

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 10
ฉบับที่ 156
ตุลาคม 2557

แม่วัยรุ่น??



ร่วมเรียนรู้ “สุขภาวะทางเพศ” ด้วยกัน ☺
เปิดหน้าประวัติศาสตร์การศึกษา “มหาวิทยาลัย” ☺
ออกพรรษา เลิกเหล้าต่อ คุณทำได้ ☺

แจกฟรี!



ทพ.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ช่วงเวลา 3 เดือนของเทศกาลเข้าพรรษากำลังจะผ่านไป เป็น 3 เดือนที่เหล่านักดื่มใจดีทุกท่านร่วมใจกันงดเหล้าเข้าพรรษา ซึ่งต้องขอแสดงความยินดีกับท่านที่สามารถงดเหล้าได้ “ครบพรรษา” ถือว่าท่านได้ชนะใจตัวเองได้สำเร็จ

เหตุที่ปีนี้ สสส. และภาคีเครือข่ายงดเหล้าทั่วประเทศได้รณรงค์เน้นให้กำลังใจให้คนเลิกเหล้าให้ “ครบพรรษา” เพราะข้อมูลทางการแพทย์พบว่าหากผู้ติดสุราสามารถงดการดื่มได้ต่อเนื่อง 6 เดือน มีโอกาสสูงที่จะสามารถเลิกเหล้าได้ตลอดชีวิต ดังนั้นการเริ่มต้นเลิกเหล้าในช่วงเข้าพรรษาให้ครบ 3 เดือน นับเป็นก้าวแรกที่น่าไปสู่การเลิกเหล้าระยะยาวต่อไป

อย่างไรก็ตาม การที่คนคนหนึ่งจะสามารถงดเหล้าได้สำเร็จตลอดพรรษาก็ต้องขึ้นชมครอบครัว และคนรอบข้างด้วย เพราะถือว่าเป็นตัวช่วยสำคัญต่อการที่นักดื่มคนหนึ่งจะเลิกดื่มได้ตลอด 3 เดือน ดังแนวคิดรณรงค์ที่ สสส. ได้เผยแพร่ออกไป “ช่วย ชม ให้กำลังใจ งดเหล้าครบพรรษา”

ซึ่งปีนี้ถือว่ามีผลเป็นที่น่าพอใจอย่างมาก แม้ยังไม่มีตัวเลขรายงานจำนวนผู้งดเหล้าออกมา แต่พบว่าในช่วงเข้าพรรษาปีนี้ มีผู้โทรไปขอคำปรึกษาเกี่ยวกับสายด่วนเลิกเหล้า 1413 เพิ่มขึ้นถึงกว่า 70% จากข้อมูลที่

ผ่านมาการรณรงค์ในระยะเวลา 3 เดือนสามารถทำให้ประเทศไทยประหยัดเงินค่าน้ำเมาในช่วงเข้าพรรษาได้ถึงปีละสองหมื่นล้านบาท ดังนั้นถ้ามีผู้งดเหล้าเข้าพรรษามากขึ้นก็จะช่วยลดการสูญเสียค่าเหล้าได้เพิ่มขึ้นอีก

การรณรงค์ลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น เป็นหนึ่งในความพยายามของการลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่นเดียวกับการรณรงค์ลดการสูบบุหรี่ ซึ่ง สสส. และภาคีเครือข่ายได้ทำงานร่วมกันอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มก่อตั้ง สสส. และได้ผลสำเร็จมาเป็นลำดับ ทำให้ สสส. ประเทศไทยถูกยกให้เป็นต้นแบบกองทุนส่งเสริมสุขภาพของโลก และมีหลากหลายประเทศเข้ามาศึกษาการทำงานอย่างต่อเนื่อง

เดือนที่ผ่านมา สสส. ก็ได้มีโอกาสต้อนรับผู้นำสาธารณสุขจาก 8 ประเทศในอาเซียน ได้แก่ ประเทศ ฟิลิปปินส์ อินโดนีเซีย มาเลเซีย เวียดนาม ลาว

พม่า กัมพูชา สิงคโปร์ และผู้บริหารและผู้เชี่ยวชาญจากองค์การอนามัยโลก ภูมิภาคแปซิฟิกตะวันตก (WHO-WPRO) ที่มาร่วมประชุมและดูงานที่ สสส. ในฐานะต้นแบบการทำงานด้านการจัดการการเงินเพื่อการควบคุมยาสูบที่เข้มแข็งในภูมิภาค สสส. ประเทศไทยกำลังเป็นต้นแบบการทำงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพในภูมิภาคอาเซียน ที่จะได้ก่อให้เกิดความช่วยเหลือประเทศสมาชิกอาเซียน เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การเชื่อมโยงการทำงาน และความร่วมมือระหว่างประเทศสมาชิกอาเซียนในการส่งเสริมสุขภาพในมิติต่างๆ โดยเฉพาะการลดบุหรี่ และเหล้า นับเป็นความภูมิใจของ สสส. และภาคีเครือข่าย รวมถึงคนไทยทุกคนที่มีส่วนร่วมในสร้างเสริมสุขภาพ จนมีชื่อเสียง และสามารถเป็นตัวอย่างให้กับนานาประเทศได้

...สวัสดีครับ...

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 10 ฉบับที่ 156 ตุลาคม 2557

สร้างสุข ☺

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

แม่วัยรุ่น

4

สุขสร้างได้

มหาวิทยาลัยดอนแก้วสร้างสุข

10

เกร็ดความสุข

เคล็ดไม่ลับเลิกเหล้าต่อ

14

สุขรอบบ้าน

นั่งนานๆ นอนนานๆ จะอยู่ไม่นาน

16

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนดังสุขภาพดี

น้องไผ่ไหม สุขภาพดีเริ่มต้นที่ “ครอบครัว”

22

สุขลับสมอง

มีปัญญาไม่รู้จะปรึกษาใคร?

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th


Thai Health



~~แม่~~ วัยรุ่น



ทุก 4 นาที

มีวัยรุ่น 1 คนคลอดลูก



ประเทศไทย มีแม่วัยรุ่น
เป็นลำดับ 5 ของเอเชีย



ทารก 1 ใน 6 เกิดจากแม่
ที่มีคำขึ้นต้นว่า “เด็กหญิง”



“วัยใส” เป็นช่วงอายุที่เต็มไปด้วยพลัง กำลังก้าวเข้าสู่เริ่มต้นเรียนรู้ผิด ถูก เป็นวัยที่กำลังอยากลองเดินพันปีกของพ่อแม่ที่คอยกางปกป้องด้วยความอยากรู้ อยากลอง อยากพิสูจน์ แต่ด้วยวัยประสบการณ์ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความพลาดพลั้งในวัยนี้ได้



“เพศ” คือ ธรรมชาติแห่งวิถีมุขย คือ สิ่งปริศนาที่วัยใสอยากรู้ อยากลอง คือ สิ่งทีพ่อแม่ห่วงอย่างที่สุด

แต่จะ **“ปิดกัน” “ปิดหู” “ปิดตา”** ในยุคที่โลกเปิดประตูรออยู่ปลายนิ้วคงเป็นไปได้ยาก จึงต้องเปลี่ยนความกลัวว่าสอน **“เพศศึกษา”** จะกลายเป็นการชี้โพรงให้กระรอก เป็นร่วมมือกันสร้างความเข้าใจ เพื่อสุขภาวะทางเพศที่ดี

ความรู้ทุกวันนี้ไม่ใช่แค่โลกในห้องเรียน แต่ชีวิตจริงเด็กๆ ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ในหนังสือไม่มีสอน ผู้ใหญ่จึงต้องยอมรับในหลายๆ เรื่องไม่ว่าจะเป็น ยอมรับว่าโลกเปลี่ยนไป ยอมรับว่าเรื่องเพศในวัยรุ่นไม่อาจละเลยได้ ยอมรับว่าวัยรุ่นมีสิทธิเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ รวมทั้งยอมรับว่าปัญหามีอยู่จริงถึงนำไปสู่ทางแก้ปัญหา

สิ่งที่สะท้อนถึงขนาดของปัญหาว่าวันนี้เรานิ่งนอนใจไม่ได้ เมื่อดูข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติปี 2556 พบว่าหญิงอายุต่ำกว่า 18 ปี มีอัตราการตั้งครรภ์ 54 คนต่อประชากรวัยรุ่น 100,000 คน ซึ่งสูงกว่าอัตราที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ว่าไม่ควรเกิน 15 คนต่อประชากรวัยรุ่นแสนคน

อัตราเกิดของไทยอยู่ที่ 800,000 คนต่อปี ในจำนวนนี้เป็นแม่วัยรุ่นกว่า 120,000 คน วัยรุ่นหญิงไทยอายุระหว่าง 15-19 ปี มีอยู่ 2.4 ล้านคน มีอัตราการคลอดลูก 1 คนในทุก 4 นาที ยิ่งไปกว่านั้น ทุก 2 ชั่วโมงจะมีเด็กหญิงอายุ 10-14 ปี 1 คน คลอดลูก ในช่วง 10 ปีมานี้จึงพบเด็กหญิงอายุต่ำกว่า 15 ปีที่กลายเป็นแม่เพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่า จาก 1,400 ราย เป็น 3,700 ราย

ที่น่าเป็นห่วงที่สุดคือ หญิงอายุต่ำกว่า 19 ปี ที่มีการตั้งครรภ์และคลอดซ้ำเป็นครั้งที่ 2 มีจำนวน 15,000 คนต่อปี และในจำนวนนี้เกือบครึ่งตั้งครรภ์เป็นครั้งที่ 3!

หมายความว่า คนกลุ่มนี้ไม่ได้รับคำแนะนำหรือคำปรึกษา รวมทั้งแนวทางการป้องกันปัญหา ทำให้ต้องได้รับความทุกข์ยากลำบากมากกว่าเดิมและเพิ่มความทุกข์ให้กับรุ่นลูก

ผลที่ตามมาจากการตั้งครรภ์ในวัยที่ร่างกายและวุฒิภาวะไม่พร้อม เกิดผลกระทบทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพของทั้งแม่และเด็ก เพราะเด็กที่เกิดจากแม่อายุน้อย มีความเสี่ยงที่จะน้ำหนักตัวน้อย จะเจ็บป่วยบ่อยๆ ซึ่งน่าเศร้าที่เด็กทารก 1 ล้านคนทั่วโลก ที่เกิดจากแม่วัยรุ่นต้องเสียชีวิตตั้งแต่ขวบปีแรก ซึ่งตัวแม่เองก็เสี่ยงที่จะตกเลือดหรือภาวะครรภ์เป็นพิษ เกิดความเครียดระหว่างการตั้งครรภ์ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งแม่และเด็ก

ยังไม่นับการที่เด็กต้องออกจากห้องเรียนก่อนวัยอันควรไม่สามารถหาเลี้ยงชีพได้อย่างเพียงพอนั่นหมายถึงคุณภาพชีวิตของทั้งครอบครัว เด็กที่คลอดจากครอบครัวที่ไม่พร้อม โดยเฉพาะแม่วัยรุ่น จะทำให้เด็กในครอบครัวขาดโอกาสในการเลี้ยงดูที่ดี ขาดการดูแลเอาใจใส่ด้วยความรัก ขาดการให้โอกาสทางการศึกษา ทำให้ปัญหาอื่นๆ ตามมาไม่รู้จบ

เมื่อดูข้อมูลการยุติการตั้งครรภ์ของไทย โดยสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ปี 2555 ระบุว่ามีการเสียชีวิตจากการยุติการตั้งครรภ์ ปีละ 25-30 ราย ส่วนการเจ็บป่วย บาดเจ็บจากภาวะแทรกซ้อนจากยุติการตั้งครรภ์พบถึง 30,000 คน ส่วนสำนักการอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2555 รายงานว่า หญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี ยุติการตั้งครรภ์ปีละ 46.5% แนนอนว่าในจำนวนนี้เป็นการทำแท้งอย่างไม่ปลอดภัย

แม้ว่าจะคลอดปลอดภัยก็ยังพบว่าแต่ละปีมีเด็กกำพร้าถูกทิ้งอีกกว่า 80,000 ราย

ทุก 4 นาที
มีวัยรุ่นหญิงอายุ 15-19 ปี
1 คน คลอดลูก
หรือ 129,451 คน/ปี



ทุก 2 ชั่วโมง
มีเด็กหญิงอายุ 10-14 ปี
1 คน คลอดลูก



การประชุมระดับชาติ
เรื่องสุขภาวะทางเพศ ครั้งที่ 1

“การตั้งครรภ์...ในวัยรุ่น”



เพื่อให้สังคมสามารถเดินทางไปสู่ทางที่สามารถแก้ปัญหาได้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.) มูลนิธิแพธทูเฮลท์ กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และภาคีเครือข่ายกว่า 20 องค์กร จึงจัด “การประชุมระดับชาติเรื่องสุขภาวะทางเพศ ครั้งที่ 1” ประเด็น “การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น” ให้ทุกฝ่ายระดมความคิดร่วมกัน

บรรยากาศภายในงานจึงเต็มไปด้วยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในทุกๆ ด้าน เพื่อนำไปสู่การสร้างนโยบายและยุทธศาสตร์ การป้องกันในมิติทั้งด้าน การศึกษา บริการ สังคม และสาธารณสุข การบริหารจัดการดูแล และแก้ไขปัญหาทั้งระดับบุคคล ระดับชุมชน การสร้างความรู้ และนวัตกรรม ไม่ว่าจะเป็นความรู้เกี่ยวกับลูกผู้ชาย ลูกผู้หญิง Gen Z, Gen Me ที่รับผิดชอบเรื่องเพศ มีการทำงานร่วมกันของหลายภาคส่วน, สิทธิเด็กที่จะปกป้องตัวเองและตัดสินใจเอง, พ่อแม่ ผู้ปกครอง คือผนังทองแดง กำแพงของเด็กสำหรับลูกที่พลาด, ครูคือคนที่เด็กไว้วางใจได้ และเชื่อใจเด็ก, การเสริมสร้างพลังชุมชน เพื่อให้เกิดทัศนเชิงบวกต่อเรื่องเพศในชุมชน, วิทยุติดการตั้งครรภ์อย่างถูกต้องปลอดภัย และการคุมกำเนิดที่ใช้ป้องกันทั้งการตั้งครรภ์ และการติดเชื้อ

สิ่งหนึ่งที่เห็นได้ชัด คือการแก้ปัญหาไม่สามารถแก้ได้ด้วยฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเพียงลำพัง แต่ถือเป็นก้าวแรกที่น่าปัญหาที่สังคมไม่กล้าพูดถึง หรือไม่อยากพูดถึงในสังคมขึ้นมากและนำไปสู่การแก้ปัญหา



สุขภาวะทางเพศ?

การจะมีสุขภาวะทางเพศที่ดีจะต้องประกอบไปด้วยหลายๆ ด้าน ทั้งในระดับบุคคล และสังคม ซึ่งต้องมีทั้งสองด้านอย่างสมดุลย์ประกอบกับการเรียนรู้ในหลายๆ ด้าน หากมีความเข้าใจก็จะนำไปสู่การพูดคุยในปัญหาที่ละเอียดอ่อนซึ่งจะผลต่อสังคมต่อไปได้

- **พัฒนาการทางเพศ** คือ ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศตามวัย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
- **สุขอนามัยทางเพศ** คือ ความรู้ความเข้าใจและสามารถดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศได้ตามวัย เช่น การดูแลรักษาอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ อนามัยการเจริญพันธุ์ ความเข้าใจต่างๆ ในเรื่องเพศ
- **พฤติกรรมทางเพศ** คือ การแสดงออกถึงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับเพศ และวัย โดยเฉพาะการปฏิบัติต่อเพศตรงข้าม
- **สัมพันธภาพ** คือ การสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนเพศเดียวกัน และต่างเพศ การเลือกคู่ การเตรียมตัวก่อนสมรส และการสร้างครอบครัว
- **ทักษะส่วนบุคคล** คือ ความสามารถในการจัดการสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เช่น ทักษะการสื่อสาร การปฏิเสธ การขอความช่วยเหลือ การจัดการกับอารมณ์ การตัดสินใจและแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ
- **สังคมและวัฒนธรรม** คือ ค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทย และการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยเฉพาะจากสื่อที่ยั่วเย้าต่างๆ



นพ.วิชัย โชควิวัฒน์

ประธานคณะกรรมการจัดการประชุม

วัยรุ่นเป็นวัยเปราะบาง และยังอ่อนต่อโลก บางครั้งจึงมีโอกาสพลาด ดังนั้นต้องระมัดระวัง อย่าไว้ใจว่ามนุษย์ทุกคนจะดีต่อเราหมด ที่สำคัญต้องรักษาตัวรอดเป็นยอดดี ถ้าต้องการความสุขจากเพศสรีระก็ต้องป้องกันตัว

นพ.วิวัฒน์ โรจนพิทยากร

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



ประเทศไทยมีแนวทาง เครือข่ายที่ทำงานเพื่อแก้ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมมานาน แต่ยังขาดการยอมรับจากสังคมว่าเรากำลังเผชิญปัญหาการยอมรับว่าเด็กและเยาวชนทุกวันนี้เปลี่ยนไป จะนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างตรงจุดไม่ใช่ทำแค่เพียงห้ามหรือ ใช้มาตรการลงโทษ หรือ ประณาม เท่านั้น



คนมีสุขภาพทางเพศดีๆ จะแสดงออกแบบไหน?

- จะมั่นใจในรูปร่าง หน้าตา สีมืดของตัวเอง
- จะสัมผัสเรียนรู้ ดูแลอวัยวะเพศตัวเองเหมือนกับทำกับใบหน้า
- จะเล่าประสบการณ์ ชักถามเรื่องเพศ โดยไม่ขบขัน เขินอาย หรือ รังเกียจ
- จะรู้คาถา ต้องพร้อม ต้องเต็มใจ ต้องปลอดภัย เมื่อพูดถึงเพศสัมพันธ์
- จะปฏิบัติต่อคนที่มีความแตกต่างด้วยความเคารพไม่ว่าเพศใดก็ตาม
- จะปฏิบัติกับเพื่อน คู่รัก คนรอบข้างด้วยความเคารพ เท่าเทียม
- จะรักตนเอง ไม่ปรับเปลี่ยนร่างกาย พฤติกรรม หรือเสียทุกอย่างเพื่อจุดรั้งความรัก

สังคมที่มีสุขภาพทางเพศจะเป็นแบบใด?

- จะเป็นสังคมที่เกิดการเรียนรู้ มีข้อมูลเรื่องเพศที่ถูกต้อง รอบด้าน
- จะไม่ถูกนำเรื่องเพศมาเป็นกรอบกำหนดความคิด การแสดงออก
- จะเป็นสังคมที่คนทุกเพศ ทุกวัย แลกเปลี่ยนประสบการณ์อย่างปลอดภัย ไม่ถูกตำหนิ
- จะเป็นสังคมที่มีกฎหมาย นโยบายที่คุ้มครองสิทธิทางเพศของคนทุกเพศ ทุกวัย
- จะมีบริการทางสังคมและสุขภาพอย่างเป็นมิตร เข้าถึงได้ทุกเพศ ทุกวัย





เพศศึกษา ใครต้องศึกษา?



ตัวเอง : การเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา เราจะได้รับการสอนตั้งแต่เล็ก จนโต ความอยากรู้ในเรื่องเพศก็จะแตกต่างกันออกไปตามช่วงวัย เป็นเรื่องปกติที่จะมีความสงสัย อยากรู้ อยากถาม ไม่ใช่เรื่องแปลกหรือน่ารังเกียจต้องปิดบัง สามารถถามพ่อแม่ พี่น้อง ครู หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้



ครอบครัว : หน่วยงานสังคมที่เล็กที่สุด แต่สำคัญที่สุด เพราะความรู้เรื่องเพศ ไม่ใช่แค่อารมณ์ทางเพศ แต่มีความหมายกว้างใหญ่ไพศาล ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย จิตใจ สังคม สัมพันธภาพ บทบาท สิทธิหน้าที่ ความรับผิดชอบ สิ่งเหล่านี้บางเรื่องไม่มีในหนังสือเรียนแต่ต้องสร้างตั้งแต่ที่บ้าน จากการศึกษาพบว่าเด็กที่พูดคุยกับผู้ปกครองเรื่องเพศศึกษามีแนวโน้มจะมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกช้ากว่าเด็กที่ไม่เคยพูดคุยกันเลย

เริ่มจากตรงไหน

> **เนื้อตัวร่างกาย** พื้นที่ต้องดูแล ทำได้ตั้งแต่ช่วงปีแรกๆ สอนแบบต่อเนื่อง เช่น เวลาเราสอนลูกเรื่องอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น นิ้วมือ นิ้วเท้า หน้าที่ของของอวัยวะต่างๆ ก็สามารถสอนเรื่องอวัยวะเพศรวมเข้าไปด้วย

> **สอดแทรกเรื่องราว** การพูดคุยกันบ่อยๆ ในทุกๆ เรื่อง จะทำให้สอดแทรกเพศศึกษาในหัวข้อสนทนาได้ไม่ยากเมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่นลูกก็จะไม่อายที่จะพูดคุยกันเรื่องนี้

> **เป็นไปตามวัย** คำถามของเด็กวัย 5 ขวบ กับเด็ก 10 ขวบ หรือ วัยรุ่นอายุ 15 จะไม่เหมือนกัน การได้ตอบคำถามลูกอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่เป็นอาย รังเกียจ ตำหนิ จะเปิดโอกาสให้ลูกพูดคุยกับผู้ใหญ่เอง

> **ทำอย่างธรรมชาติ** พ่อแม่อาจเป็นอาย หรือคิดว่าเป็นหน้าที่ครู ต้องแก้ ความคิดตัวเองและปล่อยให้เป็นธรรมชาติ โดยคิดเสมอทางพัฒนาการทางเพศ เป็นพัฒนาการหนึ่งของลูกเช่นกัน

> **แลกเปลี่ยนประสบการณ์** เป็นสิ่งที่คนที่หวังดีที่สุดต่อกันจะมอบให้ได้ การจัดการอารมณ์ ความคิด บริหารความรัก เป็นสิ่งที่หาจากหนังสือหรืออินเทอร์เน็ตไม่ได้ จะดีที่สุดถ้าสิ่งนั้นพ่อแม่จะมอบให้





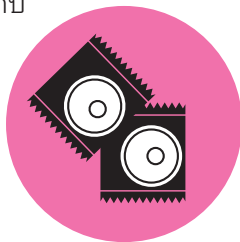
โรงเรียน

แต่ละช่วงวัยของเด็กต้องการพัฒนาความรู้ ความสัมพันธ์ ประสบการณ์ ซึ่งเวลาส่วนใหญ่ของเด็กต่างอยู่ในห้องเรียน ซึ่งการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาก็ต้องทำให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กแต่ละวัย ช่วงเด็กเล็กหรืออนุบาล อายุ 3-5 ปี, ประถมตอนต้น อายุ 6-8 ปี, ประถมตอนปลาย อายุ 9-11 ปี, มัธยมต้น อายุ 12-14 ปี และมัธยมปลาย ปวช. อายุ 15-17 ปี ซึ่งหลักสูตรสื่อการเรียนการสอนมีความจำเป็นในการพัฒนาเด็กควบคู่ไปกับแนวทางการแก้ไขให้คำปรึกษาอย่างเหมาะสม



ชุมชน เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์

ถือว่าเป็นหน่วยที่มีบทบาทช่วยแก้ปัญหาเรื่องสุขภาวะทางเพศด้วยเช่นเดียวกัน เช่น โรงเรียนและชุมชน จัดทำ Love Care Call Center เพื่อให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ โดยตนเองเป็นผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งเปิดรับสายช่วงเวลาที่วัยรุ่นเลิกเรียนคือ 17.00-20.00 น. โดยให้คำปรึกษาและคำแนะนำเบื้องต้นเกี่ยวกับเพศ โดยให้เด็กมีระบบคิดวิเคราะห์รอบด้าน และรับฟังปัญหาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ และการใช้วิธีคุมกำเนิดแบบผิดวิธีอย่างจริงจัง พร้อมกับแนะนำวิธีการป้องกันที่ถูกต้องและปลอดภัย ซึ่งจะเกิดขึ้นได้เมื่อหน่วยทางสังคมทุกภาคส่วนร่วมกัน



วัยรุ่นยุคนี้ อยู่ในยุค Gen Z หรือ เจเนเรชันซี คือเด็กที่เกิดและเติบโตมากับพร้อมเทคโนโลยีและอุปกรณ์อำนวยความสะดวกความอิสระ “ความรัก และ เวลา” เป็นสองสิ่งสำคัญในการเลี้ยงเด็กเจเนเรชันนี้ คือ การโอบกอด พูดให้กำลังใจ ชื่นชม หาเวลาในการพูดคุยหันหน้าเข้าหากัน

ทั้งสองสิ่งยังเป็นตัวช่วยในการป้องกัน “ท้องไม่พร้อม” เพราะสมองของคนเราจะพัฒนาตามช่วงวัย ส่วนไหนที่ถูกกระตุ้นและใช้บ่อยๆ จะพัฒนาเต็มที่ แต่หากส่วนไหนที่ไม่ค่อยได้ใช้งาน ปลายประสาทส่วนนั้นจะถูกตัดทิ้ง ฉะนั้นหากปลูกฝังเด็กอย่างไร เด็กก็จะเป็นคนแบบนั้นวัยรุ่นที่ท้องก่อนวัยอันควรจึงมักจะมีสิทธิ์ท้องซ้ำถึง 30% ซึ่งสิ่งหนึ่งที่ทำให้เด็กเดินทางไปถึงจุดนั้น คือ การขาด “ความนับถือในตนเอง” (Self Esteem)

พ่อแม่มีส่วนอย่างมากในการสอนให้มองความรักและเพศสัมพันธ์เป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ ไม่ใช่เรื่องของการ “เอารัดเอาเปรียบ” หรือ “ศักดิ์ศรี” ไม่ใช่ว่า ผู้ชายจะเอาแต่คิดว่าเพศสัมพันธ์คือกำไรชีวิต ส่วนผู้หญิงก็ต้องไม่คิดว่าคุณค่าของความรักจะอยู่ที่เพียงมอบร่างกายให้ ซึ่ง พ่อ แม่ จึงเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะทำให้เกิดการเลี้ยงดูเชิงบวก เอาใจใส่และให้ความสำคัญ

การแสดงออกว่ารัก ว่าชื่นชม ก็จะสร้างความรู้สึกเป็นที่รัก และนับถือในตนเอง ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดไม่ว่าจะเจอปัญหารูปแบบไหนก็ตาม





มหาวิทยาลัยคอนแก้วสร้างสุข

“ชีวิต”
คือ การศึกษา
“การศึกษา”
คือ ชีวิต
เป็นหลักการสำคัญ

U = Uniqueness มีความเป็นอัตลักษณ์เฉพาะ

D = Diversity มีความหลากหลาย

H = Holistic บูรณาการไม่แยกส่วน

C = Connectedness การเชื่อมประสาน

มหาวิทยาลัย คือ หน้าที่หนึ่งของประวัติศาสตร์ทางการศึกษา ที่ได้สร้างพลัง นำไปสู่การสร้างความสำเร็จ และสังคมอุดมปัญญา

ความหมายของ “วิทยาลัย” คือ ปัญญา คือ ความรู้ทั้งหมด เมื่อบวกผสานกับมหาวิทยาลัย ที่เป็นแหล่งสร้างความรู้เฉพาะส่วน จึงกลายเป็นปัญญาใหญ่กว่าความรู้ สามารถเชื่อมโยงได้ทุกเรื่อง



สร้างสังคมอุดมปัญญา

การพัฒนาถิ่นฐานจะมีใครที่รู้ดีกว่าคนในถิ่นฐานนั้น ความรู้จึงอยู่ทุกทิวหนแห่งอยู่ที่เราจะเรียนรู้มันได้อย่างไร อ.แมร์ม จ.เชียงใหม่ เป็นสถานที่ที่ห่างจากใจกลางเมืองใหญ่ ไม่มากนัก ยังคงพบเห็นธรรมชาติและชุมชนที่อยู่ร่วมกันหลายๆ อย่างที่นี่ จึงเป็นชุมชนทรัพยากรปัญญา

ตำบลดอนแก้ว ถือเป็นแหล่งศึกษาดูงาน เป็นองค์กรต้นแบบในหลากหลายมิติ สร้างการเรียนรู้ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเครือข่าย โดยใช้กระบวนการฝึกอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ได้รับ การยอมรับสร้างความเชื่อมั่นและศรัทธาของ ขบวนการทำงานให้กับเพื่อนเครือข่าย จากทุกภูมิภาคทั้ง ในประเทศและต่างประเทศ

มีผลงานการันตีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นรางวัลการบริหาร บ้านเมืองที่ดีธรรมาภิบาล 9 ปีซ้อน รางวัลพระปกเกล้า ทองคำ รางวัลด้านสิ่งแวดล้อม (ขยะ)ต้นแบบ รางวัลการ จัดระบบการดูแลสุขภาพชุมชน รางวัลด้านเด็กและสตรี รางวัลด้านผู้พิการและผู้สูงอายุ เป็นต้น

รางวัลเหล่านี้ ไม่ใช่แค่ความภูมิใจหรือแค่เครื่องประดับในตู้โชว์ แต่เบื้องหลังรางวัลเกิดการสร้างขบวนการเรียนรู้ การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ สร้างโอกาสในการเรียนรู้และเพิ่มทักษะการจัดการเพื่อการดูแลสุขภาพ ผู้นำทุนทางสังคม และประชาชนในพื้นที่

ความสมบูรณ์ในชุมชนแห่งนี้จึงพัฒนากลายมาเป็นที่ตั้งของ “มหาวิทยาลัยดอนแก้วสร้างสุข” University of Donkaew Healthy Community : UDHC ซึ่งเป็นความร่วมมือของศูนย์วิจัยและพัฒนาาระบบสุขภาพชุมชน (ศวช.) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น และ สสส. สร้างหลักสูตรการเรียนรู้ฝึกอบรมให้กับผู้สนใจแก่นำชุมชน ผู้นำท้องถิ่น กลายเป็นมหาวิทยาลัยที่ไม่ล้อมรั้วทางความคิด และทุกที่ในชุมชนกลายเป็นห้องเรียน

หลักการมหาวิทยาลัยดอนแก้วเป็นหลักการระดับโลก และเชื่อว่าต่อไปความรู้ของโลกจะเปลี่ยนโดยจะหันมาเน้นการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล ระหว่างมนุษย์และมนุษย์กับธรรมชาติ และรูปแบบการศึกษาแบบนี้เท่านั้นจึงจะทำให้ประเทศไทยสามารถหลุดพ้นวิกฤติและพัฒนาไปสู่ความเจริญได้

ด้วยปรัชญา “บันคน ปลุกปัญญา เปลี่ยนสังคม”

การจัดการสุขภาพในชุมชนที่ตอบสนองต่อการสร้างความสุข เพิ่มคุณภาพชีวิตของประชากร ในรูปแบบของการจัดการตนเองเพื่อการดูแลสุขภาพ โดยใช้ทุนทางสังคมและศักยภาพของพื้นที่เป็นฐานในการพัฒนา แบ่งเป็น 3 กลุ่มสำคัญ ซึ่ง ต.ดอนแก้ว มีครบทั้ง 3 องค์ประกอบ

1. การจัดการตนเองตนเอง ครอบครัว กลุ่มต่างๆ ที่เป็นทุนทางสังคมของพื้นที่

2. การจัดการบริการของโรงพยาบาลชุมชนตำบลดอนแก้ว ในการเพิ่มทักษะในการจัดการตนเองมากขึ้น

3. อบต.ดอนแก้วทำหน้าที่ในการส่งเสริมบริการสาธารณะ

หลักสูตรการจัดการสุขภาพชุมชน มหาวิทยาลัยดอนแก้วสร้างสุข ถือเป็นสิ่งสำคัญ โดยพื้นที่ดอนแก้ว ต่อจากนี้จะกลายเป็นสถานที่ถ่ายทอด สร้างการเรียนรู้ ฝึกทักษะแบบคู่ขนาน (Learning through Actions) มีหลักสูตรทั้งในระดับตำบลที่ให้ประชาชนในตำบลดอนแก้วได้เรียนรู้โดยได้รับการสนับสนุนจาก อบต.ดอนแก้วที่เป็นส่วนหนึ่งของบริการสาธารณะ และเป็นหลักสูตรระยะสั้นเริ่มต้นตั้งแต่ 3 เดือน 6 เดือน 1 ปี ที่แตกต่างกันในแต่ละวิชา เป็นต้นไป

มีหลักสูตรสำหรับองค์กรส่วนท้องถิ่นเครือข่าย 15 แห่งที่จะเข้ามาเรียนรู้ในมหาวิทยาลัยดอนแก้วสร้างสุขตำบลละ 45 คน รวม 270 คน จัดการเรียนการสอน 2 ครั้ง ในหลักสูตรครั้งละ 4 คืน 5 วันได้รับการสนับสนุนจากสสส. เพื่อให้เกิดการต่อยอดและขยายการพัฒนากระบวนการดูแลและขยายพื้นที่ต่อไป

สำหรับ อบท.หรือกลุ่ม องค์กรที่สนใจนอกเครือข่ายสามารถสมัครเข้าเรียนได้โดยมีค่าใช้จ่ายในการเรียนการสอนตามหลักสูตรการจัดการสุขภาพชุมชน มหาวิทยาลัยดอนแก้วสร้างสุข ซึ่งจะได้กำหนดเป็นระเบียบต่อไป



หลักสูตรที่น่าสนใจ ของมหาวิทยาลัยแห่งนี้ จะประกอบไปด้วย



หลักสูตรด้านหลักนวัตกรรมการสุขภาพ

- วิชาการดูแลผู้ป่วยและคนพิการ
- วิชาการพัฒนาอาสาสมัคร
- วิชาการจัดสวัสดิการ
- วิชาการดูแลผู้สูงอายุ
- วิชาการจัดการครอบครัว
- วิชาการดูแลเด็กปฐมวัย
- วิชาการดูแลเด็กและเยาวชน

หลักสูตรนวัตกรรมการส่งเสริมพัฒนา

- วิชาการจัดการความมั่นคงทางอาหาร
- วิชาการจัดการขยะและพลังงานทดแทน
- วิชาการพัฒนากิจกรรมสร้างสรรค์
- วิชาความปลอดภัยในชุมชน
- วิชาความปลอดภัยในอาชีพ

ทุกองคค์ของตำบลดอนแก้ว จึงกลายเป็น
ห้องเรียน ที่จะพัฒนาให้เกิดชุมชนสร้างสุข
ด้วยการถ่ายเทภูมิปัญญา วิถีแก้ปัญหา
การบริหาร ส่งต่อให้แกกัน



ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ประเวศ วะสี ราชกรรราช

คนตำบลดอนแก้วรู้จักตัวเองอย่างแท้จริง ความรู้ที่สั่งสม
ยาวนานกำลังจะได้รับการต่อยอดและกระจายออกไปทั่วสารทิศ
หากย้อนกลับไปดูประวัติศาสตร์จะพบว่า ในรอบ 100 ปีที่ผ่านมา
เราไม่เคยประสบความสำเร็จในเรื่องของการศึกษาเลย เพราะเรา
รับเอาแบบอย่างการศึกษาของต่างประเทศมาใช้ ซึ่งเป็นการศึกษา
แบบแยกส่วน โดยเน้นเอาหลักวิชาการเป็นตัวตั้งมากเกินไป ไม่ได้
ยึดหลักวิชาชีวิตเป็นตัวตั้ง ทำให้ผู้เรียนขาดจากรากเหง้าวัฒนธรรม
แผ่นดินของตัวเอง แก้ปัญหาอะไรไม่เป็น จัดการอะไรก็ไม่มี
ช่วยเหลือสังคมไม่ได้เพราะท่องแต่วิชา

หลักการมหาวิทยาลัยดอนแก้วเป็นหลักการระดับโลก และ
เชื่อว่าต่อไปความรู้ของโลกจะเปลี่ยน โดยจะหันมาเน้นการอยู่ร่วมกัน
อย่างสมดุล ระหว่างมนุษย์และมนุษย์กับธรรมชาติ และรูปแบบ
การศึกษาแบบนี้เท่านั้น จึงจะทำให้ประเทศไทยสามารถหลุดพ้น
วิกฤติและพัฒนาไปสู่ความเจริญได้

การอยู่ร่วมกันของทุกชีวิตควรเป็นอุดมการณ์สูงสุดของ
มนุษยชาติ ชุมชนท้องถิ่นถือเป็นฐานสำคัญของประเทศ ซึ่งถ้าชุมชน
ทั่วประเทศแข็งแรง ประเทศชาติจะมีความมั่นคง ประเทศไทยก็
จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นแน่นอน เราต้องค่อยๆ ขยับขยาย
แนวคิดนี้ไปทั่วประเทศจนทดแทนที่สิ่งไม่ดี

เชื่อว่าสุดท้ายแล้วประเทศไทยจะกลายเป็น “ยุคศีลอารยะ”
เป็นยุคที่เศรษฐกิจดี การเมืองดีและศีลธรรมดี ประเทศจะเต็มไปด้วย
ความร่วมมือกัน

3 เดือน

แห่งความตั้งใจ

มีหลายต่อหลายคนทำได้สำเร็จ

จดเหล่า
ครบ
พรรษา

//

จดเหล้าตลอดพรรษา เป็นช่วงที่
หลายคนตั้งใจมุ่งมั่นเพื่อเปลี่ยนแปลง
ตัวเอง อาจจะเพื่อคุณแม่ คุณพ่อ เพื่อ
คนรัก เพื่อลูก หรือ เพื่อตัวเอง ไม่ว่าจะ
เพื่ออะไรก็ตาม การทำตามความตั้งใจ
ได้สำเร็จถือเป็นก้าวแรกที่จะเปลี่ยน
ตัวเองไปสู่สิ่งที่ดีกว่า

//

ในช่วงงดเหล้าเข้าพรรษา ความตั้งใจอาจจะแรงกล้าเป็นพิเศษแต่เมื่อกำลังจะก้าวเข้าสู่ช่วงปกติ แรงยึดเหนี่ยวจิตใจอาจจะลดลงบ้าง หากจะงดเหล้าไว้ให้ได้ต่อไปอาจต้องการกำลังใจของตัวเองให้เพิ่มขึ้นอีกเพื่อจะไม่หันกลับดื่มจนกลายเป็นดื่มหนัก 9 เดือน งด 3 เดือน ซึ่งคงไม่เวิร์คแน่ๆ

งดเหล้าตลอดทั้งปีจะดีแค่ไหน แล้วจะทำได้อย่างไร

ก่อนอื่นต้องทราบก่อนว่า เหล้า เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง มีสารเคมีในแอลกอฮอล์บางอย่างที่ออกฤทธิ์กระตุ้นให้สมองมีความต้องการเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนเราไม่สามารถสร้างความสุขได้เองโดยไม่พึ่งพามัน การเลิกดื่มติดต่อกันได้ในช่วง 3 เดือนที่เข้าพรรษา ทำให้สมองเริ่มปรับตัวได้และหมายความว่าไม่ต้องการสารเคมีเพื่อกระตุ้นให้สร้างความสุขอีกแต่อย่างใด

นั่นถือเป็นชัยชนะยกแรกเท่านั้น



การเดินทางต่อ

จากช่วง 3 เดือนงดเหล้าตลอดทั้งพรรษาได้ จึงต้องมีวิธีและเคล็ดลับกันบ้าง

- **ต้องเปลี่ยน** การปรับสภาพแวดล้อม ถือเป็นสิ่งกระตุ้นร่างกายนอกที่มีอิทธิพลอย่างรุนแรงต่อพฤติกรรม การดื่มเหล้าต่อหลายคนกลับไปดื่มอีกครั้ง เพราะเพื่อนที่ยังวนเวียนเจอกันตามวงสุรา ทำให้ไม่สามารถเลิกได้จริงจัง การปรับตัวเพื่อเลิกเหล้าได้ต่อเนื่อง จึงต้องเริ่มเปลี่ยน
- **ชวนเพื่อนเล่นกีฬา** เปลี่ยนจากเจอกันตามร้านเหล้าเป็นกีฬาแบบที่เล่นได้หลายๆ คน เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน เทนนิส บาสเก็ตบอล เป็นต้น ซึ่งสร้างความสุข และยังเกิดสุขภาพดีด้วย
- **หาเหตุผล** ไม่ใช่ข้ออ้างแต่เป็นคำอธิบายเพื่อให้ไม่ขัดใจกัน เพราะหลายครั้งคนที่ต้องกลับไปดื่มอีกเพราะเกรงใจเพื่อน หลังออกพรรษาอาจลองใช้วิธีอธิบาย เช่น หมอบอกให้เลิก หรือ อธิบายให้เพื่อนฟังว่าทำไมเลิก หรือ ใช้สิ่งศักดิ์สิทธิ์เข้าช่วยอ้างว่าบนบานไว้ เป็นต้น เพียงเท่านี้ก็ไม่ต้องขัดใจกัน
- **ต้องเข้มแข็ง** จิตใจสำคัญยิ่งกว่าอะไร ถ้าลองตั้งใจจริงว่าจะเลิกเหล้าแล้วก็ต้องทำได้อย่างแน่นอน แต่บางครั้งสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนได้ยาก หรือ อารมณ์ที่หากไม่มันคงพอหากพบปัญหาหรือเกิดความเศร้า เสียใจ ผิดหวังก็เป็นเหตุที่จะทำให้กลับไปดื่มได้
- **หากำลังใจจากคนรัก** ไม่มีใครเลยที่ไม่มีคนที่รักและหวังดีกับเรา กำลังใจจากคนเหล่านี้เป็นยาชั้นดี หากเห็นว่คนที่เรารักกำลังตั้งใจเลิกดื่ม จงพูดแต่เรื่องดีๆ เชื่อมั่นว่าเขาจะทำได้ จะช่วยให้ทำได้สำเร็จ

• **หากำลังใจจากตัวเอง** แน่แน่นอนว่าใครจะรักเราได้เท่าตัวเราเอง และหากตัวเราไม่รักตัวเองแล้วใครจะรักเราได้ การคอยบอกว่าตัวเองทำได้จำเป็นอย่างยิ่งและเหตุผลที่จะทำก็มีแค่เราต้องรักตัวเองเท่านั้น

• **ต้องแข็งแรง** ผู้ที่ดื่มเหล้ามาเป็นเวลานาน มักจะพบว่าร่างกายที่เคยสดชื่นแข็งแรงเปลี่ยนไป แม้ว่าจะเลิกดื่มแล้ว แต่การทำงานในหลายระบบก็ยังไม่กลับมาเป็นปกติ ไม่ว่าจะเป็นหัวใจ ความดันโลหิต โดยเฉพาะตับ เพราะเมื่อตับถูกทำลายจะไม่สามารถกลับมาเป็นปกติ แต่หยุดการลุกลามของโรคที่เกิดกับตับได้ด้วยการหยุดดื่ม

• **กินอาหารให้ครบ 5 หมู่** เป็นการฟื้นฟูร่างกายจากสิ่งพื้นฐานที่สุด ไม่จำเป็นต้องหาสูตรล้างพิษอะไรมากิน แต่การกินให้ครบ 5 หมู่ เลือกสารอาหารที่ดีจะมีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด

• **นอนให้เพียงพอ** เป็นการฟื้นฟู ซ่อมแซมตัวเองที่ดีที่สุด ในช่วงที่ยังดื่มหลายคนคงเคยทำร้ายตัวเองด้วยการดื่มจนทำให้นอนไม่เพียงพอ ทำงานหนัก การนอนจึงจะฟื้นฟูร่างกายได้เป็นอย่างดี

• **ออกกำลังกาย** เริ่มจากกีฬาแบบเบาๆ เช่น การเดิน โยคะ ปั่นจักรยาน ก่อนที่จะเพิ่มความหนักให้กับการออกกำลังกายได้ เพื่อฟื้นฟูระบบโลหิต การหายใจ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกลับมา

พร้อมด้วยคาถา ความสุข ความสนุก เกิดได้เสมอจากตัวเรา ไม่ใช่เหล้า

นั่งนานๆ นอนนาน ๆ จะอยู่ไม่นาน

การนั่งอยู่กับที่เป็นเวลาหลายชั่วโมงติดต่อกันนั้นไม่ใช่แค่เพียงทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยร่างกายเท่านั้น แต่เป็นสาเหตุหลักประการหนึ่งที่ทำให้ไปสู่การเกิดโรคเรื้อรังหลายอย่าง ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นโรคที่ทำให้คนเราอายุสั้นกว่าที่ควรจะเป็น ทั้งโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง ซึ่งนักวิจัยจากประเทศออสเตรเลียพบว่า ผลเสียของการนั่งเป็นเวลานานเกิดขึ้นแม้กระทั่งกับคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

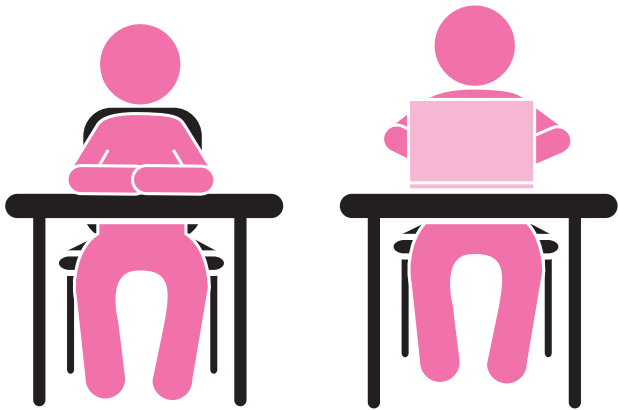
ขยับตัวลุกทุกครึ่งชั่วโมงระหว่างทำงาน เดินไปคืมน้ำบ่อยๆ
ลุกออกจากหน้าจอทีวีระหว่างพักโฆษณา นอนพอรู้สึกว่าร่ากาย
ได้พักและพร้อมตื่นถือว่าดีที่สุด



ผลการวิจัยจากประเทศออสเตรเลียล่าสุดนี้จะระบุว่า คนที่นั่งเป็นเวลา 11 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้นต่อวัน มีความเสี่ยงจะเสียชีวิตเร็วกว่าปกติถึง 40% เมื่อเทียบกับคนที่ใช้เวลาหนึ่งเป็นเวลากำนวนน้อยชั่วโมงกว่านี้ ขณะที่นักวิทยาศาสตร์จากศูนย์วิจัยทางชีวเวชศาสตร์ เพนนิ่งตัน ในลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเมินการว่าถ้าประชากรเราทุกคนนั่งอยู่กับที่เป็นเวลาไม่เกิน 3 ชั่วโมงต่อวัน จะทำให้อายุคาดเฉลี่ยของประชากรทั้งหมดเพิ่มมากขึ้นเห็นๆ อีก 2 ปี

“เรื่องความเชื่อมโยงกันระหว่างผลของการนั่งอยู่กับที่นาน ๆ และสุขภาพนี้ มีหลักฐานทางวิชาการที่สอดคล้องและสนับสนุนกันออกมามากขึ้นเรื่อยๆ” ปีเตอร์ คาคซ์มาร์ซิก รองผู้อำนวยการด้านประชากรและวิทยาศาสตร์ของศูนย์วิจัยทางชีวเวชศาสตร์ เพนนิ่งตัน กล่าวและว่า “มนุษย์เราไม่ได้ถูกสร้างมาเพื่อการมีวิถีชีวิตแบบนั่งๆ นอนๆ อยู่กับที่”

ขณะที่นั่งหรือนอนอยู่กับที่เป็นเวลาหลายชั่วโมงนั้น กล้ามเนื้ออ่อนใหญ่ๆ ในร่างกายคนเราโดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่ขา และหลัง จะหยุดการเคลื่อนไหวและยังผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการเผาผลาญพลังงานในร่างกายในทางที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพหลายอย่าง



“การนั่งส่งผลกระทบต่อระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้ลดการกำจัดคอเลสเตอรอล และลดการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย” คาสซ์มาร์ซิก อธิบาย

ในทางกลับกันถ้าหากว่าเราลุกขึ้นจากนั่ง หรือมีการขยับกายบ้าง กระบวนการต่างๆ ที่ว่ามานี้ก็จะกลับด้านกันทันที นอกจากนี้แล้วมีงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยอัลเบอร์ตา ประเทศแคนาดา ที่ได้ศึกษาผลของการทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดการขยับกายอันเป็นการหยุดพักจากการนั่งเป็นเวลานานๆ ติดต่อกันหลายชั่วโมงต่อวัน ว่ามีผลโดยตรงต่อร่างกายในทางช่วยเสริมสร้างสุขภาพได้อย่างไร

ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยอัลเบอร์ตาได้พบว่าการขยับกายเพื่อสลับจากการนั่งติดๆ กัน ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีเส้นรอบเอวที่เล็กลงอย่างเห็นได้ชัด มีระดับไตรกลีเซอไรด์ ระดับความดันโลหิต ระดับ กลูโคส ระดับอินซูลิน ลดลง ขณะที่ระดับไขมันดี กลับเพิ่มขึ้น

“ความถี่ในการพักเว้นจากการนั่งๆ นอนๆ ระหว่างวันมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงที่ลดลงในการเกิดโรคทางหลอดเลือดหัวใจ และเบาหวานชนิดที่ 2” หัวหน้าทีมวิจัย วาเลอรี คาร์สัน ซึ่งเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านพลศึกษาและสันทนาการของมหาวิทยาลัยอัลเบอร์ตา กล่าว

ทีมวิจัยยังได้ให้แนวทางในการเพิ่มการขยับกายระหว่างวันเพื่อพักเว้นจากการนั่งๆ นอนๆ ไว้ว่าหากเป็นช่วงนั่งดูทีวีนาน ๆ ระหว่างพักโฆษณาาก็ให้ลุกเดินไปมาในบ้านเพื่อเป็นการคั่นเวลา หันมาอ่านหนังสือพิมพ์ หรือยืนระหว่างแต่งตัว แทนการนั่ง เวลาเช็คอีเมลล์หรืออ่านข้อความในมือถือก็ควรที่จะยืนและเดินไปมาทำงานบ้านหรือล้างรถด้วยตัวเองดูบ้าง

ถ้าอยู่ในที่ทำงานให้พยายามละออกไปจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือลุกขึ้นใน

ทุกๆ ครึ่งชั่วโมง เดินไปหาเพื่อนร่วมงานแทนการโทรศัพท์ หรือส่งข้อความไป ตื่นน้ำให้มากๆ เข้าไว้เพราะเราจะได้ลุกไปเติมน้ำหรือเข้าห้องน้ำบ่อยๆ ขณะนั่งทำงาน เวลาจับโทรศัพท์หรือโทรออกก็ควรลุกขึ้นยืนคุยแทนการนั่งคุยดูบ้าง และถ้าเป็นไปได้ให้หาโต๊ะที่ปรับระดับสูงต่ำได้มาใช้เพื่อที่จะได้ลองยืนทำงานดูบ้างก็ไม่ใช่ว่าเรื่องประหลาดแต่อย่างใด

นอกจากเรื่องผลเสียของการนั่งนานๆ ต่อสุขภาพแล้วยังมีการวิจัยที่เกี่ยวข้องออกมาว่า ไม่ใช่แค่การนอนไม่พอเท่านั้นที่ส่งผลเสียต่อร่างกายเราได้เพราะนักวิจัยพบเช่นเดียวกันว่าการนอนนานๆ ยาวเกินไปก็ไม่ใช่ผลดีต่อร่างกาย ซึ่งโดยเฉลี่ยแล้วการนอนที่อย่างน้อยไปก็คือน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อคืน ขณะที่การนอนยาวเกินไปคือไม่ยอมลุกเกิน 9 ชั่วโมง

ทั้งนี้ ทีมนักวิจัยจากสถาบันด้านสุขภาพชิแอส ในประเทศฟินแลนด์ วิจัยพบว่าช่วงระยะเวลาการนอนที่ทำให้คนเรามีอัตราการขาดงานจากสาเหตุการป่วยที่น้อยที่สุดคือ 7 ชั่วโมง 38 นาทีสำหรับผู้หญิง ส่วนผู้ชายนี้ช่วงเวลาการนอน 7 ชั่วโมง 46 นาที คือช่วงที่ดีที่สุด

ขณะที่พบว่าคนที่นอนราวๆ 5 ชั่วโมงหรือน้อยกว่านั้นต่อคืน และคนที่นอน 10 ชั่วโมงหรือนานกว่านั้นขึ้นไป มีอัตราการขาดงานจากสาเหตุการป่วยโดยเฉลี่ยต่อปีอยู่ที่ 4.6 วัน ถึง 8.9 วันมากกว่าคนที่นอนในระดับที่พอดีพอควร โดยเป็นการศึกษาในคนชายหญิงจำนวน 3,760 คน อายุระหว่าง 30 ถึง 64 ปี มีการติดตามผลนานถึง 7 ปี และนักวิจัยได้ทำการตรวจสอบเพื่อให้แน่ใจแล้วว่าเวลาที่กลุ่มตัวอย่างนอนนั้นไม่ใช่รวมเอาเวลาที่พวกเขาอนช่วงป่วยจนต้องพักเข้าร่วมไปด้วยซึ่งอาจทำให้ผลการวิเคราะห์ผิดพลาดได้

จะนอนมากหรือน้อยไปนั้นในร่างกายแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน ฉะนั้นแล้วให้ถือเกณฑ์ที่ว่า หากนอนแล้วตื่นมารู้สึกว่าสามารถดำเนินกิจกรรมระหว่างวันได้โดยไปปกติไม่วงเพลียจนเกินไปคือ เกณฑ์วัดที่น่าจะดีที่สุดสำหรับคำถามที่ว่าควรนอนมากน้อยเท่าใดถึงจะดี





แคนโสมเสนอขึ้นภาษีบุหรี่ 100% คาคขึ้นราคาเท่าตัว



เมื่อเดือนที่ผ่านมารัฐบาลประเทศเกาหลีใต้ เปิดเผยว่ากำลังเสนอให้ขึ้นภาษีบุหรี่ร่วม 100% ซึ่งจะส่งผลให้ราคาจำหน่ายบุหรี่ที่ ณ ตอนนี้อยู่ที่ 2,000-2,500 วอน ต้องเพิ่มราคาขึ้นอีกเป็นเท่าตัว โดยรัฐบาลให้เหตุผลว่า การขึ้นภาษีในครั้งนี้จะทำให้ประเทศได้ประโยชน์ในสองทางในคราวเดียวกัน คือ จะช่วยลดอัตราการสูบบุหรี่ของกลุ่มนักสูบอายุน้อย

ที่มีการศึกษาพบว่ามีความอ่อนไหวกับเรื่องราคาราคาบุหรี่ มากกว่าผู้ใหญ่ถึง 4 เท่าตัว และในขณะเดียวกันการขึ้นภาษีบุหรี่ในอัตราสูงขนาดนี้ก็เชื่อว่าจะช่วยเพิ่มการจัดเก็บรายได้จากภาษีบุหรี่เข้ารัฐได้อีกเป็นจำนวนมาก เพราะในประเทศเกาหลีใต้นั้นพบว่าเป็นอีกชาติหนึ่งที่มีอัตราการสูบบุหรี่ที่สูงมากแห่งหนึ่งของโลก

โดยจะเห็นได้จากอัตราการสูบบุหรี่ในประชากรชายวัยผู้ใหญ่ที่พบว่าเกือบครึ่งหนึ่งของประชากรกลุ่มนี้เป็นผู้สูบบุหรี่ ขณะที่อัตราการสูบบุหรี่โดยเฉลี่ยของประชากรชายวัยผู้ใหญ่ทั่วโลกที่สูบบุหรี่จะอยู่ราวๆ 25% เท่านั้นเอง

ทั้งนี้นอกจากข้อเสนอเรื่องการขึ้นภาษีบุหรี่แล้ว ในคราวเดียวกันรัฐบาลประเทศเกาหลีใต้ก็ได้เสนอให้มีการห้ามโฆษณาบุหรี่ในร้านสะดวกซื้อด้วย อีกทั้งยังเสนอให้มีการบังคับใช้ภาพเตือนอันตรายจากการสูบบุหรี่บนซองบุหรี่ด้วย ข้อเสนอของรัฐบาลเหล่านี้จะต้องผ่านความเห็นชอบจากรัฐสภาก่อนที่จะมีผลบังคับใช้ต่อไป

วัยรุ่นแคนาดา ติดยุติแต่กลับ รส งอมแงม

ก็จะไม่ให้อายุรุ่นรลองจนหลายคนถึงขั้นติดไปเลยได้อย่างไร ในเมื่อบริษัท บุหรี่ที่ประเทศแคนาดาผลิตออกมาล่อใจกันขนาดนั้น ไม่ว่าจะเป็นรสหวาน สตรอเบอร์รี่ ไอศกรีม แดงมอเย เทานั้นยังไม่พอหีบอบบรรจุภัณฑ์ ก็ทำให้เล็ดดูเป็นลิปกลอส หรือของเล่นของสะสมต่างๆ นานา

ผลที่ได้ก็อย่างที่สมาคมโรคมะเร็งแคนาดาได้สำรวจพบล่าสุดนี้แหละว่า บุหรี่แต่งรสแต่งกลิ่นเหล่านี้กำลังเป็นที่นิยมถึงขั้นสุดในหมู่วัยรุ่นระดับเรียน โรงเรียนมัธยม ที่สำคัญขนาดวัยรุ่นที่เป็นนักสูบบุหรี่อยู่แต่เดิมแล้วปัจจุบันก็หันมาสูบบุหรี่ประเภทแต่งรสแต่งกลิ่นกันกว่าครึ่งแล้ว

นับเป็นตัวเลขที่น่าตกใจและน่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง ทำให้สมาคมฯ ต้องออกมากระตุ้นกันหน่อยสำหรับ เรื่องภัยคุกคามสุขภาพที่กำลังคลืบคลานมาพร้อมกับความหอม หวาน สวยเก๋น่ารัก เช่นนี้ อันที่จริงแล้วกฎหมายของรัฐบาลกลางก็ได้มีข้อห้ามเรื่องบุหรี่แต่งรสแต่งกลิ่นไว้แล้ว ยกเว้นเพียงแต่บุหรี่ยี่ห้อรสเมนทอล และบุหรี่ยี่ห้อที่มีน้ำหนักมากกว่า 1.4 กรัมขึ้นไปที่จะจัดว่าเป็นพวกซิก้าซะมากกว่า

แต่แน่นอนว่าบริษัทบุหรี่ย่อมเห็นช่องว่างทางกฎหมายนี้ จึงได้ผลิตบุหรี่แต่งรส แต่งกลิ่นกันให้มีน้ำหนัก 1.5 กรัม เพื่อที่จะได้ไม่ต้องถูกห้ามขาย เช่นนี้แล้วทำให้ปัจจุบันไม่มีมาตรการทางกฎหมายใดสามารถควบคุมได้

ทำให้กลายเป็นเรื่องของรัฐบาลท้องถิ่นที่ต้องมาพิจารณาหามาตรการควบคุมกันเอาเองตามความเหมาะสม ส่วนผู้ปกครองนั้น การสำรวจครั้งนี้พบว่าส่วนใหญ่ไม่รู้ด้วยซ้ำว่ามีบุหรี่แบบนี้จำหน่ายในท้องตลาดด้วย





ศาลสูงอินเดียสั่งชะลอรัฐเกรละ ห้ามขายน้ำเมาเค็ดชาก



แทบจะเรียกได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงในห้วงหน้าที่สุดท้ายก็ว่าได้ เมื่อศาลสูงประเทศอินเดียออกคำสั่งให้ รัฐเกรละ ชะลอการบังคับใช้ ระเบียบห้ามจำหน่ายแอลกอฮอล์ ที่จะทำให้รัฐที่มีชื่อเสียงมากเรื่องการท่องเที่ยวแห่งนี้กลายเป็นรัฐปลอดเหล้าในแผน 10 ปี โดยเริ่มจากการยกเลิกใบอนุญาตบาร์จำหน่ายเหล้าจำนวน 700 แห่งก่อน จากนั้น ร้านค้าจำหน่ายเหล้า ก็จะต้องค่อยๆ หายไปภายใน 10 ปี จะมีเพียงแค่โรงแรมระดับหรูเท่านั้นที่จะยังได้รับอนุญาตให้เสิร์ฟเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้แก่แขกได้

ทั้งนี้ก่อนหน้านี้ศาลจะมีคำสั่งออกมาเช่นนั้น ได้มีเสียงคัดค้านอย่างหนักจากฟากผู้ประกอบการที่ได้รับกระทบ ไม่ว่าจะเป็นผับบาร์ต่างๆ หรือกระทั่งผู้ประกอบการโรงแรมที่พักโดยทั่วไปที่ไม่ใช่โรงแรมหรูๆ ที่จะได้รับการยกเว้น สำหรับสาเหตุที่ศาลมีคำสั่งออกมาระงับนโยบายห้ามจำหน่ายน้ำเมาในครั้งนี้ นั้น ก็เพื่อที่ว่าจะได้มีเวลารับฟังคำคัดค้านของผู้เกี่ยวข้องก่อน ก่อนที่จะมีการตัดสินใจไปในทางใด

อย่างไรก็ดีหากฟังเสียงของศาลแล้วไม่ว่าจะอยู่ข้างผู้ประกอบการแต่อย่างใด เพราะผู้พิพากษาท่านหนึ่งระบุว่า หากรัฐเกรละจะห้ามแอลกอฮอล์ก็ควรทำแบบเบ็ดเสร็จไปในคราวเดียวกันเลย อย่างที่ รัฐคุชราตเคยทำแล้วก็ประสบความสำเร็จ สำหรับรัฐเกรละนั้นถือว่าเป็นรัฐที่มีอัตราการบริโภคน้ำเมาสูงที่สุดในอินเดีย

พ่อค้ามะกันหัวใส ใช้โครนบินแจกเบียร์ล่อลูกค้า

เรียกว่าหัวใสอย่างเดียวย่อมไม่เพียงพอ น่าจะเรียกว่าศรัทธาชัยเลยจะดีกว่า สำหรับบริษัทเบียร์ยักษ์ใหญ่รายหนึ่งที่ทำนายในสหรัฐอเมริกา ที่พยายามเป็นอย่างยิ่งที่จะนำโดรนหรือยานบินไร้คนขับ มาใช้ในอุตสาหกรรมจำหน่ายเบียร์ของตัวเองให้จงได้ในสักวัน

ถึงแม้ว่าตอนนี้การบินพลเรือนของสหรัฐยังไม่ได้อนุญาตให้ใช้เครื่องบินเพื่อการพาณิชย์หรือส่งเสริมการขายสินค้าแต่อย่างใด ซึ่งหมายความว่าในปัจจุบันนี้เครื่องบินสามารถนำมาใช้บินเพื่อความบันเทิงในระดับครัวเรือนเท่านั้น แต่บริษัทเบียร์เจ้านี้มองไปไกลกว่านั้น โดยล่าสุดได้มีการจัดงานเลี้ยงที่มีแขกมาร่วมจำนวนราวพันคน และที่สร้างความฮือฮาให้กับงานที่สุดคือ บริษัทเบียร์แห่งนี้ได้นำเครื่องบินจำนวนหนึ่งมาใช้เพื่อเสิร์ฟแขกในงาน

เพื่อพิสูจน์ให้เห็นว่าแท้จริงแล้วเครื่องบินไม่ใช่เป็นเพียงแต่ของเล่น หากยังมีอนาคตในเรื่องการนำไปใช้ในธุรกิจน้ำเมาได้อีกด้วย และในขณะที่คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าการบังคับเครื่องบินไม่ใช่เรื่องง่ายนัก บริษัทน้ำเมาแห่งนี้ก็ทำให้มันดูเหมือนเป็นเรื่องที่ง่ายแสนง่าย

โดยการให้แขกเลือกกดปุ่มบังคับที่มีเพียง 3 ปุ่มเท่านั้น คือ กดปุ่ม 1 โดรนบินเอาเบียร์มาส่งให้ถึงตัว กดปุ่ม 2 มันจะบินกลับไป แต่หากกดปุ่ม 3 โดรนจะบินตามคนกดไปตลอดพร้อมขวดเบียร์ เรียกว่าโดนใจคอเบียร์ขี้เกียจไปตามๆ กัน อนาคตคาดว่า จะทำให้โดรนขนเบียร์ได้ทีละมากๆ ขึ้นและสามารถหลบเลี่ยงสิ่งกีดขวางได้โดยอัตโนมัติ



คุณเริ่มมีภาวะสมองเสื่อมหรือยัง?

แค่ใช้กับตัวเองหรือคนใกล้ตัวที่คุณรัก
หากรวมได้มากกว่า 40 คะแนนควรไปพบแพทย์

วิธีทำ : ให้คะแนนแต่ละข้อตามความเป็นจริง

- 1 คะแนน เหตุการณ์นั้นไม่เคยเกิดขึ้น หรือใน 1 ปีจะเกิดขึ้นแค่หลายๆ ครั้ง
- 2 คะแนน เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นไม่บ่อย หรือ 1-2 ครั้ง ใน 1 เดือน
- 3 คะแนน เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย หรือเกือบทุกสัปดาห์
- 4 คะแนน เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเกือบทุกวัน



1 หากองใช้ในบ้าน
ที่เก็บประจำไม่พบ



2 จำสถานที่ที่เคยไปบ่อยๆ ไม่ได้

3 สัมของที่ตั้งใจว่าจะนำออกไปนอกบ้านด้วย

4 ทำสิ่งที่ตั้งใจจนเสร็จแต่ต้องกลับไปทบทวนซ้ำอีก
(เช่น กลับไปเช็คว่ปิดประตูหรือยัง ปิดแก๊สหรือยัง)



7 ไม่เข้าใจเนื้อเรื่อง
ในหนังสือที่เคยอ่าน
บ่อยๆ และเป็นเรื่อง
ที่คนส่วนใหญ่เข้าใจได้

5 สัมเรื่องที่ด้ฟังมาเมื่อวานนี้
หรือ เมื่อ 2-3 วันก่อน



6 สัมเพื่อนสนิท ญาติสนิท
หรือคนที่คบหากันบ่อยๆ

8 สัมบอกข้อความที่
คนอื่นฝากบอก
อีกคนหนึ่ง



10 หลงทางตอน
เดินเล่นหรือเดินใน
ที่ที่เคยไปบ่อยๆ



14 เล่าเรื่องเดิมซ้ำทั้งที่
เพิ่งเล่าจบไปให้ผู้ฟังคนเดิม

9 สัมข้อมูลเกี่ยวกับตัวเอง เช่น วันเกิด ที่อยู่



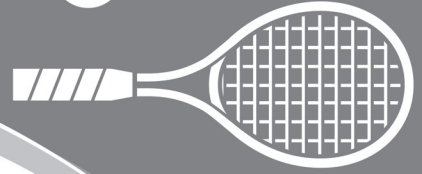
11 สับสนในรายละเอียด
ของเรื่องที่ด้รับฟังมา
เมื่อไม่นาน

12 สัมตำแหน่งที่เคย
วางสิ่งของนั้นเป็นประจำ
หรือมองหาสิ่งของนั้น
ในที่ที่ไม่น่าจะวางไว้

13 ทำกิจกรรมบาง
อย่างซ้ำๆและนึกไม่ออก
ว่าตนด้ทำไปแล้ว จน
เห็นผลว่าผิดพลาด เช่น
ใส่เครื่องปรุงซ้ำๆจนรสชาติ
อาหารผิดไป จากเดิมที่เคยทำ
หรือเดินไปหวัณมซ้ำๆ



วิธีออกกำลังกาย “สมอง” ง่ายสุดๆ!



2. นับเลขถอยหลัง

แทนที่จะนับ 1,2,3 ธรรมดา ลองเปลี่ยนมานับเลขถอยหลังจาก 100, 99, 98 ดูบ้าง

เดินถอยหลัง

1. พยายามเดินถอยหลัง เปลี่ยนบรรยากาศ แทนการเดินไปข้างหน้าอย่างเดียว

5. เปลี่ยนวิธีการเดินทาง

เพราะวิว กลิ่น และเสียงของเส้นทางใหม่ จะช่วยกระตุ้นสมองให้สร้างแผนที่เส้นทางชุดใหม่ขึ้น

3.

หัดใช้มือทั้ง 2 ข้าง

หากกิจกรรมที่ต้องใช้มือประสานกัน เช่น เย็บผ้า พรวนดิน จะช่วยให้สมองทั้ง 2 ซีก ถูกกระตุ้นและทำงานดีขึ้น

4. พูดคุยกับเพื่อนใหม่

คุยกับเพื่อนที่ไม่สนิท เพื่อเติมข้อมูลใหม่ๆ ให้สมอง ทั้งลักษณะใบหน้า เสียงพูด หรืออุปนิสัย

6.

หลับตาฟังและดม

หลับตาฟังเพลงแล้วจดจ่อกับดนตรี หรือสูดกลิ่นผลไม้แล้วลองทายกัน เพื่อฝึกทักษะการฟังและการดมกลิ่น

7.

ปั้นดินน้ำมันเล่น

เพราะการปั้นตุ๊กตาด้วยดินน้ำมัน จะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทางผิวหนังให้ได้รับรู้มากขึ้น

สมองคนเราก็เหมือนกล้ามเนื้อ ถ้าออกกำลังกายด้วยการกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้งห้าเสมอๆ ก็ยังทำงานได้ดี แม้ว่าจะอายุมากแล้วก็ตาม



ที่มา :

“มาออกกำลังกาย`สมอง` กันเถอะ” หนังสือพิมพ์โลกวันนี้วันสุข

“ออกกำลังกายสมอง..... ด้านอัลไซเมอร์” รศ.พ.ญ.วราพรรณ แพทยศาสตรศิริราชพยาบาล

“บำรุงรักษา พัฒนาศักยภาพสมอง” www.azthai.org

น้องไยโหม

สุขภาพดีเริ่มต้นที่ “ครอบครัว”



เป็นสาวน้อยมากความสามารถอีกคนหนึ่งสำหรับวงการบันเทิงบ้านเราขณะนี้ สำหรับ **น้องไยโหม หรือ ค.ญ.ชินารัตติ อนุพงษ์ภักขาคติ** โดยเฉพาะผลงานละครหลากหลายเรื่อง อย่าง *The Sixth Sense* สื่อรักลึกลับพีสหัวใจ ซีซั่น 2 มัจจุราชสีน้ำผึ้ง, ยมบาลเจ้าขา หรือลิขิตเสน่ห์

“สวัสดิ์ค่ะ” สาวน้อยทักทายพร้อมด้วยรอยยิ้มที่สดชื่นแจ่มใส ก่อนจะเล่าถึงการศึกษาสุขภาพของเธอให้ฟังว่า เริ่มต้นที่ครอบครัว เพราะที่บ้านทำอาหารรับประทานเองแทบทุกมื้อ โดยคุณแม่เป็นคนปลูกฝังให้กินอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ และเน้นว่าต้องกินผักทุกวัน

“ไยโหมชอบทานผักมากค่ะ อย่างมะเขือเทศ แตงกวา บล็อกโคลี หรือผักโขม” สาวน้อยบอกพร้อมยกตัวอย่างรายชื่อผักเพราะจริง ๆ กินจริง เธอเล่าเสียงเจื้อยแจ้วว่า เรื่องของการดูแลสุขภาพ นอกจากจะต้องใส่ใจเรื่องอาหารการกินแล้ว ก็ต้องแบ่งเวลาออกกำลังกายด้วย แม้บางครั้งจะงานยุ่ง ต้องเรียน และทำงานไปด้วยพร้อมกันก็ตาม

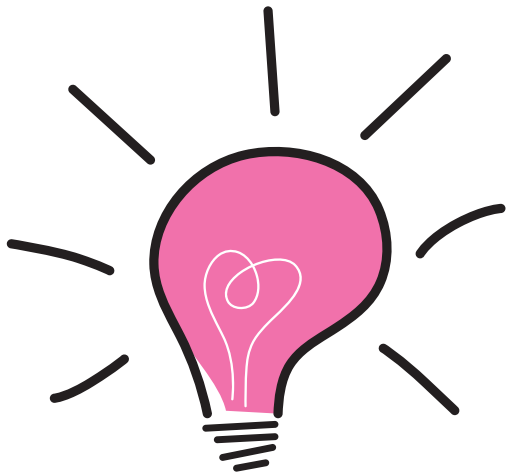
“เสาร์-อาทิตย์ ถ้าไม่มีงาน คุณพ่อคุณแม่ก็จะพาไปเล่นกีฬาอย่างไอซ์สเก็ต หรือว่ายน้ำค่ะ ซึ่งบางครั้งคุณพ่อคุณแม่ก็จะพาไปวิ่ง หรือปั่นจักรยานหน้าบ้านด้วย ไยโหมจะได้มีร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ” ค.ญ.ชินารัตติ บอก

นอกจากนี้ น้องไยโหมยังเล่าถึงความสุขในชีวิตของเธอให้ฟังว่า คือการที่คุณพ่อคุณแม่มีเวลาให้เสมอ เพราะการได้ใช้เวลาอยู่ด้วยกันทั้งครอบครัว ได้ไปเที่ยว ทำอาหาร หรือกินข้าวพร้อมกันนั้น นับเป็นช่วงเวลาที่ดีมากจริงๆ

“การทำกิจกรรมกับคุณพ่อคุณแม่ ทำให้ได้เรียนรู้อะไรหลายอย่าง ไยโหมทำเริ่มทำอาหารได้ เล่นกีฬาเป็น แล้วก็รู้ว่าถ้าอยากมีสุขภาพดี ต้องดูแลตัวเองอย่างไรค่ะ” น้องไยโหมบอกทั้งทำ

สุขภาพดีเริ่มต้นตั้งแต่ในวัยเด็ก ถ้ารู้จักดูแลสุขภาพตั้งแต่เริ่มต้นช่วงวัยก็จะกลายเป็นนิสัยไปจนโต





มีปัญหา? ไม่รู้จะปรึกษาใคร?

ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป เพราะปัจจุบันมีสายด่วน
ที่คอยให้บริการ ให้คำแนะนำเกือบทุกด้าน แต่คุณรู้
หรือไม่ว่า มีสายด่วนอะไรกันบ้าง

สุขลับสมองฉบับนี้

ชวนมาทดสอบว่าคุณทราบหรือไม่ว่า
สายด่วนต่อไปนี้ จะพาคุณไปพบกับ
คำตอบเรื่องอะไร



	อยากเลิกบุหรี่ ปรึกษาใครดี	 สายด่วน
	อยากเลิกเหล้า ปรึกษาใครดี	 สายด่วน
	อยากคุยกับใครสักคน เครียดจนทนไม่ไหว	 สายด่วน
	อยากทราบข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ แจ้งเบาะแสผลิตภัณฑ์สุขภาพ	 สายด่วน

ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120” หรือที่ editor@thaihealth.or.th
ก่อนวันที่ 15 พฤศจิกายน 2557 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่านรับไปเลยเชิตรกระเป๋า
“ใครๆ ก็ทำให้สังคมน่าอยู่” จากสสส.

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th



THAIHEALTH 10K DAYRUN 2014

วันอาทิตย์ที่ 9 พฤศจิกายน 2557 เวลา 06.00 น.
ณ ลานพระบรมรูปทรงม้า ถนนราชดำเนินนอก กรุงเทพมหานคร
วิ่งระยะทาง 10 , 5 และ เดิน วิ่ง 3 ก.ม.



สอบถามข้อมูล-รับสมัคร : www.thaijoggingclub.or.th

สำนักงานสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งฯ 02-455-9149, สภาวรณนึ่งกลับ 087-999-9099,

คุณโอกาส แซ่มเชื้อ 097-954-2956, www.bibmaster.com 086-888-7812 และ บุกรับสมัครในงานวิ่งต่างๆ