

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 21
ฉบับที่ 280
กุมภาพันธ์ 2568

สสส



สสส



สสส



สสส



สสส



สสส



สสส



สสส

คอนเทนต์ สร้างสุข

- ๖ เปิดฟังคอนเทนต์สร้างสุข
- ๖ อันตรายที่มากับ PM2.5
- ๖ ทางรอดมะเร็ง ออกกำลังกาย



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

กุมาพันธ์ ถือเป็นเดือนแห่งความรัก ความรักที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือการรักตัวเอง แต่ความรักตัวเองอย่างแท้จริง ไม่ใช่การเห็นแก่ตัว แต่คือการเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตัวเรากับสังคม และโลกใบนี้ ถ้าสังคมแย่ ชุมชนเสื่อมโทรม สิ่งแวดล้อมมีแต่หมอกควัน ตัวเราก็คงอยู่ไม่ได้ ดังนั้นความรักตนเองที่ดีที่สุดคือ **การช่วยเหลือผู้อื่น และแบ่งปันความรักในสังคมและดูแลโลกใบนี้**

อีกสิ่งที่ทำให้การรักตัวเองที่สำคัญที่สุดคือ **“การดูแลสุขภาพ”** เพราะทรัพย์สินที่มีค่าที่สุดของชีวิตคือ เวลา...เป็นเวลาที่เหลืออยู่บนโลกใบนี้ การออกกำลังกาย ทานอาหารอย่างสมดุล งดเหล้า บุหรี่ เป็นความรักในร่างกายที่สำคัญที่สุด

แต่เพราะระบบทุนนิยม ที่เน้นกำไรสูงสุด ทำให้เกิดการกระตุ้นกิเลสอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการเสพหวาน มัน เค็ม อย่างเกินพอดี การผลิตเหล้า บุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้าให้คนเสพติดกันมาก เพื่อทำการอะไรให้เพิ่มขึ้น จึงเป็นอุปสรรคต่อสุขภาพที่ดี และสังคมสุขภาวะที่มีอายุยืนยาว

สสส. ได้พยายามสร้างการรณรงค์ผ่านสื่อในหลากหลายรูปแบบ แต่การสร้างสื่อให้โดนใจจนถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แม้อึดจะสำเร็จในการสื่อสารมากมาย แต่การสื่อสารนั้น หยุดการพัฒนาไม่ได้

ในปีนี้ สสส. ได้เพิ่มรูปแบบใหม่ของการสื่อสาร คือ **“คอนเทนต์สร้างสุข”** คือการสื่อสารผ่าน 1. เกมโชว์ อย่าง **“เกมสร้างสุข”** 2.ละครซิตคอม **“หักจากครึ่งจรรย์”** 3.ละครสั้น **“มาดามดากับ สสส.”** 4.รายการอัจฉริยะเกินร้อย **“Super 100”** ที่สร้างแรงบันดาลใจผ่านคนต้นแบบในชุมชน 5. **“กิตติสะกิดใจ”** รายการข่าวสั้นสร้างเสริมสุขภาพ โดยคุณกิตติ สิงหาปัด และ ป้อ ณัฏฐ์ สกิดใจ 6.ซีรีส์ **“รัก overdose”** คู่รักที่ฝ่าฟันผ่านปัญหาครอบครัวและยาเสพติด 7.รายการ **“คนสานสุข”** โดยอ.สง่า ดามาพงษ์ ที่จะนำเรื่องราวดี ๆ ของคนในชุมชนที่ทำงานสร้างเสริมสุขภาพมาสื่อสารให้รับรู้โดยทั่วกัน

ในเดือนนี้ยังมีงานสำคัญ **“Soul Connect Fest”** ที่แสดงให้เห็นของความสำคัญของสุขภาวะในมิติที่ 4 คือ สุขภาวะทางปัญญา ปัญหานี้ไม่ใช่ปัญญาแบบสติปัญญาเพื่อการอยู่รอดครับ แต่เป็นปัญญาเพื่อเข้าใจถึงตัวเราและความเชื่อมโยงกับสังคมเพื่ออยู่ร่วม

ที่สำคัญคืออยู่อย่างมีความหมาย ไม่ใช่แค่เพื่อนร่วมสังคม ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งแวดล้อม หากอยากอยู่รอดต้องอยู่ร่วมกันอย่างมีความหมาย เช่น ปัญหาฝุ่นพิษ PM 2.5 ไม่ใช่แค่ปัญหาฝุ่น แต่เป็นปัญหา



นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

ความเหลื่อมล้ำ การทอดทิ้งคนบางกลุ่ม อย่างเกษตรกร หากอยากอยู่รอดก็ต้องเผาพื้นที่เกษตรกลายเป็นฝุ่น ดังนั้นปัญญาที่รู้เท่าทันในการที่จะอยู่ร่วมและอยู่อย่างมีความหมาย จะทำให้เราอยู่รอดและอยู่อย่างมีความสุขครับ

งาน **“Soul Connect Fest”** ในปีนี้มีธีมว่า **“จิตวิญญาณ การร่วมทุกข์และ ความหวัง”** เมื่อเราเชื่อมโยงจิตวิญญาณกัน จะสัมผัสได้ถึงความทุกข์ของผู้คนครับ เพื่อนที่ร่วมทุกข์ เราจะรักมากกว่า เพื่อนที่ร่วมสุขครับ เมื่อเราพบกับเพื่อนร่วมทุกข์ทั้งที่ทุกข์มากกว่า และทุกข์น้อยกว่าเรา เราจะพบแสงสว่างแห่งความหวังครับ

ดังนั้นเมื่อ Soul Connect จะกลายเป็น Spirit และกลายเป็น Spirituality หรือ Spiritual Health คือ สุขภาวะทางปัญญา ขอเชิญชวนภาคีทุกคน มาร่วมกับมหกรรมเพื่อพบเพื่อนที่ดีต่อใจ และมา connect หัวใจความเป็นมนุษย์กันครับ มนุษย์นั้นสูงกว่าสัตว์อื่น ๆ เพราะเราตายเพื่ออุดมการณ์ได้ เราอยู่เพราะเราเชื่อว่าเรามีคุณค่าต่อผู้อื่น และเราสามารถมีความสุขเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุขได้ ขอให้โอกาสในการที่มาเชื่อมโยงจิตวิญญาณ ซึ่งกันและกัน เป็นโอกาสที่เราได้ค้นพบตัวเอง แล้วเราจะได้ค้นพบผู้อื่น แล้วในที่สุดเราจะได้ค้นพบคุณค่าของเราที่มีต่อสังคมของเรา ขอให้มีความสุขในเดือนแห่งความรักที่ยิ่งใหญ่เพื่อเพื่อนร่วมโลกครับ

สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 21 ฉบับที่ 280 กุมภาพันธ์ 2568

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

สสส. ได้เวลาเลิฟ คอนเทนต์สร้างสุข

10

สุขสร้างได้

คืนลมหายใจ หยุดวิกฤตฝุ่น PM 2.5

14

กิจกรรมสร้างสุข

มหกรรมพบเพื่อนใจ ครั้งที่ 2

18

สุขรอบบ้าน

ทางรอดมะเร็ง แค่ออกกำลังกาย

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนดังสุขภาพดี

แข็งแรงแข็งแรง แบบฉบับน้อย วงพรุ

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาพจะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิต สมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญ ไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล



สุขประจำฉบับ



คอนเทนต์ สร้างสุข

สสส



สสส



สสส



สสส



สสส



สสส



สสส



สสส. ได้เวลาเสิร์ฟ คอนเทนต์สร้างสุข

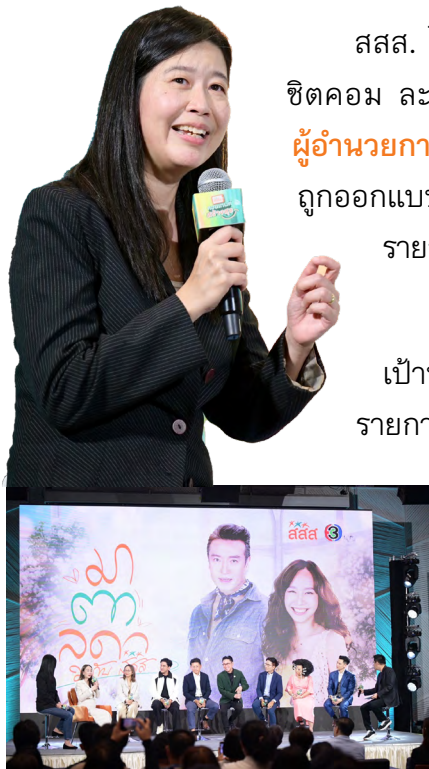
“การจุดประกายสังคม”

ที่ สสส. ได้ลงมือสร้างมาตลอด 23 ปี ยังคงดำเนินไปไม่เคยหยุด

การร่วมขับเคลื่อนสังคมให้คนในสังคมเปลี่ยนแปลงสุขภาวะตนเอง เพื่อการมีสุขภาวะที่ยั่งยืนนั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ใช่เรื่องที่ไม่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ พิสูจน์ได้จากหลาย ๆ โครงการสร้างเสริมสุขภาพของ สสส. ที่สามารถขับเคลื่อนให้สังคมขยับปรับเปลี่ยน แม้ว่าจะเป็นเรื่องยากก็ตาม

ในปีที่ สสส. มีแคมเปญใหญ่ ที่จะชวนผู้คนลุกขึ้นมาเปลี่ยนตัวเอง กับโครงการ **“คอนเทนต์สร้างสุข”** ที่จับมือร่วมกับสื่อชั้นนำของประเทศ ผลิต 7 รายการ ที่จะกระตุ้นเตือนผู้คนทุกเพศ ทุกวัยให้เข้าใจ เปลี่ยนทัศนคติ ปรับมุมมองการมีสุขภาวะได้อย่างยั่งยืน

การสื่อสารประเด็นสุขภาวะ ที่มาจากข้อมูลทางวิชาการ การวิจัยต่าง ๆ เพื่อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ถึงผลกระทบทางสุขภาพ ถือเป็นเรื่องเข้าใจได้ยากสำหรับคนทั่วไป แต่การนำประเด็นเหล่านี้ไปปรุงใหม่ ผ่านการเล่าเรื่องแบบใหม่ ด้วยการสื่อสารที่ทันต่อยุคสมัย ทั้งเกมโชว์ ซีรีส์ ละคร และข่าว ถือเป็นการเล่นเรื่องยากให้กลายเป็นเรื่องสนุก ที่เข้าใจได้ง่าย แต่มีสารประโยชน์ได้เท่าเดิม



สสส. ได้ตั้งโจทย์ว่า จะต้องมีการสื่อสารที่แตกต่างกันออกไป เช่น เกมวาไรตี้ ชิตคอม ละครสั้น ข่าวสั้น ผ่านการคัดเลือกอย่างเข้มข้น **น.ส.สุพัฒน์ฯ สอนดาร์ห์ ผู้อำนวยการอาวุโส สำนักสื่อสารการตลาดเพื่อสังคม สสส.** อธิบายว่า แต่ละรายการถูกออกแบบเรื่องราวเนื้อหาเพื่อคิดหาวิธีการสื่อสารสุขภาพให้ง่ายและกระชับขึ้น เชื่อว่ารายการหลายรูปแบบหลายสไตล์ จะทำให้ทุกกลุ่มเป้าหมายสนุกได้ในวิธีของตัวเอง

โดยจะมีคอนเทนต์และกลุ่มเป้าหมายต่างกัน สัมพันธ์กับรูปแบบรายการ เช่น **“มาตลาด มากับ สสส.”** เป็นละครแบบสนุกสนาน ขณะที่ซีรีส์ **“รัก OVERDOSE”** จะเป็นแนวสร้างแรงบันดาลใจ รูปแบบรายการจะเริ่มจากกลุ่มเป้าหมายเหมาะกับเนื้อหาแบบไหน สสส. จะเข้าไปสนับสนุนเรื่องข้อมูลแต่ละ

โดยนำจุดแข็งของแต่ละสถานีทั้งแนวคิดรูปแบบการนำเสนอ นำมาร่วมออกแบบ สร้างสรรค์ให้การสื่อสารสอดแทรกประเด็นสุขภาพ เช่น ลดพุงลดโรค เบาหวานหายได้ เพิ่มกิจกรรมทางกาย อันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า ให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย ไม่เพียงเท่านั้น สสส. ยังมีช่องทางสื่อสารอื่นๆ อีกมากมาย เช่น การทำงานร่วมกับอินฟลูเอนเซอร์ และครีเอเตอร์ต่างๆ

รายการ ถือว่าทั้ง 7 รายการ กลุ่มเป้าหมายหลากหลายวัยมาก พยายามให้เข้าถึงทุกกลุ่ม ทั้งกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด

ส่วนคอนเทนต์ที่สื่อสารออกไปนั้น **น.ส.สุพัฒน์ฯ** ระบุว่า โดยรวมจะมุ่งเน้นเรื่องการป้องกันและลดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อ หรือ NCDs เป็นเป้าหมายหลัก เพราะมีอัตราการเสียชีวิตสูงถึงปีละ 4 แสนคน แต่ สสส. ยังไม่ทิ้งเรื่องรอบตัว สิ่งแวดล้อม สังคมที่ทำให้เห็นว่าแม่เหมือนจะไม่เกี่ยวกับเรา แต่อยู่ในสิ่งแวดล้อมก็จะสัมพันธ์ไปกับเราทำให้มีความสุขและสุขภาพดีได้ด้วย

การสื่อสารในเรื่องที่อยากให้เข้าใจได้ง่าย ถือเป็นหนึ่งในภารกิจของ สสส. ที่จะแปลงข้อมูลให้ย่อยง่ายได้ประโยชน์ เพื่อจุดเป้าหมายสำคัญคือ สร้างการเปลี่ยนแปลงให้กับคนในสังคม ยกกระดับสุขภาวะให้ยั่งยืน



เปิด 7 รายการ “คอนเทนต์สร้างสุข” ที่จะเกิดขึ้นทั้งปี



“เกมสร้างสุข” รายการวาไรตี้

เกมโชว์ สร้างสรรค์รายการผ่านคำถามพิชิตสุขภาพ ได้ทั้งความรู้ ความบันเทิง ปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ดำเนินรายการโดย คุณปัญญา นิรันดร์กุล ร่วมด้วย นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์ ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และผู้เชี่ยวชาญที่จะมาให้ความรู้ในแต่ละประเด็น



ตลอด 1 ชั่วโมงของรายการ ผู้ชมจะได้พบว่า วาไรตี้รูปแบบใหม่ที่นำข้อมูลทางสุขภาพในประเด็นต่างๆ มาตั้งคำถาม คำตอบ ในรูปแบบเกมโชว์ มีผู้เข้าร่วมการแข่งขัน 3 คู่ โดยจะออกอากาศทั้งหมด 12 ตอน แบ่งเป็นประเด็นต่างๆ เช่น ลดพุงลดโรค, ลดหวานลดโรค, บุหรี่ไฟฟ้า, เบาหวานหายได้ ซึ่งระหว่างการถามตอบ จะมีการสอดแทรกให้ความรู้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ให้เกิดโรคไปพร้อมกัน

ออกอากาศทุกวันพุธ เวลา 19.00 น. ทางช่องเวิร์คพอยท์ 23 และสามารถดูได้ทางช่องทางออนไลน์ ที่เพจ เกมสร้างสุข



“หมอจากครัวบจาร์ย” รายการละครซิตคอม

รายการละครซิตคอม ที่สื่อสารกับกลุ่มวัยรุ่นวัยทำงาน ผ่านนักแสดงดังต๊อก์ก็ รับบทครูเพ็ญศรี เรื่องราวสุดป่วนของนักเรียนในโรงเรียน ต.ล.ก. ที่ต้องพบเจอกับปัญหาเกี่ยวกับด้านสุขภาพต่าง ๆ ทั้งการกิน ออกกำลังกาย รวมถึงการสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า ยาเสพติด และการพนัน

ปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหา

ยอดฮิตของเหล่าวัยรุ่น วัยเรียน บรรดาคุณครูเลยต้องสรรหาวิธี และข้อมูลความรู้ที่จะมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กๆ เพื่อให้ได้สุขภาพที่ดี และยังเสริมด้วยตัวละครใหม่ที่สุดพิเศษสำหรับ สสส. ที่จะมาเป็นตัวแทนการให้ข้อมูลในด้านสุขภาพที่ถูกต้อง คือ ครูสุข (ภาพ) รับบทโดย คุณอาร์ม กรกันต์ สุทธิโกเศศ



สาระสร้างเสริมสุขภาพจาก สสส. จะแทรกอยู่ในซิตคอม หมอจากครัวบจาร์ย เป็นเวลา 5 นาที ทั้งหมด 36 ตอน ออกอากาศทุกวันอาทิตย์ เวลา 12.00 น. ทางช่องเวิร์คพอยท์ 23



“SUPER100 อัจฉริยะเกินร้อย”

รายการวาไรตี้สำหรับทุกเพศทุกวัย เป็นเวทีที่สร้างโอกาสและแรงบันดาลใจ ผ่านการแสดงความสามารถเพื่อแลกกับความฝัน

ซึ่งในครั้งนี้นำทีมจับมือกับ สสส. เพื่อนำเสนอคอนเทนต์แบบ ที่จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจผ่านงานขับเคลื่อนประเด็นสุขภาวะในมิติต่าง ๆ ที่ทาง สสส. และภาคเครือข่ายได้ทำให้เกิดขึ้นในสังคม



6 ตอน ที่จะเกิดขึ้น จะแบ่งเป็นประเด็นชุมชนเข้มแข็ง ความรุนแรงในครอบครัว-ผู้หญิง กลุ่มงาน อสม. กลุ่มคนพิการ กลุ่มผู้สูงอายุ และการดูแลเด็ก ตามแนวคิดชุมชนนำการทำงานแบบบ้านข้างบ้านมีอาชีพ โดยภารกิจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในรายการจะเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับทางผู้รับชม และเป็นหนึ่งในตัวอย่างที่ สสส. ได้ร่วมสร้างสังคมสุขภาวะ ผ่านโครงการ “ชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่” เพื่อเสริมพลังสร้างการเรียนรู้-ส่วนร่วม-เปลี่ยนแปลง เกิดชุมชนท้องถิ่นที่สามารถจัดการตนเอง สังคมชุมชน ของคุณจะดีขึ้นได้

ออกอากาศ ทุกวันอาทิตย์ 16.45-18.00 น. ทางช่องเวิร์คพอยท์ 23



“มาตาลดา มากับ สสส.”

ละครสั้น 2 นาที มาตาลดา ภาคพิเศษนี้ มาตาลดาจะมาสร้างความสนุกให้แฟน ๆ หายคิดถึง ครั้งนี้ จับมือกับ สสส. ซึ่งมีเรื่องราวดี ๆ มาแชร์กัน ทางทีมงานและนักแสดงมีความตั้งใจทำกันเต็มที่และเรื่องราวที่คัดมานำเสนอ จะทำให้ผู้ชมได้สาระสร้างเสริมสุขภาพดี ๆ กลับไปอย่างแน่นอน ถือเป็นของขวัญและความสุข ที่มาตาลดาอยากส่งให้กับแฟนละครทุกคน

คอนเซ็ปต์ละครสั้นสร้างแรงบันดาลใจจากเรื่องใกล้ตัว 14 ตอน อาทิ “เบาหวานหายได้” “ไม่เห็นเบาหวานไม่หลั่งน้ำตา” “หวานไป...ไม่ดีแน่นอน” “สูงวัยเตรียมให้พร้อมก่อน 40” ถ่ายทอดผ่านนักแสดงเต๋ย จรินทร์พร รับบทมาตาลดา และชายชาติโยดม ในบทพ่อเกรซ ทางช่อง 3

ออกอากาศ ทุกวันเสาร์ เวลา 17.15 น. เริ่ม 24 พ.ค. 68 ทางช่อง 3 กด 33





ซีรีส์ “รัก OVERDOSE”

ซีรีส์ที่สร้างจากเรื่องจริงของคู่รักแซฟฟิค ป้าต๋อย ปิ๋มใหม่ ที่กลายเป็นแรงบันดาลใจสู่ซีรีส์ “รัก OVERDOSE” ความยาว 30 นาที จำนวน 6 ตอน นำเสนอเรื่องราวของผู้หญิงสองคนที่ฝ่าฟันอุปสรรคร่วมกันด้วยความรัก ทั้งปัญหาครอบครัววัยเด็ก และปัญหาเสพติดเรื้อรัง

นำเสนอเรื่องราวของคู่รัก ป้าต๋อย-ปิ๋มใหม่ ผ่านนักแสดงหญิงรักหญิงที่ฝ่าฟันอุปสรรค ทั้งปัญหาครอบครัวและยาเสพติด

ออกอากาศทุกวันเสาร์ เวลา 16.00-16.30 น. เริ่ม ส.ค. 68 ทางช่องวัน 31



“กิตติสะกิดใจ”

คุณกิตติ สิงหาปัด ผู้ประกาศข่าวรุ่นใหญ่ที่มากด้วยประสบการณ์ และมีความน่าเชื่อถือ กับ คุณป้อ ณัฐวุฒิ สกิดใจ พระเอกรุ่นใหญ่ ที่มีผลงานในวงการบันเทิง มาแล้วมากมาย ทั้งสองท่านจะสลับกันเป็นพิธีกร

ในรายการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

เล่าเนื้อหา ประเด็นทางสังคมและสุขภาพ กระชับเข้าใจง่าย ดูแล้วได้ความรู้ ความเข้าใจ และรับทราบข้อเท็จจริง ในรูปแบบรายการข่าวสั้นความยาวเนื้อหา 2 นาที จำนวนรวม 20 ตอน เช่น บุหรี่ไฟฟ้า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมวกกันน็อก ลดเร็ว ลดเสียง เป็นต้น

ออกอากาศทุกวันจันทร์ เวลา 18.00 น. เริ่ม 26 พ.ค. 68 ทางช่อง 3 กด 33



“คนสาสุข”

รายการสั้น ความยาว 3 นาที ดำเนินรายการโดย ดร.สง่า ดามาพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ที่จะพาผู้ชมไปรู้จักกับนวัตกรรมและแนวคิดด้านการสร้างเสริมสุขภาวะ เพื่อให้คนไทย มีสุขภาพดีครบทุกมิติ ทั้งกาย ใจ ปัญญา และสังคม

รายการนำเสนอเรื่องราวของ “คนสาสุขตัวจริง” ไม่ว่าจะเป็น ผู้คิดค้น พัฒนา หรือน้องๆความรู้และนวัตกรรมไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน ครอบคลุมตั้งแต่เครื่องมือ เทคโนโลยีเพื่อสุขภาพ วิถีดูแลตัวเอง ไปจนถึงต้นแบบแห่งการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ สิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิต ของทุกชุมชนและทุกคน เนื้อหาจะถูกถ่ายทอดอย่าง กระชับ เข้าใจง่าย และสามารถนำไปต่อยอดหรือขยายผลสู่การปฏิบัติ ได้จริง เพื่อให้สุขภาวะที่ดีเกิดขึ้นกับทุกคน

ออกอากาศทางช่องไทยพีบีเอสเร็วๆ นี้



ปัญญา นิรันดร์กุล พิธีกรชื่อดัง

จากการร่วมมือกับ สสส. ในการทำรายการเกมสร้างสุข ช่วยให้ได้รับความรู้ด้านสุขภาพอย่างมาก ทั้งเรื่องของอาหารการกิน การใช้ชีวิต การออกกำลังกาย เช่น การทานอาหารให้อิ่มหรือทานให้เยอะ ทานถูกหรือทานผิดถือเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ทั้งสิ้น หรือเรื่องของคาร์โบไฮเดรตที่เรียกว่า “คาร์บ” แต่ละวันสามารถรับประทานได้เท่าไร จะทราบได้อย่างไรว่าเราลงพุงหรือไม่ลงพุง เราจะเอาข้อมูลวิชาการเหล่านี้มาย่อยให้ง่ายและเรียนรู้ผ่านเกมที่สนุกสนาน ซึ่งขณะนี้มีการถ่ายทำหลายตอนแล้วโดยมี สสส.เป็นผู้สนับสนุนองค์ความรู้ด้านสุขภาพ



คู่-ปิยวดี มาลินนท์ ผู้จัดละคร

มาตาลดา มา กับ สสส. ครอบครัวเนื้อหาสร้างเสริมสุขภาพที่หลากหลายและใกล้ตัว เช่น โรคเบาหวาน ที่คนมองว่าเมื่อเป็นแล้วจะเป็นตลอดไป แต่จริง ๆ แล้วการปรับโภชนาการสามารถทำให้ดีขึ้นได้ หรือเรื่องการลดโซเดียมที่เป็นเรื่องใกล้ตัวมาก และอยู่ในอาหารหลายอย่างที่เราอาจไม่ได้สังเกต หรือการปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้าน ก่อนที่ผู้สูงอายุในบ้านจะหกล้ม จะปรับอย่างไรก่อนที่เหตุที่จะเกิดขึ้นจริง

หรือเรื่องของควีนบูห์มือสอง เรื่องสุขภาพจิต และสุขภาพในครอบครัว เรื่องใกล้ตัวเหล่านี้จะนำมาสื่อสารในละครสั้นมาตาลดา มา กับ สสส. ถ่ายทอดผ่านตัวละครที่ทุกคนคุ้นเคย เคยชิน เคยเห็น คือ มาตาลดา พ่อเกรซ ทำให้ดูแล้วสนุกด้วย ได้สาระด้วย เป็นความรู้ที่ย่อยง่ายเข้าใจง่ายและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน



นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์ ผู้จัดการกองทุน สสส.

ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้ แต่ต้องสื่อสารอย่างทรงพลังเพื่อสร้างความตระหนักและสร้างการเปลี่ยนแปลงเริ่มจากคนจำนวนหนึ่งแล้วขยายไปเรื่อย ๆ ให้เป็นพฤติกรรมของคนในสังคม

จากข้อมูลที่ สสส. ได้เคยทำแคมเปญสื่อสารสร้างความตระหนักรู้เรื่องสุขภาพให้คนในสังคม พบว่า การสื่อสารแบบเดิมก็สามารถเข้าถึงข้อมูลและผู้คนได้มาก แต่เราอยากหาวิธีใหม่ ๆ ทำให้ผู้คนสามารถใช้เวลาได้นานขึ้น ซึมซับความรู้ที่ลึกขึ้น ด้วยวิธีการที่ง่ายขึ้น เข้าใจง่ายขึ้น ทำร่วมกับคนที่ประชาชนรู้สึกคุ้นเคยมากขึ้น เปลี่ยนจากข้อมูลทางวิชาการที่เข้าใจยาก สกัด สังเคราะห์ข้อมูลเป็นการสื่อสารแบบง่าย ๆ เพื่อให้ตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลง

รายการคอนเทนต์สร้างเสริมสุขภาพทั้ง 7 รายการ จึงเป็นการผสมผสานส่วนที่เรียกว่า ศาสตร์และศิลป์ คือ วิชาการบวกศิลปะ แต่ยังเป็นการทำงานกับนักวิชาการและแพทย์ผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ เพื่อให้ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ไปสู่ประชาชนอย่างมีประสิทธิภาพ เชื่อว่า จะเพิ่มการเข้าถึงผู้คนได้มากขึ้น นำไปสู่การปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ปรับเปลี่ยนทัศนคติ และพฤติกรรมลดปัจจัยเสี่ยงโรค NCDs มีอายุยืนยาวอย่างมีสุขภาพดี





สุขสร้างได้

คลื่นลมหายใจ หยุดวิกฤต ฝุ่น PM 2.5

PM 2.5 คือ วิกฤตที่กระทบ
ต่อสุขภาพคนไทย
ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา

ในช่วงปลายหนาวต่อเข้าฤดูร้อน
ช่วงเวลาของอากาศเปลี่ยนแปลง
เกษตรกรเริ่มเก็บเกี่ยว กลายเป็น
ช่วงเวลาที่สถานการณ์เลวร้ายลง
เรื่อย ๆ ในแต่ละปี

สภาพอากาศในช่วงปลายฤดูหนาวหลังจากอากาศเริ่มอุ่นขึ้น อากาศมักจะนิ่งและมีความชื้นต่ำ ทำให้
ฝุ่นละอองต่าง ๆ รวมทั้ง PM 2.5 ไม่สามารถกระจายตัวได้ดี จึงสะสมอยู่ในอากาศ โดยเฉพาะเขตเมือง ที่มีตึก
จำนวนมาก อากาศถ่ายเทยากอยู่แล้ว เมื่อฝุ่นควันสะสมอยู่มาก ๆ จึงกลายเป็นเสมือน
ผ้าชีครอบฝุ่นไว้

แน่นอนว่า “การเผาไหม้” ถือเป็นปัจจัยสำคัญ และเป็นเรื่องใหญ่ของปัญหา
ไม่ว่าจะเป็นการเผาไหม้เชื้อเพลิงจากยานพาหนะ โรงงานอุตสาหกรรม การเผาป่า
ในช่วงฤดูแล้ง การเผาพื้นที่เพาะปลูกทางการเกษตร ทั้งในและนอกประเทศ
กลายเป็นเหตุเกี่ยวพันกันไปหมด และทำให้เราหนีจากฝุ่นไปไม่รอด



เมื่อเร็ว ๆ นี้ สสส. สามพลัง Rocket Media Lab จัดทำรายงานสถานการณ์ฝุ่น เพื่อทำให้หนทางแก้ปัญหาและลดผลกระทบทางสุขภาพของประชาชนนั้นเกิดขึ้นได้จริง พร้อมจัดเสวนา **“PM 2.5 Talk Forum รู้ลึกก่อนใคร...สถานการณ์ฝุ่นปี 2567”** เพื่อเฝ้าระวังปัญหา นำเสนอรายงานสำรวจสถานการณ์สุขภาพและการเผาที่เกี่ยวข้องกับฝุ่น PM 2.5 รายงาน พร้อมพยากรณ์พื้นที่ที่ต้องจับตาในปี 2568



การวางนโยบายลดผลกระทบต่อสุขภาพจากปัญหามลพิษทางสิ่งแวดล้อมถือเป็น 1 ใน 7 ยุทธศาสตร์หลัก 10 ปี (2565-2574) ของ สสส. เพื่อผลักดันกระบวนการแก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศอย่างมีส่วนร่วม ผ่านกลไก 4 พลัง นโยบาย ปัญญา สังคม และสื่อสาร **ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม รองผู้จัดการกองทุน สสส.** ชี้ว่าสาเหตุที่ต้องตระหนักถึงอันตรายในเรื่องนี้ เพราะ ฝุ่น PM 2.5 ในไทยวิกฤตต่อเนื่องกว่า 15 ปี และยังมีแนวโน้มรุนแรงเพิ่มขึ้น ส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพ เสี่ยงป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ หัวใจและหลอดเลือด และมะเร็งปอด

สสส. ยังได้มีส่วนร่วมผลักดันร่าง พ.ร.บ.บริหารจัดการเพื่ออากาศสะอาด พ.ศ. หรือร่าง พ.ร.บ. อากาศสะอาด มุ่งเป้าสร้างแนวทางการจัดการมลพิษทางอากาศแบบสุขภาพนำสังคม หรือสังคมอากาศสะอาด เพื่อสุขภาพที่ดีของทุกคน

เปิดสาเหตุต้นตอก่อฝุ่น PM 2.5 ของประเทศไทย

ผลการเปรียบเทียบข้อมูลช่วงฤดูกาลฝุ่นของไทยระหว่างปี 2566-2567 **นายสันติชัย อาภาภรณ์ศรี บรรณาธิการบริหาร Rocket Media Lab** ชี้ว่าการเผาข้าวและไร่ข้าวโพดเป็นพื้นที่เกษตรที่มีการเผาไหม้สูงสุด 11 ล้านไร่ จากพื้นที่เผาไหม้ทั้งหมด 19 ล้านไร่ ขณะที่ไฟป่าลดลงกว่าครึ่งหนึ่งจาก 7 ล้านไร่ เหลือ 3.2 ล้านไร่



ภาคเหนือและภาคตะวันตก ในปี 2566 มีปัญหาไฟป่าสูง เมื่อเน้นไปที่การดูแลจัดการไฟป่า ก็ทำให้สถานการณ์ลดลง แต่พื้นที่การเกษตรข้าว มีการเผาเพิ่มขึ้น ทำให้ภาพรวมการเผาในภาคเหนือไม่ได้ลดลง

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีพื้นที่เผาเพิ่มสูงขึ้นมากกว่า 500% กลายเป็นพื้นที่เผาไหม้เพิ่มขึ้นสูงสุดจากปี 2566 หลัก ๆ ยังเป็นการเผาข้าวและข้าวโพด

ภาคกลาง เป็นพื้นที่ที่มีการเผาจากการเกษตรตลอด โดยเฉพาะข้าว ข้าวโพด และอ้อย ซึ่งเป็นพื้นที่ปลูกอ้อยมากที่สุด

ภาคตะวันออก ที่ผ่านมามีคนไม่ค่อยนึกถึง PM 2.5 เพราะติดทะเล อากาศน่าจะถ่ายเทได้ดี ถ้าจะมีมลพิษก็เกิดจากโรงงานอุตสาหกรรม แต่กลับพบว่า มีการเผาไหม้เพิ่มขึ้นเป็นอันดับ 2 ของประเทศ คือเพิ่มสูงขึ้น 371% มีการเผาสูงมาก คือ ข้าว ข้าวโพด



เมื่อหันไปโฟกัสเรื่องไฟฟ้า กลับพบว่า ปัญหาฝุ่นที่เกิดจากไฟป่านั้นลดลง แต่นาข้าวหรือพื้นที่เกษตรกรรมกลับมีการเผาไหม้สูง ทำให้ต้องหันมาโฟกัสเรื่องนี้อีกครั้ง โดยเฉพาะปัญหา “หมอกควันข้ามแดน” ที่ข้อมูลของ GISTDA พบว่าจุดฮอตสปอตในกัมพูชาสูงมาก ซึ่งเรายังไม่สามารถแก้ปัญหานี้ได้

สอดคล้องกับข้อมูลจาก **น.ส.นัยนา ใช้เทียมวงศ์ ผู้อำนวยการกองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย** ที่ระบุว่า ฝุ่น PM 2.5 ในไทยรุนแรงสุดในรอบ 5 ปี โดยสาเหตุของฝุ่น PM 2.5



- กทม. 60% คือการจราจร
- ภาคเหนือ 70% คือการเผาพื้นที่ป่า
- ภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

70% มาจากการเผาทางการเกษตร

- 5.9 ล้านคน คือตัวเลขผู้ป่วย 4 กลุ่มโรค เมื่อปี 2567 ซึ่งเกี่ยวข้องกับการรับสัมผัสมลพิษทางอากาศ
- กลุ่มโรคผิวหนังอักเสบมากที่สุด 2.5 ล้านคน
- กลุ่มโรคตาอักเสบ 2.04 ล้านคน
- เฉพาะภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีผู้ป่วยใน 4 กลุ่มโรค สูงถึง 1.89 ล้านคน คิดเป็น 31.65%

น.ส.นัยนา ชี้ว่านวัตกรรมที่จะช่วยคนไทยรับมือและอยู่ในสถานที่ปลอดฝุ่นได้มี 2 นวัตกรรม คือ ห้องปลอดฝุ่น และ มุ้งสู้ฝุ่น ซึ่งหลักการคือเพื่อกันฝุ่นจากข้างนอกไม่ให้เข้าห้อง กรองฝุ่นในห้อง และดันฝุ่นออกไปจากห้อง

“ห้องปลอดฝุ่น” ได้ร่วมกับ สสส. พัฒนา ช่วยลดสัมผัสฝุ่น 50-80% มีการทำห้องปลอดฝุ่นแล้ว 10,371 ห้อง ใน 70 จังหวัด ขณะที่ “มุ้งสู้ฝุ่น” เหมาะกับบ้านเรือนชนบทที่ฝาผนังมีช่องว่าง มีรูรั่ว ไม่สามารถปิดห้องได้สนิท ไม่สะดวกทำห้องปลอดฝุ่น ก็ช่วยประชาชนเข้าถึงพื้นที่ปลอดฝุ่นในบ้าน เช่น ผู้ป่วยติดเตียง ผู้สูงอายุเคลื่อนย้ายลำบาก ช่วยลดสัมผัสฝุ่น 30-75% มีการสนับสนุนแล้ว 1,340 ชุด ใน 35 จังหวัด



อันตรายของมลพิษ ที่มากับ PM2.5

1. คาร์บอนมอนอกไซด์

จากการเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ของเชื้อเพลิง ทำให้มีนิม่ง ปวดศีรษะ ผู้ป่วยโรคหัวใจ อาจเกิดอาการรุนแรงมากขึ้น

2. ซัลเฟอร์ไดออกไซด์

เกิดจากการเผาไหม้เชื้อเพลิงที่มีกำมะถัน ทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ระคายเคืองตา จมูก

3. ไนโตรเจนไดออกไซด์

เกิดจากยานพาหนะ ทำให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ

4. ตะกั่วและโลหะหนักอื่น ๆ

จากยานพาหนะ แบตเตอรี่ ทำให้ไตเสื่อมคุณภาพ อันตรายต่อระบบประสาทส่วนกลาง

5. VOCs สารเคมีระเหยง่าย

เช่น เบนซิน โทลูอิน และโซลิน ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ และอาจเป็นสารก่อมะเร็งได้

6. PAHs ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง

PM 2.5 มีองค์ประกอบหลายส่วน ทั้งชีวภาพ สารอินทรีย์ และสารอินทรีย์ มีผลทำให้เกิดภัยคุกคามต่อสุขภาพ เนื่องจากมีขนาดเล็กมากกว่าเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นผม เมื่อหายใจเข้าโพรงจมูกก็สามารถเข้าสมองผ่านเส้นประสาทรับกลิ่น หากหายใจลึกถึงถุงลมปอดก็เข้าเส้นเลือดฝอยได้ บางส่วนตกค้างในช่องคอกลืนลงระบบทางเดินอาหารก็ดูดซึมเข้ากระแสเลือด ไหลเวียนไปทั่วร่างกายเข้าสู่หัวใจและสมอง ผ่านระบบไหลเวียนของเลือด



“ การแก้ไขปัญหาฝุ่นต้องใช้ “ข้อมูล” ในการขับเคลื่อน อย่าใช้ความรู้สึก แต่ความรู้สึกก็มีประโยชน์ อย่างปีนี้กำลังล่ำลือฝุ่นที่เมืองหลวงและภาคกลาง อย่างหนัก ถือเป็นปีแรกที่หน่วยงานรัฐไม่น้อยตัดสินใจลุกขึ้นสู้กับกลุ่มทุน อย่างไรก็ตาม หากเราทราบข้อมูลต่าง ๆ มากขึ้นว่าฝุ่นที่เกิดขึ้นมาจากไหน ใครเป็นคนก่อ ก็จะช่วยให้มีมาตรการต่าง ๆ ได้ ”

ดร.วิระศักดิ์ โควสุรัตน์

อดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
และประธานสมาคมหายใจกรุงเทพ

3

เครื่องมือแก้ฝุ่น

1. เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ ไม่ว่าจะเป็นเครื่องมือในการวัดค่าฝุ่น การทางทิศทางลม การเฝ้าระวังจุดฮอตสปอต ช่วยให้เรามีข้อมูลในการดูทิศทางลม ฝุ่น จุดความร้อนต่าง ๆ เพื่อหยุดการชั่วเป็นเพราะเธอเผาเราจึงรับฝุ่น ซึ่งไม่ใช่การหาแพะ หาจำเลย แต่น่าวิทยาศาสตร์มาใช้ว่าเรามีส่วนสร้างฝุ่นและจะร่วมมือกันหยุดให้ได้



2. เครื่องมือทางการตลาด เป็นการอาศัยความร่วมมือจากประชาชนที่ต้องใส่ใจว่าการผลิตสินค้า หรือบริการอะไรที่ทำให้เกิดฝุ่น PM 2.5 เหมือนอย่างสิงคโปร์ที่ทำได้ผ่าน นโยบาย **We Breathe What We Buy** เราหายใจในสิ่งที่เราซื้อเสมอ ต้องถามผู้ขายสินค้าและบริการทุกครั้งว่าเกี่ยวข้องกับอะไรกับการเผาหรือไม่ ถ้าเกี่ยวข้องจะไม่ซื้อ พลังผู้บริโภคถือว่าแข็งแกร่งมาก สภาลมหายใจ ก็อยากชวนตั้งคำถามว่า มีสินค้าบริการอะไรที่มาจากการเผาบ้างแล้วเรายังไม่รู้

3. เครื่องมือระเบียบกฎหมาย การใช้เครื่องมือทางภาษีเพื่อควบคุม หรือช่วยเหลือในกระบวนการเกษตรเพื่อลดการเผา เช่น ออกระเบียบพื้นที่ยกเว้นภาษีที่ดิน หากเป็นที่พักฟาง ซึ่งเกษตรกรไม่ได้อยากเผา หากมีที่พักฟางทุกหมู่บ้านตำบล ก็ไม่ต้องไปเสียภาษีที่ดิน ส่วนบริษัททำอาหารสัตว์ซื้อเอาไปเลี้ยงปศุสัตว์ คนทำสวนที่เอาฟางสดไปคลุมดิน หรือโรงไฟฟ้าชีวมวลซื้อไปผลิตไฟฟ้า แต่มีเงื่อนไขต้องไม่ให้เกิดไฟไหม้ หากทำได้ก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงทุกตำบล เงินหลวงก็ไม่ต้องออก และการเผาจะหายไป





มหกรรมพบเพื่อนใจ ครั้งที่ 2

“ **สุขภาวะทางปัญญา’ 68**
จิตวิญญาณ การร่วมทุกข์ ความหวัง ”

มหกรรมพบเพื่อนใจ เป็นความร่วมมือระหว่าง สสส. และภาคีเครือข่ายร่วม 100 องค์กร เกิดขึ้นจากความสำเร็จในการจัดงาน Soul Connect Fest ครั้งแรกในปี 2566 มีภาคร่วมจัดงานกว่า 60 องค์กร ผู้เข้าร่วมงานมากกว่า 10,000 คน และรับชมผ่านสื่อออนไลน์มากกว่า 6,000,000 ครั้ง เกิดการขยายผลการรับรู้ของคนในสังคมที่ร่วมกันตระหนักและส่งเสริมสุขภาพะทางปัญญาในวงกว้าง

มหกรรมพบเพื่อนใจ Soul Connect Fest 2025
งานที่จะมีเพื่อน ๆ พร้อมพาคุณเข้าไป connect สู่หัวใจ
ความเป็นมนุษย์ในตัวคุณ และเชื่อมโยงความเป็นมนุษย์
ของพวกเราทุกคนเข้าไว้ด้วยกัน ผ่านเครื่องมือ องค์ความรู้
และการมีประสบการณ์ตรงร่วมกัน จากเพื่อนภาคีเครือข่าย
ที่ขับเคลื่อน เรื่องสุขภาพทางปัญญา (Spiritual Health)
ให้คุณได้รู้ว่าคุณเองไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยวบนโลกใบนี้
อีกต่อไป

ภายในงาน คุณจะได้พบกับ กิจกรรมมากมาย
กว่า 200 กิจกรรม ที่ถูกออกแบบมาเพื่อเป็นพื้นที่
แห่งการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยน และการพักใจ
ท่ามกลางความเร่งรีบของโลกปัจจุบัน นี่คือการ
ที่จะได้หยุดฟังเสียงตัวเอง เปิดรับมุมมองใหม่
รู้สึกถึงความเชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ และร่วมกัน
สร้างสังคมที่เต็มไปด้วยความเข้าใจและความหวัง





คุยกับ 4 เพื่อนใจ “HUMANICE Connect”



เพื่อนใจคนที่ 1

“นางจารุภา วะสี” ผู้อำนวยการศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา อธิบายถึงหัวข้อการประชุมวิชาการระดับชาติเครือข่ายความรู้สุขภาวะทางปัญญา “**สุขภาวะทางปัญญา’ 68 : จิตวิญญาณ การร่วมทุกข์ ความหวัง**” ว่า ที่ประชุมเห็นตรงกันว่าภาวะปัจจุบันที่โลกมันยาก “**การร่วมทุกข์**” ที่จริง ๆ แล้วเป็นการร่วมเข้าสู่การเป็นมนุษย์ด้วยกัน สิ่งนี้จะเชื่อมระหว่างสันติภาวะในจิตใจและสันติภาพโลก และเมื่อเราไปถึงตรงนั้นเราจะเจอ “**ความหวัง**” การประชุมครั้งนี้ จึงมี 41 พื้นที่เรียนรู้ให้ได้เข้าร่วม



เพื่อนใจคนที่ 2

“ดร.สรยุทธ รัตนพจนารถ” ผู้อำนวยการร่วมธนาคารจิตอาสา ในฐานะผู้ร่วมจัดงานให้ความรู้ว่า สุขภาวะทางปัญญา มีหัวใจสำคัญอยู่ที่การเข้าใจตนเอง เข้าใจธรรมชาติของชีวิต ซึ่งทาง สสส. มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพ 4 ด้านได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม และสุขภาวะทางปัญญา วิธีที่ใช้และได้ผลมากที่สุดไม่ใช่การสอน บอกแล้วให้คนทำตาม แต่เป็นการเข้าไปเป็นเพื่อน ทำความรู้จักกับผู้คน จึงเป็นที่มาของธีม HUMANICE ที่ให้ทุกคนได้มาเป็นคนกัน เปิดใจคุยและรับฟังซึ่งกันและกัน



เพื่อนใจคนที่ 3

“ชาย” ชาดโยคม หิรัณยชัยวุฒิ นักแสดงและพิธีกร เล่าว่า แม้ว่าอายุจะเข้าใกล้ 50 ปีแล้ว แต่ยังมีหลายอย่างที่เราเพิ่งได้มารู้จักกับตัวเอง รู้จักตัวตนของเรา ที่ค่อย ๆ เผยออกมาในแต่ละวัน แต่ถ้ามีเครื่องมือ ที่จะเข้าไปค้นหา เข้าไปพูดคุย ทำความรู้จักกับตัวตนของเราเอง เป็นสิ่งสำคัญมาก ๆ ทั้งยังมีประโยชน์กับตัวเราและคนรอบข้างด้วย ยิ่งถ้าเรารู้วิธีที่ทำให้ตัวเองมีความสุขได้ อยู่กับตัวเองและภูมิใจกับตัวเองได้ เราก็จะสามารถเป็นคนที่ทำให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่ง Soul Connect Fest 2025 จะเป็นเครื่องมือนี้ให้กับทุกคน



เพื่อนใจคนที่ 4

“วุฒิชัย” วุฒิสระ มลิณจินดา นักจัดรายการและพิธีกรชื่อดัง เปิดเผยว่า ในงาน Soul Connect Fest 2025 มีกิจกรรมหนึ่งที่เขายากเข้าร่วมเป็นพิเศษ นั่นคือ สมุดเบาใจ เป็นเรื่องที่ผมอยากเล่าและบอกต่อกับทุกคน เพราะสมุดเบาใจ เป็นหนึ่งในสิ่งที่ช่วยให้เราเข้าใจคุณค่าและความหมายของการมีชีวิตอยู่ต่อไป นอกจากนี้ ยังช่วยเปิดพื้นที่ให้คนในครอบครัวได้พูดคุยกันเรื่องความตาย รวมถึงการวางแผนชีวิตร่วมกัน ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่หลายคนอาจมองข้าม และผมหวังว่าจะได้พบทุกคนในงานนี้ครับ



Soul Connect Fest 2025 มหกรรมพบเพื่อนใจ มีกิจกรรม 5 โซนไฮไลต์ 1.โซนนิทรรศการ Cocoon

of Your Soul ชวนทุกคนตั้งคำถามกับการใช้ชีวิตและบ่มเพาะหัวใจความเป็นมนุษย์ 2.โซนเวทีที่รวบรวมศิลปินนักแสดงที่สนใจด้านการพัฒนาใจ รวมถึงนักคิดและนักปฏิบัติการที่มีบทบาทในการขับเคลื่อนงานด้านสุขภาวะทางปัญญา พวกเขาจะมาสร้างแรงบันดาลใจ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถเชื่อมโยงตัวเองกับความสุข ความทุกข์ ความหวัง และสันติภาพในสังคม 3.โซน Humanice Cafe พื้นที่รับฟัง ที่รวบรวมจิตอาสาอาสาช่วยโอบอุ้มรับฟังด้วยหัวใจและไม่ตัดสิน 4.โซน Workshop ที่มาพร้อมกระบวนการและเครื่องมือที่หลากหลาย อาทิ การใช้ศิลปะเพื่อบ่มเพาะสันติภายใน การ์ดเกมและบอร์ดเกมเพื่อการรับฟังอย่างลึกซึ้ง และ 5.โซน Mini-Exhibition ที่จะชวนคุณมาเดินทางภายในผ่านเรื่องราวที่น่าสนใจไม่ว่าจะเป็น นิทรรศการ : โชคดี...ที่รู้เรื่องนี้ก่อนตาย นิทรรศการ Resilience Gym รู้จักวิถีลูกชิ้นใหม่ ในวันที่ชีวิตเจอทางตัน และนิทรรศการ สติ Space พื้นที่แห่งสติ

ผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม

Workshop ติดตามรายละเอียด

ลงทะเบียนได้ทางเว็บไซต์ <https://SoulConnectFest.com> ตลอดการจัดงาน

4 วัน ตั้งแต่วันที่ 27 ก.พ.-2 มี.ค. 2568

ที่ สามย่านมิตรทาวน์ กรุงเทพฯ

รวมดาว เหล่าอินฟลู มาดูแลใจด้วยกัน

♥ Soul Connect Fest : Humanice ♥

ท๊อง สหรัถ



ท๊อต จิรายุ



ท๊อป พิพัฒน์



เลอปราง



จู้ดตี้



เอ๋ นีวกลม



แพท วจเคสิย์ร์



เอแคลร์ จือปาก



บอย ตรัย



ใหม่ No One Else



สิงห์วรรณสิงห์



27
FEB

MAR
02

@สามย่านมิตรทาวน์
G Floor & 5th Floor

New Habit for Better Life

▶▶ เริ่มปรับพฤติกรรมวันนี้ สู่ชีวิตที่ดีกว่า



กินผัก-ผลไม้ อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ

✓																	

ออกกำลังกายวันละ 30 นาที

✓																	

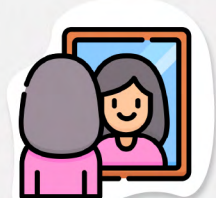


งดใช้จอ 15 นาที ก่อนเข้านอน

✓																	

ฝึกหายใจช้า ๆ อยู่กับปัจจุบันวันละ 5 นาที

✓																	



พูดคุยสิ่งดี ๆ อย่างน้อย 1 ครั้งต่อวัน

✓																	

งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

✓																	



สุขภาพสร้างได้ ด้วยพฤติกรรมดี ๆ เริ่มเลยทันที สุขภาวะดี 24 ชม.

ที่มา: Health Planner

ทางรอดมะเร็ง แค่ออกกำลังกาย

“ใคร ๆ ก็รู้ว่า การออกกำลังกายเป็นเรื่องดี แต่รู้หรือไม่ว่า นอกจากช่วยป้องกันมะเร็งแล้ว ยังพบว่าการออกกำลังกายสามารถช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งมีโอกาสรอดชีวิตสูงกว่าปกติ 47%”

โรคมะเร็ง เป็นโรคที่มีอัตราการป่วยและเสียชีวิตเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะเมื่อสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งอาหาร การกิน ความเครียด สิ่งแวดล้อม มลพิษ ล้วนเป็นตัวกระตุ้นให้ก่อเกิดมะเร็งได้ทั้งสิ้น

งานวิจัยล่าสุด ถือเป็นข่าวดี ที่ค้นพบว่า **คนที่ออกกำลังกายก่อนถูกวินิจฉัยว่าป่วยเป็นโรคมะเร็ง** จะมีโอกาสในการรอดชีวิตจากการรักษามะเร็งที่สูงกว่า **คนที่ไม่ออกกำลังกาย**

การวิจัยนี้พบว่า ผู้ป่วยโรคมะเร็งที่มีประวัติว่าเคยออกกำลังกายมาก่อนจะรู้ว่าเป็นมะเร็ง โดยมีระดับการออกกำลังกายที่เข้มข้นตั้งแต่กลาง ๆ ไปจนถึงระดับสูง จะมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งต่ำกว่ากลุ่มคนที่ไม่เคยออกกำลังกายมาเลยถึง 47%

ในขณะที่คนออกกำลังกายในระดับเบา ๆ หรือน้อย ๆ มีความเสี่ยงในการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งที่รักษาต่ำกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายถึง 33% นับเป็นการยืนยันให้เห็นได้อย่างชัดเจนแล้วว่า การออกกำลังกายแม้เพียงไม่มาก ก็มีผลดีต่อคนเราเมื่อยามที่เกิดป่วยเป็นโรคมะเร็งขึ้นมาจริงๆ

คณะผู้วิจัย ได้ติดตามผลสุขภาพของคนกลุ่มตัวอย่างกว่า 28,000 คน ในประเทศแอฟริกาใต้ ที่แพทย์วินิจฉัยว่าป่วยเป็นมะเร็งในระยะต้น ๆ ระหว่างปี 2550 และปี 2565 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยมะเร็งเต้านมและต่อมลูกหมาก ซึ่งเมื่อนับรวมกันแล้วคิดเป็น 44% ของผู้ป่วยมะเร็งทั้งหมด

นักวิจัยได้เปรียบเทียบการออกกำลังกายของผู้ป่วยมะเร็งเหล่านี้ในช่วง 12 เดือน ก่อนที่พวกเขาจะถูกตรวจพบว่าป่วยเป็นมะเร็ง มาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับอัตราการดำเนินไปของโรคมะเร็งที่ตรวจพบ จึงพบความสัมพันธ์ระหว่างผลดีของการออกกำลังกายต่อการต่อสู้โรคมะเร็งในระหว่างรับการรักษา

นิยามระดับการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นระดับกลางในการวิจัยนี้ หมายรวมถึงการออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว ๆ การปั่นจักรยานแบบช้า ๆ การเล่นเกมแบบแอ็กทีฟ ๆ การทำสวนที่บ้าน



ส่วนการออกกำลังกายที่นักวิจัยจัดว่าเป็นการออกกำลังกายแบบเข้มข้นสูง ได้แก่ การวิ่ง การว่ายน้ำ การปั่นจักรยานแบบเร็ว ๆ และการเข้าคลาสการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่าง ๆ พบว่าผู้ป่วยโรคมะเร็ง ที่มีประวัติการออกกำลังกายในระดับความเข้มข้นปานกลางถึงเข้มข้นสูง จะมีระดับการป่วยของโรคมะเร็งที่เป็นจากระยะต้น ๆ จนไปสู่มะเร็งระยะท้าย ๆ ที่มีความอันตรายต่อชีวิต ช้าลงกว่าคนที่ไม่เคยมีประวัติการออกกำลังกายมาก่อนถึง 27%

ในขณะที่กลุ่มผู้ป่วยมะเร็งที่มีประวัติการออกกำลังกายมาก่อนป่วยในระดับที่จัดว่าเป็นการออกกำลังกายระดับน้อย ๆ หรือเบา ๆ พบว่ามีอัตราการดำเนินไปของโรคที่ช้าลงกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายเลยถึง 16%



นักวิจัยยังค้นพบด้วยว่า ผลของการออกกำลังกายที่เปรียบเสมือนเป็นบุญเก้านี้มีผลคุ้มครองยาวนานหรือช่วยได้นานถึงราว ๆ 5 ปี นับตั้งแต่ถูกวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง

นักวิจัยวิเคราะห์ว่า การออกกำลังกายช่วยเตรียมร่างกายให้สามารถสู้กับมะเร็งได้ดี ด้วยการทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น นอกจากนี้แล้วการออกกำลังกายยังมีผลต่อการควบคุมระดับฮอร์โมนในร่างกายอย่างเอสโตรเจน และเทสโทสเตอโรน ซึ่งจะมีผลต่อมะเร็งชนิดที่เชื่อมโยงความผิดปกติเกี่ยวกับระดับฮอร์โมนเหล่านี้ เช่น มะเร็งเต้านม และมะเร็งต่อมลูกหมาก

“จะเป็นการดีมากหากคำแนะนำด้านสุขภาพที่เป็นทางการต่าง ๆ จะรวมเอาประโยชน์ของการออกกำลังกายในการช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง และการช่วยลดความเสี่ยงในการที่โรคมะเร็งจะดำเนินไปสู่ระยะที่ลุกลามเข้าไปด้วย” คณะผู้วิจัยกล่าวสรุปไว้ในท้ายรายงานผลการวิจัยที่ได้ตีพิมพ์

“การออกกำลังกายให้ประโยชน์มากมายมหาศาลในด้านผลของการรักษา และลดอัตราการเสียชีวิตระหว่างการรักษา เมื่อถูกวินิจฉัยว่าป่วยเป็นโรคมะเร็ง” ผศ.จอห์น แพทริซิออส มหาวิทยาลัยวิตวอเตอร์สแอนด์โจฮันเนสเบิร์ก แอฟริกาใต้ นักวิจัยอาวุโส ผู้นำการวิจัยที่เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านเวชศาสตร์การกีฬา บริติช เจอร์นัล ออฟ สपोर्ट เมดิซิน เมื่อวันที่ 7 ม.ค. ที่ผ่านมานี้ กล่าวสรุปถึงสิ่งที่คณะผู้วิจัยค้นพบเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างประวัติในการออกกำลังกายและผลการรักษามะเร็ง



เวียดนาม เริ่มแล้ว “ห้ามนำเข้า” บุหรี่ไฟฟ้า

“กฎหมายห้ามนำบุหรี่ไฟฟ้าติดตัวเข้าเวียดนาม
มีโทษปรับสูงสุด 2,708.78 บาท”

ในที่สุดประเทศเวียดนาม ก็เป็นอีกหนึ่งชาติล่าสุด ที่เริ่มห้ามนำบุหรี่ไฟฟ้าเข้ามาในประเทศของตัวเองแล้ว โดยเริ่มบังคับใช้ตั้งแต่ต้นปี 2568 ตามอย่างสิงคโปร์ ไทย อินเดีย และออสเตรเลีย ที่ห้ามนักท่องเที่ยวที่เดินทางเข้าประเทศนำเอาบุหรี่ไฟฟ้าติดตัวเข้ามาด้วย เนื่องจากเป็นการขัดต่อกฎหมายของประเทศ

หากนักท่องเที่ยวคนใดอยากจะทำลองดี ว่ากฎหมายห้ามนำบุหรี่ไฟฟ้าเข้ามาในเวียดนามมีความศักดิ์สิทธิ์เพียงใด ก็สามารถลองดูได้ โดยเวียดนามได้ประกาศแล้วว่า **โทษปรับสำหรับการฝ่าฝืนกฎหมายห้ามนำเข้าบุหรี่ไฟฟ้าฉบับใหม่ในเวียดนามนี้สูงที่สุดถึง 78 เหรียญสหรัฐ (ราว ๆ 2,708.78 บาท)** ส่วนผู้ผลิตและผู้จำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าที่ฝ่าฝืนกฎหมายใหม่นี้ มีโทษคือติดคุกนานสุดถึง 15 ปี และโทษปรับอีกราว ๆ 4,100 บาท

ขณะที่ ออสเตรเลีย เริ่มห้ามนำเข้าบุหรี่ไฟฟ้าทุกชนิดมาตั้งแต่เดือนมี.ค. ปีที่แล้ว ยกเว้นเป็นการได้รับใบอนุญาตเป็นการพิเศษเท่านั้น นอกจากนี้ ยังมีประเทศอื่น ๆ อีก เช่น เม็กซิโก ตุรกี บราซิล และมัลดีฟส์ ก็มีกฎหมายห้ามนำเข้าบุหรี่ไฟฟ้า นักท่องเที่ยวจะไม่สามารถนำบุหรี่ไฟฟ้าติดตัวเข้าประเทศเหล่านี้ได้

ด้านศูนย์เพื่อการวิจัยและศึกษาเกี่ยวกับการควบคุมยาสูบ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก สหรัฐฯ ได้เปิดเผยข้อมูลที่ได้จากการติดตามศึกษาบุหรี่ไฟฟ้ามาเป็นระยะเวลายาวนานว่า เมื่อสัก 10 ปีก่อนในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า 1 หลอด จะมีสารนิโคตินซึ่งเป็นสารที่ก่อให้เกิดการเสพติด เทียบเท่ากับการสูบบุหรี่ที่เป็นยาสูบจริง ๆ ถึง 20 มวนเลยทีเดียว ซึ่งนั่นก็ถือว่าเป็นปริมาณที่ไม่น้อยแล้ว



แต่ล่าสุดการทดลองตรวจสอบบุหรี่ไฟฟ้าในปัจจุบันพบว่า ปริมาณสารนิโคตินในน้ำยาที่ใช้กับเครื่องสูบบุหรี่ไฟฟ้า เพิ่มขึ้นราว ๆ 30 เท่าตัว กล่าวคือพบว่า โดยเฉลี่ยแล้ว **น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า 1 หลอด จะมีสารนิโคตินที่เทียบได้กับการสูบบุหรี่จริงมากถึง 600 มวน** เช่นนี้แล้วคนที่สูบ ซึ่งโดยมากจะเป็นเด็กวัยรุ่น จะไม่ติดกันง่าย ๆ ได้อย่างไร

ข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับสารนิโคตินในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้านี้ถูกเปิดเผยออกมาในช่วงเดียวกับที่สำนักงานอาหารและยา หรือ ออย. สหรัฐฯ กำลังต้องเผชิญกับความยากลำบากในการสู้กับบริษัทผู้ผลิตและจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าในสหรัฐฯ ที่กำลังฟ้องร้อง ออย.สหรัฐฯ หมกขุ่นเรื่อย ๆ หลังจากที่ ออย.พยายามทำหน้าที่ปกป้องเยาวชนจากบุหรี่ไฟฟ้าด้วยการพยายามควบคุมบุหรี่ให้ได้มากที่สุด



แหล่งที่มา :

https://www.scmp.com/lifestyle/health-wellness/article/3293106/4-ways-mind-body-interactions-can-affect-your-overall-well-being-think-yourself-better?module=perpetual_scroll_1_RM&pgtype=article
<https://www.ucsf.edu/news/2024/12/429131/believe-it-or-not-1-vape-has-20-cigarettes-worth-nicotine>

หมอใหญ่สหรัฐฯ เรียกร้องคำเตือนมะเร็งบนขวดน้ำเมา

“หลักฐานทางวิชาการมากพอที่จะสรุปว่า
การดื่มแอลกอฮอล์ เพิ่มความเสี่ยงป่วยมะเร็ง”

ถึงเวลาที่จะต้องเพิ่มคำเตือนเรื่องความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปด้วย โดยสิ่งนี้มาจาก นพ.วิเวก เมอร์ธี ประธานองค์กรสาธารณสุขระดับสูงสุดของสหรัฐอเมริกา (US Surgeon General) ออกมาเรียกร้องให้สภาคองเกรส (สภาสูงในประเทศสหรัฐอเมริกา) ซึ่งมีอำนาจเต็มในการสั่งให้บรรจุกฎหมายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต้องมีการเปลี่ยนแปลงฉลากเตือนอันตรายต่อสุขภาพใหม่



เนื่องด้วย มีหลักฐานทางวิชาการมากมายเพียงพอที่จะสรุปได้ชัดเจนแล้วว่า **การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** เพิ่มความเสี่ยงในการป่วยเป็นมะเร็งอย่างน้อยๆ 7 ชนิด ได้แก่ มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ มะเร็งตับ มะเร็งในช่องปาก มะเร็งในลำคอ มะเร็งหลอดอาหาร และ มะเร็งกล่องเสียง

หลักฐานที่ถูกหยิบยกมาประกอบการเรียกร้องครั้งนี้ คือ จำนวนผู้ที่เสียชีวิตจากโรคมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์ แต่ละปีมีผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับการดื่มน้ำเมาถึง ราวๆ 100,000 คน ในสหรัฐฯ แค่อเมริกาเดียว ในจำนวนนี้ ประมาณ 20,000 คน ก็ต้องเสียชีวิตไปจากโรคมะเร็งชนิดต่างๆ

จึงเป็นที่มา ทำไมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถึงถูกจัดให้เป็นสาเหตุที่ก่อมะเร็งในอันดับที่ 3 รองลงมาจาก การสูบบุหรี่ และโรคอ้วน ซึ่งถูกจัดว่าเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งอันดับที่ 1 และที่ 2 ในสหรัฐฯ ตามลำดับ

สหรัฐฯ ไม่เคยเปลี่ยนคำเตือนบนขวดน้ำเมาเป็นเวลา 35 ปีแล้ว นับตั้งแต่ที่ประเทศได้นำคำเตือนบนขวดน้ำเมามาใช้ครั้งแรก ในปี 2531 ซึ่งเตือนเฉพาะสตรีมีครรภ์ และเรื่องสมรรถภาพในการขับขี่ที่ลดลงเท่านั้น และยังเป็นเพียงคำเตือนแค่ตัวหนังสือ ซึ่งแทบจะไม่มีควมหมายอะไรสำหรับผู้บริโภค

นพ.วิเวก ยังได้เรียกร้องให้ทางารสหรัฐฯ ปรับเปลี่ยนคำแนะนำอย่างเป็นทางการสำหรับผู้บริโภค เรื่องปริมาณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ควรดื่ม เพราะจากหลายการวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ปริมาณในการดื่มแอลกอฮอล์ที่เคยเชื่อว่าปลอดภัยนั้น แท้จริงแล้วไม่มีอยู่จริง

หลายประเทศก็เริ่มขยับปรับเปลี่ยนคำแนะนำในเรื่องปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ของตัวเองตามความรู้ใหม่ที่ได้จากการทำการวิจัยใหม่ๆ แล้ว

🌐 แหล่งที่มา :

<https://www.aljazeera.com/news/2025/1/6/us-top-doctor-wants-cancer-warning-on-alcohol-what-does-the-science-say>

<https://www.bbc.com/news/articles/cj90x3np0zpo>



คนดังสุขภาพดี

แข็งแรงแข็งแกร่ง

แบบฉบับน้อย วงพรุ

ร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง
เสริม *Positive Thinking* ให้กับชีวิต

by กฤษฎา สุโกศล แคลปป์ (น้อย Pru)

สุขภาพร่างกาย เป็นพื้นฐานของการทำงานที่ดี ไม่ว่าจะอาชีพอะไร เคล็ดคนดังฉบับนี้ พาไปเจาะความลับนักร้องผู้เคลื่อนไหวอย่างพลีชีพบนเวที แทบทั้งชั่วโมงไปด้วยพลังร้อง เต้น กระโดด ปีนป่าย นั่นคือน้อย กฤษฎา สุโกศล แคลปป์ หรือที่เรารู้จักกันในชื่อ น้อย วงพรุ แน่นนอนว่าเขาไม่ได้มีดีด้านการร้องเพลงเพียงเท่านั้น แต่บทบาททางการแสดงก็โดดเด่นไม่แพ้กัน



น้อยเล่าว่า เริ่มต้นเข้าวงการร้องเพลงตอนอายุ 31 ปี ถ้าเทียบกับนักบอลอายุ 31 ปี ถือว่าอายุมากแล้ว แต่พื้นฐานเป็นนักกีฬาตั้งแต่เด็ก เลย์รูสีกว่าตอนนั้น ร่างกายของเรายังฟิตอยู่ แต่เมื่ออายุมากขึ้น จะไม่ฟิตเหมือนเมื่อก่อน จึงทำให้ตั้งใจดูแลตัวเองมากขึ้น

“การขึ้นเวทีคอนเสิร์ตใหญ่ที่ต้องเล่นเพลงถึง 20 เพลง ในระยะเวลา 2 ชั่วโมง ไม่ใช่เรื่องง่ายขึ้นคอนเสิร์ตแต่ละทีผมจะทำให้เหมือนเตรียมตัวไปโอลิมปิก จะซ้อมวิ่งเยอะมาก เพราะรู้ดีว่าการร้องเพลงและเคลื่อนไหวร่างกายตลอดชั่วโมงต้องใช้พลังเยอะมาก” น้อยกล่าว

แม้อายุจะมากขึ้น พลังจะไม่เท่าเดิม แต่น้อยยอมรับว่า กำลังใจเสียงเชียร์จากแฟน ๆ ทำให้เติมพลังได้ แสดงให้เห็นว่า ไม่เพียงแต่ร่างกายที่ต้องแข็งแรง แต่สิ่งแวดล้อมรอบตัวก็สำคัญ มากเช่นกัน

นอกจากเป็นนักร้องแล้ว เขายังเป็นนักแสดงที่ได้รับความนิยมจากทั้งคอหนัง และซีรีส์ ซึ่งน้อยสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี

“ในฐานะนักแสดง ผมรู้สึกโชคดีที่ได้มีพื้นที่ให้แสดงออกผ่านตัวละคร อย่างในภาพยนตร์ ขุนพันธ์ หรืออัมพพาล ซึ่งเปิดโอกาสให้ผมปล่อยความเครียดและอารมณ์ด้านมืดเล็กๆ ออกมา แต่ท้ายที่สุด ผมรู้ว่าทั้งหมดนั้นเป็นเพียงช่วงเวลาหนึ่งของการแสดง พอทุกอย่างจบลง ต้องไม่แบกมันกลับมา” น้อยกล่าว

วิธีที่ทำให้ตัวเองมี Positive thinking น้อยเผยว่า “ผมไม่ได้เป็นคนคิดบวกตลอดเวลาหรอกครับ แต่ผมใช้ความกลัวและแง่ลบของตัวเองเป็นแรงผลักดันเพื่อสร้างสิ่งดี ๆ เท่านั้น ผมจึงอยากให้พื้นที่ในโลกออนไลน์ของผมเป็นมุมเล็กๆ ที่ส่งต่อสิ่งดี ๆ ผมก็มีความเศร้ามากพออยู่แล้ว ขอโพสต่ออะไรที่มัน Positive ดีกว่า เพื่อให้ได้เรียนรู้อะไรบางอย่างเพียงเล็กน้อย”

สุดท้ายนี้น้อยมีประสบการณ์ที่อยากจะแชร์ เพื่อบอกทุกคนว่า อย่าใช้ชีวิตอยู่บนความประมาท “คอนเสิร์ตของวงพรุที่ผ่านมา ผมทุ่มสุดตัว ทั้งร้องทั้งวิ่งเต็มที่ด้วยพลังที่มีอยู่อย่างมหาศาล จนถึงขั้นสุดท้ายที่เป็นท่าซิกเนเจอร์ ทำจนกระดูกกระเียนกระดูกดัดลงมาจากที่สูง ทำให้ผมข้อเท้าเอ็นฉีกกระดูกแตกต้องใส่เฝือก 4 เดือนเต็ม ทั้งที่เริ่มต้นมาอย่างฟิตสุดๆ”

“เหตุการณ์นี้ได้สอนผมว่า ชีวิตคาดเดาไม่ได้ และการฟื้นฟูไม่ได้ขึ้นอยู่กับร่างกาย แต่จิตใจที่แข็งแกร่งก็สำคัญมาก อย่างนักกีฬาระดับโลกไม่ได้มีเพียงร่างกายที่แข็งแรง แต่พวกเขาต้องมีจิตใจที่พร้อมจะสู้จนไปถึงเป้าหมายสูงสุด เพราะฉะนั้นการดูแลทั้งสุขภาพกายและใจ รวมถึงการคิดบวกคือสิ่งสำคัญที่จะพาเราไปต่อได้ไกลในชีวิตจริงครับ”

สสส. สนับสนุนให้คนไทยหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และปฏิบัติตัวรับชีวิตวิถีใหม่ เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งกาย จิต ปัญญา สังคม



สุขลับสมองฉบับนี้

อยากชวนคุณ มาร่วมเล่น
เกมสร้างสุข แคะคำตอบให้เจอบว่า
เมนูที่คุ้นเคยนี้

เมนูไหนให้น้ำตาลน้อยที่สุด



ส้มตำไทย



ข้าวซอย



ผัดหมี่แดง

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ส่งคำตอบ

ก่อนวันที่ 15 มีนาคม 2568

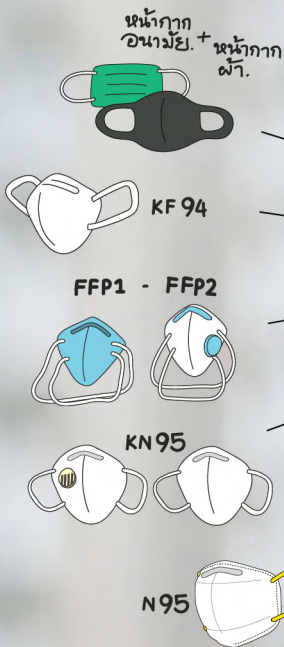
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับแท่นรองโน้ตบุ๊กไปใช้ด้วยกัน



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

เมื่อ
ฝุ่น
PM2.5
สูง



สวมหน้ากากอนามัย

ใช้กระชับและใช้ถูกประเภท