

สร้าง

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สุขภาพ

ปีที่ 8

ฉบับที่ 128

มิถุนายน 2555



ชวน 'เปลี่ยน' ตัวเอง ใน 26 วัน

- >> เผยเคล็ดลับเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่
- >> ทำ-มะ ทำเมืองให้น่าอยู่
- >> พาเที่ยว 'งานวัดลอยฟ้า'
- >> ข้าวแช่นั้น สำคัญไฉน?
- >> เยวชน กับสื่อต้าน CSR นุหรี



แจกฟรี



สวัสดีครับ เพื่อนร่วม สร้างสุขทุกท่าน

วิสัยทัศน์ของ สสส.

“คนไทยมีสุขภาพจะอย่างยั่งยืน”

สสส.มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

เดือนที่ผ่านมามีเรื่องน่ายินดี คือการมาเยือนประเทศไทยของ ‘ศ.บุญอมกัฒ ญนุส’ นักเศรษฐศาสตร์ชาวบังคลาเทศ เจ้าของรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ ซึ่งได้มาร่วมกล่าวปาฐกถาในงานประชุมธุรกิจเพื่อสังคม ชิง สสส. ร่วมกับสถาบันเทคโนโลยีแห่งเอเชีย และสมาคมจัดการธุรกิจแห่งประเทศไทย จัดขึ้น

ศ.ญนุสนับเป็นต้นแบบของแนวคิดธุรกิจเพื่อสังคมที่โด่งดังไปทั่วโลก เป็นผู้ให้กำเนิดธนาคารกรามีน หรือธนาคารที่ให้เงินกู้แก่คนจนโดยไม่ต้องมีหลักประกัน ที่สามารถสร้างรายได้ปีละกว่าหมื่นล้านบาท โดยรายได้เหล่านั้นย้อนกลับไปช่วยคนจนและคนด้อยโอกาสอย่างต่อเนื่องมานับ 40 ปี ธนาคารกรามีนนับเป็นแบบจำลองใหม่ที่เป็นการปฏิวัติการทำธุรกิจดั้งเดิม นั่นคือ ‘ธุรกิจเพื่อสังคม’ ที่ไม่ขาดทุนและไม่เอากำไร แต่ใส่ความมีมนุษยธรรมเข้าไปในการทำธุรกิจ

ในวันนั้น ผมมีโอกาสได้ขึ้นเวทีร่วมกับ ศ.ญนุส จากการได้พูดคุยและรับฟังในสิ่งที่ท่านพูดบนเวที แม้จะเป็นเวลาเพียงสั้น ๆ แต่กลับสร้างแรงบันดาลใจได้อย่างน่าทึ่ง นับตั้งแต่ตัวตนของ ศ.ญนุส ซึ่งแม้จะอายุมากกว่า 70 ปีแล้ว แต่ยังมีพลังเต็มเปี่ยมคล่องแคล่ว มีความคิดที่ทันสมัย แนวคิดธุรกิจเพื่อสังคมของท่านที่ผ่านมามีส่วนช่วยประทับใจ ไม่ว่าจะเป็นการทำธุรกิจโทรศัพท์มือถือเพื่อสร้างโอกาสให้คนจน การร่วมมือกับ DANONE ทำโยเกิร์ตเพื่อให้สารอาหารแก่คนจน การร่วมมือกับ Adidas ในการพัฒนารองเท้าราคา 1 ยูโรเพื่อให้คนจนมีรองเท้าใส่ได้ ตลอดเวลาท่านได้ให้แรงกระตุ้นว่าประเทศไทยมีศักยภาพกว่าบังคลาเทศมาก ต้องทำได้ดีกว่า

หัวใจสำคัญที่ ศ.ญนุสพูดถึงเกี่ยวกับธุรกิจเพื่อสังคมก็คือ โลกกำลังต้องการธุรกิจอีกประเภท ธุรกิจที่ไม่ได้หวังผลกำไร แต่เป็นธุรกิจเพื่อช่วยเหลือคน คือธุรกิจเพื่อสังคม ซึ่งสามารถใช้วิธีการบริหารแบบธุรกิจแต่บวกเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา แล้วจะเกิดธุรกิจที่ช่วยแก้ปัญหาในสังคมได้อย่างยั่งยืน ยืนได้ด้วยขาของตัวเอง ไม่ใช่รอคอยการบริจาค หรือความช่วยเหลือจากรัฐเพียงอย่างเดียว

การได้ฟัง ศ.ญนุส และได้พบกับหลายท่านที่กำลังทำธุรกิจเพื่อสังคมด้วยความคิดสร้างสรรค์ที่หลากหลาย ทำให้ผมเห็นภาพของธุรกิจเพื่อสังคมชัดเจนขึ้น และเห็นด้วยอย่างยิ่งว่า ‘ธุรกิจเพื่อสังคม’ คือคำตอบในการแก้ปัญหาอย่างยั่งยืน ที่สำคัญคือเป็นสิ่งที่ ‘เป็นไปได้’ และไม่ใช่ว่าเรื่องเพ้อฝัน คนไทยสามารถทำได้ ขอเพียงมีความคิดสร้างสรรค์และกล้าลงมือ ‘ทำ’ หน่วยงานที่พร้อมจะสนับสนุนนั้นมีอยู่แล้ว อย่างสำนักงานสร้างเสริมกิจการเพื่อสังคมแห่งชาติ (สสจ.) ที่พร้อมให้ทั้งองค์ความรู้ แบบจำลองการทำธุรกิจ การสร้างเครือข่าย และเชื่อมโยงกับภาคธุรกิจ ส่วนของ สสส. เองมีโครงการเพื่อสนับสนุนสุขภาวะคนไทยจำนวนมาก ซึ่งหากนำแนวคิดของธุรกิจเพื่อสังคมเข้ามาจับแล้ว จะสามารถสร้างความยั่งยืนได้อย่างมาก

ทั้งหมดนี้ ทำให้ผมมีความหวังและมั่นใจว่าวันหนึ่งประเทศไทยจะมีการเพื่อสังคมที่ขยายตัว และยั่งยืน ช่วยแก้ปัญหาสังคมได้จริงอย่างแน่นอน

สุดท้ายนี้ ผมขอตอบท้ายด้วยโครงการดี ๆ ที่จะช่วยพิสูจน์ว่า ทุกเรื่องสำเร็จได้แค่ลงมือ ‘ทำ’ คือโครงการ ‘ทำ-มะ’ โดย สสส. และภาคีเครือข่ายกว่า 24 องค์กร มาชวนคนไทยที่มีความคิดอยาก ‘เปลี่ยน’ สังคมให้ดีขึ้น ลูกชิ้นมาเริ่มต้น ‘เปลี่ยน’ โดยเริ่มจากตัวเองก่อน ด้วยการเอาชนะใจตัวเอง ตั้งปณิธานที่จะทำสิ่งดี ๆ หรือแก้พฤติกรรมเสีย ๆ ให้สำเร็จติดต่อกันเป็นเวลา 26 วัน ตามผลวิจัยด้านการพัฒนาตนเองของต่างประเทศที่บอกว่า หากคนเราทำสิ่งดีต่อเนื่องเป็นเวลา 21-30 วัน จะทำให้เกิดความเคยชิน จนกลายมาเป็นนิสัยใหม่ได้ในที่สุด

มาร่วมตั้งปณิธาน ทำอะไรดี ๆ เพื่อตัวเองและคนรอบข้างติดต่อกัน 26 วัน เพื่อร่วมเฉลิมฉลอง 2,600 ปีที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วเชื่อเถอะครับ ว่าสิ่งรอบข้าง สังคม และประเทศของเราจะเปลี่ยนไปในทางดีขึ้นได้จากพลังของการเปลี่ยนแปลงตัวเองของคนเราเอง ใครสนใจอยากเข้าร่วมโครงการสามารถสมัครได้ที่ www.tum-ma.com

สวัสดีครับ

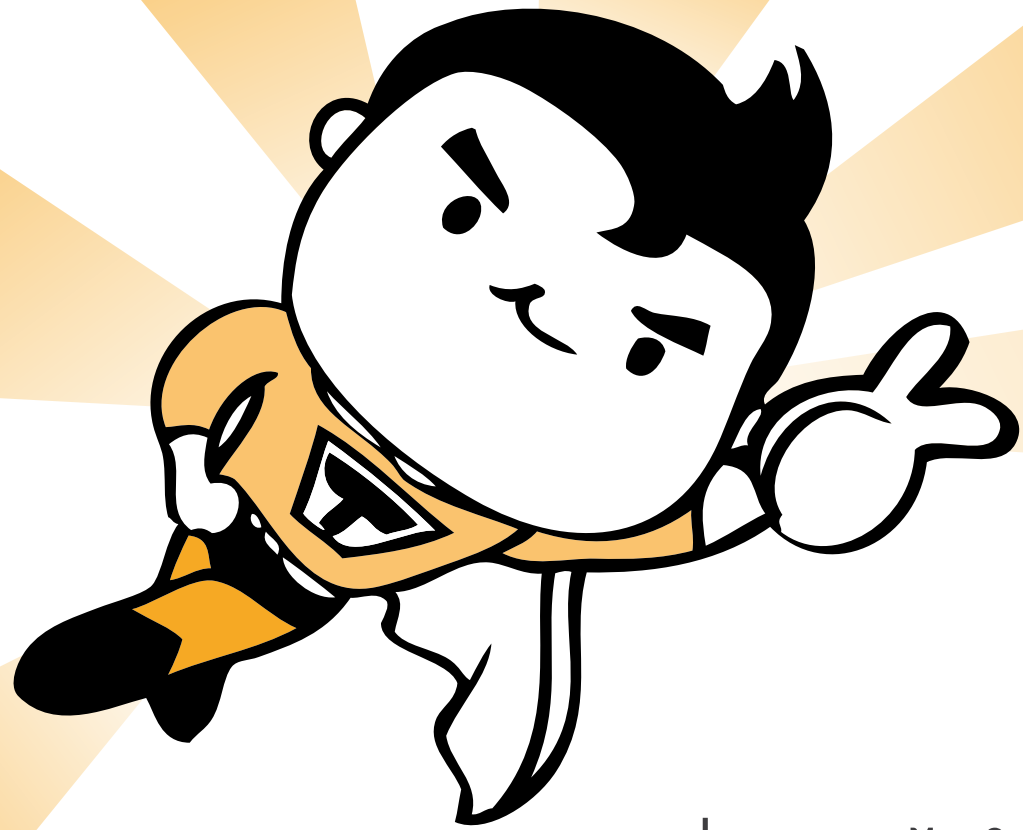
สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
‘สุข’ ประจำฉบับ	4
>> ถ้าเปลี่ยนชีวิตได้ใน 26 วัน	
‘ทำ-มะ’?	
เกร็ดความ ‘สุข’	10
>> พาเที่ยว งานวัดลอยฟ้า	
คุยกันวัน ‘สุข’	13
>> ลือตำนาน CSR นูห์รี ฝีมือเยาวชน	
‘สุข’ สร้างได้	14
>> กิน ‘ข้าวเช้า’ กันหรือยัง?	
‘สุข’ รอบบ้าน	16
‘สุข’ ไร่คว้น	18
‘สุข’ เลิกเหล้า	19
คนดัง ‘สุข’ ภาพดี	20
>> เทคนิคชะลอวัย ดาราหุ่นใหญ่	
‘ทงกั๊กดี สุภากร’	
อ่านสร้าง ‘สุข’	21
>> ‘ธนัท ดันอนุชิตติกุล’	
หนังสือที่เป็นมากกว่าใบปริญญา	
‘สุข’ ลิ้มลอง	22
>> ลิ้มลองกับปรีะมิตรตัวเลข	
คนสร้าง ‘สุข’	23

อย่าลืมเข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ตามช่องทางเดิม ดังนี้
Facebook : www.facebook.com/kunkris Twitter : www.twitter.com/kunkris
email : ceo@thaihealth.com

GreenPrint
Environmentally Responsible Printing

กองบรรณาธิการจดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับสร้างสุข
979 ชั้น 34 อาคาร เอส.เอ็ม. ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน สามเสนใน พญาไท
กทม. 10400 โทร 0-2298-0500 ต่อ 1330 โทรสาร 0-2298-0499 หรือ
e-mail : editor@thaihealth.or.th



ถ้าเปลี่ยนชีวิตได้ใน 26 วัน 'ทำ-มะ'?

เคยไหม? มองไปรอบๆ ตัวแล้วรู้สึกไม่ชอบใจ อยากเปลี่ยนนั่น อยากเปลี่ยนนี่ อยากเปลี่ยนคนรอบข้าง เปลี่ยนสังคม เปลี่ยนในสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ไปจนกระทั่ง อยากเปลี่ยนโลก...แต่ในที่สุดก็ทำอะไรไม่ได้ นอกจากเอาแต่นั่งบ่น นั่งฝัน นั่งวิจารณ์

เชื่อว่าคนส่วนใหญ่เป็นอย่างนั้น แต่น้อยคนนักที่จะมองว่า ถ้าการเปลี่ยนโลกมันยาก หรือไกลเกินไป...สิ่งที่ทำได้ก็คือการ 'เปลี่ยนตัวเอง'

ดังคำในพระพุทธศาสนาที่ว่า 'อตุตา หเว ชิตํ เสยฺโย ชนะตณฺเณแล ดิกกว่า'

เชื่อไหมว่าการเอาชนะใจตนเอง เปลี่ยนพฤติกรรมความเคยชินหรือนิสัยเดิมๆ ของเรา แล้วสิ่งรอบๆ ข้างตัวเรา ก็จะเปลี่ยนไปด้วย!

เรื่องนี้...มีคนพิสูจน์มาแล้ว

โลกเปลี่ยน เพราะ 'พระพุทธเจ้า' เปลี่ยน

ย้อนไปราว 2,600 ปีที่แล้ว โลกถูกขยับเขยื้อนเพราะการตื่นขึ้นของคนคนหนึ่ง... เป็นการตื่นต่อกระบวนการของความทุกข์ เป็นปีที่คนหนึ่งคนเห็นความเป็นไปข้างในของตัวเอง ที่เชื่อมโยงกับภายนอก และใช้เวลาหลายปีเปลี่ยนตัวเอง เพื่อให้ผู้อื่นตื่น...และจากนั้น โลกรอบๆ ข้างก็เปลี่ยนไป

คนผู้นั้นคือ 'พระพุทธเจ้า'

เนื่องในโอกาสวาระครบ 2,600 ปีที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ หรือ 'ปีแห่งพุทธชยันตี' จึงเป็นปีที่เราควรเฉลิมฉลองด้วยการเปลี่ยนอะไรบางอย่างมากกว่าการทำบุญ ทำทานเพื่อจะได้ประโยชน์เกิดขึ้นกับตนเอง ผู้อื่น สังคมและสิ่งรอบข้างที่ยั่งยืนขึ้นกว่าวิธีการจำเจเดิมๆ

จากคำชี้แนะของ 'พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)' ที่จะปรารถนาให้คนไทยเฉลิมฉลองวาระนี้ให้ครบทั้ง ทาน ศีล และ ภาวนา ไม่ใช่แค่จบบอยู่แค่การทำบุญทำทานโดยไม่ลงมือทำในส่วนอื่นเพื่อให้ก้าวหน้าในหลักธรรม จึงเห็นว่าควรมีการส่งเสริมกิจกรรมปฏิบัติศีลในหลากหลายวิธี และหนึ่งในนั้นคือการชวนคนไทยสร้างความมุ่งมั่น และท้าทายพลังกิเลสในตัวเองผ่านระยะเวลาสั้นๆ ใน 26 วัน

ชวนคนไทย 'เปลี่ยน' ใน 26 วัน

ในโลกแห่งบริโภคนิยมสมัยใหม่ คนรุ่นใหม่เติบโตมากับการสั่งสมและเพิ่มพูนความอยากรู้อยากเห็น...ทว่าไม่มีเวลาที่จะหันกลับมามองตัวเอง ตระหนักถึงความอยากในตัวตน หรือกิเลสพฤติกรรมเดิมๆ ที่ไม่ดีและเป็นนิสัย ที่ทำให้ตัวเองไม่พัฒนาและหยุดอยู่กับที่

นำมาสู่การเกิดขึ้นของโครงการ 'ธรรมะทำ-มะ 2600 ปีแห่งการตื่น 26 วัน เปลี่ยนชีวิต' ที่หอจดหมายเหตุพุทธทาสฯ ร่วมกับ สสส. และองค์กรภาคีเครือข่าย 24 องค์กรชวนคนไทยเอาชนะใจตนเอง เปลี่ยนชีวิตใหม่ใน 26 วัน ฉลอง 2,600 ปีแห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

ซึ่งจะเป็นการร่วมพิสูจน์ทฤษฎีพฤติกรรมของมนุษย์ที่ว่า หากทำสิ่งใดติดต่อกันโดยตั้งใจต่อเนื่องเป็นเวลา 21-30 วัน จะทำให้ความคุ้นชินนั้นกลายเป็นนิสัย และเปลี่ยนแปลงตัวเองได้

โครงการนี้จึงมีเป้าหมายเชิญชวนให้บุคคลลด ละ เลิกนิสัยที่เป็นโทษทั้งต่อตัวเองและสังคม ผ่านโครงการต่างๆ ของภาคีเครือข่ายกว่า 200 โครงการ ที่ชักชวนให้ทุกคนเลือกทำได้ตามความสนใจ และคาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมตั้งเป้าหมายสร้างนิสัยใหม่กว่า 20,000 คน

โดยถือฤกษ์ดี วันที่ 4 มิถุนายน ซึ่งเป็นวันวิสาขบูชา เป็นวันเริ่มต้นแห่งการเปลี่ยน



จะเริ่ม 'ทำ' ได้อย่างไร?

ตัวอย่างกิจกรรมทำ-มะ 26 วัน เปลี่ยนชีวิตสามารถเข้าไปดูได้ในเว็บไซต์ www.tum-ma.com หรือ www.facebook.com/TUMMA2600years ซึ่ง

กิจกรรมต่าง ๆ ที่ชวนให้ประชาชนเข้าร่วม จะใช้คำว่า 'เมนู' เพื่อให้คนที่สนใจทำกิจกรรมใดสามารถเลือกทำกิจกรรมนั้นเพียงกิจกรรมเดียวในระยะเวลา 26 วัน โดยลงทะเบียนได้ที่เว็บไซต์ www.tum-ma.com จากนั้น กรอกชื่อที่อยู่ แรงบันดาลใจที่จะตั้งเป้าหมาย เลือกเมนูที่จะทำเพียงรายการเดียว อาทิ เมนูไม่ใช้ถุงพลาสติก 26 วัน, ไม่ใช้รถยนต์ส่วนตัว, ไม่สูบบุหรี่ไม่ดื่มเหล้า เป็นต้น





จากทฤษฎี 21 วันสู่ '26 วัน ทำ-มะ'

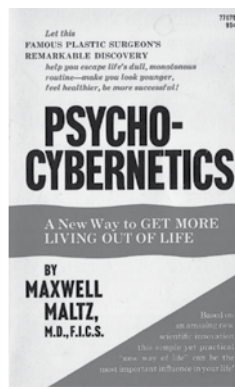
หนึ่งในแนวคิดของการเปลี่ยนแปลงนิสัยของคนเราก็คือ 'ทฤษฎีนิสัยใน 21 วัน' หรือ '21-Day Habit Theory' อันโด่งดังของ Dr.Maxwell Maltz แพทย์ทางศัลยกรรมตกแต่ง ซึ่งเขียนลงในหนังสือขายดีที่ชื่อว่า 'Psycho-Cybernetics' ซึ่งถูกตีพิมพ์ครั้งแรกตั้งแต่ปี พ.ศ.2503 โดยสาระสำคัญของทฤษฎีนี้ก็คือ...

เรื่องที่มีการกระจำจะ "ตกผลึก" กลายเป็น "นิสัย" ได้ ต้องกระทำต่อเนื่องอย่างน้อยเป็นเวลา 21 วัน และหัวใจสำคัญในทฤษฎีนี้ก็คือ ภาพลักษณ์ของตัวตนในจิต หรือ Self Image คือเราต้องเชื่อว่าเราเป็นคนอย่างที่เราปรารถนาจะเป็นได้

โดยแพทย์ท่านนี้พบว่า หลังศัลยกรรมแล้ว คนใช้ส่วนหนึ่งไม่เห็นตนเองเปลี่ยนแปลงดีขึ้น เพราะยังมีภาพลักษณ์เดิมของตนในใจ เช่น เห็นว่าตัวเองไม่สวยพอ จึงยังไม่สามารถมีความสุขหรือพึงพอใจกับภาพลักษณ์ภายนอกที่เปลี่ยนดีขึ้นได้

เช่นเดียวกับคนที่สูญเสียแขนขา ซึ่งมักมีอาการที่เรียกว่า 'Phantom Syndrome' คือมีความรู้สึกเหมือนแขนหรือขานั้นยังอยู่ แต่ไม่ปกติ บังคับไม่ได้ และเกิดความเจ็บปวดทรมาน ต้องใช้เวลาถึง 21 วันจึงจะสามารถปรับตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงใหญ่ในชีวิตได้

ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียแขนขา หรือคนรัก การเปลี่ยนงาน หรือกระทั่งการเริ่มความสัมพันธ์ใหม่ มาจนถึง 'การสร้างนิสัยใหม่' ล้วนต้องใช้เวลาน้อย 21 วัน...



เทคนิค เปลี่ยนนิสัยใหม่ใน 26 วัน

จากทฤษฎีของ Dr.Maxwell มีเทคนิคคือ ให้อุทิศเวลาอย่างน้อย 15 นาทีต่อวัน ทำสิ่งที่เสริมสร้างนิสัยที่ต้องการ และทำจริงจังทุกวัน เป็นเวลาอย่างน้อย 21-30 วัน (อย่างต่อเนื่องในรวดเดียว) จะเป็นนิสัยแบบใดก็ได้ ตั้งแต่เรื่องของสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย ไปจนถึงเรื่องทัศนคติทั้งหลาย เช่น การปรับเปลี่ยนการเรียนรู้และมุมมอง

แต่ถ้าเราทำพลาดไป 1 วันล่ะ? ก็ให้เริ่มทำใหม่ จนสามารถทำต่อเนื่องได้เป็นเวลา 21-30 วันในรวดเดียว

HOW TO...คุณทำได้! ทำมะ-ทำเมืองลอง 'เปลี่ยน' เพื่อเมืองที่น่าอยู่!

'นพ.บัญชา พงษ์พานิช' กรรมการและเลขาธิการคณะกรรมการมูลนิธิหอจดหมายเหตุฯ กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงแบบแผนนิสัยเดิม ๆ มีงานวิจัยด้านการพัฒนาตนเองของต่างประเทศระบุว่า ต้องบังคับใจตนเอง 21-30 วันเพื่อสร้างนิสัยใหม่ ซึ่งโอกาสที่จะทำสำเร็จมี 4 ขั้นตอน คือ

1. เปลี่ยนแบบค่อยเป็นค่อยไป เช่น เริ่มด้วยการออกกำลังกายสองครั้งต่อสัปดาห์ จากนั้นจึงเพิ่มเป็นการออกกำลังกายทุกวัน
2. เปลี่ยนนิสัยทีละเรื่องในหนึ่งครั้ง
3. เขียนนิสัยที่ต้องการเปลี่ยนแปลงลงในสมุดบันทึก และกำหนดแผนการให้ชัดเจน เช่น เริ่มเดิน 30 นาทีสองครั้งต่อสัปดาห์ในวันจันทร์และพฤหัสบดี
4. ทำนิสัยที่ต้องการบ่อยครั้งเท่าที่สามารถทำได้ เพราะยิ่งทำซ้ำมากจะสามารถปฏิบัติได้โดยสัญชาตญาณมากขึ้น
5. เมื่อต้องการเปลี่ยนนิสัย ควรเชื่อมโยงนิสัยใหม่กับความรู้สึกที่ดี และนิสัยเก่ากับความเจ็บปวดด้วย เช่น การวิ่งเป็นสิ่งที่ดี แต่ไม่ชอบวิธีการวิ่ง ก็อาจฟังเพลงที่ชอบไปด้วย ในที่สุดร่างกายจะเชื่อมโยงการวิ่งกับความสุขได้เอง

แม้ยังไม่ผลทางวิทยาศาสตร์ที่รองรับเรื่องการใช้เวลา 21-30 วัน ในการเลิกนิสัยเดิมหรือสร้างนิสัยใหม่อย่างชัดเจน แต่ก็ยังเป็นโอกาสในการเปลี่ยนตัวเองให้มีนิสัยที่ดีต่อสุขภาวะมากขึ้น โดยไม่ต้องกังวลว่าจะต้องจมอยู่กับนิสัยเดิม ๆ ที่ไม่ดีไปจนตลอดชีวิตที่เหลืออยู่

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่เคยคิดอยากเปลี่ยนชุมชน เมือง สังคมให้น่าอยู่มากขึ้น?? โอกาสมาถึงแล้ว...

โครงการเพื่อเมืองที่น่าอยู่ หรือ Lift My City Life ภายใต้การรวมตัวกันของกลุ่มบิ๊กทรี ชมรมทรีเลียงกรุงเทพฯ โครงการกรุงเทพฯเดินสบาย กลุ่มบางกอกไบซิเคิล แคมเปญ เสนอกิจกรรมดี ๆ ชวนคนไทยร่วมเปลี่ยนเมืองให้น่าอยู่ ลองเอาชนะตัวเองแบบมีประโยชน์ต่อสังคม ด้วยการใช้เวลา 26 วัน สร้างนิสัยที่จำเป็นต่อการอาศัยร่วมกันในสังคมเมือง



"ความเป็นมาของโครงการทำมะ ทำเมืองคือการเอาชนะตัวเอง ไม่อยู่เฉย ไม่นั่งบ่นหรือเอาแต่โทษคนอื่นว่าเมืองเราไม่น่าอยู่เพียงเล็กน้อยที่เป็นอยู่ แล้วลงมือทำ เช่น อยากให้สภาพแวดล้อมดี ก็ไปช่วยกันขี้อักรยาน และบอกต่อ ๆ ว่าที่ไหนมีที่จอดจักรยาน จะได้เห็นว่าการขี่จักรยานในกรุงเทพฯไม่ได้ยาก หรืออันตรายอย่างที่ใคร ๆ คิด" 'อริยา สุตะบุตร' ผู้ประสานงานกลุ่มบิ๊กทรี (Big Tree) กล่าว

การเข้าร่วมนั้นแสนง่าย คือเลือกทำกิจกรรมแบบที่คุณสนใจตามด้านล่างนี้ และ 'ชะ' ภาพด้วยกล้องหรือโทรศัพท์มือถือกลับมาเท่านั้นเอง...แต่มีข้อแม้ว่าต้องทำอย่างต่อเนื่องให้ครบ 26 วันด้วย!

ภาพ และข้อมูลพื้นที่สาธารณะต่างๆ ที่สงบ ร่มรื่น สะดวกกับการสัญจรที่ไม่เป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม หรือผู้พิการ จะถูกรวบรวมเพื่อนำไปจัดทำเป็นแผนที่ต่อไป



21 วันเปลี่ยนนิสัย 'ขี้นบ'

ในโบสถ์เล็กๆ แห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา ได้ชวนคนโบสถ์ทดลองใช้ 'ทฤษฎีนิสัย 21 วัน' เพื่อเปลี่ยนนิสัย 'ขี้นบ' ให้หมดไป ด้วยการแจก 'สายรัดข้อมือ' ให้กับทุกคนสวมใส่ข้อมือข้างหนึ่งเอาไว้ และตั้งปณิธานว่า จะไม่ 'บ่น' เลยเป็นเวลา 21 วัน กติกาก็คือ เมื่อใดที่ใครรู้ว่าเลว 'บ่น' ก็ให้ถอดสายรัดข้อมือออก เอาไปสวมไว้บนข้อมืออีกข้างแทน จากนั้นให้เริ่มนับวันที่ 1-21 ใหม่ จนกว่าจะสามารถทำต่อเนื่องได้ 21 วันโดยไม่ต้องถอดสายรัดข้อมือเลย

อยู่ที่จุดเริ่มต้น คือการเปลี่ยน 'ความเชื่อ' และ 'ภาพลักษณ์' ของตัวตนในจิตใจให้เป็นอย่างที่เราต้องการพัฒนาไปให้ถึง ส่วนเวลา 26 วันเป็นส่วนที่ให้สมองมุ่งมั่นสั่งคิดสั่งปฏิบัติซ้ำ ๆ จนเกิดเส้นทางประสาทที่มีประสิทธิภาพ และกลายเป็น 'นิสัย'





>> จักรยานคนดี My Better Way

ชวนคุณมาใช้เวลา 26 วัน เปลี่ยนมาขี่จักรยาน แทนการใช้รถส่วนตัว และบันทึกภาพการใช้จักรยานในเลนจักรยานและที่อื่น ๆ หรือบันทึกภาพการขี่รถที่เป็นอันตราย กีดขวางการจราจร หรือฝ่าฝืนเลนจักรยาน และพยายามให้อภัยเขาเหล่านั้นแทนที่จะรู้สึกโกรธ



>> ถนนเดินสบาย My Happy Street

ชวนใช้เวลา 26 วัน สร้างนิสัยการ 'เดิน' ให้มากขึ้น พร้อมไปกับการเรียนรู้คุณค่าของทางเท้าสาธารณะที่สะดวกและปลอดภัยสำหรับทุกคน โดยการเข้าร่วมโครงการสำรวจเก็บภาพตัวอย่างทั้งที่ดีและไม่ดีของ 'ทางเท้า' และการใช้ทางเท้า ไม่ว่าจะเป็น การหาเบรันท่างเท้าที่กีดขวางการสัญจร และเป็นอันตรายต่อผู้ที่เดินผ่าน ทางเท้าเป็นหลุมบ่อ คับแคบ การขี่มอเตอร์ไซด์ทางบนทางเท้า รวมทั้งช่วยเด็ก คนชรา โดยเฉพาะคนพิการ ในการสัญจรในบริเวณที่สภาพทางเท้าไม่สะดวก



>> มุมเงาไม้ My Green Shade

ชวนมาใช้เวลาได้ร่มเงาไม้ใหญ่ ในที่ที่มีความสงบ ร่มรื่น เพื่อเจริญสติอย่างน้อยวันละ 5 นาที รวมทั้งสังเกตและบันทึกความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติใกล้ตัว ติดต่อกัน 26 วัน ไม่ว่าจะเป็นในวัด สถานที่สาธารณะ ในสวน ในพื้นที่ที่ทำงาน ในบ้าน



>> ต้นกล้าน้อย My Little Tree

ชวนมาร่วมปลูก ดูแล และบันทึกภาพต้นไม้ที่ปลูกในที่ที่ใช้ประโยชน์ร่วมกับผู้อื่น เช่น โรงเรียน ชุมชน พื้นที่สาธารณะ พร้อมกันพยายามทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้เข้ากับธรรมชาติ ไม่ทำลายสิ่งมีชีวิต เช่น ใส่ปุ๋ยต้นไม้ ใช้น้ำไล่แมลง แต่ไม่ใช้ยาฆ่าแมลง ทียบท่อนนอกจากต้นไม้แต่ไม่ผ่ามัน ไม่ดับหรือผ่ายุ้ง แมลงวัน และแมลงต่าง ๆ

แช่ภาพมาแล้ว เข้าไปแบ่งปัน ได้ที่ facebook : BIG Trees

เขาจะ 'ทำ' อะไรกัน?

จากการสำรวจผู้เข้าร่วมโครงการ 6,500 คน ว่าตั้งใจเป้าหมายจะทำอะไรในช่วง 26 วัน พบว่า...

อันดับ 1 : 74.24%

เลือกสร้างนิสัยที่ดีต่อสุขภาพะ ทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญา
อาทิ ทำสมาธิ สวดมนต์ เลิกสูบบุหรี่ ออกกำลังกาย
จะรับผิดชอบต่อสังคม
จะรักษาสัตว์เลี้ยง
จะเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
จะทำงานอาสาสมัคร

อันดับ 2 : 12.37%

อันดับ 3 : 4.18%

อันดับ 4 : 2.9%

อันดับ 5 : 2.7%



พร้อมแล้วก็เริ่ม 'เปลี่ยน' กันเถอะ

เนื่องในวันวิสาขบูชาโลก ขอชวนประชาชนทั่วประเทศ ร่วมตั้งปณิธานทำสิ่งดี ๆ ต่อเนื่อง 26 วัน นับแต่วันที่ 4 ไปจนถึงวันที่ 30 มิถุนายน เพื่อขยายเป็นกระแสนิยมเอาชนะใจตนเองในสังคมไทย

>> ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการได้ที่ www.tum-ma.com

>> โทลด์ แอปพลิเคชัน Tum-ma ได้ฟรีทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ทั้งระบบ Apple และ Android

>> รับสมุดบันทึก 26 วันแห่งการเปลี่ยนชีวิต ได้ที่สวนโมกข์ กรุงเทพฯ

>> ตั้งปณิธานด้วยตัวเองก็ได้ โดยเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น แม้เป็นเรื่องเล็กน้อย แต่เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการสร้างสังคมของเราให้น่าอยู่ขึ้น ***



ลองทำ เปลี่ยนเมืองให้น่าอยู่ด้วย...จักรยาน พ.ศ.2555 เนื่องในโอกาสวาระครบ 2600 ปี ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ปีแห่งพุทธชนดี

อดุตา หเว ชิต์ เสโย โชนะตนะนี้แล ดึกว่า



ปีในโลกถูกขับเคลื่อนเพราะการคืบคลานของคนๆ หนึ่งต่อกระบวนการของความทุกข์ มาทดลองทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ลด ละ เลิก พฤติกรรมบางอย่างให้ได้ เอาชนะใจตนเอง ให้สำเร็จภายใน 26 วัน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ขอเชิญทุกท่านร่วมตั้งปณิธาน ร่วมสร้างพฤติกรรมการใช้จักรยาน 26 วัน

26 วัน เปลี่ยนชีวิต เปลี่ยนเมืองให้น่าอยู่ด้วยจักรยาน..... จักรยาน เพื่อ เมือง น่าอยู่

วิธีการเข้าร่วมโครงการ

- ลงทะเบียน แจ้งรายละเอียดส่วนตัว เลือกเมนู On line หรือ ในกระทุ่ หรือส่งอีเมลล์ หรือส่งแฟกซ์ฟอร์มนี้
- รับสมุดบันทึก Diary 26 วันแห่งการเปลี่ยนชีวิต ณ ที่ทำการสมาคมฯ หรือพิมพ์แบบฟอร์มนี้
- ทำการจดบันทึก ตามตั้งปฏิธานประจำวันต่อเนื่อง 26 วัน
- เมื่อปฏิบัติครบ 26 วัน ส่งรายงานบันทึกเพื่อรับสิทธิรับของที่ระลึก ส่งด้วยตนเองที่สมาคมฯ ส่งอีเมลล์ แฟกซ์

ผู้ร่วมโครงการปฏิบัติครบ 26 วัน รับกระเป๋าเป้จักรยานเพื่อเมืองน่าอยู่ แนะนำเพื่อนครบ 10 คน และเพื่อนปฏิบัติครบ 26 วัน รับหมวกคนดีเมืองน่าอยู่

วันละก้าว ทีละหนึ่ง เพื่อชัยชนะ * หนึ่งข้อสังเกต ที่เห็นความเปลี่ยนแปลงตัวเรา จากวันวาน * หนึ่งเหตุการณ์ ที่ประทับใจ ในวันนี้ * หนึ่งความตั้งใจ ที่จะทำให้สำเร็จ วันพรุ่งนี้

ชื่อ-นามสกุล	
ที่อยู่	
โทรศัพท์	
E-mail	
ระบุ รับของที่ระลึก	☐ รับด้วยตนเอง ณ ที่ทำการสมาคมฯ จุฬาลงกรณ์ 34 ☐ จัดส่งให้ที่บ้านตามที่อยู่ข้างต้น
แนะนำโดย	
แรงบันดาลใจ	

DIARY 26 วันแห่งการเปลี่ยนชีวิต

ลำดับ	วันที่	รายการ	ลำดับ	วันที่	รายการ
1			14		
2			15		
3			16		
4			17		
5			18		
6			19		
7			20		
8			21		
9			22		
10			23		
11			24		
12			25		
13			26		

ขออนุญาตนำรายชื่อและรายการเข้าร่วมโครงการนำเสนอทางเว็บ www.tum-ma.com และ www.thaicycling.com
สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 02-612-4747 , 02-611-6267 โทรสาร 02-611-6847 E-mail : tchathaicycling@gmail.com

พาเที่ยว 'งานวัดลอยฟ้า'



นิทรรศการตรัสรู้ที่ใช้ระบบไฮเทค ก็ให้พุ่มรู้เรื่องประวัติตรัสรู้ ประติพจน์ของพระพุทธเจ้าได้ภายใน 26 นาที

ชิงช้าสวรรค์ สายไหม ปาเป้า
สาวน้อยตกน้ำ เมียภู บ้านผีสิง

คุณจำเล่นหัดของ "งานวัด" เหล่านี้ได้ไหม?

นานแค่ไหนแล้วที่เราไม่ได้สัมผัสบรรยากาศเหล่านั้น หรือบางที คนสมัยใหม่อาจนึกภาพงานประเพณีในวิถีคนต่างจังหวัดสมัยก่อนไม่ออกแล้วด้วยซ้ำ

ในโลกสมัยใหม่ เทคโนโลยีก้าวไกล ทำให้คนลืมไปว่าครั้งหนึ่ง งานวัดเคยเป็นงานสนุกสนานรื่นเริง ซึ่งเป็นศูนย์กลางของชุมชน เป็นสถานที่พบปะพูดคุยของชาวบ้าน อีกทั้งหนุ่มสาวได้มาเจอเจอกันในงานนี้

เพื่อฟื้นคืนชีวิตให้กับ งานวัด อีกครั้ง เมื่อเดือนที่ผ่านมา กระทรวงวัฒนธรรม จับมือกับภาคีองค์กรชาวพุทธ ยกเอางานวัดมาไว้กลางแหล่งช้อปปิ้งใจกลางกรุง ณ สยามพารากอน เพื่อให้คนกรุงได้สัมผัสบรรยากาศอันรื่นเริง พร้อมด้วยสาระความรู้ทางพุทธศาสนา ที่ผสมผสานอย่างลงตัวระหว่างเสน่ห์แบบคลาสสิกของงานวัดสมัยก่อน กับ 'เทคโนโลยี' ของโลกสมัยใหม่ ในงานที่มีชื่อเก๋ๆ ว่า "มหกรรมลานโพธิ์ ตอนงานวัดลอยฟ้า"

"มหกรรมลานโพธิ์ ตอนงานวัดลอยฟ้า" จัดขึ้นในวาระพุทธชยันตี 2600 ปีแห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ด้วยความร่วมมือของภาคีเครือข่ายองค์กรชาวพุทธกว่า 100 องค์กร และจัดขึ้นภายใต้แนวคิดของพระอาจารย์ชยสาโร ภิกขุ พระภิกษุชาวอังกฤษที่ครองเพศบรรพชิตอยู่ในเมืองไทยเนิ่นนาน ท่านเสนอแนวคิดให้เป็นเทศกาลพุทธลีลาที่หมายถึง งานเทศกาลที่มีลีลาทำอย่างชาวพุทธ ส่งเสริมผู้ได้รู้และตื่นตัวปฏิบัติเพื่อการบรรลุ ให้เกิดความเบิกบาน สงบ เย็นและเป็นประโยชน์



ถ้าไม่ ต้อง "งานวัดลอยฟ้า"

เมื่อโลกเปลี่ยนรูปแบบการทำบุญ งานวัดก็ต้องเปลี่ยนตามไปด้วย **นายแพทย์บัญชา พงษ์พานิช** กรรมการและเลขานุการทอดถวายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ บอกว่า การจัดงานวัดลอยฟ้าครั้งนี้ ก็เพราะต้องการให้คนรุ่นใหม่ได้สัมผัสกับบรรยากาศและรูปแบบงานวัดที่ฉีกจากกรอบเดิมๆ เริ่มจาก 'สถานที่' ต้องมีความทันสมัย จึงได้เลือกห้างสรรพสินค้าสยามพารากอน ซึ่งถือเป็นใจกลางเมือง ที่สะดวกต่อการเดินทางของทุกคน ดังจะบอกว่า 'ทุกคนสามารถเข้ามาร่วมงานได้'

"เมื่อเข้ามาภายในงานจะสัมผัสได้ถึงบรรยากาศของงานวัดอย่างที่ไม่เคยเจอมาก่อน เพราะว่ามาที่เดียวมีครบทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติธรรม การฟังเทศน์ รวมไปถึงกิจกรรมแบบงานวัดทั่วไป เช่น การปาเป้า ปาลูกโป่ง บ้านผีสิง สอยดาว คือมีทั้งความสนุกสนาน และความสงบได้สติ

"พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าธรรมะต้องเรียนรู้เอง ต้องสัมผัสเอง จึงจะรู้รสชาติ สำหรับงานนี้เมื่อเข้าไปตอนแรกก็จะสนุก แล้วก็เริ่มค่อยๆ ซึมซับธรรมะเข้าไปจนเกิดความสงบ มีทั้งการปฏิบัติจริง และการส่งเสริมการเรียนรู้"



งานวัดไฮเทค ในโลกเทคโนโลยี

ความพิเศษของงานวัดครั้งนี้คือการผสมผสานระหว่างศิลปะและเทคโนโลยีแบบโลกสมัยใหม่ เข้ากับงานวัดได้อย่างแปลกใหม่ แต่งตัว โดยแบ่งออกเป็น 4 โซน

>> **ลานโพธิ์** จำลองบรรยากาศงานวัดแบบทันสมัย ด้วยเกมสนุกๆ ช้อนแ่งคิด อย่าง ยิงเป้าทุกซัง ร้านยาตองเรียกสติ และสาว(เหลื่อ)น้อยตกน้ำ เพื่อเปิด 'หัว' บวกกับ 'ใจ' มองพุทธศาสนาอย่างเข้าใจนำไปใช้ได้จริง

>> **ลานธรรม** พื้นที่ธรรมร่วมสมัย เหมาะกับวัยรุ่นยุคไอที มีเวทีการแสดง การบรรยายเสวนา บทเพลงแผ่ธรรมะจากศิลปิน ยอดนิยมของวัยรุ่นอย่าง ป๊อด โมเดิร์นด็อก, เป้ อารักษ์ รวมถึงการแสดง ภาพยนตร์ แฟชั่นโชว์ หนังสือ และสื่อดิจิทัลมากมาย

>> **ศาลาลอย** กับนิทรรศการ 'นิทรรศการรู้' ที่จะให้รู้ และเข้าใจหัวใจของพระพุทธศาสนา รวบรวมเรื่องราวความเป็นมา 2,600 ปีแห่งการตรัสรู้ ให้ได้รู้ภายใน 26 นาที รวมถึงประวัติศาสตร์ หลักฐานชิ้นสำคัญ พุทธปฏิมาแสนล้ำค่า บูรพาจารย์ และคาถาธรรมคัมภีร์โบราณจาก 4 ภาคทั่วไทย รวมถึงธรรมสแลมการ์ เวทีศูนย์กลางแห่งการถกธรรมะ อภิปราย เสนวนา จากผู้รู้ที่เดินทางมาจากทุกสารทิศ และบูธจากภาคีองค์กรชาวพุทธ

>> **มหาวิทยาลัย** พื้นที่แห่งความว่าง ร่วมเจริญสติ ทำวัตรสวดมนต์ 9 คาถาสำคัญใน 2,600 ปี พึ่งธรรมเทศนาครั้งสำคัญจากพระเถระนุเถระ

ในงานยังมี 'แอปพลิเคชันธรรมะ' เกี่ยวกับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และเรื่องเกี่ยวกับธรรมะที่มีให้ดาวน์โหลดในงาน และสามารถส่งต่อไปให้กับผู้อื่นที่ไม่ได้เข้าร่วมงานได้ด้วย เรียกได้ว่าการทดลองทางสังคมในรูปแบบใหม่ๆ ที่จะทำให้อุทิศศาสนาเข้าถึงคนทุกกลุ่มทุกวัยได้มากยิ่งขึ้น ไม่ว่าโลกจะหมุนเวียนเปลี่ยนไปแค่ไหนก็ตาม ***



เกมยิงเป้าแบบงานวัด เปลี่ยนเป้าจากตุ๊กตาสัตว์ หรือลูกโป่งมาเป็นถ้อยคำต่างๆ อย่าง "กิเลส" "โลก" "อวิชชา" "ตัณหา" "ราคะ" และเชิญชวนให้ใช้ปัญญาใส่เป้าเพื่อดับข้อความเหล่านั้น



เชิมนซี แทนที่จะเป็นกลอนก้านายดวงชะตา กลับเป็นคำสอนดีๆ ต่างๆ เช่น จากท่าน ว.วชิรเมธี เอาไว้ใส่กระเป๋าสตางค์ไว้เตือนสติ

สื่อต้าน CSR บุหรี ฝีมือเยาวชน

"กิจกรรม CSR สะท้อนความร้ายวอยอย่างมหาศาลของบริษัทบุหรี ยิ่งบริษัทบุหรีร้ายวอยมากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้มีคนที่ต้องตายและทุกข์ทรมานจากโรคและพิษภัยของบุหรีมากขึ้นเท่านั้น ตัวเลขคนตายจากการสูบบุหรีทั่วโลก 5.9 ล้านคนต่อปี เป็นเครื่องพิสูจน์"



ขอบคุณ บริษัทบุหรี
"ทำให้ทุนการศึกษา... และพรวากชีวิตพ่อผมไป"



นั่นคือคำพูดของ 'ดร.มอริน อี. เบอริงแฮม' ผู้แทนองค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย ที่แสดงให้เห็นถึงภัยของการทำ CSR หรือ 'กิจกรรมเพื่อสังคม' ของธุรกิจบุหรีได้เป็นอย่างดี เพราะไม่สามารถใช้วิธีการ 'โฆษณา' หรือ 'ประชาสัมพันธ์' ได้โดยตรง 'ธุรกิจบุหรี' จึงหันมาจับกลยุทธ์ด้าน CSR หรือการเน้นที่การทำกิจกรรมที่แสดงความรับผิดชอบต่อสังคม และกระจายผลงานให้เผยแพร่ตามสื่อกระแสหลัก ทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความเชื่อว่า ธุรกิจดังกล่าวสร้างประโยชน์แก่สังคม เกิดความเลื่อมใสศรัทธา แล้วกลายมาบริโภคผลิตภัณฑ์ในที่สุด

ทั้ง ๆ ที่ความเป็นจริงนั้นบุหรีมีส่วนมีพิษภัยต่อสุขภาพ และมีกำไรมหาศาล...นี่คือสิ่งที่ต้องรู้เท่าทันมูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี ได้จัดทำโครงการ i-care องค์กรสร้างสรรค์เพื่อสังคม โดยการสนับสนุนจาก สสส. เปิดโอกาสให้เยาวชนไทยออกแบบสื่อโฆษณาเพื่อรณรงค์ให้ผู้บริโภคเท่าทันการทำ CSR ของบริษัทผู้ค้าบุหรี ไม่ว่าจะเป็นโปสเตอร์ คลิปวิดีโอ หนังสือ สปอตรณรงค์

หนึ่งในนั้นคือผลงานโปสเตอร์และสื่อวีดิโอของ 'จุฑามาศ ภักดีศิริรัฐ' หรือ 'เซฟ' นักศึกษาสาขาการโฆษณา คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งนำเสนอออกมาได้อย่างกระชับใจทุกคนที่ได้ดูผลงาน

"บุหรีเป็นสินค้าที่มุ่งทำลายสุขภาพผู้บริโภค การส่งเสริมการขายด้วย CSR เท่ากับเป็นการดึงความสนใจจากเยาวชนให้กลายเป็นนักสูบหน้าใหม่"

นำมาสู่ไอเดียการออกแบบโปสเตอร์ เป็นภาพของลูกยกมือไหว้ขอบคุณธุรกิจบุหรี ส่วนภาพอีกด้านแสดงถึงพ่อของเซฟที่เสียชีวิตจากการสูบบุหรี

เพื่อจะสะท้อนว่า บุหรีคือสารพิษที่ทำร้ายทุกคน และเป็นความจริงที่พ่อค้าบุหรีต้องยอมรับ! เซฟและเพื่อนยังได้ร่วมกันผลิตสื่อหยุด CSR เผยแพร่ผ่านYoutube เพื่อรณรงค์ให้ผู้บริโภคเท่าทันธุรกิจบุหรีมากขึ้น

"โฆษณาของพวกเราต้องการบอกว่า หยุดพฤติกรรมการทำ CSR จะเป็นทางออกที่ดีที่สุดสำหรับโรงงานผลิตบุหรีและบริษัทตัวแทนจำหน่าย ไม่ว่าจะเป็นต่างชาติหรือคนไทยก็ตาม แต่เราต้องการเน้นที่การสื่อสารให้ผู้บริโภคได้ทราบ จึงจำเป็นต้องใช้กลยุทธ์เรื่องผลกระทบเชิงจิตใจและภาพความสัมพันธ์พ่อลูกออกมาใช้ เพื่อให้เกิดคุณค่าเชิงสร้างสรรค์สังคม"

สามารถติดตามสื่อวีดิโอได้ทาง www.youtube.com/watch?v=hcAUpF08Z8k

รู้หรือไม่.....

ในปี 2553 ข้อมูลของ 6 บริษัทบุหรียักษ์ใหญ่ พบว่าบริษัทบุหรีได้กำไรถึง 35,000 ล้านบาทหรือ 5.9 ล้านคนต่อปี เท่ากับกำไรของบริษัทโค้ก บริษัทไมโครซอฟ และบริษัทแมคโดนัลด์รวมกัน ***



'ข้าวเช้า'

กันหรือยัง??



'อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อสำคัญที่สุด' เชื่อว่าทุกคนคงรู้ดีอยู่แล้ว แต่ว่าเด็กไทยจำนวนไม่น้อยก็ยังคงไม่ทานข้าวเช้า ดังที่ผลวิจัยจากหลายสำนักยืนยันตัวเลขในทิศทางเดียวกันว่า เกือบ 'ครึ่ง' ของเด็กไทยไม่ทานข้าวเช้า ประกอบกับผลงานวิจัยล่าสุดของ 'ดร.อมรวิษัย นาคทรรพ' ผู้รับผิดชอบโครงการนำร่องการจัดทำรายงานเชิงวิเคราะห์สภาวะการณ์และขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชน ที่พบว่า เด็กระดับ ม.ต้น และ ม.ปลาย กินข้าวเช้าประจำเพียง 50% ส่วนกลุ่มเด็กโตระดับอาชีวะและอุดมศึกษา เหลือเด็กที่กินอาหารเช้าประจำเพียง 37% เท่านั้นเอง

ข้าวเช้านั้นสำคัญไฉน?

'อ.สง่า ดามาพงษ์' ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ กรมอนามัย บอกว่า อาหารเช้าเป็นมื้อสำคัญที่สุดสำหรับทุกคน ไม่เพียงแต่เฉพาะในวัยเด็กเรียน ถ้ามื้อเช้าไม่สำคัญที่สุด คำศัพท์ในภาษาอังกฤษคงไม่บัญญัติคำว่า 'Breakfast' โดยนำคำว่า 'Break' ที่แปลว่า 'หยุด' กับคำว่า 'Fast' ที่แปลว่า 'การอดอาหาร' มารวมกัน คำว่า Breakfast จึงหมายความว่า 'หยุดการอดอาหาร' นั่นเอง คนเรามักจะรับประทานอาหารเช้าเวลา 6 โมงเย็น ถึง 3 ทุ่ม ก่อนที่จะเข้านอนเท่ากับว่า ร่างกายต้องอดอาหารกว่าจะถึงเช้าวันใหม่เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 10 ชั่วโมง หากยังต้องอดมื้อเช้าเพื่อรับประทานอาหารเช้ากลางวันเท่ากับว่าร่างกายจะไม่มีอาหารตกถึงท้องรวมแล้วไม่น้อยกว่า 16 ชั่วโมงเลยทีเดียว

ไม่กินข้าวเช้า ส่งผลกระทบยาวกว่าแค่ หัว!

เมื่อตื่นเช้ามาทุกคนจะต้องเจอภาวะระดับน้ำตาลในเลือดจะค่อนข้างต่ำจากการที่ร่างกายอดอาหารในช่วงเวลานอนกลางคืน เมื่อตื่นมาร่างกายต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา และศูนย์ควบคุมความหิว ก็จะส่งออกมาทำให้กระเพาะหลั่งน้ำย่อย เมื่อร่างกายต้องการพลังงาน แต่กลับไม่ได้รับพลังงาน จากการละลายอาหารมื้อเช้า ส่งผลให้ร่างกายมีการดึงพลังงานสะสมจากกล้ามเนื้อ และตับมาใช้ ซึ่งพลังงานสะสมนั้นควรจะถูกเก็บไว้ยามจำเป็นเท่านั้น แต่หากถูกดึงมาใช้ในทุกๆ เช้า สิ่งที่จะตามมาคือกล้ามเนื้อจะเริ่มเหนียวข้น รูปร่างของเด็กที่ขาดมื้อเช้าจึงเป็นเด็กที่มีรูปร่างผอมบาง ขี้ร้ายไปกว่านั้น มีภาวะลุ่มเสี่ยงที่จะทำให้สมาธิและความจำสั้น เกิดการไม่ตั้งใจเรียน และการเรียนก็ไม่เกิดประสิทธิภาพใด ๆ

ผู้ที่รับผิดชอบเรื่องนี้ ไม่ใช่แค่ตัวเด็กเอง แต่หลักๆ คือ ความไม่ใส่ใจของผู้ปกครอง โดยส่วนใหญ่จะอ้างว่าไม่มีเวลา เนื่องจากต้องทำงานแต่เช้า และกลางคืนก็ไม่มีเวลาพอจะทำอาหารเตรียมไว้ เมื่อขาดการจัดระเบียบชีวิตที่ดี และไม่รู้จักการหาทางออกมื้อเช้าให้แก่อลูก การปล่อยปละละเลยมื้อเช้าให้แก่เด็ก ๆ จึงเป็นความเคยชิน

ปรับพฤติกรรมกินข้าวเช้า ไม่ยากสักนิด

ทางออกของการปรับพฤติกรรมการกินข้าวเช้าแท้ที่จริง ไม่ได้ยากเลย เพียงแค่คุณพ่อคุณแม่ตระหนักถึงประโยชน์ของมื้อเช้ามากกว่าที่เป็น ทำอาหารไว้ตั้งแต่หัวค่ำ เมื่อถึงตอนเช้าปลุกลูกให้ตื่นเช้าขึ้นมาเสียหน่อย และอุ่นอาหารที่ทำเตรียมไว้ให้ลูกรับประทานในตอนเช้านั่นเอง ไปโรงเรียน หรือหากไม่มีเวลาจริง ๆ การทำอาหารใส่กล่องให้ลูกได้รับประทานระหว่างเดินทางไปโรงเรียนก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง

"ผู้ปกครองอาจให้เงินลูกไปกินข้าวเช้าที่โรงเรียน พร้อมกำชับว่า ถ้าไม่กินข้าวเช้าจะเรียนไม่เก่ง เพราะเด็ก ๆ ในช่วงปฐมวัยจะเชื่อฟังพ่อแม่ ขณะที่โรงเรียนก็มีบทบาทสำคัญไม่น้อยไปกว่าคุณพ่อคุณแม่ ในทุก ๆ เช้า ควรสำรวจว่าในจำนวน 100 คน มีเด็กที่ไม่กินข้าวเช้ากี่คน เพื่อจัดทำโครงการอาหารเช้า"

อาหารเช้า...เรื่องระดับชาติ!

อ.สง่า ให้ความเห็นว่า การที่มือเช้าไม่ได้รับความสำคัญจากสังคม เนื่องจากว่าที่ผ่านมาแทบจะไม่มีใครณรงค์ 'อาหารเช้า' ทำให้พฤติกรรมการละเลยมื้อเช้าเป็นความเคยชิน และส่งผลเสียแก่สุขภาพและสมองของประชากรไทยตั้งแต่ในวัยเรียน กระทั่งติดมาในวัยทำงาน ทุกภาคส่วนจึงต้องเร่งรณรงค์เรื่องนี้อย่างจริงจัง

อย่างน้อยที่สุด ควรรณรงค์อาหารเช้าในโรงเรียนให้เกิดขึ้น เพราะเหตุการณ์นี้เคยเกิดขึ้นในกลุ่มประเทศแคนาดาเนเวีย กระทั่งเกิดโครงการ 'อาหารเช้าในโรงเรียน' จนประสบความสำเร็จในที่สุด

สำหรับประเทศไทย เคยประสบความสำเร็จมาแล้วกับการรณรงค์ 'โครงการอาหารเช้ากลางวัน' ถ้าโรงเรียนจะร่วมกันสำรวจจำนวนเด็กที่ไม่ได้กินข้าวเช้ามา แล้วจัดอาหารเช้าให้แก่เด็กเหล่านั้น การเปลี่ยนพฤติกรรมการกินมื้อเช้าก็จะค่อย ๆ เกิดขึ้น ซึ่งหากทุกภาคส่วนรณรงค์จริงจัง การกินมื้อเช้าของเด็กไทยน่าจะเป็นรูปธรรมภายใน 2 ปีข้างหน้า

ไม่ใช่แค่กิน แต่ต้อง 'กินให้ถูก'

อาหารเช้าควรเป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการได้ครบ 5 หมู่ ซึ่ง อ.สง่าแนะนำว่า พ่อแม่ผู้ปกครองและตัวเด็กเองสามารถหาทานได้ง่าย ๆ ไม่ว่าจะเป็น โจ๊กใส่ไข่ นม 1 กล่อง และผลไม้ หรือจะเป็นข้าวราดแกง ข้าวผัด หรือข้าวเหนียวหมูบึ่ง แต่ต้องเสริมด้วย นม 1 กล่อง และตามด้วยแอปเปิ้ลหรือส้ม 1 ลูก

แม้จะเป็นอาหารง่าย ๆ แต่ก็อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ และที่ขาดไม่ได้เลยคือ ในทุก ๆ มื้อต้องมี 'ผัก' เป็นส่วนประกอบของอาหาร ***

วันรวมพลังรับมือภัยพิบัติครั้งแรกของไทย

เป็นครั้งแรกของไทยเลยทีเดียว ที่มี **'วันรวมพลังรับมือภัยพิบัติ'** เกิดขึ้น โดยใช้วันดีในวันที่ 5-5-55 เป็นวันเริ่มต้น เพื่อบริหารจัดการให้ทุกภาคส่วนร่วมเป็นเครือข่ายรับมือภัยพิบัติ และช่วยกระตุ้นเตือนให้คนไทยได้เตรียมความพร้อมของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม ในการรับมือภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นอีกในอนาคต เพราะความเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติแม้จะเป็นปัจจัยที่ไม่อาจควบคุมได้ แต่สามารถเรียนรู้ และปรับตัวที่จะอยู่อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติได้

สำหรับวันรวมพลังรับมือภัยพิบัติครั้งแรก หรือ **National Disaster Preparedness Day 2010** เป็นการรวมตัวครั้งใหญ่ของเครือข่ายรับมือภัยพิบัติ นำโดย สสส. สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหารลาดกระบัง และ **thai flood** จัดขึ้นที่คณะวิศวกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีการนำเสนอมาตรการองค์ความรู้ และนวัตกรรมป้องกันรับมือภัยพิบัติที่น่าสนใจหลาย ๆ อย่าง ซึ่งสามารถติดตามได้ทางเว็บไซต์ www.thaiflood.com ***



จับทวนขึ้นทะเบียนสารเคมีเกษตร 4 ชนิด

กรณีใช้สารเคมีในการก่ออาชญากรรม ฆาตกรรม วางยา หรือฆ่าตัวตาย ไม่ได้มีแค่ในละคร...อย่างกรณีพบการก่ออาชญากรรมที่มีสารเคมีทางเกษตรกรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง คนร้ายใส่สารเคมีเกษตรในกาแฟให้เจ้าของรถกระบะรับจ้างกินเพื่อฆ่าชิงทรัพย์ เสียชีวิตไปถึง 4 ราย และสูญหายอีก 2 ราย

ไม่นานมานี้ **'เครือข่ายเตือนภัยสารเคมีกำจัดศัตรูพืช'** หรือ Thai-PAN ได้ออกมาพูดถึงกรณีนี้ว่า คนไทยจำนวนมากนิยมใช้สารเคมีตัวนี้ฆ่าตัวตาย คนที่กินสารเคมีตัวนี้ 3 ใน 5 คนจะตายภายใน 3 ชั่วโมง โดย **'นพ.ปัทพงษ์ เกษสมบูรณ์'** จากเครือข่ายเตือนภัยสารเคมีฯ ได้กล่าวถึงสารเคมี 4 ชนิด คือ คาร์โบฟูราน เมโทมิล ไดโครโตพอส และอีพีเอ็น ว่าปัจจุบันหลายประเทศทั่วโลกประกาศเป็นสารเคมีต้องห้าม ทั้งห้ามใช้



และปฏิเสธการขึ้นทะเบียน เพราะสารเคมีเหล่านี้หากใช้อย่างไม่เหมาะสมจะทำให้ปนเปื้อนในแหล่งน้ำเพื่อการอุปโภคบริโภค โดยมีฤทธิ์ กดไขกระดูก ทำลายม้าม ซึ่งเป็นระบบสร้างเม็ดเลือด รวมทั้งระบบภูมิคุ้มกันที่สำคัญ ทำลายต่อมหมวกไต ทำให้ท่อไตบวม ทำลายดีเอ็นเอของคนที่กิน ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการชีวิตหลายระบบ จะให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาในระยะยาว

สำหรับประเทศไทย สารเคมีทั้ง 4 ชนิดนี้ และสารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่มีพิษร้ายแรงอีก 7 ชนิด ยังไม่มีมาตรการควบคุมในการนำเข้า การทำการตลาด และการโฆษณา ปัจจุบันกรมวิชาการเกษตรกำลังพิจารณาอนุญาตให้มีการขึ้นทะเบียนสารเคมีอันตรายร้ายแรงดังกล่าว ซึ่งจำเป็นต้องจี้ให้รัฐบาลทบทวน ผลจะเป็นอย่างไรต้องติดตามต่อไปอย่างใกล้ชิด ***

ผู้ก่อตั้ง 'ธนาคารกรามีน' เยือนไทย



นับเป็นโอกาสอย่างมากที่เดือนที่ผ่านมา ประเทศไทยได้ต้อนรับ **'ศ.มุฮัมหมัด ยูนุส'** นักเศรษฐศาสตร์ชาวบังคลาเทศ เจ้าของรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ ประจำปี 2006 ผู้ก่อตั้งธนาคารกรามีน ธนาคารแห่งแรกของโลก ที่ปล่อยกู้ **'ไมโครเครดิต'** ให้กับคนจน ผู้ไร้การศึกษา โดยไม่เรียกหลักประกัน ไม่มีการจำนอง โดยเชื่อมั่นและศรัทธาในศักยภาพของคนจนในการพัฒนาตนเอง

หลักการของธนาคารกรามีนตรงข้ามกับธนาคารทั่วโลก ด้วยการให้สินเชื่อเงินกู้จำนวนเล็กน้อยให้แก่คนยากจนซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงโดยไม่ต้องใช้หลักประกัน เพื่อนำไปทำงานสร้างรายได้ ช่วยให้หลุดพ้นจากความยากจน โดยแนวคิดนี้ทำให้ธนาคารกรามีนเติบโตทั่วโลก มีสมาชิกเป็นคนจนในประเทศบังคลาเทศถึง 4 ล้านครอบครัว และขยายสาขาไปยังสหรัฐอเมริกา ซึ่งพบว่าคนจนที่ธนาคารไม่ให้กู้นำเงินกู้มาคืนได้ครบเสมอ

ซึ่งเมื่อวันที่ 8 พฤษภาคมที่ผ่านมา ศ.ยูนุส ได้มากล่าวปาฐกถาพิเศษ เรื่อง **'ธุรกิจเพื่อสังคม : แบบจำลองใหม่เพื่อสหัสวรรษใหม่'** ในการประชุมธุรกิจเพื่อสังคม ซึ่ง สสส. ร่วมกับสถาบันเทคโนโลยีแห่งเอเชีย และสมาคมจัดการธุรกิจแห่งประเทศไทยจัดขึ้น โดยได้แสดงวาทะที่น่าสนใจเกี่ยวกับธุรกิจเพื่อสังคมไว้ว่า ธุรกิจเพื่อสังคมนั้นไม่ได้เน้นแต่กำไร หรือเงินปันผล เป็นเรื่องที่ทำแล้วสังคมได้ประโยชน์ เป็นการแก้ปัญหาสังคมไปพร้อมกับการทำธุรกิจ ซึ่ง 80% ของธุรกิจเพื่อสังคมเกิดจากความคิดสร้างสรรค์

"การแก้ปัญหาสังคมไม่จำเป็นต้องรอให้รัฐบาลเริ่ม แต่ทุกภาคส่วนในสังคมต้องมีส่วนร่วม แม้ว่าทุนนิยมจะมีความงาม แต่เหมือนการยืนบนขาข้างเดียว การทำธุรกิจเพื่อสังคมจึงเป็นเหมือนการเสริมขาให้มั่นคงขึ้น ซึ่งต้องเร่งปรับโครงสร้างสังคมเพื่อรองรับ เพื่อกำจัดความยากจนให้หมดไปจากสังคมนี้ให้ได้" ***



รำลึก 19 ปี เคเดอร์ ลู 'แร่ใยหิน'

เหตุการณ์ไฟไหม้โรงงานเคเดอร์เมื่อปี 2536 ที่ทำให้มีแรงงานเสียชีวิตจำนวนมาก ยังคงอยู่ในความทรงจำของคนไทย และเหตุการณ์นั้นทำให้ 10 พฤษภาคม ของทุกปี ถูกกำหนดให้เป็นวันความปลอดภัยในการทำงานแห่งชาติ

เมื่อวันที่ 10 พ.ค. 2555 ซึ่งนับเป็นปีที่ 19 ของการรำลึกถึงเหตุการณ์ดังกล่าว สภาเครือข่ายกลุ่มผู้ป่วยจากการทำงานและสิ่งแวดล้อมแห่งประเทศไทย ก็ได้ร่วมกับเครือข่ายสังคมไทยไร้แร่ใยหิน และแผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงได้จัดงานรำลึก 19 ปี เคเดอร์ ซึ่งได้มีการเชื่อมโยงประเด็นความปลอดภัยแรงงาน มายังสถานการณ์ปัจจุบันซึ่งแรงงานไทยกำลังถูกคุกคามด้วยภัยร้ายของ "แร่ใยหิน" ว่าด้วยค่าครองชีพที่สูงขึ้นทำให้โรงงานแต่ละแห่งเร่งกำลังการผลิต

ผลิต แรงงานต้องทำงานหนักเพื่อให้ได้ผลผลิตมากขึ้น ทำให้มีความเสี่ยงเกิดอันตรายต่อสุขภาพ และสารพิษ โดยเฉพาะพิษภัยของ "แร่ใยหิน"

'นายพุทธิ เนติประวัติ' สหพันธ์แรงงานก่อสร้างและคนทำไม้แห่งประเทศไทย กล่าวว่า แม้กรม มีมติเห็นชอบ ห้ามนำเข้าแร่ใยหินโครโซไทล์ แต่ปัจจุบันมีผู้ผลิตกระเบื้องรายใหญ่เพียง 2 ราย เท่านั้นที่ประกาศเลิกใช้แร่ใยหิน ซึ่งกลุ่มคนงานก่อสร้างถือเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยจากแร่ใยหิน แต่ในประเทศไทยการพิสูจน์โรคว่าเกิดจากการทำงานทำได้ยาก เนื่องจากไทยมีแพทย์ด้านอาชีวเวชศาสตร์

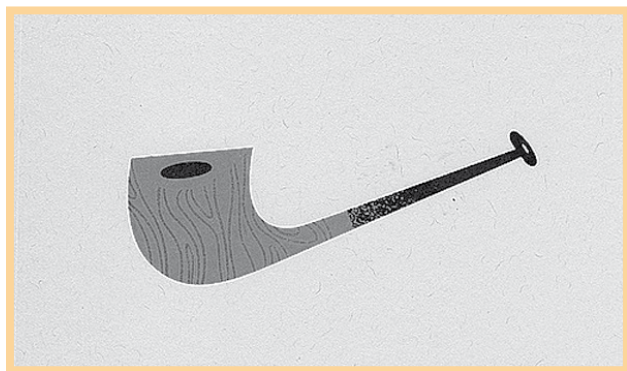
น้อยมาก หากเจ็บป่วยแพทย์ก็จะลงความเห็นเพียงว่าเป็นมะเร็งปอดโดยไม่มีการพิสูจน์ต่อ ทำให้แรงงานเหล่านี้ต้องเจ็บป่วยโดยที่ไม่ได้รับความช่วยเหลือใด ๆ รัฐบาลจึงจำเป็นต้องจริงจังในการแก้ปัญหา

ปัจจุบันมีประเทศที่ยกเลิกการใช้แร่ใยหินแล้วประมาณ 53 ประเทศ แม้กระทั่งประเทศที่มีเหมืองแร่ใยหิน ดังนั้นถึงเวลาแล้วที่ต้องมีมาตรการเพื่อคุ้มครองสุขภาพประชาชน และแรงงานทั่วประเทศให้ปลอดภัยจากแร่ใยหินได้จริง ***





สิงห์อมควันมะกันแห่สูบไปป์-ซิการ์มวนใหญ่
หลังขึ้นภาษีบุหรี่



นักสูบบุหรี่อเมริกันจำนวนมาก กำลังเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไปเป็นไปป์ และซิการ์มวนโต หลังจากมีการปรับเปลี่ยนโครงสร้างภาษีผลิตภัณฑ์ยาสูบขนาดใหญ่ในปี 2009 ยังผลให้ยอดขายไปป์ และบุหรี่ปวงใหญ่ ซึ่งโดนภาษีต่ำกว่าบุหรี่และซิการ์มวนเล็ก พุ่งสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ระหว่างเดือน เมษายน ปี 2009 ถึงวันที่เก็บสถิติล่าสุดคือกันยายน 2011

ข้อมูลจากรัฐบาลกลางสหรัฐนี้แสดงให้เห็นถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักสูบที่เชื่อว่าเป็นผลจากการขึ้นภาษีบุหรี่และซิการ์มวนเล็ก ทั้งหลายทั้งปวงนี้ยังผลให้รัฐบาลสหรัฐต้องเสียโอกาสในการเก็บภาษีจากบุหรี่มากถึง 615 ถึง 1,100 ล้านดอลลาร์ในเฉพาะช่วงเวลาที่ทำกำไรมากขึ้น ดังนั้นจึงเกิดกระแสเรียกร้องให้สภาองค์กรสหประชาชาติให้ความสนใจเกี่ยวกับความสับสนในการออกกฎหมายเกี่ยวกับการจัดเก็บภาษีบุหรี่อย่างเห็นได้ชัด เพราะนอกจากการขึ้นภาษีบุหรี่ในลักษณะที่ไม่เท่าเทียมกันจะทำให้รัฐสูญเสียรายได้แล้ว ยังไม่ได้ช่วยลดภาวะการพึ่งพิงยาสูบที่จะต้องเกิดจากโรคอันเกี่ยวเนื่องกับการสูบบุหรี่

ในรายงานยังระบุอีกด้วยว่า หลังที่มีการปรับอัตราภาษีแล้ว ผู้ผลิตหัวโสมก้นมาผลิตซิการ์มวนเล็กของตัวเองให้มีขนาดใหญ่ขึ้นกว่าที่ต้องเสียภาษีอัตราแพง กล่าวคือทำให้มีขนาดใหญ่ขึ้นเพียงเล็กน้อยเพื่อให้สามารถเลี่ยงภาษีได้เท่านั้นเอง ***

คนคอนโด-ทาวน์เฮาส์ แคนาดาฮึดสู้
แก้ปัญหาควันบุหรี่จากเพื่อนบ้าน



แม้ว่าเมืองแวนคูเวอร์ประเทศแคนาดาจะมีกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะที่เข้มข้นมากแห่งหนึ่งในโลก เพราะกำหนดให้พื้นที่ส่วนกลางในคอนโดมิเนียม หรือพาร์ทเมนต์ ถือเป็นที่สาธารณะและปลอดบุหรี่ แต่ปัญหาจากควันบุหรี่มือสองที่ลอยเข้ามาในห้องพักจากเพื่อนบ้านทาวน์เฮาส์ ผู้อยู่อาศัยห้องข้างๆ หรือห้องข้างล่าง กลับยังเป็นปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ด้วยกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ ทำให้ผู้อยู่อาศัยที่ไม่สูบบุหรี่จำนวนไม่น้อยต้องทนทุกข์ทรมาน หลายคนมีปัญหาสุขภาพ เช่น หอบหืดจากสาเหตุนี้

มีหลายกรณีที่เกิดความขัดแย้งและเผชิญหน้ากันจนถึงเป็นคดีความฟ้องร้องกัน หนึ่งในนั้นคือครอบครัวชาวจีน คุณบิล ลิว ที่ต้องทนกับเพื่อนบ้านที่มักจะมาสูบบุหรี่ระเบียงหน้าบ้านวันละหลายหน จนทำให้ครอบครัวของเขาไม่สามารถเปิดประตูบ้านได้เลย ขนาดไม่เปิดกลิ่นบุหรี่ยังตามเข้ามาบริเวณกลางคางกลางคินยามนอนหลับทางช่องระบายอากาศของห้องน้ำ ครอบครัวนี้พยายามตกลงกับเพื่อนบ้านแต่ไม่เป็นผล จนต้องจ้างทนายสู้ อีกรายหนึ่งก็กว่าเพราะเป็นหญิงพิการรายได้ต่ำ ต้องเข้าไปอยู่ในโครงการคอนโดที่ได้รับเงินอุดหนุนจากทางการ และแม้โครงการที่ มารี โบรสกี ย้ายมาอยู่จะประกาศว่าเป็นโครงการปลอดบุหรี่ แต่เมื่อเธอมาอยู่จึงพบว่าห้องข้างล่างที่อยู่มาก่อนเป็นคนสูบบุหรี่ เธอพยายามร้องเรียนร่วมกับเพื่อนบ้านหลายราย ทหาช่องทางกฎหมายเพื่อให้นิติบุคคลอาคารชุดจัดการกับปัญหาเรื่องบุหรี่ที่ทำให้เธอกลายเป็นโรคหอบหืด แต่ก็ไม่เป็นผล เพราะระเบียบที่ห้ามอาศัยปลอดบุหรี่ยกเว้นให้กับผู้ที่อยู่มาก่อน ทำให้เธอและเพื่อนฯ ต้องพึ่งตุลาการสิทธิมนุษยชน แต่จนถึงบัดนี้คดียังไม่มีการไต่สวน เนื่องจากพื้นที่อย่าง ระเบียงส่วนตัว บ้านโคกไฟยังเป็นพื้นที่สีเทาในกรณีนี้ ***



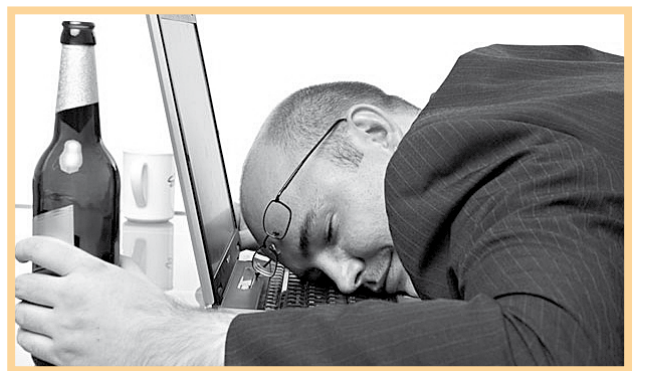
ชาวอังกฤษ 1 ใน 7 กระเป๋านึก
เพราะซื้อของทางเน็ตตอนเมา



ด้วยความอยากรทดสอบว่าระบบตรวจสอบอายุผู้สั่งซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทางเว็บไซต์มีประสิทธิภาพเพียงพอในการป้องกันไม่ให้คนที่มียายุต่ำกว่ากำหนดเข้าถึงน้ำเมาได้มากน้อยแค่ไหน ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยนอร์ธ แคโรไลนา วิทยาเขตเซปเปิล ฮิลล์ จึงได้รับสมัครเด็กวัยรุ่นอายุระหว่าง 18-20 ปี เพื่อร่วมการวิจัยทดลองโกนอายุซื้อไวน์ เบียร์ และน้ำเมาชนิดอื่นๆ จากเว็บไซต์ชั้นนำ 100 แห่ง และเพื่อปกป้องอาสาสมัครเหล่านี้จากการถูกละเมิดโทษหากถูกจับได้ว่าพยายามฝ่าฝืนกฎหมายว่าด้วยการห้ามซื้อแอลกอฮอล์โดยมีอายุไม่ถึงเกณฑ์อนุญาต ผู้วิจัยได้จัดหาอภิสิทธิ์คุ้มครองแก่พวกเขาไว้ก่อนแล้ว

อาสาสมัครวัยรุ่นได้กรอกแบบฟอร์มสั่งซื้อแอลกอฮอล์ผ่านทางเว็บไซต์ โดยระบุอายุเกินจริง แต่หากว่าบริษัทน้ำเมาเรียกให้แสดงบัตรประชาชน อาสาสมัครเหล่านั้นต้องแสดงบัตรจริง แต่หากไม่เรียกก็แล้วไป ผลปรากฏว่า คำสั่งซื้อจำนวน 45 คำสั่งได้รับการตอบรับ อีก 28 คำสั่งถูกปฏิเสธเมื่อบริษัทได้พยายามตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเกี่ยวกับอายุผู้สั่งซื้อ ขณะที่ 11 คำสั่งไม่สำเร็จในขั้นตอนการจัดส่งของเพราะผู้รับไม่อยู่บ้านในเวลาที่ของมาถึง ส่วนอีก 16 คำสั่งไม่ผ่านด้วยเหตุผลทางเทคนิคอื่นที่ไม่เกี่ยวกับอายุของผู้ซื้อ

สรุปแล้วเกือบครึ่งหนึ่งของคำสั่งซื้อโดยเด็กวัยรุ่นสำเร็จ ซึ่งนักวิจัยระบุว่าแสดงให้เห็นถึงความหย่อนยานของมาตรการป้องกันการสั่งซื้อแอลกอฮอล์ออนไลน์ในผู้มีอายุไม่ถึงเกณฑ์ ***



ขณะที่เศรษฐกิจยังถดถอยไม่เลิก และมีผลการสำรวจออกมาว่า คนอังกฤษกว่าครึ่งตพพฤติกรรมจับจ่ายตามใจตัวเองลงเพื่อให้อยู่รอด แต่กลับมีผลการสำรวจหนึ่งออกมาว่าคนอังกฤษ 1 ใน 7 คน ซื้อบิงกอนไลน์กันเพลินจนลืมตัวเมื่อตกอยู่ใต้ฤทธิ์น้ำเมา และผลที่ตามมาคือกระเป๋าสตางค์ฉีก กว่ารู้ตัวก็ถอนสร้างเมานั่นแหละ โดยเฉลี่ยแล้วพบว่าจ่ายไปทีละประมาณ 500 ปอนด์ หรือราวๆ 20,000 กว่าบาทขึ้นไป และสินค้าที่นักช้อปชาเมาซื้อกันมากๆ ก็ไม่พ้น เสื้อผ้า รองเท้า ดีวีดี วิดีโอเกม และหนังสือ

การสำรวจนี้สอดคล้องกับการวิจัยก่อนหน้านี้ที่พบว่า ประมาณ 43% ของคนที่ดื่มของมึนเมาเข้าไปมักจะลงเอยด้วยการสั่งของออนไลน์ และช่วงเวลาที่ทำออเดอร์อย่างโหดหินมากที่สุดคือ หัวค่ำถึงตีหนึ่ง ชาร์จ จอห์นสัน หนึ่งในชาช้อปออนไลน์ จากกรุงลอนดอน ยอมรับว่าเมื่อดื่มเหล้าเข้าไปแล้วเป็นอันอดใจล็อกอินเข้าไปจับจ่ายใช้สอยในเว็บเมฆอนไม้ได้สักที และสินค้าที่เธอซื้อเป็นประจำคือ ดีวีดี แต่ละทีก็หลายร้อยปอนด์อยู่ และดีวีดีกว่าครึ่งเธอจำไม่ได้จริงๆ ว่าสั่งซื้อไปตอนไหน

อีกรายคือ เจเรมี คาร์ลตัน อายุ 37 ปี ที่ทำงานเคตคอกงานค่อนข้าง เขาบอกเช่นกันว่าหลังดื่มไวน์เข้าไปเพื่อผ่อนคลายหลังเลิกงาน ก็มักจะลงเอยที่การเข้าอินเทอร์เน็ต และสั่งของมากมายอย่างไม่รู้ตัว บางทีนึกได้ว่าได้สั่งไปก็ต่อเมื่อของมาถึงในอีก 2-3 วันให้หลังนั่นแหละ ***



เทคนิคชะลอวัยดารารุ่นใหญ่

“ทงกั๊กดี สุภากร”

มนุษย์เราไม่สามารถเอาชนะธรรมชาติได้ เมื่อวัยมากขึ้น ร่างกายก็เริ่มเสื่อมถอย การดูแลสุขภาพร่างกายจึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งยวด

สำหรับนักแสดงรุ่นใหญ่อย่าง “ทงกั๊กดี สุภากร” ที่แม้จะอยู่ในวงการบันเทิงมานานหลายปี แต่ใบหน้ายังดูอ่อนวัย แข่งกับนักแสดงรุ่นหลังได้อย่างสบาย ลองไปฟังเคล็ดลับการดูแลสุขภาพของเขา

“ผมดูแลตัวเองด้วยการออกกำลังกาย เล่นกีฬาหลายประเภท ไม่ว่าจะเป็นว่ายน้ำ ชกมวย เติร์ก ริง แต่เวลาส่วนใหญ่มักหมดไปกับการวิ่ง เพราะง่าย สะดวก ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก และสามารถทำได้ทันที อีกทั้งการวิ่งมันคือพื้นฐานของกีฬาแทบทุกประเภท”

ส่วนการดูแลสุขภาพจิต เขามีมุมมองว่า สุขภาพจิตที่ดีจะอยู่ในกายที่แข็งแรงเสมอ เมื่อสุขภาพกายดีสุขภาพจิตก็จะดีด้วย เป็นสิ่งที่ต้องสร้างควบคู่กันไป

“ต้องเข้าใจในสังขารว่า สุขภาพกายต่อให้เราสร้างเสริมอย่างไรมันก็จะลดถอยไปตามช่วงวัย เช่น เมื่อเราอายุ 30 ปี เราอาจแข็งแรงว่าคนที่อายุ 30 ปีด้วยกัน แต่เราจะไม่แข็งแรงกว่าตอนที่เรายอายุ 20 ปี แต่ในเรื่องของจิตใจนั้น มันจะตรงกันข้าม คือ เมื่อเราอายุ 30 ปี หากเราฝึกจิตใจมาอย่างสม่ำเสมอ จิตใจเราจะแข็งแรงว่าตอนที่เรายอายุ 20 ปี ซึ่ง 2 สิ่งนี้ควรเป็นสิ่งที่ต้องทำควบคู่กันไปจึงจะดีที่สุด”

ทงกั๊กดีฝากส่งท้ายอีกว่า ในชีวิตมนุษย์เรานั้นสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ สุขภาพ เพราะต่อให้มีเงินทองมากมายมหาศาลก็ไม่สามารถซื้อสุขภาพที่ดี หรือใช้คนไปออกกำลังกายแทน เพื่อให้เราแข็งแรงได้ ทั้งหมดนี้ต้องสร้างด้วยตนเอง แต่อย่าลืมนะว่าต้องทำแบบพอดีและถูกวิธีด้วย เพราะอะไรที่ทำเกินและผิดวิธีอาจให้โทษกลับมาได้เช่นกัน

“ปัจจุบันหลายคนละเลยเรื่องดูแลสุขภาพไปนะครับ อาจเพราะชีวิตความเป็นอยู่ที่เร่งรีบขึ้น ค่าครองชีพที่สูง ต้องทำงานหาเงิน แต่หากเราไม่สนใจสุขภาพ ต่อให้หาเงินได้มากมาย มันก็จะหมดไปกับการรักษา และอาจไม่สามารถทวนกลับมาสุขภาพที่ดีได้อีกเลย” ***

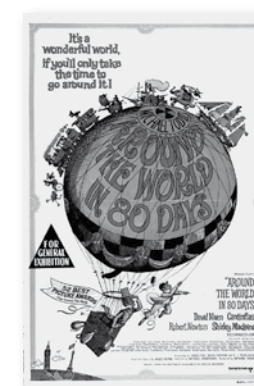


ธนัท ตันอนุชิตติกุล

หนังสือที่เป็นมากกว่าใบปริญญา

นักอ่านคนเก่งของเราฉบับนี้ ยินดีต้อนรับคุณ ‘นัท-ธนัท ตันอนุชิตติกุล’ พิธีกรคนเก่งจากรายการ 50 50 และ และ knowledge Zone แดมยังเป็นนักธุรกิจหนุ่มบริหารบริษัทของตัวเองอีกต่างหาก เขาบอกว่าส่วนหนึ่งที่ทำให้มาถึงทุกวันนี้ได้ก็คือการอ่านนั่นเอง

หนังสือเล่มโปรดของเขาเป็นหนังสือภาษาอังกฤษที่ชื่อว่า Around The World In 80 Days เป็นหนังสือเล่มแรกในชีวิตที่เขาอ่านจนจบ



“ตอนนั้นคุณแม่ส่งผมไป Summer ที่เมืองฟอร์ตสมิธ ประเทศอังกฤษ ซึ่งเมืองฟอร์ตสมิธเป็นเมืองทางตอนใต้สุดของอังกฤษ และส่วนใหญ่ผู้คนที่จะไปอยู่เมืองนั้นอาจจะอายุ 60-65 เราไปอยู่ในเมืองที่ไม่มีคนวัยเดียวกับเราเลย น้อยมาก หนังสือเล่มนี้เลยเปรียบเสมือนเพื่อนที่ดีที่สุดในตอนนั้น ถ้าสังเกตจะเห็นไฮไลต์สีๆ อยู่พอมาค้นดูก็จะเข้าใจตัวเอง เพราะเป็นหน้าที่สมัยก่อนผมอ่านแล้วไม่รู้เรื่อง ก็ไปเปิดพจนานุกรมซ้ำแล้วซ้ำอีก แล้วก็เมื่อวันทีอ่านหนังสือเล่มนี้จบ เป็นวันที่...โอ้โฮ...รู้สึกภาคภูมิใจ เป็นเหมือนความสำเร็จในวัยเด็กที่เราไม่เก่งภาษาอังกฤษ แต่ว่าหนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือเล่มแรกที่เราอ่านแบบทุกบรรทัดและเข้าใจมันจริงๆ”

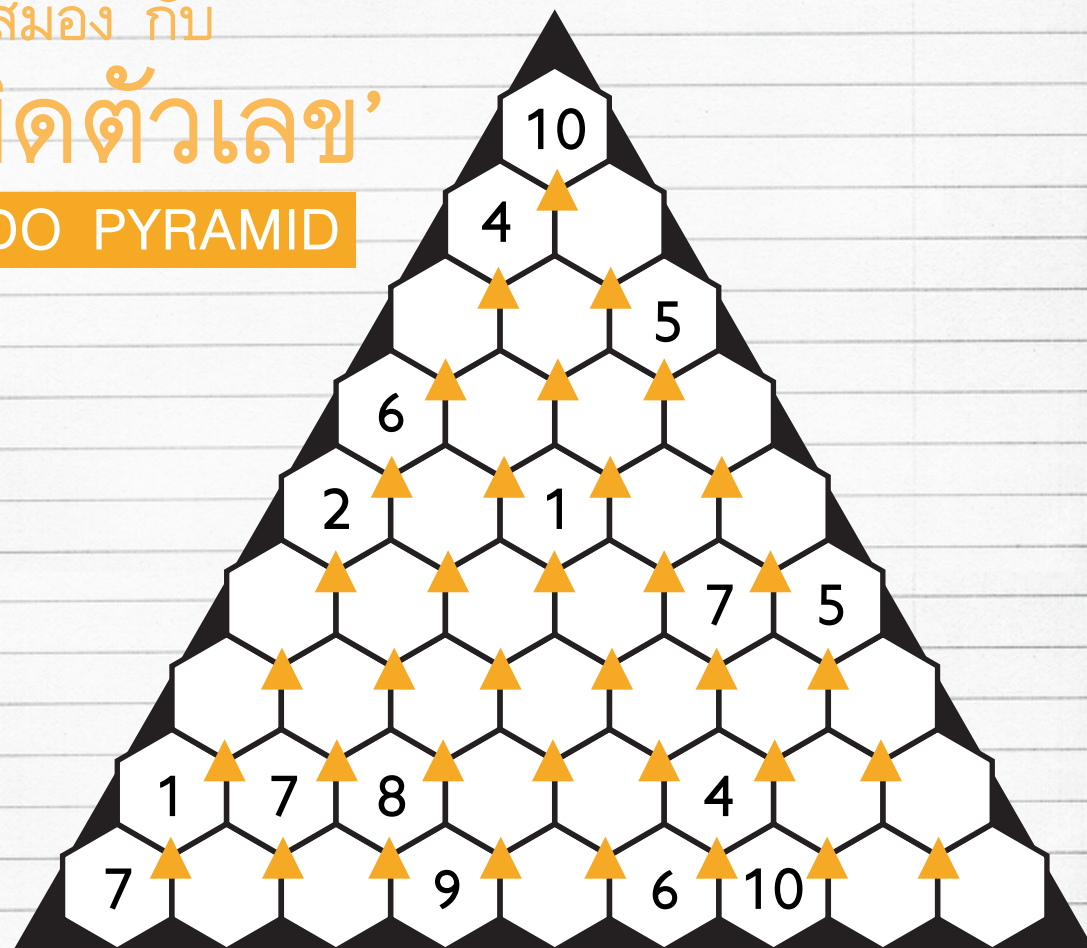
เขาบอกว่า สำหรับใครที่ไม่เก่งภาษาอังกฤษต้องขอแนะนำให้อ่าน เพราะจะมีทั้งคำศัพท์ที่ค่อนข้างจะง่าย และก็มีคำศัพท์บางคำที่ค่อนข้างจะยาก จะช่วยฝึกภาษาอังกฤษไปในตัว

“หนังสือเล่มนี้ผมว่ามันให้แรงบันดาลใจ หรือ inspiration คนด้วยนะครับ หลายๆ คนแบบว่าอะไรที่ได้มาง่าย ๆ ก็จะได้ด้นสิย แต่ในเรื่องคุณจะต้องเดินทางรอบโลก สมัยก่อนไม่มีเครื่องบินอยู่แล้ว แต่ละประเทศที่คุณไป คุณก็ต้องพบกับอุปสรรค พบกับสิ่งที่คุณไม่เคยคิดในชีวิตว่าคุณจะต้องเจอ ซึ่งในหนังสือเล่มนี้ มันก็จะอธิบายว่า เอ๊ะ...เราสามารถฝ่าฝืนอุปสรรคต่างๆ มาได้อย่างไร”

“อ่านไปเถอะครับ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือการ์ตูน หนังสือเกม หนังสืออะไรก็ตาม ขอแค่เราใช้เวลากับการอ่านเท่านั้น เพราะว่าถ้าวันหนึ่งเราหยุดอ่านหนังสือเมื่อไร อย่างที่ผมบอกไปแล้วว่า มันเหมือนเราปิดกั้นความรู้ใหม่ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิตของเรา วันหนึ่งอาจจะขอแค่ 5 นาที 10 นาที แต่ขอให้เราได้อ่านเท่านั้นครับ”

อ่านจบแล้ว ลองไปหยิบจับหนังสือขึ้นมาอ่านซักเล่ม แล้วลองนึกดูครับว่าเรารู้อะไรมากขึ้นกว่าก่อนจะอ่านจริงรึเปล่า ***

ลับสมอง กับ 'ปริศมิตัวเลข' SUBADDO PYRAMID



มาให้ลับสมองกันอีกแล้ว สำหรับเกมปริศนาตัวเลขแบบใหม่ๆ โดยกติกาอาจแปลกไปกว่าเคย แต่เชื่อว่าไม่ยากเกินไป วิธีการง่ายๆ คือ ให้เติมตัวเลขตั้งแต่ 1-12 ลงในแต่ละช่องว่าง โดยสามเหลี่ยมเล็กๆแต่ละอันจะเชื่อมตัวเลข 3 ตัว โดยจะมีตัวเลข 2 ตัวที่บวก หรือ ลบกัน แล้วได้ผลเป็นตัวเลขตัวที่สาม และต้องไม่มีตัวเลข 1-12 ที่ซ้ำกันในแถวแนวนอน

พร้อมแล้ว ก็ลุยกันเลย...



ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ 'ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120' หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 15 กรกฎาคม 2555 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 15 ท่าน รับไปเลย เสื้อยืด 'ทำ-มะ ชะนดนะนี้แล ดีกว่า' นำไปใส่เท่ทำความดี จาก สสส.

ติดตามเฉลยย้อนหลัง
และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th ***



ธุรกิจเพื่อสังคม : แบบจำลองใหม่เพื่อสหัสวรรษใหม่

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ สำนักงานสร้างเสริมกิจการเพื่อสังคมแห่งชาติ (สศช.) สถาบันเทคโนโลยีแห่งเอเชีย และสมาคมจัดการธุรกิจแห่งประเทศไทย จัดการประชุมธุรกิจเพื่อสังคม เมื่อวันที่ 8 พ.ค. ที่ โรงแรมพลาซ่าแอทธินี โดยมีคณะกรรมการกองทุน สสส. ได้แก่ ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม, ศ.กิตติคุณ ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์, นายมานิจ สุขสมจิตร, ศ.เกียรติคุณ นพ.ดร.โกโรสือห์ ตันติศิริพันธ์, รศ.ดร.ชาย โพธิ์สีดา พร้อมกันนั้นมีนักเศรษฐศาสตร์ นักธุรกิจ นักวิชาการ ร่วมรับฟังกว่า 300 คน



เปิดตัวเว็บไซต์ ข้อมูลสุขภาพ "HealthInfo in Thailand"

โครงการจัดทำระบบบริการข้อมูลสถิติสุขภาพแบบบูรณาการบนอินเทอร์เน็ต สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ (HISO) จัดกิจกรรมเปิดตัวเว็บไซต์ ข้อมูลสุขภาพ "HealthInfo in Thailand" (www.healthinfo.in.th) ในวันที่ 22 มีนาคม เพื่อให้บริการข้อมูลสถิติสุขภาพอย่างเปิดเผยและครบครันตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ทุกระดับ โดยเชื่อมโยงข้อมูลสุขภาพที่ครบถ้วนทุกมิติ จากแหล่งข้อมูลต่างๆ ให้บริการแบบ one stop service ช่วยให้การค้นหาข้อมูลสุขภาพ สะดวก รวดเร็ว มากขึ้น



การจัดการศึกษาแบบมีส่วนร่วมขององค์กรในชุมชนเพื่อสุขภาพะคนไทย

สำนักสนับสนุนสุขภาพเด็กเยาวชน และครอบครัว (สน.4) ร่วมกับมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต จัดสัมมนาวิชาการ "การจัดการศึกษาแบบมีส่วนร่วมขององค์กรในชุมชนเพื่อสุขภาพะคนไทย" เมื่อวันที่ 26 - 27 มีนาคม มีบุคลากรทางการศึกษา นักเรียน นักศึกษา ผู้ปกครอง และผู้สนใจเข้าร่วมกว่า 500 คน ได้รับเกียรติจาก ศ.นพ. ประเวศ วะสี ราษฎรอาวุโส รศ.ดร.วรการณ สามโกเศศ อธิการบดีมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต และ ทพ.กฤษดา เรืองอารีรัชต์ ผู้จัดการ สสส. ร่วมเป็นประธานเปิดงาน



ทดลองว่า "วันว่างสร้างสรรค์"

เมื่อวันที่ 4 เมษายน สำนักบรรณคดีสื่อสารสังคม จัดงานแถลงข่าว "วันว่างสร้างสรรค์" ภายใต้แนวคิดที่ว่าทุกวันว่างมีเรื่องราวดี ๆ รอให้เราสร้างสรรค์เสมอ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นอย่างต่อเนื่องมาจากโครงการปิดเทอมสร้างสรรค์ ทั้งนี้โครงการวันว่างสร้างสรรค์ไม่ได้เน้นที่กลุ่มเด็กและเยาวชนเท่านั้น แต่ยังได้รวบรวมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และหลากหลายให้กับทุกเพศทุกวัย เสริมสร้างทักษะด้านต่าง ๆ เช่น การสร้างแรงบันดาลใจ ฝึกอาชีพ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้ หรืออื่นๆ ที่เหมาะสมกับตัวเอง แล้วแต่ความชอบของแต่ละบุคคล



จุดบุหรี่...จุดมะเร็ง

ที่มาข้อมูล :

1. มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
2. สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
3. ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

01 นิโคติน

สารพิษร้ายแรง
มีฤทธิ์เสพติด
ก่อให้เกิดโรคหัวใจ

02 เบนซีน

พบในยาฆ่าแมลง
เป็นสารก่อมะเร็ง

03 คาร์

ประกอบด้วย
สารก่อมะเร็งหลายชนิด

04 คาร์บอนมอนอกไซด์

ก๊าซชนิดเดียวกับ
ท่อไอเสียรถยนต์
ทำให้อ่อนแอ
ขาดออกซิเจน

05 ไครโซเลนไฮโดรคาร์บอน

ก๊าซพิษที่ใช้ในสงคราม
ก่อโรคหลอดเลือดหัวใจ
เรื้อรัง

06 ไครโซเลนไฮโดรคาร์บอน

ทำลายเยื่อหลอดเลือด
และถุงลม

ก่อโรคถุงลมโป่งพอง

07 แอมโมเนีย

เร่งนิโคตินให้ถูกดูดซึม
เข้าสู่สมองและ

ประสาทส่วนกลางเร็วขึ้น
ก่อโรคหลอดเลือดหัวใจ

08 ไฮยาซีน

สารยาเบื่อหนู
ทำให้หัวใจเป็นอัมพาต
และหยุดหายใจได้

09 พอร์มาลดีไฮด์

ใช้ในการดองศพ
เป็นสารก่อมะเร็ง
ชนิดร้ายแรง

10 อะโครลีน

เป็นสารพิษร้ายแรง
ที่มีผลต่อปอด

11 เบนโซ(อะ)ไพรีน

เป็นสารก่อมะเร็ง
ชนิดร้ายแรง

12 แคดเมียม

สารพิษก่อให้เกิด
มะเร็งปอดและ
มะเร็งอวัยวะ

13 สารตะกั่ว

สารพิษที่มีพิษรุนแรง

14 สารปรอท

สารโลหะที่มีพิษต่อสมอง
ทำให้เกิดอาการสั่น
ความจำเสื่อม และโรคไต

15 นิกเกิล

ทำให้ระบบทางเดินหายใจ
อ่อนแอ ติดเชื้อโรคได้ง่าย

16 พอลิเอทิลีน-210

สารกัมมันตรังสี
ก่อให้เกิดมะเร็ง



—



— — — — —



+

บุหรี่แท้เครียดได้จริงหรือ?

การที่ผู้สูบบุหรี่รู้สึกสบายและหายเครียดได้ชั่วขณะนั้น เพราะในบุหรี่มีสารนิโคติน ซึ่งเป็นสารเสพติดที่มีฤทธิ์รุนแรงเข้าสู่สมองอย่างรวดเร็วเพียง 7 วินาที เทียบเท่ากับเฮโรอีน ซึ่งมีผลโดยตรงต่อระบบประสาททำให้ผู้สูบบุหรี่รู้สึกสุขสบาย จึงช่วยลดความเครียดไปได้ชั่วขณะ แต่เมื่อนิโคตินลดสารโดพามีนในสมองจะลดค่าลงทำให้กลับมารู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวายและต้องการสูบบุหรี่เพื่อเสพสารนิโคตินเพิ่มครั้งแล้วครั้งเล่าจนในที่สุดโรคภัยร้ายแรงโดยเฉพาะมะเร็งก็ตามหา...การจุดบุหรี่จึงเป็นจุดเริ่มต้นของมะเร็ง

—

7

สูบบุหรี่ 1 มวน
อายุสั้นลง 7 นาที

— — — — —

10-12

อายุขัยเฉลี่ยของผู้สูบบุหรี่
เป็นประจำวันจะสั้นลงถึง 10-12 ปี



3

รับควันบุหรี่วันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป
เสี่ยงเป็นมะเร็งที่ลำคอมากกว่า
คนที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ถึง 3 เท่า

