



สร้าง สุข 1

จากบะหมี่ถ้วยบนถนนรัชดาภิเษก ฉบับ
เพราะความเลวสุด ๆ เริ่มที่เรา

สวดมนต์ข้ามปี เริ่มต้นดี ปีใหม่

เข้าวัด ช่วยสุขภาพดีขึ้นจริง!

‘หมวกกันน็อก’ เพื่อนแท้ร่วมทาง

เผยภัย **‘บิกอาย’**

ความสวย อาจทำให้ตาบอด

วิธีจัดการความเครียด

แบบ “น้ำผึ้ง-นิจฐริกา”

ชวนชัยป์ กับมายฮัลดรีดของ



ปีกระต่ายนี้...
ชวนเข้าวัดวันอาทิตย์



สวัสดีปีใหม่ครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน

เริ่มต้นปีกระต่ายนี้ มีหลายเรื่องที่ทำให้ผมรู้สึกว่าเป็นปี พุทธศักราช 2554 จะเป็นปีแห่งเรื่องดีๆ และเป็นปีแห่งความหวังของเราคนไทยทุกคนครับ

วิสัยทัศน์ของ สสส.

“คนไทยมีสุขภาพจะ
อย่างยั่งยืน”

สสส.มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

อย่างแรกเลยคงเป็นเพราะภาพอันน่าชื่นใจที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานับถอยหลังเข้าสู่ปีใหม่ รอยต่อของวันที่ 31 ธันวาคม เข้าสู่วันที่ 1 มกราคม ซึ่งเราได้เห็นคนไทยจำนวนมากมาร่วมกัน ‘สวดมนต์ข้ามปี’ เพื่อตั้งต้นศักราชใหม่อย่างเป็นสิริมงคล

การที่ สสส. และภาคีเครือข่าย ร่วมกับวัดทั่วประเทศ ปลุกกระแสการรณรงค์สวดมนต์ข้ามปี และจัดกิจกรรมขึ้นในกว่า 200 วัดก็ด้วยความหวังว่าจะดึงค่านิยมดี ๆ แบบไทย ๆ อย่างการไหว้พระสวดมนต์เพื่อสิริมงคลช่วงปีใหม่กลับมา แทนการ ‘เคาท์ดาวน์’ ตามลานเบียร์ และสถานบันเทิงซึ่งเราเลียนมาจากต่างประเทศในช่วงสิบปีที่ผ่านมานี้ และพาให้คนไทยเฉลิมฉลองกันจนเมามาย จนวันที่ 31 ธันวาคม กลายเป็นวันที่เกิดอุบัติเหตุและการเสียชีวิตบนท้องถนนมากที่สุด ใน 7 วันอันตรายของเทศกาลปีใหม่ทุกปี

การสวดมนต์ข้ามปี ไม่ได้เป็นแค่เรื่องสุขภาวะของคุณคนเท่านั้น แต่ยังหมายถึงความไปถึงการสร้างสิ่งดี ๆ เพื่อส่วนรวมด้วย เพราะหากคนไทยส่วนใหญ่ได้ร่วมกันสวดมนต์ไม่เพียงเพื่อตัวเอง แต่ยังสวดเพื่อคนอื่น สวดให้ประเทศชาติ และสวดเพื่ออภัยแก่ผู้ที่ไม่เห็นด้วยกับเรา ก็เชื่อว่าคุณภาพสุขจะเกิดขึ้นกับประเทศของเราได้อย่างแน่นอน

อีกเรื่องที่ผมไม่ได้ในช่วงปีใหม่ ต้องหยิบมาพูดถึงและขอบคุณทุกท่านก็คือความร่วมมือในการไม่ให้ ‘เหล้า’ เป็นของขวัญ ซึ่งน่ายินดีว่าจะกระแส ‘ให้เหล้า-แข่ง’ และของขวัญปลอดเหล้าซึ่ง สสส. และภาคีเครือข่ายได้ช่วยกันรณรงค์มาเป็นปีที่ 3 เริ่มกลายเป็นบรรทัดฐานในสังคม จนแทบไม่เห็นขวดเหล้าบรรจุอยู่ในกระเป๋าปีใหม่กันอีกแล้ว

ทั้งกระแสตอบรับการสวดมนต์ข้ามปี และของขวัญปลอดเหล้า แสดงให้เห็นถึง ‘เทรนด์’ ของสังคมไทย ว่าเรากำลังคำนึงถึงเรื่องสุขภาพกันมากขึ้น คำนึงถึงสังคมกันมากขึ้น

และที่สำคัญยิ่ง เราทุกคนน่าจะใช้ปี 2554 ซึ่งถือเป็นปีมหามงคลที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของปวงชนชาวไทยจะทรงเจริญพระชนมายุครบ 7 รอบ 84 พรรษา เป็นปีแห่งการให้อภัย จับมือกันร่วมเดินทางเพื่อผ่านพ้นวิกฤตแห่งความแตกแยกที่เกิดขึ้น เพราะผมเชื่อว่าในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ เราคนไทยได้เรียนรู้มามากแล้วว่าทางออกของปัญหาไม่ได้อยู่ที่ใครจะแพ้หรือชนะ ไม่ใช่การใช้ความรุนแรงหรือใช้กำลังเอาชนะกันให้เด็ดขาด การให้อภัยและร่วมมือร่วมใจต่างหากที่จะทำให้เราเดินทางต่อไปได้

ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นสัญญาณอันดี ซึ่งผมเกริ่นไว้ในตอนต้นว่า น่าจะทำให้ปีกระต่ายนี้เป็นปีแห่งความหวังของประเทศไทย ซึ่งจะจริงอย่างนั้นหรือไม่ก็อยู่ที่เราคนไทยนั่นเอง

มาร่วมทำปีใหม่นี้ให้เป็นปีดี ๆ ของเราทุกคนกันนะครับ *~*



เข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ตามช่องทางเดิม ดังนี้

Facebook : www.facebook.com/kunkris
Twitter : www.twitter.com/kunkris
Email : ceo@thaihealth.or.th

สารบัญ >

3	จากใจผู้จัดการ
4	‘สุข’ ประจำฉบับ ปีใหม่นี้...เข้าวัดวันอาทิตย์
9	‘สุข’ รอบบ้าน
10	‘สุข’ สร้างได้ ‘หมวกกันน็อค’ เพื่อนแท้ร่วมทาง
14	เกร็ดความ ‘สุข’ บ๊องอาย...ความสวย อาจทำให้ตาบอด
16	‘สุข’ ไร้ควัน
17	‘สุข’ เลิกเหล้า
18	คนดัง ‘สุข’ ภาพดี จัดการความเครียดให้อยู่หมัด แบบ “น้ำผึ้ง-ณัฐริกา”
19	อ่านสร้าง ‘สุข’ หนังสือสู้ชีวิตใหม่ ของ ‘อัญชลี จงคดีกิจ’
20	โทรโข่งความ ‘สุข’
21	‘สุข’ ขยับกาย ชวนชัย กับยางยืดรัดของ
22	‘สุข’ ลับสมอง ปริศนาค้นหาคำ ภาค 2
23	คนสร้าง ‘สุข’

ปีใหม่นี้... เข้าวัดวันอาทิตย์



เด็กไทยใช้เวลาวันหยุดอยู่หน้าจอโทรทัศน์เฉลี่ย 14 ชั่วโมงต่อวัน...เหตุผล
การอยู่หน้าจอคือ ไม่มีที่ไปและไม่มีอะไรทำ!

เด็กไทยใช้เงินมากกว่า 50% หหมดไปกับการซื้อขนมที่ถูกกระตุ้นจากโฆษณาที่
เห็นในโทรทัศน์ที่นั่นดู
ผู้ปกครองนำเด็กไปฝากที่ร้านเกมเพราะเชื่อว่าปลอดภัย

ขณะที่เด็กไทยส่วนใหญ่กำลังเผชิญเหตุการณ์เช่นนี้ แต่ไม่ใช้กับเด็กๆ ในชุมชนรอบๆ วัดศรี
อุทุมพร อ.ลับแล จ.อุตรดิตถ์ ซึ่งทุกวันอาทิตย์ และวันไหนที่พวกเขาไม่อยากจะอยู่บ้าน พวกเขา
จะไปวัด ซึ่งกลายเป็นสถานที่แห่งความสนุกสนานของเด็กๆ นับตั้งแต่มีโครงการ "เปิดวัด
วันอาทิตย์ ไกลชิดพระศาสนา" เกิดขึ้น
ที่วัดมีดีอะไร? และโครงการนี้คืออะไร? "สร้างสุข" ฉบับนี้จะพาไปค้นหาคำตอบ

เหตุเริ่มที่...คนไทยไปวัดน้อยลง

"ทุกวันนี้คนไทยค่อนข้างห่างไกลจากศาสนาและการปฏิบัติธรรม" เป็นคำ
พูดที่คงไม่มีใครเถียง ยืนยันได้โดยผลสำรวจความคิดเห็นของสถาบันบัณฑิต
พัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) เรื่อง "ศาสนาและการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา
ของคนไทย" ในปี 2553 ที่พบว่า คนไทยที่นับถือศาสนาพุทธทุกวัยถึง 79%
เห็นด้วยกับคำกล่าวข้างต้น

ผลสำรวจของสำนักพุทธศาสนาแห่งชาติพบว่า ในปี 2553 มีจำนวนวัด
ทั้งสิ้น 37,000 วัด โดย 1 ใน 7 ของวัดที่มีอยู่เป็นวัดร้าง มากถึง 5,000
แห่ง เพราะขาดเจ้าอาวาสและพระจำพรรษา
แล้วเหตุใดกัน คนไทยจึงไม่เข้าวัด...

ความผิดใจ เหตุจนคนจึงไม่เข้าวัด

ปกติแล้ววันพระมักจะตรงกับวันหยุดเสาร์อาทิตย์ ดังนั้นในสังคมไทยปัจจุบัน
ผู้ที่สามารถเข้าวัดวันพระได้ก็คือคนวัยเกษียณ คนที่ไม่ได้ทำงาน หรือคนที่ว่าง
จริง ๆ แต่คนที่ไม่เคยได้เข้าวัดเลยก็คือข้าราชการ พนักงานบริษัท ครู เด็ก ๆ

'นางลัดดาวลัย แก้วสว่าง' ผู้จัดการโครงการเปิดวัดวันอาทิตย์ ไกลชิดพระศาสนา
สสส. เล่าถึงที่มาตั้งแต่เริ่มต้นของความพยายามเปิดวัดวันอาทิตย์ โดยเล่าย้อนไปถึง
60 กว่าปีก่อน ซึ่งมีพระรูปหนึ่งเล็งเห็นปัญหาอุปสรรคข้างต้นที่ทำให้คนห่างไกลวัด
ออกไปทุกที ท่านจึงเริ่มเปิดวัดที่ท่านจำพรรษาอยู่ให้เปิดเชิญชวนคนมาฟังธรรมใน
ทุกวันอาทิตย์ ซึ่งเป็นวันหยุดราชการและวันหยุดของประชาชนทั่วไป

ท่านผู้นั้นก็คือ เจ้าคุณพระพรหมมิ่งคลาจารย์ หรือที่คนไทยรู้จักกันในนาม
หลวงพ่อบุญานันทภิกขุ แห่งวัดชลประทานรังสฤษฎ์ นั่นเอง

แม้เริ่มแรกจะมีเพียงคู่สามีภรรยาคนเดียวที่มาเข้าวัดในวันอาทิตย์ท่านก็ไม่ทอดทิ้ง
ที่จะรณรงค์ในเรื่องนี้ เพราะเชื่อว่าถ้าปล่อยไว้คนห่างวัดต่อไป สังคมจะแย่แน่

เมื่อท่านได้รับนิมนต์มาเป็นเจ้าอาวาสวัดชลประทานรังสฤษฎ์ ในปี 2528
วัดแห่งนี้ก็กลายเป็นที่พึ่งทางใจของผู้คนที่พากันอุ้มลูกงูหลามเข้าวัดในวันอาทิตย์
กันคลาคล่ำจนถึงปัจจุบัน

ปณิธานของหลวงพ่อก็ได้รับการสืบทอดต่อไปยัง
วัดปัญญานันทาราม ซึ่งสร้างขึ้นสืบเจตนารมณ์
ของหลวงพ่อดังแต่ปี 2537 โดยทางวัดมีหลักว่า
ห้ามมิให้มีการนิมนต์พระไปที่บ้านในวันเสาร์-
อาทิตย์ แต่ให้สาธุชนพาครอบครัวมาทำกิจกรรม
ที่วัดซึ่งจัดขึ้นทุกวันอาทิตย์แทน



สวดมนต์ข้ามปี เริ่มต้นดี ปีใหม่

ปีใหม่ที่ผ่านมามี สสส. สำนัก
พุทธ และเครือข่ายต่าง ๆ ร่วม
กันจัด "สวดมนต์ข้ามปี เริ่มต้น
ดี ชีวิตดี ในปีใหม่" ซึ่งเชิญชวน
คนไทยเปลี่ยนจากไปเคาท์ดาวน์
หรือหนีบอยหลังเข้าปีใหม่ด้วยการ
ฉลองตามสถานที่รื่นเริง ตึ่มเหล้า
เมามาย มาสร้างมงคลชีวิตในปี
ใหม่ด้วยการสวดมนต์เจริญภาวนา
ในช่วงรอยต่อของปี คือคืนวันที่
31 ธันวาคมของปีเก่า ต่อถึง
วันที่ 1 มกราคมของปีใหม่

งานนี้มีผู้เข้าร่วมนับถือน้อยหลัง
อย่างเป็นทางการครั้งแรกที่
วัดและสำนักปฏิบัติธรรมมากกว่า
200 แห่งทั่วประเทศ ใครพลาด
ไปไม่ต้องเสียใจ ยังมีวัดอีกกว่า
800 แห่งที่เปิดประตูต้อนรับ
คุณอยู่ในทุกวันอาทิตย์ ตลอดปี



“สิ่งสำคัญคือการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง วันพระ วันโกน ถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติของพระภิกษุอยู่แล้ว ส่วนวันอาทิตย์ให้ถือเป็นวันที่ให้ชาวพุทธสามารถทำกิจกรรมทางศาสนา ไหว้พระสวดมนต์ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ก็จะทำให้เกิดมั่นคงทางอาชีพคือทำงานตามปกติได้ในวันจันทร์-ศุกร์ ส่วนวันเสาร์อาทิตย์ก็จะเป็นวันครอบครัวและวันพระ โครงการนี้จึงนับเป็นทางรอดของชาวพุทธที่ได้พัฒนาด้านกายและจิตวิญญาณพร้อม ๆ กันทุกสัปดาห์”

พระปัญญานันทมุนี เจ้าอาวาสวัดปัญญานันทาราม

วันอาทิตย์นี้ไปวัดไหนดี?

▶ **อยากรู้ว่าวัดไหนจัดกิจกรรมเปิดวัดวันอาทิตย์บ้าง** ให้สังเกตง่าย ๆ ที่ป้ายสัญลักษณ์ **“เรียนรู้นานาชาติ”** ติดอยู่ด้านหน้าวัด หรือสามารถตรวจสอบรายชื่อวัดที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ที่เว็บไซต์ www.thaihealth.or.th/temple

เปิดประตู 800 วัด ทุกวันอาทิตย์

แนวคิดเปิดวัดวันอาทิตย์ถูกขยายออกไปยังวัดต่าง ๆ โดยมูลนิธิวัดปัญญานันทาราม ด้วยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในโครงการ **“วัดวิถีพุทธเฉลิมพระเกียรติ”** จำนวน 80 วัด จนได้ขยายต่อมายัง 120 วัดในโครงการ **“เปิดวัดวันอาทิตย์ ใกล้เคียงพระพุทธศาสนา”**

กระทั่งขยายไปอีก 600 วัด ภายใต้โครงการ **“เข้าวัดวันอาทิตย์ จิตแจ่มใส”** ที่ดำเนินการโดยมูลนิธิศึกษาธิการ เพื่อจุดหมายเดียวกันคือทำให้วัดเข้มแข็ง สามารถเป็นศูนย์รวมการพัฒนาเด็ก เยาวชน และชุมชนที่สมบูรณ์แบบ โดยใช้วันอาทิตย์ เปิดโอกาสให้พุทธศาสนิกชนเข้าวัด

จากการทำโครงการ พบว่า กลุ่มที่มาเข้าวัดวันอาทิตย์ 46% คือเด็กและเยาวชน 37% คือ ประชาชนทั่วไป และอีก 17% คือผู้สูงอายุ ที่ดูเหมือนเป็นกลุ่มน้อย เป็นเพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไปเข้าวัดในวันพระแล้ว

กิจกรรมส่วนใหญ่จะเป็นการสวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิ คนตรีไทย กีฬา วาดรูป ภาษาท้องถิ่น ภาษาอังกฤษ คอมพิวเตอร์ และมีกิจกรรมที่ค้นพบใหม่ๆ น่าสนใจ เช่น มัคทายกน้อย ไม้กวาดคุณธรรม ศูนย์เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น สำหรับโครงการเข้าวัดวันอาทิตย์จิตแจ่มใส ถึงสิ้นเดือนกรกฎาคมปีที่ผ่านมา ทำให้มีคนเข้าวัดในวันอาทิตย์ถึง 672,000 คน เป็นเด็ก เยาวชน 338,000 คน ประชาชนทั่วไป 188,000 และผู้สูงอายุ 145,000 คน



เข้าวัดบ่อยๆ ร่างกายแข็งแรง คอนเฟิร์ม!

ฟังดูอาจสงสัยว่าเกี่ยวกันยังไง แต่มีผลศึกษาจาก **National Institute for Health Care Research** ประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่าคนที่ทำกิจกรรมทางศาสนาจะมีสุขภาพแข็งแรงกว่าคนไม่เข้าวัด เขายังสำรวจอีกว่าสิ่งที่กลุ่มตัวอย่างอธิษฐานขอมากที่สุดเวลาเข้าวัดหรือเข้าโบสถ์คือขอให้สุขภาพแข็งแรง และอายุยืนยาว ซึ่ง 90% ของคนเหล่านี้เชื่อว่ามันทำให้สุขภาพของพวกเขาดีขึ้นได้จริง ๆ การศึกษายังพบว่า คนสูบบุหรี่ที่ไม่เข้าวัดเข้าโบสถ์มีแนวโน้มที่จะเกิดความดันโลหิตสูงกว่าคนที่ให้ความสำคัญกับเรื่องศาสนา เขาอธิบายว่ากิจกรรมทางศาสนามีประโยชน์ต่อสุขภาพด้วยหลายเหตุผล อย่างแรกเลยก็คือ ศาสนาสอนให้คนเรามีพฤติกรรมเชิงบวกด้านสุขภาพ เช่น การทานอย่างพอดี การหลีกเลี่ยงสิ่งบ่อนทำลายสุขภาพอย่างเหล้าและบุหรี่ ประโยชน์ที่ชัดเจนอีกอย่างก็คือศาสนาทำให้คนเรามีทัศนคติที่ดีกับตัวเอง จุดมุ่งหมายในชีวิตและมีส่วนร่วมกับกลุ่มกิจกรรมทางสังคม สิ่งเหล่านี้ช่วยทำให้คนไม่ซึมเศร้า และมีสุขภาพร่างกายดีขึ้นอย่างชัดเจน



เข้าวัด “ได้” อะไร?

- 1. ได้มิตรภาพ** การไปร่วมกิจกรรมทางศาสนา คือสถานที่ที่คนจะได้มาพบปะ แลกเปลี่ยนความเชื่อ และสร้างมิตรภาพที่ยาวนานได้จากจุดนั้น
 - 2. ได้คำตอบของชีวิต** ศาสนาจะช่วยให้เราพบคำตอบของคำถามในชีวิต และทำให้เข้าใจชีวิตและจุดมุ่งหมายในโลกใบนี้
 - 3. ได้สุขภาพจิตที่ดี** การสวดมนต์และนั่งสมาธิ ทำให้มีอารมณ์แจ่มใส ช่วยให้จัดการกับสถานการณ์ไม่พึงประสงค์ โดยหลีกเลี่ยงความเครียดและซึมเศร้าได้อย่างดี
 - 4. ได้สุขภาพกายดีขึ้น** มีกรณีที่มีความเชื่อของคนไข้เพิ่มกำลังใจในการต่อสู้กับโรคร้าย และกลับมาแข็งแรงอีกครั้ง หรือสามารถเอาชนะอุปสรรคทางด้านร่างกายได้
 - 5. ได้ชุมชนสามัคคี** เพราะกิจกรรมทางศาสนาทำให้เกิดการรวมกลุ่มพบปะกันในชุมชนเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน
 - 6. ได้ลดความเห็นแก่ตัว** การมาร่วมทำกิจกรรมทางศาสนา ทำให้คนเราได้ละทิ้งความเครียดเรื่องงาน ความบาดหมางในครอบครัว หรือปัญหาส่วนตัวไปชั่วขณะ
 - 7. ได้ปลอบโยนจิตใจ** สำหรับคนที่กำลังประสบความเหงา เศร้า หรือความสูญเสีย และช่วยเตรียมจิตใจคนเราให้สงบ สว่าง มีปัญญา ทำให้มองโลกในแง่ดี และพร้อมรับมือกับความพลิกผันเปลี่ยนแปลงในชีวิต
- สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้คนมีความสุขขึ้น และเมื่อคนมีความสุข สังคมไทยก็จะน่าอยู่ และรื่นรมย์ยิ่งขึ้นอย่างแน่นอน**



เข้าวัด...ไปทำอะไรดี

เพราะหลักการของโครงการไม่ใช่เพียงแค่เปิดประตูวัดให้คนเข้า แต่ต้องมีกิจกรรมเพื่อดึงความสนใจของคนด้วย โดยนางสตีลาวัลย์กล่าว ว่า กิจกรรมหลัก ๆ ที่เกิดที่วัดในวันอาทิตย์คือ การสวดมนต์แปล สมาทานศีล นั่งสมาธิ ฟังเทศน์ ฟังธรรม ถวายสังฆทาน ซึ่งประเภทและช่วงเวลาของกิจกรรมมีการปรับให้เข้ากับธรรมชาติของคนในชุมชนนั้น ๆ และนอกเหนือจากกิจกรรมหลักดังกล่าว ยังมีกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ ที่แต่ละวัดจะคิดทำเพิ่มเติมตามแต่ศักยภาพ และบริบทของชุมชนตนเอง หลายนางนำสู่ความร่วมมือร่วมใจของคนในชุมชน ที่เข้ามาร่วมคิดทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาชุมชนให้น่าอยู่

เรียนรู้นานาชาติ ที่วัดบางปลาหมอ

ทุกวันอาทิตย์ **‘พระสงบ ธรรมะสันติโก’** แห่งวัดบางปลาหมอที่จะเริ่มจัดกิจกรรมสาย ในช่วง 8.30 น. เพราะหากเข้ากว่านี้เด็ก ๆ จะตื่นไม่ทัน เริ่มจากกิจกรรมหลัก ๆ อย่างสวดมนต์แปล ฝึกจิตภาวนา รับศีล ต่อด้วยกิจกรรม **“เรียนรู้นานาชาติ”** ที่เริ่มด้วยกิจกรรมชื่อน่ารัก ๆ ว่า **“ธรรมะกลับตาลปัตร”** ซึ่งพระอาจารย์สงบได้นำตาลปัตรเก่ามาเขียนภาพใช้ประกอบการสอนธรรม เช่นภาพวัวและหมู ที่พระอาจารย์ใช้สอนธรรมเรื่องการทำความดี ทำให้เด็ก ๆ ได้สนุกสนานเพลิดเพลิน

จากนั้นช่วงบ่ายจะมีกิจกรรมทำความสะอาวดูของผู้ใหญ่ ส่วนเด็ก ๆ จะมีกิจกรรมการปั้นตุ๊กตาสอนธรรม ให้เด็กปั้นแบ่งจากวัสดุเหลือใช้



เป็นตัวการ์ตูนต่างๆ อาทิตุ๊กตาเหลือง-แดง ที่มีทั้งใบหน้ายิ้มและหน้าบึ้ง หรือตุ๊กตา ปิดหู ปิดตา ปิดปาก ที่ใช้สอนเรื่องการหัน มาดูตัวเองจากข้างใน โดยปิดการรับรู้จาก ภายนอก

คนพิการรุนแรงคนดีเข้าวัด ที่วัดห้วยเกี๋ยง

ที่วัดห้วยเกี๋ยง อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ **‘พระครูสุธรรมมานุสิฐ’** ผู้เป็นเจ้าของาวาส พยายามคิดหาวิธีทำอย่างไรให้คนเข้าวัด และวัดจะทำอะไรให้เกิดประโยชน์กับชุมชน จึงได้พัฒนาวัดให้เป็นแหล่งเรียนรู้ด้าน ต่างๆ เช่นห้องสมุดที่มีหนังสือใหม่ทุก สัปดาห์ พิพิธภัณฑ์รวบรวมข้าวของเครื่องใช้ สถานที่พักผ่อน มีหลักคำสอน สุภาษิต ติดตามสวน และที่สำคัญคือ **“ศูนย์สร้าง เสริมสมรรถภาพผู้พิการ และผู้สูงวัย”** ที่จะมีการต้อนรับผู้ป่วยที่มาใช้บริการอย่าง อบอุ่น และกิจกรรมเสริมด้านที่ตดถกรรม สอนวาดภาพโดยผู้พิการทางสายตา การประดิษฐ์ดอกไม้ เศษวัสดุ ทำให้ผู้มาวัด เห็นคุณค่าของตัวเอง เกิดความภูมิใจ

ธนาคารแห่งความดี ที่วัดกุปาลาน

เจ้าอาวาสวัดกุปาลาน อ.บ้านธิ เห็นว่า ชุมชนยังขาดความเอื้อเฟื้อ มีความเห็น แก่ตัว แก่งแย่งทะเลาะวิวาท ขาดความ สงบสุข จึงสร้างกิจกรรม **“โครงการ ธนาคารแห่งความดี”** เพื่อใช้วัดเป็นแหล่ง ฝากความดีที่เกิดจากการประพฤติปฏิบัติของ เด็ก เยาวชนและประชาชน โดยเจ้าอาวาส จะเป็นนายธนาคาร โดยมีประชาชน เด็ก เยาวชนมาสมัครสมาชิก มีสมุดธนาคาร บ้านทักเป็นคะแนน โดยมีเกณฑ์การให้ คะแนนการทำความดี การรับ ฝาก-ถอนความดี รางวัล ต่างๆ ของคะแนน ความดี ปัจจุบันได้ ขยายผลออกไปถึง 3 หมู่บ้าน มีสมาชิก กว่า 500 คน





อานิสงส์การสวดมนต์

พุทธศาสนิกชนทุกคนคงคุ้นเคยกับการ “สวดมนต์” แต่น้อย คนนักที่รู้ว่าการสวดมนต์มีอานิสงส์ผลดีอย่างไรบ้าง วันนี้เรา ทาคำตอบมาให้

พระเทพคุณาภรณ์ เจ้าอาวาสวัดเทวราชกุญชร

“การสวดมนต์ถือว่าเป็นพุทธบูชาดีให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พร้อมน้อมนำ หลักคำสอนมาปฏิบัติปฏิบัติตาม นอกจากนี้ช่วยให้จิตใจสงบ เป็นที่พึ่ง ทางใจ และทำให้เกิดพลัง โดยเฉพาะหากเป็นการสวดมนต์วันปีใหม่จะ ถือว่ามีความเป็นสิริมงคลยิ่ง”

พระราชญาณกวี

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม 9 กาญจนภิเษก

“สวดมนต์ช่วยรักษาโรคเครียด หากเปรียบร่างกายมนุษย์เป็น คอมพิวเตอร์ การสวดมนต์ก็คือการป้อนข้อมูลที่ไม่มีไวรัสเข้าไป ทำให้ ระบบต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น บทสวดมนต์ที่แนะนำ คือ ‘บทพาหุง’ ซึ่งจะ ช่วยปกป้องจากอันตราย และ ‘บทโพชฌงคสูตร’ เพื่อช่วยให้ร่างกาย ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ

พระวิจิตรธรรมาภรณ์ วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร

“ทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่า การสวดมนต์ ช่วยคุ้มครอง ปกป้อง รักษาจากอันตราย การสวดบทอิติปิโส ซึ่งเป็นการบูชาพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณสามารถทำได้ทุกวัน ขณะที่การสวดมนต์รับปีใหม่ก็นิยม สวดบทนพเคราะห์ เชื่อว่าจะเสริมดวงประจำวันเกิดของผู้ที่สวดได้”

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี หรือ ว.วชิรเมธี
ผู้อำนวยการสถาบันวิมุตตยาลัย

“บทสวดมนต์ทุกบท ล้วนเป็นแก่นคำสอนของพระสัมมาสัม พุทธเจ้า มีอานุภาพแตกต่างกันไป แต่เหนืออื่นใด ผลของการ สวดมนต์ ก็คือเมื่อสวดแล้วก็เห็นธรรม”

ชวนขยับ ที่รัฐสภา



เพราะเป็นห่วงเป็นใยสุขภาพของผู้แทนบ้านเมือง เมื่อเดือนที่ผ่านมา สส. จึงจับมือกับสโมสรรัฐสภา จัดกิจกรรม “Exercise for Health” ชวนบุคลากรในรัฐสภา ลดน้ำหนัก ด้านโรคหัวใจ-เบาหวาน-ความดัน ซึ่งมีสาเหตุจากโรคอ้วน และเป็นโรคที่พบเป็นอันดับ 1 ในกลุ่มผู้บริหารและคนทำงาน กิจกรรมในงานเริ่มจากการแข่งขันฮูลาฮูปเพื่อสุขภาพ ร่วมแข่งโดย ส.ส. เจ้าหน้าที่รัฐสภา และสื่อมวลชน แถมยังมี **‘ตึก บงกช คงมาลัย’** นักแสดงสาวมาร่วมออกกำลัง กายแบบ **“ฮูลาฮูป”**

การสำรวจความสนใจในกิจกรรมออกกำลังกายของ ส.ส. ส.ว. และเจ้าหน้าที่รัฐสภา 1,204 คน พบว่า กิจกรรมออกกำลังกาย ที่เป็นที่นิยมสูงสุด อันดับ 1 คือ แอโรบิค 97% ตาม ด้วย โยคะ 76%



ซึ่งการออกกำลังกายด้วยวิธีแอโรบิค จะเป็นการออกกำลังกาย อย่างต่อเนื่องเพื่อให้ร่างกายได้เผาผลาญพลังงาน หาก สามารถออกกำลังกายได้เกิน 30 นาที/วัน เป็นเวลา 5 วัน/สัปดาห์ จะช่วยลดน้ำหนักลงได้จริง **คอนเฟิร์ม! *****

ถึงเวลาแก้ปัญหา “ท้องไม่พร้อม” อย่างเป็นระบบ

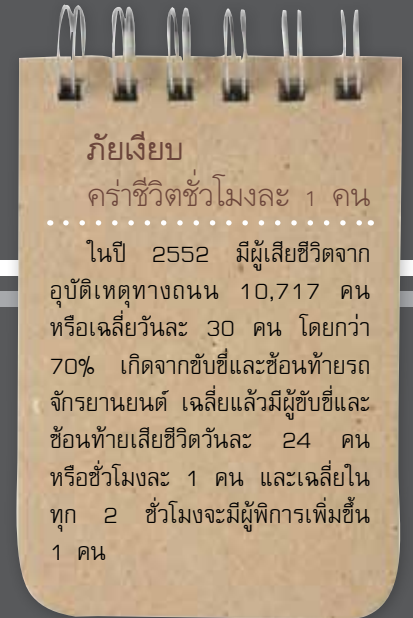
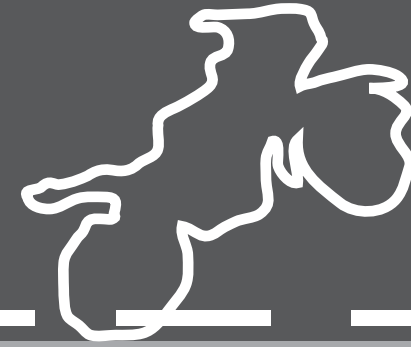


จากข่าวดัง การพบซากเด็กทารกกว่า 2 พันศพที่วัด ไผ่เงินในปีที่ผ่านมา ทำให้เกิดความตื่นตัวเรื่องปัญหาการตั้ง ครรภ์ไม่พร้อมกันมาก เมื่อเดือนก่อน เครือข่ายท้องไม่พร้อม ร่วมกับ 45 องค์กรภาครัฐ-เอกชน ก็ได้เข้ายื่นหนังสือกับ 3 รัฐมนตรีด้านสังคม คือกระทรวงสาธารณสุข กระทรวง การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และกระทรวง

ศึกษาธิการ เพื่อเสนอมาตรการแก้ไขปัญหาดังท้องไม่พร้อมอย่างรอบด้าน

นพ.สุรียเดว ทรีปาตรี ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว กล่าวว่า ในแต่ละปีมีผู้หญิงประมาณ 300,000 คนที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ซึ่ง 30% เป็นวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี และอีก 70% เป็นวัยแรงงาน ซึ่งในกลุ่มวัยรุ่นถือเป็นสถานการณ์ที่น่าเป็นห่วง เพราะจาก การประชุมวัยรุ่นโลก ในปี 2552 พบว่า ประเทศไทยและพม่า ติดอันดับอัตราการตายของวัยรุ่น สูงสุดในภูมิภาคอาเซียน โดยพบสาเหตุหลักจากอัตราการตายอันดับ 1 คือ การทำแท้งจาก การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และอันดับ 2 คือ โรคเอดส์จากการมีเพศสัมพันธ์ไม่ ปลอดภัย

บันไดขั้นแรกของการแก้ไขปัญหาคือ ต้องสร้างความคุ้มครองปลอดภัยที่แท้จริงให้ กับเยาวชนและผู้ที่เกี่ยวข้องมารับบริการ โดยเฉพาะในวัยรุ่นและเยาวชนที่ต้องคำนึงถึง ประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นสำคัญ เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นกล้าที่จะออกมาใช้บริการ ซึ่งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กพร้อมที่จะพัฒนาบุคลากรทางด้านสาธารณสุขและ สังคมให้สอดคล้องกับการให้บริการโดยเฉพาะในประเด็นด้านเด็กและครอบครัว ***



‘หมวกกันน็อค’

เพื่อนแท้ร่วมทาง

สิ่งที่เรามักได้ยินควบคู่กับเทศกาลวันหยุดยาวปีใหม่ทุกครั้งก็คือ อุบัติเหตุทางท้องถนนที่คร่าชีวิตผู้คนสูงสุดในรอบปี ดังที่เรียกกันว่า ‘7 วันอันตราย’

แต่ไม่ใช่เพียง 7 วันเท่านั้น ตัวเลขผู้เสียชีวิตบนท้องถนนในแต่ละปี ตลอดปีอุบัติเหตุทางถนนได้คร่าชีวิตคนไปถึง 1.3 ล้านคน หรือ 25 คนในทุก 1 นาที รวมทั้งมีผู้บาดเจ็บและพิการกว่าปีละ 50 ล้านคน สูงกว่าภัยพิบัติธรรมชาติ สงคราม การก่อการร้าย หรือโรคระบาดที่เรากำลังหวาดกลัว

หรือถ้าจะเปรียบเทียบให้ง่ายขึ้น ยอดผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนแต่ละปี คิดเป็น 10 เท่าของการตายจากแผ่นดินไหวที่เฮติ หรือเทียบเท่ากับจำนวนเครื่องบินไอพ่นขนาด 300 ที่นั่งมีผู้โดยสารเต็มลำ ตกวันละ 12 ลำ!

และกว่า 70% ของอุบัติเหตุทางถนน เกิดขึ้นกับรถจักรยานยนต์!

มอเตอร์ไซค์ มัจจุราชยอด นิยมของคนไทย

ข้อมูลจากศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แม้รถจักรยานยนต์จะเป็นพาหนะที่มีความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุสูงกว่ายานพาหนะอื่น ๆ แต่ก็ยังคงความนิยมเป็นพาหนะยอดนิยมสูงสุดของคนไทยมาอย่างต่อเนื่อง

ตั้งแต่ปี 2547-2549 ยอดขายรถจักรยานยนต์เพิ่มขึ้นเป็น 2 ล้านคันต่อปี และในปี 2552 ประเทศไทยมีรถจักรยานยนต์จดทะเบียนสะสมรวมทั้งสิ้น 16-17 ล้านคัน หรือ 62% ของรถจดทะเบียนสะสมทั้งหมด คิดเป็นสัดส่วนการถือครองรถจักรยานยนต์ต่อประชากร 4 คนต่อคัน

หมวกกันน็อค ฮีโร่ช่วยชีวิต

ผลจากการศึกษาวิจัย การทดลองทั้งในและต่างประเทศ ยืนยันชัดเจนว่า หากเกิดอุบัติเหตุ สิ่งที่จะช่วยให้ผู้ขับขี่และซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ลดการบาดเจ็บที่ศีรษะ ความพิการของร่างกาย ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ตลอดจนลดอัตราการเสียชีวิตลงได้ คือการสวม ‘หมวกกันน็อค’

แต่การศึกษาและสำรวจอัตราการสวมหมวกนิรภัย หรือหมวกกันน็อคในประเทศไทยพบว่า ยังอยู่ในเกณฑ์ ‘ต่ำ’ หรือมีคะแนนอยู่ที่ระดับ 4 จาก 10 คะแนนเท่านั้น

จากข้อมูลของมูลนิธิไทยโรดส์ ล่าสุด พบว่ามีผู้ใช้หมวกกันน็อคขณะขับขี่จักรยานยนต์ 60% แต่ผู้ซ้อนท้ายสวมหมวกกันน็อคเพียง 30% ขณะที่ข้อมูลการเฝ้าระวังการบาดเจ็บของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล มีผู้ขับขี่เพียง 14% และผู้ซ้อนท้ายเพียง 4.7% ที่สวมหมวกนิรภัย

โดยครึ่งหนึ่งของการบาดเจ็บรุนแรงจากจักรยานยนต์ เป็นการบาดเจ็บที่ศีรษะ



หมวกกันน็อค ช่วยได้อย่างไร

หมวกนิรภัย ถูกออกแบบมาให้สามารถจัดการกับพลังงานที่เกิดขึ้นจากการชน โดยภายในจะมีโฟม ซึ่งมีความสมบัติยืดหดได้ เมื่อเกิดการชนและกระแทกจากของแข็ง โฟมที่อยู่ภายในหมวกจะถูกอัดกระแทก ยึดเวลาที่ศีรษะใช้ก่อนหยุดเคลื่อนไหวออกไปประมาณ 6 มิลลิวินาที มีผลในการควบคุมพลังงานจากการชน หมวกนิรภัยยังจะกระจายแรงการกระแทกไปยังพื้นที่ที่กว้างขึ้น ทำให้แรงกระแทกไม่ไปรวมอยู่ ณ พื้นที่เล็กๆ ส่วนใดส่วนหนึ่งของกะโหลกเท่านั้น ทำให้แรงกระแทกต่อเนื้อสมองลดลง แรงหมุนและความตึงเครียดภายในก็จะลดลงด้วย

นอกจากนี้ยังป้องกันการสัมผัสโดยตรงระหว่างกะโหลกกับสิ่งที่มากระทบ โดยทำหน้าที่เป็นกลไกป้องกันศีรษะจากวัตถุที่มาชน



ถ้าคนไทยไม่สวมหมวกกันน็อค

จากการสำรวจของมูลนิธิไทยโรดส์ และเครือข่าย Road Safety Watch โดยสัมภาษณ์ผู้ขับขี่และซ้อนท้ายจำนวน 76,124 คน ใน 73 จังหวัดทั่วประเทศ ระหว่างเดือนมีนาคม-กรกฎาคม 2553 พบว่า สาเหตุที่พวกเขาไม่นิยมสวมหมวกกันน็อค เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ

- 1.มองว่าเป็นการเดินทางระยะทางไกล ไม่ได้ออกถนนใหญ่
- 2.เร่งรีบ 3.ร้อนอึดอัด ใส่แล้วไม่สบาย สกปรก
- 4.กลัวผมเสียทรง
- 5.ไม่มีที่เก็บ พกพาลำบาก กลัวหาย
- 6.ตำรวจไม่จับ 7.ไม่มีหมวกนิรภัย
- 8.คิดว่าโอกาสเกิดอุบัติเหตุมีน้อย
- 9.บุคคลที่มาด้วยกันก็ไม่ได้ใส่

สวมหมวกนิรภัย ลดความเสี่ยงเจ็บ 72%

ผลการสำรวจข้อมูลในประเทศไทยพบว่า การสวมหมวกนิรภัยช่วยลดความเสี่ยงและความรุนแรงของการบาดเจ็บลงได้ประมาณ 72% ลดความเสี่ยงในการเสียชีวิตได้ถึง 39% อย่างไรก็ตามขึ้นอยู่กับความเร็วของรถจักรยานยนต์ในขณะขับขี่ด้วย

นอกจากนี้ ผู้ขับขี่ที่สวมหมวกนิรภัย มีอัตราการตายน้อยกว่าผู้ขับขี่ที่ไม่สวมหมวกถึง 38% และผู้โดยสารที่สวมหมวกนิรภัย มีอัตราการตายน้อยกว่าผู้โดยสารที่ไม่สวมหมวกถึง 58%



วิธีการวัดศีรษะ

ใช้สายวัด วัดจากตรงบริเวณส่วนหน้าผากวนไปรอบๆ ศีรษะ เมื่อรู้ขนาดศีรษะแล้ว ก็นี่จะเป็นวิธีทดสอบว่าหมวกกันน็อคไซส์นั้นพอดีกับศีรษะจริงา หรือเปล่า

วิธีที่ 1 : ลองสวมหมวกแล้วรัดสายรัดคางให้เรียบร้อย แล้วลองส่ายศีรษะไปทางซ้าย-ขวาอย่างต่อเนื่อง ถ้าพบว่าหมวกไม่มีอาการแกว่งเลย แสดงว่าหมวกไซส์นี้น่าจะพอดีกับศีรษะ หรือว่ามีอาการแกว่งเล็กน้อยก็ไม่มีปัญหา แต่ถ้าแกว่งเสียจนแทบจะหมุนได้ อันนี้อันตราย

วิธีที่ 2 : ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งที่ถนัดจับด้านหลังของหมวก แล้วออกแรงดันหมวกเล็กน้อยไปข้างหน้า โดยให้เกร็งคอเอาไว้ แล้วใช้นิ้วก้อยของมือที่เหลืออีกข้างลองแหงนเข้าไปตรงบริเวณส่วนหน้าผาก ถ้ามีช่องว่างนั้นก็แสดงว่าหมวกใบนั้นใหญ่เกินไป

วิธีที่ 3 : ใช้มือข้างหนึ่งจับบริเวณด้านหลังหมวก มืออีกข้างหนึ่งจับที่ส่วนคางของหมวกแล้วผลักหมวกขึ้น-ลงอย่างต่อเนื่อง ถ้าศีรษะของคุณเงยขึ้นและก้มลงตามจังหวะที่ผลักหมวก ถือว่าใช้ได้ แต่ถ้าลองทำแล้วศีรษะไม่ไปตามหมวก แสดงถึงอาการหลวมอย่างเห็นได้ชัด

เมื่อลองใส่แล้วทดสอบผ่านทั้ง 3 วิธีนี้อย่างง่ายดายโดยที่ไม่มีอาการบีบรัดศีรษะคุณจนรู้สึกอึดอัดแล้วละก็ ไม่ต้องลังเลควักเงินซื้อใส่เลย ***

วิธีเลือกหมวกกันน็อคให้พอดีกับศีรษะ

ศีรษะของคุณมีขนาดเท่าไร...

ข้างล่างนี้จะเป็นชาร์ตแสดงถึงขนาดไซส์ของหมวกกันน็อคต่าง ๆ กับขนาดรอบศีรษะที่เหมาะสมกับไซส์นั้น ๆ มีหน่วยวัดเป็น cm. หมวกกันน็อคแทบจะทุกยี่ห้อจะใช้ขนาดตามนี้ เพราะนั่นก็เป็นขนาดมาตรฐานได้

XS = 53-54	S = 55-56
M = 57-58	L = 59-60
XL = 61-62	XXL = 63-64
XXXL = 65-66	

หมวกนิรภัย มืออยู่ด้วยกัน 3 ชนิด



หมวกครึ่งใบ

มีลักษณะที่คล้ายหมวกเจ้าหน้าที่ตำรวจ จะมีน้ำหนักเบา ปกป้องได้แต่ครึ่งบนของศีรษะ



หมวกปิดหน้า

หมวกนิรภัยชนิดนี้จะปกป้องศีรษะทั้งส่วนบน ส่วนล่าง และบริเวณส่วนหลัง ตลอดจนบริเวณหู มีน้ำหนักประมาณ 700 กรัม ถึง 1 กิโลกรัม



หมวกเต็มใบ

หมวกนิรภัยชนิดนี้สามารถปกป้องศีรษะทั้งด้านหน้า ด้านหลัง และบริเวณคาง โดยทั่วไปจะมีน้ำหนัก ตั้งแต่ 1.2 ถึง 1.5 กิโลกรัม





๗ บึกอ้าย

ความสุข...อาจทำให้ตาบอด!

“บึกอ้าย” แพนชั่นมาแรงจากเกาหลี ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมในหมู่สาว ๆ ตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงคนทำงาน เพื่อเพิ่มสีสันในดวงตา และยังทำให้ตาตุกลมโตบ้องแบ้วยิ่งขึ้น

ความนิยมของแพนชั่นบึกอ้าย ทำให้คอนแทคเลนส์ชนิดนี้ซื้อหาได้ง่าย ไม่จำกัดแค่เพียงการซื้อขายในร้านสายตาเท่านั้น แต่ยังสามารถตามท้องตลาดนัดแผงข้างทาง จนถึงกระทั่งธุรกิจแบบขายตรง มีให้เลือกหลายขนาด หลากสี ในราคาหลากหลาย ตั้งแต่ 50 บาท ไปจนถึง 500 บาท

ยิ่งไปกว่านั้น บึกอ้ายที่เกลื่อนตามท้องตลาด ยังถูกโฆษณาอายุการใช้งานที่ยาวนานถึง 1 ปี ทำให้เกิดข้อสงสัยถึงคุณภาพ และผลข้างเคียงของสายตา

จะเกิดอะไรขึ้นกับ “ดวงตา” ผู้สวมใส่ “บึกอ้าย” เพราะเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใกล้ชิดกับอวัยวะที่อ่อนไหวมากที่สุด?

‘ศ.พญ.วณิษา ชื่นทองแก้ว’ หัวหน้าสาขาวิชาโรคประสาทจักษุ ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ไขคำตอบว่า บึกอ้าย เป็นคอนแทคเลนส์ชนิดหนึ่งที่ใหญ่กว่าเลนส์ปกติ โดยปกติคอนแทคเลนส์สายตาดำเป็นรายเดือนวัสดุจะแข็งกว่ารายวัน แต่ถึงจะนิ่มหรือแข็งก็ตามก็เป็นตัวกีดขวางไม่ให้ดวงตาได้รับสารอาหารและไม่ได้รับออกซิเจน



คุณหมอวณิษา เล่าว่า ผู้ป่วยจำนวนมากที่เข้ามารักษาจากอาการติดเชื้อในลูกตามีทั้งเกิดจากใส่คอนแทคเลนส์แบบรายเดือน และเกิดจากการใส่บึกอ้าย แต่ผู้ที่สวมใส่บึกอ้ายจะเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคได้มากกว่า



เท่าที่ควร เนื่องจากปกติตาคนเราจะมึนน้ำตาเคลือบตาอยู่ ซึ่งน้ำตาตัวเองเป็นส่วนประกอบสำคัญของสารอาหารที่เป็นประโยชน์และมีภูมิคุ้มกันที่ช่วยป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ แต่ถ้าเราใส่คอนแทคเลนส์จะมีการบดบังมิให้น้ำตาเข้าไปหล่อเลี้ยง โดยเฉพาะส่วนที่สำคัญคือตาต่า

ผลตามมาคือ เมื่อกระจกตาขาดออกซิเจนและสารอาหารทำให้เกิดภาวะอ่อนแอของกระจกตา ขาดภูมิคุ้มกัน เชื้อโรคที่มีอยู่แล้วในตา ซึ่งตามปกติจะไม่ก่อให้เกิดโรคอะไร จะสามารถเข้าไปทำให้กระจกตาดำอักเสบและเป็นแผล ในที่สุดก็อาจทำให้กระจกตาทะลุ และเกิดการอักเสบติดเชื้อในลูกตาได้

“ที่ผ่านมามีเราเจอผู้ป่วยหลายรายแล้วที่มีการอักเสบติดเชื้อในลูกตา บางรายมีการติดเชื้อที่รุนแรง หรือการติดเชื้อในกระจกตาทะลุเข้าไปในลูกตา น้ำในลูกตาจะเป็นสารอาหารที่ดีของเชื้อโรค ทำให้เชื้อลุกลามได้เร็ว แพทย์จึงต้องรักษาด้วยการผ่าตัดเอาลูกตาออก เพราะหากปล่อยไว้เชื้อจะกระจายเข้าสู่สมองได้”

คุณหมอวณิษา เล่าว่า ผู้ป่วยจำนวนมากที่เข้ามารักษาจากอาการติดเชื้อในลูกตามีทั้งเกิดจากใส่คอนแทคเลนส์แบบรายเดือนและเกิดจากการใส่บึกอ้าย แต่ผู้ที่สวมใส่บึกอ้ายจะเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคได้มากกว่า

ซึ่งโดยปกติแล้วแพทย์จะแนะนำให้กลุ่มผู้ใช้คอนแทคเลนส์ไม่ควรใส่เกินวันละ 8 ชั่วโมง แต่ในบางรายอาจใส่เกิน 8 ชั่วโมง หรือใส่ค้างคืน เพราะลึบมอด ทำให้เกิดภาวะตาขาดอาหาร และขาดออกซิเจน แต่บึกอ้ายจะทำให้เกิดภาวะได้มากกว่าคอนแทคเลนส์ธรรมดา เพราะนอกจากจะมีขนาดที่ใหญ่กว่าทำให้น้ำตาเข้าไปได้ยากและเกิดการติดเชื้อได้ง่ายกว่าแล้ว คอนแทคเลนส์ที่มีขนาดใหญ่ถ้าการสวมใส่ไม่เหมาะสมยังทำให้การเคลื่อนไหวของลูกตาได้น้อย ซึ่งนั่นก็หมายถึง

การแลกเปลี่ยนของอาหารและอากาศก็จะยิ่งน้อยลงไปด้วย

“สิ่งที่เราพยายามจะแนะนำผู้ป่วยในเรื่องการใช้คอนแทคเลนส์คือ การรักษาความสะอาดและการใช้ที่ถูกต้อง แต่ในปัจจุบันเด็กวัยรุ่นหรือผู้ป่วยสามารถซื้อคอนแทคเลนส์ได้ด้วยตนเอง โดยไม่ได้รับคำแนะนำเรื่องการใช้ที่ถูกต้องก็จะเกิดปัญหาตามมา และเมื่อเกิดปัญหาแล้วก็ไม่สามารถไปปรึกษา ผู้ขายได้เพราะบางคนอาจไม่มีความรู้มากพอ เมื่อมาปรึกษาจักษุแพทย์ก็ช้าเกินไป จึงต้องฝากผู้ปกครองดูว่าให้ช่วยกันดูแล ซึ่งในบางประเทศเริ่มมีมาตรการควบคุมการขายมากขึ้น

โดยซื้อจากผู้มีใบอนุญาตประกอบ การแว่นหรือคอนแทคเลนส์ โดยตรง ซึ่งเป็นผู้ได้รับการอบรมหรือมีความ

รู้อย่างถูกต้อง จะมีการแนะนำ

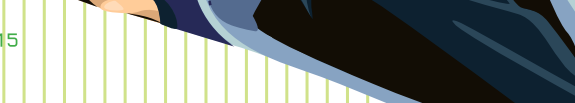
วิธีใช้อย่างถูกต้อง และ

แนะนำ

เมื่อเกิด

ปัญหา

ได้”



ควันบุหรี่มือสอง

ทำสุขภาพจิตเด็กเลื่อม



นี่ก็เป็นอีกเหตุผลที่พ่อแม่ผู้ปกครองทั้งหลายควรต้องเลิกทำร้ายลูกอันเป็นที่รักด้วยการพ่นควันบุหรี่มือสองใส่เด็กเสียที เพราะควันบุหรี่มือสองไม่เพียงแต่จะมีผลเสียโดยตรงต่อสุขภาพกาย แต่ยังพบว่าเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ร้ายสุขภาพทางจิตของลูก ๆ ด้วย ผลการวิจัยจากทีมนักวิจัยของมหาวิทยาลัย คอลเลจลอนดอน ซึ่งตีพิมพ์ในวารสารด้านกุมารเวชศาสตร์และเวชศาสตร์วัยรุ่น พบความเชื่อมโยงระหว่างการรับควันบุหรี่มือสองและการเกิดปัญหาทางจิตในเด็ก เป็นต้นว่าอาการไฮเปอร์แอคทีฟ และปัญหาด้านพฤติกรรมไม่ดี ทีมนักวิจัยตรวจปริมาณการรับควันบุหรี่มือสองในเด็กกลุ่มตัวอย่าง 901 คน อายุระหว่าง 4 ถึง 8 ปี ด้วยการ

ตรวจระดับสารตกค้างจากควันบุหรี่ในน้ำลายและให้เด็กตอบแบบสอบถามเพื่อประเมินปัญหาสุขภาพจิต พบว่าเด็กที่มีระดับสารจากควันบุหรี่สูงเท่าใด ระดับปัญหาสุขภาพจิตก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น มีรายงานจากกรมสาธารณสุขและบริการมนุษย์ของสหรัฐอเมริกาที่สอดคล้องกันว่า 2 ใน 3 ของเด็กอเมริกันอายุ 3 ถึง 11 ปี ต้องสูดดมควันบุหรี่มือสอง และ 1 ใน 5 ของเด็กอายุ 9 ถึง 17 ปี ถูกวินิจฉัยว่าป่วยด้วยปัญหาทางจิตอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือมีปัญหาทางด้านจิตใจในทางที่เสพติดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง **รู้แบบนี้แล้ว เลิกบุหรี่เพื่อลูกเสียทีดีไหม? * * ***



ฤทธิ์บุหรี่ยุคใหม่ มวนเดียวอันตรายถึงตีเอ็นเอ!

มีค่าเดือนล่าสุดจากสำนักงานนายแพทย์ใหญ่ของสหรัฐอเมริกาว่า เพียงการสูบบุหรี่ตัวเดียว หรือสูดดมควันบุหรี่เข้าไปในช่วงสั้น ๆ ก็มีผลต่อร่างกายได้ถึงระดับตีเอ็นเอ ในทางที่อาจนำไปสู่การเกิดมะเร็งได้เลย เพราะบุหรี่ยุคปัจจุบันได้ถูกออกแบบทางกายภาพใหม่เพื่อทำให้ร่างกายผู้สูบได้รับนิโคตินอย่างรวดเร็วกว่าบุหรี่ในทศวรรษที่ผ่านมา รายงานกว่า 700 หน้าและเป็นฉบับแรกในรอบสี่ปีฉบับนี้ระบุว่าสิ่งที่เดิมเข้าไปในบุหรี่ทำให้มีพิษภัยร้ายแรงขึ้นได้แก่ แอมโมเนียที่เป็นตัวเปลี่ยนรูปแบบนิโคตินให้เข้าสู่สมองได้เร็ว กันกรองที่ใช้มีรูมากขึ้นทำให้ควันบุหรี่เข้าไปสูดปอดได้ลึกขึ้น รวมถึงน้ำตาลและสารเพิ่มความชุ่มชื้นก็ถูกใช้เพื่อเพิ่มอัตราการสูบ *** * ***



ปัจจุบันคนอเมริกันราว 40 ล้านคนสูบบุหรี่ ทำให้เกิดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลกว่า 193 ล้านเหรียญสหรัฐต่อปีเลยทีเดียว ฟังแล้วจะสยองกันบ้างหรือเปล่านั้นไม่รู้!



นักดื่มมอลต์ช็อคเป็นเหยื่อ [เบียร์โลว์คาร์บ]

ผลการสำรวจพบว่ากว่า 71% ของนักดื่มโมอลสเตอร์เลียเข้าใจแบบผิด ๆ ว่าเบียร์ประเภทที่โฆษณาว่ามีคาร์โบไฮเดรตหรือส่วนประกอบที่เป็นแป้งต่ำกว่าปกติ หรือ ‘เบียร์โลว์คาร์บ’ นั้นเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ องค์การวิเคิลส์ ที่ทำการสำรวจครั้งนี้เรียกความเข้าใจผิดครั้งนี้เป็น “ความเข้าใจผิดและความสับสนในวงกว้าง” ที่ทำให้บริษัทเบียร์ได้ประโยชน์เป็นอย่างมาก โดยทำความเข้าใจผิดนี้ทำการตลาดขยายผลอย่างมหาศาล ที่น่าอึ้งแต่ไม่ถึงเลยคือ 87% ของนักดื่ม 500 คนที่ร่วมการสำรวจในเดือนกรกฎาคม บอกว่าพวกเขาเลือกดื่มเบียร์โลว์คาร์บเพราะต้องการลดน้ำหนักและนักดื่มเหล่านี้ส่วนใหญ่ก็เป็นสุภาพสตรีทั้งนั้น

ในความเป็นจริงแล้วผู้เชี่ยวชาญชี้ว่าการดื่มเบียร์โลว์คาร์บยิ่งให้ผลในทางตรงข้าม เนื่องจากมันทำให้นักดื่มยิ่งดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่สูงยิ่งกว่าเดิม เพราะทำให้รู้สึกอึ้นน้อยกว่า และที่สำคัญ...ตัวการที่ทำให้อ้วนไม่น้อยไปกว่าแป้งเลยก็คือปริมาณแอลกอฮอล์ในเบียร์ต่างหาก...สาว ๆ คนไหนอยากหุ่นดี เลิกดื่มไปเลยจะดีกว่า *** * ***



ปีใหม่นี้... ให้ ‘อะไรก็ได้ ที่ไม่ใช่เหล้า’

นับเป็นการรณรงค์กันอย่างต่อเนื่อง สำหรับการเลิกค่านิยมการให้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นของขวัญในช่วงปีใหม่นี้ ดังวลีที่ติดหูกันไปแล้ว อย่าง “ให้เหล้า-แพง” ซึ่งล่าสุด สสส. ได้ออกภาพยนตร์โฆษณาตัวใหม่ ความยาว 15 นาที โดยทีมงานสร้างสรรค์นำโดย **คุณจรรยา ไทยดำรงศ์** เพื่อตอกย้ำแนวคิดการไม่ซื้อหรือให้เหล้าเป็นของขวัญ สร้างเป็นบรรทัดฐานของสังคม



เรื่องราวในโฆษณาเกิดขึ้นที่หน้าซูปเปอร์มาร์เก็ตแห่งหนึ่ง กล้องเข้าไปสัมภาษณ์คนที่มาจับจ่ายซื้อของขวัญว่าปีใหม่นี้จะซื้ออะไร และอยากได้อะไรเป็นของขวัญ ซึ่งทุกคนก็บอกเป็นเสียงเดียวกันว่า “อะไรก็ได้ ที่ไม่ใช่เหล้า” **ใครยังไม่เห็นโฆษณาน่ารัก ๆ ขึ้นนี้ ลองเข้าไปดูได้ที่ <http://youtu.be/wSsUVaKCq6w> * * ***



จัดการความเครียดให้อยู่หมัด

แบบ “น้ำผึ้ง-ณัฐริกา”

“สร้างสุข” ฉบับนี้พามาพบกับนางเอกสาวน้อยน่ารักหวาน “น้ำผึ้ง ณัฐริกา ธรรมปรีดานันท์” ซึ่งแม่จะอวดโฉมบนหน้าจอมาหลายปี แต่เธอยังคงรักษาความสวยสดใสแข่งกับนางเอกรุ่นหลังๆ ได้อย่างสบาย เคล็ดลับการดูแลสุขภาพของเธออยู่ที่การจัดการกับความเครียด

“ความเครียดมีผลกับเราทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพราะพอเราเครียดจิตใจก็ว่าวุ่น หน้าตาก็หม่นหมอง น้ำผึ้งเองก็มีความเครียดไม่ต่างจากคนอื่น ๆ แต่เวลาารู้สึกว่าเริ่มเครียดเกินไปแล้ว ต้องอย่าปล่อยให้ตัวเองจมอยู่ตรงนั้น เพราะบางปัญหาหรืออุปสรรคที่เราเจอไม่สามารถหาทางออกได้ปัจจุบันหันตัวมองอย่างใจ เมื่อมันยังหาทางออกไม่ได้ก็อย่าไปวุ่นหมกมุ่นอยู่กับมัน อาจจะออกไปเดินเล่น ฟังเพลง ทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อให้จิตใจเราละจากความเครียดตรงนั้นก่อน พอเราไม่จดจ่อมากเกินไป เราอาจจะคิดหาทางออกได้ดีกว่าการหมกมุ่นกับปัญหาตรงนั้นก็ได้ค่ะ”

ส่วนการดูแลสุขภาพกายของน้ำผึ้ง เคล็ดลับอยู่ที่การดื่มน้ำมากๆ น้ำผึ้งบอกว่า ก่อนหน้านี้เธอเป็นคนดื่มน้ำน้อย เพราะไม่อยากไปเข้าห้องน้ำบ่อย ทำให้ผิวแห้งกร้าน และรู้สึกว่าตัวเองไม่สดชื่น จึงปรับพฤติกรรมโดยปัจจุบันเธอดื่มน้ำไม่ต่ำกว่า 2 ลิตรต่อวัน เนื่องจากในแต่ละวันร่างกายรับ

สารพิษต่าง ๆ ไว้มาก น้ำจะช่วยขับถ่ายของเสียหรือ “ไล่พิษ” ออกจากร่างกาย แต่น้ำผึ้งแนะนำว่าไม่จำเป็นต้องดื่มมาก ๆ ในคราวเดียว แต่ค่อย ๆ ดื่ม ค่อย ๆ จิบ ไม่ให้ร่างกายรู้สึกอึดจนเกินไป

ที่สำคัญหากมีเวลา นางเอกสาวแนะนำให้หาเวลาออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละประมาณ 1 ชั่วโมง

“น้ำผึ้งเคยรู้สึกเหมือนตัวเองไม่สบายตลอดเวลาอ่อนเพลีย ง่วงเหงาหาวนอน ทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้ป่วยเป็นอะไรเลย ก็เลยไปออกกำลังกาย พอเราไปออกกำลังกาย ผลปรากฏว่า ร่างกายมีพลังงานกลับมา ไม่อ่อนเพลีย และความคิดก็ปลอดโปร่งด้วยค่ะ”

ใครอยากสุขภาพดีทั้งภายในภายนอก นางเอกสาวฝากมาบอกว่า “น้ำผึ้งไม่สงวนลิขสิทธิ์ค่ะ” ✨ ✨ ✨



หนังสือสู่ชีวิตใหม่ ของ ‘อัญชลี จงคดีกิจ’

หลายคนอาจไม่เชื่อว่า ร็อคเกอร์สาวมาดเท่อย่าง ‘พี่ปู’ อัญชลี จงคดีกิจ จะเคยเกือบพบทางตันของชีวิต เพราะความดั่งที่เป็นดาบสองคม ทำให้พี่ปูต้องเผชิญมรสุมรอบด้าน จากทั้งคน งาน ชื่อเสียง เงินทอง ทางออกที่พยายามหาให้กับตัวเองกลับทำได้เพียงการเที่ยว ดื่มกิน จนติดเบียร์อย่างหนัก

“พี่รู้สึกสับสนในชีวิตมาก พี่เป็นนักร้องที่มีชื่อเสียงก็จริงแต่ต้องเผชิญอะไรหลายอย่าง ทั้งความรู้สึกของตัวเอง ความกลัวกับอนาคตที่ไม่แน่นอน ไม่มีอะไรเป็นหลักประกันและพี่รู้สึกว่าไม่มีอะไรยึดได้เลย ชีวิตช่วงนั้นเหมือนอยู่ปากเหว ภายนอกอาจดูดี แต่ความรู้สึกข้างในมันว่าวุ่น มองไปแล้วไม่รู้จุดมุ่งหมายอะไรเลยในชีวิต”



“มีคนมาแนะนำให้พี่อ่านหนังสือพระคริสตธรรมคัมภีร์ เลยได้รู้ว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร อยู่เพื่ออะไร ไม่ต้องกอบโกย ไม่ต้องใส่หน้ากาก ต้องยึดความดีไว้ สิ่งเหล่านี้ทำให้เราเป็นคนจริงได้ ไม่ต้องเห็นแก่ตัวก็ได้ ถ้าไม่ได้มาอ่านหนังสือเล่มนี้ พี่คงเป็นอัญชลีที่ไม่มีอะไรเลย อาจจะ เป็นโรคประสาทไปแล้วก็ได้ เพราะพี่เป็นคนคิดมากและเก็บไว้ข้างใน ไม่กล้าเปิดเผยตัวเอง”

การที่หนังสือเข้ามามีบทบาทสำคัญกับพี่ปู ส่วนหนึ่งมาจากครอบครัวที่ปลูกฝังการอ่านให้โดยไม่รู้ตัว เพราะคุณพ่อ คุณแม่ และพี่ที่เป็นนักอ่าน แม้พี่ปูจะออกตัวว่าอ่านหนังสือน้อย และเริ่มมาจากการดูหนัง แต่วันหนึ่งการอ่านช่วยพลิกชีวิตให้กลับมาอยู่บนเส้นทางที่ดีอีกครั้ง พี่ปูบอกว่าย้อนเวลากลับไปบนถนนนักอ่านได้เร็วกว่านี้ ชีวิตคงไม่ต้องเจอวิบากกรรมมากมาย

“อาจจะเป็นเพราะว่าเมื่อก่อนพี่ไม่ค่อยเอาใจจริงจังกับการอ่านเท่าไรซึ่งเป็นสิ่งที่สูญเสียไป และน่าเสียดาย ถ้าพี่เอาใจใส่ตั้งแต่ตอนนั้น พี่น่าจะมีส่วนชีวิตที่น่าจะดีกว่านี้ เป็นการพลาดที่น่าเสียดายมาก”



ติดตามเรื่องราวแรงบันดาลใจดี ๆ จากหนังสือเล่มโปรดของผู้คนมากมาย ที่ The Library ห้องสมุดจุดฝัน ทาง TNN 2 ทุกวันอาทิตย์ 09.30-09.55 น. หรือชมรายการย้อนหลังได้ที่ www.thelibrarytv.com และ www.facebook.com/librarytv สนับสนุนโดยแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน www.happyreading.in.th ✨ ✨ ✨

สวัสดิปีใหม่

เทศกาล	แห่งความ	บานเบิก
เป็นฤกษ์	ดีแท้	หนักหนา
ผู้คน	ต่างพา	กันมา
สังสรรค์	เฮฮา	สุขใจ
เอาฤกษ์	เบิกชัย	ไปฝาก
ทุกซอกทุก	ปลดปล่อย	หมดหาย
ส่งความ	สุขใจ	สบายกาย
ให้วัน	ปีใหม่	ล้ำราญ

ข้อเพชร อินจันทร์

สวัสดิปีกระต่ายคู่คุณผู้อ่าน เริ่มต้นศักราชใหม่ทั้งที จึงขอทักทายกันด้วยกลอนเพราะ ๆ ที่ส่งมาจากคุณผู้อ่านประจำของ 'สร้างสุข' หวังว่าทุกคนจะเริ่มต้นปีด้วยจิตใจสดใส กำลังกายเต็มเปี่ยมมั่งคั่ง และไม่ว่าจะปีไหน โทรโข่งความสุขก็ยังมีเรื่องดี ๆ มาบอกเพียบเหมือนเดิม

> อิมบุญกันไปเต็มที่ สำหรับงานใหญ่ส่งท้ายปีของ สสส. และภาคีเครือข่ายที่เชิญชวนประชาชนคนไทยมาร่วม "สวดมนต์ข้ามปี เริ่มต้นดี ชีวิตดี ในปีใหม่" ณ วัดราชนันทารามวรวิหาร ถ.ราชดำเนินกลางพร้อมพระพรหมเจ้าพระพุทธมณฑล เพื่อเป็นสิริมงคลต้อนรับปีใหม่ของปี 2554 พร้อมกันใครพลาดไปไม่เป็นไร เพราะงานดี ๆ แบบนี้แล้วว่าจะจัดต่อเนื่องเป็นประจำทุกปีเลยที่เดียว

> ผ่านปีใหม่ไป ที่ตามมาติด ๆ ก็คือวันเด็กแห่งชาติ ตรงกับวันเสาร์ที่ 8 มกราคม ซึ่งปีนี้นายกรัฐมนตรีให้คำขวัญวันเด็กไว้ว่า "รอบคอบ รู้คิด มีจิตสาธารณะ" จึงขอเชิญชวนเด็ก ๆ เข้าร่วมกิจกรรมวันเด็กที่ทำเนียบรัฐบาล ตั้งแต่ 9.00-15.00 น. น้อง ๆ คนไหนมีของเล่นที่ไม่ใช้แล้วอยากแบ่งปันให้เด็กคนอื่น ๆ สามารถนำมาบริจาคได้ที่ซุ้ม สสส.

> กลางเดือน ชาวจุฬาฯ เขาเชิญชวนผู้มีใจรักสุขภาพร่วมจับจ่ายใช้สอยความรู้และความบันเทิงด้านสุขภาพที่หลากหลายในงาน "ตลาดนัดสุขภาพ - จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ" งานนี้นอกจากกิจกรรมบ่มเพาะที่ บู๊ทนิทรรศการ และการร่วมเล่นเกมชิงรางวัลมากมายแล้วยังเปิดโอกาสให้คนที่สนใจสมัครขอรับทุนในโครงการ "บ้านนี้มีสุข ก่อสร้างสอง" พลาดไม่ได้ วันที่ 14-15 มกราคม ณ ลานรื่นรมย์ ช้างทองประทุมใหญ่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สนใจรายละเอียดคลิกไปที่ www.hp.chula.ac.th

เรื่องราวดี ๆ และกิจกรรมน่าสนใจยังรอคุณอยู่อีกมากมายที่ www.thaihealth.or.th นะคะ ***



ชวนขยับกับยางยืดรัดของ

วันนี้ 'สร้างสุข' มีนวัตกรรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์เอาจากอุปกรณ์ที่หาง่ายแสนง่ายใกล้ ๆ ตัว ด้วย 'ยางยืดรัดของ' ซึ่งการันตีความสร้างสรรค์ด้วยรางวัลจากการประกวด "นวัตกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของคนไทยในยุคโลกาภิวัตน์" ซึ่งจัดขึ้นโดยสถาบันการพลศึกษา ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพมาแล้วด้วย

อุปกรณ์ง่าย ๆ

- ยางยืดรัดของ มีขายตามท้องตลาดทั่วไป ราคาเมตรละ 5-8 บาท
- ห่วงสำหรับใช้มือดึงยางยืด ใช้วัสดุที่เหลือใช้

.....

วิธีทำโยก

- วัดขนาดยางยืดเท่าช่วงแขนหรือสั้นกว่าช่วงแขนประมาณ 10 เซนติเมตร
- คล้องมัดกับห่วงสำหรับดึงทั้งสองข้างให้แน่นมั่นคง และลองดึงว่าไม่หลุดอย่างแน่นนอน ก็จะได้ยางยืดที่คงทนถาวรใช้ออกกำลังกายประกอบแอโรบิกได้อย่างดี

ท่าที่ 1 : นวดนวดกาย
เริ่มด้วยท่าเตรียม ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 3 ก้าว จังหวะที่ 4 ยกเข่า เดินถอยหลังด้วยเท้าซ้ายอีก 3 ก้าว จังหวะที่ 8 ยกเข่า

ท่าที่ 2 : สिलाท่ายักยัก
เริ่มที่ท่าเตรียม ก้าวเท้าขวาออกไปทางขวา วางน้ำหนักข้างลำตัวเท่าช่วงหัวไหล่ ขาตอนบนและขาตอนล่างเป็นมุมฉาก แขนทั้งสองดึงยางยืดกางออก นิ้ว 1 และชิดเท้ากลับคืนที่เดิม นิ้ว 2 แล้วทำสลับข้างซ้าย นิ้ว 3 และ 4

ท่าที่ 3 : พิกักยอกหญิง
เริ่มที่ท่าเตรียม ก้าวเท้าขวาออกไปทางขวา 1 ก้าว เท้าซ้ายไว้หลังเท้าขวา และก้าวเท้าขวาวางทางด้านขวา ชิดเท้าซ้ายมาแตะชิดเท้าขวา (นับ 1-2-3-4) จากนั้นก้าวเท้าซ้ายออกไปทางซ้าย ก้าวเท้าขวาไว้หลังเท้าซ้าย และก้าวเท้าซ้ายวางทางด้านซ้ายชิดเท้าขวามาแตะข้างเท้าซ้าย (นับ 5-6-7-8)

ท่าที่ 4 : หลีนปิงนารี
ยกเข่าขวาและเข่าซ้ายสลับกัน พร้อมกับดึงยางยืดตามจังหวะของการยกเข่า (นับ 1-2-3-4 และ 5-6-7-8)

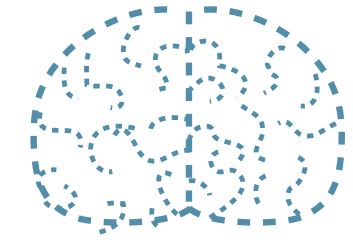
ท่าที่ 5 : ยักยักแซมบ้า
เริ่มที่ท่าเตรียม จากนั้นก้าวเท้าขวาเฉียงไปทางขวา ลักษณะขาชิดขวา พร้อมดึงยางยืดเฉียงขวาสูง ซ้ายต่ำ ตามจังหวะนับ 1-2 เปลี่ยนท่า ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปทางซ้าย ลักษณะซ้ายชิดซ้าย พร้อมดึงยางยืด เฝียงซ้ายสูง ขวาต่ำ ตามจังหวะนับ 3-4 ถอยเท้าขวาเฉียงลงมาขวา ลักษณะขาชิดขวา พร้อมดึงยางยืด มือซ้ายสูง ขวาต่ำ ตามจังหวะนับ 5-6 เปลี่ยนท่า ถอยเท้าซ้ายเฉียงมาทางซ้าย ลักษณะซ้ายชิดซ้าย พร้อมดึงยางยืด มือขวาสูง มือซ้ายต่ำ ตามจังหวะนับ 7-8

ท่าที่ 6 : อะฮ้าเก้หัจ
ก้าวเท้าด้านใดด้านหนึ่งไปด้านหน้าเล็กน้อย ให้เส้นเท้าสัมผัสพื้นเบา ๆ พร้อมกับกางแขนดึงยางยืดออกข้างลำตัวระดับไหล่ ทำสลับแต่ละเส้นเท้าซ้าย-ขวาจนครบ 16 ครั้ง

ท่าที่ 7 จอมพลังขมิงเวกซ์
ก้าวและปลายเท้าด้านใดด้านหนึ่งไปด้านข้างซ้าย -ขวา พร้อมกับกางแขนดึงยางยืดออกข้างลำตัวระดับไหล่ ทำสลับแต่ละเส้นเท้าซ้าย-ขวาจนครบ 16 ครั้ง ***



ท่าเตรียม :
ท่าเตรียมยืนเท้าชิดกางยางยืดระดับอก



ปริศนา ค้นหาคำ

ภาค 2

กลับมาท้าทายกันอีกรอบ สำหรับเกมปริศนาค้นหาคำ ซึ่งคราวนี้ขอเพิ่มความยากขึ้นมาเล็กน้อย ด้วยชื่อสัตว์ต่างๆ ที่พบเห็นได้ตามสวนสัตว์จำนวน 19 ชนิด โดยอาจซ่อนอยู่ทั้งในแนวตั้ง แนวนอน แนวทแยง และอ่านถอยหลัง

G	A	M	U	P	O	I	E	H	A	Z	R	A	R	F
A	A	Z	G	R	T	G	E	L	G	O	L	N	I	I
N	R	I	E	B	A	S	N	I	E	I	Y	A	D	A
O	S	A	I	B	I	L	A	N	O	P	T	T	N	O
H	O	A	E	O	R	N	D	N	S	R	H	A	U	N
T	N	T	T	B	T	A	N	P	T	C	U	A	O	R
Y	T	R	A	P	R	T	E	N	R	G	G	U	N	O
P	O	L	A	B	R	A	L	L	I	R	O	G	P	T
T	T	N	R	E	C	C	L	N	C	G	A	S	I	A
T	D	O	O	O	F	A	I	O	H	R	E	O	I	G
A	C	R	C	C	G	F	C	S	P	Y	A	G	T	I
O	Y	K	G	A	F	L	A	M	I	N	G	O	I	L
T	S	G	O	A	R	A	E	R	P	R	L	R	G	L
N	A	T	U	G	N	A	R	O	I	N	T	B	E	A
O	O	R	O	S	T	O	R	K	I	G	O	B	R	T

ALLIGATOR	BAT	ELEPHANT	FLAMINGO
GIANT PANDA	GIRAFFE	GORILLA	IGUANA
LION	ORANGUTAN	OSTRICH	PEACOCK
POLAR BEAR	PUMA	PYTHON	STORK
TIGER	TORTOISE	ZEBRA	

รู้คำตอบแล้ว ส่งเข้ามาที่ ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. เลขที่ 979/116-120 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ชั้น 15 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน พญาไท กทม. 10400 หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2554 โดยอย่าลืมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ผู้โชคดีที่ตอบคำถามถูกจำนวน 10 ท่าน รับไปเลยกิมป์เซตสวัสดีปีใหม่ ‘Possibly You คุณทำได้’ จากใจ สสส.

ติดตามรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th ***

การประชุมวิชาการสุราระดับชาติ ครั้งที่ 6



ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา ร่วมกับแผนงานพัฒนาพัฒนาระบบ รูปแบบและวิธีการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาบริโภคสุราแบบบูรณาการ (ฟรีส) และ สสส. ร่วมกันจัดประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 6 “สุราในโลกเสรี : Alcohol in a Globalized World” ขึ้น เมื่อวันที่ 22-23 พฤศจิกายน ณ โรงแรมรามารการ์เด็น ได้รับเกียรติจากนายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ นายกรัฐมนตรี ร่วมเสวนาในหัวข้อ “ปฏิรูปนโยบายแอลกอฮอล์ ปฏิรูปประเทศไทย” ***

ค่ายฟื้นฟูน้ำท่วม

สสส. ร่วมกับมูลนิธิโกมลคีมทอง จัดทำ “โครงการฟื้นฟูสุขภาพผู้ประสบอุทกภัย” โดยการเชื่อมโยงพลังของคนหนุ่มสาว พลังจิตอาสา สนับสนุนทุนให้กับภาคีเครือข่ายซึ่งมีประสบการณ์ทำงานค่าย หรือเครือข่ายนักศึกษา เครือข่ายจิตอาสา ***



รวมพลคนอ่อนหวาน

แผนงานรณรงค์เพื่อเด็กไทยไม่กินหวาน ร่วมกับภาคี จัดงาน “รวมพลคนอ่อนหวาน บูรณาการและสร้างสรรค์นวัตกรรม เพื่อเด็กไทยสุขภาพดี” ณ โรงแรมเอเชีย แอร์พอร์ท กรุงเทพมหานคร โดยมีกิจกรรมต่างๆ เช่น บรรยายพิเศษเรื่อง “ปกเปลือกเบาหวาน” โดย น.พ.วิชัย โชควิวัฒน์ บรรยายเรื่องของเบาหวานในเด็ก “ภัยคุกคามอนาคตของชาติ” นิทรรศการของภาคีเครือข่ายในพื้นที่และเครือข่ายโภชนาการ โดยมีผู้เข้าร่วมงานประมาณ 700 คน ***



เครือข่ายวิทยุชุมชนตั้งศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม

จากการเกิดอุทกภัยครั้งใหญ่เมื่อเดือนพฤศจิกายน เครือข่ายวิทยุชุมชน เพื่อเสริมสร้างสุขภาพชุมชน 450 สถานีทั่วประเทศได้ร่วมกันจัดตั้งศูนย์ประสานงานเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม โดยเป็นแกนหลักในการประสานรับเรื่องร้องเรียนให้ความช่วยเหลือ และรวบรวมสิ่งของ โดยมุ่งเน้นให้ความช่วยเหลือพื้นที่ที่หน่วยงานต่างๆ เข้าไม่ถึง และทำงานร่วมกับเครือข่ายองค์กรภาคีต่างๆ ที่หลากหลายสามารถรวบรวมของบริจาคได้กว่าหมื่นชุด ***

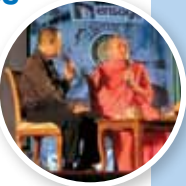


คนสร้าง ‘สุข’



เทศน์ทอล์ค รสรมะเดลิเวอรี่

ส น บ ส น ห น โครงการ จัดงาน เทศน์ทอล์ค ธรรมะเดลิเวอรี่ 4 ภาค โดยพระมหาสมปอง ตาลปุตฺโต เพื่อเผยแพร่ธรรมะตามคำสอนของพุทธศาสนาในรูปแบบของการเทศน์ทอล์ค จัดทั้งสิ้น 3 รอบที่ จ.เชียงใหม่ วันที่ 21 พฤศจิกายน ณ หอประชุม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ***



ความฉลาดทางสุขภาพ

โครงการพัฒนาความฉลาดทางสุขภาพของเด็ก เยาวชน และครอบครัว ด้วยพลังเครือข่ายการศึกษา จัดการประชุมปฏิบัติการเรื่อง “การดำเนินโครงการพัฒนาความฉลาดทางสุขภาพของเด็ก เยาวชน และครอบครัวด้วยพลังเครือข่ายการศึกษา” สำหรับทีมแกนนำกลุ่มโรงเรียนเครือข่าย 10 เครือข่าย และโรงเรียนเครือข่าย รุ่นที่ 1 จำนวน 40 โรงเรียน ***

ให้เปล่า = แห้ง

ปีใหม่นี้...ไม่มีใครอยากได้เหล้ากันแล้ว

เลิกเหล้า โทร. 1413

