



จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข ☺

ปีที่ 13
ฉบับที่ 188
มิถุนายน 2560



โฉมใหม่ ลค
**Carbon
Footprint**
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

GREEN BUILDING

- ☺ พาเลาะริ้วชมอาคารสีเขียว เพื่อสิ่งแวดล้อม
- ☺ ชวนกันเล่นให้เป็น สร้างเด็กฉลาดง่ายๆ
- ☺ รู้จักคนสร้างสุข ทำเพื่อรอยยิ้มผู้สูงอายุ

แจก
ฟรี!

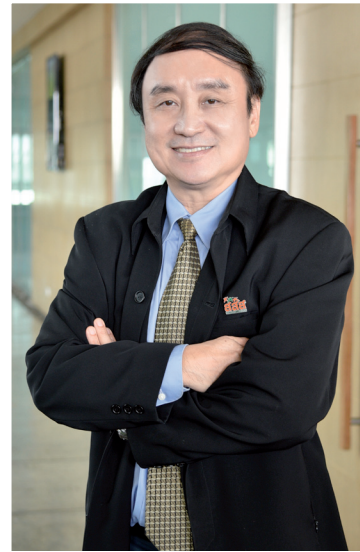


สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ก้าวเข้าสู่เดือนมิถุนายนพร้อมกับสายฝนชุ่มฉ่ำ อากาศที่เปลี่ยนแปลงในช่วงนี้อาจจะทำให้เจ็บป่วย ได้ง่าย เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน อย่าลืมดูแลสุขภาพ ยามหน้าฝนกันด้วยนะครับ



ดร.สุปรียา อุดยานนท์

ในเดือนนี้มีวันพิเศษของโลก คือ วันสิ่งแวดล้อมโลก ซึ่งตรงกับวันที่ 5 มิถุนายน โดยเป็นที่ประจักษ์ชัดกันมานานแล้วว่า การพัฒนาของศตวรรษที่ 20 ที่ผ่านมามีผลสะท้อนกลับมหา สุกุภาวะของมนุษย์ ประชาคมโลกนำโดยสหประชาชาติเพิ่งจะประกาศเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals) ในปี 2015-2030 ที่มุ่งชักนำกรอบการ พัฒนาที่สมดุลและยั่งยืนของทั้งเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ประเทศไทยได้ร่วม ลงนามและได้ตั้งคณะกรรมการระดับชาติที่จะก้าวสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนนี้แล้ว

หากเราอยากมีชีวิตในสิ่งแวดล้อมที่ดี ต้องคิดร่วมสร้างจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราก่อน จะค่อยๆ ขยายไปจนถึงสิ่งแวดล้อมประเทศและโลก สสส. ก็ได้เริ่มด้วยการสร้างที่ตั้งของ องค์กรเป็นอาคารสีเขียว (Green Building) ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ที่ตั้งของสำนักงาน สสส. มีแนวคิดการก่อสร้างอาคาร ที่เป็นมิตรแกสิ่งแวดล้อมตั้งแต่เริ่มแผนการสร้างเมื่อราวสิบปีที่แล้ว ที่ผู้บริหารและ คณะกรรมการกองทุนสมัยนั้นมีวิสัยทัศน์ที่จะเข้าสู่กระบวนการก่อสร้างอาคารใหม่ด้วย มาตรฐานสูงสุดระดับโลก จนเมื่อเร็วๆ นี้ หลังการเปิดใช้อาคารราว 5 ปี อาคารนี้ก็ได้รับ รางวัลอาคารประหยัดพลังงาน หรือ LEED (Leadership in Energy & Environmental Design) ในระดับ Platinum ซึ่งถือเป็นรางวัลระดับสูงสุด จาก The US Green Building Council ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งประเทศไทยมีอาคารใหม่ที่ได้รับรางวัลนี้อยู่ 8 แห่ง ในจำนวนนี้ 7 แห่งเป็นอาคารของหน่วยงานเอกชน และอาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ของ “สสส.” เป็นหน่วยงานรัฐแห่งแรกของประเทศไทยที่ได้รับรางวัลนี้

การออกแบบสถาปัตยกรรมสีเขียว ด้วยหวังว่าจะเป็นต้นแบบให้อาคารแห่งอื่นๆ ได้ร่วมเรียนรู้ไปพร้อมกัน นอกจากจะคิดออกแบบอาคารโดยคำนึงถึงความคุ้มค่า และประโยชน์ใช้สอย เปิดอาคารเพื่อใช้ประโยชน์จากธรรมชาติ ทั้งแสง ลม ดิน น้ำ

โดยใช้วัสดุและการก่อสร้างที่คำนึง ถึงความคุ้มค่าของการใช้สอย ควบคู่ กับการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีในการ ช่วยประหยัดพลังงาน เช่น การใช้ หลังคาโซลาร์เซลล์ การหมุนเวียน น้ำเสียมาใช้ประโยชน์ ระบบควบคุม การใช้พลังงาน ฯลฯ นอกจากนี้ยังเปิด พื้นที่ให้ประชาชน และหน่วยงานต่างๆ เข้ามาร่วมเรียนรู้สุขภาวะไปพร้อมๆ กัน ทั้งการใช้บันไดเป็นหลักแทนลิฟท์ โรงอาหารที่สาธิตการกินโดยหลัก โภชนาการ ดาดฟ้าสาธิตการปลูกผัก ในเมือง เป็นต้น

ซึ่งเราหวังว่าการขยายตัวอาคาร ประหยัดพลังงานจากการเรียนรู้จาก ต้นแบบของอาคารนี้แม้ไม่ต้องครบถ้วน ทั้งหมด เพียงนำบางส่วนบางด้านไป ประยุกต์ใช้ นอกจากจะเป็นส่วนหนึ่ง ที่จะช่วยลดปัญหาสิ่งแวดล้อมลง ได้แล้ว ยังเป็นสถานที่อยู่อาศัยหรือ ที่ทำงานที่สร้างสุขภาวะพื้นฐานแก่ ผู้อยู่อาศัยและพนักงานอีกด้วย

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 13 ฉบับที่ 188 มิถุนายน 2560

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

GREEN BUILDING แบบฉบับ สสส.

สุขสร้างได้

10

ฉลาดเล่น ก็สร้างคนได้

คนสร้างสุข

14

สุขจากการเห็นความสุขเกิดขึ้น

สุขรอบบ้าน

16

วัคซีนป้องกันสิว กำลังจะมา...จริงหรือ?

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนคังสุขภาพดี

22

อ้อย บุคตาเบลส ผู้ไม่จมดิ่งกับความทุกข์

สุขลับสมอง

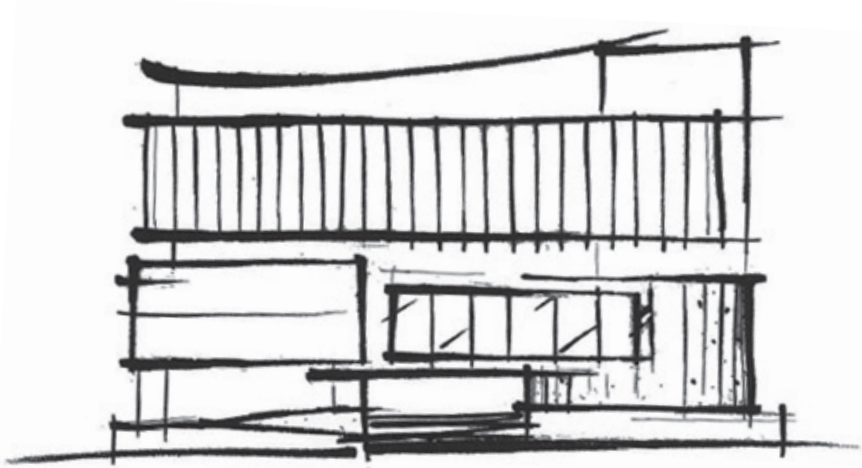
23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาเมธ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health



GREEN BUILDING

แบบฉบับ สสส.

แต่ละวัน ตั้งแต่เช้าจรดเย็น เราก็มักจะต้องใช้ ชีวิตอยู่ที่ทำงาน หากจะสังเกตได้ว่า บริษัทชั้นนำของโลกมักให้ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน เพราะเชื่อว่าความคิดดีๆ จะเกิดขึ้นได้เมื่อเราได้อยู่ในสถานที่ที่เอื้อต่อการสร้างความคิดสร้างสรรค์



นอกเหนือไปจากการออกแบบตกแต่งเพื่อให้เอื้อต่อการเกิดไอเดียดีๆ การสร้างอาคารเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม หรือที่ปัจจุบันนี้ จะรู้จักในชื่อของ “อาคารสีเขียว” ที่คิดมาเพื่อลดการทำลายสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่ทั่วโลกหันมาให้ความสนใจ และขยับหาวิธีต่างๆ ให้ตัวเองลดการเป็นผู้ทำลายให้ได้มากที่สุด

แน่นอนว่า หากไม่ช่วยกันลดการทำลายสิ่งแวดล้อม สุดท้ายปัญหา ก็จะกลับมาทำร้ายเราทุกคน จึงพบว่าประเทศต่างๆ หาวิธีลดการใช้พลังงาน หาพลังงานทดแทน และลดการทำลายสิ่งแวดล้อมด้วยวิธีต่างๆ มีการคิดนวัตกรรมเพื่อรองรับแนวคิดประหยัดพลังงานมากมาย อาคารระดับโลกหลายแห่งหันมาออกแบบอย่างใส่ใจสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็น สร้างพลังงานใช้ได้ด้วยการติดตั้งแผงผลิตไฟฟ้า ติดแผงโซลาร์เซลล์ เลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ที่เอื้อต่อการประหยัดพลังงาน เช่น ฉนวนกันความร้อน ลดการใช้เครื่องปรับอากาศ ฉนวนกันความร้อนเพื่อให้ความอบอุ่น หรือ บำบัดน้ำเสียเพื่อกลับมาใช้หมุนเวียนใหม่ เป็นต้น



The US Green Building Council หรือ USGBC ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นหน่วยงานที่มอบรางวัลอาคารประหยัดพลังงาน หรือ LEED (Leadership in Energy & Environmental Design) ให้กับอาคารต่างๆ ทั่วโลก สำหรับประเทศไทยมีอาคารที่ได้รับรางวัลนี้อยู่ 8 แห่งในจำนวนนี้ 7 แห่งเป็นอาคารของหน่วยงานเอกชน และอีก 1 แห่ง คือ **อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ หรือ อาคารสำนักงาน ของ “สสส.”**

บนพื้นที่ 3 ไร่เศษ บนที่ดินราชพัสดุ อาคารสูง 6 ชั้น มีต้นไม้แซมอย่างกลมกลืนไปกับตัวอาคาร ท่ามกลางการโอบล้อมด้วยอาคารสูง ที่นี่คือที่ตั้งของ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ที่ได้รับรางวัลในระดับ Platinum ซึ่งถือเป็นรางวัลระดับสูงสุด โดย LEED ซึ่งเป็นมาตรฐานรางวัลที่ได้รับความน่าเชื่อถือที่สุดสำหรับอาคารสีเขียวในระดับโลก



อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ได้ประกาศจุดยืน ว่า...



เป็น อาคารต้นแบบที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (Green Building)



เป็น แหล่งเรียนรู้และบริการข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาวะ



เป็น พื้นที่สาธิตการทำงานภาคสังคมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้



เป็น พื้นที่จุดประกายความคิดสร้างสรรค์แก่สาธารณะ

ตั้งแต่ปี 2552 อาคารแห่งนี้ ก่อตั้งด้วยแนวคิด “สถาปัตยกรรมสีเขียว” ในการก่อสร้างตั้งแต่ขั้นตอนในการออกแบบ การเลือกวัสดุ และการก่อสร้าง คำนึงถึงความคุ้มค่าและประโยชน์ใช้สอย เปิดอาคารเพื่อใช้ประโยชน์จากธรรมชาติ ทั้งแสง ลม ดิน น้ำ ควบคู่กับการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีในการช่วยประหยัดพลังงาน อาทิ การนำน้ำที่ใช้แล้วกลับมาใช้ใหม่ในห้องน้ำ รดน้ำต้นไม้ ระบบโซลาร์เซลล์ผลิตพลังงานมาใช้ภายในอาคาร ระบบควบคุมไฟฟ้าแสงสว่างให้เหมาะสมในแต่ละพื้นที่ ใช้วัสดุเหลือใช้มาเป็นส่วนประกอบภายในอาคาร



การออกแบบคำนึงถึงการประหยัดพลังงานและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม โดยอาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะแห่งนี้ ประหยัดการใช้พลังงานมากกว่าอาคารทั่วไปถึง 30% ทั้งหมดเกิดจากการออกแบบ เพื่อใช้ธรรมชาติให้เป็นประโยชน์และลดการเป็นผู้นำลายธรรมชาติ ทุกระบบของอาคารจึงถูกคิดเพื่อให้ใช้ประโยชน์ในระยะยาวที่สอดคล้องกับเจตนารมณ์ ให้คนอยู่ได้สุขทั้งกาย ทั้งใจ

อาคารนี้ยังไม่ได้สร้างเพื่อคนที่อยู่ในองค์กรเท่านั้น แต่แนวคิดหลัก คือ ให้อาคารแห่งนี้เป็นแหล่งเรียนรู้สุขภาวะของประชาชน พื้นที่ส่วนใหญ่ถึง 80% จึงเป็นพื้นที่สาธารณะที่เปิดให้ประชาชน กลุ่มนักเรียน นักศึกษาเข้ามาใช้สอยเรียนรู้ร่วมกัน โดยที่มีส่วนอาคารสำนักงานเพียง 20% เท่านั้น

เจาะลึก “อาคาร



แผงรับแสงอาทิตย์ (Solar Cell) แผงรับแสงอาทิตย์ เปลี่ยนพลังงานแสงให้เป็นพลังงานไฟฟ้าสำหรับไฟส่องสว่างบริเวณที่จอดรถชั้นใต้ดินตลอดวัน หรือเท่ากับร้อยละ 3 ของพลังงานทั้งหมดที่ใช้ในอาคาร



หลังคาเขียว (Green Roof) เปลี่ยนจากหลังคาร้อนแล้งให้เป็นหลังคาเขียว ปลูกสวนผักพื้นบ้านตามฤดูกาล สวนสมุนไพรที่ช่วยป้องกันสารพัดโรคร้าย และสวนแนวตั้งที่ตอบโจทย์พื้นที่จำกัดในเขตเมือง นอกจากนี้จะช่วยปันออกซิเจน กรองมลพิษในอากาศ และยังช่วยลดความร้อนเข้าสู่ตัวอาคาร



ระบบบำบัดน้ำเสีย (Water Treatment) เปลี่ยนน้ำเสียให้เป็นน้ำใสด้วยระบบบำบัดน้ำ น้ำที่ผ่านการรีไซเคิลจะถูกนำไปใช้ทำความสะอาดสุขภัณฑ์ และใช้ช่วยระบายความร้อนของอาคารด้วยการระเหย การนำน้ำเสียกลับมาใช้ใหม่ ยังเป็นการลดปริมาณน้ำเสียให้น้อยที่สุดก่อนคืนสู่ธรรมชาติ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการใช้น้ำอย่างมีประสิทธิภาพ



คาร์บอนไดออกไซด์เซ็นเซอร์ (Carbon dioxide Sensor) ระบบคาร์บอนไดออกไซด์เซ็นเซอร์ ช่วยควบคุมอัตราการเติมอากาศบริสุทธิ์ตามความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ภายในพื้นที่ พร้อมระบบกรองอากาศสองชั้น ช่วยกำจัดฝุ่นและแบคทีเรียในอากาศ เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้ที่อาศัยในอาคาร



แผงกันแดด (Fin) แผงกันแดดแสนฉลาดปรับเปลี่ยนองศาเปิดปิดรับแสงอาทิตย์ในแต่ละวัน นอกจากนี้จะช่วยควบคุมปริมาณแสงส่องสว่างในอาคารแล้ว ยังช่วยลดความร้อนสะสมภายในอาคารประหยัดพลังงานแลมลโลกร้อน



ในแง่ของการออกแบบเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสุขภาวะของคนทำงาน เรียกได้ว่าทุกมุมคิดเพื่อให้เกิดสุขภาวะกับผู้ทำงานไม่ว่าจะเป็น Sook Canteen หรือโรงอาหาร ที่เป็นสถานที่ให้ความรู้ด้านโภชนาการกับทั้งคนภายนอกและภายใน อาคาร ตามผนังต่างๆ จะมีความรู้ด้านโภชนาการติดไว้ อาหาร เครื่องดื่ม ก็เน้นลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักให้เพียงพอ และยังมีแดดฟ้าที่ปรับเป็นแปลงสาธิต การปลูกผักปลอดสารพิษ ส่งตรงไปที่ครัว และเป็นสถานที่ให้ประชาชนเข้ามา ร่วมเรียนรู้

ทางเดินภายในอาคารจะเปิดโล่งกว้างนอกจากทำให้ลมหมุนเวียน มีเครื่อง ตรวจจับความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ช่วยควบคุมอัตราการเติม อากาศบริสุทธิ์ตามความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ภายในพื้นที่ พร้อมระบบกรองอากาศสองชั้น ช่วยกำจัดฝุ่นและแบคทีเรียในอากาศ บันได ออกแบบมาให้กว้าง ก็เพื่อส่งเสริมให้ใช้บันไดขยับก้าวเดินให้เกิดกิจกรรมทางกาย ทางเดินในอาคารยังเน้นเป็นแบบขนากระเบียง ปลูกต้นไม้เพื่อให้อากาศเย็นสบาย เพิ่มออกซิเจน ทำให้เกิดความผ่อนคลาย ที่สำคัญอาคารแห่งนี้ปลอดบุหรี่ 100%

การตกแต่งภายในอาคารมีการเชิญ ศิลปินที่มีชื่อเสียงระดับประเทศ 10 ท่าน มาร่วมคิด ร่วมสร้างสรรค์งานประติมากรรม อันทรงคุณค่าและความหมายในทางศิลปะ ภายใต้งานคิด “ศิลปะสร้างสุข” ที่มีรูปแบบ ร่วมสมัย สามารถสื่อสารกับผู้คนได้ทุกเพศ ทุกวัย รวมทั้งมีความสอดคล้องกับสภาพ แวดล้อมของอาคาร เป็นอีกส่วนหนึ่งที่ ช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางจิต และปัญญา ผ่านความงาม และความสุขจากงานศิลปะ ส่งผลถึงการทำงานที่ไม่เครียด เพื่อส่งเสริม การเกิดไอเดีย ความคิดสร้างสรรค์ในการ ทำงาน

... สมกับการเป็น “อาคารสีเขียว” ...

สีเขียว” ฉบับ สสส.



พื้นที่เปิดโล่ง บันไดมองเห็นกัน พื้นที่ส่วนกลางออกแบบเปิดโล่งรับลมธรรมชาติ พร้อมบันไดเชื่อมถึงกันระหว่างชั้น เพิ่มเวลาในการออกกำลังกายกลางแจ้ง และโอกาสให้ได้พบปะพูดคุย ช่วยสานสัมพันธ์ที่ดีของคนในองค์กร



วัสดุภายในอาคาร เลือกสรรวัสดุที่มีนวัตกรรมโดดเด่น สอดคล้องกับธรรมชาติ และคำนึงถึงสุขภาวะของ ผู้อยู่อาศัย อาทิ วัสดุรีไซเคิล และวัสดุฉนวนเขียว จึงช่วยให้เกิดประโยชน์ด้านการใช้งานสูงสุด และยังเป็นมิตรกับ ผู้ที่อยู่ในอาคาร ตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อมภายนอก



ระเบียงเขียว (Green Terrace) พักสายตาจากการทำงานด้วยพื้นที่สีเขียวโดยรอบอาคาร ที่เน้นการใช้ ประโยชน์จากมุมมองและการใช้งานที่ต่อเนื่องกับพื้นที่ภายในอาคาร



กระจกสองชั้นโลว์-อี (Low-E Double Glass) ปกป้องอาคารจากความร้อนด้วยกระจกสองชั้นโลว์-อี (Low Emission Glass) ที่เคลือบฉนวนกันรังสีความร้อนจึงช่วยป้องกันรังสียูวี และลดปริมาณความร้อนเข้าสู่ตัวอาคาร



ระบบแสดงผลการประหยัดพลังงานอัตโนมัติ (Building Automation System) ทุกหน่วย ของการใช้พลังงานในอาคารได้รับการเปิดปิดและประมวลผล โดยระบบอัจฉริยะที่แสดงผลการประหยัดพลังงาน อัตโนมัติ บีเอเอส ทั้งแบบแยกตามส่วนงาน และผลรวมของทั้งอาคาร นอกจากควบคุมการใช้พลังงานแล้ว ยังกระตุ้นและส่งเสริมการอนุรักษ์และประหยัดพลังงานสำหรับผู้ใช้อาคาร





มีอะไรให้ทำบ้างที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ

ด้วยการจัดพื้นที่ 80% เพื่อเปิดรับทุกคนให้เข้ามาร่วมเรียนรู้การมีสุขภาพที่ดีไปด้วยกัน จึงมีกิจกรรมมากมายที่นี่ ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ครอบครัว สามารถเข้ามาที่นี่ได้



นิทรรศการเพื่อการเรียนรู้สุขภาพะ ชั้น 1 และ ชั้น B1

มีการจัดพื้นที่นิทรรศการเพื่อสร้างการรับรู้และความตระหนักถึงการมีสุขภาพะ พบว่า ผู้ใช้บริการอยากเปลี่ยนแปลงตนเองสู่การมีสุขภาพะที่ดี 100%



กิจกรรมเสริมนิทรรศการหมุนเวียน ชั้น 2

จะมีนิทรรศการสลับสับเปลี่ยนตลอดทั้งปี เช่น ในช่วงเดือน มี.ค.-ส.ค. จะเป็นนิทรรศการ “ชราแลนด์ ดินแดนวันเดอร์เวสต์” เตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณ ภายใต้แนวคิด “โชคชะตา หรือ จะสู้เรากำหนด”



ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสาร “ห้องสร้างปัญญา”

จะมีหนังสือเนื้อหาสาระดีๆ เพื่อสุขภาพะที่ดีในด้านต่างๆ เพื่อให้ทุกคนสามารถเข้ามาใช้ได้



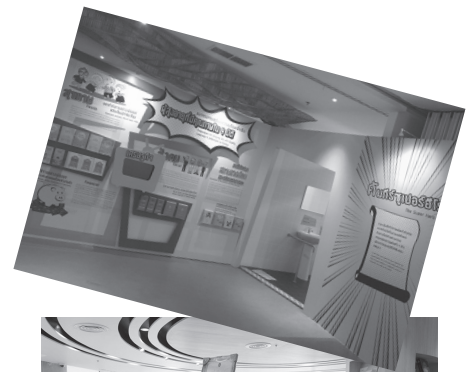
ร้าน “SOOK Shop”

ร้านค้าแห่งความสุข รวบรวมผลผลิตขององค์ความรู้ออกมาเป็นผลิตภัณฑ์คุณภาพหลากหลายชนิด ที่คัดสรรจาก “ภาคีเครือข่าย” นำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันจำหน่ายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพะจากภาคีเครือข่าย



กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้สุขภาพะ “SOOK Activity”

กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพะด้านต่างๆ ทั้งกาย จิต ปัญญา สังคม และหลักสูตรฝึกอบรม เพื่อพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อยอดความคิด สร้างทักษะในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขต่างๆ



สนใจกิจกรรมของศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สามารถเข้าไปดูข้อมูลได้ที่

www.thaihealth.or.th/sook หรือ โทร.02-343-1500 กด 2

รู้จักสุดยอดอาคารสีเขียว



DYNAMIC TOWER

ตั้งอยู่ที่ดูไบ สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ ตึกสูงระฟ้าที่เคลื่อนไหวได้ มีความสูง 420 เมตร โดยหมุนได้ 80 ชั้น ผลิตพลังงานจากกังหันลมที่มีทุกชั้น



The Pearl River Tower

ตั้งอยู่ที่ประเทศจีน โครงสร้างอาคารคล้ายปีกขนาดใหญ่ ซึ่งมีกรวยลมอยู่ภายในอุโมงค์เพื่อนำลมมาผลิตเป็นไฟฟ้า



The light house tower

ศูนย์กลางทางการเงินของดูไบ ผิวหน้าของอาคารติดตั้ง solar panel 400 ชั้น รวมทั้งกังหันลมขนาดใหญ่ 3 อัน



Okhta Tower

ตั้งอยู่ที่ประเทศรัสเซีย ผิวของตึกที่คล้ายเข็ม ถูกออกแบบให้ขยายพลังงานแสงอาทิตย์ซึ่งผ่านการทะลุจากภายในอาคาร โดยสามารถเก็บพลังงานความร้อนมาใช้ได้โดยจะสร้างความอบอุ่นได้เมื่ออากาศเย็น



นับตั้งแต่ตื่นขึ้นมา คนเราใช้เวลาครึ่งหนึ่งหรือมากกว่าครึ่งหนึ่งของวันอยู่ในที่ทำงาน แน่นอนว่า ลักษณะของสถานที่ทำงาน ออฟฟิศ หรืออาคารที่อยู่นั้น ย่อมส่งผลต่อสุขภาพของคนทำงานแน่นอน ยกตัวอย่างง่ายๆ หากเราอยู่ในพื้นที่ที่มีมลพิษ หรือพื้นที่ที่เสียงดังกรอกรบกวน แน่นอนว่าสุขภาพย่อมไม่ดี การใช้ชีวิตในออฟฟิศก็เช่นกัน หากไม่มีการจัดสิ่งแวดล้อมที่ดี เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เอื้อต่อการมีความคิดสร้างสรรค์ ก็ส่งผลต่อสุขภาพของพนักงานแน่นอน



ในฐานะที่ สสส. ทำงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ แน่นอนว่า ก่อนการสร้างอาคาร ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สสส. ย่อมต้องมีการออกแบบเพื่อรองรับการส่งเสริมสุขภาพ โดยออกแบบภายใต้แนวคิด ให้อาคารเป็นมิตรกับสังคมและสิ่งแวดล้อม คือ บริเวณต่างๆ ของอาคารได้รับการออกแบบให้เป็นพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อคนทุกกลุ่ม (Universal Design) ครอบคลุมทั้งเด็ก สตรี คนชรา และคนพิการ เพื่อสะท้อนแนวคิดการสร้างสังคมที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตของคนทุกกลุ่มอย่างมีสิทธิและศักดิ์ศรีเท่าเทียมกัน ซึ่งจะเห็นได้ว่า มีทั้งทางลาด ห้องน้ำสำหรับเด็กและผู้สูงอายุ เป็นต้น

สำหรับอาคารที่สร้างมาแล้วอาจจะต้องดูว่าโครงสร้างของอาคารมีสิ่งใดที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพบ้าง ก็อาจจะเน้นในส่วนนั้น เช่น ส่งเสริมการใช้บันได หรืออาจมีการตกแต่งสถานที่ให้เอื้อมากขึ้น ส่วนอาคารที่กำลังก่อสร้างอาจจะมาเรียนรู้จากศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สสส. ได้ ซึ่งอาจไม่ต้องทำครบทั้งหมดอย่างที่ สสส. ทำ แต่อาจเลือกเรื่องที่เหมาะสมกับอาคารของตัวเองไปปรับใช้แทนได้



ดร.สุปรียา อकुยานนท์ ผู้จัดการกองทุน สสส.

ฉลาดเล่น ก็สร้างคนได้



ใครๆ ก็อยากเห็นลูก ทั้งเก่ง ทั้งฉลาด

ความฉลาดเป็นสิ่งที่สร้างได้ก็จริง แต่ไม่ได้สร้างแค่ด้วยการเรียน

อยากให้เด็กเก่งและฉลาด ก็ต้องสอนให้เด็กรู้จัก “เล่น” ให้เป็นด้วย

วัยเด็ก เป็นวัยที่ต้องการเสริมพัฒนาการอย่างรอบด้าน เพราะพัฒนาการเหล่านั้นจะหลอมรวมให้เกิดทักษะทางชีวิตที่จะนำคิดตัวไปใช้จวบจนโต ยุคนี้ พ่อแม่ที่อยากเห็นลูกเติบโตขึ้นด้วยความสุข จึงหันมาใส่ใจกิจกรรมแบ่งเวลาให้เรียน ให้เล่นอย่างเหมาะสม



Active Play เป็นคำที่เริ่มรู้จักอย่างแพร่หลายมากขึ้น โดยไม่ว่าจะเล่นเองคนเดียว เล่นเป็นกลุ่ม หรือเล่นที่มีการกำหนดรูปแบบและกติกา ล้วนทำให้เด็กได้รับความสนุกสนาน และมีพัฒนาการด้านการเรียนรู้ทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ



Cognitive Domain หรือ ด้านพุทธิพิสัย

หรือเรียกว่า พัฒนาการทางสติปัญญา เกิดจากการทำงานของสมอง ในขณะที่เด็กเล่น โดยทำหน้าที่สั่งการให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายเคลื่อนไหวอย่างประสานสัมพันธ์กัน การที่สมองของเด็กได้รับการกระตุ้นให้ทำงานบ่อยๆ ผ่านการเล่น จะทำให้สมองสั่งการอย่างฉับไว ส่งผลต่อการพัฒนาสติปัญญาเด็ก ในการเรียนรู้สาระวิชาการด้านอื่นๆ อีกด้วย



Affective Domain หรือ ด้านจิตพิสัย

หรือการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการทางเจตคติ คุณธรรมจริยธรรม ประสบการณ์ที่มีคุณค่าด้านเจตคติของเด็กที่มีต่อตนเองและผู้อื่น เด็กจะยอมรับกฎระเบียบและถือปฏิบัติตาม พร้อมเห็นคุณค่าของการเคารพกติกาในการเล่น เกิดทักษะสังคม และเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นผ่านการเล่น



Psychomotor Domain หรือ ด้านทักษะพิสัย

หรือการเรียนรู้พัฒนาทักษะทางกาย โดยเด็กจะสามารถเลียนแบบ ทำทางจากการเล่น รู้จักพัฒนาการควบคุมบังคับการเคลื่อนไหว และเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย



องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำว่า เด็กควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง ถึงหนักวันละ 60 นาที แต่เด็กไทยขยับร่างกาย แค่วันละ 42 นาที มีพฤติกรรมนั่งนิ่งอยู่กับที่ ถึงวันละ 13.35 ชั่วโมง ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดภาวะโรคอ้วนด้วย

จากข้อมูลของยูเนสโก เมื่อปี 2555 พบว่า เด็กไทยอายุ 10 ปี และ 11 ปี เรียนหนัก เป็นอันดับ 1 ของโลก โดยใช้เวลาเรียนถึง 1,200 ชั่วโมงต่อปี เด็กไทยอยู่ในสถานะ เหนื่อยนั่ง ติดจ่อเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อปรับ ชีวิตเด็กให้เกิดสมดุล จึงเกิดเป็นกิจกรรม **“ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”** ขึ้น ด้วยหวังว่าจะเข้ามาส่งเสริมการเรียนรู้นอกตำราเรียนให้ เด็กได้มีทักษะด้านต่างๆ



จากนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ของรัฐบาล ทำให้เกิดความร่วมมือระหว่าง สสส. กระทรวงศึกษาธิการ และ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ซึ่งได้จัดทำ แผนกิจกรรมโปรแกรมการเรียนรู้สุขภาวะ และตัวชี้วัดโปรแกรม การเรียนรู้สุขภาวะ ภายใต้การขับเคลื่อนโครงการ “โรงเรียนฉลาดเล่น : Active School”



หัวใจสำคัญของแนวคิด “โรงเรียนฉลาดเล่น” คือ ทั้งคุณครูและนักเรียนได้ร่วมเรียนรู้และสนุกกับกิจกรรมต่างๆ อย่างมีชีวิตชีวา (Active Learning Together) นอกจากนี้เป็นการพัฒนาด้านร่างกายของเด็กแล้ว ผลสำรวจวิจัยชี้ชัดเจนว่า ยังสามารถพัฒนาเด็กได้ในอีก 5 มิติ คือ พัฒนาการทางร่างกาย และการเคลื่อนไหว พัฒนาการการรู้คิด วิเคราะห์ แก้ปัญหาได้ พัฒนาด้านอารมณ์และสังคม พัฒนาด้านการสื่อสารและทักษะชีวิต พัฒนาด้านความสามารถและวิชาการ

จากนโยบายทำให้เกิดการปฏิบัติ ปัจจุบันคุณครูยุคใหม่ที่ได้ประยุกต์การเรียนการสอนเข้ากับกิจกรรมต่างๆ และร่วมเรียนรู้ไปพร้อมๆ กับนักเรียน (Active Learning) รวมถึงการพัฒนาสุขภาพของเด็ก โดยนำกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เกิดประโยชน์ปรับเข้ากับการเรียนการสอนในวิชาต่างๆ กลายเป็นแนวทางของโรงเรียนฉลาดรู้ หรือเป็น Active School

นอกจากนี้ความร่วมมือระหว่าง สสส. ศส. สพฐ. ได้เกิดเป็นโปรแกรมการเรียนรู้สุขภาวะ 5 หลักสูตร คือ หลักสูตรโพธิสัตว์น้อย ลูกขอพ่อแม่เลิกเหล้า หลักสูตรโรงเรียนปลอดบุหรี่ หลักสูตรสุขภาวะทางเพศ (มัธยมศึกษา) หลักสูตรโรงเรียนส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย และหลักสูตรโครงการเฉลิมพระเกียรติฯ เด็กไทยแก้มใส

ทั้ง 5 หลักสูตรนี้ สามารถนำมาบูรณาการให้เข้ากับทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ได้ เช่น เรื่องบูรณาการกับสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ในการทำการทดลองเรื่องพิษภัยที่แท้จริงของบุหรี่ ทำให้สร้างการเรียนรู้และความตระหนักของเด็กในเรื่องบุหรี่จากการมองเห็นและลงมือทำ เป็นต้น


การปรับสมดุลให้เวลาเรียน เวลาเล่น เป็นไปอย่างเหมาะสม จะทำให้เรามีความหวังเด็กไทยในศตวรรษที่ 21 จะต้องมีการเรียนรู้ คิดได้ คิดเป็น คิดวิเคราะห์ มีสุขภาพดี เป็นทรัพยากรที่ดี และสมบูรณ์แบบของชาติ


... เปิดเทอมนี้ มาชวนเด็กเล่นให้เป็น เรียนให้เก่งดีกว่า ...


เริ่ม “เล่น”

การเล่นของลูกคืออะไร ลูกเล่นอะไรได้บ้าง อาจเป็นคำถามของคุณพ่อ คุณแม่ ง่ายๆ การเล่นของลูก คือ กิจกรรมที่ลูกได้ลงมือทำเพื่อความสนุกสนานโดยสามารถเล่นได้ด้วยการใช้ร่างกาย ปลายกำลัง หรือสมอง เช่น การเล่นตัวต่อ การปีนต้นไม้

การวาดรูประบายสี การวิ่งในสนาม การจับคู่บัตรคำ ฯลฯ ดังนั้นการเล่นจึงไม่จำกัดว่าจะต้องมีของเล่นเท่านั้น แต่การเล่นเป็นสิ่งที่ลูกได้ใช้ร่างกายและสมองทำกิจกรรมต่างๆ รอบตัวด้วยความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ซึ่งจะช่วยพัฒนาทั้ง IQ และ EQ ไปพร้อมกัน เด็กสามารถเล่นได้หลายแบบ

 **เล่นคนเดียว** เช่น วาดรูประบายสี เล่นตัวต่อ ตามโจทย์ของคุณแม่ วิ่งเล่นในสนามหน้าบ้าน ฯลฯ จะฝึกให้ลูกมีสมาธิ การพึ่งพาตัวเอง การรู้จักแก้ปัญหาด้วยตัวเอง ความเป็นผู้นำ เป็นต้น

 **เล่นกับเพื่อน** เช่น วิ่งเล่นด้วยกันในสนาม ปีนต้นไม้ เล่นเกมกระดาน เล่นตัวต่อเป็นกลุ่มๆ ที่โรงเรียน เล่นกีฬา ฯลฯ จะฝึกให้ลูกรู้จักแบ่งปัน รับผิดชอบต่อความเห็นของเพื่อน รู้แพ้รู้ชนะ กล้าแสดงออก

 **เล่นกับพ่อแม่** เช่น ประดิษฐ์ของเล่นจากของเหลือใช้ วิ่งไล่จับ เล่นซ่อนหา หรือทำงานบ้านเป็นเกมสนุกๆ เช่น แข่งกันพับผ้า กวาดบ้าน หรือเก็บของเล่นเข้าที่ จะช่วยฝึกให้ลูกรู้จักหน้าที่ของตัวเอง



ประโยชน์จากการเล่น?

- ✓ พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก มัดใหญ่ ทำให้มีพัฒนาการทางร่างกายสมวัย
- ✓ กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ เพราะเด็กๆ กับจินตนาการเป็นของคู่กัน
- ✓ กระตุ้นการเรียนรู้และการแก้ปัญหา ฝึกกระบวนการคิด
- ✓ รู้จักเข้าสังคมและแบ่งปัน อดทนรอคอย ช่วยเหลือเพื่อน
- ✓ ทำให้มี EQ สูง การได้แสดงอารมณ์ ความรู้สึก ตื่นเต้น จะช่วยพัฒนาการทางอารมณ์

จัดเวลาให้ลูกเล่นแบบไหนดี?

• จัดเวลาเล่นให้ชัดเจน

มีตารางเวลาที่แน่ชัด ทำความเข้าใจกัน เช่น ต้องทำการบ้านเสร็จก่อนแล้วถึงเล่นได้ เล่นได้ในวันหยุดช่วงที่โม่งหรือเล่นกับเพื่อนได้กี่ชั่วโมง เพื่อให้ลูกรู้ว่าสามารถเล่นได้อย่างไร แต่ต้องมีกติการ่วมกัน เพื่อให้รู้หน้าที่อื่นๆ ของตัวเอง

• สร้างบรรยากาศ

การมีเวลาเล่นด้วยกันย่อมทำให้ลูกแฮปปี้กว่า เช่น พ่อแม่ควรเล่นกับลูกด้วย หรือถ้าให้ลูกเล่นกับเพื่อนก็ไม่ควรเข้าไปจัดแจงมากไปจนลูกหมดสนุก จัดหาของเล่นที่เขาชอบไว้ให้ และอย่าลืมชื่นชมกับทุกความสำเร็จจากการเล่นของลูกด้วย

• ปล่อยละะ ปล่อยเจ็บ

เราทำหน้าที่ดูแล บางครั้งการเล่นของลูกจะต้องเลอะบ้าง ล้มบ้าง เจ็บบ้าง เราควรทำหน้าที่เป็นฝ่ายสนับสนุน เช่น เสื้อผ้าเลอะได้ก็ทำความสะอาดได้ มือเลอะก็ล้างได้ ส่วนปล่อยเจ็บ คือ การแนะนำวิธีที่ปลอดภัย ให้เด็กเล่นในสายตา หากล้มหรือเจ็บบ้างก็สอนเพื่อให้ระวังตัวเองได้ต่อไป

งานบ้านก็ช่วยฝึกลูกได้?

งานบ้านสามารถกลายเป็นเรื่องสนุกสำหรับเด็กๆ ได้ และสร้างความใกล้ชิดระหว่างกันในครอบครัว ทำให้เด็กมาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมงานบ้านได้แบบสนุกๆ โดยหางานง่ายๆ ให้ทำ ค่อยๆ ฝึกให้ลูกลองทำและแบ่งหน้าที่เล็กๆ ให้รับผิดชอบ และค่อยๆ โด่ขึ้นตามวัย

- **งานครัว** : ให้ลูกมีส่วนร่วมเสนอเมนู หยิบผักจากตู้เย็น เด็ดผัก จัดจาน ฯลฯ
- **งานสวน** : ให้ลูกช่วยเก็บใบไม้ ถอนหญ้า รดน้ำต้นไม้ พรวนดิน ปลูกต้นไม้
- **งานเก็บกวาดซักล้าง** : ให้ลูกล้างแก้วน้ำของตัวเอง เก็บของเล่นเข้าที่ จัดของในห้องตัวเอง หัดพับผ้า พับผ้าห่มจัดที่นอนของตัวเอง





สุขจากการ

“อยากให้ประชาชนในพื้นที่อยู่ดีกินดี มีความสุข มีชีวิตที่พอเพียง มีชีวิตที่เพียงพอตามหลัก คุณธรรม นำความรู้ที่ได้จากภายนอกหรือที่ถูก พ่อแม่สั่งสอนมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม”

อุดมการณ์ง่ายๆ ของ **คุณนิชาภา เมธาวชิรินทร์** นายกองค์การบริหารส่วนตำบลวังท่าดี อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ ภาคีเครือข่าย สสส. ทำงานสร้างสุขให้คนในชุมชน

ปัญหาผู้สูงอายุกลายเป็นสิ่งที่หลายชุมชนต้องประสบ “ตำบลวังท่าดี” ก็เช่นเดียวกัน คุณนิชาภา คนสร้างสุขของเราในฉบับนี้เป็น นายก อบต. ที่ได้ริเริ่มให้ในตำบลมี โรงเรียนชราภิบาล เพื่อทำให้คุณภาพชีวิตคนในชุมชนดีขึ้น

“คนในพื้นที่เราไม่มีความสุขในชีวิต เนื่องจากภาระที่ต้องเลี้ยงดูลูกหลานที่พ่อแม่ต้องไปทำงานต่างจังหวัด ตอนเย็นผู้สูงอายุก็ต้องมาทำกับข้าว หุงหาอาหารให้ลูกหลานกิน และการที่วัยของผู้สูงอายุต่างกับเด็กที่ถูกเลี้ยงดู จึงทำให้เกิดปัญหาที่เด็กถูกผู้สูงอายุที่ไม่มีความสุขมาเลี้ยงดูก็ทำให้เด็กนั้นมีปัญหา ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุที่ต้องมารับภาระเลี้ยงดูเด็ก ก็ไม่มีความสุขในบั้นปลายชีวิต” นั่นเป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนา โรงเรียนชราภิบาล เพื่อปรับให้ผู้สูงอายุมีความสุข และถ่ายทอดความสุขสู่ครอบครัว

การสอนก็จะเป็นเรื่องสิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพตัวเอง การปลูกฝังจริยธรรม คุณธรรม กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน การออมสวัสดิการ ไม่ได้มุ่งเน้นเรื่องการเรียนหนังสือ แต่มุ่งเน้นเรื่องทำอย่างไรให้เขามีความสุข ถ้าร่างกายไม่เจ็บปวดดูแลตัวเองก็จะทำให้ชีวิตเขามีความสุขด้วย

เห็นความสุขเกิดขึ้น

กิจกรรมของที่นี่จึงเป็นเรื่องเรียบง่าย เช่น รำกลองยาว กิจกรรมใช้เท้าพับกระดาษ พับไม้ได้ก็มีลุ้นกันสนุกสนาน บางทีก็นำเรื่องสนุกมาเล่า บางสัปดาห์ก็ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ บางสัปดาห์ก็เป็นจิตอาสาเรื่องสิ่งแวดล้อม ไปกวาดวัด นั่งสมาธิบ้าง กิจกรรมที่ทำให้ใจสงบ พอมาที่โรงเรียน มีเสียงหัวเราะจากครูผู้สอนบ้าง จากเพื่อนมาเล่าประสบการณ์บ้าง ก็ทำให้ผลที่เกิดขึ้นคือ มีความสุขและมีสุขภาพที่ดีขึ้น

“ความสุขของผู้สูงอายุคือ เขาต้องไม่ยึดติดกับความทุกข์ แต่เน้นชีวิตที่ปล่อยวางได้ ปล่อยวางความทุกข์ ความเครียด ในบทบาทที่เขาต้องดูแลลูกหลาน เขาเป็นเหมือนร่มโพธิ์ร่มไทร สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ผู้สูงอายุต้องมีคุณค่าต่อลูกหลาน เราจึงส่งเสริมอาชีพด้วย เขาไม่ต้องการเงินวันละสามร้อยบาท เขาก็ต้องการเงินแค่ห้าบาท สิบบาท ที่เอาให้ลูกหลานได้ก็พอแล้ว”



แรงบันดาลใจของคุณนิภาฯ ทำสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาคืออะไรนั้น ก็ได้คำตอบว่า “เราเห็นในหลวงรัชกาลที่ 9 ท่านทรงงานหนักเพื่อให้ประชาชนกินดีอยู่ดี สิ่งที่เราทำเป็นการดำเนินตามรอยพ่อ เราก็นำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ การรู้จักประมาณตน การมีความรู้ มีคุณธรรม การสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเอง ชีวิตที่ปล่อยวางได้ รู้จักพอเพียงและเพียงพอ ไม่ทำอะไรที่เกินตัว เราก็ลงไปช่วยคนในระดับหนึ่ง แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือเขาก็ต้องรู้จักช่วยเหลือตัวเอง”

ความสุขของคุณนิภาฯ ก็คือการได้เห็นคนในพื้นที่มีความสุข “สิ่งที่มีความสุขที่สุด คือ การได้เห็นประชาชนในพื้นที่มีความสุข กินดีอยู่ดี มีสวัสดิการดูแลเป็นที่พึ่งยามที่เขามีปัญหา คนเราบางทีเจอทางตัน เขามองหาทางออกไม่เจอแล้วเขามาตัวตาย อย่างน้อย เขามาหาเราได้ ทำให้เขาไม่มีทางตัน”

คุณนิภาฯ ได้ย้ำปิดท้ายเรื่องแนวคิดการทำงานร่วมกับ สสส. ว่า

“หลังจากที่ได้ทำงานร่วมกับ สสส. เราเห็นแนวคิดเรื่องชุมชนสร้างสุข ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กเหล่า เล็กบุหรื การดูแลผู้สูงอายุ เด็ก ชุมชนสิ่งที่ สสส. ทำเป็นเรื่องพื้นฐานที่ทำให้สังคมมีความสุข ส่วนท้องถิ่นต้องนำแนวคิดของ สสส. มาทำให้เกิดขึ้นจริง เพราะเราติดกับประชาชน เราเป็นคนที่ทำให้นโยบายและแนวคิดเกิดขึ้นจริงได้”



วัคซีนป้องกันสิว กำลังจะมา...จริงหรือ?



เตรียมทดลองในคน หลังทดลองขั้นต้นได้ผลดี ป้องกันแบคทีเรียในรูขุมขนไม่ให้ก่อสิ่ว ผู้เชี่ยวชาญชี้ ปัญหา “สิ่ว” ในคนใช้ผิวใหญ่พุ่ง ต้องเข้ารับรักษาเพิ่มเป็นเท่าตัว

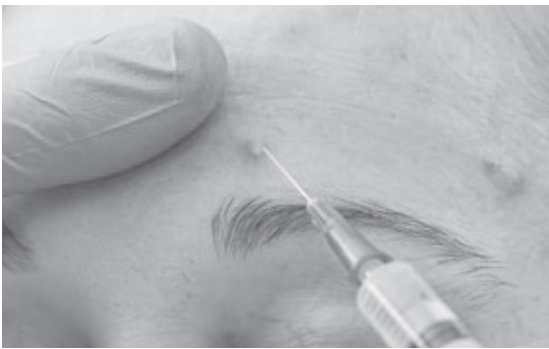
ความก้าวหน้าทางการวิจัยทางการแพทย์ล่าสุดนี้ อาจทำให้ผู้ที่มีปัญหาเรื่องสิ่ว มีความหวังกันมากขึ้นว่า สักวันจะสามารถเอาชนะเจ้าสิ่วตัวร้ายที่มักผุดขึ้นมาสร้างความเดือดร้อนรำคาญใจ จนหลายคนถึงกับต้องไปรับการรักษาจากแพทย์ผิวหนังกันอยู่เป็นประจำ เสียเงินไปก็ไม่่น้อย

ฉะนั้น หากว่าจะมีวิธีการรักษาสิ่ววิธีใดที่สามารถป้องกันการเกิดสิ่วชนิดรุนแรงได้ชะงักเป็นการถาวร ก็น่าจะเป็นเรื่องที่ดีมากๆ ซึ่งถ้าเป็นแต่ก่อนก็อาจจะฟังดูเหมือน เรื่องเพ้อฝันอยู่เล็กๆ ทว่า ล่าสุดทีมนักวิจัยจากร่วมมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย วิทยาเขตซานดิเอโก ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้เผยถึงข่าวดีว่า ความฝันที่จะมีวัคซีนป้องกันการเกิดสิ่วอาจจะเป็นความจริง

“สิ่วนั้น ส่วนหนึ่งเกิดจาก แบคทีเรีย พี แอคนเนส ซึ่งอยู่กับคนเราไปชั่วชีวิต ซึ่งแต่ก่อน เราไม่สามารถสร้างวัคซีนมาจัดการกับแบคทีเรียชนิดนี้ได้ก็เพราะว่า ในบางมุมแบคทีเรียชนิดนี้ ก็ยังมีประโยชน์ต่อร่างกายเราอยู่ด้วย” ดร.อิริค ซี หวง หัวหน้าทีมวิจัยกล่าว และว่า “แต่สำหรับการทดลองครั้งนี้ เราศึกษาพบการสร้างสารภูมิคุ้มกันร่างกาย ที่มีฤทธิ์ต่อต้านสารโปรตีนที่เป็นพิษ ซึ่ง แบคทีเรีย พี แอคนเนส ผลิตออกมาบนผิวหนัง และมีส่วนเกี่ยวข้องกับการอักเสบที่พัฒนาไปเป็นสิ่วในที่สุด”

ทั้งนี้ ทีมวิจัยของดร.หวง ได้ค้นพบ วัคซีนที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันโดยตรงไปที่กระบวนการที่แบคทีเรียในร่างกายคนเราก่อให้เกิดสิว หากแต่ว่า วัคซีนตัวนี้ไม่ได้มีผลฆ่าแบคทีเรียตัวนี้

โดยในการทดลองขั้นต้นในห้องปฏิบัติการ ดร.หวง และทีมงาน ได้ทดสอบวัคซีนป้องกันสิวที่คิดค้นขึ้นมานี้กับเนื้อเยื่อผิวหนัง และได้ผลเป็นที่น่าพอใจมาก จนตอนนี้กำลังเตรียมการทดสอบในขั้นต่อไป ซึ่งเป็นการทดลองในมนุษย์ ในชีวิตประจำวันจริงๆ ทั้งนี้ อ้างอิงข้อมูลจากสมาคมโรคผิวหนังแห่งประเทศไทย ระบุว่า ในประเทศแคนาดา เพียงแห่งเดียวก็มีผู้ที่มีปัญหาเรื่องโรคผิวหนังมากกว่า 5 ล้านคนแล้ว ในจำนวนนี้ ราวๆ 85% เป็นเยาวชน ที่มีอายุตั้งแต่ 12-24 ปี ซึ่งนับว่าเป็นข้อมูลที่ตอกย้ำว่า “สิว” เป็นปัญหาของคนกลุ่มวัยรุ่น วัยหนุ่มสาว ครอบคลุม



แต่อย่างไรก็ดี ยังมีการศึกษาอีกหลายต่อหลายชิ้นที่ชี้ให้เห็นว่า ปัญหาสิวในวัยผู้ใหญ่ ก็มีมากเช่นกัน โดยเฉพาะในผู้หญิง ซึ่งเชื่อกันว่ามีปัจจัยหลายประการที่ส่งผลให้คนเหล่านี้มีปัญหาเรื่องสิวแม้ในวัยที่ล่วงเลย วัยหนุ่มสาวมานานแล้วก็ตาม

ด้านสำนักงานบริการสุขภาพแห่งชาติของอังกฤษให้ข้อมูลว่า 80% ของประชากรอายุระหว่าง 11-30 ปี ในประเทศอังกฤษ มีปัญหาเรื่องสิวด้วยกันทั้งนั้น นอกจากนี้ สำนักงานบริการสุขภาพอังกฤษ มีสถิติเผยแพร่ออกมา อีกด้วยว่า ราวๆ 5% ของผู้หญิง และ 1% ของผู้ชายชาวอังกฤษ ที่มีอายุตั้งแต่ 25 ปี ขึ้นไป พบว่าก็มีปัญหาเรื่องสิว ซึ่งเป็นลักษณะของ สิวผู้ใหญ่ ที่เป็นปัญหาทางโรคผิวหนัง กำลังมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยเมื่อปีที่แล้ว มีการวิจัยชิ้นหนึ่งระบุว่า อัตราของผู้ป่วยโรคผิวหนังผู้ใหญ่ ที่เข้าพบแพทย์เพื่อรักษาปัญหาสิว พุ่งขึ้นถึง 200% เลยทีเดียว ซึ่งโดยมากแล้วพบว่า เป็นเรื่องของฮอร์โมน และการใช้ยาและวิธีคุมกำเนิดในรูปแบบต่างๆ



สำหรับที่สหรัฐฯ นั้น พบว่าปีๆ หนึ่ง มีคนที่มีปัญหาเรื่องสิวมากถึง 50 ล้านคน จนเรียกได้ว่า เรื่องปัญหาสิว เป็นโรคทางผิวหนังที่พบได้มากที่สุดใสหรัฐฯ กันเลย ขณะที่ทีมนักวิจัยอีกทีม นำโดย ดร.หุยหยิง ลี จากโรงเรียนแพทย์ เดวิด เกฟเฟน แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส สรุปในการวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้ว่า สาเหตุหลักประการหนึ่งที่ทำให้คนเป็นสิว คือการขาดความสมดุลของแบคทีเรียบนผิวหนังของคนเรานั้นเอง

ผลการวิจัยนี้เพิ่งได้นำเสนอต่อที่ประชุมวิชาการประจำปี ค.ศ. 2017 ของสมาคมไมโครไบโอมโลยี ซึ่งจัดขึ้นที่ประเทศอังกฤษ อีกทั้งยังได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ เจอร์นัล ไชแอนทิฟิค รีพอร์ต ด้วย โดยผลจากการวิจัยนี้ นำมาซึ่งแนวทางในการรักษาสิว ที่อาจจะมีความเฉพาะเจาะจง และตรงเป้าหมายมากขึ้นกว่าเดิม

“ผมได้รับอีเมลล์มากมายจากคนไข้ที่เป็นสิว ที่เขียนมาเล่าให้ฟังถึงปัญหาเรื่องสิว และค่าใช้จ่ายจำนวนมากที่ต้องเสียไปกับการเสาะแสวงหาวิธีการรักษาให้สิวลุเลาหลง จึงทำให้เราตระหนักถึงความสำคัญของวัคซีนในการป้องกันสิวจนมาเป็นอย่างมาก” ดร.หวง เคยกล่าวในคำให้สัมภาษณ์กับนิตยสารฉบับหนึ่งไว้หลายปีก่อน ก่อนเริ่มวิจัยหาวัคซีนป้องกันสิว

ทั้งนี้ เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า ปัญหาเรื่องสิวนั้น แบ่งเป็นหลายระดับตั้งแต่น้อยๆ ไปจนถึงชนิดรุนแรงมาก และปัจจัยที่ผู้เชี่ยวชาญพบว่า น่าจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการก่อให้เกิดสิวนั้นก็มีหลายอย่าง ทั้งเรื่องของฮอร์โมนในร่างกายเราชนิดต่างๆ พันธุกรรม และยาที่เรารับประทาน ซึ่งแน่นอนว่า คงไม่มีใครชอบใจที่ตัวเองเป็นสิหรือบางคนถึงขั้นมีปัญหาเรื่องบุคลิกภาพไปเลยก็มี โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่น แต่การเป็นสิวก็นับว่ายังมีด้านดีอยู่บ้าง ดังจะเห็นได้จากผลการวิจัยซึ่งตีพิมพ์ในวารสารจิตวิทยาสอบสวน (Journal of Investigative Dermatology) ว่า คนที่มีปัญหาเรื่องสิวมักจะมีแนวโน้มจะแก่ช้ากว่าคนที่ไม่เป็น และมักจะมีอายุยืนยาวกว่าอีกด้วย

ข่าวดี คือ “เฟสแรกของการทดลองวัคซีนป้องกันสิวในมนุษย์ ซึ่งจะต้องใช้เวลาในการศึกษา ประมาณ 1 ถึง 2 ปี กำลังจะเริ่มขึ้นเร็วๆ นี้แน่นอน” ดร.หวง กล่าว



➔ จับตาฝรั่งเศสคืนมาตรการบุหรี่ซองเรียบ เชื่อได้พลระยะยาว

เป็นที่น่าแปลกใจไม่น้อยที่ อัตราการสูบบุหรี่และยอดขายบุหรี่ในฝรั่งเศส เพิ่มขึ้นสวนทางกับที่อื่นๆ ใดในโลกที่เริ่มใช้มาตรการทางกฎหมายบังคับเปลี่ยนแปลงหีบห่อบรรจุ หรือซองบุหรี่ ที่มีแต่ระบุว่าได้ผลดีในการลดอัตราการสูบบุหรี่ลง ทั้งนี้นับตั้งแต่เริ่มมีการบังคับใช้ มาตรการซองบุหรี่ไร้ตราสินค้า มาตั้งแต่มกราคมปีนี้ ยอดขายบุหรี่กลับเพิ่มขึ้น โดยในเดือนมีนาคม เพียงเดือนเดียว พบว่าคนฝรั่งเศสซื้อบุหรี่มากถึง 4 ล้านซอง หรือสูงขึ้นกว่า 4% ของยอดซื้อในเดือนเดียวกันของปีที่แล้ว

เมื่อคำนวณเฉลี่ยทั้ง 4 เดือนแรกของปีนี้เทียบกับ ช่วงเวลาเดียวกันของปีที่แล้ว สรุปว่า อัตราการซื้อขายบุหรี่ เพิ่มขึ้น 1% ด้านทางการสาธารณสุขฝรั่งเศส ได้ออกมาให้ ความเห็นในเรื่องนี้ว่า จริงๆ แล้วอัตราการซื้อขายบุหรี่ที่เพิ่มขึ้นนี้ ไม่ถือว่า มีนัยสำคัญแต่อย่างใด อีกทั้ง มาตรการสั่งห้ามใส่ตราสินค้าในซองบุหรี่ยังพุ่งเป้าไปที่กลุ่มคนหนุ่มสาวโดยเฉพาะ โดยหวังผลในระยะกลาง และระยะยาว ขึ้นไป



ส่วนผู้ที่สูบบุหรี่อยู่แล้วในปัจจุบันในฝรั่งเศสคือ กลุ่มคนที่ติดหนักและเพียงแค่การเปลี่ยนซองบุหรี่เพียงอย่างเดียว คงไม่สามารถจะเห็นผลอะไรได้มากนัก ด้านสำนักงานสารเสพติดและการเสพติดของฝรั่งเศส เปิดเผยว่า แม้อัตราบริโภคยาสูบ โดยรวมจะเพิ่มขึ้นนี้ แต่ว่ายอดขายนิโคตินแบบแผ่นแปะ หรือแบบเคี้ยวก็เพิ่มขึ้นถึง 29% เช่นกัน เมื่อเทียบกับปีก่อนในช่วงเดียวกันนี้ นั้นแสดงว่า คนที่ต้องการจะเลิกก็มีเยอะอยู่เช่นกัน

➔ ญี่ปุ่น เครียดโค่นกคคันผ่านกม. ห้ามบุหรี่เข้มนก่อนโอลิมปิก



เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า นครหลวงโตเกียวของประเทศญี่ปุ่น คือ สถานที่จัดการแข่งขัน กีฬาโอลิมปิก ค.ศ.2020 อย่างเป็นทางการ ในฐานะที่ ประเทศญี่ปุ่นได้รับเลือกให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันครั้งนี้ หากแต่ว่า ณ ตอนนี้ รัฐบาลญี่ปุ่นกำลังถูกกระแสดันอย่างหนักจาก ทั้งคณะกรรมการโอลิมปิกสากล และองค์การอนามัยโลก ที่เรียกร้องให้ญี่ปุ่น ต้องผ่านมาตรการทางกฎหมาย ต่อต้านการสูบบุหรี่ให้มีความเข้มข้น อย่างที่มักจะเกิดขึ้นเสมอมาในประเทศที่เป็น เจ้าภาพก่อนหน้านี้นี้

เช่น ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกฤดูร้อน ค.ศ.2008 ที่ประเทศจีน โอลิมปิก ฤดูหนาว ค.ศ.2010 ที่แคนาดา โอลิมปิกฤดูร้อน ค.ศ.2012 ที่กรุงลอนดอน และโอลิมปิก ฤดูหนาว ค.ศ.2014 ที่ประเทศรัสเซีย ที่ล้วนแล้วแต่มีความกระตือรือร้นในการออกกฎหมายควบคุมการสูบบุหรี่ออกมา ให้เห็น ซึ่งโดยหลักๆ แล้วทั้งคณะกรรมการโอลิมปิกสากล และองค์การอนามัยโลก ต้องการให้ญี่ปุ่นกำหนด เขตปลอดควันบุหรี่ให้จริงจังและมากขึ้น เพราะโดยลำพังอำนาจของคณะกรรมการฯ สามารถกำหนดได้เพียง พื้นที่การแข่งขัน และหมู่บ้านนักกีฬาก่อนหน้านั้น ที่จะให้เป็นพื้นที่ปลอดควันบุหรี่ ทว่าความพยายามของญี่ปุ่น กลับยังลุ่มๆ ดอนๆ อยู่



ขำไม่ออก จับหนุ่มวิศวกรเมาซ่า เคหุ่ยนตฺตรวจการณฺ ☹

เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นที่ย่านซิลิคอนแวลลีย์ ในรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ราวๆ ปลายเดือนเมษายนที่ผ่านมา ผู้ก่อเหตุลงไม้ลงมือกับหุ่นยนต์ที่ตำรวจนำมาใช้เพื่อป้องกันการอาชญากรรมในพื้นที่สาธารณะ ทราบชื่อต่อมา คือ นายเจสัน ซิลเวเนอวัย 41 มีอาชีพเป็นวิศวกร

ผลการสอบสวนของตำรวจท้องถิ่นที่รวบตัวนายคนไว้ได้ทันควัน ระบุว่า ราวๆ สองทุ่มครึ่ง วันที่ 19 เมษายน นายเจสัน ได้ลงมือทำร้ายหุ่นยนต์ เค 5 ซึ่งมีน้ำหนักตัวประมาณ 300 ปอนด์ ขณะที่หุ่นยนต์กำลังปฏิบัติหน้าที่ตรวจการป้องกันการอาชญากรรม อยู่ในบริเวณลานจอดรถแห่งหนึ่ง

นายคนนี้ได้เพียงแค่แก๊งหุ่นเล่น หากแต่จะใช้กำลังกับหุ่นยนต์จนมันล้มคว่ำไปกับพื้น และส่งสัญญาณเตือนดังระงม จนผู้ก่อเหตุเริ่มได้สติและกำลังจะหลบหนี แต่ไม่ทันเพราะเจ้าหน้าที่ตำรวจที่ตรวจตราอยู่ในระแวกใกล้เคียงมาพบชะงักก่อนจึงจับตัวไว้ได้

เจ้าหน้าที่ระบุว่า ตอนนั้นผู้ก่อเหตุเหม็นหึ่งไปด้วยกลิ่นแอลกอฮอล์ ซึ่งเมื่อสอบถามคำเจ้าตัวให้การเสียงอ่อยๆ ว่า เขาเป็นวิศวกร และเพียงแค่ต้องการทดสอบความแข็งแรงของหุ่นยนต์รุ่นนี้ดูเท่านั้น ซึ่งดูเหมือนจะเป็นคำแก้ตัวที่ฟังไม่ขึ้น เพราะท้ายที่สุดแล้ว นายคนนี้ได้ถูกเจ้าหน้าที่ตั้งข้อหา ทั้งเรื่องการทำตัวลึบๆ ล่อๆ ส่อไปในทางจ้องก่ออาชญากรรม และเรื่องเมามายไร้สติในที่สาธารณะด้วย



อุเบอรฺ เจอจ่ายค่าปรับหนัก ฐานไม่จริงจังกุมคนขับขี่เมา ☹

ปัญหาแท็กซี่ไม่ได้เกิดแค่ประเทศไทย ล่าสุด เกิดกับผู้ให้บริการเรียกรถแท็กซี่ชื่อดัง อุเบอรฺ มีรายงานว่า คณะกรรมการการสาธารณสุขปโคค แห่งรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา สรุปผลการสอบสวนคำร้องทุกขักกล่าวโทษในหลายคดีเกี่ยวกับความไม่รับผิดชอบของอุเบอรฺ ในการสั่งห้ามไม่ให้คนขับรถอุเบอรฺที่มีพฤติกรรมเมาแล้วขับรถรับส่งผู้โดยสาร ได้ผลว่า อุเบอรฺ กระทำผิดจริง

ปัจจุบันมีการร้องเรียน รวมทั้งสิ้น 151 คดี ซึ่งทางคณะกรรมการฯ ได้สั่งให้ อุเบอรฺต้องจ่ายค่าปรับ รายละ 7,500 เหรียญสหรัฐ นับรวมแล้ว ก็ต้องจ่ายทั้งสิ้นเป็นเงิน 1.1 ล้านเหรียญสหรัฐ หรือคิดเป็นเงินไทย ราว 35 ล้านบาท



ทั้งนี้ นับตั้งแต่วันที่คณะกรรมการฯ มีมติออกมา อุเบอรฺ มีเวลา 10 วัน ในการยื่นคัดค้านผลการสอบสวนนี้ ด้านแหล่งข่าวใกล้ชิดบริษัทอุเบอรฺ ให้สัมภาษณ์ต่อเรื่องที่เกิดขึ้นว่า เหตุการณ์ที่มีการร้องเรียนเกิดขึ้นตั้งแต่ ค.ศ.2014-2015 และอุเบอรฺได้ดำเนินการปรับปรุงแก้ไข เรื่องควบคุมให้บรรดาคนขับรถอุเบอรฺเคร่งครัดในการปฏิบัติตาม ห้ามเมาแล้วขับจนตีขึ้นพอสสมควรแล้ว ขณะที่คณะกรรมการฯ ยืนยันว่า อุเบอรฺยังบกพร่องที่ไม่ได้ให้ผู้ให้บริการสามารถติดธงรายงานคนขับขี่เมาได้แบบทันทีทางแอปพลิเคชันอย่างที่ควรจะเป็นตามมาตรการที่กำหนดภายใต้กฎหมายของรัฐ

“สูงวัย อย่างมีชีวิตชีวา!!”

>> ประโยชน์จากการมีกิจกรรมทางกาย <<

• รู้หรือไม่ •

ผลการสำรวจกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า **ผู้สูงอายุไทยอีกกว่าร้อยละ 30 ยังกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ** ซึ่งจะนำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังจะภาวะเสื่อมถอยของผู้สูงอายุ

ผลการศึกษามูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย ยังพบว่า **ผู้สูงอายุไทยมีอัตราเสี่ยงต่อการหกล้มและเจ็บป่วยด้วยโรคข้อเข่าเสื่อม** องค์การอนามัยโลก ยังพบว่า แต่ละปีจะมีการหกล้มที่ต้องการการรักษาถึง **37 ล้านครั้ง** และนำไปสู่การเสียชีวิตถึง **4 แสนราย**



• ประโยชน์จากการมีกิจกรรมทางกาย •

- 1. ชะลอภาวะ โรคจากความเสื่อม** เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด ปอด กล้ามเนื้อ กระดูก ความยืดหยุ่นของข้อต่อร่างกาย รวมถึงการทำงานของสมอง และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ เช่น หลอดเลือดสมองตีบ/แตก หัวใจขาดเลือด
- 2. ป้องกันภาวะเสี่ยงหกล้มและข้อเข่าเสื่อม** ทั้งการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความหนาแน่นมวลกระดูก และการทรงตัว
- 3. เพิ่มความคิด ความจำ และความกระตือรือร้น** ของสมองและร่างกาย ลดภาวะสมองเสื่อม และภาวะซึมเศร้า
- 4. ลดภาระค่าใช้จ่าย** จากการรักษาพยาบาล และการดูแลยามเจ็บป่วย
- 5. เป็นผู้สูงอายุที่แข็งแรง** มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีคุณค่าต่อสังคม

ป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

>> ด้วยวิธีบริหารร่างกายแบบง่ายๆ <<

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก ระบุว่า ผู้สูงอายุตั้งแต่ **65** ปีขึ้นไปจะมีแนวโน้มหกล้มร้อยละ **28-35** ต่อปีและจะเพิ่มเป็นร้อยละ **32-42** เมื่อก้าวเข้าสู่ปีที่ **70** เป็นต้นไป ความเสี่ยงของการหกล้มจะยิ่งมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง หรือมีโรคประจำตัว เช่น **อัมพฤกษ์ อัมพาต** หรือมีปัญหาเรื่องการทรงตัว

ท่าออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม



1 ท่าบริหารศีรษะ ยืนตรงมองไปข้างหน้า ค่อยๆ หันศีรษะไปทางขวาให้สุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นค่อยๆ หันศีรษะไปทางซ้ายให้สุด ทำซ้ำ 10 ครั้ง



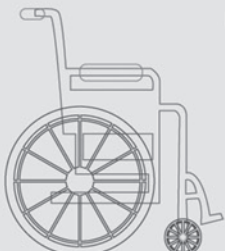
2 ท่าบริหารคอ ยืนตรงมองไปข้างหน้า เอาปลายนิ้วมือข้างที่ถนัดแตะบริเวณคาง ใช้มือค่อยๆ ดันให้ศีรษะหงายขึ้นช้าๆ จนสุดและกลับมาหน้าตรง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



3 ท่ายืดหลัง ยืนตรงมองไปข้างหน้า ทางเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ วางฝ่ามือไว้ตรงบั้นเอวด้านหลังค่อยๆ เอนตัวไปด้านหลังจนรู้สึกตึง จากนั้นกลับมาท่ายืนตรง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



4 ท่าบริหารลำตัว ยืนตรงมองไปข้างหน้า มือเท้าเอว บิดลำตัวช่วงบนไปด้านขวาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยไม่บิดสะโพก จากนั้นบิดลำตัวช่วงบนไปด้านซ้ายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำซ้ำ 10 ครั้ง



“ทางเลือกใหม่”

>> เลิกบุหรี่ด้วยวิธีการนวดกดจุดสะท้อนเท้า <<

สสส. สนับสนุนให้ประชาชนเข้าถึง
การเลิกบุหรี่ด้วยช่องทางต่างๆ โดยการ
นวดกดจุดสะท้อนเท้า เป็นทางเลือกหนึ่งที่
ประชาชนในพื้นที่ต่างจังหวัด สามารถ
เข้ารับบริการได้ที่โรงพยาบาลส่งเสริม
สุขภาพตำบล (รพ.สต.)



ขั้นตอนการนวด

นวดจุด 1, 3, 4, 6 และ 48
จุดละ 40 ครั้ง
นวดลงตามทิศทางลูกศร



5 จุดหยุดบุหรี่

- จุดสะท้อนที่ 1 ด้านบนนิ้วโป้งที่ติดกับนิ้วชี้ จุดนี้จะสะท้อนไปที่สมองใหญ่
- จุดสะท้อนที่ 3 โคนด้านในของนิ้วโป้งที่ติดกับนิ้วชี้ จุดนี้จะสะท้อนไปที่สมองเล็ก (ความจำ)
- จุดสะท้อนที่ 4 ในสี่เหลี่ยมด้านนอกทั้งบนและล่างของนิ้วโป้ง จุดนี้จะสะท้อนไปที่ต่อมใต้สมอง
- จุดสะท้อนที่ 6 ด้านข้างด้านนอกของนิ้วโป้ง จะสะท้อนไปที่มดลูก
- จุดสะท้อนที่ 48 จะสะท้อนไปที่ลำคอ ท่อหายใจ นวดจากกลางเท้าไปหาปลายนิ้ว

ที่มา : โครงการพัฒนารูปแบบช่วยเลิกบุหรี่ด้วยวิธีการนวดกดจุดสะท้อนเท้า สสส.



นวดเท้าเลิกบุหรี่

เมื่อนวดกดจุดสะท้อนเท้าต่อเนื่อง

30% เลิกบุหรี่ได้

- 30.3% นวดและติดตามต่อเนื่อง 10 วัน
- 30.0% เมื่อติดตามต่อเนื่อง 1 เดือน
- 27.5% เมื่อติดตามต่อเนื่อง 3 เดือน
- 27.6% เมื่อติดตามต่อเนื่อง 6 เดือน

70% ลดปริมาณการสูบ (จาก 14.8 มวน เหลือ 6.47 มวน)

ผลดีต่อผู้สูบ

- : ไม่อยากสูบ สูบแล้วรู้สึกเหม็น รสชาติขม
- : เลิกสูบสำเร็จ แดมบอกต่อเพื่อนนักสูบ
- : ช่วยควบคุมความดันและเบาหวานได้



ที่มา : โครงการพัฒนารูปแบบช่วยเลิกบุหรี่
ด้วยวิธีการนวดกดจุดสะท้อนเท้า สสส.



อู๋ บุคคาเบลส

ผู้ไม่จมดิ่งกับความทุกข์

แร็ปเปอร์ แต่งตัวส์จัดคัดกันแคง เหลือง น้ำเงิน กลายเป็นสัญลักษณ์ของ วงบุคคาเบลส (Buddhabless) และหนึ่งในสมาชิก คือ **นที เอกวิจิตร หรือ อู๋ บุคคาเบลส** ที่มีมือหลายบทบาท ทั้งนักร้อง แร็ปเปอร์ นักแต่งเพลง โปรดิวเซอร์ นักแสดง และอีกบทบาทที่หลายคนเพิ่งรู้ คือ ความใฝ่รู้ในธรรมะของอู๋

ตลอดระยะเวลากว่า 10 ปีที่ผ่านมา เขาเริ่มเดินทางสายธรรม ทั้งการเรียนรู้จากคำสอนและจากการปฏิบัติจริง โดยให้คำนิยามช่วงเวลาเหล่านี้ไว้ว่า “ช่วงเวลาแห่งการทดลองกับสมมติฐานที่ตั้งไว้” เมื่อได้ทดลองจึงได้รู้ผลลัพธ์ เมื่อได้เรียนรู้และเข้าใจอย่างแท้จริง จึงเป็นแรงผลักดันให้เขารู้จักการจัดการแก้ปัญหาความเครียด ความเศร้า ความกังวลที่ล้วนเกิดขึ้นจากใจ เข้าใจคุณค่าความเป็นมนุษย์ รวมถึงสอดแทรกเนื้อหาคำสอนต่างๆ ไว้ในเนื้อเพลงที่มีเจตนามุ่งหวังให้คนฟังได้เข้าใจชีวิตมากขึ้น รวมถึงช่วยยกระดับจิตใจคนฟังไม่ให้จมดิ่งในความเศร้าไปชั่วขณะ

“ผมเป็นคนมีความทุกข์อยู่เรื่อยๆ ในชีวิต ลองทำตามในแบบอื่นๆ แต่สุดท้ายจิตก็กลับมาคิดอีก พอได้ศึกษาธรรมะจึงพบว่า เป็นวิธีเดียวที่ทำให้ผมทุกข์น้อยลง” อู๋ เล่าย้อนไปถึงสาเหตุที่ทำให้เริ่มสนใจศึกษา พร้อมให้นิยามว่า ธรรมะเปรียบเสมือนคู่มือชีวิต ที่เกิดจากการลงทำด้วยตัวเองจนเข้าใจคุณค่าของการเกิดและดำเนินชีวิต เช่นเดียวกับการเข้าใจคุณค่าของการทำงาน หากเข้าใจว่างานมีคุณค่าและทำไปเพื่อสิ่งใด ก็ย่อมเกิดแรงขับเคลื่อนในการทำงานนั้นๆ

จิตใจและร่างกายต้องไปด้วยกัน นอกจากการศึกษาธรรมะ การออกกำลังกายอย่างการเล่นบาสเกตบอลและวิ่งในสวนสาธารณะ จึงเป็นสิ่งที่ช่วยดึงอารมณ์ทางจิตใจให้กลับมาแจ่มใสและทำให้การแสดงคอนเสิร์ตดีขึ้น สิ่งสำคัญคือ “อู๋ บุคคาเบลส” ยังตัดสินใจเลิกดื่มเหล้า ด้วยเหตุผลที่ว่า หากอยากเปลี่ยนคนอื่นต้องเริ่มที่ตัวเองก่อน เขาเผยว่า “การกระทำทุกอย่างอยู่ที่ตัวเรา ขึ้นอยู่กับจิตใจว่ามีความหนักแน่นและตั้งใจมากแค่ไหน ถ้าใจบอกว่าไม่ดื่มและเราปฏิเสธไป ยังไงเพื่อนก็ไม่สามารถบังคับเราดื่มได้” ดังนั้น การรวมตัวมีที่ติดกับเพื่อนจึงไม่เป็นปัญหา เพราะเขาจัดการและควบคุมตัวเองได้

ที่สุดแล้ว “อู๋” ยังได้พบมุมมองการใช้ชีวิตที่ต่างไป โดยหันมาใส่ใจคนในครอบครัวมากขึ้นกว่าเก่า เพราะครอบครัวเป็นสถาบันที่เล็กที่สุดที่มีความรักแท้ให้อย่างเต็มเปี่ยม พร้อมฝากข้อคิดไว้ว่า “หากปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยที่ไม่ใส่ใจคนในครอบครัว ไม่ทำสิ่งดีๆ ร่วมกัน อาจเสียใจเมื่อวันที่สายไป”

การดูแลสุขภาพในแบบฉบับของ “อู๋ บุคคาเบลส” จริงๆ ก็เป็นแนวทางเดียวกับ สสส. ซึ่งมุ่งสร้างเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดีครบทั้ง 4 มิติ ด้านกาย ใจ สังคม ปัญญา เมื่อมีครบ สิ่งที่เราเรียกว่า “ความสุข” ก็ไม่ต้องไปหาจากไหนอีกเลย





สุขลับสมอง

อยากชวนคุณผู้อ่าน มาร่วมแบ่งปันประสบการณ์ ว่า
มีวิธีช่วยประหยัดพลังงานในชีวิตประจำวันกันอย่างไรบ้าง



ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120” หรือที่ editor@thaihealth.or.th
ก่อนวันที่ 10 กรกฎาคม 2560 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 10 ท่านแรก
จะได้รับชุดเครื่องเขียนไปบันทึกเรื่องราวประหยัดพลังงานต่อกันเลย



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

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

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th



ร่วมกันเลิกบุหรี่ 3 ล้านคนใน 3 ปี



เลิกบุหรี่ โทร.ฟรี 1600

