จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 20
ฉบับที่ 277
พฤศจิกายน 2567

วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่

THAI HEALTH DAY RUN 2024

12th Anniversary

- ใส่รองเท้าแล้วออกไปวิ่งด้วยกัน
- กินหมดจาน รู้จักปัญหา Food Waste
- พลังใจเข้มแข็ง ลดอัตราการตาย

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จากใจผู้จัดการ

สวัสดีครับ
เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

วันที่ 8 พ.ย. 2567 สสส. ได้ก่อตั้ง และร่วมเดินทางกับภาคีสุขภาวะมาเป็นเวลา 23 ปีแล้ว

สำหรับใครหลายคน การครบรอบวันเกิด เป็นวันแห่งการเฉลิมฉลอง และเป็นวันที่ขอบคุณพ่อแม่ผู้ให้กำเนิด รวมถึงทบทวนชีวิตที่ผ่านมาของเราว่าได้ล้มเหลวหรือประสบความสำเร็จอย่างไร

แต่สำหรับ สสส. นั้น ต้องขอบคุณสำหรับภาคีเครือข่าย อาจารย์ผู้ใหญ่ ผู้ร่วมผลักดันให้ สสส. ก่อตั้งขึ้น กรรมการกองทุน สสส. คณะเจ้าหน้าที่ทุกคน ที่มีส่วนผลักดันเรื่องดี ๆ ด้านสุขภาวะให้เกิดขึ้นในสังคมไทย

ที่สำคัญ คือ **ทุก ๆ คนในสังคมไทยที่ตอบรับและตอบสนองต่อโครงการสร้างเสริมสุขภาพดี ๆ ที่ สสส. และภาคีเครือข่ายได้ริเริ่มขึ้น** เพื่อสานพลังทุกคนบนผืนแผ่นดินไทยให้ลุกขึ้นมาสร้างเสริมสุขภาพและพยายามทำให้บรรลุวิสัยทัศน์ที่ว่า ***"ทุกคนบนผืนแผ่นดินไทย มีวิถีชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนต่อการมีสุขภาวะที่ดี"***

หากจะทบทวนว่าอะไรคือความสำเร็จของ สสส. ผมจำได้ว่า เมื่อผมจบแพทย์ใหม่ ๆ ไปทำงานที่โรงพยาบาลในชนบท เกือบทุกคืนที่อยู่เวรต้องตื่นขึ้นมาตี 3 ตี 4 เป็นเวลาที่อากาศหนาวเย็นที่สุด ตื่นขึ้นมาเพื่อสั่งยาขยายหลอดลมใช้พ่นให้กับผู้ป่วยที่เป็นโรคถุงลมโป่งพอง หรือปอดอุดกั้นเรื้อรัง จากการสูบบุหรี่ จากการรวบรวมข้อมูลสาเหตุการตาย ก็พบว่า สาเหตุการตายอันดับ 1 ก็คือโรคถุงลมโป่งพองนี่เอง

เวลาผ่านไป 31 ปี ไวเหมือนโกหก ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังลดลงอย่างเห็นได้ชัด สาเหตุการตายจากอันดับ 1 กลายเป็นอันดับ 3-4 จากข้อมูลการศึกษาภาระโรคพบว่า อัตราตายปรับฐานของโรคถุงลมโป่งพองลดลงจาก 62.2 คนต่อแสนประชากรในปี 2547 เหลือ 28.2 คนต่อแสนประชากร ในปี 2562 เรียกว่าลดลงไป 54.7% เลยทีเดียว

รวมถึงอัตราตายปรับฐานของโรคมะเร็งปอดและหลอดลม ลดลงจาก 34.4 คนต่อแสนประชากร ในปี 2547 เหลือ 28.1 คนต่อแสนประชากร ในปี 2562 ลดลงไป 18.3% สอดคล้องกับอัตราการสูบบุหรี่ที่ลดลงจาก 32% ในปี 2534 เป็น 17.4% ในปี 2564 อัตราตายปรับฐานของโรคตับ ลดลงจาก 73.9 คนต่อแสนประชากร ในปี 2547 เหลือ 39.2 คนต่อแสนประชากร ในปี 2562 ลดลงไป 47% สอดคล้องกับความชุกของการดื่มสุราที่ลดลงจาก 32.7% ในปี 2544 เหลือ 28.4% ในปี 2560

แน่นอนว่า ในความสำเร็จ มีความล้มเหลว ในความล้มเหลว มีความท้าทาย แม้ว่า บางส่วนของสังคมไทยตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพมากขึ้น ลดการเสพสารทำลายสุขภาพมากขึ้น มีการออกกำลังกาย บริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น

แต่แน่นอนว่า ระบบทุนนิยม และบริโภคนิยมนั้น เกิดการกระตุ้นกิเลส กระตุ้นการบริโภคที่มากขึ้น เพื่อกำไรที่มากขึ้น การโฆษณา การสร้างกระแส ทั้งในสื่อสาธารณะ สื่อส่วนบุคคล (influencer) ได้ส่งผลต่อการบริโภคหวาน มัน เค็ม ที่มากขึ้น ส่งผลให้โรคอ้วนกำลังเพิ่มขึ้น โรค NCDs ที่มากขึ้นเป็นเงาตามตัว ปัจจัยเหล่านี้ ยังคงเป็นความท้าทายที่ สสส. ต้องขับเคลื่อนให้ทุกส่วนของสังคมร่วมสร้างสุขภาวะกันต่อไป

อีกงานหนึ่งที่อยากจะเชิญชวนทุกคนเข้ามาร่วมงานคือ Thai Health Day run จัดขึ้นในวันที่ 8 ธ.ค. 2567 งานที่จะจุดประกายทุกคนมาเริ่มต้นร่วมดูแลสุขภาพไปพร้อมกัน

นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

มีผู้กล่าวว่า ***"ความสำคัญของการวิ่ง ไม่ได้อยู่ที่วันวิ่ง แต่อยู่ที่วันซ้อม ความสำคัญไม่ได้อยู่ที่กิจกรรมวิ่ง แต่อยู่ที่การสร้างนิสัยรักการวิ่ง"*** จึงเชิญชวนทุกภาคีเครือข่ายมาร่วมสร้างนิสัยรักการวิ่งไปด้วยกันนะครับ

เดือน พ.ย. นี้ สสส. ยังได้ร่วมกับภาคีเครือข่ายธนาคารจิตอาสา จัดเทศกาลเดือนแห่งการรับฟัง เป็นครั้งแรกของไทย และน่าจะเป็นของโลก การรับฟังคือการให้เกียรติ การเห็นคุณค่า การยอมรับในความเป็นตัวตนของบุคคลตรงหน้า

สังคมที่มีสื่อโซเชียล รวดเร็ว กระชับ ทำให้เราติดสนุกกับโซเชียลในมือถือ จนบางครั้งก็ลืมคนที่อยู่ตรงหน้า คนที่ใกล้ชิด คนที่คอยเป็นห่วงเป็นใยเรา เพราะบางครั้งในชีวิตจริง คนตรงหน้า อาจจะไม่สามารถตัดต่อให้ทุกอย่างกระชับได้ใจความเท่าใน TIKTOK แต่เขาคือตัวจริงที่อยู่กับเรา

การรับฟังก็มีทักษะ กล่าวคือ การอยู่กับคนตรงหน้า 100% รับฟังแบบไม่ตัดสิน รับฟังโดยไม่ใช่เพียงได้ยิน แต่ใช้ทั้งตา และประสาทสัมผัสรับรู้ถึงความรู้สึกของเขา ตัวตนของเขา บางทีความโกรธขึ้งในที่ทำงาน รอยร้าวในครอบครัว อาจจะกลับมาได้เพียงการรับฟัง

สำหรับผมแล้ว **การทำงานใน สสส. คือ การได้เรียนรู้จากภาคีเครือข่าย คือการพัฒนาตัวตนผ่านการเรียนรู้ทั้งจากภาคีและเพื่อนร่วมงาน** และที่สำคัญคือความสนุกในการคิดว่า เราจะสานพลังกับน้อง ๆ สสส. และภาคีเครือข่ายให้เขาทำงานของเขาให้ดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น และเห็นคุณค่าของงานที่ทำมากขึ้นได้อย่างไร

ให้สมกับภารกิจที่ สสส. พยายามทำ มุ่งมั่น ทำและจะทำต่อไป คือ *"สานพลัง สร้างนวัตกรรม และสื่อสารสุข"* ขอให้พลังใจอยู่กับทุกคนนะครับ

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 20 ฉบับที่ 277 พฤศจิกายน 2567

สารบัญ

02 **จากใจ**ผู้จัดการ

04 **สุข**ประจำฉบับ
วิ่งสู่ชีวิตใหม่ จุดประกายสุขภาวะ

12 **สุข**สร้างได้
"กินให้หมด สั่งให้พอดี"
ลดปัญหา Food Waste ลดโลกเดือด

18 **สุข**รอบบ้าน
จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว พลังใจเข้มแข็งลดอัตราตาย

20 **สุข**ไร้ควัน

21 **สุข**เลิกเหล้า

22 คนดัง**สุข**ภาพดี
รับความจริงให้ได้ ดูแลหัวใจให้แข็งแรง

23 **สุข**ลับสมอง

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

คนไทย
มีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

สุขประจำฉบับ

วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่
THAI HEALTH DAY RUN 2024
12th Anniversary

วิ่งสู่ชีวิตใหม่ จุดประกายสุขภาวะ

เส้นทางแห่งสุขภาวะก้าวสู่ปีที่ 24

การเดินทางของ สสส. ปักหมุดหมายไปสู่การส่งเสริมสุขภาวะคนไทย

เมล็ดพันธุ์แห่งแนวคิดใหม่ของการสร้างสุขภาวะ ถูกปลูกเพาะขึ้นเพื่อหวังให้รากนั้นหยั่งลึกแผ่กระจายออกไป ท่ามกลางสังคมที่เต็มไปด้วยทุกขภาวะที่เกิดขึ้นมาจากพฤติกรรม การกิน อยู่ หลับนอน การจะสร้างความเปลี่ยนแปลงนั้นย่อมต้องอาศัยเวลา การทำงานอย่างมุ่งมั่นและคิดถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้อยู่เสมอ

ปัจจุบัน สสส. และภาคีเครือข่ายกว่า 20,000 คน/องค์กร ได้ขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาวะคนไทยครอบคลุมหลากหลายประเด็นทางสุขภาวะ ไม่ว่าจะเป็นลดปัจจัยเสี่ยงอย่าง ยาสูบ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความปลอดภัยทางถนน ที่หลายคนรู้จักดีถึงบทบาทหน้าที่นี้ นอกจากนี้ ยังได้แผ่ขยายการทำงานเพื่อเพิ่มปัจจัยเสริมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะดีในมิติต่าง ๆ ทั้งการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย อาหารเพื่อสุขภาวะ สุขภาวะทางเพศ สุขภาวะเด็ก เยาวชน ครอบครัว ผู้สูงอายุ ตลอดจนสุขภาวะของประชาชนกลุ่มเปราะบาง คนพิการ คนไร้สิทธิสถานะ คนทำงาน ตลอดจนการคุ้มครองผู้บริโภค สุขภาวะทางเพศ สุขภาพจิต ยาเสพติด การพนัน สิ่งแวดล้อม เป็นต้น

ในเดือน พ.ย. นี้ นอกจากจะครบรอบวันก่อร่างเริ่ม สสส. แล้ว ยังเป็นช่วงเวลาแห่งการจัดงาน **Thai Health Day Run 2024 วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่** ซึ่งจัดต่อเนื่องเป็นครั้งที่ 12 แล้ว ถือเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ประสบความสำเร็จในแง่การสร้างแรงบันดาลใจ ซึ่งเป็นพันธกิจหลักของ สสส. ที่จะทำหน้าที่ กระตุ้น จุดประกาย และสานพลังให้เกิดขึ้น

Thai Health Day Run 2024 วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่ ถือเป็นสนามวิ่งสำคัญ ที่สร้างนักวิ่งหน้าใหม่ให้เกิดขึ้นจำนวนมากกว่า 30,000 คน สามารถจุดประกายให้คนไทยทุกกลุ่ม ทุกวัย ได้มาออกกำลังกายเป็นประจำ สามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตตนเองให้กลายเป็นคนที่สุขภาวะดีขึ้นได้

สถานการณ์โควิด-19 ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตในหลายสิ่ง ซึ่งกระทบต่อการมีกิจกรรมทางกายด้วยเช่นกัน ด้วยข้อจำกัดในการใช้ชีวิต โอกาสในการเข้าถึงสถานที่สุขภาวะน้อยลง ส่งผลให้ระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทยในภาพรวมลดลงจาก 74.6% ในปี 2562 เหลือเพียง 54.3% ในปี 2563 และเพิ่มอย่างก้าวกระโดดเป็น 68.1% ในปี 2566

งานวิ่ง Thai Health Day Run วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่ ถือเป็นสนามวิ่งมาตรฐาน ที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดนักวิ่งหน้าใหม่ขึ้นมาแล้วจำนวนมาก เช่น ตูน อาทิวราห์ คงมาลัย ที่เริ่มต้นจากสนามนี้ ก่อนที่จะกลายเป็นนักวิ่งจริงจังอย่างทุกวันนี้

ซอมบี้ในแบบฉบับนักวิ่ง จะแตกต่าง อย่างไรกับซอมบี้ในหนังภาพยนตร์?

การกระตุ้นให้คนไทยออกมาใช้ชีวิต ปรับพฤติกรรมในการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านกิจกรรมต่าง ๆ สสส. ร่วมกับสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย พัฒนาความรู้เกี่ยวกับการเดิน-วิ่ง และประโยชน์ต่อสุขภาพ การส่งเสริมการเดิน–วิ่ง เป็นมาตรการป้องกันบำบัดและฟื้นฟู การจัดกิจกรรมการวิ่ง การพัฒนาแนวทางปฏิบัติที่ดี และรูปแบบเพื่อส่งเสริมการวิ่ง

สนับสนุนนโยบายตามหลักนโยบายเกี่ยวกับการเดิน-วิ่ง เพื่อปรับปรุงสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อ หรือ NCDs มีเป้าหมายเพิ่มจำนวนนักวิ่งหน้าใหม่ โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรที่มีอายุน้อย ผ่านการจัดกิจกรรมการเดิน-วิ่ง เพื่อยกระดับสุขภาพคนไทย เปิดตัวมาตรฐานใหม่สำหรับการวิ่งอย่างปลอดภัย Running in New Normal โดยมีเป้าหมายให้เกิดการยกระดับการวิ่ง เพื่อสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตในยุค Next Normal ที่ส่งผลต่อโอกาสของการมีกิจกรรมทางกายของประชากรกลุ่มต่าง ๆ ให้มากยิ่งขึ้น โดยใช้การวิ่งเป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ และมุ่งให้เกิดการสร้างการรับรู้สู่ประชาชนกลุ่มเป้าหมายทั้งรายเดิมและรายใหม่

กิจกรรมการเดินวิ่งสู่ชีวิตวิถีใหม่ Thai Health Day Run 2024 เพื่อสร้างความตระหนักและแรงบันดาลใจในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองในช่วงชีวิตวิถีใหม่ ภายใต้แนวคิด ***“เมื่อคุณเริ่มวิ่ง หัวใจเต้นแรง”* Start Running, Get Your Heart Going** ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีกำลังใจและแรงกระตุ้นในการมีกิจกรรมทางกายวิถีใหม่ต่อไป ซึ่งจะมีขึ้นในวันอาทิตย์ที่ 8 ธ.ค. 2567 ที่บริเวณใต้สะพานพระราม 8 และสวนหลวงพระราม 8 กรุงเทพฯ โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็นการวิ่งของประชาชนทั่วไป ระยะทาง 10 กม. 5 กม. และ 3 กม. เปิดรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 3,000 คน

สนใจสมัครได้ที่เว็บไซต์ไทยรัน https://race.thai.run/thaihealthdayrun24

ภายในงานมีกิจกรรมคลินิกนักวิ่งหน้าใหม่ การพัฒนาคลินิกนักวิ่งหน้าใหม่ สร้างการรับรู้และสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ตั้งแต่การทดสอบสมรรถภาพของนักวิ่งหน้าใหม่ก่อนเริ่มเดินวิ่ง เพื่อความปลอดภัย การเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมต่อการวิ่ง แนะนำสถานที่วิ่ง ทั้งในสวนสาธารณะ วิ่งในหมู่บ้าน วิ่งถนนละแวกบ้าน และโภชนาการที่ดีมีประโยชน์ต่อนักวิ่ง ฝึกซ้อมเก็บระยะการเดิน-วิ่ง ด้วยระบบ “Wind Training” รวมถึงการจัดนิทรรศการสุขภาพ 12 ปี Thai Health Day Run 2024 เพื่อให้ความรู้และสร้างแรงบันดาลใจในเรื่องการวิ่งเพื่อสุขภาพ

การสร้างความตระหนักและแรงบันดาลใจในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองในช่วงชีวิตวิถีใหม่ ภายใต้แนวคิด ***“เมื่อคุณเริ่มวิ่ง หัวใจเต้นแรง”* Start Running, Get Your Heart Going** จะเป็นสิ่งกระตุ้น ให้ทุกคนมีกำลังใจในการสร้างกิจกรรมทางกายวิถีใหม่ของตนเอง

... เมื่อคุณเริ่มวิ่ง หัวใจก็เต้นแรง ...

“ งาน Thai Health Day Run จัดขึ้นมาเป็นปีที่ 12 ภายใน 5 ปี การวิ่งได้รับความนิยมอย่างมาก จากเดิมมีนักวิ่งประมาณ 5 ล้านคน เพิ่มเป็น 15 ล้านคน และมีงานวิ่งเกิดขึ้นกว่า 1,000 งานต่อปี จากเดิมเพียง 200 งานต่อปี ซึ่งงานวิ่งเป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์ที่ สสส. ส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ขาดการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ซึ่ง สสส. มีเป้าหมายสนับสนุนให้ประชาชนมีวิถีชีวิตที่ใส่ใจสุขภาพมากขึ้น ภายใต้ ยุทธศาสตร์ 3 Actives 1.Active People ส่งเสริมให้คนกระฉับกระเฉง 2.Active Environment ส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย 3.Active Society สร้างค่านิยมสังคมกระฉับกระเฉง ผ่านนวัตกรรม องค์ความรู้ งานวิชาการ มุ่งสร้างนักวิ่งหน้าใหม่ และสนับสนุนให้นักวิ่งมีแนวทางเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองผ่านการวิ่ง รวมถึงส่งเสริมให้นักวิ่งมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับมาตรการการจัดงานที่ได้มาตรฐานปลอดภัยระดับสากล นำไปสู่การฟื้นฟูอัตราการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทยให้กลับมาปกติอีกครั้ง ”

น.ส.นิรมล ราศรี

ผู้อำนวยการสำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส.

วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่ THAI HEALTH DAY RUN 2024 12th Anniversary

“Thai Health Day Run”* เป็นสนามต้นแบบการจัดงานวิ่งที่ปลอดภัยและได้มาตรฐานสากล** ตามแนวทางการขับเคลื่อนความปลอดภัยในงานกีฬามวลชน ***“Mass Sport Safety Ecosystem Forum” มีการออกแบบหน่วยแพทย์ รถพยาบาล รวมถึงจุดพยาบาลตลอดเส้นทางถึง 22 จุด สสส. มุ่งเป้ายกระดับให้เป็นหนึ่งในสนามต้นแบบด้านความปลอดภัยและการแพทย์ให้แก่วงการงานวิ่งในอนาคต เพื่อป้องกันเหตุอันไม่พึงประสงค์ต่อตัวนักวิ่ง

การวิ่งคือการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด ที่ใครก็สามารถทำได้

แต่การวิ่งไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ ก็เป็นเรื่องสำคัญเช่นเดียวกัน เพื่อจะทำให้สามารถวิ่งได้อย่างสม่ำเสมอ การเตรียมตัวง่าย ๆ ก่อนออกวิ่งจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ และไม่ควรละเลย

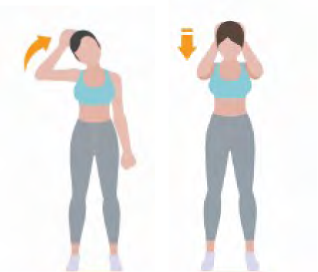
เริ่มต้นการวิ่งสำหรับวันแรกควรวิ่งในระยะเวลา 10-15 นาทีก่อน จากนั้นจึงค่อย ๆ เพิ่มเวลาในวันถัดไป ให้เพิ่มทีละน้อยในแต่ละวันช่วงฝึกซ้อมร่างกาย กระทั่งครบตามเวลาที่กำหนดไว้สำหรับวิ่งจริง และทำการ Cool down ก่อนหยุดวิ่งตามลำดับ เมื่อฝึกซ้อมร่างกายครบกำหนด และร่างกายพร้อมสำหรับการวิ่งระยะไกล แล้วจึงลงวิ่งจริงในที่สุด

สิ่งสำคัญต้องรู้ก่อนวิ่ง

- **อุ่นเครื่อง หรือ Warm up** วิ่งเหยาะ หรือเดินก่อนออกวิ่ง ให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น ไม่บาดเจ็บง่าย
- **ยืดเหยียดร่างกาย** ให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย เพิ่มความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว
- **คูลดาวน์** ลดความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ ทำวิธีเดียวกับการอบอุ่นร่างกายเมื่อวิ่งจบ
- **เตรียมร่างกาย** พักผ่อน ดื่มน้ำให้เพียงพอ กินอาหารเพิ่มพลังงาน เช่น ขนมปัง ผลไม้
- **เตรียมอุปกรณ์** เลือกเสื้อผ้าที่ระบายอากาศดี และรองเท้าที่เข้ารูปกับเท้า

รู้จักท่ายืดเหยียด Warm up - Cool down

1 ท่ายืดกล้ามเนื้อคอ



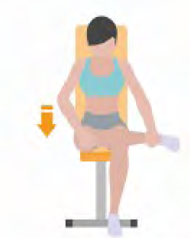
• ท่าเอียงศีรษะไปทางซ้าย-ขวา ใช้มือจับด้านข้างของศีรษะ ดึงลงให้รู้สึกตึง ค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 4-5 รอบ แล้วเปลี่ยนข้าง

• นำมือประสานหลังศีรษะ จากนั้นก้มศีรษะพร้อมหุบศอก ให้รู้สึกตึงคอด้านหลัง ค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 4-5 รอบ

2 ท่ายืดกล้ามเนื้อหลังและสะโพก

• นั่งเก้าอี้ กางแขนยกขึ้น เอียงตัวไปด้านตรงข้าม ให้ลำตัวด้านข้างตึง ค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 4-5 รอบ แล้วเปลี่ยนข้าง

• นั่งเก้าอี้ ยกขาข้างขวาวางบนต้นขาข้างซ้าย จากนั้นใช้มือกดเข่าข้างขวาลง พร้อมก้มตัวมาทางด้านหน้า ให้สะโพกรู้สึกตึง ค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 4-5 รอบ แล้วเปลี่ยนข้าง



3 ท่ายืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง

• ยืนพับเข่าไปด้านหลัง ใช้มือดึงข้อเท้าเข้าหาสะโพก ให้รู้สึกตึงที่ต้นขาด้านหน้า ลำตัวตรง ค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 4-5 รอบ แล้วเปลี่ยนข้าง

• นั่งบนเตียง เหยียดขาข้างหนึ่งตรง เอื้อมมือแตะปลายเท้า เข่าตรงให้รู้สึกตึงที่ต้นขาด้านหลัง ค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 4-5 รอบ แล้วเปลี่ยนข้าง

4 ท่ายืดกล้ามเนื้อน่อง

• ยืนก้าวขาไปด้านหน้าหนึ่งข้าง มือวางบนกำแพงระดับหัวไหล่ จากนั้นงอเข่าขาที่อยู่ด้านหน้าเล็กน้อย ขาหลังเหยียดตึง ส้นเท้าติดพื้น จะรู้สึกตึงที่น่องขาด้านหลัง ค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 4-5 รอบ แล้วเปลี่ยนข้าง

5 ท่ายืดกล้ามเนื้อแขน

• ยกแขนขึ้นระดับไหล่ จากนั้นคว่ำหรือหงายมือ ดึงข้อมือลง ให้รู้สึกตึงช่วงแขน ค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 4-5 รอบ แล้วเปลี่ยนข้าง

6 ท่ายืดกล้ามเนื้อไหล่ สะบัก หน้าอก

• ยกแขนขึ้น งอศอกลง ใช้มืออีกด้านดึงศอกไปด้านข้าง ให้รู้สึกตึงไหล่ ค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 4-5 รอบ แล้วเปลี่ยนข้าง

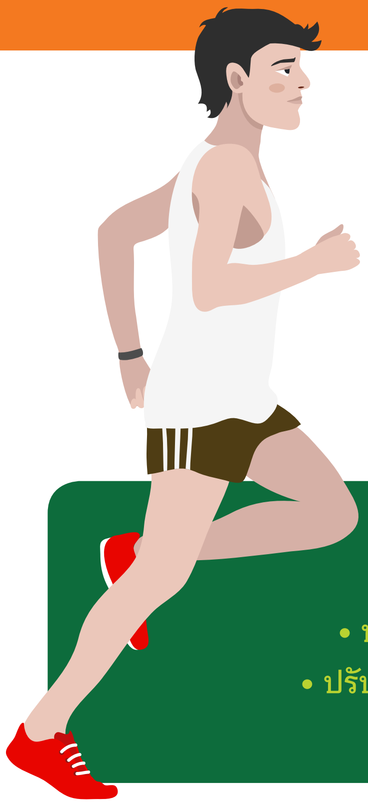
• ตั้งแขน 90 องศาทำมุมกับขอบเสา จากนั้นดันไหล่ไปทางด้านหน้าให้รู้สึกตึงที่กล้ามเนื้อหน้าอก ค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 4-5 รอบ แล้วเปลี่ยนข้าง

ที่มา : *https://www.siphhospital.com/th/news/article/share/1047*

Cool down
สำคัญไม่แพ้การออกกำลังกาย

ถือเป็นสิ่งจำเป็นมาก โดยเฉพาะการวิ่งนั้น ผู้วิ่งจำเป็นต้องลดความเร็วลงทีละน้อยในขณะวิ่ง เพื่อหยุดวิ่ง โดยไม่ใช่การหยุดกะทันหัน ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายตามมา เพราะการหยุดวิ่งกะทันหันจะทำให้อัตราการเต้นหัวใจที่สูงอยู่นั้น มีการทำงานที่ไม่สมดุลกันกับกล้ามเนื้อ ส่งผลให้เกิดความดันตกและเป็นลมหมดสติได้

โดยปกติเมื่อหัวใจเต้นเร็วจะเกิดการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อจะทำการบีบหดตัวเพื่อส่งเลือดกลับมาที่หัวใจในระดับความเร็วที่สมดุลกัน แต่ถ้าหากเกิดการหยุดวิ่งกะทันหัน จะทำให้กล้ามเนื้อไม่หดกลับหรือหดกลับไม่ทัน เนื่องจากการเสียสมดุลในการทำงาน ทำให้เลือดค้างและไม่สามารถส่งกลับมาที่หัวใจได้ เกิดภาวะขาดเลือดและทำให้ความดันตกส่งผลให้ผู้วิ่งเป็นลมหมดสติและอาจช็อกหัวใจวายได้



วิ่งให้ถูกท่า มีชัยไปกว่าครึ่ง

หลายครั้งที่นักวิ่งเกิดความเจ็บปวด เมื่อยล้า หรือบาดเจ็บหลังกลับจากการวิ่ง สิ่งหนึ่งที่หลายคนไม่รู้คือ การจัดระเบียบร่างกายวิ่งไม่ถูกท่า ก็อาจจะสร้างความบาดเจ็บให้เกิดขึ้นได้

ฉะนั้น การเริ่มวิ่งด้วยท่าที่ถูก มีชัยไปกว่าครึ่ง ลองปรับท่าวิ่ง อาจช่วยพัฒนาการวิ่ง ลดโอกาสบาดเจ็บ และทำให้ทุกคนสนุกกับการวิ่งได้

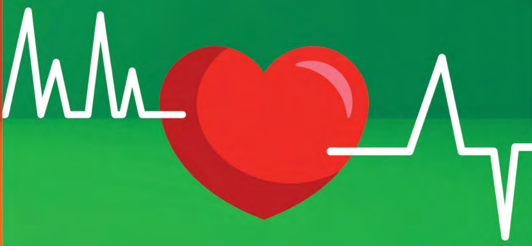
- ปรับศีรษะ : ตั้งตรงเป็นแกนเดียวกับลำตัว ไม่ก้ม หรือเงยศีรษะ
- ปรับสายตา : มองลงที่พื้นข้างหน้าระดับ 30-40 เมตร
- ปรับแขน : ไม่แกว่งตวัดข้ามลำตัวซ้ายขวา
- ปรับเท้า : ไม่วิ่งลงปลายเท้า เมื่อเท้าวางพื้นให้เข่างอลงเล็กน้อยเสมอ ไม่เหยียดตรง เวลาวิ่งข้างหลังจะเห็นฝ่าเท้าเสมอ

ในการวิ่งระยะไกลอาจจะเกิดโอกาสบาดเจ็บได้มากกว่าปกติ จึงจำเป็นต้องมีการเตรียมพร้อมร่างกาย หากในระหว่างการวิ่งระยะไกลแล้วเกิดการบาดเจ็บขึ้น ต้องดูว่าเป็นการล้าจากการใช้งานหรือไม่ โดยสังเกตหลังจากพัก 1-2 วัน ซึ่งโดยปกติอาการบาดเจ็บจะค่อย ๆ ดีขึ้น ก็สามารถวิ่งต่อได้

แต่ถ้าหากผ่านไป 1-2 วันแล้วอาการไม่ดีขึ้นเลย ควรหยุดวิ่งทันทีเพื่อรักษาตัว และไม่ควรปล่อยไว้ เพราะอาจทำให้รักษาได้ยาก หรือวิธีสังเกตอื่น ๆ ให้สังเกตจากอาการเจ็บที่เกิดขึ้น

หากเจ็บแบบรู้สึกเมื่อยอาจเกิดจากความล้าที่ไม่อันตรายใช้เวลาพัก 1-2 วันก็สามารถวิ่งต่อได้ แต่ถ้าหากมีอาการกดเจ็บชัดเจนหรือเจ็บแปล๊บ อาจเป็นอันตรายให้สังเกตอาการสัก 1-2 วัน หากไม่หายควรรีบรักษาทันที

สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อให้เกิดความปลอดภัย และวางแผนการออกกำลังกายที่เหมาะสม



เตรียมรองเท้า ชุด หัวใจ
แล้วมาวิ่งให้หัวใจเต้นแรง
ไปด้วยกัน...

DEC 8 วันอาทิตย์ที่ 8 ธันวาคม 2567

สะพานพระราม 8

ออกกำลังกายจะเป็นเรื่องง่าย ถ้ามี WIND Training

สุดว้าว!

1. **แอปฯ แรกในไทย** ที่จัดตารางออกกำลังกาย ด้วยระบบ AI ให้เหมาะกับตัวบุคคล
2. **ดาวน์โหลด ฟรี**
3. เชื่อมต่อ Smart Watch **ได้ทุกระบบ**
4. **ใช้งานง่าย** เห็นผลจริง ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

กรอกข้อมูลส่วนตัว ประเภท รูปแบบการออกกำลังกายที่สนใจ

> "เมื่อใช้ WIND Training ก็ซ้อมได้ครบ แข่งได้จบ ไม่มีอาการบาดเจ็บรบกวน"
>
> นพ.ภัทรภณ อติเมธิน (หมอแป๊ป)
> แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู
> ผู้พัฒนาแอปฯ Wind Training

scan here

GET IT ON Google Play | Download on the App Store

สสส. สานพลังภาคี พัฒนานวัตกรรม แอปฯ Wind Training เสริมการออกกำลังกาย ที่ปลอดภัย ชวนทุกคนก้าวสู่สุขภาพดีไปพร้อมกัน

ที่มา : WIND Training

สุขสร้างได้

RESTAURANT MAKEOVER

ชวน “กินให้หมด สั่งให้พอดี”

ลดปัญหา Food Waste ลดโลกเดือด

ขยะอาหารทั่วโลก มีมากกว่า 1 พันล้านตัน

ขณะที่ประชากรโลก 87,000,000 คน
ต้องเผชิญความหิวโหย

Food Waste หรือ ขยะอาหาร หมายถึงเศษอาหารที่ไม่สามารถนำมารับประทานได้ องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ได้ให้คำนิยามของ Food waste ไว้ว่า *“มันคือการสูญเสียอาหารในตอนปลายของห่วงโซ่อาหาร ในขั้นตอนการขายปลีก การบริโภค เชื่อมโยงกับพฤติกรรมผู้บริโภค ผู้ค้า”*

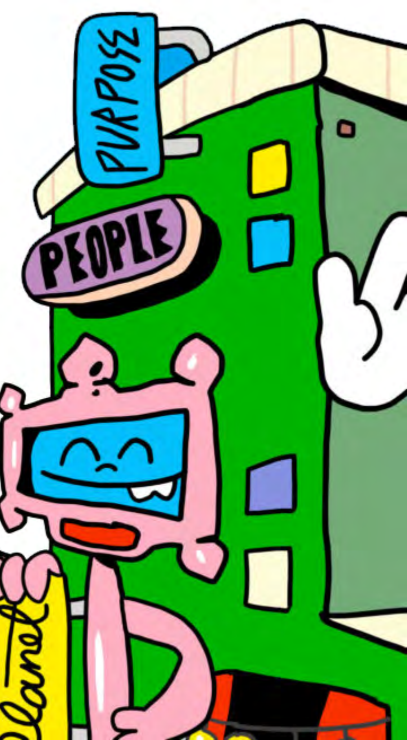
Food Waste Index 2024 ของโครงการสิ่งแวดล้อมแห่งสหประชาชาติ (United Nations Environment Programme : UNEP) พบว่า ปี 2565 ขยะอาหารทั่วโลกมีปริมาณมากกว่า 1 พันล้านตัน เฉลี่ย 79 กิโลกรัม/คน/ปี ในขณะที่มีผู้ขาดแคลนอาหารถึง 3.1 พันล้านคนทั่วโลก

สำหรับประเทศไทย ข้อมูลจากกรมควบคุมมลพิษ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พบว่า คนไทยสร้างขยะอาหาร 146 กิโลกรัม/คน/ปี ประเทศไทยเกิดขยะอาหาร 9.68 ล้านตัน/ปี สูงกว่าค่าเฉลี่ยโลกเกือบ 2 เท่า โดยตั้งเป้าหมายลดสัดส่วนของขยะอาหารในขยะมูลฝอยชุมชนจาก 39% ลงเหลือไม่เกิน 28% ภายในปี 2570

ปัญหาจากการเกิดขยะอาหารนั้น น่ากังวลมากกว่าที่เราคิด เพราะการตกค้างของขยะอาหารเหล่านี้ เป็นแหล่งแพร่เชื้อโรค สร้างมลพิษสิ่งแวดล้อม เกิดการปล่อยก๊าซมีเทน และคาร์บอนไดออกไซด์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

RESTAURANT MAKEOVER

การลดขยะอาหารเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นผู้ผลิต ผู้จำหน่าย ผู้ให้บริการ และผู้บริโภค โครงการ Restaurant Makeover เป็นความร่วมมือระหว่าง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กรุงเทพมหานคร (กทม.) กรมควบคุมมลพิษ (คพ.) สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ภาคีเครือข่ายครีเอเตอร์สายอาหาร โดยการลดหรือทิ้งขยะอาหารให้น้อยลงและผลักดันเชิงนโยบายตามแผนปฏิบัติด้านการจัดการขยะอาหารของประเทศ มุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้จำหน่ายอาหาร ผู้ประกอบอาหาร และผู้บริโภค เพื่อลดขยะอาหารและอาหารส่วนเกินลง



โครงการ Restaurant Makeover จะนำร่องร้านอาหารขนาดย่อม SMEs ในเขตกรุงเทพฯ 50 แห่ง ซึ่งจะได้รับการฝึกอบรมระบบการจัดการขยะอาหารเบื้องต้น ด้วยคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญเรื่องการจัดการขยะอาหาร เพื่อพัฒนาศักยภาพร้านอาหารสู่ต้นแบบการจัดการขยะอาหารอย่างยั่งยืน ลดมลพิษจากสิ่งแวดล้อม และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีสุขภาวะที่ดี

ประเด็นการจัดการปัญหาขยะอาหารนั้น **รศ.ดร.ชัชชาติ สิทธิพันธุ์ ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร** ชี้ว่า การทำให้ขยะอาหารไปถึงหลุมฝังกลบให้น้อยที่สุดถือเป็นเรื่องสำคัญ ที่ผ่านมา กทม.มีโครงการไม่เทรวม ช่วยแยกขยะเศษอาหารได้ถึงเฉลี่ย 184 ตัน/วัน ลดการปล่อยคาร์บอนฯ ได้เทียบเท่ากับการปลูกต้นไม้ 600,000 ต้น และขยายผลไปสู่ร้านนี้ไม่เทรวม ร่วมลดงบประมาณ ลดการปล่อยคาร์บอนฯ จากขยะอาหาร

ดังนั้น โครงการ Restaurant Makeover มุ่งผลักดันร้านอาหารให้มีการบริหารจัดการขยะอาหารที่ดีขึ้น จึงน่าจะเข้ามาช่วยเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เราจัดการกับปัญหาขยะได้ดีขึ้น สร้างสังคม และสิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้น

ในแง่สุขภาวะ **ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม รองผู้จัดการกองทุน สสส.** ให้ข้อมูลว่า ที่ผ่านมา สสส. ได้เร่งผลักดันเชิงนโยบายให้เกิดแผนปฏิบัติด้านการจัดการขยะอาหาร ระยะที่ 1 (ปี 2566–2570) สร้างกระบวนการขับเคลื่อน และการมีส่วนร่วมด้านการจัดการปัญหาขยะอาหารจากต้นทาง ลดมลพิษสิ่งแวดล้อม ลดต้นทุนร้านอาหาร เพิ่มความมั่นคงทางอาหาร เพื่อบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ใช้ชีวิตได้อย่างมีสุขภาวะที่ดี การแก้ปัญหาตั้งแต่ต้นทาง จะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรม รวมถึงยังลดโลกเดือดได้อีกด้วย

โครงการ Restaurant Makeover จะดำเนินการต่อเนื่องตลอดปีนี้ โดยร้านอาหารที่เข้าร่วมโครงการจะได้รับการสนับสนุนด้านการฝึกอบรมและคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ ให้มีความรู้ความสามารถในการจัดการขยะอาหาร วางแผนการเก็บข้อมูล ประเมินผลก่อนและหลังดำเนินโครงการ รวมทั้งการสร้างความร่วมมือกับกรุงเทพมหานครในการเข้ามารับขยะอาหารจากร้านอาหารไปใช้ประโยชน์ หรือนำอาหารส่วนเกินส่งต่อให้ BKK Food Bank ของสำนักงานเขต **ซึ่งสามารถติดตามรายละเอียดได้ผ่านทาง www.aroundp.co**

... แค่ทุกคนลงมือทำ ก็เปลี่ยนโลกให้ดีขึ้นได้ ...

การลดขยะอาหารเป็นหนึ่งในเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDG) ซึ่ง UN ได้ตั้งเป้า ให้ในปี ค.ศ. 2030 ขยะอาหารที่เกิดจากการจำหน่ายและการบริโภคทั่วโลกต้องลดลง 50%

- ฝรั่งเศสออกกฎหมายว่าด้วยการต่อต้านขยะอาหาร
- สหรัฐอเมริกาเน้นมาตรการสร้างแรงจูงใจในการลดขยะอาหาร มากกว่าการลงโทษ
- เกาหลีใต้ให้ความสำคัญกับการลดปริมาณขยะอาหารในภาคครัวเรือนด้วยเทคโนโลยี

แล้ว Restuarant Makeover จะทำได้อย่างไร

น.ส.พิมพ์ลดา ไชยปรีชาวิทย์ ผู้ก่อตั้งแพลตฟอร์ม aRoundP ในฐานะผู้ริเริ่มโครงการ ได้แชร์ทริกภายในงานไว้โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

"ร้านอาหาร"

จะสร้างระบบการจัดการ แบ่งเป็น 3 เทียร์ คือ

- **เทียร์ 1 Beginner** ร้านที่ไม่เคยจัดการขยะอาหารเลย ยังไม่มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการจัดการขยะอาหารอย่างเพียงพอ แต่มีความสนใจในการจัดการขยะอย่างถูกต้อง
- **เทียร์ 2 Intermediate** ร้านที่ได้ลองลงมือทำลงมือแยกขยะอาหาร ทดลองจัดการขยะอาหารมาบ้างแล้ว แต่ยังไม่เชี่ยวชาญการนำไปทิ้ง หรือนำไปทำประโยชน์ต่อ
- **เทียร์ 3 Advanced** ร้านอาหารที่สามารถจัดการขยะอาหารได้อย่างครบลูป สามารถปิดจบตั้งแต่รูปแบบการแยกขยะต้นทาง จัดการขยะอาหารภายในร้านได้เลย รวมถึงส่งต่ออาหารส่วนเกิน

การดำเนินงานในเบื้องต้น คือ การแยกขยะอาหารออกจากถังใหญ่ โดยจะเก็บข้อมูลทั้งหมดตลอดโครงการ ส่งต่อขยะเหล่านี้ให้ กทม. ผ่านโครงการร้านนี้ไม่เทรวม ซึ่งมีระบบการจัดการอยู่แล้ว aRoundP จะเป็นเพียงผู้เชื่อมให้ 2 ฝั่งมาเจอกัน และจัดการขยะอาหารอย่างถูกวิธี ซึ่งแต่ละเขตจะมีการจัดการต่างกัน เช่น เอาไปทำปุ๋ย เลี้ยงสัตว์ หรือเลี้ยง BSF รวมถึงนำอาหารส่วนเกินไปส่งต่อยังกลุ่มเปราะบาง

ปีนี้สิ่งที่ทำจะเน้นเรื่องการแยกขยะตั้งแต่ต้นทาง ปีหน้าเฟสจะขยายไปถึงการบริหารจัดการภายในร้านให้สามารถลดขยะอาหารได้มากกว่า 20% ซึ่งแต่ละร้านสามารถร่วมออกแบบการบริหารจัดการในร้านอาหารตนเองได้ เพื่อลดขยะอาหารได้เลยว่าจะใช้วิธีใด เช่น ครีเอตเมนูที่จะลดการเกิดขยะอาหาร หรือออกแบบขนาดเป็นไซซ์ S M L เพื่อให้ลูกค้ามาแล้วรู้สึกว่าสะดวกใจในการสั่ง หรือนำอาหารที่เหลือจากการจำหน่ายไปยัง BKK Food Bank

"ปัจจุบันมี 50 ร้านนำร่องเป็นตัวอย่าง แต่หากร้านใดที่ต้องการเข้าร่วมก็สามารถติดต่อมาได้ มาขอรับคำปรึกษาและเรามีไกด์บุ๊ก บุ๊กเลตที่จะส่งต่อให้นำไปใช้พัฒนาการจัดการขยะอาหารในร้านได้เลย"

"ผู้บริโภค"

"กินให้หมด สั่งให้พอดี" สามารถโปรโมตและสร้างความตระหนัก ผ่านการร่วมสนุกกับ 50 ร้านดังกล่าวก็จะได้รับโปรโมชันด้วย ซึ่งในเดือน พ.ย.-ธ.ค. 67 จะเปิดตัวไกด์บุ๊กสามารถดูได้ว่า 50 ร้านที่อร่อย และจัดการขยะอาหารได้ดีอยู่ที่ไหน หรือว่ามีวิธีการกินให้หมด สั่งอาหารให้พอดีอย่างไร ซึ่งแต่ละคนก็มีวิธีที่แตกต่างกัน

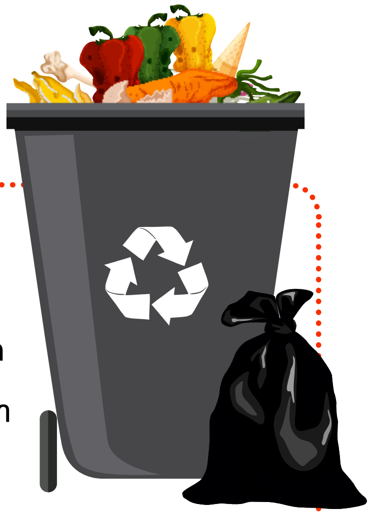
- **คุณใบเฟิร์น Bivoyage** ชอบสั่งอาหาร เวลาไปก็จะไม่ไปคนเดียว ก็จะสั่งหลาย ๆ อย่างแล้วแชร์รวมกัน
- **คุณก้อง กรีนกรีน** บอกว่าเป็นคนชอบสั่งเหมือนกัน แต่จะพกกล่องไปด้วยแล้วเอาของที่เหลืออยู่กลับบ้านมากินในมื้อถัดไป
- **ผู้ว่าฯ ชัชชาติ** ท่านบอกว่า ให้ดูก่อนเรากินอะไร ไม่กินอะไร แล้วสื่อสารกับร้าน อย่างรู้ว่ากินข้าวไม่หมดแน่ ๆ บอกแม่ค้าว่าเอาข้าวครึ่งเดียว ร้านก็ประหยัด เราก็ประหยัด ทุกคนได้ประหยัดทั้งเงินและทรัพยากรของโลก ไม่สร้างปัญหาต่ออีก

แผนที่รวม
50 ร้านอาหารในโครงการ

ไปยังแผนที่

5 วิธี ช่วยกันลดขยะอาหาร

ผู้บริโภคก็มีวิธีการง่าย ๆ ที่เราสามารถทำได้ คือ



1. วางแผนการซื้ออาหารไม่ซื้อมากเกินความจำเป็น
2. การปรุงอาหาร ควรทำในปริมาณที่สามารถทานได้หมด ไม่เหลือทิ้ง หรือสร้างสรรค์เมนูที่สามารถนำอาหารที่เหลือ และใกล้เสียมาบริโภคให้หมด
3. อาหารที่ซื้อมาเกินความต้องการ เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ควรหาวิธีเก็บรักษาไว้ได้นาน เพื่อลดการเน่าเสีย
4. แยกขยะอาหารออกจากขยะอื่น แล้วนำไปทำปุ๋ยให้กับต้นไม้
5. อาหารแห้ง และอาหารกระป๋องที่ฉลากอาหารระบุวัน *"ควรบริโภคก่อน"* (Best Before หรือ BB/BBE) เป็นอาหารที่ยังสามารถบริโภคได้ เนื่องจากความเข้าใจผิดว่าเป็นอาหารเสีย แต่จริง ๆ แล้วเป็นวันที่แสดงว่าผลิตภัณฑ์นั้นมีสภาพสด และคุณภาพดีเยี่ยมก่อนวันที่ระบุไว้ ทำให้หลายคนทิ้งอาหารที่สามารถบริโภคได้ก่อนที่มันจะเสียจริง

รู้จักข้อความต่าง
อาหารส่วนเกิน VS ขยะอาหาร

สุดท้ายแล้ว ไม่ว่าจะเป็นอาหารส่วนเกินหรือขยะอาหาร ก็มักจะไปรวมกันในกองขยะในฐานะ "ขยะอินทรีย์" อยู่ดี และจำเป็นต้องได้รับการกำจัดคัดแยกอย่างถูกวิธี จึงจะไม่กลายเป็นปัญหา ดังนั้นการบริโภคเท่าที่จำเป็น จัดการขยะให้ถูกต้อง จึงเป็นทางที่จะสามารถช่วยรักษ์สิ่งแวดล้อมได้

แหล่งผลิต	อาหารส่วนเกิน	ขยะอาหาร
ครัวเรือน	อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง ที่เลยวัน *"ควรบริโภคก่อน"* (Best Before หรือ BB/BBE) ซึ่งยังไม่หมดอายุ แต่รสชาติ คุณภาพลดลง	- อาหารสดที่กินไม่ทัน - เศษอาหาร เปลือกอาหาร - อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง ที่หมดอายุแล้ว (Expired Date, EXP/EXD) จากการซื้อเกินความจำเป็น
ร้านค้าปลีก	- อาหารที่เหลือจากการจำหน่าย - อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง ที่เลย *"ควรบริโภคก่อน"* (Best Before หรือ BB/BBE) - การสั่งซื้ออาหารสดจากร้านค้าปลีกในปริมาณมาก ทำให้เหลืออาหารสดจากการขายในปริมาณมาก	- เศษอาหาร เปลือกอาหาร
ร้านอาหาร ภัตตาคาร โรงแรม	- อาหารบุฟเฟต์ที่ยังกินได้ - อาหารเหลือเพราะทำอาหารมากเกินไป	- อาหารที่ใช้แค่บางส่วน เพื่อปรุงแต่งจาน โดยไม่คำนึงถึงความสูญเสีย - เศษอาหาร เปลือกอาหาร
แหล่งผลิตอาหารทางการเกษตร	- อาหารช้ำ จากการบรรจุหีบห่อ และการขนส่งไม่ได้คุณภาพ	- อาหารเน่าเพราะจัดการไม่ดี - เปลือกอาหาร

ที่มา : *ข้อมูลจาก กรมปศุสัตว์*

จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว พลังใจเข้มแข็งลดอัตราตาย

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่า "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" เป็นเรื่องจริง เพราะงานวิจัยล่าสุดพบว่า คนที่มีพลังใจเข้มแข็ง ทนได้ต่อทุกแรงกระแทก ปรับตัวรับมือปัญหาได้ดี มีความเสี่ยงเสียชีวิตจากทุกสาเหตุที่ต่ำกว่าปกติถึง 53%

จากผลการศึกษาที่ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านสุขภาพจิตชื่อ บีเอ็มเจ เมนทอล เฮลท์ (BMJ Mental Health) เมื่อเร็ว ๆ นี้ ซึ่งเป็นผลการวิจัยที่ผ่านการตรวจสอบและรับรองโดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะสาขา หรือที่เรียกทับศัพท์ว่า เพียร์รีวิว (Peer-reviewed)

ผลการวิจัยนำโดยคณะนักวิจัยที่ส่วนมากมาจากมหาวิทยาลัยซุนยัดเซ็น สาธารณรัฐประชาชนจีน แม้นักวิจัยออกตัวว่า จิตใจที่เข้มแข็งเป็นเหตุอาจจะไม่เป็นเหตุ เป็นผล โดยตรง ที่ทำให้คนมีความเสี่ยงตายไวต่ำกว่าคนที่จิตใจค่อนข้างอ่อนแอและคิดลบต่อปัญหา แต่สิ่งที่นักวิจัยค้นพบและยืนยันได้แน่นอนคือ ทั้ง 2 สิ่งนี้ กล่าวคือ จิตใจที่เข้มแข็ง และความเสี่ยงในการเสียชีวิตรวมทุกสาเหตุที่ต่ำกว่ามาก ๆ มีความสัมพันธ์อย่างเห็นได้ชัด

การวิจัยนี้เป็นการติดตามศึกษาข้อมูลของประชากรกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 10,569 คน จากฐานข้อมูลเพื่อการวิจัยในสหรัฐอเมริกา ได้เก็บรวบรวมข้อมูลในระยะยาวของคนวัยตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป นับตั้งแต่ปี 2535 เป็นฐานข้อมูลที่เก็บรวบรวมข้อมูลในหลากหลายด้านของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งเรื่องเศรษฐานะ สุขภาพ สถานภาพสมรส และสถานภาพทางครอบครัว ซึ่งมีการติดตามอัปเดตข้อมูลทุก ๆ 2 ปี

สำหรับการตรวจวัดระดับความเข้มแข็งของจิตใจจากกลุ่มตัวอย่างนั้น นักวิจัยได้ใช้วิธีให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามที่ออกแบบมา เพื่อวัดระดับความเข้มแข็งทางใจ สำรวจในช่วงปี 2549-2551 จากนั้นก็ติดตามข้อมูลเรื่องสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มาจนถึงปี 2564 หรือจนถึงปีที่กลุ่มตัวอย่างคนนั้น ๆ เสียชีวิตไป นับรวมแล้วก็เป็นการติดตามผลกันนานถึง 12 ปี

ทั้งนี้ อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างนับจากตอนเริ่มต้นการวิจัย คือ 66 ปี และเกินครึ่งหรือ 59% เป็นเพศหญิง ซึ่งเมื่อติดตามผลมาจนครบ 12 ปีแล้วพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เสียชีวิตไประหว่างทางมีจำนวนทั้งสิ้น 3,489 คน

ผลสรุปจากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากวิจัยนี้ คือ **คนที่ได้คะแนนความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มที่สูงสุด มีความเสี่ยงในการตายจากทุกสาเหตุรวมกันต่ำกว่ากลุ่มที่ได้คะแนนความเข้มแข็งทางใจที่ต่ำสุด ถึง 53%**

ความเข้มแข็งทางใจนั้น นักวิจัยนิยามไว้ว่าคือ ระดับของความมั่นคงทางใจ ซึ่งในที่นี้รวมถึง ***"ความมุ่งมั่นที่จะทำอะไรให้สำเร็จลุล่วงแม้จะยาก" "ความสงบเยือกเย็น" "ความรู้สึกว่ามีเป้าประสงค์ในชีวิต" "ความสามารถในการพึ่งพิงตนเอง" และ "ประสบการณ์ในการเผชิญหน้าและผ่านเรื่องที่ไม่ดีในชีวิตมาได้ด้วยตนเอง"***

ในรายงานผลการวิจัยมีบทวิเคราะห์ที่นักวิจัยระบุไว้ว่า ***"อารมณ์เชิงบวกต่าง ๆ ที่ว่ามานี้อาจช่วยสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจของคน จนสามารถช่วยลดผลกระทบของปัญหาร้าย ๆ ยาก ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของเราได้"***

ฉะนั้นแล้วทีมนักวิจัยทีมนี้จึงมองเห็นเป็นโอกาสว่าผลจากการวิจัยนี้น่าจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาไปสู่การออกแบบรูปแบบ *"การรักษาทางใจ"* กล่าวคือ การช่วยให้คนที่กำลังต้องต่อสู้กับปัญหาหนัก ๆ อย่างเช่นการเจ็บป่วยสามารถมีกำลังแรงใจในการต่อสู้ต่อไป ซึ่งจากสิ่งที่การวิจัยนี้ค้นพบ นักวิจัยเชื่อว่า น่าจะสามารถช่วยได้ในทางลดการเสียชีวิต

ด้าน **แคโรไลน์ อับราฮัมส์ ผู้อำนวยการองค์กร เอจ ยูเค** ซึ่งทำงานด้านผู้สูงอายุ ในสหราชอาณาจักร ให้ความเห็นต่อผลการวิจัยล่าสุดนี้ว่า สิ่งที่นักวิจัยค้นพบ ถือเป็นเรื่องที่น่าสนใจและมีประโยชน์มาก ๆ ต่อการดูแลผู้สูงอายุ

"การสื่อสารกับผู้คน รักษาความรู้สึกการมีเป้าประสงค์ในชีวิต ทำสิ่งที่ชอบและมีความสุข คือ สิ่งที่ช่วยทำให้ชีวิตเหมือนถูกเติมเต็ม คนสูงวัยบางคนได้เปรียบคนอื่นในแง่นี้ แต่สำหรับคนอื่น ๆ เชื่อแน่ว่า แม้เพียงเราช่วยให้พวกเขาสร้างความเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ เหล่านี้ให้กับตัวเขาเองได้ ก็จะเกิดผลดีต่อพวกเขาแน่นอน" แคโรไลน์ กล่าว

สิ่งที่องค์กร เอจ ยูเค ถือเป็นหลักปฏิบัติอยู่แล้วก็มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยนี้มาก ๆ กล่าวคือ องค์กรมีความมุ่งหวังในการสร้างสุขภาพที่ดี ทั้งทางกายและทางใจให้กับผู้สูงอายุที่องค์กรดูแล โดยสนับสนุนให้คนสูงอายุรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการหรือทำงานอดิเรกเป็นประจำทุกวัน ใช้เวลากับเพื่อนหรือครอบครัว และพยายามมองหากิจกรรมใหม่ ๆ ทำเสมอ ๆ

แหล่งที่มา : https://www.theguardian.com/society/article/2024/sep/03/people-with-greater-mental-resilience-may-live-longer-study-finds

อังกฤษ เล็งออก กม.ห้ามสูบบุหรี่ไฟฟ้า ในโรงเรียน, โรงพยาบาล

“นักสูบบุหรี่ไฟฟ้าหน้าใหม่ ที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างน่าตกใจถึง 7 เท่าตัว ในระยะเวลาแค่ 3 ปี”

การป้องปรามไม่ให้เด็กและเยาวชน ไม่ให้รับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าจากอิทธิพลของภาพชินตาที่เห็นผู้ใหญ่สูบบุหรี่ไฟฟ้ากันในสถานที่ อย่างโรงเรียน โรงพยาบาล สนามเด็กเล่น และพื้นที่โดยรอบ เป็นความพยายามของฝ่ายนิติบัญญัติของอังกฤษที่จะรวมเอาการห้ามสูบบุหรี่ไฟฟ้าในสถานที่ดังกล่าวนี้ไว้ในพระราชบัญญัติควบคุมยาสูบและบุหรี่ไฟฟ้าฉบับใหม่ ที่ตามข่าวระบุว่ากำลังเตรียมเสนอเข้าสู่การพิจารณาของสภาในเร็ว ๆ นี้ โดยก่อนหน้านี้ มีผลการวิจัยใหม่สุดออกมาว่า **คนอังกฤษมากกว่า 1 ล้านคนเป็นคนที่หันมาเริ่มสูบบุหรี่ไฟฟ้าโดยที่ไม่เคยเป็นผู้สูบบุหรี่มวนมาก่อน** ซึ่งนับเป็นการเพิ่มจำนวนนักสูบบุหรี่ไฟฟ้าหน้าใหม่ให้เพิ่มสูงขึ้นอย่างน่าตกใจถึง 7 เท่าตัว ในระยะเวลาแค่ 3 ปี ที่ผ่านมา

ด้านข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติอังกฤษได้ระบุว่า ปัจจุบันมี**ผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าในอังกฤษที่อายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป มีมากถึง 5.1 ล้านคน** และในจำนวนนี้มีเพียง 1 ใน 10 คนเท่านั้น ที่ใช้ทั้งบุหรี่จากยาสูบร่วมกับการใช้บุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งพบว่าเป็นที่นิยมอย่างมากในคนอังกฤษอายุ 16-24 ปี

แนวโน้มเรื่องอัตราการใช้บุหรี่ไฟฟ้าที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มคนอายุน้อย ถูกมองว่าเป็นปัญหาที่น่ากังวลใจเป็นอย่างมากสำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ **ศ.ซานเจย์ อกราวาล ผู้เชี่ยวชาญด้านยาสูบ ของราชวิทยาลัยแพทย์อังกฤษ** ระบุว่า ปัญหานี้มีความจำเป็นต้องออกมาตรการเพื่อควบคุมให้ได้อย่างเร่งด่วน เพราะไม่เช่นนั้นแล้วจำนวนนักสูบบุหรี่ไฟฟ้าหน้าใหม่ที่เป็นคนอายุน้อย ๆ และเป็นคนที่ไม่เคยสูบบุหรี่มวนมาก่อนจะพุ่งขึ้นไปอีกเรื่อย ๆ

ในขณะเดียวกัน มีผลการศึกษาจากคณะผู้วิจัยที่นำโดยมหาวิทยาลัยซานเตียโกเดกอมโปสเตลา สเปน และองค์กรวิจัยมะเร็งนานาชาติ (International Agency for Research on Cancer : IARC) ซึ่งเป็นหน่วยงานภายใต้องค์การอนามัยโลก ได้ชี้ให้เห็นว่า หากประเทศสมาชิก 185 ประเทศทั่วโลก มีมาตรการทางกฎหมายห้ามจำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบแก่คนที่เกิดระหว่างปี 2549-2553 ซึ่งนับเป็นกลุ่ม gen z จะสามารถช่วยรักษาชีวิตคนที่จะตายด้วยโรคมะเร็งปอด ในอีก 71 ปี หรือปี 2638 ได้มากถึง 1.2 ล้านคน

ทั้งนี้ ปัจจุบันมีเพียง *“นิวซีแลนด์”* ประเทศเดียวเท่านั้นที่มีกฎหมายห้ามคนที่เกิดหลังจากปี 2552 ซื้อบุหรี่ได้

แหล่งที่มา :

https://www.theguardian.com/society/2024/oct/04/vaping-to-be-banned-outside-schools-and-hospitals
https://medicalxpress.com/news/2024-10-tobacco-sales-young-people-million.html

ชิบูย่า แหล่งท่องเที่ยวดัง ประกาศเขตห้ามดื่มตลอดปี

"สารพัดมาตรการที่งัดออกมา เพื่อแก้ปัญหาจากการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์"

นับตั้งแต่ปี 2562 เป็นต้นมา ย่านชิบูย่า หรือชิบูยะ ในกรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น ได้เริ่มใช้**มาตรการจัดเขตห้ามดื่มน้ำเมาในช่วงเทศกาลสำคัญ ๆ** เพื่อลดปัญหาที่เกิดจากคนเมา ทั้งการส่งเสียงดัง การทิ้งขยะไม่เป็นที่เป็นทาง

ในช่วงเทศกาลฮาโลวีน และเทศกาลปีใหม่ ซึ่งเป็นช่วงที่มีฝูงชนจำนวนมากออกไปเฉลิมฉลอง ดื่ม กินกัน โดยได้ห้ามดื่มแอลกอฮอล์ ตั้งแต่เวลา 18.00 น.-05.00 น. ของวันรุ่งขึ้นในบริเวณพื้นที่โดยรอบสถานีรถไฟฟ้าชิบูย่า แต่แล้วเมื่อเร็ว ๆ นี้ ทางการก็ตระหนักได้ว่า มาตรการจัดเขตห้ามดื่มน้ำเมาที่ใช้เฉพาะช่วงเทศกาลนี้ ดูเหมือนจะไม่เพียงพออีกต่อไปแล้ว

ดังนั้นเมื่อเดือนมิ.ย. 2567 ทางการท้องถิ่นจึงได้ออกเทศบัญญัติใหม่ เพื่อขยายพื้นที่ห้ามดื่มน้ำเมาให้กว้างขวางขึ้น กล่าวคือห้ามมีการดื่มน้ำเมาในย่านคาบูกิโจ ย่านท่องเที่ยวราตรีของโตเกียว และพื้นที่รอบ ๆ ย่านนี้ด้วยเช่นกัน อีกทั้งยัง**กำหนดเวลาห้ามดื่มใหม่เพิ่มเป็น 12 ชั่วโมง นับตั้งแต่ 17.00 น.- 05.00 น. ของวันรุ่งขึ้น**

เทศบัญญัติใหม่นี้ มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 31 ต.ค. 2567 นี้เป็นต้นไป ที่สำคัญการกำหนดพื้นที่ห้ามดื่มนี้บังคับใช้ทั้งปี ไม่เฉพาะช่วงเทศกาลอีกต่อไปแล้ว

เช่นเดียวกับ **สกอตแลนด์ ได้ปรับขึ้นราคาขั้นต่ำสำหรับการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใหม่ โดยเพิ่มขึ้นจากเดิมถึง 30% เพื่อควบคุมและลดการเข้าถึงน้ำเมาของผู้มีรายได้น้อย**

การกำหนดใหม่นี้ ทำให้ราคาที่เคยใช้เมื่อปี 2561 จากที่กำหนดไว้ที่ 50 เพนนี ต่อ 1 หน่วยแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ในเครื่องดื่ม ขยับขึ้นไปเป็น 65 เพนนี ทำให้ราคาไวน์ 1 ขวดมาตรฐาน มีราคาตั้งแต่ 6.09 ปอนด์ หรือ 265.92 บาทขึ้นไป เบียร์กระป๋อง กำหนดราคาไม่ต่ำกว่า 1.30 ปอนด์ หรือ 56.77 บาท เป็นต้น

ทั้งนี้ ย้อนไปเมื่อเดือนพ.ค. 2561 สกอตแลนด์เป็นประเทศแรกในโลกที่อาจหาญกล้าออกมาตรการกำหนดราคาจำหน่ายขั้นต่ำของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นมาตรการที่พุ่งเป้าไปที่เครื่องดื่มที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ในเปอร์เซ็นต์สูง ซึ่งมักเป็นที่นิยมของนักดื่มกลุ่มที่มีรายได้ต่ำและดื่มจัด

แหล่งที่มา :
https://english.kyodonews.net/news/2024/10/85130a005c12-shibuya-introduces-year-round-ban-on-street-alcohol-consumption.html
https://www.bbc.com/news/articles/ckg2d2kdgzeo

รับความจริงให้ได้ ดูแลหัวใจให้แข็งแรง

"Move on ด้วยกายและใจที่แข็งแรง By ดีเจอ้อย"

ถ้าพูดถึงการมีสุขภาพดี คงนึกภาพออกว่าต้องออกกำลังกาย กินอาหารที่มีประโยชน์ แต่สุขภาพใจเราจะดูแลอย่างไร เพื่อเคลียร์พลังลบออกจากจิตใจของเราให้โล่งสบาย

เคล็ดลับคนดังสุขภาพดีในเดือนนี้ จะมาแชร์ทริกดี ๆ จาก **พี่อ้อย นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล หรือที่หลายคนเรียกว่า "ดีเจพี่อ้อย"** กูรูด้านการให้คำปรึกษาในเรื่องของหัวใจ และยังเป็นแรงบันดาลใจให้กับคนที่กำลังเผชิญปัญหา ทำให้คนท้อแท้ สิ้นหวัง กลับมาแข็งแกร่งได้อีกครั้ง

แม้จะให้คำปรึกษาเก่ง แต่จิตใจตัวเอง ดีเจพี่อ้อยดูแลแบบไหนให้ *"Move on จากพลังลบยังไง"* พี่อ้อยตอบอย่างอารมณ์ดีว่า การรับฟังปัญหาและให้คำปรึกษาคนอื่นนั้นไม่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของเธอเลย แม้ว่าจะรับรู้ถึงปัญหาของคนอื่น แต่ก็ไม่เคยเอาตัวเองไปอยู่ในปัญหานั้น

สิ่งสำคัญของการเป็นผู้รับฟังคือ **การตั้งใจฟัง และพูดคุยด้วยความเข้าใจ** แต่ไม่จมอยู่กับปัญหานั้นนานเกินไป เพราะจะมีเรื่องใหม่เข้ามาตลอดเวลา จึงต้องเคลียร์อารมณ์เพื่อโฟกัสกับการรับฟังครั้งใหม่

นอกจากเรื่องการทำงานแล้ว สุขภาพใจก็เป็นเรื่องที่ต้องบริหารจัดการให้ดีเช่นกัน บางคนอาจกำลังเผชิญกับความเครียดและไม่รู้ว่าจะจัดการอย่างไรดี เคล็ดลับสุดเอ็กซ์คลูซีฟจากพี่อ้อย คือ คำพูดที่เธอมักบอกกับตัวเองเสมอ นั่นคือ *"ยอมรับความจริงให้ได้"*

พี่อ้อยเล่าว่า เมื่อความจริงเกิดขึ้น และปัญหาอยู่ตรงหน้าเราแล้ว เราแค่ต้องรับมือไปตามอารมณ์ของเราเอง ถ้าเสียใจก็ให้ร้องไห้ไปเลย ถ้าพร้อมสู้ก็เดินหน้าต่อไป แต่ถ้าพังอีกก็แค่กลับมาร้องไห้อีกครั้ง เมื่อหายแล้วก็ค่อยเดินต่อ

"โลกนี้สอนให้เราร้องไห้ แค่ต้องใช้ให้ถูกวิธี และที่สำคัญที่สุดคือ เวลาจะรักษาทุกอย่างเองเราอาจไม่รู้หรอกว่าจะใช้เวลานานแค่ไหนกว่าจะเคลื่อนตัวออกจากความเจ็บปวดนี้ แต่วันไหนที่เราตื่นขึ้นมาในทุกเช้า นั่นแสดงว่าเราได้ก้าวห่างออกจากอดีตอีกหนึ่งวันแล้ว"

นอกจากการดูแลจิตใจของตัวเองและคนอื่นแล้ว พี่อ้อยยังให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายของตัวเองอย่างสม่ำเสมอด้วย เธอมีประสบการณ์ตรงจากการอยู่กับคุณพ่อและคุณแม่ที่เจ็บป่วยบ่อย ๆ จึงรู้ดีว่าร่างกายของเรานั้นสำคัญที่สุด

พี่อ้อยเล่าให้ฟังว่า *"สิ่งที่ต้องทำให้ได้คือการพักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สำหรับพี่แล้ว การออกกำลังกาย คือ ยาที่ดีที่สุดเลย แม้จะมีเวลาแค่ 10-15 นาที พี่ก็จะใช้เวลานั้นเต้นแอโรบิกให้เต็มที่และดื่มน้ำเยอะ ๆ เป็นสิ่งที่ควรเริ่มตั้งแต่ตื่นนอนเลย"*

การสร้างสุขภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง และสุขภาพกายที่แข็งแรง ให้สามารถฝ่าฟันเอาชนะอุปสรรคทั้งหลายได้เพียงแค่ลองปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด สสส. ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนที่มีปัญหาลุกขึ้นสู้ และดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

สุขลับสมอง ฉบับนี้

อยากชวนทุกท่าน มาร่วมแชร์ภาพการออกกำลังกายในแบบของคุณ คนละ 1 ภาพ พร้อมแคปชั่นชวนออกกำลังกาย

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข

Add Friends

ส่งคำตอบ
ก่อนวันที่ 15 ธันวาคม 2567
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับกระเป๋า
ไปใช้ออกกำลังกายด้วยกัน

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th และ Line Bot สสส. สร้างสุข

เล่นอิสระ อย่างสร้างสรรค์ ตอนจิ๋ว โตไปแจ๋ว

Let's play more เล่นเปลี่ยนโลก