“เพื่อคนข้างหลัง”

ภาพยนตร์โฆษณาเทิดพระเกียรติ “กษัตริย์นักกีฬา”

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 11
ฉบับที่ 165
กรกฎาคม 2558

แจกฟรี!

สสส. Thai Health สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์

สวัสดีครับ
เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เดือนกรกฎาคมนี้ จะเข้าสู่เทศกาลของการเข้าพรรษา ช่วงเวลา 3 เดือนที่จะเต็มไปด้วยบรรยากาศของการทำเรื่องดีๆ ไม่ใช่เฉพาะแต่การเข้าวัด ทำบุญ ตักบาตร รักษาศีล แต่ยังรวมถึง การเริ่มต้น ลด ละ เลิกสิ่งที่เคยทำแล้วลดทอนสติและบั่นทอนสุขภาพด้วย

ตลอดระยะเวลา 13 ปีที่ผ่านมา สสส. ได้เดินหน้ารณรงค์ให้เกิดการ ลด ละ เลิกเหล้าในช่วงเข้าพรรษาจนกลายเป็นวิถีที่สังคมไทยรับรู้และร่วมปฏิบัติกันต่อเนื่อง และสามารถประกาศให้วันเข้าพรรษาเป็นวันงดดื่มสุราแห่งชาติได้ การที่ สสส. และภาคีเครือข่ายให้ความสำคัญกับการรณรงค์นี้ ก็เพราะว่าหากคนเราสามารถเอาชนะใจตัวเอง จนผ่านจุดที่สามารถเลิกดื่มได้ติดต่อกันเป็นเวลา 3 เดือนได้แล้ว ก็จะได้เห็นตัวเองในอีกมุม นำไปสู่การเอาชนะใจตัวเองได้ตลอดไป

ด้วยเหตุผลดังกล่าวเป้าหมายสำคัญในการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาในปีนี้จึงแตกต่างจากปีก่อน ด้วยการมุ่งรณรงค์ให้ ลด ละ เลิก การดื่มให้ครบตลอดทั้งพรรษา ไม่ใช่งดแค่บางช่วงเวลา เพื่อหวังว่าจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะยาวต่อไป งานรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาที่มีเป้าหมาย *"งดเหล้าครบพรรษา"* จะไม่สำเร็จได้เลย หากไม่มีพลังความร่วมมือจากหลายภาคส่วน จนเกิดเป็นนวัตกรรมการงดเหล้าทั่วประเทศ

ขอย้อนกลับไปช่วงปลายเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา ได้มีความภาคภูมิใจสำคัญเกิดขึ้นกับสสส. โดยความร่วมมือกับบริษัท เอส เอฟ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) เพื่อเป็นการน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ *"กษัตริย์นักกีฬา"* ในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระชนมายุครบ 88 พรรษาในปีนี้ ได้จัดทำ *"ภาพยนตร์เทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว"* ชุด *"เพื่อคนข้างหลัง"* วัตถุก็เพื่อเป็นการส่งเสริมและกระตุ้นให้ประชาชนเพิ่มกิจกรรมทางกายทุกช่วงวัย โดยมีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นแรงบันดาลใจ และน้อมนำพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นแนวทางหนึ่งในการดูแลสุขภาวะ

สอดคล้องกับยุทธศาสตร์แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกายของ สสส. ที่ต้องการส่งเสริมให้ทุกคนมีวิถีชีวิตกระฉับกระเฉงด้วยการมีกิจกรรมทางกายเป็นวิถีชีวิต โดยกระตุ้นให้ประชาชนเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายทุกช่วงวัย รวมถึงการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอย่างเหมาะสมเพียงพอ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ลดภาวะความเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยมุ่งเน้น 2 ยุทธศาสตร์หลัก คือ 1.ส่งเสริมให้คนทุกกลุ่มวัยได้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น โดยสนับสนุนกิจกรรมรูปแบบต่างๆ ที่เหมาะสมต่อคนแต่ละวัย รวมทั้งสอดคล้องกับค่านิยม และแบบแผนในท้องถิ่นนั้นๆ

และ 2.ส่งเสริมให้เกิดการจัดปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การเพิ่มเส้นทางจักรยานที่ปลอดภัยให้ครอบคลุมเขตเมืองและชุมชน การปรับปรุงทางเดินเท้าที่สะดวกต่อการเป็นเมืองที่เดินได้และเดินดี การเพิ่มพื้นที่สาธารณะเพื่อการออกกำลังกายและการพักผ่อนของชุมชน โดยเน้นที่ชุมชนแออัดในเขตเมือง

นอกจาก 2 ยุทธศาสตร์หลักดังกล่าวนี้แล้ว สสส. ยังจับมือกับหน่วยงานพันธมิตรด้านกีฬา ส่งเสริมกิจกรรมกีฬาให้เป็นโอกาสของการสร้างวัฒนธรรมสุขภาพที่ปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ และส่งเสริมเครือข่ายนักวิชาการและชุมชนท้องถิ่น ให้พัฒนาความรู้และสร้างนวัตกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างหลากหลาย

ท้ายนี้ ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผ่านภาพยนตร์โฆษณาชุด *"เพื่อคนหลังบ้าน"* ได้ที่โรงภาพยนตร์ในเครือ เอส เอฟ ทุกสาขาทั่วประเทศ และ โรงภาพยนตร์ เอ็มพริเว่ ซีเนคลับ ได้จัดฉายตั้งแต่วันนี้ - 12 สิงหาคมนี้

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 11 ฉบับที่ 165 กรกฎาคม 2558

สร้างสุข

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 2

สุขประจำฉบับ 4
"เพื่อคนข้างหลัง"
ภาพยนตร์โฆษณาเทิดพระเกียรติ "กษัตริย์นักกีฬา"

สุขสร้างได้ 10
หยุด สีผสมสารตะกั่ว

เกร็ดความ**สุข** 14
บริหารเงินง่ายๆ ออมเงินได้สนุก

สุขรอบบ้าน 16
เมาเหล้า หรือจะเท่า เมารัก?

สุขไร้ควัน 18

สุขเลิกเหล้า 19

คนดัง**สุข**ภาพดี 22
กินอาหาร ครบมื้อ ครบถ้วน ร่างกายแข็งแรง
ศศิ สินทวี Miss Earth Thailand 2014

สุขลับสมอง 23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

“เพื่อคนข้างหลัง”

ภาพยนตร์โฆษณาเทิดพระเกียรติ

“กษัตริย์นักกีฬา”

สร้างแรงบันดาลใจ ปลุกคนไทย ลุกขึ้นมาออกกำลังกาย

“...การกีฬานั้นย่อมเป็นการทราบกันอยู่โดยทั่วไปแล้วว่า เป็นปัจจัยในการบริหารร่างกายให้แข็งแรง และฝึกอบรมจิตใจให้ผ่องแผ้วร่าเริง รู้จักแพ้และชนะ ไม่เอารัดเอาเปรียบกันมีการให้อภัยซึ่งกันและกัน สามัคคีกลมเกลียวกัน อย่างที่เรียกกันว่ามีน้ำใจเป็นนักกีฬา รวมความว่า ผลของการกีฬา คือ ผลทางร่างกายและทางจิตใจ...”

พระบรมราโชวาท ในพิธีเปิดการแข่งขันกรีฑาประจำปี 2498 ณ กรีฑาสถานแห่งชาติกรมพลศึกษา วันที่ 1 ธันวาคม พุทธศักราช 2498

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวสนพระราชหฤทัยในการกีฬามาตั้งแต่ครั้งยังทรงพระเยาว์ ด้วยโปรดกีฬาหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นฮอคกี้น้ำแข็ง สกีหิมะ แบดมินตันเทนนิส ยิงปืน การทรงรถเล็ก การทรงกอล์ฟเล็ก และการวิ่งเพื่อสุขภาพ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นกีฬาที่ต้องทรงอาศัยเทคนิคไหวพริบ และความละเอียดอ่อนมาประยุกต์ใช้กับความรู้และความสามารถรอบตัวร่วมกัน

เนื่องจากพระราชภารกิจที่ต้องทรงปฏิบัติมีเป็นจำนวนมาก พระองค์จะทรงกีฬาเมื่อทรงว่างจากพระราชกรณียกิจ ทั้งยังโปรดทรงเพื่อการออกกำลังพระวรกายและพักผ่อนพระองค์เป็นสำคัญ ทุกครั้งที่จะทรงกีฬา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจะทรงปฏิบัติพระองค์อย่างถูกต้องตามหลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อประโยชน์ต่อชีวิตและสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการจดบันทึกชีพจร ความดันพระโลหิตทั้งก่อนและหลังทรงออกกำลังพระวรกายอย่างสม่ำเสมอและทรงศึกษาเรื่องขั้นตอนของการออกกำลังกายอย่างจริงจัง

ซึ่ง ในวโรกาสที่**พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช** ทรงมีพระชนมายุครบ 88 พรรษาในปีนี้ เพื่อเป็นการร่วมน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ ***"กษัตริย์นักกีฬา"*** และส่งเสริม-กระตุ้นให้ประชาชนเพิ่ม *"กิจกรรมทางกาย"* ในทุกช่วงวัย

ทาง *"สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ"* หรือ สสส. จึงได้ร่วมกับ บริษัท เอส เอฟ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) ผลิตภาพยนตร์โฆษณาเรื่อง ***"เพื่อคนข้างหลัง"*** เทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงเป็น *"แรงบันดาลใจ"* และต้นแบบสำคัญการออกกำลังกายให้ประชาชนทั้งประเทศ ได้ลุกขึ้นมาเพิ่มกิจกรรมทางกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี

ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม ที่ปรึกษาคณะกรรมการ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า ภาพยนตร์เทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในภาพยนตร์โฆษณาเรื่อง *"เพื่อคนข้างหลัง"* ชุดใหม่นี้เป็นภาพยนตร์โฆษณาที่ สสส. ภาคภูมิใจอย่างที่สุด เพราะนอกจากจะเป็นการเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในวโรกาสพระชนมายุครบ 88 พรรษาแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ว่า

"...การรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายเป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดีและสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรงนั้น โดยปกติจะอำนวยผลให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ด้วย และเมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ย่อมมีกำลังทำประโยชน์สร้างสรรค์เศรษฐกิจและสังคมบ้านเมืองได้เต็มที่..."

(พระบรมราชาโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร
ของมหาวิทยาลัยมหิดล 22 ตุลาคม 2522)

โดยภาพยนตร์โฆษณาชุดใหม่นี้ เป็นการเล่าผ่านมุมมองของคนที่จะมีเหตุผลที่แตกต่างในการลุกขึ้นมาออกกำลังกายทุกเช้า บางคนขี่จักรยานไปทำงานเพราะอยากเห็นโลกนี้สวยงาม บางคนว่ายน้ำเพื่อเอาชนะความเจ็บไข้ บางคนฝึกซ้อมกีฬาเพื่อทำลายสถิติ บางคนเต้นแอโรบิคเพื่อจะได้อยู่กับคนที่รักได้นานขึ้น แต่ไม่ว่าคนเราจะออกกำลังกายเพื่อตัวเองหรือเพื่อคนอื่นก็ตาม

แต่สิ่งหนึ่งที่เป็นผลลัพธ์ของการที่คนมีสุขภาพดีคือ ประเทศพัฒนาเหมือนกับที่ในหลวงทรงมีพระราชดำรัสเอาไว้ และทรงทำให้ดูเป็นตัวอย่างเสมอ

ซึ่งสอดคล้องกับมุมมองจาก สสส. โดย **ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์ ผู้จัดการ กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)** ได้เล่าถึงยุทธศาสตร์แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ปี 2558 ของ สสส. ว่า

สสส.ส่งเสริมให้ทุกคนมีวิถีชีวิตกระฉับกระเฉง ด้วยการมีกิจกรรมทางกายเป็นวิถีชีวิต โดยกระตุ้นให้ประชาชนเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายทุกช่วงวัย รวมถึงการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอย่างเหมาะสมเพียงพอ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ลดภาวะความเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยมุ่งเน้น 2 ยุทธศาสตร์หลัก คือ

1.ส่งเสริมให้คนทุกกลุ่มวัยได้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น โดยสนับสนุนกิจกรรมรูปแบบต่างๆ ที่เหมาะสมต่อคนแต่ละวัย รวมทั้งสอดคล้องกับค่านิยม และแบบแผนในท้องถิ่นนั้นๆ โดยในปี 2558 นี้ จะให้ความสำคัญกับกลุ่มเด็กวัยเรียน 6-14 ปี ซึ่งมีกิจกรรมทางกายไม่พอเพียงเป็นสัดส่วนที่สูงมาก

2.ส่งเสริมให้เกิดการจัดปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การเพิ่มเส้นทางจักรยานที่ปลอดภัยให้ครอบคลุมเขตเมืองและชุมชน การปรับปรุงทางเดินเท้าที่สะดวกต่อการเป็นเมืองที่เดินได้และเดินดี การเพิ่มพื้นที่สาธารณะเพื่อการออกกำลังกายและการพักผ่อนของชุมชน เน้นที่ชุมชนแออัดในเขตเมือง

และ นอกจาก 2 ยุทธศาสตร์หลักดังกล่าวนี้แล้ว สสส. ยังจับมือกับหน่วยงานพันธมิตรด้านกีฬา ส่งเสริมกิจกรรมกีฬาให้เป็นโอกาสของการสร้างวัฒนธรรมสุขภาพที่ปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ และส่งเสริมเครือข่ายนักวิชาการและชุมชนท้องถิ่น ให้พัฒนาความรู้และสร้างนวัตกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างหลากหลาย

“ซึ่ง สสส. เชื่อมั่นว่าภาพยนตร์โฆษณาชุดนี้จะช่วยส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มกิจกรรมทางกายโดยมี “ในหลวง” ทรงเป็นแรงบันดาลใจ เป็นแนวทางหนึ่งในการดูแลสุขภาวะของประชาชนทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะเด็กเยาวชนคนรุ่นใหม่ ซึ่งเป็นคนกลุ่มใหญ่ที่มักเข้ามาชมภาพยนตร์ ซึ่งมีกิจกรรมทางกายไม่พอเพียงเป็นสัดส่วนที่สูงมาก และภาพยนตร์โฆษณาชุด “เพื่อคนข้างหลัง” จะช่วยให้เราตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตัวเอง อาจไม่ใช่แค่เพียงสุขภาพตัวเองเท่านั้น แต่เพื่อคนที่เรารัก เพื่อให้เรามีโอกาสสร้างประโยชน์ให้สังคมส่วนร่วมได้อีกด้วย”

มาถึง **คุณสุวรรณี ชินเชี่ยวชาญ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารสายงานการตลาด บริษัท เอส เอฟ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)** กล่าวว่า สำหรับ เอฟ เอส นั้น ตลอดมานโยบายของเราคือมีความตั้งใจที่ดีที่จะส่งมอบประสบการณ์ความบันเทิงให้ครบทุกอรรถรสอย่างดีที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการยกระดับมาตรฐานคุณภาพและการบริการ เพื่อสร้างความประทับใจให้แก่ลูกค้าที่มาเลือกใช้ในบริการของโรงภาพยนตร์ในเครือ เอส เอฟ เสมอ

“โดยภาพยนตร์เทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในภาพยนตร์โฆษณาเรื่อง “เพื่อคนข้างหลัง” ชุดใหม่นี้ เอส เอฟ เองมีความรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ สสส. ให้เกียรติและไว้วางใจนำมาจัดฉายเฉพาะที่โรงภาพยนตร์ เอ็มพริเว่ ซีเนคลับ และโรงภาพยนตร์ในเครือ เอส เอฟ ทุกสาขา รวม 43 สาขาทั่วประเทศ จัดฉายตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป และในส่วนนี้ เอส เอฟ ขอร่วมเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และขอเป็นอีกแรงหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุน อาทิ นักเรียน นักศึกษา คนทำงาน และประชาชนทั่วไป กลุ่มคนทุกเพศทุกวัย หรือหลากหลายอาชีพ ให้ได้ตระหนักและเห็น ความสำคัญของกีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์และมีความสุขในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น”

นอกจากนี้ ภายในงานแถลงข่าวเปิดตัวภาพยนตร์โฆษณาชุดนี้ ยังมีการจัดแสดงนิทรรศการ *“พระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว”*, วีดิทัศน์ *“พระอัจฉริยะภาพด้านการกีฬาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว”* พร้อมกันนี้ยังมีการแสดง Street Workout จากทีมบาร์สะพานใหม่อีกด้วย

พบกับเรื่องราวความงดงามที่ร้อยเรียงด้วยภาพและไลฟ์สไตล์การออกกำลังกาย และร่วมเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผ่านภาพยนตร์โฆษณาเรื่อง *“เพื่อคนข้างหลัง”* ได้ที่ โรงภาพยนตร์ เอ็มพริเว่ ซีเนคลับ และ โรงภาพยนตร์ในเครือ เอส เอฟ ทุกสาขา รวม 43 สาขาทั่วประเทศ จัดฉายตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

ภาพยนตร์เทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ภาพยนตร์โฆษณาเรื่อง “เพื่อคนข้างหลัง”

ภาพยนตรโฆษณาเรื่อง “เพื่อคนข้างหลัง”

หน่วยงาน	: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
แคมเปญ	: ภาพยนตร์เทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ชื่อชุดโฆษณา	: เพื่อคนข้างหลัง
ความยาวโฆษณา	: 60 วินาที
ผู้กำกับภาพยนตร์โฆษณา	: พงศ์ไพบูลย์ สิทธิคู
ที่มาและแนวคิดโฆษณา	: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดทำภาพยนตร์เทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนเพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มกิจกรรมทางกายโดยมี ในหลวง...เป็นแรงบันดาลใจ เป็นแนวทางหนึ่งในการดูแลสุขภาวะของประชาชน
เรื่องย่อ	: ไม่แปลกที่คนเราจะมีเหตุผลที่แตกต่าง ในการลุกขึ้นมาออกกำลังกายทุกเช้าเหมือนกัน บางคนขี่จักรยานไปทำงานทุกเช้าเพราะอยากเห็นโลกนี้สวยงาม บางคนว่ายน้ำเพื่อเอาชนะความเจ็บไข้ บางคนฝึกซ้อมกีฬาเพื่อทำลายสถิติ บางคนเต้นแอโรบิคเพื่อจะได้อยู่กับคนที่รักนานๆ แต่ไม่ว่าคนเราจะออกกำลังกายเพื่อตัวเองหรือเพื่อคนอื่นก็ตาม สิ่งหนึ่งที่เป็นผลลัพธ์ของการที่คนมีสุขภาพดีคือประเทศพัฒนา เหมือนกับที่ในหลวงทรงมีพระราชดำรัสเอาไว้ และทรงทำให้ดูเป็นตัวอย่างเสมอ

แรงบันดาลใจดีๆ จาก “นางฟ้านักปั่น”

อรุณณภา พาณิชจรูญ หรือ หวานหวาน ดารานักแสดงจากช่อง 3 แขกคนสำคัญที่มาร่วมงานเปิดตัวภาพยนตรโฆษณาเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ชุด **“เพื่อคนข้างหลัง”** อีกหนึ่งสาวสวยที่หลงรักการปั่นจักรยาน นอกจากความสวยของเธอแล้วนั้น ความมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนพี่น้องทั้งในวงการบันเทิงและวงการนักปั่นทำให้เธอได้รับฉายา **“นางฟ้านักปั่น”**

ภาพยนตร์โฆษณาเรื่อง “เพื่อคนข้างหลัง”

สคริปต์

โฆษก :

ทุกเช้าเราจะได้เห็นคนมากมายที่ออกกำลังกายเพื่อตัวเอง
เพื่อเอาชนะความเจ็บป่วย
เพื่อไล่ตามความฝัน
หรือบางทีอาจเพื่อสร้างประวัติศาสตร์ให้กับโลก
แต่ทุกๆ เช้ายังมีคนอีกหลายคนที่ออกกำลังกายเพื่อคนอื่น
เพื่อจะได้อยู่กับหลานได้นานขึ้น
เพื่อจะได้ดูแลเด็กกำพร้ากว่า 20 คน
และยังมีอีกท่านหนึ่ง ที่ออกกำลังกายเพราะเชื่อว่าสุขภาพที่ดีคือรากฐานของประเทศ

พระราชดำรัส :

“...การรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายเป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดี และสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรงนั้นโดยปรกติ จะอำนวยผลให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ด้วย และเมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ย่อมมีกำลังทำประโยชน์สร้างสรรค์เศรษฐกิจและสังคมของบ้านเมืองได้เต็มที่...”
(พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยมหิดล 22 ตุลาคม 2522)

โฆษก :

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้า สสส. และ เอส เอฟ

“หวานหวานเริ่มปั่นจักรยานตอนที่ยังไม่มีใครปั่นมากเมื่อ 3 ปีที่แล้ว เมื่อได้ปั่นแล้วก็หลงรักการปั่น แรงบันดาลใจของหวาน คือ เราทุกคนอยากมีสุขภาพดี เราต้องสะสมให้ดีตั้งแต่ตอนนี้ ตอนที่ยังมีแรง ควรฝึกร่างกายให้แข็งแรงแล้วค่อยทำตามฝันที่เราหวังเอาไว้ หวานเชื่อว่าร่างกายของมนุษย์ฉลาด เพียงแต่เราดึงศักยภาพออกมาใช้น้อย การออกกำลังกายเป็นการเติมศักยภาพให้มนุษย์มากขึ้น

หวานซ้อมปั่นทุกวัน และตั้งเป้าหมายในการแข่งขันพร้อมกับพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ประทำใจทุกทริปที่ไปเพราะได้เรียนรู้อะไรมากมาย ได้ความรู้ใหม่ๆ ทุกครั้งและชอบหาสถานที่ปั่นใหม่ๆ แต่ที่ประทับใจที่สุดคงเป็นทริปดอยอินทนนท์ เพราะมีความชันมาก และสูงจากระดับน้ำทะเล 2,565 เมตร เป็นทริปที่ทดสอบร่างกายตัวเองเมื่อเราเข้าถึงเส้นชัย ได้รับเหรียญมันรู้สึกดีใจ และประสบความสำเร็จในสิ่งที่เราทำ ชีวิตได้ออกไปเจอความเหน็ดเหนื่อยให้หัวใจได้ทำงานและเต้นแรงๆ มันคือความสุข และได้เจอสังคมที่ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน”

หยุด สีผสมสารตะกั่ว

ในสิ่งแวดล้อม
มีทั้งสิ่งที่เราทราบ
และไม่ทราบว่า
มีพิษภัย

สิ่งที่ไม่รู้ว่ามีพิษภัย จะหลีกเลี่ยงก็คงจะยาก แต่ที่แน่ๆ อะไรที่รู้แล้วว่ามีพิษภัยเราก็ควรหลีกเลี่ยงเพื่อไม่ให้ตัวเองและคนที่เรารักต้องเจ็บป่วยจากสิ่งนั้นๆ

พิษจากสารตะกั่วนั้น เป็นโลหะหนักชนิดหนึ่งที่ถูกนำไปใช้ประโยชน์ในอุตสาหกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นแบตตารี่ ผสมลงน้ำมันเบนซิน การผสมลงในเครื่องสำอางค์ สีทาบ้าน ซึ่งตะกั่วนั้นเป็นโลหะที่มีประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจ แต่ก็พบว่า ตะกั่วเป็นโลหะหนักที่ต้องระมัดระวังในการใช้เพราะแม้จะมีประโยชน์ แต่การที่มนุษย์ได้รับตะกั่วนั้นกลับเกิดโทษอย่างมาก จึงค่อยๆมีงานศึกษาเพื่อตัดวงจรการสัมผัสตะกั่วออกจากชีวิตประจำวันให้มากที่สุด

สารตะกั่วนั้น สามารถเข้าสู่ร่างกายได้หลายวิธี ทั้งจาก **ทางเดินหายใจ ทางเดินอาหาร หรือจากการสัมผัส**

ปี 2549 องค์การอนามัยโลก ได้ออกมาเตือนว่า

สารตะกั่วเป็น 1 ใน 10 สารเคมีหลักที่ก่อปัญหาด้านสาธารณสุข และเป็นสาเหตุการตายของคนปีละ 143,000 คน

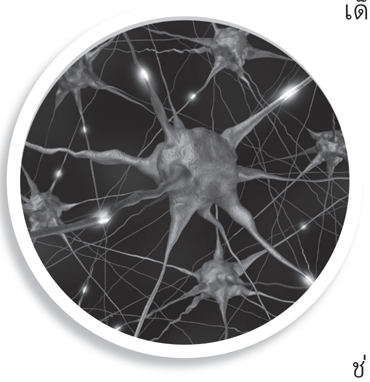
โรคปัญญาอ่อนจากสารตะกั่ว ติดอันดับ 1 ใน 10 โรคที่ร้ายแรงที่สุดจากสภาพแวดล้อมที่ปนเปื้อนสารตะกั่ว แต่ละปีพบเด็กที่ป่วยด้วยโรคนี้กว่า 6 แสนคนทั่วโลก ทั้งที่เป็นภัยที่สามารถป้องกันได้

ปี 2553 องค์การอนามัยโลก ประกาศอีกว่า

ไม่มีระดับการได้รับสารตะกั่วที่ปลอดภัยต่อสุขภาพไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่

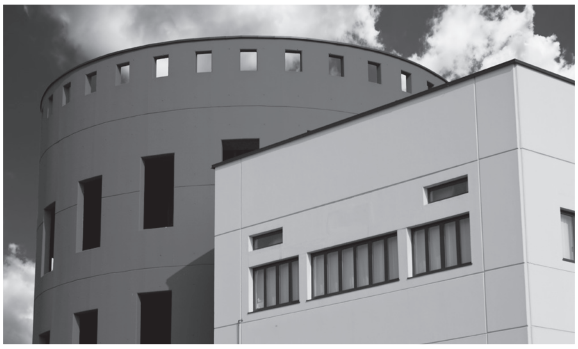
แต่พบว่าเด็กจะมีความไวต่อสารตะกั่วมากกว่าผู้ใหญ่ เพราะระบบทางเดินอาหารดูดซึมสารตะกั่วได้มากถึง 50% แต่ระบบทางเดินอาหารผู้ใหญ่นั้น ดูดซึมสารตะกั่วได้เพียง 10% โดยเฉพาะเด็กที่ขาดสารอาหารจะดูดซึมสารตะกั่วได้มากกว่าเด็กปกติด้วย

ทางการแพทย์พิสูจน์จนทราบว่า สารตะกั่ว นั้นส่งผลเสียต่อสมองและการติดต่อของเซลล์ประสาท โดยเฉพาะเด็กนั้น สมองอยู่ในช่วงการเจริญเติบโต สารตะกั่วจะไปจับกับเซลล์แทนที่แคลเซียม ซึ่งขัดขวางการพัฒนาเซลล์ โดยเฉพาะทารกในครรภ์นั้นยิ่งเป็นกลุ่มที่เปราะบาง หากสารตะกั่วเข้าไปในช่วงนี้จะกระทบต่อเด็กในครรภ์อย่างรุนแรง หากได้รับปริมาณมากก็อาจทำให้แท้งคลอดก่อนกำหนด เด็กมีสมองที่พัฒนาช้า ปัญญาอ่อน ชัก



การเฝ้าระวังตรวจจับสารตะกั่ว รวมทั้งมีมาตรการทางกฎหมาย จึงถือเป็นมาตรการที่สำคัญ เพื่อให้ประชาชนได้หลีกเลี่ยงจากการสัมผัสสารตะกั่ว ซึ่งที่ผ่านมามีการประกาศห้าม หรือ จำกัดการเติมสารตะกั่วลงไปผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น ของเล่นเด็กที่ห้ามใช้สีผสมสารตะกั่ว เครื่องสำอาง ที่ห้ามเติมสารตะกั่ว เป็นต้น

เมื่อเร็วๆ นี้ มูลนิธิบูรณะนิเวศ ได้ทำการสำรวจและวิจัยสีทาอาคาร เพื่อศึกษาแนวโน้มการเลิกใช้วัตถุดิบที่มีสารตะกั่วในการผลิตสีน้ำมันทาอาคารและสนับสนุนการประกาศมาตรฐานบังคับที่กำหนดให้มีสารตะกั่วในสีน้ำมันให้ไม่เกิน 100 พีพีเอ็ม



การสำรวจในครั้งนี้ ได้เก็บตัวอย่างสีน้ำมันทาอาคาร 100 ตัวอย่าง จาก 56 ยี่ห้อ ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ของ 35 บริษัท พบมีผู้ประกอบการผลิตสีปลอดสารตะกั่วจำนวนเพิ่มขึ้น เมื่อเทียบกับผลการสำรวจตลาดสีเมื่อปี 2556 โดยพบว่า ในปี 2558 ผลิตภัณฑ์สีกลุ่มโทนสีขาวมีผลิตภัณฑ์สีปลอดสารตะกั่วเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 68 ขณะที่ในปี 2556 มีสัดส่วนเพียงร้อยละ 29 และผลิตภัณฑ์สีกลุ่มโทนสีสดมีสีปลอดสารตะกั่วเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 24 จากที่ในปี 2556 มีเพียงร้อยละ 2 นอกจากนี้ ยังพบว่ามีผู้ผลิตสีจำนวน 1 ใน 3 หรือ 11 บริษัทใน 35 บริษัท ที่ลดใช้สารตะกั่วในการผลิตสีแล้ว และมีบางรายเลิกใช้สารตะกั่วในกลุ่มสีขาวและสีสดทุกยี่ห้อ

ข้อค้นพบในตัวอย่างที่ถูกเก็บสำรวจ 100 ตัวอย่าง พบว่า

ปริมาณสารตะกั่วสีขาวลดลงอย่างชัดเจน และบางยี่ห้อของกลุ่มโทนสีสดมีปริมาณสารตะกั่วลดลง

1 ใน 3 ของบริษัทผู้ผลิต มีการลดและเลิกใช้สารตะกั่วในกระบวนการผลิต

การลดและเลิกใช้สารตะกั่วไม่มีความสัมพันธ์กับราคา

ผู้ผลิตสีระมัดระวังในการใช้ฉลาก *"ไร้สารตะกั่ว"* มากขึ้น

ไม่ผสมสารตะกั่ว / สารปรอท

จากผลการศึกษาของมูลนิธิในปีนี้ยังคงปรากฏผลเช่นกับเมื่อสองปีก่อน นั่นคือไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างราคากับการใช้สารตะกั่ว กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างสีปลอดสารตะกั่วในขนาดบรรจุ ¼ แกลลอน มีราคาจำหน่ายตั้งแต่ 69 ถึง 359 บาทต่อกระป๋อง ขณะที่สีที่มีปริมาณสารตะกั่วสูง (เกิน 100 พีพีเอ็ม) ในขนาดบรรจุเท่ากัน มีราคาจำหน่ายตั้งแต่ 64 ถึง 315 บาท ข้อมูลที่พบจึงไม่บ่งชี้ว่า สีที่มีสารตะกั่วจะมีราคาถูกกว่าสีปลอดสารตะกั่ว

ความน่าเป็นห่วง ที่พบคือ ผู้ผลิตสียักษ์ใหญ่บางรายที่สามารถผลิตสีปลอดสารตะกั่วได้ แต่ยังมีการใช้สารตะกั่วปริมาณสูงมากในการผลิตสีบางยี่ห้อ และยังโฆษณาว่าเป็นสีที่เหมาะสมใช้งานตกแต่งภายในอาคารและบ้านเรือน ซึ่งถือว่าเสี่ยงต่อการสัมผัส

แม้ว่าผู้ประกอบการจะมีความระมัดระวังในการใช้ฉลากมากขึ้น แต่ฉลากรับรองผลิตภัณฑ์ไร้สารตะกั่วซึ่งผลิตโดยผู้ประกอบการนั้น ก็ยังถือว่ามีความน่าเชื่อถือน้อยกว่าฉลาก มอก. ซึ่งรับรองมาตรฐานโดยรัฐ

มูลนิธิฯ ยังร่วมกับสำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) สำรวจความคิดเห็นผู้ผลิตสีขนาดกลางและขนาดย่อม (SMEs) พบว่า ผู้ประกอบการร้อยละ 95 ยินดีปฏิบัติตามกฎหมายหรือมาตรฐานบังคับให้เลิกใช้สารตะกั่ว แต่รัฐต้องมีมาตรการที่ชัดเจน เพราะการเปิดโอกาสให้ทำอย่างสมัครใจทำให้ยังมีผู้ผลิตสีที่ผสมสารตะกั่วอีกจำนวนมาก นอกจากมาตรการเข้มงวดจากภาครัฐ ยังจำเป็นต้องให้การสนับสนุนเชิงเทคนิควิชาการแก่ผู้ประกอบการในการปรับเปลี่ยนกระบวนการผลิต

เมื่อดูสถานการณ์ในระดับนานาชาติ ก็พบว่าองค์การอนามัยโลกและสหประชาชาติ ได้กำหนดให้การเพิกถอนสารตะกั่วจากสีเป็นวาระเร่งด่วน โดยจัดตั้งเครือข่ายความร่วมมือระหว่างประเทศเพื่อเพิกถอนสารตะกั่วจากสี (Global Alliance to Eliminate Lead Paint - GAELP) และกำหนดเป้าหมายให้รัฐสมาชิกทุกประเทศออกกฎหมายห้ามใช้สารตะกั่วในการผลิตสีภายในปี 2563 โดยมองว่าการทำให้สีที่ใช้ตกแต่งอาคาร และทาในที่ต่างๆ หากปลอดจากสารตะกั่วได้ก็จะทำให้เด็กลดความเสี่ยงต่อพิษตะกั่วได้

รัฐบาล 30 ประเทศทั่วโลกจึงเริ่มมีกฎหมายห้ามใช้สารตะกั่วในผลิตภัณฑ์สีแล้ว เช่น จีน ออสเตรเลีย สหภาพยุโรป เนปาล หรือ เพื่อนบ้านของไทยอย่าง ฟิลิปปินส์ ศรีลังกา ก็พบว่าเริ่มมีการตื่นตัว เริ่มออกกฎหมายห้ามใช้สารตะกั่วในผลิตภัณฑ์สีแล้ว ซึ่งผู้ผลิตของไทยเองก็ต้องปรับตัวเพื่อให้ได้มาตรฐานของประเทศต่างๆเมื่อส่งออกด้วยเช่นกัน เพราะบางประเทศเช่น ญี่ปุ่น แม้จะไม่มีกฎหมายบังคับแต่ใช้มาตรการกีดกันทางการค้า สำหรับผู้ผลิตที่ยังคงใช้สารตะกั่ว และห้ามผู้ผลิตสีที่ใช้สารตะกั่วเป็นสมาชิกสมาคมผู้ผลิตสี เป็นต้น

เมื่อดูงานวิจัยของกระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ที่ได้เก็บตัวอย่างในศูนย์เด็กเล็ก กทม. ก็ยังพบว่าผลการตรวจวิเคราะห์ตัวอย่างที่ระดับสารตะกั่วปนเปื้อนนั้น สูงเกินมาตรฐานที่ยอมรับได้ จำนวน 37 ตัวอย่าง ซึ่งสามารถพบค่าเกินมาตรฐานได้จากทั้ง พื้นห้อง ของเล่น ที่นอน รั้วเหล็ก เก้าอี้ ชั้นวางของ ซึ่งหมายถึงการที่เด็กเล็กต้องสัมผัสกับสารตะกั่วอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะเข้าไปทำลายเซลล์สมองของเด็กในที่สุด

พฤติกรรมที่จะทำให้เสี่ยง ได้รับสารตะกั่วเข้าร่างกาย

• **หยิบของเล่นเข้าปาก** บนพื้นห้องที่อาจมีฝุ่นตะกั่วจากสีหลุดลอกหรือหายใจเอาฝุ่นที่มีสารตะกั่วเข้าไป

• **WHO ชี้ว่า** เฉลี่ยแล้วเด็กอาจกลืนฝุ่นและดินรอบตัวโดยไม่ตั้งใจวันละ 100 มก.

• **ผู้ใหญ่** เช่น คนงานได้รับจากการหายใจและสูดฝุ่นสีที่ฟุ้งกระจายระหว่างขูดลอกสีเก่าหรือสีที่หลุดลอกตามอายุ

ระบบในร่างกายที่จะได้รับ ผลกระทบจากสารตะกั่ว

• **สมอง** ทำงานผิดปกติ สูญเสียการรับรู้ความรู้สึก การเรียนรู้ เชาว์ปัญญาลดลง

• **หัวใจ** เกิดโรคหัวใจขาดเลือด จากการที่เลือดไม่สามารถไหลไปหล่อเลี้ยงหัวใจได้ เกิดความดันโลหิตสูง

• **เลือด** เกิดโรคโลหิตจาง ยับยั้งการสร้างเม็ดเลือด เพราะเม็ดเลือดทำหน้าที่จับออกซิเจน

• **ปลายประสาท** สูญเสียการส่งความรู้สึก การเคลื่อนไหว ความเร็วในการนำสัญญาณประสาทลดลง

• **ไต** เกิดภาวะไตอักเสบเรื้อรัง ส่งผลให้ไตทำงานผิดปกติ การดูดซึมของหน่วยไตลดลง

• **ระบบสืบพันธ์** ผู้ชายจำนวนสเปิร์มลดลง ผู้หญิงทารกเกิดความผิดปกติ มีลูกยาก

แต่อย่างไรก็ตามการศึกษาจำนวนมากก็ชี้ว่า ไม่มีความเข้มข้นต่ำสุดที่ไม่ก่อผลกระทบ หรือมีการรับสัมผัสที่ปลอดภัย

ที่น่าเป็นห่วงในเรื่องสารตะกั่วเป็นพิษต่อพัฒนาการเซลล์สมองของเด็กเล็ก **รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี** อธิบายว่า การได้รับสารตะกั่วจากฝุ่นสีโดยเฉพาะในเด็กวัย 0-6 ปีจะส่งผลให้สติปัญญาบกพร่องและก่อให้เกิดโรคสมาธิสั้นและพฤติกรรมก้าวร้าว แม้ได้รับสารตะกั่วในปริมาณเพียงเล็กน้อย เนื่องจากไม่มีระดับสารตะกั่วที่ปลอดภัยต่อร่างกายมนุษย์ และองค์การอนามัยโลกยืนยันว่า ในแต่ละปีมีเด็กในประเทศที่มีรายได้ปานกลางถึงรายได้ต่ำ ที่มีสติปัญญาบกพร่องเพราะพิษตะกั่วสูงถึง 600,000 คน ซึ่งภาวะนี้ก่อความสูญเสียทางเศรษฐกิจของแต่ละประเทศอย่างมหาศาล

นโยบายการเพิกถอนสารตะกั่วจากสี จึงเป็นแนวทางที่ถูกนำเสนอเพื่อแก้ปัญหาตั้งแต่ต้นเหตุ เนื่องจากเมื่อสีปนเปื้อนสารตะกั่วถูกใช้งานแล้วจะต้องเป็นภาระของผู้ปกครองและโรงเรียนในการขูดลอกสีอย่างปลอดภัย เพื่อป้องกันมิให้ฝุ่นตะกั่วแพร่กระจายสู่สภาพแวดล้อม

บางประเทศ เช่น สหรัฐฯ ก็พบว่ามีกฎหมายห้ามใช้สารตะกั่วตกแต่งอาคารตั้งแต่ปี 2537 ซึ่งปัจจุบันสหรัฐยังต้องใช้งบประมาณไม่ต่ำกว่า 1,200 ล้านดอลล่าห์ หรือ 36,000 ล้านบาท เพื่อกำจัดสีปนเปื้อน และสีตามอาคารเก่าซึ่งมีเด็กเล็กอาศัยอยู่ เพื่อไม่ให้กระทบต่อเด็กๆ

แน่นอนว่า ไทยก็จำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่ขณะนี้เพื่อไม่ให้ลูกหลานในอนาคตต้องเป็นเหยื่อจากสารตะกั่วอีกต่อไป

บริหารเงินง่ายๆ ออมเงินได้สนุก

"ในแต่ละเดือน เรามีวิธีบริหารจัดการเงินอย่างไร" **คำถามนี้อาจเกิดขึ้นกับมนุษย์เงินเดือนหลายๆ คน เพราะการบริหารเงิน ไม่ใช่สำหรับใช้จ่ายในเดือนหนึ่งๆ เท่านั้น แต่รวมไปถึงการเก็บหอมรอมริบ เพื่อรองรับชีวิตสูงวัยในอนาคตข้างหน้าด้วย**

เมื่อวันหยุดที่ผ่านมา ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ได้จัดกิจกรรม ***"บริหารเงินสนุก ความสุขล้นกระเป๋าสตางค์"*** **โดยมี ดร.สุวรรณ วลัยเสถียร ประธานชมรมคนออมเงิน** เป็นผู้ถ่ายทอดเคล็ดลับการบริหารเงินและออมเงินด้วยวิธีง่ายๆ ไม่ว่าใครก็ทำได้

ดร.สุวรรณ เริ่มคำแนะนำสำหรับการบริหารเงินและออมเงินว่า สำหรับผู้ทำงานประจำ หรือผู้ที่มีรายได้คงที่ทุกเดือน เริ่มแรกต้องจัดสรรเงินเดือนโดยแบ่งเป็นเงินใช้จ่าย 80% และเงินออม 20% ส่วนผู้ประกอบการธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SMEs) มักจะมีรายได้ไม่คงที่ในแต่ละเดือน หากช่วงไหนที่มีรายได้มาก ต้องออมเงินเกิน 20%

เพราะจะได้ชดเชยช่วงที่มีรายได้น้อย แต่ส่วนใหญ่การออมเงินช่วง 5 ปีแรกของการทำงาน มักออมได้ไม่มากนัก อาจด้วยปัจจัยหลายอย่างไม่ว่าจะเป็น เงินเดือนแรกเริ่มน้อย ผ่อนบ้าน ผ่อนรถเป็นต้น แต่เมื่อเข้าสู่ปีที่ 6-7 จะต้องฝึกให้ตัวเองเริ่มออมอย่างจริงจัง และต้องออมเงินในจำนวนที่เพิ่มขึ้นในทุกๆ ปีด้วย

“สิ่งสำคัญกว่าจำนวนเงินออม นั่นคือ การมีวินัย โดยต้องพยายามฝึกตัวเองให้ออมได้ทุกเดือน และต้องอย่าใจร้อน เพราะการออมเปรียบเสมือนการเรียนหนังสือ ที่ต้องค่อยๆ ออมไปทีละนิดจากจำนวนน้อยและค่อยเพิ่มขึ้น เมื่อมีเงินออมเพิ่ม ก็สามารถจัดสรรปันส่วนเงินออมเพื่อการลงทุนได้ ไม่ว่าจะเป็นการซื้อตราสารหนี้ ตราสานทุน หรือกองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ โดยต้องมีการศึกษาและทำความเข้าใจอย่างจริงจังด้วย” ดร.สุวรรณเน้นย้ำ

ประธานชมรมคนออมเงิน แนะนำเพิ่มเติมว่า สำหรับเด็กๆเราจะปลูกฝังให้เขารู้จักออมเงินได้นั้น พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ออมเงินให้ลูกเห็นและฝึกให้เขาทำตาม สอนให้เขารู้จักคุณค่าของเงิน และรู้จักประหยัด โดยนำเงินที่เหลือจากค่าขนมในแต่ละวันนำมาหยอดกระปุก และต้องฝึกให้เขาออมจนเป็นนิสัยด้วย

ด้านผู้เข้าร่วมกิจกรรม **น.ส.นันทพร มมวัตสกุล หรือ เคท เลขานุการ วัย 38 ปี** บอกว่า *“การออมมีความสำคัญมาก สามารถเก็บไว้ใช้ยามเกษียณ หากเจ็บป่วย หรือเกิดอุบัติเหตุ ก็จะไม่ลำบากเพราะมีเงินออมใช้รักษา ส่วนเคล็ดลับการออมของตน คือ เมื่อได้เงินเดือนมาก็จะแบ่งเป็นเงินออมก่อนอย่างน้อย 50% ที่เหลือก็จะแบ่งใช้จ่ายต่อเดือน และแบ่งซื้อทองคำ และกองทุนที่สนใจ ตนฝึกออมจนเป็นวินัย เพราะการออมเงินถือว่าเป็นการสร้างความมั่นคงในชีวิต สำหรับการร่วมกิจกรรมวันนี้ ทำให้ได้ความรู้เกี่ยวกับการลงทุนเพิ่มขึ้น ซึ่งเราต้องมีความรู้และศึกษาการลงทุนอย่างละเอียดด้วย”*

“หนูทำงานไปด้วยและเรียนไปด้วย เมื่อได้เงินเดือนก็จะแบ่งเป็นค่าใช้จ่ายส่วนหนึ่ง ออมส่วนหนึ่ง และยังหยอดกระปุกทุกวัน หนูเริ่มออมเงินได้เพียง 1 ปี การออมจะทำให้มีเงินสำรอง หรือในยามฉุกเฉิน จะได้ไม่เดือดร้อนผู้อื่น หากอยากได้อะไรก็ออมเงินซื้อ โดยจะไม่นำเงินที่จ่ายประจำวันมาซื้อ จึงทำให้หนูมีเงินเหลือออมเพิ่มขึ้นในเดือนถัดไปอีกด้วย ส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ทำให้ได้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการออมเงินอย่างไรจึงจะได้ผล และได้เรียนรู้แนวทางการลงทุนเมื่อมีเงินออมเพิ่มขึ้นด้วย” **น.ส.เบญจวรรณ วงศ์เครือวัลย์ หรือน้องปุ๊ก นักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีพณิชยการเจ้าพระยา วัย 19 ปี** อีกหนึ่งคนรุ่นใหม่ที่สนใจการออมบอกทิ้งท้าย

มาเริ่มออมเงินกันตั้งแต่วันนี้
เพื่อการบริหารเงินอย่างสุขใจ
ในอนาคตกันดีกว่าค่ะ

เมาเหล้า หรือจะเท่า เมารัก?

ตั้งแต่โบราณกาลมาแล้วที่ไม่ว่าจะเป็น กวี นักประพันธ์เพลง หรือนักเขียน จากมุมใดในโลกใบนี้ ต่างก็ได้เคยบรรยาย ถึง ฤทธิ์รัก หรือ อาการเมารัก ไว้ในผลงาน ชิ้นแล้วชิ้นเล่า ในบ้านเราเองถึงกับมีวลี วลีหนึ่งที่มักได้ยินกันบ่อยๆ จากปากของคนที่มีอาการเมารัก ซึ่งมักเปรียบเปรยว่า *"เมาเหล้าหรือจะเท่าเมารัก"* ล่าสุด วลีที่เหมือนจะเอ่ยออกมาเพื่อระบายความในใจยามช้ำรักวลีนี้ กลับได้รับคำตอบที่ชัดเจนแล้วว่า เมารักนั้น มีผลต่อสมองและพฤติกรรมคล้ายๆ กันกับอาการเมาเหล้าเลยทีเดียว คำตอบที่ว่านี้ หาได้มาจากการพิสูจน์ของ นักรัก หรือ คอทองแดงที่ไหน ไม่ แต่มาจากทีมนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยแห่งเบอร์มิงแฮมในประเทศอังกฤษนั่นเอง

ที่ว่าให้ผลคล้ายกันนั้น นักวิจัยอธิบายว่า ไม่ใช่แต่เพียงเรื่องของความรู้สึก ผ่อนคลาย มีความสุขใจ มีความมั่นใจมากขึ้น แต่ทั้งเมาเหล้า และเมารักยังมีผลที่คล้ายกันในการก่อให้เกิดความรู้สึกในด้านลบได้ด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็น ความก้าวร้าว ความหึงหวง อิจฉาริษยา และความเย่อหยิ่งทะนงตน โดยปัจจัยสำคัญที่พบว่าเป็นตัวทำให้คนเมารักมีอาการที่คล้ายๆ กับคนเมาเหล้าดังที่ว่ามานี้ คือฮอร์โมนตัวหนึ่ง ซึ่งมีชื่อว่า อ๊อกไซโตซิน หรือที่รู้จักกันดีในนามของ *"ฮอร์โมนแห่งความรัก"* นั่นเอง โดยเจ้าฮอร์โมนแห่งความรักนี้พบว่า จะผลิตและหลั่งออกมาจากสมองส่วนไฮโปทาลามัส ซึ่งเป็นส่วนของสมองที่ มีส่วนสำคัญต่อเรื่องของการเกิดสายใยสัมพันธ์ การตกหลุมรัก และแม้แต่การเกิดมิตรภาพที่ดีต่อกันและกัน

ในกระบวนการวิจัยนั้น ทีมนักวิจัยมหาวิทยาลัยแห่งเบอร์มิงแฮมได้ทดสอบกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเปรียบเทียบผลของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และผลจากฮอร์แห่งความรักอ๊อกไซโตซินซึ่งจำลองให้เกิดขึ้นด้วยการฉีดพ่นเข้าไปทางจมูกในรูปของสเปรย์ **(แน่นอนว่าเพื่อป้องกันผลที่ผิดพลาดจากการคิดไปเองของทั้งกลุ่มตัวอย่างและนักวิจัย ก็ต้องมีการใช้ยาหลอกด้วย จึงไม่ใช่ว่าที่ฉีดนั้นทุกอันจะเป็นฮอร์โมนอ๊อกไซโตซินทั้งหมด)**

ผลจากการทดลองพบว่า แอลกอฮอล์และ ฮอร์โมนอ๊อกไซโตซินจะวิ่งไปเกาะกับตัวรับคนละตัวกันในสมองของคนเรา หากแต่ว่าก่อให้เกิดผลการตอบสนองที่คล้ายคลึงกัน ในลักษณะของวงจรประสาท ที่ควบคุมการรับรู้ ความเครียด ความวิตกกังวล และอื่นๆ ยกตัวอย่างเช่น ความรู้สึกที่มักเกิดในสถานการณ์ที่เราต้องถูกสัมภาษณ์ หรือสถานการณ์ที่ ผลักดันให้เราเกิดความกล้าขึ้นมาอย่างไม่น่าเชื่อ ในการเดินเข้าไปขอออกเดทกับใครสักคนที่เราตกหลุมรักอย่างจัง กล่าวคือ ทั้งฤทธิ์ ของแอลกอฮอล์และฤทธิ์ของ อ๊อกไซโตซิน จะทำให้คนเรารู้สึกว่าเรื่องที่โดยปกติต้องรวบรวมความกล้ากันอย่างมหาศาลเช่นนี้ กลับเป็นเรื่องที่สามารถทำได้อย่างไม่เคอะเขินเท่าเวลาปกตินัก

สำหรับฮอร์โมนอ๊อกไซโตซินนั้นเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าเป็นฮอร์โมนที่ส่งเสริมพฤติกรรมทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นด้านการสร้างความเอาใจใส่ดูแลผู้อื่น ทำให้เกิดความใจดี ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทำให้เราพร้อมที่จะเชื่อใจผู้อื่นได้มากขึ้นด้วย ซึ่งนักวิทยาศาสตร์อธิบายว่า ความรู้สึกและพฤติกรรมต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นได้เพราะตัวฮอร์โมนแห่งความรักนี้เองที่เป็นตัวไป ตัดเบรก ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าสังคมกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็น ความกลัว ความวิตกกังวล ความเครียด ซึ่งกระบวนการทำงานของฮอร์โมนอ๊อกไซโตซินเช่นนี้เองที่นักวิจัยพบว่า มันค่อนข้างจะคล้ายคลึงกันมากกับการทำงานของฤทธิ์แอลกอฮอล์ และตรงนี้เองที่นักวิจัยวิเคราะห์ว่า ทำไมการออกเดทครั้งแรกมักจะต้องมีแอลกอฮอล์เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยอยู่บ่อยครั้ง ดังเช่นที่เรียกเป็นภาษาบ้านๆ ว่ากินเหล้าย้อมใจนั่นเอง **อย่างไรก็ดีทีมนักวิจัยเตือนว่า ทั้งนี้และทั้งนั้นไม่แนะนำให้ใช้ฮอร์โมนอ๊อกไซโตซิน หรือการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อเป็นตัวช่วยให้ก้าวข้ามความกลัวที่จะทำอะไรสักอย่างเช่นนั้นเด็ดขาด เพราะทราบกันดีอยู่แล้วว่าแอลกอฮอล์นั้นไม่ดีต่อสุขภาพ ขณะที่การใช้ฮอร์โมนอ๊อกไซโตซินสังเคราะห์จากภายนอกร่างกายก็เป็นเรื่องที่ต้องมีการควบคุมโดยผู้เชี่ยวชาญ ไม่ใช่หามาใช้เองเพราะอาจเป็นอันตรายได้หากใช้อย่างไม่เหมาะสม** อีกทั้งต้องไม่ลืมว่า ทั้งอ๊อกไซโตซินและแอลกอฮอล์ นั้นยังมีด้านลบอยู่ด้วย กล่าวคือสามารถก่อให้เกิดความรู้สึกและพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความก้าวร้าว ความชอบคุยโตโอ้อวด ความอิจฉาริษยา ที่มีต่อคนที่เรารู้สึกว่า เป็นคู่แข่ง และที่สำคัญทั้งอ๊อกไซโตซินและแอลกอฮอล์ ยังมีผลต่อเรื่องที่ทำให้คนเราตัดสินใจทำอะไรที่เสี่ยงๆ ได้มากกว่าปกติ ซึ่งแน่นอนว่าความเสี่ยงนั้นไม่ได้มาพร้อมกับผลสำเร็จเสมอไป เพราะบ่อยครั้งความเสี่ยงก็หมายถึงอันตรายได้ด้วยเช่นกัน

ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยเบอร์มิงแฮมนี้ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านประสาทวิทยาศาสตร์และการศึกษาด้านชีวพฤติกรรม นิวโรไซแอนซ์ แอนด์ ไบโอบีเฮฟวิโอรัล รีวิวส์

“เปล่าเลย ฉันไม่คิดว่า ผลการวิจัยนี้จะบอกว่าถึงเวลาแล้วที่เราจะนำฮอร์โมนอ๊อกไซโตซินมาใช้แทนการดื่มแอลกอฮอล์ หรืออย่างไร หากแต่ว่าเป็นการค้นพบว่าฮอร์โมนตัวนี้เป็นสารเคมีทางประสาทที่เกี่ยวเนื่องกับเรื่องของหัวใจมนุษย์ และอาจมีความเป็นไปได้ว่าจะสามารถนำไปใช้เพื่อบำบัดรักษาอาการทางโรคจิตประสาทบางอย่างได้” ดร.สตีเว่น กิลเลสไพน์ ผู้นำการวิจัยกล่าว ปิดท้าย

ในขณะเดียวกัน มีผลการวิจัยจากศูนย์เพื่อการวิจัยและรักษาออทิสติก ของโรงเรียนแพทย์เมาท์ไซไน ร่วมกับมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ในสหรัฐอเมริกา พบว่าฮอร์โมนอ๊อกไซโตซินช่วยทำให้คนที่มีปัญหาเรื่องความอายในการเข้าสังคม อย่างเช่นกลุ่มอาการของคนเป็นออทิสติกสามารถมีทักษะทางสังคมดีขึ้นได้ ขณะที่ไม่มีผลต่อคนปกติ ซึ่งผลการวิจัยนี้ได้สร้างความหวังในการพัฒนาต่อไปสู่การรักษากลุ่มอาการนี้ของผู้ป่วยออทิสติก โดยผลการวิจัยได้ตีพิมพ์ในวารสาร ไซโคโลจิคัล ไซแอนซ์

เวลส์เดินหน้าคันห้ามบุหรี่ไฟฟ้าในพื้นที่ปิด คาดเริ่มปี 2017

เวลส์ กำลังจะกลายมาเป็นประเทศแรกในสหราชอาณาจักร ที่จะบังคับใช้กฎหมายห้ามสูบบุหรี่ไฟฟ้าในที่สาธารณะอันเป็นพื้นที่ปิด เช่นเดียวกับที่ห้ามสูบบุหรี่ทั่วไป ซึ่งรวมถึง ร้านอาหาร ผับ สถานที่ ทำงาน ในรถบรรทุก รถแท็กซี่ และอื่นๆ โดยคาดกันว่ากฎหมายใหม่ว่าด้วยการห้ามสูบบุหรี่ไฟฟ้าในเวลส์ นี้จะมีผลบังคับใช้ในปีค.ศ.2017 สำหรับเหตุผลสำคัญประการหนึ่ง ที่บรรดาผู้เกี่ยวข้องในการผลักดันร่างกฎหมายดังกล่าวนำมาสนับสนุนร่างฯ คือ ไม่ต้องการให้ภาพการสูบบุหรี่กลับมาเป็นภาพเจนตาต่อหน้าเด็กและเยาวชนอีกครั้งหลังจากที่ได้เคยทำให้ภาพเหล่านั้นจางหายไปตั้งแต่คราวที่บังคับใช้กฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะแล้ว ทั้งนี้เมื่อกฎหมายมีผลบังคับใช้แล้ว ร้านจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้า จะต้องมีหน้าที่ในการรับลงทะเบียนผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ผู้อายุต่ำกว่า 18 ปี สามารถซื้อมาสูบได้เช่นเดียวกับบุหรี่ทั่วไป อีกทั้งผู้ที่ขายบุหรี่ไฟฟ้าให้เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีก็ต้องมีความผิดด้วย ทั้งนี้รวมถึงช่องทางจำหน่ายออนไลน์ด้วยเช่นกัน ด้านผลการสำรวจโดยรอยเตอร์ส ในสหรัฐฯ พบว่า ปัจจุบันจำนวนชาวอเมริกันที่สูบบุหรี่ไฟฟ้านั้นได้เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับปีที่ผ่าน แต่มีข้อสังเกตุหนึ่งที่ได้จากการสำรวจนี้คือ แม้ว่าคนที่ระบุว่าตัวเองได้หันมาสูบบุหรี่ไฟฟ้าแล้ว หลายคนยอมรับว่ายังคงสูบบุหรี่ธรรมดาอยู่ด้วย ซึ่งตรงนี้น่าจะแย้งกับคำกล่าวอ้างของบริษัทบุหรี่ไฟฟ้าที่พยายามโฆษณาว่า บุหรี่ไฟฟ้าคือทางเลือกสำหรับผู้ต้องการเลิกบุหรี่

ฟ้องแยกเด็ก 2 ขวบจากบ้านสิงห์อมควัน ควันบุหรี่มือ 2 สาเหตุอ้วน

ที่ย่าน อีสท์ ยอร์กเชอร์ ของประเทศอังกฤษ ได้มีคดีความที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ชื่อจูเลีย แอลเลน ซึ่งมีหน้าที่หลักคือการไปเยี่ยมบ้านผู้คนเพื่อตรวจตราดูว่า บ้านเรือนที่ไปเยี่ยมนั้นมีสภาพที่เอื้ออำนวยต่อการอยู่อาศัยอย่างมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรงหรือเปล่า เป็นผู้ยื่นฟ้องต่อศาลครอบครัว ให้แยกเด็กชายไม่เปิดเผยชื่อคนหนึ่งออกมาจากครอบครับโดยด่วน เพราะเมื่อวันที่เธอได้ไปเยี่ยมบ้านหลังนั้นมา เธอได้พบภาพสะเทือนใจที่สุดในประวัติการทำงานในรอบ 10 ที่ผ่านมา กล่าวคือ พบว่าบ้านทั้งบ้านตลบอบอวลไปด้วยควันบุหรี่ ในขณะที่เด็กชายนอนหายใจพะงาบๆ คนสูบบุหรี่ก็ไม่ใช่ใคร ก็พ่อเด็กนั่นเอง โดยศาลได้รับทราบข้อมูลมาว่า เด็กชายคนดังกล่าวต้องทนอยู่ในสภาพนั้นมานาน จนเกิดปัญหาทางระบบทางเดินหายใจ ในระดับที่แพทย์ต้องสั่งยาพ่นให้แล้ว แต่พ่อแม่ของเด็กก็ไม่ใส่ใจจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ จึงทำให้เป็นห่วงว่าหากเด็กอยู่ในครอบครัวนี้ต่อไป อาจไม่พ้นต้องเสียชีวิต จึงร้องขอต่อศาลให้แยกเด็กออกมาและนำไปสู่การรับเลี้ยงของครัวครัวอุปถัมภ์น่าจะดีที่สุดต่อตัวเด็กที่กำลังป่วยหนักคนนี้ ศาลปฏิเสธที่จะเปิดเผยรายละเอียดของครัวครัวเด็กน้อยคนนี้ และมีคำตัดสินให้แยกเด็กน้อยออกมาเพื่อให้คนรับอุปการะไป ในขณะที่มหาวิทยาลัยบริกแฮม ยังในประเทศสหรัฐอเมริกา เปิดเผยผลการวิจัยออกมาว่า การรับควันบุหรี่มือสองเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เด็กสหรัฐฯ มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เพราะพบว่าเด็กที่ต้องอาศัยอยู่ในที่ที่มีคนสูบบุหรี่ประจำ นอกจากจะทำให้มีอิทธิพลต่อพวกเขาในการกระตุ้นให้เริ่มลองสูบบุหรี่แล้ว ยังพบว่ามีผลต่อเรื่องปัญหาหลอดเลือดหัวใจ และปัญหาระบบการเผาผลาญพลังงานในไม่ดีอีกด้วย

สุดยอดเทคโนโลยีกันคนเมาขับรถ แค่แตะเครื่องก็ดับ

แม้จะยังอยู่ในขั้นของการพัฒนาเพื่อนำมาใช้จริงหลังจากที่ได้มีการวิจัยกันมาสักระยะแล้ว แต่เจ้าเทคโนโลยีตัวใหม่ที่สร้างขึ้นมาเพื่อเป็นทางเลือกในการป้องกันคนเมาไม่ให้ขับรถจนไปก่อให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินของใครต่อใครมากมาย ก็เรียกได้ว่าเป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้นจนทำให้อยากเห็นออกมาเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ได้จริงๆ ในเร็ววัน เพราะเทคโนโลยีตรวจจับคนเมาจะขับรถที่ว่านี้มันฉลาดล้ำกว่าเครื่องบังคับเป่าแอลกอฮอล์ที่พวกติดโทษเมาแล้วขับต้องถูกบังคับให้ติดไว้ที่รถ ซึ่งมีใช้กันในบางรัฐของสหรัฐอเมริกาและทางยุโรปอย่างอังกฤษแล้ว เพราะเทคโนโลยีซึ่งกำลังพัฒนาโดยหน่วยงานด้านความปลอดภัยบนทางหลวงแห่งชาติของสหรัฐนี้ สามารถตรวจวัดระดับแอลกอฮอล์ของคนที่จะขับรถได้ แม้เพียงแค่วินาทีที่ จับกุญแจรถ หรือเอามือไปสัมผัสกับพวงมาลัยรถยนต์เลยทีเดียว ซึ่งหากตรวจพบว่า คนคนนั้นมีระดับแอลกอฮอล์เกินพิกัด เครื่องยนต์ก็จะไม่ทำงาน จะสตาร์ทเครื่องยังไงก็ไม่มีทางได้ อีกทั้งจะหลอกให้ใครมาสตาร์ทเครื่องแทนแล้วผลัดกันนั่งก็อย่าได้หวังว่าจะไปต่อได้เพราะทันทีที่เอามือสัมผัสพวงมาลัยเครื่องยนต์ก็จะดับ และจากที่ได้มีการสาธิตต่อสภาคองเกรสของสหรัฐฯ เมื่อเร็วๆ นี้เทคโนโลยีกันคนเมาขับรถที่ว่านี้ ทำงานด้วยการยิงรังสีอินฟาเรดไปยังผิวหนังของคนขับเพื่อตรวจวัดระดับแอลกอฮอล์ในเส้นเลือดได้อย่างแม่นยำ จึงทำให้เกิดความหวังว่าเทคโนโลยีนี้จะช่วยป้องกันการเสียชีวิตจากเหตุเมาแล้วขับได้อีกหลายพันชีวิตต่อปีในสหรัฐฯ เลยทีเดียว

สายการบิน เรือสำราญ สั่งจำกัดน้ำเมา กันผู้โดยสารดื่มจัด

สายการบินสแกนดิเนเวียน หรือ เอสเอเอส ได้ออกประกาศคำแนะนำใหม่ว่าด้วยการจำกัดจำนวนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อผู้โดยสาร ที่ให้ดื่มได้ไม่เกินคนละ 3 ดื่มต่อเที่ยวบินเท่านั้น โดยให้เหตุผลว่า เมื่อฤดูร้อนที่ผ่านมา ได้เกิดเหตุวุ่นวายในเที่ยวบินของเอสเอเอสหลายครั้ง อันเป็นผลจากการที่ผู้โดยสารดื่มแอลกอฮอล์มากจนเกินไประหว่างการเดินทาง สายการบินไม่สามารถเปิดเผยรายละเอียดความวุ่นวายนั้นได้ แต่ให้ทุกเที่ยวบินถือปฏิบัติไปในทางเดียวกันในเรื่องการเสิร์ฟเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ผู้โดยสาร ทั้งนี้เพื่อเป็นการรักษาสิทธิของผู้โดยสารท่านอื่นๆ ด้วยเพราะทุกคนที่เดินทางกับสายการบินนี้ย่อมมีสิทธิที่จะได้รับความสงบเรียบร้อยในระหว่างบินโดยไม่ต้องถูกรบกวนโดยผู้โดยสารที่ดื่มจนเมาด้วยเช่นกัน ขณะที่ผู้ให้บริการเรือสำราญระดับโลกอย่าง คาร์นิวัล ก็ได้ประกาศออกมาในช่วงเดียวกันว่า จะนำระเบียบสั่งห้ามไม่ให้ผู้โดยสารแอบนำเอาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ติดตัวไปด้วยเกินจำนวนที่ได้รับอนุญาต ระหว่างโดยสารเรือสำราญ ทั้งนี้ไม่เพียงแต่จะตรวจเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ผู้โดยสารจะนำขึ้นเรือไปด้วยเท่านั้นแต่ยังตรวจไปถึงขวดน้ำดื่มและขวดน้ำอัดลมที่ผู้โดยสารบางคนอาจนำเอาแอลกอฮอล์ผสมเข้าไปเพื่อตบตาคนตรวจด้วยและหากพบว่าเป็นเครื่องดื่มที่แอบผสมแอลกอฮอล์ ก็จะโดนยึด ส่วนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในขวดบรรจุจริงที่พบว่าเกินจำนวนที่อนุญาต จากเดิมที่มีระเบียบว่าจะยึดไว้ก่อนและคืนให้ผู้โดยสารในตอนท้ายของการเดินทาง ในระเบียบใหม่ระบุว่า เมื่อยึดแล้วจะถูกนำไปทำลายทิ้งเลยเพื่อตัดปัญหา สำหรับสาเหตุที่นำมาสู่การควบคุมนี้ทางผู้ประกอบการเรือสำราญระบุว่า เหตุวุ่นวายหลายครั้งก่อนหน้านี้มักมาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่มากจนเกินไป ซึ่งแน่นอนว่าไม่ใช่เครื่องดื่มที่ได้มาจากบาร์ของเรือ

หวาน
พอดี
ที่ 4 กรัม

หวาน
พอดี
ที่ 4 กรัม

ปริมาณน้ำตาลในซองที่มากเกินไป
อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้

เด็กไทยไม่กินหวาน

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

หวานพอดีที่ 4 กรัม

หวาน พอดี ที่ 4 กรัม

ปริมาณน้ำตาลในซองที่มากเกินไป อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้

• ปัจจุบันน้ำตาลซองมีหลายขนาด

3 กรัม | 4 กรัม | 5 กรัม | 6 กรัม | 7 กรัม | 8 กรัม | 10 กรัม

นิยมใช้มากที่สุด (8 กรัม)

ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมต่อวัน

เด็ก	ผู้ใหญ่
ไม่เกิน **4** ช้อนชา	ไม่เกิน **6** ช้อนชา

• สาเหตุที่ได้รับปริมาณน้ำตาลเกิน

ผู้บริโภคนิยมเติมลงในเครื่องดื่มหมดทั้งซอง

ผู้บริโภคไม่ทราบว่า 1 ซอง มีปริมาณเท่าไหร่

ทำให้ไม่สามารถควบคุมปริมาณได้

ผลร้ายหากบริโภคน้ำตาลมากเกินไป!!

1. โรคเบาหวาน
2. โรคอ้วน
3. โรคความดันโลหิตสูง
4. โรคหัวใจและโรคหลอดเลือด

แล้วควรทำอย่างไร...?

ควรเปลี่ยนมาใช้น้ำตาลซองในขนาดไม่เกิน 4 กรัม

4 กรัม = 1 ช้อนชา

เพื่อช่วยลดปริมาณการบริโภคน้ำตาลในแต่ละวัน

สสส

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

กินอาหาร ครบมื้อ ครบถ้วน ร่างกายแข็งแรง

ศศิ สินทวี ผู้ครองตำแหน่ง Miss Earth Thailand 2014 จากเวทีประกวดมิสแกรนด์ไทยแลนด์ 2014 สาวหุ่นสวยสุขภาพดีมีรางวัลการันตีแบบนี้ ต้องมีเคล็ดลับเฉพาะในการดูแลสุขภาพร่างกายแน่นอน

"ศศิจะพยายามกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในทุกมื้อ และจะไม่อดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง หากมีอาการหิวต้องกินอาหารโดยทันที จะไม่ปล่อยให้ตัวเองหิว เพราะจะทำให้เรากินอาหารมื้อต่อไปในปริมาณที่มากขึ้นกว่าเดิม อีกหนึ่งสิ่งสำคัญคือ ต้องกินอาหารเช้าทุกวัน เพราะอาหารเช้าจะทำให้เรามีกำลังและสดชื่นตลอดทั้งวัน นอกจากนี้ ตนจะกินผลไม้ทุกหลังมื้ออาหาร เพราะผลไม้มีประโยชน์มาก ดีต่อสุขภาพ ทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ ผิวพรรณสดใสขึ้นด้วย แต่ก็จะเลือกผลไม้ที่ไม่มีรสหวานเกินไปและไม่เป็นแป้งมากนัก" ศศิบอกเล่าเคล็ดลับการดูแลตัวเอง

ศศิ ยังเผยเคล็ดลับเพิ่มเติมว่า นอกจากการกินอาหารครบมื้อ ครบหมู่แล้ว การออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย ก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ตนเป็นผู้หญิงก็ต้องการมีรูปร่างและผิวพรรณดีอยู่แล้ว ในแต่ละวันถ้ามีเวลาว่าง อย่างน้อย 30-45 นาที จะไปออกกำลังกายโดยเลือกที่เหมาะสมกับร่างกายและผลัดเปลี่ยนกันไป อย่างวิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เป็นต้น การออกกำลังกายนอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยคลายเครียด และทำให้สมองปลอดโปร่งอีกด้วย

ศศิ บอกเพิ่มเติมว่า เนื่องจากเราทำงานทุกวันและใช้ชีวิตเร่งรีบ บางครั้งไม่ได้ออกกำลังกาย หรือกินอาหารอย่างครบถ้วน จนทำให้ร่างกายทรุดโทรมและดูไม่สดใส ถ้ามีโอกาสในวันหยุดหรือว่างจากการทำงาน ตนก็จะไปเที่ยวทะเลกับครอบครัว ซึ่งเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด เพราะได้ผ่อนคลายทั้งสมอง ร่างกายและจิตใจด้วย

"เราต้องไม่หยุดดูแลตัวเอง ออกกำลังกาย กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และที่สำคัญไม่เครียด เพียงเท่านี้เราก็จะมีร่างกายแข็งแรง และมีความสุขในทุกๆ วันค่ะ" ศศิ กล่าวทิ้งท้าย

สุขลับสมองฉบับนี้

ชวนคุณมาตอบคำถามสนุกๆ
กับเนื้อหาภายในเล่มกันดีกว่า

1 ในปี 2558 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระชนมายุครบ .... พรรษา

2 ภาพยนตร์โฆษณา เรื่อง .... เพื่อเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงเป็น *"แรงบันดาลใจ"* และต้นแบบสำคัญการออกกำลังกายให้ประชาชนทั้งประเทศ

3 พบกับเรื่องราวความงดงามที่ร้อยเรียงด้วยภาพและไลฟ์สไตล์การออกกำลังกาย และร่วมเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผ่านภาพยนตร์โฆษณาชุดนี้ ได้ที่ โรงภาพยนตร์ .... และ ....ทั้ง .... สาขา ทั่วประเทศ

4 .... วินาที คือความยาวของภาพยนตร์โฆษณาเรื่องนี้

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 สิงหาคม 2558 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน
จะได้รับผ้าอเนกประสงค์ สสส.*

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

เข้าพรรษานี้...
เตรียมตัวดี งดเหล้าได้ครบพรรษา

ตั้งใจจริง
ตั้งจิตแน่วแน่
เข้าพรรษานี้
ต้องงดเหล้า

สร้างแรงจูงใจ
หาเหตุผล
เพื่อจูงใจ
ให้งดเหล้า เช่น
“เพื่อครอบครัว”

ดูแลตัวเอง
ออกกำลังกาย
และดูแลตัวเอง
ด้วยอาหาร
ที่ครบห้าหมู่

ระงับความอยาก
เมื่ออ่อนเพลีย
ให้ดื่มน้ำผลไม้
ที่มีรสเปรี้ยว
จะช่วยระงับ
ความอยาก
เหล้าได้

เตรียมตัวเข้าวัดทำบุญ
เตรียมข้าวของ
ไปเข้าวัดทำบุญ
กับครอบครัว
ใช้ธรรมะเข้าช่วย
ให้งดเหล้าได้

ช่วย ชม ให้กำลังใจ
งดเหล้า
ครบ
พรรษา

เครือข่ายองค์กรงดเหล้า

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา : www.1413.in.th