

สร้างสุข 😊

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 10
ฉบับที่ 147
มกราคม 2557

เจาะเทรนด์ สุขภาพ ปี 57

ส่อง App สุขภาพห้ามพลาด 😊
วันเด็กแห่งชาติ อนาคตสร้างได้ 😊
เคล็ดลับชวนลูกห่างหน้าจอ 😊

โมเดลใหม่ ลด
**Carbon
Footprint**
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

แจก
ฟรี!



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ทพ.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

การฉลองส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ พุทธศักราช 2557 ที่ผ่านมามีเป็นปีที่น่าจดจำ เพราะเป็นปรากฏการณ์ที่คนไทยถึง 11.8 ล้านคนทั่วประเทศได้เปลี่ยนมาเฉลิมฉลองนับถอยหลังสู่ศักราชใหม่ด้วยการ “สวดมนต์ข้ามปี” มากเป็นประวัติการณ์ ไม่ว่าจะเป็นที่มณฑลพิธีท้องสนามหลวง หรือที่วัดต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัดกว่า 3 หมื่นวัด

ซึ่งกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี สสส. ได้ร่วมกับกรุงเทพมหานคร สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ มหาเถรสมาคม สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า และภาคีเครือข่ายกว่า 50 องค์กร จัดขึ้นเป็นปีที่ 4 เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เนื่องในโอกาสทรงเจริญพระชนมพรรษา 86 พรรษา และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ในโอกาสทรงเจริญพระชนมพรรษา 81 พรรษา พร้อมทั้งร่วมเจริญสติภาวนาเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

การที่มีผู้มาร่วมสวดมนต์ข้ามปีเพิ่มขึ้นทุกปี หมายความว่าค่านิยมในสังคมกำลังเปลี่ยนไปจากการฉลอง

ส่งท้ายปีด้วยการดื่มเครื่องดื่มมีเมานั่นเป็นต้นเหตุของอุบัติเหตุทางถนน ซึ่งนำมาสู่ความสูญเสียหลายร้อยชีวิตทุกปี มาเป็นการยึดหลักพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งของจิตใจในการดำเนินชีวิตในปีใหม่ สิ่งที่ยืนยันได้อีกอย่างก็คือ การที่คนไทยนับแสนได้ร่วมกันตั้ง “คำปณิธาน” ในแอปพลิเคชัน “พระทำ” ซึ่งเป็นกิจกรรมใหม่ภายใต้การสนับสนุนของ สสส. ที่ชวนคนไทยร่วมให้ “คำมั่น” ในการกระทำที่ดีต่อไปตลอดทั้งปี ด้วยการให้สัญญากับ “พระธรรม” เพื่อลงมือ “ทำ” จริง

กิจกรรมดีๆ ที่ตามมาในเวลาไล่เลี่ยกัน และมีผู้เข้าร่วมคึกคักกว่าทุกปีเช่นกันก็คือการ “วิ่งสู้ชีวิตใหม่” Thai Health Day Run 2013 ซึ่งจัดขึ้นเมื่อวันที่ 5 มกราคม ณ ศูนย์ราชการ

เฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา ภายใต้แนวคิด “ปีใหม่ ชีวิตใหม่” โดยปีนี้มียุวกทั้งหน้าเก่าและหน้าใหม่เข้าร่วมวิ่งกว่า 1.5 หมื่นคน นับว่าเป็นการให้ของขวัญปีใหม่กับตัวเอง ด้วยการเริ่มต้นออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงตลอดไป

และแม้จะผ่านพ้นไปแล้วทั้งสองกิจกรรมในช่วงปีใหม่ที่ผ่านมาก็ไม่น่าจะยังไม่สาย เพราะการสวดมนต์ และตั้งปณิธานที่จะทำความดีนั้นเริ่มได้ทุกวัน ไม่จำเป็นต้องรอวาระโอกาส เช่นเดียวกับการออกกำลังกาย ยิ่งเริ่มเร็วเท่าไร และทำอย่างต่อเนื่อง จะยิ่งเห็นผลต่อสุขภาพอย่างชัดเจน นับเป็นของขวัญพิเศษที่เราทุกคนให้กับตัวเองได้ตลอดปี พ.ศ. 2557 นี้ครับ

สวัสดีปีใหม่ครับ

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 10 ฉบับที่ 147 มกราคม 2557

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
สุขประจำฉบับ	4
Trendy Health “ขยับ” กิจกรรมกระแสรอง ปี ‘57	
สุขสร้างได้	10
อนาคตเด็ก อนาคตชาติ “สร้างได้”	
เกร็ดความสุข	14
10 กิจกรรมสร้างสรรค์ แกะลูกออกจากหน้าจอ	
สุขรอบบ้าน	16
สุขไร้ควัน	18
สุขเลิกเหล้า	19
เคล็ดลับคนดังสุขภาพดี	22
หล่อ-เข้ม-สุขภาพดี แบบ “ไนต์-วัชรบูล”	
สุขลับสมอง	23
ปริศนาค้นหาคำ ผลไม้ อุดมวิตามิน	

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

สสส
Thai Health

Trendy Health “ขยับ”

กิจกรรมกระแสนแรง ปี ‘57

ปีใหม่ ก็มีเรื่องใหม่ๆ ผ่านเวียนเข้ามาให้อยากทำอยู่เป็นประจำ อะไรที่ปีก่อนตั้งใจ แต่ยังไม่ทำได้ปีนี้ก็ตั้งใจใหม่ไม่มีคำว่าสาย โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพ ยิ่งลงมือทำเร็วเท่าไรก็ได้ผลคืนมาเร็วเท่านั้น

เป็นที่ทราบและยอมรับโดยทั่วกันว่าการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ก่อนจะเจ็บป่วยไข้ หรือ สร้างก่อนซ่อมเป็นเรื่องสำคัญ และยิ่งจำเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ ในสภาพสังคมที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน คนที่มีความพร้อมทั้งกาย ใจ คือผู้ที่มีต้นทุนที่ดีให้พร้อมวิ่งถึงเส้นชัยได้ก่อนคนอื่น



เจาะเทรนด์สุขภาพคนไทย

“เบาหวาน ความดัน หัวใจ” คือ โรคเรื้อรังลำดับต้นๆ ที่แต่ละปีมีผู้ป่วย ผู้เสียชีวิต และเกิดค่าใช้จ่ายในการรักษาจำนวนมาก ซึ่งโรคเหล่านี้ล้วนเกิดมาจากพฤติกรรมของประชากรที่ไม่ถูกลักษณะไม่ว่าจะเป็นการกิน หรือ อยู่ ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะลักษณะทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปจึงทำให้กิจกรรมทางกายนั้นน้อยลงตาม

กิจกรรมของคนปัจจุบันเปลี่ยนไปอยู่หน้าจอสี่เหลี่ยมทั้งทีวี คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ตต่างๆ ส่วนอาหารการกินก็เลือกที่จะกินอะไรง่ายๆ มากกว่าใช้เวลาปรุงแต่งให้ได้สิ่งดีๆ ไม่ว่าจะเป็นการฝากท้องไว้กับอาหารถุง หรือ อาหารแช่แข็งที่แคปซูลเข้าไมโครเวฟก็กินได้เลย โดยที่หารู้ไม่ว่าวิถีชีวิตเหล่านี้จะสร้างโรคอย่างไร้ตัว

ทำให้สถิติโรคภัยไข้เจ็บในช่วงหลังๆ แนวโน้มการเกิดโรค จะเป็นโรคเรื้อรังเสียเป็นส่วนใหญ่ รวมถึงสถิติที่พบว่า เด็กไทย 30% อยู่ในภาวะน้ำหนักเกิน จากอาหารที่รับประทานและการเคลื่อนไหวน้อย

ออกกำลังกาย...กระแสสุขภาพคนยุคใหม่

การออกกำลังกาย คือสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต เพราะถือเป็นอาวุธต่อสู้กับโรคติดต่อไม่เรื้อรังต่างๆ ในช่วงหลายต่อหลายปีที่ผ่านมาจึงมีการรณรงค์กระตุ้นเตือนให้ประชาชนไทยหันมาออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นโครงการ “ลดพุงลดโรค” “แค่ขยับเท่ากับออกกำลังกาย” “วิ่งสู้ชีวิตใหม่” ก็ล้วนแต่สร้างความตื่นตัวให้กับคนในสังคมอย่างคึกคัก แม้แต่เหล่าคนดังที่หันมาออกกำลังกายกันจนกลายเป็นกระแสแพร่มาถึงเยาวชน วัยรุ่น คนทำงานให้มามีกิจกรรมใหม่ไว้แชร์กัน



ก๊วนใส่ใจสุขภาพ



< แก็งค์ปั่นจักรยาน

มีทั้งจักรยานสปีดสแตปเปกตาปั่นรวมกันเป็นหมู่คณะ หรือ ครอบครัวที่ชวนกันปั่นตามสวนสาธารณะ เพราะเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ทุกเพศทุกวัย



< แก็งค์วิ่งมาราธอน

จากภาพยนตร์กลายเป็นกระแสที่คนทุกเพศ ทุกวัย หันมาเข้าร่วมกิจกรรมวิ่งเพื่อชีวิตใหม่ จนวนงานวิ่งมาราธอนกลายเป็นกระแสใหม่ที่หลายคนอยากลองวิ่งสักครั้งเพื่อพิสูจน์ตัวเอง



< แก็งค์ฟิตเนส

สังคมเมืองที่วุ่นวาย ทำให้หนุ่มสาวชาวออฟฟิศมีเวลาน้อยลง ฟิตเนสจึงเป็นทางเลือกที่ทำให้ได้ใช้เวลาหลังเลิกงานมาฟิตหุ่นและพบปะพูดคุยกัน



< แก็งค์โยคะ

แม้ว่าจะมีมานานแต่ก็ยังได้รับความนิยมไม่หยายนอกจากนี้ ยังมีวิธีเล่นแบบใหม่ๆ เพิ่มเติมขึ้นมา เช่น พิลาคีตัสและโยคะฟลาย ที่อาศัยหลักการของโยคะแต่มีรูปแบบการเล่นที่มีเครื่องมือเข้ามาและมีท่าทางที่ให้ความแข็งแรงมากขึ้น



< แก็งค์ชกมวย

อาจจะดูเหมือนเป็นกีฬาแนวรุนแรง แต่ปัจจุบันกลายมาเป็นกีฬาอินเทรนที่ไม่ว่าผู้ชาย ผู้หญิงก็หันมาลงนามเตะ ต่อย อย่างสนุกสนานเพราะพบว่ามันเป็นกีฬาที่ช่วยเผาผลาญพลังงานได้ดี และยังมี การประยุกต์เป็นท่าเต้นอีกด้วย

เคล็ดลับขยับขยับ



- **สร้างแรงจูงใจ** คิดถึงแง่บวกการออกกำลังกาย เช่น ทำให้หุ่นดี บุคลิกดี ร่างกายจิตใจแจ่มใส ได้สังคม ทำให้ได้รู้จักเพื่อนใหม่ หากชวนเพื่อนไปออกกำลังกายด้วยกันยิ่งสนุก

- **ช่วยประหยัด** ได้หลายเคล็ดลับแบบไม่เปลืองเงิน เพราะการออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ที่ทำให้จิตใจมีความสุข

- **เลือกกีฬาที่ชอบ** ทำให้ไม่เบื่อง่ายๆ และอยากมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ลองหารองเท้าดีๆ ชุดเก่ง ก็ทำให้การออกกำลังกายสนุกยิ่งขึ้นได้

- **ฟังเพลง** ที่ชอบฟังจะช่วยเพิ่มความเพลิดเพลิน เพื่อให้การออกกำลังกายสดชื่นยิ่งขึ้น

- **เปลี่ยน** หันมาขยับร่างกายทุกครั้งเมื่อมีโอกาส ลองลิ้มๆ ลิพต์แล้วหันไปขึ้นบันไดดูบ้าง เดินแทนการนั่งมอเตอร์ไซด์เข้าซอยบ้าง





● **บุญ - มนตรี บุญสัทย์ อายุ 33 ปี**

อาชีพ : บรรณารักษณิกนิตยสาร

อาจารย์พิเศษคณะนิเทศศาสตร์มหาวิทยาลัย

ระยะทางสะสม มากกว่า 2,000 กม.

● **ทัศนคติเกี่ยวกับการวิ่ง**

● “เป็นคนที่ไม่เคยเล่นกีฬามาตลอด 30 ปีของชีวิต จนพบว่าตัวเอง

● เริ่มเห็นการสูญเสียของคนรอบข้าง เพื่อนสนิท คนใกล้ชิด เสียชีวิตและ

● สูญเสียโอกาสการใช้ชีวิตกับคนรักและกลายเป็นภาระของคนอื่น จึง

● คิดว่า ผมต้องออกกำลังกาย จึงเลือกการวิ่งเพราะเป็น Minimal Sport

● เล่นได้คนเดียวผมอยู่ในบทบาทของพ่อที่ต้องดูแลลูกสาววัยเพียง

● 2 ขวบ บทบาทนี้จะต้องอยู่กับผมไปอย่างน้อยๆ 20 ปี ผมอยากเป็น

● พ่อที่แข็งแรง มีหัวใจกำลังที่เข้มแข็ง...ไม่น่าเชื่อว่าการวิ่งทุกๆ วัน การ

● รังมาราธอนจะช่วยหล่อหลอมผมขึ้นมาเป็นคนใหม่ มีชีวิตใหม่ รวม

● ถึงยังเปิดโอกาสใหม่ๆ ให้ผมได้ทำประโยชน์เพื่อสังคมผ่าน

● โครงการต่างๆ อย่างน้อยๆ เข้าวันอาทิตย์ของผมจะไม่มี

● ทางเหมือนเดิมได้อีก เพราะต้องไปสนามวิ่ง พิสูจน์กำลังใจ

● ตัวเอง ผมเองได้ชื่อว่าเป็นนักสู้คนหนึ่งบนเส้นทางนี้”



กิจกรรม “ขยับ” ยอคชีวิต

สำนักวิจัยสยามเทคโนโลยี
อินเทอร์เน็ตโพลล์
วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม

สำรวจพฤติกรรมกรรมการออก
กำลังกายของวัยรุ่นไทย
อายุระหว่าง 15-25 ปี
จำนวน 1,064 คน

5 อันดับกีฬายอดนิยม



ฟุตบอล



แบดมินตัน



วอลเลย์บอล



บาสเกตบอล



ฟุตบอล

วิธีออกกำลังกายที่นิยม

การเดิน/วิ่ง

ใช้อุปกรณ์ เช่น ราวโหน
สายพาน จักรยาน

กายบริหาร เช่น วิดพื้น
ซิตอัพ

เล่นประกอบจังหวะ
เช่น แอโรบิก สิลาค

โยคะ



App

คนรักสุขภาพ ห้ามพลาด

วิธีจะทำให้การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องง่ายยังมีวิธีที่น่าสนใจ โดยเฉพาะปัจจุบันเทคโนโลยีเอื้ออำนวยให้
อย่างมาก สมาร์ทโฟนจึงเป็นตัวช่วยสร้างบรรยากาศการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพง่ายยิ่งขึ้น



DoctorMe

แอปพลิเคชันสามัญประจำเครื่อง ไม่ว่าจะปวดหัว เป็นหวัด นอนไม่หลับ แน่นหน้าอก ท้องผูก หกล้ม
ก็สามารถเข้าไปค้นหาอาการพร้อมวิธีดูแลตัวเองเบื้องต้นกันได้ เพราะมีการรวบรวมไว้กว่า 200 รายการ โดย
แบ่งแยกหมวดไว้ให้หาง่ายๆ ไม่ว่าจะเป็นอาการ การปฐมพยาบาล ยาและยาสมุนไพร และยังเพิ่มเติมการแจ้ง
เหตุฉุกเฉินไปยังศูนย์แพทย์ฉุกเฉิน (1669) ติดต่อศูนย์แพทย์ฉุกเฉินผ่านช่องทางพิเศษ! โดยส่งข้อมูลฉุกเฉิน
หมายเลขโทรศัพท์, พิกัดที่ท่านอยู่, ข้อมูลส่วนตัวได้ทันที และรองรับการใช้งานของผู้พิการและทุพพลภาพ



FoodiEat By NECTEC

โปรแกรมบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร จะช่วยเก็บประวัติการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อของ
วันโดยผู้ใช้สามารถกรอกปริมาณแคลอรีของอาหารที่รับประทานเอง หรือเลือกค่าประมาณแคลอรีของอาหาร
ยอดนิยมและเครื่องดื่มกว่า 200 รายการ โดยฐานข้อมูลได้รับการสนับสนุนจากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัย
มหิดล ทำให้ผู้ใช้สามารถทราบว่าในแต่ละวันได้ทานอาหารอะไรไปบ้างและคิดเป็นพลังงานรวมกี่กิโลแคลอรี
และยังคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และอัตราความต้องการเผาผลาญพลังงานของร่างกายในแต่ละวัน
(BMR) เพื่อช่วยวิเคราะห์ และวางแผนการบริโภคให้เหมาะสมในแต่ละวัน



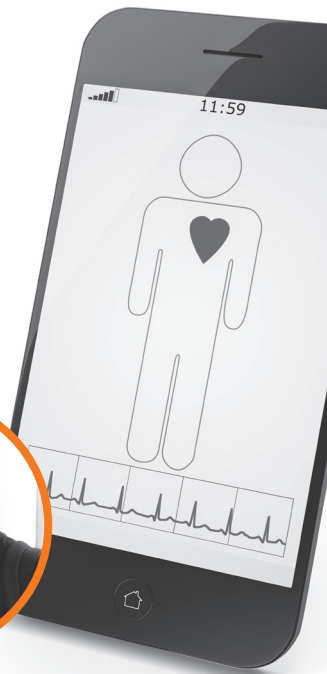
FIT-D

ปริมาณแคลอรีเป็นสิ่งช่วยบอกว่า อะไรควรกิน อะไรควรเลี่ยง FIT-D คือ แอปพลิเคชัน สำหรับวัด
พลังงานแคลอรี ให้ข้อมูลโภชนาการของอาหารแต่ละชนิด โดยจะเน้นไปที่เมนูอาหารไทย ทั้งอาหารจานเดียว
ขนม ผลไม้ เครื่องดื่ม ที่เป็นเมนูในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถคำนวณได้ว่าในแต่ละวันได้รับปริมาณแคลอรี
ไปมากน้อยเพียงใด ซึ่งการควบคุมพลังงานที่ได้รับแต่ละวันให้เหมาะสมกับน้ำหนัก ส่วนสูง อายุ ถือเป็นอีกวิธี
ที่ทำให้ไม่บริโภคเกินจนทำให้อ้วนเกินไป หรือ ผอมเกินไปได้

แอปพลิเคชันสุขภาพ เป็นสิ่งที่ประชาชนให้ความสนใจดาวน์โหลดไปใช้มากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดย สสส. และกูเกิ้ล ได้ร่วมจัดประกวดแอปพลิเคชันสุขภาพ Health Application Challenge ซึ่งกำลังมีการคัดเลือกแอปพลิเคชันจากนักพัฒนาเพื่อนำมาพัฒนาต่อและให้ประชาชนดาวน์โหลดได้ฟรีโดยหวังว่าจะเป็นการกระตุ้นให้นักพัฒนาโปรแกรม และเยาวชนที่มีความสามารถด้านการออกแบบโปรแกรม หันมาสนใจพัฒนาแอปพลิเคชันด้านการสร้างเสริมสุขภาพให้มากขึ้น และคาดหวังว่าจะมีแอปพลิเคชันที่มีเนื้อหาด้านการสร้างเสริมสุขภาพครบทุกด้าน คือ มีทั้งเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย วิธีการลดเหล้า ลดบุหรี่ สร้างเสริมสุขภาพะ สุขบัญญัติ และการจัดการการเงินส่วนตัว เป็นต้น ส่วนโปรแกรมที่มีอยู่ในปัจจุบันอย่าง DoctorMe ก็มีประชาชนให้ความสนใจดาวน์โหลดใช้กว่า 3 แสนกว่าซึ่งมีการพัฒนาและเพิ่มเติมเนื้อหาตลอดเวลา

ไกรทอง ไชยการ @klaikong

ผู้จัดการทั่วไป สถาบัน ChangeFusion ภายใต้มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย



Moves

กิจกรรมทางกายไม่ใช่แค่การออกกำลังกาย การเดินหรือเคลื่อนไหวร่างกายในระหว่างวันก็เป็นสิ่งจำเป็นเช่นกัน Moves เป็นแอปพลิเคชันที่อาศัยเซ็นเซอร์ในเครื่องสมาร์ทโฟนเพื่อจับความเคลื่อนไหวระหว่างวันว่าเดินได้กี่ก้าว โดยเอาจำนวนก้าวที่ได้เดินไป มาคำนวณเป็นระยะทาง เก็บข้อมูลการเดินทาง และสรุปผลเป็นรายวันว่าแต่ละวันได้เดินไประยะทางเท่าไร ไปไหนมาบ้าง ยังเหมาะสำหรับคนที่วิ่งบนลู่วิ่งจะรู้ว่ระยะทางจริงๆ คือเท่าไรกันแน่



Nike+ Running

จะช่วยให้กำหนดเส้นทางการวิ่งบนแผนที่ได้ โดยแอปฯ จะคำนวณระยะทาง, เวลา, ความเร็วในการวิ่ง และพลังงานที่เผาผลาญ เก็บเป็นสถิติไว้เปรียบเทียบการวิ่งในแต่ละครั้ง สามารถตั้งให้คอยเตือนระยะทางในการวิ่งได้ว่าใช้ความเร็วไปเท่าไร ระยะทางไกลแค่ไหน และเพื่อเพิ่มความเพลิดเพลินในการวิ่งยังมีเพลงให้ฟังไปพร้อมๆ ที่มีหลายจังหวะให้เลือก ความสนุกของแอปพลิเคชันนี้ยังอยู่ที่การแชร์เส้นทางที่วิ่งผ่านเฟซบุ๊ก หรือช่องทางอื่นๆ ให้เพื่อนๆ ดูหรือชวนมาวิ่งด้วยกันได้ และยังสามารถมีเปรียบเทียบสถิติของเรา กับ คนที่อายุใกล้เคียงเรา และสถิติของสมาชิกในกลุ่มด้วย



Cardiograph

แอปพลิเคชันสำหรับตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจ จะสามารถบันทึกผลไว้เพื่ออ้างอิงในอนาคต สามารถสร้างข้อมูลรายบุคคล โดยใช้ง่ายๆ เพียงใช้นิ้วแตะลงไปที่กล้องของสมาร์ทโฟน ก็จะมีการคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจออกมา โดยสามารถนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้อ้างอิงในการตรวจสุขภาพหรือพบแพทย์ เพื่อดูประวัติย้อนหลังได้อีกด้วย



อนาคตเด็ก อนาคตชาติ “สร้างได้”

ประเทศที่พัฒนาแล้ว
จะให้ความสำคัญใน
การพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก
ในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นกาย ใจ
ปัญญา สังคม เพราะเด็กคือ
ต้นทุนอันประเมินค่าไม่ได้
ในการพัฒนาประเทศ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กหนึ่งคนมีผู้เกี่ยวข้อง
กับเด็กมากมายตั้งแต่ตัวเด็กเอง ผู้เลี้ยงดูใกล้ชิด ครูที่
โรงเรียน เพื่อนบ้าน สังคม ชุมชน ที่เด็กอยู่ โรงพยาบาล
ที่เด็กจะต้องไปหาแพทย์ ตำรวจ อัยการ ศาล ในการที่
จะปกป้องคุ้มครองเด็ก ซึ่งทั่วโลกมีการร่วมลงนามใน
อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก (**Convention on the
Rights of the Child**) เพื่อผลักดันให้เกิดการพัฒนา
คุณภาพชีวิตเด็กที่แท้จริง



ตีแผ่สถานการณ์เด็กไทย

เพื่อติดตามสถานการณ์และรวบรวมแนวทางแก้ปัญหา จึงเกิดความร่วมมือระหว่างสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการและผู้สูงอายุ ของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และภาคีเครือข่ายด้านเด็กและเยาวชน โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในการจัดทำพัฒนา “หนังสือคุณภาพชีวิตเด็ก ปี 2556”

- **5.6 ล้านคนคือ จำนวนประชากร อายุ 6-12 ปี** ซึ่งเป็นวัยที่มีพัฒนาการด้านร่างกาย สติปัญญาการเรียนรู้ และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมค่อนข้างมาก และมีความเกี่ยวข้องกับทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และพัฒนาการทางสังคม

- **พบปัญหาด้านสุขภาพของเด็กในวัย 6-12 ปี** ที่สำคัญได้แก่ ภาวะโภชนาการพร่อง ภาวะโภชนาการเกิน การจมน้ำ ความรุนแรง ปัญหาความผิดปกติทางสายตาและการมองเห็น การเรียนรู้ ติดเกม

ปัญหาต่างๆ ที่ยังเกิดขึ้นกับเด็กไทยในขณะนี้ กล่าวได้ว่า เกิดจากการขาดความสมดุลก็ได้ดูได้จากปัญหาภาวะโภชนาการพร่อง ภาวะโภชนาการเกิน ที่ทำให้เด็กไทย อ้วนเตี้ย หรือ ผอมกว่าปกติ ซึ่งทั้งสองส่วนนี้ส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาระดับสติปัญญา ซึ่งล้วนเกิดจากการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง การกินไม่เป็น กินไม่ครบ กินมากเกินไปทำให้เกิดปัญหาทั้งสิ้น



จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-2552 ระบุว่า 1 ใน 5 ของเด็กอายุ 6-14 ปี กินอาหารไม่ครบ 3 หมู่ โดยมีเชื้อที่สำคัญที่สุด เป็นมือที่เด็กไม่ได้กิน หรือ กินอย่างไม่มีคุณภาพมากที่สุด ในจำนวนนี้น้อยกว่าครึ่ง กินผักและผลไม้ น้อยกว่าข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลก

ปัญหาภาวะโภชนาการพร่อง มีปัจจัยด้าน เศรษฐฐานะ และด้านสังคมเข้ามาเกี่ยวข้อง เด็กใน ครอบครัวที่ยากจน และอาศัยในชนบทมีปัญหา ภาวะโภชนาการพร่องมากกว่าเด็กในครอบครัวที่มี เศรษฐฐานะดีหรืออาศัยในเมือง แต่เด็กกลุ่มนี้ก็มี ปัญหาภาวะโภชนาการเกิน ทำให้เกิดโรคอ้วนที่มี แนวโน้มมากขึ้นเรื่อยๆ และเป็นต้นเหตุแห่งโรคที่สำคัญ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และหลอดเลือด

เรื่องของคุณค่าทางโภชนาการถือเป็นปัญหา เร่งด่วนและสำคัญที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไข เพราะยังกระทบไปถึงปัญหาอื่นๆตามมาด้วย ซึ่ง โภชนาการเป็นเพียงเสี้ยวหนึ่งของปัญหาที่เกิดขึ้นกับ เด็กเท่านั้น

หากจะพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กเพื่อเพิ่ม คุณภาพสังคม จึงเป็นหน้าที่ทุกหน่วยในสังคมนี้ ที่ จะเริ่มพรวนดิน เพาะหว่านต้นกล้าให้แข็งแรงเป็นไม้ ใหญ่ต่อไป



หรือไม่?

- แต่ละปีเด็กไทยต้องจ่ายเงินไปกับขนมที่ไม่ได้คุณค่าทางอาหารปีละกว่า 9,800 บาทต่อคนต่อปี ขณะที่จ่ายค่า การศึกษาเพียง 3,024 บาทต่อคนต่อปี

- แม้ว่าเด็กไทยอายุ 6-9 ปี ร้อยละ 15 และเด็กอายุ 10-14 ปี จะว่ายน้ำได้ แต่พบว่าการจมน้ำเป็นสาเหตุของ การเสียชีวิตลำดับต้นๆ ของเด็กไทย ซึ่งเกิดขึ้นที่แหล่งน้ำ รอบบ้าน และแหล่งน้ำธรรมชาติ

- จากการสำรวจความคิดเห็นของเด็กอายุน้อยกว่า 18 ปี ในเขตกทม. ในปี.2554 พบว่าร้อยละ 9 ถูกคนใน ครอบครัวทำร้ายในช่วง 30 วัน ที่สำรวจ โดยถูกพ่อแม่ ทำร้ายมากที่สุด

- โรคสมาธิสั้นเป็นโรคทางจิตเวชเด็ก พบได้ประมาณ ร้อยละ 5-8 ของเด็กประถม และพบในเด็กชายมากกว่า เด็กหญิง เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นมีโอกาสสอบตกซ้ำชั้น หรือสำเร็จการศึกษาน้อยกว่าเด็กปกติ มีปัญหาด้าน บุคลิกภาพแบบต่อต้านสังคม และมีแนวโน้มการใช้ สารเสพติด





นานาทัศนะคุณภาพชีวิตเด็กไทย

“เด็กไทยทุกคนมีโอกาสเติบโตในสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เกิดพัฒนาการที่สมบูรณ์ ทั้ง 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม และปัญญา เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เต็มตามศักยภาพและคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ เป็นคนฉลาด เป็นคนดี และเป็นคนมีความสุข”

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเวศ วะสี
ประธานกรรมการมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

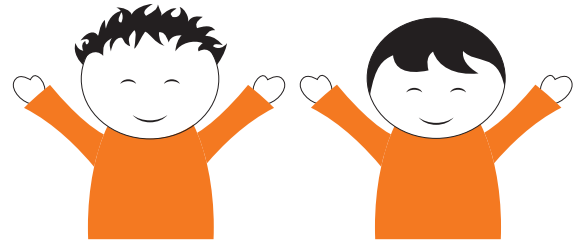


“คุณภาพชีวิตเด็กไทย เป็นผลของสองปัจจัยสำคัญ ปัจจัยแรกคือ คุณภาพของตัวเด็กเอง ที่จะเป็นผู้ไปสร้างปัจจัยที่สอง คือ ระบบที่ดีในสังคม ทุกคนจึงมีหน้าที่ร่วมกันที่ทำให้เด็กไทยเติบโตใหญ่เป็นเด็กที่มีคุณภาพ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเพียงเป็นผู้มีความรู้ในวิชาการสมัยใหม่ แต่เป็นผู้รู้จักตัวเอง รู้ทันการเปลี่ยนแปลงในโลก รู้จักสิ่งแวดล้อมและเพื่อนร่วมสังคม รักการทำงาน และมีจิตสำนึกที่เชื่อว่า ชีวิตตัวเองจะดีขึ้น ก็เมื่อไม่นั่งดูตาย สร้างสิ่งที่ดีกว่า เพื่อความสุขของตนเอง และสิ่งแวดล้อม”

นายแพทย์สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์
เลขาธิการมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

ขอขอบคุณที่มา : หนังสือ คุณภาพชีวิตเด็ก 2556





กิจกรรม สร้างสรรค์

แกะลูกออกจากหน้าจอ

ทุกวันนี้ ไม่ว่าจะตื่น ยืน เดิน นั่ง นอน อุปกรณ์ไอที ไฮเทคทั้งหลายเข้ามามีบทบาทกลายเป็นอีกชิ้นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ขาดไม่ได้ ไม่เว้นกระทั่งเด็กที่ได้รับอิทธิพลเหล่านี้ไปด้วย

แน่นอนว่า การปล่อยให้ทีวี แท็บเล็ต มือถือ เลี้ยงลูกนั้นไม่ได้ช่วยเรื่องพัฒนาการของเด็กแม่แต่ทีเดียว และยังส่งผลให้เด็กพูดช้ากว่าปกติด้วย กิจกรรมนอกบ้านจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะเติมจินตนาการ พัฒนาการเข้าสังคม การใช้ชีวิตแก้ปัญหาต่างๆ ให้เด็กได้



< เข้าค่ายภาษาอังกฤษ

นอกจากได้เรียนรู้พัฒนาทางด้านภาษาเพื่อนำไปใช้ต่อเติมในการเรียนตามหลักสูตร ยังทำให้เด็กได้ใช้ภาษาจริงๆ กล่าวพูด กล่าวคิดไม่ว่าจะผิดหรือถูก การเข้าค่ายยังเป็นการได้ออกไปทำกิจกรรมกับคนอื่น ๆ เรียนรู้การเข้าสังคมได้ไปในตัว ซึ่งค่ายภาษาอังกฤษไม่จำเป็นต้องเป็นต่างประเทศเท่านั้น เพราะมีหลายโรงเรียนที่เปิดโอกาสให้เด็กเข้ารับพัฒนาทักษะด้านภาษาได้มากขึ้น



< เล่นกีฬา

ไม่ว่าจะเป็นกีฬาอะไรก็ตาม ถือเป็นการฝึกให้เด็กได้ใช้เวลาอย่างเป็นประโยชน์ ได้มีกิจกรรมทางกาย และเรียนรู้แพ้ ชนะ อภัย ซึ่งเป็นพื้นฐานการใช้ชีวิตในสังคมอย่างหนึ่ง เด็กที่เล่นกีฬานอกจากจะมีร่างกายแข็งแรงแล้วยังเป็นการสร้างนิสัยการเสียสละ การทำงานเป็นทีม รู้จักเรื่องความอดทนมากขึ้นได้ด้วย



< เรียนดนตรี/ร้องเพลง

สุนทรียาดนตรีเป็นสิ่งช่วยสร้างจินตนาการเด็กได้ดี มีผลโดยตรงต่อพัฒนาการทางสมอง ร่างกาย และจิตใจ เพราะจะช่วยสร้างสมาธิ พัฒนาทักษะการฟัง การสื่อสาร พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กของเด็ก ซึ่งเด็กที่เรียนดนตรีมักจะทำให้มีความร่าเริง แจ่มใส มองโลกในแง่ดี



< วาดรูประบายสี

ศิลปะเป็นศาสตร์แขนงหนึ่ง ที่ช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ สร้างสมาธิ ทำให้เกิดจินตนาการได้เป็นอย่างดี ซึ่งสามารถพาเด็กไปวาดภาพระบายสีในสวนสาธารณะต่างๆ ก็จะทำให้เกิดความเพลิดเพลินทั้งครอบครัว ซึ่งทำให้ครอบครัวได้ใช้เวลาว่างร่วมกัน



< ปลูกต้นไม้ พืชผักสวนครัว

เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ปลูกฝังให้เด็กได้ใช้เวลาว่างเป็นประโยชน์ และได้เรียนรู้ที่จะรักษาสภาพแวดล้อม ธรรมชาติ จากจุดเล็กๆในบ้านเรียนต่อไปยังการอนุรักษ์ทรัพยากรของประเทศต่อไปในอนาคต และยังเป็นการปลูกฝังการพึ่งพาตัวเองในการปลูกพืชผักสวนครัวรับประทานเองในครัวเรือนแบบห่างไกลสารเคมี



< ไหว้พระ ทำบุญ ปลอ่ยนก ปลอ่ยนปลา

เป็นการปลูกฝังการให้ การไม่เบียดเบียนผู้อื่น และเป็นการสืบทอดพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรม ประเพณีของชาวพุทธ ซึ่งการเข้าวัดทำบุญ ยังเป็นการให้เด็กได้ซึมซับคุณธรรม จริยธรรมได้ ส่งเสริมให้เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ กล่อมเกล่าจิตใจให้มีความอ่อนโยน และเป็นการทำให้ครอบครัวได้ใช้เวลาร่วมกันอย่างมีความสุข



< ชมพิพิธภัณฑ์

ไม่ว่าจะเป็นพิพิธภัณฑ์ทางวิทยาศาสตร์ พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ หรือ ด้านวัฒนธรรม จะเป็นการสร้างประสบการณ์ในการแสวงหาความรู้ เปิดโลกการเรียนรู้ เพราะความรู้ไม่ได้อยู่เพียงในตำราเรียน การได้เห็นของจริง การจำลองสถานการณ์และจัดกิจกรรมต่างๆในพิพิธภัณฑ์จะเป็นการกระตุ้นการเรียนรู้เด็กได้อย่างดี



< ท่องเที่ยวเส้นทางธรรมชาติ

เป็นสิ่งที่ทำให้ครอบครัวได้ใช้เวลาร่วมกันและเรียนรู้สิ่งต่างๆ สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของกันและกัน ได้ใช้เวลาในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆระหว่างทาง ซึ่งจะทำให้เด็กรู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วยวิธีต่างๆ



< ประดิษฐ์ของเล่น

ไม่ว่าจะเป็นของใช้ หุ่นทำมือ รถไฟจากกล่องนม แก้วจากขวดน้ำ เป็นการช่วยพัฒนาทักษะทั้งแง่ความคิดสร้างสรรค์ การใช้กล้ามเนื้อมัดต่างๆของเด็ก ทำให้รู้จักคุณค่าของสิ่งของใกล้ตัว และความประหยัด



< เลี้ยงอาหารกลางวันเด็กด้อยโอกาส หรือ ผู้สูงอายุ

นอกจากเป็นการแบ่งปันโอกาสให้กับผู้อื่น ยังเป็นการสอนให้เด็กรู้จักการให้การเสียสละ การถ่อมตน ซึ่งจะเป็นการสร้างพัฒนาทางด้านสังคมให้เด็ก และปลูกฝังความมีจิตอาสาให้กับเด็ก



มอบหนังสือให้กัน เทรนด์ใหม่แทนการให้เหล้า

อย่างที่เราเห็นว่า ช่วงเทศกาลหยุดยาวจะมีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนนมากกว่าช่วงปกติถึง 2.5 เท่า คือ เฉลี่ย 87 รายต่อวัน สาเหตุอันดับหนึ่งมาจากเมาแล้วขับ โครงการรณรงค์ให้เหล้าเท่ากับแข่ง จึงได้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องมาหลายปี และกลับกลายเป็นกระแสใหม่ ในการหันมามอบของขวัญที่ไม่ทำลายสุขภาพ ปราศจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความจริงใจและสร้างความสุขความปลอดภัย เช่นการให้หนังสือดีๆ เป็นของขวัญที่ให่สติปัญญา และอยู่ได้นาน เป็นประโยชน์ต่อเนื่องจากผู้รับไปส่งคนอื่นได้ด้วย ซึ่งตรงข้ามกับน้ำเมาที่ทำลายสติปัญญาดื่มแล้วหมดไป และทำร้ายคนที่เรารักอีกต่างหาก

จากข้อมูลของเอแบคโพลร่วมกับศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) ในปี 2555 ระบุว่า ประชาชน 60% มองว่าไม่ควรนำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาเป็นของขวัญ เพราะเป็นการให้สิ่งที่เป็นโทษแก่ผู้อื่น อีกทั้งแนวโน้มให้เหล้าเป็นของขวัญลดลงทุกปี จาก 30% ในปี 2551 เหลือเพียง 13% ในปี 2555 อย่างไรก็ตาม สถิติการดื่มของไทยที่ดื่มต่อจำนวนประชากรทั้งหมดยังอยู่ในอัตราส่วน 1 ต่อ 3 หรือประมาณ 17 ล้านคน ซึ่งในจำนวนนี้มีผู้ที่ดื่มประจำกว่า 7.5 ล้านคน ในขณะที่เรามักดื่มหน้าใหม่เพิ่มขึ้นปีละ 250,000 คน ที่น่าห่วงคือ อายุเฉลี่ยของเยาวชนทั้งหญิงและชายที่พบว่าเริ่มดื่มอยู่ที่ 14 ปี ในขณะที่เคยพบอายุน้อยที่สุด 5 ขวบ



มะกันฮิตพบหมอผ่านมือถือ

ต่อจากนี้ไป คนใช้ในสหรัฐอเมริกาอาจไม่จำเป็นต้องเดินทางออกจากบ้านไปนั่งรอพบแพทย์ที่คลินิก เพื่อรอฟังประโยคที่ว่า **“เชิญพบแพทย์ได้แล้วคะ”** อีกต่อไป เพราะพบว่าอัตราการใช้อแอปพลิเคชันมือถือที่ให้บริการคนไข้ได้พบแพทย์ผ่านทางสมาร์ทโฟนกำลังเป็นที่นิยมมากขึ้นเรื่อยๆ มีจำนวนผู้ดาวน์โหลดและใช้งานเพิ่มขึ้นตามลำดับ

ตัวอย่างแอปพลิเคชันที่กำลังเป็นที่นิยมในสหรัฐขณะนี้ได้แก่ แอปพาด็อกเตอร์ออนดีมานด์ (Doctor on Demand) โปรแกรมสำหรับใช้กับมือถือสมาร์ทโฟนตัวนี้เพิ่งเปิดตัวกันมาในเดือนธันวาคมที่ผ่านมาเอง โดยสามารถช่วยให้

คนไข้ในรัฐจำนวน 15 รัฐ สามารถพูดคุยกับแพทย์แบบได้ยินเสียงและเห็นภาพกันสดๆ ได้แล้ว ค่าใช้จ่ายสำหรับบริการก็เพียงแค่ 40 เหรียญสหรัฐ หรือประมาณ 1,300 บาท ซึ่งเป็นราคาที่พอๆ กับค่าร่วมจ่ายที่คนไข้ซึ่งมีประกันสุขภาพในสหรัฐรัฐต้องจ่ายอยู่แล้ว แถมยังถูกกว่าค่าใช้จ่ายในการปรึกษาแพทย์สำหรับคนที่ไม่มีประกันสุขภาพเสียอีก

แอปพลิเคชัน ด็อกเตอร์ออนดีมานด์ เปิดตัวออกมาตามรอยแอปพลิเคชันรุ่นพี่อย่าง อเมริกันเวลล์ (American Well) ซึ่งเปิดตัวไปในเดือนตุลาคมและได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เพราะสามารถใช้ได้ในรัฐจำนวนมากถึง 44 รัฐด้วยกัน ค่าบริการปรึกษาแพทย์ก็สมนราคาอยู่ที่ 49 เหรียญๆ ประมาณร่วมๆ 1,600 บาท

สสส. ส่งเสริมการอ่าน ส่งต่อคู่มือหนังสือเพื่อน้อง

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม และแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน จัดกิจกรรม **“ศิลปสร้างสุข : สร้างสรรค์**

คู่มือหนังสือเพื่อน้องในชุมชน” ภายใต้โครงการ November Bangkok-Read for Health อ่าน (ยกกำลัง) สุข ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการรณรงค์เดือนแห่งการสร้างเสริมสุขภาพ พร้อมมอบคู่มือหนังสือให้แก่ชุมชนหน้าสมาคมธรรมศาสตร์ ชุมชนบ้านมั่นคง และชุมชนบ้านเอื้ออาทร และชุมชนอื่นๆ ใน กทม. จำนวน 120 พื้นที่ เพื่อเปิดโอกาสการเข้าถึงหนังสือสร้างสรรค์สำหรับเยาวชน

ผู้ที่สนใจอยากมอบทั้งหนังสือและคู่มือหนังสือเหลือใช้ สามารถแจ้งความจำนงค์ได้ที่ โทรศัพท์ 02-612-6996-7 ต่อ 101 หรือ ที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ขอยางมาตุพลี ที่เป็นจุดหลักในการตั้งตู้รับบริจาคหนังสือ หรือติดตามข้อมูลได้ www.artculture4health.com และ www.facebook.com/art.culture4h โดยหนังสือที่ต้องการมากที่สุดเป็นหนังสือนิทานกับหนังสือการ์ตูนสำหรับเด็กเล็กและเด็กวัยเรียน



วิทยุสีขาว สื่อสร้างสรรค์ เพื่อเด็กและเยาวชน

พื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็กเป็นสิ่งจำเป็น สสส.ร่วมกับกรมประชาสัมพันธ์ในการจัดตั้งคลื่นวิทยุสีขาวต้นแบบ ที่คลื่น FM105 ที่มีเนื้อหาเหมาะสมสำหรับเด็กและครอบครัว ซึ่งที่ผ่านมาประเทศไทยไม่มีคลื่นวิทยุเฉพาะสำหรับเด็ก แม้จะมีคลื่นวิทยุหลักถึง 500 กว่าสถานี

“ในอนาคต กสทช.ยังจะดำเนินการในเรื่องของ **“ดิจิตอล เรดิโอ”** ซึ่งสามารถฟังผ่านเทคโนโลยีต่างๆ มากมาย การทำงานเรื่องสื่อวิทยุจึงไม่ได้ติดขัดที่เทคโนโลยี แต่จะอย่างไรให้เนื้อหา มีความสร้างสรรค์ ซึ่งต้องมีการหารือร่วมกับผู้ผลิตรายการวิทยุให้เด็กและเยาวชนเข้ามามีส่วนร่วมในการผลิตรายการวิทยุ ซึ่งสามารถทำได้ง่ายกว่าการผลิตรายการโทรทัศน์เพราะใช้ทุนน้อยมาก” รศ.ดร.วิลาสินี อดุลยานนท์ ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสื่อสารสังคม สสส. กล่าว

ในปี 2554 ได้มีการเชื่อมโยงสัญญาณในบางช่วงเวลาไปยังคลื่นวิทยุชุมชน เพื่อให้เด็กๆ สามารถเข้าถึงวิทยุที่มีเนื้อหาดี ๆ มากขึ้น ปัจจุบันมีการพัฒนาเครือข่ายวิทยุไทยเพื่อเด็กและครอบครัว มีสมาชิกมากกว่า 200 สถานี เป็นการสนับสนุนให้ผู้ผลิตรายการวิทยุนำเสนอเรื่องราวของเด็กในท้องถิ่นที่มีอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งตามประกาศ กสทช. กำหนดให้ผู้ทดลองประกอบกิจการวิทยุกระจายเสียงทั้งประเภทบริการสาธารณะ ประเภทกิจการบริการชุมชน และประเภทกิจการบริการทางธุรกิจ ต้องจัดให้มีรายการที่มีรายการเนื้อหาสร้างสรรค์สังคม หรือรายการสำหรับเด็กและเยาวชน อย่างน้อยวันละ 60 นาที ในช่วงเวลาที่กำหนด คือ วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 16.00-18.00 น. และวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 7.00-9.00 น.



ชิคาโกเล็งแบนบุหรี่ไฟฟ้า

ห้ามสูบในที่สาธารณะ ห้ามขายเด็กด้วย

เมืองชิคาโกในประเทศสหรัฐอเมริกา ได้มีการเสนอร่างแก้ไขกฎหมายใหม่เพื่อให้กฎหมายเรื่องการควบคุมยาสูบที่มีอยู่ครอบคลุมถึงผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าด้วย เพราะด้วยความที่บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่จึงยังไม่จัดอยู่ในหมวดยาสูบ หากผ่านการลงคะแนนเสียงเรียบร้อยแล้ว คาดว่าจะทันบังคับใช้ในเดือนมกราคม 2557 นี้ และจะทำให้ชิคาโกเป็นเมืองแรกในสหรัฐฯ ที่มีกฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้า

สำหรับเนื้อหาที่จะมีการแก้ไขหลักๆ ได้แก่เรื่องการห้ามการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในที่สาธารณะเพิ่มเติมจากเดิมที่ห้ามสูบบุหรี่ยอยู่แล้ว อีกส่วนหนึ่งคือ เรื่องของการจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าแก่เด็กที่อายุยังไม่ถึงเกณฑ์ให้เป็นเกณฑ์เดียวกันกับบุหรี่ปกติ เพราะมีความเป็นห่วงว่าการปล่อยให้เด็กซื้อได้ บริษัทบุหรี่กำลังใช้บุหรี่ไฟฟ้าเป็นเครื่องมือชักนำให้เด็กทดลองสูบ และจะนำไปสู่การลองสูบบุหรี่จริงในที่สุด



วิจัยเผยบุหรี่ไฟฟ้า

ก่อสารพิษมากกว่าบุหรี่จริง แม้ไอระเหยก็เสี่ยง

นับตั้งแต่มีการออกบุหรี่ไฟฟ้ามาในราวปี 2550 ก็มีแต่คำกล่าวอ้างมาโดยตลอด ว่าเป็นทางเลือกสำหรับคนที่ต้องการเลิกบุหรี่ และมีความปลอดภัย เพราะไม่มีส่วนประกอบของยาสูบ มีเพียงการปล่อยไอของสารนิโคตินออกมาเท่านั้น โดยผู้ผลิตต่างกล่าวอ้างว่าปลอดภัยต่อผู้สูบและผู้อยู่ใกล้เคียง ทั้งๆ ที่ไม่มีหลักฐานทางวิชาการ

แต่จากการวิจัยของทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งนิวยอร์ก เปิดเผยการศึกษาครั้งแรกว่า แท้ที่จริงแล้วคำกล่าวอ้างของบริษัทบุหรี่ไฟฟ้าเหล่านี้ไม่เป็นความจริงเลย เพราะการสูบบุหรี่ไฟฟ้าทำให้ผู้สูบได้รับสารพิษเข้าสู่ร่างกายมากกว่าการสูบบุหรี่จริงๆ เสียอีก ในที่นี้คือสารนิโคตินนั่นเอง ทำให้แทนที่คนที่ต้องการเลิกบุหรี่โดยหันมาพึ่งบุหรี่ไฟฟ้าจะเลิกได้ กลับต้องติดนิโคตินหนักยิ่งกว่าเดิม

ยังพบว่า ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้า จะสูดเอาสารนิโคตินในรูปไอระเหยที่เข้มข้นเข้าไปในปอดอย่างลึกและโดยตรงกว่าการสูบบุหรี่ นอกจากนี้ จำนวนครั้งที่สูดอัดเข้าไปในปอด ก็ยังมากกว่าโดยพบว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้าครั้งหนึ่งผู้สูบจะสูดเข้าไป 200-400 ครั้ง เทียบได้กับการสูบบุหรี่ 3 ซอง





เจมส์ บอนด์ ตายเพราะเหล้า

แม้จะเป็นถึงสายลับอังกฤษ “เจมส์ บอนด์” อาจเอาตัวรอดจากอันตรายต่างๆ ด้วยทักษะการเอาชีวิตรอดและเสน่ห์ส่วนตัว แต่นักวิจัยในอังกฤษนั้นได้เผยว่า พระเอกทรงเสน่ห์จะมีอายุได้ไม่เกิน 56 ปีแน่นอนถ้าเขามีชีวิตอยู่ในโลกจริงๆ เนื่องจากพฤติกรรมในการดื่มของพระเอกเจมส์ บอนด์ นั้นหนักหน่วงเหลือเกิน สาเหตุที่คาดว่าจะทำให้เขาเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร น่าจะเป็นโรคที่เกิดจากการที่ดื่มโดนทำลายจากผลของการดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ

ผลการวิจัยนี้ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์อังกฤษฉบับคริสต์มาส ซึ่งนำเสนอผลการวิจัยที่ออกไปทางเบาๆ เหมาะสมกับบรรยากาศ ทั้งนี้ทีมผู้วิจัยจากโรงพยาบาลรอยัล เดอร์บี้ ได้ศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมการดื่มของตัวละคร เจมส์ บอนด์จากวรรณกรรมต้นฉบับ และพบว่าสายลับเจมส์ บอนด์ ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำสัปดาห์ละ 92 ยูนิต ซึ่ง 1 ยูนิตคือ 10 มิลลิลิตร หรือแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ 8 กรัม ไวน์หนึ่งขวดเทียบได้กับ 8 ยูนิต เบียร์แก้วหนึ่งเท่ากับ 3 ยูนิต

นักวิจัยระบุด้วยว่าถ้าปริมาณการดื่มขนาดนี้ในโลกแห่งความเป็นจริงแล้วคงไม่มีใครสามารถทำภารกิจได้สำเร็จอย่างเจมส์ บอนด์ทำได้นั่น



พม่าล้างตลาดมึคน้ำเมา

จากผลการของการกวาดล้างเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่นำเข้าอย่างไม่ถูกต้องตามกฎหมายของประเทศทำให้เกิดการขาดแคลนแอลกอฮอล์อย่างหนักในเมียนมาร์เพราะแม้แต่ห้างซูเปอร์มาร์เก็ตรายใหญ่ที่สุดของประเทศอย่าง “ซีตี้มาร์ท” ยังหาสินค้ามาวางจำหน่ายได้ไม่เพียงพอ ทำให้เกิดการขาดแคลนสินค้าอย่างหนัก

สำหรับการกวาดล้างสินค้าแอลกอฮอล์นำเข้าอย่างไม่ถูกต้องกฎหมายนี้ เป็นฝีมือของทีมเฉพาะกิจของกระทรวงพาณิชย์พม่า สืบเนื่องมาจากการที่รัฐบาลพม่าเริ่มดำเนินนโยบายควบคุมการนำเข้าแอลกอฮอล์มาตั้งแต่ก่อนปี 2543 โดยอนุญาตให้เฉพาะผู้ประกอบการโรงแรมและร้านค้าปลอดภาษีเป็นผู้นำเข้าได้เท่านั้น ทำให้ผู้จัดจำหน่ายในประเทศทั้งหมดต้องพึ่งพิงผู้นำเข้าหลักเหล่านี้ ไม่เช่นนั้นก็ต้องหันไปพึ่งตลาดมืดซึ่งก็นำมาสู่ปัญหาแอลกอฮอล์ลักลอบนำเข้า จนต้องมีการกวาดล้างกันอย่างใหญ่หลวงนี้เอง

จึงมีเสียงโอดครวญออกมาจากผู้ประกอบการร้านอาหารและร้านค้าจำหน่ายเครื่องดื่มมากมาย ซีตี้มาร์ทระบุว่าบริษัทก็ทำอะไรไม่ได้เพราะไม่สามารถรับประกันได้หมดหรือกว่าซัพพลายเออร์ของตัวเองส่งสินค้าที่นำเข้าถูกกฎหมายให้ทั้งหมดหรือเปล่า ในทางปฏิบัติแล้วเท่าที่ทำได้คือเลือกส่งสินค้าจากซัพพลายเออร์ที่ถูกกฎหมายเท่านั้น แต่เชื่อว่าน่าจะเป็นผลดีกับการลดปริมาณการบริโภคลงได้



รางวัลพระราชทาน
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
HRH Princess Maha Chakri Sirindhorn Trophy



สสส. จอมบึงมาราธอน

Thai Health Chom Bueng Marathon 2014



วันอาทิตย์ที่ 19 มกราคม 2557
Sunday 19th January 2014

ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี
At Muban Chombueng Rajabhat University Ratchaburi Province
งานวิ่งประเพณีของชาวบ้าน ที่มีมาตรฐานสากล

รายละเอียดการแข่งขัน

รายละเอียดการแข่งขัน			
ประเภทการแข่งขัน	เพศ / กลุ่มอายุ	รางวัลและของที่ระลึก	หมายเหตุ
วิ่ง 3 กม. ส.18 ม.ค.57 เวลา 14.00น. ไม่เสียค่าสมัคร	อายุ ไม่เกิน 10 ปี ชาย / หญิง อายุ 11 — 12 ปี ชาย / หญิง	ถ้วยรางวัล อันดับ 1-5	จัดที่สวนรุกขชาติ ถ้ำจอมพล วันเสาร์ 18 มค. เริ่ม 14.00 น.
วิ่งมาราธอน 42.195 กม อา.19 ม.ค.57 เวลา 04.00 น. ค่าสมัคร 600 บาท	ชาย 18-29 ปี / 30-34 ปี / 35-39 ปี / 40-44 ปี / 45-49ปี / 50-54ปี / 55-59ปี / 60-64ปี / 65-69ปี / 70 ปีขึ้นไป หญิง 18-29ปี / 30-34ปี / 35-39ปี / 40-44ปี / 45-49ปี / 50-54ปี / 55-59ปี / 60 ปีขึ้นไป	-รางวัลด้วยพระราชทาน ชนะเลิศชายและหญิง -เสื้อล้าม/เหรียญ/เสื้อผู้พิชิต /เกียรติบัตรติดรูปถ่ายพร้อมสถิติ -ถ้วยรางวัลอันดับ 1-10 ทุกกลุ่มอายุ	- ใช้ระบบจับเวลา โดย Champion chip - นักวิ่งที่มี chip ส่วนตัว กรุณาแจ้งหมายเลข chip พร้อมการสมัคร - สมัครล่วงหน้า(ภายใน 5 ม.ค.57) ลด 50 บาท
วิ่งครึ่งมาราธอน 21.1 กม. อา.19 ม.ค.57 เวลา 05.30น. ค่าสมัคร 350 บาท	ชาย 18-29ปี / 30-34ปี / 35-39ปี / 40-44ปี / 45-49ปี / 50-54ปี / 55-59ปี / 60 ปีขึ้นไป หญิง 18-29ปี / 30-34ปี / 35-39ปี / 40-44ปี / 45-49ปี / 50-54ปี / 55-59ปี / 60 ปีขึ้นไป	- เสื้อล้าม/เหรียญ / เกียรติบัตรติดรูปถ่าย พร้อมสถิติ - ถ้วยรางวัลอันดับ 1-5 ทุกกลุ่มอายุ	- ใช้ระบบจับเวลาโดย Champion chip - นักวิ่งที่มี chip ส่วนตัว กรุณาแจ้งหมายเลข chip พร้อมการสมัคร - สมัครล่วงหน้า(ภายใน 5 ม.ค.57) ลด 50 บาท
วิ่งมินิมาราธอน 10.5 กม. อา.19 ม.ค.57เวลา 6.00 น. ค่าสมัคร 250 บาท	ชาย 13-15ปี / 16-19ปี / 20-29ปี / 30-39ปี / 40-49ปี / 50-59ปี / 60-69ปี / 70 ปีขึ้นไป หญิง 13-15ปี / 16-19ปี / 20-29ปี / 30-39ปี / 40-49ปี / 50-59ปี / 60 ปีขึ้นไป	- เสื้อคอกลม/เหรียญ - ถ้วยรางวัลอันดับ 1-5 ทุกกลุ่มอายุ	- สมัครล่วงหน้า(ภายใน 5 ม.ค.57) ลด 50 บาท
เดิน 3 กม. อา.19ม.ค.57 เวลา6.10น. ค่าสมัคร 200 บาท	ไม่มีการแข่งขัน	- เสื้อคอกลม/เหรียญ	


www.chombungmarathon.com



ดูข้อมูลเกี่ยวกับการแข่งขัน การสมัคร การเดินทางและที่พักได้ที่
www.chombungmarathon.com

ชวน "ขยับ" หัวประเทศ * Thailand on the "move"

มาราธอนเพื่อทุกคน Marathon for All

“การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันเป็นสิ่งที่ดี ผมเลือกชมมวยเป็นการออกกำลังกาย เพราะเป็นกีฬาอย่างหนึ่งที่ฝึกให้เราแข็งแรง ยิ่งถ้าได้เล่นเป็นประจำทุกวัน จะรู้สึกได้เลยว่าช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ดีทีเดียว หลังเล่นเสร็จก็จะยิ่งรู้สึกสดชื่นเหมือนร่างกายหลังสารเอ็นโดฟินออกมา”

หนุ่มหน้าเข้ม ยังบอกเพิ่มเติมอีกว่า การออกกำลังกายแต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง แต่หากไม่มีเวลา ก็จะพยายามหาโอกาสไปออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

“นอกจากออกกำลังกายแล้ว การเลือกกินอาหารก็เป็นสิ่งสำคัญ อย่างตอนเช้า จะกินเยาะสุดและพยายามกินให้ครบหมู่ ส่วนตอนเที่ยงก็ลดข้าวลง ส่วนตอนเย็นก็จะเลือกกินน้อยๆ หน่อย อย่างโยเกิร์ต หรือสลัดก็พอ”



“ชีวิตของเราสำคัญที่สุดก็คือเรื่องของจิตใจ จึงพยายามมองโลกในแง่ดียิ้มแย้มแจ่มใส เรื่องที่ไม่สำคัญก็ไม่เก็บมาคิด หลายคนทุกข์เพราะเก็บคำพูดของคนอื่นมาคิดมาก ฉะนั้นเอาเวลาที่คิดมาก ไปออกกำลังกายเยอะๆ แล้วพักผ่อนให้เพียงพอดีกว่า เพราะท้ายที่สุดแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตจะมีทั้งช่วงเวลาที่ดีและไม่ดี...ที่วันหนึ่งจะผ่านพ้นไป” นักแสดงหนุ่มกล่าวทิ้งท้าย



หล่อ-เข้ม-สุขภาพดี แบบ “โน้ต-วัชรบูล”

เป็นอีกหนุ่มหล่อมากความสามารถทาง
วัย 7 สั สำหรับ “โน้ต-วัชรบูล ลี้สุวรรณ”
ที่มีผลงานละครมากมาย อาทิ พักบั๊กับ
ก๊วนนาง ชุมแพ เสาร์ 5 ฯลฯ วันนี้หนุ่มโน้ต
มีนำเคล็ดลับการดูแลสุขภาพร่างกายให้
แข็งแรงมาฝากกัน



ปริศนาค้นหาคำ ผลไม้ อุดมวิตามิน

สุขลับสมองฉบับนี้

ชวนมาลับสมองกับปริศนาค้นหาคำ ที่เกี่ยวกับผลไม้ ที่อุดมไปด้วยวิตามิน จำนวน 12 คำ ที่ซ่อนอยู่ในตารางตัวอักษร พร้อมแล้ว ก็ไปค้นหาผลไม้วิตามินด้วย กัน ลุย!

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

APPLES	BANANA	GRAPES	LYCHEE	ORANGE	STRAWBERRY
CANTALOUPE	COCONUT	LEMON	MANGO	PAPAYA	WATERMELON

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 15 กุมภาพันธ์ 2557 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลย ‘เข็มขัดวัดฟุง’ จาก สสส.



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th



มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย ร่วมกับ วิทยาลัยอิสลามศึกษา ม.อ.ปัตตานี เชิญร่วมงาน

فستا مكنن دان كبودايان مسلم تهاي

มหกรรม **อาหาร**

และวัฒนธรรม
มุสลิมไทย

ครั้งที่

MUSLIM THAI FOOD
AND CULTURAL FESTIVAL
23-24th JAN 2014
PSU.PATTANI

23-24
มกราคม
2557

วิทยาลัยอิสลามศึกษา
ม.อ.ปัตตานี



23 มกราคม

พบกับ **INTEAM**

บัตรที่นั่ง 50 บาท เพื่อการกุศล

รวมพล ผู้นำสุขภาวะมุสลิมไทย ครั้งยิ่งใหญ่
เต็มอิ่ม กับการแสดงทางวัฒนธรรม 4 ภาค
รับชม อนาชีดวงศ์จากประเทศมาเลเซีย
เลือกซื้อ อาหารฮาลาล 4 ภาค สินค้า OTOP
ร่วมฟัง การเสวนาทางวิชาการ
สนุกสนาน กับกิจกรรมด้านสุขภาวะ
ฟรี ตลอดงาน



เมืองไทย ตะกาฟ
Takaful Muang Thai Takaful

LABAN
SOY

อร่อย เพื่อสุขภาพ