

สร้างสุข ☺

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 11

ฉบับที่ 162

เมษายน 2558

โรงเรียน ผู้สูงอายุ

สถานศึกษารูปแบบใหม่



FoodiEat ผู้ช่วยลดอ้วน ☺

ซ่อมวงอักษณ อรชร รับลมร้อน ☺

ออกกำลังกายเป็นคู่ มักได้ผลดีกว่าแบบเดี่ยวๆ ☺



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ทพ.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ย่างเข้าสู่เดือนเมษายนเดือนแห่งเทศกาลสงกรานต์และวันหยุดยาวของคนไทยอีกครั้ง คนจำนวนมากจะรอคอยที่จะได้พบครอบครัวญาติมิตร เพื่อทำบุญ พักผ่อนและท่องเที่ยวในช่วงเทศกาลนี้ และสำหรับบางคนที่กำลังวางแผนไปเล่นน้ำสงกรานต์ ขอแนะนำพื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้า ที่มีการสำรวจพบว่าสามารถลดปัญหาการทะเลาะวิวาท การลวนลาม และอุบัติเหตุลงได้อย่างมาก ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่หนักพอๆ กับอุบัติเหตุทางถนนที่มักเกิดขึ้นในช่วงสงกรานต์เช่นกัน

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา สสส. และสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ได้ร่วมกับเจ้าภาพการจัดงานสงกรานต์ในหลายจังหวัด สร้างรูปแบบพื้นที่เล่นน้ำสงกรานต์แบบใหม่ที่ปลอดภัยมากกว่าเดิม ด้วยการใช้มาตรการทางสังคมร่วมกับท้องถิ่นและตำรวจ เพื่อควบคุม ดูแลการดื่มและการขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในพื้นที่เล่นน้ำ เพราะความสูญเสียที่เกิดขึ้นกว่า 40% มีสาเหตุมาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จนนำมาสู่การทะเลาะวิวาทและเกิดอันตรายขึ้น พื้นที่เล่นน้ำปลอดภัยเป็นที่รู้จักในเมืองไทยในชื่อของถนนตระกูลข้าวต่างๆ เช่น ถนนข้าวเหนียว ถนนข้าวทิพย์ และถนนข้าวในอีกหลายจังหวัด ได้กลายเป็นตัวอย่างที่ทำให้สังคมได้เห็นความสำคัญ และร่วมฟื้นฟูของประเพณีสงกรานต์ที่ดีให้กลับมาอีกครั้ง ซึ่งในปีนี้มีคามพิเศษมากกว่าทุกปีเนื่องจากศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนนมีนโยบายการขอความร่วมมือกับทุกจังหวัดให้จัดพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัยขึ้นทั่วทั้งประเทศ

นับเป็นการขยายตัวของพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัยครั้งใหญ่ของประเทศ โดยในแต่ละพื้นที่จะรวมพลังคนในพื้นที่และร่วมกันกำหนดมาตรการการดูแลด้วยตัวเอง ซึ่งจะเกิดเป็นพื้นที่เล่นน้ำสร้างสรรค์แบบใหม่ๆ ขึ้นจำนวนมาก

นอกจากนี้วันที่ 13 เมษายนยังมีความสำคัญที่เป็น “วันผู้สูงอายุ” ซึ่งตามประเพณีนอกจากการทำบุญตักบาตรในช่วงเช้าตามวิถีชาวพุทธ และการเล่นน้ำสงกรานต์สืบสานวัฒนธรรมไทยแล้ว กิจกรรมสำคัญที่ขาดไม่ได้ ก็คือการรดน้ำดำหัวขอพรจากผู้ใหญ่ที่นับถือ รวมทั้งการมอบของขวัญ และขอพรจากผู้สูงอายุตามหมู่บ้าน และชุมชนต่างๆ ซึ่งนับเป็นกิจกรรมสำคัญประจำปีสำหรับผู้สูงอายุทั่วประเทศ

จากสถิติพบว่าประเทศไทยได้ก้าวสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว โดยในปี 2557 มีผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปี จำนวนกว่า 10 ล้านคน คิดเป็นสัดส่วนถึงร้อยละ 15 ของประชากร และที่น่าห่วงคือผู้สูงอายุ

ร้อยละ 95 หรือ 9.5 ล้านคน สุขภาพไม่ดี มีโรคประจำตัว อาทิ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ข้อเข่าเสื่อม พิกการ ซึมเศร้า และนอนติดเตียง ซึ่งมีเพียงร้อยละ 5 เท่านั้นที่มีสุขภาพดี และผู้สูงอายุ 1 ใน 3 มีความเปราะบางทางจิตใจ รู้สึกว่าคุณค่าในตัวเองลดลง

สสส. ในฐานะหน่วยงานหนึ่งที่มีหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพประชาชน ได้ให้ความสำคัญกับสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยได้ร่วมกับภาคีเครือข่ายชุมชนท้องถิ่นจัดทำ “โครงการขับเคลื่อนการพัฒนากระบวนการดูแลผู้สูงอายุโดยเอาพื้นที่เป็นตัวตั้ง” ผ่านการดำเนินกิจกรรมที่เรียกว่า “โรงเรียนผู้สูงอายุ” เพื่อส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ให้ได้มีโอกาสเรียนรู้หลักสูตรวิชาการด้านต่างๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ อาทิ การดูแลสุขภาพ วิชาสังคมวัฒนธรรม ซึ่งจะทำให้มีผู้สูงอายุที่มีคุณภาพดังคำที่ว่า “แก่อายุอย่างสง่า ชาญอย่างมีคุณภาพ”

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 11 ฉบับที่ 162 เมษายน 2558

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

“โรงเรียนผู้สูงอายุ” สถานศึกษารูปแบบใหม่
เพื่อการแก้อย่างสง่า ชราอย่างมีคุณภาพ

4

สุขสร้างได้

FoodiEat ผู้ช่วยลดอ้วน!

10

เกร็ดความสุข

“ซ่อมม่วงอัญชัน” อรชร รับลมร้อน

14

สุขรอบบ้าน

ออกกำลังกายเป็นคู่ มักได้ผลดีกว่าแบบเดี่ยวๆ

16

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนดังสุขภาพดี

“ลูกแก้ว” หลานราชาเพลงลูกทุ่ง
แนะเคล็ดลับดูแลสุขภาพ แบ่งเวลา รักษาสมดุล

22

สุขลิบสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสทศ กรุงเทพมหานคร 10120

editor@thaihealth.co.th


Thai Health

โรงเรียนผู้สูงอายุ

สถานศึกษารูปแบบใหม่

เพื่อการแก้อย่างสง่า ชราอย่างมีคุณภาพ

ก้าวเข้าสู่เดือน “เมษายน” อีกเดือนแห่งความสุขของคนไทย
เทศกาลสงกรานต์ปีใหม่ไทยกำลังมาเยือน ความชุ่มฉ่ำกำลังมาถึง



วันหยุดยาวเช่นนี้ นอกจากการเล่นน้ำ สืบสานวัฒนธรรมไทย และคลายร้อนแล้ว การเดินสายเพื่อสวัสดิ์ปีใหม่ญาติผู้ใหญ่ในครอบครัว ก็เป็นเรื่องที่หลายคนให้ความสำคัญ

ถือเป็นช่วงเวลาดี ๆ ที่ “ผู้สูงอายุ” ตั้งตารอการมาของลูกหลาน

ทราบหรือไม่ว่า สังคมไทย กำลังเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า “สังคมผู้สูงอายุ” มาได้ระยะหนึ่งแล้ว

ข้อมูลจากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ปี 2557 ระบุว่า

“

ประเทศไทยมีประชากรรวม 64.98 ล้านคน
มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปถึง 10.13 ล้านคน
คิดเป็นสัดส่วน 15.6%

และมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป 6.77 ล้านคน
หรือ 10.4% ของประชากรทั้งประเทศ

”

ซึ่งเมื่อเทียบตามเกณฑ์ขององค์การสหประชาชาติแล้ว ถือว่าประเทศไทยอยู่ในขั้นของการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และกำลังจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า



ยงยุทธ ยุทธวงศ์ รองนายกรัฐมนตรีด้านสังคม ได้เคยให้สัมภาษณ์ถึงการรับมือ “สังคมผู้สูงอายุ” ไว้ว่า

การตั้งกรมผู้สูงอายุ อยู่ในความรับผิดชอบของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เนื่องจากสังคมไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุภายใน 10 ปี ข้างหน้าจึงจำเป็นต้องมีการเตรียมการซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างการจัดทำกฎหมายประกอบ

เท่ากับว่า ในระดับนโยบายมีการตอบรับในระดับหนึ่ง แสดงว่าต่อไปการดูแลผู้สูงอายุจะมีหน่วยงานรับผิดชอบ อย่าง “กรมผู้สูงอายุ” รองรับ ความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุจะมีมากขึ้น

โรงเรียนผู้สูงอายุ คืออะไร

การส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ถือเป็นอีกงานหนึ่งที่องค์กรเพื่อสุขภาวะอย่าง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้ความสำคัญ



ดวงพร เองบุญพันธ์
ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุน
สุขภาวะชุมชน สสส. เล่าให้ฟังถึง

รายละเอียดของ “โรงเรียนผู้สูงอายุ” ว่า สสส.ได้ร่วมกับภาคีเครือข่าย โดยเอาศักยภาพและทุนทางสังคมของพื้นที่เป็นตัวตั้ง เพื่อเสริมความเข้มแข็งให้กับ ชุมชนท้องถิ่นให้มีศักยภาพในการจัดการระบบการดูแลผู้สูงอายุ ผ่านกระบวนการทำงาน ร่วมมือกับของหลายหน่วยงาน องค์กร และทุนทางสังคมในพื้นที่ ซึ่งมืองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

เป็นกลไกขับเคลื่อน สำคัญ โดยมีวัตถุประสงค์ใน 3 ส่วนได้แก่

เพื่อสนับสนุนการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุโดยเอาพื้นที่เป็นตัวตั้ง เพื่อส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ และจัดการความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุอื่น นำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพ และคุณภาพในการดูแลและช่วยเหลือผู้สูงอายุ

เพื่อขยายเครือข่ายการพัฒนา ระบบการดูแลผู้สูงอายุโดยเอาพื้นที่เป็นตัวตั้งให้เป็นพลังสังคมในการขับเคลื่อนนโยบายด้านการดูแลและช่วยเหลือผู้สูงอายุในทุกระดับ

ผลคือ เมืองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสมัครเข้าร่วมดำเนินการจำนวน 150 พื้นที่ กระจายอยู่ในพื้นที่ภาคเหนือ ภาคกลาง ตะวันออก ตะวันตก และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยจ้ง

ซึ่งหากจะให้ลองยกตัวอย่างพื้นที่ที่เข้าร่วมเป็น “โรงเรียนผู้สูงอายุ” แน่แน่นอนว่าจะต้องพูดถึง “โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยจ้ง”

“ดีแค่ไหนหากทุกคนได้เรียนรู้วิธีการเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจ เพื่อนำหลักวิชาความรู้เหล่านั้นไปใช้ดูแลตัวเองในอนาคต เพราะปฏิเสธไม่ได้เลยว่า เราทุกคนย่อมต้องเข้าสู่ “วัยชรา” ด้วยกันทั้งสิ้น” นี่คือการกล่าวของ **พระครูสุจินต์ญาณธรรม เจ้าคณะอำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย** ผู้ก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยจ้ง



นอกจากนี้ ท่านเจ้าคณะอำเภอฟาน ยังเล่าให้ฟังถึงที่มาของการตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งนี้ว่า

ในพื้นที่ของท่านนั้นมีปัญหาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าของผู้สูงอายุ โดยเกิดจากหลายสาเหตุ อาทิ ถูกลูกหลานทอดทิ้ง ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ขาดโอกาส มีฐานะยากจน จนส่งผลนำไปสู่การทำร้ายตัวเองได้

ดังนั้น เราจึงตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นเมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม

2553 โดยมีกระบวนการเรียนการสอนตามแนวคิด “แก้อย่างสง่า ขร่าอย่างมีคุณภาพ” ในภาควิชาการจะมีวิชาพระพุทธศาสนา วิชาการดูแลสุขภาพ และวิชาสังคมวัฒนธรรม



วิชาพระพุทธศาสนา : เมื่ออายุมากขึ้น คนเราจะมีความต้องการอยู่ 2 อย่างคือทำบุญกับธรรมะ และทางโรงเรียนก็คาดหวังว่าผู้สูงอายุจะสามารถนำเอาเรื่องราวที่เขาได้จากการเรียนการสอนตรงนี้ไปถ่ายทอด และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนรุ่นใหม่ต่อไป

วิชาการดูแลสุขภาพ : รู้จักกันในชื่อวิชาความมีเสน่ห์ของผู้สูงอายุ เพราะเราเคยสัมภาษณ์ลูกหลานและได้รับเสียงสะท้อนว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ค่อยดูแลตัวเอง นอกจากเรื่องของการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังรวมถึงการดูแลสุขภาพจิตใจ ตั้งแต่เล็บมือ เล็บเท้า การล้างหน้า แปรงฟัน ตัดผม และการแต่งตัวที่ไม่ต้องมีราคา แต่ขอให้สะอาดกายไว้ก่อนด้วย

ต่อมาคือ ดูแลจิตใจไปถึงเรื่องของจิตใจ ไม่เป็นคนขี้บ่น จู้จู้จุกจิก จนทำให้ลูกหลานหรือผู้อื่นรำคาญและไม่อยากเข้าใกล้ ซึ่งถ้าทำแบบนี้ได้ ความมีเสน่ห์ของผู้สูงอายุ ก็จะกลับมาอีกครั้ง

วิชาสังคมวัฒนธรรม : มีทั้งวิชาภาษาอังกฤษ ภาษาไทย ภาษาจีน ภาษาญี่ปุ่น วิชาเกี่ยวกับกฎหมาย คอมพิวเตอร์ และกิจกรรมการเรียนรู้อตามความชอบ ความถนัด เช่น การจักสาน ไร่ไม้พลอง เล่นเปตอง รำวงย้อนยุค เป็นต้น

ทำไมต้องหันมาดูแลผู้สูงอายุ

พระครูสุจิตฺตญาณธรรม อธิบายว่า ถ้าเราเอ็นดูผู้สูงอายุในวันนี้ ก็เท่ากับเรากำลังเอ็นดูตัวเองในอนาคต เพราะท่านทั้งหลายก็คงปฏิเสธไม่ได้ว่า สักวันหนึ่งเราก็จะเป็นผู้สูงอายุเช่นเดียวกัน

โรงเรียนผู้สูงอายุจึงทำหน้าที่เหมือนสวนสาธารณะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุที่จะเอาความเหงา ความเศร้า ความทุกข์ มาปลดปล่อย และมารับรอยยิ้มจากเพื่อน

“ผู้สูงอายุที่มาโรงเรียนหลายท่านได้สะท้อนเอาไว้ว่า เงินทองไม่มีความหมายเท่ารอยยิ้มของเพื่อน เพราะเงินที่มีจับแล้วไม่อุ่นเท่าจับมือเพื่อน บางครั้งเหงาต้องการกำลังใจ เงินก็คุยกับเขาไม่ได้ นอกจากนี้เมื่อปีที่แล้วมีนักเรียนอายุต่ำสุด 47 ปี นั้นแสดงว่าเขาเตรียมพร้อมเพื่อที่จะดูแลตัวเองเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทุกคนก็เช่นเดียวกัน การเตรียมใจและเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญ และถือว่าเป็นอีกทางหนึ่งที่พวกเราทุกคนจะช่วยแก้ปัญหาในวันข้างหน้าได้”

ภายหลังการเปิดทำการของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหัวหมก จนถึงปัจจุบันพบว่า สถิติการทำร้ายตัวเองของผู้สูงอายุ “ไม่มีเลย” นอกจากนั้นยังพบสถิติในการขอยาจากสถานีนามายลดลงกว่าร้อยละ 50 และที่สำคัญการตอบรับของลูกหลานดีขึ้น และอยากให้ผู้สูงอายุมาเข้าร่วมเพื่อสามารถดูแลตัวเองได้

“อาตมาจึงคิดหวังให้โรงเรียนผู้สูงอายุขยายไปทุกพื้นที่ทั่วประเทศ จะทำแบบไหน อย่างไรก็ได้ ที่สามารถทำได้ ตามศักยภาพของพื้นที่ที่มีฝากความหวังไว้กับผู้นำชุมชน ให้หันมาดูแลผู้สูงอายุบ้าง เพราะถ้าเรา



ดูแลผู้สูงอายุได้ ในวันข้างหน้าก็จะมีคนดูแลเราได้อย่างนั้นเช่นเดียวกัน” เจ้าคณะอำเภอพานพร้าว ทิ้งท้าย

ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราทุกคนจะต้องตระหนักถึงการดูแลตัวเองก่อนที่จะก้าวเข้าสู่วัยชราและไม่ลืมที่จะสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้หันกลับมาดูแลตัวเองเพื่อการก้าวอย่างสง่า ชราอย่างมีคุณภาพ ไปด้วยกัน



ความจริง!

เกี่ยวกับผู้สูงอายุ...ที่เรามองข้าม

1. กลุ่มผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มประชากรที่จนที่สุดของประเทศไทย ตั้งแต่ พ.ศ.2545
2. แนวโน้มครอบครัวเดี่ยว และครอบครัวผัวเมียเพิ่มขึ้น
3. ผู้สูงอายุอยู่คนเดียวมากขึ้น (10%)
4. ผู้สูงอายุที่ลำบาก จะอยู่ในเงามืดของสังคม ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ทุพพลภาพ เดินไม่ได้ ต้องพึ่งพา-จน-ไม่มีคนดูแล
5. ญาติที่ดูแลไม่ไหว หรือทานไม่ไหว ต้องหาทางออก โดยการจ้างคนมาที่บ้าน-ส่งไปอยู่สถานบริการ-ละเลย/กระทำการที่ไม่พึงกระทำ
6. สถิติคนสูงอายุที่มีอายุมาก ๆ จะเพิ่มขึ้นเร็ว โดยเฉพาะผู้หญิง

ข้อมูลจาก : สังคมไทยต้องดูแลผู้สูงอายุอย่างไร?

โดย ศ.นพ.สุรวิชัย จิตะพันธ์กุล คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



โรงเรียนผู้สูงอายุ

คอกชอมพอ จ.ลำพูน



มีผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมกว่า 500 คน จะเปิดสอนทุกๆ วันพฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 13.00 น. เป็นต้นไป โดยมีการจัดการเรียนการสอนเป็นภาคการศึกษา ช่วงเปิดภาคเรียน และก่อนเปิดภาคเรียนใหม่ทุกครั้งจะจัดให้มีการตรวจสุขภาพ ผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ยังมีพูดคุยกันก่อนจัดทำ หลักสูตรอีกด้วยว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ อยากรเรียนวิชาอะไร เพื่อให้หลักสูตรนั้นตรงตาม ที่ผู้เรียนต้องการ



ขยัน วิพรหมชัย นายกเทศมนตรีตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน เล่าว่า “ทางตำบลอุโมงค์ได้จัดตั้งโรงเรียนขึ้นเมื่อ วันที่ 5



ธันวาคม 2556 เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ มีกิจกรรมทำ และใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์ ซึ่งวิชาที่เรียนส่วนใหญ่จะ เน้นเรื่องการ ดูแลสุขภาพ กิจกรรม นันทนาการ และการรวมกลุ่มกัน ทำกิจกรรม สาธารณประโยชน์ นอกจากนั้นโรงเรียนคอกชอมพอ ยังมีการเฟ้นหา “ปราชญ์ ท้องถิ่น” ที่มีความรู้เข้ามาสอนผู้สูงอายุ สำหรับ หลักสูตรการสอน จะเริ่มเรียนตั้งแต่ 13.00-16.00 น. หลังจากโรงเรียน เลิกก็จะมีกิจกรรมพาผู้สูงอายุไป ตลาด เพื่อให้พวกเขาได้ซื้อข้าวปลา อาหาร และได้พบปะผู้คน”

หลักสูตรการเรียนนอกจากวิชา ความรู้ที่กล่าวมาข้างต้น “โรงเรียนคอกชอม” พอยังมีการเชิญวิทยากรมาบรรยายเรื่อง การเมือง ท้องถิ่น เพื่อส่งเสริมความรู้ เรื่องการเมืองการปกครอง ส่งเสริมความรู้ ด้านสิทธิ หน้าที่และผลเสียที่เกิดจากการซื้อสิทธิขายเสียง ตำบลอุโมงค์ ยังมี กิจกรรมการออกไปเยี่ยมผู้สูงอายุที่เป็น ผู้ป่วยติดเตียงติดบ้าน โดยให้ผู้สูงอายุใน โรงเรียนและจิตอาสาลงพื้นที่ทุกๆ วันเสาร์ เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยติดเตียงได้รับ ความรักและการเอาใจใส่ นอกจากนั้นยัง มีการปรับพื้นที่ภายในหมู่บ้านให้ผู้สูงอายุ ได้เดินเหินไปไหนมาไหนได้สะดวก และ มี การทำทางจักรยานให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรม ปั่นจักรยานออกกำลังกาย



โรงเรียนผู้สูงอายุ ของตำบลไทรนอก



ในนามของของ วิชาล วิมลศิลป์ อดีตผู้อำนวยการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไทรนอก อำเภอกงไกรลาศ
จังหวัดสุโขทัย และนักวิชาการสาธารณสุขของสำนักงาน
สาธารณสุข จังหวัดสุโขทัย เล่าว่า

การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลไทรนอก ก่อตั้ง
จากปัญหาเดียวกันคือการต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพของ
ผู้สูงอายุในชุมชน ด้วยจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นทำให้เกิด
ปัญหาผู้สูงอายุถูก ละเลยจากสังคมและชุมชน ผู้สูงอายุจึงเกิด
ความเครียดและคิดว่า ตัวเองไร้คุณค่า เกิดภาวะซึมเศร้า นำไปสู่
การฆ่าตัวตาย ทำให้ตำบล ไทรนอกมีแนวคิดที่จะจัดตั้งโรงเรียน
ผู้สูงอายุขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถกลับสู่พื้นที่ทางสังคมได้
อย่างมีศักยภาพและยั่งยืน

ดังนั้น ตำบลไทรนอกจึงได้ทำการสำรวจจำนวนผู้สูงอายุ
ในชุมชน พบว่ามี จำนวน 831 คน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

กลุ่มแรกคือ “ผู้สูงอายุที่ติดสังคม” ใช้ธงสีเขียวเป็น
สัญลักษณ์ มีจำนวน 626 คน

กลุ่มต่อมาคือ “ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรัง” ใช้ธง
สีเหลืองเป็นสัญลักษณ์ มีจำนวน 132 คน

**และกลุ่มผู้สูงอายุ ที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ หรือที่เรียกว่า
“ผู้สูงอายุติดบ้าน”** ใช้ธงสีแดงเป็นสัญลักษณ์ มีจำนวน 11 คน

การสำรวจกลุ่มผู้สูงอายุโดยแบ่งเป็นกลุ่มๆ และใช้
สัญลักษณ์ ของสีธงประดับที่หน้าบ้าน เพื่อให้ง่ายต่อการดูแล
กลุ่มผู้สูงอายุที่ติดสังคมหรือมีธงสีเขียวเป็นสัญลักษณ์จะเป็น
กลุ่มที่สามารถไปเรียนยังโรงเรียนผู้สูงอายุได้ โดยทางตำบลมี
การจัดสถานที่ไว้รองรับ

ผู้ที่เข้าเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุจะได้รับการตรวจสุขภาพ
เป็นการบริการที่ช่วยสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่
ผู้สูงอายุ อีกทั้งหลักสูตรของตำบลไทรนอกยังมีหลักสูตรที่
ครอบคลุมการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา

จนนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในชุมชนอย่าง
แท้จริง

โดยประกอบไปด้วย 4 หลักสูตรพื้นฐาน ได้แก่ หลัก
คำสอนตามพุทธศาสนา จิตบำบัดการฝึกสมาธิ หลักสูตร
การดูแลสุขภาพ เช่น การตรวจร่างกาย การยืดเหยียด
กล้ามเนื้อ การฝึกสมองซีกซ้าย มีการบ้านให้ผู้สูงอายุ
ฝึกทักษะ หลักสูตรวิถีชีวิตและวัฒนธรรม โดยจะมีวิทยากร
มาให้ความรู้ในการฝึกอาชีพต่างๆ เช่น การทำ ไม้กวาด
หลักสูตรหน้าที่พลเมือง ผู้สูงอายุบางท่านไม่ทราบถึงสิทธิ
และการใช้สิทธิต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสิทธิทางการเมือง สิทธิ
การรักษาพยาบาล

“เราพบว่าการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วยทำให้
ผู้สูงอายุออกมาทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนมากขึ้นเพราะ
เขามีความกล้าและมีความมั่นใจในศักยภาพตัวเองมากขึ้น
จากที่เมื่อก่อนการจัดกิจกรรมในชุมชนอาจจะละเลยกลุ่ม
ผู้สูงอายุไป” วิชาลกล่าว

และยังให้ข้อสังเกตว่า การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ
ควรมีความต่อเนื่องของกิจกรรมเพราะจะสร้างประโยชน์
ให้กับชุมชนอย่างแท้จริง

“ในการดำเนินงานผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เมื่อเรา
เริ่มขึ้นมาแล้วเราก็ควรจะทำต่อไปเรื่อยๆ ถ้าตั้งมาแล้ว
ปีเดียวล้มมันคงไม่ประสบความสำเร็จในเรื่องของโรงเรียน
ผู้สูงอายุ เพราะฉะนั้นควรดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เมื่อเกิด
ความต่อเนื่องแล้วผลก็จะตกไปอยู่กับชุมชนและผู้สูงอายุ”
วิชาลกล่าวทิ้งท้าย



FoodiEat

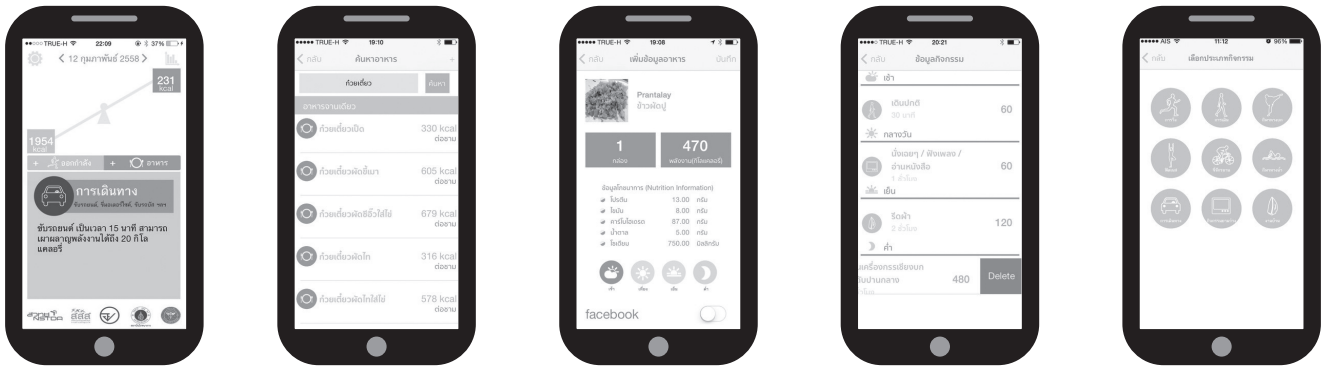
ผู้ช่วยลดอ้วน!

การหาวิธีแก้ปัญหาก็กลายเป็นเรื่องที่ทุกภาคส่วนระดมสมองเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงประเทศไทยถือเป็นประเทศที่มีความหลากหลายของอาหารมากที่สุดในภูมิภาคนี้ อาหารการกินบ้านเราถือว่าไม่เคยขาด ไม่ว่าจะเป็นข้าว สลัด บาย ดิก ถ้าหิวก็มีให้ทาน และด้วยสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป อาหารจานเดียว อาหารจานด่วน แต่อุดมหวาน มัน เค็ม ถูกเลือกให้เป็นอาหารมื้อหลักและบางครั้งเกือบทุกมื้อที่ต้องใช้บริการ

การรับประทานอาหารให้ถูกหลัก 5 หมู่ หลากหลาย ในปริมาณที่พอเหมาะ จึงกลายเป็นเรื่องยากสำหรับคนสมัยนี้ เมื่อสำรวจจรรยาบรรณคนไทยในปี 2550-2551 หรือโครงการใช้สโตนไทยแลนด์ โดยศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค) สำรวจจึงพบว่า สัดส่วนของคนไทยมีแนวโน้มอ้วนมากขึ้น 34% หรือ 1 ใน 3 ของคนไทยมีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน

การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตคนในยุคนี้ ต้องอาศัยหลายวิธีมารวมกันไม่ว่าจะเป็นการปรับสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม ที่สำคัญคือ การกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตระหนักและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง การออกแบบเครื่องมือเพื่อให้ทุกๆ คนใช้ได้ง่าย และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จึงถือเป็นจิ๊กซอว์ชิ้นสำคัญ

ทุกวันนี้ประชากรไทยเกือบทั้งหมดเข้าถึงโทรศัพท์มือถือ และอีกจำนวนมากเข้าถึงสมาร์ทโฟน ซึ่งถือเป็นอุปกรณ์ชิ้นสำคัญ ที่มีบทบาทในชีวิตประจำวัน การออกแบบแอปพลิเคชันที่ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยให้ปรับพฤติกรรมจึงเป็นนวัตกรรมหนึ่งที่ถูกนำมาใช้



“FoodiEat” เป็นแอปพลิเคชันที่ถูกพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยมีสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) โดยศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค) ร่วมกับ 4 หน่วยงานได้แก่ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กรมอนามัย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกันสร้างแอปพลิเคชันที่จะคอยรายงานปริมาณพลังงานในแต่ละวัน และแนะแนวทางการเผาผลาญด้วยกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆ

แอปพลิเคชันนี้ถูกออกแบบมาให้ใช้งานง่าย ทั้งระบบ iOS และ Android สามารถบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และคำนวณค่าพลังงานที่เผาผลาญจากการออกกำลังกายในแต่ละมื้อ และแต่ละวัน

โดยนายทวีศักดิ์ กอนันต์กุล ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี อธิบายว่า ฐานข้อมูลที่ถูกนำมาใช้ในแอปพลิเคชันนั้น ถือเป็น



เรื่องสำคัญที่ได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานทางด้านโภชนาการของประเทศ ทำให้มีฐานข้อมูลที่ใหญ่เพียงพอทั้งคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยผลไม้หลากหลายโภชนาการ

อาหาร ขนม และเครื่องดื่มกว่า 3,000 รายการ ที่จะทำให้ผู้ใช้งานได้บันทึกข้อมูลการรับประทานอาหารในแต่ละวัน เพื่อวิเคราะห์ว่า อยู่ในความสมดุลหรือไม่

ด้าน ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์ ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ชี้ว่า สสส. มีนโยบายสนับสนุน

การพัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ โดยเห็นถึงความสำคัญของเทคโนโลยีสื่อสาร ที่ช่วยให้คนไทยเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ

ต่างๆ ได้ง่ายและรวดเร็ว โดย



เฉพาะการเข้าถึงข้อมูลผ่านสมาร์ทโฟน ที่มีคนไทยใช้มากถึง 30% ของมือถือทั้งหมด และใน FoodiEat สสส. ก็ได้นำข้อมูลเทรนด์สุขภาพใหม่ๆ เช่น ลดพุง ลดโรค อาหารเพื่อสุขภาพ และกิจกรรมทางกาย นำเสนอในรูปแบบ Infographic เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายที่เป็นวัยรุ่นคนรุ่นใหม่ และคนวัยทำงานให้มาก เพราะถือเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป



การใช้งานแอปพลิเคชัน “FoodiEat” จึงถูกออกแบบมาให้ใช้งานได้ง่ายๆ เพียงแค่กรอกข้อมูลส่วนตัว เช่น เพศ อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก เส้นรอบเอว โปรแกรมจะวิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกายให้ว่า คุณอยู่ในภาวะใด เช่น ผอม ปกติ ท้วม อ้วนปานกลาง หรือ อ้วน

จากนั้นโปรแกรมจะเข้าสู่การลงบันทึกในแต่ละวัน โดยจะมีสองส่วนคือ การบันทึกกิจกรรมทางกาย หรือ การออกกำลังกาย และส่วนที่บันทึกอาหารที่รับประทานอาหาร



เช่น เมื่อเข้าทานข้าวต้ม ก็จะมีฐานข้อมูลว่า ข้าวต้มคิดเป็นกี่ กิโลแคลอรี กลางวัน ทานอาหารจานเดียวอย่างผัดกระเพรา ก็จะคำนวณปริมาณพลังงานเพิ่มไป เป็นต้น ซึ่งฐานข้อมูล 3,000 รายการที่บรรจุไว้ ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่คนทั่วไปทานในชีวิตประจำวัน และยังมีการเพิ่มเติมฐานข้อมูลอยู่ตลอดเวลาด้วย

เมื่อได้ข้อมูลทั้งสองส่วนก็จะนำไปสู่การวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละวันให้ ว่า อาหารที่ได้รับไปสัดส่วนเป็นอย่างไร เหมาะสมหรือไม่ มากหรือน้อยเกินไป และคำแนะนำในการออกกำลังกายที่เหมาะสมว่า ควรออกกำลังกายประเภทใด หนักหรือเบา ระยะเวลาที่ควรออกกำลังกาย เป็นต้น

แอปพลิเคชัน “Foodieat” จึงตอบคำถามได้ว่า “ตลอดทั้งวันสามารถกินได้เท่าไร” “ที่กินไปแล้วเท่าไร” “ยังเหลือที่กินได้อีกเท่าไร” และ “ต้องออกกำลังกายเท่าไร”

การบริโภคอาหารจานเดียวนั้น ควรประกอบด้วยอาหารหลายชนิด เพื่อให้ได้รับสารอาหารต่างๆ ได้แก่ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ เพียงพอและเหมาะสมแก่ความต้องการของร่างกาย

นางสุจิตน์ สาลิพันธ์ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านโภชนาการ กรมอนามัย แนะนำว่า อาหารและผลไม้ที่คนนิยมบริโภค



ทั่วไป เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวกะเพราไก่ ขนมหิน กุ้งเตี่ยวเส้นเล็กหมูต้มยำ ผัดไทย เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊ว และเมนูจำพวกผลไม้ทั่วไป เช่น ส้ม ฝรั่ง แตงโม มะละกอ เป็นต้น ซึ่งปกติคนเราต้องการอาหารข้าว-แป้ง

- มื้อละ 2-4 ทัพพี เนื้อสัตว์มื้อละ 2-4 ช้อนกินข้าว ผักมื้อละ 1-2 ทัพพี ผลไม้มื้อละ 1-2 ส่วน กินน้ำมัน น้ำตาล เกลือ แต่เพียงเล็กน้อย บางคนกินอาหารซ้ำๆ และเลือกแต่ที่ตัวเองชอบ

โดยที่ไม่เคยรู้เลยว่าที่บริโภคเข้าไปนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างไร ซึ่งการบริโภคอาหารจานเดียวนั้น ควรประกอบด้วยอาหารหลายชนิด ซึ่งอาหารจานเดียวที่กิน ส่วนมากไม่เป็นไปตามหลักโภชนาการที่ถูกต้อง ทำให้เราได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน ส่วนมากจะได้ในกลุ่มไขมันมากเกินไปจนความจำเป็น เพราะฉะนั้นข้อมูลอาหารจานเดียวใน “Foodieat” จะเป็นตัวช่วยอย่างดีในการตรวจสอบพฤติกรรมการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อว่าเหมาะสมหรือไม่

“Foodieat” นอกจากจะเป็นเลขาคอยเตือนเราแล้ว ยังถือเป็นฐานข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการสร้างฐานข้อมูลโภชนาการอาหารไทยของประเทศ



การนับแคลอรี กับการควบคุมน้ำหนัก

แคลอรี (calorie) หมายถึง หน่วยวัดพลังงาน
1 แคลอรี คือปริมาณความร้อนที่ทำให้ น้ำ 1 กรัม มีอุณหภูมิ
สูงขึ้น 1 องศาเซลเซียส

ส่วนพลังงานที่ใช้ในร่างกายและพลังงานที่ได้รับจากอาหาร
เรียกเป็น กิโลแคลอรี นั้นหมายถึงปริมาณความร้อนที่ทำให้ น้ำ
1 กิโลกรัม มีอุณหภูมิสูงขึ้น 1 องศาเซลเซียส ร่างกายของเราต้องการ
พลังงานวันละ 25 กิโลแคลอรี ต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัม โดยทั่วไป
จะมีน้ำหนักเฉลี่ยที่ 50 กิโลกรัม ซึ่งหมายถึงต้องการพลังงานขั้นต่ำสุดประมาณวันละ 1,250 กิโลแคลอรี แต่เนื่องจาก
ในชีวิตประจำวันนั้นเราต้องมีกิจกรรมอื่นๆ ทำอีกมากมาย เช่น เดินขึ้นบันได วิ่งออกกำลังกาย นั่งทำงาน ฯลฯ จึงต้องการ
พลังงานโดยเฉลี่ยแล้ววันละประมาณ 2,000 กิโลแคลอรีนั่นเอง

โดยทั่วไปผู้ชายต้องการพลังงานวันละประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี ผู้หญิงต้องการพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี
ถ้าเป็นเด็กและผู้สูงอายุจะต้องการน้อยลง หากเป็นผู้ใช้แรงงาน หรือนักกีฬา จะต้องการพลังงานมากขึ้น

การควบคุมปริมาณอาหารด้วยการนับจำนวนพลังงานหรือกิโลแคลอรี จึงเป็นสิ่งที่ช่วยบอกและเตือนเราได้ว่า
ในวันนี้เราต้องการสารอาหารประเภทใด ซึ่งแต่ละวันร่างกายจะต้องการพลังงานจาก 3 ส่วน คือ โปรตีน ไขมัน และ
คาร์โบไฮเดรต และการกระจายตัวของพลังงานที่ร่างกายต้องการจะคิดเป็น โปรตีน ร้อยละ 10 ไขมัน ร้อยละ 30
คาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 60

ดังนั้น การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อจึงต้องจัดให้เกิดความสมดุลและไม่บริโภคให้มากเกินไปกว่าปริมาณที่ร่างกาย
ต้องการ ที่สำคัญ คือ รู้จักวิธีการเผาผลาญด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายไปพร้อมๆ กัน เพื่อไม่ให้เกิดพลังงานส่วนเกินที่จะ
กลายเป็นไขมันในที่สุด

สารอาหารที่ให้พลังงาน

สารอาหารที่ให้พลังงาน คือ อาหารจำพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน



โปรตีน

จะให้พลังงาน 4 แคลอรีต่อกรัม



คาร์โบไฮเดรต

จะให้พลังงาน 4 แคลอรีต่อกรัม (เท่ากับโปรตีน)



ไขมัน

จะให้พลังงานสูงสุดคือ 9 แคลอรีต่อกรัม
(ให้พลังงานเป็น 2 เท่าของคาร์โบไฮเดรตหรือโปรตีน)



“ซ่อมวงอัญชัน” อรรถ รัมภมรธอน

หากจะนึกถึง “ดอกไม้” ที่สามารถรับประทานได้ ดอกแรกๆ ที่เรานึกถึงกัน คงหนีไม่พ้น “อัญชัน” ดอกไม้ที่ประโยชน์สารพัด สรรพคุณมากมาย เป็นได้ทั้งสมุนไพรรักษาโรค หรือนำไปทำเป็นอาหารคาวหวาน เป็นดอกไม้ที่ขึ้นดีในหน้าร้อนนี้ และมีคุณค่ามากมายที่จะนำพาไปสู่สุนทริยรสที่สร้างความสุขสงบเบิกบานใจให้ทุกคนในหน้าร้อนนี้ ได้อย่างไม่น่าเชื่อ



อ.ชินริณี วีระวุฒิวงศ์
วิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการ
ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

เชื่อว่า ดอกไม้กับมนุษย์มีความเกี่ยวเนื่องกันมาโดยตลอดนับตั้งแต่อดีต ในสังคมไทยดอกไม้มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่อย่างมากทั้งในด้านศาสนา พิธีการ และการสักการบูชา

รวมถึงการประดับตกแต่งสร้างบรรยากาศที่น่าอยู่ โดยเฉพาะกลิ่นหอมในดอกไม้แต่ละชนิดนั้นมีสรรพคุณด้านบำบัดรักษาที่แตกต่างกันไป ซึ่งมีผลต่อระบบการทำงานของร่างกายและสมอง รวมถึงจิตใจและอารมณ์ของผู้ใช้บำบัด เช่น โรสแมรี มีกลิ่นที่ทำให้รู้สึกสดชื่น ส่วนดอกคาโมมายล์ ลาเวนเดอร์ เจอเรเนียม ให้กลิ่นที่ทำให้ผ่อนคลาย ซึ่งคนไทยเรียนรู้และนำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหยมาตั้งแต่สมัยโบราณ

“นอกจากความสวยงามและกลิ่นที่หอมสดชื่นแล้ว ดอกไม้บางชนิดสามารถนำมาดัดแปลงทำเป็นอาหารได้ทั้งอาหารคาวและหวาน ถือเป็นสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ได้ดีอีกด้วยเช่น ดอกมะลิสดผดฝืนคั้น แก้วพิษแมลงกัดต่อยดอกอัญชันบำรุงเส้นผม บำรุงสายตา ดอกเก็กฮวยแก้ร้อนใน ระบบขับถ่ายดอกแก้วแก้ไอ แก้ไข้ แก้วมังกรเขียวศิระ และดอกชบาบำรุงเส้นผม หนึ่งศิระ เป็นต้น” อ.ชินริณี ขยายความ

อาหารหวานที่ทำจากดอกไม้อย่าง “ขนมข่อม่วง” ที่เป็นขนมไทยโบราณ เด็กรุ่นใหม่ไม่ค่อยคุ้นหูและรูปลักษณ์นอกจากรสชาติอันละมุนลิ้นแล้ว ยังสื่อให้สัมผัสความประณีตอ่อนช้อยตามแบบฉบับชาววัง เพราะมีการประดิษฐ์ประดอยที่เรียกว่า การใส่ศิลปะเข้าไปในอาหาร เช่น การทำกลีบขนมสีชมพูเป็นมงกุฎที่มาจากดอกอัญชัน

ประดิษฐ์ประดอยตั้งแต่การเตรียมส่วนผสมแบ่งข้าวเจ้าแบ่งข้าวเหนียว และแบ่งมันผสมน้ำสะอาดที่มักนิยมลอยด้วยดอกมะลินำดอกอัญชันมาผสมน้ำมะนาวเพื่อสร้างสีสันกลายเป็นที่มาของชื่อ

องค์ประกอบต่อไปก็คือไส้ขนมที่เพิ่มรสหวานหอม นี้อีกกันอย่างสรุป

“วิธีทำไส้ขนมไม่ยาก ผสมมันหมู พักแช่เย็นแล้วหั่น น้ำตาลและเกลือเข้าด้วยกัน จากนั้นนำส่วนผสมใส่กระทะตั้งไฟอ่อน ผัดให้ส่วนผสมเข้ากัน แล้วใส่ข้าวคั่วลงไป” อ.ชินริณี บอก

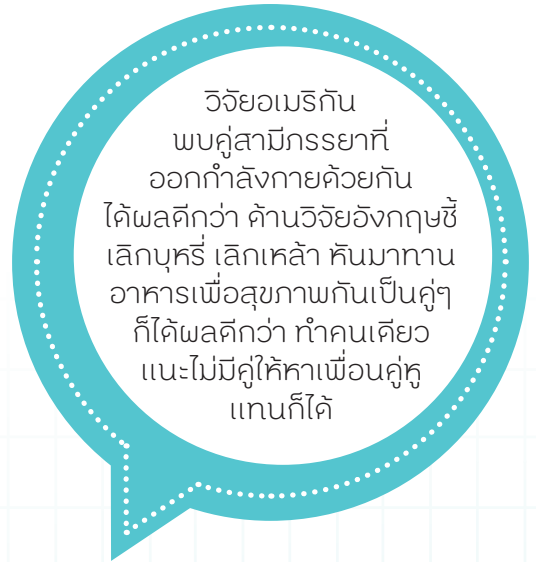
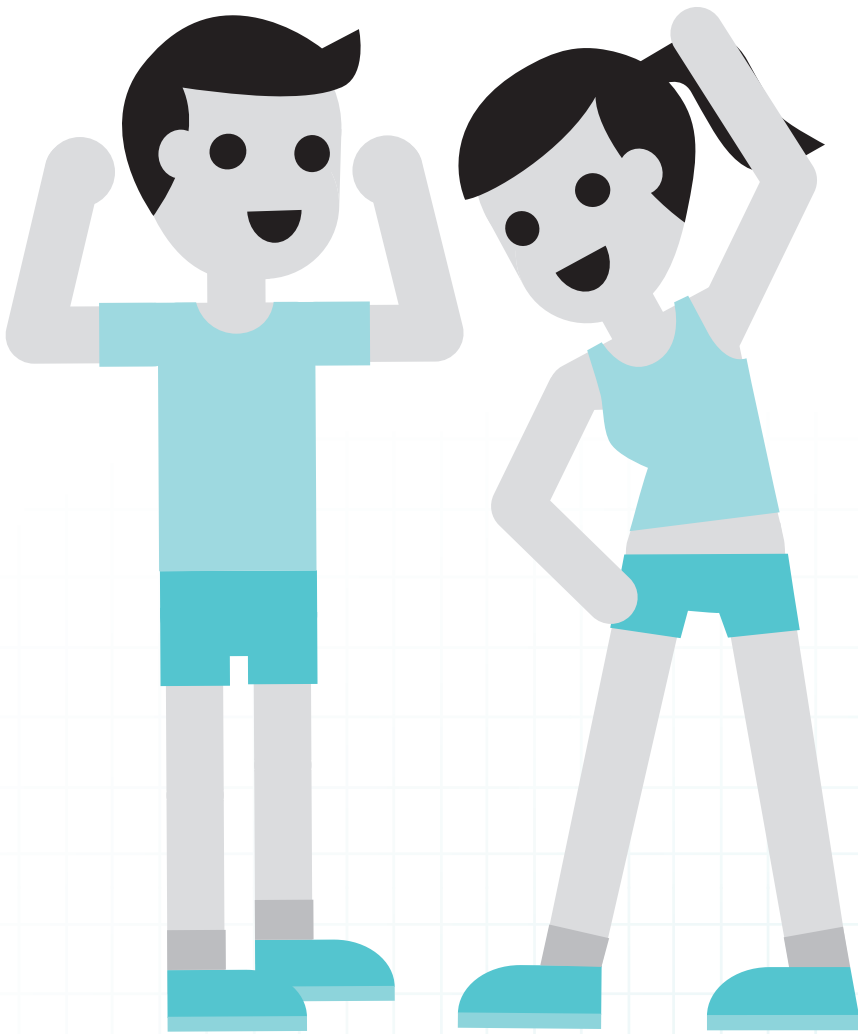
แล้วขยายความต่ออีกว่าขั้นตอนสุดท้ายคือการนึ่งขนม คือต้องฉีกใบตองรองขนมเป็นริ้วๆ วางบนลังถึง เอาขนมวางบนใบตอง นึ่งประมาณ 10 นาที พอสุกแล้วพรมด้วยหัวกะทิขาวขุ่น

อ.ชินริณี ย้ำว่า การปรุงอาหารด้วยดอกไม้จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับลักษณะของดอกไม้เลือกวิธีการปรุงที่เหมาะสมของดอกไม้แต่ละชนิดและแยกเอาเกสรออกก่อน เพื่อป้องกันการแพ้เรณู หรือเกสรดอกไม้ ซึ่งหากรับประทานอาหารแล้วเกิดอาการแพ้ ควรหยุดรับประทานทันที



ด้านนายนิติพล ยังวารี และนางสาวพรภัทรา ฉลองรัตน์ คู่รักผู้เข้าร่วมกิจกรรม กล่าวถึงความรู้สึกที่เข้าร่วมกิจกรรมว่า การชวนให้คู่รักมาทำกิจกรรมร่วมกันแบบนี้เป็นสิ่งที่ดีมากถือเป็นการสร้างเสริมความรู้ใหม่ๆ ทำให้ได้เจอเพื่อนใหม่ และยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันอีกด้วย ซึ่งจริงๆ แล้วการทำสิ่งดีๆ ร่วมกันไม่จำเป็นต้องทำแค่ในวันแห่งความรักแต่เราสามารถทำสิ่งดีๆ ร่วมกันได้เสมอทุกวันส่วนตัวเองชอบทำอาหารอยู่แล้ว เมื่อได้ทราบข่าวจากทางเว็บไซต์ สสส. จึงได้ชวนกันมาร่วมเวิร์กช็อปในครั้งนี้

มีกิจกรรมดีๆ ที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะสสส. พร้อมให้ผู้สนใจเข้าไปร่วมกิจกรรมอย่างเรื่องดอกไม้สื่อความรักให้ครอบครัวให้กันและกันได้ทุกวันด้วยเมนูอาหารจนนำพาความสุขสู่กายใจได้จริงๆ สามารถติดตามได้ที่ www.thaihealthcenter.org หรือ โทร.08-1731-8270



วิจัยอเมริกัน
พบคู่สามีภรรยาที่
ออกกำลังกายด้วยกัน
ได้ผลดีกว่า ด้านวิจัยอังกฤษชี้
เล็กบุรี เลิกเหล้า หันมาทาน
อาหารเพื่อสุขภาพกันเป็นคู่ๆ
ก็ได้ผลดีกว่า ทำคนเดียว
แะไม่มีคู่ให้หาเพื่อนคู่หู
แทนก็ได้

ออกกำลังกายเป็นคู่ มักได้ผลดีกว่าแบบเดี่ยวๆ

แรงจูงใจว่าสำคัญแล้ว แรงผลักดันและ
กำลังใจจากคนที่รักนั้นก็สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไป
กว่ากันเลย เพราะในขณะที่แรงจูงใจทำให้เรา
สามารถอดสู ลุกขึ้นมาทำอะไรที่ต้องใช้ความ
พยายามมากๆหรือไม่คุ้นเคยได้ขณะที่แรงผลักดัน
และกำลังใจจากครอบครัวหรือคนที่รักทำให้เรา
ทำงานสำเร็จลุล่วงได้เมื่อยากลำบาก ดังจะเห็นได้
จากผลการวิจัย 2 ชิ้นนี้

งานวิจัยแรกเป็นผลงานของทีมผู้วิจัย
จาก โรงเรียนการสาธารณสุข จอห์นส์
ฮอปกินส์ บลูเบิร์ก ในเมืองบัลติมอร์ ประเทศ
สหรัฐอเมริกา ที่เพิ่งได้เผยแพร่ออกมาว่า
คู่สามีภรรยาที่คนใดคนหนึ่งสามารถทำตาม
คำแนะนำของแพทย์ว่าด้วยการออกกำลังกาย
เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงขึ้นได้ดี จะส่งผลใน
ทางบวกต่อคู่ของตัวเองด้วยเช่นกัน โดยนักวิจัย
ได้ศึกษากับกลุ่มคนไข้ที่ไปพบแพทย์เป็นคู่
สามีภรรยา หรือคู่ชีวิต และแพทย์แนะนำให้
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กล่าวคือควร
ออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างน้อยๆ 150
นาทีต่อสัปดาห์ หากเป็นการออกกำลังกาย
ที่ใช้แรงปานกลางถึงมาก และหากเป็นการ
ออกกำลังกายแบบใช้แรงกายอย่างมากๆ
อย่างน้อยควรทำให้ได้สัปดาห์ละ 75 นาที
ซึ่งรายงานเมื่อปีค.ศ.2012 ที่ออกโดย ศูนย์
เพื่อการควบคุมและป้องกันโรค (ซีดีซี) ระบุว่า
ประชากรอเมริกันจำนวนเพียงไม่ถึงครึ่งหนึ่ง
ด้วยซ้ำไปที่สามารถทำตาม มาตรฐานขั้นต่ำ
ว่าด้วยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนี้ได้

“เมื่อพูดถึงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแล้ว แรงผลักดันจากคนข้างๆ จากคนที่อยู่ด้วยกันคือจุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้เราลุกขึ้นมาขยับกายได้” ลอรา ค็อบบ์ หัวหน้าทีมวิจัย กล่าว “และปัจจุบันพบว่าโรคระบาดชนิดหนึ่งที่พบแพร่หลายมากในสหรัฐ นั่นคือ โรคขาดการออกกำลังกายนั่นเอง ฉะนั้นแล้ว เราควรอย่างยิ่งที่จะใช้ประโยชน์จากแรงผลักดันของคู่รักมาเป็นตัวขับเคลื่อนเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย”

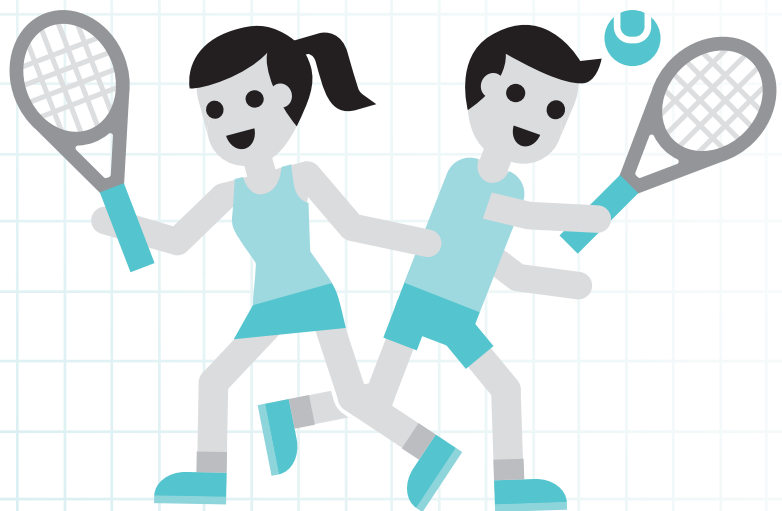
ผลการวิจัยของทีมจอห์นส์ ฮอปกินส์ นี้ระบุว่า คู่สามีภรรยาจำนวน 40%-70% มีแนวโน้มประสบความสำเร็จในเรื่องการทำตามคำแนะนำแพทย์เรื่องให้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หากคนใดคนหนึ่งสามารถทำได้ ทั้งนี้เป็นการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากระเบียนเวชกรรมของคู่รักจำนวน 3,261 คู่ในสหรัฐ ซึ่งเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยที่เริ่มทำในปีค.ศ.1987 โดยมีการติดตามผลยาวนานถึง 6 ปี และมีการบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างไว้เพื่อเปรียบเทียบกัน นับตั้งแต่การพบแพทย์ครั้งแรกในตอนเริ่มงานวิจัย กับ อีกเมื่อ 6 ปีให้หลัง ผลที่ได้พบว่า 33% ของภรรยา และ 40% ของสามี ในการทดลองนี้สามารถบรรลุเป้าหมายเรื่องการออกกำลังกายตามแพทย์สั่งได้สำเร็จ ซึ่งหากวิเคราะห์ข้อมูลออกมาแล้วจะพบว่า สามีที่มีภรรยาที่สามารถทำตามคำแนะนำแพทย์ได้ มีเปอร์เซ็นต์ประสบความสำเร็จตามภรรยาสูงถึง 70% ขณะที่ภรรยาซึ่งมีสามีที่ประสบความสำเร็จในการออกกำลังกายตามคำสั่งแพทย์ได้ มีแนวโน้มประสบความสำเร็จตามสามีถึง 40% ในที่นี้วัดจากการเปรียบเทียบกันระหว่างอัตราการออกกำลังกายของคู่สามีภรรยาในครั้งแรกที่พบแพทย์กับครั้งหลังเมื่อตอนท้ายการวิจัย

ซึ่งผลจากการวิจัยล่าสุดนี้ได้ต่อยอดไปถึงผลการวิจัยที่ตีพิมพ์ไปก่อนหน้านี้ในเดือนมกราคม ที่ระบุว่า คู่รักที่มีใครคนใดคนหนึ่งสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพได้ เช่น เลิกบุหรี่

และหันมารับประทานอาหารที่ประโยชน์ จะมีแนวโน้มประสบความสำเร็จได้ดีกว่าคนที่ ต้องพยายามทำอย่างนั้นเพียงลำพัง การวิจัยที่ว่านี้เป็นผลงานของ ทีมนักวิจัยจาก มหาวิทยาลัย คอลเลจ ลอนดอน หรือ ยูซีแอล ที่ได้ให้นิยามพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพในกลุ่มประชากรกลุ่มตัวอย่างว่า ได้แก่ เรื่อง การสูบบุหรี่ ป่วยให้ตัวเองมีน้ำหนักตัวมากเกินไป ขาดการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยในการวิจัยนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่าง 3,722 ราย นั้น 17% เป็นผู้มีพฤติกรรมสูบบุหรี่เป็นประจำ 44% เป็นพวกขาดการออกกำลังกาย และ 15% เป็นผู้มีน้ำหนักตัวมากเกินไปเกินเกณฑ์ และผลจากการวิจัยนี้พบว่า ยกตัวอย่างเช่น ในเรื่องของการเลิกบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างหญิง 50% สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จเพราะมีคู่ชีวิตที่สูบบุหรี่เหมือนกันแต่ต่อมาสามารถเลิกสูบได้ ซึ่งจะเห็นความแตกต่างได้ชัดเจนเมื่อเปรียบเทียบกับผู้หญิงเพียงแค่ 8% ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ในขณะที่แฟนยังคงสูบบุหรี่ต่อไป

อีกตัวอย่างหนึ่งคือเรื่องของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งพบว่า ผู้หญิง 66% และผู้ชาย 67% สามารถเพิ่มการออกกำลังกายมากขึ้นเพราะคู่ของพวกเขาเป็นตัวนำ ขณะที่ผู้หญิงเพียง 24% และผู้ชายเพียง 26% ที่สามารถออกกำลังกายมากขึ้นได้แม้คู่ของพวกเขาไม่ยอมทำ ส่วนเรื่องของการลดน้ำหนักก็เช่นกัน พบว่า ผู้หญิง 36% และผู้ชาย 26% ประสบความสำเร็จหากแฟนทำด้วย ขณะที่ผู้หญิงเพียง 15% และผู้ชาย 10% สามารถลดน้ำหนักได้ในขณะแฟนไม่ลดด้วย

“การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพเช่นนี้ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคได้ อย่างเช่นโรคมะเร็ง” ดร. ชาร่าห์ แจ็คสัน ผู้นำการวิจัย ยูซีแอลเอกล่าว และว่าถึงแม้ว่าใครก็ตามที่อาจไม่มีคู่ หากอยากประสบความสำเร็จเพื่อการมีสุขภาพที่ดีขึ้นบ้าง ขอแนะนำว่าให้หาคู่ที่เป็นเพื่อนที่สนิทหรือเพื่อนรู้ใจมาร่วมสร้างพฤติกรรมดีๆ เช่นนี้ด้วยกันก็ได้





คนเมืองลงแชมป์ส่วนใหญ่หนุนเพิ่มอายุขั้นต่ำซื้อบุหรี่เป็น 21



ผลการสำรวจล่าสุดเกี่ยวความเห็นที่ว่า ควรหรือไม่ที่สหรัฐฯ จะได้เพิ่มอายุขั้นต่ำที่กฎหมายอนุญาตให้ซื้อบุหรี่ได้ขึ้นไปเป็น 21 ปี จากปัจจุบันที่ส่วนใหญ่ยังคงเป็น 18 ปี อยู่พบว่า ประชากรวัยผู้ใหญ่ในประเทศสหรัฐฯ มากถึง 2 ใน 3 ตอบอย่างไม่ลังเลเลยว่า เห็นด้วยเต็มที่ และเป็นที่น่าแปลกใจไม่น้อยที่คนซึ่งตอบว่าเห็นด้วยนั้น กลับเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นผู้สูบบุหรี่เองเสียด้วย และยิ่งไปกว่านั้น หากวิเคราะห์เจาะลึกในกลุ่มผู้เห็นด้วยที่เป็นนักสูบแล้วยังจะพบว่า กลุ่มที่เริ่มสูบบุหรี่เร็วกว่าในช่วงที่ตัวเองเป็นวัยรุ่น กลับมีความเห็นด้วยกับแนวคิดในการขึ้นอายุขั้นต่ำ อนุญาตให้ซื้อบุหรี่ได้ตามกฎหมาย ทั้งนี้ในจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามว่าเห็นด้วยที่มีทั้งหมด ราวๆ 70% พบว่า 57% คือคนที่ยังสูบบุหรี่อยู่ ทั้งนี้ในปัจจุบันพบว่า บางส่วนของ รัฐเมสซาชูเซตส์ ฮาวาย และ กรุงนิวยอร์ก ได้มีการผ่านกฎหมายบังคับให้ขึ้นอายุขั้นต่ำสำหรับบุคคลที่สามารถซื้อบุหรี่ได้ตามกฎหมายเป็น 21 ปีเรียบร้อยแล้ว ด้านกลุ่มผู้ทำงานรณรงค์ให้มีการขึ้นอายุขั้นต่ำอนุญาตให้ซื้อบุหรี่ได้ตามกฎหมายได้ ให้ความเห็นว่าในปัจจุบันที่หลายพื้นที่ยังจำกัดอายุขั้นต่ำผู้สามารถซื้อบุหรี่ได้อย่างถูกกฎหมายไว้ที่ 18 ปี พบว่านักสูบวัยโจ๋ที่แอบสูบบุหรี่นั้น โดยมากจะต้องหาคนที่อายุถึง 18 ปีไปซื้อให้ หรือขอจากเขามาอีกทีหนึ่ง แต่เมื่อที่อายุขั้นต่ำขยับขึ้นไปเป็น 21 ปีแล้ว เด็กวัยรุ่นกลุ่มนี้จะมองหาคนที่มียุถึงเกณฑ์เพื่อเข้าถึงบุหรี่ได้ยากขึ้นกว่าเดิม นอกจากนี้ก็ยังมีงานวิจัยยืนยันได้ว่า พื้นที่ขึ้นอายุขั้นต่ำแล้วพบว่าอัตราการสูบบุหรี่ในกลุ่มวัยรุ่นลดลงไปอย่างชัดเจน

ศาลสูงเมืองผู้ดีย้ำ เรือนจำถือเป็นพื้นที่ปลอดบุหรี่แน่นอน

คำตัดสินของศาลสูงดังกล่าวนี้นับว่าเป็นชัยชนะของนักโทษชาย พอล แบล็ค ที่ร้องต่อศาล ขอให้มีการทบทวนนโยบายของกระทรวงยุติธรรมที่ห้ามไม่ให้นักโทษเข้าถึงโทรศัพท์ ซึ่งนักโทษชายในเรือนจำเอชเอ็มพี ไวมอทท์ในแลนคาเชอร์ อ้างว่าจำเป็นสำหรับการโทรไปร้องทุกข์เรื่องการฝ่าฝืนกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในพื้นที่สาธารณะซึ่งรวมถึงพื้นที่ในเรือนจำด้วย ต่อเรื่องนี้ศาลสูงอังกฤษ ตัดสินว่า นับเป็นการตีความที่ผิดของกระทรวงยุติธรรมที่ห้ามไม่ให้นักโทษสูบบุหรี่ในเพียงบางส่วนของเรือนจำ และยังให้สูบบุหรี่ได้ในบางส่วนของเรือนจำ เพราะไปตีความว่าเป็นเหมือนพื้นที่ส่วนตัวในลักษณะเดียวกันกับบ้าน หรือห้องพักในโรงแรม ตามที่ระบุไว้ในกฎหมายประกาศพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่ในพื้นที่สาธารณะของอังกฤษ ค.ศ.2006 โดยในคำตัดสินล่าสุดศาลสูงยืนยันว่า พื้นที่เรือนจำของรัฐในอังกฤษถือเป็นพื้นที่ปลอดบุหรี่หมด ซึ่งหมายถึงว่าจะสูบบุหรี่ได้เฉพาะในห้องสำหรับสูบบุหรี่ที่จัดแยกไว้ให้เฉพาะต่างหาก ศาลระบุด้วยว่า เข้าใจดีว่าคำตัดสินนี้อาจส่งผลให้เกิดการต่อต้านจากนักโทษที่สูบบุหรี่ แต่สิทธิของนักโทษที่ไม่สูบบุหรี่ก็ต้องปกป้อง อีกทั้งเมื่อเป็นความเข้าใจผิดของกระทรวงยุติธรรมกระทรวงฯ เองต้องนำคำร้องของนักโทษพอล แบล็ค กลับมาพิจารณาใหม่ด้วย อย่างไรก็ตาม หากกระทรวงต้องการอุทธรณ์คำตัดสินนี้ก็ยังสามารถทำได้





ญิฮาด จอห์น เคยถูกตม.ห้ามเข้าประเทศเหตุเมาอาละวาด



มีรายงานจากโทมัส ลอนดอนว่า ญิฮาด จอห์น หรือโมฮัมเมด เอมวาซี ชายชุดดำสำเนียงอังกฤษ ที่อยู่ในคลิป์วิดีโอการฆ่าตัดคอตัวประกันของกลุ่มไอเอส เคยถูกเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมืองประเทศทานซาเนียปฏิเสธไม่ให้เข้าประเทศเมื่อพบว่าเขาและเพื่อนอีกสองคนที่เดินทางจากเมืองอัมสเตอร์ดัมอยู่ในอาการเมาอย่างหนักและมีพฤติกรรมก้าวร้าวกับเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมืองด้วย อีกทั้งไม่สามารถอธิบายกับเจ้าหน้าที่ได้ว่าต้องการเดินทางเข้าทานซาเนียด้วยเหตุใด รายงานข่าวเรื่องนี้สร้างความฉงนให้กับคนหมู่มากอย่างยิ่งเพราะ ที่จริงแล้ว สมาชิกกลุ่มมุสลิมสุดโต่งคนสำคัญอย่างจอห์น น่าจะเป็นคนที่เคร่งศาสนามาก แล้วทำไมถึงเคยมีประวัติการดื่มน้ำเมาจนเป็นเหตุใหญ่โตขนาดนั้น โดยเหตุการณ์ที่ว่านั้นเกิดขึ้นเมื่อปีค.ศ.2009 และทางการทานซาเนียก็เพิ่งได้ยืนยันรายงานข่าวไปก่อนหน้านี้เองว่าเป็นเรื่องจริง ซึ่งนอกจากเหตุเมาอาละวาดแล้วทางการทานซาเนียมีข้อมูลว่า จอห์น มีแผนเดินทางเข้าทานซาเนียเพียงเพื่อเป็นทางผ่านไปยังประเทศอื่นเพื่อเข้าร่วมกับกลุ่มผู้ก่อการร้าย ซึ่งหลังจากที่ถูกส่งตัวกลับไปยังต้นทางคือประเทศเนเธอร์แลนด์แล้ว จอห์นยังคงพยายามอย่างไม่ลดละ จนในที่สุดได้เดินทางไปซีเรียเพื่อเข้าร่วมกับกลุ่มผู้ก่อการร้ายจนได้ ทั้งนี้หนึ่งในเพื่อร่วมเดินทางอีกสองคนของจอห์นซึ่งเป็นพลเมืองชาวอังกฤษเช่นกัน ชื่อว่า อาลี อาโดรัส อายุ 27 ปี ต่อมาก็ถูกจับกุมข้อหาก่อการร้ายในเอธิโอเปียด้วยเช่นกัน



รัฐไอดาโฮห้ามผู้ชม ฟิฟตี้ เซดส์ ออฟ เกรย์ คัมบ้าเมา

สำนักข่าวเอพีรายงานว่า ผู้ชมภาพยนตร์เรื่อง ฟิฟตี้ เซดส์ ออฟ เกรย์ ในโรงหนังในรัฐไอดาโฮ ประเทศสหรัฐอเมริกา ต้องถูกบังคับด้วยกฎหมายว่าด้วยการควบคุมแอลกอฮอล์ประจำรัฐ ไม่ให้นำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปดื่มในโรงหนังด้วย เพราะตามกฎหมายของรัฐแล้ว เขาห้ามมิให้มีการดื่มแอลกอฮอล์ในขณะที่ชมภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาปลุกเร้าทางเพศในระดับหนังเรตอาร์ ซึ่งหนังเรื่องนี้ก็เป็นหนึ่งในนั้นด้วย เพราะว่ามันมีเนื้อหาและภาพฉากทางเพศที่เกี่ยวกับการมีเซ็กส์แบบวิตถาร และมีความรุนแรง การกวาดล้างไม่ให้ผู้ชมนำแอลกอฮอล์เข้าไปดื่มในโรงหนังที่ฉายหนังเรื่อง ฟิฟตี้ เซดส์ ออฟ เกรย์ นี้ เกิดขึ้นโดยไม่สนใจว่าหนังเรื่องนี้จะมีกระแสตอบรับดีมากเพียงใด ด้านนักกฎหมายต่อต้านเรื่องความรุนแรงทางเพศและความรุนแรงในครอบครัววิจารณ์ว่า หนังมีเนื้อหาส่งเสริมความรุนแรงทางเพศและใช้เทศกาลแห่งความรักเป็นจุดขาย ขณะที่รัฐฟลอริดากำลังมีการผลักดันร่างกฎหมายใหม่ให้จัดความผิดเรื่องการขับเรือขณะมีเมามาเข้าไว้ในหมวดหมู่ความผิดเดียวกับการเมาแล้วเขารถยนต์ ซึ่งหากร่างกม.นี้ผ่านสำเร็จจะทำให้คนที่เมาแล้วขับไม่ว่ารถหรือเรือจะต้องถูกนับจำนวนครั้งที่ฝ่าฝืนกฎหมายรวมกันเป็นเรื่องเดียวกัน และโทษที่ต้องรับก็จะรุนแรงขึ้นตามจำนวนครั้งที่ฝ่าฝืนด้วย เช่นเมาขับรถแล้วไปเมาขับเรืออีกให้นับเป็น การเมาแล้วขับ ขี่ยานพาหนะเป็นครั้งที่ 2



8 เคล็ดลับ ช่วยป็นหุ่นเฟิร์ม

ทำตามนี้ได้ครบ 8 ข้อ รับรองพอมเพริ้ว หุ่นดีจนคนรอบข้างต้องอยากรู้เคล็ดลับแน่นอนค่ะ



แบ่งกินมื้อเล็กๆ 6-7 มื้อ

วิธีนี้จะทำให้ร่างกายหลังอินซูลินลดลง
จึงช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด
และควบคุมความหิวได้



ชงกาแฟกินเอง

กาแฟชงเองแคลอรีน้อยกว่ากาแฟร้าน
แค่เลือกเมล็ดกาแฟคุณภาพดี ใส่นม
ไขมันต่ำ น้ำตาลน้อยหน่อย



เดินเล่นวันละ 45 นาที

เผาผลาญได้ถึง 300 แคลอรี โดยไม่ต้อง
ควบคุมอาหาร และดีกว่านั่งๆ นอนๆ ดูทีวี
ที่บ้านแน่นอนค่ะ



เขียนไดอารี่

คนที่จดบันทึกรายการอาหาร และปริมาณ
การกินของตัวเอง จะกินน้อยกว่า
คนที่ไม่จด 15%



กินช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด

ทุกครั้งที่เคี้ยว วางช้อนส้อม พุดคุยกับเพื่อน
ร่วมโต๊ะบ้าง สมอจะสังการว่าอิ่ม
เราก็จะกินน้อยลง



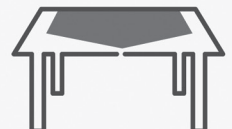
บอกลาอาหารสีขาว

เลิกเด็ดขาดผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งสีขาว
ข้าวขาว น้ำตาล เลือกทานข้าว
กล้องแทนข้าวขาว



ทำงานบ้าน

ลุกขึ้นมาทำความสะอาดบ้านเอง
กวาดบ้าน ถูบ้านล้างห้องน้ำ
เป็นการเบิร์นที่ดีที่สุดค่ะ



ใช้จาน/ถ้วยโต๊ะเป็นสีฟ้า

เพราะจะช่วยระงับความอยากอาหารได้
และเลี้ยงสีแดง เหลือง ส้ม เพราะจะกระตุ้น
ให้กินเยอะกว่าเดิม



ยืนอย่างไร ให้ขาสวย กระชับ



ท่าบริหารนี้เป็นประจำ ไม่ต้องเสียสตางค์
แถมยังช่วยให้ ต้นขาด้านในกระชับ ฟิตเปรี๊ยะค่ะ

เตรียม
ความพร้อม

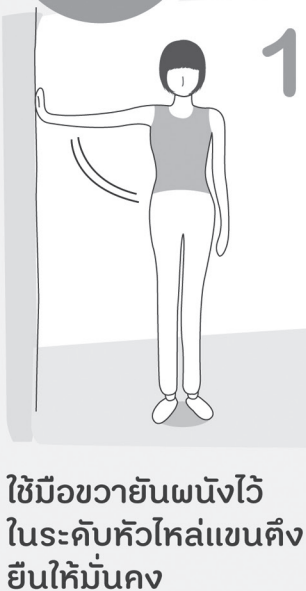
Ready

สวมเสื้อผ้าสบายๆ

และใส่ถุงน่องนุ่มเท้า
เพราะต้องยืนตลอดเวลาค่ะ

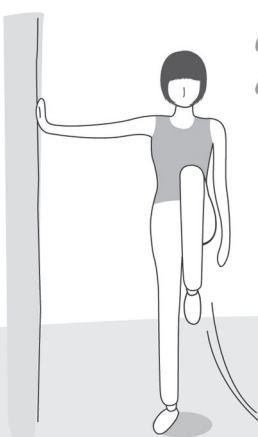


ปฏิบัติ



1

ใช้มือขวาจับผนังไว้
ในระดับหัวไหล่แขนตึง
ยืนให้มั่นคง



2

ยกเข่าซ้ายขึ้นมาชิดหน้าอก
ยกให้สูงเท่าที่ทำได้ ยกขาลง
กลับสู่ท่ายืนตรง



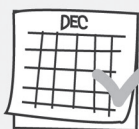
3

ยกขาซ้ายขึ้นอีกครั้งไปทาง
ด้านข้างลำตัว พยายามยกขึ้น
ให้ถึงระดับเอว ก่อนยกขา
ลงสู่ท่ายืนตรง



4

ทำสลับขาซ้าย - ขวา
ข้างละ 10 ครั้ง ถือเป็น 1 เซต



5 ช่วงเริ่มต้นควรทำวันละ 2 เซต
ก่อนจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นตามสภาพ
ความพร้อมของร่างกาย





“ลูกแก้ว” หลานราชาเพลงลูกทุ่ง

แนะเคล็ดลับดูแลสุขภาพ แบ่งเวลา รักษาสมดุล

“ลูกแก้ว” สมบัติเจริญ หรือ สิริริศม์ สมบัติเจริญ หลานสาวคนแรกของราชาเพลงลูกทุ่ง สุรพล สมบัติเจริญ นับว่าเป็นลูกไม้หล่นไม่ไกลต้นจริงๆ เพราะปัจจุบันเธอเป็นศิลปินลูกทุ่ง ที่มีผลงานเพลงหลากหลายและได้รับความนิยมอยู่ไม่น้อย

เราจึงคว้าตัว “ลูกแก้ว” มาเผยเคล็ดลับดูแลสุขภาพของตัวเองกัน ลูกแก้วบอกว่า ถึงจะมีงานยุ่งยังไงแต่ก็พยายามจะหาเวลาว่างออกกำลังกาย โดยส่วนตัวแล้วลูกแก้วชอบฝึก “โยคะ” เพราะการฝึกโยคะทำให้เรามีสมาธิและสติมากขึ้น ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดในร่างกายทำงานดีขึ้น และช่วยให้ร่างกายยืดหยุ่น เกิดความอ่อนตัว ร่างกาย จิตใจผ่อนคลาย และปลอดภัย ที่สำคัญคือ ช่วยสุขภาพแข็งแรง ส่วนอาหาร ลูกแก้วจะเน้นรับประทาน ผักผลไม้ ให้ได้ทุกมื้อ อาหาร และรับประทานอาหารประเภทแป้งบ้าง ไม่ว่าจะเป็นข้าว หรือเส้นก๋วยเตี๋ยวอย่างเส้นบะหมี่ หรือ เส้นหมี่ เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานบ้าง แต่ก็ไม่ควรรับประทานมากหรือน้อยจนเกินไป

“แน่นอนว่า อาชีพศิลปิน มักจะพักผ่อนน้อย และไม่เป็นเวลา แต่การพักผ่อนให้เพียงพอถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ ลูกแก้วเองก็ต้องแบ่งเวลาให้สมดุลทั้งการทำงานและการดูแลสุขภาพ เพราะเมื่อสุขภาพร่างกายเราแข็งแรง สุขภาพจิตเราก็ปลอดภัย การทำงานมีประสิทธิภาพ แต่หากวันไหนทำงานเสร็จเร็วก็จะรีบนอนหลับโดยเร็ว และจะไม่ทำงานมากเกินไปจนไม่มีเวลาพักผ่อน นอกจากนี้ ลูกแก้วไม่ยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยเฉพาะบุหรี่เป็นอันตรายต่อตัวผู้สูบเอง และควันบุหรี่ยังส่งผลเสียต่อคนรอบข้างที่ไม่สูบบุหรี่ด้วย” ศิลปินสาวเสียงใส บอกทิ้งท้าย





สุขลับสมองฉบับนี้

เชิญชวนคุณมาสนุกกับการตอบคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาภายในเล่มกันดีกว่า...

01

แนวคิด “แก้อย่างสง่า ชราอย่างมีคุณภาพ” เป็นภาควิชาการจะมีวิชาพระพุทธศาสนา วิชาการดูแลสุขภาพ และวิชาสังคมวัฒนธรรม ของโรงเรียนผู้สูงอายุที่ใด

คำตอบ

02

ข้อมูลจากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ปี 2557 พบว่า ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีถึงกี่ล้านคน

คำตอบ

03

“โรงเรียนผู้สูงอายุดอกขอมพอ” จ.ลำพูน เปิดสอนทุกวันอะไร

คำตอบ



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 พฤษภาคม 2558

ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่านแรกจะได้รับร่วม สสส.

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th



ดื่มแล้วขับ

โดนจับแล้ว... ยาววววววว

โดนจับแล้วต้องไปไหน...



ไปโรงพัก

พื้นที่ที่โดนจับผู้ต้องหาจะถูกนำตัวไป
สอบสวนและรับฟังข้อหาที่โรงพักทันที



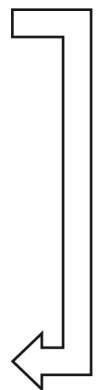
ถูกคุมตัวในห้องขัง

ก่อนจะไปขึ้นศาล หากไม่มีค่าประกันตัว
20,000 บาท จะต้องถูกควบคุมตัวในห้องขัง



ขึ้นศาลฟังคำตัดสิน

ศาลจะตัดสินโทษจำคุกและ/หรือ
โทษปรับ ตามพยานหลักฐาน



ถูกปรับสูงสุด 20,000 บาท

รับโทษปรับตั้งแต่ 5,000
จนถึง 20,000 บาท



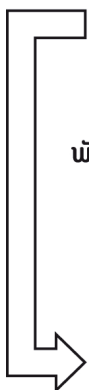
จำคุกสูงสุด 1 ปี

รับโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี
หรือรอลงอาญา



พักใบอนุญาตขับขี่ 6 เดือน

ผู้กระทำความผิดจะถูกพักใบอนุญาตขับขี่
ไม่น้อยกว่า 6 เดือน



โดนคุมประพฤติ

ต้องเดินทางไปรายงานตัวที่
กรมคุมประพฤติเพื่อรับ
มอบหมายงานบำเพ็ญประโยชน์



บำเพ็ญประโยชน์ 4 ครั้ง

ต้องทำงานบริการสังคม
หรือบำเพ็ญประโยชน์ให้ครบ
12 - 48 ชั่วโมง ตามคำสั่งศาล



รายงานตัวทุก 3 เดือน

ตลอดระยะเวลาที่โดนภาคทัณฑ์
ผู้กระทำความผิดจะต้องไป
รายงานตัวที่ศาลเป็นระยะ

ตรวจเจอระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ขึ้นไปจะถูกดำเนินคดี

