

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข



ปีที่ 11
ฉบับที่ 167
กันยายน 2558



เลิก เหล้า

ครบพรรษา

- ๖ เปิดตัวอย่างชุมชนเลิกเหล้า
- ๖ Earmarked Tax ระบบภาษีเพื่อสังคม
- ๖ เติบดี...เดินให้ได้...มาเดินด้วยกันง่ายๆ



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ถึงเทศกาลเข้าพรรษาอีกครั้ง ปีนี้ สสส. ยังคงชวนคนไทยให้มาร่วมงดเหล้าเข้าพรรษาอย่างต่อเนื่องอีกปีหนึ่ง เนื่องจากการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาที่ผ่านมา ประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก จากจุดเริ่มต้นในปีพ.ศ. 2546 ที่ สสส. เริ่มชวนคนไทยให้มาร่วมงดเหล้าเข้าพรรษา จนถึงปีล่าสุดมีคนไทยเข้ามาร่วมงดเหล้าเข้าพรรษามากถึงร้อยละ 83 โดยคิดเป็นจำนวนเงินที่ประหยัดจากค่าเหล้าได้มากถึง 77,712 ล้านบาท ซึ่งเงินที่ประหยัดได้นี้ก็จะกลับคืนไปสู่ครอบครัวและนำมาซึ่งความสุขในครอบครัวในช่วงเทศกาลนี้ ผมเคยเปรียบเทียบกับเทศกาลนี้เป็นเทศกาลแห่งความสุขของคนไทยที่ยาวนานถึง 3 เดือนเต็ม เป็นเทศกาลที่ได้พ้องใจกับคนไทยที่ไม่ดื่มเหล้า และมีเวลาให้กับครอบครัว มีเวลาที่จะมาสอนการบ้านลูก และทำกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมายที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข ในหลายครอบครัวเมื่อสามีดื่มเหล้าเงินในครอบครัวก็จะลดลงเพราะถูกนำไปซื้อเหล้า พวกเราคงจำโฆษณาทีวี “จน เครียด กินเหล้า” ที่สะท้อนปัญหาของครอบครัวได้อย่างชัดเจนจนเป็นกระแสใหญ่ให้คนในสังคมได้ทบทวนพฤติกรรมของตนเองมาแล้ว มาปีนี้ สสส. ได้นำเสนอประเด็นเรื่อง “พ่อใหม่” เพื่อชวนคนไทยให้งดเหล้าเข้าพรรษาเพื่อเปลี่ยนเป็นพ่อคนใหม่ที่จะสร้างความสุขให้กับครอบครัว ใครที่ยังไม่ได้ชมหนังโฆษณา “พ่อใหม่” สามารถรับชมได้ที่ <http://youtu.be/cr7hRFpfhBU>

การลด ละ เลิก เหล้า ต้องมีจุดเริ่มต้น และช่วงเข้าพรรษาก็เป็นจังหวะที่เหมาะสม

ในการสร้างกำลังใจได้อย่างดี ปีนี้ สสส. จึงชวนคนไทยให้ “งดเหล้าครบพรรษา” เนื่องจากพบว่ากลุ่มที่เข้าร่วมโครงการงดเหล้าเข้าพรรษา มีผู้งดเหล้าครบ 3 เดือนประมาณครึ่งหนึ่ง และอีกครึ่งหนึ่งงดเป็นบางช่วงหรือลดปริมาณการดื่มลง ดังนั้น ปีนี้จึงมุ่งเน้นการสื่อสารไปยังกลุ่มที่ยังงดเหล้าได้ไม่เต็มที่ เพื่อให้เปลี่ยนเป็นงดเหล้าให้ครบพรรษาจริงๆ โดยปัจจัยสำคัญที่จะให้ความตั้งใจของคนทั้งดงดเหล้าเข้าพรรษาสำเร็จได้นั้น นอกจากใจของผู้ที่จะงดเหล้าจะต้องใจแข็งแล้ว การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะทำให้เลิกเหล้าได้สำเร็จ การรณรงค์ในระดับพื้นที่จึงเน้นไปที่พลังชุมชนด้วยการใช้แนวคิดชุมชนสู้เหล้าเพื่อสร้างแรงสนับสนุนในระดับชุมชนให้เพิ่มมากขึ้น

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถือเป็นสิ่งเสพติดประเภทหนึ่งก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ทำลายสมองและร่างกายของผู้ที่ดื่มในระยะยาว และเกิดโรคแทรกซ้อนมากมาย ไม่ว่าจะเป็น โรคตับแข็ง ตับอักเสบ ความดันโลหิตสูง โรคจิตจากการติดสุรา ชักจากการเสพติดสุรา โรคแพ้อคัลล์ โรคเลือดออกในกระเพาะอาหาร ฯลฯ แต่ละปีมีผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาบาดสุราทั่วประเทศนับหมื่นราย และยังมีผู้ที่มีปัญหาแต่ไม่ได้เข้ารับการรักษาอีกจำนวนมาก คาดว่าเป็นหลักล้านคน นอกจากนี้ยังนำมาซึ่งปัญหาความรุนแรงในครอบครัวและชุมชน รวมถึงปัญหาอุบัติเหตุทางถนน และปัญหาสังคมอีกมากมาย ดังนั้นการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงไม่ใช่



ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์

ปัญหาของส่วนบุคคลเท่านั้น แต่เป็นปัญหาสำคัญของประเทศที่ทุกคนต้องมาร่วมกันแก้ไขปัญหานี้

ในช่วงเดือนที่ผ่านมายังมีประเด็นข่าวใหญ่เรื่องแนวคิดการยกเลิกภาษีวัตถุดิบพิเศษเฉพาะ (Earmarked Tax) ซึ่งเป็นแหล่งรายได้ที่ สสส. นำมาใช้ในการทำงาน โดยผู้ที่เสนอแนวคิดยกเลิกนี้มีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนโดยคิดว่า สสส. ไปแบ่งเงินภาษีที่รัฐบาลจัดเก็บเลยคิดจะยกเลิก แต่ความเป็นจริงแล้วเงินที่ สสส. ได้รับเป็นการจัดเก็บเพิ่มจากภาษีที่รัฐบาลจัดเก็บอีก ร้อยละ 2 ดังนั้นหากยกเลิกภาษีวัตถุดิบพิเศษเฉพาะแล้ว เงินจำนวนนี้ ก็คืนกลับไปที่ธุรกิจนุหรีและเหล้า ซึ่งถือเป็นการเสียโอกาสของประเทศไทยเป็นอย่างมากที่จะนำเงินจำนวนนี้มาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพให้กับคนไทย โดยรายละเอียดทุกท่านสามารถติดตามอ่านได้ในเล่ม

อย่าลืมนะครับ มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของเทศกาลที่ยิ่งใหญ่ของประเทศไทย “งดเหล้าเข้าพรรษา”

คนไทยมีสุขภาพ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 11 ฉบับที่ 167 กันยายน 2558

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

เลิกเหล้า เปลี่ยนคุณเป็น “คนใหม่”

4

สุขสร้างได้

ภาชีนาป เพื่อสังคม

10

เกร็ดความสุข

เดิน เดิน เดิน

14

สุขรอบบ้าน

ทำงานกะดึก โรคเพียบ เสี่ยงอายุสั้น!

16

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนดังสุขภาพดี

กินมังสวิรัต นั่งสมาธิ สุขภาพดีทั้งกายใจ

“จุ่มจิ้ม วรรณท์ จันทรัมย์”

22

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสทศ กรุงเทพมหานคร 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health



เลิกเหล้า เปลี่ยนคุณเป็น “คนใหม่”

ผ่านกว่าเดือนของการเข้าพรรษา เชื่อว่าคุณ
ที่ได้ย้อมรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในตัวเองและ
จากคนที่รักคุณ ส่วนคนที่ยังเลิกได้บ้างไม่ได้บ้าง
ก็ขอให้พยายามต่อ คุณทำได้แน่นอน

จะมีอะไรดีไปกว่า
เอาชนะใจตัวเอง!
เข้าพรรษาแล้ว
ใครก็ตามที่คิดว่าจะเลิกเหล้า
เรายังเป็นกำลังใจอยู่ข้างๆ คุณ



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถือเป็นสิ่งเสพติดประเภทหนึ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ทำลายสมองและร่างกายของผู้ที่ดื่มในระยะยาว และเกิดโรคแทรกซ้อนมากมาย ไม่ว่าจะเป็น โรคตับแข็ง ตับอักเสบ ความดันโลหิตสูง โรคจิตจากการติดสุรา หูแว่ว ประสาทหลอน โรคเลือดออกในกระเพาะอาหาร แต่ละก็มีตัวเลขผู้ป่วยที่เข้ารับการบำบัดสุราทั่วประเทศนับหมื่นราย และยังมีผู้ที่มีปัญหาแต่ไม่ได้เข้ารับการบำบัดอีกจำนวนมาก คาดว่าเป็นหลักล้านคน

การลด ละ เลิก ต้องมีจุดเริ่มต้น และ เข้าพรรษาก็เป็นจังหวะที่เหมาะสมในการสร้างกำลังใจได้อย่างดี ในปี 2557 ที่ผ่านมามี สสส. ได้รณรงค์ช่วงเข้าพรรษาเป็น “งดเหล้าครบพรรษา” เนื่องจากการสำรวจผลการดำเนินงาน โครงการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา พบว่ากลุ่มที่เข้าร่วมโครงการงดเหล้าเข้าพรรษา มีผู้งดเหล้าครบ 3 เดือน ประมาณครึ่งหนึ่ง และผู้ที่ยังเป็นบางช่วงและลดปริมาณการดื่ม ประมาณครึ่งหนึ่ง

หากกระตุ้นให้ลดเหล้าต่อเนื่องครบ 3 เดือนได้ จะเกิดโอกาสที่ ทำให้งดเหล้าได้ตลอดชีวิตได้!!

การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมที่คนส่วนใหญ่ในสังคมเห็นด้วยนั้น มักจะทำให้ความสำเร็จเพิ่มขึ้นในการเลิกเหล้า นั่นนอกจากใจจะต้องแข็ง การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว และชุมชนยังถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เลิกเหล้าได้ประสบความสำเร็จ การรณรงค์ในระดับพื้นที่ จึงเน้นไปที่ พลังชุมชน ด้วยการใช้นวัตกรรม ชุมชนสู้เหล้า ถือเป็นการส่งเสริมนโยบายหมู่บ้านรักษาศีล 5 สร้างชุมชนต้นแบบ ทำให้คนในชุมชนเห็นชอบพร้อมกัน จะยิ่งสร้างให้เกิดความเข้มแข็งในการเลิกเหล้า

แน่นอนว่า การเลิกลำพังคนเดียว กับการชวนเพื่อน ชวนคนในชุมชน มาทำพร้อมๆ กัน ร่วมกับการได้ แรงสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน จะทำให้ยิ่งเลิกเหล้าได้สำเร็จมากขึ้น

ในพื้นที่ต่างจังหวัด บางแห่งปัญหาจากการดื่มนั้น ส่งผลมากกว่าการเป็นปัญหาสุขภาพเฉพาะตัวบุคคล เพราะการตั้งวงดื่มเหล้า นั้น เป็นจุดเริ่มต้นของการทะเลาะวิวาทกันเอง การทะเลาะวิวาทในครอบครัว การทะเลาะวิวาทข้ามหมู่บ้าน เมื่อดื่มหนักก็เสียการเสี ยงาน ละเลยครอบครัวทำให้เกิดความยากจนของครัวเรือนตามมา

การชูง เลิกเหล้าให้ครบทั้งพรรษามีข้อดีที่ทำให้ชุมชนหันมาเห็นด้วยไม่น้อย จากการทดลองคำนวณการลดความถี่ในการดื่ม พบว่า กลุ่มงดเหล้าตลอดพรรษา ประหยัดเงิน เฉลี่ยคนละ 6,912 บาท และกลุ่มลดการดื่ม ประหยัดเงินเฉลี่ยคนละ 2,538 บาท หรือเท่ากับจำนวนเงินที่ประหยัดได้ทั้งประเทศเพิ่มขึ้นเป็น 77,712 ล้านบาท ส่งผลทางตรง เช่น ลดค่ารักษาพยาบาล ความเสียหายของทรัพย์สินที่เกิดจากอุบัติเหตุ และผลทางอ้อม เช่น การสูญเสียความสามารถหรือประสิทธิภาพในการทำงาน การสูญเสียชีวิต

ที่ดีที่สุด ก็คือการคืนรอยยิ้มให้กับครอบครัว



ถ้าอยู่ระหว่างลด ละ เลิกเป็นนักดื่มแต่เปรี้ยวปากจะหยุดยังไ้

ทานอาหารให้อิ่ม
จิบน้ำหวานบ่อยๆ
เลี่ยงอาหารมันๆ
วิตามิน B1-6-12 ซดเชยครึ่งละ 1 เม็ด

นอนหลับให้เพียงพอ
ชวนเพื่อนออกกำลังกาย
หากิจกรรมทำให้เพลินๆ
เลี่ยงวงเหล้า ร้านเหล้า



“พ่อใหม่”



หนังสือโฆษณาชุดใหม่ ของ สสส. ดำเนินเรื่องด้วย “แสง” พ่อชาวนาขี้เมา
ที่วันๆ ดื่มแต่เหล้า จนลูกเมียเือนระอา ไม่อยากมีพ่อแบบนี้

หนังสือเล่มผ่านมุมมองของลูกที่ดูมีความสุขที่ได้พ่อใหม่ มาแทนพ่อคนเก่า ดำเนินเรื่องที่คั่นนา ระหว่างทางที่ลูกและเมีย
เดินถือปืนโตไปหาพ่อใหม่ที่กำลัง ขยันขันแข็งทำนา เดินไป ลูกก็พูดชมพ่อใหม่ไปด้วย ว่าดีกว่าพ่อขี้เมาคนเก่าตั้งเยอะ
โดยภาพตัดสลับเปรียบเทียบ เห็นพ่อใหม่ที่ขยันทำงาน รักลูกเมียมากกว่าเหล้า กับพ่อคนเก่า
ที่รักเหล้ามากกว่าลูกเมีย ทั้งที่เป็นคนเดียวกันเพียงแต่เลิกเหล้าได้



“มาวัดกันปะ”

ได้ เค้าหัวใจ ขวัญใจขาใจออกหมายท่า! คอเหล้าทุกวงการ!

ในฐานะรุ่นพี่ที่ใช้ “ใจ” ช่วยให้งดดื่มได้สำเร็จ ปีนี้เต๋อเลยจับมือ สสส. ทำนักดื่มคอแข็งผู้รักการดื่มแอลกอฮอล์ทุกดึก
เปลี่ยนคอแข็งเป็นใจแข็ง ได้รอยยิ้มพร้อมอัมมบุญ ด้วยวิธีง่ายๆ แค่งดเหล้าให้ครบ 3 เดือน

คุณพ่อลูกสอง สมชาย เข้มกลัด สลัดภาพเบตบอยทิ้งมาหลายปี หลังจากใช้ชีวิตเต็มที่ไม่มีลิมิตมาเกือบยี่สิบปี มีข่าวขึ้น
หน้าหนึ่งอยู่บ่อยๆ ตอนนี้เขาดังปณิธานดึ่ กับตัวเองว่าพอกันทีปาร์ตี้ดื่มหนัก ขอลับบ้านใช้เวลากับครอบครัว มีชีวิตดี มีเวลา
พักผ่อน สุขภาพแข็งแรงหน้าใสในช่วงวัยสี่สิบกว่าๆ

“การจะชวนให้ใครเลิกเหล้ามัน อย่างแรกเลยคือต้องให้เขาารู้สึกก่อนว่าอยากเลิก อยาหงด ถ้าใจมาแล้วจะลงมือทำก็ไม่ยากละ
ไม่ว่าจะวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ แค่เริ่มคิดก็เป็นสัญญาณที่ดีแล้ว ทำได้หรือไม่ได้ค่อยว่ากัน ในฐานะที่มีประสบการณ์ บอกเลยว่าสิ่งที่ทำ
มันดีกับตัวเองเรียกว่าดีกับทุกอย่างเลย โดยเฉพาะกับครอบครัวที่เราใช้เวลาให้เขามากขึ้น ที่สำคัญเลยทำให้เรามีสติ”

พรรษานี้...ใจต้องแข็งกว่าคอ





“ภาพเด็กน้อย หน้าตาเศร้าหมอง ต้องทำงานหนักสองคนกับคนเป็นแม่ และ ภาพเด็กน้อยนั่งทำการบ้านกับคนเมา ที่ทำเหล้าหกลใส่การบ้านเด็กน้อย แต่กลับหัวงเหล้าหก มากกว่าการบ้านที่เปียกชุ่มของเจ้าหนู” เป็นภาพเรียกความสะเทือนใจให้กับคนดูไม่น้อย

แต่เป็นภาพที่พบเห็นได้ในสังคมจริงๆ จากการบอกเล่าประสบการณ์ของหลายต่อหลายครอบครัวที่ สสส. เข้าไปทำงานในชุมชนด้วย ทำให้เห็นได้ว่า เหล้ากับครอบครัวเหล้านี้กลายเป็นพิษร้าย จากปากคำของคนในหลายชุมชนชี้ให้เห็นว่า การติดเหล้าของคนในชุมชนไม่ใช่เรื่องธรรมดา เพราะส่วนใหญ่จะเป็นการดื่มแบบดื่มหนัก ดื่มจนเมา ดื่มตั้งแต่เช้ายันค่ำ งานการไม่ทำ มีเรื่องทะเลาะกับลูกเมียได้ไม่เว้นวัน การดื่มเหล้าจึงไม่ใช่เรื่องธรรมดา

เมื่อใดที่เลิกได้ ครอบครัวนั้นก็เหมือนขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น

หนังสือมาชุดนี้ จึงสะท้อนให้เห็นได้ว่า พ่อใหม่ที่ว่า ก็คือ “แสง” พ่อคนเก่า...ที่เลิกเหล้า เปลี่ยนตัวเองเป็นพ่อคนใหม่เพื่อครอบครัว



ตัวแทนชุมชนคนสู้เหล้า งดเหล้าครบพรรษา



รณพงษ์ โคนะโพ

ตัวแทนชุมชนคนสู้เหล้าชุมชนบ้านคอนแก้ว ประธานสภาอบต.ร่องเคาะ จ.ลำปาง

ชุมชนเคยมีปัญหาจากการดื่มเหล้า ลูกบ้านทะเลาะวิวาทกันบ่อยๆ ถึงขั้นต้อยตีกันในศาลาการเปรียญ เดิมหลายโครงการที่ชุมชนพยายามทำกันเอง แต่มักไม่ค่อยสำเร็จ เพราะขาดงบประมาณและความรู้ในการดำเนินงาน เช่น โครงการงดเหล้าเข้าพรรษา ที่คนในชุมชนไม่ค่อยรู้ว่าจะมีโครงการนี้ แต่เมื่อ สสส. เข้ามาช่วยในการประชาสัมพันธ์ เหมือนกับเป็นสื่อให้กับชุมชน คอยอธิบายโครงการต่างๆ ให้ชาวบ้านเข้าใจและนำกลับไปปฏิบัติตาม นอกจากนี้ สสส. ยังสนับสนุนโครงการต่างๆ ให้ขับเคลื่อนได้เป็นอย่างดี เช่น โครงการลดละเลิกอบายมุข ที่ปัจจุบันขยายผู้เข้าร่วมโครงการจากหลักสิบคน กลายเป็นหลักร้อยคนอย่างทุกวันนี้

นรินทร์ แป้นประเสริฐ

ตัวแทนชุมชนคนสู้เหล้า จากชุมชนวัดโพธิ์เรียง เขตบางกอกน้อย กทม.

โครงการของ สสส. ช่วยทำให้ปัญหาของชุมชนลดลงไปอย่างมาก แต่ก่อนเราพยายามแก้ปัญหาทำให้ชาวบ้านและเยาวชนเลิกลุ่เกี่ยวกับยาเสพติด แต่กลับเป็นว่าติดเหล้าและบุหรี่ยุ่แทน เกิดปัญหาตามมาอย่างต่อเนื่อง เช่น เอดส์ ยาเสพติด และการใช้ความรุนแรง จนกระทั่งได้ร่วมงานกับ สสส.

ขับเคลื่อนงานเฝ้าระวังแอลกอฮอล์ในชุมชน ส่งผลให้จำนวนนักดื่มลดลงถึง 60% คนที่เคยเมาหัวราน้ำก็ดื่มน้อยลง บางคนก็เลิกเหล้าได้ ผลกระทบในชุมชนลดลงอย่างเห็นได้ชัด ทำให้ชุมชนมีความสุขและมีความสามัคคีปรองดองกันมากขึ้น





มาโนช ช่างพินิจ

ตัวแทนชุมชนคนสู้เหล้า ผู้ใหญ่บ้าน ค.บ้านกร่าง อ.เมือง จ.พิษณุโลก

บ้านกร่างเคยเป็นหมู่บ้านที่ด้อยโอกาสมากที่สุดในจังหวัด หมู่บ้านปกครองยากเพราะมีแต่คนเมา โครงการแรกที่เริ่มคือ เลิกเหล้าเลิกจน ใช้อาสาสมัครมาเข้าโครงการและกลายมาเป็นต้นแบบการมี สสส. เข้ามาช่วย ทำให้เดินหน้าโครงการได้ถูกวิธี ช่วยสร้างสิ่งจูงใจให้ชาวบ้านเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น เช่น จัดทำใบเกียรติบัตร ทำเสื้อหรือของแจกรางวัลต่างๆ จากเดิมที่มีชาวบ้านตายเดือนละ 1-2 คน เพราะดื่มเหล้าหนัก สถานการณ์ย่ำแย่ก็ค่อยๆ ดีขึ้น คนเปิดรับมากขึ้น เมื่อเลิกเมาก็ทำงานทำการได้ สสส. ก็ส่งเสริมเศรษฐกิจในชุมชน สร้างชุมชนเข้มแข็ง จนบ้านหัวแท ได้รับรางวัลหมู่บ้านล่าสุดเป็นหมู่บ้านต้นแบบบรรณรณรงค์ลดเหล้าเข้าพรรษา เรามาได้ไกลอย่างทุกวันนี้เพราะ สสส. อย่างแท้จริง

เสกสรรค์ จันวิ

ตัวแทนชุมชนคนสู้เหล้า จากชุมชนบ้านทองมงค อ.บางสะพาน จ.ประจวบคีรีขันธ์

แต่ก่อนชาวบ้านในชุมชนไม่ค่อยตระหนักถึงพิษภัยของยาเสพติดต่างๆ โดยเฉพาะการดื่มเหล้า ซึ่งเป็นปัญหาของชุมชนมาโดยตลอด แต่พอมาร่วมกิจกรรมกับทาง สสส. โดยเฉพาะโครงการงดเหล้าครบพรรษา ที่มีการจัดกิจกรรมค้นหาบุคคลผู้เป็นต้นแบบ ที่สามารถนำพาตนเองสู่การเลิกเหล้าได้ โดยพบว่าชาวบ้านมีความเข้าใจและเห็นโทษของการติดเหล้ามากขึ้น โดยที่ชุมชนเน้นการทำถูกต้องตามกฎหมายที่มีอยู่ และเสริมกิจกรรมอื่นๆ เช่น งดเหล้าเข้าพรรษา และต่อไปที่เรื่องบุหรี่ย่อยๆ ออกกำลังกายต่อ



ปาริชาติ แก้วทองประคำ

ตัวแทนชุมชนคนสู้เหล้า ค.ยาบี นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รพ.สต.ยาบี อ.หนองจิก จ.ปัตตานี

ทำงานส่งเสริมการดูแลสุขภาพในพื้นที่มากกว่า 10 ปีแล้ว โดย ต.ยาบี อ.หนองจิก จ.ปัตตานี เป็นพื้นที่หนึ่งที่ประสบปัญหาความไม่สงบ งานป้องกันและส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่นี้จึงเป็นงานท้าทาย และ สสส. เป็นส่วนสำคัญของความสำเร็จ เพราะช่วยให้ข้อมูลองค์ความรู้สุขภาพ และช่วยวางแผนในการทำงานได้เป็นอย่างดี ส่งผลทำให้ทุกวันนี้คนในชุมชนสุขภาพดีขึ้น ทำให้ชาวบ้านรู้ถึงการใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับตัวเองมากขึ้น

นิตยา จุลตระกูล

ตัวแทนชุมชนคนสู้เหล้า ผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน อ.บางน้ำเปรี้ยว จ.ฉะเชิงเทรา

ในชุมชนเคยถูกปัญหายาเสพติดระบาดมาก่อน โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชน เคยช่วยกันแก้ปัญหาทั้งพูดคุย สร้างมาตรการลงโทษ เพื่อหวังลดปัญหาแต่ก็ไม่สำเร็จ เพราะชาวบ้านไม่ค่อยเชื่อฟังผู้ที่ไม่มีความหมายและอำนาจ จึงทำได้แค่ประคองไม่ให้ปัญหาระบายออกไป แต่เมื่อ สสส. เข้ามาทำงานร่วมกัน พบว่าการแก้ปัญหาทำได้ดีขึ้นจากการทำงานเป็นภาคี เครือข่าย มีคนคอยชี้แนะแนวทางปฏิบัติ จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับคนในชุมชนอื่นที่ประสบปัญหาเดียวกัน ที่สำคัญยังช่วยเป็นสื่อประชาสัมพันธ์ให้เห็นถึงพิษภัยของยาเสพติด ทำให้ปัจจุบันปัญหาเรื่องยาเสพติดลดลงไปมาก





วิชัย ชูดวง

ตัวแทนชุมชนคนสู้เหล้า ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 2 บ้านสวนพริก ต.ตากแดด อ.เมือง จ.พังงา

เห็นกิจกรรมของ สสส. ทางโทรทัศน์ และเริ่มต้นจากตัวเองอยากหยุดเหล้าให้เป็นตัวอย่างลูกบ้าน แต่ก่อนชุมชนขาดความรู้ในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเมื่อ สสส. เข้ามาช่วยส่งเสริมและสนับสนุน ทั้งงบประมาณและองค์ความรู้ ทำให้ชาวบ้านรู้จักพัฒนาศักยภาพของตัวเอง ลด ละ เลิก อบายมุข และรู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและตนเอง นอกจากนี้ สสส. ยังช่วยพัฒนาจนชุมชนบ้านสวนพริก กลายเป็นแหล่งเรียนรู้ต้นแบบ และเปิดให้ชาวบ้านจากพื้นที่อื่น เข้ามาศึกษาพบปะดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อต่อยอดการพัฒนาสู่ชุมชนอื่นต่อไป

จิระเดช ศรีภูโธ

ตัวแทนชุมชนคนสู้เหล้า ผู้ใหญ่บ้าน ต.หนองกุง อ.แกดำ จ.มหาสารคาม

ชาวบ้านในชุมชนเคยมีปัญหาจากการติดเหล้า ไม่ว่าจะงานเลี้ยงไหนๆ ทำบุญ งานเลี้ยง งานศพ ก็มีแต่คนเมา ชาวบ้านต้องกู้หนี้ยืมสิน มาจัดงาน และยังเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ ปัญหาความรุนแรง จน สสส. ได้เข้ามาช่วยทำแผนสร้างกิจกรรม พัฒนาโครงการที่มีประโยชน์ให้ชาวบ้านได้เข้าร่วม โดยเฉพาะนำเอาผลการศึกษาเรื่องงานศพปลอดเหล้ามาทำความเข้าใจว่าจะช่วยลดค่าใช้จ่าย ลดปัญหาในชุมชนอย่างไร จนประชาคมทั้งหมดเห็นด้วย และทำโครงการงานศพปลอดเหล้าและอีกหลายโครงการได้



นิภา กระแสเทพ

ตัวแทนชุมชนคนสู้เหล้า พอ.สว.สค. ต.ลำทะลวง อ.บัวเชด จ.สุรินทร์

ชุมชนมีปัญหาเรื่องการดื่มเหล้าและยาเสพติด การริเริ่มโครงการเกี่ยวกับสุขภาพแต่ก่อนจะไปได้ช้า แต่สสส. เข้ามาช่วยสนับสนุน ทำให้การทำงานในโครงการต่างๆ ไปได้เร็ว มีความคล่องตัวมากขึ้น และยังมีสื่อประชาสัมพันธ์ต่างๆ มาช่วยสนับสนุน ช่วยสร้างกระแสการจัดกิจกรรมในพื้นที่ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้หลายโครงการของ สสส. ยังมุ่งเน้นส่งเสริมเด็กและเยาวชนในพื้นที่ให้ห่างไกลสิ่งเสพติดและรู้คุณค่าของชีวิต



บุญส่ง สิงห์ทอง

ตัวแทนชุมชนคนสู้เหล้า จากบ้านหนองไม้แก่น ต.สะพานหิน อ.หนองมะโมง จ.ชัยนาท

แต่ก่อนในพื้นที่จะมีปัญหาเรื่องอบายมุขต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะปัญหาการดื่มสุรา แต่ สสส. ช่วยทำให้ชีวิตชาวบ้านดีขึ้น หลายคนเลิกเหล้าถาวรได้เลย สสส. สนับสนุนกลไกการทำงาน ทำให้งานไปได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ยังจัดส่งวิทยากรไปอบรมและให้องค์ความรู้ต่างๆ กับชาวบ้านอีกด้วย



สมมาตร สีทา

ตัวแทนชุมชนคนสู้เหล้า จากหมู่บ้านซอนสมบูรณ์ อ.หนองม่วง จ.ลพบุรี

เดิมการจัดทำโครงการต่างๆ ของชุมชนไม่ค่อยเป็นระบบ จึงไม่ค่อยเห็นผลนัก แต่ สสส. เข้ามาสนับสนุนช่วยวางแผนยุทธศาสตร์การดำเนินงานในชุมชน โดยจะให้ชุมชนพยายามทำกิจกรรมกันเอง และ สสส. จะคอยชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติ เช่น โครงการงดเหล้าเข้าพรรษา ซึ่งประสบความสำเร็จมาแล้วหลายพรรษา ส่งผลทำให้สุขภาพของคนในชุมชนดีขึ้นอย่างชัดเจน



Earmarked Tax หรือ ระบบการจัดเก็บภาษีเพื่อวัตถุประสงค์เฉพาะ หรือที่คนไทยเรียกติดปาก ว่า “**ภาษีบาป**” เหตุเพราะเป็นการเก็บภาษีจากอุตสาหกรรมยาสูบ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ วิธีเก็บภาษีรูปแบบนี้เป็นเครื่องมือที่หลายประเทศใช้เช่นกัน โดยมีวัตถุประสงค์หลักๆ คือ การนำเงินจากธุรกิจที่สร้างผลกระทบ มาทำงานทางสังคม เพื่อช่วยลดผลกระทบนั้นๆ

ภาษีบาป เพื่อสังคม

กว่าทศวรรษ ที่...

“สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ” หรือ “**สสส.**”

ทำงานเพื่อให้คนไทย

มีสุขภาพะดีอย่างรอบด้าน

หลายคนอาจมีคำถามในใจ ว่า

ภาษีที่ สสส. เามาใช้ทำงานนั้น

คุ้มค่า เกิดประโยชน์หรือไม่

เราอยากให้คุณอ่านจนจบ

แล้วค่อยตัดสินกัน...

สสส. ถือเป็นกองทุนที่ตั้งขึ้นจากภาษีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และยาสูบ และมีการทำงานชัดเจนว่า **“สนับสนุนและสร้างเสริมสุขภาพ”**

แนวทางการป้องกันเพื่อหยุดความเจ็บป่วย เป็นเทรนฮิตในโลก และได้รับการยืนยันจาก องค์การอนามัยโลก (WHO) ว่าเป็นสิ่งที่คุ้มค่าจะลงทุน แม้จะเห็นผลในระยะยาว แต่ก็เป็ผลที่มั่นคงทางสุขภาพมวลรวม เพราะต่อให้เป็นประเทศที่ร่ำรวยที่สุดในโลก หากปล่อยให้ประชากรป่วยแล้วคอยตามรักษา จะใช้งบประมาณด้านสุขภาพเท่าไรก็คงไม่พอ โดยเฉพาะเมื่อประเทศมีทรัพยากรที่จำกัด อย่างเช่นประเทศไทย

แม้มีคำกล่าวว่า **“การไม่มีโรคคือลาภอันประเสริฐ”** แสดงว่า สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ แต่ความเป็นจริงในทางการจัดทำงานงบประมาณ การส่งเสริมสุขภาพจะถูกจัดลำดับอยู่ท้ายๆ เมื่อมีเรื่องเร่งด่วนกว่า งบประมาณส่งเสริมสุขภาพ ก็มักจะเป็นสิ่งแรกๆ ที่ถูกลดความสำคัญลง

การใช้เครื่องมือทางงบประมาณรูปแบบดังกล่าว จึงเป็นกลวิธีในการเพิ่มงบประมาณเพื่อทำงานด้านส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดผลกระทบจากการสูบบุหรี่ และดื่มสุรา ปรากฏให้เห็นด้วยงานต่างๆ ที่ สสส. และภาคีเครือข่าย ทำมาตลอดในช่วงกว่า 10 ปี ซึ่งเปลี่ยนสังคมในหลายๆ ด้าน เช่น การเพิ่มพื้นที่ปลอดควันบุหรี่ ที่ไทยถือเป็นต้นแบบของหลายๆ ประเทศ ความตระหนักในผลกระทบจากการดื่ม ลดคนเมาบนท้องถนน เพิ่มพื้นที่ออกกำลังกาย ทำให้คนทุกเพศทุกวัยเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดทั้งแง่นโยบายระดับประเทศ และเกิดการเคลื่อนไหวในภาคท้องถิ่น เช่น ทำให้มีประชาคมหมู่บ้าน งานศพปลอดเหล้า งานบุญปลอดเหล้า ซึ่งถือเป็นงานยากแต่ก็เกิดขึ้นได้จริง



วิธีจัดเก็บภาษีลักษณะนี้เป็นการจัดเก็บแบบเพิ่มเติม คือ จัดเก็บเพิ่มจากฐานภาษีเดิมเพื่อนำไปใช้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด ปัจจุบันประเทศไทยมีการใช้ Earmarked Tax เพื่อกิจการของ สสส. ร้อยละ 2 สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส ร้อยละ 1.5 และ กองทุนการพัฒนา กีฬาแห่งชาติ ร้อยละ 2 โดยภาษีในส่วนนี้ คิดเป็นร้อยละ 0.4 ของงบประมาณแผ่นดินโดยรวม รวมแล้วเป็นงบประมาณที่รัฐบาลจะได้เพิ่มขึ้นราว 10,000 ล้านบาท ในการนำไปใช้ด้านนโยบายสาธารณะ

เมื่อมีงบประมาณที่ชัดเจน ก็ทำให้เป้าหมายการทำงาน ชัดเจน ตรงประเด็น รวดเร็ว และเมื่อมีกองทุนนี้เกิดขึ้นก็เห็นได้ชัดว่าแนวโน้มปัญหาเริ่มค่อยๆ ลดลงเป็นลำดับ

“ สสส. เป็นตัวอย่างที่ดีทั้งในด้านผลงานประสบความสำเร็จ และเป็นต้นแบบที่ยั่งยืน ในลักษณะกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ มีโครงสร้างการทำงาน มีบอร์ดที่เข้มแข็ง ทำงานอย่างเป็นกลางและเป็นอิสระ ไม่อยู่ภายใต้การแทรกแซงของกลุ่มธุรกิจ หรือการเมือง ถือว่าคนไทยโชคดี ที่สสส. ให้ความสำคัญกับสุขภาพของคนไทย ทุกบริบทในสังคม **”**



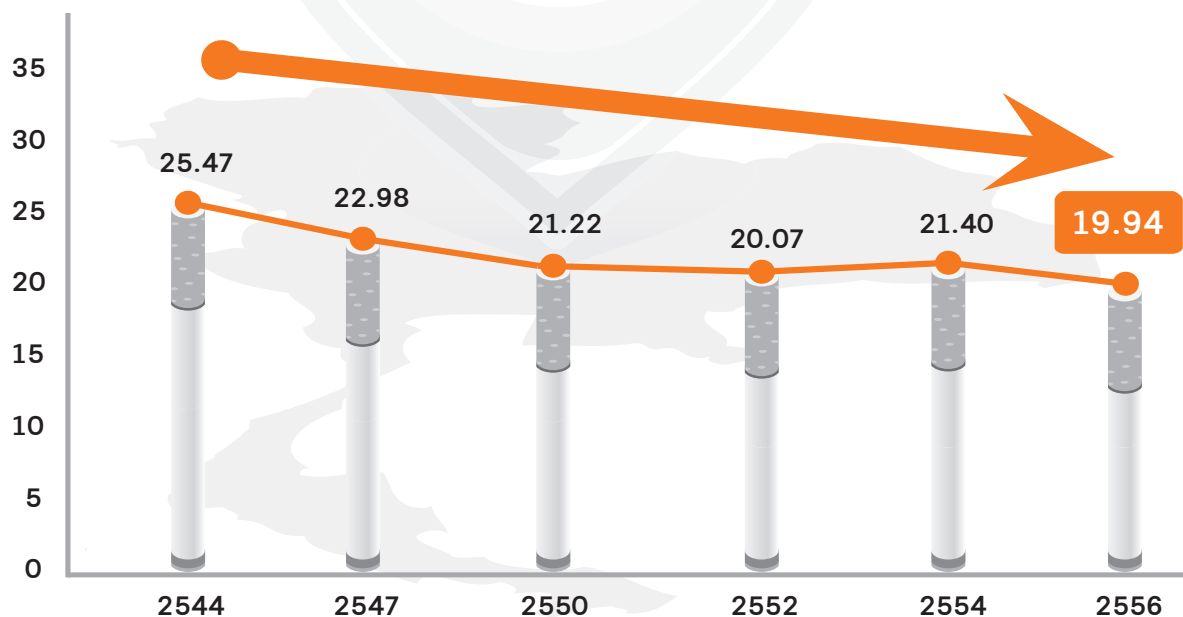
ดร.แคทรีน แองเกลฮาร์ดท (Dr. Katrin Engelhardt)

ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและการสร้างเสริมสุขภาพ
องค์การอนามัยโลก ภาคพื้นแปซิฟิกตะวันตก (WHO WPRO)

คนไทยสูบบุหรี่ลดลง อย่างต่อเนื่องมากกว่า 10 ปี
จาก 25.47% เหลือเพียง 19.94%
และสามารถประหยัดเงินได้ถึง 13,955 ล้านบาท

ความคุ้มค่าในการลงทุน* ของ สสส. ทุก 1 บาท ได้ผลตอบแทน 18.34 บาท

* ผลตอบแทนทางสังคมจากการลงทุน หรือ Social Return on Investment (SROI)



ที่มา : สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556

อัตราการสูบบุหรี่ของคนไทย ลดลงอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ 25.47 ในปี 2544 เป็นร้อยละ 19.94 ในปี 2556 และหากนับจากปีที่ สสส. ตั้งขึ้น จนถึงปัจจุบัน อัตราการสูบบุหรี่ลดลงจากเดิมถึง ร้อยละ 22 โดยจำนวนผู้สูบบุหรี่ลดลง 1.21 ล้านคน คิดเป็นมูลค่าใช้จ่ายในการสูบบุหรี่ที่ประหยัดได้ จำนวน 13,955 ล้านบาท

อัตราการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลง จากปี 2549-2555 ลดลงร้อยละ 13 ปริมาณการดื่มเครื่องดื่มของคนไทย ลดลงจาก 6.46 ลิตรต่อคน ในปี 2548 เป็น 6.08 ลิตร ในปี 2552 และ ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่ดื่มแอลกอฮอล์ในระดับอันตรายลดลงจากร้อยละ 9.1 ในปี 2547 เหลือร้อยละ 7.3 ในปี 2552 คนไทยซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลงจาก 154,998 ล้านบาทในปี 2550 ลดเหลือ 139,333 ล้านบาท ในปี 2557 ทั้งนี้หากสามารถรักษาระดับการบริโภคได้ในระดับนี้ต่อไป จะสามารถประหยัดค่าใช้จ่ายได้ปีละ 17,939 ล้านบาท

อัตราการเกิดอุบัติเหตุทางถนนลดลง ร้อยละ 43 ในช่วง 11 ปีที่ผ่านมา โดยลดลงจาก 107,565 ครั้งในปี 2546 เหลือ 61,246 ครั้งในปี 2556 และสถิติการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนลดลงร้อยละ 47.63 ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา โดยลดลงจาก 14,012 คนในปี 2546 ลดเหลือ 7,338 คนในปี 2556 และมูลค่าความสูญเสียจากอุบัติเหตุทางถนนลดลงถึง 1 แสนล้านบาท ในช่วง 9 ปีที่ผ่านมา

ทั้งหมดล้วนเป็นผลจากการทำงานจากการมีเป้าหมายที่ชัดเจน มีงบประมาณที่เพียงพอ จนทำให้สร้างภาคีเครือข่ายที่ทำงานด้านสร้างเสริมสุขภาพได้ทั่วประเทศ ตั้งแต่ระดับนโยบาย เข้าไปจนถึงชุมชน



Earmarked tax ในทั่วโลก

สหรัฐอเมริกา ถือเป็นประเทศที่จัดเก็บ Earmarked tax จำนวนมาก เช่น การจัดเก็บภาษีจากแก๊สโซลีน (Gasoline Tax) เพื่อเป็นเงินทุนในการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน การจัดเก็บภาษีรถยนต์เพื่อใช้ในการอนุรักษ์ทรัพยากรทางน้ำ การจัดเก็บภาษีอาวุธที่ใช้ในการล่าสัตว์เพื่อการฟื้นฟูชีวิตสัตว์ป่า การจัดเก็บภาษีอุปกรณ์ตกปลาเพื่อการอนุรักษ์พันธุ์ปลา การจัดเก็บภาษีถ่านหิน เพื่อการดูแลคนงานเหมืองถ่านหินที่ป่วยเป็นโรคปอด การจัดเก็บภาษีวัคซีนเพื่อการดูแลผู้บาดเจ็บจากวัคซีน

ประเทศแถบยุโรป คริวเรือนของหลายประเทศในยุโรปที่รับชมหรือบันทึกการแพร่ภาพโทรทัศน์จะต้องซื้อ ใบอนุญาตรับชมโทรทัศน์ (Television License) โดยค่าใบอนุญาตนี้ถือเป็นภาษี และผู้ที่ฝ่าฝืนไม่ชำระจะถูกลงโทษเช่นเดียวกับการเลี่ยงภาษี ซึ่งรายได้จากใบอนุญาตจะนำไปใช้เป็นเงินทุนในการออกอากาศรายการ โทรทัศน์สาธารณะ เช่น ประเทศอังกฤษ มีการใช้ Earmarked tax ในการสนับสนุน สถานีโทรทัศน์ BBC เป็นที่ยอมรับทั่วโลก ว่าสามารถมีความเป็นกลาง มีประสิทธิภาพ และเป็นสถาบันหลักในการสื่อสารเพื่อการพัฒนาประเทศมาอย่างยาวนาน

ออสเตรเลีย ฟินแลนด์ เกาหลีใต้ บางรัฐของสหรัฐอเมริกา ไต้หวัน และไทย จัดเก็บ Earmarked tax จากยาสูบ เพื่อควบคุมปริมาณการบริโภค บุหรี่และส่งเสริมสุขภาพของประชาชน

นิวซีแลนด์ เกาหลีใต้ และไทย จัดเก็บ Earmarked tax จากสุรา เพื่อควบคุมปริมาณการบริโภคสุรา และส่งเสริมสุขภาพของประชาชน โดยประเทศลาว เวียดนาม ได้เดินทางมาดูงานที่ประเทศไทยและกลับไปพัฒนาระบบเช่นเดียวกัน จนก่อตั้งองค์กรเพื่อลดการสูบบุหรี่ในประเทศได้

การใช้ Earmarked tax ในประเทศต่างๆ



นิวซีแลนด์



เกาหลีใต้



ไทย

จัดเก็บ Earmarked tax จากสุรา เพื่อควบคุมปริมาณการบริโภคสุรา และส่งเสริมสุขภาพของประชาชน



ออสเตรเลีย



ฟินแลนด์



ไทย



ไต้หวัน



เกาหลีใต้



สหรัฐอเมริกา (บางรัฐ)

จัดเก็บ Earmarked tax จากบุหรี่ เพื่อควบคุมปริมาณการบริโภคบุหรี่ และส่งเสริมสุขภาพของประชาชน

ผมมีโอกาสเคยทำงานกับ สสส. ผมเห็นว่า สสส. เป็นหน่วยงานที่ทำงานอย่างตั้งใจ และจริงจัง เพื่อเป้าหมายที่ต้องการให้คนไทยเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรม ให้พวกเราสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ

ผมว่านี่คือตัวอย่างหน่วยงานที่ดีของประเทศไทย

งานของ สสส. ทำให้ผมและครอบครัวผมเปลี่ยนไป เพื่อนและผมลดการดื่มสุราจากทรงคั่งเหล้า เข้าพรรษา พ่อแม่ผมลุกขึ้นแกว่งแขนออกกำลังกาย ทั้งที่ก่อนหน้านี้ไม่เคยทำมาก่อน

“ ผมเห็นประโยชน์ของการเกิดขึ้น และตั้งอยู่ของ สสส. ผมขอเป็นกำลังใจให้ สสส. ทำงานที่ดี เพื่อพวกเรา คนไทย ค่อยไป ”

ท๊อป พิพัฒน์





เดิน เดิน เดิน

ไม่มีเวลา!

ข้ออ้างอันดับแรก
จากข้ออ้าง
อีกหลายร้อยข้อ
ที่จะไม่ไปออกกำลังกาย



จะว่าไปแล้ว การออกกำลังกายจริงจังให้ได้ตาม
โปรแกรมก็ต้องเตรียมตัวให้พร้อม โหนจะรองเท้า เสื้อผ้า
อุปกรณ์ สถานที่ บางคนทำงานในเมืองแค่จะไปทำงาน
ให้ทันกลับบ้านก็หมดแรง ทำให้เกิดข้ออ้างสารพัดจนไม่ได้
ออกกำลังกายในที่สุด

มีใครบ้างไม่ “เดิน” แต่ถ้าจะเดินให้ได้สุขภาพดี
มาดูกันว่าจะเดินอย่างไร?

เริ่มต้น เดินช้าๆ ค่อยๆ เดิน ไม่ต้องรีบ ประมาณ 3-5 นาที
เมื่อร่างกายค่อยๆ ชื่น ลองเพิ่มความเร็วในการเดินให้อยู่ในระดับ
ที่พอรู้สึกได้ว่าเหนื่อย คือ สามารถพูดจา ทักทายใครๆ ได้เป็นปกติ
เดินแบบนี้ประมาณ 25-30 นาที ช่วงท้ายๆ ค่อยชะลอความเร็วลงก่อน
เดินช้าๆ 3-5 นาทีค่อยหยุดเดิน

แค่ไหนถึงเรียกว่าเดินพอ ก็ควรเดินให้ได้ประมาณ 10,000 ก้าว
หรือ เท่ากับระยะทาง 2.5-3.5 กิโลเมตร หรือ 30 นาทีติดต่อกัน
ในสัปดาห์หนึ่งเอามารวมกันให้ได้ 150 นาที ลองแบ่งทำให้ได้ภายใน
สัปดาห์ ค่อยๆ เริ่มทำและทำจนเป็นนิสัย



การเดินก็แสนสะดวกสบายจะเดินที่ไหนก็ได้ เพียงแค่เลี้ยงจุดที่ติดกับถนนที่ง่ายต่อการเกิดอุบัติเหตุ ถ้าเป็นไปได้ก็เลือกเดินในที่อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนจนเกินไป ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ได้อีกทาง ลองมองสวนสาธารณะ หรือเดินรอบหมู่บ้านก็ได้ แต่ไม่ควรเดินที่ลาดชัน พื้นขรุขระ เป็นหลุมบ่อเกินไปนัก ถ้าเดินในสนามได้ก็จะช่วยลดแรงกระแทกจากการเดินได้อีกทาง

เราอาจเดินกันทุกอยู่ทุกวัน แล้วรู้หรือไม่เดินแบบไหนถูกวิธี?

เวลาเดินให้ตามองตรงไปข้างหน้า ศรีษะและลำตัวตั้งตรง ไหล่สองข้างอยู่ในระดับตรง

แกว่งแขนซ้ายขวา สลับหน้าหลังขนานลำตัว มือทั้งสองข้างกำหลวมๆ มือที่แกว่งให้สูงระดับอก ในลักษณะผ่อนคลาย งอศอกเล็กน้อยทำมุม 90 องศา ระหว่างท่อนแขนบนและล่าง

จังหวะการเดินความเร็วในการก้าวเท้าสม่ำเสมอตลอดระยะทางที่เดิน ไม่เดินทอดน่องหรือเดินตามสบาย

เวลาเดินให้ส้นเท้าสัมผัสพื้น รับน้ำหนักตัวก่อนปลายเท้า ก้าวเท้าออกไปประมาณครึ่งก้าวให้ส้นเท้าแตะพื้น แล้วถ่ายน้ำหนักตัวไปที่ฝ่าเท้าเหยียบพื้นให้เต็มฝ่าเท้า

ส่วนขาอีกข้างเมื่อกำลังจะเคลื่อนย้ายให้ยกส้นเท้าขึ้นถ่ายน้ำหนักตัวลงที่ปลายเท้าที่กดพื้นไว้ ทำแบบนี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าแข้งเป็นการเดินเพื่อสุขภาพและเสริมบุคลิกภาพ

ความยาวของก้าวจะขึ้นอยู่กับความเร็วในการเดินแต่ต้องไม่ก้าวยาวมากเกินไปเพราะเมื่อยล้ากล้ามเนื้อต้นขา และสะโพกเร็วกว่าปกติ

ในชีวิตประจำวันหาที่เดินให้ติดเป็นนิสัย เช่น เปลี่ยนการขึ้นลิฟต์ขึ้นสองชั้น เป็นการเดินขึ้นบันได เปลี่ยนจากการขึ้นมอเตอร์ไซด์รับจ้างระยะทางใกล้ๆ เป็นการเดิน เปลี่ยนจากการนั่งเฉยๆ เป็นเดินไปนุ่งนุ่งนี้บ้าง

ส่วนเหตุผลที่ต้องเดิน ก็ง่ายๆ เพราะ “มันง่าย แข็งแรงไม่แคร์อุปกรณ์ สุขภาพดี ใช้แรงน้อย เผาผลาญมาก ปวดตึงๆ จิตใจเบิกบาน”

เดินรอบสยามสแควร์



2.5 กม.



30 นาที



3,600 ก้าว



117 กิโลแคลอรี

เดินสกายวอล์คชิดลม-สยาม



1 กม.



15 นาที



1,450 ก้าว



47 กิโลแคลอรี

ที่มา : หนังสือเดินศาสตร์ สนับสนุนโดย สสส. และหมอชาวบ้าน





งานวิจัยหลายชิ้น ชี้...

ร่างกายปรับการหลับตื่นผิดปกติไม่ได้
กินเหมือนกัน กินกลางคืนนอนกลางวัน
อ้วนกว่า กินกลางวันนอนกลางคืน



ทำงานกะดึก โรคเพียบ เสี่ยงอายุสั้น!

เอาเข้าจริงๆ แล้ว คงมีน้อยคนที่ชอบออกไปทำงานนอกบ้านในเวลา
ค่ำคืนดึกดื่น ซึ่งเป็นเวลาที่คนส่วนใหญ่กำลังหลับพักผ่อนเอาแรง
เพื่อตื่นขึ้นมารับเช้าวันใหม่ (ทั้งนี้ไม่นับรวมมนุษย์นกฮูกที่ชอบใช้ชีวิต
สนุกสนานในตอนกลางคืนนะ)

แต่แน่นอนว่ายังมีธุรกิจ หรือสถานประกอบการ จำนวนไม่น้อยที่จำเป็นต้อง
ต้องมีคนทำงานตลอดคืน เป็นต้นว่า โรงพยาบาล ที่จำเป็นต้องมีแพทย์
หรือพยาบาล ทำงานกันในทุกกลางคืน และครั้งจะให้ใครคนใดคนหนึ่งทำงาน
เฉพาะตอนกลางคืนตลอดชีวิต ก็ดูเหมือนจะเป็นการโหดร้ายกับพนักงาน
เหล่านั้นมากเกินไป จึงเป็นที่มาของการทำงานเวียนกะกัน ในสถานที่ทำงาน
หลายแห่ง และถ้าใครเคยทำงานเวียนกะในลักษณะนี้ย่อมรู้ซึ่งถึงความทรมาณ
เมื่อตอนที่นาฬิกาปลุกดังสนั่นในโมงยามที่ไม่คุ้นชินในช่วง สลับกะ

หลายคนมักบอกตัวเองว่า ไว้ค่อยหาเวลาพักผ่อนชดเชยแล้วกัน หากแต่หา
รู้ไม่ว่า การนอนชดเชยในเวลาที่ไม่ใช่เวลานอนปกติมันให้ผลที่ต่างไปจากการ
นอนในเวลาปกติที่ร่างกายเคยชิน

“เราพบว่าแม้คนที่ทำงานกะกลางคืนได้
พยายามนอนชดเชยหลายชั่วโมงแล้ว แต่คน
เหล่านั้นไม่ทราบว่าเป็นการปฏิบัติที่ผิดเวลา
เพราะสิ่งที่พบในการศึกษาหลายอันเมื่อเร็วๆ นี้
คือ ข้อเท็จจริงที่ว่า นาฬิกาชีวภาพในร่างกาย
คนเราไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเวลานอน
ที่ผิดเพี้ยนไปมาได้อย่างที่เข้าใจผิดๆ กันมา”
ศาสตราจารย์ รัสเซล ฟอสเตอร์ จากมหาวิทยาลัย
ออกซ์ฟอร์ด หนึ่งในผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับ
ของประเทศอังกฤษ กล่าว





ผลที่ตามมาคือปัญหาการปรับตัวเรื่องการนอนนี้คือความเสี่ยงในการเกิดโรคหลายๆ โรค เป็นต้นว่าโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคเมะเร็ง มีนักวิทยาศาสตร์บางกลุ่มได้เคยเปรียบเทียบสภาพร่างกายของคนที่ต้องฝืนตื่นในเวลาที่ไม่เคยชินเพื่อทำภาระกิจการงาน ว่าเหมือนกับคนที่ดื่มเหล้าเข้าไป สามสี่แก้ว เหมือนในแง่ที่สมองเริ่มประมวลผลได้แยลง เหมือนกับสภาพร่างกายคนเราในตอนที่ยังไม่ดื่มที่ แล้วต้องออกไปทำกิจกรรมต่างๆ เช่นนี้แล้วก็จะนำไปสู่ความผิดพลาดต่างๆ เริ่มจากการ เผลอชุ่มชามชนั่นชนนี้ ทำของร่วง หรือทำอะไรไปโดยที่ไม่ค่อยได้รู้ตัว

ทั้งหมดนี้เป็นผลมาจากการทำงานของสมองส่วนหนึ่งของคนเรานักวิทยาศาสตร์เรียกว่า นาฬิกาชีวภาพ ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมร่างกายเราให้รู้ว่า เวลานี้ควรต้องหลับนอน เวลานี้ควรต้องตื่นแล้ว เวลานี้ตับต้องผลิตเอ็นไซม์เพื่อย่อยอาหาร เวลานี้หัวใจควรต้องเต้นเร็วขึ้น (ในเวลาที่ยังตื่นนอนมาโดยปกติยามเช้า) เวลานี้หัวใจต้องเต้นช้าลง (เวลาที่ร่างกายควรต้องหลับนอนพักผ่อนในยามค่ำคืน)

“อวัยวะทุกส่วนในร่างกายเราทำงานตามรูปแบบทางพันธุกรรมที่มีการตั้งโปรแกรมมาแล้วโดยธรรมชาติ

เพื่อให้อวัยวะเหล่านี้รู้ว่าจะต้องทำอะไรเวลาไหน และจะต้องหยุดทำอะไรในเวลาใด” ศาสตราจารย์ ไมเคิล แฮสตันส์ ผู้เชี่ยวชาญจากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ที่ทุ่มเทเวลาศึกษาเรื่องนาฬิกาชีวภาพในร่างกายมนุษย์มาเป็นเวลากว่า 20 ปี กล่าวอธิบาย

นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมการรับประทานมื้อฟีนช็อกโกแลตกลางดึก สำหรับคนทำงานกลางคืน กับการรับประทานสิ่งเดียวกันในเวลากลางวันสำหรับคนทำงานกลางวันถึงให้ผลต่อร่างกายต่างกัน เพราะพบว่า คนที่ทานตอนดึก น้ำตาลและไขมันไม่ค่อยจะเผาผลาญไปใช้เท่ากับ คนที่ทานตอนกลางวัน สารอาหารและพลังงานจากอาหารเหล่านี้พบว่าค้างอยู่ในกระแสเลือดยาวนานกว่า

ผลที่ตามมาคือ การสะสมในร่างกาย จนเป็นบ่อเกิดของหลายโรค เช่น ระดับน้ำตาลในเลือดสูง นำไปสู่เบาหวานชนิดที่ 2 ขณะที่ปริมาณไขมันในเลือดที่สูงๆ ทำให้เกิดโรคหัวใจ เป็นต้น

จึงไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจที่มีการวิจัยบางอันแสดงให้เห็นว่า คนที่ทำงานเป็นกะ โดยเฉพาะกะกลางคืนมีอัตราการเป็นโรคอ้วนสูงกว่าคนที่ทำงานกลางวัน ทั้งนี้ในปี ค.ศ.2007 องค์การอนามัยโลกได้เตือนว่า การทำงานกะกลางคืนอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคเมะเร็ง

ยังมีงานวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้ที่ระบุว่า สมองของคนทำงานกะกลางคืนจะแก่ตัวไปมากกว่าปกติเป็นเวลา 6 ปี ครึ่ง หลังจากที่ยังคนคนนั้นทำงานกะกลางคืนติดกันเป็นเวลานาน 10 ปี ส่วนการวิจัยขนาดใหญ่อีกอันหนึ่ง ซึ่งศึกษาพยาบาลหญิงในสหรัฐ ที่ทำงานมาเป็นเวลา 22 ปี พบว่าคนที่เคยเวียนกะทำงานในช่วงเวลารวม 6 ปีจากระยะเวลาที่ทำงานมา 22 ปี จะเสียชีวิตเร็วกว่า คนที่ทำงานแบบไม่เวียนกะ

ฉะนั้นแล้ว จึงมีคำแนะนำว่า หากใครที่มีประวัติครอบครัวป่วยเป็นโรค เบาหวาน หัวใจ มะเร็ง จะเป็นการดีที่สุดหากสามารถเลือกที่จะเลี่ยงการทำงานแบบเป็นกะที่ต้องสับเปลี่ยนหมุนเวียนไปมา เพราะสภาพการทำงานเช่นนั้นจะยิ่งทำให้เกิดความเสี่ยงในการเป็นโรคต่างๆ เหล่านั้นมากขึ้น หรือเร็วขึ้น เนื่องจากมีความเสี่ยงทางพันธุกรรมเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว





เผยใจลองบุหรี่ไฟฟ้า สุดท้ายติคบุหรี่จริง

มหาวิทยาลัยแห่งเซาท์เทิร์น แคลิฟอร์เนีย ในประเทศสหรัฐอเมริกา เปิดเผย ผลการศึกษาล่าสุดว่า วัยรุ่นอเมริกันที่เริ่มต้นทดลองสูบบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งมีอยู่อย่างแพร่หลายและเป็นที่นิยมมากในสหรัฐฯ ในปัจจุบัน มีแนวโน้มที่จะหันไปสูบบุหรี่จริงๆ มากกว่าคนที่ไม่ได้ทดลองใช้บุหรี่ไฟฟ้าที่มีเพียงบางรัฐเท่านั้นที่ได้เริ่มใช้กฎหมายท้องถิ่นควบคุมไม่ให้ขายให้กับผู้เยาว์



เหตุเพราะยังไม่มียกกฎหมายจากรัฐบาลกลางออกมาควบคุมผลิตภัณฑ์ชนิดนี้ให้เสมอเหมือนกัน เดิมทีนั้นในประเทศสหรัฐอเมริกา บุหรี่ไฟฟ้าจัดเป็นอุปกรณ์ที่ใช้คู่กับยา ต่อมาจึงมีการฟ้องร้องกันในศาลจนในที่สุดสำนักงานอาหารและยาสหรัฐฯ เพิ่งได้มาจัดให้บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบเมื่อปีที่แล้วนี้เอง

ทั้งนี้ที่มวิจัย มหาวิทยาลัยแห่งเซาท์เทิร์น แคลิฟอร์เนีย ศึกษาพบว่า วัยรุ่นมักมีทัศนคติในทางบวกต่อบุหรี่ไฟฟ้า หากอยู่ในครอบครัวยุคที่มีคนสูบบุหรี่ไฟฟ้า หรืออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าให้เห็นเป็นตัวอย่างอยู่แล้ว และอิทธิพลตรงนี้เองคือแรงขับให้วัยรุ่นสหรัฐฯ เริ่มลองใช้บุหรี่ไฟฟ้า โดยราวครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนระดับเกรด 11 และเกรด 12 กว่า 2 พันคนในเซาท์เทิร์นแคลิฟอร์เนีย

ระบุว่าบุหรี่ไฟฟ้าไม่อันตรายใดๆ ราว 24% ยอมรับว่าเคยลองใช้บุหรี่ไฟฟ้าอย่างน้อย 1 ครั้ง ขณะที่ 9.6% บอกว่าใช้บุหรี่ไฟฟ้าเป็นประจำ และ 18.7% พบว่าสูบบุหรี่มวนจริงๆ ทั้งนี้ ศาสตราจารย์ เจสสิก้า บาร์ริงตันทริมิส แห่งภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกัน มหาวิทยาลัยเซาท์เทิร์น แคลิฟอร์เนียอธิบายว่า บุหรี่ไฟฟ้านั้นมีสารนิโคตินที่ผู้ใช้สูดดมเข้าไปในรูปของไอระเหย จึงทำให้มีการติดสารนิโคติน

ซึ่งนั่นน่าจะเป็นเหตุผลหนึ่งที่ว่าทำไมวัยรุ่นที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้าจึงหันไปสูบบุหรี่จริงในที่สุด

ดิสนีย์ ประกาศลดเสนอภาพสูบบุหรี่ในหนังเด็กและเยาวชน

มีรายงานข่าวอ้างว่าแจ็กกี้เผยแพร่นบนเว็บไซต์ ของวอลท์ ดิสนีย์ ว่าบริษัทได้เริ่มดำเนินนโยบายลดการเสนอภาพการสูบบุหรี่ในภาพยนตร์ที่จัดเรต ว่าเป็นภาพยนตร์สำหรับเด็กและเยาวชน ทั้งนี้ ดิสนีย์ ระบุว่า “บริษัทมีความตั้งใจจะไม่เสนอภาพการสูบบุหรี่ในภาพยนตร์” สำหรับเด็ก เรต จี พีจี พีจี-13 ที่ผลิตหลังปีค.ศ.2015 และที่จำหน่ายภายใต้ตราสินค้า ดิสนีย์ พิกซาร์ มาร์เวล และ ลูคัสฟิล์ม ยกเว้นในฉากที่ นำเสนอถึงตัวแสดงในประวัติศาสตร์ ซึ่งอาจเป็นคนที่สูบบุหรี่จริงๆ ในช่วงที่คนเหล่านั้นมีชีวิตอยู่ หรือเป็นฉากที่ นำเสนอด้านไม่น่าพึงประสงค์ของการสูบบุหรี่หรือเน้นย้ำถึงผลเสียของการสูบบุหรี่



ข้อยกเว้นตรงนี้เองทำให้เกิดการตั้งคำถามตามมาว่า แล้วอย่างไรถึงจะเข้าข่ายว่าเป็นฉากที่เสนอถึงแง่ลบของการสูบบุหรี่ หรือเพียงแค่ตัวแสดงที่เป็นผู้ร้ายในเรื่องสามารถสูบบุหรี่ในหนังเด็กได้ เนื่องจากว่าดิสนีย์อาจกล่าวอ้างได้ว่า การที่ตัวร้ายในหนังสูบบุหรี่คือการเสนอแง่ร้ายของบุหรืแล้ว

ตรงนี้เองจะเป็นมาตรวัดความจริงใจในการประกาศลดภาพการสูบบุหรี่ในหนังสำหรับเด็กและเยาวชนของดิสนีย์ อย่างไรก็ตาม คำประกาศของดิสนีย์ ก็ได้รับเสียงตอบรับจากสำนักงานแพทยใหญ่สหรัฐฯ ที่ระบุว่าควรจำกัดฉากสูบบุหรี่ในหนังสำหรับเด็กและเยาวชนนั้น นับเป็นก้าวเริ่มที่ดี และจะสามารถช่วยรักษาชีวิตเด็กได้กว่าล้านคน

หากอุตสาหกรรมภาพยนตร์ในสหรัฐฯ ทั้งหมดจะได้ทำตามแนวทางนี้เหมือนกันหมด



จับยกเล่า 4 กัปตัน ผู้ช่วย ลูกเรือ สายการบินลัตเวีย มา



กัปตัน ผู้ช่วยกัปตัน และลูกเรือ 4 คนจากทั้งหมด 5 คน ของสายการบินแอร์บอลติก ของลัตเวีย ถูกรวบตัวที่สนามบินในเมืองออสโล ในประเทศนอร์เวย์ เมื่อราวๆ ต้นเดือนสิงหาคม หลังจากเจ้าหน้าที่สนามบินได้ สุ่มตรวจปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกายของ ทั้ง 5 คน พบว่า 4 คนมีปริมาณแอลกอฮอล์ในตัวเกินกำหนด ที่ให้สามารถปฏิบัติงานบนเครื่องบินหรือ ขับรถยนต์ได้ตามกฎหมายของนอร์เวย์

หลังจากมีการนำคนทั้งสี่ ไปตรวจอย่างละเอียดอีกครั้ง จากที่ตรวจครั้งแรกด้วยการให้เป่าเครื่องวัดปริมาณแอลกอฮอล์ทางลมหายใจ ผลครั้งที่สองก็ออกมายืนยันตรงกัน จึงเป็นอันว่าทั้งหมดจำเป็นต้องถูกคุมขังไว้ในระหว่าง ถูกดำเนินคดี และส่งฟ้องต่อศาลต่อไป

กัปตัน และลูกน้องทั้ง 3 คน ยอมรับว่าคืนก่อนจะต้องบินในเที่ยวบิน 5.45 นาฬิกา จากออสโลไปเกาะครีท ของกรีซ พวกเขาได้ดื่มแอลกอฮอล์กันไปประมาณหนึ่ง ซึ่งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นครั้งนี้ไม่เพียงแต่จะทำให้คนทั้ง 4 ต้องถูกตำรวจประเทศนอร์เวย์จับดำเนินคดีเท่านั้น นักบินและลูกเรือที่โดนจับทั้งหมด ก็เป็นอันว่าโดนไล่ออกไปในคราวเดียวกันด้วย

สายการบินแอร์บอลติก ระบุว่า สายการบินมีนโยบายเด็ดขาดเกี่ยวกับการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งส่งผลต่อการทำหน้าที่ของพนักงาน ทั้งนี้สายการบินจะไม่มีการอนุโลมกับเรื่องนี้แม้แต่ครั้งเดียว ฉะนั้นจึงประกาศไล่พนักงานที่เกิดเหตุครั้งนี้ออกจากงานโดยทันที เรียกได้ว่าโดนกันไปเต็มๆ สองดั่งในคราวเดียวกัน

ไปกันใหญ่ อังกฤษเปิดบาร์มาได้โดยไม่ต้องดื่ม



แนวคิดหลุดโลกของทีมนักก่อตั้งบาร์มาได้โดยไม่ต้องดื่มแห่งแรกในกรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษคือ สำหรับใครก็ได้ที่อยากจะเมาด้วยวิธีใหม่ เมาโดยไม่ต้องหยิบแก้วเหล้ากระดกเข้าปาก แล้วจะเมาอย่างไร

คำตอบคือแค่เพียงเดินเข้าไปในบาร์แห่งนี้ก็เมาแล้ว เพราะในบาร์นั้นเขาจะนำเอาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มา ทำให้อยู่ในรูปของไอระเหยที่ปล่อยออกมากับไอชื้นๆ ที่พื้นโขมงโหม่ง ทว่าร้านไปหมด เจ้าของบาร์รับประกันเลยว่า แค่เดินเข้าไปก็เมาได้เลยทันที เพราะว่าการที่แอลกอฮอล์ในรูปของสารระเหย เข้าสู่ร่างกายผ่านทางระบบ

ทางเดินหายใจ หรือกระทั่งเนื้อเยื่อร่างกายบางส่วนอย่าง ทางลูกตานั้น จะให้ผลก่อความเมาเร็วมาก เนื่องจากไม่ต้องรอผ่านการทำงานของตับอย่างเช่นในการดื่มเข้าทางปากแบบปกติ

ส่วนใครที่คิดว่า ยิ่งไง ก็ต้องมีอะไรระแทกปากกันบ้าง ทางร้านเขาก็ยังคงมีเครื่องดื่มบริการกันเพิ่มเติมแจกเช่นในบาร์ปกติโดยทั่วไป ถึงแม้ว่าจะเอาคอนเซ็ป “มาได้โดยไม่ต้องดื่ม” มาเป็นจุดขายก็ตาม ทั้งนี้มีคำเตือนอยู่นิดหนึ่งว่า สำหรับใครที่คิดจะไปเที่ยวบาร์แห่งนี้เพื่อหาใครสักคนคุยเป็นเพื่อน ระหว่างอยู่ที่บาร์ละก็ให้ไปที่อื่นดีกว่า เพราะว่าด้วยปริมาณไอน้ำที่สูงขนาดนั้นในบาร์แห่งนี้ รับประกันได้ว่าไม่สามารถมองเห็นอะไรได้ไกลเกินระยะ 1 เมตรแน่นอน

ทั้งหมดทั้งปวงนี้เป็นเพียงแต่คำโฆษณาของทางร้านในยามที่ต้องการเรียกลูกค้าเท่านั้น และยังไม่มียางานเกี่ยวกับการทดสอบความปลอดภัยออกมาเลย

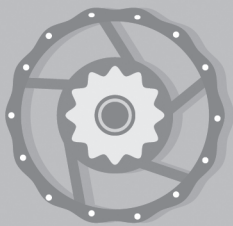


จักรยาน ที่เหมาะกับคุณ ในกรณีเลือกซื้อ

เบรค

ตัวถัง

(ยิ่งเบา ยิ่งดี)



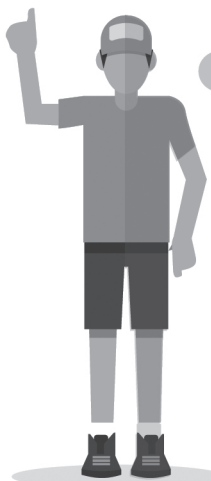
เบรคจาน เป็นเบรคที่มีประสิทธิภาพมากกว่าเบรคอื่น แต่ถ้าผู้ใช้ไม่ชำนาญ อาจเป็นอันตรายได้

แบบส้เหลี่ยม
ขนมเปียกปูน



ขนาดจักรยาน

(ความยาวของท่อนั่ง)
ท่อนั่ง คือ ท่อที่ต่อจากหลักอาน จนถึงกะโหลกบันได



จักรยานท่องเที่ยว



จักรยานเสือหมอบ



จักรยานเสือภูเขา

ความสูง (นิ้ว) จากพื้นถึง
แป้นเหยียบด้วย **2**

ความสูง (นิ้ว) จากพื้นถึง
แป้นเหยียบด้วย **4-5**

*หมายเหตุ ควรซื้อจากร้านที่มีผู้เชี่ยวชาญ และควรทดลองปั่นที่ร้านก่อนตัดสินใจซื้อ



จักรยานใช้งาน จักรยานเสือหมอบ จักรยานเสือภูเขาและจักรยานท่องเที่ยว

ยิ่งแพง)



การซื้อจักรยานเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย

แต่จักรยานมีหลายประเภท ต้องเลือกให้เหมาะกับการใช้งาน

	จักรยานใช้งาน	จักรยานเสือหมอบ	จักรยานท่องเที่ยว	จักรยานเสือภูเขา
การใช้งาน	จับจ่ายซื้อของและ ออกกำลังกาย	ช้อกกำลังกายทางเรียบ	เดินทางไกล/ ออกกำลังกายนอกเมือง	เดินทางไกล/ ออกกำลังกายนอกเมือง/ ทางขรุขระ
ราคา (บาท)	ประมาณ 3,000 บาท *ขึ้นอยู่กับรุ่นที่มีระบบทอร์ค (เกียร์)	10,000 - 50,000 บาท	10,000 บาท ขึ้นไป	8,000 - 50,000 บาท
ระยะทางที่ควรปั่น	ใกล้	ไกล	ไกล	ไกล
น้ำหนัก	หนัก	ปานกลาง	ปานกลาง	ปานกลาง
ลักษณะพิเศษ	มีตะกร้าด้านหลังหรือหลัง ขี่ได้แม้สวมกระโปรง	ทางราบและชันเขา	มีสำหรับแขวน สัมภาระ	ทางราบก็ได้ ทางเขาก็น่า

101 กินมังสวิรัต นั่งสมาธิ สุขภาพดีทั้งกายใจ

“จุ่มจิ้ม วรนันท์ จันทรศมฺ” คารา นักแสดง พิธีกรคนเก่ง
นอกจากทำงานวงการบันเทิงแล้ว อีกบทบาทคือการเป็นนักธุรกิจ
ดูแลกิจการของครอบครัวด้วย ถึงแม้ว่าจะทำงานเยอะขนาดนี้
จุ่มจิ้มก็ไม่ลืมที่จะดูแลสุขภาพกายและใจของตัวเอง

“จุ่มจิ้มทำงานตลอด ทำให้มีเวลาค่อนข้างจำกัด จึงมีบ้างที่ต้องกินอาหารที่ใช้เวลาทำน้อยและทำง่าย อย่างเช่น ขนมปัง แซนวิช เป็นต้น แต่ก็ไม่มีลืมนัดจัดสรรเวลาเพื่อดูแลสุขภาพตัวเอง จุ่มจิ้มจะกินอาหารมังสวิรัตสัปดาห์ละ 2 วัน คือวันจันทร์ และวันพฤหัสบดี เพราะเราเชื่อว่าเป็นการชำระร่างกายให้สะอาด ได้กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและได้บุญด้วย และพยายามดื่มน้ำเปล่าให้มากๆ เพราะจะได้ไม่รู้สึกอ่อนเพลียระหว่างวัน ที่สำคัญเลยคือ การกินผลไม้หลายๆ สี และไม่ซั้กัน อย่างฝรั่ง แอปเปิ้ล ชมพู มะละกอ เพราะจะช่วยให้อวัยวะดีสบายท้องด้วย” นักแสดงสาวคนเก่งกล่าว

จุ่มจิ้ม บอกอีกว่า ถึงงานจะยุ่งแค่ไหนก็ไม่ลืมที่จะออกกำลังกาย จะใช้วิธีการออกกำลังกายง่ายๆ ที่สามารถทำได้ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน อย่างการเดิน ขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟท์ ไปซื้อของร้านใกล้ที่ทำงานก็จะเดินแทนการใช้รถ หลังเลิกงานกลับมาที่บ้านก็จะปั่นจักรยานอากาศหน้าโทรทัศน์ ออกกำลังกายไปด้วย ดูข่าว ดูละครไปด้วย และถ้าหากมีเวลาว่างจริงๆ ก็ไปปั่นจักรยานหลังเลิกงาน กับกลุ่มเพื่อนๆ

“ตนและครอบครัวจะไปเที่ยวด้วยกันปีละ 3 ครั้ง ไม่ว่าจะเป็นในประเทศหรือต่างประเทศก็ตาม โดยจะตั้งกฎกับครอบครัวไว้ว่า จะไม่คุยเรื่องงานระหว่างที่ไปเที่ยวด้วยกันเด็ดขาด ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ เพราะต้องการให้เป็นเวลาแห่งการพักผ่อนของทุกคนจริงๆ นอกจากนี้ จุ่มจิ้มจะไปเที่ยวกับเพื่อนๆ ประมาณ 2 เดือนครั้ง ส่วนใหญ่จะไปต่างจังหวัดกัน เพื่อชาร์จพลังงานให้กับตัวเองและพูดคุยกับเพื่อนที่ไม่ได้เจอกันนานด้วย” จุ่มจิ้มบอกเสียงใส

อีกหนึ่งสิ่งสำคัญที่สาวน้อยคนเก่ง ฝึกปฏิบัติคือ การนั่งสมาธิ จุ่มจิ้มบอกว่า จะนั่งสมาธิก่อนเข้านอน เพราะเป็นช่วงที่สงบที่สุด และตนเองก็ผ่อนคลายที่สุด การนั่งสมาธิทำให้ตนมีสติ สงบและสมาธิมากขึ้น ทั้งเรื่องการใช้ชีวิตประจำวัน การตัดสินใจต่างๆ ในการทำงาน และยังทำให้เครียดน้อยลงอีกด้วย ถือเป็นการพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจอย่างแท้จริง

นับว่าเป็นสาวรุ่นใหม่ ถึงแม้จะทำงานหนักขนาดไหน ก็ยังใส่ใจสุขภาพของตนเองอย่างครบถ้วนเลยทีเดียว





โฆษณาโคนใจของ สสส.

มีมากมายหลายตัว

ที่ทำให้คนไทย จดจำได้ว่า “เล็กเหล้า = เลิกจน”
หรือ จะเป็น วลีสั้นๆ อย่าง “คุณมาทำร้ายฉันทำไม”

สุขลับสมองฉบับนี้ ขอท้าประลองความเป็นแฟนพันธุ์แท้ ว่าคุณพอจะจำได้หรือไม่ ว่าภาพที่เห็นนั้น ข้อใด คือ โฆษณาชิ้นใหม่ล่าสุดของ สสส. “พ่อใหม่”
งคเหล้าเข้าพรรษา เปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่กันแน่?



☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่



☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่



☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่



☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

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 30 กันยายน 2558 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 15 ท่านรับไปเลย
“เสื้อเล็กเหล้าครบพรรษา” จากสสส.



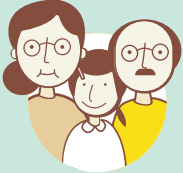
ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

“งดเหล้าเข้าพรรษา”

ชุมชนปลอดเหล้าต้องทำยังไง?

ฉบับ ชุมชนน่าอยู่ ครอบครัวเป็นสุข ตามแผน 5-5-5

5 ประโยชน์ที่ชุมชนจะได้



คนในชุมชนปลอดภัย
รอดจากภัย “เมาแล้วขับ”



กระเป๋าดูง เงินอยู่ครบ
ไม่ถูกน้ำเมาปล้นไป



ลูกสาวปลอดภัย
จากเชื้อมาลงลาม ช่มชืด



เด็กๆ มีตัวอย่างที่ดี
มีค่ามากกว่าคำสอน



ครอบครัวมีความสุข
ได้เวลาจากวงเหล้ากลับคืนมา

5 วิธีชุมชนช่วยได้



สร้างคุณค่าให้กำลังใจ
คนงดเหล้า



สร้างกระแส
“งดเหล้าครบพรรษา”
และขอความร่วมมือ
“ไม่จัดงานเลี้ยงเหล้า” ช่วงเข้าพรรษา



สร้างรอยยิ้มในชุมชน
จัดกิจกรรมสานสัมพันธ์



เก็บเงินค่าเหล้า
มาใส่กระปุก
ประชันกันในวันออกพรรษา



สร้างโอกาส
สร้างรายได้(เสริม)

5 แนวทาง “ชุมชนงดเหล้าถาวร”

1

ร้านค้าปลอดเหล้า
(อย่างน้อยทุกวันพระ)

2

ตั้งมติชุมชน
“งดเหล้า” ทุกเทศกาล

3

ส่งเสริมครอบครัว
“ลูกชวนเลิกดื่ม”

4

กิจกรรมสร้าง
เสริมรายได้
ร่วมกันในชุมชน

5

สร้างต้นแบบ
“เลิกแล้วดี”
สร้างแรงบันดาลใจ



ชุมชนปลอดเหล้า สร้างสุขให้ทุกคน
ร่วมสร้าง “ชุมชนปลอดเหล้า” ได้ที่ www.stopdrink.com

ปรึกษาและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: สายด่วนเลิกเหล้า โทร 1413
และโรงพยาบาลใกล้บ้านท่านทั่วประเทศ

