

Smart

วารสารเพื่อคนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่

ปีที่ 13 ฉบับที่ 147 พฤษภาคม 2555



หยุด! CSR บริษัทบุหรื



มูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ปฏิทินกิจกรรมมูลนิธิธรรมาภิบาล

☞ วันที่ 16 พฤษภาคม 2555 มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ เชิญสื่อมวลชนพบปะสังสรรค์ เพื่อปรึกษาหารือการเผยแพร่ข่าว ณ ร้าน T-House ถ.พระราม 6 ☞ วันที่ 17 พฤษภาคม 2555 มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับตัวแทนองค์กรและผู้นำเสนอสื่อเยาวชนหยุด CSR บริษัท บุหรี่ ณ โรงแรมสยามซิตี้ ☞ วันที่ 25 พฤษภาคม 2555 มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ ร่วมกับห้างสรรพสินค้าจัดงาน ร่วมรณรงค์งดสูบบุหรี่ ภายใต้ชื่องาน No Smoking Shopping Mall ณ บริเวณหน้าห้างสรรพสินค้า เวลา 13.00 - 16.00 น. ☞ วันที่ 29 พฤษภาคม 2555 มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ จัดงานครบรอบ 25 ปี เพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ ณ โรงแรมเซ็นจูรี่ พาร์ค ถ.ราชปรารภ เวลา 13.00 - 19.00 น. ☞ วันที่ 31 พฤษภาคม 2555 มูลนิธิธรรมาภิบาลฯ เข้าร่วมพิธีเปิดงานวันงดสูบบุหรี่โลก ที่กระทรวงสาธารณสุขเป็นเจ้าภาพ ณ ห้างฟิวเจอร์ พาร์ค รังสิต เวลา 13.00 - 16.00 น. ☞ เครือข่ายครูนักรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ จังหวัดเชียงใหม่ ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด จัดขบวนรณรงค์สร้างกระแสเนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ปี 2555 ณ ช่วงประตูท่าแพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ และเครือข่ายครูนักรณรงค์ฯ จ.ขอนแก่น จัดกิจกรรมเนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ณ โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน อ.เมือง จ.ขอนแก่น ในวันที่ 31 พฤษภาคม 2555 นี้



นักเรียนจากโรงเรียนนานาชาติ แห่งประเทศไทย (New International School of Thailand United Nations Related) มาศึกษาดูงานและรับสื่อรณรงค์เพื่อนำไปจัดกิจกรรมรณรงค์ เมื่อวันที่ 25 เม.ย. 2555 ที่สำนักงานมูลนิธิธรรมาภิบาลฯ ถ.ประดิพัทธ์



มูลนิธิธรรมาภิบาลฯ จัดงานเลี้ยงพบปะสังสรรค์สื่อมวลชน ณ ร้านอาหาร T-House ถ.พระราม 6 เมื่อวันที่ 16 พ.ค.2555



เครือข่ายครูนักรณรงค์ฯ จังหวัดชลบุรี จัดอบรมครูเพื่อขยายผลการดำเนินงานโรงเรียนปลอดบุหรี่ โรงเรียนในพื้นที่ สพป.ชลบุรี เขต 3 ณ วิทยาลัยเทคโนโลยี วิศวกรรมแหลมฉบัง อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี



เครือข่ายครูนักรณรงค์ฯ ร่วมกับสำนักงานป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร จัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 6 รุ่น รวมกว่า 400 โรงเรียน ครอบคลุมทั้ง 50 เขตของกรุงเทพฯ

สารบัญ : หน้า

3 บทบรรณาธิการ 4-5 จับกระแส: “ทำไมจึงต้องห้าม CSR บริษัทบุหรี่” 6-7 ความเคลื่อนไหว : 25 ปี ที่แตกต่าง 8 เปิดโปงอุตสาหกรรมบุหรี่ : เว็บไซต์รู้ให้ทันพ่อค้าบุหรี่ 9 ข่าวรอบโลก 10 สายลับปราบบุหรี่ 11 เก็บมาฝาก : ตามไปดูกิจกรรมดีๆ กลุ่ม ASH Junior 12 พลังหมึก : Paris 13 บุหรี่กับสุขภาพ : วอนเพื่อนนักกอล์ฟ ให้เลิกบุหรี่ 14 Youth Talk 15 รอบรู้โรงเรียนปลอดบุหรี่ 16 ห้องสมุด ศจย. 17 เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพ 18 เรื่องนี้...ต้องขยาย 19 เล่าเรื่องบุหรี่ 20 แข่รับเชิญ 21 เวทีแสดงความคิดเห็น 22 ลมหายใจหอม



สมาคมชาวไร่ยาสูบ กัฟหน้าบริษัทบุหรี่

ในช่วงสองสามปีที่ผ่านมา สมาคมชาวไร่ยาสูบนานาชาติ ITGA หรือ International Tobacco Grower Association ซึ่งมีสมาชิกอยู่ยี่สิบกว่าประเทศได้ออกมาเคลื่อนไหวคัดค้านมาตรการควบคุมยาสูบของประเทศต่างๆ หนักหน่วงขึ้น

สมาคมชาวไร่ยาสูบ ผู้บ่มใบยา และผู้ค้าใบยาสูบไทย TTA (The Thai Tobacco Growers, Curer's and Dealers Association) ก็เป็นสมาชิกของ ITGA ด้วย ซึ่งเพิ่งจะเข้าร่วมเป็นสมาชิกเมื่อสองปีมานี้

ในเว็บไซต์ของ ITGA ระบุกิจกรรมต่างๆ ระหว่างสมาชิก ตั้งแต่การติดต่อกันของสมาชิก แลกเปลี่ยนข้อมูลกลยุทธ์ในการรักษาราคาใบยา

ต่อต้านอะไรที่กระทบการปลูกยาสูบทั้งระดับประเทศ และระหว่างประเทศ ดำเนินการให้มั่นใจว่าผลประโยชน์ของชาวไร่ยาสูบ ได้รับการคำนึงถึงโดยผู้กำหนดนโยบายทั้งระดับประเทศ และระดับนานาชาติ ประชาสัมพันธ์ถึงความสำคัญของยาสูบต่อเศรษฐกิจ การจ้างงาน การพัฒนาทางเกษตรและเศรษฐกิจของประเทศ

เมื่อสองปีก่อน ITGA ได้สนับสนุนชาวไร่ยาสูบจากบราซิลเดินทางไปประท้วงต่อหน้าที่ประชุมใหญ่อนุสัญญาควบคุมยาสูบ องค์การอนามัยโลกที่ประเทศอูรุกวัย เพื่อคัดค้านการกำหนดแนวทางการควบคุมสารปรุงแต่งและสารพิษในการผลิตบุหรี่ ถูกเปิดโปงว่าบริษัทบุหรี่ข้ามชาติยักษ์ใหญ่อยู่เบื้องหลัง ในการสนับสนุนให้มีการเคลื่อนไหวครั้งนั้นการประท้วงก็เลยไม่มีผล

บริษัทบุหรี่ข้ามชาติได้ร่วมกันก่อตั้งองค์กร ITGA ขึ้นในปี พ.ศ.2527 เพื่อเป็นองค์กรบังหน้า ให้แก่บริษัทบุหรี่ในการคัดค้านมาตรการควบคุมยาสูบขององค์การอนามัยโลก ด้วยกลยุทธ์บิดเบือนปัญหา การควบคุมยาสูบเพื่อสุขภาพว่า จะส่งผลกระทบต่อชาวไร่ยาสูบอย่างรุนแรงอย่างชนิดเกินความจริง

สมาคมชาวไร่ยาสูบ อินโดนีเซีย มาเลเซียก็เพิ่งเข้าร่วมเป็นสมาชิกของ ITGA เมื่อ พ.ศ.2553 และเริ่มเคลื่อนไหวคัดค้านมาตรการควบคุมยาสูบทั้งภายในประเทศของเขาเอง และร่วมกันในระดับภูมิภาคและระดับโลกเพื่อคัดค้านการออกอนุบัญญัติของอนุสัญญาควบคุมยาสูบองค์การอนามัยโลก

ล่าสุดสมาคมชาวไร่ยาสูบไทยออกมาเคลื่อนไหวคัดค้านการที่รัฐบาลจะขึ้นภาษียาสูบ น่าจะมาจากการเลี้ยมส่อนของ ITGA เพราะเป็นรูปแบบเดียวกับที่สมาคมชาวไร่ยาสูบประเทศอื่นๆ เคลื่อนไหว และการเคลื่อนไหวของสมาคมชาวไร่ยาสูบไทยเกิดขึ้นหลังจากที่เข้าร่วมเป็นสมาชิก ITGA

มั่นใจได้เลยว่า ต่อจากนี้ไปสมาคมชาวไร่ยาสูบจะเป็นอาวุธหลักของบริษัทบุหรี่ในการคัดค้านมาตรการควบคุมยาสูบ

ทั้งในประเทศไทย และระดับนานาชาติ

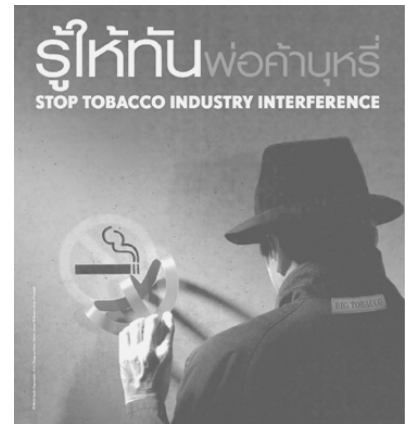
การอ้างว่าเพื่อรักษาตลาดยาสูบ **ความจริงแล้วก็คือ รักษาตลาดของสินค้าที่ฆ่าคนตาย**

สมาคมชาวไร่ยาสูบไทย คัดค้านการขึ้นภาษีบุหรี่ เพื่อให้คนไทยสูบบุหรี่ลดลง

แต่ที่จริงแล้วก็คือ **ต้องการให้คนไทยตายจากการสูบบุหรี่ปีละเกือบห้าหมื่นคนต่อไป**

ทุกฝ่ายในสังคมไทย จึงต้องรู้เท่าทัน การเคลื่อนไหวของสมาคมชาวไร่ยาสูบ

ศ.นพ.ประทีป วาที่สาธกกิจ



แถลงข่าววันงดสูบบุหรี่โลก 2555

สู่คำตอบ... "ทำไมจึงต้องห้าม CSR บริษัทบุหรี่"



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ จัดกิจกรรมแถลงข่าวเนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลกขึ้น ในวันที่ 17 พฤษภาคม 2555 ที่ผ่านมา ณ โรงแรมสยามซิตี้ กรุงเทพฯ โดยร่วมกับองค์กรสร้างสรรค์เพื่อสังคม i-CARE นำเยาวชนสื่อสารถึงผลกระทบของ CSR บริษัทบุหรี่สู่สังคมในสื่อรูปแบบต่างๆ มากมาย อาทิ

โปสเตอร์หยุด CSR บริษัทบุหรี่ เพื่อสื่อสารว่า "สิ่งที่บริษัทบุหรี่ควรทำที่สุด" คือ ปิดโรงงานบุหรี่ไม่ใช่กิจกรรม CSR



หนังสือ "Hero" ที่นำเสนอแนวคิดหากพ่อของคุณเป็นตัวแทนของบริษัทบุหรี่ ที่สร้างความสูญเสียให้กับชีวิตและครอบครัวของผู้อื่น...คุณจะสูญเสียความภาคภูมิใจ

กิจกรรมดีๆ จากกลุ่มเยาวชนแก็งค์ปากดีที่นำเสนองานศิลปะที่มีชื่อว่า **"สวนสนุก**

คลิป Youtube รู้เท่าทันบริษัทบุหรี่ในชื่อ **"บริษัททุเรียนไทย"** ที่สื่อสารปัญหา CSR ได้อย่างสนุกสนานแบบเจ็บๆ คันๆ โดยนำมาเปรียบเทียบกับ กิจกรรมเพื่อสังคมของบริษัทบุหรี่เป็นเพียงภาพลวงตาหลอกผู้บริโภค เพื่อเพิ่มยอดขายสินค้าเท่านั้น

หนังสือเรื่อง **"เธอคือไอคอลล"** สะท้อนความขัดแย้งในใจของหญิงสาวคนหนึ่งที่พักเป็นเหยื่อของการเสพติดบุหรี่ แต่ตนเองต้องตกอยู่ในกับดักของ CSR บริษัทบุหรี่

สปอตรณรงค์ **"ปิดประตูให้กับบริษัทบุหรี่"** ที่สื่อสารว่าถ้าคนในสังคมไม่ยอมรับบริษัทบุหรี่ บริษัทบุหรี่ก็จะทำอะไรเราไม่ได้

แห่งความตาย" ที่ต้องการสื่อสารว่ากลยุทธ์การตลาดของบริษัทบุหรี่ที่สร้างสรรค์ขึ้นมาทำให้วัยรุ่นคิดว่า สิ่งนี้น่าสนุก น่าทดลอง ก็เหมือนกับสวนสนุกที่แฝงไปด้วยภัยร้าย

ปิดท้ายด้วยการแสดงสื่อ **"พิษภัยบุหรี่"** แบบน่ารักจากเด็กตัวเล็กๆ แต่สะท้อนให้เห็นความน่ากลัวของบุหรี่ จากโรงเรียนนานาชาติ New International School of Thailand กิจกรรมสำคัญนี้ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



นอกจากนี้ ยังรับเกียรติจากวิทยากรหลายท่าน ที่มา ให้แง่มุมมองของการ “รู้ให้ทันพ่อค้าบุหรี่” เพื่อสื่อสารฝากเครือข่าย ธรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ที่มาในวันนี้ ดังคำขวัญว่า **“จับตาเผ่า ระวัง ยับยั้งอุตสาหกรรมยาสูบ”** หรือ “Tobacco Industry In-terference”

ดร. มอรีน อี. เบอร์มิงแฮม (Dr. Maureen E. Birmingham) ผู้แทนองค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย

ได้กล่าวชื่นชม เยาวชนที่แสดงผลงานสื่อทุกท่านว่า เป็นผลงานที่ยอดเยี่ยม ที่สามารถสื่อสารด้วยสื่อในรูปแบบของ ตนเองได้อย่างง่าย ๆ เพราะว่าประเด็น CSR ของบริษัทบุหรี่ เป็นเรื่องที่อธิบายให้คนในสังคมเข้าใจได้ยาก และหวังว่าผลงานที่เยาวชนนำเสนอจะถูกส่งผ่านทาง Social Media เพื่อให้สังคมได้รับรู้ และได้ให้ความกระจ่างเพิ่มมากขึ้น

กิจกรรม **CSR สะท้อนความร้ายวอยอย่างมหาศาลของ บริษัทบุหรี่ ยิ่งบริษัทบุหรี่ย่ำแย่เท่าไร ก็ยิ่งทำให้มีคนที่ต้องตายและทุกข์ทรมานจากโรคและพิษภัยของบุหรี่มากขึ้น เท่านั้น** ซึ่งมีตัวเลขคนตายจากการสูบบุหรี่ทั่วโลก **จำนวน 5.9 ล้านคนต่อปี** เป็นเครื่องพิสูจน์

คุณบงอร ฤทธิภักดี ผู้อำนวยการเครือข่ายการควบคุม การบริโภคยาสูบอาเซียน

ชี้ชัดว่า บริษัทบุหรี่ได้เงินจากความตายและความทุกข์ ทรมานของผู้คน ข้อมูลจากปี 2553 ของ 6 บริษัทบุหรี่ยักษ์ใหญ่ พบว่า บริษัทบุหรี่ได้กำไรถึง 35,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ เท่ากับ กำไรของบริษัทไค้ก บริษัทไมโครซอฟ และบริษัทแมคโดแนล รวมกัน

และอีกคำพูดที่ชัดเจนจากบริษัทบุหรี่ ที่ยืนยันว่าความ ช่วยเหลือจากบริษัทบุหรี่เป็นเพียงภาพลวงตา โดยได้เปิดเผยคำ พุดที่ไม่เคยแคร์ลูกค้าจากพ่อค้าแห่งความตายว่า **“ถ้าคุณ สามารถทำลายที่ฆ่าผู้บริโภคได้ คุณก็สามารถขาย ได้ทุกอย่าง”** (Chris Reiter, R.J. Reynolds Campaign Program Man-ager, U.S. 2003)

คุณศิริชัย พรรณณะ หัวหน้ากลุ่มพัฒนาภารกิจกฎหมาย สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค กระทรวง สาธารณสุข

สำหรับในประเทศไทยบริษัทบุหรี่เฝ้ามองอยู่ตลอดเวลาว่าจะมีการออกกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับนโยบายควบคุมยาสูบ อย่างไรบ้าง และพยายามที่จะมีส่วนร่วมในการออกกฎหมาย เสมอ สิ่งที่สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบทำอยู่ในตอนนี้คือการ ออกระเบียบให้เจ้าหน้าที่ของกระทรวงสาธารณสุขไม่ให้ความ ร่วมมือกับธุรกิจยาสูบไม่ว่ากรณีใดๆ และกำลังพัฒนากฎหมาย ควบคุมยาสูบให้มีความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในประเด็น ที่เกี่ยวข้องกับบริษัทบุหรี่

ศ.พ.พ.ประกิต วาทีสาธกกิจ เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์ เพื่อการไม่สูบบุหรี่

กล่าวว่า ผมอยากเรียกร้องให้ประชาชนคนไทยเห็น ความสำคัญของอนุสัญญาควบคุมการบริโภคยาสูบ ขององค์การ อนามัยโลก ที่ประเทศต่างๆ 174 ประเทศร่วมกันลงนามรับรอง มาตรการ 5.3 ซึ่งเป็นมาตรการในการควบคุม และป้องกันการ แทรกแซงนโยบายของอุตสาหกรรมยาสูบ และยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่รัฐบาลไทยได้ให้ความสำคัญกับมาตรการ 5.3

โดยมีมติครม. ในวันที่ 17 เมษายน 2555 ห้ามบริษัท บุหรี่ทำกิจกรรมที่แสดงความรับผิดชอบต่อสังคม หรือ “CSR” ตั้ง นั้น ผมจึงอยากให้ประชาชนทุกคนสนับสนุนมติ ครม. นี้ ด้วยการ **“ไม่รับการสนับสนุน” จากบริษัทบุหรี่**



ในอเมริกามีข้อมูลในปี 2546 ที่น่าสนใจว่า ในทุก ๆ 100 ดอลลาร์ ที่เกิดจากการค้าบุหรี่

- | | |
|---|------------|
| ☐ บริษัทผู้ผลิตบุหรี่ ได้ไป | 58 ดอลลาร์ |
| ☐ รัฐบาล | 23 ดอลลาร์ |
| ☐ ค่าขนส่ง / กำไรค้าส่ง - ปลีก | 14 ดอลลาร์ |
| ☐ ภาษีท้องถิ่น | 4 ดอลลาร์ |
| ☐ ชาวไร่ยาสูบ | 1 ดอลลาร์ |

25 ปี...ที่แตกต่าง



ปี 2529 ศ.นพ.ประเวศ วะสี และศ.นพ.อรรถสิทธิ์ เวชชาชีวะ ได้ร่วมกันริเริ่มโครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ขึ้น

ประเทศอย่างสหรัฐอเมริกา และอังกฤษต่างห้ามโฆษณาบุหรี่ในสื่อวิทยุและโทรทัศน์ตั้งแต่ พ.ศ. 2513

หลังจากที่มีรายงานอย่างเป็นทางการตั้งแต่ พ.ศ. 2507 ว่า **“การสูบบุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งปอดและโรคเรื้อรังอื่นๆ”**

แต่ในปี พ.ศ. 2529 ประเทศไทยมีเพียงข้อบัญญัติ กทม. พ.ศ. 2519 ที่ห้ามสูบบุหรี่ในโรงภาพยนตร์และรถประจำทางในกทม.

ไม่มีการห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่สาธารณะอื่น การโฆษณาบุหรี่ปรากฏในทุกสื่อ

ผู้คนยังถวายบุหรี่แด่พระสงฆ์เวลาตักบาตร หมอยังสูบบุหรี่ขณะตรวจคนไข้ ครูยังสูบบุหรี่ในห้องเรียน

คำเตือนบนซองบุหรี่พิมพ์ไว้ที่ข้างซองว่า **“การสูบบุหรี่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ”** ถ้าไม่ตั้งใจสังเกตจะไม่เห็นคำเตือนที่ว่า

เวลาขึ้นเครื่องบินผู้คนจะเมาเครื่องบินเพราะอากาศในเครื่องบินเหม็นควันบุหรี่

การรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ที่ริเริ่มเป็นโครงการเล็กๆ เมื่อ พ.ศ.2529 นำไปสู่การรณรงค์ให้ความรู้ถึงพิษภัย เกิดกฎหมายห้ามโฆษณากฎหมายคำเตือนเป็นรูปภาพ กฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ การขึ้นภาษียาสูบ

25 ปีที่ผ่านมา ค่านิยมและทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของสังคมไทยเปลี่ยนไป

จากการสูบบุหรี่เป็นเรื่องปกติเป็นเรื่องเท่

มาเป็นการสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรม ที่ไม่ปกติ **“ไม่เท่”**



เป็นการติดสิ่งเสพติด และหากสูบในที่สาธารณะที่กฎหมายห้ามสูบ เป็นเรื่องที่น่ารังเกียจ

จากการขู่อคติของผู้สูบบุหรี่ มาเป็นขู่อคติของคนไม่สูบบุหรี่ที่จะได้รับอากาศบริสุทธิ์ปราศจากควันบุหรี่ ในที่สาธารณะ **จนถึงในบ้าน**

จากที่เห็นว่า ผู้สูบบุหรี่เผาเงินของเขาเอง คนอื่นและสังคมไม่เกี่ยว มาเป็นว่าสังคมต้องเกี่ยว เพราะต้องเข้ามาร่วมแบกรับค่ารักษาพยาบาลเมื่อคนสูบบุหรี่ป่วย ผลจากการที่รัฐให้การรักษาฟรีแก่ทุกคน

และประชาคมโลกมีอนุสัญญานับเดียวที่มีที่เกี่ยวกับสุขภาพ คืออนุสัญญาควบคุมยาสูบที่มีเป้าหมายเพื่อขจัดยาสูบให้หมดไปจากโลก จะอีก 10 ปี 20 ปี หรือ 50 ปี แล้วแต่แต่ละประเทศว่าจะทำจริงจังแค่ไหน

มันยากเพราะบุหรี่เป็นสิ่งเสพติด ขณะที่บริษัทบุหรี่พยายามทุกวิถีทางที่จะขยายตลาด และขัดขวาง ความพยายามที่จะทำให้คนสูบบุหรี่น้อยลง

25 ปีที่ผ่านมา จากที่ชายไทย 7 ใน 10 คนที่สูบบุหรี่ ลดเหลือ 4 ใน 10 คนที่สูบบุหรี่

แต่เราอาจจะต้องใช้เวลาอีก 25 ปี ที่จะทำให้การสูบบุหรี่ของชาวไทยลดเหลือ 2 ใน 10 คนเหมือนกับสถิติของสิงคโปร์ ออสเตรเลีย หรือนิวซีแลนด์ที่เป็นอยู่ในขณะนี้

ทั้งสามประเทศที่กล่าวแล้ว เขารณรงค์ไม่สูบบุหรี่มา 40 ปีแล้ว

เทียบกับของเราที่ทำมา 25 ปี

คนสูบบุหรี่ สนับสนุนการควบคุมยาสูบ



ไปนั่งฟังการบรรยายของ Marcelo จากกระทรวงสาธารณสุขแม็กซิโก ที่รณรงค์ให้มีการขึ้นภาษีบุหรี่ในแม็กซิโกจนสำเร็จ

เธอและคณะทำหลายเรื่อง ตั้งแต่การทำข้อมูล ผลเสียหายที่เกิดจากการสูบบุหรี่ของคนแม็กซิโก ทั้งจำนวนผู้เสียชีวิต และค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค ภาษีที่เก็บได้ในแต่ละปี

อีกสิ่งหนึ่งที่ทำคือ การสำรวจความคิดเห็นของชาวแม็กซิโก **ต่อการขึ้นภาษีบุหรี่ ปรากฏว่า 70 % สนับสนุนการขึ้นภาษี**

เธอและทีมงานชี้ให้เห็นว่า การขึ้นภาษีเป็นมาตรการที่สำคัญที่สุดในการป้องกันเด็ก ๆ ไม่ให้ติดบุหรี่

และในสภาพที่แม็กซิโกมีปัญหายาเสพติดที่ผิดกฎหมายระบาดหนัก มีแก๊งอาชญากรรมที่ต่อสู้กับอำนาจรัฐ มีการฆ่ากันตายที่ละมากๆ นี่

เธอและทีมงานชี้ให้รัฐบาลแม็กซิโกเห็นว่า การป้องกันการติดบุหรี่ของเด็ก ๆ เป็นการป้องกันการแก้ปัญหาเสพติดอื่นที่ผิดกฎหมายด้วย เพราะบุหรี่เป็นสิ่งเสพติดตั้งต้น ที่นำไปสู่สิ่งเสพติดที่ผิดกฎหมายอื่นๆ

การที่คนสูบบุหรี่สนับสนุนการขึ้นภาษีนั่น การสำรวจในประเทศอื่น รวมทั้งประเทศไทยก็มีผลออกมาใกล้เคียงกัน

ย้อนหลังไปเมื่อปี พ.ศ.2536 ที่เราพยายามวิ่งเต้นให้รัฐบาลขึ้นภาษีนูรนั้น

ดร.สุรินทร์ พิศสุวรรณ ซึ่งเป็นคนหนึ่งช่วยแนะนำในการวิ่งเต้น ได้กระซิบบอกให้เราสำรวจความคิดเห็นประชาชน เพื่อเป็นข้อมูลในการสนับสนุนการตัดสินใจของคณะรัฐมนตรีด้วย

สมัยนั้นยังไม่มียาน้ำก๊อแลลล์ รวมทั้งเราเองก็ไม่มียาน้ำก๊อแลลล์ แต่ **ดร.สุรินทร์ บอกว่าสำคัญเพราะ ครม.จะได้สนับสนุนด้วยความมั่นใจ**

เราจึงขอให้ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.ไพฑูริย์ สุริยะวงศ์ไพศาล ทำโพลล์ โดยขอให้ใช้โทรศัพท์ทำสักหนึ่งพันคน

ปรากฏว่าด้วยเวลาที่กระชั้นชิด คุณหมอไพฑูริย์ให้เจ้าหน้าที่โทรศัพท์ได้ประมาณ 400 คน

ค่าใช้จ่ายทั้งหมดสองหมื่นห้าพันบาท โดยผมเอาเงินของผมเองจ่ายไปก่อน ปีต่อมาสำนักควบคุมยาสูบ กระทรวงสาธารณสุขจึงจ่ายเงินให้ผม

ผลปรากฏว่า **80% ของผู้ไม่สูบบุหรี่ 60% ของคนสูบบุหรี่ และเฉลี่ยแล้ว 70% ของคนที่ถูกสำรวจสนับสนุนการขึ้นภาษีนูร**

มีผู้ที่คัดค้านน้อยมาก ขณะที่ที่เหลือไม่ออกความเห็นว่าจะสนับสนุนหรือคัดค้าน

คนไม่สูบบุหรี่ไม่เพียงแต่สนับสนุนการขึ้นภาษีนูรเท่านั้น

เมื่อตอนที่เราลักดันให้กระทรวงสาธารณสุขห้ามการแสดงของนูรที่จูดายคนสูบบุหรี่ส่วนใหญ่ก็เห็นด้วย **เพราะคนสูบบุหรี่เอง รู้ดีกว่าใคร ๆ ว่าสูบบุหรี่ไม่ใช่อะไร และการเห็นของนูรที่จูดาย กระตุ้นให้เขาอยากสูบบุหรี่** ทำให้คนที่อยู่ในระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ทนไม่ไหวต้องกลับไปสูบบุหรี่ใหม่

คนสูบบุหรี่ส่วนใหญ่อยากจะเลิกสูบ แต่เลิกไม่สำเร็จ เพราะอำนาจการเสพติดของนูร

คนสูบบุหรี่หลาย ๆ คนสนับสนุนมาตรการที่รัฐจะออกมาควบคุมยาสูบ ด้วยการพูดว่า **‘ดี ผมจะได้เลิกสูบบุหรี่ง่ายขึ้น’**

มีแต่บริษัทนูรเท่านั้น ที่ออกมาค้านทุกมาตรการควบคุมยาสูบที่กระทรวงสาธารณสุขเสนอ โดยอ้างว่าสงสารคนสูบบุหรี่ และยุยงให้ผู้สูบบุหรี่ออกมาคัดค้าน

แต่คนสูบบุหรี่ก็ไม่ได้โง่ เขารู้ว่าระหว่างกระทรวงสาธารณสุขกับบริษัทนูร ใครกันแน่ที่หวังดีต่อเขา ใครกันแน่ที่หวังแต่จะตัดดวงผลประโยชน์ จากเขา เอาเงินจากเขา

และ**บริษัทจะเอาใจใส่ คนที่ยังสูบบุหรี่อยู่เท่านั้น เขาไม่สนใจคนที่เลิกสูบ คนสูบบุหรี่ ที่ป่วยหรือเสียชีวิต เพราะไม่มีประโยชน์สำหรับเขามากต่อไป**



เว็บไซต์ ...รู้ให้กับพ่อค้าบุหรี่

เนื่องจากฉบับนี้เป็นฉบับรู้ทันพ่อค้าบุหรี่จึงอยากจะแนะนำให้รู้จักกับเว็บไซต์ต่างๆ เพื่อรู้ทันพ่อค้าบุหรี่ เว็บไซต์แรก เป็นของโครงการ truth โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจาก The American Legacy Foundation โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เยาวชนรู้ทันอุตสาหกรรมยาสูบและไม่ตกเป็นเหยื่อของสินค้าแห่งความตายนี้ The American Legacy Foundation เกิดขึ้น เมื่อปี 1999 หลังจากที่ 46 รัฐในประเทศสหรัฐอเมริกา รวมทั้งวอชิงตันดีซีได้ร่วมกันฟ้องบริษัทบุหรี่ ซึ่งหลังจากตกลงกันได้นอกศาลบริษัทบุหรี่ต้องเปิดเผยเอกสารภายในของบริษัทและต้องจ่ายเงินชดเชยให้รัฐต่างๆ ซึ่งรัฐเหล่านี้ได้ร่วมกันจัดตั้ง The American Legacy Foundation ขึ้น รวมถึงนำเอกสารลับเหล่านี้ออกมาเปิดเผยต่อสาธารณชน ในเว็บไซต์นี้มีเกมส์ รวมทั้งมีโปสเตอร์ที่สมาชิกเยาวชนชาว Truth ได้เข้ามาโพสต์ไว้บนเว็บไซต์หรือบนโซเชียลมีเดีย รวมถึงมีเอกสารภายในของบริษัทบุหรี่มาให้เห็นกันก็จะว่าจะล่อหลอกเยาวชนอย่างไร? หน้าเว็บเพจก็ออกแบบมาอย่างน่าสนใจถูกใจวัยโจ๋ ลองเข้าไปท่องเว็บเล่นเกมส์มันส์ๆ กันได้ที่ www.thetruth.com

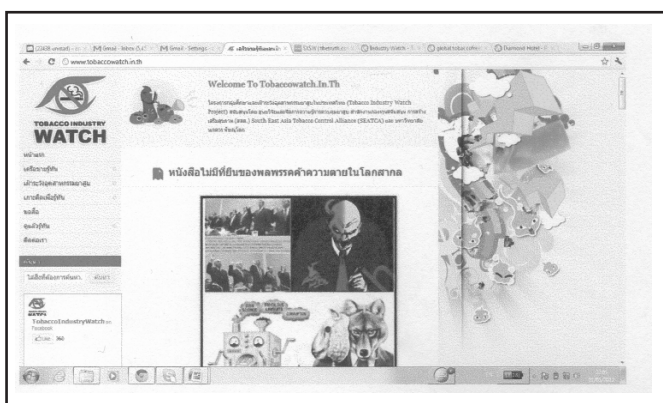


อีกเว็บไซต์ที่อยากจะแนะนำ คือ เว็บไซต์ของ Campaign for tobacco free kids เว็บไซต์นี้ค่อนข้างวิชาการกว่าเว็บไซต์แรก สำหรับคนที่อยากหาข้อมูลเพื่อรู้ทันอย่างจริงจัง เว็บไซต์นี้มีข้อมูลบริษัทบุหรี่ข้ามชาติและกลยุทธ์การตลาด

อย่างครบถ้วน รวมทั้งมีการรวบรวมกรณีศึกษาการตอบโต้บริษัทบุหรี่จากทั่วโลกมาให้เรียนรู้กันด้วย ลองเข้าไปล้วงลึกบริษัทบุหรี่ข้ามชาติ ได้ที่ http://global.tobaccofreekids.org/en/industry_watch



เว็บไซต์สุดท้ายที่อยากจะแนะนำที่สุดก็คือ เว็บไซต์ของโครงการกลุ่มศึกษาเฝ้าระวังอุตสาหกรรมยาสูบในประเทศไทยหรือเราเรียกสั้นๆ ว่า โครงการโทแบคโคอินดัสทรีวอตช์ (tobacco industry watch) โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ และ มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ เว็บไซต์นี้มีรายงานเฝ้าระวังบริษัทบุหรี่ในประเทศไทยข่าวกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับเยาวชนกับการรู้เท่าทันบริษัทบุหรี่ นอกจากนั้น ยังเป็นเว็บไซต์ที่รวบรวมสื่อต่างๆ ทั้ง วิดีโอคลิป โปสเตอร์ หนังสือ และบทความเปิดโปงกลยุทธ์บริษัทบุหรี่เป็นภาษาไทยไว้ในที่เดียวกันลองเข้าไปดูว่าบริษัทบุหรี่ในประเทศไทยมีกลยุทธ์อย่างไร เราจะได้ร่วมกันเฝ้าระวังติดตามและตอบโต้ได้อย่างไรบ้าง รวมถึงสามารถขอสื่อเผยแพร่ต่างๆ ได้ที่ www.tobaccowatch.in.th



ข้อมูลโดย : ผศ.ดร.ปิยะรัตน์ นุ่มพิทักษ์พงศ์

วอชิงตัน

: ฟังเข็ม สะกดจิต ช่วยเลิกบุหรี่

เจอร์นัล ออฟ เมดิซีน วารสารการแพทย์อเมริกัน รายงาน ผลการศึกษาทบทวนผลงานวิจัยนานาชาติ 14 ชิ้น โดยคณะนักวิจัยมหาวิทยาลัยเมห์ดี ดาฮีรี ออฟ แมคกิลล์ ในแคนาดา พบว่า **การฟังเข็มและการสะกดจิตอาจมีส่วนช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ได้ และมีหลักฐานจากงานวิจัยบางส่วนที่พบว่าใช้ได้ผล**

นักวิจัย พบว่า ผลการศึกษางานชิ้นนี้แสดงให้เห็นว่าผู้สูบบุหรี่ที่เข้ารับการฟังเข็มบำบัดมีแนวโน้ม 6 เดือนถึง 1 ปี เช่นเดียวกับการสะกดจิตที่มีแนวโน้มเลิกสูบบุหรี่ได้มากกว่าคนที่เลิกด้วยวิธีทั่วไป แม้จะยังมีข้อสงสัยหลายเรื่อง แต่ก็นับว่าวิธีฟังเข็มและสะกดจิตอาจเป็นทางเลือกหรือเทคนิคที่ดีในการช่วยเลิกบุหรี่ได้

นักวิจัยกล่าวว่า ยังมีข้อสงสัยหลายอย่าง เช่น การใช้ทางเลือกเสริมช่วยเลิกบุหรี่จะมีประสิทธิภาพมากน้อยแค่ไหน และได้ผลจากวิธีการที่ใช้กันอยู่ทั่วไปอย่างไรบ้าง แต่โดยทั่วไปผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ควรใช้วิธีการมาตรฐานก่อน เช่น การให้นิโคตินทดแทน การใช้ยาและเข้ารับคำปรึกษาแนะนำ แต่หากลองรักษาทั่วไปแล้ว ไม่ได้ผล จึงอาจเปลี่ยนมาใช้วิธีฟังเข็มหรือสะกดจิตเป็นทางเลือกได้

ที่มา : หนังสือพิมพ์โลกวันนี้ คอลัมน์ Digital Issue
หน้า 40 วันที่ 8 พ.ค.2555

ลำปาง

: มะเร็งกล่องเสียงอยู่ระดับต้นๆ

พญ.ปิยานุช กัณหาสิริ หัวหน้ากลุ่มงานโสต ศอ. นาสิก ร.พ.ลำปาง เปิดเผยว่า โรคมะเร็งกล่องเสียงเป็นมะเร็งชนิดหนึ่งที่คุกคามชีวิตคนมานาน ซึ่งแท้ที่จริงแล้วมีความอันตรายไม่แพ้กัน **สาเหตุสำคัญของมะเร็งกล่องเสียงเกิดจากการสูบบุหรี่**ในประเทศไทยมีผู้ป่วยมะเร็งกล่องเสียงเพิ่มขึ้นปีละ 1,500 ราย และที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งคือ การได้รับควันบุหรี่มือสอง ซึ่งพบว่าเพิ่มความเสี่ยงการเกิดมะเร็งกล่องเสียง 2.2 ถึง 4.3 เท่า ตามระยะเวลาและปริมาณควันบุหรี่มือสองที่ได้รับ

สำหรับ ร.พ.ลำปาง พบว่า โรคมะเร็งกล่องเสียงเป็นโรคมะเร็งที่พบมากเป็นอันดับที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 15.75 ของมะเร็งหูดคอ จมูก วิธีการรักษาขึ้นอยู่กับระยะของโรคซึ่งมีทั้งการฉายแสง การผ่าตัดกล่องเสียงและการผสมผสานของทั้งการฉายแสงและการผ่าตัดกล่องเสียง

ในปี 2552-2553 พบว่า มีผู้ป่วยมะเร็งกล่องเสียงที่ยินยอมรักษาด้วยการผ่าตัดสูงถึง ร้อยละ 50 ซึ่งหลังจากการรักษาโรคผู้ป่วยดำรงชีวิตเป็นผู้พิการไร้กล่องเสียง ไม่สามารถพูดได้อีก กระทั่งต่อคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทางที่ดีควรหลีกเลี่ยงสูบบุหรี่และควันบุหรี่มือสอง

ที่มา : หนังสือพิมพ์ข่าวสด คอลัมน์ หน้าบ้านทั้ง
หน้า 29 วันที่ 14 พ.ค.2555

สหรัฐฯ

: แม่พันควิน ขณะตั้งครรภ์ คลอดลูกเป็นออทิสม์

นักวิจัยมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน -มิลวอกี พบว่า **มารดาที่ยังคงสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์อาจได้ลูกเป็นเด็กออทิสม์ซึ่งจะมีอุปสรรคในการเข้าสังคมและติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นเมื่อโตขึ้น**

นักวิทยาศาสตร์จาก คอลัมเบีย เบรนนอน ซีแจงว่า คำว่าเด็กออทิสม์ เป็นคำเรียกรวมเด็กที่เป็นโรคที่ทำให้มีปัญหาในการเข้าสังคมและติดต่อสื่อสารอย่างกว้างๆ และบางโรคอาจจะมีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากการสูบบุหรี่ของผู้เป็นแม่ขณะตั้งครรภ์

เขากับคณะได้ศึกษาสถิติบัตรของทารกใน 11 รัฐ หลายพันราย ที่ถูกหมอวินิจฉัยโรคว่าเป็นเด็กออทิสม์ ตลอดจนประวัติการสูบบุหรี่ของผู้เป็นมารดาประกอบด้วยและได้พบว่ามีเด็กที่ถูกวินิจฉัยโรคว่าเป็นออทิสม์เมื่อตอนอายุ 8 ขวบนั้น มีแม่ที่ยังคงสูบบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์ มากถึงร้อยละ 13

ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ คอลัมน์ วิทยาการ-เกษตร
หน้า 7 วันที่ 3 พ.ค.2555

ฟิลิปปินส์

: สนง.ใหญ่อาเซียนปลอดบุหรี่ 100%

สมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (ASEAN) ได้จัดรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพเพื่อเป็นตัวอย่างแก่สมาชิกอาเซียนที่เหลือ โดยการให้สำนักงานใหญ่ในกรุงจาการ์ตาประเทศอินโดนีเซีย เป็นเขตปลอดบุหรี่

โดยก่อนหน้านี้ได้มีการเปิดตัว "เขตปลอดการสูบบุหรี่สำหรับงานใหญ่อาเซียน (ASEC)" กลุ่มสนับสนุนการควบคุมการสูบบุหรี่ในภูมิภาคร่วมยินดีที่อาเซียนเป็นผู้นำในการกำหนดจุดยืนอย่างชัดเจน

คุณบังอร ฤทธิภักดี ผู้อำนวยการเครือข่ายการควบคุมการบริโภคยาสูบแห่งอาเซียน (SEATCA) ในฐานะตัวแทนของเครือข่ายสนับสนุนควบคุมการบริโภคยาสูบในภูมิภาคกล่าวว่า **'การเป็นผู้นำ**

ของสำนักงานใหญ่อาเซียนไม่ได้เป็นเพียงเชิงสัญลักษณ์อย่างเดียวเท่านั้น แต่คือการทำตามข้อตกลงและลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง' และเริ่มมีการติดป้าย 'ปลอดบุหรี่' ที่สำนักงานใหญ่

ถือเป็นการสร้างแรงผลักดันและเป็นการเปิดตัวอย่างเป็นการต่อสาธารณะชนในการเป็นอาคารปลอดบุหรี่ โดยเชิญชวนให้พนักงานและผู้มาเยือนสำนักงานใหญ่ปฏิบัติตามนโยบายงดสูบบุหรี่อย่างเคร่งครัด เพื่อ **'สุขภาพ ความปลอดภัย และสวัสดิการ'** ของพนักงานในอาคารสำนักงานอาเซียน

ที่มา : หนังสือพิมพ์ประชาชาติธุรกิจ คอลัมน์ first section
หน้า 11 วันที่ 7-9 พ.ค.2555

ติดตาม...ชวนเลิกบุหรี่

เป็นธรรมเนียมปฏิบัติต่อเนื่องมาทุกปี ตามที่ องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดให้วันที่ 31 พ.ศ. เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก และในปีนี้ได้มีการกำหนดประเด็นในการรณรงค์คือ “จับตาเฟียร์วัง ยิ่งยิ่งอุตสาหกรรมยาสูบ” โดย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ได้คัดเลือกนักร้องหนุ่มเนื้อหอม ติดตาม เดอะสตาร์ หรือยุทธนา เปื้องกลาง จากแกรมมี่ ให้เป็นพรีเซ็นเตอร์

วันงดสูบบุหรี่โลกประจำปี 2555 ในฐานะศิลปินที่มีประวัติดีเด่น ทั้งทางด้านอาชีพและความประพฤติเหมาะสมกับการเป็นตัวแทนคนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่ โดยเริ่มกิจกรรมแรกของโครงการคือ การถ่ายโปสเตอร์รณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก

จากนั้นไฟแรงต่อเดินสายรณรงค์ แก่ผู้ที่สัญจรไปมาในย่านรัชดาฯ ท่ามกลางอากาศร้อนจัด ติดตามบอกว่า **“โรคจากการสูบบุหรี่นี้มีมากมาย ถ้าเลิกได้ก็เป็นผลดีกับตัวเอง”**



“ภูมิใจมากครับที่ได้รับเลือกเป็นพรีเซ็นเตอร์วันงดสูบบุหรี่โลกประจำปีนี้ และดีใจมากที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยให้คนไทยเลิกสูบบุหรี่ สำหรับตัวผมเองก็ไม่ได้สูบบุหรี่อยู่แล้วครับ เพราะบุหรี่มีแต่โทษและทำลายสุขภาพของเราครับ สำหรับใครที่ยังสูบบุหรี่อยู่หรือกำลังอยากจะเลิก ผมก็ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนนะครับ เริ่มตั้งแต่วันนี้ยังไม่สายเกินไป เพื่อสุขภาพของตัวเองและคนที่คุณรักครับ”



ไบเตย อาร์สยาม ชวนลด ละ เลิก..เพื่อสุขภาพที่ดี...

ไบเตย อาร์สยาม กับบทบาทใหม่ “พรีเซ็นเตอร์ ร่วมรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่” ชวน ลด ละ เลิก เพื่อสุขภาพที่ดี

“ไบเตยก็เป็นคนรักสุขภาพมากๆ และไม่สนับสนุนให้ทุกคนสูบบุหรี่ อยากให้ลด ละ เลิก เพื่อสุขภาพที่ดีต่อตัวคุณและคนรอบข้างนะค่ะ”



ตามไปดูกิจกรรมดีๆ กลุ่ม ASH Junior



น้อง ๆ เยาวชน 5 คนโดยใช้ชื่อกลุ่มว่า **'ASH Junior'** จากโรงเรียนนานาชาติใหม่แห่งประเทศไทย (The New International School of Thailand : NIST) ตั้ง

อยู่ที่สุขุมวิทซอย 15 ร่วมกันสร้างสรรค์งานรณรงค์พิษภัยของบุหรี่ และได้จัดแสดงนิทรรศการภายใต้หัวข้อว่า **'ผลกระทบพิษภัยและอันตรายจากการสูบบุหรี่'**

สมาชิก 5 คนคือ ยูกิ Yuki Tsuchimoto, วิน Vin Tantisunthorn, แพน Pan Santipongchai , มาตาฟ Madhav Sethi และ ซู Soo - Min lee โดยมีอาจารย์แซม (Sam Sherratt) และคุณครูชีว (Naruepa Tritanawat) เป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำ โดยจัดแสดงผลงานนิทรรศการให้คุณครูในโรงเรียน นักเรียนรวมถึงผู้ปกครองได้ชมกัน เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม 2555 ที่ผ่านมา

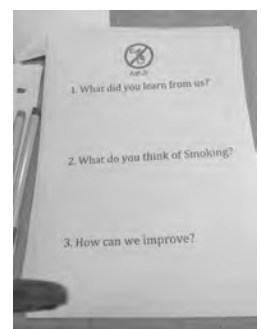
ยูกิ...หัวหน้าทีมได้บอกถึงที่มาของการเลือกหัวข้อนี้ว่า "เพราะมีคนใกล้ตัวสูบบุหรี่ คือคุณปู่สูบบุหรี่มาจนถึงวันละ 2 ซอง และอยากให้เลิกสูบบุหรี่มากๆ ซึ่งก็ได้พยายามบอกให้เลิกสูบบุหรี่หลายครั้งแล้ว อีกทั้งไม่อยากให้คนที่รักรวมถึงคนอื่น ๆ สูบบุหรี่ เพราะจะทำให้เป็นโรคและเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

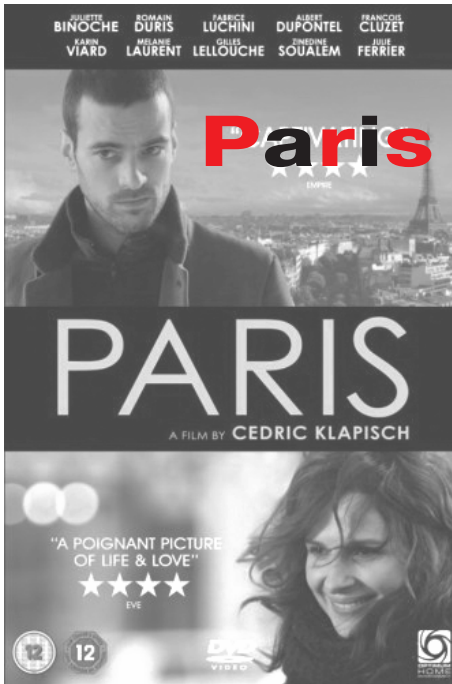
พอดีกับที่เพื่อนๆ ในกลุ่มทุกคนก็เห็นด้วย จึงตกลงกันและเลือกหัวข้อนี้ในการนำเสนอ เพราะว่า **'พวกเราว่าการสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่ไม่ดี และอยากเตือนคนที่เรารักให้เลิกสูบบุหรี่ด้วย'**

ยูกิ บอกว่า พวกเราใช้เวลาในการรวบรวมและศึกษาข้อมูลในหัวข้อนี้เป็นเวลา 1 เดือนครึ่ง ขอเข้าพบกับผู้เชี่ยวชาญในด้านนี้โดยเฉพาะ อาทิ จากการพูดคุยกับเจ้าหน้าที่มูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ จากคุณหมอโรงพยาบาลใกล้บ้าน จากนักวิชาการ และค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการทำนิทรรศการครั้งนี้"



ส่วนด้านนโยบายปลอดบุหรี่ของโรงเรียนนานาชาติใหม่แห่งประเทศไทย คุณครูชีวเล่าให้ฟังว่าทางโรงเรียนได้มีนโยบายให้โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่ ตามที่กฎหมายกำหนดอยู่แล้ว และมีการจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่อย่างต่อเนื่องทุกปี โดยในทุกๆ ปีนักเรียนก็ให้ความสนใจในหัวข้อพิษภัยของบุหรี่ (โดยหัวข้อที่เลือกเกิดจากความสนใจของนักเรียนเอง) โดยได้รับการสนับสนุนสื่อจากมูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่มาโดยตลอด





ก่อนหน้านี้มีหนังเกี่ยวกับปารีสเรื่องหนึ่งที่ไม่มีคนดูบูห์เลย คือ The Devil Wears Prada นำแสดงโดยเมอร์ลิส สตรีป และ แอนน์ แฮททาเวย์ ที่น่าชมเชยคือนี้เป็นหนังฮอลลีวูด

หนังยุโรปมักบูห์ปารีสเป็นเมืองที่มีคนบูห์มากมาย หนังเกี่ยวกับปารีสส่วนใหญ่บูห์ปารีสหนังดีหลายเรื่องเต็มไปด้วยฉากบูห์ ล่าสุดแนะนำให้ดู I've Loved You So Long นำแสดงโดย คริสติน สก๊อต โทมัส และ เอลซา ซิลเบอร์สไตน์ เป็นหนังฝรั่งเศสพูดฝรั่งเศส

วันนี้แนะนำให้รู้จักหนังเรื่อง Paris เป็นหนังฝรั่งเศสพูดฝรั่งเศสถ่ายทำในปารีสเกี่ยวกับคนปารีสแต่ไม่มีฉากบูห์เลย เป็นหนังปี 2008 กำกับโดย Cedric Klapisch

โดยทั่วไปหนังที่ถ่ายทำในปารีสมักมีแต่เนื้อเรื่องไม่มีวิว ฉากส่วนใหญ่เกิดในอาคารหรือสวนสักแห่งที่ดูไม่ออกว่าที่ไหน เข้าใจว่าการขออนุมัติถ่ายหนังกลางกรุงปารีสเป็นเรื่องยาก เมืองที่มีนักท่องเที่ยวมหาศาลตลอดเวลาทำให้ยากต่อการจัดการหรือไม่ก็ไม่จำเป็นต้องจัดการอะไรเพราะรวยแล้ว เสียเวลามาจัดการเพื่อกับค่าธรรมเนียม

การถ่ายหนังออกจะไม่คุ้มค่าเหนื่อย

แต่หนังเรื่อง Paris มีฉากหลังเป็นกรุงปารีสสวยงามหลายฉาก นอสตาลเจียมา

หนังนำแสดงนักแสดงฝรั่งเศสทั้งหมด Juliette Binoche, Melanie Laurent, Romain Duris, Favrice Lucini

นักแสดงฝ่ายหญิงทั้งสองคนเป็นดาราฝรั่งเศสที่น่าจะได้ตำแหน่งผู้หญิงสวยที่สุดในโลกให้คนแรกเป็นที่รู้จักกันดีคนที่สองเราได้เห็นความงามและความสามารถของเธอกันแล้วจากหนังฮอลลีวูด Inglourious Basterds และ Beginners

หนังเล่าเรื่องปีแอร์ซึ่งรับบทโดยดรูสป่วยด้วยโรคหัวใจอาการของโรครุนแรงจนกระทั่งเขาต้องหยุดงานหนักเดินและใช้ชีวิตในพาร์ตเมนต์คอยสวดสวดความเป็นไปของผู้คน พี่สาวคือเอลิเซ่ ซึ่งแสดงโดยบิโนช เป็นแม่มาลูกสามต้องคอยมาดูแล ทำให้สองคนได้โอกาสเรียนรู้ตนเอง และรู้จักกันและกันอีกครั้งหนึ่ง

อีกคู่หนึ่งคือโรลองด์รับบทโดยลูซิณี เป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยวัยกลางคน วันหนึ่งโดยไม่มีสาเหตุที่แน่ชัด เขาไปลุ่มหลงนักศึกษาสาวในชั้นเรียนซึ่งรับบทโดยเมลานี ทั้งสองลงเอยบนเตียง

นอกเหนือจากนี้ยังมีตัวประกอบอื่นน่าสนใจ

หนังเล่าเรื่องราวของผู้ชายสองคนที่กำลังพบวิกฤตดูอายุ สถานะ และตัวปัญหาแล้ว พบว่าไม่น่าจะมีอะไรเหมือนกันเว้นแต่จะพูดมั่ว ๆ ว่าทั้งสองคนมีปัญหาชีวิตเหมือนกัน หรือ

พูดเท่าที่ทั้งสองประสบปัญหาเรื่องความหมายของชีวิตเหมือนกัน นั่นคือชีวิต คืออะไร เราเกิดมาทำไม ซึ่งเป็นคำถามที่คนเรามักจะถามเมื่อใกล้ตาย

หนังดีส่วนใหญ่ชวนให้เราตั้งคำถามนี้แม้ว่าจะยังไม่ใกล้ตาย ปีแอร์ใกล้ตายจริงแม้ว่าอาจจะไม่จริง อย่างน้อยโรคที่เป็นเป็นของจริง ศัตรูที่เห็นจึงชัดกว่า สามารถระบุศัตรู ต่อสู้ และขจัดปัญหาได้ง่ายกว่า โรลองด์ไม่ได้ใกล้ตายจริง มีเพียงความเป็นหนุ่มที่ใกล้ตาย ซึ่งไม่ใช่โรคภัยไข้เจ็บในความหมายปกติ ศัตรูที่กำลังเผชิญจึงไม่ชัด การระบุศัตรู ต่อสู้ และขจัดปัญหาทำได้ยากกว่า มีแนวโน้มจะก่อความเสียหายมากกว่า แล้วโรลองด์ก็ก่อความเสียหายจริงๆ เสียด้วย

ถ้าผมจะได้บทเรียนอะไรจากเรื่องนี้บ้างก็ต้องว่าความตายไม่ใช่เรื่องอันตรายเป็นเรื่องอื่น ที่อันตรายเป็นเรื่องอื่น คือเรื่องความลุ่มหลง ผู้ชายที่ตายเสียก่อนจะทำชีวิตตนเองและทะเลาะเพราะลุ่มหลงถือเป็นผู้ชายที่โหด

นอกเหนือจากนี้แล้ว นี่คือนักปารีสที่วิวดสวย นางเอกสวย เนื้อเรื่องสวย ปราศจากควนบูห์ ที่น่าหามาดูครับ



วอนเพื่อนนักกอล์ฟ ให้เลิกบุหรื

เห็นสภาพผู้ป่วยสูงอายุ (อดีตนักกอล์ฟ) ที่ต้องให้ออกซิเจนเพราะเป็นโรคถุงลมโป่งพองแล้ว ให้เศร้าใจนัก มหันตภัยอันร้ายกาจจากควันบุหรืนั้นนอกจากจะทำลายปอดจากมะเร็งและถุงลมโป่งพองแล้ว ยังทำให้เกิดโรคหัวใจและอัมพฤกษ์ อัมพาตด้วย

จากการสำรวจเมื่อ พ.ศ.2552 พบคนไทยที่เป็นโรคหัวใจ 698,964 คน และโรคอัมพฤกษ์หรืออัมพาตจากเส้นเลือดสมองตีบ 742,000 คน เป็นผู้ที่ติดบุหรื

ถามว่า : **ทำไมการสูบบุหรืจึงเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง**

ตอบว่า : ในควันบุหรืมีสารเคมีนับร้อยชนิด **ที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระซึ่งทำให้เกิดการอักเสบและแข็งตัวของหลอดเลือด ทำให้เกล็ดเลือดเกาะตัวกันง่ายขึ้น** ทำให้ความหนืดของเลือดเพิ่มขึ้น ทำให้ไขมันชนิดไม่ดี (LDL) เพิ่มขึ้น และไขมันชนิดดี (HDL) ลดลง การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดที่เกิดขึ้น นำไปสู่การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ในคนที่สูบบุหรืวันละ 20 มวนขึ้นไป ความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้น 2-4 เท่า หากเกิดตีบจนตัน หรือแตก จะทำให้สมองขาดเลือดจนเนื้อสมองตาย ทำให้เกิดอัมพฤกษ์หรืออัมพาต แต่ถ้าเส้นเลือดตีบเกิดขึ้นกับเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ จะนำไปสู่การมีอาการเจ็บหน้าอก กล้ามเนื้อหัวใจตายจากการขาดเลือด หรือหัวใจวายกะทันหันได้

หากเส้นเลือดตีบตันเกิดขึ้นกับแขนขา หรือเท้า ซึ่งมักเป็นโรคที่เกิดขึ้นช้า ๆ และผู้ป่วยมักไม่รู้ตัวตัวเองเป็นโรคนี้อาจมีอาการปวดเวลาเดิน ในรายที่เป็นมากจนเส้นเลือดตัน อาจเกิดเท้าเน่าจากการขาดเลือดไปเลี้ยง จนถึงขั้นต้องถูกตัดขาได้

ถามว่า : **อยากจะเลิกสูบบุหรืต้องทำอะไร? ดี**

ตอบ : เมื่อรู้สึกลอยากสูบบุหรื คุณควรที่จะ

1. อย่าสูบบุหรืทันทีที่อยากสูบ คุณควรจะประวิงเวลาของการสูบบุหรืไปเรื่อย ๆ
2. ดื่มน้ำหรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกลอยากสูบบุหรื หงุดหงิด กระวนกระวาย
3. สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ ทำเช่นนี้ 2-3 ครั้ง คุณจะผ่อนคลายขึ้น
4. หันไปทำกิจกรรมอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจไปจากความอยากสูบบุหรื

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรื ร้องขอให้บรรดาสิงห์อมควันทั้งหลาย “จงอย่ารือรือที่จะเลิกสูบบุหรืเสีย ตั้งแต่บัดนี้” ด้วย ก.ข.ค.ง.จ. เพื่อการเลิกสูบบุหรื

ก. **กำจัด** อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรืไปให้หมด

ข. **เข้มแข็ง** เข้าไว้ หากมีอาการหงุดหงิด หรือเครียดบอกตัวเองว่าสู้ ๆ

ค. **คุมน้ำหนั** ด้วยการเลือกกินอาหารจำพวกผัก ผลไม้ ให้มากกว่าเดิม

ง. **งด** เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และกิจกรรมที่มักทำร่วมกับการสูบบุหรื

จ. **จดจำ** ไว้เสมอว่า การเลิกสูบบุหรืจะทำให้หัวใจและหลอดเลือดของคุณดีขึ้น ลดโอกาสการเกิดโรคแทรกซ้อน

หลายคน que เลิกบุหรืได้สำเร็จ บอกเคล็ดลับว่า ต้องทำใจแข็งครับ คือต้อง **“หักดิบ”** กันเลย จิงจะอดได้สำเร็จ เพื่อนซี้ทั้งหลาย ถ้าอยากเลิกบุหรืละก็ โทร Quitline 1600 สายด่วนเลิกบุหรืได้

ที่มา : หนังสือพิมพ์ ASTV ผู้จัดการสุดสัปดาห์

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



อย่ามาใช้เหตุผล กับการดูด นะ!!!

จริง ๆ ผมก็ไม่ค่อยรู้จักนักเศรษฐศาสตร์ที่ชื่อ Edward L. Glaeser มากเท่าไรนักครับ ทราบเพียงว่าเขาเป็นอาจารย์อยู่ที่ฮาร์วาร์ดเท่านั้น แต่โชคชะตาทำให้ ผมต้องเขียนบทความถึงเขาเป็นรอบที่สองแล้วในสัปดาห์นี้ (บทความแรกเป็น debates เรื่องการแบ่งงานกันทำแบบ Adam Smith เสนอนั้นส่งผลให้คนเหงามากขึ้นหรือน้อยลง) และแน่นอนจุดยืนรอบนี้ของผมก็ยังคงไม่เห็นด้วยกับ Glaeser เช่นเดิมแต่คราวนี้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะครับ

เหตุเกิดเพราะ Boston ได้มีการประกาศห้ามซื้อขายบุหรี่ในวิทยาลัยและร้านขายยา และมีมาตรการควบคุมและปิดร้านขายซิการ์จำนวน 10 ร้านภายในปี 2013 (มาตรการนี้เริ่มตั้งแต่ปีค.ศ.2008) ผลจากกฎหมายดังกล่าวทำให้ Glaeser บ่นกระป๋องกระแปดในบทความของเขา (http://www.nytimes.com/2008/10/26/us/26smoking.html?_r=1) ว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีเหตุผล...ไม่ใช่เรื่องอะไรของรัฐที่จะมาตัดสินใจแทนเขาในกรณีนี้ว่าเขาควรจะสูบบุหรี่หรือไม่ควร ทั้งมนุษย์เองก็ไม่สามารถจะตัดสินแทนคนอื่นโดยอัตโนมัติ (presume) ว่าคนทุกคนต้องการจะใช้ชีวิตเพื่อที่จะให้อายุยืนยาวที่สุดเสมอคนบางคนอาจไม่ได้ต้องการเช่นนั้นก็เป็นได้

แม้ว่าในท้ายสุด Glaeser จะยอมรับว่ามีมติเรื่องการคำนึงถึงบุคคลที่สาม ที่จะได้รับควันบุหรี่มือสองเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญและในท้ายที่สุดแล้ว คนที่จะตอบคำถามได้ดีที่สุดว่าควรหรือไม่ที่จะห้ามสูบ ห้ามซื้อขายบุหรี่ในที่ใดนั้นก็คือประชาชน โดยทั้งหมดจะ **‘ได้ข้อยุติด้วยเท้า’**

หมายความว่า ถ้าไม่พอใจก็ย้ายพื้น ที่หนีไปที่อื่นที่มันนโยบายบุหรี่เสรีนิยมกว่านี้ซะซี (vote by tour feet) หรือไม่ก็เลือก ตั้งรอบหน้าก็ลุ้นให้นายกเทศมนตรีคนนี้ไปไม่ได้ตำแหน่งก็แล้วกัน แต่ทว่าเรื่องคนมีเหตุผลเพียงพอจะตัดสินใจเรื่องบุหรี่ นี่แหละครับที่ยอมไม่ได้ (แม้ว่าส่วนอื่นจะเห็นด้วยกับ Glaeser หกตกก็ตาม)

เพื่อโต้แย้ง Glaeser ให้สมน้ำสมเนื้อจะเอา Mad Economist ไปเถียงด้วยก็คงจะไม่สมน้ำหน้า จึงขอยืมตัว Jonathan Gruber มาสู้ครับ โดย Gruber เป็นอาจารย์อยู่ที่ Massachusetts Institute of Technology หรือที่เราเรียกกันติดปากว่า MIT ความเชี่ยวชาญของ Gruber ได้แก่ การวิเคราะห์ทางด้านเศรษฐศาสตร์เสพติด (Economics of Addiction)

โดยเฉพาะบุหรี่และภายหลังเขาได้ขยายมาศึกษาด้านโรคอ้วนด้วย ในทัศนะของ Gruber แล้ววิธีคิดหรืออธิบายแบบ Glaeser นั้นไม่น่าจะถูกต้องและนำมาสู่การทำนโยบายของรัฐที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง



Gruber ชี้ว่าแนวคิดที่มองเรื่องของการสูบบุหรี่ (และสิ่งเสพติดอื่นๆ) ว่าเป็นการกระทำที่มีเหตุผลโดยสมบูรณ์ (perfect rational choice) นั้นไม่ได้คำนึงถึงข้อเท็จจริงที่ว่าคนเรามัก **‘ไม่คงเส้นคงวาในการตัดสินใจ (time inconsistency)’** ความไม่คงเส้นคงวานี้แสดงออกมาชัดเจนในชีวิตประจำวันเช่น **‘การลดความอ้วนวันพรุ่งนี้ และวันพรุ่งนี้ไม่เคยมาถึงซักที - tomorrow never comes’** การขอชิมเชอร์รี่ที่หน้าเค้กแล้วบอกว่าชิ้นสุดท้ายแล้ว (แต่ไม่ท้ายสุด)

กระทั่งถึงกรณีศึกษาจริง ๆ ที่ชี้ว่านักสูบจำนวนกว่าร้อยละ 80 พยายามเลิกสูบ และกว่าร้อยละ 54 ล้มเหลวในหนึ่งสัปดาห์... เราจะเรียกพฤติกรรมเช่นนี้ว่า **‘มีเหตุผล’** ได้อย่างไร?

Gruber ชี้ว่าด้วยเหตุนี้เราต้องตัดสินคนว่ามีปัญหาเรื่องการขาดวินัยต่อการควบคุมตนเอง (lack of self-control) โดยเฉพาะการบริโภคสินค้าเสพติดอย่างเช่น บุหรี่ อาหาร (?) เพศสัมพันธ์ และการพนัน เป็นต้น (อ่านต่อฉบับหน้า)

กลยุทธ์ รู้ให้กับพ่อค้าบุหรี่

เครือข่ายครูนักณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ร่วมกับสำนักงานป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด สำนักงานamay กรุงเทพมหานคร สนับสนุนโดย มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ ได้ขยายเครือข่ายครูนักณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่สู่โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานครจำนวน 436 แห่ง เพื่อให้ครูจากโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร มีความรู้เรื่องบุหรี่กับสุขภาพ กลยุทธ์ของพ่อค้าบุหรี่ กฎหมายเกี่ยวกับบุหรี่ และการสอนลูกศิษย์ให้มีทักษะการปฏิเสธ

ซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับลูกศิษย์ อีกทั้งยังเป็นการป้องกันนักสูบหน้าใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น นอกจากนี้ คุณครูยังได้ทราบถึงแนวทางการดำเนินงานให้โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย

โดยได้จัดการอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่จำนวน 6 รุ่น ระหว่างวันที่ 18 เมษายน 18 พฤษภาคม 2555 ซึ่งในแต่ละรุ่นจะประกอบด้วยโรงเรียนในแต่ละสำนักงานเขตดังนี้

รุ่นที่ 1 ประกอบด้วย 10 สำนักงานเขต คือ เขตจอมทอง, เขตดุสิต, เขตคลองสาน, เขตบางกอกน้อย, เขตบางกอกใหญ่, เขตบางพลัด, เขตปทุมวัน, เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย, เขตพระนคร, เขตสัมพันธวงศ์

รุ่นที่ 2 ประกอบด้วย 6 สำนักงานเขต คือ เขตบางกะปิ, เขตบึงกุ่ม, เขตประเวศ, เขตลาดกระบัง, เขตวังทองหลาง, เขตสะพานสูง

รุ่นที่ 3 ประกอบด้วย 4 สำนักงานเขต คือ เขตคลองสามวา, เขตคันนายาว, เขตมีนบุรี, เขตหนองจอก

รุ่นที่ 4 ประกอบด้วย 11 สำนักงานเขต คือ เขตจตุจักร, เขตดอนเมือง, เขตดินแดง, เขตบางซื่อ, เขตบางเขน, เขตพญาไท, เขตราชเทวี, เขตลาดพร้าว, เขตสายไหม, เขตหลักสี่, เขตห้วยขวาง

รุ่นที่ 5 ประกอบด้วย 12 สำนักงานเขต คือ เขตคลองเตย, เขตคลองสาน, เขตทุ่งครุ, เขตบางคอแหลม, เขตบางนา, เขตบางรัก, เขตพระโขนง, เขตยานนาวา, เขตราชวัตรบูรณะ, เขตวัฒนา, เขตสาทร, เขตสวนหลวง

รุ่นที่ 6 ประกอบด้วย 7 สำนักงานเขต คือ เขตทวีวัฒนา, เขตธนบุรี, เขตบางขุนเทียน, เขตบางแค, เขตบางบอน, เขตภาษีเจริญ, เขตหนองแขม

ในอนาคตอันใกล้จะพบว่า โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพ ฯ เป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย และนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องอันตรายของบุหรี่ รู้จักป้องกันตัวเองจากควันบุหรี่มือสอง มีทักษะการปฏิเสธ และที่สำคัญที่สุดคือ **นักเรียนรู้เท่าทันเล่ห์เหลี่ยมกลยุทธ์ของพ่อค้าบุหรี่ ไม่ตกเป็นเหยื่อของบุหรี่อย่างแน่นอน**

ข้อมูลโดย นางปณัสยา ชะเอม สำนักงานป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด
สำนักงานamay กรุงเทพมหานคร



ชัยชนะ! "ครึ่งล่าสุด"

ในประเทศอินโดนีเซีย และฟิลิปปินส์

ขอแสดงความยินดีกับความคืบหน้าครึ่งล่าสุดของผู้ร่วมปฏิบัติการควบคุมยาสูบในประเทศอินโดนีเซียและประเทศฟิลิปปินส์ ศาลรัฐธรรมนูญในประเทศอินโดนีเซียได้เห็นชอบกับบทบัญญัติกฎหมายสุขภาพ พ.ศ. 2552 ที่จัดให้ยาสูบเป็นสิ่งเสพติดที่ต้องมีค่าเตือนด้านสุขภาพกำกับอยู่บนซองบุหรี่และกำหนดค่าปรับอย่างจริงจังหากมีการฝ่าฝืนไม่แสดงค่าเตือนดังกล่าวบนซองบุหรี่ นอกจากนี้ยังมีการจัดเก็บภาษีสรรพสามิตสำหรับบุหรี่เพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 16 โดยเริ่มบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2555 เป็นต้นไป

สำหรับประเทศฟิลิปปินส์นั้น คำตัดสินของศาลครึ่งล่าสุดได้ให้อำนาจแก่กรมอนามัย (Department of Health : DOH) และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (The Food and Drug Administration : FDA) มากขึ้นในการกำกับดูแลควบคุมและตรวจตราผลิตภัณฑ์ยาสูบภายในประเทศ นอกจากนี้ศาลได้ปฏิเสธคำร้องของพีทีไอ (The Philippine Tobacco Institute : PTI) ที่เป็นคดีความเมื่อต้นปี 2554 โดยที่พีทีไอพยายามยับยั้งการบังคับใช้ข้อบังคับและพระราชบัญญัติแห่งสาธารณรัฐ ฉบับที่ 9711 หรือกฎหมายอาหารและยา ปี 2552 ของกรมอนามัยและสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาซึ่งกำหนดว่าต้องมีค่าเตือนด้านสุขภาพบนซองบุหรี่

ทั้งในประเทศอินโดนีเซียและประเทศฟิลิปปินส์ อุตสาหกรรมบุหรีได้แสวงหาประโยชน์จากการตัดสินของศาลและการล้อมบักการเมืองอย่างอุกอาจเพื่อก่อให้เกิดความล่าช้าหรือพยายามขัดขวางการดำเนินการควบคุมยาสูบผู้อำนวยการองค์การอนามัยโลก มาร์กาเรต ชาน (Margaret Chan) ได้กล่าวในการประชุมสาธารณะ (Public Meeting) ครึ่งล่าสุดที่เมืองเจนีวา ประนามการกระทำของอุตสาหกรรมยาสูบที่พยายามแทรกแซงนโยบายส่งเสริมการควบคุมยาสูบ : ยาสูบเป็นเพียงอุตสาหกรรมที่ผลิตสินค้าที่สร้างผลกำไรมหาศาลและในขณะเดียวกันก็ก่อให้เกิดผลร้ายต่อสุขภาพและคร่าชีวิตผู้บริโภคของเขา เราในฐานะองค์กรสากลจะยอมให้อุตสาหกรรมยาสูบขนาดใหญ่ทำร้ายประเทศของเราได้อย่างไร"

ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

ข้อมูลโดย : หริสร ทวีพัฒนา



บุหรี ติดง่าย เลิกยาก อย่าเริ่มเลยดีกว่า

ที่มา : วัยรุ่นมักจะคิดว่าการเริ่มสูบบุหรีนั้นเป็นเรื่องเท่ ทำให้ตัวเองดูดี คุณเป็นผู้ใหญ่ จึงเริ่มที่จะลองสูบบุหรี หรือคิดว่าเพียงสูบไม่มีทางติดแน่นอน ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด เพราะส่วนใหญ่กว่าจะรู้สึกตัวก็เริ่มติดบุหรีแล้ว และต้องใช้ความพยายามในการเลิกสูบบุหรี ซึ่งบางคนอาจจะทำไม่ได้และตกเป็นทาสของบุหรีตลอดชีวิต

ประเด็น : เป็นการเล่าเรื่องผ่านชีวิตของคุณโหน่ง วงศ์ทอง ชัยณรงค์สิงห์ ที่มาพูดถึงชีวิตวัยรุ่นของเขาที่อยากให้คุณเทในสายตาของคนอื่น เขาลองสูบบุหรีเพราะคิดว่าดูดีซึ่งกว่าจะรู้สึกตัวก็ติดเสีย



การลดอันตรายจากการสูบบุหรี่

อุตสาหกรรมยาสูบยักษ์ใหญ่หลายบริษัทใช้การตลาดจูงใจให้คนหันมาเสพยาสูบชนิดไร้ควัน (Smokeless tobacco) ได้แก่ ยานัตถ์ (Snuff) ยาเส้นเคี้ยว (Snus) โฆษณาว่าสามารถเสพแทนบุหรี่ได้ทุกแห่ง แม้ในที่ที่ห้ามสูบบุหรี่เพราะไม่มีควัน แม้ในสนามกีฬา นักกีฬายังเสพได้ขณะเล่นอยู่ในสนาม ใช้นักกีฬาที่มีชื่อเสียง กีฬาที่คนชื่นชอบเป็นต้นแบบให้คนทำตามเพราะหลงเชื่อว่าอันตรายน้อย ไม่มีพิษภัย แล้วยังบอกว่าใช้ช่วยเลิกบุหรี่ได้อีกด้วย

ข้อเท็จจริงกลุ่มยาสูบที่ไร้ควันนี้ แม้จะไม่มีควันทำร้ายผู้คนที่อยู่รอบข้างได้ก็จริง แต่ยังมีอันตรายต่อผู้เสพ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในช่องปาก (Oral cancer) หลอดอาหาร (Esophageal cancer) และมะเร็งตับอ่อน (Pancreatic cancer) สูง

ดังกรณีนักเบสบอลชื่อดังที่บริษัทยาสูบใช้โฆษณา **ยาเส้นเคี้ยว พบว่า เป็นมะเร็งช่องปาก** ช่วงระยะเวลาที่เสพยาเส้นเคี้ยว นานไม่ถึง 10 ปี มะเร็งช่องปากเกิดขึ้นได้เร็ว อาจเป็นเพราะมีสารก่อมะเร็งกลุ่ม Nitrosamine สูงมากในยาเส้น และเคี้ยวอยู่ในปากนาน การบริโภคยาเส้นเคี้ยวนี้จึงมีอุปสรรคการเกิดมะเร็งช่องปากสูง หลายประเทศรายงานตรงกัน ทั้งในแอฟริกา เอเชีย ชูแดน และอินเดีย ในอินเดียแพทย์ถึงกับกล่าวว่า ถ้าตรวจพบว่า กรามค้าง (Lock Jaw) และมีประวัติเคี้ยวยาเส้นประจำให้รีบถึงมะเร็งช่องปากไว้มาก่อน มักจะวินิจฉัยได้ถูกเป็นส่วนใหญ่ ส่วนโอกาสเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งปอดหรือโรคปอดเรื้อรัง COPD น้อยกว่าหรือไม่ เมื่อเทียบกับการสูบบุหรี่ยังไม่มีการศึกษาที่ชัดเจน

บุหรี่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดในหัวใจและหลอดเลือดในสมองอุดตัน ทั้งยานัตถ์และยาเส้นเคี้ยวก็เป็นเหตุของการเกิดโรคนี้ได้เช่นเดียวกัน ถ้าสตรีมีครรภ์เป็นผู้เสพสารที่เกิดมักจะนำทารกตัวน้อยและคลอดก่อนกำหนด ในแอฟริกา มีรายงานว่าสตรีที่ใช้ยาเส้นเคี้ยวจะมีความเสี่ยงการเกิดมะเร็งปากมดลูกสูงกว่าผู้ไม่ได้เสพ

การตลาดของอุตสาหกรรมยาสูบ กล่าวว่าการใช้ยาสูบไร้ควัน สามารถช่วยเลิกบุหรี่ได้ผลดี ไม่จริง จากการศึกษาของสวีเดน พบว่า 70% ของผู้หญิงที่เลิกบุหรี่ได้ ไม่ได้ใช้ Snus ช่วย แต่การที่ประเมินว่ายาเส้นเคี้ยวช่วยให้เลิกบุหรี่ได้เพราะติดตามระยะสั้น ผู้ใช้ยาเส้นเคี้ยวจะเลิกบุหรี่ได้เป็นพัก ๆ จึงดูเหมือนว่าเลิกบุหรี่ได้ ถ้าติดตามยาวกว่านั้นจะพบว่า คนกลุ่มนั้นจะกลับไปเสพติดทั้งบุหรี่และยาเส้นเคี้ยว ทำให้การติดนิโคตินระดับสูงมากขึ้น มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดในหัวใจหรือในสมองตีบตันมากขึ้นกว่าการใช้บุหรี่อย่างเดียว

เหตุสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือผู้ที่ติดนิโคตินในบุหรี่และยังไม่อยากเลิกบุหรี่แต่การที่กฎหมายกำหนดเขตสูบบุหรี่เข้มข้นมากขึ้นเรื่อย ๆ ผู้เสพบุหรี่จึงหันมาใช้ยาเส้นเคี้ยวเมื่ออยู่ในเขตห้ามสูบบุหรี่หลายประเทศมาตรการทางกฎหมายห้ามโฆษณาและระบบภาษียังไม่ครอบคลุมถึงยาสูบกลุ่มนี้จึงจัดเป็นโอกาสของอุตสาหกรรมยาสูบยักษ์ใหญ่หลายบริษัท ทำการตลาดยาเส้นเคี้ยว (Snus) ที่มีเป้าหมายวัยรุ่นและสตรี จัดเป็นความพยายามดิ้นรนของอุตสาหกรรมยาสูบเพื่อให้คงอยู่และทำกำไรโดยมิได้คำนึงถึงประโยชน์ของมวลมนุษยชาติ

รู้เท่า รู้ทันการตลาด อย่าตกเป็นทาสอุตสาหกรรมยาสูบ

สวัสดิ์ศ๊ะ



Quit Smoking With Snus!

...it can be done!

เลิกบุหรี่ใช้ Snus

กล่องยาเส้นเคี้ยว

พิษณุโลกเมืองสุขภาพดีฯ ปลอดบุหรี่และเหล้า

นายชูเกียรติ มุทธากาญจน์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดพิษณุโลก เป็นประธานในเวที “ประชุมคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และผลิตภัณฑ์ยาสูบ” โดยเวทีนี้มีผู้เข้าร่วมทุกภาคส่วน เจ้าหน้าที่ตำรวจ อัยการ สรรพสามิต เทศบาล พัฒนาสังคมฯ หน่วยงานสาธารณสุขอำเภอ 9 อำเภอ และ สสจ. เป็นต้น นอกจากการติดตามความก้าวหน้าพิษณุโลกเมืองสุขภาพดีฯ แล้ว ยังได้ประชุมแลกเปลี่ยนนานาชาติชนะ ถึงกรณีการกระทำผิดกฎหมาย ที่เกิดขึ้นในจังหวัดพิษณุโลก เช่นปัญหาเหล้าเถื่อน การเพิ่มจำนวนของนักดื่ม ปัญหาร้านเหล้ารอบรั้วมหาวิทยาลัย การดื่ม-การขายเหล้า การสูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบ และกรณีการจัดงานวัน อสม.แห่งชาติ ที่ผ่านมา

การดำเนินงานต่าง ๆ นั้น คณะกรรมการฯ ทุกท่านคาดหวังเหมือนกัน คือ นโยบายดังกล่าว จะต้องนำไปสู่การปฏิบัติจริงได้ ไม่ใช่เป็นเพียงเสียกระดาษ ที่เป็นหนังสือเวียนไปตามหน่วยงานและท้องถิ่นต่าง ๆ เพื่อขอความร่วมมือเพียงเท่านั้น หากแต่ต้องเกิดความเปลี่ยนแปลงเป็นรูปธรรม คือ การปฏิบัติตามกฎหมาย ตามที่ได้ควบคุมตนเอง



ข้อมูลโดย นายชาติรัฐ เครือหงษ์
ผู้ประสานงาน สคส.พิษณุโลกและผู้ช่วยผู้ประสานงาน
สคส.ภาคเหนือตอนล่าง

ขจัดภัยบุหรี่ ร่วมเดิน - วิ่ง ส่งท้ายแล้ว

เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ เตรียมจัดกิจกรรม “ทีมสุขภาพร่วมใจเดิน - วิ่ง ขจัดภัยบุหรี่” ในวันอาทิตย์ที่ 27 พ.ค.นี้ ที่กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี



สำหรับกิจกรรมนี้เป็นส่วนหนึ่งของการรณรงค์เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก 31 พ.ค. ที่กำหนดโดยองค์การอนามัยโลก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรทางสาธารณสุขตระหนักถึงความสำคัญของบทบาทวิชาชีพสุขภาพในการรณรงค์ขจัดภัยบุหรี่และส่งเสริมให้สมาชิกครอบครัวได้มีการออกกำลังกายเป็นทีม

สำหรับในปีนี้เป็นครั้งที่ 8 แล้ว และจะเป็นครั้งสุดท้าย ศ.พญ.สมศรี เผ่าสวัสดิ์ ประธานเครือข่ายฯ เปิดเผยว่า “การจัดวิ่งในครั้งนี้ เป็นครั้งที่ 8 แล้ว และจะเป็นครั้งสุดท้าย แต่จะมีการเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมอื่นในปีหน้า โปรดติดตามว่าจะเป็กิจกรรมอะไรคะ”



คิดถึง...ลุงอ้วน อรชร

กว่าจะเขียนนี้ได้ลงผมก็รู้แล้วว่าร่างของลุงอ้วน อรชร ก็คงจะกลายเป็นเถ้าตุ๊กกลับสู่ธรรมชาติไปแล้ว ผมเสียใจที่ไม่ได้ไปร่วมงานศพของลุงอ้วน เพราะตอนนั้นผมอยู่ต่างจังหวัด แต่ผมก็สวดมนต์และทำบุญให้ลุงอ้วนที่รักเคารพของผมเป็นเวลาสามคืนเต็มๆ เมื่อตอนที่ผมรู้จักลุงอ้วนนั้น คุณครูของผมเป็นผู้พาผมไปกราบลุงอ้วน บอกลุงอ้วนเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของครูมาตั้งแต่สมัยเป็นนักเรียนบ้นเทิงยุคแรกๆ ผมกราบลุงอ้วนและก็ได้ยินเสียงลุงพูดว่า "เป็นพระเอกหรือ อย่าสูบบุหรี่นะ จะเสียบุคลิก ปากก็จะดำ ปอดก็จะไม่สะอาด เป็นพระเอกเป็นทั้งตัวและทั้งใจ และที่สำคัญที่สุดต้องเป็นพระเอกทั้งนอกจ้อและในจ้อ..."

ครับผม ผมจำได้ว่าเมื่อผมกราบที่ตักลุงอ้วนก็เอามือมารับและลูบที่ศีรษะผมอายุช่วยให้พรแล้วพูดว่า "ขอให้ประพัตต์ตัวให้ดี สมัยนี้ดารามันเกิดเยอะมาก ลุงเองยังจำใครไม่ค่อยจะได้เลย มันไม่เหมือนสมัยก่อนๆ เธอเป็นช้างเผือกเกิดในป่า อย่าหลงไหลแสงสีในเมือง ระวังตัว สำรวมกายใจเอาไว้แล้วจะเจริญเอง และที่สำคัญอย่าทิ้งการเรียนเด็ดขาด..."

จากวันนั้นผมก็ประพัตต์ตัวตามที่ลุงอ้วนสอน เรื่องสูบบุหรี่นั้นผมไม่สูบบุหรี่แล้ว เรื่องการประพัตต์ตัวผมก็ทำตามลุงบอกและผมก็จะระมัดระวังตัวเองให้มากเพราะลุงอ้วนบอกว่า

เรื่องไปไหนมาไหนหรือคบใครก็ให้ระวังตัวนะ สื่อทางอินเทอร์เน็ตเยอะมาก บางทีดาราบางคนหลุดในเวลาไปเที่ยวมันกับเพื่อนๆ นุ่งตัก หอมกำมึ ถ่ายรูปกันเอาไว้ พอตั้งขึ้นมาภาพปรากฏทางโซเชียลมีเดีย (Social Media) อายไปหลายคนแล้ว บางคนดับอนาคตตัวเองเลย เพราะฉะนั้นเราเป็นถึงพระเอกเราก็ต้องระวังตัวให้มากกว่าคนปกติ และอย่างที่บอกนั่นแหละ ต้องเป็นพระเอกทั้งนอกจ้อและในจ้อ ความรับผิดชอบก็ต้องสูงมาก การแก้ไขปัญหาอะไรก็อย่าใช้อารมณ์ และที่สำคัญต้องทำงานให้สังคมบ้าง ต้องตอบแทนบุญคุณแผ่นดินไม่มากนักน้อย ก็ยังดีไม่เสียชาติเกิด...

ลุงอ้วนครับ ผมจะเป็นพระเอกทั้งในจ้อและนอกจ้ออยู่แล้วตามที่ลุงอ้วนบอก มีอยู่ครั้งหนึ่ง ผมไปต่างจังหวัดกลับมากรุงเทพและแวะปั๊มน้ำมันแถวรังสิต ก็เห็นผู้ชายคนหนึ่งสูบบุหรี่แล้วพ่นควันใส่เด็กที่ยังเล็กมาก โดยแม่ของเด็กนั้นคงเข้าไปซื้อของในร้านสะดวกซื้อ แล้วก็คงฝากเด็กไว้กับคนเป็นพ่อ ซึ่งคนเป็นพ่อนั้นก็กำลังสูบบุหรี่อยู่พอดี ผมเห็นแล้วทนไม่ได้ครับ เพราะรู้ว่าเด็กนั้นยังไม่ถึงขวบเลย ยังอ้อแอ้ และแก้มก็สาลักคว้นไต่ด้วย ยิ่งเห็นเด็กสาลักคว้น แก้มก็ยิ่งชอบใจร้องว่าเอาอีกไหมลูกเอาอีกไหม ผมปรารถนาเข้าไปเลยครับ

พี่ทำไมทำอย่างนี้ อันตรายนะเด็กยังเล็ก ผมร้องเสียงดังจนผู้ชายคนนั้นตกใจหันมา



มันเรื่องอะไรวะ

พี่สูบบุหรี่แล้วพ่นควันใส่หน้าเด็กทำไม รู้ไหมว่ามันอันตรายแค่ไหน ปอดเขาจะเสียเพราะควันบุหรี่ เอาเด็กมาให้ผมอุ้มก็ได้หากไม่ยอมอุ้ม

อะไรวะ นี่มันเรื่องของพ่อของลูกมันไปเกี่ยวอะไรกับแกละเออหน้าตาที่ดีๆ ทำมาเป็นพระเอกซะไ้หม่อนี้ หาเรื่องแล้วไหมละ ทำทางคนเป็นพ่อจะโมโหผมมาก เหยียบบุหรี่ทิ้งเอาลูกแบกใส่ไหล่ตรงมาทำทางเอาเรื่อง

ก็ผมเป็นพระเอกนะซีเลยต้องยุ่ง "ผมทำใจดีสู้คนชั่ว เท้าเอวใส่และพยายามยืมให้ แต่ก็พร้อมจะสู้หากเขาทำอะไรผม ดีว่าเขาไม่ทำอะไรเพราะอุ้มลูกอยู่ ไม่น่าเชื่อเลยว่าคนสูบบุหรี่จะอารมณ์เส่ง่ายมากถึงเพียงนี้

พระเอกอะไรวะ เมื่อเห็นมาดผม เขาก็ชะงักนิดหนึ่งพร้อมมองผมตั้งแต่หัวจรดเท้า คงเห็นผมหน้าตาหล่อกระมังครับเขาเลยถาม แต่ตอนนั้นลูกเขาร้องมากแล้วด้วยและเด็กพยายามดิ้น ทำทางหายใจไม่ออก พอติแม่ของเด็กวิ่งออกมาหน้าตาตื่น มารับลูกไปจากผู้ชายคนนั้น

ผมเป็นพระเอกหนึ่งแต่อย่ารู้เลยว่าชื่ออะไร แต่ที่พี่ทำเมื่อกี้ผมเห็นว่าไม่ถูกต้องเพราะเด็กคนนี้ก็เป็ลูกพี่ ทำไมพี่ต้องพ่นควันบุหรี่ที่มีพิษร้ายใส่หน้าลูกพี่ด้วยละครับ

อ้อพระเอกหนึ่ง จำได้แล้ว เออ พี่ขอโทษ พี่ขอโทษนะ ที่จริงพี่หยอกลูกเล่นนะ มันทำท่าจะร้องตามแม่มันเลยพ่นใส่ซะเลย คราวนี้พี่ไม่ทำแล้วนะ จะเชื่อเลย แหมดีใจที่ได้เจอพระเอกหนึ่ง...

แต่ฉันไม่ตีใจด้วย แก้มมันเลวมาก ทำไมทำอย่างนี้กับลูกหาบอกก็ครั้งแล้ว แม่ของเด็กทำตาวาวใส่ผู้ชายคนนั้นก่อนจะลงมือตีตบทั้งทูปด้วยมือข้างเดียว เพราะอีกข้างอุ้มลูกไว้แนบอก ผมเดินหนีไปจากตรงนั้น โล่งใจที่ช่วยเจ้าหนูคนนั้นไว้ได้ เออเนี่ยหากไม่ใช่พระเอก ผมจะละหรือเปล่าก็ไม่รู้แน่ครับ แต่ถึงละ ผมก็จะสู้ครับ ผมทนไม่ได้หากเห็นพฤติกรรมทำนองนี้ทนไม่ได้จริงๆ (อ่านต่อฉบับหน้าครับ)



"คิดถึง..." ลมหายใจหอม



ได้เกิดมา ย่อมถือได้ว่าโชคดีเหมือนฝัน แต่เมื่อถึงคราวจากกัน กลับเหมือนดังฝันยิ่งกว่าไม่มีคำลา ไม่มีโอกาสเห็นหน้า เหลือเพียงภาพถ่ายและความทรงจำ ถึงวันนี้ก็ยังนึกเสมอว่า ยังมีเขาอยู่ ยังอยู่ในโลกใบนี้ และในโลกแห่งความทรงจำ ยังร้องเพลงนี้อยู่เสมอ

**‘ยังมีลมหายใจ ยังมีใครคอยห่วงหา
ยังยิ้มได้ทั้ง น้ำตา ยังมีเวลาแห่งความรัก’**

เพลงลมหายใจหอม ที่สมพงษ์ สิงห์สุวรรณ ประพันธ์ไว้ให้ร้องเพื่อการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ เป็นนักต่อสู้เรื่องการไม่สูบบุหรี่อย่างแท้จริง เขียนหน้าบันทึงตั้งแต่อยู่หนังสือพิมพ์ไทยรัฐให้เห็นโทษภัยของการสูบบุหรี่ มาจนถึงเป็นบรรณาธิการหนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ และเป็นบรรณาธิการหน้าบันเทิงของไทยโพสต์ และในงานของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ทุกงาน ได้ทำงานอย่างเข้มข้น เอาจริงเอาจังอย่างสนุกสนาน

นับแต่งานเขียนลมหายใจหอมในสมาร์ท งานฉลองความสำเร็จของมูลนิธิที่ทำงานมายืนยาวคู่กับสังคมไทย ในงานนั้นมีผลงานรวมเล่มออกมาให้ชื่นชีวิตจิตใจเป็นสื่อสร้างสรรค์เพื่อการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่อย่างยิ่ง

**‘ยังมีลมหายใจกลองสู่ปลั๊กตัง ก็เรา
ยังมีความหวัง ความหวังของประเทศไทย’**

เป็นความหวังของคนทุกคนอยากเห็นเพื่อนมนุษย์มีชีวิตยืนยาวทำงานรับใช้สังคมสร้างสรรค์สิ่งดีดีเพื่อสังคมไปอีกยาวไกล แต่ความหวังของเราก็ดับวบลลงเพราะคนดีในหัวใจเรา จากเราไปก่อนวัยอันควร ยังทำประโยชน์ให้

กับโลกใบนี้ไปอีกนาน อะไรทำให้เป็นเช่นนั้น

ต้องยอมรับให้ชีวิตของเขาเป็นครู เป็นอนุสติ เตือนใจชีวิตของผู้อยู่ข้างหลัง ดังข้อคิดของครูชาติ อินทรวิจิตรที่รำลึกถึงไว้ในหนังสือ ถึงอ้วน อรชร อวรณ์ ประธานท้วม ร่วมอาลัยหนุ่มกางเกงแพรที่ว่า

“เป็นความเสียายและเสียใจที่ต้องสูญเสียคนเก่ง เป็นหนึ่งในมือทองที่เขียนข่าวสารแก่งสังคม ทั้งในด้านบันเทิงและยังเก่งกฎหมายที่เรียนมาจากธรรมศาสตร์ โดยเขาได้ช่วยผมในเรื่องการต่อสู้คดีกฎหมายที่ผมถูกฟ้องและผมกลับมาเป็นผู้ชนะ ก็ได้เขาเนี่แหละช่วยเหลือ แสดงว่านอกจากจะมีความสามารถในการเขียนหนังสือแล้ว ยังมีความรู้ในเรื่องกฎหมายดี ผมรู้สึกชื่นชมเขา

แต่เสียใจอย่างเดียว ที่เขาไม่เชื่อผมเรื่องกินเหล้า ผมมักบอกว่าเล็กน้อยจะได้อย่ากินมาก แม้ว่าออกพรรษาแล้ว ก็ไม่ควรกินมาก ผมคิดว่าน่าจะเข้าพรรษาคงตลอดปี เขาจะได้ไม่ต้องกินเหล้า ผมเสียายและเสียใจ” คือความรู้สึกของครูชาติ และพูดถึงสิ่งบอกเหตุที่ทำให้ชีวิตหนึ่งจากไป คือเหล้า

เหล้าไม่ใช่เล้าที่ทำให้สนุกสนานมีความสุข แต่เหล้าเป็นเหล้าเผาร่างกายจิตใจให้เกิดทุกข์ และเป็นตัวเร่งเวลาให้ขับเคลื่อนไปถึงจุดจบเร็วกว่าเวลาที่ควร

จะเป็นจริง ๆ ถ้าไม่มีสิ่งนี้เป็นต้นเหตุสำคัญ เสียายคนดีดีที่มาจากไปก่อนวัยและก่อนเวลาอันสมควร ก็ครูชาติ อินทรวิจิตร วันนี้ ๙๐ ปี ยังคงเดินเหินตัวปลิวและยังร้องเพลงได้อย่างสบาย ๆ ๆ

“สร้างสิ่งแวดล้อมให้ดี ให้เรายังมีลมหายใจ ให้ความคิดเราแจ่มใส ลมหายใจยังหอม”

ยังฟังเพลงลมหายใจหอมอยู่เลย เสียายหน้าตาที่เปี่ยมไปด้วยรอยยิ้มและความมีน้ำใจยังอยู่ในความทรงจำไม่เคยลืมเลือน

แต่นักข่าวบันเทิงแนวหน้าของสังคมไทย

แต่นักร้องเพลงลูกกรุงรุ่นใหม่ หนุ่มกางเกงแพร ลมหายใจหอม

และแต่นักสู้ของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

หนุ่ม หนุ่ม หนุ่ม กางเกงแพร สาวสาวสาว กางเกงแพร

ทวีสิน สถิตรัตนชีวิน อ้วน อรชร หนุ่มกางเกงแพร

แม้ลมหายใจจะดับสิ้นไป แต่ลมหายใจหอม ๆ ความดีงามที่ทำไว้ ยังคงหอมกรุ่นอบอวลจรรใจ ผากความหอมความดีนี้ไว้ให้กับโลก ให้ความหอมจรจายอบอวลอยู่ในสังคมไทย คู่กับสังคมไทยเสมอ นิรันดร์

คิดถึงและอาลัยลมหายใจหอม

หอม นิรันดร์.....



อาลัย...ลมหายใจหอม...อ้วน อรชร

"ลมหายใจหอม" เป็นคอลัมน์หน้าสุดท้ายในวารสารสมาร์ตที่พิมพ์ออกเผยแพร่มานานถึง 12 ปีแล้ว เริ่มต้นจากคอลัมน์ "บันเทิงปอดบุญหรี" ที่เปลี่ยนมาเป็น "ลมหายใจหอม" เพราะเจ้าของคอลัมน์บอกว่า จะได้เขียนได้กว้างขึ้นนอกจากวงการบันเทิง พี่อ้วนไม่ได้เป็นเพียงเจ้าของคอลัมน์แต่ยังเป็นทีปรึกษาและปลูกปั้นตั้งแต่การทำ Art Work รวมถึงการเชิญชวนนักเขียนและดาราให้มามีส่วนร่วมในการเขียนบทความลงวารสาร SMART มาโดยตลอด และจบจนถึงทุกวันนี้

บัดนี้ ทั้งคอลัมน์ "บันเทิงปอดบุญหรี" และคอลัมน์ "ลมหายใจหอม" ได้สิ้นสุดลง เมื่อเจ้าของคอลัมน์สิ้นสุดลมหายใจ (หอม) ด้วยความอาลัยรัก และคิดถึง คุณอ้วน หรือ พี่อ้วนของทุกคนตลอดไป

วารสาร Smart ฉบับนี้ขอนำเสนอคำไว้อาลัยรักจากเพื่อนพ้องน้องพี่

อ้วน อรชร แบบอย่างเด็กรุ่นใหม่

มีโอกาสดำรงตำแหน่งด้วยกัน จนรู้จักกันดีดีดีดีดี ดีใจและการทุ่มเทในการทำงาน

"เรารู้จักกันมากกว่า 20 ปี รู้จักสนิทกันเพราะไปช่วยงานที่กรมราชทัณฑ์ ตั้งแต่สมัยท่านทวีเป็นอธิบดี ตั้งแต่อ้วนอยู่ไทยรัฐ จากนั้นก็มาเป็นกรรมการมูลนิธิธรรมาภิบาล จึงได้รู้แนวคิดเขาเป็นคนที่วิสัยทัศน์ชัดเจนนมาก รู้กิตติศัพท์มาว่าเวลาทำงานจะทุ่มเทมาก จริงจังกับงานไม่เคยรับได้โต๊ะ เป็นแบบอย่างที่ดีของสื่อมวลชนก็อยากให้เด็กรุ่นใหม่หลังดูผลงานของอ้วนและเอาเยี่ยงอย่าง"

กรรณิกา ธรรมเกษร

"พี่เลี้ยง" กิตติศักดิ์



เริ่มต้นจากการเป็นนักข่าวที่หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ตี สาธิต ยุวนันทการุญ ก็ได้ อ้วน อรชร เป็นพี่เลี้ยง คอยแนะนำและช่วยเหลือในเรื่องต่างๆ จบจนได้มารีเริ่มทำรายการทีวีของตัวเอง นักข่าวรุ่นพี่คนนี้ก็ยังคอยเขียนข่าวเชียร์และเป็นห่วงเป็นใยกันตลอด

"พี่อ้วน แกเป็นคนที่ชอบช่วยเหลือคนอื่นมาก หลายๆ ครั้งก็แกไปช่วยเหลือน้องๆ ทั่วถึง พี่ๆ น้องๆ หลายคน พี่เขาห่วงใย ถือเป็นตัวอย่างที่ดีมาก ผมเองสนิทกับพี่เขามาก รักมาก ต้องยอมรับโลกเป็นอนิจจัง มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย พี่อ้วนทำความดีมาเยอะ วันนี้แกไปสบายแล้ว"

สาธิต ยุวนันทการุญ



พี่อ้วน..พี่ชายที่แสนดี



เดินทางบนถนนสายบันเทิงด้วยกัน

พี่อ้วนเป็นนักข่าวที่โดดเด่นเก่งกล้าสามารถขยัน อดทน และมีน้ำใจ พี่อ้วนจริงจังกับการหาข่าวและจริงจังต่ออาชีพนักข่าวมาก

พี่อ้วนรักพวกพ้องและชอบช่วยเหลือสังคมส่วนรวม...นั่นเป็นสิ่งที่กว้างสัมผัสได้

ถึงเจ็บป่วยมากมาย เข้า-ออกและย้ายโรงพยาบาลหลายรอบ...นอนรักษาตัวมาเป็นเวลานานหลายเดือน พี่อ้วนก็ยังสู้ทนและไม่สิ้นหวัง ยังทำหน้าที่เขียนข่าวจนถึงวันที่หมดเรี่ยวแรงจริงๆ

พี่อ้วนมีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นหลายๆ อย่าง...จนเป็นที่จดจำและประทับใจของใครต่อใครโดยเฉพาะน้องสาวคนนี้...**"คนที่หวังดีและจริงใจ"** กับพี่อ้วนเสมอ

อยากขอบพระคุณพี่อ้วนที่ให้ความรักและอยู่เคียงข้างกว้างตลอดมา

ขอให้พี่อ้วนหลับให้สบาย...ขอให้ดวงวิญญาณของพี่อ้วนไปสู่สุคติสัมปรายภพนะค่ะ กว้างดีใจที่ได้มี **"พี่ชายที่น่ารักและจริงใจ"** อย่างพี่อ้วน...กว้างจะคิดถึงพี่อ้วนตลอดไป เพราะพี่อ้วนอยู่ในใจกว้างเสมอค่ะ

กว้าง กมลชนก เขมะโยธิน

อาลัย คุณอ้วน อรชร

การจากไปอย่างไม่มีวันกลับของคุณอ้วน อรชร เป็นการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ต่อครอบครัวของคุณอ้วน อรชร และเป็นการสูญเสียอย่างใหญ่หลวงต่องานรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ของประเทศไทย

คุณอ้วน อรชร เริ่มรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ตั้งแต่ว่าเมื่อสิบปีก่อน โดยในฐานะที่เป็นคอลัมนิสต์หน้าบันเทิงหนังสือพิมพ์ไทยรัฐต่อเนื่องมาจนมาอยู่ที่หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ คุณอ้วนได้เขียนบทความชวนให้ศิลปิน ดารา นักร้อง นักแสดง และบุคคลอื่นๆ ในวงการบันเทิงให้เลิกสูบบุหรี่และอุทิศตนเป็นอาสาสมัครของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ในกิจกรรมรณรงค์ต่างๆ มาอย่างสม่ำเสมอ

คุณอ้วน อรชรได้ร่วมเป็นกรรมการโครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ตั้งแต่เริ่มมีการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ของประเทศไทยและต่อมาเป็นกรรมการของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ต่อเนื่องมาหลายสิบปี



คุณอ้วน มีบทบาทสำคัญที่สุดในการสานต่อความริเริ่มของ 'ป้า ส.อาสนจินดา' ในการเป็นผู้นำให้วงการศิลปิน ดารา ร่วมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่

สังคมไทยเป็นหนี้บุญคุณ "คุณอ้วน" สำหรับความเสียสละ ความทุ่มเทในการชักนำ ประธาน ให้วงการศิลปิน ดารา ร่วมสร้างกระแสนิยมสังคมไม่สูบบุหรี่ในสังคมไทย

ผม และทีมงานมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่จะระลึกถึงคุณความดีของคุณอ้วน ที่มีต่องานรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ตลอดไป

คุณงามความดีที่ คุณอ้วน ได้ทำไว้ให้แก่สังคมไทย จะดลบันดาลให้คุณอ้วน ประสบสุขคติในสัมปรายภพ



สิ้นสุด....
ลมหายใจหอม

วันที่ 25-26 เมษายน มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนาชุมชน จัดอบรมสื่อมวลชนอีสานตอนล่าง
ในหัวข้อ “ร่วมกันพัฒนาการควบคุมการบริโภคยาสูบ” ณ รีสอร์ททกจิตร วิลล์ อ.เมือง จังหวัดอุบลราชธานี



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

บรรณาธิการ ศ.เกียรติคุณ นพ.ประทีป วาทีสาอภิกข กอของบรรณาธิการ นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์/นิเวศน์ กันไทยราษฎร์/ประพันธ์ อมรวงศ์/เบ๊งค์ จามอรุณโชติ/แสงเดือน สุวรรณศรี/สาดาร จิตินานนท์/ซูณดี พิษณุกุลมงคล อรัชัยย์ ก่อบุญ/สมปอง ดวงใส/ผศ.ดร.ปิยะรัตน์ นิ่มพิทักษ์พงศ์/ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้ (คจย.)/สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กระทรวงสาธารณสุข/เครือข่ายครูนักกรณรงค์ฯ

ประธานงานกองบรรณาธิการ / ศิลปกรรม สุสันดี เสดานนท์ **มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนาชุมชน** **ประธานกรรมการ :** ดร.ไพโรจน์ เปรมปรีดิ์ **รองประธาน :** คุณพงษ์ศักดิ์ พันธ์วิเชียร **กรรมการและเลขานุการ :** ศ.เกียรติคุณ นพ.ประทีป วาทีสาอภิกข **กรรมการและที่ปรึกษา :** คุณวีนาง แสงเสถียร **กรรมการ :** ผศ.อำนาจ เย็นสบาย/คุณทวีสิน สติยรัตน์ชีวิน/คุณสันติ วิริยะรังสฤษฎ์/อาจารย์อารย์ ปาลเดชพงศ์ คุณสวณ ลีวโมเมนต์/ดร.นิรันดร์ จิระสันติการ/คุณเจต ประภามนตรีพงศ์/คุณอรสา คุณวัฒน์/คุณบ้องอ อุตธิภักดี/อาจารย์สนธิ ไชยวงศ์คด/คุณสมพร ไชย์บางยาง **ที่ปรึกษา :** คุณดอกดิน กัญญามารย์/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>

YouTube

รู้เท่าทันบริษัทบุหรี่

ashthailand + สมัคร 138 วิดีโอ

คลิป "ห้ามโฆษณาทุเรียน"

คลิป "Hero"

คลิป "เธอคือไอดอล"

คลิป "ความฝันในหมอกควัน"

คลิป "ปิดประตูบริษัทบุหรี่"

มาร่วมแบ่งปัน
และกด like
ให้มากที่สุด

3:21 / 12:06

www.ashthailand.or.th
www.tobaccowatch.in.th
www.youtube.com/ashthailand