



ข่าว สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสตูล

ศาลากลางจังหวัดสตูล ต.พืมาน อ.เมือง จ.สตูล 91000

โทรศัพท์ 0-7472-1375

E-MAIL: PPRDSATUN@HOTMAIL.COM WEBSITE: HTTP://PROVINCE.PR.D.GO.TH/SATUN

จังหวัดสตูลห่วงใยผู้รับชมฟุตบอลโลก

ข่าวจาก สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสตูล ในช่วงนี้เป็นช่วงที่คนไทยส่วนใหญ่จะชมฟุตบอลโลก ซึ่งมีการถ่ายทอดให้ชมกันตั้งแต่หัวค่ำจนถึงเวลาดึก และข้ามไปจนถึงวันใหม่ด้วยความห่วงใยในสุขภาพ ของแฟนฟุตบอลโลก นายจรินทร์ ลักษณวิศิษฐ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ได้นำคู่มือเชียร์บอลโลกมาเผยแพร่ดังนี้ ประการแรก ให้หาเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ โดยเฉพาะผู้ที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เช่น ภูมิแพ้ ความดันโลหิต และเบาหวาน ประการที่สองให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ประการที่สาม ให้หลีกเลี่ยงอาหารประเภทของหวาน มีไขมันสูง หรือมีรสเค็มจัด ประการที่สี่ ต้องดื่มน้ำสะอาดให้มากกว่าเดิม เพื่อให้ร่างกายสดชื่นและป้องกันอาการร้อนใน ประการที่ห้า ให้งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเครื่องดื่มชูกำลังเพราะเครื่องดื่มดังกล่าวมีแคลอรีสูง ประการที่หก ให้ติดตามการแข่งขันและเชียร์บอลโลกเพื่อความบันเทิง ทางด้านจิตใจ และประการสุดท้าย ควรเชียร์บอลด้วยสุขภาพจิตที่ดี ไม่ต้องยึดติดกับผลการแข่งขัน และการพนันขันต่อ หากทำได้ทั้ง 7 ประการนี้แล้วมั่นใจได้เลยว่าผู้เชียร์บอลโลกปีนี้จะมีความเพลิดเพลินในเกมส์กีฬา คลายเครียด และห่างไกลจากการพนัน

ส.ปชส.สตูล

16 มิถุนายน 2553