโมงแรกหลังมีการสูบบุหรี่ครั้งสุดท้ายไป และระดับความเป็นอันตรายนี้ไม่มีที่ท่าว่าจะลดลงไปอยู่ในระดับคงที่เลยจนเมื่อหลังจากชั่วโมงที่ 10 ไปแล้ว

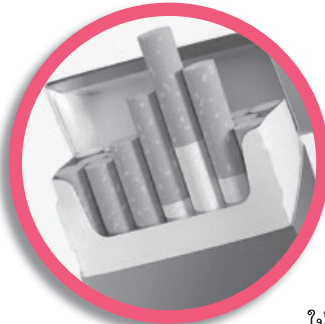
ระดับความเป็นอันตรายดังกล่าวนี้หลักๆ แล้วประเมินจากผลกระทบของอนุภาคพิษจากการสูบบุหรี่ที่มีขนาดเล็กนั่นเอง

อย่างไรก็ตามทีมนักวิจัยออกตัวว่าด้วยการวิจัยในลักษณะนี้เป็นเรื่องใหม่ พวกเขาจึงต้องอาศัยข้อมูลที่ได้จากการวิจัยก่อนๆ หน้าที่เกี่ยวข้องกับอันตรายของอนุภาคขนาดเล็กในอากาศ เช่น อนุภาคที่เกิดจากฝุ่นควันขนาดเล็กมากๆ ที่ออกมาจากท่อไอเสียรถยนต์หลังการเผาไหม้

“ถึงแม้ว่าอนุภาคจากยาสูบจะมีส่วนประกอบที่ต่างออกไปจากอนุภาคพิษในอากาศนอกบ้านเหล่านั้น แต่จริงๆ แล้วก็พบว่าอนุภาคเหล่านี้มีสารเคมีที่ตรวจพบเป็นชนิดที่เหมือนๆ กันอยู่ดี” ลาร่า กันเดล หนึ่งในทีมนักวิจัยอธิบาย



ยักษ์ใหญ่บุหรี่ชนะเกม. ชองบุหรี่ในอังกฤษ



ชัยชนะของบริษัทบุหรี่ยักษ์ใหญ่ 4 ราย หรืออีกในที คือ ความปราชัย ของผู้ทำงานด้านการต่อต้านการสูบบุหรี่ครั้งนี้เกิดขึ้นที่ประเทศอังกฤษเมื่อเร็วๆ นี้ สืบเนื่องมาจากว่า ก่อนหน้านี้สหภาพยุโรปหรืออียูทั้งสหภาพกำลังเดินหน้าสู่การผลักดันให้ใช้กฎหมายบังคับให้บริษัทผู้ผลิตบุหรี่ในอียูต้องแสดงภาพและคำเตือนเป็นพื้นที่อย่างน้อย 65% ของซองบุหรี่ทั้งหน้าหลัง

แต่ฟากผู้ประกอบการไม่ยอมและได้ยื่นฟ้องต่อศาล อ้างว่าความพยายามบังคับใช้กฎหมายดังกล่าวว่าไม่มีความชอบธรรม ซึ่งผลที่ออกมาบริษัทบุหรี่เหล่านี้ก็กลับชนะ ยังผลให้ยักษ์ใหญ่บุหรี่เหล่านี้กระหม่อมยิ้มย่อง เดินหน้าท้าทายต่อไปถึงระดับศาลของสหภาพอียู

ทั้งนี้เหตุที่อียูต้องการบังคับใช้ข้อกำหนดให้ซองบุหรี่ต้องมีภาพคำเตือนเป็นพื้นที่ส่วนมากแบบนั้นก็เพราะต้องการปรามการเกิดนักสูบหน้าใหม่ที่มักจะกลายเป็นคนติดบุหรี่ในที่สุด อย่างไรก็ตามชัยชนะที่บริษัทบุหรี่ได้จากการสู้ในศาลอังกฤษนั้นก็ไม่ได้เกินความคาดหมายมากสักเท่าไรนัก และหลายฝ่ายก็ทราบดีกันอยู่แล้วว่าบริษัทบุหรี่ต้องการใช้ผลการตัดสินของศาลอังกฤษเป็นฐานในการสู้ในระดับสหภาพอียูต่อไป

ด้านร้านขายยาเครือข่ายซีวีเอสในสหรัฐพบว่ามีรายได้เพิ่มสูงขึ้น 9.7% ในไตรมาสที่ผ่านมาเมื่อเทียบกับช่วงเดียวกันในปีก่อนหน้า หลังจากที่ได้หยุดจำหน่ายบุหรี่อย่างสิ้นเชิงแล้ว มีการวิเคราะห์กันว่าสาเหตุหลักที่ร้านขายยาเจ้านี้มีรายได้เพิ่มขึ้นเพราะสามารถขายผลิตภัณฑ์ส่งเสริมสุขภาพได้มากขึ้นหลังลบภาพลักษณะร้านขายยาที่จำหน่ายสินค้าเสียสุขภาพอย่างบุหรี่ไปได้แล้ว

บุหรี่เมนทอล ร้ายกว่าบุหรี่ธรรมดา

นับเป็นผลการวิจัยล่าสุด ที่ออกมาในทางสนับสนุนผลการวิจัยก่อนๆ มาที่ชี้ให้เห็นถึงอันตรายที่ซ่อนอยู่ในรสมินต์ที่ได้จากการสูดดมควันบุหรี่แต่งรสจำพวก เมนทอล เมื่อผลการวิจัยอันใหม่ระบุว่าคนที่สูบบุหรี่รสเมนทอลนั้น มีอัตราการเกิดปัญหาเกี่ยวกับปอดมากกว่า กลุ่มผู้สูบที่ไม่ได้สูบบุหรี่รสเมนทอล

โดยวัดจากอัตราการภาวะผิดปกติเกี่ยวกับปอดจนเป็นเหตุให้ต้องหามส่งโรงพยาบาล เช่น ปัญหาการหายใจลำบาก โดยนักวิจัยเชื่อว่าสาเหตุหลักน่าจะมาจากรสมินต์ในบุหรี่ยี่ห้อเองที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่รู้สึกถึงผลกระทบตอปอดและระบบทางเดินหายใจน้อยกว่าปกติ ในรูปแบบเดียวกันกับการถูกยาชาที่ฟลางความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น

จริงๆ ผลการวิจัยดังกล่าวนี้มาพร้อมกับอีกผลการวิจัยหนึ่งในประเทศแคนาดาที่ระบุว่า กลุ่มผู้สูบบุหรี่เมนทอลมีอัตราการสูบบุหรี่สูงเกือบเท่าตัวเมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่รสเมนทอล นอกจากนี้แล้วการวิจัยเดียวกันนี้เองก็พบว่า กลุ่มนักสูบที่สูบบุหรี่เมนทอลจำนวนมากกกว่าผู้สูบบุหรี่ทั่วไปถึงสามเท่าตัว ที่ระบุว่าพวกเขาคิดว่าตัวเองจะยังคงสูบบุหรี่ต่อไปอย่างน้อยก็ถึงปีหน้าโน่นแหละ

ทั้งนี้ข้อมูลเพิ่มเติมว่ากลุ่มคนที่นิยมสูบบุหรี่รสเมนทอลนั้นจะเป็น นักสูบหญิงซะมากกว่า และมักเป็นกลุ่มคนที่อายุน้อยๆ ด้วย ส่วนเรื่องเชื้อชาติและสีผิวนั้นพบว่า กลุ่มนักสูบคนผิวสีจะนิยมสูบบุหรี่ชนิดนี้มากกว่าคนเชื้อชาติอื่นๆ





สุขเลิกเหล้า ☺

เมืองผู้ตีเล็งบังคับ ตีคสลากระดกแคลอรีน้ำเมา



จากผลสำเร็จของการบังคับติดสลากแสดงปริมาณพลังงานในผลิตภัณฑ์อาหาร ในด้านการสร้างความตระหนักเกี่ยวกับปริมาณพลังงานที่ประชากรชาวอังกฤษจะได้รับเข้าสู่ร่างกายจากการรับประทานอาหาร

ตอนนี้มีแนวคิดใหม่ออกมาจากสมาคมสาธารณสุขของประเทศอังกฤษที่ต้องการให้การแสดงสลากบอกปริมาณพลังงานเช่นเดียวกันกับเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ด้วย ทั้งนี้เหตุผลหลักๆ แล้วเพื่อแก้ปัญหาโรคอ้วนในประเทศอังกฤษ ที่พบว่าประชากรวัยผู้ใหญ่ 1 ใน 4 คนถือว่ามีปัญหาเรื่องโรคอ้วนแล้ว

ปัจจุบันอัตราการรับรู้ถึงปริมาณพลังงานที่จะได้รับจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ละชนิดแต่ละปริมาณนั้น ต่ำถึงต่ำมาก เช่น จะมีสักกี่คนที่รู้ว่า การดื่มไวน์สักแก้วหนึ่งนั้นให้พลังงานได้ถึง 200 แคลอรี หรือเทียบได้กับการรับประทานโดนัทหนึ่งชิ้นเข้าไปแล้ว

สำหรับอาหารที่จำหน่ายในอังกฤษนั้นต้องยึดตามกฎหมายว่าด้วยเรื่องการแสดงสลากสินค้าของสหภาพยุโรปที่ต้องมีการแสดงข้อมูลซึ่งรวมถึงปริมาณพลังงานที่จะได้รับเอาไว้ หากแต่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์กลับยังได้รับข้อยกเว้นอยู่ ขณะที่กลุ่มผู้ผลักดันเรื่องนี้มั่นใจว่าการติดสลากแสดงพลังงานบนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นจะกลายมาเป็นที่นิยมของผู้บริโภค

จากการทดลองในสถานที่ดื่มเมื่อเร็วๆ นี้พบว่า การติดสลากพลังงานทำให้คนดื่มน้อยลงและรับพลังงานเข้าไปน้อยกว่าปกติเฉลี่ยที่ 400 แคลอรี

คนอังกฤษรุ่นใหม่ 1 ใน 4 ไม่เคยแตะน้ำเมา

นับว่าเป็นข้อมูลที่น่ายินดีเป็นอย่างยิ่งเมื่อมีการเปิดเผยผลสำรวจออกมาว่า ประชากรชาวอังกฤษวัย 16 ปี-30 ปี จำนวน 1 ใน 4 คน ยอมรับว่าไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์มาเลย แม้แต่สักครั้งเดียวในชีวิต และคนกลุ่มเดียวกันนี้เองให้เหตุผลว่าแทนที่พวกเขาจะออกนอกบ้านไปเมา สังสรรค์กับเพื่อน พวกเขาชอบและพอใจที่จะอยู่ในบ้านและแชทกับเพื่อนทางอินเทอร์เน็ตแทนมากกว่า

จากผลการสำรวจนี้เองทำให้มีการวิเคราะห์กันว่า คนยุคใหม่ในปัจจุบันนี้ได้หันหลังให้กับการดื่มแอลกอฮอล์กันมากขึ้น และหันมาติดการใช้โซเชียลมีเดียแทนการออกไปเที่ยวเตร่นอกบ้าน การสำรวจดังกล่าวนี้จัดทำขึ้นเมื่อเดือนกันยายนที่ผ่านมาและมีกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 1,119 คนเข้าร่วมการสำรวจ และแรกเริ่มเดิมทีนั้น วัตถุประสงค์ของการสำรวจก็เพียงแค่ต้องการทราบจำนวนครั้งที่กลุ่มตัวอย่างออกไปดื่มกินในแต่ละสัปดาห์ นอกจากนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่าง 1 ใน 4 ไม่เคยออกไปสัมผัสน้ำเมาแล้ว 40% ของกลุ่มตัวอย่างยังมีทัศนคติเชิงลบต่อคนเมาที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันอีกด้วย

โดยพวกเขามองว่านับเป็นเรื่องที่น่าอายที่เห็นใครออกอาการเมามาเมายเช่นนั้นในที่สาธารณะ และให้เหตุผลไปถึงพฤติกรรมที่ดื่มของผู้แม่หรือปู่ ย่า ตา ยายของคนกลุ่มนี้ไม่ได้ นักวิเคราะห์ชี้อีกว่าคนเจนเนอเรชัน Z นั้นได้เห็นคนรุ่นพ่อรุ่นแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ดื่มเม้าหัวราน้ำกันมาเยอะแล้ว จนทำให้เกิดความรู้สึกเอือมระอาจนตั้งปณิธานว่าตัวเองจะไม่ทำตามอย่างเป็นเด็ดขาด



นมแม่ = ลดความเสี่ยงโรคติดเชื้อ



22% ของการเสียชีวิตของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี
ทั่วโลกมาจากโรคอุจจาระร่วง



ในประเทศไทย **1 ใน 3** ของผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง
คือเด็กอายุ 0 - 5 ปี



เด็กที่ไม่ได้กินนมแม่เสี่ยงโรคอุจจาระร่วงมากกว่า
เด็กกินนมแม่ถึง **63%**

นมแม่ คือ วัคซีนหยดแรก

ลดอัตราการเสียชีวิต
เพราะ อุจจาระร่วง

77%*¹

ทำไมนมแม่
ถึงป้องกัน
การติดเชื้อได้ ?

- ในหัวน้ำนมแม่มีสารภูมิคุ้มกันสูงมาก
- มีสารยับยั้งไม่ให้เชื้อโรคจับกับเซลล์ของร่างกาย
- มีสารต่อต้านการอักเสบซึ่งมีประโยชน์ต่อลำไส้ของทารก
- มีคุณสมบัติเป็น 프리ไบโอติก ซึ่งเป็นอาหารของแบคทีเรียชนิดดีในลำไส้ใหญ่ด้วย^{*2}

ลดโอกาส
การติดเชื้อในระบบ
ทางเดินหายใจส่วนล่าง

72%

ลดความ
รุนแรงของอาการ
ป่วยด้วย โรคหลอดลม
พวยอักเสบ ที่เกิดจาก
ไวรัส RSV

74%

" นมแม่คือวัคซีนที่ไม่ต้องลงทุน แต่ช่วยปกป้องลูกจากการติดเชื้อได้มากกว่านมผงที่มีค่าใช้จ่ายสูง
ดังนั้นควรให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวยังตั้งแต่แรกคลอดจนอายุครบ 2 ปีหรือนานกว่านั้น "



^{*1} Horta, Bernardo L., Victora, Cesar G, World Health Organization. Short-term effects of breastfeeding: a systematic review on the benefits of breastfeeding on diarrhoea and pneumonia mortality. 2013.

^{*2} พญ. ศิริลักษณ์ เจนนวรัตน์, "นมแม่ป้องกันโรคอุจจาระร่วง", ชุดทบทวนวรรณกรรม นมแม่ ชุดที่ 2: มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย, นมแม่ แม่ที่พูด, มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย, ธันวาคม 2556.



นมผงมีส่วนผสมของ
นมวัว ซึ่งมีโปรตีน
ที่กระตุ้นให้เกิดโรคมูมิแพ่




นมผงไม่มีภูมิคุ้มกัน
การติดเชื้อเหมือนในนมแม่
ทำให้มีโอกาสติดเชื้อไวรัส
ที่ทำให้เกิดมูมิแพ่ได้มากขึ้น

นมแม่ = ลดความเสี่ยงโรคมูมิแพ่



เด็กที่กินนมแม่
อย่างเดียว 3-4 เดือน
ลดความเสี่ยง
โรคมูมิแพ่ 27%^{*1}



ป้องกันโรคพื้น
ผิวหนังอักเสบ
จากการแพ้
จนถึงอายุ 4 ปี



หากคนในครอบครัว
มีประวัติเป็นโรคมูมิแพ่
การกินนมแม่
ช่วยลดความเสี่ยง 42%



ป้องกัน
การเกิดโรคหัด
จนถึงอายุ 6 ปี

“ การให้ลูกกินนมแม่เปรียบเสมือนการเสริมเกราะป้องกันด้านสุขภาพให้กับลูกน้อย
ยิ่งกินเร็ว กินนานเท่าไร เกราะป้องกันก็จะยิ่งแข็งแรงขึ้นเท่านั้น ”



^{*1} American Academy of Pediatrics, “Breastfeeding and the Use of Human Milk”. PEDIATRICS Volume 129, Number 3, March 2012.
www.pediatrics.org/cgi/doi/10.1542/peds.2011-3552

^{*2} พญ. ภาสกริ์ แสงสุวานิช, “นมแม่ป้องกันโรคมูมิแพ่”, ชุดทบทวนวรรณกรรม นมแม่ ชุดที่ 2: มุณินิศุนยัณมแม่แห่งประเทศไทย. นมแม่แน่ที่สุด.
มุณินิศุนยัณมแม่แห่งประเทศไทย, ธันวาคม 2556.

“วิ่งทุกเช้า”

สไตล อามเนน

เดอะสตาร์ 10



“สำคัญที่สุด คือ
การแบ่งเวลาในแต่ละวัน
ให้คิดว่าเราอยากทำอะไร
สำหรับผมการตื่นมาวิ่ง
ตอนเช้าคืออีกหนึ่ง
ช่วงเวลาที่ดีที่สุด”



ประโยคบอกเล่าดีๆ ที่บอกได้ว่า “อามเนน” โสภทิพันธุ์ คำลือชา ผู้เข้ารอบ 8 คนสุดท้าย The Star 10 เป็นคนที่รักสุขภาพ และมีระเบียบวินัย สบโอกาสเจอกันครั้งนี้ เลยขอชวนหนุ่มอามเนนมาบอกเคล็ดลับในการรักษาหุ่นหล่อสมารท์และสุขภาพมาฝากผู้อ่านค่ะ

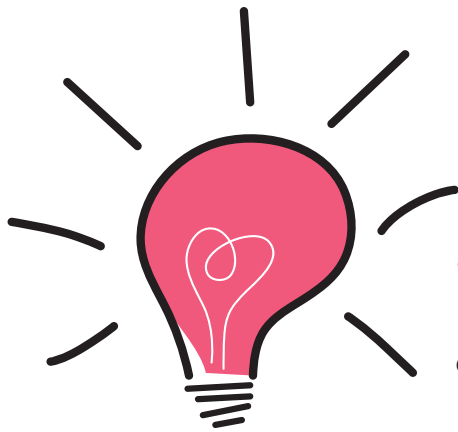
อามเนน เล่าว่า เขาตื่นมาวิ่งแทบทุกเช้า โดยแต่ละวันวิ่งประมาณ 6.5 กิโลเมตรใช้เวลาประมาณ 45 นาทีทำเป็นประจำจนทำให้รู้สึกว่าช่วยรักษารูปร่างและเกิดเป็นสุขภาพที่ดี

“การเลือกกินอาหารในแต่ละวันก็มีส่วนสำคัญ สำหรับคนที่ต้องการจะลดน้ำหนัก แต่ละวันไม่ควรกินเกิน 1,200 แคลลอรี่ ส่วนคนทั่วไป ควรกินอย่างน้อย 1,700 แคลลอรี่ แต่ถ้าต้องการมีซิกแพคหรือกล้ามเนื้อหน้าท้องที่สวยงาม การกินอาหารโดยเน้นไปที่กลุ่มโปรตีน จะมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ” หนุ่มเสียงใสบอกเคล็ดลับ

นอกจากนี้หนุ่มอามเนนยังบอกอีกว่า จิตใจก็มีส่วนสำคัญ ต้องรู้จักคิด รู้จักการปรับตัว และหมั่นทบทวนตัวเอง

“ผมมีโอกาสทำงานในสิ่งที่รัก และมีความสุขกับสิ่งที่ทำ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นแรงผลักดันในการก้าวต่อไป แม้บางครั้งในการทำงานจะโดนตำหนิบ้าง แต่คำเหล่านั้นก็เป็นข้อแนะนำที่เป็นประโยชน์ให้เราต่างกลับมาแก้ไขตัวเอง ยิ่งช่วงหลังๆ มาเนี่ย ผมมีโอกาสเข้าไปเรียนรู้การแสดงเพิ่มเติม มีโอกาสนั่งสมาธิ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ก็ช่วยเปิดโอกาสให้ได้ทบทวนตัวเองมากขึ้น ปรับปรุงตัวเองได้มากขึ้น” หนุ่มอามเนนเล่า

ท้ายสุด อามเนน ฝากถึงน้องๆ ที่อยากประสบความสำเร็จในการเดินตามความฝันว่า หากอยากทำในสิ่งที่รัก ต้องมีความมั่นใจ เตรียมตัวให้ดี แล้วเป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุด เพียงเท่านั้นก็จะสามารถทำตามฝันให้ออกมาได้อย่างดีที่สุสุดแล้ว



สสส. 14

กำลังก้าวสู่ปีที่

ด้วยพลังกำลังของภาคีเครือข่ายที่ร่วมกันทำงาน

สุขลับสมองฉบับนี้

ชวนคุณมาร่วมเติมคำในช่องว่างว่าคุณเป็นแฟนพันธุ์แท้ สสส. ตัวจริงหรือไม่ กับกิจกรรมเกมเบญจรงค์ กระตุ้นเตือนสังคมที่ สสส. ได้ทำมาตลอดช่วงเวลาที่ผ่านไป ในช่วงปีใหม่จะมีการรณรงค์อย่างเข้มข้นแล้ววลีไหนที่จะโดนใจ กระตุ้นเตือนสังคม มาทดสอบกัน

“ให้เหล่า = □□□”

“ห้วงใครให้ใส่ □□□□”

“ คัมบนรณ ถูก□□แน”

“งานเลี้ยงต้องปลอด □□□□”



ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120” หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 15 มกราคม 2558 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่านรับไปเลย หนังสือเรื่องสั้นชุด “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” ตอน “โรคฮาเฮ”

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th



จะเกิดอะไรขึ้น เมื่อ 33 อาสาสมัครนักเปลี่ยน กับ 16 คนชวนคิด ต้องมารับการทึ่งสุดเจ๋ง
ระดมความคิดพลิกเพลงไอเดียเปลี่ยนพฤติกรรมของคนในสังคมให้มีสุขภาวะดีขึ้น
ในเรียลลิตี้รูปแบบใหม่ รายการ **เปลี่ยนเกิดชาวไทย**

ดำเนินรายการโดย ท็อป พิพัฒน์ ทุกคืนวันเสาร์ เวลา 21.45 น.
เริ่ม 13 ธันวาคมนี้ ทางโมเดิร์นไนน์ทีวี



เปลี่ยนเกิดชาวไทย | 🔍

