สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ ๙ ฉบับที่ 139
พฤษภาคม 2556

ถึงเวลา 'วัดพุง'

>> เคล็ดลับ **'ลดพุง ลดโรค'**

>> ขยับกายด้วยการ **'แกว่งแขน'**

>> สานงาน เสริมพลัง ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่

>> **งูไม้** คลายนิ้วล็อค

โฉมใหม่ ลด Carbon Footprint ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

แจกฟรี

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์ ผู้จัดการ สสส.

ช่วงนี้หลายท่านคงได้เห็นการรณรงค์ของ สสส. ในเรื่อง 'ลดพุง ลดโรค' ซึ่งกำลังเป็นที่พูดถึง โดยหวังกระตุ้นให้คนไทยหันมาสนใจรอบเอวของตัวเอง เพราะรอบเอวที่เกินมาตรฐานไม่ได้หมายความแค่รูปร่างที่ไม่สวยงาม แต่ยังหมายถึงโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นตามมา ทั้งเบาหวาน หัวใจ และความดันโลหิตสูง

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน

วิสัยทัศน์ของ สสส.

"คนไทยมีสุขภาวะอย่างยั่งยืน"

สสส.มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

มาเดือนพฤษภาคมนี้ สสส. ได้จัดงาน **'มหกรรมกีฬามหามงคล'** เพื่อรณรงค์ให้คนไทยทุกวัยหันมาออกกำลังกาย และมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพที่ดี และการขยับกายเป็นประจำอย่างต่อเนื่องคือวิธีลดพุงที่ได้ผลอย่างแน่นอน ซึ่งงานมหกรรมกีฬามหามงคล ปี 2556 นี้จัดขึ้นในวันที่ 5 พฤษภาคม ณ ท้องสนามหลวงและพื้นที่สาธารณะโดยรอบ

กิจกรรมในงานมีทั้งการออกกำลังกาย เดิน-วิ่ง เทิดพระเกียรติในตอนเช้า กิจกรรมสาธิตการขยับร่างกายด้วยกีฬาแบบไทย ๆ ไม่ว่าจะเป็นการละเล่นแบบไทย มวยไทย หมากรุกคน กระบี่กระบอง ตะกร้อลอดห่วง ฯลฯ หรือกิจกรรมที่ได้ขยับกายไปพร้อม ๆ กับชมความงามของเกาะรัตนโกสินทร์ เช่นขี่จักรยาน รวมทั้งนิทรรศการที่น่าสนใจต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในบริเวณงาน อย่างนิทรรศการกษัตริย์นักกีฬา นิทรรศการย้อนวันวานกีฬาแห่งท้องสนามหลวง และนิทรรศการที่ให้ความรู้ด้านการกินแบบพอดีเพื่อชีวีมีสุข ปิดท้ายด้วยการรวมพลเต้นลดพุง ลดโรค

ซึ่งงานนี้ไม่ได้หวังแค่สร้างกระแสแค่วันเดียวจบ แต่มุ่งหมายจะให้พฤติกรรมการออกกำลังกาย และการขยับร่างกาย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นวิธีง่าย ๆ ใกล้ตัวเราอยู่แล้ว ให้กลายเป็นกิจวัตรประจำวันของคนไทยทุกคน เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นกันถ้วนหน้าครับ

ปลายเดือนพฤษภาคมนี้ สสส. จะมีงานสำคัญอีกงานหนึ่ง คือ **'สานงาน เสริมพลัง ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่'** ซึ่งจะเป็นการรวบรวมผลการทำงานที่ สสส. มุ่งมั่นขับเคลื่อนขบวนการสร้างเสริมสุขภาวะร่วมกับภาคีเครือข่ายตลอดช่วงระยะ 12 ปีที่ผ่านมา กระทั่งมีภาคีเครือข่ายร่วมขับเคลื่อนสังคมไทยสู่สังคมสุขภาวะหลายพันองค์กรทั่วประเทศ เกิดเป็นนวัตกรรมในการพัฒนาระบบและแนวทางสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพจำนวนมาก

อย่าลืมเข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ตามช่องทางเดิม ดังนี้
Facebook : www.facebook.com/kunkris Twitter : www.twitter.com/kunkris email : ceo@thaihealth.or.th

และเพื่อผลักดันนวัตกรรมต่าง ๆ สู่การปฏิบัติ นำไปสู่การลดปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ พัฒนาคุณภาพและสุขภาพคนไทยในทุกช่วงวัยอย่างยั่งยืน มุ่งสู่เป้าหมายเพื่อการร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่ สสส.จึงได้จัดงานดังกล่าวขึ้น โดยมีจุดเน้นในการแสดงศักยภาพการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพตลอดระยะเวลา 12 ปีที่ผ่านมา และทิศทางขับเคลื่อนงานของ สสส. ในอนาคต

งานนี้จะมีทั้งส่วนของลานกิจกรรมที่นำเสนอเรื่องเด่น รูปธรรมความสำเร็จเพื่อให้เครือข่ายอื่น ๆ ได้มาเรียนรู้และสามารถนำไปขยายผลต่อได้ นอกจากนั้นยังมีเวทีเสวนาในหัวข้อต่าง ๆ โดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจำนวนมาก และมีปาฐกถาของท่าน **ศ.นพ.ประเวศ วะสี** รวมถึงการประชุมห้องย่อยซึ่งภาคีเครือข่ายจะมีส่วนร่วมในการกำหนดทิศทางอนาคต เพื่อเตรียมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่ประเทศไทยต้องเผชิญในทศวรรษหน้าร่วมกัน

งาน **'สานงาน เสริมพลัง ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่'** เตรียมจะจัดขึ้นในวันที่ 28–29 พฤษภาคมนี้ ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา ซึ่งความคืบหน้าที่น่าสนใจต่าง ๆ จะนำมาเล่าสู่กันฟังในฉบับต่อไป

สวัสดีครับ

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 2

'สุข' ประจำฉบับ 4
ชวนคุณ **'ลดพุง ลดโรค'**

เกร็ดความ **'สุข'**................................. 7
เชื่อไหม แค่ **'แกว่งแขน'** พุงก็ลด

คุยกันวัน **'สุข'**.................................. 8
ชายหนุ่ม ผู้พิชิตพุงด้วย **'ใจ'**

'สุข' สร้างได้ 10
สานงาน เสริมพลัง
ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่

'สุข' รอบบ้าน 16
งูไม้ คลายนิ้วล็อค

'สุข' ไร้ควัน 18

'สุข' เลิกเหล้า 19

คนดัง **'สุข'** ภาพดี 20
**'รอน AF5 วัยรุ่น
ยุคใหม่ไม่สูบบุหรี่'**

'สุข' ลับสมอง 21
ลับสมองกับ
Chain Sudoku

กองบรรณาธิการจดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับสร้างสุข
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120
e-mail : editor@thaihealth.or.th

ชวนคุณ 'ลดพุง ลดโรค'

โรคอ้วนลงพุง คือภัยเงียบคุกคามคนไทยนับล้านคน แล้วคุณล่ะเป็นหนึ่งในนั้นหรือเปล่า? หลายคนคงได้เห็นได้ยินเรื่องการรณรงค์ **'ลดพุง ลดโรค'** ของ สสส. กันบ่อยขึ้นในช่วงนี้ และอาจสงสัยว่าเหตุใดเขาต้องนำมารณรงค์กันอย่างจริงจัง ดูเหมือนเป็นเรื่องใหญ่ขนาดนั้น

นั่นก็เป็นเพราะ คนไทยส่วนใหญ่ไม่รู้จักกับโรคอ้วนลงพุง ทำให้ไม่รู้เลยว่าโรคดังกล่าวกำลังกลายเป็น **'ภัยเงียบ'** ที่มาแรงแซงโค้งโรคร้ายแรงอื่น ๆ ในหลายปีที่ผ่านมา และคนส่วนมากไม่รู้ว่าตัวเองมีความเสี่ยงมากน้อยแค่ไหนที่จะเป็นโรคอ้วนลงพุง!

ปัจจุบันมีคนไทยที่รูปร่างท้วมจนถึงอ้วน 17 ล้านคน และเสียชีวิตจากโรคอ้วนถึงปีละ 2 หมื่นคน สาเหตุเพราะวิถีชีวิตและพฤติกรรมในรูปแบบคนเมือง ที่กินอาหารรสหวาน มัน เค็มเพิ่มขึ้น กินผักผลไม้น้อยลง ซ้ำยังขาดกิจกรรมทางกาย เรียกว่าขาดความสมดุลระหว่างพลังงานที่รับเข้าไปสะสมในร่างกาย และการเผาผลาญหรือใช้พลังงานออกไปนั่นเอง

แบบไหนที่เรียกว่า
อ้วนลงพุง

เกณฑ์วินิจฉัยอ้วนลงพุง คือการมีเส้นรอบพุงมากกว่าครึ่งหนึ่งของส่วนสูงตนเอง มีสูตรคำนวณง่าย ๆ คือ

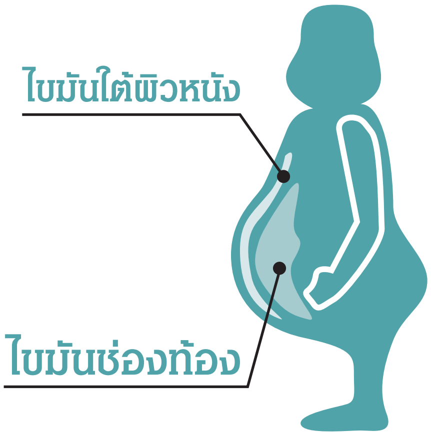
เส้นรอบพุง = ส่วนสูง หาร 2

หากใครมีรอบพุงเกินเกณฑ์ข้างต้น ร่วมกับความผิดปกติปัจจัยเสี่ยงอีก 2 ใน 4 อย่างต่อไปนี้ ถือเป็นคนที่มีปัจจัยเสี่ยงโรคอ้วนลงพุง

- » ความดันโลหิตสูง 130/85 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป
- » น้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารสูง 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรขึ้นไป
- » ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง 150 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรขึ้นไป
- » ระดับไขมัน HDL น้อยกว่า 40 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรสำหรับผู้ชาย หรือน้อยกว่า 50 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรสำหรับผู้หญิง

วิธีวัดเส้นรอบพุง

1. อยู่ในท่ายืน เท้า 2 ข้างห่างกันประมาณ 10 เซนติเมตร
2. ใช้สายวัด วัดรอบพุงโดยผ่านสะดือ
3. วัดในช่วงหายใจออก (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัวไม่รัดแน่น
4. ให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบเอววางอยู่ในแนวขนานกับพื้น



ไขมันช่องท้อง อันตรายอย่างไร

ผู้ที่อ้วนลงพุงจะมีไขมันในช่องท้องมาก ทำให้เกิดภาวะดื้ออินซูลิน ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ที่สำคัญยังทำให้กรดไขมันอิสระซึมเข้าสู่กระแสเลือด แล้วเดินทางไปสะสมยังกล้ามเนื้อตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง

มาปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหาร ด้วยสูตร 6 : 6 : 1

สำหรับคนไทย ขาดไม่ได้เรื่องรสชาติ หวาน มัน เค็ม ที่ต้องครบเครื่องในอาหาร แต่ถ้าเราปรุงจนเกินพอดีจะมีผลเสียต่อสุขภาพได้ ซึ่งปริมาณน้ำตาล ไขมัน เกลือ นอกมื้ออาหารที่แนะนำในการบริโภค คือ

การบริโภค	คำแนะนำในการบริโภค (ช้อนชา)	ปัจจุบันบริโภค (ช้อนชา)
น้ำตาล	6 ช้อนชา/วัน	20 ช้อนชา/วัน
ไขมัน	6 ช้อนชา/วัน	12 ช้อนชา/วัน
เกลือ	1 ช้อนชา/วัน	2 ช้อนชา/วัน

มามีกิจกรรมทางกายกันดีกว่า

กิจกรรมทางกาย คือการเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อโครงสร้าง และใช้พลังงานของร่างกายมากกว่าขณะพัก ซึ่งกิจกรรมทางกายที่สามารถช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อให้ทำงานในระดับปานกลาง เช่น การเดินเร็ว หรือเดินอย่างกระฉับกระเฉง และทำต่อเนื่องกัน รวมเป็นเวลา 30 นาทีในเกือบทุกวันของสัปดาห์

มีหลักฐานทางการแพทย์ที่ชัดเจนว่า การเคลื่อนไหวร่างกายในระดับปานกลาง และทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที เทียบเท่ากับการใช้พลังงาน 150 แคลอรี่ เพียงพอแล้วที่จะทำให้คนปกติทั่วไปมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและมีสุขภาพดีโดยรวม ไม่มีความจำเป็นอันใดที่จะต้องออกกำลังกายอย่างหนักเหมือนเช่นนักกีฬา

กิจกรรมทางกาย แบ่งได้เป็น 3 ระดับ

>> **ระดับเบา** คือ ระดับที่มีการเคลื่อนไหวน้อยมาก เช่น การยืน การนั่ง

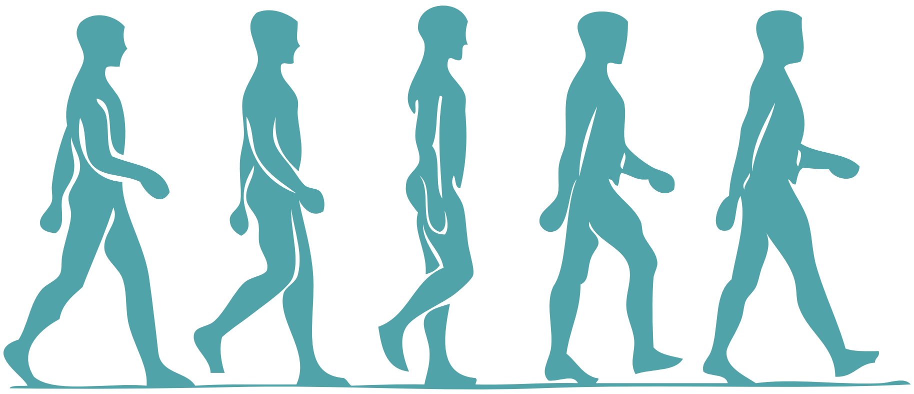
>> **ระดับปานกลาง** คือการเคลื่อนไหวออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ซึ่งมีความหนักและเหนื่อยในระดับเดียวกับการเดินเร็ว การขี่จักรยาน การเต้นรำ การทำงานบ้าน

>> **ระดับหนัก** คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการทำซ้ำและต่อเนื่องโดยมีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และมีระดับชีพจรมากกว่าร้อยละ 70 ของการเต้นชีพจรสูงสุด เช่น การวิ่ง เดินขึ้นบันได การทำงานหนักในอาชีพชาวไร่ ชาวนา นักกีฬา

โดยทั่วไปกิจกรรมทางกายจึงมักหมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในระดับเบา ถึงระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่

เดิน : เริ่มวันนี้ สุขภาพดีแค่เอื้อม

การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด สะดวก ประหยัด และปลอดภัย ไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือความเครียดแก่ร่างกาย คุณสามารถเดินได้แทบทุกที่ ทุกโอกาสในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพียงคุณเพิ่มการเดินให้มากขึ้น หรือแบ่งเวลาในช่วงเช้าหรือเย็น เพื่อการเดินออกกำลังกายอย่างเป็นเรื่องเป็นราว โดยที่ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจนเหนื่อยหอบ คุณก็มีสุขภาพที่ดีได้

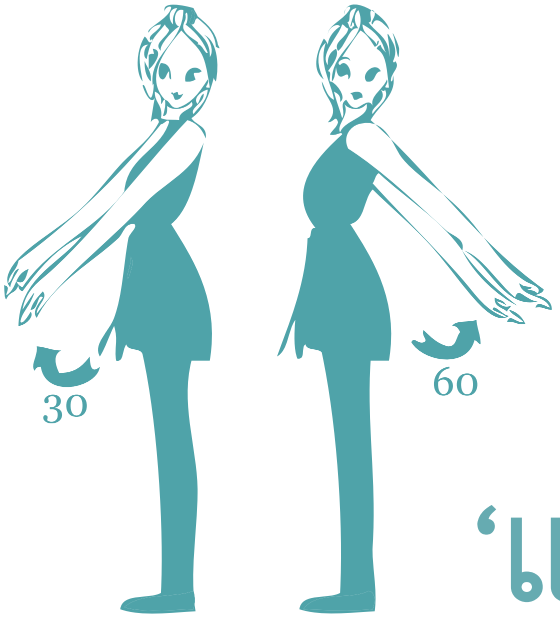


ก้าวเดินอย่างไร จึงจะเกิดประโยชน์

» ก้าวเร็วอย่างน้อย ครั้งละ 10 นาที สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์

» ถ้าต้องการลดน้ำหนัก ควรเดินเร็ว 45-60 นาที

» การเดินเร็วเทียบเท่ากับการเดินรอบสนามฟุตบอล (400 เมตร) ในระยะเวลา 4-5 นาที หรือเดิน 3-4 ช่วงเสาไฟฟ้า ภายในระยะเวลาประมาณ 1 นาที หรือเดินให้ได้ระยะทางประมาณ 3 กิโลเมตร ในระยะเวลา 30 นาที หรือขณะที่เดินเร็วคุณหายใจเร็วขึ้นแต่ไม่หอบ



เชื่อไหม...แค่ 'แกว่งแขน' พุงก็ลด

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่เคยคิดว่าการจะออกกำลังกายแต่ละครั้งช่างแสนลำบาก ต้องเสียเวลาครึ่งค่อนวันออกจากบ้านไปฟิตเนส หรือต้องควักกระเป๋าเป็นหมื่นเป็นแสนซื้อเครื่องออกกำลังกายมาตั้งไว้ที่บ้าน...จริงๆ แล้วการออกกำลังกายทำได้ง่ายดายกว่านั้นเยอะ

เชื่อไหมว่า แค่ยืนแกว่งแขนก็สามารถทำให้สุขภาพดีได้แล้ว!

การทำกายบริหารแกว่งแขนนั้นสามารถแก้ไขเลือดลมและเปลี่ยนแปลงสภาพของร่างกายได้ และเมื่อเราทำให้เลือดลมเดินสะดวก ไม่ติดขัดแล้ว โรคร้ายทั้งหลายก็จะหายไปเอง

การแกว่งแขนแต่ละครั้ง ควรใช้เวลานานเท่าไร และทำเมื่อไร

การบริหารแกว่งแขนแต่ละครั้งควรใช้เวลาอย่างน้อยประมาณ 10 นาทีต่อครั้ง และทำอย่างน้อยรวม 30 นาทีต่อวัน และสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา

แกว่งแขน...เคล็ดลับยืดเส้นเอ็นแบบคัมภีร์โบราณ

ถ้าลองสังเกตให้ดีจะพบว่า ขณะที่คนเราเกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า อันเนื่องมาจากการคร่ำเคร่งปฏิบัติงาน ไม่มีโอกาสเปลี่ยนอิริยาบถจนกระทั่งทนต่อไปไม่ไหวแล้ว เราก็จะชูแขนเหยียดขา ยืดตัวจนสุดอย่างที่คนทั่วไปเรียกว่าบิดขี้เกียจ ทันที หลังจากนั้น เราจะรู้สึกกระชุ่มกระชวยขึ้นอย่างบอกไม่ถูก ซึ่งอาการเหล่านี้ แท้จริงแล้วก็คือ การยืดเส้นเอ็นตามความหมายในคัมภีร์โบราณนั่นเอง

การที่เส้นเอ็น ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายมีโอกาสยืดขยาย หรือถูกนวดเฟ้น จะทำให้เลือดลมภายในสามารถกระจายไหลเวียนได้สะดวก อันเป็นเหตุให้เกิดความผ่อนคลายหายเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เกิดความกระปี้กระเปร่าสดใสขึ้น และที่สำคัญเลือดลมจะไหลเวียน หล่อเลี้ยงไปทั่วร่างกายได้อย่างสะดวก ทำให้อวัยวะต่าง ๆ แข็งแรงขึ้น

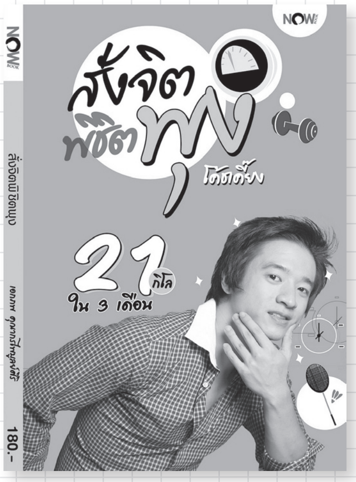
เคล็ดลับกายบริหารแกว่งแขน

1. **ยืนตรง** เท้าสองข้างแยกออกจากกันให้มีระยะห่างเท่ากับหัวไหล่
2. **ปล่อยมือสองข้าง**ลงตามธรรมชาติ อย่าเกร็ง ให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหลัง
3. **หดท้องน้อยเข้า** เอวตั้งตรง เหยียดหลัง ผ่อนคลายกระดูกลำคอ ศีรษะ และปากผ่อนคลายตามธรรมชาติ
4. **จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น** ส้นเท้าออกแรงเหยียบลงบนพื้นให้แน่น ให้แรงจนกล้ามเนื้อโคนเท้า โคนขา และท้องตึง ๆ เป็นใช้ได้
5. **บั้นท้ายควรให้งอขึ้นเล็กน้อย** ระหว่างกายบริหารต้องหดก้น หรือขมิบทวารหนักคล้ายยกสูงให้หดเข้าไปในลำไส้
6. **ตามองตรงไปจุดใดจุดหนึ่ง** สลัดความคิดฟุ้งซ่าน กังวล ออกให้หมด ทำสมาธิให้รู้สึกอยู่ที่เท้า
7. **แกว่งแขนไปข้างหน้า** เบาหน่อย ทำมุม 30 องศากับลำตัว แล้วแกว่งไปข้างหลังแรงหน่อย ทำมุม 60 องศากับลำตัว จะทำให้เกิดแรงเหวี่ยง นับเป็น 1 ครั้ง โดยปล่อยน้ำหนักมือให้เหมือนลูกตุ้ม แกว่งแขนไป-มา โดยเริ่มจากทำวันละ 500 ถึง 1,000–2,000 ครั้ง ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 30 นาที

ชายหนุ่ม ผู้พิชิตพุงด้วย 'ใจ'

คนที่คิดจะลดน้ำหนัก ส่วนใหญ่รู้วิธีการสารพัดสารพันเป็นอย่างดี แต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะทำสำเร็จ หากไม่ใช้ **"ใจ"** ช่วย

และ **'ใจ'** นี่เอง คือเคล็ดไม่ลับที่ **"เคี้ยง" เอกภพ คุณากรไพบูลย์ศิริ** ชายหนุ่มผู้ที่เคยมีน้ำหนักตัวกว่า 100 กิโลกรัม ทำมาแล้ว และสามารถลดน้ำหนักไปได้ถึง 32 กิโลกรัม ในเวลา 6 เดือน ด้วยวิธี **"สั่งจิต"** จนกลับมาเป็นชายหนุ่มที่มีสุขภาพกายและใจที่ดี



โค้ชเคี้ยง เป็นเจ้าของพ็อคเก็ตบุ๊ค **"สั่งจิต พิชิตพุง"** ซึ่งที่มาของหนังสือเล่มนี้ คือ การสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนอ้วนทุกคน ซึ่งเขามองว่า การออกกำลังกาย และการลดอาหารเป็นวิธีลดความอ้วนที่ทุกคนรู้ดี แต่กลับลืมไปว่า **"อารมณ์"** เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด แต่ก็ยากที่สุดเช่นกัน เพราะอารมณ์เป็นนามธรรม ไม่เหมือนการออกกำลังกายหรือการงดอาหารซึ่งเป็นรูปธรรมจับต้องได้

โค้ชเคี้ยง ย้อนความเมื่อ 7-8 ปีที่แล้วว่า เป็นความทุกข์ทรมานที่สุดของชีวิตที่แบกน้ำหนักตัวกว่าร้อยโล ทั้งที่ตัวเองก็รู้ว่า เพียงแค่ลดอาหาร และออกกำลังกาย น้ำหนักก็ลดลงมาได้ แต่ก็แพ้ใจตัวเองมาโดยตลอด กระทั่งมาถึงจุดที่คิดได้ว่า ความทุกข์เหล่านั้น ไม่ใช่แค่ตัวเขา หากยังรวมถึงพ่อแม่ และคนใกล้ตัว เมื่อมีเหตุผลที่แรงพอที่จะลุกมาจัดการกับตัวเอง จากนั้นก็ใช้ใจสั่งตัวเองให้ทำ ทำ และทำ

ลดพุงด้วยใจ!

หนังสือเล่มนี้จะบอกว่า วิธีที่ง่ายที่สุด คือ การเปลี่ยนแกนความคิด เปลี่ยนมุมมองว่า การที่ประสบความสำเร็จ ต่อให้ล้มเหลวกี่ร้อยครั้ง คือ อย่าล้มเลิก ล้มแล้วลุก ทำแบบนี้หลาย ๆ ครั้ง ในที่สุด ใจก็จะเริ่มคุ้นเคย เมื่อนั้นการลดพุงก็จะเกิดขึ้นได้ในที่สุด

"การสั่งจิต คือ การอ่านตนออก บอกตนได้ และใช้ตนให้เป็น ไม่มีใครจะสั่งตัวเองได้ นอกจากตัวเราเอง ไม่มีโค้ชคนไหนที่จะบอกให้เราลดน้ำหนักได้ นอกจากตัวเราเอง มีหลายเคสที่ขอคำแนะนำ ผมเพียงแต่บอกว่า ทุกคนรู้วิธีลดน้ำหนัก แต่การลดน้ำหนักจะไม่เกิด ถ้าใจไม่พร้อม และไม่ลงมือทำ เชื่อมั้ยว่า เพียงแค่คำพูดนี้ มีคนคิดได้ และไปปฏิบัติ เขาก็สามารถลดพุงได้"

สำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มต้นความคิดที่จะลดพุง ติดตามเรื่องราวของโค้ชเคี้ยงได้ที่เฟซบุ๊ค facebook/ฝันของคุณ ต้องเป็นจริง

1. หาเหตุผลแรงๆ ว่าทำไมเราต้องลดน้ำหนัก เพราะถ้าเหตุผลไม่แรงพอ โอกาสที่จะแพ้ใจก็มีสูง เช่น ลดน้ำหนักเพราะแพทย์เตือนว่า เป็นโรคเบาหวาน และถ้าไม่ลดน้ำหนัก โอกาสจะมีชีวิตอยู่ก็จะสั้นลง เป็นต้น เหตุผลในลักษณะนี้จะทำให้โอกาสของการสั่งจิต แล้วประสบความสำเร็จมีสูงมาก

2. เชื่อมั่นว่าคุณทำได้ ความเชื่อมั่นในตัวเองนับเป็นบันไดขั้นแรกของความสำเร็จ เพราะเมื่อคุณคิดจะลดน้ำหนัก คนเดียวที่จะทำให้ฝันเป็นจริงก็คือ ตัวคุณ ถ้าคุณยังไม่เชื่อตัวเอง แล้วมันจะสำเร็จได้อย่างไร ความคิดในแง่บวกว่าคุณทำได้ จะช่วยให้มุ่งเดินหน้า สนุกกับการลดน้ำหนัก และไม่ล้มเลิกกลางครันแม้ว่าจะเหน็ดเหนื่อยแค่ไหนก็ตาม

3. จินตนาการตัวเองในหุ่นสุดเช้ง ทุกคืนก่อนเข้านอน ให้หลับตาและนึกภาพรูปร่างในฝันที่คุณต้องการ และทุกครั้งที่ท้อถอยและคิดจะล้มเลิก ให้นึกภาพรูปร่างในฝันนั้นไว้ จะช่วยเป็นแรงจูงใจให้คุณฮึดสู้ได้อีกครั้ง

4. ตั้งเป้าหมายระยะสั้น ไม่ว่าคุณจะมีเป้าหมายอยู่ที่ 10 หรือ 20 กิโลฯที่ต้องการกำจัดออกไป ควรเริ่มที่เป้าหมายระยะสั้น เช่น ที่ 3 กิโลกรัม เพื่อให้ตัวเองมีแรงใจที่จะไปต่อ หรืออาจตั้งเป้าหมายรายวัน เช่น จะกินอย่างจำกัด และออกกำลังกายให้ได้ 45 นาทีในแต่ละวัน ถ้าบรรลุเป้าหมายแต่ละวันได้ เป้าหมายสูงสุดในการลดน้ำหนักก็อยู่แค่เอื้อม

5. รู้สึกดีกับตัวเอง ซึ่งที่ผ่านมาคุณอาจรู้สึกว่าตัวเองน้ำหนักมากเกินไป ดูไม่ดี ไม่มีความมั่นใจ แต่ความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะความคิดในแง่บวก ดังนั้นพยายามรู้สึกดีกับตัวเองตั้งแต่วันนี้ ลองไปเปลี่ยนทรงผมใหม่ หรือทำอะไรที่ทำให้รู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้น จะทำให้คุณยิ่งมีแรงจูงใจในการลดน้ำหนักให้สำเร็จ เพื่อไปสู่รูปร่างในฝันในที่สุด

6. อย่าเครียด จงค่อยเป็นค่อยไป เพื่อที่จะสนุกกับการลดน้ำหนัก ถ้าหากการออกกำลังกายและลดอาหารทำให้คุณเริ่มเครียด ก็ลองหยุดพักสักวัน ใช้เวลาทำกิจกรรมที่ชอบ เพื่อที่จะรักษาความคิดแง่บวก ที่จะช่วยให้การลดน้ำหนักของคุณได้ผลในที่สุด

สานงาน เสริมพลัง ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่

ทุกวันนี้ ประเทศไทยมีแนวโน้มที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงจากทั้งภายนอกและภายในประเทศ ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ การเตรียมความพร้อมการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนในปี 2558 ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีด้านต่างๆ

ด้านสังคม คือการเริ่มก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ การแพร่ระบาดของยาเสพติด และการเพิ่มขึ้นของการพนันโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน

หรือด้านสิ่งแวดล้อม อย่างการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศโลก ส่งผลให้เกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติที่รุนแรง หรือแนวโน้มการเกิดวิกฤติอาหารโลก

การเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับประเทศ ภูมิภาค และระดับโลกเหล่านี้ ทำให้มาตรการในการลดพฤติกรรมเสี่ยงหรือการสร้างเสริมสุขภาพที่เคยใช้ได้ผลในทศวรรษที่ผ่านมามีประสิทธิภาพไม่เพียงพอ จึงต้องการนวัตกรรมใหม่ เพื่อรับมือกับปัญหาดังกล่าว

นี่คือที่มาของการเกิดงาน **"สานงาน เสริมพลัง ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่"** ที่จะเกิดขึ้นในวันที่ 28-29 พฤษภาคมนี้

สานงาน เสริมพลัง
ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่

ตลอดเวลากว่า 1 ทศวรรษที่ผ่านมาแล้ว สสส. มุ่งมั่นขับเคลื่อนขบวนการสร้างเสริมสุขภาวะร่วมกับภาคีเครือข่ายอย่างกว้างขวาง เพื่อขับเคลื่อนสังคมไทยสู่สังคมสุขภาวะ โดยมีภาคีเครือข่ายเป็นกลไกสำคัญ ปัจจุบัน สสส. มีภาคีเครือข่ายมากกว่า 300 หน่วยงาน/องค์กรทั่วประเทศ ภายใต้การดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพมากกว่า 12,000 โครงการ ซึ่งก่อให้เกิดนวัตกรรมในการพัฒนาระบบและแนวทางสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพจำนวนมาก

นวัตกรรม ความรู้เหล่านี้ หากได้ผลักดันสู่การปฏิบัติ จะก่อให้เกิดการลดปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ พัฒนาคุณภาพและสุขภาพคนไทยในทุกช่วงวัยอย่างยั่งยืน มุ่งสู่เป้าหมายเพื่อการร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่ขึ้น

งานนี้จึงถูกจัดขึ้นเป็นครั้งแรก เพื่อแสดงศักยภาพการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพตลอดระยะเวลา 12 ปีที่ผ่านมา เพื่อขยายผลจากนวัตกรรมต่าง ๆ สู่ปฏิบัติการ และผนึกพลังในเครือข่าย สสส. ร่วมกันสร้างเส้นทางการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ต่าง ๆ ในอนาคต

มีอะไรใน Market Place

ในงาน **"สานงาน เสริมพลัง ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่"** เราจะได้พบกับ Market Place หรือลานกิจกรรม ซึ่งเป็นการนำเสนอเรื่องเด่น รูปธรรมความสำเร็จที่เป็นความรู้ชัดเพื่อให้เครือข่ายอื่น ๆ ได้มาเรียนรู้และสามารถนำไปขยายผลต่อได้

นอกจากนั้น ยังมีการปาฐกถาเปิดงาน โดย **ศ.นพ.ประเวศ วะสี** และการเสวนาในห้องประชุมใหญ่ รวมถึงการจัดประชุมห้องย่อยในประเด็นต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น 10 ปีแห่งประสบการณ์ ลด **"เหล้า บุหรี่ อุบัติเหตุ"** นวัตกรรมรับมือโลกร้อนและมลพิษ การจัดการน้ำมันทอดซ้ำเสื่อมสภาพ การโฆษณาเกินจริง ปฐมวัย-คุณภาพที่สร้างได้ การรักษาฐานทรัพยากรและความมั่นคงทางอาหาร นวัตกรรมสร้างสุขด้วยปัญญา เรื่องเพศ คุยง่าย คุยได้ในครอบครัว ความสุขคนไทยสร้างได้ในชุมชน ทำอย่างไรให้ครอบครัวอบอุ่น รวมพลังยกเลิกสารเคมีกำจัดศัตรูพืชอันตราย

นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของเรื่องดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นภายในงาน ซึ่งภาคีเครือข่ายจะมีส่วนร่วมในการกำหนดทิศทางอนาคตข้างหน้าของการทำงานสร้างเสริมสุขภาพร่วมกันอย่างบูรณาการ

งาน **"สานงาน เสริมพลัง ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่"** จะเกิดขึ้นในระหว่างวันที่ 28-29 พฤษภาคมนี้ ที่ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา จัดโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ร่วมกับภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพ

แต่ก่อนที่จะถึงวันนั้น เราลองมาเรียกน้ำย่อยกันด้วยนวัตกรรมที่จะถูกนำมาเสนอในงาน ซึ่งรับรองว่า เด็ดอย่างแน่นอน

มีอะไรบ้าง ไปดูกัน...

“เครื่องมือคัดกรองเด็กและเยาวชน”

หนทางพิทักษ์สิทธิเด็กไทย....หลังเข้าสู่กระบวนการยุติธรรม

สถิติคดีเด็กและเยาวชนกระทำผิดของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม ปี 2555 มีคดีที่เด็กและเยาวชน กระทำความผิดสูงถึง 30,000 คดี โดยเป็นคดีที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดสูงที่สุด มีเด็กที่อยู่ในการดูแลของกรมพินิจฯ 9,000 คน

เมื่อสอบประวัติเด็กเหล่านี้ พบข้อเท็จจริงที่น่าตกใจว่า ความผิดที่ก่อขึ้น บางครั้งเด็กไม่ได้อยากเป็นผู้กระทำผิดเอง แต่เกิดจากการยัดเยียด กดดันของผู้ใหญ่ รวมไปถึงปัจจัยสภาพแวดล้อม หาใช่เด็กอยากจะเป็นอาชญากรวัยกระเตาะโดยแท้จริง

“เด็กที่ทำผิดเข้าสู่กระบวนการยุติธรรมจำเป็นต้องผ่านการประเมินระดับความรุนแรงของปัญหาและความจำเป็นที่เด็กจะได้รับ รวมถึงวิเคราะห์หาสาเหตุการทำผิด เพื่อทำเป็นข้อเสนอแนะแนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สงเคราะห์และคุ้มครองให้สอดคล้องกับปัญหาและความจำเป็นของเด็กแต่ละราย หากขาดการจำแนกที่ดี การบำบัดแก้ไขฟื้นฟูก็ยากที่จะสำเร็จ ซึ่งแต่เดิมจะอาศัยดุลยพินิจของเจ้าหน้าที่ แต่ปัญหาคือเจ้าหน้าที่มีประสบการณ์ทัศนคติต่างกัน อาจมองเด็กที่มีปัญหาหนึ่งคนไม่เหมือนกัน จึงจำเป็นที่จะต้องมีเครื่องมือวิเคราะห์ในแบบหลักวิชาการ” **‘ธวัชชัย ไทยเขียว’** รองปลัดกระทรวงยุติธรรม อดีตอธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ในฐานะประธานคณะทำงานโครงการพัฒนาระบบการปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชนที่เข้าสู่กระบวนการยุติธรรม ภายใต้การสนับสนุนของสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สสส. กล่าว

กรมพินิจฯ จึงร่วมกับ สสส. พัฒนาเครื่องมือที่เรียกว่า **“เครื่องมือและระบบการประเมินจำแนก คัดกรองเด็กและเยาวชน”** ขึ้น ซึ่งมีคุณภาพและมาตรฐานเทียบเท่าของต่างประเทศ โดยได้พัฒนาต่อยอดทำเป็นซอฟต์แวร์ที่เพียงกรอกข้อมูลลงในคอมพิวเตอร์ ใช้เวลาเพียง 1-2 ชั่วโมง ก็สามารถจัดทำเป็นรายงานเสนอต่อศาลเยาวชนและครอบครัว ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานทำงานสะดวก เป็นฐานข้อมูลสืบค้นสภาพแวดล้อมของเด็กแต่ละราย และวิเคราะห์หาความเชื่อมโยงของสาเหตุ ลักษณะอุบัติการณ์ของปัญหา กำหนดนโยบายและแผนดำเนินงานจัดการปัญหาได้ดีขึ้น

ที่สำคัญยังช่วยพิทักษ์สิทธิเด็กขณะเข้าสู่กระบวนการยุติธรรม เพราะสามารถลดความเสี่ยงความผิดพลาดของข้อมูลได้ และช่วยให้เจ้าหน้าที่แก้ไขปัญหาของเด็กในระดับต้นเหตุได้ อย่างคดียาเสพติดต่อให้บำบัดเด็กได้ แก้ไขพฤติกรรมเด็กได้ แต่ถ้าสาเหตุมาจากครอบครัวของเด็กที่ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด แก้อย่างไรเด็กก็จะกลับไปยุ่งกับยาเสพติดเหมือนเดิม เป็นต้น

เครื่องมือจำแนกดังกล่าวสามารถนำมาประเมินเด็กปกติ เพื่อหาแนวโน้มความเสี่ยงในการทำผิด เช่น เด็กคนหนึ่งขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ก็จะพยายามหาทางสร้างการยอมรับ จนบางครั้งอาจจะเลือกทางที่ผิดได้ เมื่อเรารู้ตรงนี้ก็จะสามารถป้องกันได้ก่อน

ข้อมูลและความรู้ดี ๆ เหล่านี้ จะถูกนำมาถ่ายทอดภายในงาน “สานงาน เสริมพลัง ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่” ในระหว่างวันที่ 28-29 พฤษภาคมนี้ ที่ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา จัดโดย สสส. ร่วมกับภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อช่วยกันขับเคลื่อนให้สังคมไทยเป็นสังคมสุขภาวะ

อยากทำงานอย่างมีความสุข “HAPPY MODEL”

ช่วยได้!

ห้ามลา ห้ามสาย ห้ามขาด ห้ามตาย...
เพราะแบบนี้ พนักงานหลายคนถึงได้พร่ำบ่นหรือตั้งสเตตัสบนสังคมออนไลน์ในทำนองเครียดจากการทำงาน ก็เพราะหลายคนทำงานแล้วไม่มีความสุขเอาเสียเลย

“เมื่อก่อนความสุขของคนทำงานก็คือ **“งาน”** เรียกว่าเกิดมาเพื่อทำงาน แต่ปัจจุบันคนทำงานที่อายุไม่ถึง 35 ปี เขามีความรู้สึกว่างานไม่ใช่ชีวิตของเขาทั้งหมด” นี่คือคำอธิบายของ **นพ.ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์** ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส.

ที่เป็นเช่นนั้น เพราะความสุขในชีวิตของคนยุคปัจจุบันมีหลากหลายมิติมากขึ้น ดังนั้น การที่องค์กรส่วนใหญ่เอางานเป็นตัวตั้งมากกว่าพนักงาน จึงทำให้คนทำงานอย่างไม่มีความสุข สมัยนี้เด็กรุ่นใหม่มักจะถามองค์กรว่า นอกจากสวัสดิการแล้วบริษัทจะตอบสนองความสุขอะไรของเขาได้บ้าง เช่น ขอเข้างานไวขึ้น เพื่อออกจากงานก่อนเวลา เพราะมีงานพิเศษหรือต้องไปเรียน เป็นต้น จะเห็นได้ว่างานไม่ใช่ทุกอย่างในชีวิตเหมือนในอดีตที่มีเพียงงานเดียว แต่จะมีงานอื่นหรือกิจกรรมอื่นที่ต้องไปทำ

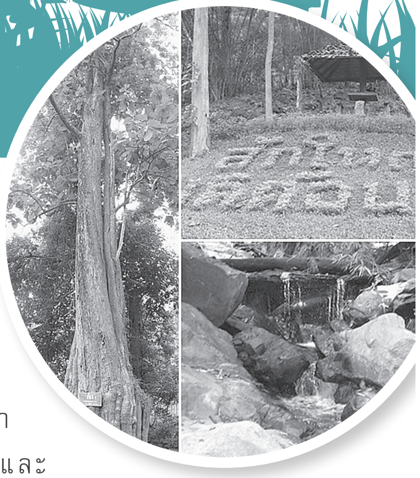
“สมัยนี้องค์กรไม่มีสิทธิเลือกคนมากเหมือนสมัยก่อน คนทำงานมีทางเลือก มีทางไปมากขึ้น เห็นได้เลยว่า เมื่อองค์กรตอบสนองความต้องการของเด็กรุ่นใหม่ไม่ได้ เขาก็จะลาออกไปหางานอย่างอื่นที่ตรงกับไลฟ์สไตล์ของเขามากกว่า เพราะฉะนั้น องค์กรแต่ละแห่งจะต้องมีการประเมินตนเองว่าเป็นองค์กรแบบใด ให้ความสำคัญแก่เรื่องใด และจะปรับปรุงพัฒนาองค์กรอย่างไร ให้คน งาน และองค์กรมีประสิทธิภาพ และก้าวไปข้างหน้าพร้อมกันได้”

แล้วเครื่องมือใดที่สามารถช่วยประเมินได้ คำตอบก็คือ “HAPPY MODEL”

จากการศึกษาของ ‘ผศ.ดร.จุฑามาศ แก้วพิจิตร’ คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) ในฐานะหัวหน้าโครงการโมเดลกระบวนการสร้างองค์กรแห่งความสุข HAPPY MODEL (CONCEPTUAL FRAME-WORK) ที่ประกอบด้วย 3 โมเดลย่อย คือ องค์กรแห่งความสุข (Happy Organization) การจัดการความสุข (Happy Management) และพนักงานที่มีความสุข (Happy Employee) ช่วยให้สามารถประเมินได้ว่าแต่ละองค์กรเป็นองค์กรความสุขแบบใด สมดุลหรือไม่ หรือมีการบริหารจัดการที่ผิดทาง

สำหรับผู้ที่สนใจ แนวคิดการทำงานอย่างมีความสุข HAPPY MODEL และงานสร้างเสริมสุขภาพอย่างครบวงจร สามารถไปค้นหาคำตอบ ได้ที่งาน “สานงาน เสริมพลัง ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่” ในระหว่างวันที่ 28-29 พฤษภาคมนี้ ที่ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา

วัฒนธรรมนำสู่การรักษ์น้ำ-ป่า สร้าง "จอมกิตติ" น่าอยู่ยั่งยืน



ความเข้มแข็งในเรื่องของวัฒนธรรม ประเพณีของชุมชน **"บ้านจอมกิตติ"** ต.แม่ยวม อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน ที่มีการอยู่ร่วมกันของคนต่างชาติพันธุ์ทั้งคนเมือง ละว้า และกะเหรี่ยง จำนวน 149 ครัวเรือนกลายเป็นจุดเด่นที่สำคัญในการใช้ขับเคลื่อนเพื่อกระตุ้นให้คนท้องถิ่นร่วมกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ป่าไม้และแหล่งน้ำในพื้นที่

จากการที่เกิดภัยพิบัติดินโคลนถล่มในพื้นที่บ้านจอมกิตติเมื่อปี 2554 สร้างความเสียหายให้ชาวบ้านที่ค่อนข้างมีฐานะยากจนอย่างมาก บ้านพัง รวมถึง ระบบท่อน้ำซึ่งต่อมาจากแหล่งลำห้วยเข้าบ้านเรือนเสียหาย จนเกิดการขาดแคลนน้ำใช้ สสส. จึงได้เข้ามาช่วยเรื่ององค์ความรู้การดำเนินการแก้ไขปัญหา กระตุ้นให้ชาวบ้านเห็นความสำคัญและร่วมกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติในชุมชมท้องถิ่น โดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน

การดำเนินงานเริ่มด้วยการสำรวจครัวเรือน นำข้อมูลมาวางแผน ผ่านเวทีประชาคม ชุมชนรับรู้และเห็นความสำคัญของประเด็นปัญหาการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมว่าเป็นเรื่องแรกที่อยากจะขับเคลื่อน โดยมีเป้าหมายให้ทุกคนตระหนักและสร้างจิตสำนึกรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของชุมชน จึงมีการแต่งตั้งคณะกรรมการด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของชุมชนขึ้น เพื่อประชุมระดมแนวคิดหาสาเหตุแนวทางแก้ไขอย่างมีส่วนร่วม

โดยเน้นกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่นดั้งเดิม เช่น การปลูกป่าต้นน้ำเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับป่าต้นน้ำ การสร้างเครือข่ายเฝ้าระวังรักษาป่า ใช้วัฒนธรรมและความเชื่อมาประยุกต์กับการดูแลป่า เช่น การบวชต้นไม้ ที่ต้องการสืบชะตาให้ต้นไม้มีชีวิตอยู่ต่อไปเพราะพื้นที่ที่มีการบวชต้นไม้เปรียบเสมือนพื้นที่สำคัญและศักดิ์สิทธิ์ ทำให้ชาวบ้านไม่กล้าเข้าไปตัดไม้ทำลายป่า ความสมบูรณ์ของผืนป่าก็จะยังคงอยู่ รวมถึงการทำแนวกันไฟป้องกันการเกิดไฟไหม้ป่าในช่วงหน้าร้อน และการร่วมมือกันต่อท่อน้ำจากลำห้วยเข้าบ้านเรือน เพื่อให้มีน้ำใช้โดยเฉพาะในช่วงเดือนมีนาคมที่ค่อนข้างแห้งแล้ง

นี่คืออีกโครงการหนึ่งที่จะถูกนำเสนอภายในเวที **"สานงาน เสริมพลัง ร่วมสร้างประเทศไทยน่าอยู่"** ซึ่งจะจัดขึ้นในวันที่ 28-29 พฤษภาคมนี้ ที่ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา จัดโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ร่วมกับภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพ

“บริการอาชีวอนามัยในระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิ”

คัมภีร์ปกป้องสุขภาพแรงงานไทย

หากทำงานในสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย ความเสี่ยงในการเกิดโรคภัยไข้เจ็บย่อมตามมา การดูแลความปลอดภัยในสถานประกอบการ ส่วนใหญ่จะมีการทำอย่างเป็นระบบ แต่ที่น่าเป็นห่วงคือ สถานประกอบการขนาดเล็ก หรือ แรงงานนอกระบบ ที่ไม่มีระบบในการดูแลความปลอดภัยในการทำงาน ไปจนถึงระบบการให้การรักษา การชดเชย ถือยังเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นน้อยมาก

แผนงานพัฒนาคุณภาพชีวิตแรงงาน สสส. ได้ดำเนินการแก้ไขปัญหาเหล่านี้จริงจัง และเตรียมนำความคืบหน้าการดำเนินงาน มานำเสนอภายในงานเวที **“สานงาน เสริมพลัง ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่”** ซึ่งมีข้อมูลที่น่าสนใจ อาทิ **“การจัดบริการอาชีวอนามัยในระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิ”** และ **“นวัตกรรมชุมชนเพื่อจัดการความเสี่ยงจากการประกอบอาชีพ”**

“โรคที่เกิดจากการทำงานเป็นสิ่งที่เฉพาะเจาะจง หากเกิดการเจ็บป่วยเนื่องมาจากการทำงานแล้วไม่มีการแก้ไขที่สาเหตุ เช่น ปวดหลังเป็นประจำแต่เกิดมาจากลักษณะหรือสถานที่ทำงานที่ไม่เหมาะสม เมื่อพบแพทย์รับยาอย่างเดียวโดยไม่แก้ไขสภาพการทำงาน ก็เป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุเท่านั้น เพราะความจริงจำเป็นต้องปรับแก้สภาพแวดล้อมไปด้วย” **‘อรพิน วิมลภูษิต’** สมาคมวิถีทางเลือกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน กล่าว

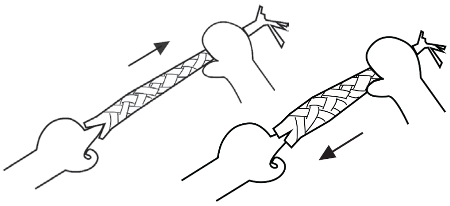
นวัตกรรมที่เกิดขึ้น เช่น กลุ่มอาชีพผลิตเฟอร์นิเจอร์ หน่วยบริการสุขภาพจะทำหน้าที่คัดกรองความเสี่ยงโดยการเจาะเลือดหาสารทำละลายจากการสัมผัสสารเคมี ตรวจสมรรถภาพปอด และตรวจการได้ยิน การให้คำแนะนำ และการพัฒนาอุปกรณ์เครื่องมือเพื่อลดความเสี่ยงด้านเสียง ฝุ่น เป็นต้น ถือเป็นเรื่องของการเน้นการป้องกันโรคเนื่องมาจากการทำงาน โดยการเปลี่ยนพฤติกรรมในการทำงาน ปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการทำงาน เช่น แสง เสียง เป็นต้น ซึ่งนำเอาภูมิปัญญาท้องถิ่นมาปรับใช้ผ่านการพัฒนาศักยภาพผู้นำท้องถิ่น รวมทั้งมีการหาปัจจัยเสี่ยงจากการทำงานและสภาพแวดล้อมในการทำงาน

บางพื้นที่มีการจัดตั้ง **“ประชาคมตำบลเพื่อการส่งเสริมและพัฒนาอาชีพที่มีมิติอาชีวอนามัย”** ขึ้น สามารถพัฒนาและปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมการทำงาน เช่น เครื่องดักและกรองฝุ่นไม้ของกลุ่มเฟอร์นิเจอร์ไม้เก่า จ.ลำพูน การติดตั้งโคมไฟสำหรับจักรเย็บผ้า เพื่อลดอาการปวดตาของกลุ่มตัดเย็บเสื้อผ้า เป็นต้น

พบกับเรื่องดี ๆ เหล่านี้ได้ ในงานเวที **“สานงาน เสริมพลัง ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่”** ระหว่างวันที่ 28-29 เดือนพฤษภาคมนี้ ที่ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา

งูไม้ คลายนิ้วล็อค

ของเล่นพื้นบ้านทำจากไม้ไผ่เส้นบาง ๆ จักสานเป็นรูปงูนี้ เด็ก ๆ สมัยก่อนใช้เล่นสวมนิ้วเข้าไปในปาก แล้วมันก็จะดูดนิ้วไว้ดึงไม่ออก แต่ถึงวันนี้มันมีประโยชน์มากกว่าความสนุกสนาน เพราะยังใช้คลายอาการนิ้วล็อคได้ด้วย



วิธีการทำ

นำตอก หรือใบลานแห้งที่ผ่านการจักเป็นเส้นบาง ๆ กว้างประมาณ 3 / 4 ซม. ยาว 4 ฟุต จำนวน 4 เส้น มาถักสานไขว้ไปไขว้มาเป็นรูปทรงกรวยความยาวประมาณ 15-20 ซม. แค่นี้ก็ได้งูไม้คลายนิ้วล๊อคแล้ว!

วิธีเล่น

ใช้นิ้วเสียบเข้าไปทางปากงู แล้วดึงส่วนหาง เจ้างูไม้ก็จะดูดนิ้วของเราเอาไว้แน่น ดึงเท่าไรก็ไม่ออก ส่วนเทคนิคง่าย ๆ ที่ทำให้งูยอมปล่อยนิ้วเราก็คือ ดันส่วนหางไปพร้อม ๆ กับจับส่วนที่นิ้วถูกล็อคไว้ แล้วนิ้วของเราก็จะเป็นอิสระอีกครั้ง!

วิธีใช้คลายนิ้วล็อค

นำงูสวมนิ้ว ดึงส่วนหางงูเบา ๆ ให้ตึงประมาณ 2 วินาที แล้วปล่อย ทำนิ้วละ 20 ครั้ง แรงดึงจะทำให้เส้นเอ็นบริเวณนิ้วได้ยืดและคลายตัว สามารถบริหารพร้อมกันครั้งละ 5 นิ้ว โดยสวมงูนิ้วละ 1 ตัว แล้วดึงเบา ๆ พร้อมกัน ยังสามารถบริหารเพื่อเป็นการเหยียดนิ้วหลังจากใช้มือทำงานหนักได้วันละหลายครั้งตามต้องการ

รู้จักโรคนิ้วล็อค

โรคนิ้วล็อค เกิดจากการทำงานที่ต้องใช้นิ้วซ้ำ ๆ กันบ่อย ๆ ทำให้นิ้วเกิดการเกร็ง ทำให้ปลอกหุ้มเอ็นอักเสบ จนสุดท้ายก็นำไปสู่การเป็นภาวะนิ้วล็อค ส่วนใหญ่จะพบได้มากในกลุ่มคนวัยทำงาน เป็นเหตุให้มือไม่สามารถใช้งานได้เต็มร้อย เพราะจะทั้งเจ็บปวด ทั้งน่ารำคาญ ไม่สามารถหยิบจับอะไรได้สะดวก

โรคนี้ส่วนใหญ่จะพบในผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะแม่บ้านที่ใช้มือทำงานอย่างหนัก เช่น หิ้วตะกร้าจ่ายกับข้าว บิดผ้า ส่วนในผู้ชายมักพบในอาชีพที่ใช้มือทำงานหนัก ๆ มีการจับ ออกแรงบีบอุปกรณ์ซ้ำ ๆ เช่น คนทำสวนใช้กรรไกรตัดกิ่งไม้ ช่างที่ใช้ไขควงหรือเลื่อย พนักงานพิมพ์ดีด นักกอล์ฟ ช่างงานฝีมือ นักยูโด และหมอนวดแผนโบราณ

ลดความเสี่ยงเป็นโรคนิ้วล็อค

1. ไม่หิ้วของหนักเกินไป ถ้าจำเป็นต้องหิ้วให้ใช้ผ้าขนหนูรอง และหิ้วให้น้ำหนักตกที่ฝ่ามือ อาจใช้วิธีการอุ้มประคองหรือรถเข็นลากแทน เพื่อลดการรับน้ำหนักที่นิ้วมือ

2. ควรใส่ถุงมือ หรือห่อหุ้มด้ามจับเครื่องมือให้นุ่มขึ้นและจัดทำขนาดที่จับเหมาะแก่การใช้งาน ขณะใช้เครื่องมือทุ่นแรง เช่น ไขควง เลื่อย ค้อน ฯลฯ

3. งานที่ต้องใช้เวลาทำงานนานต่อเนื่อง ทำให้มือเมื่อยล้า หรือระบม ควรพักมือเป็นระยะ ๆ และออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อมือบ้าง

4. ไม่หักนิ้วหรือดีดนิ้วเล่น เพราะจะทำให้เส้นเอ็นอักเสบมากยิ่งขึ้น

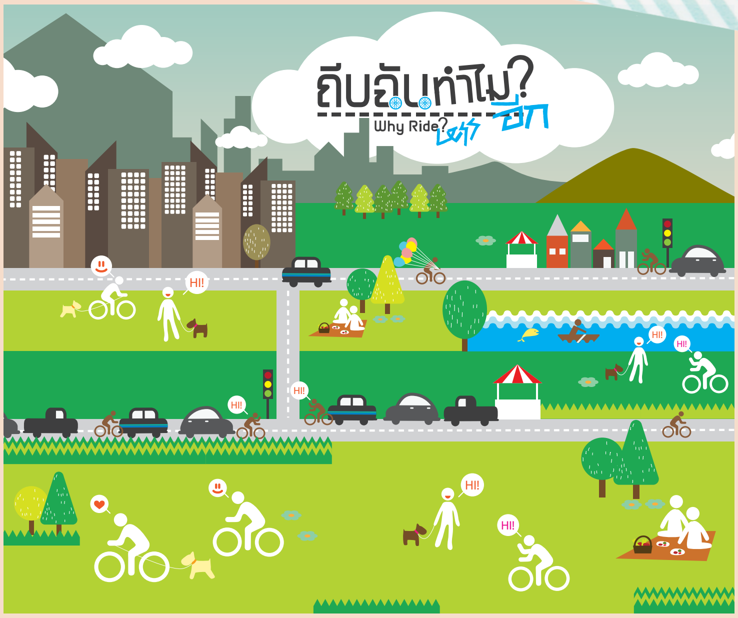
5. ถ้ามีข้อฝืดตอนเช้า หรือมือเมื่อยล้า ให้แช่น้ำอุ่นร่วมกับการขยับมือกำแบเบา ๆ ในน้ำ จะทำให้ข้อฝืดลดลง

นิทรรศการ ถีบฉันทำไม...อีก?

ร่วม “ถีบ” พร้อมกัน 8 มิถุนายน – 28 กันยายน 2556
ที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.
วันเวลา: อังคาร - ศุกร์ เวลา 09.00 - 18.00 น.
เสาร์ เวลา 10.00 - 18.00 น. อาทิตย์-จันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

ถ้าคุณเป็นอีกคนหนึ่งที่ “รัก” ตัวเอง “รักษ์” โลก และพร้อมสัมผัสประสบการณ์การสัญจรด้วย 2 มือ 2 ขา กับพาหนะ 2 ล้อ ที่จะช่วยให้คุณแข็งแรง อารมณ์ดี มีเวลาเพิ่ม ได้เติมเพื่อนใหม่ๆ แถมลดการใช้พลังงาน

เชิญชวนนักถีบและคนอยากถีบ มาร่วมค้นหาแรงบันดาลใจไปกับนิทรรศการ ถีบฉันทำไม...อีก? นิทรรศการที่จะทำให้มุมมองที่คุณมีต่อจักรยาน...เปลี่ยนไป



กิจกรรม One Day Camp

สานสุขครอบครัว หัวใจรักษ์โลก

สานสุขครอบครัวหัวใจรักษ์โลก

ได้เวลาคนรักษ์โลก...

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เปิดรับสมัคร ครอบครัวหัวใจสีเขียว
เข้าร่วมกิจกรรม

สานสุขครอบครัวหัวใจรักษ์โลก

จำนวน 2 รอบ รอบละ 20 ครอบครัว
- วันเสาร์ที่ 22 มิถุนายน 2556
- วันเสาร์ที่ 29 มิถุนายน 2556

ณ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ซ.งามดูพลี กรุงเทพมหานคร

พบกิจกรรมสร้างสรรค์แบบ One Day Camp ที่จะช่วยเติมแรงบันดาลใจ
ให้ทุกคนในครอบครัวได้กระตุกฉุกคิดและรักษ์โลกใบนี้ยิ่งขึ้น
ผ่านการลงมือทำจริง นำไปใช้ได้จริง มีประโยชน์จริง
แล้วจะรู้ว่า การรักษ์โลกนั้น ทำได้ง่ายจริง ๆ
ด่วน! ร่วมกิจกรรมฟรี ไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

เงื่อนไข:
1. จำกัดครอบครัวละไม่เกิน 3 ท่าน โดยบุตรหลานต้องมีอายุระหว่าง 7 - 12 ปี
2. สะดวกเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่เวลา 09.00 - 16.30 น. ในวันดังกล่าว
3. ดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่ www.thaihealthcenter.org และส่งใบสมัครได้ที่ activity.thc@thaihealth.or.th

หมดเขตรับสมัครวันที่ 7 มิถุนายน 2556
รายละเอียดเพิ่มเติม www.thaihealthcenter.org
หรือ โทร. 02-270-1350 ต่อ 107 (ฝ่ายประสานงาน)

บุหรี่จอร์แดนลดราคา อ้างเหตุบุหรี่เถื่อนเกลื่อนทำให้ราคาตก

ความเคลื่อนไหวล่าสุดในการประกาศลดราคาบุหรี่ในประเทศของบริษัทผู้ผลิตและจำหน่ายบุหรี่ในประเทศจอร์แดน ทำให้เกิดเสียงวิพากษ์วิจารณ์อย่างกว้างขวางจากฟากนักรณรงค์เพื่อสุขภาพและต่อต้านการสูบบุหรี่ ที่ได้ออกมาเรียกร้องให้รัฐบาลจอร์แดนทำอะไรซักอย่าง เป็นต้นว่า เพิ่มภาษีบุหรี่เพื่อทำให้อย่างน้อยราคาบุหรี่มีราคากลับขึ้นมาเท่าเดิม มิฉะนั้นแล้วสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อจากนี้ไปคือ จำนวนนักสูบหน้าใหม่ที่โดยมากจะเป็นกลุ่มวัยรุ่นอนาคตของชาติจะเพิ่มขึ้นอีกมากมายด้วย เพราะราคาบุหรี่ที่ถูกลงนั้นจะทำให้การเข้าถึงบุหรี่มีมากและง่ายขึ้นกว่าเดิม อีกทั้งผู้ที่สูบอยู่แล้วก็มีแนวโน้มจะเพิ่มปริมาณการสูบขึ้นอีก

สำหรับการปรับราคาของผู้ค้าบุหรี่นั้น ยกตัวอย่างเช่น บุหรี่ยอดนิยมยี่ห้อหนึ่ง ก่อนนี้จำหน่ายอยู่ที่ซองละประมาณ 76 บาท ราคาที่ปรับลดลงมาคือ 59 บาท ลดกันขนาดนี้ไม่ล่อใจนักสูบอย่างไรไหว ผู้ที่ไม่เห็นด้วยกับการลดราคาบุหรี่นี้ ได้ฝากเสียงด่าไปถึงรัฐบาลด้วยที่ไม่ยอมทำอะไรกับเรื่องนี้เลย และระบุว่าจอร์แดนเป็นประเทศที่การบังคับใช้กฎหมายนั้นแย่เอามาก ๆ และการละเมิดกฎหมายก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นอยู่เนือง ๆ ด้านตัวองค์การอนามัยโลกในจอร์แดน กล่าวว่า ปัจจุบันจอร์แดนมีค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพจากสาเหตุการสูบบุหรี่สูงถึงกว่า 21,000 ล้านบาทต่อปีอยู่แล้ว หากคนสูบบุหรี่มากขึ้นค่าใช้จ่ายก็จะทีวีคูณ

ตลาดบุหรี่เถื่อนเฟื่องฟูในยุโรป ยอดขายพุ่งแซงบุหรี่ถูกกฎหมาย

มีเสียงโอดครวญออกมาจากยักษ์ใหญ่บริษัทบุหรี่อย่างฟิลิป มอริส ที่ออกมาเปิดเผยตัวเลขว่า แนวโน้มบุหรี่เถื่อนแย่งส่วนแบ่งการตลาดบุหรี่ถูกกฎหมายในทวีปยุโรปนั้นรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ทุกปี ซึ่งนั่นเท่ากับว่ารัฐบาลในแต่ละประเทศในภูมิภาคนี้ต้องสูญเสียรายได้จากการเก็บภาษีบุหรี่ในปริมาณที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้นจึงขอเรียกร้องให้รัฐบาลประเทศยุโรป เอาจริงเอาจังกับการกวาดล้างปัญหาบุหรี่เถื่อนให้มากกว่านี้ พร้อมทั้งฝากคำเตือนแกมขู่ไปยังนักสูบที่นิยมบุหรี่เถื่อนด้วยว่า ควรให้ความใส่ใจกับปัญหาการละเมิดกฎหมายประเภทนี้ด้วย

การค้าบุหรี่เถื่อนในตลาดมืดในยุโรปนั้นโตมาอย่างต่อเนื่องทุกปีติดต่อกันมาเป็นเวลา 6 ปีเต็มแล้ว และเพิ่งทำลายสถิติโตสูงสุดไปเมื่อปีที่แล้วนี่เอง โดยบริษัทฟิลิป มอริส อ้างในรายงานของตัวเองว่า เมื่อปีที่แล้วยอดขายบุหรี่เถื่อนคิดเป็น 11.1% ของยอดจำหน่ายบุหรี่ทั้งหมด โดยเพิ่มจากปีก่อนหน้านั้นที่บุหรี่เถื่อนมีมูลค่าทางการตลาดคิดเป็นเพียง 10.4% ของมูลค่ารวมของบุหรี่ที่จำหน่ายในยุโรป ซึ่งอัตราส่วนนี้คิดเป็นเงินภาษีบุหรี่ที่รัฐบาลในทวีปยุโรปต้องสูญเสียไป กว่า 12,500 หมื่นล้านยูโร หรือประมาณ 489,000 ล้านเหรียญสหรัฐฯ ต่อปี และจากคำกล่าวอ้างของฟิลิป มอริส พบว่าประเทศที่มีปัญหาเรื่องบุหรี่เถื่อนเกลื่อนตลาดมากที่สุด ได้แก่ อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมันนี กรีก และโปแลนด์ ตามมาด้วยประเทศอื่น ๆ ในยุโรปอีก 7 ประเทศ

รสชาติคือสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้คนติดดื่ม

ทีมนักวิจัยจากโรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยอินเดียน่า ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เชื่อว่าพวกเขาเป็นทีมแรกที่ศึกษาพบว่า สาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้คนติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นหาใช่ปริมาณแอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มไม่ แต่คือความรู้สึกพึงพอใจในรสชาติที่ได้สัมผัสเมื่อดื่มเข้าไปต่างหาก

ทีมวิจัยนี้ทำการศึกษากับชายจำนวน 49 คน ทั้งหมดเป็นคนที่ดื่มแอลกอฮอล์ในหลากหลายระดับ นับตั้งแต่การดื่มในโอกาสสังคมต่าง ๆ ไปจนถึงพวกที่ดื่มจัดเป็นประจำ และเพื่อพิสูจน์ว่า ความรู้สึกมีความสุขเมื่อได้สัมผัสกับรสชาติของแอลกอฮอล์ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนที่ดื่มแอลกอฮอล์แล้วต้องการดื่มมากขึ้น และดื่มเรื่อย ๆ นักวิจัยได้ทำการสแกนสมองกลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบปริมาณสารโดปามีน หรือสารแห่งความสุข นักวิจัยยืนยันว่าการสแกนสมองนั้นรีบทำทันทีที่ได้ทดลองให้กลุ่มตัวอย่างดื่มตัวอย่างเบียร์เข้าไป โดยที่มั่นใจได้ว่าแอลกอฮอล์ยังไม่เข้าสู่กระแสเลือดและมีผลต่อสมอง

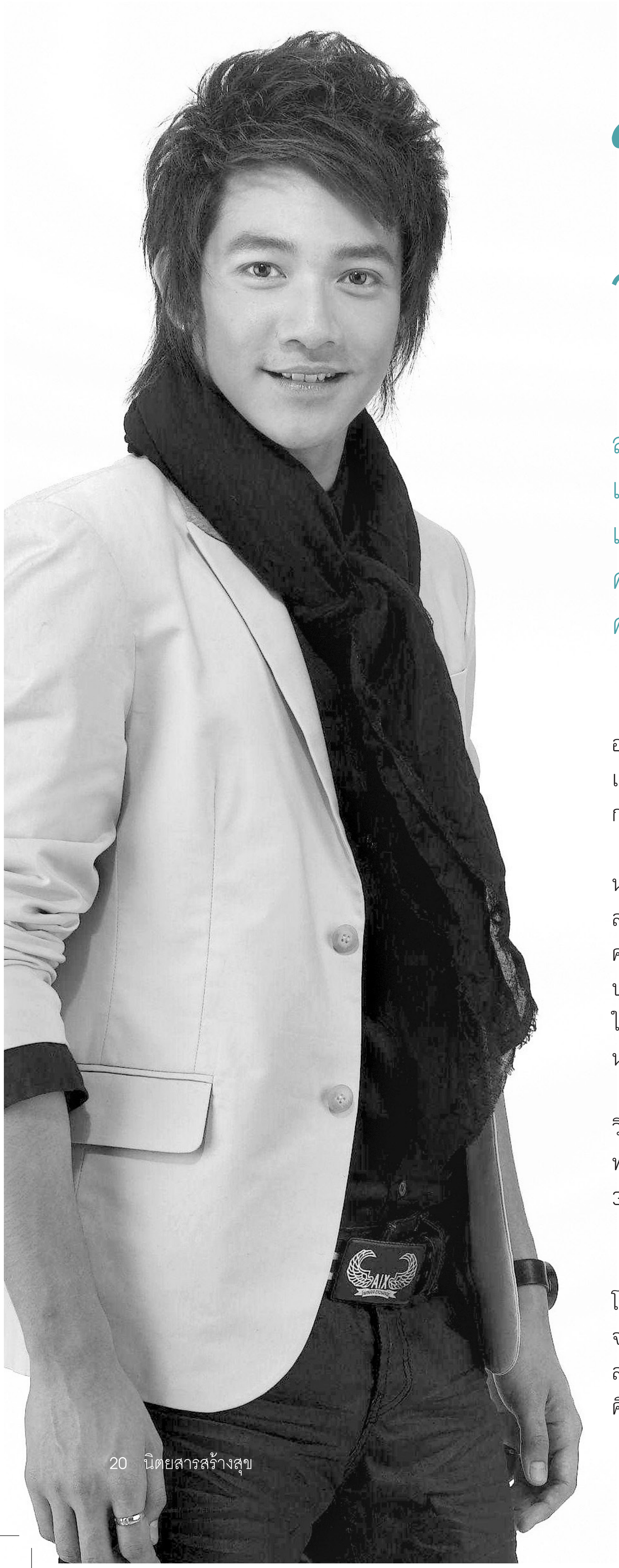
ผลที่ออกมาก็เป็นดังคาด นั่นคือระดับสารโดปามีนของกลุ่มตัวอย่างหลั่งออกมามากเมื่อได้ชิมเบียร์ในระหว่างการทดลอง ทั้งนี้สำหรับกลุ่มควบคุมนั้นนักวิจัยได้ให้ดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง และน้ำเปล่า แทนเบียร์ ซึ่งผลการสแกนสมองจะต่างจากกลุ่มที่ได้ดื่มเบียร์อย่างมาก

คนไทยดื่มสุราเฉลี่ย 7.1 ลิตร ของแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ต่อคนต่อปี

เพิ่งเผยออกมาเมื่อเร็ว ๆ นี้เอง สำหรับสถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และผลกระทบในประเทศไทย พ.ศ. 2556 โดยสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ พบว่าคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป โดยเฉลี่ยมีการดื่มแอลกอฮอล์คิดเป็น 7.1 ลิตรของแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ต่อคนต่อปี หรือเท่ากับการดื่มสุรากลั่นประมาณ 18 กลม เบียร์ 61 ขวดใหญ่ และ ไวน์ 1 ขวดรวมกันเลยทีเดียว

ยังพบว่า ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาร้านขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นกว่า 1.2 แสนร้าน ทำให้การเข้าถึงการบริโภคได้ง่าย ส่วนใหญ่ผู้บริโภคจะซื้อจากร้านขายของชำ ซึ่งในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาร้านขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพิ่มขึ้นกว่า 1.2 แสนร้าน ทำให้การเข้าถึงการบริโภคได้ง่าย ส่วนใหญ่ผู้บริโภคจะซื้อจากร้านขายของชำ

อย่างไรก็ตาม ผลการสำรวจพบว่า เพศชาย โดยเฉพาะในผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ มีอัตราการดื่มลดลง และสามารถคิดได้ว่าประชากรที่เคยดื่มสุราและเลิกดื่มได้ถึง 2.6 ล้านคนในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ซึ่งเป็นผลจากมาตรการต่าง ๆ และการรณรงค์ แต่ขณะเดียวกันประชาชนหญิงและกลุ่มวัยรุ่นกลับมีอัตราการดื่มเพิ่มขึ้น เฉลี่ยร้อยละ 1 ดังนั้นมาตรการป้องกันผู้หญิงและกลุ่มวัยรุ่นหันมาเป็นนักดื่มหน้าใหม่ คงต้องทำอย่างเข้มแข็งจริงจังต่อไป



"รอน AF5" วัยรุ่นยุคใหม่ไม่สูบบุหรี่

หนุ่มหน้ามนอารมณ์ดี สนุกสนาน ร่าเริง และสุขภาพดีอย่าง "ภัทรภณ โตอุ่น" หรือ รอน AF5 เจ้าของตำแหน่งรองชนะเลิศเวทีทรู อคาเดมี่ แฟนเทเชีย ซีซั่นที่ 5 ด้วยความสามารถหลากหลายและความน่ารักทำให้เขากลายเป็นอีกผู้หนึ่งที่อยู่ในความสนใจของคนทั้งประเทศ

และนอกจากการร้องเพลงแล้วเขายังมีผลงานด้านการแสดงอย่างละครเรื่อง ต้มยำลำซิ่ง รักปาฏิหาริย์ ทางไทยทีวีสีช่อง 3 อีกด้วย เก่งและน่ารักแบบนี้คงไม่พลาดที่จะดึงเขามาเผยความลับการดูแลสุขภาพกายและใจ มาฝากกัน

"การดูแลสุขภาพของผมคือ การไม่สูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่นอกจากจะส่งผลเสียต่อสุขภาพของตัวเองแล้ว ควันของบุหรี่ที่ออกมายังส่งผลไปถึงผู้อื่นด้วย ในมุมมองของผมมองว่าจุดเริ่มต้นของคนที่เริ่มสูบคงคิดว่ามันดูเท่และเข้าสังคมได้ แต่จริง ๆ แล้วมันเป็นความคิดที่ผิด บุหรี่ทำลายสุขภาพ สิ้นเปลือง และยังทำลายผู้อื่นไปด้วย ผมจึงทำหน้าที่ในอีกด้านหนึ่งของสังคมโดยการตักเตือนหรือบอกต่อผู้อื่นว่าการสูบบุหรี่นั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี เพราะเป็นสิ่งที่เราทุกคนสามารถทำได้"

รอนยังเผยถึงการดูแลสุขภาพในขณะที่ทำงานทั้ง 7 วันว่า จะใช้วิธีการโดยการนอนให้ครบ 6-8 ชั่วโมง เพราะเป็นเรื่องที่ง่าย และทำได้เลย นอกจากนั้นก็จะเลือกกินผักผลไม้ ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 ครั้งเป็นประจำ

รอนได้ทิ้งท้ายถึงวิธีการดูแลสุขภาพใจของเขาว่า

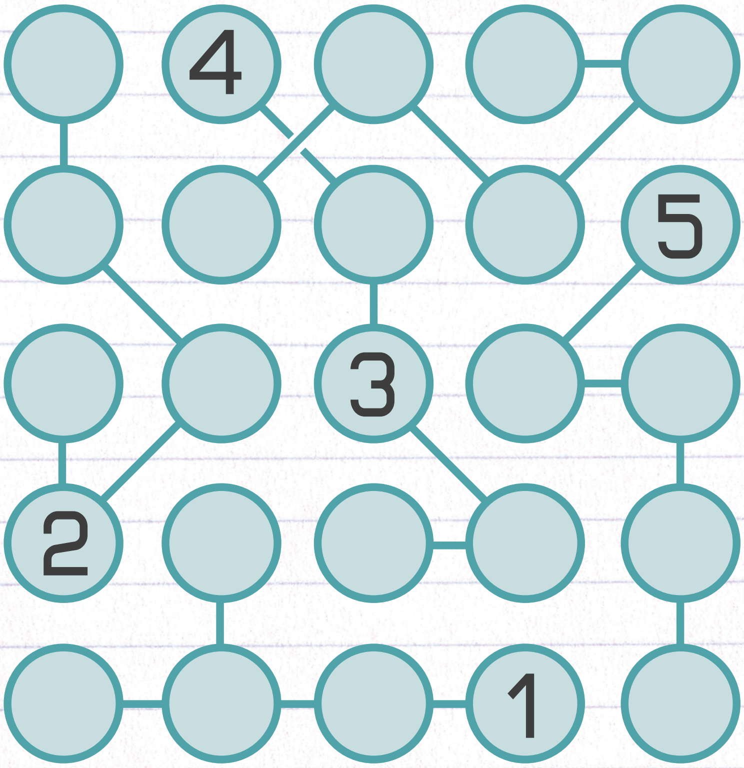
"เรื่องการดูแลสุขภาพใจของผม จะเหมือนกับการดูแลสุขภาพกายโดยการไปออกกำลังกายนับเป็นการพักผ่อนไปในตัว แต่ถ้าไม่สบายใจจริง ๆ ผมจะหันไปขอคำปรึกษาจากคนที่เราเคารพอย่าง พ่อกับแม่ จะสามารถทำให้ผมสบายใจขึ้น เพราะความเครียดมีเข้ามาบ้าง แต่ขอให้คิดว่ามาแป๊ปเดียว เดี๋ยวก็จากไปครับ"

ลับสมองกับ Chain Sudoku

สุขลับสมองฉบับนี้ชวนมาพักผ่อนสมองหลังสงกรานต์กันด้วย **Chain Sudoku** ซึ่งต่างจากซูโดกุทั่วไปคือ ในตารางที่เห็นด้านล่างจะมีวงกลม 5 แถว ทั้งแนวตั้งและแนวนอน เรียงกันเป็นสี่เหลี่ยมจตุรัส และวงกลมทุก 5 วง จะมีสายโซ่เชื่อมเอาไว้ด้วยกัน

กติกาง่ายๆ คือ ให้เติมตัวเลข 1-5 ลงในวงกลมแต่ละวงที่ยังว่าง ซึ่งเมื่อเติมแล้ว ต้องไม่มีตัวเลขซ้ำกันในแต่ละแถวแนวนอน แนวตั้ง และในแต่ละสายโซ่

ใครพร้อมแล้วก็ลุยเลย!



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 มิถุนายน 2556 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลย **'ซองใส่ไอแพด'** ลดโลกร้อนเพราะทำจากวัสดุธรรมชาติ จาก สสส.

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

ปิดรับลงทะเบียน
การศึกษาดูงานสุขภาวะ
30 มิ.ย. 2556!

การประชุมนานาชาติ
ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่21
25-29 สิงหาคม 2556

21st IUHPE 2013

“Best Investments for Health (การลงทุนที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพ)”

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ The International Union for Health Promotion and Education (IUHPE) สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) และ กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ขอเชิญชวนทุกท่านเข้าร่วมการประชุมนานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพครั้งที่ 21 ซึ่งจะจัดขึ้นในวันที่ 25-29 สิงหาคม 2556 ณ ศูนย์ประชุมพีช เมืองพัทยา

สสส. ในฐานะเจ้าภาพหลักมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่การประชุมครั้งนี้ได้รับบทคัดย่อด้านการสร้างเสริมสุขภาพมากกว่า 2,000 ชิ้นจาก 92 ประเทศทั่วโลก เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของเวทีงานประชุมฯ และเพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมจากนานาประเทศได้รับประโยชน์สูงสุด จึงได้จัดบริการล่าม (จากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย ฝรั่งเศส สเปน จีน และญี่ปุ่น) ทุกห้องประชุมหลัก (Plenary sessions) และบางเวทีการประชุมรอง (Sub-plenary sessions)

นอกเหนือจากการนำเสนอผลงานวิชาการด้านการสร้างเสริมสุขภาพแล้ว สสส. ขอเชิญท่านเข้าร่วมกิจกรรมสาระสร้างสรรค์ต่างๆ อาทิเช่น

งานไทยเดย์: 25 ส.ค. 2556 (ฟรี! ไม่มีค่าใช้จ่าย)

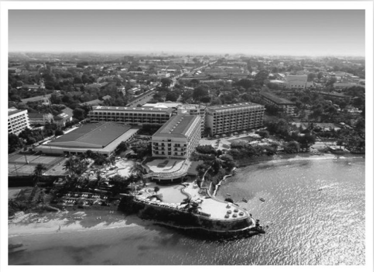
ร่วมชมนิทรรศการการแสดงผลงานและการเสวนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพของประเทศไทย อาทิเช่น การถอดรหัสสมุนไพร ศิลปะและดนตรีบำบัด สุขภาวะทางจิต อาหารเพื่อสุขภาพ พร้อมทั้งเคล็ดลับการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพอีกมากมาย

การศึกษาดูงานสุขภาวะ: 25 ส.ค. 2556 (ค่าลงทะเบียนเพียง 800 บาท! รวมอาหารกลางวันและอาหารว่าง)

พลาดไม่ได้กับรูปธรรมงานสร้างเสริมสุขภาพในมิติต่างๆ ผ่านการศึกษาดูงานสุขภาวะ 12 เส้นทาง เช่น

เส้นทางที่ 4: เทศบาลเมืองบ้านบึง:
การดูแลซึ่งกันและกันโดยกลุ่มชมรมผู้สูงอายุชุมชน
(Affordable Elderly Care Managed by an Elderly Group)

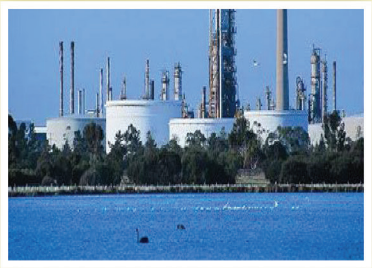
โรงพยาบาลบ้านบึง (ภายใต้การดูแลของเทศบาลเมืองบ้านบึง) ดำเนินการดูแลผู้สูงอายุผ่านการคัดกรองเฉพาะโรค พัฒนาศักยภาพ การส่งต่อ การเยี่ยมเพื่อน โดยมีการจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาครอบครัว และอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ นอกจากการจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น การรำไทเก็ก การละเล่นอังกะลุง การนวดไทย ฯลฯ โรงพยาบาลบ้านบึงได้สนับสนุนให้ผู้สูงอายุร่วมดูแลและสร้างเสริมสุขภาพในด้านใดบ้าง



เส้นทางที่ 5: โรงแรมดุสิตธานี พัทยา และมูลนิธิพระมหาไถ่
โรงแรมที่รับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม และศูนย์พัฒนาศักยภาพของผู้พิการ
(Environmental and social sustainability hotel and capacity building center for disabled people)

โรงแรมดุสิตธานี พัทยา: ดำเนินการจัดการเรื่องสิ่งแวดล้อมอย่างครบวงจรภายใต้โปรแกรม “From the Back to the Front of the House” ที่เน้นถึงการจัดซื้อสินค้าและบริการจากในชุมชนนั้นสามารถดำเนินการเป็นรูปธรรมผ่านขั้นตอนใดบ้าง

มูลนิธิพระมหาไถ่: ศูนย์ส่งเสริม และพัฒนาศักยภาพของคนพิการและเด็กที่ต้องการดูแลเป็นพิเศษ โดยมูลนิธิทำหน้าที่เป็นทั้งโรงเรียน และสถานฝึกอาชีพแก่ผู้พิการ และ Call Center ของบริษัทเอกชนต่างๆ ในเวลาเดียวกันได้อย่างไร



เส้นทางที่ 8: โรงพยาบาลมาบตาพุด
การบริหารจัดการสถานพยาบาลในพื้นที่เสี่ยงด้านสุขภาพนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด
(Best Investment for Improving Well-being in High Health Risk Area – Maptaphut Industrial Estate, Rayong Province)
โรงพยาบาลมาบตาพุดเตรียมพร้อมรับมือกับเหตุการณ์สารพิษร่วงไหล และการเกิดอุบัติเหตุของคนงานในนิคม-อุตสหกรรมอย่างไร

เส้นทางที่ 11: โรงพยาบาลราชสาส์น
จากการลงทุนที่ผิดพลาดสู่โรงพยาบาลต้นแบบด้านสมุนไพรไทย
Integrating Compatible Conventional and Alternative Medicines: Turning Bad Investment into a Good One
การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Care) คืออะไร พบกับคำตอบได้ที่โรงพยาบาลราชสาส์น ซึ่งเป็นโรงพยาบาลระดับอำเภอที่ใช้สมุนไพรในทางการแพทย์ และใช้ระบบการแพทย์ทางเลือก การแพทย์แผนไทยประยุกต์ พร้อมทั้งเป็นแหล่งเรียนรู้พันธุ์พืชสมุนไพรให้กับชุมชนรอบข้าง

เส้นทางที่ 12: ThaiHealth Center
ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพแบบยั่งยืนในประเทศ
(Innovative Financing for Health Promotion in Thailand)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ทำหน้าที่ จุดประกาย กระตุ้น สนับสนุน และประสานความร่วมมือกับกลุ่มบุคคล องค์กร และชุมชนทั่วไป เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพกาย จิต ปัญญา สังคมที่ดี เพื่อร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ (สสส.) คืออาคารที่รวมแนวคิดการออกแบบอาคารที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (Green Building) กับ Creative Space Design ในออกแบบห้องสมุด ศูนย์นิทรรศการ และสำนักงานที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพในด้านใดบ้าง

งานเลี้ยงต้อนรับ: 25 ส.ค. 2556 (ฟรี! สำหรับผู้ลงทะเบียนทุกท่าน)

ตื่นตา ตื่นใจไปกับพิธีเปิดอันยิ่งใหญ่ตระการตา พร้อมทั้งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้นำด้านงานการสร้างเสริมสุขภาพจากทั้งภาครัฐ เอกชน และองค์กรไม่แสวงหาผลกำไรจากนานาประเทศ พร้อมทั้งโอกาสการสร้างเครือค่ายความร่วมมือกับองค์กรต่างๆ ระหว่างรับ-ประทานอาหารค่ำภายใต้บรรยายที่เป็นกันเอง

กิจกรรมสันทนาการ: 26 – 28 ส.ค. 2556 (ฟรี! สำหรับผู้ลงทะเบียนทุกท่าน)

สนุกกับการขยับแข้งขยับขาและได้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและกิจกรรมทางกายในบริบทแบบไทยๆ อาทิ เช่น การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การแสดงนวัตกรรมกิจกรรมทางกายของแต่ละภาคในประเทศ และการแนะนำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลโดยเทคโนโลยีการตรวจวัดคลื่นสมอง!

งานคืนวัฒนธรรมไทย: 27 ส.ค. 2556 (ค่าลงทะเบียนเพียง 1,400 บาท)

สร้างความประทับใจแก่ผู้มาเยือนจากทั่วโลก ด้วยวัฒนธรรมไทย มาร่วมดื่มด่ำไปกับการแสดงศิลปะวัฒนธรรมไทยที่โดดเด่นจากทั้ง 4 ภาค และอาหารเพื่อสุขภาพแสนอร่อยแบบไทยๆ

Host: สสส ThaiHealth; IUHPE – UIPES

Co-Hosts: สปสช.

International Supporters: IHPF; The Rockefeller Foundation

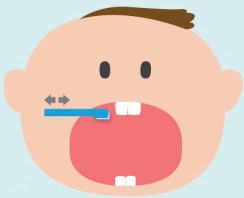
Local Supporters: Thailand; Thai

www.IUHPEconference.net
www.twitter.com/IUHPE2013
www.facebook.com/IUHPE2013
volunteer@iuhpeconference.net
www.IUHPEconference.net

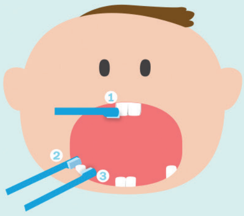
สนุกทุกซี่
ถ้าคุณพ่อคุณแม่แปรงให้

วิธีแปรงฟัน ให้เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 6 ขวบ

1. ให้ลูกนอนเอาหัวหนุนบนตัก



2. ขยับแปรงไปมาสั้นๆ ในแนวนอน
   - โดยใช้นิ้วช่วยแหวก กระพุ้งแก้มและริมฝีปาก
   - แปรงฟันหน้าบน - ล่าง ด้านใกล้ริมฝีปากและด้านใกล้ลิ้น
   - ขยับไปมาสั้นๆ ด้านละ 4-5 ครั้ง เน้นเป็นพิเศษบริเวณคอฟัน



3. สำหรับฟันกรามน้ำนม
   ให้แปรงบนด้านบดเคี้ยว ด้านใกล้ลิ้น และด้านใกล้แก้ม ขยับไปมา ทั้ง 3 ด้าน ด้านละ 4-5 ครั้ง

4. ในกรณีเด็กอายุต่ำกว่า 3 ขวบ หลังจากแปรงครบทุกซี่ ทุกด้าน
   ให้ใช้ผ้าสะอาดชุ่มน้ำ เช็ดฟองยาสีฟันออก เพื่อป้องกันเด็กกลืนยาสีฟัน

สปสช.
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ