



วารสารเพื่อคนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่

Smart

ปีที่ 13 ฉบับที่ 150 สิงหาคม 2555

บ้านปลอด
บุหรี่

ปฏิทินกิจกรรมมูลนิธิธรรมรงค์ฯ

๙ วันที่ 17 สิงหาคม 2555 มูลนิธิธรรมรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เข้าร่วมประชุมเพื่อรับฟังความคิดเห็นของประชาชนต่อ “ร่างพระราชบัญญัติควบคุมการบริโภคยาสูบ พ.ศ.....” ณ โรงแรมโพธิ์วิลล รีสอร์ท แอนด์สปา จังหวัดเชียงราย และในวันที่ 14 กันยายน 2555 ที่โรงแรมริชมอนด์ จังหวัดนนทบุรี ๙ มูลนิธิธรรมรงค์ฯ จัดประชุมปรึกษาหารือเพื่อหาแนวทางโครงการ “เชียงใหม่เมืองสร้างสรรค์ปลอดควันบุหรี่” วันที่ 21 สิงหาคม 2555 ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ ๙ วันที่ 24 สิงหาคม จัดประชุมปรึกษาหารือเพื่อหาแนวทางโครงการสุโขทัย : เมืองประวัติศาสตร์ปลอดบุหรี่ 2555 ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย ๙ วันที่ 28 สิงหาคม การร่วมงานลงนาม MOU และประชุมปรึกษาหารือเพื่อหาแนวทางในการพัฒนาการดำเนินโครงการสมุยปลอดบุหรี่ ณ เทศบาลเมืองเกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี ๙ วันที่ 21 กันยายน 2555 มูลนิธิธรรมรงค์ฯ จัดการสัมมนาประชาสัมพันธ์จังหวัด เรื่อง “ร่วมกันพัฒนาการควบคุมยาสูบในประเทศไทย” ณ โรงแรมริชมอนด์ จ.นนทบุรี



Dr. Maniphonh Vongphosy และตัวแทนนิรณรงค์ จากสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว 5 เขต คือ นครเวียงจันทน์ แขวงเวียงจันทน์ แขวงสุวรรณเขต แขวงจำปาสัก และแขวงหลวงพระบาง มาสรุปบทเรียนการดำเนินโครงการ “พัฒนาสมรรถนะเครือข่ายควบคุมการบริโภคยาสูบ สปป. ลาว ณ ดิค SM ทาวน์เวอร์ ชั้น 34 สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2555



คณะทำงานเครือข่ายครูฯ จัดประชุมเพื่อพัฒนาสื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ ที่จะผลิตแจกโรงเรียนต่าง ๆ ทั่วประเทศเพื่อใช้ในการเรียนการสอนและกิจกรรมนอกหลักสูตร



ศ.นพ.ประทีป วาทีสาธกกิจ เลขาธิการมูลนิธิธรรมรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ให้การต้อนรับ Dr.Sudibyo Markus National Board of Muhammadiyah จากเมืองจาร์กาตาร์ ประเทศอินโดนีเซีย และคณะศึกษาดูงานด้านควบคุมยาสูบ ณ มูลนิธิธรรมรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ประติพัทธ์ ซ.10 ถ.ประติพัทธ์ กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม 2555



สโมสรนักศึกษา วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา มอบเงินบริจาคให้กับมูลนิธิธรรมรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ จำนวน 22,247 บาท โดยมีผู้จัดการมูลนิธิฯ เป็นผู้รับมอบ

สารบัญ : หน้า

3 บทบรรณาธิการ 4-5 จักรวรรดิ : “บ้านปลอดบุหรี่ รับขวัญเด็กแรกเกิด” 6 เวทีแสดงความคิดเห็น : ช่วยกันทำให้บ้านปลอดบุหรี่ 7 ความเคลื่อนไหว : เวียดนามผ่านกฎหมายควบคุมยาสูบ 8 เปิดโปงอุตสาหกรรมยาสูบ : ใครคือ กลุ่มตัวแทนแบบไม่เปิดเผยของบริษัทยาสูบ 9 ข่าวรอบโลก 10 สายลับปราบบุหรี่ 12 พลั้งผิด 13 บุหรี่กับสุขภาพ : โศกตลอดเลือดสมอง ก๊วยเจ๋งใกล้ตัว 14 Youth Talk 15 รอบรู้โรงเรียนปลอดบุหรี่ 16 ห้องสมุด ศจย. 17 เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพ 18 เรื่องนี้...ที่ต้องขยาย 19 เล่าเรื่องบุหรี่ 20 แกร็บเงินเชิญ 21 คุณหมอนักสู้ : สปอตรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ ได้ผลจริงหรือ? 22 ลมหายใจหอม หอม



ขอบคุณ กรม. ที่ขึ้นภาษีบุหรี่

เป็นข่าวดีชิ้นใหญ่ที่
กรม. มีมติขึ้นภาษีบุหรี่ทั้ง
แผง เมื่อวันที่ 21 สิงหาคม
ที่ผ่านมา หลังจากที่ฝ่าย
ต่างๆ ที่ทำงานควบคุม
ยาสูบคอยมาพักใหญ่

รัฐบาลไทยเริ่ม
นโยบายการใช้การขึ้นภาษี
เพื่อควบคุมการสูบบุหรี่เมื่อ



พ.ศ.2536 และการขึ้นภาษีครั้งนี้นับเป็นครั้งที่ 10

หรือเฉลี่ยรัฐบาลไทยจะมีการขึ้นภาษีบุหรี่ทุก 2 ปี

ที่น่ายินดีคือ การขึ้นภาษีครั้งนี้ พิเศษกว่า ครั้งก่อนๆ
เพราะมีการเพิ่มการเก็บภาษีตามปริมาณหรือ คิดเป็นมวน มวน
ละหนึ่งบาท เพื่อแก้ปัญหาบุหรี่ต่างประเทศที่แจ้งราคานำเข้าต่ำ ๆ
ของละบาทกว่า ทำให้ราคาบุหรี่ที่ขายของละยี่สิบห้าบาทในขณะ
นี้ **ราคาขายจะเพิ่มขึ้นเป็นสามสิบกว่าบาท** และรัฐบาลไทยจะ
เก็บภาษีได้ของละยี่สิบบาทแทนที่จะเป็นสิบสองหรือสิบสามบาท
ถ้าเก็บตามราคานำเข้าที่บริษัทบุหรี่แจ้งอย่างที่เป็นอยู่ในขณะนี้

และที่ยังมีความสำคัญคือ มีการเก็บภาษียาเส้นเพิ่มขึ้น
เป็นครั้งแรกในรอบหลายสิบปี เพราะที่ผ่านมา **ขึ้นแต่ภาษีบุหรี่
ซิการ์** ทำให้คนหันไปสูบบุหรี่ยาเส้นมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะ
ภาษีที่ถูกมาก ๆ ทำให้ราคาขายยาเส้นถูกมาก

แม้ว่าภาษียาเส้นที่ขึ้นจะเพียงทำให้ราคาขายปลีก
ยาเส้นสูงขึ้นเพียงเล็กน้อย

แต่การตัดสินใจของรัฐบาลครั้งนี้ ก็เป็นการส่งสัญญาณ
ที่ดีว่า **จะมีการขึ้นภาษียาเส้นอย่างต่อเนื่อง** อีกอย่างแน่นอน เพื่อ
ลดช่องว่างระหว่างราคาขายปลีกบุหรี่ซิการ์กับบุหรี่ยาเส้น

ซึ่งความแตกต่างของราคาบุหรี่ซิการ์ และบุหรี่ยาเส้น
ที่ผ่านมา ทำให้ประเทศไทยไม่ประสบความสำเร็จในการลด
จำนวนผู้สูบบุหรี่ในช่วงยี่สิบปีที่ผ่านมา (12.2 ล้านคนในปี



พ.ศ.2534 และ 11.5 ล้านคนในปี พ.ศ.2554) **ที่ค่าซื้อบุหรี่
ซิการ์เฉลี่ยประมาณ 586 บาทต่อคน ต่อเดือน** เปรียบเทียบกับ
ค่าซื้อบุหรี่ยาเส้นเฉลี่ย 37 บาทต่อคนต่อเดือน จากการสำรวจ
เมื่อปลายปี พ.ศ.2554

ส่วนใบอนุญาตขายปลีกที่คงที่อยู่ที่ 20 บาทต่อปี ตั้งแต่
พ.ศ.2509 ก็มีการขึ้นเป็น 40 บาทต่อปี ซึ่งยังต่ำมาก หากคำนวณ
ตามค่าเงินที่เปลี่ยนไปและจะต้องมีการขึ้นอีก

ในส่วนของรัฐบาลนอกจากจะเก็บภาษีได้เพิ่มขึ้นแล้ว ยัง
ได้ประโยชน์จากการที่จะต้องจ่ายค่ารักษาพยาบาลผู้ที่ป่วยจาก
การสูบบุหรี่ลดลงด้วย

ตามที่ธนาคารโลก แนะนำรัฐบาลทั่วโลกมาตลอดว่า

การขึ้นภาษีบุหรี่ เป็นนโยบาย วิน วิน

การตัดสินใจขึ้นภาษีบุหรี่แบบค่อนข้างครบวงจรครั้งนี้
ต้องยกความดีให้แก่ท่านอธิบดีเบญจา หลุยเจริญ และข้าราชการ
กรมสรรพสามิตที่ทำข้อเสนอแนะที่รอบด้าน

และต้องยกความดีให้แก่ท่านรัฐมนตรี กิตติรัตน์ ณ
ระนอง ที่ผลักดันเรื่องนี้ผ่าน กรม.

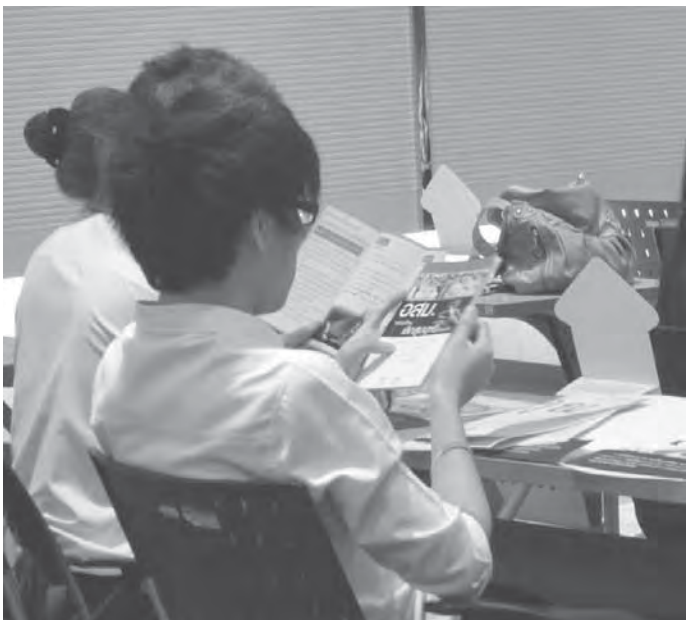
และสุดท้ายต้องขอขอบคุณ ท่านนายกยิ่งลักษณ์ ชิน
วัตร และกรม.ทุกท่านที่ทำให้คนไทยโดยเฉพาะเด็ก ๆ จะติด
บุหรี่น้อยลง จากราคาบุหรี่ที่จะแพงขึ้น

ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ

มาช่วยกันทำ "บ้านปลอดบุหรี่" รับขวัญเด็กแรกเกิด

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ร่วมกับคณะแพทยศาสตร์ สาขาเวชศาสตร์มารดาและทารกปริกำเนิด โรงพยาบาลรามาธิบดี แถลงข่าวโครงการรณรงค์ให้บ้านที่มีเด็กแรกเกิดเป็นบ้านปลอด บุหรี่เพื่อเป็นของขวัญแก่ลูกที่เกิดใหม่และเพื่อลดอันตรายของ ควันบุหรืมือสองที่มีต่อลูกทั้งนั้นในแต่ละปีประเทศไทยมีเด็กเกิดใหม่ 600,000 – 700,000 คน และจากสถิติล่าสุดที่พบว่า ชายไทย อายุ 25-44 ปี มีอัตราการสูบบุหรี่ร้อยละ 50.4 นั้นหมายความว่า โดย ประเมินการแล้วมีเด็กเกิดใหม่ 300,000 ถึง 350,000 คนที่มี พ่อเป็นคนสูบบุหรี่

และจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติพ.ศ.2554 ที่พบว่าในจำนวนครัวเรือนไทย 7.8 ล้านครัวเรือนที่มีสมาชิกในบ้าน อย่างน้อยหนึ่งคนเป็นคนสูบบุหรี่ในจำนวนนี้ 6.2 ล้านครัวเรือน หรือ ร้อยละ 80.0 มีการสูบบุหรี่ในบ้าน ซึ่งหากคำนวณตามนี้จะมีเด็ก คลอดใหม่ที่มีคนสูบบุหรี่ในบ้าน 240,000 – 280,000 คน การสร้าง ความตระหนักและรณรงค์ให้ทุกครัวเรือนที่มีเด็กเกิดใหม่ไม่มีการ สูบบุหรี่ในบ้านจึงมีความสำคัญมาก



ศ.นพ.ประทีป วาทีสาอภิก เปิด เผยถึงสถานการณ์การสูบบุหรี่ ในบ้านของคนไทย ซึ่งใน ประเทศต่างๆ ทั่วโลก มีการ คัดกรองสิทธิและสุขภาพของ ผู้ไม่สูบบุหรี่ โดยการออกกฎ หมายห้ามสูบบุหรี่ ในที่ทำงาน และที่สาธารณะ ในปี พ.ศ.

2547 ข้อมูลจาก 192 ประเทศ มีผู้สูบบุหรี่ที่เสียชีวิตจากการได้ รับควันบุหรี่ ที่ผู้อื่นสูบ เท่ากับ 603,000 คน เป็นผู้ชาย 150,750 คน (25%) เป็นผู้หญิง 283,410 คน (47%) เป็นเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ 165,000 คน (28%) ส่วนใหญ่เป็นการได้รับควันบุหรี่ในบ้าน โดยเฉพาะเด็กและผู้หญิง

ผลเสียของการสูบบุหรี่ในบ้าน

- ☞ เป็นการทำให้อากาศในบ้านมีสารพิษและสารก่อมะเร็ง
- ☞ คนในบ้านโดยเฉพาะเด็ก ได้รับอันตรายจากควันบุหรี่มือสอง
- ☞ เป็นแบบอย่างที่ไม่ดี เป็นการสอนลูกให้สูบบุหรี่
- ☞ ทำให้คนสูบบุหรี่เลิกสูบบุหรี่ขึ้น



หลักฐานที่แสดงว่าเด็ก ๆ จะได้รับสารพิษหากมีการสูบบุหรี่ในบ้าน **“หากตรวจปัสสาวะเด็กอายุหนึ่งขวบใน 5 จังหวัด ภาคใต้ที่มีสมาชิกในบ้านสูบบุหรี่ 531 คน พบว่า เด็กหนึ่งขวบ 295 คนหรือ 55.5 % สามารถตรวจพบสารโคตินินใน ปัสสาวะ”**

พ.ญ.วนพร อนันตเสรี พ.ศ.2550



รศ.นพ.พัญญ พันธ์บุรณะ หัวหน้าสาขาเวชศาสตร์มารดา และทารกปริกำเนิด คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามธิบดี



ได้เปิดเผยในการแถลงข่าวว่า สตรีตั้งครรภ์ที่ได้รับควันบุหรี่ทาร์กในครรภ์มีโอกาสที่จะมีพัฒนาการเจริญเติบโตที่ช้ากว่าปกติ ทาร์กมีน้ำหนักตัวน้อย และทารกยังอาจมีความพิการแต่กำเนิดหลายอย่างเพิ่มขึ้น เช่น ปากแหว่ง เพดานโหว่ มีน้ำในโพรงสมอง ศีรษะเล็ก ลำไส้ออกมาที่หน้าท้อง ลำไส้อุดตัน หัวใจพิการ ทารกขาดออกซิเจนยังทำให้หัวใจทารกเต้นผิดปกติ ทำให้มีอันตราย ทารกเสียชีวิตแรกเกิดสูงขึ้น

ควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อเด็กแรกเกิดอย่างยิ่งเนื่องจากหลอดลมของเด็กมีขนาดเล็ก เด็กหายใจเร็วกว่าผู้ใหญ่ทำให้ทางเดินหายใจของเด็กได้รับสารพิษในควันบุหรี่มากกว่าผู้ใหญ่ และเนื้อเยื่อทางเดินหายใจของเด็กแรกเกิดอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต ทำให้ได้รับอันตรายมาก จากสารพิษและสารก่อมะเร็งที่มีในควันบุหรี่

ซึ่งมีรายงานจากองค์การอนามัยโลกว่า ทั่วโลกมีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบเสียชีวิตจากการได้รับควันบุหรี่มือสองแล้วทำให้เกิดการติดเชื้อในปอด ซึ่งส่วนใหญ่ได้รับควันบุหรี่ในบ้านปีละ 165,000 คน ภาควิชาสูติศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี จึงร่วมรณรงค์ให้บ้านที่มีหญิงตั้งครรภ์และมาฝากครรภ์เป็นบ้านปลอดบุหรี่ โดยการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองทุกคนตั้งแต่มาฝากครรภ์จนถึงเด็กคลอด และมอบชุดผ้ากันเปื้อนและผ้าอ้อมบ้านปลอดบุหรี่ รับขวัญเด็กแรกเกิดทุกคน



ช่วยกันทำให้ บ้านปลอดบุหรี่

นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



กระทรวงสาธารณสุขได้ให้ความสำคัญกับการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ตั้งแต่ พ.ศ.2535 ที่ได้ผลักดันให้มีพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2535 และประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 19 พ.ศ.2553 ห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะทั้งหมด ตามที่กฎหมายควบคุมยาสูบโลก หรือ อนุสัญญาควบคุมยาสูบฯ กำหนด

แต่ในส่วนที่บ้าน กฎหมายคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ไม่สามารถครอบคลุมไปถึงจึงต้องอาศัยการรณรงค์ให้ความรู้ถึงอันตรายต่อคนในบ้านโดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์และเด็ก ๆ จะได้รับจากควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบ และรณรงค์ให้ครอบครัวที่มีผู้สูบบุหรี่หากยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ต้องไม่สูบบุหรี่ในบ้าน

นอกจากนั้น จะกำหนดเป็นนโยบายให้กรมอนามัย และกรมสนับสนุนบริการสุขภาพร่วมรณรงค์ให้บ้านปลอดบุหรี่ โดยเฉพาะบ้านที่มีเด็กแรกเกิด และมีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี โดยในส่วนของกรมอนามัยจะมอบให้งานอนามัยแม่และเด็กให้เน้นย้ำการแนะนำให้ไม่มีการสูบบุหรี่ในบ้าน ตั้งแต่ที่หญิงตั้งครรภ์มาฝากครรภ์ที่คลินิกฝากครรภ์คุณภาพ ซึ่งมีกิจกรรมชั่วโมงให้ความรู้แก่สามี และผู้ตั้งครรภ์ต่อเนื่อง ไปจนถึงคลินิกเด็กสุขภาพดีเวลาผู้ปกครองพาเด็กเกิดใหม่มาตรวจหรือมานัดวัคซีน และกรมสนับสนุนบริการสุขภาพให้ อสม.ทุกคนที่เยี่ยมบ้านที่มีสตรีตั้งครรภ์จนถึงเด็กแรกเกิดให้ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน

พร้อมแนะนำให้ผู้สูบบุหรี่ทุกคนเลิกสูบบุหรี่ซึ่งการไม่สูบบุหรี่ในบ้าน จะทำให้เลิกสูบบุหรี่ง่ายขึ้นด้วย ทั้งนี้จะมีการพิมพ์คู่มือ อสม.ในการช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งหาก อสม. แต่ละคนสามารถช่วยให้คนไทยเลิกสูบบุหรี่ได้คนละหนึ่งคนต่อปี จะทำให้จำนวนคนไทยที่สูบบุหรี่ลดลงถึง ปีละหนึ่งล้านคนเลยทีเดียว

พร้อมแนะนำให้ผู้สูบบุหรี่ทุกคนเลิกสูบบุหรี่ซึ่งการไม่สูบบุหรี่ในบ้าน จะทำให้เลิกสูบบุหรี่ง่ายขึ้นด้วย ทั้งนี้จะมีการพิมพ์คู่มือ อสม.ในการช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งหาก อสม. แต่ละคนสามารถช่วยให้คนไทยเลิกสูบบุหรี่ได้คนละหนึ่งคนต่อปี จะทำให้จำนวนคนไทยที่สูบบุหรี่ลดลงถึง ปีละหนึ่งล้านคนเลยทีเดียว

เภสัชกรณัฐกานต์ ประสบสายพรกุล (ไนต์) คุณแม่และพิธีกร

คุณแม่ไนท์กริ่ง และพิธีกรชื่อดัง มีลูกสาว 1 คนและกำลังจะคลอดอีก 1 คน พูดถึงการที่บ้านให้ปลอดบุหรี่ว่า “การจะทำให้บ้านปลอดบุหรี่ คุณพ่อและคุณแม่ รวมถึงคนในครอบครัวต้องคำนึงถึงการจิตสภาพแวดล้อมที่ปลอดบุหรี่ อย่างที่บ้านไนต์ คุณพ่อยังสูบบุหรี่อยู่ เราก็จะบอกคุณพ่อว่าห้ามสูบบุหรี่ในบ้านนะ และหาสติ๊กเกอร์ โอบายไปติดที่บ้านให้เค้ารู้ เพราะเรามาร่วมรณรงค์กับมูลนิธิธรรมาภิบาล และเป็นเภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่ มาร่วมกิจกรรมตลอดตั้งแต่ยังไม่ได้แต่งงาน

พอเราเอาไปติดคุณพ่อเค้าก็จะเกรงใจ ก็จะสูบน้อยลง และพยายามหาตัวช่วย อุปกรณ์เครื่องช่วยทุกอย่างที่จะช่วยให้เค้าได้เลิกบุหรี่ พอลูกสาวโตขึ้นมา ก็จะพูดกับคุณตาว่า เหม็นๆ คุณตาก็จะรู้สึกระคายใจ จึงได้พยายามเลิก ปัจจุบันก็ลดน้อยลงไปมาก แต่ก็ยังเลิกไม่ได้ ยังเป็นกำลังใจให้คุณพ่ออยู่ค่ะ”



"เวียดนาม" ผ่านกฎหมายควบคุมยาสูบ

รัฐสภาเวียดนามได้เห็นชอบร่างกฎหมายควบคุมยาสูบ ด้วยเสียงสนับสนุนของสมาชิกรัฐสภาถึง 88% โดยกฎหมายนี้ได้ยกร่างตามข้อกำหนดต่างๆ ภายใต้สนธิสัญญาควบคุมยาสูบ องค์การอนามัยโลก อาทิ การมีคำเตือนบนซองบุหรี่เป็นรูปภาพ การห้ามโฆษณาและส่งเสริมการขายทุกรูปแบบ การห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่สาธารณะ การให้สุศึกษาเรื่องพิษภัยบุหรี่ การช่วยผู้สูบบุหรี่ให้เลิก ห้ามบริษัทบุหรี่ทำกิจกรรมเพื่อสังคม ยกเว้นกรณีช่วยเหลือความอดอยาก ความยากจน ช่วยเหลือภัยพิบัติ แต่ห้ามการทำประชาสัมพันธ์

การทำกิจกรรมเหล่านี้ การนำภาษียาสูบส่วนหนึ่งมาตั้งเป็นกองทุนสนับสนุนการควบคุมยาสูบ และมีเป้าหมายเพื่อเป็นกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพในอนาคต การกำหนดราคาลดลงของผลิตภัณฑ์ยาสูบ และที่สำคัญคือ การกำหนดให้ธุรกิจยาสูบซึ่งเป็นของรัฐเช่นเดียวกับโรงงานยาสูบของไทยให้การทำธุรกิจต้องสอดคล้องกับนโยบายการควบคุมยาสูบของรัฐที่จะทำให้จำนวนคนสูบบุหรี่ลดลง รวมถึงมาตรการช่วยเหลือชาวไร่ยาสูบในการปลูกพืชทดแทน

กฎหมายควบคุมยาสูบของเวียดนามมีจุดเด่นหลายข้อที่กฎหมายไทยไม่มี โดยมีการกำหนดบทบาทหน้าที่ของแต่ละกระทรวงในการ

ควบคุมยาสูบ รวมถึงบทบาทของหน่วยงานส่วนกลางและส่วนท้องถิ่น ไม่ใช่ปล่อยให้หน่วยงานกระทรวงสาธารณสุขเพียงกระทรวงเดียว และโรงงานยาสูบพยายามทุกวิถีทางที่จะทำให้คนไทยสูบบุหรี่มากขึ้น

อีกประเด็นหนึ่งคือ เวียดนามเป็นประเทศที่ 5 ใน 10 ประเทศสมาชิกอาเซียนที่มีกฎหมายจัดตั้งหน่วยงานและกองทุนเพื่อสนับสนุนการควบคุมยาสูบและการสร้างเสริมสุขภาพ เช่นเดียวกับประเทศไทย สิงคโปร์ มาเลเซีย และสปป.ลาว

ชายเวียดนามสูบบุหรี่ 47.4% และหญิง 1.4% โดยมีจำนวนผู้สูบบุหรี่ 15.3 ล้านคน จากประชากรทั้งสิ้น 88 ล้านคน ชายเวียดนามหนึ่งในห้าและหญิงเวียดนามหนึ่งในแปดเสียชีวิต จากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ในปี พ.ศ.2547 สาเหตุที่หญิงเวียดนามเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ในสัดส่วนที่สูง ทั้งที่มีอัตราการสูบบุหรี่ต่ำมาก เชื่อว่ามาจากอัตราการได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้านที่สูงถึง 58.5%



"น้ำพอง" ประกาศพื้นที่ต้นแบบปลอดเหล้า - บุหรี่

อำเภอ น้ำพอง จ.ขอนแก่น ประกาศเป็นพื้นที่ต้นแบบปลอดเหล้า ปลอดบุหรี่ สอนพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงและความเป็นพระราชกุศลสู่สังคมอยู่ดีมีสุข ให้น้ำอยู่ที่สุดในโลก

นายสุชัย บุตรสาระ นายอำเภอน้ำพอง เปิดเผยว่า การขับเคลื่อนนโยบายสถานที่ราชการ งานศพ และงานบุญประเพณี ที่จะต้องปลอดเหล้า - ปลอดบุหรี่ สันคมอยู่ดีมีสุข สู่การประกาศชัยชนะของทุกตำบล ทุกหมู่บ้าน เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล ซึ่ง อ.น้ำพองได้มีการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง **จนนำไปสู่พิธีประกาศเจตนารมณ์และลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ ‘อำเภอน้ำพอง’ พื้นที่ต้นแบบปลอดเหล้า-ปลอดบุหรี่ สู่สังคมอยู่ดีมีสุข** เพื่อฉลองพุทธชยันตี 2,600 ปี สอนพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง และถวายเป็นพระราชกุศล”

ซึ่งแผนการดำเนินงานดังกล่าว เครือข่ายภาคประชาสังคมพัฒนาชุมชนอำเภอน้ำพอง โดยมีเป้าหมายคือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนต่างๆ ทั้ง 168 หมู่บ้าน ในจำนวน 12 ตำบลของอำเภอน้ำพองให้ไม่เจ็บไม่ป่วย มีความอยู่ดีมีสุข มาตั้งแต่ปี 2543 มีสมาชิกจากภาคส่วนต่างๆ

ทั้งนี้จากผลการดำเนินงานที่ผ่านมาไม่ว่าจะเป็นโครงการอนุรักษ์วัฒนธรรม โครงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม โครงการแก้ไขปัญหาสุขภาพชุมชน โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ขณะที่โครงการที่มีการดำเนินการมา

อย่างต่อเนื่อง และมีผลงานเชิงประจักษ์จนได้รับการยอมรับให้เป็นพื้นที่ต้นแบบคือ การแก้ไขปัญหาการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งในระดับชุมชนคือ **‘โครงการวัดปลอดเหล้า เณริมพระเกียรติ’** ซึ่งได้ดำเนินการตั้งแต่ปี 2549 จนถึงปัจจุบัน และมีการขยายงานจากประเด็นเรื่องของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปสู่บุหรี่ เป็นวัดปลอดเหล้าและปลอดบุหรี่ เป็นวัดส่งเสริมสุขภาพ สู่การจัดงานบุญจุนและงานบุญประเพณีปลอดเหล้า ส่งเสริมและเชิดชูบุคคลต้นแบบ ลด ละ เลิกเหล้าตลอดชีวิตในปัจจุบัน” นายอำเภอได้กล่าวอีกว่า พลังขับเคลื่อนจังหวัดขอนแก่นปลอดเหล้า - ปลอดบุหรี่ จนนำไปสู่ “อำเภอน้ำพอง” พื้นที่ต้นแบบเพื่อฉลองพุทธชยันตี 2,600 ปี สอนพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง และถวายเป็นพระราชกุศล สู่สังคมอยู่ดีมีสุข และพัฒนาให้เป็นพื้นที่ต้นแบบที่น้ำอยู่ที่สุดในโลกโดยร่วมประกาศเจตนารมณ์ไว้เป็นหลักฐานและสักขีพยานให้เป็นที่ประจักษ์ต่อสาธารณชน ภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สอนนโยบายจังหวัดขอนแก่น สู่การบรรลุเป็นจังหวัดที่น้ำอยู่ที่สุดในโลกต่อไป

ที่มา : หนังสือพิมพ์บ้านเมือง คอลัมน์ กีฬา / ภูมิภาค หน้า 14

วันที่ 13 กรกฎาคม 2555



ใครคือกลุ่มตัวแทน ...แบบไม่เปิดเผยของบริษัทบุหรี่ Tobacco Industry Front Groups

กลุ่มตัวแทน หรือ ฟรอนท์กรุป (Front groups) ของบริษัทบุหรี่คือกลุ่มหรือองค์กรที่ได้รับการสนับสนุนทางการเงินและถูกควบคุมกำกับโดยบริษัทบุหรี่ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการสนับสนุนอย่างลับๆ แบบไม่เปิดเผยต่อสาธารณชน ทั้งนี้เพื่อให้กลุ่มหรือองค์กรเหล่านี้เข้ามามีอิทธิพลแทรกแซงนโยบายสาธารณะโดยมีผลประโยชน์ของบริษัทบุหรี่เป็นที่ตั้ง ตัวอย่างเช่น สมาคมผู้ปลูกยาสูบนานาชาติ (International Tobacco Growers Association) ซึ่งอ้างว่าเป็นตัวแทนของเกษตรกรผู้ปลูกยาสูบหลายล้านคนทั่วโลก แต่จริงๆ แล้ว สมาคมถูกตั้งขึ้นมาเพื่อ 'ใช้' เกษตรกรเป็นเครื่องมือในการรักษาผลประโยชน์ให้กับบริษัทบุหรี่

นอกจากนี้ ยังมีกลุ่มพิทักษ์สิทธิผู้สูบบุหรี่ (Smokers right groups) ซึ่งถูกจัดตั้งขึ้นมากมายในหลายประเทศ การใช้กลุ่มหรือองค์กรตัวแทนเป็นกลยุทธ์ในการแทรกแซงนโยบายสาธารณะของบริษัทบุหรี่ที่ใช้มานานและมีประสิทธิภาพในการคัดค้านหรือยับยั้งนโยบายควบคุมยาสูบของหน่วยงานรัฐองค์กรเหล่านี้มักใช้กลยุทธ์ชักใยอยู่เบื้องหลัง

เราสามารถป้องกันการแทรกแซงนโยบายโดยกลุ่มตัวแทนบังหน้า โดยรัฐบาลและหน่วยงานของรัฐต้องเร่งการบังคับใช้มาตรา 5.3 ของ FCTC, ต้องไม่ยอมรับการมีส่วนร่วมขององค์กรตัวแทนในการออกนโยบายหรือบังคับใช้



นโยบายควบคุมยาสูบ ต้องตรวจสอบองค์กรที่เข้าร่วมมือกับการควบคุมยาสูบว่ามีความเกี่ยวข้องกับบริษัทบุหรี่หรือไม่ ต้องไม่รับการสนับสนุนใดๆ จากบริษัทบุหรี่ และองค์กรหรือกลุ่มตัวแทนบังหน้าในทุกรูปแบบรวมถึงกิจกรรมเพื่อสังคมหรือ Corporate social responsibility หรือ CSR ต่างๆ และต้องเฝ้าระวังและติดตามกิจกรรมของบริษัทบุหรี่อย่างใกล้ชิดรวมถึงเปิดโปงให้สาธารณะชนรับทราบ

ข้อมูลโดย : ผศ.ดร.ปิยะรัตน์ นุ่มพิทักษ์พงศ์

"จำเลย (ผู้บริหารบริษัทบุหรี่) ได้วางแผนการตลาดสินค้าที่เป็นอันตรายถึงชีวิตด้วยความมุ่งมั่น ด้วยวิธีที่หลอกลวง หมกมุ่นถึงแต่เพียงผลกำไร ที่เป็นตัวเงิน โดยไม่คำนึงถึงความหายนะของผู้บริโภค และความสูญเสียที่สังคมได้รับจากผลกำไรของตน"

วุฒิปาภษา แกลติส เคสเลอร์ ศาสตราจารย์อเมริกา พ.ศ.2546

อินโดนีเซีย

: บังคับอุ้งอุ้งเด็กบุหรื

ผู้ประสานงานศูนย์อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมอินโดนีเซียกล่าวว่า เจ้าโตรี ลิงอุ้งอุ้ง ดาราดังแห่งสวนสัตว์อินโดนีเซียจะถูกบังคับให้เลิกลูกบุหรืแบบหักดิบ

โดยเจ้าหน้าที่กำลังพยายามที่จะย้ายโตรีไปยังเกาะแห่งหนึ่งกลางสวนสัตว์ และอยู่ห่างจากลิงตัวอื่นๆ และเป็นที่ที่นักท่องเที่ยวไม่สามารถโยนบุหรืให้ได้อีกต่อไป รวมถึงยังจะมีการจัดคนเฝ้าด่านนอกกรงด้วย เพื่อให้แน่ใจว่าโตรีไม่ได้ลูกบุหรือีกต่อไป และกว่าโตรีจะต้องเลิกลูกบุหรืโดยเด็ดขาด บรรดานักท่องเที่ยวเริ่มโยนบุหรืให้โตรีตั้งแต่เมื่ออายุ 5 ปี แต่ปัจจุบันลิ่งอุ้งอุ้งเพศเมียตัวนี้มีอายุ 5 ปีแล้ว ขณะที่พ่อแม่ของโตรีก็เป็นนักเลิกลูกบุหรืเช่นกัน

ที่มา : หนังสือพิมพ์แนวหน้า คอลัมน์โลกธุรกิจ หน้า 10
วันที่ 9 ก.ค. 2555

ฝรั่งเศส

: สูบบุหรี่ตัวอ่อนโตช้า

นักวิจัยของ Nantes University Hospital ในฝรั่งเศส ศึกษาภาพถ่ายที่ปฏิสันธิแล้วไปจนถึงพร้อมนำฝังในมดลูก จากคลินิกรักษาภาวะมีบุตรยากแห่งหนึ่งพบว่าตัวอ่อนของแม่ที่สูบบุหรี่ มีพัฒนาการช้ามาก โดยใช้เวลารวมถึง 62 ชั่วโมงกว่าจะพัฒนาเป็น 8 เซลล์ เมื่อเทียบกับเพียง 58 ชั่วโมงของตัวอ่อนที่ไม่สูบบุหรี่

ที่มา : หนังสือพิมพ์โลกวันนี้ คอลัมน์ First Section หน้า 40
วันที่ 9 ก.ค. 2555

WHO

: วอนรัฐบาลทั่วโลกยับยั้งบริโภคบุหรื

องค์การอนามัยโลก (WHO) เรียกร้องผู้นำรัฐบาลทั่วโลก เพิ่มการระงับและสกัดกั้นการโฆษณาชวนเชื่อของบริษัทบุหรืที่ขัดต่อนโยบาย ลดการบริโภคบุหรืระดับโลก

จากการที่ผู้ผลิตบุหรืผลิตโฆษณาชวนเชื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีในการสูบบุหรืเชิญชวนให้มีการสูบบุหรืเพิ่มขึ้น บางบริษัทถึงกับเลือกที่จะดำเนินการทางกฎหมายเพื่อขัดขวางนโยบายของภาครัฐในการรณรงค์ลดสูบบุหรื ที่เป็นสาเหตุให้มีผู้เสียชีวิตปีละเกือบ 6 ล้านคนทั่วโลก

ผู้ผลิตพยายามทำลายกรอบอนุสัญญาว่าด้วยการควบคุมยาสูบขององค์การอนามัยโลกที่เริ่มประกาศใช้เมื่อปี 2546 ที่กำหนดให้แต่ละชาติจัดตั้งเขตปลอดบุหรืทั้งในสถานที่ทำงานและสถานที่สาธารณะ เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับภัยและอันตรายของบุหรื กำหนดให้ผู้ผลิตบุหรืติดภาพและคำเตือนเกี่ยวกับอันตรายของบุหรืบนซอง ควรยกเลิกสิทธิประโยชน์แก่บริษัทบุหรื เช่น เงินอุดหนุนหรือลดเว้นภาษี และห้ามบริษัทบุหรืโฆษณา ประชาสัมพันธ์ และให้เงินสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ

อินโดนีเซีย

: เด็กอินโดฯ สูบน้ำแข็งแท่ง

เดลีเมลรายงานเมื่อ 4 ก.ค.ว่า บริษัทผลิตของเล่นในอินโดนีเซียผลิตของเล่นเลียนแบบแท่งซิการ์จากการตุ๋นเรื่องป๊อปปายเป็น บ้องพลาสติกและมีช่องให้ใส่น้ำแข็งแท่งเพื่อทำให้เกิดควันเมื่อเป่าลมวางขายเกลื่อนตลาดในกรุงจาการ์ตา ราคาตัว 120 บาท อย่างไรก็ตามสินค้าดังกล่าวถูกวิพากษ์วิจารณ์อย่างหนักว่าส่งเสริมให้เด็กคุ้นเคยกับการสูบบุหรื

ที่มา : หนังสือพิมพ์ข่าวสด คอลัมน์ ต่างประเทศ
หน้า 7 วันที่ 5 ก.ค. 2555



สหรัฐอเมริกา

: ไม่ออกกำลังกาย ร้ายเหมือนสูบบุหรี่

วารสารแลนเซต ลงพิมพ์ผลการศึกษาที่พบว่า ผู้ใหญ่ทั่วโลก 1 ใน 3 ไม่ออกกำลังกายและการมีชีวิตรูปแบบหนึ่งๆ นอนๆ ทำให้มีคนเสียชีวิตปีละ 5 ล้านคน และว่าการออกกำลังกายไม่เพียงพอเป็นสาเหตุการเสียชีวิตกว่า 5.3 ล้านคน จากผู้เสียชีวิตทั้งหมด 57 ล้านคนทั่วโลก เมื่อปี 2551 การไม่ออกกำลังกายเป็นปัจจัยเสี่ยงเสียชีวิตพอๆ กับ การสูบบุหรี่หรือโรคอ้วน หากลดพฤติกรรมหนึ่งๆ นอนๆ ลงได้ร้อยละ 10 จะช่วยให้คนเสียชีวิตน้อยลงถึง 500,000 คนในแต่ละปี วารสารแลนเซตเรียกร้องให้ทั่วโลกช่วยกันส่งเสริมให้คนออกกำลังกาย เช่น ปรับปรุงทางเท้าและทางจักรยานในเขตเมือง เพิ่มชั่วโมงพลศึกษาในโรงเรียน เพิ่มสถานที่ออกกำลังกายสาธารณะแบบไม่เสียค่าใช้จ่าย

ที่มา : หนังสือพิมพ์แนวหน้า คอลัมน์สุดสัปดาห์ หน้า 17
วันที่ 22 ก.ค. 2555

นอกจากนั้นผู้ผลิตบุหรืหลายรายถึงกับกล้าดำเนินคดีทางกฎหมายกับภาครัฐ ที่พยายามปฏิบัติตามข้อบังคับในกรอบอนุสัญญา ขณะที่ทั้งรัฐบาลออสเตรเลีย นอร์เวย์ และอูรุกวัย กำลังเผชิญการฟ้องร้องจากบริษัทผู้ผลิตบุหรื

สรุปประเมินว่า ภายในปี 2563 บุหรืจะคร่าชีวิตประชาชนทั่วโลกมากกว่า 8 ล้านคน ในทุกปี และ 4 ใน 5 ของจำนวนนี้อยู่ในประเทศยากจนและมีรายได้ปานกลาง



ที่มา : หนังสือพิมพ์คม ชัด ลึก คอลัมน์ต่างประเทศ
หน้า 14 วันที่ 1 มิ.ย. 2555

การประชุม

รัฐมนตรีสาธารณสุขอาเซียน ครั้งที่ 11

ณ จังหวัดภูเก็ต



การประชุมรัฐมนตรีสาธารณสุขอาเซียน ครั้งที่ 11 ได้จัดขึ้นระหว่างวันที่ 2-6 ก.ค.2555 ณ โรงแรมโมเวนพิก รีสอร์ท แอนด์ สปา จังหวัดภูเก็ต โดยมีการประชุมใหญ่ 3 เวที ประกอบด้วย 1) การประชุมรัฐมนตรีสาธารณสุขอาเซียน 10 ประเทศ ได้แก่ ประเทศบรูไน ราชอาณาจักรกัมพูชา สาธารณรัฐอินโดนีเซีย สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว มาเลเซีย สาธารณรัฐแห่งสหภาพพม่า สาธารณรัฐฟิลิปปินส์ สาธารณรัฐสิงคโปร์ สาธารณรัฐสลังกีนีมาเลเซีย และราชอาณาจักรไทย 2) การประชุมรัฐมนตรีสาธารณสุขอาเซียนบวกสาม คือ ร่วมกับ จีน ญี่ปุ่น และเกาหลีใต้ ครั้งที่ 5 (5th ASEAN Plus Three Health Ministers Meeting : 5th ASEAN+ 3 HMM) และ 3) การประชุมรัฐมนตรีสาธารณสุขอาเซียนบวกจีน ครั้งที่ 4 (4th ASEAN Plus China Health Ministers Meeting : 4th ASEAN + China HMM) ซึ่งประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ โดยมีพิธีเปิดการประชุมอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2555

การประชุมดังกล่าว จัดแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ 1) การประชุมระดับเจ้าหน้าที่อาวุโสหรือระดับปลัดกระทรวง (Senior officials) ในวันที่ 2-3 กรกฎาคม 2555 เพื่อหารือความคืบหน้าการดำเนินกิจกรรมต่างๆ การเตรียมประเด็นและเนื้อหาข้อเสนอเชิงนโยบายเข้าสู่เวทีการประชุมระดับรัฐมนตรี 2) การประชุมระดับรัฐมนตรี ในวันที่ 5-6 กรกฎาคม 2555 ซึ่งได้ร่วมกันพิจารณาและรับรองข้อเสนอจากการประชุมระดับเจ้าหน้าที่อาวุโส เพื่อกำหนดนโยบายของอาเซียนในการแก้ปัญหาสาธารณสุขที่มีความสำคัญลำดับสูงสุด ซึ่งเนื้อหาได้เน้นหนักใน 5 เรื่องหลัก ได้แก่ การควบคุมป้องกันโรคไม่ติดต่อ การลดการบริโภคยาสูบ การสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า และการควบคุมป้องกันโรคเอดส์ในเขตเมือง รวมถึงการ เตรียมความพร้อมเพื่อการรองรับสถานการณ์ฉุกเฉินต่างๆ

สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรคได้เข้าร่วมจัดแสดงนิทรรศการเกี่ยวกับกฎหมายควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ ซึ่งได้รับความสนใจจากผู้เข้าร่วมประชุม

เจ้าหน้าที่ และสื่อมวลชนจำนวนมาก โดยเฉพาะประเด็นปัญหาการสูบบุหรี่ไฟฟ้า ทั้งนี้ นายวิทยา บุรณศิริ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขร่วมกับนายสุรินทร์ พิศสุวรรณ เลขาธิการอาเซียน และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขเวียดนามและจีนได้เข้าเยี่ยมชมนิทรรศการดังกล่าว โดยนายวิทยา บุรณศิริได้ให้ความสนใจตัวอย่างผลิตภัณฑ์ยาสูบ ที่ผิดกฎหมายรวมถึงประเด็นปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบในประเทศไทยอีกด้วย

นอกจากนี้ที่ประชุมยังได้มีการลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือใน 7 เรื่อง คือ 1) การป้องกันโรคติดต่อและโรคอุบัติซ้ำ 2) การตอบโต้ภาวะฉุกเฉินและเหตุภัยพิบัติ 3) การดูแลโรคไม่ติดต่อหรือโรคเรื้อรัง 4) สร้างระบบเฝ้าระวังอาหารปลอดภัย 5) การพัฒนากำลังคนด้านสุขภาพ 6) การพัฒนาแพทย์พื้นบ้าน และ 7) การพัฒนามาตรฐานยาและวัคซีนร่วมกัน ทั้งนี้การประชุมในครั้งต่อไปจะจัดให้มีขึ้น ณ ประเทศเวียดนาม ในอีก 2 ปีข้างหน้า



ไอเดียบรรเจิด ด้วยสมองคนไทย!



ใครบอกว่าสมองคนไทย ไปไม่ไกลเท่าต่างชาติ?

ยอมรับแค่เพียงบางเรื่อง แต่ในสมัยนี้คนไทยเราถูกพัฒนาทางด้านความคิดไปไกลกว่าเก่าก่อนมาก อันที่จริง...มันเป็นเรื่องของยุคสมัย และความทันอกทันใจของเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า ก้าวล้ำนำสมอง อยู่ที่เราจะเปิดใจมองไป ไต่กว้างไกลมาก เพียงใด...ก็เท่านั้น!

กำลังกล่าวถึง **‘วงการโฆษณา’** ในวันนี้ยอมรับว่ามี คนหัวใส หลายคน ที่สามารถคิดค้นไอเดียใหม่ๆ ออกมาให้คนไทยได้เห็นทั้งทางด้าน **‘ความคิด’** และ **‘ฝีมือ’** ที่ไม่แพ้ใครในโลกอีกต่อไปแล้ว

ล่าสุด...ได้เห็นผลงานรณรงค์การหยุดสูบบุหรี่ จากโครงการของ “สสส.” ที่พอใครๆ ได้เห็นเป็นต้องอึ้ง...ทั้งไปกับ **‘ไอเดีย (ที่ดูเหมือน) ง่ายๆ’** แต่ **‘สุดบรรเจิด’** ในโฆษณาชิ้นนี้อย่างจัง!!!

ภาพที่เห็นเขาเล่นกับอุปนิสัยของ **‘คนสูบบุหรี่’** ว่ามักมีบุหรี่ แต่ไม่มีไฟ เอาไว้จุด สะดุด...ตรงที่ **‘การเข้าไปขอติดไฟจากคนอื่น’**

โดยการเปลี่ยนภาพ ให้ผู้ที่ลงมือกระทำนั้นเป็น **‘เด็ก’** อายุต่ำกว่าสิบ ขวบ!!!

..ทันทีที่เด็กเข้าไปขอจุดไฟจากผู้ใหญ่ที่กำลังสูบบุหรี่อย่างเมามัน ...ทุกคนหันมาตอบเด็กเป็นเสียงเดียวกันว่า **‘การสูบบุหรี่เป็นสิ่งไม่ดี’!!!**

รวบรวมคลิปสั้นๆ ตัวนี้เอาไว้หลาย ๆ คน จนสุดท้ายมีไบเบิลเป็นกระดาษที่เด็กยึดใส่ในมือผู้ใหญ่ แล้วเขียนว่า ...

‘ช่วงหนู แล้วทำไมไม่เคยช่วงตัวเอง’

โฆษณาชิ้นนี้ ถูกจับเอามาแปะ เผยแพร่ทาง “Youtube” ตั้งแต่วันที่ 23 มิถุนายนที่ผ่านมา เพียงแค่ 3 วัน กลับปั่นกระแสยอดคนดูไปได้ถึงหนึ่งล้านคน!!!!

...ผลตอบรับเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ...

ใครได้เห็น เป็นต้องพูดถึง...“ซอชัยพฤษ” จึงขอหยิบยกเอามาเป็นประเด็นด้วย เพราะอยากชื่นชม และปรบมือดัง ๆ ให้กับ **‘ผู้สมรู้ร่วมคิดประดิษฐ์งานนี้ให้ออกมาสู่สายตาประชาชน!!!!’**

เพราะผลที่ได้ มันช่าง **‘แทงใจดำ’** ยิ่งกว่า... การเอา เซเลบฯ - ดารา มาอ้า เพื่อบอกคำว่า ...**‘เลิกสูบบุหรี่กันเถอะตัวเอง’** ...เป็นไหน ๆ ? 

ที่มา หนังสือพิมพ์ แนวหน้า คอลัมน์ คนเฝ้าจอ โดย ช่อชัยพฤษ หน้า 18 วันที่ 10 ก.ค.2555



นอกจากอยากให้คนไทยหันมาใส่ใจตัวเอง ใส่ใจครอบครัว ใส่ใจสังคม ไม่ตกเป็นเหยื่อของคนทำบุญที่เอาเงินโคตเงินมาล่อคุณ ดูผลงานชิ้นนี้แล้ว ขอให้คุณไม่ ‘เริ่ม’ และหากคุณเริ่มแล้วก็ขอให้ ‘เลิก’ ให้ได้ เป็นกำลังใจให้คุณหลุดพ้นจากด้านมืด ขอขอบ คุณ ‘พี่เหมี่ยว’

ติดตามคลิปวิดีโอ “ทั้งด้านมืดในตัวคุณ” ได้ที่ youtube.com/ashthailand

ผลงานโดย คุณชาญ รุ่งเรืองเดชวัฒนา หรือ “พี่เหมี่ยว” ผู้กำกับโฆษณามืออาชีพที่มีอารมณ์สนุกสนานกับการสร้างสรรค์ผลงานสื่อสะกิดใจ ให้คนไทย ไม่ใส่ใจ ไม่แยแส บุหรี่และทำงานด้วยจิตอาสา

My Week with Marilyn

My Week with Marilyn เป็นหนังสืออังกฤษปี 2011 เล่าเรื่องมาริลิน มอนโร เดินทางไปลอนดอนเพื่อถ่ายหนัง The Prince and the Showgirl เมื่อปี 1956 ร่วมกับนักแสดงชาวอังกฤษที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกคนหนึ่งคือ ลอร์เรนซ์ โอลิเวียร์ หนังสือสร้างจากหนังสือสองเล่มเขียนโดย Colin Clark คือ The Prince, The Showgirl and Me และ My Week with Marilyn เล่าเรื่องเวลา 7 วันที่เขาได้ดูแล มาริลิน มอนโร ในเวลานั้น

หนังสือกำกับโดย Simon Curtis มิเชล วิลเลียม รับบทมาริลิน มอนโร เคนเนธ บรานา รับบท ลอร์เรนซ์ โอลิเวียร์ และเอ็ดดี้ เรดเมย์นีย์ รับบทโคลิน คลาร์ก ร่วมด้วยจูเลีย ออร์มอนด์ เอ็มมา วัตสัน และจูดี้ เดนช์ เอ็ดดี้ เรดเมย์นีย์ เป็นที่คุ้นหน้าคุ้นตาจากบทนำในหนังซีรีส์อิงประวัติศาสตร์อังกฤษเรื่อง Pillar of the Earth ของเคน ฟอลเลต

ได้เห็นนักแสดงหน้าใหม่รับบทนำ มาริลิน มอนโร แต่นักแสดงขวัญใจอย่าง จูเลีย ออร์มอนด์ รับบท วิเวียน ลีห์ อดีตนางเอก วิมานลอยและเป็นภรรยาคนปัจจุบันของโอลิเวียร์ซึ่งไม่มีบทในหนังเรื่องนี้มากนัก อีกทั้งเอ็มมา วัตสัน ผลจากบทเซอร์ไมโอเน่ แกรนเจอร์ มาเป็นเพียงนักแสดงประกอบฝ่ายจัดหาเสื้อผ้าในกองถ่ายแล้วก็อดใจหายไม่ได้ (เธอยังมีการการศึกษาที่มหาวิทยาลัยบราวน์) มิเชล วิลเลียม มีหน้าตาไม่สวยและไม่เหมือนมาริลินเลย ยกเว้นหุ่นจะร่ำรวยและสะโพกที่สวยงาม เห็นเท่านั้นก็ว่าจะไปไม่รอด ปรากฏว่าเธอคว้ารางวัลนักแสดงหญิงยอดเยี่ยมประเภทคอมิดีจากลูกโลกทองคำ และได้รับการเสนอชื่อเข้าชิงในเวทีออสการ์อีกด้วย

หนังสือเล่าเรื่องมาริลิน มอนโรที่มีอารมณ์แปรปรวนตลอดระยะเวลาที่อยู่ในอังกฤษ มีเรื่องระหองระแหงทั้งกับสามีคือ อาเธอร์ มิลเลอร์ นักเขียนชื่อดังผู้ประพันธ์ Death of the Salesman และ The Crucible หนังสือเล่าแม่คนที่ชื่อเสียง และตัวลอร์เรนซ์ โอลิเวียร์เอง ระหว่างนั้นมีแต่เด็กหนุ่มโคลิน คลาร์ก ซึ่งอายุน้อยกว่ามาริลินเจ็ดปีที่เขาจะเข้าอกเข้าใจและคอยดูแลเธออย่างใกล้ชิดนำไปสู่ความล้มพันธ์เนียดนิวลั่นคั่นทางศีลธรรมเป็นระยะๆ

โคลินใช้เวลาส่วนตัวกับมาริลินในวันหนึ่งไปเที่ยวปราสาทวินด์เซอร์และโรงเรียนอีตันซึ่งตั้งอยู่ใน



ละแวกเดียวกันทั้งสองเปลือยกายว่ายน้ำด้วยกันในแม่น้ำเทมส์เป็นหนึ่งวันที่อิโรติก แต่ก็ไม่เกิดอะไรขึ้น ทำนายได้ว่าหนุ่มน้อยจะต้องเป็นฝ่ายออกหักหัวทิ่มเมื่อสาวรุ่นพี่ถึงเวลาจากไป

เซอร์ลอร์เรนซ์ โอลิเวียร์เป็นนักแสดงชาวอังกฤษที่ยิ่งใหญ่ที่สุด มีชีวิตอยู่ระหว่างปี 1907-1989 เขาแสดงละครเชกสเปียร์และหนังที่สร้างจากละครเชกสเปียร์จำนวนมาก ทั้ง Hamlet, Henry V และ Richard III นอกจากนี้ ยังได้แสดงในหนังสมัยใหม่ของฝั่งเกาะอังกฤษและฮอลลีวูดเขาแต่งงานสามครั้ง วิเวียน ลีห์ นางเอกวิมานลอยเป็นคนที่สอง เขาเล่นละครเวทีเรื่อง The Prince and the Showgirl ร่วมกับวิเวียน ลีห์ในปี 1953 ก่อนที่จะมาแสดงร่วมกับมาริลิน มอนโร ในหนังชื่อเดียวกันครั้งนี้ โดยมีวิเวียนนำตาดตกอยู่ข้างๆ เขาเล่นหนังจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

ฉากหนึ่งในหนัง My Week with Marilyn เราจะเห็นเขาสูบบุหรี่ยี่ห้อโอลิเวียร์ ขนาดนั้นจริง ๆ คือมีบุหรีเป็นชื่อของตัวเอง หนังสือภาพโคลอสส์ของบุหรีโอลิเวียร์ อัดใจ

เจนนิเฟอร์ บาร์น นักศึกษาปริญญาเอกมหาวิทยาลัยเอดิงบะโรได้ทำวิจัยสถานภาพความเป็นดาราของลอร์เรนซ์ โอลิเวียร์ พบว่า ช่วงทศวรรษ 50 หลังสงครามโลกครั้งที่สองนักแสดงเชกสเปียร์ที่มีชื่อเสียงจากเกาะอังกฤษผู้ต้องเผชิญหน้ากับการปรับตัวและการตัดสินใจครั้งสำคัญเมื่อธุรกิจภาพยนตร์ฮอลลีวูดกำลังแผ่อิทธิพลไปทั่วโลก อังกฤษและตัวเขาเองก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงกระแสความเปลี่ยนแปลงนี้ได้ บุหรีโอลิเวียร์ออกวางตลาดในปี 1956 หลังจากหนังเชกสเปียร์ Richard III ประสบความสำเร็จ ซองบุหรีออกแบบเพื่อเชิดชูราชนาวิอังกฤษด้วยสีชาวน้ำเงินเสริมความสง่างามด้วยสีทองและเสริมสร้างภาพลักษณ์ของโอลิเวียร์เอง นั่นคือ สงบนิ่ง เรียบง่าย สง่างาม และมีฝีมือ สื่อความหมายว่าอังกฤษพร้อมที่จะก้าวสู่สากล แม้ว่าจะเป็นการตัดสินใจที่เรียกเสียงฮือฮาแต่ เขาก็ถูกสื่อมวลชนอังกฤษจำนวนไม่น้อยตำหนิ

จะเห็นว่าประวัติศาสตร์บุหรีไม่ได้มีไว้สูบบุหรี่นั้น บุหรีทำหน้าที่ขายภาพลักษณ์ด้วย





...โรคหลอดเลือดสมอง ภัยเงียบใกล้ตัว...

สำหรับสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองอย่างแรกเกิดจากโครงสร้างของประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มสูงขึ้นจากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติปี 2554 พบว่า ประเทศไทยมีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป อยู่ประมาณ 8 ล้านกว่าคน ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมอง แต่ที่เป็นสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหลอดเลือดสมองเกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ตามหลักโภชนาการ เช่น การรับประทานอาหารที่เค็มจัด หวานจัด หรืออาหารที่มีไขมันสูง

ซึ่งผลการเกิดโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหลอดเลือดสมอง เช่น ความดันโลหิตสูง พบว่า ผู้ที่มีปัญหาความดันโลหิตสูงมีความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดในสมองเพิ่มขึ้นประมาณ 4-6 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่มีความดันปกติ นอกจากนี้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองและโรคที่เป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดสมอง เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เช่น ผู้ที่ประวัติญาติสายตรงเคยเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมอง ภาวะหัวใจเต้นผิดปกติ คนอ้วน ขาดการออกกำลังกาย ความเครียดและการสูบบุหรี่ หากไม่รวมปัจจัยอื่น พบว่า การสูบบุหรี่เพียงอย่างเดียวเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองถึงร้อยละ 3.5

โรคหลอดเลือดสมองเป็นภัยเงียบสำหรับ คนที่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ตามใจปาก ดังนั้น การหลีกเลี่ยงโรคหลอดเลือดสมองสามารถทำได้ง่าย ๆ โดยไม่รับประทานอาหารที่เค็มจัด หวานจัด หรืออาหารที่มีไขมันสูง รับประทานอาหารผักผลไม้สดสูบบุหรี่หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ลดความอ้วน ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส ไม่เครียด และหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเท่านั้นก็จะทำให้ท่านปลอดภัยจากโรคหลอดเลือดสมองได้โดยไม่ต้องสิ้นเปลืองเงินทองในการรักษา

รู้แบบนี้แล้วคงจะเป็นแนวทางให้ทุกท่าน ปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง เพื่อหลีกเลี่ยงภัยร้ายของโรคหลอดเลือดสมองกัน



ที่มา : หนังสือพิมพ์มติชน คอลัมน์ Hospital Healthcare
หน้า 24 วันที่ 18 มิ.ย.2555

ไอ้ยปวดหัว...ได้ยีนคนใกล้ชิดหรือตัวคุณเองบ่นปวดหัวบ่อยๆ ไม่ว่าจะปวดหัวตื้อๆ ช้างเดียว ปวดหัวสองข้างเหมือนมีอะไรมารัดศีรษะ หรือปวดหัวรุนแรง มองเห็นภาพไม่ชัด แขนขาไม่มีแรง เดินเซ พูดไม่ชัด เกร็ง เคลื่อนไหวช้า เชื่องซึม เกิดอาการผิดปกติอย่างนี้อะปวดหัวทั้งไว้หรือคิดว่ากินยาแก้ปวดหัวเดียว ก็หาย เพราะอาจเป็นอาการเตือนของโรคเกี่ยวกับระบบประสาทหรือสมอง เช่น โรคเครียด ไมเกรน ความดันโลหิตสูง รวมถึงโรคที่เป็นอันตรายร้ายแรงอย่างโรคอัลไซเมอร์ สมองเสื่อม สมองอักเสบ สมองพิการ แต่ที่พบบ่อยและจัดเป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิตของประชาชนคนไทย และเป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทยและของโลกก็คือ **โรคหลอดเลือดสมองหรืออัมพฤกษ์ อัมพาต**

จากการรายงานสถานการณ์โรคหลอดเลือดสมองขององค์การอนามัยโลก พบว่า โรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุการตายอันดับ 2 ของประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และเป็นสาเหตุการตายอันดับที่ 5 ของประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และเป็นสาเหตุการตายอันดับที่ 5 ของประชากรอายุตั้งแต่ 15-59 ปี โดยแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้ประมาณ 6 ล้านคน มากกว่าการเสียชีวิตด้วยโรคเอดส์ วัณโรค และมาลาเรียรวมกัน

จากสถิติจะเป็นว่า ภาวะโรคหลอดเลือดสมองในคนไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามลำดับ และหากจำแนกตามเพศ พบว่า โรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุการสูญเสียอันดับ 3 ในผู้ชายรองจากโรคเอดส์ และอุบัติเหตุการจราจร และอันดับ 2 ในผู้หญิงรองจากโรคเอดส์ ส่วนผู้ป่วยที่รอดชีวิตจะเป็นผู้พิการตลอดชีวิต ผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้ป่วยและยังเป็นภาระของคนในครอบครัวทั้งค่าใช้จ่ายและการดูแลรักษา

เมืองแห่งหมอก : ตอนที่ 1

ร้านบุหรืที่ใกล้ที่สุดไปทางไหนครับ!

ผม นั่งอยู่ในร้านกาแฟแห่งหนึ่งในเมืองแห่งหนึ่ง... ที่กล่าวเช่นนี้ไม่ใช่จะปิดบังอะไรมากมายนัก หากคล้ายกลับว่าเวลาของผมเริ่มต้นนับหนึ่ง ณ ที่แห่งนี้ ผมไม่รู้ว่ามีใคร และที่นี่คือที่ไหน เหมือนผมนั่งอยู่ ณ ที่แห่งนี้มานานแสนนาน...แต่เมื่อพิจารณาจากหลักเหตุผล นั้นย่อมเป็นไปได้ไม่ได้ ความเจ็บร้อนที่นิ้วหัวแม่มือจากความสนใจผมจากการค้นหาความจริง นิ้วมือผมถ่างออกโดยทันทีและสิ่งที่ร่วงหล่นคือบุหรืที่ลูกจันเฝ้าใกล้หมอก... ผมสูบบุหรือยู่หรือ? เป็นคำถามที่คล้ายกะลาสีเดินเรือห่างออกไปเรื่อย ๆ และไม่ได้กลับมาอีก ไม่มีคำตอบใดหลุดรอดออกมาจากยามเฝ้าความทรงจำแสนเข้มงวด

.....

ผมเริ่มทบทวนหลาย ๆ สิ่งหลาย ๆ อย่างเท่าที่สามารถจะนึกขึ้นได้ แน่แน่นอนผมจำใบหน้าตนเองได้ ใบหน้าไร้เอกลักษณ์ที่มีเพียงผมเท่านั้นที่จะจำได้ แม่นยำ คิ้วจมูก และขนาดของรูปหน้าล้วนจัดได้อยู่ในระดับ **‘ทั่วไป’** จนไม่อาจจะหยิบยกจุดเด่นใดใดออกมาได้อย่างได้ เหมาะแก่การเป็นอาชญากร การประกาศจับคนที่ไร้เอกลักษณ์ถึงเพียงนี้คงเป็นเรื่องที่หนักหนาเอาการ เท่าที่ตรวจสอบเอกสารในกระเป๋าสเงินไม่พบบัตรประชาชนอยู่ไหน **มีเพียงเงินพอกอยู่แน่นและของบุหรืสีแดงขาวอย่างอ่อนยับยู่ยี่ของหนึ่ง ในนั้นมีบุหรืร่อนไปเพียงมวนเดียวและน่าจะเป็นมวนเดียวกับที่เพิ่งหมดลม** กลายเป็นเถ้า เหลือไว้เพียงก้นกรอกคล้ายกระดูกส่วนที่ต้องบรรจุจู่โจมไว้อาลัยถึง

.....

นั่น ไม่นับเป็นเรื่องใหญ่โตนัก ผมบอกกับตนเอง โดยเฉพาะในเมืองที่ระบบราชการอ่อนแอพอ ๆ กับถ่านบุหรื เพียงเอาธนบัตรใบน้อยพัดเพียงแผ่นเดียว เถ้าเหล่านั้นก็หายไปได้ราวกับไม่เคยมีมันมาก่อน เพียงแค่ไม่มีบัตรประชาชน ไม่นับว่าเลวร้ายแต่ประการใด หากเงินยังมีอัดแน่นในกระเป๋าทะมึนเป็นอยู่ เป็นเรื่องน่าแปลกที่กระทั้งชื่อตนเองยังไม่ออกหากสามารถจำได้ว่า ประสิทธิภาพระบบราชการและการคอร์รัปชันเป็นอย่างไร คงเป็นเพราะโครงสร้างทางสังคม ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง มันคงหล่อหลอมเป็นส่วนหนึ่งของเราเองเช่นเดียวกัน เรื่องนี้จึงไม่ใช่เรื่องของการจดจำ มันน่าจะเป็นส่วนหนึ่งที่ประกอบสร้างตัวตนของผมมากกว่า

.....

หลังจากทำความเข้าใจสถานการณ์ตัวเองเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผมก็เริ่มที่จะพิจารณาถึงสถานการณ์โดยรอบ การกระทำดังกล่าว ชวนให้ผมรู้สึกว่าได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองขึ้นอีกไม่มากนักน้อย อย่างเช่น ผมคงเป็นพวกเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางถึงเริ่มจากการพยายามทำความเข้าใจตนเองก่อน จึงค่อยเขียนไปทำความเข้าใจสถานการณ์แวดล้อมแต่ในอีกแง่มุมหนึ่งนั้นอาจจะเป็นเรื่องธรรมชาติที่สุดแล้วก็เป็นได้ อย่างที่อดัม สมิท กล่าวไว้ คนเป็นสัตว์เศรษฐกิจ เหตุผลของสัตว์เศรษฐกิจย่อมเริ่มต้นจากตัวเอง เมื่อพิจารณาไปโดยรอบ เมืองนี้คล้ายกับปกคลุมไปด้วยหมอกบาง ๆ อยู่ตลอดเวลา นั้นไม่ใกล้เคียงกับคำว่าปกติ แม้ว่าการทำอะไรไม่ได้ของผมจะเข้าขั้นผิดปกติแล้วก็ตาม แต่หมอกบาง ๆ ที่ดำรงอยู่ ณ ตอนนี้อยู่ปกติยิ่งกว่า คล้ายกับว่ามันไม่ได้อยู่ตรงนั้นแต่ก็อยู่ที่นั่น

.....

เพื่อยืนยันสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ผมโบกมือส่งสัญญาณแก่บริกร ลังเลอยู่ครู่หนึ่งก่อนสั่งกาแฟ 1 เพรส และชวนคุยด้วยถ้อยคำเสแสร้งแบบจับได้ไม่ยากนักหากตั้งใจฟังกันจริง ๆ แต่ก็คงหาบริกรและลูกค้าที่ตั้งใจฟังกันและกันจริง ๆ ได้ยากเย็นเช่นเดียวกัน ผมถามเธอว่า “หมอกจาง ๆ เช่นนี้เสมอหรือครับ?”

.....

สาย ตาและปมคิ้วที่กระหวัดขึ้นมานั้นตอบว่า ไม่มีทั้งหมอกทั้งหมอกอะไรทั้งนั้น สายตาที่ขัดแย้งกับรอยยิ้มหวานที่เกิดขึ้นเหมือนภาพศิลปะที่รวมเอาผลงานแสนแพรวเข้ามาจัดแสดงพร้อมกันอย่างไม่ถูกคู่กันดูเลื่อมวาคาลงไปมาก เมื่อส่งสัญญาณว่า **‘ฉันไม่รู้ว่าคุณถาม หมายถึงอะไร’** เป็นที่เรียบร้อยเธอจึงเดินกลับไปจัดแจงเรื่องกาแฟด้วยความเชี่ยวชาญ

.....

กาแฟ ที่ชงด้วยเพรสนั้นต้องใช้ฝีมือและความพิถีพิถันมากกว่ากาแฟที่ดำเนินการด้วย เครื่องอัตโนมัติต้องอาศัยทั้งความอดทนรออย่างเนิบช้าเพื่อให้ได้อุณหภูมิที่พอดี ก่อนจะกดลงอย่างช้า ๆ เพื่อดันให้ตะกอนกาแฟซึ่งบดอย่างหยาบ ๆ ลงไปจมอยู่ที่ก้นกา หลังจากนั้นจึงสามารถรินลงแก้วขนาดกำลังดีและต้องกินให้หมดในสามชอตภายในระยะเวลาที่กำหนด เพื่อไม่ให้ช่วงเวลาที่ดีที่สุดผ่านพ้นไปเมื่อภารกิจส่วนหนึ่งสำเร็จ ภารกิจส่วนที่ต้องรินให้ทันแก่เวลาเป็นหน้าที่ของผมเราแบ่งงานกันทำเงียบ ๆ คล้ายการร่วมพิธีกรรมประจำสัปดาห์ในโบสถ์ในแบบที่รู้ ๆ กันว่าต้องทำอย่างไร

.....

รสชาติของการรอคอย 1 ส่วน คุณภาพกาแฟ 5 ส่วน ความพิถีพิถันในการชง 2 ส่วน และแน่นอนฝีมือการรินและชดอย่างชำนาญอีก 2 ส่วน ไม่มากไม่น้อยไปกว่านี้ เมื่อสติแจ่มใสยิ่งขึ้นจากการได้กาแฟเย็น ผมก็ตัดสินใจได้ว่าระหว่างค้นหาว่าตัวผมคือใคร กับการค้นหาว่าหมอกจาง ๆ ที่มีผมเพียงเท่านั้นที่เห็น (เท่าที่เข้าใจในตอนนั้น) สิ่งใดสำคัญกว่ากัน ผมคิดว่าน่าจะต้องหาให้ได้เสียก่อนว่าผมคือใคร หลังจากนั้น หรือหากโชคดี คงเป็นระหว่างที่กำลังค้นหาว่าผมคือใคร ผมคงได้คำตอบว่าหมอกจาง ๆ ที่ปกคลุมเมืองนี้อยู่คืออะไรกันแน่ เมื่อคิดได้ดังนี้คงได้เวลาจ่ายตังค์ ผมหยิบธนบัตร 100 บาทจ่ายลงบนโต๊ะ ส่งสัญญาณบอกแก่บริกรและออกเดินทาง ก่อนนึกขึ้นได้ว่าตัวเองยังไม่รู้จักเมืองนี้พอ ๆ กับที่ไม่รู้จักตัวเอง ผมเดินกลับมาถามบริกรหญิงซึ่งบัดนี้ยิ้มกว้างตามราคาทิป **‘ร้านบุหรืที่ใกล้ที่สุดไปทางไหนครับ?’**



พลังเครือข่ายครู สพม.เขต 1

วันที่ 31 พฤษภาคม 2555 เครือข่ายครูนักรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่กรุงเทพมหานคร เขต 1 จำนวน 15 โรงเรียน ได้รวมพลังกันจัดกิจกรรมรณรงค์สร้างกระแสในวันงดสูบบุหรี่โลก โดยรวมตัวกัน ที่สี่แยกท่าพระเวลา 13.00 น. จากนั้นขบวนเดินรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ นำขบวนโดยวงโยธวาทิตของโรงเรียนวัดประดู่ในทรวงธรรม ตามด้วยขบวนถือแผ่นป้ายรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ของโรงเรียนต่าง ๆ ขบวนแฟนซี ขบวนแจกลสติ๊กเกอร์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เดินทางตามเส้นทางถนนเพชรเกษมถึงอนุสาวรีย์สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช นักเรียนและครูพร้อมใจกัน เปล่งเสียง ดังกล่าวคำว่า **‘รวมพลังเพื่อเยาวชนไทยปลอดบุหรี่’** เสมือนเป็นคำสัญญาให้ประชาชนทั่วไป รับรู้ว่าจะรวมพลังกันเพื่อทำให้เยาวชนไทยปลอดบุหรี่ พร้อมทั้งปล่อยลูกโป่ง ณ อนุสาวรีย์สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช โดยมีนักเรียน ครูนักรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ร่วมเดินรณรงค์จำนวน 300 คน

ผลการตอบรับตลอดเส้นทางที่เดินรณรงค์ ประชาชนและชุมชนให้ความสนใจ ซักถามขอสติ๊กเกอร์แผ่นพับตลอดทางของการเดินรณรงค์ ซึ่งนักเรียนแกนนำก็ให้ความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับพิษภัยและอันตรายของบุหรี่ นอกจากนี้เมื่อพบผู้ที่สูบบุหรี่นักเรียนแกนนำได้สัมภาษณ์ผู้ที่สูบบุหรี่ว่าสูบบุหรี่มานานแล้ว หรือยัง สูบวันละกี่มวน ท่านทราบหรือไม่ว่าการสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของตัวเอง และนอกจากนี้ควันบุหรี่ของท่านยังไปทำร้ายผู้อื่นด้วย พวกเราห่วงใยสุขภาพของท่านขอร้องให้ท่านเลิกสูบบุหรี่ พร้อมทั้งแจกเอกสารความรู้เรื่องบุหรี่ให้ ผู้ที่สูบบุหรี่รับปากว่าจะเลิกสูบบุหรี่ให้เร็วที่สุด



วันที่ 5 กรกฎาคม 2555 เครือข่ายครูนักรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่กรุงเทพมหานคร เขต 1 ได้ส่งนักเรียนจำนวน 10 คน ของโรงเรียนวัดประดู่ในทรวงธรรม ซึ่งมีทั้งนักเรียนแกนนำและนักเรียนที่สูบบุหรี่ไปเป็นวิทยากรจัดกิจกรรมฐานทดลองสารพิษในควันบุหรี่ในค่ายพัฒนาศักยภาพเด็กและเยาวชน จัดโดยเทศบาลนครนนทบุรี ร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นภาคกลาง 45 องค์กร มีเยาวชนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 800 คน ณ เดอะไนน์รีสอร์ท อ.สามโคก จ.ปทุมธานี

ผลของการจัดกิจกรรม ฐานทดลองสารพิษในควันบุหรี่ ซึ่งต้องทำการทดลองถึง 25 ครั้ง พบว่า นักเรียนที่มาเข้าฐานต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า บุหรี่มีกลิ่นเหม็น และมีสารพิษในควันบุหรี่จริง เพราะที่สำลีสีสารที่สีน้ำตาลติดอยู่อย่างชัดเจน จากการประเมินผลพบว่า นักเรียนไม่อยากจะสูบบุหรี่และอยากให้คนที่สูบบุหรี่เลิกสูบบุหรี่เพื่อสุขภาพของตนเองและคนรอบข้าง ผลพลอยได้ที่สำคัญที่สุดของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้คือ นักเรียนที่สูบบุหรี่ที่เป็นวิทยากรประจำฐานกลับมาสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ และยืนยันที่จะไม่กลับไปสูบบุหรี่อีกเด็ดขาด เหตุผลเพราะตระหนักในพิษภัยและอันตรายของสารพิษในควันบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพ



ข้อมูลโดย เครือข่ายครูนักรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
กรุงเทพมหานคร เขต 1





ภาพโดย : สมปอง ดวงใส

เข้าพรรษา ลด ละ เลิกบุหรี่

ศจย. สสส. รณรงค์เข้าพรรษา เชิญชวนญาติโยมงดถวายบุหรี่ให้พระภิกษุสามเณร หลังสำรวจพบ พระสงฆ์สูบบุหรี่เกือบ 40% แม้ว่า 80% รับผิดชอบวัดปลอดบุหรี่ เหตุสูบบุหรี่ญาติโยมถวาย เผยสถานการณ์ยาสูบในวัดในรอบ 20 ปีดีขึ้น ลดลงจาก 75% เหลือ 10%

นายอนุสรณ์ คุณนะวนิชพงษ์ อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล เผยผลการวิจัย เรื่อง สถานการณ์การสูบบุหรี่ของพระภิกษุ สามเณร แม่ชี และลูกศิษย์วัด ในจังหวัดนครราชสีมา เมื่อต้นปี 2555 ได้สำรวจกลุ่มตัวอย่าง 525 รูป/คน ส่วนใหญ่เป็นพระภิกษุ ร้อยละ 76.2 รองลงมา คือ สามเณร ร้อยละ 3.1 ผลสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ร้อยละ 40.2 สูบเฉลี่ยวันละ 8 มวน โดยแบ่งเป็น กลุ่มพระภิกษุ ร้อยละ 36 รองลงมาคือ สามเณร ร้อยละ 34 และลูกศิษย์วัด ร้อยละ 0.8 โดยร้อยละ 10 ได้รับบุหรี่จากที่ญาติโยมนำมาถวาย ขณะที่กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 81.5 ระบุว่าไม่สูบบุหรี่ ซึ่งเจ้าอาวาสวัดได้ประกาศเป็นนโยบายทั้งทางวาจาและลายลักษณ์อักษร

โดย ดร.ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) กล่าวว่า ศจย. และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้รับการสนับสนุนการวิจัยเรื่องดังกล่าวข้างต้นเพื่อต้องการสร้างความตระหนักแก่ผู้นำศาสนาในการเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งสถานการณ์การสูบบุหรี่ของพระสงฆ์ลดลงอย่างมาก จากการสำรวจของ น.ส.กัญญา ศรีนวล มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อปี 2536 มีญาติโยมถวายบุหรี่ให้พระสงฆ์ถึง ร้อยละ 75.4 แต่ปัจจุบันเหลือเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น ดังนั้นเพื่อให้พระสงฆ์มีสุขภาพที่ดี ปลอดภัยจากอันตรายของยาสูบ จึงขอวิงวอนญาติโยมงดถวายบุหรี่แก่พระสงฆ์ โดยเฉพาะในช่วงเข้าพรรษาปีนี้ ตั้งแต่วันที่ 3 สิงหาคมเป็นต้นไป ทั้งนี้ วิธีการเลิกบุหรี่ที่ดีที่สุดคือ การหักดิบ กำหนดวันแล้วเลิกได้เลย หรือขอคำปรึกษาได้ที่ ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ สายด่วน 1600

ซึ่ง พญ.วราภรณ์ ภูมิสวัสดิ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงฆ์กล่าวว่า การอาพาธของพระสงฆ์จากโรคที่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่มีจำนวนเพิ่มขึ้น อาทิ โรค

มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง และการติดเชื้อในปอด เป็นต้น ซึ่งน่าเป็นห่วงสุขภาพพระสงฆ์เป็นอย่างมาก ควรให้ฝ่ายสาธารณสุขเข้าไปให้ข้อมูลด้านสุขภาพแก่พระสงฆ์ภายในวัด

ด้านพระมหาสุทิตย์ อาภากรโ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพระพุทธศาสตร์ มจร. กล่าวว่า แม้ว่าวินัยสงฆ์จะกำหนดให้พระสงฆ์ต้องไม่เลือกสิ่งของที่ญาติโยมถวาย แต่พระสงฆ์ก็สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ โดยเน้นหลักรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกาย และหลีกเลี่ยงสิ่งทำลายสุขภาพ โดยเรื่องโภชนาการนั้น สามารถฉันอาหารโดยทานกลุ่มอาหารที่มีกะทิแต่น้อย และเพิ่มการฉันผักแทน ส่วนบุหรือนั้นตามหลักศาสนาถือว่า 'เมราย' หมายถึง สิ่งของมีเมาที่ทำให้เกิดการเสพติด ฉะนั้นแม้จะมีญาติโยมถวายบุหรี่ให้ ก็สามารถจะเลี่ยงได้ โดยการลด ละ เลิก ถือเป็นสิ่งที่ดี และเป็นการทำตามพระธรรมวินัย ที่เว้นสิ่งทำลายสุขภาพของตนเอง



ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

ข้อมูลโดย : หริสร์ ทวีพัฒนา

๑,๖๐๐ วัดปลอดบุหรี่ ฉลองพุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปี

"ให้วัดเป็นเขตปลอดบุหรี่ ๑๐๐ %"

ขอเจริญสุขสวัสดิ์ทุกท่าน ทุกเครือข่าย ทุกหน่วยงานที่ร่วมแรงร่วมใจเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ (บวร) บ้าน, วัด, โรงเรียน, ราชการ, เครือข่ายพระสงฆ์สามเณรเพื่อส่งเสริมศีลธรรม และได้รับการสนับสนุนโดยมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ ได้ถึง ๑,๖๐๐ วัดกับการประกาศว่า วัดต้องปลอดบุหรี่ และตามกฎหมายว่าด้วยศาสนสถานต้อง ปลอดบุหรี่



ถ้าวัดไหนทำไม่ได้ก็ขอให้จัดเป็นโซน ระบุว่าที่ไหนควรสูบบุหรี่ ที่ไหนไม่ควรสูบบุหรี่ และให้จัดที่สูบบุหรี่จนภายในวัดด้วย และในปี พ.ศ. ๒๕๕๕ จะขยายเครือข่ายวัดปลอดบุหรี่อีก ๔ จังหวัด ๒๕๕๕ วัด ดังนี้

จังหวัดสระบุรี, นครราชสีมา, อุทัย และฉะเชิงเทรา มิติใหม่สังคมไทยวัดต้องปลอดบุหรี่ (พระต้องปลอดบุหรี่)

สุดท้ายนี้ขอเชิญทุกท่านงดบุหรี่ในวัดเข้าพรรษา และตลอดพรรษา ลด ละ เลิก เพื่อเห็นแก่สุขภาพของญาติโยมเอง เพื่อคนที่เรารัก เช่น ครอบครัว พ่อ, แม่, ลูก หากท่านอยากรู้เหมือน อัตมาภาพว่าเลิก บุหรี่ได้อย่างไร ญาติโยมลองเลิกบุหรี่ดูสิ ท่านจะรู้ว่าเลิก บุหรี่มันได้อย่างไร และใครได้ประโยชน์ นอกจากนี้ เงินท่านจะเหลือใช้ได้อย่างไร ขออนุโมทนา ขอเจริญพร (หลวงตาน้อย)



การสูบบุหรี่ของพระสงฆ์ไม่ลดลง

ผมค่อนข้างแปลกใจที่ผลการสำรวจโดยโรงพยาบาลสงฆ์ในพระภิกษุ ๑๐,๒๕๐ รูป จากภาคต่างๆ ที่เปิดเผยเมื่อเดือนก่อน พบว่า อัตราการสูบบุหรี่เฉลี่ยร้อยละ ๔๑.๓ ซึ่งเป็นอัตราที่สูงพอๆ กับชายไทยทั่วประเทศซึ่งอยู่ที่ร้อยละ ๔๒

ที่แปลกใจเพราะพระสงฆ์เป็นกลุ่มเป้าหมายของเราตั้งแต่เริ่มต้นโครงการเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๙ เราทำโปสเตอร์รณรงค์แรกว่า **"การถวายบุหรี่แก่พระภิกษุสงฆ์เป็นบาป"** เพราะเป็นการถวายสิ่งเสพติดที่ครั้งหนึ่งของผู้บริโภคจะเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากสิ่งถวาย

การสำรวจทั่วจังหวัดชลบุรี เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๐ พบว่า อัตราการสูบบุหรี่ของพระ ๕๔.๕% ครู ๔๐% แพทย์ ๒๓.๓% ช่างนา ๖๘% เราตั้งเป้าหมายรณรงค์ให้ พระ ครู และแพทย์ สูบบุหรี่ให้น้อยลงเพื่อเป็นแบบอย่างแก่ประชาชนทั่วไป เมื่อหลายปีก่อนเราสำรวจอัตราการสูบบุหรี่ของครูใน กทม. พบว่า ๑๘% และล่าสุดเรา พบว่า อัตราการสูบบุหรี่ของแพทย์ ๒.๖% หากเทียบตามนี้จะพบว่า อัตราการสูบบุหรี่ของพระภิกษุสงฆ์ลดลงจนน้อยที่สุดใน ๓ ประเภทกลุ่มบุคคล ที่เราเห็นว่าเป็น **"ผู้นำทางความคิดของสังคมไทย"**

ความหวังที่จะอาศัยศาสนาช่วยแก้ปัญหาการสูบบุหรี่มีมานานแล้วในหลายประเทศ ทั้งศาสนาพุทธและศาสนาอิสลาม น่าสนใจว่าพระภิกษุสงฆ์จำนวนไม่น้อยอ้างว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้นิยามว่า การสูบบุหรี่เป็นสิ่งต้องห้าม



ข้อมูลโดย : ศ.นพ.ประทีป วาทีสาธกิจ

เช่นเดียวกับที่มีชาวมุสลิมอ้างว่า คัมภีร์ของศาสนาอิสลามไม่ได้ระบุว่า การสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่จะต้องห้ามก็เป็นความจริง เพราะศาสนาพุทธกำเนิดขึ้นเมื่อ ๒,๕๐๐ กว่าปีก่อน และศาสนาอิสลามกำเนิดขึ้นเมื่อ ๑,๒๐๐ กว่าปีก่อน ขณะที่บุหรี่ปริศจากทวีปอเมริกาเหนือไปยังส่วนอื่นๆ ของโลกเมื่อ ๕๐๐ กว่าปีมานี้เอง

สำหรับประเทศไทยเรา มหาเถรสมาคมเคยออกข่าวว่า **"มิมติสนองพระราชดำริพระเจ้าอยู่หัว ให้เจ้าคณะผู้ปกครองสงฆ์ ดูแลให้พระภิกษุสงฆ์รวมถึงชาวบ้านในชุมชนให้เลิกบุหรี่ และทำวัดให้ปลอด บุหรี่ด้วยการมีป้ายประชาสัมพันธ์ รวมทั้งสื่อรณรงค์"** เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๘ เมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีกระแสพระราชดำริเป็นห่วงการสูบบุหรี่ของเยาวชนและคนไทย แต่ก็ยังไม่ประสบความสำเร็จมากนัก แต่ก็ยังมีสิ่งปลอบใจว่าการถวายบุหรี่แก่พระภิกษุสงฆ์ลดลงจนเกือบจะไม่มีแล้ว และที่ชัดเจนชัดแจ้งคือ **เดี๋ยวนี้เราไม่ค่อยเห็นพระสงฆ์สูบบุหรี่ให้เห็นประเจิดประเจ้อเหมือนแต่ก่อน**

แต่ข้อมูลการสำรวจที่ว่า สลิบของพระสงฆ์สูบบุหรี่น่าจะเป็นข้อมูลที่เชื่อถือได้ คือ ท่านยอมรับว่าท่านสูบ แต่ไม่สูบให้คนอื่นเห็น เท่านั้นพอใจระดับหนึ่งแล้วครับ

"ม.คริสเตียนสำรวจพฤติกรรมสูบบุหรี่ เผยผลสำรวจ เลิกบุหรี่ต้องทำเป็นกระบวนการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จันทร์จิรา วงษ์ชมทอง อธิการบดีมหาวิทยาลัยคริสเตียนเปิดเผยถึงแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของบุคคลและตระหนักถึงความเสี่ยงที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่และบุคคลรอบข้างว่า ทางมหาวิทยาลัยได้มอบหมายให้ฝ่ายวิจัยสำรวจความคิดเห็นของประชาชนเรื่องการสูบบุหรี่ขึ้น เพื่อเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้เป็นข้อมูลในการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหาในแนวทางที่เหมาะสมต่อไป

โดยการสำรวจในครั้งนี้ ทำการสำรวจเฉพาะประชาชนอายุ 18 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขต จ.กาญจนบุรี ราชบุรี สุพรรณบุรี และนครปฐม จำนวน 3,384,947 คน คำนวณตามหลักวิชาการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของยามาเน ที่ระดับความเชื่อมั่น 97% ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องใช้ในการสำรวจ 1,111 คน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายด้านอายุ อาชีพ และการศึกษา ซึ่งคณะผู้สำรวจได้สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 1,300 คน พบว่า มีแบบสอบถามที่ใช้ในการวิเคราะห์ได้ จำนวน 1,176 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 90.64 และได้ประมวลผลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์แสดงเป็นค่าความถี่และร้อยละ

ผลการสำรวจสรุปได้ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นชายจำนวน 563 คน (ร้อยละ 47.9) หญิง จำนวน 613 คน (ร้อยละ 52.1) อายุ 18-30 ปี มีจำนวน 561 คน (ร้อยละ 47.7) รองลงมาคือ อายุระหว่าง 31-45 ปี จำนวน 474 คน (ร้อยละ 40.3) ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นักศึกษา มีจำนวน 554 คน (ร้อยละ 21.0) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 513 คน (ร้อยละ 43.6) นับถือศาสนาพุทธจำนวน 1,130 คน (ร้อยละ 48.0) และ 559 คน (ร้อยละ 47.5) ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างครึ่งหนึ่งไม่เคยสูบบุหรี่ จำนวน 598 คน (ร้อยละ 50.9) รองลงมาสูบเป็นประจำ จำนวน 286 คน (ร้อยละ 24.3) และมีผู้ที่ลองสูบเพียงหนึ่งครั้งกับ นาน ๆ สูบครั้ง ในจำนวนที่ใกล้เคียงกันคือ 147 คน (ร้อยละ 12.5) และจำนวน 137 คน (ร้อยละ 11.6) ตามลำดับ

คนใกล้ชิดของกลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่ ได้แก่ พ่อ แม่ จำนวน 398 คน (ร้อยละ 33.8) รองลงมาได้แก่เพื่อนสนิท 360 คน (ร้อยละ 30.6) และญาติจำนวน 352 คน (ร้อยละ 29.9)

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกเคยๆ ต่อผู้สูบบุหรี่ จำนวน 615 คน ร้อยละ 52.3) ไม่ชอบ จำนวน 330 คน (ร้อยละ 28.1) และอยากให้เลิกสูบบุหรี่ จำนวน 231 คน (ร้อยละ 19.6)

กลุ่มตัวอย่างเห็นการสูบบุหรี่มีผลกระทบคือ เป็นอันตราย

ต่อสุขภาพ จำนวน 761 คน (ร้อยละ 64.7) รองลงมา ได้แก่ ทำให้อากาศไม่บริสุทธิ์จำนวน 400 คน (ร้อยละ 34.0) และเป็นทั้งรังเกียจต่อผู้พบเห็นจำนวน 357 คน (ร้อยละ 37.4)

กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าผู้ที่เคยสูบบุหรี่แล้วยังไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้เพราะคิดว่าการสูบบุหรี่ทำให้คลายเครียดจำนวน 528 คน (ร้อยละ 44.9) รองลงมาเป็นเพราะจิตใจไม่เข้มแข็งพอ จำนวน 491 คน (ร้อยละ 41.8) และคนในครอบครัว ไม้ว่า จำนวน 487 คน (ร้อยละ 41.4)

ปัจจัยที่ทำให้คนสูบบุหรี่ ได้แก่ อยากรอง จำนวน 338 คน (ร้อยละ 28.7) รองลงมาคือ ตามอย่างเพื่อน จำนวน 277 คน (ร้อยละ 23.6) และสูบบุหรี่เพราะมีความเครียด 226 คน (ร้อยละ 19.2)

กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดจำนวน 979 คน (ร้อยละ 83.2) เห็นด้วยกับนโยบายการห้ามสูบบุหรี่ในสถานศึกษา ที่ทำงานและที่สาธารณะ

กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าการบังคับใช้กฎหมายเรื่องห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะในปัจจุบันได้ผล จำนวน 548 คน (ร้อยละ 46.6)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยคริสเตียน กล่าวเพิ่มเติมว่า 31 พฤษภาคมของทุกปีถูกกำหนดให้เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก ผู้สูบบุหรี่จำนวนหนึ่ง ถือเป็นวันที่จะเลิกบุหรี่อย่างถาวร แต่เหตุที่ทำให้การเลิกบุหรี่เป็นเรื่องยากที่สำคัญมี 2 ประการคือ การติดบุหรี่เพราะร่างกายต้องการ และการติดบุหรี่เพราะสูบนจนเป็นนิสัย ดังนั้นการเลิกบุหรี่จึงจำเป็นต้องกำจัดให้สาเหตุทั้งสองอย่างหมดไปให้ได้พร้อมๆ กัน ถ้าหากคิดจะเลิกสูบบุหรี่ ควรทิ้งบุหรี่ที่มีอยู่ให้หมด ตัดมัน สะอาด มากๆ เพื่อช่วยชำระล้างนิโคตินออกจากร่างกาย

นอกจากนี้ ควรออกกำลังกาย เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ยังช่วยให้เราห่างไกลจากบุหรี่ได้ด้วย ที่สำคัญควรหาเพื่อนที่มีความต้องการจะเลิกบุหรี่ด้วยกันแล้วเลิกพร้อมกันจะได้เป็นเพื่อนที่มีความต้องการจะเลิกบุหรี่ด้วยกันแล้วเลิกพร้อมกัน จะได้เป็นเพื่อนคู่ซี้ (Buddy) คอยเตือนและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน หรืออาจจะหาแรงบันดาลใจอื่น เช่น เลิกสูบบุหรี่เพื่อลูก เลิกเพื่อบิดามารดา หรือเพื่อคนรักก็ได้ การปฏิบัติตามวิธีข้างต้นจะช่วยให้สามารถลดละเลิกการสูบบุหรี่ได้ในที่สุด นอกเหนือจากความพยายามส่งเสริมให้บุคคลเลิกสูบบุหรี่แล้ว ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพประชาชน ควรให้ความใส่ใจในการรณรงค์ให้ประชาชนเลิกสูบบุหรี่ และบังคับใช้กฎหมายที่เกี่ยวข้องในการห้ามสูบบุหรี่ในสถานศึกษา หรือที่ทำงานหรือที่สาธารณะอย่างจริงจัง



ที่มา : หนังสือพิมพ์บ้านเมือง คอลัมน์ กทม. -
สาธารณสุข - สิ่งแวดล้อม หน้า 6 วันที่ 23 มิ.ย.2555

โลโกบุหรี่...ตึงนักสูบหน้าใหม่

WHO วิจัยพบ เยาวชนเห็น
สินค้าตึงโลโกบุหรี่มีโอกาสกลายเป็น
นักสูบหน้าใหม่สูง ตราสัญลักษณ์
บุหรือนอกเกเลียนกรุง ทั้งเสื้อ หมวก
พวงกุญแจ ไฟแช็ก

นพ.หทัย ชิตานนท์ ประธาน
สถาบันส่งเสริมสุขภาพไทย และ
ประธานรัฐสภากรอบอนุสัญญา
ควบคุมยาสูบขององค์การอนามัยโลก
2550-2551 กล่าวในงานแถลงข่าว
**‘สิ่งของเพื่อส่งเสริมบุหรื มีขาย
เกเลียนกรุง หวันเด็กไทยเป็นนักสูบ**

เพิ่ม ว่า หลังจากปี 2550 สถานการณ์การบริโภคยาสูบเริ่มทรงตัว
และพบอัตราการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นในกลุ่มเยาวชนอายุ 15-18 ปี พบ
ว่า กลุ่มอายุ 15-18 ปี จากปี 2544 อยู่ที่ 6.44% เพิ่มขึ้นเป็น 7.62%
ในปี 2552 และกลุ่มอายุ 19-24 ปี จากปี 2547 อยู่ที่ 20.9% เพิ่มขึ้นเป็น
22.1% ในปี 2552 ทั้งนี้ พบว่าปัจจัยที่เป็นสาเหตุทำให้
อัตราการสูบบุหรี่ในเยาวชนเพิ่มขึ้น ส่วนหนึ่งเกิดจากการ
จำหน่ายจ่ายแจกสิ่งของต่างๆ ที่มีสัญลักษณ์ของตราสินค้าบุหรื
(Cigarette promoting items : CPI) เช่น ไฟแช็ก เสื้อ หมวก
 ฯลฯ ซึ่งมีทั้งแบบบริษัทผู้ผลิตบุหรืทำแจกให้ร้านค้าปลีกและผู้ขาย
สินค้าอื่นๆ นำตราสินค้า บุหรืไปใส่ในผลิตภัณฑ์อย่างไม่รู้เท่าทัน

“งานวิจัยจากองค์การอนามัยโลกซึ่งได้ พิสูจน์เกี่ยวกับ
สินค้าประเภท CPI พบว่า หากเด็กเยาวชน ซื้อหรือมีสินค้าที่มีตรา
สัญลักษณ์ของยี่ห้อบุหรืไว้ในครอบครองจะมีแนวโน้มเป็นนักสูบ



หน้าใหม่ มากกว่าที่ไม่มีสินค้าที่มีตราสัญลักษณ์ของยี่ห้อบุหรืทำ
ให้หลายประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา ออกกฎหมายห้ามมิให้มีการจำหน่าย
จ่ายแจกสินค้าที่มีตราสัญลักษณ์ของบุหรือย่างสิ้นเชิง” นพ.หทัย
กล่าว

ทางด้าน ดร.วันเพ็ญ แก้วปาน นักวิจัยศูนย์วิจัยและจัดการ
ความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) มหาวิทยาลัยมหิดล สนับสนุน
โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)
กล่าวว่า คณะวิจัยได้ทำการวิจัยเชิงสำรวจสิ่งของที่มีตรา
ผลิตภัณฑ์ยาสูบ ที่วางจำหน่ายในเขตกรุงเทพฯ ระหว่างเดือน ม.ค.
- ก.พ. 2554 บริเวณร้านค้า หาบเร่ แผงลอย ห้างสรรพสินค้า และ
ร้านค้าทั่วไป รวม 15 จุด ได้แก่ อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ประตูน้ำ
สยาม-มาบุญครอง สีส้ม สุขุมวิท จตุจักร ถนนข้าวสาร คิงพาวเวอร์
เซ็นทรัล ลำเพ็ง คลองถม เยาวราช เขตบางแค เขตป้อมปราบ
ศัตรูพ่าย และสะพานพุทธ พบสินค้าที่มีตราผลิตภัณฑ์ยาสูบมี 9
ชนิด คือ เสื้อยืด ที่จุดบุหรื กล่องใส่บุหรื หมวก สติกเกอร์ เสื้อ
แจ็คเก็ต พวงกุญแจ แผ่นแม่เหล็ก แม็กเนท และ 3D puzzle โดย
เป็นสินค้าประเภทที่ไม่ได้ทำโดยบริษัทผู้ผลิตยาสูบ โดยสินค้าที่
พบมากที่สุดคือ **ที่จุดบุหรืและกล่องใส่บุหรื** และตราสัญลักษณ์ที่
พบเป็นบุหรืนำเข้าจากต่างประเทศโดยพวงกุญแจ และแม็กเนท
เป็นสินค้าที่นำเข้าจากประเทศมาเลเซีย

“ผู้ขายพบว่าส่วนใหญ่ไม่ทราบว่ายี่ห้อสินค้าส่งเสริมบุหรืเหล่านี้
เป็นสิ่งผิดกฎหมาย นอกจากนี้ยังพบสินค้าที่มีตราสัญลักษณ์
เพื่อการโฆษณาส่งเสริมการขายที่บริษัทผู้ผลิตยาสูบซึ่งมีอยู่กว่า
500,000 ร้านทั่วประเทศด้วย”



ที่มา : หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ คอลัมน์ สังคม - ชุมชน สิ่งแวดล้อม

หน้า 15 วันที่ 1 สิงหาคม 2555



"นิทานปลอดเหล้าและบุหรี่"

ผมได้ไปร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามโครงการพัฒนาสื่อหนังสือ เพื่อการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัยในระดับจิตใต้สำนึกเพื่อป้องกันพฤติกรรมกรรมการเสพติดบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ได้รับความรู้มากมายจากวิทยากรหลายท่าน

ไม่ว่าจะเป็น นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ พูดเรื่องพัฒนาการเด็ก โดยเฉพาะในช่วง 0-3 ปี เด็กต้องการความใกล้ชิด เอาใจใส่จากพ่อแม่ เพื่อการพัฒนาการทางด้านการร่างกายและจิตใจ รศ.ดร.สายฤดี วรภิโรคาทร พูดถึงเรื่องอายุนะทั้ง 6 ที่รับรู้จากประสาทสัมผัสต่างๆ อ.อมรา ตันศัพท์สมบุญ ได้สาธิตวิธีการสะกดจิตบำบัดให้กับผู้ฟังเพื่อดำเนินไปหาจิตใต้สำนึกในวัยเด็กของตัวเอง รวมทั้ง นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ ที่ได้ร่วมเสวนาเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่ในครอบครัว

วิทยากรทุกท่านฝากความหวังไว้กับผู้แต่งนิทาน นักวาดภาพประกอบ และสำนักพิมพ์ที่จะช่วยปลูกฝังเรื่องโทษของเหล้าและบุหรี่ในนิทาน เพราะเชื่อว่าถ้าเด็กได้รับรู้ว่าสิ่งเสพติดไม่ดีตั้งแต่ยังเล็ก เมื่อโตขึ้นถึงวัยที่ถูกกระตุ้นให้อยากลองเสพ จิตใต้สำนึกที่มีอยู่จะช่วยเป็นเกราะป้องกันให้พวกเขาเลือกที่จะปฏิเสธสิ่งไม่ดีเหล่านี้

ช่วงบ่ายของการเสวนาในวันนั้น อ.อัจฉรา ประดิษฐ์ ได้ยกตัวอย่างนิทานที่มีรูปเหล้าและบุหรี่ของต่างประเทศ เช่น นิทานที่มีภาพคุณพ่อคาบไปป์ หรือนิทานที่มีภาพผู้ชายบุหรี่และร้านเหล้าอยู่ในฉาก ซึ่งผมเองก็เคยถามผู้เชี่ยวชาญด้านนิทานจากญี่ปุ่นว่า การที่มีภาพขวดเบียร์ปรากฏอยู่แบบนี้จะไม่เป็นไรหรือ ท่านก็ตอบว่า "เบียร์ที่อยู่บนโต๊ะอาหารเป็นเรื่องธรรมดาของชาวญี่ปุ่น" ผมเองก็ยังนึกแปลกใจอยู่เหมือนกัน

อ.อัจฉรา ได้ยกตัวอย่างหนังสือเด็กที่มีการต่อต้านบุหรี่และเหล้าขึ้นมาด้วย และได้เล่านิทานให้ผู้ร่วมเสวนาฟังผมชอบเรื่อง "No Thank, but I'd Love to Dance" เป็นนิทานที่แสดงความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวและสอนวิธีปฏิบัติคนที่มาชวนสูบบุหรี่ได้เป็นอย่างดี

เรื่องมีอยู่ว่ามียายหลานคู่หนึ่งซึ่งรักกันมากและชอบชวนกันเต้นรำ แต่คุณยายเต้นไปได้สักพักก็เหนื่อย ต้องคว่ำถักออกซิเจนมาหายใจ หลานเลยถามว่าคุณยายเป็นอะไร คุณยายบอกว่ายายเคยสูบบุหรี่ตั้งแต่สมัยยังสาวเพราะไม่รู้จักปฏิเสธ



ตอนที่หนูมหลอคู่เต้นชักชวนให้ลองสูบ คุณยายก็เลยติดบุหรี่เรื่อยมาจนตัวเองไม่สบาย หลานเลยบอกคุณยายว่า ถ้าเป็นเธอ เธอคงไม่สูบเพราะเธอจะบอกว่า "ไม่ค่ะ" ขอบคุณ ฉันชอบที่จะเต้นรำมากกว่า" (แล้วคงชวนเจ้าหนูมั้นไปเต้นรำต่อ) ยายชมหลานว่าช่างเป็นการตอบปฏิเสธที่ฉลาดเหลือเกิน ยายน่าจะตอบไปแบบนี้บ้าง

ผลลัพธ์ที่ได้จากการร่วมงานในวันนั้น ทำให้ตระหนักว่านิทานมีอิทธิพลอย่างมากในการป้องกันเด็ก ๆ ให้ห่างไกลจากสิ่งเสพติด และที่สำคัญคือผู้ใหญ่ที่อยู่แวดล้อมอย่างเรา ๆ ก็ต้องร่วมมือร่วมใจกันลด ละ เลิกสูบบุหรี่และเลิกดื่มสุรา เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีที่สุดให้กับเด็กด้วยนะครับ

ข้อมูลโดย พ่อเมฆ หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ
คอลัมน์ Daddy's Diary หน้า 13
วันที่ 10 มิถุนายน 2555

ดาราสื่อ-สิงห์อมควัน "รถดูดควันคว่ำในปาก"

เห็นโฆษณายาสีฟัน ยี่ห้อหนึ่งที่คุณน้อง มดดำ -คชาภา ตันเจริญ เป็นพิธีเซ้นเตอร์ ที่บอกว่า เวลาสัมภาษณ์ดารานักแสดงบางคนปากเหม็นมาก แบบสเมิลเวลคัม ก็คงจะเป็นจริงอยู่

จากการรวบรวมข้อมูลมา พบว่าสาเหตุสำคัญหนึ่งที่ทำให้ดารานักแสดง รวมทั้งนักร้องมีกลิ่นปาก ดังที่เปรียบเทียบกันว่าเหมือนรถดูดควันคว่ำในปากบ้างล่ะ เหมือนเอาอีแปรงฟันบ้างล่ะ หรือ กินอีแทนข้าวบ้างล่ะ สุดสารพัดจะเปรียบเทียบ

นั่นคือ "สูบบุหรี่" วางไม่ได้เป็นต้องคว่ำบุหรี่ออกมาสูบ ฟันคว่ำปุยๆ สว่างความรำคาญให้กับทีมงานหรือคนที่อยู่แวดล้อม ซึ่งเขาเป็นคนรุ่นใหม่ที่ไม่สูบบุหรี่กันแล้ว บางคนชอบใช้มุกกระป๋องอ้างว่า สูบบุหรี่แก้เครียด

สำหรับดารานักแสดงที่ติดอันดับถูกเมาท์ว่าปากสเมิลเวลคัมมาก เช่น มิสเตอร์วี ส่วนชื่อเล่นเป็นสิ่งที่ใช้ยั่วตัวดู 2 สิ่งให้ติดหรือเข้ากันรายนี้ฟันคำพูดออกมาที่ ทำเอานักข่าวเกือบลมใส่

นางร้าย มิสเอ ส่วนชื่อเล่นเป็นของหวานๆ นี่ก็สุดแสนจะบรรยาย ใครเข้าใจเป็นอันได้ระลึกชาติกันบ้างล่ะ

นักร้องสาวรุ่นดีว่า มิสเอส ส่วนชื่อเล่นชอบอยู่หลงไอ (แค็กๆ) ปากดำคว่ำชะ เพราะพิษบุหรี่ รายนี้น่าสงสารไม่ค้ ถ้ามันพูดได้คงจะบอกว่ากูเหม็นนิบ...วะ

ดารารุ่นเดอะที่ยังมีผลงานทั้งละครและหนังอย่างต่อเนื่อง มาตามพี นี่ก็ใช่ย่อย วางเป็นสูบลิ่นปากสะปืมลิ้มโลกชะ

นี่เป็นแค่ตัวอย่างเบาะๆ อยากฝากบอกว่า หากเลิกสวมบทเลื้อและสิงห์อมควันได้ ก็ควรรายมาดับกลิ่นชะ คนรอบข้างจะได้หายใจอย่างสดใสนักอีกเยอะ

สปอตตรณรงค์ไม่สูบบุหรี่... "ได้ผลจริงหรือ"

มีผู้สื่อข่าวโทรศัพท์สัมภาษณ์ผมว่า **‘สปอตตรณรงค์เรื่องไม่ดื่มสุรากับไม่สูบบุหรี่ ได้ผลจริงหรือ?’**

ในความเป็นจริง การรณรงค์ผ่านทางโทรทัศน์ มีผลอย่างมากในการทำให้คนสูบบุหรี่น้อยลง

ประสบการณ์ของประเทศออสเตรเลีย ซึ่งเป็นประเทศแนวหน้าในการควบคุมยาสูบของโลก สรุปว่า การรณรงค์ผ่านสื่อโทรทัศน์มีประสิทธิภาพสูงสุดเป็นอันดับที่สอง รองจากการขึ้นภาษี ในการที่จะทำให้คนสูบบุหรี่ลดลง

แต่ทั้งนี้ต้องมีข้อแม้ว่า คุณภาพของสปอตตรณรงค์ที่จะออกอากาศและระยะเวลาที่ออกอากาศจะต้องเพียงพอด้วย หากเวลาออกอากาศของสปอตตรณรงค์น้อย ประสิทธิภาพในการที่จะทำให้คนสูบบุหรี่ก็ลดลงด้วย

อย่างเช่นที่ออสเตรเลียเขาออกสปอตตรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ปีละ 40 อาทิตย์

ขณะที่ประเทศไทยออกอากาศปีละ 6 ถึง 8 อาทิตย์ เทียบกันไม่ได้เลย

แต่ถึงประเทศไทยจะมีสปอตตรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในทีวีน้อยเวลาลำร่วว่า ประชาชนรู้ถึงพิษภัยของการสูบบุหรี่จากแหล่งไหนมากที่สุด คำตอบจะออกมาทุกครั้งว่า **รู้จากทีวีเป็นอันดับหนึ่งเสมอ**

ประวัติศาสตร์เรื่องนี้ว่า

ภายหลังจากที่กระทรวงสาธารณสุขสหรัฐประกาศอย่าง

เป็นทางการว่า การสูบบุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งปอดและโรคร้ายแรงอื่น ๆ ในปี พ.ศ.2507

มีนักการเมืองพยายามเสนอร่างกฎหมาย เพื่อห้ามโฆษณาบุหรี่ทางวิทยุและโทรทัศน์แต่ไม่สำเร็จโดยบริษัทบุหรี่ต่อสู้โดยอ้างว่าการโฆษณาเป็นสิทธิการแสดงออกตามรัฐธรรมนูญของสหรัฐอเมริกา

สุดท้ายในปี พ.ศ.2513 วุฒิสมาชิกคนหนึ่งผ่านร่างกฎหมายที่กำหนดให้ทุกครั้งที่มีการออกสปอตโฆษณาบุหรี่ จะต้องมีการออกสปอตตรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ด้วยเวลาและความถี่ที่เท่ากัน (Equal opportunity)

กฎหมายฉบับนี้ส่งผลให้บริษัทบุหรี่ยุติการโฆษณาทางวิทยุและโทรทัศน์ทันที

และถึงบัดนี้ ก็ไม่มีการโฆษณาบุหรี่ทางวิทยุและโทรทัศน์ แม้จะไม่มีกฎหมายห้ามโฆษณาก็ตาม

ขณะนี้ประเทศไทยยังมีสปอตโฆษณาเหล้าอยู่ แม้จะเป็นการโฆษณาที่อ้างว่า **‘สร้างสรรค์สังคม’**

แต่บโฆษณามากกว่าสปอตโฆษณารณรงค์ไม่ดื่มเหล้ามากมายนัก

น่าจะมีนักการเมืองไทยเสนอกฎหมายกำหนดเวลาสปอตโฆษณาสร้างภาพและสปอตโฆษณาต้านเหล้า ด้วยความถี่ที่เท่ากัน

บริษัทเหล้าจะได้หยุดโฆษณาสร้างภาพในวิทยุและทีวีไทยเสียที



เหตุหนึ่งจาก หันงและละคร

ห้วงเวลาที่ผ่านมากกว่า 2 เดือน เหตุจากการเข้าวูฮั่นยังเกิดขึ้นสม่ำเสมอ เป็นเหตุให้ทั้งพลเมืองดี เจ้าหน้าที่ตำรวจและคู่กรณีต้องเสียชีวิตบาดเจ็บล้มตายเพราะการพกพาอาวุธปืนของใครต่อใครอย่างสะดักโยธิน

สาเหตุอีกประการหนึ่งที่คนไทยเห็นว่าการมีอาวุธปืนและการพกพาอาวุธปืน นอกจากเป็นการป้องกัน ซึ่งมักใช้ว่าเพื่อป้องกันตัวเป็นข้ออ้าง แล้วยังเป็นความโก้เก๋ หรือบางคนอ้างว่าเพื่อความอุ่นใจในการไปไหนมาไหน

ประการหนึ่งที่ว่าส่วนหนึ่งมาจากความเคยชินที่พบเห็นในละครโทรทัศน์ในแทบทุกเรื่องที่ต้องมีเรื่องการใช้อาวุธปืนมาเกี่ยวข้องเสมอ ที่จริงภาพยนตร์และละครโทรทัศน์มีข้อจำกัดบาง

ประการอยู่แล้วที่ฝ่ายการควบคุมการสร้างของเราจำกัดขอบเขตหลายอย่างไม่ให้นำเสนอ เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แม้แต่การแสดงให้เห็นขวดบรรจุก็กระทำไม่ได้ หรือต้องมีการแสดงด้วยภาพเบลอ ไม่เว้นแม้ป้ายโฆษณาที่มีการถ่ายทอดจากต่างประเทศ

นอกจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้มงวดกวดขันการโฆษณาสินค้าประเภทยาสูบหรือบุหรี่อย่างยิ่ง แม้การปล่อยให้มีความรุนแรงหรือออกจากปากก็กระทำไม่ได้ หากเกิดขึ้นต้องเซ็นเซอร์ให้เป็นภาพเบลอ ไม่เห็นชัดเจน

ทั้งสองประเภทมีกฎหมายเบ็ดเสร็จห้ามเด็ดขาดทั้งยังมีโทษหากฝ่าฝืน



“เพียงเจอไอ้หนุ่มผมยาว น้องสาวก็
ลืมหืมตา ลืมรักเราเจ้าไม่วิดล ไปหลงโฉม
เจ้าคิดปิ่นผมยาว มันเจ็บใจ เจ็บใจเสียจริง ๆ มา
ทอดทิ้งให้เหลือแต่ตัวเปล่า ๆ ใจปวดใจปวดใจเหลือ
จะกล่าว ออกพี่ว่าดังลูกมะพร้าวตกดิน”

ขนมจีนน้ำยากะทิชุดหนึ่ง ของผม
น้ำยาป่างูหนึ่ง ระหว่างที่หยิบขนมจีน ตักน้ำยา
และเอาผักใส่ถุง ถามเขาว่า ก่อนมาขาย ขนมจีน
ทำอะไรมาก่อน เขายิ้มแล้วบอกด้วยอวัชยาชัย
พ่อค้าที่ดีว่าเมื่อก่อนผมก็ทำงานก่อสร้างเหมือน
กันแหละ แต่สู้งานหนักไม่ไหวเลยออกมาขาย
ขนมจีน เขาพูดแบบชื่อ ๆ

ผมมาจากเมืองหมอแคนตอนอายุ
ยี่สิบหมาดๆ เข้ากรุงเทพฯ ทำงานทำไม่รู้จะทำ
อะไร เก๋ๆ กังๆ ยกมือไหว้หัวหน้า ขอเป็นคน
งานก่อสร้างสักคน หัวหน้าใจดีรับทำงาน โอโฮ
หนักก็หนัก เหนื่อยก็เหนื่อยเห็นคนบ้านเดียวกัน
ทนได้ ลองทนดูสักตั้ง หกเดือนจะตายให้ได้ ไทรม
ไทม์สุดชีวิต

จู่ๆ ชีวิตหักเห พักเที่ยงวันนั้นนั่งรถ
ชมจินมาชาย ถามเขา ถ้าผมจะขายอย่างพี
บ้างต้องใช้น้ำเท่าไร ต้องทำอย่างไรบ้าง คน
บ้านเราก็คือดีหลาย ๆ ช่วยเหลืออย่างดี ตัดสิน
ใจเลิกเป็นคนงานก่อสร้างตั้งแต่นั้นที่นั่น แต่ผม
ก็ยังรักไม่ทิ้งก่อสร้างจนถึงวันนี้ละครับเขาเล่าอม
ยิ้มชวนให้สงสัย

ไหนว่าเลิกแล้ว แล้วยังก่อสร้างอะไร
อยู่อีกหรือ ถามด้วยความอยากรู้

ก่อสร้างตัวกับสาวก่อสร้างครับ
รักสาวก่อสร้าง ก็ชอบชอบตอนเขาทำงานตั้งแต่
วันแรกที่ได้เห็น เงินจะอาลาจากชีวิตก่อสร้าง ช่วง
พักกลางวันนั้นกินขนมจีนน้ำยาป่าด้วยกันสองคน

ถามเธอว่าชอบน้ำยาป่าหรือน้ำยา

กะทิ วันหลังจะได้ซื้อให้ถูก เธอว่าน้ำยาปาโดน แล้ว ตามต่อทำเป็นไหม เธอว่าที่บ้านทำเป็น กันทุกคนตั้งแต่แม่ พี่สาว แล้วตัวเขาก็ทำเป็น ของง่าย ๆ ทำได้

เข้าลือคอมฟรีปิดการขายทันที ไปขายขนมจีนด้วยกันดีไหม คงเหนื่อยน้อยกว่าก่อสร้างนะ ถ้าได้ช่วยกันสองแรงคงสบายขึ้นชวนเธอดี ๆ อย่างนั้นแหละ เธอถามจะขายจริงรึจะให้ไปทำอะไร ไปทำขนมจีนที่บ้านให้ผมออกตระเวนขายดีไหม เธอเน่ คิดสักครู่ ให้ผมลุ้นคำตอบอย่างใจหายใจคว่ำ

เธอตอบด้วยเสียงเรียบ ๆ สัญญานะ
ว่าจะไม่ทิ้งกัน ผมแทบจะแหกปากร้องไห้โย
สำเร็จแล้ว

ลงมือพรุ่งนี้เลยดีไหม? ไม่ทันหรอก
เตรียมข้าวของขายวันต่อไปเถอะ ทำให้ดีที่สุด
คนกินจะได้จิตใจ วันแรกของชีวิตต้องเป็นวัน
ที่ดีที่สุดของเรา ของเรา

สองคนช่วยกันเตรียมข้าวของใช้เงิน
ที่ต่างเก็บหอมมรอมริบไว้เฝ้ามากองลงทุนลงหุ้น
ชีวิตร่วมกัน เหนื่อยแต่ก็สุขใจและมีความหวังที่
มีเธอเคียงใกล้ หัวใจไม่มีมึนตม มีเราสองคนเดิน
บนเส้นทางขมจืด ยังกะเพลงเรามีเราแน่ะ ผม
แซว เขาบอกไม่ใช่พี่ เป็นแฟนคนจนต้องทน
หน่อยน้อง พร้อมหั้วเราะ

ปีแรกๆ ขายดี ตอนนั้นเศรษฐกิจดี มีความหวัง พอปีต่อมาได้เรื่องเศรษฐกิจตกต่ำ คนตกงานช่วงเปิดท้ายขายของเยอะมาก คนกินใช้น้อยลง ชีวิตคนขายของลำบากขึ้น ตัวคนเดียว ไม่เท่าไร มีสาวก้อสร้างมาเป็นเพื่อนชีวิต แล้วอนาคตเธอกำลังจะมู๋ลูกให้เซยชมด้วย จังหวะมันลงตัวพอดีปะ

วันศุกร์ปรกดีจะขายดี คนซื้อไปตุนไว้
กินเสาร์อาทิตย์ แต่วันนั้นขายของเช้าเนื้อไม่คัม
ทุน เดือนก่อนนั้นก็แย่มากทั้งเดือนแล้ว เจอศุกร์
สุดท้ายปลายเดือนนี้เข้าอีก มั่น คิดไม่ตก จะทำ
อย่างไรดี สองชีวิตวันนี้ จะมีอีกหนึ่งชีวิตที่กำลัง
จะเกิดมา ถ้ารายได้แย่อย่างนี้จะเอาอะไรกิน
สองคนกินใช้แบบนี้ลูกคงลำบาก หันหน้าคุย
กันในห้องเช้าจะลดรายจ่ายได้อย่างไรบ้าง
น้ำตาลซึมเมื่อนึกถึงอนาคตลูกที่จะเกิดมา

สายใจบอกน้องจะประหยัด ไม่ชอบ
 ปิ้งเฟลีนอีก และจะเลิกซื้อหอย ไม่หวังรวยทาง
 ลัด แล้วพี่รุ่นละ เลิกเหล้า บุหรี่ได้ไหม สายใจ
 อ้อนวอน ถ้าสองคนช่วยกันฉันทเลิกซื้อหอย สอง
 จวดต่อเดือนพันบาท เหล้า บุหรี่ของพี่เดือนหนึ่ง
 สองพันสี่ รวมกันสามพันสี่ร้อยบาท พอจะมี

เงินเก็บ ให้ลูกได้อีก ประหยัดขึ้น น่าจะมีเหลือสัก
ห้าพันต่อ เดือน อดทนเลี้ยงลูก ส่งให้ลูกได้เรียน
หนังสือดี ดี ใหม่

เขาย้อนนึกถึงตัวเอง สับสนหวั่นไหวกับเพื่อน
ตอนเรียนหนังสือในโรงเรียน พอออกจากโรงเรียน
เพื่อนสูบกี้สูบกับเพื่อน ก็สูบบุหรี่ด่ำ ธรรมดาแล้ว
ก็สูบเรื่อยมา ยังคิดไม่ตกจะเลิกยังไม่ได้แต่ถามเธอ
ว่าแต่ช่วงวอดหน้าใจจะอดใจไม่ซื้อไหวร้อ หลวงพ่อ
ปากแดงมาอีกแล้ว เต็มยวักแทงกระจายหรร

ห่วยเลิกละไม่ว่าแต่พี่เหอะ เหล้า บุหรี่
ขอร้องเลิกได้ไหม เหล้าหากไม่ไปร่วมวงกับเพื่อน
ตอนเย็นก็ไม่ได้กิน แต่ถ้าไปตั้งวงกับเขาก็คอดไม่ได้
เดี่ยวเพื่อนมันจะว่าเป็นคนดี ไม่ใช่เหล้าเมายาแล้ว

แล้วบุหรีล่ะ นั่นล่ะ ขอแรงใจอีกนิดตั้งใจ
จะเลิกให้ได้ อย่างว่ากันนะถ้าแรกๆ มีปัญหา หงุด
หงิด โหมเบี่ยง ออกไปทางๆ แล้วกัน ถ้าเห็นอาการ
แบบนั้น จะได้ไม่ต้องมาทะเลาะกัน เข้าใจกันนะ

คืนนั้นตกลางคืนนอนก่ายหน้าผากจะ
 เลิกอย่างไรดีนะเรา คิดไม่ตกทำเป็นเล่นไป เมื่อคืน
 นอนไม่หลับเป็นโรหรือเปล่า เห็นเอามือก่ายหน้า
 ผากยังกับพระเอกหนังไทย

คิดไม่ตกกว่าจะอย่างไรดี แต่ก็ตัดสินใจ
เลิกแล้วละ เลิกดีกว่า

เรื่องแค่นี้จะเลิกกันเลยหรือไหนว่าจะไม่
ทิ้งกันไง บ้า เลิกบหรี เธอเขย่ามือบีบมือผมเบาๆ

วันที่ลูกลืมตาดูโลกเป็นวันที่ผมอดมาได้
เจ็ดวันพอดี มีลูกมาช่วยให้ยิ้ม ให้เสียง สิม เรืองบุหรี
ไปเลย หลังจากนั้นมาเห็นบุหรีเห็นหน้าลูกลอยมา
ทุกครั้ง ใจไม่หิว ๆ แล้ว เดินไปหาลูกดีกว่าหาบุหรี
ไปหาลูก หอมแก้มลูกขึ้นใจ เขาเล่าอย่างมีความสุข
เมื่อนึกถึงอดีตแต่หนหลัง เรื่องนี้ผ่านมาสิบปีแล้ว
ครบ ชีวิตตอนนั้นมีแต่ลูก เขานั่งรถมอเตอร์ไซด์ขาย
ขนมจีนไปส่งลูกที่โรงเรียน บ่าย ๆ ก็ไปขายแถวหน้า
โรงเรียนแล้วรับลูกกลับมาบ้านด้วยกัน ไปก่อน ละ
ครับ

เพลงไอ้หนุ่มผมยาวดังอีกครั้ง เขา
สตาร์ทรถออกตระเวนขายขนมจีบต่อไป

ชีวิตคนนี่ขึ้นอยู่กับเส้นเหมือนกัน
ระหว่างเส้นยากกับเส้นขนมจีน ถ้าเลือกเส้นยาเส้น
คงจะพาให้เจ็บป่วยอายุสั้น แต่เมื่อเลือกเส้นขนม
จีน ชีวิตกลับยืนยาวมีความสุขกันทั้งครอบครัว จับ
เส้นถูกที่

ผมยืนถือถุงขนมจีนน้ำยาป่ามองตาม
หลังรถมอเตอร์ไซด์ขนมจีนด้วยความชื่นชม

โลเค์ๆๆๆ ครับ ไฉ่หน่มชนมจิ้น





ร่วมกันทำให้บ้านปลอดบุหรี่
รับขวัญเด็กแรกเกิด

