

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 11

ฉบับที่ 166

สิงหาคม 2558

แบ่งสรรปันรัก

จาก “ลูก” สู่ “แม่”
จาก (นม) “แม่” สู่ (ลูก) “รัก”

โฉมใหม่ ลด
**Carbon
Footprint**
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

๖ งคเหล้าเข้าพรรษา คาราอานบุญ ทวายเป็นป่า ได้ชีวิตนาคัน

๖ ปั่นได้...ปั่นดี ชวนกันมาขี่จักรยานในชีวิตประจำวัน

แจก
ฟรี!



เฉลิมพระชนมพรรษา...พระราชินี

เฉลิมรัตน์พัฒนาเหล่า
เอกอัครราชทูต
น้ำพระทัยแสนประเสริฐ
ทวยราษฎร์น้อมอภิเษม
ทรงเป็นแม่ของไพร่ฟ้า
ศิลปินเป็นหลักชัย
แปดสิบสามพรรษาเลิศ
เพียบพร้อมพระบารมี
ขอพระองค์ทรงเปี่ยมสุข
เฉลิมเกียรติองค์ราชินี

ชนมพรรษาเฉลิมศรี
บารมีล้ำล้ำพัน
ธ เป็นเลิศไทยสุขสันต์
พระมิ่งขวัญของปวงไทย
ชาวประชาพาสดใส
ช่วยไทยไว้สุขเปรมปรีดิ์
แสนประเสริฐพระทรงศรี
เอกราชศรีแผ่นดิน
นิราศทุกขเป็นนิจลิน
คู่ภูมิินทร์ ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 11 ฉบับที่ 166 สิงหาคม 2558

สร้างสุข^๐

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	3
สุขประจำฉบับ	4
จาก “ลูก” สู่ “แม่”, จาก “(นม) แม่” สู่ “ลูก (รัก)”	
สุขสร้างได้	10
“งดเหล้าเข้าพรรษา” ปีนี้ ชวนปิ่น 999 ร่วมคาราวานบุญ ถวายผ้าป่า ไถชีวิตนักดื่ม	
เกร็ดความสุข	14
ปิ่นได้...ปิ่นดี ชวนกันมาขี่จักรยานในชีวิตประจำวัน	
สุขรอบบ้าน	16
ถั่ว...อายุจะเป็นเพียงตัวเลขจริงๆ	
สุขไร้ควัน	18
สุขเลิกเหล้า	19
คนคงสุขภาพดี	22
“เคล็ดลับความอ่อนเยาว์” ของ จิ๊ก เนาวรัตน์	
สุขลิบสมอง	23

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ก้าวเข้าสู่เดือนสิงหาคมนี้ เดือนที่มีความสำคัญกับปวงชนชาวไทย วันที่ 12 สิงหาคมนี้ เป็น **“วันแม่แห่งชาติ”** หรือวันคล้ายวันพระราชสมภพของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เป็นโอกาสอันดีที่เราจะได้แสดงความจงรักภักดีต่อแม่หลวงของแผ่นดิน ผ่านช่องทางหรือกิจกรรมต่างๆ ที่ในปีนี้จะฉีกคึกเป็นพิเศษ



ทพ.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์

โดยเฉพาะ กิจกรรม Bike for Mom หรือ **“ปั่นเพื่อแม่”** กิจกรรมปั่นจักรยานเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 83 พรรษา 12 สิงหาคม 2558 ที่จัดขึ้นเป็นปีแรก โดยพระราชดำริของสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เป็นโอกาสอันดีที่เราทุกคนจะได้แสดงออกถึงความจงรักภักดีผ่านกิจกรรมทางกาย โดยการออกมา **“ปั่นเพื่อแม่”**

ผมเป็นคนหนึ่งที่รักการปั่นมาตั้งแต่เด็ก ตอนนั้นอยากปั่นเพียงเพราะเพื่อนมีจักรยาน เราจึงอยากมีบ้าง นับตั้งแต่นั้นจนถึงวันนี้ ผมปั่นมาตลอด ซึ่งความถื่นนั้นก็ขึ้นอยู่กับว่ามีเวลาว่างหรือไม่ แต่ที่สิ่งที่เปลี่ยนคือทัศนคติต่อการปั่นจักรยานคือเป็นหนึ่งในกิจกรรมทางกายที่สนุกและไม่ยาก ที่สำคัญยังเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้นเมื่อเรามาปั่นใช้จักรยานกับชีวิตประจำวัน เหมือนที่ผมยังคงทำอยู่ ทุกวันนี้ หากผมมีโอกาสนี้ก็จะปั่นจักรยานมาทำงาน รวมถึงออกไปปั่นกับกลุ่มเพื่อนนักปั่นในช่วงวันหยุด

ซึ่งกิจกรรม **“ปั่นเพื่อแม่”** ที่จะมีขึ้นในเดือนนี้ ถือเป็นงานที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของ สสส. ในการเพิ่มอัตราการมีกิจกรรมทางกาย เพราะเชื่อว่างานนี้จะได้

รับการตอบรับอย่างล้นหลาม ดูได้จากยอดการลงทะเบียนทั่วประเทศ ทั้งนี้ ก็อยากเชิญชวนทุกคนที่รักการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการปั่นจักรยาน รวมทั้ง นักปั่นหน้าใหม่ที่จะใช้สนามนี้เป็นสนามฝึกมือแรก หรือผู้ที่กำลังมองหาแรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย ออกมาร่วมกันปั่นมาร่วมกันแสดงพลังความจงรักภักดีต่อสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในวันอาทิตย์ที่ 16 สิงหาคมนี้

นอกจากกิจกรรม **“ปั่นเพื่อแม่”** แล้ว อีกงานปั่นที่ไม่พูดถึงไม่ได้คือ **“ปั่น 999 คาราวานบุญ งดเหล้าครบพรรษา ถวายผ้าป่าชุมชนคนสู้เหล้า ไถ่ชีวิตนกคุ้ม”** กิจกรรมดีๆ ภายใต้การรณรงค์ เพื่อสร้างกระแสงดเหล้าครบพรรษา ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา จุดประสงค์ก็เพื่อเชิญชวนให้ประชาชน และทุกภาคส่วน ตระหนักถึงอันตรายของ **“เหล้าและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด”** รวมถึงเป็นพลังรณรงค์งดเหล้าให้ครบพรรษาอย่างต่อเนื่องร่วมทำบุญถวายผ้าป่าเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้ผู้เสียชีวิตจากภัยที่เกิดจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับผู้จักรยานอีกด้วย

แม้กิจกรรมจะจบลงไปแล้วตั้งแต่มกราคมที่ผ่านมา แต่ **“เทศกาลเข้าพรรษา”** ยังดำเนินต่อไปจนครบ 3 เดือน

ซึ่งตลอดระยะเวลา 14 ปี สสส. ได้เดินหน้ารณรงค์ให้เกิดการ ลด ละ เลิกเหล้า จนในวันนีกลายเป็นวิถีที่สังคมไทยรับรู้และร่วมปฏิบัติกันต่อเนื่อง และสามารถประกาศให้วันเข้าพรรษาเป็นวันงดดื่มสุราแห่งชาติได้

ซึ่งถ้าจะพูดถึงผลการสำรวจพฤติกรรม การดื่มของประชาชนในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา ปีที่แล้ว (2557) ของศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) ร่วมกับศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาสังคมและธุรกิจ (SAB) จากกลุ่มตัวอย่างที่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 12 เดือนพบว่า งดดื่มในเทศกาลเข้าพรรษาได้ถึง 83.4% โดยกว่า 39.4% สามารถงดเหล้าได้ครบเทศกาล นอกจากนี้ ทัศนคติของมีกลุ่มตัวอย่างมากถึง 92% ยังเห็นด้วยกับการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา

สะท้อนให้เห็นการทำงานของหน่วยงาน และภาคีเครือข่ายที่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรม และทัศนคติกลุ่มตัวอย่าง ให้เห็นว่าแม้จะเป็นแค่ช่วงเวลา 3 เดือน ของการงดเหล้าครบพรรษา แต่ก็ใช่ว่าเป็นโอกาสดี ที่เขาจะสามารถเอาชนะใจตัวเอง จนผ่านจุดที่สามารถเลิกดื่มได้ ซึ่งผมเชื่อว่า นี่จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี ที่จะนำไปสู่การเอาชนะใจตัวเองในเรื่องอื่นๆ ได้ตลอดไป

คนไทยมีสุขภาพ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จาก “ลูก” สู่ “แม่”

12 สิงหาคม “วันแม่แห่งชาติ”
หรือวันคล้ายวันพระราชสมภพของ
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

สิ่งที่เรามักจะพบเห็นจนคุ้นตา ในวันนี้ของทุกปี คือ ประดับธงชาติตามอาคารบ้านเรือน การประดับประดาดวงไฟเฉลิมพระเกียรติ การจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ทำบุญใส่บาตรอุทิศส่วนกุศล เพื่อรำลึกถึงพระคุณของแม่ รวมไปถึงการนำพวงมาลัยดอกมะลิ ไปกราบขอพรจากแม่

ทั้งหมดล้วนแต่เป็นกิจกรรมดีๆ ที่เกิดขึ้นเป็นประจำในทุกปี



bike for Mom ปั่นเพื่อแม่

แต่ความพิเศษสำหรับปีนี้ มีกิจกรรมหนึ่งที่ไม่พูดถึงไม่ได้

กิจกรรม Bike for Mom “ปั่นเพื่อแม่” กิจกรรมปั่นจักรยานเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 83 พรรษา 12 สิงหาคม 2558 ซึ่งเป็นโครงการดำริของสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ที่ทรงแสดงความกตัญญูตงเวทีแด่องค์สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ

โดยได้เปิดโอกาสให้ประชาชนทุกหมู่เหล่าทั่วประเทศเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อแสดงออกถึงความจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ แสดงออกถึงความรักที่มีต่อแม่ และแม่ของแผ่นดินอย่างทั่วถึง เสริมสร้างความสามัคคีของคนในชาติที่จะร่วมกันจัดกิจกรรมถวายพระพรแด่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ

นอกจากนี้ ยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในการร่วมออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปลุกฝังให้ประชาชนรักการออกกำลังกาย และเสริมสร้างความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา อีกทั้งได้นำกิจกรรมดังกล่าวไปต่อยอดขยายผลต่อไป

อ.ณรงค์ เทียมเมฆ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการออกกำลังกาย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

กล่าวถึงกิจกรรมนี้ว่า เชื่อว่ากิจกรรมนี้สามารถกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัว สร้างแรงบันดาลใจในการออกกำลังกายให้กับผู้ที่ยังไม่รู้จักเริ่มต้นอย่างไร เนื่องจากสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ ทรงให้ความสำคัญและลงมาทำงานเอง และจากการที่ดูกระแสการตอบรับกิจกรรมจากทั่วประเทศ ก็เชื่อว่าในวันที่ 16 สิงหาคมนี้จะมีคนออกมาขี่จักรยานในกิจกรรมนี้นับล้านคนแน่นอน ดูได้จากความตื่นตัวที่อยากจะร่วมเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรม บางคนถึงขนาดหาซื้อจักรยานเพื่อใช้ในกิจกรรม แต่น่าจะใช้ต่อยอดไปถึงการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นยุทธศาสตร์สำคัญของ สสส.

วันนี้เราได้พบว่ากระแสการปั่นจักรยานได้รับความนิยมมากขึ้น และเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ดังเราจะเห็นได้ว่าเป็นการเริ่มที่ดี เนื่องจากมีการแพร่หลายในทุกช่วงวัยไม่ว่าจะเป็นการปั่นเพื่อสุขภาพ กีฬา การท่องเที่ยว หรือแม้แต่การใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน

“ซึ่งการออกมาขี่จักรยานในครั้งนี้ แม้ว่าเราจะมุ่งประเด็นเรื่องของการแสดงออกถึงความกตัญญูตงเวที แสดงความจงรักภักดีต่อสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ขณะเดียวกันพระองค์ก็เป็นสัญลักษณ์ของความเป็นแม่ ดังนั้น ถึงแม้การลงทะเบียนจะเต็มแล้ว ก็อยากเชิญชวนให้คนที่อยากร่วมประวัติศาสตร์ครั้งนี้ ออกมาใส่เสื้อฟ้า นำจักรยานออกปั่นมาร่วมกัน เป็นโอกาสดีที่เราจะปลดปล่อย เอาจักรยานของเราออกมาปั่นที่สำคัญในครั้งนี้”



ซึ่งจากกิจกรรม “ปั่นเพื่อแม่” ในครั้งนี้ สามารถต่อยอดกับความสำเร็จที่ สสส.ได้พยายามผลักดันและส่งเสริมให้มีการใช้จักรยานให้แพร่หลายขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการทำงานในระดับนโยบายที่เอื้อต่อผู้ใช้จักรยานมาอย่างต่อเนื่อง โดย **“ทพ.กฤษฎา เรืองอารีย์รัชต์” ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)** เล่าถึงประเด็นที่ว่า การส่งเสริมการใช้จักรยาน



ในชีวิตประจำวัน เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์สำคัญ ในการกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ เพิ่มโอกาส และทางเลือกให้คนไทยมีกิจกรรมทางกาย หรือ PA (Physical Activity) มากขึ้น โดยผ่านวิธีการที่จะต้อง

สามารถปรับใช้ได้กับชีวิตจริง

เช่น การใช้จักรยานและเดินไปทำงาน ซึ่งการจัดทำวิจัยวิชาการประเด็นจักรยานในแง่มุมต่างๆ ถือเป็นพลังขับเคลื่อนที่สำคัญ ในการผลักดันให้เกิดการพัฒนาพื้นที่นโยบายที่เอื้อต่อการเดินและจักรยานและชุมชนจักรยาน ซึ่งกระตุ้นให้การเดินและใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน สามารถปฏิบัติได้จริงในสังคมไทย

จุดเริ่มต้นจากจักรยานราคาเพียง 800 บาท เมื่อหลายสิบปีที่แล้ว กลับเปลี่ยนให้ “ผู้จัดการ สสส.” คนนี้ ชอบและรักในเสน่ห์ของจักรยานมาตั้งแต่ตอนนั้น



“ผมปั่นจักรยานมาตั้งแต่เด็ก ผมเก็บเงินซื้อจักรยานเอง ในราคา 800 บาท ความรู้สึกตอนนั้น คือ อยากได้เหมือนคนอื่น แต่เอาเข้าจริงมาเริ่มนำจักรยานมาใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อ 5 ปีที่แล้ว เนื่องจากที่ทำงานย้ายมาอยู่ใกล้บ้านเพียง 5 กิโลเมตรซึ่งถ้าจะขับรถต้องใช้เวลา 1 ชั่วโมง แต่ถ้าใช้จักรยานจะใช้เวลาเพียง 10 กว่านาทีเท่านั้น นี่คือแบบทดลองจริงที่ผมได้ทดสอบด้วยตัวเอง มันเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวันมากๆ และผมก็เชื่อว่า กิจกรรมปั่นเพื่อแม่ครั้งนี้จะเป็นตัวกระตุ้น สร้างแรงบันดาลใจให้คนที่ยังไม่เคยลุกขึ้นมาออกกำลังกาย ได้เห็นช่องทางในการเริ่มต้นที่ดีในครั้งนี้”



ชวนปั่นเพื่อแม่ พร้อมกันทั่วประเทศ

กิจกรรม Bike for Mom “ปั่นเพื่อแม่” เป็นกิจกรรมจักรยานเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 83 พรรษา 12 สิงหาคม 2558 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้พสกนิกร ในจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศ ได้มีโอกาสร่วมกิจกรรม ปั่นพร้อมกันทั่วประเทศ ในวันอาทิตย์ที่ 16 สิงหาคม 2558 เวลา 15.00 น. เป็นต้นไป ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ www.bikeformom2015.com

bike
for
MOM
ปั่นเพื่อแม่



จาก “(นม) แม่” สู่ “ลูก (รัก)”

“นมแม่” ยังคงเป็นอาหารที่ดีที่สุด ที่อุดมไปด้วยสารอาหารครบถ้วน มีภูมิคุ้มกันที่ช่วยให้ลูก แข็งแรง และมีพัฒนาการทางสมองที่ดีที่สุด และช่วงที่ดีที่สุด คือ 6 เดือนแรกของชีวิตเด็ก เพราะโครงสร้างอวัยวะร่างกายของตัวเด็กยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ และไม่พร้อมที่จะรับประทานอาหารเสริมอย่างอื่นได้



“นมแม่” จึงเป็นสิ่งจำเป็นและดีที่สุด เพราะสารอาหารครบถ้วนมากกว่าอาหารใดๆ ถ้าเด็กได้นมแม่ครบถ้วนในช่วงนี้พัฒนาการทางสมองของเด็กจะเติบโตได้สมวัย

แต่ความเข้าใจใน “นมแม่” มีทั้งถูกและผิดปนเปกัน หากถามว่า “นมแม่อย่างเดียวจะเพียงพอหรือไม่” ?

คำตอบ : เพียงพอแน่นอน เด็กควรได้รับนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดไปถึง 6 เดือน และต้องเป็นนมแม่ล้วนๆ ไม่เสริมอย่างอื่นเลยแม้แต่ น้ำเปล่า

หากถามว่า “หลัง 6 เดือน นมแม่ไม่มีประโยชน์แล้วหรือ” ?

คำตอบ : นำนมแม่ยังอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่า แต่อาจจะไม่เพียงพอ ต่อการเจริญเติบโตของเด็ก และต้องให้อาหารอื่นเพิ่มขึ้นตามน้ำหนักตัว และเพื่อกระตุ้น การทำงานของลำไส้ การทำให้ลูกได้รับสารอาหารครบ ก็ต้องมีเทคนิค ในการบำรุงนมนม

และเมื่อ “นมแม่” สำคัญมากเช่นนี้ จึงไม่แปลก “องค์กรพันธมิตรนมแม่โลก” หรือ World Alliance for Breastfeeding Action หรือ WABA จึงได้กำหนดให้ทุกวันที่ 1-7 สิงหาคมของทุกปี เป็น “สัปดาห์นมแม่โลก” เพื่อให้นานาชาติเห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พร้อมชูคำขวัญคือ Breastfeeding and Work : Let's Make it Work หรือ “ภาคร่วมใจช่วยแม่ไทย ให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่” โดยมุ่งเน้นในกลุ่มแม่ทำงานในการส่งเสริมสนับสนุนและปกป้องสิทธิของแม่ เพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ข้อมูลจากศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ระบุว่า การเริ่มให้นมแม่เร็วและให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวล้วนๆ ใน 6 เดือนแรก ช่วยส่งเสริมพัฒนาการให้ทารกแรกเกิดลดการตายของทารกแรกเกิด ซึ่งเป็นอัตราส่วนใหญ่ของการตายของทารกในขวบปีแรกทั้งหมด โดยร้อยละ 11-13 ของการตายทั้งหมดในเด็กต่ำกว่า 5 ปี สามารถป้องกันได้โดยการให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนแรก และอีกร้อยละ 6 ของการตายทั้งหมดในเด็กต่ำกว่า 5 ปี สามารถป้องกันได้จากการให้อาหารทารกตามวัยร่วมกับนมแม่ ขณะที่ทารกที่ไม่ได้กินนมแม่จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการตายจากท้องเสีย 7 เท่า และปอดบวม 5 เท่าเมื่อเทียบกับทารกที่ได้กินนมแม่ล้วนๆ ใน 6 เดือนแรก ดังนั้นการเลี้ยงลูกด้วย “นมแม่” จึงเป็นวิธีการเดียวที่มีประสิทธิผลที่สุดในการป้องกันการตายของทารก



๑๑ นมแม่ น่านอนที่สุด



สมอง

โอกาสเพิ่มระดับ I.Q.
3.16 จุด ในทารกครบกำหนด
และ 5.26 จุด ในทารกเกิดก่อนกำหนด



สายตา

พัฒนาการมองเห็น
สายตาคมชัด



ช่องปาก

กรามล่างแข็งแรงฟันเกน้อยลง
เมื่อโตขึ้น



ผิวพรรณ

ลดโอกาส
เป็นภูมิแพ้ผิวหนัง 42%



ระบบทางเดินหายใจ

โอกาสติดเชื้อทางเดินหายใจ ปอดบวม
น้อยกว่าทารก กินนมผสม 60%



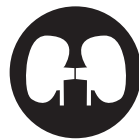
หู

ลดโอกาส
เป็นหูน้ำหนวก



ระบบทางเดินอาหาร

ลดโอกาสโรคท้องเสีย และลำไส้อักเสบ
ระบบย่อยดี ไม่มีปัญหาท้องผูก



ไตแข็งแรง

ลดโอกาสติดเชื้อ
ในระบบทางเดินปัสสาวะ

พญ.ยุพยง แห้งเชาวนิช เลขาธิการศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



ให้ข้อมูลว่า นมแม่เป็นอาหารสำหรับลูก โดยเฉพาะ มีคุณค่าสารอาหารครบถ้วน ให้กับเด็กโดยสารแต่ละชนิดที่มีอยู่ในน้ำนมเปรียบได้กับวงดนตรีที่ผสมผสานการทำงานกันอย่างเกื้อกูล

“นมแม่” เป็นเสมือนสารที่มีชีวิต แม่หลังคลอดลูกจะยังมีปริมาณไม่มาก แต่ก็ให้พลังงานเด็กได้ดี มีภูมิคุ้มกันสูง แม่จึงไม่ควร

พลาดที่จะให้หัวน้ำนมแก่ลูก หลังจากนั้น น้ำนมจะเปลี่ยนไป สารอาหารและรสชาติจะไม่เหมือนกับในวันแรก และเปลี่ยนไปตามอาหารที่แม่รับประทาน ซึ่งรสชาติน้ำนมที่ไม่เหมือนเดิมนี้อาจเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยเพิ่มเติมพัฒนาการให้กับลูกในการรับรสอาหาร พอหลัง 6 เดือนไปแล้ว นมแม่ก็ยังมีคุณค่าเหมือนเดิม แต่เพราะไม่พอกับเด็กที่โตเร็วมากขึ้น หลัง 6 เดือนไปแล้วจึงควรเสริมอาหารอื่นร่วมด้วย

“ไม่เพียงแต่การเลี้ยงลูกด้วย “นมแม่” เท่านั้นที่มีประโยชน์ แต่ “การโอบกอดลูกเข้าก๊อบก” ก็มีคุณค่าทางจิตใจของพวกเขาไม่น้อย

พญ.ยุพยง อธิบายเพิ่มเติมว่า การที่แม่คนหนึ่งกอดลูกเข้าก๊อบกแล้วให้ตึมนม ถือเป็นการสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างแม่ลูก ช่วยเพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์ให้กับเด็ก ในอ้อมกอดของแม่แต่ละครั้งที่ให้ลูกตึมนม ยังช่วยกระตุ้นพัฒนาการเด็กด้วย เนื่องจากสมองเด็กในระยะแรกเกิดมีเป็นล้านๆ เซลล์ ที่ยังไม่ได้เชื่อมต่อกันด้วยเส้นประสาท ซึ่งการที่เซลล์เส้นประสาทจะเชื่อมกันจนเกิดวงจรของการเรียนรู้ได้ จะต้องได้รับการกระตุ้นบ่อยๆ โดยนมแม่ ไขมันในนมแม่ และสารอื่นๆ ในนมแม่อีกมากมาย จะเป็นตัวหล่อหลอมให้เส้นใยประสาทแข็งแรง นอกจากนี้สัมผัสจากอ้อมกอดของแม่ก็ยังกระตุ้นให้เกิดการเชื่อมต่อของเส้นประสาทเร็วขึ้น



ซึ่งการรณรงค์ในปีที่ตึงใจ

เป้าประสงค์ของสัปดาห์นมแม่โลก ของ WABA มี 5 ข้อ คือ

1. จุดประกายให้ทุกภาคี มีส่วนสนับสนุนให้แม่ทุกหนทุกแห่งทำงานร่วมกับให้นมแม่ไปด้วยได้
2. ส่งเสริมให้นายจ้างลงมือทำอย่างจริงจัง เพื่อให้สถานที่ทำงานเป็นมิตรกับครอบครัว และพ่อแม่อีก และช่วยเหลือให้หญิงทำงานสามารถให้นมแม่อย่างต่อเนื่องได้
3. ประกาศให้ผู้คนรับทราบถึงสิทธิที่ตนเองพึงมีเกี่ยวกับการ ลาดลด และการปกป้องสิทธิของแม่ เพื่อให้สังคมตระหนัก ว่าต้องทำกฎหมายที่เกี่ยวข้องให้เข้มแข็งขึ้น
4. สร้างความแข็งแกร่ง เกื้อหนุน และนำเสนอ การปฏิบัติที่ช่วยเหลือให้แม่ทำงานในที่ทำงานที่ไม่ปกติธรรมดาให้ให้นมแม่ได้
5. เข้ามีส่วนร่วมกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น องค์กรเพื่อสิทธิคนทำงาน สมาคมการค้า กลุ่มเยาวชนและสตรี เพื่อปกป้องสิทธิในการให้นมแม่ในที่ทำงาน

ซึ่งแม้ว่าน้ำนมของแม่คือสิ่งมหัศจรรย์ที่ช่วยสร้างชีวิตให้ลูก แต่ทั้งพ่อและแม่ก็ต้องมีการเตรียมความพร้อม รู้วิธีเลี้ยงดูลูกอย่างถูกต้องเหมาะสมด้วยเช่นกัน ทั้งหมดไม่ใช่เพื่อใคร แต่เพื่อร่วมสร้างรากฐานและสุขภาพที่ดีให้ชีวิตของลูกเติบโตขึ้นแข็งแรงทั้งกายใจ



“งดเหล้าเข้าพรรษา” ปีนี้



ชวนปิ่น 999 ร่วมคาราวานบุญ
ถวายผ้าป่า ไถ่ชีวิตนกค่อม

//
ทำไมต้อง
งดเหล้า
เข้าพรรษา?

//

ยังคงเป็น “ปัญหา” ที่หมุ่หมักค่อม
สงสัย ใครถามกันอยู่ทุกๆ ปี ทั้งที่
รู้กันดีว่า วิถีชีวิตคนไทยผูกพันกับ
ศาสนาตั้งแต่เกิดจนตาย และสาเหตุ
ที่ต้อง “งดเหล้าเข้าพรรษา” ก็เพราะ
ว่าคนส่วนใหญ่มักใช้วันสำคัญต่างๆ
ทางศาสนา เป็นฤกษ์ดีในการเริ่มต้น
ทำสิ่งใหม่ๆ หรือลด ละ เลิก ไม่ทำใน
สิ่งที่จะนำมาซึ่งความเสื่อมของชีวิต

และ “วันเข้าพรรษา” เป็นวันที่พ่อแม่ส่วนใหญ่มักจะให้
ลูกหลานที่อายุครบตามเกณฑ์ บวชตามประเพณีในช่วงนี้
เพราะเชื่อว่าจะได้บุญมาก แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่พร้อมหรือยังไม่มี
โอกาสบวชกาย ก็สามารถ “บวชใจ” ได้ โดยการตั้งจิตอธิษฐาน
ตั้งใจละเว้น ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขทั้งปวง

ซึ่งการงดดื่มเหล้าช่วงเข้าพรรษาให้ครบเป็นเวลา 3 เดือน
นอกจากจะเป็นการปฏิบัติบูชาต่อพระพุทธศาสนาแล้ว ก็ยังเป็น
โอกาสที่ดีที่จะใช้เป็นข้ออ้างทางสังคม เพื่อดัดนิสัยในงานสังสรรค์
ต่างๆ ที่มีเหล้าเป็นตัวชูโรงและเป็นเวลาที่จะเริ่มต้นทำสิ่งดีๆ
ในชีวิต มอบแต่คนในครอบครัวอีกด้วย

ที่นี้ “เหล้า” เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่มีชื่อเรียกอีกชื่อ
หนึ่งว่า “น้ำเปลี่ยนนิสัย” เป็นสารตั้งต้นของความประมาทที่
เกิดขึ้นด้วยความไม่มีสติ ขาดสติยั้งคิด เมื่อ “ดื่มเหล้า” จะไป
กดสมองส่วนที่ควบคุมความคิดและสมองส่วนที่คอยยับยั้ง
ให้มีความระมัดระวัง ทำให้คนๆ นั้นไม่สามารถควบคุมตนเอง
ได้อีกต่อไป และกล้าทำไม่เหมาะสมได้ทุกอย่าง เช่น ก่อการ
ทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกายคนใกล้ชิด

สอดคล้องกับสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นจากเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ในปัจจุบัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การดำเนินชีวิต
จนเกิดเป็นความรุนแรงขึ้นในสังคมอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็น

การกระทำความรุนแรงต่อเด็ก-สตรีในครอบครัว ปัญหาอุบัติเหตุ อาชญากรรม โรคเอดส์ ยาเสพติด การเบี่ยงเบนพฤติกรรมของเด็กเยาวชน สูญเสียอาชีพ/รายได้ จนนำไปสู่ความยากจน ตลอดจนความเสื่อมถอยทางศีลธรรมและประเพณีอันดีงามของคนในชาติไทย

และในเทศกาลเข้าพรรษานี้ สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดกิจกรรมเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของประชาชน ในการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา โดยเน้นให้เกิดการรวมพลังสังคมเพื่อทุกภาคส่วนให้มาร่วมมือ ร่วมใจ ร่วมรณรงค์สร้างกระแสงดเหล้าครบพรรษา ช่วงเทศกาลเข้าพรรษา ภายใต้ชื่อ **“ปีน 999 คาราวานบุญ งดเหล้าครบพรรษา ถวายผ้าป่าชุมชน คนสู้เหล้า ไถชีวิตนักดื่ม”** (9 วัด 9 วัน 9 จังหวัด)

จุดประสงค์ก็เพื่อเชิญชวนให้ประชาชน และทุกภาคส่วนตระหนักถึงอันตรายของ “เหล้าและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด” รวมถึงเป็นพลังรณรงค์งดเหล้าให้ครบพรรษาอย่างต่อเนื่องร่วมทำบุญถวายผ้าป่าเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้ผู้เสียชีวิตจากภัยที่เกิดจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับผู้ใช้งานยานอีกด้วย

ภ.สงกานต์ ภาคโชคดี ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า(สคล.) เล่าว่า แอลกอฮอล์ ทำให้โรคร้ายไข้เจ็บ



กว่า 200 โรค เมื่อดื่มเข้าไป แอลกอฮอล์จะทำลายอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การรณรงค์งดเหล้าครบพรรษาทำให้หลายครอบครัวได้เงินค่าเหล้ากลับคืนมา และนำไปใช้ทำให้เกิดการกระจายรายได้ ที่สำคัญทำให้เศรษฐกิจครัวเรือนมีกินมีใช้ ที่สำคัญคือ พอไม่กินเหล้าทำให้มีเวลาให้ครอบครัว ซึ่งเป็น

จุดเริ่มต้นของความเข้มแข็งของชุมชน และสังคม

ซึ่งการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาในปีนี้นำทางเครือข่ายได้ตระหนักถึงการมีส่วนร่วมของพลัง และพลังของเครือข่ายสุขภาพที่สามารถกระตุ้นเตือนและสร้างการเปลี่ยนแปลง ทั้งในระดับบุคคลระดับสังคมได้ จึงได้ร่วมกับภาคีเครือข่ายประชาสังคมงดเหล้าภาคกลาง 9 จังหวัด ได้แก่ ชัยนาท สิงห์บุรี ลพบุรี สระบุรี อ่างทอง พระนครศรีอยุธยา ปทุมธานี นนทบุรี กรุงเทพมหานคร ภาคีเครือข่ายประชาคมงดเหล้ากรุงเทพมหานคร ภาคีเครือข่ายชมรมจักรยานใน 9 จังหวัด จัดกิจกรรม ปีนจักรยานรณรงค์งดเหล้าครบพรรษา 9 วัด 9 วัน 9 จังหวัด ภายใต้ชื่องาน **“ปีน 999 คาราวานบุญ งดเหล้าครบพรรษา ถวายผ้าป่าชุมชนคนสู้เหล้า ไถชีวิตนักดื่ม”** ซึ่งเป็นหนึ่งใน



กิจกรรมที่มีการรณรงค์พร้อมเชิญชวนให้ประชาชนมาร่วมกันงดเหล้าเข้าพรรษาอย่างต่อเนื่อง สร้างการรับรู้ และมีส่วนร่วมในการรณรงค์ครั้ง



โดยเส้นทางปั่นจักรยาน มีดังนี้

- กรุงเทพมหานคร (วัดอรุณราชวรวิหาร)
- จ.นนทบุรี (วัดไผ่เหลือง)
- จ.ปทุมธานี (วัดโบสถ์)
- จ.พระนครศรีอยุธยา (วัดท่าการ้อง)
- จ.อ่างทอง (วัดขุนอินทประมูล)
- จ.สระบุรี (วัดศาลาแดง)
- จ.ลพบุรี (วัดโพธิ์เก้าต้น)
- จ.สิงห์บุรี (วัดโบสถ์อินทบุรี)
- จ.ชัยนาท (วัดปากคลองมะขามเฒ่า)

ทั้งนี้ ภ.สงกานต์ ยังกล่าวถึงผลจากแคมเปญการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาปี 2557 โดยพบว่า มีประชาชนประมาณ 17 ล้านคน เปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มโดยประมาณ 8 ล้านคน งดดื่มตลอดช่วงเข้าพรรษา และประมาณ 9 ล้านคน ลดการดื่ม โดยพบข้อมูลกลุ่มคนงดดื่ม และลดการดื่ม ระบุว่า ประหยัดเงินได้ตลอดช่วงเข้าพรรษาเฉลี่ยคนละ 1,455 บาท จากการทดลองคำนวณการลดความถี่ในการดื่มลง พบว่า กลุ่มงดเหล้า

ตลอดพรรษา ประหยัดเงิน เฉลี่ยคนละ 6,912 บาท และกลุ่มลดการดื่ม ประหยัดเงินเฉลี่ยคนละ 2,538 บาท หรือเท่ากับจำนวนเงินที่ประหยัดได้ทั้งประเทศเพิ่มขึ้นเป็น 77,712 ล้านบาทและมีค่ามากกว่าคือ ทำให้ครอบครัวมีความสุขมากขึ้นในช่วงเข้าพรรษา หลายครอบครัวเปรียบเหมือน ได้พ่อคนใหม่ที่มีเวลาทำสิ่งดีร่วมกับครอบครัว



ผลสำรวจพฤติกรรม การดื่มของประชาชนในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา ปี 2557

ของศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) ร่วมกับศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาสังคมและธุรกิจ (SAB) จากกลุ่มตัวอย่างที่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 12 เดือน (คือร้อยละ 36.5)

พบว่า งดดื่มในเทศกาลเข้าพรรษา ร้อยละ 83.4 แบ่งเป็น ร้อยละ 39.4 งดตลอดเทศกาลเข้าพรรษา ร้อยละ 23.3 งดเป็นบางช่วง และร้อยละ 20.8 ไม่งดแต่ลดปริมาณลง ขณะที่ร้อยละ 16.6 มีผู้ดื่มปกติไม่แตกต่างจากช่วงก่อนเข้าพรรษา

ทั้งนี้ มีกลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยกับการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา ร้อยละ 92.0 รวมถึง กลุ่มตัวอย่างระบุเคยพบเห็นปัญหาความขัดแย้งหรือการใช้ความรุนแรงที่เกิดจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อนร่วมงาน/เพื่อนบ้าน ร้อยละ 52.2 ในขณะที่พบเห็นความขัดแย้งหรือปัญหาความรุนแรงในครอบครัวร้อยละ 47.5

นอกจากนี้ ยังมีสถิติที่น่าสนใจ 3 เหตุผลสำคัญที่กลุ่มงดดื่มตลอดเทศกาลเข้าพรรษาปี 2557 ได้แก่

- ปกติดื่มน้อย ไม่ค่อยได้ดื่มอยู่แล้ว (ร้อยละ 55.6)
- งดเป็นประจำทุกปี (ร้อยละ 29.9)
- และมีการรณรงค์ให้งดเหล้าเข้าพรรษา (ร้อยละ 24.2)
- ส่วนเหตุผลที่ต้องการรักษาศีลช่วงเข้าพรรษามีอยู่ (ร้อยละ 16.8)

ลำดับ	สาเหตุที่ทำให้งดตลอดได้	จำนวน	ร้อยละ
1	ปกติดื่มน้อย ไม่ค่อยได้ดื่มอยู่แล้ว	562	55.6
2	งดเป็นประจำทุกปี	302	29.9
3	มีการรณรงค์ให้งดเหล้าเข้าพรรษา	244	24.2
4	ต้องรักษาศีลช่วงเข้าพรรษา	170	16.8
5	ถือเป็นช่วงฟื้นฟูสุขภาพ	161	15.9
6	ครอบครัวขอให้งด	128	12.7
7	เพื่อน / ไม่มีเพื่อนดื่ม / เพื่อนชวนงด	68	6.7
8	อื่นๆ อาทิ ไม่มีเวลาดื่ม	20	2.0

หรือจะเป็นสถิติในประเด็นเรื่อง “ผลของการงดดื่มในช่วงเข้าพรรษาปี 2557” โดยพบว่า 2 เหตุผลแรกที่มีสัดส่วนใกล้เคียงกันคือ

- ได้สุขภาพร่างกายดีขึ้น (ร้อยละ 47.8) และประหยัดค่าใช้จ่ายได้ (ร้อยละ 46.3)
- ถัดมาคือ สุขภาพจิตใจดีขึ้น (ร้อยละ 32.9)

ลำดับ	ผลของการงดดื่ม	จำนวน	ร้อยละ
1	สุขภาพร่างกายดีขึ้น	1,234	47.8
2	ประหยัดค่าใช้จ่ายได้	1,196	46.3
3	สุขภาพจิตใจดีขึ้น	851	32.9
4	ช่วยลดความรุนแรงในครอบครัวลง	472	18.3
5	ไม่ทราบ เพราะยังไม่เคยเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเข้าพรรษา	427	16.5
6	ไม่แน่ใจ	273	10.6
7	ไม่ส่งผลกระทบใดๆ	326	12.6

ซึ่งเมื่อพิจารณาเฉพาะการเรื่อง “การประหยัดเงินจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์” ในช่วงงดเหล้าเข้าพรรษา ปี 2557 พบว่า

... กลุ่มตัวอย่างที่ดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 38.8 สามารถประหยัดเงินจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเข้าพรรษา ตั้งแต่ 10 บาทจนถึง 20,000 บาท โดยมีค่าเฉลี่ยเป็นเงิน 1,455 บาท ...



เฟย์-ฟาง-แก้ว

ชวนทำดีเพื่อสังคม

ชวนงดเหล้าเข้าพรรษา

งดเหล้า
ครบ
พรรษา

ฟาง เผยว่า “อยากเชิญชวนคนไทยงดเหล้าเข้าพรรษา ด้วยการลด ละ เลิก อบายมุขทุกอย่าง ซึ่งเป็นศีลข้อหนึ่งที่เรากคนไทยควรพึงปฏิบัตินะคะ จริงๆ แล้ว เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ได้มีประโยชน์ต่อร่างกาย หากดื่มในปริมาณที่มากเกินไป ก็อาจทำให้เราใช้ชีวิตประมาท สร้างความเดือดร้อนต่อตนเอง และผู้อื่นด้วย ส่วนใครที่กำลังเลิกสุรา ก็ขอเป็นกำลังใจ ให้เลิกได้สำเร็จ เพื่อสุขภาพที่ดีนะคะ”

แก้ว เสริมว่า “ในฐานะพุทธศาสนิกชนคนไทย แก้วขอร่วมรณรงค์งดเหล้าช่วงเข้าพรรษา นะคะ หันหน้าเข้าวัด ถือนศีล ทำบุญ สร้างกุศลที่ดีให้กับตัวเอง เพราะพิษเหล้านั้นมีมากมาย ส่งผลให้เกิดหลายโรคตามมา เช่น ตับแข็ง ดิดสุราเรื้อรัง ฯลฯ เป็นภาระให้กับครอบครัวและสังคมด้วย ใครที่ยอยากมีสุขภาพดี ลด เลิก ตั้งแต่วันนี้ ก่อนที่โรคภัยต่างๆ จะมาเยือนค่ะ”

ชวนกันมาทำดี

กลุ่มศิลปิน วง เฟย์ ฟาง แก้ว (พรปวีณ์ นีระสิงห์, ธนันต์ธรรณีย์ นีระสิงห์ และ จริญญา ศิริมงคลสกุล) แห่งค่าย เอส! มิวสิค เครืออาร์เอส ขออาสาเชิญชวนคนไทยร่วมงดเหล้า “วันเข้าพรรษา” หรือ “วันงดดื่มสุราแห่งชาติ” ในโครงการ “อาร์เอส ก๊ิฟ แบค” ที่สนับสนุนให้ศิลปินดาราทำดีเพื่อสังคม เพราะอยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี ด้วยการ ลด ละ เลิก อบายมุข สุราเริ่มมาทุกประเภท

“จักรยาน”

ถือว่าเป็นอีกหนึ่งยานพาหนะที่เรพบเห็นได้ทั่วไปบนท้องถนน เช่นเดียวกับรถชนิดอื่นๆ ในปัจจุบันผู้คนหันมาปั่นกันมากขึ้น สาเหตุหนึ่งก็เพื่อลดการใช้รถยนต์ส่วนตัวและตระหนักเรื่องของการโลกร้อน ปัญหาสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ

ปั่นได้...ปั่นดี

ชวนกันมาขี่จักรยานในชีวิตประจำวัน



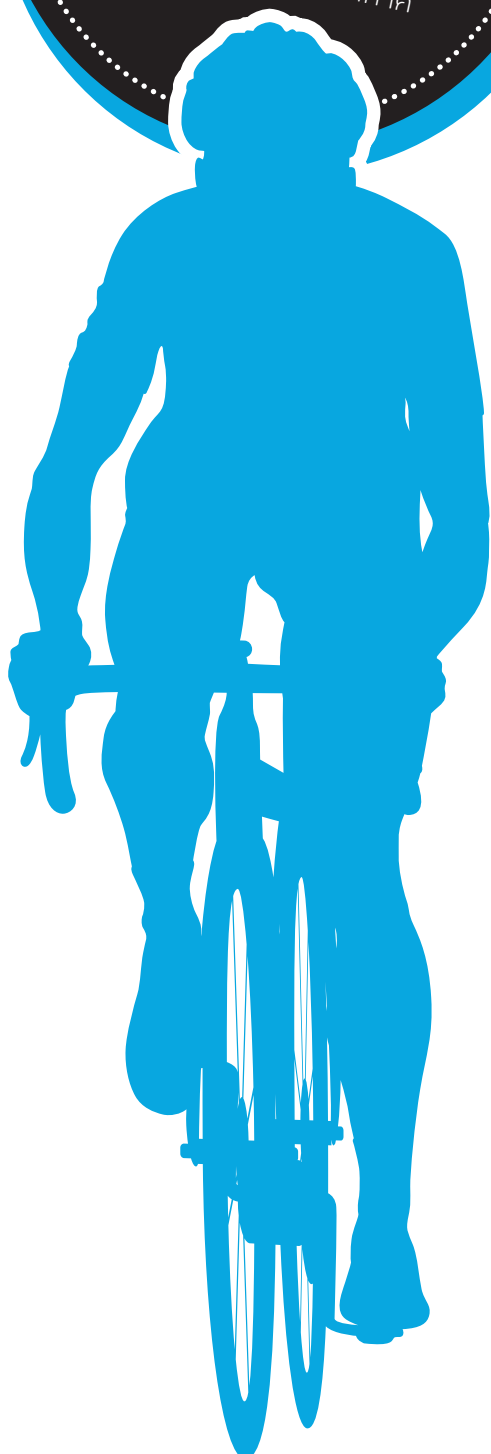
“ผศ.ดร.จิรพล สิ้นสุนาวา” อาจารย์ประจำคณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ชี้ให้เห็นถึงสถานการณ์ผู้ใช้จักรยานพร้อมเล่าว่า ทุกวันนี้มีผู้สนใจเอาจักรยานมาขึ้นบนท้องถนนเพิ่มมากขึ้นทุกช่วงอายุ ซึ่งจะสังเกตเห็นได้จากท่ามกลางนักปั่นกลุ่มใหญ่ๆ นั้น มองลึกๆ แล้วจะมีผู้สูงอายุและเด็กที่เพิ่งเริ่มขี่อยู่ไม่น้อยทีเดียว

“ผู้ใช้จักรยานกลุ่มแรกคือ ขี่จักรยานเพื่อการออกกำลังกาย เพราะได้พบว่ามี ความตื่นเต้น น่าสนใจ กว่า การออกกำลังกายด้วยวิธีอื่น ได้เห็นทิวทัศน์ ได้ไปในที่ต่างๆ ที่อยากไป มันเพิ่มอรรถภาพมากกว่าการออกกำลังกายรูปแบบอื่น แต่ส่วนมากก็เป็นนักปั่นที่อยู่ในหมู่บ้าน หรือชุมชนเล็กๆ ไม่ได้ออกมาถนนใหญ่ หรือขี่ทางไกล หรืออาจจะมันดขี่เป็นกลุ่มประมาณ 30-50 กิโลเมตรสั้น อันนี้คือการขี่เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ”

ผศ.ดร.จิรพลเล่าต่อว่า อีกกลุ่มหนึ่งคือการ “ขี่เพื่อสันทนาการ” กลุ่มนี้เน้นขี่เพื่อท่องเที่ยว ไปรู้จักสถานที่ต่างๆ เข้าสังคม จึงมักรวมตัวกันเป็นกลุ่ม อาจมีชมรม มีสมาชิกรวมตัวกันไป ขี่แล้วก็ปั่นกลุ่มเดียวกัน พูดคุยกันรู้เรื่องสนุกสนาน แลกเปลี่ยน พวกกันไปเที่ยวในที่ๆ ไม่เคยไป ซึ่งโดยมากเส้นทางก็ไม่ค่อยซ้ำ กำหนดระยะเวลาที่ชัดเจนในการรวมตัว และบางครั้งอาจจะขี่ในเวลาว่างด้วย เช่น เราจะพบหลายที่ในสวนสาธารณะ หรือบริเวณที่รถไม่หนาแน่นก็มีเยอะอยู่เช่นกัน

อย่างไรก็ตามยังมีอีกกลุ่มหนึ่งที่ “ขี่จักรยานในชีวิตประจำวัน” จริงๆ คือกลุ่มคนที่ขี่เพื่อการเดินทางไปทำงาน ไปซื้อของ ไปโรงเรียน ไปเยี่ยมญาติ ไปทำธุระต่างๆ แต่ปัจจุบันนี้มีคนในกลุ่มนี้ไม่ถึงร้อยละ 10 ที่ขี่เพื่อการเดินทางในชีวิตประจำวัน

“จริงๆ เราก็หวังว่ากลุ่มนี้จะเติบโตขึ้น เห็นได้ว่า กลุ่มคนที่ขี่เพื่อการท่องเที่ยว การออกกำลังกาย และเพื่อสันทนาการ หันมาขี่เพื่อการเดินทางในชีวิตประจำวันจริงๆ เพิ่มมากขึ้น เมื่อกลุ่มนี้เพิ่มมากขึ้นได้ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในสังคมที่ชัดเจน เพราะจะเป็นกลุ่มที่เพิ่มการพบเห็นของผู้ใช้รถยนต์เป็นประจำ เขาจะเห็นว่าเส้นทางนี้มีนักปั่นอยู่เป็นประจำในเวลานี้ก็คน และเขาจะคอยหลบ คอยระวังที่จะลดความเร็วลงมา รวมถึงการเว้นระยะห่างจากริมฟุตบาท เพื่อเว้นพื้นที่ว่างให้จักรยาน ซึ่งตนคิดว่าหากมีการขี่เป็นประจำ คนกลุ่มนี้จะสามารถช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ดีขึ้นได้” ผศ.ดร.จิรพลเล่า



ปัจจัยเกี่ยวกับอุบัติเหตุของผู้ใช้จักรยาน

ข้อนี้ ผศ.ดร.จิรพล อธิบายว่า ส่วนหนึ่งเกิดจากความไม่เตรียมพร้อม ขาดทักษะและขาดความระมัดระวังของผู้ใช้จักรยานเองด้วย ฉะนั้นถ้าจะลดความสูญเสียจากปัญหาดังกล่าวได้จริงๆ จะต้องให้ผู้ใช้จักรยานได้เรียนรู้การใช้จักรยานร่วมเส้นทางกับพาหนะอื่นๆ อย่างปลอดภัย

การให้สัญญาณมือ หมายถึงการสื่อสารกับคนข้างหลัง ในระยะ 50 หลา ก่อนเลี้ยวซ้ายหรือเลี้ยวขวา

- เลี้ยวขวา คือ การยื่นแขนขวาออกไปด้านข้างให้สุดขนานกับพื้น และแผ่ฝ่ามือออก
- เลี้ยวซ้าย คือ การยื่นแขนซ้ายออกไปด้านข้างให้สุดขนานกับพื้น และแผ่ฝ่ามือออก
- หยุดหรือจอด ยกแขนขึ้นขนานกับพื้น พับแขนลงในลักษณะตั้งฉาก ขนานกับลำตัว แขนมือหันฝ่ามือไปด้านหลัง
- การมองข้ามไหล่ ก่อนเปลี่ยนเลนส์ ต้องมีความสามารถมองข้ามไหล่ ให้เป็น โดยที่ล้อตั้งตรง และมองเห็นรถคันหลัง
- การขี่จักรยานที่ติดตั้งอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยอย่างเพียงพอ เช่น กระดิ่ง, ไฟหน้าแสงขาว, ไฟท้ายแสงแดง
- การสวมใส่หมวกกันน็อค ที่มีมาตรฐาน และใส่สายรัดคางให้กระชับเสมอ
- การสวมเสื้อผ้าสีสว่างสดใส เห็นแต่ไกล หลีกเลี่ยงการใช้เสื้อผ้าสีเข้ม สีดำ เพราะผู้ขับขี่รถยนต์มองเห็นยาก
- การเลือกซื้อจักรยาน โดยคำนึงถึงความปลอดภัย เช่น เบรกที่มีประสิทธิภาพหรือไม่ ดูยาง ล้อ การรับน้ำหนัก ตัวถังที่เบา ต้องดีด้วย แข็งแรง รองรับ น้ำหนัก การขี่ แรงบิดแรงกดที่ได้นานหลายชั่วโมง สำหรับการเดินทางไกล เป็นต้น

ผศ.ดร.จิรพล ฝากว่าถึงแม้จะมีอุปกรณ์ครบก่อนการขี่จักรยาน ทุกครั้งก็ต้องมีการตรวจสอบด้วยเช่นกัน โดยการตรวจเช็คลมยาง เช็คน็อต ดูโซ่ และการหมุนของล้อต้องไม่ติดกับส่วนหนึ่งส่วนใดของตัวถัง ตะเกียบ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุหรือความเสียหายต่อจักรยานได้ และที่สำคัญที่ลืมไม่ได้คือใส่หมวกกันน็อค ซึ่งเป็นตัวที่จะช่วยปกป้องส่วนที่แพงที่สุดของร่างกายเอาไว้ อย่าออกจากบ้านโดยไม่มีหมวกกันน็อคเด็ดขาด

วิธีตรวจความพร้อมก่อนใช้จักรยาน



A - AIR ลมยาง เช็คลมยางกดแล้วต้องแข็ง กดไม่ลง ถ้ากดแล้วลงไปได้เรื่อยๆ แสดงว่าลมอ่อนเกินไป ทั้งล้อหน้าและล้อหลัง



B - Break เบรก โดยการเช็คน็อตหลังให้กดเบรกจากนั้น ล้อต้องลาก และไม่หมุน เบรกหน้าเมื่อมือเรากดเต็มที่ล้อหลังต้องยกขึ้น



C - Chain โซ่ เช็คว่าหมุนได้คล่องตัวไหม หย่อนหรือตึงเกินไปหรือเปล่า ส่วนนี้ต้องดูให้ดี โซ่ต้องไม่ทั้งหย่อนลงมาจนไปโดนตัวถังหรือตะเกียบหลัง เช็คลมล้อว่ามีเสียงดังหรือไม่ ถ้ามีเสียงลูกปืนแตกหรือเสียงดังต้องระวัง



S - Spring ทดสอบด้วยการยกล้อหน้าขึ้นมาแล้วหมุน ดูว่าชุดตัวถังไหม หรือชุดที่ตะเกียบด้านซ้ายด้านขวาหรือไม่ ล้อต้องหมุนอย่างอิสระ ไม่ใช้หมุนแล้วหยุดด้วยตัวเอง เพราะเช่นนั้นจะแสดงว่า มีแรงต้านทานเนื่องจากผ้าเบรกหรือส่วนอื่นที่ทำให้ล้อไม่อยู่ศูนย์ ล้อหลังก็เช่นเดียวกัน เช็คว่าระหว่างการหมุนล้อต้องไม่แกว่งไปมา

“อยากจะเชิญชวนทุกคนที่อยากขี่จักรยาน รู้จักการขี่จักรยานที่ถูกต้องและปลอดภัย โดยอาจจะเริ่มจากเข้ากลุ่ม เริ่มเรียนรู้ก่อนที่จะออกมาถนนใหญ่ และหาโอกาสสอบใบขับขี่จักรยาน จะช่วยเพิ่มทักษะการขับขี่ การใช้เส้นทางร่วมกับผู้อื่นอย่างปลอดภัย เพราะเราจะเรียนรู้วิธีการป้องกันตนเอง เรียนรู้การสื่อสาร และการส่งสัญญาณนั่นเอง”

นอกจากจักรยานจะเป็นตัวช่วยในเรื่องการดูแลสุขภาพแล้ว ที่สำคัญการขี่จักรยานยังเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างเสริมชุมชนให้น่าอยู่มากยิ่งขึ้นด้วย



ถามว่า... อายุจะเป็นเพียงตัวเลข จริงๆ?



ถ้าใครได้มีโอกาสไปงานเลี้ยงรวมรุ่นมาเมื่อเร็วๆ นี้ จะเห็นภาพได้ชัดว่า คนรุ่นราวคราวเดียวกันแท้ๆ หลายปีผ่านไปกลับมาเจอกันอีกครั้ง บางคนยังดูเหมือนเดิม อยู่เลย แต่บางคนทำไม่ ไห้...ดูแก่ไปมากมาย ขณะที่ อีกหลายๆ คนก็แลดูสมวัยดี เรื่องนี้ที่นักวิจัยนานาชาติ จากทั้ง สหรัฐอเมริกา สหราชอาณาจักร อิสราเอล และ นิวซีแลนด์ ค้นพบคำตอบแล้วว่า ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่า คนเราแต่ละคนมีอัตราการแก่ตัวทางชีวภาพ ที่แตกต่างกัน ไปตามปัจจัยต่างๆ ถึงแม้จะมีอายุเท่าหรือใกล้เคียงกัน กล่าวคือคนที่แลดูแก่เกินวัย หรือดูอ่อนเยาว์กว่าอายุ จริงๆ นั้น ในปีๆ หนึ่ง อัตราการแก่ตัวทางชีวภาพของเข อาจจะมาก หรือน้อยกว่าหนึ่งปี พอไปถึงช่วงเวลาหนึ่ง จึงทำให้เห็นได้ชัดว่า คนนี้ดูแก่กว่าอีกคนมากนัก ทั้งที่ อายุพอๆ กัน ซึ่งจากผลการวิจัยที่พบนี้เอง ได้จุดประกาย ความหวังให้วงการวิทยาศาสตร์และวงการแพทย์ ว่าสักวันหนึ่งขององค์ความรู้นี้จะนำไปสู่การชะลอกระบวนการ แก่ตัวทางชีวภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ไม่ใช่เพียง เรื่องของความสวยงามเท่านั้น หากแต่ว่าการชะลอ ความแก่ที่ว้านี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการลดความเสี่ยง ในการเกิดโรคมามากมายหลากหลายโรค ที่มาพร้อมกับ ความเสื่อมโทรมของร่างกาย ตามกาลเวลา

สิ่งที่น่าสนใจขึ้นนี้มีและแตกต่างไปจากการวิจัย เกี่ยวกับความสูงวัย ที่ทำมาากันก่อนๆ หน้านี้คือ ทีมนักวิจัย ได้เลือกศึกษาเรื่อง ความแก่ ในคนที่ยังอยู่ในวัยผู้ใหญ่ ตอนต้นๆ คือ ระหว่าง อายุ 26 ถึง 38 ปี และผลการวิจัย ที่ได้ ทำให้หลายคนได้เปลี่ยนความเชื่อที่เชื่อกันมาตลอด ว่าจริง แต่ที่จริงแล้วไม่ถูกต้องทั้งหมดซะทีเดียว นั่นคือ ความคิดที่ว่าเรื่องความชรภาพนั้นเป็นเรื่องของคน อายุมาก ซึ่งทำให้นักวิจัยหลายกลุ่ม มุ่งความสนใจไปที่ กลุ่มตัวอย่างสูงวัยกันเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้ขาดมิติที่ว่า แล้วทำอย่างไรเราจึงจะสามารถต่อสู้กับความชรภาพ ได้ตั้งแต่ตอนที่อายุยังน้อยๆ อยู่เล่า?

“เราตั้งเป้าศึกษาเรื่องการสูงวัยในคนกลุ่มที่อายุน้อยกว่ามากๆ ในขณะที่ทีมวิจัยอื่นๆ มักมองแต่ในกลุ่มผู้สูงอายุเป็นหลัก ส่วนเราต้องการหาคำตอบใหม่เพื่อจะได้บรรลุเป้าหมายในการป้องกันโรคต่างๆ ที่มากับอายุ” ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แดน เบลสกี ผู้เขียนรายงานผลการวิจัย ซึ่งทำงานประจำอยู่ที่ ศูนย์เพื่อการศึกษาเรื่องสูงวัย แห่งมหาวิทยาลัย ดยุก ในรัฐนอร์ทแคโรไลนา ประเทศสหรัฐอเมริกา กล่าว

สำหรับเรื่องความแก่ตัวนั้น ผศ.เบลสกี อธิบายว่าเป็นกระบวนการที่จะแสดงผลออกมาทางอวัยวะต่างๆ ของมนุษย์ทั้งภายนอกและภายใน อย่างที่คนทั่วๆ ไปสังเกตกันได้ง่าย ก็จะเป็น เรื่องของ ดวงตา กระดูกและข้อต่อต่างๆ และ เส้นผม เหล่านี้คือส่วนที่ต้องใช้เวลานานกว่าจะเห็นกันได้ชัดๆ หากแต่ถ้าสำหรับอวัยวะภายในร่างกายแล้ว สามารถตรวจวัดความแก่ตัวกันได้ และให้ผลที่ชัดเจนแม้ใน ระดับปีต่อปี และแน่นอนว่า ทีมนักวิจัยได้เลือกใช้ ตัวบ่งชี้ถึงการแก่ตัวชนิดนี้กับกลุ่มตัวอย่างกว่าพันคน อันได้แก่ การวัด การทำงานของ ไต ตับ ปอด ระบบการเผาผลาญ และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ปริมาณไขมันดี ปริมาณคอเลสเตอรอล ความแข็งแรงของหลอดเลือดหัวใจ ความยาวของเอนไซม์เทโลเมอเรส ซึ่งจะสั้นลงเรื่อยๆ สวนทางกับอายุที่มากขึ้น นอกจากนี้แล้วยังวัดกันไปถึง สุขภาพฟัน สภาพของหลอดเลือดเล็กๆ ด้านหลังดวงตา ซึ่งว่ากันว่าเป็นเหมือนตัวแทนของหลอดเลือดหัวใจเลย ทั้งหมดที่ปวงแล้ว นักวิจัยใช้ตัวชี้วัดการแก่ตัวทางชีวภาพทั้งสิ้น 18 ตัว วัดครั้งแรก ตอนกลุ่มตัวอย่างมีอายุ 26 ปี ครั้งต่อมาตอนอายุ 32 ปี และอีกครั้งตอนพวกเขาอายุ 38 ปี

ผลการวิจัยและติดตามผลพบว่า ณ ตอนที่กลุ่มตัวอย่างมีอายุได้ 38 ปี นั้น แต่ละคนมีความแก่ตัวทางชีวภาพที่แตกต่างกันไปอย่างไม่น่าเชื่อ ตั้งแต่ อายุชีวภาพที่ 30 ปี ถึงอายุชีวภาพที่ 60 ปี ถึงแม้ว่าอายุที่นับตามวันเดือนปีเกิดของแต่ละคนคือ 38 ปี และเมื่อนักวิจัยได้นำอายุทางชีวภาพของกลุ่มตัวอย่างมาจัดแบ่งกลุ่ม โดยเอาคนที่มีการแก่ตัวแบบ อายุชีวภาพเพิ่มขึ้น 1 ปี ต่อ 1 ปี ตามปฏิทิน เป็นแกนกลาง ซึ่งผลการจัดกลุ่มพบว่าบางคนมีการแก่ตัวทางชีวภาพ 0 ปี ต่อ 1 ปี ปฏิทิน ขณะที่บางคน มีความแก่ตัวทางชีวภาพเทียบได้กับ 2 ปี ต่อ 1 ปี ส่วนบางคนก็แก่ตัวในอัตรา 1.2 ปี ต่อ 1 ปี ปฏิทิน ทั้งนี้ทีมนักวิจัยยังได้นำภาพถ่ายใบหน้าอย่างชัดเจนของกลุ่มตัวอย่างไปให้นักศึกษามหาวิทยาลัยที่รู้จักกลุ่มตัวอย่าง เดาอายุกันจากใบหน้า ซึ่งก็ได้ผลที่สอดคล้อง

กันกับอัตราการแก่ตัวทางชีวภาพที่วัดได้เช่นกัน กล่าวคือ ในกลุ่มคนที่มีการแก่ตัวทางชีวภาพสูง คนก็จะเดาว่ามีอายุมากกว่าอายุจริงๆ ขณะที่คนที่มีการแก่ตัวทางชีวภาพน้อยๆ คนก็มักจะเดาว่ามีอายุน้อยกว่าอายุจริงๆ

“ผลการวิจัยนี้ สร้างความหวังให้เราเป็นอย่างมากว่า การแพทย์สมัยใหม่ต่อไปจะสามารถช่วยชะลอความแก่ตัวของมนุษย์ได้ และทำให้เราท่านทั้งหลายสามารถมีอายุยืนยาวขึ้นและมีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้นอีกหลายปี” เทอร์รี มอฟฟิตต์ ศาสตราจารย์ด้าน จิตวิทยา และ ประสาทวิทยาศาสตร์ ประจำมหาวิทยาลัย ดยุก กล่าว

“ขณะที่เรามีอายุมากขึ้นเรื่อยๆ เราจะมีความเสี่ยงมากขึ้นเรื่อยๆ ที่จะเกิดโรคต่างๆ มากมาย หลายโรค ฉะนั้นแล้วการที่จะป้องกันโรคเหล่านี้ได้พร้อมๆ กันได้คือการจัดการกับการแก่ตัวโดยตรง ไม่เช่นนั้นแล้วก็จะเหมือนกับการเล่นเกมสล็อตทุกหัวตัวตุน (เกมสล็อตในสวนสนุกฝรั่งที่มีตัวตุนการ์ตูนโผล่ขึ้นมาหลุมนั้นที่หลุมนี้ที่ให้ผู้เล่นทุบให้ทัน)” ผศ.เบลสกีกล่าว





วิจัยคิงส์คอลเลจ เชื่อสิงห์อมควันเสี่ยงเป็นจิตเภทสูงกว่าปกติ 3 เท่า



ก่อนหน้านี้มีผลการวิจัยออกมาพอสมควรเกี่ยวกับความสัมพันธ์กันระหว่างผู้ป่วยโรคจิตเภท ซึ่งเป็นโรคจิตชนิดที่ร้ายแรงที่สุดกับการสูบบุหรี่ แต่นักวิจัยเพียงเชื่อกันแค่ว่า ผู้ป่วยหันมาพึ่งบุหรี่ เพราะเชื่อว่าจะช่วยผ่อนคลายความเครียด หากแต่การวิจัยล่าสุดจากทีมนักวิจัยมหาวิทยาลัย คิงส์ คอลเลจ ประเทศอังกฤษได้ผลที่ชัดเจนขึ้นมากอีกขั้นแล้วว่า แท้จริงแล้วมีความเป็นไปได้มากกว่า ผู้ที่สูบบุหรี่มีความเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคจิตเภทสูงกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 3 เท่าตัวไม่ใช่ว่าคนที่ป่วย แล้วชอบสูบบุหรี่ ทั้งนี้แน่นอนว่า โรคจิตเภท ที่มักมีอาการประสาทหลอน เห็นภาพ ได้ยินเสียง หวาดระแวง นั้น เกิดได้จากหลายปัจจัย ทั้งพันธุกรรม สภาพแวดล้อม และอื่นๆ แต่จากการวิจัยนี้

นักวิจัยเชื่อว่า การสูบบุหรี่ ก็เป็นปัจจัยกระตุ้นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง เนื่องจากการได้ทำการศึกษาใน กลุ่มผู้ป่วยแรกเริ่ม ที่มีอาการโรคจิตเภทอย่างรุนแรง เป็นครั้งแรกจนต้องเข้ารับการรักษาแล้ว พบว่า ผู้ป่วยกลุ่มนี้เป็นผู้สูบบุหรี่เสีย 57% หรือคิดเป็น 3 เท่าตัวเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม โดยโรบิน เมอร์เรย์ ศาสตราจารย์ด้านการวิจัยทางจิตเวช มหาวิทยาลัย คิงส์ คอลเลจ อธิบายว่า สารนิโคตินจากบุหรี่ มีผลต่อการหลั่งสารโดปามีน ในสมอง ขณะที่ในสมองของผู้ป่วยจิตเวชก็จะมีภาวะ สารโดปามีนหลังจนวนเกิน เช่นกัน จึงทำให้เชื่อได้ว่า การสูบบุหรี่อาจเป็นสาเหตุในการกระตุ้นการหลั่งสารโดปามีนในสมองคน และ ทำให้คนที่มีความเสี่ยงในการเป็นโรคจิตเภทอยู่แล้ว มีการพัฒนาของโรคเร็วขึ้นไปอีก ตรงนี้เองทำให้ทีมวิจัยเชื่อว่า แท้จริงแล้ว นิโคตินนี่เองน่าจะเป็นต้นตอของปัญหา

ศาลสูงสั่งรัฐบาลอินเดียบังคับเพิ่มขนาดภาพเตือนซองบุหรี่

เมื่อเร็วๆ นี้ ศาลสูงรัฐราชสถาน ประเทศอินเดีย ได้มีคำสั่งออกมาว่า รัฐบาลต้องบังคับใช้ระเบียบว่าด้วยการเพิ่มขนาดภาพและคำเตือนบนซองบุหรี่ จากปัจจุบัน 20% เป็น 85% ตามที่มีกำหนดการบังคับใช้กันแล้ว หากแต่ว่า รัฐสภาอินเดียยังคงเตะถ่วง อ้างว่ากำลังอยู่ ในระหว่างการทบทวนดูอยู่ว่ามาตรการดังกล่าว ซึ่งมีที่มาจากข้อเรียกร้องของนักเคลื่อนไหวด้านสุขภาพ จนนำไปสู่การผลักดันออกมาเป็นระเบียบในที่สุด โดยทาง กรรมการสิทธิการรัฐสภาที่ทำหน้าที่พิจารณาเรื่องนี้ อ้างว่ายังต้องศึกษาผลกระทบต่อกิจกรรมทางธุรกิจ ก่อนที่จะมีการตัดสินใจใดๆ ต่อไป ฝ่ายผู้สนับสนุนให้เพิ่มขนาดคำเตือนและภาพบนซองบุหรี่ให้เหตุผลว่า ระเบียบใหม่ที่ออกมาแล้วเรียบร้อยแต่โดนชะลอโดยกรรมการรัฐสภานี้ จะช่วยลดจำนวนผู้เสียชีวิตจากสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ได้มากโข โดยในอินเดียนั้น ปีๆ หนึ่ง มีคนราว 900,000 คน



ที่ต้องสังเวยชีวิตให้กับโรคมะเร็งใช้เงินที่มหาศาลมาพร้อมกับการสูบบุหรี่ ขณะที่อินเดียถือเป็นประเทศที่ 136 ของโลกที่ประกาศตัว เป็นประเทศที่เข้าร่วมการใช้ ภาพและคำเตือนบนซองบุหรี่ ด้านรัฐมนตรีสาธารณสุขอินเดีย กล่าวว่า ตัวเขาเองนั้นสนับสนุน ระเบียบเพิ่มภาพและคำเตือนของบุหรี่แน่นอน หากแต่ที่ต้องรอผลการศึกษาจากกรรมการก่อน ขณะที่ทางกรออังกฤษ และเวลส์ กำลังออกคำเตือนเรื่องความเสี่ยงในการใช้บุหรี่ไฟฟ้า หลังพบว่า มีกรณีเกิดไฟไหม้โดยมีต้นเหตุมาจาก เครื่องชาร์ตไฟของเครื่องสูบบุหรี่ประเภทนี้ ซึ่งมีการรายงานกันแล้วทั้งสิ้นกว่า 100 กรณีในทั้งอังกฤษ และเวลส์ ทำให้เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการป้องกันอัคคีภัยจำเป็นต้องออกคำเตือนไปทั่ว ประเทศทั้งใน อังกฤษ และเวลส์



เมืองผู้ดีเรียกร้องติดฉลากบอกปริมาณพลังงานน้ำเมา



ในเมื่อผลิตภัณฑ์อาหารมีการติดฉลากบอกปริมาณแคลอรีหรือพลังงานที่ผู้บริโภคจะได้รับเข้าสู่ร่างกายแล้ว ทำไมถึงไม่มีการติดฉลากบอกปริมาณพลังงานในเครื่องดื่มจำพวกแอลกอฮอล์ด้วยเช่นกัน? และตรงนี้เองทางสมาคมราชวิทยาลัยสาธารณสุขประเทศอังกฤษ ให้ข้อมูลว่า เป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งต่อปัญหาเรื่องโรคอ้วนในคนอังกฤษ เพราะแท้จริงแล้ว เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดูเหมือนจะไม่มีพลังงานอะไรมากมาย กลับให้พลังงานได้มากอย่างที่หลายคนอาจไม่เคยทราบกันมาก่อน จึงเป็นเหตุผลที่ว่าทำไมคนอังกฤษจำนวนมากจึงอ้วน สมาคมฯ ระบุว่า 10% ของพลังงานที่คนอังกฤษรับเข้าสู่ร่างกายโดยทั่วไป เป็นพลังงานจาก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยกตัวอย่างเช่น ไวน์ขาวแก้วขนาดโตๆ ขนาด 250 มิลลิลิตร ให้พลังงานถึง 180 แคลอรี หรือ พอๆ กับพิซซ่า ชิ้นหนึ่ง ที่ต้องเดินเป็นระยะทาง 2 ไมล์ถึงจะเผาผลาญได้หมด ขณะที่ค็อกเทล ปินีโคลาด้า แก้วหนึ่งให้พลังงานสูงถึง 450 แคลอรี หรือ พอๆ กับการทานชีสเบอร์เกอร์เข้าไป ด้วยเหตุนี้เองทำให้สมาคมฯ จำเป็นต้องออกมาเรียกร้องให้มีการเปลี่ยนแปลง เรื่องการติดฉลากพลังงาน ซึ่งควรต้องบังคับใช้กับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วยเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ในสหรัฐอเมริกานั้น ได้มีการประกาศออกมาแล้วว่า ตั้งแต่ธันวาคมปีนี้เป็นต้นไป บรรดาร้านอาหารที่มีสาขาต่างๆ จำเป็นติดฉลากบอกพลังงานสำหรับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่จำหน่ายด้วย แต่อังกฤษยังไม่มี

นักธุรกิจอังกฤษอาจโดนคุก 2 ปี ฐานเมาอะละวาดเมีย บนเครื่อง

เหตุการณ์ความวุ่นวายจากคนเมาบนเครื่องบินครั้งนี้เกิดขึ้นกับเที่ยวบิน จากกรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษซึ่งมีจุดหมายปลายทางอยู่ที่เมืองฮุสตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา แต่เหตุการณ์นั้นทำให้นักบินต้องวกเครื่องบินไปลงที่เมืองบอสตันแทน พร้อมกับให้เจ้าหน้าที่ตำรวจรัฐแมสซาชูเซตจับผู้โดยสารผู้ก่อเหตุ ซึ่งตามคำบรรยายฟ้อง ระบุว่าชื่อ ดาร์เรน ฮาลลิเวลล์ นักธุรกิจชาวอังกฤษ โดยในวันเกิดเหตุ ผู้โดยสารรายนี้ ดื่มเข้าไปมาก และมีอาการเมาชนิดควบคุมตัวเองไม่อยู่ เอะอะโวยวาย มีพฤติกรรมก้าวร้าวกับ พนักงานต้อนรับที่พยายามจะเข้ามาห้าม หน้าซ้ำ ยังตบหน้าภรรยาที่เดินทางมาด้วยกันเข้าให้ที่หนึ่งด้วยหลังมือ เซปส์กับผู้ที่โดยสารรายอื่นๆ รวมทั้งเด็กหญิงคนหนึ่ง ที่นอกจากโดนคนเมาสติหลุด รายนี้ล้มกระแทกโดนแล้ว ยังโดนด่าอีกต่างหาก พนักงานต้อนรับและผู้โดยสารอื่นๆ อีกรวม 5 คนต้องช่วยกันควบคุมตัว นายดาร์เรน ให้กลับไปยังที่นั่งของตัวเองระหว่างที่กัปตันนำเครื่องบินลงจอดฉุกเฉินที่สนามบินในเมืองบอสตัน ภรรยา ของเขาปฏิเสธความช่วยเหลือให้เข้ารับการรักษากับแพทย์ เธอระบุเพียงแต่ว่าอยากกลับอังกฤษให้เร็วที่สุด สำหรับตัวนายดาร์เรนเองนั้นโดนข้อหาหนัก คือทำการอันเป็นการขัดขวางปฏิบัติการการบินและก่อเหตุวุ่นวาย ซึ่งตอนนี้อยู่ระหว่างสู้คดี และโทษของข้อหาดังกล่าวนั้นมากถึงขั้นจำคุกกว่า 2 ปีเลยทีเดียว



สร้างน้ำนมเพียงพอ

คุณแม่ทำงาน

•เมื่อตื่นนอน

ให้ลูกดูดนมแม่ 1 มื้อ

และก่อนไปทำงานให้ลูกดูดเต้าอีกครั้งหรือบิบเก็บ



เมื่ออยู่ที่ทำงาน

บิบเก็บนมสม่ำเสมอประมาณ

ทุก 3 ชั่วโมง



หากติดภารกิจ

ให้บิบระบายน้ำนมออกก่อน 5-10 นาที

เพื่อให้มีการสร้างน้ำนมใหม่อย่างสม่ำเสมอ

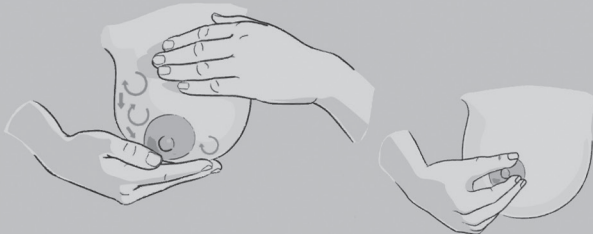
เมื่อกลับถึงบ้าน

ให้ลูกดูดนมแม่อย่างสม่ำเสมอ

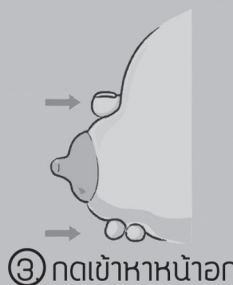
ประมาณทุก 1 หรือ 3 ชั่วโมง



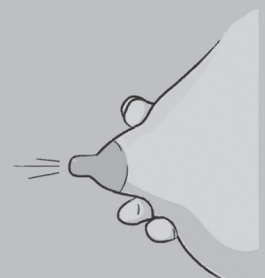
เทคนิคการบิบเก็บน้ำนม



① นวดและคลึงหัวนมเพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม



③ กดเข้าหาหน้าอก



⑤ น้ำนมไหลออกจากท่อน้ำนม



② วางนิ้วมือห่างจากหัวนม 3 - 4 ซม.



④ บิบเข้าหากัน



ศูนย์วิจัยและพัฒนาแม่และเด็กประเทศไทย

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

1

ในช่วงก่อนคลอด



หาความรู้เรื่องนมแม่ จัดการชีวิต
และสร้างความเข้าใจกับครอบครัว

5

หลังคลอด



ให้ลูกดูดนมภายใน 1 ชั่วโมง อุ้มลูก
ให้ถูกท่าและเข้าเต้านมถูกวิธี

2

ปรึกษาสูติแพทย์ และกุมารแพทย์



พร้อมแจ้งความประสงค์ที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

6

เจ็ดวันหลังคลอด



ให้ลูกดูดนมตามความต้องการและต้องตื่น
มาให้นมตอนกลางคืน เพราะจะกระตุ้นการ
สร้างน้ำนมได้ดี

3

คุยกับนายจ้างและเพื่อนร่วมงาน



เรื่องระยะบั้นเก็บนมให้ลูกเมื่อกลับมาทำงาน

7

ปรับตัวการนอนที่ไม่เป็นเวลา



และพยายามหาเวลาพักผ่อนขณะที่ลูกหลับ

4

เรียนรู้ทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



เช่น ทำอุมการให้นม เทคนิคการเพิ่มน้ำนม

8

เรียนรู้ในการ



ลดความเครียดด้วยตนเอง



ข้อควรรู้

ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
พร้อมอาหารตามวัยนาน 2 ปี



หากพูดถึง
วิธีการดูแลตัวเองเพื่อ
“ความสวย ความอ่อนเยาว์”
และมีสุขภาพร่างกาย
แข็งแรงด้วย แน่นอนว่า
สาวๆ หลายคนคงให้
ความสนใจไม่น้อย
เลยทีเดียว



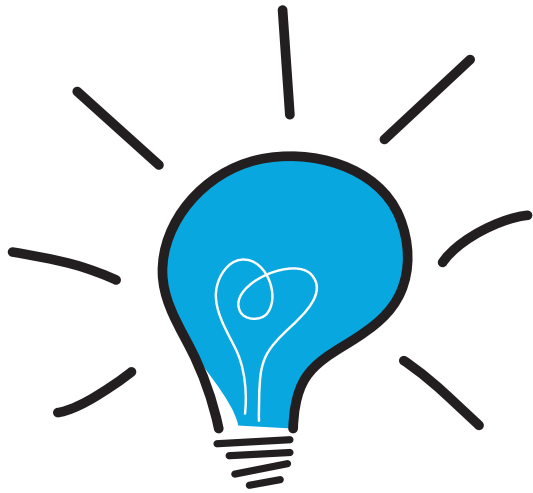
“เคล็ดลับความอ่อนเยาว์” ของ จิต เนาวรัตน์

สร้างสุขฉบับนี้ ได้มีโอกาสพูดคุย
กับนักแสดงรุ่นเก๋า มากความสามารถ
อย่าง “จิต” เนาวรัตน์ ยุคตะนันท์
ที่สำคัญยังเป็นคนอารมณ์ดีและสดใส
ตลอดเวลาอีกด้วย

จิต เนาวรัตน์ บอกเคล็ดลับการดูแลสุขภาพว่า เมื่อเราอายุมากขึ้น การดูแลเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย รวมถึงการพักผ่อน และไม่เครียด มากจนเกินไป เป็นเรื่องที่เราต้องใส่ใจมากเป็นพิเศษ อย่างเรื่องอาหารการกิน เริ่มต้นง่ายๆ คือ อาหารเช้าจะต้องกินทุกวัน ไม่ควรอดหรืองดอาหารเช้า เด็ดขาด เพราะร่างกายเราจะไม่แข็งแรง รู้สึกหิวและอ่อนเพลียตลอดทั้งวัน

“จิตจะเน้นกินอาหารที่ไม่มีวิธีการปรุงซับซ้อนมากจนเกินไป เพียงแค่ ต้ม นึ่ง ผัด ก็เพียงพอแล้ว อย่างเราเองชอบกินผักทองมาก ก็จะใช้วิธีการต้ม นึ่ง ก็สามารถกินได้เลย นอกจากผักทอง ยังชอบกินผักใบเขียวอื่นๆ ด้วย ทั้งผักบุ้ง ตำลึง หรือ ผักหลากหลายอย่างแคโรท มะเขือเทศ ถ้าเป็นผลไม้จะกิน ฝรั่ง แอปเปิล เพราะมีน้ำตาลน้อย ไม่หวาน และมีวิตามินซีสูง ที่สำคัญ ควรดื่มน้ำสะอาดให้ได้ 7-8 แก้วต่อวัน ถ้าหากดื่มน้ำน้อยมากเกินไป ก็จะทำให้ผิวพรรณไม่สดใส ระบบขับถ่ายก็ไม่ดีเท่าที่ควร อาจเกิดปัญหา ท้องผูก อารมณ์หงุดหงิด และความเครียดตามมา” นักแสดงอารมณ์ดี เผยเคล็ดลับให้ฟัง

นักแสดงอารมณ์ดี ยังบอกอีกว่า เมื่ออายุมากขึ้น อาจจะคิดว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องไกลตัว เพราะเราไม่สามารถออกกำลังกายหักโหมได้เหมือน สมัยหนุ่มสาว อันที่จริงแล้วไม่ว่าวัยใดก็สามารถ ออกกำลังกายได้ทั้งนั้น เพียงแต่ต้องเหมาะสม กับสภาพร่างกายของเราด้วย อย่างจิตเองจะชอบ ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว เพราะไม่หนักมาก ระหว่างเดิน เราก็จะมองเห็นวิวสองข้างทาง ได้สูด อากาศสดชื่น ที่สำคัญการเดินทำให้เรามีสมาธิ มากขึ้น และเวลาออกกำลังกายร่างกายจะหลั่ง ฮอร์โมนเอนโดรฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข ทำให้ เรารู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดี จิตใจก็สดชื่นแจ่มใส มีความสุข และพร้อมทำงานได้อย่างเต็มที่ด้วย



สุขลับสมองฉบับนี้

มาเล่นกันเถอะ มาเล่นกันเถอะ

เราชวนคุณมาสนุกกับการหาคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ไม่ยากๆ แกรมได้คำศัพท์เข้าไปเก็บไว้ในคลังคำเพิ่มเติมด้วย

Alito	Medical
Bench	Moot
Brief	Recuse
Buy	Roberts
Case	Scalia
Debate	Severability
Dismiss	Six hours
Florida	States
Health Plan	Strip
Insurance	Tax Penalty
Jabot	Thomas
Kagan	Totenberg
Kennedy	Uninsured
Law	Uphold
Medicaid	

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



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 กันยายน 2558

ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่านแรกจะได้รับร่วม สสส.

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th



“งดเหล้าเข้าพรรษา” ก่อนงดต้อง **เลิก** ยังไง

ฉบับ งดรอด งดครบ ตามแผน 5-6-7

5 สิ่งที่ควรเลี่ยง



แก๊งคอกทองแดง



ที่อโคจร



ขวดที่คุ้นเคย



ฟรายเดย์ปาร์ตี้



ข้ออ้างหาเรื่องดื่ม

6 ตัวช่วย อ่างเลี่ยงดื่ม



อยากไปเล่นกับลูก



หมอสั่ง



พຼ່ງนี้เดินทางเข้า



นัดผู้ใหญ่ไว้



เก็บตังค์ไปทริป



งดเหล้าเข้าพรรษา

7 ทางรอด ตลอดพรรษา



วันเข้าพรรษา

งดเหล้าติดกับคุณ และคนรอบข้าง

3 เดือนนี้เราขอเป็นอีกกำลังใจหนึ่งให้คุณ “งดเหล้าครบพรรษา”

สอบถามเพิ่มเติม: โรงพยาบาลใกล้บ้านทั่วประเทศ
สายด่วนเลิกเหล้า โทร. 1413

