

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 12

ฉบับที่ 172

กุมภาพันธ์ 2559

“รัก”
คือ..?

โฉมใหม่ ลด
**Carbon
Footprint**
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

- 😊 ร่วมค้นหา เรียนรู้ วิถีแห่งความรัก
- 😊 ทำความรู้จัก “โคคาร์บอนเนอร์”
- 😊 พบวิธีเติมอาหารสมอง

แจก
ฟรี!

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับเดือนกุมภาพันธ์ เป็นฉบับแรกที่ผมเขียนเมื่อรับตำแหน่งผู้จัดการ สสส. เต็มตัว ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่องค์กรนี้ยังต้องฝ่าฟันปัญหาต่างๆ และสร้างความเข้าใจร่วมกันในจุดยืนและกระบวนการทำงานกับผู้เกี่ยวข้องและสังคมไทย ทุกท่านที่อ่านจดหมายข่าวจึงเป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญให้บรรลุภารกิจนี้ มาร่วมด้วยช่วยกันนะครับ

ในเดือนกุมภาพันธ์นี้มีวันที่คนไทยให้ความสำคัญ คือ “วันมาฆบูชา” และ “วันแห่งความรัก” แม้จะดูมีรากมาจากต่างวัฒนธรรม แต่ทั้งสองวันก็มีบทบาทต่อการใช้ในการให้คุณค่าและความหมายของผู้คน

เทศกาลวันวาเลนไทน์หรือวันแห่งความรัก ที่แม้จะไม่ใช่ประเพณีไทยดั้งเดิม แต่ก็ได้รับความนิยมอย่างสูงในคนรุ่นใหม่ วงการสังคมและสุขภาพมักจะใช้โอกาสนี้สื่อสารกับคนรุ่นใหม่ และประเด็นที่ปัจจุบันมักหยิบยกขึ้นมาถกเถียงอย่างกว้างขวาง คือเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งสัมพันธ์กับปัญหาตามมาอีกหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องระยะสั้นอย่างโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือปัญหาท้อง แท้ง ทั้ง หรือปัญหาระยะยาวอย่างเรื่องคุณภาพประชาชนไทยในยุคเข้า

สู่วัยผู้สูงอายุ ซึ่งล้วนเป็นปัญหาใหญ่ที่ สสส. และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องเร่งสร้างความเข้าใจและชักชวนภาคส่วนต่างๆ มาร่วมหาทางออก

ความรักเป็นรากฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างมีสุขภาวะ แน่นอนว่าความรักมีหลายรูปแบบ และสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อรู้จักแบ่งปัน หรือ เป็นผู้ให้ ซึ่งมีอีกหลายกิจกรรมที่ช่วยสอนความหมายของคำว่า “รัก” ได้อย่างลึกซึ้ง ปัจจุบันมีกิจกรรมจิตอาสาในรูปแบบต่างๆ ที่คนทุกเพศ ทุกวัย สามารถเลือกกิจกรรมที่จะทำและออกไปส่งต่อความรักไปยังคนอื่นๆ ให้เลือกทำมากมาย เช่น การทาสีในสถานสงเคราะห์ โรงพยาบาล การอ่านหนังสือให้ผู้พิการทางสายตา การเป็นพี่เลี้ยงเด็ก การเป็นเพื่อนคุยผู้สูงอายุ ฯลฯ

เพราะการแบ่งปันความรัก ไม่ใช่แค่เรื่องของคนสองคน จดหมายข่าว ฉบับนี้ ยังได้พาไปดูการแบ่งปันความรักในอีกรูปแบบหนึ่งกับการทำหน้าที่ “โกดรีนเนอร์” พาคนพิการวิ่งไปด้วยกัน ภาพของผู้พิการไม่ว่าจะเป็นทางสายตา พิการส่วนอื่นๆ ของร่างกายจนไม่สามารถออกมาออกกำลังกายได้ตามปกติ กลับมายิ้มอย่างสดชื่นอีกครั้งด้วยโครงการ “วิ่งด้วยกันมีนิมิตราชน” ที่เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์การทำงานสร้างสังคมแห่งการอยู่ร่วมกัน



ดร.สุปรียา อุดยานนท์
ผู้จัดการ สสส.

คนพิการส่วนใหญ่อยากออกกำลังกาย และอยากมีกิจกรรมปกติเหมือนคนทั่วไป เป้าหมายของงานวิ่งในครั้งนี้จึงไม่ใช่เพียงเรื่องสุขภาพกาย แต่มุ่งเน้นถึงการลดช่องว่างความเข้าใจของคนปกติต่อคนพิการที่ต้องการใช้ชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้อย่างปกติ

นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการมอบความรักให้แก่กันโดยไม่จำเป็นต้องเป็นคู่รัก ที่ สสส. อยากเชิญชวนให้ทุกคนออกไปมอบความรักกับคนอื่นในรูปแบบต่างๆ ถือเป็นการสร้างความเข้าใจเรื่องการแบ่งปันความรักมากขึ้นกว่าเดิม และช่วยกันพาสังคมไทยให้ห่างจากสังคมแห่งการทำลายล้างด้วยความเกลียดชัง เพราะคงไม่มีทางที่เราจะทำให้ผู้คนในบ้านเมืองคิดและให้คุณค่าเหมือนกันไปเสียทั้งหมด แต่เราไม่ควรสิ้นหวังในการพยายามสร้างความเข้าใจคนที่คิดต่างด้วยความรักของผู้คนในสังคมนี้

คนไทยมีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 12 ฉบับที่ 172 กุมภาพันธ์ 2559

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
.....	
สุขประจำฉบับ	4
รัก คือ...?	
.....	
สุขสร้างได้	10
วิ่งด้วยกัน มิณิมาราธอน	
.....	
เกร็ดความสุข	14
ชวนกันอ่าน ได้เวลาเติมอาหารสมอง	
.....	
สุขรอบบ้าน	16
เครียดเหรอ? ล้างจานสิ รออะไร	
.....	
สุขไร้ควัน	18
.....	
สุขเลิกเหล้า	19
.....	
คนดังสุขภาพดี	22
“รัก” สุขภาพกายใจ แบบ นึก กฎา	
.....	
สุขลับสมอง	23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาเม เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

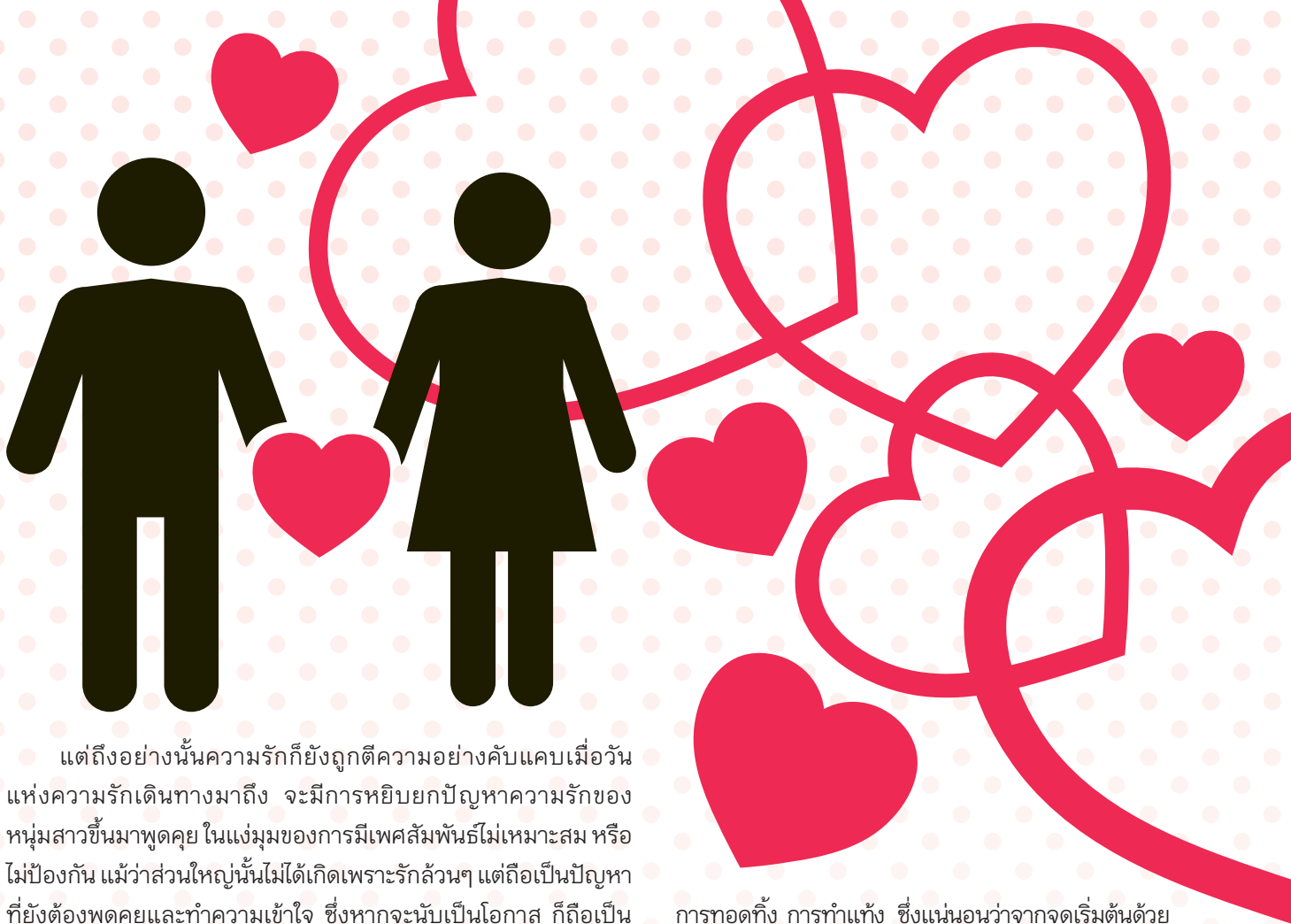
รัก คือ...?

แค่อยากชวนหา
ความหมายของความรัก

ในเมื่อคนบนโลกนี้
มีเป็นหมื่นล้านคน

ความรักก็ย่อมมี
เป็นหมื่นล้านแบบเช่นกัน

ว่าด้วยความรักกับเดือนแห่งความรัก แม้จะไม่ใช่วิถีแบบ
ไทยๆ แต่ก็เป็นที่คนทั้งโลกต่างพูดถึงความรักกันอย่าง
กว้างขวางในเดือนนี้ ซึ่งแน่นอนว่าถ้าจะพูดถึงความรักให้
ลึกซึ้ง ความหมายจะไม่ใช่แค่ “ฉัน” และ “เธอ” แต่ความรัก
ความปรารถนาดีนั้นเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย ไม่ว่าจะรู้จักกัน
หรือไม่ได้รู้จักกันเลยก็ตาม



แต่ถึงอย่างนั้นความรักก็ยังถูกตีความอย่างคับแคบเมื่อวันแห่งความรักเดินทางมาถึง จะมีการหยิบยกปัญหาความรักของหนุ่มสาวขึ้นมาพูดคุย ในแง่มุมของการมีเพศสัมพันธ์ไม่เหมาะสม หรือไม่ป้องกัน แม้ว่าส่วนใหญ่นั้นไม่ได้เกิดเพราะรักล้นๆ แต่ถือเป็นปัญหาที่ยังต้องพูดคุยและทำความเข้าใจ ซึ่งหากจะนับเป็นโอกาส ก็ถือเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้ใช้ช่วงเวลานี้ในการย้ำเตือนปัญหาและหาทางแก้ไขไปพร้อมๆ กัน

ปัญหาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อมหรือไม่เหมาะสมที่น่าเป็นห่วงเพราะทำให้เกิดโรคติดต่อไม่ว่าจะเป็นการติดเชื้อเอชไอวี โรคหนองใน ซิฟิลิส หนองในเทียม แผลริมอ่อน และกามโรค ซึ่งสถานการณ์ทั่วประเทศมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ที่น่าตกใจพบว่าในรอบ 10 ปี ตั้งแต่ปี 2548-2557 วัยรุ่นอายุ 10-19 ปี ติดกามโรคเพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก เกือบ 5 เท่าตัว



ยังไม่นับปัญหาที่เกิดจากการท้องไม่พร้อม โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี มีอัตราการตั้งครรภ์โดยไม่พร้อมเพิ่มจาก 4 คนต่อวัน ในปี 2543 เป็น 9 คนต่อวัน ในปี 2556 และวัยรุ่นต่ำกว่า 20 ปี มีอัตราการตั้งครรภ์โดยไม่พร้อมจาก 240 คนต่อวัน เป็น 334 คนต่อวัน และบางครั้งยังพบการตั้งครรภ์ที่อายุต่ำกว่า 10 ปีด้วย

ปัญหาท้องไม่พร้อมนั้นถือเป็นจุดเริ่มต้นของอีกหลายปัญหา ไม่ว่าจะเป็นความสมบูรณ์ของทารก ปัญหาพัฒนาการของเด็ก การเลี้ยงดูทารกไม่เหมาะสม



การทอดทิ้ง การทำแท้ง ซึ่งแน่นอนว่าจากจุดเริ่มต้นด้วยการรักสนุก แต่ไม่คิดป้องกัน จะกลายเป็นปัญหาใหญ่ ทั้งคุณภาพแม่และเด็ก ซึ่งหมายถึงต้นทุนของทรัพยากรมนุษย์ของประเทศที่ค่อยๆ ถูกบั่นทอนไป

ถ้าพูดถึง “ความรัก” วัยรุ่น ก็เป็นวัยที่ถูกเฟื่องเลี้ยงมากที่สุด ด้วยเพราะธรรมชาติในร่างกายเริ่มขับเคลื่อนและเรียกร้องให้อยากเรียนรู้ และทดลอง เพราะช่วงวัยรุ่นคือช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ความเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นทุกด้านทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์

วัยรุ่น ยังเป็นวัยที่เริ่มรับรู้และมองเห็นความรักทุกรูปแบบทั้งความรักในครอบครัว และความรักแบบหญิงชาย พ่อแม่ จึงเป็นบุคคลสำคัญอย่างยิ่งที่จะสร้างความรักที่เหมาะสมให้เข้าสู่เส้นทางความรักพวกเขาจะได้รักได้อย่างถูกต้อง และมีความรับผิดชอบ

ว่าด้วยเดือนแห่งความรัก จึงไม่ใช่แค่การย้ำเตือนถึงปัญหา แต่เป็นโอกาสอันดีที่จะใช้เวลานี้ ให้ความสนใจซึ่งกันและกันอย่างถูกต้อง ถูกทาง ซึ่งพ่อแม่เป็นผู้มีบทบาทสำคัญ ที่จะวางพื้นฐานให้ลูกรู้จักวิเคราะห์ แยกแยะ ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ รวมถึงรู้เท่าทันอารมณ์คนอื่นด้วย ไม่ใช่แค่ความรักใคร่วัยรุ่นหนุ่มสาวเท่านั้นที่ต้องเรียนรู้ เพราะความรักนั้นไม่ได้จำกัดแค่คนสองคน หากมีโอกาสได้เรียนรู้การให้ความรักและความหวังดีต่อคนอื่นๆ ก็เป็นการปูพื้นฐานความรักที่ดีเช่นกัน



พ่อแม่ลูกพูดคุยเรื่องเพศ

มุมมอง ที่มีต่อเรื่องเพศของคนแต่ละเพศและช่วงวัยย่อมมีความแตกต่างกัน เพราะประสบการณ์ การเรียนรู้ สิ่งแวดล้อม สังคมแตกต่างกันออกไป จึงไม่ใช่เรื่องผิดหรือถูก หากจะมีทัศนคติต่อเรื่องนั้นๆ แตกต่างกัน แต่ที่สำคัญ คือ จำเป็นต้องเรียนรู้และพูดคุยกับลูกท่ามกลางความแตกต่างอย่างเปิดใจ ไม่ด่วนตัดสิน สิ่งสำคัญหากอยากเปิดใจคุยกับลูกเรื่องเพศ พ่อแม่ต้องปรับมุมมองใหม่

ไม่มองว่าเรื่องเพศ ลามกไม่ควรคุยกัน ทัศนคตินี้เกิดจากการมองเรื่องเพศอย่างคับแคบ ว่าเกี่ยวข้องกับแค่เพศสัมพันธ์เท่านั้น แต่ความจริงแล้วเรื่องเพศมีหลายมิติ ทั้งด้านสุขภาพ การจัดการความสัมพันธ์ จึงมีหลายมุมมองที่ต้องเรียนรู้อย่างเหมาะสม

ไม่มองว่าลูกเป็นเด็กอยู่เสมอ แม้ในสายตาพ่อแม่ ลูกยังคงเป็นเด็กอยู่เสมอ แต่กาลเวลาทำให้เด็กๆ โตขึ้นและต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจด้วยตัวเอง การเตรียมพร้อมให้มีทัศนคติในการคิด การตัดสินใจที่เคารพตนเองและผู้อื่น จึงต้องฝึกฝน และปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก ให้เหมือนการสอนข้ามถนน

เห็นสิ่งที่ลูกเห็น ได้ยินสิ่งที่ลูกได้ยิน การสื่อสารของพ่อแม่กับลูกเรื่องเพศ ไม่ใช่แค่การสั่งและสอน แต่ต้องสร้างความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน เปิดโอกาสให้ลูกได้เป็นตัวของตัวเองผ่านการบอกเล่าและแสดงความคิดเห็น การฟังให้เป็นโดยไม่ตัดสินหรือขัด จึงเป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องฝึกเช่นกัน



ง่ายๆ วิธีคุยกับลูกเรื่องเพศ

หลายครอบครัวมักไม่รู้จะเริ่มค้นพูดคุยกับลูกเมื่อไหร่ อย่างไร ความจริงมีหลักง่ายๆ ไม่กี่ข้อ

ตอบให้เหมาะกับวัย เด็กๆ มักมีความสนใจเรื่องเพศและความสามารถในการทำความเข้าใจในแต่ละช่วงวัยที่ไม่เหมือนกัน และแต่ละช่วงวัยเด็กมีความสามารถในการทำความเข้าใจในระดับที่ไม่เหมือนกัน พ่อแม่จึงต้องเลือกคำพูดให้เหมาะสมกับช่วงวัยนั้นๆ



3-4 ปี

เด็กจะสนใจความแตกต่างทางสรีระร่างกาย การแยกบทบาทระหว่างเพศ วิธีตอบคำถามให้ตอบคำถามสั้นๆ ง่ายๆ เหมือนฝนมาจากไหน เท่านั้น



5-8 ปี

เด็กเริ่มเห็นความชัดเจนของเพศ เริ่มสนใจระบบของเพศที่ซับซ้อนขึ้น คำอธิบายเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยรุ่น สามารถอธิบายซับซ้อนขึ้นได้



13-17 ปี

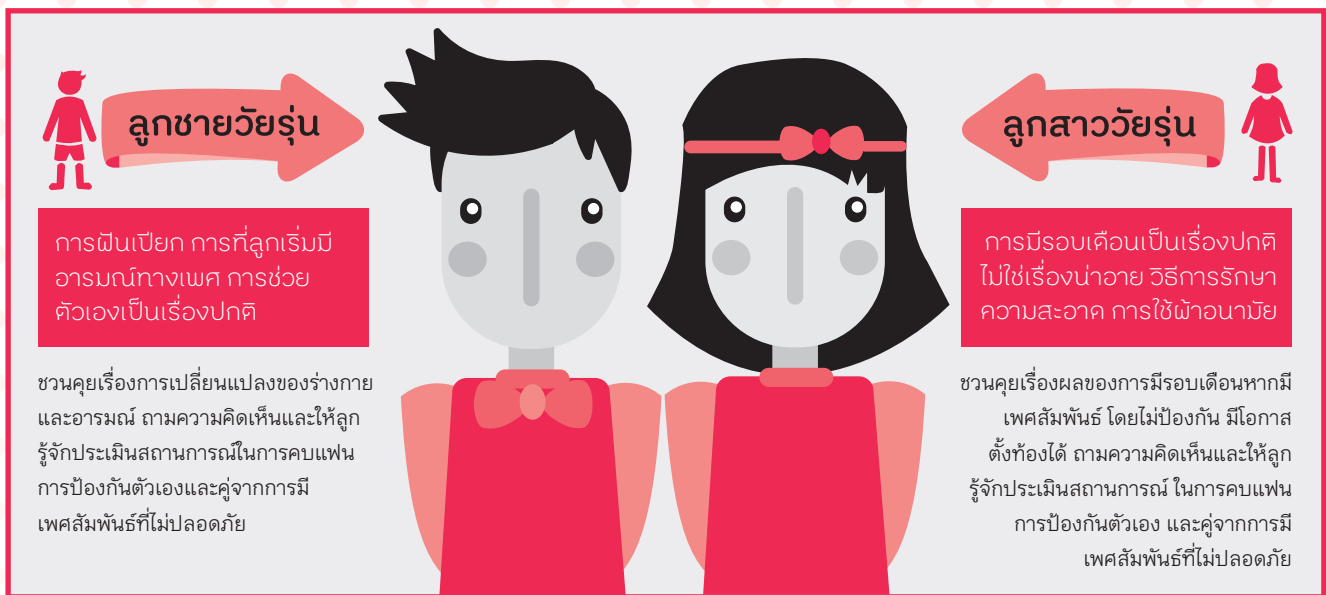
ความเปลี่ยนแปลงคือเรื่องใหญ่ ทั้งจิตใจ อารมณ์ ร่างกาย คำถามและความอยากรู้มักเป็นเรื่องภาพลักษณ์ ค่านิยมทางเพศ จำเป็นต้องสร้างความมั่นใจและเคารพตัวเอง

ตอบตรงไปตรงมา ไม่โกหก คำถามง่ายๆ เช่น หนูเกิดมาจากไหน เป็นคำถามง่ายๆ ที่ต้องการแค่คำตอบง่ายๆ ว่า มาจากความรักของพ่อและแม่ ไม่จำเป็นต้องตอบให้เด็กสับสน เช่น เกิดจากกระบอกไม้ไผ่ หรือ เก็บมาเลี้ยง เพราะทำให้เด็กไม่เชื่อมั่นในตัวเองและไม่เชื่อถือในผู้ปกครอง

ตอบเสริมความมั่นใจ ความสงสัยในตัวเองของเด็กนั้น จะแตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย เช่น ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ร่างกายตัวเองกับร่างกายของเพื่อน ควรอธิบายให้เด็กได้เข้าใจว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่คนแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกัน

คุยเมื่อลูกอยากคุย ถ้าลูกเป็นคนเริ่มต้นให้ความสนใจ อยากรู้ให้คุยกันโดยเลือกวิธีการสื่อสารให้เหมาะสมกับช่วงวัยของลูก อาจหาสถานการณ์เปิดหัวข้อสนทนา เช่น ข้าว ละคร เพื่อให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ

สร้างความเข้าใจ ต้องรู้จักตัวเอง รู้จักลูก ทั้งความคิด ความรู้สึก ยอมรับและเคารพอย่างที่ถูกเป็น รับฟัง และพูดอย่างมีสติ ไม่โกหก บิดเบือน เก็บความลับให้เป็นความลับ ความไวใจจำเป็นต้องสร้างจากความใกล้ชิดกันอย่างสม่ำเสมอ และมอบความไว้วางใจให้ลูกในขณะเดียวกัน



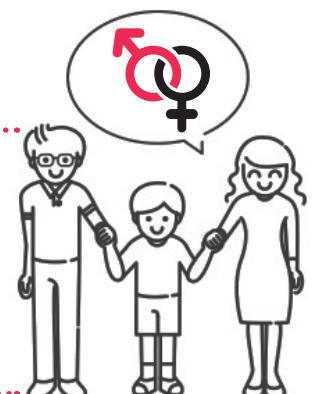
ไม่ใช่แค่ลูกที่มีคำถามข้อสงสัยเกี่ยวกับเรื่องเพศ พ่อแม่เองก็มีข้อสงสัยเกี่ยวกับเด็กๆ เช่นเดียวกัน คำถามยอดฮิตของพ่อแม่ที่มีเกี่ยวกับลูก คือ อะไรบ้าง...

ลูก 3 ขวบเริ่มสงสัยเกี่ยวกับเรื่องเพศ ?... ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ เพราะเด็กจะมีธรรมชาติของความอยากรู้อยากเห็นในร่างกายตนเองและคนอื่น ซึ่งพ่อแม่สามารถช่วยอธิบายว่าเป็นเรื่องธรรมชาติที่คนเราจะมีอวัยวะที่แตกต่างกัน

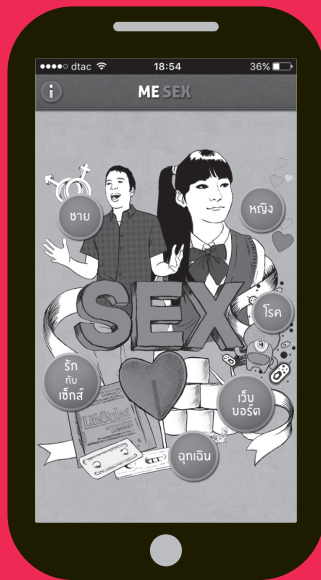
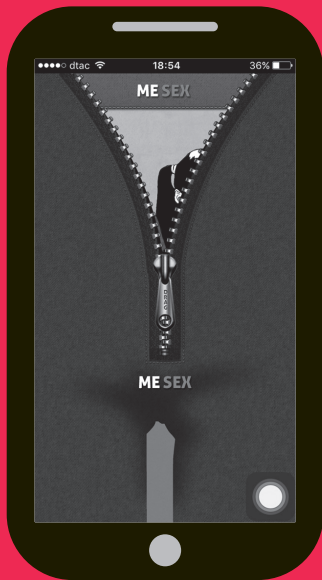
พ่อแม่ควรอธิบายกับลูกถึงอายุเท่าไร ?... โดยทั่วไปเด็กอายุ 5-8 ปี จะเริ่มอยากรู้อยากเห็น โดยเรียนรู้จากปฏิกิริยาและคำพูดคนรอบข้างจากสื่อ ต้องการความเป็นส่วนตัวมากขึ้น พ่อแม่สามารถสังเกตได้จากความเปลี่ยนแปลงนี้และสอนการดูแลสุขอนามัยส่วนตัวและปล่อยให้ลูกมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น

สอนเรื่องประจำเดือนให้ลูกอย่างไร ?... ไม่จำเป็นต้องรอให้ลูกมีประจำเดือนครั้งแรก เพื่อไม่ให้เกิดความตกใจ โดยทั่วไปเด็กจะเริ่มมีเลือดระดูช่วงอายุ 10-11 ปี พ่อแม่ควรอธิบายว่าสาเหตุว่าเป็นความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเด็กผู้หญิง ที่สำคัญคือสอนการดูแลอนามัยส่วนบุคคลให้เด็กๆ

อยากเปิดใจคุยกับลูกแต่ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร **SOOK Training** เปิดโอกาสให้ครอบครัวเสริมทักษะการคุยเรื่องเพศกับลูก ในหลักสูตร **"คุยกับลูกเรื่องเพศ"** พบการเปิดใจ มุมมองใหม่ๆ เกี่ยวกับเพศศึกษา การสื่อสารเรื่องเพศเชิงบวก ในครอบครัว เฉพาะพ่อแม่ผู้ปกครอง 5 รุ่นเท่านั้น สามารถสมัครและสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 02-874 4828



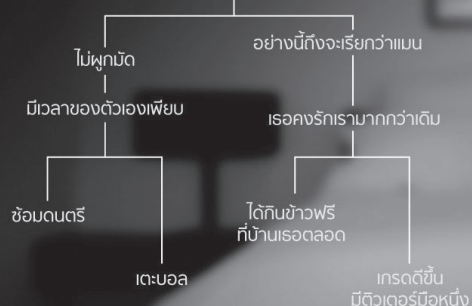
อยากรู้ แต่ไม่อยากจะถาม อยากบอกแต่ไม่รู้จะเริ่มยังไง ลองหาตัวช่วยให้ความรู้แบบถูกๆ แอปพลิเคชัน **Me Sex** เป็นแอปฯ ดีๆ ให้ข้อมูลเรื่องเพศที่วัยรุ่นอยากรู้ไว้นี่ มีแอปฯ นี้ติดมือถือไว้อีกสักแอปฯ รับรองว่าเหมาะแก่การเป็น แอปฯ สามัญประจำตัวมากๆ สามารถโหลดได้แล้วในระบบ ios ไม่ต้องเขียนอายุอีกต่อไป เพราะได้รวบรวมความรู้เกี่ยวกับ เนื้อตัวร่างกาย ตอบข้อสงสัยและแนะนำการดูแลสุขภาพทางเพศกันแบบตรงประเด็นชัดๆ ไปเลย



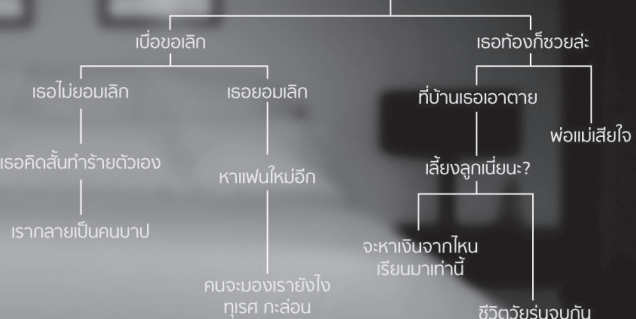
ยังมีแหล่งเรียนรู้เรื่องเพศที่เหมาะสมและถูกต้องทั้งพ่อแม่และเยาวชน เช่น เว็บไซต์ **Talkaboutsex** เว็บไซต์โครงการ ก้าวอย่างเข้าใจ **www.teenpath.net** เว็บไซต์คลินิกรักดอกคอม **www.clinicrak.com**

เป็นแฟนมาหลายเดือนแล้ว คิวนี้เลยไหม?

ไม่มีอะไรด้วย



มีอะไรกัน



ความสุขชั่วคราว อาจเปลี่ยนอนาคตคุณไปทั้งชีวิต
วัยรุ่นยุคใหม่ ต้องคิดไกลกว่าอารมณ์



ปรึกษาทุกปัญหาของวัยรุ่นและเรื่องท้องในวัยเรียนได้ที่ สายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323 หรือหาข้อมูลเพิ่มเติม <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th>



เดือนแห่งความรัก มีอะไรให้ทำได้บ้าง

อย่างที่บอกว่าการรักไม่ใช่แค่เรื่องของคนสองคน ความรักสามารถแบ่งปันได้ไม่จำกัด ยิ่งให้ก็ยิ่งได้รับ ยิ่งให้ก็ยิ่งส่งคืนให้ได้รับแต่เรื่องราวดีๆ แม้ว่าเดือนกุมภาพันธ์ ใครจะพูดถึงความรัก แต่ก็ไม่ว่ากันว่าต้องมอบความรักหรือให้สิ่งของแสดงความรักกับแคคนรักอย่างเดียวเท่านั้น

แบ่งปันเวลาให้คนอื่น โรงพยาบาล สถานเลี้ยงเด็กอ่อน สถานดูแลผู้สูงอายุ เป็นสถานที่ที่ยังมีผู้ต้องการความช่วยเหลืออีกจำนวนมาก ไม่ใช่แค่เรื่องเงินทอง แต่การเข้าไปช่วยดูแล ช่วยอยู่เป็นเพื่อนพูดคุย เป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่ได้ต้องใช้เงิน ไม่ต้องลงแรง แต่สร้างผลอย่างมหาศาลต่อผู้คน

จิตอาสาหาสุข งานด้านจิตอาสาจำนวนมากยังต้องการทั้งกำลังแรง กำลังใจ และกำลังทรัพย์ สามารถหางานจิตอาสาในด้านต่างๆ ได้ทั้งเว็บไซต์ด้านงานอาสา หรือ เว็บไซต์ของสถานที่ต่างๆ ซึ่งมักจะมีการประกาศความต้องการและจำนวนอาสาที่ต้องการไว้เสมอๆ

ทำทุกวันให้เป็นวันแห่งความรัก ลองมองไปรอบๆ ตัวว่าได้ทำอะไรดีๆ ให้กับคนรอบข้างบ้างหรือไม่ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน คนรัก ครอบครัว หากยัง ลองเริ่มต้นจากการพูดจาดีๆ คอยชื่นชมให้กำลังใจกัน ก็ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ความรักในศาสนา แน่แน่นอนว่าเดือนกุมภาพันธ์นั้น มีวันสำคัญทางศาสนาอยู่ด้วย พุทธศาสนิกชนสามารถแสดงความรักที่มีต่อศาสนาด้วยการเข้าวัด ทำบุญ ฟังเทศ ฟังธรรม หรือหากเป็นวัดใกล้บ้านหรือวัดในชุมชนอาจรวมกลุ่มกันเข้าไปช่วยทำนุบำรุงสถานที่ของวัดด้วยก็ได้

การให้ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ถือเป็นความรักอีกรูปแบบหนึ่งที่ใครๆ ก็สามารทำได้ และยังถือเป็นการฝึกตัวเองให้รู้จักการแบ่งปัน และถือเป็นความรักอีกรูปแบบที่ใครๆ ก็ทำได้

สังคมปัจจุบันมีปัญหาที่ซับซ้อน โดยเฉพาะปัญหาความไม่เป็นธรรมทางสังคมในด้านต่างๆ เช่น ปัญหาคนไร้บ้าน ปัญหาผู้สูงอายุ ปัญหาคนพิการ ปัญหาผู้ด้อยโอกาสในด้านต่างๆ เป็นต้น ซึ่งไม่สามารถอาศัยเพียงพลังของภาคส่วนใดส่วนหนึ่งในการแก้ปัญหาได้



แต่พลังของภาคประชาสังคมและภาคพลเมืองที่ไม่นิ่งดูดาย สามารถจัดการปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง ผ่านการลงมือปฏิบัติ โครงการส่งเสริมความเข้มแข็งภาคประชาสังคมเพื่อสร้างความเป็นธรรมทางสุขภาวะในสังคมไทย กิจกรรมสื่อสารณรงค์ **“WE ARE CSO ใครๆ ก็เป็นได้”** เพื่อความพยายามขับเคลื่อนภารกิจที่จะสร้างการมีส่วนร่วมของภาคประชาสังคม ผ่านการร่วมลงมือคิด ร่วมลงมือทำ ด้วยสองมือของพลังพลเมืองทุกคนในสังคม

ครั้งที่ 1 เยี่ยมและพัฒนา ศูนย์พักคนไร้บ้าน สุวิทย์ วัดหนู บางกอกน้อย ช่วยพัฒนาและทำความสะอาดห้องน้ำ พัฒนาที่อยู่อาศัย เตรียมแปลงปลูกผัก และจัดพื้นที่แยกขยะ

ครั้งที่ 2 เยี่ยมครอบครัวคนพิการ ณ สถานสงเคราะห์เด็กพิการ บ้านเทว เรียนรู้การฝึกทักษะ และพัฒนากิจกรรมเรียนรู้สำหรับครอบครัวเด็กพิการ กิจกรรมจำลองระหว่างพ่อแม่และเด็กพิการ อาทิ การปั้นดินน้ำมัน เชื่อมสัมพันธ์และพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย และจัดวงเสวนาเพื่อทำความเข้าใจและเรียนรู้ครอบครัวที่มีลูกพิการ โอกาสและการพัฒนาในชีวิตและสังคม

ครั้งที่ 3 ปลูกผักสวนผักคนเมือง ชวนอาสาสมัครลงพื้นที่จริง เพื่อเรียนรู้การการสร้างพื้นที่ปลูกผักในพื้นที่เมือง และสร้างโอกาสอาชีพ และพัฒนาเชิงสุขภาพกับเจ้าของพื้นที่จริง

งานจิตอาสาไม่จำเป็นต้องเชี่ยวชาญ หรือ มีความเก่งเฉพาะด้าน เพียงแค่มีใจที่อยากเป็นผู้ให้ อยากช่วยเหลือคน ก็สามารถหากิจกรรมจิตอาสาเข้าร่วมได้มากมาย ซึ่งถือเป็นวิธีที่จะได้เรียนรู้ความรักในรูปแบบอื่นๆ

เป็นอีกหนึ่งรูปแบบความรักต่อผู้อื่น และสังคม



วิ่งด้วยกัน มินิมารารอน

งานวิ่งที่ใจแข็งแรงกว่าร่างกาย

วิ่งด้วยกันมินิมารารอน RUN2GETHER MINI-MARATHON
จัดขึ้นมาเป็นครั้งที่ 10 เป็นงานวิ่งที่ดูเหมือนว่าเส้นชัยไม่ได้มีความสำคัญ
เพราะทุกใจขณะตั้งแต่จับมือกันวิ่งออกไปแล้ว

เมื่อไหร่ก็ตามที่จิตใจเข้มแข็ง ร่างกายก็ไม่สามารถเป็นอุปสรรคได้ สำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อ
สุขภาพไทย บริษัท กล่องดินสอ จำกัด และภาคีเครือข่าย จัดงานวิ่งมินิมารารอนขึ้น
ดูเหมือนเป็นเรื่องธรรมดา แต่ไม่ธรรมดา เพราะผู้พิการได้ออกมาร่วมงานโดยมี
อาสาสมัครมาทำหน้าที่ไกด์รันเนอร์คอยดูแลและวิ่งไปด้วยกัน

การออกกำลังกายยิ่งทำยิ่งเกิดประโยชน์ไม่ว่าจะคนที่มีความแข็งแรง หรือ
มีความพิการก็ล้วนแล้วต้องการการออกกำลังกาย ลองนึกภาพตามว่า ผู้พิการ
ทางสายตาที่ปกติต้องใช้ไม้เท้าช่วยเดินในชีวิตประจำวันจะออกมาวิ่งสุดอากาศคงเป็น
เรื่องทำได้ค่อนข้างยาก หรือ ผู้พิการทางหู แม้จะสายตาดูวิ่งได้ตามปกติ แต่ก็อาจจะ
เกิดอุบัติเหตุได้เพราะไม่ได้ยินเสียงรอบๆ

ผู้พิการส่วนใหญ่อยากออกกำลังกายและอยากมีกิจกรรมปกติเหมือนคนทั่วไป
เป้าหมายของงานวิ่งในครั้งนี้ จึงไม่ใช่แค่เรื่องสุขภาพที่จะได้ แต่มุ่งเน้นว่าคนปกติจะ
มีความยอมรับซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจในคนพิการที่อยากจะกลับเข้ามาใช้ชีวิตใน
สังคมได้อย่างคนปกติ





'RUN²GETHER วิ่งด้วยกัน MINI-MARATHON

“วิ่งด้วยกันมินิมารารอน” จึงเป็นงานที่สนับสนุนให้
คนทุกกลุ่มได้ออกกำลังกายโดยไม่ต้องกังวลถึงข้อจำกัดในตัวเอง
เพราะจะมีเพื่อนอาสาหรือไกด์รันเนอร์ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นคน
วิ่งเก่ง วิ่งบ่อย เพียงแต่มีใจพร้อมที่จะดูแลเพื่อนร่วมทางจับมือ
วิ่งไปด้วยกันก็พอ

งานวิ่งที่จะจัดขึ้นในวันที่ 20 มีนาคมนี้ ระยะการวิ่งจะมี **3 ระยะ**
คือ **10 กิโลเมตร 5 กิโลเมตร และ 2.5 กิโลเมตร** โดยใช้เส้นทาง
ถนนรอบๆ สวนลุมพินีและภายในสวนลุมพินี ซึ่งผู้พิการจะได้วิ่งบน
ถนนในสวนสาธารณะเหมือนคนปกติได้ โดยการมีเพื่อนคอยดูแลกัน
ไปตลอดทาง

ไกด์รันเนอร์ จะทำหน้าที่ผู้ช่วย เช่น ผู้พิการทางสายตา จะมี
2 วิธีในการวิ่ง คือ ตะขอคอไกด์รันเนอร์แล้ววิ่ง หรือ จับห่วง
เชือกสั้นๆ แล้ววิ่งไปด้วยกัน โดยไกด์รันเนอร์จะทำหน้าที่คอยระวัง
บอกทาง เป็นตาแทนกัน หากเป็นผู้พิการทางหู ไกด์รันเนอร์ก็จะ
ห้อยบัตรคำต่างๆ เพื่อคอยบอกสัญญาณและคอยระวังให้กับเพื่อน
หรือ ถ้าเป็นผู้พิการที่ต้องใช้วีลแชร์ ก็มีทั้งจับมือกันวิ่งหรือช่วย
เข็นวีลแชร์ดูแลกันตลอดเส้นทาง เป็นต้น

ก่อนงานวิ่งก็จะมีการฝึกซ้อมระหว่างไกด์รันเนอร์ และผู้พิการ
โดยจะมีการนัดซ้อม จับคู่ระหว่างอาสาสมัครกับผู้พิการ โดยผู้ที่
เป็นไกด์รันเนอร์จะดูแลผู้พิการตั้งแต่การวอร์มร่างกาย ยืดเหยียด
ร่างกาย และเมื่อออกไปวิ่ง ก็จะมีการสื่อสารระหว่างกันตลอดเวลา
พร้อมทั้งคอยระวังเรื่องความปลอดภัยให้กับคู่วิ่ง

ถือเป็นบรรยากาศงานวิ่งที่อบอุ่น และเติมเต็มใจซึ่งกันและกัน





วิลาวัลย์ อินทะหล่อ อายุ 47 ปี : พนักงานสายคา

ปกติทำอาชีพนวดเพื่อสุขภาพ ก็จะได้ออกกำลังกาย ด้วยการทำโยคะบ้าง แต่บางครั้งก็รู้สึกอยากออกมาเจอแดด เจอลม ถึงจะมองไม่เห็นแต่ก็อยากสัมผัสกับธรรมชาติ การมี คู่วิ่งก็ทำให้วิ่งได้อย่างมั่นใจ โดยเฉพาะการวิ่งแต่ละสัปดาห์ กับคู่วิ่งจะยิ่งเพิ่มความมั่นใจกว่าเดิม ไม่ต้องกลัวว่าจะล้า ที่ผ่านมามีเคยออกมารวิ่ง 5 กิโลเมตรบ้าง 7 กิโลเมตรบ้าง ก็ จะรู้สึกดีทุกครั้งที่ได้ออกมารวิ่ง มาออกกำลังกายด้วยวิธีนี้

ภัสรัตน์พร ทองมัน อายุ 26 ปี : โค้ชรันเนอร์

ปกติทำงานอยู่แต่หน้าจคอมพิวเตอร์ ด้วยการมี อาชีพเป็นกราฟฟิคดีไซน์ แต่ไม่ได้ออกกำลังกายที่ไหน แต่การที่ได้มาเป็นโค้ชรันเนอร์เหมือนพี่เขาพาเราวิ่ง มากกว่า สิ่งที่ได้จากการมาเป็นโค้ชรันเนอร์ คือ ความ สบายใจทุกครั้ง ที่ได้มาทำเพื่อคนอื่นโดยไม่ต้องคิดถึง ตัวเอง เพราะเมื่อออกไปวิ่ง จิตใจจะคอยจดจ่ออยู่กับคู่ บัดดี้คอยระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ คิดถึงแต่คู่วิ่งลิมเรื่องของ ตัวเอง ลิมปัญหาที่ตัวเองเจอ คิดถึงแต่ว่าอยากให้คู่วิ่งเรา ปลอดภัย และตั้งใจให้เห็นเขาแข็งแรง

สมบัติ อะเวลา อายุ 40 ปี : กล้ามเนื้ออ่อนแรง

เริ่มจากเห็นโครงการวิ่งด้วยกันในเฟซบุ๊ก ว่า เราจะวิ่ง ไปด้วยกัน จะเอาชนะใจตัวเอง ได้เห็นความตั้งใจว่ายังมีคน อยากลดคนพิการไปด้วย จึงอยากลองออกมารวิ่งดู ตามปกติ อาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงที่เป็นนั้น ทำให้เดินได้ไม่สะดวก เมื่อเดินเร็วๆ ก็จะล้าๆ คนเดินกระเผลก ก่อนหน้าที่ ออกกำลังกายคนเดียว ก็ทำไปเรื่อยๆ แต่เมื่อมีเพื่อนวิ่ง ด้วยกัน คอยดูแล พุดคุยกัน ความรู้สึกแตกต่างกันอย่าง มากกว่าเราไม่ได้อยู่คนเดียว ยังมีเพื่อนที่คอยให้กำลังใจและ ให้ทำได้ดีกว่าเดิม

อรรถพล แซ่เหี้ย อายุ 27 ปี : โค้ชรันเนอร์

เวลาวิ่งก็จะคอยช่วยประคอง และคอยดูเพราะคู่วิ่ง เราเพราะเขาวิ่งไม่ค่อยถนัดนัก ที่สำคัญคือคอยให้กำลังใจ ให้ทำได้ การออกมารวิ่งแบบนี้แน่นอนว่ารู้สึกดีกว่าการ ออกมารวิ่งคนเดียว เหมือนมีเพื่อนคอยพุดคุยด้วยกันไป เรื่อยๆ ที่ตัดสินใจมาเป็นโค้ชรันเนอร์นั้น เริ่มแรกจากเห็นใน สื่อออนไลน์ก่อน ปกติก็วิ่งอยู่แล้วเลยอยากทำอะไรให้กับ คนอื่นบ้าง



จิรายุ เร่งสูงเนิน อายุ 23 ปี : พิกการทางสายตา

ถ้าไม่มีเพื่อนก็คงไม่มีโอกาสออกมาวิ่ง ปกติถ้าอยากออกกำลังกายก็ทำได้เพียงเดิน หรือแกว่งแขนเฉยๆ เวลาอยู่คนเดียวก็คิดไม่ออกว่าจะทำอะไร ก็พาลไม่อยากจะออกกำลังกายไปด้วย ไม่เหมือนกับการได้ออกมาวิ่งที่ทั้งสนุกและเหมือนได้เพื่อนใหม่ที่มาเป็นเพื่อนวิ่งไปด้วยกัน ทุกอย่างเปลี่ยนไปหมดทั้งความสุข ทั้งได้ออกกำลังกาย รู้สึกสดชื่นอยากมาบ่อยๆ

นิชา ศรีมณีนุร้อญ์ อายุ 22 ปี : ไกด์รันเนอร์

ปกติออกกำลังกายแค่สัปดาห์ละครั้งด้วยการออกไปวิ่งตามสวนสาธารณะ ที่ตัดสินใจมาเป็นไกด์รันเนอร์ เพราะเพื่อนชวนมา ซึ่งรู้สึกดีมาก ๆ ที่ได้ตัดสินใจมา รู้สึกแตกต่างจากการออกมาวิ่งคนเดียวหรือต่างคนต่างวิ่งกับเพื่อน เพราะต้องดูแลคู่วิ่ง คอยระวังให้ว่าจะวิ่งชนใคร หรือจะมีใครวิ่งมาชนหรือไม่ และการวิ่งด้วยกันก็ทำให้มีกำลังใจที่จะวิ่งได้มากกว่าเดิม ซึ่งการออกมาวิ่งคนเดียวก็ได้ความสุขกาย แต่การออกมาเป็นไกด์รันเนอร์นั้น ได้ทั้งความสุขกายและสุขใจไปพร้อมๆ กัน



คุณทศย์ ณ ระนอง อายุ 52 ปี : พิกการทางสายตา

ปกติออกกำลังกายที่บ้านก็ทำได้แค่การแกว่งแขน หรือเดินไปเดินมาละแวกบ้านใกล้ๆ เท่านั้น ซึ่งเป็นคนชอบที่จะออกมาเดินเล่นรอบๆ บ้านอยู่แล้ว การมีโอกาสออกมาวิ่งในสวนแบบนี้ก็เป็นสิ่งที่ไม่เคยคิดว่าจะทำได้ ดีใจที่ได้ออกมาได้มีเพื่อนใหม่ ได้มาคุยกับคนอื่น ๆ

ทศพร จิครนันททรัพย์ อายุ 28 ปี : ไกด์รันเนอร์

การที่มีโอกาสได้มาเป็นไกด์รันเนอร์นั้น ทำให้เกิดความสุข จากการที่ได้ช่วยเหลือคนอื่น ได้เห็นผู้พิการมีโอกาสที่จะได้ออกมาออกกำลังกายอย่างมีความสุข หน้าที่ของเราก็คือการคอยดูแลให้เขาได้รับความปลอดภัย ซึ่งการได้ออกมาทำงานอาสาแบบนี้ก็ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเองด้วยว่าอย่างน้อยเราก็มีค่าที่ได้ทำอะไรเพื่อคนอื่นบ้าง และมีผลในชีวิตประจำวันที่ทำให้ใจเย็น ไม่หงุดหงิดอะไรง่าย ๆ



ชวนกันอ่าน

ได้เวลาเติมอาหารสมอง

ถ้าลองเสิร์ชหาเคล็ดลับการทำให้ฉลาด ก็พบว่า “การอ่าน” คือหนึ่งในเคล็ดลับนั้น
มีงานวิจัยจำนวนมากที่ชี้ว่าการอ่านคือการพัฒนาและเติมอาหารให้สมอง

ชัดเจนว่าในวัยเด็กนั้น การอ่านของผู้ใหญ่มีผล กระตุ้นเซลล์สมองให้เกิดการแตกกิ่งก้านออกมาต่อเชื่อมกันเป็นวงจร และวงจรที่ว่านี้จะแข็งแรงมากขึ้นได้ด้วยการอ่านเช่นกัน

ในทางจิตวิทยาพบว่า หากสิ่งที่คุณใหญ่สอนและสิ่งที่คุณใหญ่ปฏิบัติมีความขัดแย้งกัน เด็กจะทำตามในสิ่งที่ผู้ใหญ่ปฏิบัติ ฉะนั้น ถ้าอยากให้เด็กเป็นนักอ่าน ผู้ใหญ่ก็ต้องทำให้เห็นด้วยการอ่านเช่นเดียวกัน การอ่านและการเรียนรู้คือ พฤติกรรมหรือทักษะ ที่เป็นทั้งพฤติกรรมส่วนบุคคล และพฤติกรรมของสังคม ย่อมต้องเรียนรู้ผ่านการมีแบบอย่างให้เห็น

แน่นอนว่าการอ่านเป็นเรื่องที่สำคัญในการปูพื้นฐานให้กับเด็ก ช่วยกระตุ้นและสร้างพัฒนาการ และการอ่านก็เป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้ใหญ่ด้วยเช่นเดียวกัน ในแต่ละวันทุกเพศทุกวัยจึงควรแบ่งเวลาในการอ่าน ซึ่งเปรียบเสมือนการทำให้สมองได้ออกกำลังกาย

ถ้าเป็นวัยเด็ก พ่อแม่สามารถเลือกหนังสือเพื่อกระตุ้นพัฒนาการได้หลากหลายมากมาย ซึ่งปัจจุบันมีหนังสือแนะนำและผู้ผลิตสื่อดีๆ สำหรับเด็กจำนวนมาก ถ้าไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไรลองคลิกที่เว็บไซต์ www.happyreading.in.th ของแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สนับสนุนโดย สสส. ซึ่งจะมีการรวบรวมหนังสือที่เหมาะสมสำหรับเด็กในช่วงวัยต่างๆ และเจาะลึกไปถึงการแยกหนังสือสำหรับเด็กพิเศษ หรือเด็กปฐมวัยอีกด้วย



- 📖 พ่อแม่ เป็นคนสำคัญที่จะปลูกฝังนิสัยรักการอ่านให้กับเด็กตั้งแต่วัยขวบปีแรก ด้วยวิธีง่ายๆ
- 📖 อ่านหนังสือหลากหลาย ทั้งนิทาน บทกวี และหนังสือคำกลอนให้ลูกฟัง
- 📖 ใช้นิ้วนำสายตาลูกไปตามตัวอักษรที่กำลังอ่าน
- 📖 ชวนให้พูดคุยถามตอบถึงเรื่องราวและรูปภาพในหนังสือ
- 📖 พร้อมทั้งจะพูดคุย และสนใจฟังลูกๆ เสมอ แม้ว่าเค้าจะได้ยินได้ฟังเรื่องเดิมมาแล้วเป็นร้อยๆ รอบก็ตาม
- 📖 แต่ให้หยุดอ่านทันทีเมื่อพ่อแม่หรือลูกเริ่มเบื่อก่อน หรือแม้แต่รู้สึกหิว
- 📖 การอ่านและเขียนหนังสือในบ้านให้ลูกๆ ได้เห็นเป็นประจำ เพื่อให้จดจำ
- 📖 การอ่านหนังสือให้ลูกฟังคือความสุข มิใช่การปฏิบัติหน้าที่

ส่วนวัยอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ปัจจุบันมีหนังสือรูปแบบออนไลน์ให้เลือกอ่านได้อย่างง่ายดาย การเข้าถึงหนังสือดีๆ ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป ไม่ว่าจะเป็นด้วยราคา หรือ การจัดหาหนังสือ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือประเภทนวนิยาย เรื่องสั้น บทความ กลอน ประวัติศาสตร์ หนังสือจริงจึงให้ความรู้ ก็ขอให้เลือกอ่าน อาจตั้งเป้าเดือนละเล่ม สัปดาห์ละเล่ม ค่อยๆ เติบโตอาหารสมองลงไป

ถ้าเป็นแหล่งหนังสือ หรือ บทความแบบออนไลน์แน่นอนว่า สสส. ก็มีการรวบรวมบทความ หรือ หนังสือดีๆ ให้ได้หาอ่าน โดยสามารถคลิกไปที่ www.thaihealth.or.th เช่นกัน

สำหรับคนที่ยังไม่มีหนังสือเล่มโปรด ง่ายนิดเดียว เริ่มจากอ่านไปเรื่อยๆ การเริ่มต้นทีละเล็กละน้อย จะทำให้เรารู้เองว่า หนังสือประเภทไหนที่จะกลายเป็นเล่มโปรด หรือประเภทหนังสือแบบไหนที่เราชอบ อาจจะเป็นหนังสือเล่มๆ หรือหนังสือออนไลน์ก็ไม่ต่างกัน

และถ้าคุณอ่านถึงบรรทัดนี้ ก็แสดงว่าคุณเริ่มต้นมาถูกทางแล้ว



จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข ประจำเดือนมกราคม...
๑ 367

ดาวน์โหลด



คู่มือ ลดพุง ลดโรค ฉบับประชาชน
๑ 77K

ดาวน์โหลด



จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข ประจำเดือนธันวาคม...
๑ 1K

ดาวน์โหลด



วารสาร สารสองล้อ เดือนพฤศจิกายน 2558
๑ 10K

ดาวน์โหลด



คิด-เปลี่ยน-เรียนรู้ : ปฏิรูปการเรียนรู้เพื่อคนทั้งมวล...
๑ 2K

ดาวน์โหลด

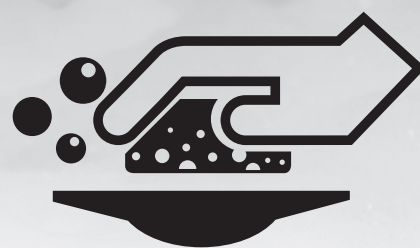


คิด-เปลี่ยน-เรียนรู้ ปฏิรูปการเรียนรู้เพื่อคนทั้งมวล ป...
๑ 2K

ดาวน์โหลด

“ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อ
งานล้างจานเป็นเครื่องฝึกสมาธิขั้นดี
ทำง่าย มีประโยชน์
ได้ความสงบทางใจในคราวเดียวกัน”

เครียดเหรอ? ล้างจานสิ รออะไร



หลายคนไม่ค่อยชอบล้างจานเท่าไรนัก ถ้าเลี่ยงได้เป็นเลี่ยง
ฉะนั้น ถ้าจะบอกว่าการทำงานบ้านด้วยตัวเองอย่าง งานล้างจาน
มีประโยชน์มากกว่าแค่ได้งานสะอาดๆ ไว้ใช้คราวต่อไป หรือทำเพื่อเลี่ยง
เสี่ยงบ่นจากคนข้างๆ แล้วละก็

บรรดามนุษย์ผู้ไม่พิศมัยการล้างจานทั้งหลายคงร้องยี้แต่รับรอง
ได้ว่าเรื่องนี้ไม่ใช่กุศโลบายให้คุณแม่บ้านทั้งหลายใช้เพื่อหาผู้ช่วย
ทำงานบ้านแน่นอน หากแต่เป็นผลการวิจัยโดยทีมนักวิทยาศาสตร์
จาก มหาวิทยาลัย ฟลอริดา สเตต ในประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ตีพิมพ์
ในวารสารวิชาการด้านสุขภาพจิตที่ชื่อว่า มายฟูลเนส เมื่อเร็วๆ นี้

ทีมนักวิจัยอธิบายว่า จากการวิจัยล่าสุดของทีมนพบว่า
การล้างจานเป็น “เทคนิค” ในการทำสมาธิขั้นเยี่ยมฝึก
จิตใจให้จดจ่อและสงบนิ่งลง ให้ผลในการควบคุมร่างกาย
ทำงานและเคลื่อนไหวประสานกับการสั่งงานของสมอง
ได้อย่างเป็นระบบระเบียบและมีประสิทธิภาพ ไม่เพียง
เท่านั้น นักวิจัย พบด้วยว่า ขณะที่เราล้างจานอยู่นั้น
การควบคุมการหายใจของคนเราก็เกิดการจัดระเบียบ
ผ่อนคลายหายใจเข้าออก เฉกเช่นเดียวกับการทำสมาธิด้วย
การกำหนดลมหายใจเข้าออกยังงี้ยังงั้นเลย



ขั้นตอนการวิจัยนั้น ทีมผู้วิจัยได้รับสมัครผู้เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 51 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยก่อนเริ่มการทดสอบเรื่อง ผลของการล้างจานต่อประโยชน์ด้านการฝึกสมาธินั้น กลุ่มตัวอย่าง ต้องทำแบบทดสอบหลายรายการเพื่อให้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลสำหรับ วิเคราะห์ ซึ่งแน่นอนว่าประเด็นหนึ่งที่ต้องตรวจสอบก่อนการทดลอง คือ ทักษะจิตของกลุ่มตัวอย่างต่อการล้างจานนั่นเอง

จากนั้นนักวิจัยให้กลุ่มทดลองล้างจานให้สะอาดด้วยมือ คนละไม่ถึง 20 ใบ ขณะที่กลุ่มควบคุมให้เพียงแค่อ่านวิธีการล้างจานให้ สะอาด พอทำกิจกรรมเหล่านี้เสร็จแล้ว จึงทดสอบระดับสมาธิของ ทั้งสองกลุ่มเพื่อเปรียบเทียบกัน โดยการทดสอบสมาธินั้น นักวิจัย ให้ทั้งสองกลุ่ม ติความบทความขนาดยาวที่ให้อ่าน โดยให้นำเสนอ การตีความบทความด้วยวาจา หรือด้วยการเขียนแล้วแต่ถนัด

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิผ่านการล้างจาน ด้วยเทคนิค มุ่งความสนใจไปที่กลิ่นหอมๆ ของน้ำยาล้างจาน รับรู้ สัมผัสกับงานที่กำลังล้างทำความสะอาด และความร้อนเย็นของน้ำ ที่ใช้ล้างจาน มีระดับความเครียดและวิตกกังวล ลดลงไปอย่าง เห็นได้ชัดถึง 26% และเกิดความรู้สึกมีพลังแรงบันดาลใจ เพิ่มขึ้น 23% หลังการล้างจาน กลุ่มทดลองยังได้อธิบายความรู้สึกหลังได้ ล้างจานว่า รู้สึกเหมือนกับว่า เวลาเดินช้าลง ทำให้เหมือนมีเวลาได้คิด และคิดได้ดีขึ้น สมองปลอดโปร่งขึ้นกว่าเดิม ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้เอง นักวิจัยมองว่าเป็นการปรับอารมณ์ไปในทางที่ดีขึ้นในเวลาอันรวดเร็ว ขณะที่ผลเหล่านี้ ไม่เกิดขึ้นกับกลุ่มควบคุมเลยสักนิด

“สิ่งที่ผมสนใจเป็นพิเศษ คือ อยากรู้ว่าการทำกิจกรรมพื้นๆ อะไรบ้าง ที่สามารถนำไปส่งเสริมให้ใช้เป็นกิจกรรมส่งเสริมการสร้าง ความสงบทางใจ ซึ่งแน่นอนว่าย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพจิตโดยรวม ของคนเราได้ด้วย” คุณอดัม แชนลีย์ หนึ่งในทีมวิจัยมหาวิทยาลัย ฟลอริดา สเตต กล่าว

ขณะที่ทีมนักวิจัยจากประเทศโปรตุเกส ได้เผยแพร่ ผลการวิจัยการวิจัยเกี่ยวกับประโยชน์ของการ ออกกำลังกายต่อการรักษาโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยผู้วิจัย ระบุว่า แม้ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ส่วนใหญ่จะทราบหรือได้รับคำแนะนำจากแพทย์ว่า การออกกำลังกายจะช่วยให้สุขภาพดีขึ้น แต่ดูเหมือนว่า น้อยคนนักจะสนใจและใส่ใจนำไปปฏิบัติ

ทีมผู้วิจัยจึงรู้สึกว่าเป็นต้อง ค้นคว้า รวบรวม ผลการวิจัยที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้ เพื่อนำมาวิเคราะห์ อย่างเป็นระบบ และเผยแพร่ออกไป โดยหวังว่าจะมี น้ำหนักมากขึ้นและเป็นประโยชน์ ต่อการนำไปอ้างอิง เพื่อรณรงค์ให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดนี้ หันมา ออกกำลังกายเพื่อสู้กับโรคของตัวเองกันให้มากขึ้น ทั้งนี้ทีมวิจัยได้นำผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องซึ่งได้ตีพิมพ์ ในวารสารชั้นนำทั้ง ในยุโรป และสหรัฐอเมริกาวิเคราะห์ เพื่อต่อยอดถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายในการ ช่วยควบคุมโรคเบาหวานชนิดที่ 2

“การออกกำลังกายช่วยให้คุณโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 ได้ดีขึ้น” ดร.โรมีว เมนเดส หนึ่งในทีมผู้วิจัย กล่าว



ทั้งนี้ พบว่ามีหลายกรณีที่ผู้ป่วยมีสภาพร่างกาย ดีขึ้นได้จากภาวะระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกาย เสื่อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อได้ออกกำลังกายควบคู่ ไปกับการควบคุมอาหาร ซึ่งมีกรวิจัยพบว่า พอหลังเลิก ออกกำลังกายเหลือไว้เพียงการคุมอาหารอย่างเดียว ก็ไม่ได้ผลเหมือนทำคู่กับการออกกำลังกาย

“โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องควบคุมไป ตลอดชีวิต ฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายเป็นประจำ ควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมจึงเป็น วิธีทางที่ดีที่สุดในการส่งเสริมให้การรักษาเป็นไปอย่าง มีประสิทธิภาพ” ดร.เมนเดสย้ำ



วัยรุ่นมกักรับโฆษณาบุหรืไฟฟ้ามากขึ้น สูดมกักรขึ้น



จากผลการสำรวจเกี่ยวกับยาสูบและเยาวชนแห่งชาติ ล่าสุดของสหรัฐ พบว่า เด็กมัธยมต้น 66% และเด็กมัธยมปลาย 77% ได้รับสื่อโฆษณาเกี่ยวกับบุหรืไฟฟ้อย่างน้อย 1 ครั้งใน ค.ศ.2014 ไม่ว่าจะเป็นโฆษณาตามห้างร้านต่างๆ จากสื่อออนไลน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร โทรทัศน์ และสื่อภาพยนตร์ ทั้งผลการสำรวจเผยแพร่ต่อสาธารณชนโดยศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคของสหรัฐ เมื่อเร็วๆ นี้

จากข้อมูลแหล่งเดียวกันนี้เอง พบว่า เม็ดเงินที่ใช้ไปกับการโฆษณาประชาสัมพันธ์ผลิตภัณฑ์บุหรืไฟฟ้ ในช่วงหลายปีมานี้ได้เพิ่มขึ้นอย่างพรวดพราด ซึ่งสอดคล้องกับอัตราการสูบบุหรืไฟฟ้ในกลุ่มเด็กมัธยมในสหรัฐด้วยเช่นกัน โดยพบว่า จำนวนงบโฆษณา บุหรืไฟฟ้ได้เพิ่มจาก 6.4 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ใน ค.ศ.2011 กระโดดขึ้นไปถึง 115 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ใน ค.ศ.2014 จึงไม่ใช่เรื่องที่เกินคาดแต่อย่างใดที่ อัตราการใช้บุหรืไฟฟ้ในกลุ่มเด็กมัธยมต้น จะเพิ่มขึ้นจาก 0.6% เป็น 3.9% ในช่วงเดียวกัน

ขณะที่อัตราการใช้บุหรืไฟฟ้ในเด็ก มัธยมปลาย เพิ่มขึ้นจาก 1.5% เป็น 13.4% ในช่วงเดียวกันด้วยเช่นกัน

ส่วนที่ประเทศอินเดียนั้น ตอนนีพบว่า เยาวชนในกลุ่มที่บ้านมีฐานะปานกลางถึงสูง กำลังตกเป็นเป้าหมายหลักของบริษัทบุหรืที่ใช้กลยุทธ์ ล่อใจลูกค้ากลุ่มนี้ด้วย “ยาสูบอแกนิค” ซึ่งในความเป็นจริงแล้วไม่ได้มีความปลอดภัยเหมือนคำว่าอแกนิค ที่ใช้มาทำการตลาดแต่อย่างใด

บุหรืไฟฟ้ระเบิดอีกแล้ว! หนุ่มห้างหวัดเสียโฉม

แทบจะเกิดขึ้นกันจนเป็นปกติไปแล้วสำหรับเหตุบุหรืไฟฟ้ระเบิด โดยล่าสุด มีรายงานข่าวจาก เทคมณฑลออเรนจ์ ในรัฐแคลิฟอร์เนียว่า ชายหนุ่มวัย 19 ปี ประกอบอาชีพเป็นพนักงานของซูเปอร์มาร์เก็ต อัลเบิร์ตสันส์ ประสบเหตุบุหรืไฟฟ้ระเบิดในขณะที่เจ้าตัวกำลังทำงานอยู่

โดยจากการสอบสวนของเจ้าหน้าที่ตำรวจพบว่า บุหรืไฟฟ้ที่เขาเก็บเอาไว้ในกระเป๋ากางเกง จู่ๆ ก็เกิดระเบิดขึ้นเสียงดัง จนเกิดแรงอัดทำให้กระเป๋ากางเกงขาดยาวไปถึงหน้าแข้ง ส่วนเศษส่วนบุหรืไฟฟ้ที่ระเบิดและร้อนๆ นั้น กระเด็นหวัดโดนเพื่อนร่วมงานไปหน่อยเดียว

โดยเจ้าหน้าที่บอกว่า สาเหตุที่บุหรืไฟฟ้ระเบิดขึ้นมานั้น น่าจะมาจากการลัดวงจรที่เกิดขึ้นเมื่อบุหรืไฟฟ้ไปสัมผัสกับกุญแจที่ชายหนุ่มพกไว้ในกระเป๋าด้านเดียวกันกับบุหรืไฟฟ้ นั่นเอง และแน่นอนว่าไม่ใช่เหตุการณ์เดียวในรอบเดือนที่ผ่านมา เพราะก่อนหน้านี้มีข่าวพนักงานขับรถบรรทุกในรัฐอินเดียนา ประสบเหตุบุหรืไฟฟ้ระเบิดใส่หน้าจนได้รับบาดเจ็บไปแล้ว และในเดือนธันวาคมที่ผ่านมา ก็มีเหตุบุหรืไฟฟ้ระเบิดในห้องพักของผู้ใช้รายหนึ่งจนทำให้เกิดไฟฟ้าไหมด้วย

ด้านประเทศไต้หวัน มีรายงานว่า อัตราการสูบบุหรืเพิ่มสูงขึ้นเมื่อปีที่แล้ว ซึ่งจากสถิติใน ค.ศ.2014 พบว่าอัตราการสูบบุหรืของชาวไต้หวันอยู่ที่ 16.4% แต่พอสิ้นปี ค.ศ.2015 พบว่าอัตราการสูบบุหรืไต้หวันไปอยู่ที่ 17.1% เรียบร้อยแล้ว หรือเพิ่มขึ้นราวๆ 170,000 คนเมื่อปีที่แล้ว

ส่วนเกาหลีใต้ มีรายงานว่า สามารถเก็บภาษีจากบุหรืได้สูงขึ้นจากปีที่แล้ว 3.6 ล้านล้านวอน ซึ่งเป็นผลจากการขึ้นภาษีและขึ้นราคาจำหน่ายบุหรื





สถิติตายเพราะเหล้าเมืองลุงแซมพุ่งสูงสุดในรอบ 35 ปี



นี่ขนาดยังไม่ได้นับรวมเอาสถิติการเสียชีวิตจากเหตุเมาแล้วขับรถ หรืออุบัติเหตุอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับคนเมามารวมเข้าไว้ด้วยกัน ก็ยังพบว่าอัตราการเสียชีวิตจากผลของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้นว่า จากแอลกอฮอล์เป็นพิษ และโรคตับแข็งในสหรัฐนั้น พุ่งถึงจุดสูงที่สุดในรอบ 35 ปีที่ผ่านมา

จากข้อมูลที่รายงานออกมาโดยสื่ออย่างวอชิงตันโพสต์ ระบุว่า นับตั้งแต่ ค.ศ.2002 เป็นต้นมา อัตราการเสียชีวิตจากการดื่มแอลกอฮอล์ประเภทนี้เพิ่มสูงขึ้นถึง 37% แล้ว ซึ่งหากนำมาเปรียบเทียบกับอัตราการเสียชีวิตจากการรับประทานยาแก้ปวดเกิดขนาดบวกกับการตายจากการใช้เฮโรอีน ซึ่งก่อนหน้านี้ศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคระบุว่า เป็นภัยร้ายที่คร่าชีวิตคนอเมริกันในอันดับต้นๆ ก็ยังพบว่าแพ้ผลกระทบบจากแอลกอฮอล์หลุดลุ่ย

ด้านนักวิจัยการบริโภคแอลกอฮอล์จากมหาวิทยาลัยดุค ศาสตราจารย์ฟิลิป เจ.คู วิเคราะห์ว่า ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า สหรัฐ นั้นมีแนวโน้มอัตราการดื่มแอลกอฮอล์ชนิดที่เรียกว่า “ดื่มน้ำแข็ง” เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ นั่นเอง ทั้งนี้ สถิติจากสำนักงานด้านสารสนเทศและบริการสุขภาพจิตของสหรัฐ แสดงให้เห็นว่า อัตราคนอเมริกันที่ยอมรับว่าดื่มน้อยลง 1 ครั้งต่อเดือนเพิ่มขึ้นจาก 54.9% ใน ค.ศ.2002 ไปเป็น 56.9% ใน ค.ศ.2014

ขณะที่รายงานผลการวิจัยจากเมืองนิวคาสเซิล ประเทศอังกฤษระบุว่า ปัจจุบัน คนเมาที่ได้รับบาดเจ็บจนต้องห้ามส่งห้องฉุกเฉิน โรงพยาบาลช่วงปลายสัปดาห์นั้น สูงถึง 70% ของคนไข้ทั้งหมดแล้ว พุดง่ายๆ คือ ผู้ถูกห้ามส่งไอซียู 10 คนจะเป็นคนเมาถึง 7 คน

จวกยับ อินสตาแกรม ไม่กรองอายุผู้ใช้เข้าถึงโฆษณาเหล้า

ขณะที่บ้านเราก่อนหน้านี้มีปัญหาเรื่องดาราดาราโพสต์ภาพแฝงโฆษณาแอลกอฮอล์ที่สหรัฐ ก็มีประเด็นเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ในสื่อโซเชียลอย่างอินสตาแกรมเกิดขึ้นมาเช่นกัน

ทั้งนี้ ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเท็กซัส เอแอนด์เอ็ม ได้ทดลองทำวิจัยตรวจสอบมาตรการในการใช้โปรแกรมกรองอายุผู้เยาว์ไม่ให้เข้าถึงโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในโลกโซเชียล และพบว่า ในขณะที่ทวิตเตอร์ นั้นได้ใช้โปรแกรมป้องกันผู้มีอายุไม่ถึงเกณฑ์ไม่ให้เข้าไปติดตาม โซเชียลของบริษัทแอลกอฮอล์และผู้ที่มีบทบาทในการเผยแพร่โฆษณาแอลกอฮอล์ต่างๆ อินสตาแกรม กลับไม่ใช้โปรแกรมชนิดนี้ทั้งๆ ที่มีอยู่อย่างแพร่หลายและใช้งานง่าย



ผลที่เกิดขึ้น คือ ทีมนักวิจัยพบว่า เด็กและเยาวชนกำลังรับโฆษณาจากบริษัทเหล้าและเบียร์ต่างๆ ไปแบบเต็มๆ ขณะที่บริษัทแอลกอฮอล์เองก็ดูเหมือนว่าจะเล็งเห็นช่องว่างนี้และใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ ดังจะเห็นได้จากอัตราการติดตาม การมีปฏิสัมพันธ์ และการส่งต่อสื่อโฆษณาต่างๆ จากบริษัทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในหมู่ผู้เยาว์ ผ่านทางอินสตาแกรม

ทั้งนี้ ทีมนักวิจัยระบุว่าแม้ว่าจะไม่มีกฎหมายโดยตรงบังคับให้อินสตาแกรมต้องทำอย่างทวิตเตอร์ แต่ด้วยเรื่องขจรยาบรรณแล้ว อินสตาแกรมก็ควรต้องใช้โปรแกรมในการกั้นกรองผู้ใช้ที่อายุน้อยไม่ให้เข้าไปเป็นเหยื่อของ โฆษณาแอลกอฮอล์ในโลกโซเชียลเช่นกัน

อนาคตของชาติ สร้างได้ ด้วยการอ่าน



ประชาชนทั่วไป

สนับสนุนให้ประชาชนสามารถ
เข้าถึงหนังสือที่มีคุณภาพ
อย่างเพียงพอ



เด็กปฐมวัยและเยาวชน

ควรมีนโยบายสนับสนุน
และส่งเสริมการผลิต
สื่อที่มามีคุณภาพ



เด็กเล็ก

ผู้ปกครองควรเพิ่มการ
อ่านหนังสือให้ลูกหลาน
ฟังให้มากขึ้น

การรณรงค์เชิงคุณภาพของการอ่าน



ระยะเวลาในการอ่านควรติดต่อกัน 30 นาทีขึ้นไป



การอ่านหนังสือจากสื่อสิ่งพิมพ์จะส่งผลดี
มากกว่าจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์



ควรอ่านหนังสือหลากหลายประเภท
เช่นหนังสือที่ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ เป็นต้น

อ้างอิงจากแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
โดยเครือข่ายเสียงประชาชน (We Voice)

พฤติกรรมกรรมการอ่าน ของเด็กปฐมวัย

การสำรวจได้รวบรวมข้อมูลทั้งหมด
398 ตัวอย่างจากพ่อแม่ผู้ปกครองพบว่า

ระยะเวลาที่ใช้ในการอ่านหนังสือให้เด็กฟัง
เท่ากับ 11.83 ชั่วโมง / สัปดาห์ แบ่งเป็น



อ่านหนังสือพิมพ์ให้ฟัง



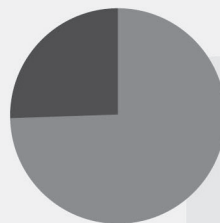
อ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ให้ฟัง



10.26 ชั่วโมง / สัปดาห์

1.18 ชั่วโมง / สัปดาห์

ด้านค่าใช้จ่ายเพื่อซื้อหนังสืออ่านให้เด็กฟังพบว่า



74.6% ซื้อหนังสือ

25.4% ไม่ได้ซื้อหนังสือ



ซึ่งกลุ่มตัวอย่างซื้อหนังสือเป็นเงินรวม
เฉลี่ย 285 บาทต่อเดือน โดยพบว่า



22.8 % ซื้อจำนวน 2 เล่ม / เดือน



20.2 % ซื้อจำนวน 1 เล่ม / เดือน



14.2 % ซื้อจำนวน 3 เล่ม / เดือน

อ้างอิงจากแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
โดยเครือข่ายเสียงประชาชน (We Voice)

บ๊ิก กฤษฎา สุขภาพพร้อม นักแสดงเจ้าบทบาทที่มีผลงานละครมากมาย อาทิ นางแบบ โศกกระโดน แม่ปูเปรี๊ยะว อาญารัก ยมบาลเจ้าขา และอีกหลายๆ เรื่อง ถึงแม้ว่าจะงานหนักแค่ไหนก็ตาม “บ๊ิก” ก็ไม่เคยละเลยที่จะดูแลใส่ใจสุขภาพของตนเอง มาติดตามเคล็ดลับดีๆ ในการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ของนักแสดงหนุ่มคนนี้กันดีกว่าค่ะ

‘รัก’ สุขภาพกายใจ แบบ บ๊ิก กฤษฎา

บ๊ิก บอกว่า ทุกวันนี้ถ่ายละครทั้ง 7 วัน จึงมีเวลาดูแลตัวเองค่อนข้างน้อย แต่ก็ไม่ใช่ทั้ง พยายามหาเวลาไปออกกำลังกาย เล่นกีฬาเป็นประจำอย่างเล่นฟุตบอล หากวันไหนมีเวลาไม่มากก็ใช้เวลาเพียงแค่ 45 นาที หรือในช่วงเช้าก็จะออกมวิ่ง เพราะการออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้การเผาผลาญของร่างกายดีขึ้น และสุขภาพก็จะแข็งแรงด้วย

“การรับประทานอาหารก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญมาก และจะต้องควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย ผมจะเลือกรับประทานอาหารที่ปลอดภัย เลี่ยงอาหารประเภททอด อาหารที่มีไขมันสูงๆ ส่วนเนื้อสัตว์ก็จะรับประทานปกติแต่เลือกส่วนที่มันน้อยที่สุด เพื่อไม่ให้มีไขมันสะสมในร่างกาย การรู้จักเลือกรับประทานนอกจากจะทำให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนแล้ว ยังดีต่อสุขภาพร่างกายด้วย” นักแสดงเจ้าบทบาท เล่าให้ฟัง

บ๊ิก บอกอีกว่า ผลไม้ก็เป็นอีกอย่างหนึ่งที่ขาดไม่ได้เลย เพราะผลไม้มีสารอาหารมากมายที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย บ๊ิกจะรับประทานผลไม้เป็นประจำและอยู่ในอาหารทุกมื้อด้วย ผลไม้ที่รับประทานบ่อยที่สุดจะเป็นแคนตาลูป และแตงโม

หากมีความเครียดหรือไม่สบายใจอะไร บ๊ิกบอกว่า จะพยายามไม่คิดมากในทุกเรื่อง แต่ถ้ามีเรื่องที่กระทบจิตใจมากๆ จะพยายามหาวิธีคิดเพื่อให้ผ่อนคลาย ทั้งการฟังเพลง ซ้ำๆ สบายๆ พูดคุยกับเพื่อน อ่านหนังสือที่สนุกๆ และไปพักผ่อนต่างจังหวัด เพียงเท่านี้ก็คลายความกังวลได้แล้ว

และช่วงเดือนแห่งความรักนี้ บ๊ิกอยากให้ทุกคนมอบความรัก ความหวังดีให้แก่กัน

อย่างผมเองจะเป็นคนที่ชอบแบ่งปันความรักให้คนรอบข้าง อยู่ตลอด ทั้งพ่อแม่ เพื่อน และเป็นคนชอบสร้างเสียงหัวเราะให้คนอื่น อยากเห็นเขามีความสุข และแสดงความรักกับพ่อแม่เป็นประจำด้วยเช่น การกอด หอมแก้ม ส่วนเพื่อนก็จะแบ่งปันเรื่องราวดีๆ ให้กันเสมอ เพียงแค่นี้ก็เป็นการแสดงความรักง่ายๆ ที่ไม่ว่าใครก็ทำได้ แล้วคนรอบข้างรวมถึงตัวเราก็จะมีความสุขทั้งกายและใจด้วยครับ” บ๊ิกฝากทิ้งท้าย





สุขลับสมองฉบับนี้

ฉบับเดือนกุมภาพันธ์

อันทอมหวานอยากชวน
คุณผู้อ่านมาร่วมแบ่งปัน
ความหมายของคำว่า “รัก”
ในรูปแบบของคุณ เป็นแบบ
ไหนกัน



ส่งประกาศนียบัตร พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5
ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”
หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ก่อนวันที่ 3 มีนาคม 2559 ผู้ที่ร่วมแบ่งปันความรักมาให้เรา 20 ท่านแรก
จะได้รับชุดปฏิทิน ไดอารี่ ที่บรรจุไปด้วยแรงบันดาลใจจาก “คนสร้างสุข” ไปเลย



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th



RUN 2GETHER
วิ่งด้วยกัน
MINI-MARATHON

ครั้งแรกของงานวิ่งที่จัดให้คนพิการ



และคนไม่พิการ..ออกมาวิ่งไปด้วยกัน

20.3.59