

Smart

วารสารเพื่อคนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่

ปีที่ 13 ฉบับที่ 148 มิถุนายน 2555



ขอบคุณผู้ร่วมสร้างสรรค์สังคมปลอดบุหรี่

ปฏิทินกิจกรรมมูลนิธิธรรมาภิบาล

☞ วันที่ 6 กรกฎาคม 2555 เครือข่ายครูนักกรณรงค์ฯ ส่วนกลาง ประชุมเพื่อพัฒนาแผนงานปี 2555-2557 ณ โรงแรม VIC 3 Bangkok ☞ วันที่ 7-8 กรกฎาคม 2555 เครือข่ายครูประชุมเพื่อจัดทำชุดสื่อการสอนเรื่องบุหรี่สำหรับครู (Teacher's Kit) ณ เรือนไม้ ชายน้ำ โฮมสเตย์ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม ☞ โครงการโรงพยาบาลปลอดบุหรี่ จัดอบรม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) สาธารณสุขอำเภอ สาธารณสุขจังหวัด วันที่ 3 กรกฎาคม 2555 ณ โรงแรมไดมอนด์พลาซ่า อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ☞ วันที่ 17 กรกฎาคม 2555 จัดอบรม ณ โรงแรมราชศุภมิตร จ.กาญจนบุรี ☞ และในวันที่ 19 กรกฎาคม 2555 จัดอบรมที่ โรงแรมอลิชาเบธ กรุงเทพฯ ☞ วันที่ 20 กรกฎาคม 2555 จัดอบรมที่ โรงแรมขอนแก่นโฮเต็ล อ.เมือง จ.ขอนแก่น



ศ.ดร.สุชาติ ธาดาดำรงเวช รมต.กระทรวงศึกษาธิการ



ศ.นพ.ประกิจ วาทิสาธกิจ เลขาธิการมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ นำคณะและทีมเครือข่ายครูนักกรณรงค์เข้าพบ ศ.ดร.สุชาติ ธาดาดำรงเวช รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษา เพื่อประชุมหารือเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติในการบังคับใช้มาตราข้อ 5.3 แห่งกรอบอนุสัญญาว่าด้วยการควบคุมยาสูบแห่งองค์การอนามัยโลก ในประเด็นการบรรจุเรื่องโรคที่เกี่ยวกับบุหรี่เข้าหลักสูตรการเรียนการสอน ติดป้ายห้ามสูบบุหรี่ในสถานศึกษา เมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2555

สารบัญ : หน้า

3 บทบรรณาธิการ 4-5 จักรแส: “เดินหน้าต่อเพื่อลดนักสูบหน้าใหม่” 6 ความเคลื่อนไหว : แพลตตินั่ม..แฟชั่นมอลล์ แหล่งช้อปปิ้งปลอดบุหรี่ 7 เวทีแสดงความคิดเห็น : ร่วมแรงร่วมใจ “จับตาเฝ้าระวัง ยับยั้งอุตสาหกรรมบุหรี่” 8 เปิดโปงอุตสาหกรรมยาสูบ : เว็บไซต์รู้ให้ทันพ่อค้าบุหรี่ 9 ขวรวบโลก 10 สายลับปราบบุหรี่ : สธ.เพิ่มพื้นที่ปลอดควัน 11 เก็บมาฝาก : สถานการณ์ “โรคมะเร็งช่องปากในไทย” 12 พลั้งหมึก 13 บุหรี่กับสุขภาพ : นวดฝ่าเท้า เลิกบุหรี่ ลดไมเกรน 14 Youth Talk 15 รอบรู้โรงเรียนปลอดบุหรี่ 16 ห้องสมุด ศจย. 17 เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพ 18 เรื่องนี้...ต้องขยาย 19 เล่าเรื่องบุหรี่ 20 แข่รับเชิญ 21 คุณหมอนักสู้: จะเปลี่ยน...ประเทศของเรา 22 ลมหายใจหอม



เวียดนามจะแซงหน้าไทย

เรื่อง...การควบคุมยาสูบ

ได้อ่านกฎหมาย ‘การป้องกันและควบคุมพิษภัยจากยาสูบ’ Law on Prevention and Control of Tobacco Harms ที่เพิ่งผ่านการเห็นชอบของรัฐสภาเมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2555 ของเวียดนามแล้ว ต้องขอแสดงความดีใจกับชาวเวียดนามด้วยใจจริง

รัฐบาลเวียดนามเป็นเจ้าของโรงงานสูบ Vinataba เหมือนกับที่รัฐบาลไทยเป็นเจ้าของโรงงานยาสูบไทย

เนื้อหากฎหมายส่วนที่น่าประทับใจ คือ

➤ รัฐต้องมีเอกภาพของนโยบายการควบคุมยาสูบ ใน การที่จะทำให้คนเวียดนามสูบบุหรี่น้อยลง

➤ การวางแผนกิจการยาสูบของรัฐ ต้องสอดคล้องกับ เป้าหมายการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม เพื่อลดการใช้จ่าย

➤ ดำเนินนโยบาย ภาษีเพื่อลดอัตราการสูบบุหรี่ / กำหนดราคาขั้นต่ำของบุหรี่

➤ สนับสนุนผู้ประกอบการกิจการยาสูบและชาวไร่ยาสูบไปสู่อชีพอื่น

➤ กำหนดบทบาทของกระทรวงต่างๆ องค์การปกครอง ระดับต่างๆ ในการควบคุมยาสูบ

➤ ความรับผิดชอบของผู้สูบบุหรี่ / เจ้าของสถานที่ สาธารณะต่อกฎหมายห้ามสูบบุหรี่

➤ ห้ามทำกิจกรรมเพื่อสังคม ยกเว้นกรณีช่วยเหลือความยากจนอดอยาก ภัยพิบัติแต่ห้ามประชาสัมพันธ์ การทำกิจกรรมเหล่านี้

➤ ห้ามขายบุหรี่ภายในรัศมี 100 เมตรจากประตูสถานศึกษา ระดับต่ำกว่ามหาวิทยาลัย โรงพยาบาล และสถานือนามัยคอมมูนส์

➤ กองทุนจากภาษียาสูบใช้ได้เฉพาะกิจกรรมที่เกี่ยวกับการควบคุมยาสูบเท่านั้น

เหล่านี้คือ สิ่งที่กฎหมายควบคุมยาสูบไทยไม่มี

เรามีแต่กฎหมายควบคุมการโฆษณาและส่งเสริมการขาย กฎหมายจัดสถานที่ห้ามสูบบุหรี่

เราไม่มีนโยบายที่เป็นเอกภาพในระดับรัฐบาลเกี่ยวกับการควบคุมยาสูบ เราไม่มีนโยบายภาษีที่ชัดเจนโรงงานยาสูบก็ทำสิ่งที่สวนทางกับกระทรวงสาธารณสุขตลอดเวลา โดยการทำทุกวิถีทางที่จะให้คนสูบบุหรี่มากขึ้น

ถ้าหากประเทศไทยยังจัดการเรื่องการควบคุมยาสูบอย่างที่เป็นอยู่ไปเรื่อย ๆ

อีกไม่นานคนเวียดนามจะแซงหน้าและสูบบุหรี่น้อยกว่าไทยอย่างแน่นอน

ดูแต่เรื่องหมวกกันน็อค คนเวียดนามขี่มอเตอร์ไซด์สวมหมวกกันน็อคเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ขณะที่คนไทยสวมกันไม่ถึงครึ่ง

เขาเข้าใจสิ่งที่ธนาคารโลกระบุว่า บุหรี่นั้นยิ่งขายมาก สังคมยิ่งขาดทุนมาก ทางเศรษฐศาสตร์และเศรษฐกิจ

เขาเข้าใจสิ่งที่องค์การอนามัยเปียร์สือสว่า บุหรี่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่ป้องกันได้อันดับหนึ่งของโลกและของประเทศต่างๆ

เวียดนามเขายังจนกว่าเรา แต่เขาก็ไม่ได้มองว่าโรงงานยาสูบของเขาเป็นแหล่งทำรายได้ให้แก่รัฐ

เขากำหนดในกฎหมายไว้ชัดเจนว่า การวางแผนการตลาดของโรงงานยาสูบของเขา ต้องสอดคล้องกับเป้าหมายของชาติที่จะให้คนของเขาสูบบุหรี่น้อยลง

ของเราหรือครับ รัฐบาลจะปรับโครงสร้างภาษีบุหรี่ เพื่อให้ราคาบุหรี่สูงขึ้น คนจะสูบบุหรี่น้อยลงและรัฐจะมีรายได้เพิ่มขึ้น

โรงงานยาสูบออกมาค้านได้อย่างออกหน้าออกตา

ได้แต่ชื่นชมวิสัยทัศน์ผู้กำหนดนโยบายเวียดนาม

ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ

เดินหน้าต่อ... "เพื่อลดนักสูบหน้าใหม่"



เนื่องในโอกาสครบรอบ 25 ปีมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ได้จัดพิธีมอบโล่ประกาศเกียรติคุณแก่บุคคลและองค์กรที่ร่วมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่เมื่อวันที่ 29 พฤษภาคม 2555 โดย ฯพณฯ พลเอก สุรยุทธ์ อดีตรองนายกรัฐมนตรีเป็นประธานในงาน

ศ.นพ.ประทีป วาทีสาธกกิจ เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์ฯ กล่าวขอบคุณทุกฝ่ายอย่างจริงใจที่มีส่วนร่วมทำงานกับมูลนิธิรณรงค์ฯ ในการสร้างค่านิยมที่ไม่สูบบุหรี่ให้แก่สังคมไทยอย่างต่อเนื่อง ขอขอบคุณผู้ผลักดันนโยบาย ขอขอบคุณเครือข่ายนักรณรงค์ทุกภาคส่วน ขอขอบคุณศิลปิน-ดาราและผู้จัดการการต่างๆ จากความพยายามของทุกฝ่ายทำให้อัตราการสูบบุหรี่ของประชากรไทยลดลงจากเมื่อ 25 ปีก่อนอย่างเห็นได้ชัดมาก

อย่างไรก็ตาม มูลนิธิรณรงค์ฯ และเครือข่ายควบคุมการบริโภคยาสูบ ก็ยังมีการกีดกันที่ท้าทาย อีกใหญ่หลวงที่ต้องทำ มูลนิธิรณรงค์ฯ ยังคงยืนหยัดทำงานร่วมกับภาคีเครือข่ายอย่างแข็งขันต่อไป เพื่อให้ประเทศไทยไปถึงเป้าหมาย ลดอัตราการสูบบุหรี่ของผู้ชายไทยลงให้เหลือต่ำกว่า 25% หรือเหลือ 1 ใน 4 ให้จงได้



ฯพณฯ พลเอก สุรยุทธ์

“ผมขอชื่นชมท่านทั้งหลาย ด้วยความจริงใจที่ได้เสียสละกำลังกาย กำลังสติปัญญา ในการร่วมกันรณรงค์ เผยแพร่ข่าวสาร ความคิด และปลูกฝังค่านิยมของการไม่สูบบุหรี่ในทุกๆ ส่วนของสังคมในช่วง

ตลอดระยะเวลา 25 ปี ซึ่งส่งผลให้วันนี้ทุกภาคส่วนของสังคมไทย เกิดความตื่นตัวและมีความตระหนักถึงพิษภัยของการสูบบุหรี่อย่างกว้างขวาง

ในโอกาสนี้ ผมขอขอบคุณในความเสียสละของทุกท่านที่ได้ร่วมมือ ร่วมใจกันสร้างสรรคกิจกรรมที่ดีให้เกิดขึ้นในสังคมไทย”



ศ.นพ.อรรถสิทธิ์ เวชชาชีวะ



ขอแสดงความยินดีกับมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ในโอกาสครบรอบ 25 ปีผมคิดว่ารัฐบาลประชาธิปไตย ทุกพรรค ทุกคนควรประกาศจุดยืนร่วมกันว่า บุหรี่เป็นภัยของประเทศ เหมือนเขียนไว้ในธรรมนูญประกาศเป็นเจตนารมณ์ (Declaration) ของประเทศ ไม่ว่าใครจะเข้ามาเป็นรัฐบาลต้องให้ความสำคัญและปฏิบัติตาม และการทำงานควรมีการขยายเครือข่ายกับภาคส่วนต่างๆ ทำงานกับภาคการเมืองท้องถิ่น รวมทั้งสายสื่อมวลชนที่จะช่วยได้มากในการสร้างกระแสสังคม



ศ.นพ.ประเวศ วะสี

ในเรื่องดีๆ ที่ว่าเกิดขึ้นได้ยากนี้ เรื่องการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่เป็นตัวอย่างที่โดดเด่นของความต่อเนื่อง ยาวนาน และความสำเร็จ ความสำเร็จเบื้องต้นคือการเปลี่ยนคุณค่าจากการเห็นว่าการสูบบุหรี่เป็นเรื่องเท่

โก้ มาเป็น ตรงข้าม คือ ไม่เท ไม่โก้ก็อีกต่อไป การสูบบุหรี่ในที่สาธารณะกลายเป็นเรื่องต้องห้ามมีการผลักดันให้ขึ้นภาษีบุหรี่เป็นระยะๆ มีการนำเอาภาษีบุหรี่ และสุราไปเข้ากองทุนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ฯลฯ เหล่านี้เป็นเรื่องดีๆ เกี่ยวกับความสำเร็จของโครงการ รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



...ด้วยความขอบคุณ ผู้ร่วมสร้างสรรค์ สังคมปลอดบุหรี่...



คุณปัญญา นรินทร์กุล

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บมจ.เวิร์คพอยท์

ขอขอบคุณมูลนิธิรณรงค์ฯ ที่มอบโล่ประกาศเกียรติคุณ 25 ปี เพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ ในฐานะที่ร่วมรณรงค์มาอย่างต่อเนื่อง และเป็นบุคคลตัวอย่าง เพราะตลอดชีวิตของผมไม่เคยสูบบุหรี่เลย แม้แต่นิดเดียว และในปัจจุบัน **นโยบายของบริษัท คือ ไม่รับคนสูบบุหรี่ หรือสำหรับคนเก่า ถ้าใครเลิกบุหรี่ได้จะให้รางวัล**



คุณวิวัฒน์ สุนทรวิเนตร์

เจ้าของรายการตีสิบ

ผมเข้ามาจากการเริ่มต้นตอนนั้นทำรายการสี่ทุ่มสแควร์ กำลังหาประเด็นทำรายการเนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก คุณหมอประกิต แนะนำให้เอาคนป่วยที่เป็นโรคเกิดจากการสูบบุหรี่ ไปออกในรายการ เช้าวันต่อมามีคนสะท้อนใจและผลตอบรับดีมาก ๆ จึงทำให้เรารู้และร่วมรณรงค์มาโดยตลอด อย่างน้อยๆ ก็ช่วงวันที่ 31 พ.ค. ซึ่งเป็นวันงดสูบบุหรี่โลก ก็ดีใจกับรางวัลของคนทำงานครับ



"แพลทินัม"..แฟชั่นมอลล์ แหล่งชอปปิงปลอดบุหรี่

ศูนย์การค้าเดอะแพลทินัม แฟชั่นมอลล์ ร่วมกับ มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ กรุงเทพฯ จัดกิจกรรมพิเศษและสื่อรณรงค์สร้างกระแส "No Smoking Shopping Mall" กิจกรรมเปิดตัว เดอะแพลทินัม แฟชั่นมอลล์ ปลอดบุหรี่ ขึ้นเพื่อเป็นการ ขานรับและสานต่อกระแสความตื่นตัวของประชาชนเรื่องอันตรายของการได้รับควันบุหรี่ให้มีความต่อเนื่อง และสอดคล้องกับภาคนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 19 ที่กำหนดให้ห้างสรรพสินค้าเป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย



บริษัทเฟดเดอร์ล อีเลคตริก จำกัด ได้จัดให้มีกิจกรรมรณรงค์ ลด ละ เลิกสูบบุหรี่ เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลกขึ้น ภายใต้ชื่อกิจกรรม **"ทุก ๆ ลมหายใจ สดใสไร้ควันบุหรี่"** ขึ้นเพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนให้พนักงานตระหนักถึงพิษภัยของการสูบบุหรี่ และรู้เท่าทันผู้ประกอบการที่ผลิตจำหน่ายบุหรี่ที่พยายามทำ CSR เพื่อสังคมโดยหวังผลการโฆษณาธุรกิจของตนแฝงมากับกิจกรรมเพื่อสังคม กิจกรรมของบริษัททั้งหมดที่จัดขึ้น เพื่อต้องการให้พนักงานภายในบริษัท ลด ละ เลิกสูบบุหรี่ได้ในที่สุด



ร่วมแรง ร่วมใจ

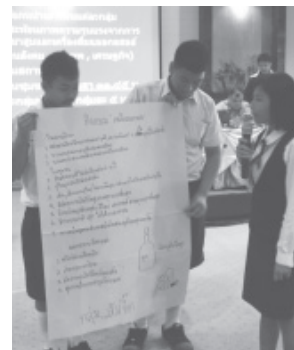
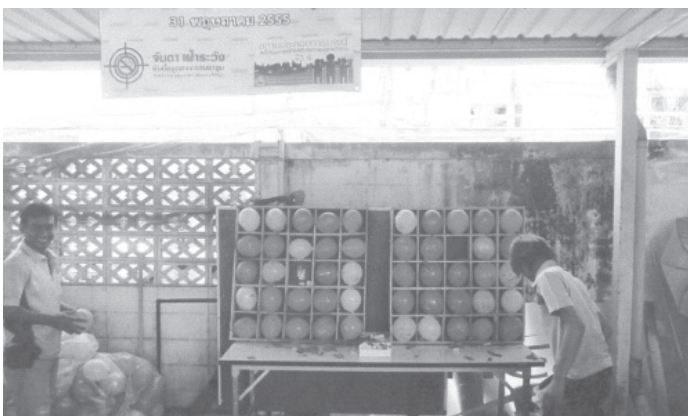
"จับตาเฟี๊วะวัง ยับยั้งอุตสาหกรรมบุหรี"

โรงเรียนสตรีวุฒิมศศึกษา จัดกิจกรรมรณรงค์เนื่องในวันงดสูบบุหรีในหัวข้อตามองค์การอนามัยโลก "จับตาเฟี๊วะวัง ยับยั้งอุตสาหกรรมบุหรี" ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวได้รณรงค์ให้นักเรียนได้ตระหนักถึงอันตรายของบุหรี จัดนิทรรศการรณรงค์โดยได้รับการสนับสนุนสื่อรณรงค์จากมูลนิธิรณรงค์ฯ

อีกทั้งยังได้เดินรณรงค์เชิญชวนประชาชนรอบ ๆ โรงเรียนให้ลด ละ เลิกบุหรี



บริษัทวิฑูรย์บอลล์ แมนูแฟคเจอร์ จำกัด ได้จัดกิจกรรมเนื่องในวันงดสูบบุหรีโลก เพื่อเชิญชวนให้พนักงานทราบถึงโทษของการสูบบุหรีและลด ละเลิกบุหรีไปในที่สุด รวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมภายในบริษัทให้ปลอดควันบุหรี



สสอ. อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา จัดกิจกรรมรณรงค์เนื่องในวันงดสูบบุหรี ร่วมเสวนากับกลุ่มเยาวชนเรื่องการเฟี๊วะวังปัญหาสุขภาพที่เกิดจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาสูบ จำนวน 80 คน จาก 8 โรงเรียนในอำเภอ เมื่อวันที่ 13-14 มิ.ย.2555



เว็บไซต์ ...รู้ให้กับพ่อค้าบุหรี่

เมื่อสัปดาห์ที่แล้วดิฉันได้มีโอกาสเข้าไปดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์เครื่องเมอร์ ซีเนเพล็กซ์ มาสะดุดตาตรงตอนช่วงโฆษณาก่อนหนังจะฉาย ซึ่งมีหนังสือของโรงงานยาสูบ ที่เริ่มจากด้วยเหล่านักบินอวกาศในชุดสีกัม กลับจากการปฏิบัติภารกิจ โดยมีญาติและแฟนของนักบินมารอรับ โดยหนึ่งในนั้นมีหญิงสาวแฟนของนักบินซึ่งเป็นตัวเอกมารอรับด้วย แล้วโฆษณาก็นำข้อความชื่นชมเหล่าฮีโร่

จากนั้น ฉากก็ตัดไปที่ตัวเอก หยิบไฟแช็กขึ้นมา สลับกับจับไปที่หน้าของแฟนสาว สลับกับเสียงบรรยายประมาณว่าทุกคนเป็นฮีโร่ได้ฮีโร่ในตัวคุณด้วยการไม่สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ฉากก็ตัดไปที่ตัวเอกนำบุหรี่ไปวางในที่เขียนบุหรี่ที่ด้านหลังเขียนว่าพื้นที่สำหรับสูบบุหรี่ แฟนสาวคนสวยก็วิ่งมากอด ซึ่งในช่วงท้ายมีขึ้นโลโก้และชื่อโรงงานยาสูบและอ่านออกเสียงด้วย ดิฉันดูแล้วก็รู้สึกไม่สบายใจเพราะวันนั้น พาหลานชายวัยมันส์เข้าไปดูด้วย ถึงแม้ดูเผินๆ จะเหมือนเป็นการส่งเสริมให้สูบบุหรี่ในเขตสูบบุหรี่ตามกฎหมาย แต่เมื่อพิจารณาหลายประการแล้ว ก็ไม่แน่ใจว่าเจตนาของบริษัทบุหรี่นี้คืออะไร

ประการที่หนึ่งหลักฐานทางวิชาการพบว่า การปรากฏของฉากสูบบุหรี่บนจอภาพยนตร์ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นเข้าไปทดลองสูบบุหรี่จนเกิดการติดบุหรี่ขึ้น องค์การอนามัยโลกจึงเรียกร้องให้ทุกฝ่ายหลีกเลี่ยงการทำให้มีภาพสูบบุหรี่บนจอภาพยนตร์

ประการที่สองในสังคมปัจจุบันทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยพยายามเปลี่ยนค่านิยมการสูบบุหรี่ให้เป็นเรื่องที่ไม่ปกติและควรหลีกเลี่ยง เพื่อไม่ให้เยาวชนของเราตกเป็นผู้สูบบุหรี่ใหม่มากขึ้น แต่ในหนังเรื่องนี้ กลับนำเสนอผู้สูบที่เป็นลักษณะฮีโร่ซึ่งสวนทางกับความพยายามดังกล่าว

ประการที่สามการนำเสนอในทำนองที่แฟนสาวคนสวยแสดงความพอใจ เมื่อคู่รักสูบบุหรี่ถูกที่เท่ากับเป็นการส่งเสริมให้คนรักสูบบุหรี่ต่อไปแทนที่จะนำเสนอให้คนที่เรารักเลิกบุหรี่ และเป็นความพยายามที่จะสื่อว่าการสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่ยอมรับได้

ประการที่สี่ การนำเสนอโดยใช้นักบินอวกาศในชุดยูนิฟอร์มซึ่งดูเท่ มีเสน่ห์ ในโลกอนาคต เป็นความพยายามที่จะเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายที่เป็นเด็กและเยาวชน เพราะคนที่ยอมเข้าดูภาพยนตร์ในโรงส่วนใหญ่จะเป็นเยาวชนซึ่งเป็นช่วงที่เกิดการเสพติดบุหรี่

ประการที่ห้า โรงงานยาสูบกำลังใช้หนังชุดนี้เพื่อสร้างภาพลักษณ์ของบริษัทว่ารับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งเป็นการเบี่ยงเบนประเด็นที่ว่าตนเองผลิตสินค้าเสพติดและมีอันตรายต่อสุขภาพผู้บริโภค รวมถึงครอบงำอย่างร้ายแรง

ดิฉันเชื่อว่าเราต้องช่วยกันไม่ยอมรับกลยุทธ์ที่พยายามส่งเสริมให้คนสูบบุหรี่ของบริษัทบุหรี่ และสังคมคงต้องตั้งคำถามกับเครื่องเมอร์ซีเนเพล็กซ์ว่าเหมาะสมแล้วหรือไม่ ที่ร่วมมือกับบริษัทบุหรี่ในการทำให้เยาวชนไทยเสพติดบุหรี่มากขึ้น



ข้อมูลโดย : ผศ.ดร.ปิยะรัตน์ นิมพิทักษ์พงศ์

เอกสารภายใน (ลับ) ของบริษัทบุหรี่ข้ามชาติ ที่แสดงถึง **‘การแทรกแซงนโยบายควบคุมยาสูบของรัฐบาลไทย’**

เอกสารลับของบริษัทบุหรี่ ที่ถูกเปิดเผยโดยศาลสหรัฐอเมริกา จากการที่อัยการ 46 รัฐในอเมริกา พ้องเรียกค่าเสียหายที่ชาวเมืองแต่ละรัฐเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ เมื่อ พ.ศ.2542

“แม้ว่าสถานการณ์ในประเทศไทยจะซับซ้อนยิ่ง แต่ยังมีเรื่องที่น่าเป็นห่วงมาก องค์การคุ้มครองผู้บริโภคนานาชาติ (IOCU : International Organization on Consumer Union) จะผลักดันการเปิดเผยส่วนประกอบผลิตภัณฑ์ทั่วโลก นี่ถือเป็นเหตุผลสำคัญที่เราต้องคัดค้านความพยายามของประเทศไทยในการเปิดเผยส่วนประกอบผลิตภัณฑ์ เราจะต้องวางแผนการ การปฏิบัติการเพื่อรับมือ โดยเฉพาะสำหรับประเทศไทย แต่ต้องเตรียมพร้อมสำหรับที่อื่นๆ ที่จะพยายามให้มีการเปิดเผยส่วนประกอบผลิตภัณฑ์...”

(บริษัทบุหรี่ อาร์ เจ เรย์โนลด์ มกราคม 2535)

เชียงใหม่

: ร้องรัฐแบนบุหรี่ในอาคาร

ผลสำรวจความคิดเห็นโดยสำนักงานพัฒนาสุขภาพเชียงใหม่ ที่จัดทำขึ้นในวันพฤหัสบดี เนื่องในโอกาสวันงดสูบบุหรี่โลก ชี้ว่า ชาวเชียงใหม่มากกว่า 80% เรียกร้องให้รัฐบาลกวาดล้างการห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่สาธารณะ ทั้งนี้เชียงใหม่ใช้กฎหมายปราบปรามการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะในปี 2553 เช่น ในโรงพยาบาล บาร์ ร้านอาหาร และโรงแรม แต่โพลชี้ว่า 60% ของชาวเชียงใหม่ ต้องการให้ติดฉลากเตือนบนซองบุหรี่ และราว 50% เห็นว่ารัฐไม่ควรอนุญาตให้บริษัทบุหรี่สมทบทุนในโครงการการกุศล หนังสือพิมพ์ท้องถิ่นรายงานว่า เชียงใหม่กำลังพิจารณากฎหมายใหม่ โดยจะห้ามสูบบุหรี่ภายในอาคารอย่างสิ้นเชิง

ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ คอลัมน์ ต่างประเทศ
หน้า 9 วันที่ 2 มิ.ย. 2555

ยูฟ่าประกาศ

: ห้ามสูบบุหรี่ในฟุตบอลยูโร รอบสุดท้าย



สมาคมฟุตบอลยุโรป (ยูฟ่า) ประกาศในศึกยูโร 2012 ที่โปแลนด์ และยูเครนเป็นเจ้าภาพร่วมห้ามแฟน

บอลสูบบุหรี่ในบริเวณสนามและห้ามโฆษณาบุหรี่เป็นอันขาด

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ผ่านมา ยูฟ่าออกมาประกาศว่าในศึกฟุตบอลชิงแชมป์แห่งชาติยุโรป 2012 รอบสุดท้าย โดย

“ยูฟ่าจะบังคับไม่ให้มีการขาย ทับบริเวณสนามหรือห้ามโฆษณาบุหรี่ในยูโร 2012 การปลอดบุหรี่ในยูโร มันเกี่ยวกับการเคารพคนอื่น และสุขภาพของผู้เข้าชมการแข่งขันด้วย เรายึดมั่นในสุขภาพ ความปลอดภัย และความสะอาดสบายในการแข่งขันและยาสูบไม่ดีต่อสุขภาพด้วย”

แม่ฮ่องสอน

: ร้องแบนบั้งห่อมควัน

เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดจังหวัดแม่ฮ่องสอน และชมรมเพื่อนเตือนเพื่อนเมืองสามหมอก ได้รณรงค์งดสูบบุหรี่โดยแจกแผ่นพับเชิญชวนกลุ่มบุคคลทั่วไปและข้าราชการให้งดการสูบบุหรี่ เนื่องจากบุหรี่เป็นภัยต่อทั้งผู้สูบและผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ทั้งนี้ตามข้อมูลศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดจังหวัดแม่ฮ่องสอนพบว่า ประชากรรวมจังหวัดแม่ฮ่องสอนสูบบุหรี่ร้อยละ 30.66 เป็นอันดับ 3 ของประเทศและประชากร (หญิง) ในจังหวัดแม่ฮ่องสอนสูบบุหรี่ร้อยละ 13.88 เป็นอันดับ 2 ของประเทศ

ที่มา : หนังสือพิมพ์ ASTV ผู้จัดการรายวัน คอลัมน์ First Section หน้า 6 วันที่ 1 มิ.ย. 2555

ดูไบ

: งดขายบุหรี่ งดสูบบุหรี่

ร้านค้าเกือบ 300 แห่งในดูไบ สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ รวมถึงร้านตามสถานีบริการน้ำมัน และซูเปอร์มาร์เก็ตต่างๆ ห้ามขายบุหรี่เป็นเวลา 24 ชม.ในวันพฤหัสบดี เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ความเคลื่อนไหวดังกล่าวมีเป้าหมายเพื่อรณรงค์ให้ประชาชนตระหนักถึงอันตรายของการสูบบุหรี่ ซึ่งคร่าชีวิตประชาชนปีละหลายล้านคน และเป็นอันตรายต่อสุขภาพ หนังสือพิมพ์อัลญะนาบ รายงานอ้างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขว่า 1 ใน 4 ของการเสียชีวิตในสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์มาจากโรคร้ายเนื่องมาจากบุหรี่ ปัจจุบันดูไบห้ามจำหน่ายบุหรี่ให้แก่ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี และห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ รวมทั้งในโรงแรม ภัตตาคาร ร้านกาแฟ และสำนักงาน

ที่มา : หนังสือพิมพ์แนวหน้า คอลัมน์ สดุดีปาห์
หน้า 17 วันที่ 3 มิ.ย. 2555



เกาหลีใต้

: จัดแฟลนชิงตสูบบุหรี่โลก

นักเคลื่อนไหวในกรุงโซล เมืองหลวงของเกาหลีใต้ แต่งตัวเป็นบุหรี่ยักษ์ลงขนาดใหญ่และปีศาจ เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ให้ประชาชนเลิกสูบบุหรี่ เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ซึ่งจัดขึ้นทุกวันที่ 31 พ.ค.ของทุกปี โดยคำขวัญของวันงดสูบบุหรี่โลก ในปี 2555 นี้ ได้แก่ “จับตา เฝ้าระวัง ยับยั้งอุตสาหกรรมยาสูบ” (เอพี)



ที่มา : หนังสือพิมพ์สยามรัฐ คอลัมน์ ต่างประเทศ หน้า 11
วันที่ 1 มิ.ย. 2555



สธ. เพิ่มพื้นที่ปลอดควัน

นายวิทยา บุรณศิริ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข มีความห่วงใยสุขภาพคนไทย อยากให้ทุกคนมีสุขภาพดี ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ รวมทั้งการเพิ่มพื้นที่ปลอดควันบุหรี่การแสดงข้อความที่อาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิดหรือจงใจให้บริโภคหรือการแสดงข้อความเกี่ยวกับสารพิษหรือสารก่อมะเร็งในฉลากของบุหรี่เพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ ซึ่งเป็นประชาชนกลุ่มใหญ่ของประเทศ รวมถึงการบังคับใช้กฎหมายตามพระราชบัญญัติ 2 ฉบับของกระทรวงสาธารณสุขอย่างต่อเนื่อง คือ พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2535 และพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2535

ดร.นายแพทย์พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ปัจจุบันการสูบบุหรี่ยังคงเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศไทยซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการบังคับใช้กฎหมายตามพระราชบัญญัติ 2 ฉบับอย่างเคร่งครัด โดยได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 15 พ.ศ. 2554 เรื่องหลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขการแสดงคำหรือข้อความที่อาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิดหรือจงใจให้บริโภคในฉลากของบุหรี่ซิการ์ ยาเส้นหรือยาเส้นปรุงโดยมีผลใช้บังคับวันแรกวันที่ 21 มีนาคม 2555 และประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 16 พ.ศ. 2554 เรื่องหลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขการแสดงข้อความเกี่ยวกับสารพิษหรือสารก่อมะเร็ง ในฉลากของบุหรี่ซิการ์ ยาเส้นโดยมีผลใช้บังคับวันที่ 25 เมษายน

พ.ศ.2555 เป็นต้นมาโดยบุหรี่ซิการ์ ยาเส้น หรือยาเส้นปรุงต้องเปลี่ยนเป็นรูปแบบใหม่ทั้งหมด และต้องเปลี่ยนเป็นรูปแบบใหม่ทั้งหมดและต้องไม่มีคำหรือข้อความต้องห้ามตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 15 หากผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าฝ่าฝืนไม่ปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขทั้งสองฉบับดังกล่าวจะมีระวางโทษปรับไม่เกิน 100,000 บาท และถ้าผู้ใดจำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบที่ผิดกฎหมายเหล่านี้ จะมีระวางโทษปรับไม่เกิน 20,000 บาท

อีกทั้ง ยังมีประกาศกระทรวงสาธารณสุขที่มีผลบังคับใช้อย่างต่อเนื่องคือ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 19 พ.ศ.2553 เรื่องกำหนดชื่อหรือประเภทของสถานที่สาธารณะที่ห้ามการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ โดยกำหนดให้สถานที่ 5 ประเภทต่อไปนี้เป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด ได้แก่ สถานบริการสาธารณสุข และสุขภาพ สถานศึกษาระดับต่ำกว่าอุดมศึกษา สถานที่สาธารณะที่ใช้ประโยชน์ร่วมกัน ยานพาหนะสาธารณะและสถานีขนส่ง รวมทั้งศาสนสถาน ผู้ใดสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่มีความผิดตามกฎหมายต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 2,000 บาท

นอกจากนี้ สถานที่ที่ต้องปลอดบุหรี่ แต่อาจจัดหรือไม่จัดให้มีเขตปลอดบุหรี่ (เฉพาะในพื้นที่ส่วนที่ไม่ใช่อาคารหรือสิ่งปลูกสร้าง) ก็ได้ คือ สถานศึกษาระดับอุดมศึกษา สถานที่ราชการรัฐวิสาหกิจ หรือหน่วยงานอื่นของรัฐ ปิมน้ำมัน ปิมน้ำมัน



ทั้งนี้ยกเว้นอาคารสนามบินนานาชาติ โดยเขตปลอดบุหรี่และเขตปลอดบุหรี่ ต้องมีสภาพลักษณะและมาตรฐานตามที่กฎหมายกำหนด โดยให้ผู้ประกอบการหรือผู้ดำเนินการเป็นผู้มีหน้าที่ในการจัดการดังกล่าว

หากฝ่าฝืนไม่จัดให้ส่วนหนึ่งส่วนใดหรือทั้งหมดของสถานที่สาธารณะเป็นเขตปลอดบุหรี่และเขตปลอดบุหรี่ ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 20,000 บาท หากไม่จัดให้เขตปลอดบุหรี่มีสภาพลักษณะ และมาตรฐานตามที่กฎหมายกำหนดระวางโทษปรับไม่เกิน 10,000 บาท และหากไม่จัดให้มีเครื่องหมายในเขตปลอดบุหรี่หรือเขตปลอดบุหรี่ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 2,000 บาท

และหากพบการละเมิดกฎหมายสามารถร้องเรียนได้ที่ศูนย์บริการข้อมูลฮอตไลน์ กรมควบคุมโรค โทร. 1422 ศูนย์รับเรื่องร้องเรียนบุหรี่และสุรา โทร.02-590-3342 และ website:<http://btc.ddc.moph.go.th> หรือ <http://www.thaiantitobacco.com>



ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ x-cite
หน้า 18 วันที่ 2 มิ.ย.2555

สถานการณ์ "โรคมะเร็งช่องปากในไทย"



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับภาคที่เกี่ยวข้อง แถลงข่าว สถานการณ์โรคมะเร็งช่องปากในไทย เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก และกลุ่มเสี่ยงอายุ 40 ปีขึ้นไป ที่สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ช่องปากไม่สะอาด และเคี้ยวหมาก ควรเข้ารับการตรวจคัดกรองรอยโรคในช่องปากปีละครั้ง

นพ.ธีรพล โตพันธานนท์ รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า จากสถานการณ์โรคมะเร็งในช่องปากซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น นอกจากจะบั่นทอนคุณภาพชีวิตของประชาชนแล้ว ยังมีผลต่อเศรษฐกิจทั้งในระดับครัวเรือนและระดับประเทศ เนื่องจากค่าใช้จ่ายในการรักษาที่มีราคาสูง การคัดกรองรอยโรคในช่องปากเป็นการตรวจเพื่อหาหามะเร็งช่องปากตั้งแต่ระยะแรก ทำให้อัตรารอดชีวิต 5 ปี ของผู้ป่วยสูงขึ้น อีกทั้งผู้ที่เนื้อเยื่อในช่องปากได้รับการระคายเคืองเป็นประจำ เช่นจากฟันปลอมหรือวัสดุอุดฟันที่มีส่วนแหลมคม กลุ่มคนที่ทำงานกลางแจ้ง ริมฝีปากโดนแดดจัดเป็นประจำจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งที่ริมฝีปาก ผู้ที่คนในครอบครัวเคยมีประวัติเป็นมะเร็งทางเดินอาหารส่วนบน และผู้ที่ติดเชื้อไวรัส HPV ซึ่งการศึกษาวิจัยในระยะหลังพบว่า มีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งช่องปากอย่างชัดเจน กลุ่มเสี่ยงจึงควรได้รับการตรวจคัดกรองรอยโรคในช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

นายแพทย์ธีรพล กล่าวต่อว่า กรมอนามัยร่วมกับโครงการกลยุทธ์วิชาชีพทันตแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ จัดทำคู่มือการตรวจรอยโรคในช่องปากด้วยตนเอง เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสามารถสังเกตอาการที่น่าสงสัยจะพัฒนาเป็นมะเร็งช่องปาก โดยมีความผิดปกติของเนื้อเยื่ออ่อนในช่องปาก บริเวณริมฝีปาก กระพุ้งแก้ม เหงือก ลิ้น เพดานปาก เช่น มีแผลเรื้อรังในช่องปากที่เป็นแล้วไม่หายภายใน 2 สัปดาห์ มีรอยโรคสีขาว สีแดง หรือรอยโรคสีขาวปนแดงบริเวณเนื้อเยื่อในช่องปาก ขอบลิ้นหรือขอบริมฝีปากหรือตำแหน่งอื่นๆ ในช่องปากมีลักษณะแข็งเป็นไต เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่ไม่มีอาการเจ็บ แต่ที่น่าสังเกตคือรอยโรคมะเร็งช่องปากมักพบบริเวณด้านข้างของลิ้น ใต้ลิ้น และบริเวณด้านหลังของฟันที่สุดท้าย ส่วนมะเร็งช่องปากที่เกิดจากเชื้อ HPV มักจะพบรอยโรคในบริเวณต่อมทอนซิล ฐานลิ้น และคอหอย หากพบอาการดังกล่าวต้องรีบพบแพทย์หรือทันตแพทย์ทันที

ทันตแพทย์หญิงชลธิชา พุทธิวงค์นันท์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ กล่าวว่า

ประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิงทุกสิทธิ์ ได้แก่ สิทธิข้าราชการ สิทธิประกันสังคม และสิทธิบัตรทอง สามารถขอรับการตรวจคัดกรองรอยโรคในช่องปากได้ที่โรงพยาบาลของรัฐ และสถานอนามัยที่มีคลินิกทันตกรรม ซึ่งมีอยู่ 55 แห่งของจังหวัดสมุทรปราการได้ในเวลาราชการเฉลี่ยอยู่ที่ 80,454 บาทต่อราย หรือคิดเป็น 64.1% ของรายได้ต่อปี โดยครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยมีอาการเข้าสู่ระยะที่ 4 มีค่ารักษาอยู่ที่ 100,883 บาทต่อราย ผู้ป่วยที่ต้องจ่ายค่ารักษาสูงสุดอยู่ที่ 131,124.27 บาท ดังนั้น การค้นพบโรคในระยะเริ่มต้นจะช่วยให้การรักษาได้ผลดีและลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาได้

นพ.ธีรพล โตพันธานนท์ รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า

สัญญาณเตือนของมะเร็งช่องปากระยะแรก ได้แก่ มีแผลเรื้อรังในช่องปาก ไม่หายภายใน 2 สัปดาห์ มีรอยโรคสีขาว สีแดง หรือสีขาวปนแดง บริเวณเนื้อเยื่อในช่องปาก มีขอบลิ้น ขอบริมฝีปาก หรือตำแหน่งอื่นๆ ในช่องปากที่มีลักษณะแข็งเป็นไต ส่วนใหญ่ไม่มีอาการเจ็บมักพบบริเวณด้านข้างของลิ้น ใต้ลิ้น บริเวณด้านหลังของฟันที่สุดท้าย และเพดานปาก กลุ่มเสี่ยงคือคนอายุ 40 ขึ้นไป พบในเพศชายมากกว่าหญิงมีปัจจัยเสี่ยงคือ สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ช่องปาก ไม่สะอาด กินหมาก ผู้ทำงานกลางแจ้ง จะเสี่ยงเป็นมะเร็งที่ริมฝีปากหรือมีคนในครอบครัวเคยมีประวัติเป็นมะเร็งที่ทางเดินอาหารส่วนบน และผู้ติดเชื้อไวรัส HPV



Boardwalk Empire ฤดูกาลที่ 2



หนังสือซีรีส์เรื่องดัง Boardwalk Empire ฤดูกาลที่สองเดินทางมาถึงไทยแล้ว

หนังสือเล่มแรกได้ชื่อว่า เป็นหนังสือที่มาจากสื่อบุหรี่เยอะมาก มากจริง ๆ มีงานวิจัยว่านักสูบบุหรี่ยิ่งจะเกิดความอยากสูบบุหรี่เพิ่มมากขึ้นทันทีอย่างมีนัยยะสำคัญ

หนังสือเล่มที่สองยังคงเป็นเช่นเดิม มีควันบุหรี่ปริ้วป่วนไปทั่วทุกฉากทุกตอน

หนังสือเล่าเรื่องขบวนการค้าเหล้าเถื่อนในแอตแลนติกซิตีทศวรรษที่ 1920 เป็นเวลาที่ ลัคกี้ ลูเซียโน และ อัล คาโปน ยังเป็น แคนคูน้องคนอื่น และอยู่ระหว่างการไต่เต้าขึ้นมาเป็นเจ้าพ่อที่มีชื่อเสียงที่สุดในประวัติศาสตร์อเมริกา

เวลานั้นแอตแลนติกซิตีอยู่ใต้อิทธิพลของอิน็อค ธอมป์สันหรือนักกี๋ สมุหนายกรัฐมนตรีประจำเมือง รับบทโดยนักแสดงที่มีฝีมือหน้าเหมือนผีคือสตีฟ บูเชมิ

หนังสือตั้งแต่ตอนที่หนึ่งของฤดูกาลที่หนึ่งเพราะได้ มาร์ติน สกอร์เซซี กำกับด้วยทุนสร้างที่มากที่สุดในการสร้างหนังโทรทัศน์ ทุนเกือบทั้งหมดหมดไปกับการเนรมิตแอตแลนติกซิตียุค 20 ที่ซึ่งมีทางเดินไม้กระดานริมชายหาดอันมีชื่อเสียงคือ Boardwalk ตามชื่อเรื่อง

หนังสือเล่มนี้จำลองฉากทางเดินไม้กระดานริมทะเลขึ้นมาตามจริงทั้งคัทเอ้าท์โฆษณาและห้างร้านต่าง ๆ ตามทางเดิน ใครเคยไปเดินเพลินวานที่หัวหินก็ขอให้นึกภาพว่าหากเพลินวานจำลองห้องแถวทุกห้องตามจริงจะน่าตื่นตาดังเพียงใด

ป้ายคัทเอ้าท์ใหญ่โตที่เราเห็นในหนังหลายฉากทั้งระยะใกล้และไกลคือ LUCKY STRIKE บุหรี่ที่ครองอเมริกาในปีนั้น ขอให้ดูภาพจากหนังและภาพเก่าของเมืองแอตแลนติกซิตีประกอบ

นอกจากนี้ยังมีรถเข็นคนนั่งที่เราจะได้เห็นในหนังด้วย

นักกี๋ หรือ อิน็อค ธอมป์สัน เป็นคนชั่ว แม้ว่าเขาจะเป็นพระเอก แต่ที่จริงเขาเป็นเจ้าพ่อ ในตอนท้ายเรื่องลูกสาวของหญิงที่ เขารักเป็นอัมพาตเพราะโปลิโอ ผู้เป็นแม่สำนึกผิดในบาปกรรมที่ตนเองร่วมกับนักกี๋เคยก่อไว้ เธออยากสารภาพบาปและอยากไปให้การแก่หน่วยตำรวจกลางที่กำลังหาทางเอานักกี๋เข้าคุกให้ได้แต่นักกี๋ไม่ยินยอม เขาเชื่อว่าอะไรที่เขาทำมาทั้งชีวิตเพราะเขาต้องทำและเขาไม่เสียใจในสิ่งที่ทำไปเขาไม่เชื่อพระเจ้าและพร้อมรับความพ่ายแพ้ถ้าหากจะต้องแพ้แต่เขาจะไม่ยอมแพ้โดยง่ายแน่นอน จะเห็นว่านักกี๋เป็นคนประเภททำวันนี้ให้ดีที่สุดเสียแต่เพียงว่าสิ่งที่เขาทำผิดกฎหมายทั้งนั้น

นักกี๋มีมือขวาชื่อเจมส์ ดาร์มอนด์ หรือ จิมมี่ หนังสือฤดูกาลที่สอง จะเปิดเผยเรื่องราวของจิมมี่อย่างละเอียดและแสดงให้เห็นว่าคนชั่วต้องรับกรรมชั่วอย่างไรเช่นเดียวกันว่าแม้จิมมี่จะเป็นตัวเอกของเรื่องแต่บาปกรรมที่เขาก่อมากมายเหลือเกินจริงๆ ในตอนแรกเขาเป็นนักศึกษาปริญญาตรีด้วยการส่งเสริมของนักกี๋ เขายากจนแต่มีอนาคตดี วันหนึ่งเขาและต๋อยอาจารย์ที่มาเกาะเกาะมารดาคนสวยของเขาคืนนั้นเขาร่วมประเวณีกับมารดาของตนเองด้วยความเต็มใจของฝ่ายหลัง เขาทำสาวท้องระหว่างที่เรียนหนังสือ

ทั้งหมดนี้ทำให้เขาต้องหลบจากการเป็นนักศึกษาอาสาไปรบในสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง แล้วกลับแอตแลนติกซิตีด้วยขาที่พิการ จิมมี่แต่งงานกับแม่ของลูกที่เขาไม่แน่ใจว่ารักหรือเปล่า เขาฆ่าบิดาผู้บังเกิดเกล้าในตอนท้าย และทรยศนักกี๋ซึ่งติดต่อเขาตลอดมา ที่จริงแล้วเขาดูเหมือนจะสำนึกผิด ในสิ่งที่ทำไปแต่บาปกรรมใหญ่หลวงทำให้เขาไม่อาจได้รับการให้อภัยจากพระเจ้าองค์ไหนได้เลย

คนหนึ่งไม่สำนึกผิดกลับรอดจากปากเหยี่ยวปากกาและดูเหมือนจะเจริญรุ่งเรืองต่อไปในฤดูกาลที่สาม อีกคนหนึ่งสำนึกผิดแต่พระเจ้าไม่อภัย หนังสือฝรั่งๆ มักให้เราต้องตั้งคำถามว่าชีวิตเกิดมาทำไมเสมอ



นวดฝ่าเท้า เลิกบุหรื...ลดไมเกรน

แนะนำวิธีนวดกดจุดสำหรับคน
อยากเลิกสูบบุหรื เผยเป็นศาสตร์ปรับ
สมดุลในร่างกาย ทำได้ง่ายๆ ที่บ้าน นวด
เพียง 5 ครั้งเริ่มเห็นผล

อาจารย์ธันย ดลอมพรพิศุทธิ์ หมอ
นวดเท้าและประธานชมรมพัฒนาสุขภาพ
ชุมชนเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรื เปิดเผยว่า
นวดเท้ากดจุดสามารถเลิกบุหรืได้โดยใช้
ศาสตร์การนวดกดจุดสะท้อนเท้าที่เป็น
ศาสตร์ของจีน หรือที่เรียกอีกชื่อว่า แพทย์
ทางเลือกช่วยเลิกบุหรื ที่สามารถทำเองได้
ภายในครอบครัว การนวดจุดที่เท้าจะทำให้
กระตุ้นการทำงานของจมูก ลำคอ ปอด
และการรับรู้กลิ่น การนวดในตำแหน่งต่างๆ
ที่เท้าจึงสามารถวินิจฉัยได้ว่า ส่วนใดของ
ร่างกายเกิดความไม่สมดุล และจะไปปรับ
การทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย
ได้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างน่าอัศจรรย์

การนำศาสตร์นี้มาประยุกต์ใช้กับ
ผู้ต้องการเลิกบุหรืนั้น เริ่มพิจารณาจากที่
เราเห็นว่า สารนิโคตินเป็นสารหลักที่จะไป
กระตุ้นการทำงานของสมองให้หลั่งสารเคมี
ออกมา เมื่อหลั่งสารเคมีออกมาแล้วจะทำ
ให้ร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า การ
นวดช่วยกระตุ้นให้อวัยวะแข็งแรง เช่น ระบบ
การหายใจ ระบบการรับรู้กลิ่น เมื่อคนติด
บุหรืได้รับการนวดประมาณ 5 ครั้ง เมื่อ
กลับมาสูบบ่ออีกจะมีรสชาติดมและสัมผัส
ได้ถึงกลิ่นเหม็นทำให้ไม่อยากสูบบุหรื

“เมื่อสูบบุหรืแล้วมีรสขม ก็จะทำ
ให้คนที่ม่ใจอยากเลิกบุหรืก็สามารถทำได้
อย่างแน่นอน นอกจากจะทำให้เลิกบุหรืได้
แล้วยังช่วงลดอาการเครียด นอนไม่หลับ
ไมเกรน หรือผู้หญิงมีบุตรยาก เพราะมี
ปัญหาทางระบบสืบพันธุ์ การนวดกดจุด
สะท้อนเท้าจะไปกระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ ที่
สัมพันธ์กับร่างกายกลับมาทำงานได้ดี”



ประธานชมรมพัฒนาสุขภาพชุมชนฯ ระบุว่า จุดที่ควรนวดเลิกบุหรืคือ

1. ด้านบนนิ้วโป้งที่ติดกับนิ้วชี้
2. อยู่ที่ปลายเท้าของทุกนิ้ว
3. โคนด้านในของนิ้วโป้งที่ติดกับนิ้วชี้
4. ในสี่เหลี่ยมด้านนอกทั้งบนและล่างของนิ้วโป้ง
5. ด้านข้างด้านในของนิ้วโป้งที่ติดกับนิ้วชี้
6. ด้านข้างด้านนอกของนิ้วโป้ง
7. บริเวณข้อเท้าหรือข้อพับของนิ้วโป้ง
8. บริเวณเนินเนื้อใต้เท้าทั้ง 4 นิ้ว
9. ระหว่างร่องนิ้วโป้งและร่องนิ้วชี้
10. ระหว่างร่องนิ้วโป้ง และร่องนิ้วชี้จะอยู่บริเวณโคนนิ้วโป้ง

นอกจากการนวดกดจุดไม่ใช่เพียงเพื่อช่วยเลิกบุหรืเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการ
ฟื้นฟูสร้างเสริมสุขภาพหลังจากที่เลิกบุหรืแล้วอีกด้วย

“จากการทดลองให้ผู้ติดบุหรืที่ยังไม่ต้องการเลิกบุหรืกดจุดสะท้อนเท้าพบว่าเมื่อ
นวดเท้าไป 15 ครั้งทำให้ความอยากบุหรืลดน้อยลง 50 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งในการทดลองจะ
ไม่บอกว่าเป็นวิธี การนวดเลิกบุหรื แต่เมื่อการนวดผ่านไปให้กลุ่มผู้ทดลองกรอก
แบบสอบถาม ซึ่งส่วนใหญ่บอกว่าอาการอยากสูบบุหรืลดลง ขณะนี้มีผู้เข้าร่วมโครงการ
นวดเลิกบุหรืจำนวน 11 คน และมี 7 คนที่นวดกดจุดเพียง 10 ครั้ง ก็สามารถเลิกสูบบ
บุหรืได้เด็ดขาด”

ขณะนี้ เปิดให้บริการที่ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ม.มหิดล และจะเปิดให้
บริการเร็วๆ นี้โดยร่วมมือกับโรงพยาบาลรามารักษ์ ในการจัดโครงการนวดเลิกบุหรื
อย่างต่อเนื่อง” เพื่อเป็นแพทย์ทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการเลิกบุหรื

ที่มา : หนังสือพิมพ์ ASTV ผู้จัดการสุดสัปดาห์



คอลัมน์ MGR-SPORT หน้า 40 วันที่ 5-11 พ.ค.2555

อย่ามาใช้เหตุผล กับการดูด นะ!!!

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

สมมติว่า ที่นี้ถ้าเราเชื่อ Gruber (ผมคนหนึ่งแหละครับที่ Tomorrow never comes to diet ดังนั้นผมค่อนข้างเชื่อ Gruber>Glaeser) เครื่องมือที่ Gruber เสนอว่าแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ได้ก็คือ การเก็บภาษีบุหรี่เพิ่มเติม วิธีการนี้พยายามประนีประนอมที่จะไม่ทำลายหลักเสรีนิยมโดยสิ้นเชิง ด้วยการเข้าไปห้ามสูบโดยตรงแต่พยายามใช้ **‘ราคาบุหรี่’** ที่สูงขึ้นเป็นเครื่องมือสร้างวินัยให้แก่ผู้สูบให้เลิกสูบหรือสูบน้อยลง (เพราะมันแพง) Gruber เรียกภาษีบุหรี่ว่า เป็น Commitment devices หรือก็คือเครื่องมือที่ทำให้คนสามารถทำตามสัญญาที่ให้ไว้กับตัวเอง (ว่าจะเลิกสูบ) ได้อย่างมั่นคงยิ่งขึ้น โดยไม่สูญเสียการควบคุมตนเองไป

นักเศรษฐศาสตร์ จำนวนหนึ่งพยายามโต้แย้งว่าวิธีการดังกล่าว ทำร้ายคนจนเพราะคนที่จนที่สุด (lowest quartile of income) มีค่าบุหรี่คิดเป็นร้อยละ 3.2 ของรายได้ แต่คนที่รวยที่สุดใช้จ่ายด้านบุหรี่คิดเป็นร้อยละ 0.4 ของรายได้เท่านั้น การขึ้นภาษีจึงจะกระทบต่อผู้สูบบุหรี่ที่มีรายได้น้อยมากกว่าผู้ที่มีรายได้มาก ทว่าจุดนี้เองที่ Gruber ชี้ว่า ในทางปฏิบัติแล้ว จะนำไปสู่การเลิกสูบได้ดี เพราะภาระภาษีที่มากขึ้นเองเป็น Credible commitment devices หรือเป็นตัวบังคับที่มีประสิทธิภาพ ให้คนจนต้องปรับตัวมากกว่าคนรวยและจะเลิกสูบได้แน่นอนกว่า



Tips : การสูบบุหรี่ได้ถูกคำนวณโดยนักสาธารณสุขว่า **ทำให้อายุลดลงโดยเฉลี่ยกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 6 ปี** และนักเศรษฐศาสตร์โดย Gruber and Koszegi (คนหลังนี้เป็นคนที่บุกเบิกแนวคิดด้านเศรษฐศาสตร์ยาสูบแนวใหม่ หรือก็คือการพิจารณาคนให้มี time-inconsistency ซึ่งเป็นมโนทัศน์ที่ Gruber ใช้อธิบายอยู่) ได้พยายามคำนวณมูลค่าของ 6 ปี ที่ตายเร็วขึ้นเป็นต้นทุนตัวเงินเฉลี่ยต่อซองบุหรี่ที่สูบ พบว่า **ทุก ๆ ซองของบุหรี่ที่สูบจะทำให้อายุสั้นลงเป็นมูลค่าราว 35 เหรียญดอลลาร์สหรัฐหรือกว่า 1,025-1,225 บาท**

Referent : Jonathan Gruber (2003). The New Economics of Smoking.NBER

<http://economix.blogs.nytimes.com/2008/11/11/should-cities-ban-smoking-in-public-places/credit>
[picture:http://www.rippermarketing.com/blog/](http://www.rippermarketing.com/blog/)



“ข้าพเจ้าเชื่อว่ารัฐมนตรีคนปัจจุบัน เปิดทางให้เราได้มีโอกาสแสดงแง่คิดของบริษัท และการที่เราจะประสบความสำเร็จมากหรือน้อยอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับว่าเราสามารถให้ความรู้ในประเด็นดังกล่าวแก่รัฐมนตรีผู้นั้นและแผนกต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้มากน้อยแค่ไหน โดยที่เราจะต้องไม่สร้างภาระแก่เขา ด้วยรายละเอียดต่างๆ ที่มากเกินไป ซึ่งอาจทำให้เขาหันไปหาคำอธิบายที่กระจ่าง จากฝ่ายตรงกันข้ามได้”

(เอกสารของบริษัท ฟิลลิป มอร์ริส จำกัด พ.ศ.2535)

รวมพลัง คนเจียงใหม่ บ่เอาควันบุหรี่



เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม 2555 เครือข่ายครูนักรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ จ.เชียงใหม่ ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และหน่วยงานทุกภาคส่วน จัดกิจกรรมวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2555 ณ ช่วงประตู่ท่าแพ ภายใต้คำขวัญ **“จับตาเผ่าระวัง ยับยั้งอุตสาหกรรมยาสูบ” Tobacco Industry Interference**

มีวัตถุประสงค์ในการจัดงาน คือ **มุ่งรณรงค์ พิทักษ์สิทธิผู้ไม่ สูบบุหรี่ ป้องกันนักสูบหน้าใหม่** โดยเผยแพร่ความรู้เรื่องกลยุทธ์บริษัทบุหรี่ โทษพิษภัยและอันตรายจากการสูบบุหรี่ อันตรายของการได้รับควันบุหรี่มือสอง อีกทั้งประชาสัมพันธ์ให้เยาวชนมีค่านิยมที่ไม่สูบบุหรี่ โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ ม.ล.ปนัดดา ดิศกุล เป็นประธานเปิดงานวันงดสูบบุหรี่โลกพร้อมลงนาม ในผืนผ้าเพื่อร่วมประกาศเจตนารมณ์ **“คนเจียงใหม่ บ่เอาควันบุหรี่”**

จากนั้นประธานเครือข่ายครูนักรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่และตัวแทนนักเรียนรับมอบ ผืนผ้าจากประธานพิธี และนำผืนผ้าร่วมขบวนรณรงค์เพื่อให้ชาวเชียงใหม่ได้เขียนประกาศเจตนารมณ์ ในช่วงเดินขบวนรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ผืนผ้าจะปรากฏอยู่ที่ประตูทั้ง 4 ด้านของ เมืองเชียงใหม่ คือด้านประตูท่าแพ, ประตูช้างเผือก, ประตูเชียงใหม่และประตูสวนดอก

ประธานเครือข่ายครูนักรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ กล่าวนำประกาศเจตนารมณ์ “คนเจียงใหม่ บ่เอาควันบุหรี่” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล่าวพร้อมกัน 3 ครั้ง พร้อมทั้งทำสัญลักษณ์กากบาท เพื่อแสดงการไม่เอาควันบุหรี่ ประธานในพิธีติดกล่องสะบัดชัย เพื่อปล่อยขบวนเดินรณรงค์ “คนเจียงใหม่ บ่เอาควันบุหรี่” ออกเป็น 4 สาย ดังนี้

- สายที่ 1 ช่วงประตู่ท่าแพไปถึงพุทธสถาน
- สายที่ 2 ช่วงประตู่ท่าแพไปถึงประตูเชียงใหม่
- สายที่ 3 ช่วงประตู่ท่าแพไปถึงประตูช้างเผือก
- สายที่ 4 ช่วงประตู่ท่าแพไปถึงประตูสวนดอก

การจัดกิจกรรมวันงดสูบบุหรี่โลกในครั้งนี้เป็นการรวมพลังของคนเชียงใหม่ในหลายๆ หน่วยงาน ที่ร่วมมือรวมพลังกันประกาศเจตนารมณ์ **“คนเจียงใหม่ บ่เอาควันบุหรี่”** โดยมีเครือข่ายโรงเรียนจำนวน 46 โรงเรียน นักเรียน จำนวน 2,200 คน ชมรมเวสป่าโรงเรียน ยุพราชวิทยาลัย, ชมรมยอนด้าคลาสสิกวิทยาลัยโพลิเทคนิคลานนาเชียงใหม่, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่, สำนักงานขนส่งจังหวัดเชียงใหม่, กองบังคับการตำรวจจราจรเชียงใหม่, เครือข่ายองค์กรงดเหล้า จังหวัดเชียงใหม่, เทศบาลนครเชียงใหม่, เทศบาลช้างเผือก, ห้างบิ๊กซี หางดง

1 และสถานีวิทย์เชียงใหม่ เขต 3 โดยได้รับการสนับสนุนจากมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ภายใต้กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และในอนาคตอันใกล้นี้ จังหวัดเชียงใหม่จะเป็นจังหวัดที่ปลอดจากควันบุหรี่



ข้อมูลโดย เครือข่ายครูนักรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ จังหวัดเชียงใหม่

อสม.!

"เลิกบุหรี ต้นแบบที่ดีของชุมชน"

ปัจจุบันประเทศไทยมีเครือข่ายสุขภาพ ที่เรียกว่า อาสาสมัครสาธารณสุข หรือ อสม. ทั่วประเทศกว่า 1 ล้านคน

อสม. ถือว่ามีบทบาทในการเป็นผู้นำทางสุขภาพ นอกเหนือจากเป็นผู้ดูแล ฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพในรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ ถือว่า อสม. ได้ทำหน้าที่อย่างดีและต่อเนื่องมาเป็นเวลานาน ฉะนั้น อสม. จึงควรเป็นตัวอย่างทางสุขภาพที่ดีอย่างหนึ่ง คือ พฤติกรรมการสูบบุหรี่

ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) จึงได้สนับสนุนการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อให้ อสม. เกิดการลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ ในพื้นที่ 5 จังหวัด คือ พิษณุโลก ปราจีนบุรี ร้อยเอ็ด ฉะเชิงเทรา และยะลา ทำให้พบสถานการณ์ว่า อสม. ที่ยังมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ส่วนใหญ่จะเป็น อสม. ชาย

เมื่อนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ พบว่า เหตุผลที่ อสม. สูบบุหรี่ เกิดจากความคิดว่า การสูบบุหรี่จะสามารถคลายเครียดได้ รองลงมาคือ ช่วยคลายความหงุดหงิด ไม่สบายใจ แก้เหงา บางส่วนระบุว่า เพื่อเข้าสังคม เกิดจากความเคยชิน

โดยกิจกรรมที่นำไปทำกับชุมชน จะเน้นในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สิ่งสำคัญที่สุด คือ แรงสนับสนุนจากคนในครอบครัว โดยเฉพาะครอบครัวที่มีเด็กเล็ก

ตัวอย่างพื้นที่ จ. พิษณุโลก ที่มี อสม. ชายที่สูบบุหรี่ถึงร้อยละ 44 จึงได้กำหนดกิจกรรมเป็น 9 อย่าง 2 กลุ่มใหญ่คือ 1. **กลุ่มกิจกรรมที่ส่งเสริมการรับรู้ภายในบุคคล** เช่น การตั้งชมรม

กลุ่มที่ 2 **การสร้างแรงกระตุ้นทางสิ่งแวดล้อม** โดยใช้ปัจจัยทางสังคม ซึ่งจะเน้นให้สังคมเข้ามามีส่วนร่วมด้วย เช่น การนำครอบครัวเข้ามาร่วมกิจกรรม การสร้างให้เป็นบุคคลต้นแบบ การร่วมรณรงค์ในหมู่บ้าน เป็นต้น

จากกิจกรรมของ **จ. พิษณุโลก** พบว่า สามารถทำให้กลุ่มตัวอย่างเลิกบุหรีได้ส่วนหนึ่ง ตั้งใจเลิกส่วนหนึ่งและสูงคั้งที่ส่วนหนึ่ง แต่สิ่งที่พบคือกระบวนการมีส่วนร่วมทางสังคม โดยเฉพาะกำลังใจจากครอบครัว ถือเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้สามารถเลิกบุหรีได้

ในพื้นที่ **จ. ฉะเชิงเทรา** ใช้กิจกรรมคล้ายกัน เช่น การสร้างเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การให้กำลังใจ เป็นต้น นอกจากนี้ยังได้ตามสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง

พบว่า อสม. 1 ใน 4 ที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถงดบุหรีในช่วง 6 เดือนที่ทำการกิจกรรมได้โดยได้ให้เหตุผลว่า **ส่วนหนึ่งมาจากความกังวลเรื่องปัญหาสุขภาพ รองลงมาคือ เริ่มตระหนักและเป็นห่วงคนใกล้ชิด** และส่วนหนึ่งต้องการเลิกอยู่แล้ว เมื่อได้แรงเสริมจากกิจกรรม ก็ทำให้สามารถงดบุหรีได้จริง

จ. ปราจีนบุรี พบว่า ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมาย เคยพยายามเลิกบุหรี แต่**ไม่สำเร็จ** จึงเริ่มดำเนินกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรีและทักษะในการเลิกบุหรีเพื่อตนเองและผู้อื่น

โดยพบว่า **กลุ่มที่มีความคิดอยากเลิกบุหรี ส่วนใหญ่มีความเป็นห่วงครอบครัว และสุขภาพจึงเป็นแรงขับให้อยากเลิกบุหรี**



สำหรับ จ. ยะลา และ จ. ร้อยเอ็ด มีกระบวนการขับเคลื่อนคล้าย ๆ กัน ในการทำกิจกรรม ทำความเข้าใจ และให้ความรู้กับ อสม. ครอบครัว และประชาชนในพื้นที่ **เพื่อให้ทุกฝ่ายเกิดความเข้าใจร่วมกัน และเป็นแรงผลักดันให้ผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่เกิดกำลังใจในการเลิกได้ด้วย**

การทำกิจกรรมในพื้นที่ต่าง ๆ ทำให้พบว่า **แรงผลักดันที่สำคัญที่ทำให้สามารถเลิกบุหรีได้ คือ จะทำให้สุขภาพไม่ดี และบุคคลใกล้ชิดอยากให้งด** โดยเฉพาะผู้ที่มีลูกหลาน และหากคนในครอบครัวเข้าใจ และให้กำลังใจก็จะสามารถทำได้สำเร็จมากขึ้น

ด้านกิจกรรมที่มีผลในการเลิกและลดบุหรี คือการอบรม และการชมวิดิทัศน์ที่เป็นผลกระทบเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ รวมถึงการสร้างต้นแบบในการเลิกสูบบุหรี่ เพราะ อสม. **ถือว่า มีบทบาทสำคัญทางสุขภาพ เมื่อเกิดความตระหนักและสังคมร่วมกันสนับสนุนการเลิกอย่างจริงจังก็ทำให้เกิดผลสำเร็จขึ้นได้**

การเลิกสูบบุหรี่ในกลุ่ม อสม. จึงได้ผลดีจากการทำกิจกรรม การให้ความรู้เสริมแรงสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม จึงนำมาสู่ความสำเร็จได้ โดยเฉพาะกำลังใจจากครอบครัว ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดแรงจูงใจ และเกิดความพยายามในการเลิกบุหรี

"เพื่อต้นแบบที่ดีของชุมชน"

ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

ข้อมูลโดย : หริสร์ ทวีพัฒนา



ผลิตภัณฑ์ยาสูบ...ที่ไม่ใช่บุหรี่

ตลาดใหม่...ของอุตสาหกรรมยาสูบ

ผลิตภัณฑ์ยาสูบที่ไม่ใช่บุหรี่ ชนิดที่เสพติดแล้วเกิดควันทำอันตรายกับคนรอบข้างได้เช่นเดียวกับบุหรี่ได้แก่ ชิการ์ (pipe) บุหรี่ทอถื่น (bidi) และ Water pipe ซึ่งมีหลายชื่อ ได้แก่ ชิชา (Shisha) ฮุกก้า (Hookah) นาเกลีย (Naghile) กิซา (Giza) หรือ ฮับเบิล บับเบิล (Hubble-bubble) ช่วงนี้มีคนมาบอกหลายคนว่าบ้านเราทันสมัยนะ มี ฮุกก้าคาเฟ่ หรือ Water pipe Cafe เหมือนอเมริกา แล้ว

ชิการ์ หรือ ไปป์ คนไทยรู้จักมานาน ชิการ์ทำจากใบยาสูบแห้งทั้งใบมวนอัดให้แน่น แต่งเติมรสเติมกลิ่น ส่วนไปป์ก็เช่นเดียวกัน แต่ใช้ใบยาสูบหั่นฝอยแต่งรสเติมกลิ่นวิธีเสพต่างกันเล็กน้อย **ทั้งสองอย่าง โฆษณาว่ามีอันตรายน้อยกว่าบุหรี่** โดยที่ไม่ค่อยมีข้อมูลการศึกษามากนัก แต่นักวิจัย พบว่ามีสารก่อมะเร็งในยาสูบชิการ์หรือไปป์ปริมาณมากกว่าบุหรี่ ทั้งมวนชิการ์เองมีความเป็นกรดต่างที่ทำให้ไนโคตินดูดซึมและเข้าสู่สมองได้รวดเร็วกว่าเสพติโคตินได้เร็วกว่าบุหรี่ (Cigarette) เสียอีก

ยาสูบมวนเอง เช่น บิดี (Bidi) ของอินเดีย บุหรี่ซีเยของไทย ลักษณะการมวนคล้ายชิการ์ ใช้ใบยาสูบแห้งทั้งใบมวน มวนใหญ่กว่าและน้ำหนักมากกว่าบุหรี่ (cigarette) ตั้ง 2-10 เท่า จึงมีรายงานว่าเกิดมะเร็งช่องปาก มะเร็งปอด และวัณโรคได้มากกว่าบุหรี่ยมวน แต่มีการศึกษาวิจัยไม่มากเพราะวิธีการผลิตยาสูบมวนเองและการบริโภคแตกต่างกันตามความนิยมในแต่ละท้องถิ่น (บุหรี่ cigarette หนักมวนละ 0.5 กรัม ซีเยมวนโตหนักถึง 5 กรัม)

Water pipe หรือ ฮุกก้า มีต้นกำเนิดจากประเทศเปอร์เซียและอินเดีย คนไทยจะรู้จักในชื่อ บาระกู มีอุปกรณ์ใช้เสพ ตกแต่งรูปร่างได้สวยงามดังในรูป วิธีใช้เติมน้ำในกระเปาะใส่น้ำด้านล่าง เติมยาสูบที่รูปถ้วยข้างบนแล้วจุดไฟเผา ผู้เสพจะดูดควันจากท่อสำหรับดูดด้านล่าง ควันยาสูบจะผ่านลงมาจาก้านของเครื่องผ่านน้ำเข้าปากและเข้าปอด เครื่องอาจจะมีสองที่ดูด (hose) ก็ได้ ใช้ได้พร้อมกันมากกว่าครึ่งละหนึ่งคน หรืออาจผลัดกันเสพร่วมกันโดยท่อดูดอันเดียวกัน ลักษณะการเสพแบบนี้ จะเกิดโรคที่ติดต่อกันทางสัมผัสหรือการหายใจได้มากขึ้นมากกว่าการสูบบุหรี่

การเสพฮุกก้า ต้องสูดหรือดูดเข้าไปในปอดใช้แรงมากกว่า สูดเข้าปอดลึกกว่า เสพครั้งหนึ่งๆ สูบได้ถึง 100-200 ครั้ง ใช้เวลาเสพนานประมาณครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง ผู้เสพจึงได้รับอันตรายจากการเสพ

เช่นเดียวกับบุหรี่แต่มากกว่ามาก การเผาไหม้ของยาสูบจะทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (ก๊าซเช่นเดียวกับก๊าซที่เกิดจากท่อไอเสียของรถ) โลหะหนัก และนิโคตินปริมาณมาก และดูดซึมอยู่ในกระแสโลหิตได้นานเป็นชั่วโมงตามระยะเวลาการเสพ นอกจากนั้นยังมีสารก่อมะเร็งอีกหลายชนิด เช่น ฟอร์มัลดีไฮด์ (Formaldehyde สารชนิดเดียวกับที่ใช้ดองศพหรือชั้นเนื้อ) อะเซตัลดีไฮด์ (Acetalde-



hyde) และไนโตรซามีน (Nitrosamine) ที่เกิดจากการเผาไหม้ยาสูบในปริมาณที่สูงกว่าบุหรี่มาก แม้ควันจะผ่านน้ำแล้วก็ตาม ดังนั้นโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งที่ช่องปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหารและปอดจึงมีมากกว่า บุหรี่ Cigarette มากๆ นอกจากนี้ยังพบว่า ควันของฮุกก้าที่ผู้เสพพ่นออกมาและจากการเผาไหม้ยาสูบเป็นอันตรายต่อคนรอบข้าง (Second hand smoke) มากกว่ามีสารก่อมะเร็งปริมาณมากกว่าควันบุหรี่

อย่างไรเรียกว่า **‘เสพติฮุกก้า’** ยังไม่มีผู้ให้นิยามไว้ แต่อ้างอิงจากนิยามของการเสพติโคตินว่าผู้ที่ต้องเสพทุกวันน่าจะเสพติและเมื่อหยุดสูบจะมีอาการถอนนิโคตินเช่นเดียวกับบุหรี่ จากการศึกษาในอเมริกาพบว่า **ผู้เสพฮุกก้าร้อยละ 77 ต้องสูบทุกวัน ร้อยละ 63 เสพในฮุกก้าคาเฟ่ หรือ Water pipe Cafe ? ส่วนอีกร้อยละ 42 ต้องพกพาอุปกรณ์การเสพติดตัวไว้สูบ** ดังนั้น Water pipe Cafe ? จึงเป็นที่ต้องการและแพร่หลายในหลายประเทศทั้งอังกฤษ ฝรั่งเศส รัสเซีย สหรัฐและในตะวันออกกลาง ยาสูบที่ใช้กับฮุกก้าก็มีบริการหลายรสหลายกลิ่น เช่น แอปเปิ้ล มินต์ คาปูชิโน แดงโม ฯลฯ จึงทำให้มีผู้เสพติมากขึ้นเรื่อยๆ ประกอบกับมีความเข้าใจผิดหรือเชื่อ**โฆษณาว่า ควันยาสูบที่ผ่านน้ำจะอันตรายน้อยเพราะน้ำจะดูดซับสารอันตรายจากการควันยาสูบได้หมด**

ยาสูบที่ไม่ใช่บุหรี่ยุคนี้มีอันตรายเช่นเดียวกับบุหรี่แต่มากกว่าและกฎหมายการควบคุมยาสูบยังครอบคลุมไม่ถึงในหลายประเทศ โดยเฉพาะประเทศไทย การผลิตหรือนำเข้าทั้งอุปกรณ์และยาสูบที่ใช้กับฮุกก้ายังไม่มีข้อห้ามหรือข้อกำหนดใดๆ นับวันปัญหาจะมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะเป็นช่องว่างที่เปิดโอกาสให้อุตสาหกรรมยาสูบทำการตลาด สินค้าใหม่ รวมถึงกิจการร้านฮุกก้าคาเฟ่ที่ร่วมสูบรวมเสพเฮฮาสามัคคี กันได้ นอกจากปัญหาการเสพติยาสูบแล้วยังทำให้มีการแพร่ระบาดของ วัณโรคและโรคติดเชื้ออื่นๆ มากขึ้น เราจะทำอย่างไร จะใช้นโยบาย **‘กันดีกว่าแก้’** หรือ **‘แก้เมื่อมีปัญหา’** ค่ะ

เร่รุ่ม โรงเรียนสังกัด กทม. ปลอดบุหรี่ 100%

พญ.มาลินี สุขเวชชวรกิจ รองผู้ว่าฯ กทม. เป็นประธานแถลงข่าวเนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2555 ตามที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กล่าวถึงสถานการณ์การสูบบุหรี่ พบว่า ผู้สูบบุหรี่เริ่มมีแนวโน้มที่จะลดลง แต่มีนักสูบหน้าใหม่ในกลุ่มเยาวชนที่มีอายุ 16 ปีขึ้นไป จำนวนมากขึ้น กทม. จึงมุ่งเน้นและให้ความสำคัญกับเด็กและเยาวชนโดยมีนโยบายป้องกันและแก้ไข ปัญหายาเสพติดและสารเสพติดในโรงเรียนสังกัด กทม. ซึ่งได้มีการจัดทำโครงการ **‘กรุงเทพฯ สดใส ไร้สารเสพติด’** อย่างต่อเนื่อง

โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ร่วมรณรงค์ผ่านกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การประกวดเรียงความ ประกวดการตูนทักษะชีวิต พิชิตบุหรี่ดำเนิรโครงการในโรงเรียนปลอดบุหรี่นำร่อง 6 กลุ่มเขต 6 โรงเรียน เพื่อเป็นต้นแบบของโรงเรียนปลอดบุหรี่ในโรงเรียนสังกัด กทม.

ทั้งนี้ กทม. ได้รับความร่วมมือจากมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ จัดสัมมนาครูแกนนำเพื่อขยายผลให้โรงเรียนสังกัด กทม. ทั้ง 436 แห่ง เป็นโรงเรียนปลอดบุหรี่ 100% รวมทั้ง กทม. ยังรณรงค์ให้มีการจัดสถานที่ปลอดบุหรี่ตามกฎหมายนำร่องใน 2 เขต ได้แก่ เขตราชเทวี และเขตห้วยขวาง และขยายผลให้มีการจัดสถานที่ปลอดบุหรี่ครอบคลุมพื้นที่กรุงเทพฯ



นอกจากนั้น ยังมีการจัดกิจกรรมการประกวดโครงการเพื่อการไม่สูบบุหรี่ ซึ่งทางสำนักงานเขตได้ส่งโรงเรียนเข้าร่วมประกวดจำนวน 30 โรงเรียน เพื่อให้นักเรียนได้มีส่วนร่วม และนำไปใช้ในการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหามารยาทการสูบบุหรี่ในกลุ่มเยาวชน และขยายผลไปสู่เป้าหมายอื่นๆ ต่อไป

โรงเรียนสังกัด กทม. 436 แห่ง ศูนย์บริการสาธารณสุข 68 แห่ง และโรงพยาบาล 9 แห่ง และขอความร่วมมือทุกภาคส่วนของสังคม ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน ร่วมแรงร่วมใจกันเฝ้าระวังการกระทำผิดพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2535 และหากพบผู้กระทำผิดสามารถโทรแจ้งและร้องเรียนได้ผ่านศูนย์รับแจ้งเหตุ กทม. 1555 



ที่มา : หนังสือพิมพ์สยามรัฐ คอลัมน์ กทม.ชุมชนเมือง
หน้า 10 วันที่ 30 พ.ค.2555



ที่ลานอาคารผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลเมืองสงขลา อ.เมือง จ.สงขลา ได้เปิดโครงการ **‘ร่วมรณรงค์ภัยบุหรี่ วันงดสูบบุหรี่โลก ปี 2555’** เพื่อร่วมกันให้ความรู้ในการลดนักสูบหน้าใหม่

คิดถึง...ลุงอ้วน อรชร

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ผมรณรงค์เรื่องการไม่สูบบุหรี่มากครับลุงอ้วน ผมอยาก
จะบอกแบบนี้ เพราะทุกวันนี้ผมก็พยายามในการตอบแทนพระ
คุณแผ่นดิน บางครั้งไปโชว์ตัวที่ไหนก็เป็นงานกุศลผมก็ไป
ปรากฏตัวให้หน่วยงานนั้นฟรีๆ ไม่เรียกร้อยอะไรเลย บางครั้งอาจ
จะได้ค่าน้ำมันรถเพียงนิดหน่อย ผมก็ยินดีช่วยเสมอ ผมพยายาม
ที่จะช่วยเด็กไทย ในเรื่องการสูบบุหรี่ในวัยเด็กมาก เด็กประถม
ตามโรงเรียนต่างจังหวัดผมตั้งใจไว้ว่าหากเก็บเงินไว้ให้ได้มากพอ
ผมจะทำตามความฝันของผมนั่นคือ พิมพ์โปสเตอร์เล็กๆ เป็น
การ์ตูนน่ารักของหมากับแมวที่ไม่สูบบุหรี่อะไรแบบนี้และมีภาพ
แสดงพิษภัยของคนเป็นโรคภัยจากการสูบบุหรี่ในแบบต่างๆ
มากมาย

แล้วผมจะแจกจ่ายไปทั่วทุกโรงเรียนโดยการไปเปิดการ
แสดงฟรีคอนเสิร์ตของ "ครูบ้านนอก" คนหนึ่งที่หัวใจสังคมมาก
และตอนนี้ความฝันของผมใกล้จะเป็นความจริงแล้วผมจึงมีความสุข
มากในการที่จะได้มานั่งรำลึกถึงลุงอ้วน อรชร เพราะในยามนี้
คิดถึงลุงอ้วน อรชรจริงๆ ยิ่งผมได้อ่านข้อเขียนของคุณสันติ อ๋ม
ใจจิตต์ ในนิตยสารคู่สร้างคู่สม ผมก็ถึงกับน้ำตาซึม ความจริง
ผมน่าที่จะได้พบลุงอ้วนอีกสักครั้ง

ตอนนั้นครูเพชรก็บอกผมแล้วว่าจะไปเยี่ยมลุงอ้วนที่
โรงพยาบาลพร้อมมิตร แต่ผมก็ติดงานและติดเรียนตลอด ผมจึง
เสียใจมากที่ไม่ได้พบลุงอ้วนอีกสักครั้งหลังจากที่ได้พบกันครั้ง
สุดท้ายที่งานหนังสือสมาร์ท ที่โรงแรมเซ็นจูรี่ เมื่อปีที่แล้วก่อน
น้ำท่วมใหญ่ แต่ขอให้ลุงอ้วนทราบความในใจของผมนะครับว่า
ผมจะทำตามที่ลุงอ้วนสอนผมทุกคำพูด และจะจดจำไปจนวัน



ตายของผมเลยครับ

วันนี้ผมอาจจะเขียนน้อยไปหน่อยเพราะนั่งตาลอยไป
ถึงไหนก็ไม่รู้ด้วยความสะเทือนใจทุกครั้งที่ได้เห็นรูปลุงอ้วนจนต้อง
เอาไปแอบไว้ก่อนในลิ้นชัก ก่อนจะเขียนกลอนจากใจฝากไว้ใน
บรรณพิภพแต่ลุงอ้วน อรชร อันเป็นที่รักของคนในวงการทุกคน

เธอเป็นใครมาจากไหนยังไม่แจ้ง

แต่เธอคือแสงแห่งศรัทธาวันฟ้าใส

แต่ละคำพร่ำสอนให้ด้วยใจ

เพราะอยากให้ใครคนหนึ่งถึงความดี

เธอเป็นดาว พราวแสง แห่งท้องฟ้า

จุติมาให้แผ่นดินไม่สิ้นศรี

ทุกวงการล้วนกล่าวขวัญถึงความดี

ดาวดวงนี้หรือชื่ออ้วน อรชร



บริษัทบุหรี่ข้ามชาติทั้งฟิลลิป มอร์ริส BAT และ อาร์ เจ เรย์โนลด์ได้ร่วมในขบวนการขัดขวางไม่ให้ประเทศไทยผ่านร่างกฎหมาย
กำหนดให้ผู้นำเข้าบุหรี่ต้องแจ้งรายการส่วนประกอบผลิตภัณฑ์บุหรี่เป็นรายยี่ห้อ

“...เราต้องดำเนินนโยบายคัดค้านการออกกฎหมาย ที่จะทำให้ผู้ผลิตต้องแจ้งรายการส่วนประกอบผลิตภัณฑ์บุหรี่
เป็นรายยี่ห้อ ถ้าหากประเทศไทยผ่านร่างกฎหมายนี้ได้สำเร็จ จะส่งผลกระทบร้ายแรงไปทั่วโลก...แม้ว่าสถานการณ์ประเทศ
ไทยจะแตกต่างจากที่อื่น แต่ก็เป็นประเด็นปัญหาที่ธุรกิจยาสูบต้องเผชิญในอีกหลาย ๆ ตลาด

รวมถึงนิวซีแลนด์ และสหรัฐอเมริกา เนื่องจากเรื่องนี้เป็นวาระหนึ่งของการต่อต้านยาสูบและคาดการณ์ได้ว่าเรื่องนี้
จะได้รับการพิจารณาอย่างจริงจังในอีกหลาย ๆ ประเทศในอนาคตอันใกล้... จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อองค์กรของเรา และ
เราต้องทำทุกอย่างเพื่อป้องกันไม่ให้กฎหมายผ่านออกมาได้ในประเทศไทย” (Foreman D. พฤษภาคม 1993)

"บุหรื" เลิกยาก หรืออยากเท่

วันที่ 31 พ.ค.ที่ผ่านมา ซึ่งตรงกับวันรณรงค์ดับสูบบุหรี่โลก ผมจึงถือเป็นโอกาสที่จะข้ามเรื่องเศรษฐกิจและการบริหาร โดยมาพูดถึง **"การบริหารชีวิตส่วนตัว"** หรือเรื่องคุณภาพชีวิตของเราดีกว่า ซึ่งเป็นผลประโยชน์ที่เราควบคุมได้ดีกว่าไปสนใจการเมืองกับธุรกิจหาความมั่งคั่งที่ควบคุมกันไม่ได้เป็นไหนๆ

เป็นที่ทราบกันทั่วว่า โลกยุคโลกาภิวัตน์ได้มีนวัตกรรมใหม่จากเทคโนโลยีที่ให้คุณค่ากับมนุษย์มากมาย ช่วยทำให้ชีวิตสะดวกสบาย ไร้ปัญหาหากเข้าใจใช้ถูกและอยู่กับมันได้อย่างมีสติ

ก่อนอื่นต้องขอยอมรับว่า เพื่อนอาจารย์จุฬาฯ ได้แนะนำให้ผมหัดใช้คอมพิวเตอร์ Words กับ Powerpoint ซึ่งช่วยให้ผมซึ่งทำงานเขียนและเป็นอาจารย์สอนหนังสือได้ประโยชน์มากมายยาวนานไม่มีวันหมด เนื่องจากเป็นเครื่องมือส่งข้อมูลข่าวสาร ข้อมูลข้ามโลก ทำงานได้ตลอดทุกขณะอย่างไร้ความแตกต่างของเวลาและสถานที่ โดยสิ่งสำคัญคือเพียงแค่ต้องมีสติเข้าใจและรู้จักใช้และอยู่เหนือมัน แต่ไม่ใช่ทาสของเทคโนโลยีจนกลายเป็นนักบริโภคนิยมที่ใช้กัน และสะสมหามากเกินไปจนจำเป็นอย่างไรสติ

ในกรณีของบุหรื สิ่งที่เป็นปัญหาคือ **ทำลายสุขภาพ และเป็นภัยต่อคนข้างเคียงกับทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก**โดยไม่จำเป็นทางการแพทย์และสาธารณสุขได้ทราบชัดว่าการสูบบุหรี่มีโทษกับเป็นการเพิ่มปัญหาสิ่งแวดล้อมโลกที่ย่ำแย่อย่างปัญหาโลกร้อน และพิษภัยต่างๆ ที่มาพร้อมกับการพัฒนาและยังแก้ไขกันไม่ทัน จึงชี้ชวนให้ดูดสูบบุหรี่กันดีกว่า

แท้จริงบุหรื คือใบยาสูบที่เป็นพืชสมุนไพรอย่างหนึ่งที่สามารถใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ได้ แต่ที่ไม่ดีคือ การทำเป็นบุหรืที่สะดวกในการสูบกับเพื่อความสบายทางอารมณ์ หรือความเท่ในมาด และทำทาง

ในท่ามกลางโลกข่าวสารที่เจริญพบว่า คนไทยอายุผู้สูบลดลงไป และรวมถึงวัยรุ่นและสตรีก็สูบลดลงด้วยสะท้อนว่า ในอนาคตจะมีคนป่วยเป็นภาระแก่การรักษามากขึ้น พร้อมกับคุณภาพและสุขภาพที่ย่ำแย่

แม้จะรู้กันแล้วว่าบุหรืทำลายสุขภาพกับทำให้เสียทรัพย์สินแต่คนติดบุหรืก็ยังสูบลดต่อไป โดยที่ไม่เกรงกลัว โดยบางก็เชื่อว่าทำให้สมองแล่นดี คิดออกและทำงานได้ ซึ่งเป็นข้ออ้างโดยแท้

หากยังสูบบุหรี่ในวันนี้ที่ **"ข้าวยาก หมาแพง"** ค่าใช้จ่ายในครอบครัวที่มีปัญหา รายได้ "ชักหน้าไม่ถึงหลัง" ย่อมลำบาก **การเปิดใจหันมาคิดเรื่องเลิกสูบบุหรี่ ผมว่าน่าทำที่สุด** เพราะทุกวันนี้ พอทราบราคาบุหรืแล้วให้ต้องตกใจที่แพงกว่าสมัยก่อนมาก

ผมอยากเริ่มต้นว่า คนติดบุหรืนั้นเป็นปัญหามาจากการที่เพื่อนชวนหรือคึกคะนองและทดลองสูบลดกับอยากเท่เหมือนเพื่อนที่จะได้เข้าสังคม มีบทบาทเท่าเทียมกับเพื่อนในกลุ่มซึ่งเมื่อสูบลดจนติดแล้วก็เลิกยาก แล้วต้องสูบลดเรื่อยมา เลิกไม่ได้ กลายเป็นคนติดบุหรืเรื้อรัง แล้วจากนั้นก็คิดเข้าข้างว่า ไม่จำเป็นต้องเลิก โดยคิดว่าเสียหายไม่มากนัก ซึ่งตรงข้ามกับเหตุผลความเป็นจริงว่า ควรเลิกยากซึ่งบางคนได้พยายามแล้ว แต่ทำไม่ได้

เรื่องนี้ผมมีประสบการณ์มากกับตัวเอง ผมเชื่อว่าคนติดบุหรื เพราะ 2 เหตุผลข้ออ้าง คือ

1. **สูบเพื่อแก้เหงา โดยเฉพาะการคลายเครียด กับ**
2. **การเอาอย่างเพื่อนกับเพื่อเข้าสังคม** รวมถึงการเป็นที่ยอมรับของ



กลุ่มด้วยและถ้าจะแถมก็คือ เชื่อว่าการสูบลดหัวสมองแจ่มใส ช่วยให้คิดออก และผ่อนคลายอารมณ์ได้ ซึ่งผมขอบอกว่าไม่จริงทุกข้อ ผมเองเริ่มต้นสูบบุหรี่แล้ว จากนั้นก็สูบลดต่อเนื่องนานนับรบก้นถึง 13 ปีติดต่อกัน โดยสูบลดบุหรืมวนกับสูบลดไปด้วย แต่ได้เลิกสูบลดได้กว่า 32 ปีที่ผ่านมา

สถิติการสูบลดวันของผม คือวันละ 3 ซองครึ่ง และบางกรณียังมีการสูบลดไปปัสลกันจำได้ว่าเข้าตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมาก็สูบลดไปจนถึงมีดค่าและดึกจนถึง 1 นาฬิกาของวันใหม่ นั่นคือพฤติกรรมการติดบุหรืของผมนั้นหนักมาก โดยต้องสูบลดในทุกครั้งที่มึนงานยุ่งมาก บุหรืจึงคล้ายกับสิ่งที่เข้ามาอยู่กับเขาในขณะที่ต้องมีการใช้สมองขบคิด หรือเมื่อมีการต้องถกเถียงกันในที่ประชุมเป็นต้น

ไม่ว่าจะอย่างไร ผมต้องยอมรับว่าผมสูบลดบุหรืจนติด เพราะแพ้ใจของตัวเอง คือใจบนเหงาและคิดถึงบ้านขณะเรียนอยู่เมืองนอก แล้วเมื่อกลับมาทำงานก็ยิ่งบานปลายมากขึ้น

คือ สูบลดหนักติดต่อกันทั้งวัน สูบลดจนขาที่ปากและลิ้นและมึนกลืนนิโคตินออกมากับเหงื่อ

(อ่านต่อฉบับหน้า)

จะเปลี่ยน...ประเทศของเรา

ผมได้รับอีเมลล์จากนายแพทย์มานาบุ ซากูตะ ให้ไปแบ่งปันประสบการณ์การควบคุมยาสูบของประเทศไทย ในที่ประชุมประจำปีของ Japan Society for Tobacco Control ที่จะมีขึ้นเดือนเมษายนปีหน้า

การประชุมจะมีขึ้นที่ศูนย์ประชุมนานาชาติเมืองเซนได จังหวัดมียากิ ใกล้ๆ ที่เกิดสึนามิ เมื่อต้นปีที่ผ่านมา

คำพูดในจดหมายเชิญที่ประทับใจผมคือ **‘เราจะเปลี่ยนประเทศของเรา และต่อสู้กับอุตสาหกรรมยาสูบ’**

ที่ผมได้รับจดหมายเชิญนี้ เป็นช่วงเดียวกันกับที่ทีมฟุตบอลหญิงของญี่ปุ่นกำลังจะเข้าชิงแชมป์ฟุตบอลหญิงโลกกับทีมชาติหญิงของสหรัฐอเมริกา

กัปตันทีมหญิงญี่ปุ่นประกาศว่า จะพยายามชนะเพื่อเป็นการเรียกขวัญที่ญี่ปุ่นประสบภัยสึนามิ และทีมฟุตบอลหญิงญี่ปุ่นก็ชนะทีมสหรัฐอเมริกาได้เป็นแชมป์โลกตามที่เขาตั้งเป้าหมายไว้

เขาชนะด้วยความตั้งใจมุ่งมั่น

เมื่อนายแพทย์ เชิญผมไปร่วมประชุมและบอกว่า **‘เราจะเปลี่ยน ประเทศของเรา’**

ผมตอบรับหนังสือเชิญด้วยความยินดี พร้อมทั้งรู้สึกชื่นใจที่เราเองยังไม่เคยพูดว่าเราจะเปลี่ยนประเทศไทยในเรื่องการไม่สูบบุหรี่

เพราะขณะนี้สถิติการสูบบุหรี่ของผู้ชายญี่ปุ่นลดเหลือ 35% เทียบกับชายไทยที่ยังอยู่ที่ 42%

ญี่ปุ่นเพิ่งรณรงค์ไม่สูบบุหรี่เมื่อไม่กี่ปีนี่เอง หลังจากที่รัฐบาลเขาร่วมให้สัตยาบันในอนุสัญญาควบคุมยาสูบ องค์การอนามัยโลก

ทั้ง ๆ ที่เหตุผลที่รัฐบาลญี่ปุ่นยอมลงสัตยาบันในอนุสัญญาฯ เป็นผลมาจากความกลัวว่า จะเสียหน้าในประชาคมโลก หากญี่ปุ่นยังอยู่นอกกระแสโลก ในเรื่องการคุ้มครองสุขภาพของประชากร



ตนเองที่จนถึงปัจจุบันมีกว่า 170 ประเทศที่ลงสัตยาบันในอนุสัญญาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อคุ้มครองสุขภาพประชาชนของตนเอง

และน่าทึ่งที่ภายในไม่กี่ปี คนของเขาเลิกสูบบุหรี่ไปเยอะกว่าคนของเราแล้ว

จริง ๆ แล้ว**หมอญี่ปุ่นเป็นผู้ประดิษฐ์กล้องส่องตรวจหลอดลมไฟเบอร์ออปติกชนิดองได้เป็นคนแรกของโลกเมื่อปี ค.ศ.1939** เพื่อใช้ในการส่องตรวจมะเร็งปอด แสดงว่าตอนนั้นคนญี่ปุ่นก็เป็นมะเร็งปอดกันมากแล้ว

ค.ศ.1981 ศาตราจารย์นายแพทย์ฮิรายามา จากสถาบันระบาดวิทยาเมะเร็งญี่ปุ่น เป็นผู้รายงานถึงการวิจัยที่พบว่า **ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคมะเร็งปอดที่เพิ่มขึ้นในหญิงญี่ปุ่นที่ไม่สูบบุหรี่** แต่ มีสามีที่สูบบุหรี่ นับเป็นรายงานแรกของโลกอีกเช่นกัน

มาวันนี้เมื่อแพทย์ญี่ปุ่นประกาศว่าจะเปลี่ยนประเทศ และต่อสู้กับอุตสาหกรรมยาสูบ

ผมจึงเชื่อว่าเขาจะทำได้ และยินดีที่จะมีโอกาสร่วมในขบวนการนี้



ข่าวที่ปรากฏในกรุงเทพฯ ระบุว่า รัฐบาลไทยกำลังจะออกกฎหมายกำหนดให้ผู้ผลิตบุหรี่ต้องแจ้งรายการส่วนประกอบผลิตภัณฑ์เป็นรายยี่ห้อ เรื่องนี้มีความพยายามที่จะทำมานานแล้ว และอาจส่งผลให้บุหรี่นำเข้าถอนตัวจากตลาดไทย เรามั่นใจว่าเป้าหมายเบื้องหลังการออกกฎ ที่แจ้งรายการส่วนประกอบผลิตภัณฑ์เป็นรายยี่ห้อ ก็เพื่อต้องการให้บุหรี่นำเข้าถอนตัวจากตลาดไทย...คุณจะสามารถทำให้สถานทูตในกรุงเทพฯ ทราบถึงเรื่องนี้ได้หรือไม่ เพื่อให้ทางสถานทูตขอให้มีการปรึกษากับฝ่ายไทยก่อนที่จะมีการออกประกาศ”

(Foreman D. เมษายน 1995)

คิดถึง ลมหายใจหอม หอม

ได้เกิดมา ย่อมถือได้ว่าโชคดีเหมือนฝัน แต่เมื่อถึงคราวจากกัน กลับเหมือนฝันยิ่งกว่า

ไม่มีคำลา ไม่มีโอกาสเห็นหน้า เหลือเพียงภาพถ่ายและความทรงจำ ถึงวันนี้ก็ยังนึกเสมอว่า ยังมีเขาอยู่ยังอยู่ในโลกใบนี้และในโลกแห่งความทรงจำ

ยังร้องเพลงน้อยอยู่เสมอ **‘ยังมีลมหายใจ ยังมีใครคอยห่วงหา ยังยิ้มได้ทั้งน้ำตา ยังมีเวลาแห่งความรัก’**

เพลงลมหายใจหอมที่สมพงษ์ สิงห์สุวรรณ ประพันธ์ไว้ให้ร้องเพื่อการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ เป็นนักต่อสู้เรื่องการไม่สูบบุหรี่อย่างแข็งขัน เขียนหน้าบ้านถึงตั้งแต่อยู่หนังสือพิมพ์ไทยรัฐให้เห็นโทษภัยของการสูบบุหรี่ มาจนถึงเป็นบรรณาธิการหนังสือพิมพ์ไทยโพสต์และบรรณาธิการหน้าบ้านถึงของไทยโพสต์ และในงานของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ทำงานได้ทำงานอย่างแข็งขัน เอาจริงเอาจังอย่างสนุกสนาน นับแต่งานเขียนลมหายใจหอมในสมาร์ท งานฉลองความสำเร็จของวารสาร SMART ของมูลนิธิฯ ที่ทำงานมาเย็นยาวคู่กับสังคมไทย ในงานนั้นมีผลงาน **‘รวมเล่มออกมาให้เห็นชีวิตจิตใจ เป็นสื่อสร้างสรรค์เพื่อการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่อย่างดียิ่ง ยังมีลมหายใจก็ลองสูไปสักตั้ง ก็เรายังมีความหวัง ความหวังของประเทศไทย’**

เป็นความหวังของคนทุกคนอยากเห็นเพื่อนมนุษย์มีชีวิตยืนยาวทำงานรับใช้สังคม สร้างสรรค์สิ่งดีเพื่อสังคมไปอีกยาวไกล แต่ความหวังของเราที่ดับวูบลง เพราะคนดีในหัวใจเรา จากเราไปก่อนวัยอันควร ยังทำประโยชน์ให้กับโลกใบนี้ไปอีกนาน อะไรทำให้เป็นเช่นนั้น

‘ต้องยอมรับให้ชีวิตของเขาเป็นครู เป็นอนุสติ เตือนใจชีวิตของผู้อยู่ข้างหลัง’ ดังข้อคิดของครูชาติ อินทรวจิตรที่ว่าลึกถึงไว้ในหนังสือถึงอ้วน อรชร อวอร์ดประธานท่วม ร่วมอาลัยหนุ่มกางเกงแพรที่ว่า

‘เป็นความเสียายและเสียใจ ที่ต้องสูญเสียคนเก่ง เป็นหนึ่งในมือทองที่เขียนข่าวสารแก่สังคม ทั้งในด้านบันเทิงและยังเก่งกฎหมายที่เรียนมาจากธรรมศาสตร์ โดยเขาได้ช่วยผมในเรื่องการต่อสู้คดีกฎหมายที่ผมถูกฟ้องและผมกลับมาเป็นผู้ชนะ ก็ได้เขาที่แหละช่วยเหลือ แสดงว่านอกจากจะมีความสามารถในการเขียนหนังสือแล้ว ยังมีความรู้ในเรื่องกฎหมายดี ผมรู้สึกชื่นชมเขา

แต่เสียใจอย่างเดียวที่เขาไม่เชื่อผมเรื่องกินเหล้า ผมมักบอกว่าการกินน้อยนะ อย่ากินมาก แม้ว่าออกพรรษาแล้ว ก็ไม่ควรกินมาก ผมคิดว่าน่าจะเข้าพรรษาลดอดปี เขาจะได้ไม่ต้องกินเหล้าผมเสียายและเสียใจ’ คือความรู้สึกของครูชาติ และพูดถึงสิ่งบอกเหตุที่ทำให้ชีวิตหนึ่งจากไป คือ “เหล้า”



เหล้าไม่ใช่เล้าที่ทำให้สนุกสนานมีความสุข แต่เหล้าเป็นเล้าเผาร่างกายจิตใจให้เกิดทุกข์ และเป็นตัวเร่งเวลาให้ขับเคลื่อนไปถึงจุดจบเร็วกว่าเวลาที่ควรจะเป็น จริงๆ ถ้าไม่มีสิ่งนี้เป็นต้นเหตุสำคัญ เสียชีวิตคนดีที่มาจากไปก่อนวัยและก่อนเวลาอันสมควรก็ครูชาติ อินทรวจิตร วันนี้ ๙๐ ปี ยังคงเดินเห็นตัวปลิวและยังร้องเพลงได้อย่างสบายๆ

‘สร้างสิ่งแวดล้อมให้ดี ให้เรายังมีลมหายใจ

ให้ความคิดเราแจ่มใส ลมหายใจยังหอม’

ยังฟังเพลงลมหายใจหอมอยู่เลย เสียง น้ำตาที่เปี่ยมไปด้วยรอยยิ้ม และความมั่นใจยังอยู่ในความทรงจำไม่เคยลืมเลือน

แต่นักข่าวบันเทิงแนวหน้าของสังคมไทย

แต่นักร้องเพลงลูกกรุงรุ่นใหม่

หนุ่มกางเกงแพร ลมหายใจหอม

และแต่การต่อสู้ของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

หนุ่ม หนุ่ม หนุ่ม กางเกงแพร สาว สาว สาวกางเกงแพร

ทวีสิน สถิตยรัตน์ชีวิต อ้วน อรชร หนุ่มกางเกงแพร

แม้ลมหายใจจะดับสิ้นไป แต่ลมหายใจหอมๆ ความดีงามที่ทำได้ ยังคงหอมกรุ่นอบอวลจริงใจ

ฝากความหอมความดีนี้ไว้ให้กับโลก

ให้ความหอมจรจรายอบอวลอยู่ในสังคมไทย

คู่กับสังคมไทยเสมอ นิรันดร์

คิดถึงและอาลัยลมหายใจหอม หอม นิรันดร์



แพลตฟอร์ม แพลตฟอร์ม...ปลอดบุหรี่



กระทรวงสาธารณสุข...ฟิวเจอร์ปาร์ค รังสิต



กระทรวงสาธารณสุขมอบโล่ประกาศเกียรติคุณให้กับเครือข่ายนักทรงค้ำ เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก 31 พ.ค. 2555 ณ ห้างฟิวเจอร์ปาร์ค รังสิต

“เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศลลำดับที่ 383 ตามประกาศกระทรวงการคลัง เงินบริจาคสามารถนำไปหักลดหย่อนภาษีเงินได้ประจำปี ตามที่กฎหมายกำหนดไว้” วารสาร SMART ยอดพิมพ์ 12,000 ฉบับต่อเดือน ไม่สงวนลิขสิทธิ์ สามารถนำไปเผยแพร่ต่อได้”

บรรณาธิการ ศ.เกียรติคุณ นพ.ประทีป วาทีสาอภิกข กองบรรณาธิการ นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์/นิเวศน์ กันไทยราษฎร์/อ้วน อรชร/ประพันธ์ อมรวงศกร/เบ๊ตซ์ จามอรุณโชติ/แสงเดือน สุวรรณวิทย์/สภพร จิรัตนานนท์/ซูณี พิชญกุลมงคล/อวัยชัย ก่อบุญ/สมปอง ดวงโลว/ผศ.ดร.ปิยะรัตน์ นิมพิทักษ์พงศ์/ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้ (ศจย.)/สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กระทรวงสาธารณสุข/เครือข่ายครูนักทรงค้ำ

ประสานงานกองบรรณาธิการ / ศิลปกรรม สุสันต์ เสนานนท์ มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนาประเทศไทย : ดร.ไพโรจน์ เปรมปรีดิ์ รองประธาน : คุณพงษ์ศักดิ์ พงษ์วิเชียร กรรมการและเลขานุการ : ศ.เกียรติคุณ นพ.ประทีป วาทีสาอภิกข กรรมการและเลขานุการ : คุณวัญญา แสงเสนาธิ์ กรรมการ : ผศ.อานาจ เอ็นสหาย/คุณทวิสิน สกิตต์รัตนสิน/คุณสันติ วิริยะรังสฤษฎ์/อาจารย์อารีย์ ปาลเดชพงศ์ คุณสงวน ลีมนานนท์/ดร.นิรันดร์ จิระสันติการ/คุณเจต ประภามนตรีพงศ์/คุณอรสา คุณวัฒน์/คุณบ้อง ฤทธิภักดี/อาจารย์สนธิ์ ไชยวงศ์คช/คุณสมพร ไข่มวงษา/ที่ปรึกษา คุณอดิศักดิ์ ภัยญามลย์/คุณดำรง พุฒตาล/คุณกรรณิกา ธรรมเกษร/คุณรมิดา รัสเซลล์

สำนักงาน เลขที่ 36/2 ซ.ประดิพัทธ์ 10 ถ.ประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 <http://www.ashthailand.or.th>



25 ปี เพื่อสังคมไทยปลอดคอร์รัปชัน