

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 10
ฉบับที่ 153
กรกฎาคม 2557

งดเหล้า
ครบ
พรรษา

โมเมนต์
Carbon
Footprint
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

- ๖ ทดสอบวิญญาณนักดื่ม รู้ทัน เลิกได้
- ๖ กระแทะปัญหา หยุดเส้นทางนักพนัน
- ๖ ชวน D.I.Y. สบู่สมุนไพร

แจก
ฟรี!



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ทพ.นพคุณา เรืองอารีรัชต์

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เดือนกรกฎาคมนี้ จะเข้าสู่เทศกาลของการเข้าพรรษา ช่วงเวลา 3 เดือนที่จะเต็มไปด้วยบรรยากาศของการทำเรื่องดีๆ ไม่ใช่เฉพาะแต่การเข้าวัด ทำบุญ ตักบาตร รักษาศีล แต่ยังรวมถึงการเริ่มต้น ลด ละ เลิกสิ่งที่เคยทำแล้วลดทอนสติและบั่นทอนสุขภาพด้วย

สสส. ได้เห็นหนัารณรงค์ให้เกิดการลด ละ เลิกเหล้า ในช่วงเข้าพรรษามาสู่ปีที่ 12 กลายเป็นวิถีที่สังคมไทยรับรู้และร่วมปฏิบัติกันต่อเนื่อง และสามารถประกาศให้วันเข้าพรรษาเป็นวันงดดื่มสุราแห่งชาติได้ ซึ่งจากสถิติสำรวจโดยเอแบคโพลล์ พบว่าจำนวนผู้งดเหล้าเข้าพรรษาดังแต่เริ่มการรณรงค์ มีผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละปีเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เรียกได้ว่ามากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้ดื่มได้งดดื่มสุราในช่วงเข้าพรรษา โดยมีทั้งสามารถงดดื่มได้ตลอด 3 เดือน และลดปริมาณการดื่มลงในช่วงเข้าพรรษา

การที่ สสส. และภาคีเครือข่ายให้ความสำคัญกับการรณรงค์นี้ ก็เพราะว่าหากเราสามารถเอาชนะใจตัวเอง จนผ่านจุดที่สามารถเลิกดื่มได้ติดต่อกันเป็นเวลา 3 เดือนได้แล้ว ก็จะได้เห็นตัวเองในอีกมุม นำไปสู่การเอาชนะใจตัวเองได้ตลอดไป ด้วยเหตุผลดังกล่าว เป้าหมายสำคัญในการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาในปีนี้จะแตกต่างจากปีก่อน ด้วยการมุ่งรณรงค์ให้ลด ละ เลิก การดื่มให้ครบตลอดทั้งพรรษา ไม่ใช่งดแค่บางช่วงเวลา เพื่อหวังว่าจะนำ

ไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะยาวต่อไป

งานรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาที่มีเป้าหมาย “งดเหล้าทั้งพรรษา” จะไม่สำเร็จได้เลย หากไม่มีพลังความร่วมมือจากหลายภาคส่วน จนเกิดเป็นนวัตกรรมการงดเหล้าทั่วประเทศ ไม่ว่าจะเป็น “โฆษกสีขาว” ที่จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งมีคหบดีมีอาชีพที่มีจิตอาสาใช้ไมโครโฟนเป็นเครื่องมือสื่อสารถึงอันตรายของน้ำเมาให้ดังถึงหัวใจคน “เผาเหล้าเข้าพรรษา” ที่สงขลา ซึ่งมีการปั้นเทียนเป็นขวดเหล้า เป็นสัญลักษณ์ว่าถึงเวลาแล้วที่ทุกคนจะต้องร่วมมือกันทำลายสิ่งไม่ดีให้หมดไป และยังมีหลายๆ นวัตกรรมที่จะได้เห็นกันทั่วประเทศตลอด 3 เดือนนี้

และในปลายเดือนกรกฎาคมนี้ ยังมีกิจกรรมที่น่าสนใจอีกอย่าง คือนิทรรศการ “ลดพุง ลดโรค The Exhibition” ที่จะเน้นสร้างความตระหนักถึงอันตรายจากภาวะอ้วนลงพุงที่กำลังคุกคามสุขภาพคนไทยกว่า 17 ล้านคนทั่วประเทศ และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอีกปีละ 4 ล้านคน สร้างภาระ

ค่าใช้จ่ายทางการแพทย์พยาบาลโรคเหล่านี้สูงกว่า 200,000 ล้านบาทต่อปี ซึ่งจะนำเสนอผ่าน 3 โซนนิทรรศการ ได้แก่ Fat Check Station ที่จะให้ความรู้ในการสำรวจตรวจเช็คตนเอง You are What You Eat ท้ารวอวัยวะเพื่อดูผลกระทบที่เกิดขึ้นกับร่างกายจากพฤติกรรมการกินที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และ Fit Fight Fat ที่จะแนะนำทางรอดจากโรคอ้วนลงพุง ด้วยหลัก 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์

จึงอยากเชิญชวนทุกท่านร่วมชมนิทรรศการครั้งนี้ได้ ตั้งแต่วันที่ 24 กรกฎาคม-31 ตุลาคม ณ โซนนิทรรศการหมุนเวียน ชั้น 2 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สสส. ทุกวันอังคาร-เสาร์ เวลา 10.00-17.00 น. สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ exhibition.thc@thaihealth.or.th หรือ โทร 083-098 1805-6 นะครับ

อย่าลืมมาร่วมใช้โอกาสดีๆ ในช่วงเข้าพรรษา ลดละเลิกพฤติกรรมบั่นทอนสุขภาพ ควบคู่ไปกับการเริ่มต้นพฤติกรรมดีๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพในระยะยาวเพื่อตัวคุณเองและครอบครัวนะครับ

คนไทยมีสุขภาพ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 10 ฉบับที่ 153 กรกฎาคม 2557

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

เลิกเหล้าครบพรรษา “คุณทำได้”

4

สุขสร้างได้

หยุดพนัน

10

เกร็ดความสุข

ชวนทำบุญ

14

สุขรอบบ้าน

พกมือถือเสี่ยงหมั่น? ทานเนื้อแดงเสี่ยงมะเร็งเต้านม?

16

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนดังสุขภาพดี

“แบมบี้” เลือก “กินดี” สร้างสุขภาพ

22

สุขลับสมอง

ฝึกสมองประลองสายตา

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสทศ กรุงเทพมหานคร 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

เลิกเหล้า

ครบพรรษา

“คุณทำได้”

// 3 เดือนที่จะบอวอลไปด้วยบรรยากาศของการทำเรื่องดีๆ
เข้าพรรษา เป็นวันสำคัญทางศาสนาที่ชาวไทยให้ความสำคัญ //

ถ้าเป็นสมัยก่อนช่วงเข้าพรรษานอกจากการทำบุญ ชายไทยก็มักจะบวชในช่วงนี้เพื่อตอบแทนพระคุณพ่อแม่ให้ได้ครบพรรษา แต่เมื่อสังคมเปลี่ยนไปแม้ผู้ที่ตั้งใจบวชช่วงเข้าพรรษาจนครบอาจจะน้อยลง แต่ก็ยังถือเป็นช่วงที่คนไทยทำบุญ ตักบาตร รักษาศีล 5 จริงจังกว่าปกติ รวมทั้งมักจะใช้เป็นช่วงเวลาแห่งการเริ่มต้นทำสิ่งดีๆ หรือ เป็นช่วงที่ตั้งใจลด ละ เลิกสิ่งที่เคยทำแล้วลดทอนสติและบั่นทอนสุขภาพลง

งดเหล้า เลิกเหล้า เข้าพรรษา เป็นวิถีที่สังคมไทยรับรู้และร่วมปฏิบัติกันต่อเนื่องมาจนเข้าสู่ปีที่ 12 จนสามารถประกาศให้วันเข้าพรรษาเป็นวันงดดื่มสุราแห่งชาติได้



ส่วนหนึ่งที่หลายคนอยากลด ละ เลิก การดื่มให้ได้เพราะต่างคนต่างทราบดีว่า เหล้าเป็นสาเหตุของความไม่ดีหลายสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพที่เสียไปจากการดื่ม ร่างกาย และสมองที่ไม่ทำงาน เป็นต้นเหตุของอุบัติเหตุ การทะเลาะวิวาท การขาดสติยังคิด จนทำเรื่องเสียใจตามมา สิ่งเหล่านี้แม้หลายคนจะปฏิเสธว่าไม่จริงและสามารถ ควบคุมตัวเองได้ แต่ความเป็นจริงเหล้าเป็นสาเหตุของเหตุการณ์ที่ไม่อยากให้เกิด ตามมาเสมอๆ

จากข้อมูลจากรายงานการระโรคและการบาดเจ็บ ของประชากรไทยปี 2552 พบว่า คนไทยเสียชีวิตจากการดื่มเหล้าประมาณปีละ 26,000 คน และเกิดความสูญเสียปีสุขภาวะเป็นอันดับ 1 ก่อนผลกระทบมูลค่ามากถึง ราว 2 แสนล้านบาทหรือร้อยละ 1.97 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ ในขณะที่รัฐ มีรายได้จากการจัดเก็บภาษีได้ไม่ถึงแสนล้านบาท

ยังมีความเสียหายที่ประเมินมูลค่าไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียประชากรที่ ควรใช้ชีวิตทำประโยชน์แก่ประเทศ การสูญเสียคนในครอบครัว ไม่ว่าจะจากอุบัติเหตุ ที่ทำให้เสียชีวิต หรือ พิกการ การขาดสติจนทำให้ท้องไม่พร้อม เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งล้วนแล้วแต่ส่งผล ต่อคุณภาพประชากรระยะยาว



“เข้าพรรษาจึงถือเป็นโอกาสเริ่มต้นที่ดี
ที่หลายๆ คนเกิดกำลังใจและตั้งใจได้จริง”

จากสถิติสำรวจโดยเอแบคโพลล์ พบว่า จำนวนผู้งดเหล้า เข้าพรรษาดังแต่มีการรณรงค์อย่างจริงจังตั้งแต่ปีมีผู้เข้าร่วม โครงการเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เรียกได้ว่ามากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้ดื่ม ตั้งแต่เลิกดื่มในช่วงเข้าพรรษา ซึ่งมีทั้งสามารถงดดื่มได้ตลอด ทั้งช่วงเข้าพรรษา และลดปริมาณการดื่มลงในช่วงเข้าพรรษา

จากการจัดกิจกรรมรณรงค์อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2546 ปัจจุบันมีคนทั้งดเหล้าเข้าพรรษาเพิ่มจากร้อยละ 15 ในปี 2546 เป็นร้อยละ 60 และสามารถงดเหล้าตลอด 3 เดือนเพิ่มมากขึ้น ร้อยละ 30

การลด ละ เลิกดื่มเหล้าช่วงเข้าพรรษา ไม่ใช่เพียงทำดี ให้ตัวเอง แต่ถือเป็นจุดเริ่มต้น เอาชนะใจตัวเอง เมื่อผ่านจุดที่ สามารถเลิกดื่มได้ติดต่อกันในช่วง 3 เดือนได้ คุณก็จะได้เห็น ตัวเองในอีกมุม และทำให้แต่ละวันที่เหลืออยู่เริ่มใช้ชีวิตด้วยสติ มากขึ้นและสามารถเอาชนะใจตัวเองได้ตลอดไป

ลด ละ เลิก การดื่มให้ครบพรรษา ไม่ใช่แค่ดบ้างไม่ด บ้าง จึงเป็นเป้าหมายสำคัญของปีนี้ เพื่อนำไปสู่เส้นทางการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะยาวให้ได้ให้สามารถลด ละ เลิก ต่อในทุกช่วงของปีได้มากขึ้น แต่การจะทำได้สำเร็จหรือไม่ เริ่มแรกต้องมาจากความตั้งใจ มุ่งมั่นของตนเองเป็นอย่างแรก แล้วตามด้วยกำลังใจจากครอบครัวคนรอบข้าง

ไม่ว่าจะต้องเริ่มใหม่กี่ครั้ง กำลังใจก็เป็นสิ่งจำเป็นที่สุด

ตามมาด้วยสังคม ก็ต้องช่วยกันไม่ใช่เข้าพรรษาร้านค้าอัด โปรโมชันลด แลก แจก แถม ซึ่งทั้งละเมิดกฎหมายและกระตุ้น การบริโภคให้มากขึ้น แบบนั้นคงไม่สามารถสังคมเคลื่อนไปสู่ ทางคลี่คลายปัญหาแน่นอน

เป้าหมายไม่ใช่แค่ประหยัด ไม่ใช่แค่ลดปัญหาอุบัติเหตุ ความรุนแรง แต่เพื่อคืนความสุขให้ “ครอบครัว”



แม้จะมีภายิตจนถึงการร่ำสุราทำให้เพลิดเพลิด จนอาจทำให้คนไม่เคยมดื่มก็อยากลอง ส่วนคนดื่มก็ใช้เป็นข้ออ้างว่า ไม่ได้ดื่มเพราะติดสุราเพียงแต่ชอบบรรยากาศของการดื่มสุราเท่านั้น

แต่ความจริงแล้วการดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อสมอง 2 ส่วน คือ สมองส่วนอยาก เกี่ยวข้องกับอารมณ์จิตใจ ความรู้สึก ความทรงจำ และสมองส่วนคิด เกี่ยวข้องกับการใช้เหตุผล การคิด การตัดสินใจ การดื่มสุราซ้ำๆ ทำให้สมองเกิดภาวะเสพติดสุราได้โดยที่เจ้าตัวเองบางครั้งก็ไม่รู้ตัว

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์เป็นตัวการทำให้สารเคมีในสมองเกิดการเปลี่ยนแปลง ไปกระตุ้นสารโดปามีนซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดความสุขได้ แต่เมื่อสมองหลังสารโดปามีนอย่างผิดธรรมชาติ

ร่างกายจะสั่งให้ผลิตสารโดปามีนด้วยตัวเองลดลง เมื่อไม่ได้แอลกอฮอล์สมองก็ขาดโดปามีน ทำให้เกิดอาการหงุดหงิด ซึมเศร้า จนทำให้เกิดความต้องการดื่มแอลกอฮอล์ แม้ดื่มเพียงเล็กน้อยก็จะเกิดอาการติดลมและเลิกดื่มยาก เพราะเสพติดไปแล้ว

จากปาร์ตี้เพื่อสนุก เพื่อเข้าสังคม เพื่อชื่นชมบรรยากาศแห่งการร่ำสุรา สุดท้ายก็จะกลายเป็นการเสพติด กลายเป็นโรคติดสุราเรื้อรัง ซึ่งพบว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นตัวการที่ทำให้เกิดโรคจิตประสาทได้ เพราะสารเคมีในสมองถูกทำลาย และทำให้เกิดความแปรปรวน

คุณเป็นนักดื่มแบบไหน?



ผู้ดื่มแบบเสี่ยงต่ำ หมายถึง ผู้ที่เลือกดื่มในบางโอกาส ไม่ดื่มเหล้าในขณะขับรถ เวลาตั้งครุฑหรือให้นมลูก และสามารถหยุดดื่มหรือควบคุมตนเองในการดื่มเหล้าได้

ปริมาณการดื่มเหล้า (35 ดีกรี) 1 เบ็ก หรือเบียร์ 1.5 กระป๋อง และดื่มน้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์



ผู้ดื่มแบบเสี่ยง หมายถึง ลักษณะการดื่มที่เพิ่มความเสี่ยง นำไปสู่ปัญหาสังคมครอบครัว อาชีพและการเงิน ถึงแม้ว่าผู้ดื่มจะยังไม่ป่วยด้วยโรคใดๆ

ปริมาณการดื่มเหล้า (35 ดีกรี) ครึ่งแบน หรือเบียร์ 4 กระป๋องหรือ 2 ขวดใหญ่



ผู้ดื่มแบบอันตราย หมายถึง ลักษณะการดื่มซึ่งเกิดผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย เช่น ตับถูกทำลาย จากการดื่มเรื้อรัง หรือทางจิตใจ เช่น มีอาการซึมเศร้า ตามหลังการดื่ม หรือทางสังคม เช่น มีปัญหากฎหมาย ขาดเรียน ขาดงาน มีปัญหาสัมพันธภาพ



ผู้ดื่มแบบติด หมายถึง ผู้ดื่มเหล้าต่อเนื่องจนเกิดปัญหาพฤติกรรม ส่งผลต่อสมอง ความจำ และร่างกาย อาการที่พบบ่อย เช่น มีอาการขาดเหล้าหากหยุดดื่ม มีความรู้สึกอยากดื่มอย่างมาก ไม่สามารถควบคุมการดื่มได้ ยังคงดื่มต่อแม้ทราบว่าจะเกิดผลเสียตามมา หรือดื่มจนละเลยกิจกรรมอื่นๆ หรือหน้าที่รับผิดชอบ

คุณติดเหล้าหรือยัง?

อย่าเพิ่งรีบปฏิเสธหากยังไม่ได้ทำการทดสอบนี้ อย่างที่บอกว่าคนติดสุราบางครั้งก็รู้ตัว คิดว่าตัวเองเป็นคนชอบปาร์ตี้แต่ความคิดแล้วถูกอาการติดสุราเข้าครอบงำจนไม่ดื่มไม่ได้ แล้วจะรู้ได้อย่างไรง่ายมากลองทดสอบตัวเองดูง่ายๆ ด้วยคำถามเหล่านี้

1. ต้องการดื่มสุราเพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดฤทธิ์เมาเท่าเดิม
2. มีอาการถอน เมื่อต้องลดหรือหยุดดื่ม ซึ่งมีทั้งอาการเบาไปจนถึงหนักจนทำให้เป็นอันตรายต่อชีวิตได้ หากติดไม่มาก จะมีอาการกระวนกระวาย หงุดหงิด มือสั่น ใจสั่น อาจมีอาการประสาทหลอนได้
 - หากอยู่ในขั้นติดสุรา เมื่อหยุดดื่มจะเริ่มเกิดอาการใน 6-8 ชั่วโมงแรก มีทั้งสั่น คลื่นไส้ อาเจียนเหงื่อแตก หัวใจเต้นเร็ว ความดันสูง กระวนกระวาย อาการจะค่อยๆ หายไปใน 3-4 วัน
 - หากอยู่ในขั้นรุนแรง จะมีทั้งอาการทางกาย และอาการทางจิต หูแว่ว ประสาทหลอน เพ้อ และชัก คลั่ง ซึ่งอาการในระดับนี้เสี่ยงที่จะทำร้ายได้ทั้งตนเองและผู้อื่น เพราะเกิดจากอาการทางประสาท

เลิกเหล้า เริ่มได้ เลิกได้

การเริ่มต้นทำอะไรที่ไม่เคยชิน อาจจะดูเหมือนลำบาก แต่ถ้าเอาชนะใจตัวเองได้ ไม่ว่าจะทำอะไรอะไรในอนาคตก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยาก เช่นเดียวกับการลด ละ เลิกการดื่ม ไม่ว่าคุณจะเป็นคนดื่มมาก หรือ ดื่มน้อย ดื่มประจำหรือไม่ประจำ ในช่วงเข้าพรรษานี้ ลองมาเปลี่ยนตัวเองด้วยการเลิกเหล้าให้ “ครบพรรษา” อย่าเพิ่งคิดว่ายากถ้ายังไม่ลอง



ใครบ้างที่จะช่วยให้คุณทำได้!



ตัวคุณเอง แน่นอนว่าทุกสิ่งไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าตัวคุณไม่เห็นความสำคัญของการเลิกดื่ม ที่อาจทำให้สูญเสียอะไรหลายๆอย่างไป ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพที่ดี เงินทอง สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ที่สำคัญ คือ ต้องไม่ยอมแพ้ ถ้าเผลอดื่มต้องให้อภัยตัวเองและเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง



คนที่คุณรัก ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่น้อง สามีภรรยา ลูก เพียงแค่คุณเริ่มบอกกับพวกเขาเหล่านี้ว่า กำลังจะเริ่มลด ละ เลิก การดื่ม และขอการสนับสนุนในครั้งนี้อย่างจริงจัง คนในครอบครัวทั้งเป็นกำลังใจสำคัญ และจะสามารถช่วยเหลือคุณไม่ให้เป็นกำลังใจ การดูแลสุขภาพและคอยสังเกตสุขภาพเพื่อให้เลิกได้ในที่สุด



เพื่อนร่วมแก๊งค์ กิจกรรมที่ทำกับเพื่อนๆ ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นการตั้งวงดื่มเสมอไปถึงจะมีความสุขได้ เมื่อเพื่อนร่วมแก๊งค์เริ่มเลิกดื่ม ก็ถือเป็นโอกาสดีที่จะชวนกันไปทำกิจกรรมสนุก ไม่ว่าจะเป็นการกีฬา แบดมินตัน ฟุตบอล ฟุตซอล กีฬาเอ็กซ์ตรีมต่างๆ ที่สำคัญคือหากรู้ว่าเพื่อนพยายามเลิก ก็ต้องไม่ชวนดื่มด้วย



หน้าที่การงาน บริษัทย่อมต้องการคนทำงานมีประสิทธิภาพ แต่การช่วยเหลือให้บุคลากรกลับสู่เส้นทางที่ลด ละ เลิก ที่ทำงาน หัวหน้าหน่วยงาน สามารถช่วยได้ ไม่จำเป็นที่จะทำให้สิ่งแวดล้อมในที่ทำงานสนับสนุนการเลิกดื่ม หรือ การจัดกิจกรรมต่างๆ ก็จะเสริมให้ลด ละ เลิกได้



3. ดื่มสุรานานกว่าที่ตั้งใจไว้ เรียกได้ว่าอาการติดลม ไม่สามารถหยุดตัวเองได้
4. ไม่สามารถหยุดดื่มหรือควบคุมการดื่มได้ เช่น ตั้งใจจะดื่มเพียงแก้ว สองแก้ว แต่ก็ไม่สามารถห้ามตัวเองให้หยุดดื่มได้ ต้องดื่มจนเมาทุกครั้งไป
5. ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการหาสุรามาดื่ม หรือเพื่อการสร้างเมา หากไม่ได้ดื่มหลังจากตื่นก็จะมีอาการกระวนกระวาย บางรายปวดหัวมาก เมื่อได้ดื่มอาการเหล่านี้จึงจะหายไป
6. ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการดื่มสุราทำให้มีความบกพร่องในหน้าที่ทางสังคม อาชีพการงานหรือการพักผ่อนหย่อนใจ ไม่อาจจะไม่สามารถตื่นไปทำงานได้ ทำงานไม่ได้ตามเป้าหมาย
7. ยังคงดื่มอยู่ทั้งๆที่มีผลเสียเกิดขึ้นแล้ว ทั้งอาการทางกายเช่น จมอะไรได้เมื่อตื่น ปวดท้องแต่ก็ยังดื่ม ดื่มจนเกิดอุบัติเหตุ เริ่มใช้ความรุนแรงไม่จะเป็นด้วยวาจา หรือ การลงมือกระทำ เป็นต้น



ถ้าตอบ 3 ใน 7 ข้อ คุณอาจต้องการความช่วยเหลือจากอาการติดสุราแล้ว

หากต้องการทดสอบให้แน่ใจขึ้น สามารถลองทำแบบทดสอบอย่างละเอียด เช่น เว็บไซต์กรมสุขภาพจิต เว็บไซต์ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา หรือ สายด่วน 1413 หรือ สถานพยาบาลใกล้บ้าน เป็นต้น เพราะการเลิกเหล้าในผู้ที่เริ่มเข้าขั้นติดสุรา บางรายจำเป็นต้องขอความช่วยเหลือทางการแพทย์เพื่อไม่ให้เกิดอาการถอนสุราที่รุนแรงจนทำให้เกิดอันตรายได้

เตรียมตัวให้พร้อม ลค ละ เลิก

ระหว่างการเลิกดื่มบางคนอาจมีอาการที่ทำให้ใช้ชีวิตได้ไม่ปกติ ถ้าเตรียมตัวไว้ก็สู้ได้สบายมาก

เมื่อนอนไม่หลับ ลองลุกขึ้นผ่อนคลาย จัดเตรียมห้องนอนให้สบายอากาศถ่ายเทได้ดี ตื่นนอนอุ่นๆ ก่อนนอนทำกิจกรรมผ่อนคลายจิตใจก่อนนอน เช่น สวดมนต์ ฟังเพลงเบาๆ ควบคุมดื่มน้ำหลังช่วงบ่าย หาเวลาออกกำลังกายในช่วงเช้า ก็จะทำให้หลับได้ดีขึ้น

กำจัดความเครียด เพราะเป็นเหตุการณ์สำคัญที่จะกระตุ้นให้หันกลับไปดื่มเหล้าได้ง่าย การจัดการก็เพียงแต่ต้องตั้งสติรู้ตัวว่ากำลังเครียด สูดหายใจลึกๆ เมื่อเริ่มเครียด หากิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์ เช่น ใช้เวลากับครอบครัว ออกไปเที่ยวต่างจังหวัดผ่อนคลาย หาเพื่อนคุยปล่อยวางสิ่งต่างๆ

ไม่ยอมแพ้ การเลิกในช่วงต้นแม้จะตั้งใจมากเพียงใด แต่ก็อาจเผลอลุกกลับไปดื่มอีก ซึ่งอาจทำให้ผิดหวังในตัวเอง โกรธตัวเอง หรือ ท้อแท้ ต้องไม่ปล่อยให้ความรู้สึกนั้นอยู่กับเรานาน ให้เริ่มจากบอกตัวเองว่า เราทำได้ แล้วเริ่มต้นใหม่อีกครั้งทันที

เข้าพรรษา “บวชใจ ไม่ดื่มเหล้า”

ก่อนบวช	หลังบวช
สุขภาพ ย่ำแย่ “เสี่ยงสารพัดโรค”	สุขภาพ ดีขึ้น, ลดความเสี่ยงโรค หนาวสั่น
ครอบครัว แยกแยก หย่าร้างกว่า 1 ล้านคู่/ปี	ครอบครัว อุ่น มีเวลาให้กัน ทำกิจกรรมร่วมกันมากขึ้น
การเงิน ผิดเคือง เพราะค่าเหล้า 5.5 หมื่น บาท/ปี	การเงิน มีเงินเหลือมากขึ้น ไป “ซื้อความสุข” กับสิ่งอื่น
สังคม มีปัญหา “เหล้าเป็นสาเหตุของ” ทะเลาะวิวาท 90% อุบัติเหตุในช่วงเทศกาล 70%	สังคม ชื่นชม คนเลิกเหล้า อุบัติเหตุ ความสูญเสีย ลดลง

ตั้งใจจริง

ตั้งใจแน่วแน่
เข้าพรรษานี้
ต้องดเหล้า



สร้างแรงจูงใจ

หาเหตุผล
เพื่อจูงใจ
ให้งดเหล้า เช่น
“เพื่อครอบครัว”



ดูแลตัวเอง

ออกกำลังกาย
และดูแลตัวเอง
ด้วยอาหาร
ที่ครบห้าหมู่



ระงับความอยาก

เมื่ออ่อนเพลีย
ให้ดื่มน้ำผลไม้
ที่มีรสเปรี้ยว
จะช่วยระงับ
ความอยาก
เหล้าได้



เตรียมตัวเข้าวัดทำบุญ

เตรียมข้าวของ
ไปเข้าวัดทำบุญ
กับครอบครัว
ใช้ธรรมะเข้าช่วย
ให้งดเหล้าได้



พ่อ สู้?



ก่อนวัน
เข้าพรรษา

7 วัน

6 วัน

5 วัน

3 วัน

1 วัน



ช่วย ชม ให้กำลังใจ
งดเหล้า
เข้าพรรษา

งดเหล้า เข้า พรรษา

งานรณรงค์เลิกเหล้า หากทำเพียงลำพังคงสำเร็จได้ยาก การทำงาน “งดเหล้าเข้าพรรษา” มาจนสร้างเป้าหมาย “งดเหล้าทั้งพรรษา” จะไม่สำเร็จได้เลยหากไม่มีพลังจากหลายๆ ภาคส่วน ช่วยกัน ในงานเวทีสานพลังภาคีเครือข่าย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และขับเคลื่อนนโยบาย งดเหล้าเข้าพรรษา “สัญญางดเหล้าเข้าพรรษา...ร่วมให้กำลังใจคนงดเหล้าให้ครบ 3 เดือน” ได้เห็นความเข้มแข็งของภาคีเครือข่ายจากทั่วทุกสารทิศ เกิดเป็น “นวัตกรรม งดเหล้าเข้าพรรษา”

โมฆกสิขาว : สุพรรณบุรี ใช้ไมโครโฟนเป็นเครื่องมือ โดยมีหม้ายกมืออาชีพที่มีจิตอาสา เพื่อขยายเสียงถึงอันตรายของน้ำเมาให้ดังถึงหัวใจคน ตลอดจนใช้ไม้ค้ำเป็นเครื่องมือสื่อสารถึงเรื่องกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้เกิดการรับรู้ รับทราบเพื่อจูงใจให้เลิกเหล้า

ในฐานะ “โมฆกสิขาว” หม้ายกเหล้านี้มาฝึกฝนตามหลักสูตร เพื่อเผยแพร่ความรู้เรื่องกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ห้ามปรามการนำเหล้าเข้าวัด ตัดสิ่งมีนเมาออกจากการบุญประเพณีในชุมชน เพื่อทำให้วัดเป็นสถานที่ปลอดเหล้าอย่างแท้จริง จนทำให้มีวัดที่เข้าร่วมโครงการ 59 วัด มีโมฆกสิขาวกว่า 160 คน

เผาเหล้าเข้าพรรษา : สงขลา เทียนที่ถูกปั้นขึ้นให้เป็นขวดเหล้า สูงประมาณ 70-80 ซม. มีเจตนาให้ทุกคนมาร่วมในพิธีกรรมเพื่อเป็นสัญลักษณ์ว่า ถึงเวลาแล้วที่ทุกคนจะต้องร่วมมือกันทำลายสิ่งไม่ดีให้หมดไป และมาเริ่มทำสิ่งที่ดีกับตนเองโดยการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาในปีนี้

แกนนำประชาคมเครือข่ายองค์กรงดเหล้าจังหวัดสงขลา ได้เชิญชวนผู้ที่มีความตั้งใจร่วมลงนามปฏิญาณตนงดเหล้าตามความสมัครใจ โดยการนำเทียนที่ถูกปั้นขึ้นเป็นขวดเหล้านี้ไปใช้เป็นส่วนหนึ่งในการเวียนเทียน เพื่อเป็นสัญลักษณ์ของการเผาเหล้าทิ้งไปในช่วงเข้าพรรษา



ออมสิน ออมทรัพย์ : บริษัทเครื่องอินเตอร์เซอร์วิส จำกัด ได้ริเริ่มและเชิญชวนให้พนักงานหันมาออมเงิน แทนที่จะนำเงินไปดื่มเหล้า ช็อปปิ้ง และใช้จ่ายฟุ่มเฟือย จึงได้มารณรงค์เน้นในช่วงเข้าพรรษาให้มีการออมผ่าน “กระปุกออมสินไม้ไผ่” ส่งผลให้พนักงานมีเงินเก็บและมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

โดยการแจกกระปุกออมสินไม้ไผ่ให้กับพนักงานทุกคน ให้เขียนเป้าหมายการออมของตัวเองเอาไว้ที่หน้ากระปุก จากนั้นจะนำไปเก็บรวมไว้ที่ห้องเก็บกระปุกออมสิน และเมื่อถึงสิ้นปีจึงนำกระปุกออมสินเหล่านี้นมาผ่าดูกันว่า เมื่อแต่ละคนไม่ดื่มเหล้าแล้ว จะสามารถออมเงินได้คนละเท่าไร ทำให้พนักงานได้ตระหนักถึงเงินที่หมดไปกับค่าเหล้า อีกทั้งยังสามารถนำเงินออมดังกล่าวไปต่อยอดในอาชีพได้อีกด้วย



ลูกอมเลิกเหล้า : โรงเรียนวัดกระบังมิ่งคลาราม กลุ่มโพธิสัตว์น้อย นักรณรงค์รุ่นจิ๋วได้หาวิธีชวนพ่อแม่ และคนในชุมชนเลิกเหล้า จึงได้คิดทำลูกอมสมุนไพรจากหญ้าหมอน้อยและลำงาพิชเหล้าด้วยน้ำว่านรางจืด ซึ่งมีสรรพคุณลดความต้องการดื่มเหล้าและสับสนเมา เพื่อช่วยให้ผู้ต้องการลด ละ เลิกทำได้สำเร็จ



ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนั้น จะเป็นการปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกที่ดีงามในเรื่องคุณธรรม จริยธรรมตั้งแต่เยาว์วัย สามารถนำไปปรับใช้กับกิจกรรมอื่นๆ เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนต่อไปอย่างมีความสุข

หยุดพนัน



// โจรขึ้นบ้านสืบครึ่ง
ไม่เท่าไฟไหม้ครึ่งเดียว
ไฟไหม้สืบครึ่ง
ไม่เท่าติดการพนัน //

ถือเป็นสุภาษิตที่ไม่เกินจริงแม้แต่บัดเดียว เพราะภัยจากการพนันทำลายชีวิตครอบครัว สร้างความทุกข์สาหัส ไม่ว่าจะมีความไร้อะไรหากติดการพนันก็หมดสิ้นทุกอย่างได้ง่ายๆ

การพนันนั้นเป็นภัยใกล้ตัว ที่ทุกวันนี้สามารถเข้าถึงได้ง่ายมาก จากเดิมที่เล่นกันในสถานที่หลบๆ ซ่อนๆ แต่เทคโนโลยีทำให้การเข้าถึงการพนันเกิดขึ้นอย่างง่ายดาย

จากสำรวจพบว่า การเล่นเกมพนันเกิดขึ้นในเด็กที่อายุน้อยที่สุดเพียง 7 ขวบ เด็กและเยาวชนไทย 16 ล้านคน กว่า 60% มีประสบการณ์การเล่นเกมพนัน เมื่อสำรวจเว็บไซต์ที่เกี่ยวกับการพนันก็พบว่า ในช่วง 2 ปีก่อนในการแข่งขันฟุตบอลยูโร การพนันออนไลน์ ขยายตัวขึ้นสูงกว่า 300% จาก 90 เว็บไซต์พนันทั่วโลก ในช่วง 10 กว่าปี มีเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดเกี่ยวกับการพนันมีกว่า 2,000 ราย ต่อปี คดีอาญาจากการพนันตั้งแต่ปี 2549-2553 นับเป็นอันดับ 3 รองจากคดีทำร้ายร่างกาย และคดียาเสพติด

ผลการสำรวจล่าสุดในปี 2556 พบว่า การพนันครั้งแรก มักเกิดจากการเล่นไพ่ รองลงมา คือ หว่ย และ พนันบอล ที่น่าห่วงคือ เหตุผลที่เล่นพนัน คือ อยากเสี่ยงโชค อยากได้เงิน และ ต้องการสนุกสนาน

จากสถานการณ์เหล่านี้ ทำให้ปัญหาการพนันไม่ใช่เรื่องปกติและไม่สามารถนิ่งดูตายได้ เพราะพบว่าในการเล่นการพนัน จะมีคนประมาณ 350,000 คนทั่วประเทศ ที่พัฒนาไปสู่การเล่นพนันที่เป็นอันตรายมากขึ้น

เมื่อครอบครัวใดก็ตามที่มีสมาชิกติดการพนัน จะเริ่มเกิดปัญหาสัมพันธ์ภาพ ปัญหาเศรษฐกิจในครัวเรือน ซึ่งทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา โดยเฉพาะหากการติดพนันเกิดขึ้นกับหัวหน้าครอบครัว จะทำให้เด็กในบ้านขาดความอบอุ่น จนทำให้เกิดเป็นปัญหาสังคมตามมามากมาย รวมทั้งปัญหายาเสพติด ความรุนแรง ท้องไม่พร้อม หรือ ท้อง แท้ง ทั้ง จนถึงขั้นฆ่าตัวตาย สิ่งเหล่านี้ไม่น่าเชื่อว่า เกิดจากการพนันได้

ช่วงเทศกาลกีฬาแมตช์สำคัญๆ เช่น ฟุตบอลโลกในปีนี้ก็จะเป็นช่วงที่มักจะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวเนื่องมาจากการพนันมากขึ้น ซึ่งยิ่งผู้คนสามารถเข้าถึงเทคโนโลยีได้เท่าไรก็ยิ่งเสี่ยงมากขึ้น เพราะรูปแบบการเข้าถึงการพนันที่เปลี่ยนไป จากการเดินไปยกกลายเป็นการเข้าถึงได้ด้วยสมาร์ตโฟน เว็บไซต์ต่างๆ ทำให้แนวโน้มการเล่นการพนันยิ่งมากขึ้น

โดยเฉพาะเยาวชนพบว่ากลายเป็นกลุ่มที่ตกเป็นเหยื่อได้ง่ายมาก ซึ่งมีการประมาณการณ์ว่า เยาวชนอายุต่ำกว่า 24 ปี จะร่วมเล่นพนันฟุตบอลโลกมากถึง 2 ล้านคนหรือ 14% ที่เดียว

ปัจจุบันการพนันยังถูกจัดเป็นโรคทางสมองประเภทหนึ่ง หากติดการพนันมากขึ้น สามารถก่อให้เกิดความบกพร่องในชีวิต ทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย สังคม หรืออาชีพอย่างรุนแรง มีผลกระทบต่อครอบครัวทั้งในแง่ความสัมพันธ์และการเงิน ซึ่งผู้ติดพนันในลักษณะที่สร้างผลเสียมากๆ มักไม่ได้แค่ต้องการลุ้นหรือเสี่ยง แต่เล่นเพื่อทำให้อารมณ์ตนเองดีขึ้น หรือเพื่อหลีกหนีจากปัญหามรสมในชีวิต จนทำให้ตัวเองหรือผู้อื่นเดือดร้อน



จากการศึกษา จึงพบว่ามึนนักพนันประมาณ 8-47% ติดสารเสพติดชนิดอื่น เช่น บุหรี่ เหล้า กัญชา ร่วมด้วย และพบกลุ่มอาการทางจิตเวชได้มากกว่าคนทั่วไป เช่น ปัญหาบุคลิกภาพโดยเฉพาะบุคลิกภาพแบบอันธพาล อาการซึมเศร้า การฆ่าตัวตายโดยพบการพยายามฆ่าตัวตายได้มากถึง 15-20% ของผู้ติดการพนัน

การพนันจึงไม่ใช่ความสนุก ไม่ใช่การเสี่ยงดวง ไม่ใช่หาทางรวย ไม่ใช่สิ่งถูกกฎหมาย ไม่ใช่สิ่งที่ควรทำ

โดยครอบครัว ถือเป็นส่วนสำคัญที่ต้องส่งเสริม ปลุกฝังค่านิยมเพื่อป้องกันปัญหาพนันในอนาคตด้วย เรื่องของคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต พอใจในความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ไม่ตกเป็นทาสวัตถุ

เมื่อนั้นภูมิคุ้มกันการพนันก็จะเกิดขึ้นได้



ความเชื่อผิดๆ ที่พาไปสู่เส้นทางพนัน!



เชื่อว่าทำให้การดูกีฬาฟุตบอล สนุกมากขึ้น

ความจริงแล้วความสนุกอยู่ที่ตัวเราเป็นสำคัญ ถ้าใจเรารู้สึกสนุกและรู้ซึ้งถึงคุณค่าของเกมกีฬา เราจะได้รรถรสมากมายจากการเล่นหรือชม แต่ที่ระวังคือการเอาความสุขของตัวเองไปพ่วงกับสิ่งภายนอกจะทำให้เราเคยตัว ต้องพึ่งต่อไปเรื่อยๆ ซึ่งอาจนำพาเราไปพึ่งพิงสิ่งอื่นๆ มากยิ่งขึ้น

ถูกทำไม่ได้ เหมือนโค่นหยามศักดิ์ศรี

แท้จริงแล้วเป็นเพียงเหยื่อ เพราะคนเจ้าเล่ห์มักรู้จักอ่อนของคนที่หวังจะเอาประโยชน์ด้วยคนมุทะลุประเภทฆ่าได้หยามไม่ได้ มักตกเป็นเหยื่อการแสวงประโยชน์เสมอ จึงต้องรู้จักรู้ทันเพื่อไม่ให้ใครมาหลอกเอาง่ายๆ ต้องแยกให้ออกว่าอะไรกันแน่คือศักดิ์ศรีที่แท้จริง

คิดว่าไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน

ตอนแรกๆ อย่างจะใช้อย่างที่ว่า แต่พอเสียเยอะๆ และเริ่มถลำลึกมากขึ้น นักพนันมักหันมาทำร้ายผู้อื่นเสมอ ทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ เผลอๆ อาจเป็นคนใกล้ตัวเสียด้วย เช่น ขโมยเงินพ่อแม่ โกหกแฟนทำร้ายลูกเมีย เป็นแบบอย่างที่ไม่ดีให้ลูก และที่ร้ายแรงที่สุดคือ ก่ออาชญากรรม กระทำผิดต่อทรัพย์สินและชีวิตของผู้อื่น

คิดว่าเอาอยู่ เงินหมดก็เลิกเล่น

เป็นความคิดอย่างประมาท ไม่รู้ว่ายาม “หน้ามืด” เป็นอย่างไร ลองได้เล่นเมื่อไหร่จะเข้าใจคำว่า “ผีเรียก” “เลือดขึ้นหน้า” “เลือดเข้าตา” “ผีพ่นเข้าสิง” คือ อาการของการเผลอสติควบคุมตัวเองไม่อยู่ มารู้อีกทีก็ทำอะไรเสียๆ หายๆ ไปแล้ว และมักจะสำนึกผิดเมื่อเกิดความเสียหายตามมา

มั่นใจในข้อมูล “เปิดสื่อ เชื่อกู เพื่อน”

คงเคยได้ยินว่า จะเอาอะไรกับลูกกลมๆ ต่อให้ข้อมูลแน่นและน่าเชื่อถือแค่ไหนก็ไม่สามารถกำหนดผลการพนันได้ โดยเฉพาะการพนันประเภทอื่นๆ ที่มีเจ้ามือหรือมาเฟียจะใช้อิทธิพลและเงินกำหนด ไม่อย่างนั้นโลกนี้คงไม่รู้จักคำว่า “หักปากกาเซียน”

เชื่อว่าแทงผ่านเว็บไซต์คงๆ มีความน่าเชื่อถือไม่มีโกง

เจ้ามือก็คือเจ้ามือ มาเพียงส่วนใหญ่ก็เป็นเจ้ามือที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจผิดกฎหมาย แล้วจะเชื่อใจได้อย่างไร การพนันก็คือการพนัน มีได้-มีเสีย ซึ่งส่วนใหญ่ผู้เล่นมักจะเสีย เจ้ามือจะได้ ไม่ใช่หนี้ไม่มีใครมาลงทุนเป็นเจ้ามือแน่นอน

แรกๆ มักจะเล่นได้ และคิดว่าจะเล่นได้ตลอดไป

คนเราเมื่อชอบสิ่งใดแล้วมักมองสิ่งนั้นในแง่ดีเสมอ คนที่หลงเล่นการพนันก็เช่นกัน แต่ผีพนันมีอุปบายของมัน มันจะยอมให้เราได้ในช่วงแรกๆ เสมอ ครั้นพอเราสุขสบาย มันจะค่อยๆ ถอนทุนคืนจากเราเรื่อยๆ เรื่อยๆ เรื่อยๆ จนเราหมดตัว

เล่นได้ “ดวงกำลังมา ต้องตักดวง”

อาการของคนโลภ ตาจะเบิ่งโต ได้สลิปจะเอาร้อย ได้ร้อยจะเอาพัน ความโลภเป็นสิ่งที่ไม่สิ้นสุด และการพนันคือการเล่นกับความโลภของคนนั่นเอง ซึ่งคนกลุ่มนี้มักจะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้และมักแพ้ใจตัวเอง ซึ่งต้องแก้ปัญหาตั้งแต่การสร้างความปลอดภัยพอใจในสิ่งที่มี

เล่นเสีย “ต้องเอาคืน เคี้ยวดวงก็มา”

เป็นอาการปลอบใจตัวเองและคิดจะไม่ยอมเลิกเลยให้ความหวังกับตัวเอง การคิดเช่นนี้คือการจู่จูงให้ตัวเองจมปลักอยู่กับการพนันอย่างถลาลึกลงไปมากขึ้นทุกทีๆ เหมือนมีผีพนันตัวใหญ่จู่จูงตัวเราเอาไว้ในหลุมดำ ที่ไม่มีทางไผ่ล้นมาเจอแสงสว่าง

เชื่อพิศๆ ว่า การพนันได้เงินง่าย

คนที่เล่นการพนันคือคนที่หวังรวยทางลัด หวังดวง หวังโชคslag หวังพึ่งทุกสิ่งทุกอย่าง นอกตัวแต่ไม่พึ่งตนเอง อาจเป็นเพราะไม่เชื่อถือศรัทธาในตนเองก็เป็นได้ จึงจำเป็นต้องปลุกฝังทัศนคติความเชื่อ ให้เด็กและเยาวชน เพื่อให้เป็นคนอุตสาหกรรมเพื่อความเจริญรุ่งเรืองดีกว่าการรวยทางลัด

ผู้ติดพนันมักมีลักษณะที่สามารถจับสังเกตได้โดยเฉพาะการใช้เงินที่ผิดปกติไป หากไม่แน่ใจว่าตนเองหรือคนใกล้ชิดเริ่มติดพนันหรือไม่ สามารถขอความช่วยเหลือและสอบถามจากหน่วยงานที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ อาทิ สายด่วน 1323 ของกรมสุขภาพจิต ที่จะช่วยให้คำแนะนำการคัดกรองเบื้องต้น และวิธีแก้ปัญหาหากคนในครอบครัวเริ่มติดการพนัน

 1323

สายด่วนกรมสุขภาพจิต

หรือติดต่อ ศูนย์พึ่งได้ ประจำจังหวัดของคุณ



ชวนทำสบู่

การเปลี่ยนของใกล้ตัว
ให้เกิดประโยชน์
เป็นเทรนด์ที่ฮิตมาก
คุณเชื่อนึ้ย

สบู่เป็นของติดบ้านเรือนใช้กันทุกวันไม่ว่าจะอาบน้ำ ล้างมือ ทำความสะอาดสิ่งของ ถ้ามีสบู่หอมๆ ไว้ใช้แล้วทำเองได้ด้วยยิ่งดีใหญ่

สมุนไพร ผัก ผลไม้ ในเมืองไทยมีเยอะมากจนนับไม่ไหวและราคาไม่แพง แถมยังมีประโยชน์สารพัด เมื่อเอามาเติมเป็นส่วนผสมในสบู่ก็ทำให้เลือกหลากหลายแบบ ถ้าอยากได้สบู่ให้ความชุ่มชื้นผิวหนัง ก็จำพวก ว่านหางจระเข้ กล้วย มะละกอ ส้ม รำข้าว อยากรู้แบบบำรุงผิว ก็จำพวก ส้มป่อย มะขาม มะนาว มะเฟือง มะดัน มะไฟ สับปะรด ส้มแขก ใบบัวบก ขมิ้นชัน ตะไคร้ รักษาผิวหนังผื่นคัน ก็ต้อง ใบฝรั่ง เปลือกทับทิม, เปลือกมังคุด ใบสะระแหน่ ดอกกานพลู ใบฟ้าทลายโจร เสลดพังพอน ว่านหางช้าง สำหรับขัดผิว ก็พวกขิง ขมิ้น

วัตถุดิบเหล่านี้หาไม่ยากและสามารถเอามาทำให้เกิดคุณค่าได้

ไม่เชื่อ
ลองดู!

ส่วนประกอบหลักในการทำสบู่มีไม่ก็อย่าง

ไขมันและน้ำมัน อาจเป็นไขมันสัตว์หรือน้ำมันพืชก็ได้ เช่น ไขวัว น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก ข้าวโพด เมล็ดฝ้าย ถั่วเหลือง ถั่วลิสง และน้ำมันละหุ่ง

น้ำด่าง คือน้ำด่างสำเร็จรูปที่ขายในท้องตลาด เรียกว่าโซดาไฟ หรือผลึกโซดา หรือผลึกโซเดียมไฮดรอกไซด์ ราคาถูก มีขายทั่วไป หรือน้ำด่างที่ได้จากการชะล้างขี้เถ้า

ผักสมุนไพรเพื่อสรรพคุณที่ดีต่อร่างกาย

ขั้นตอนก็แสนง่าย

1 เตรียมน้ำมันหรือไขมัน ถ้าไขมันไม่สะอาดควรทำให้สะอาดเสียก่อน โดยเอาไปต้มกับน้ำในปริมาณที่เท่ากันในกาต้มน้ำ เมื่อเดือดแล้วเทส่วนผสมผ่านผ้าบางๆ หรือตะแกรงสำหรับกรองลงในภาชนะที่เตรียมไว้ แล้วเติมน้ำเย็นลงไป 1 ส่วนต่อส่วนผสม 4 ส่วน ปล่อยให้เย็นโดยไม่ต้องคน ทุกขั้นตอนภาชนะที่ใช้ต้องหลีกเลี่ยงชนิดที่เป็นโลหะ หรืออลูมิเนียมเพราะอาจเกิดการกัดกร่อนเสียหายทั้งภาชนะและคุณสมบัติบางประการของสบู่ ควรจะใช้ประเภทหม้อเคลือบสแตนเลสหรือแก้วทนไฟแทน

เตรียมน้ำต่างผสม ทำได้โดย ตวงน้ำตามปริมาณที่ต้องการ แล้วค่อยๆ เติมต่าง (ผลึกโซดา) ที่จะใช้ลงไป น้ำไม่ควรเติมน้ำลงไปในต่าง เพราะจะเกิดความร้อนและกระเด็นทำให้เปรอะเปื้อนได้ แล้วปล่อยให้ต่างผสมนี้เย็นลงจนปกติ ควรทำในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก

3 ค่อยๆ เติมน้ำต่างผสมนี้ลงไปไขมันที่ละลายแล้วในข้อ 1. ขณะที่เติมนี่ต้องคนส่วนผสมทั้งหมดนี้อย่างช้าๆ และสม่ำเสมอในทิศทางเดียวกัน จนกว่าส่วนผสมจะขึ้นตามปกติ ใช้เวลาประมาณ 30 นาที เมื่อส่วนผสมเหนียวดีแล้ว เติมหัก สบุนไพร ลงไปคนให้เข้ากัน เทลงในแบบพิมพ์ ซึ่งมีผ้าหรือกระดาษมันรองอยู่

มาถึงส่วนการสบุนไพรลงในสบู่

> เติมในระหว่างกระบวนการทำสบู่ วิธีการนี้ ผู้ผลิตควรเติมหักสบุนไพรหลังจากกวนส่วนผสมของสบู่เสร็จเรียบร้อยแล้ว การเติมหักสบุนไพรก่อนเทสบู่ลงแบบ เป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับสบุนไพรประเภทสกัดเป็นผงแอลกอฮอล์ และสกัดด้วยน้ำมัน เติมในปริมาณ 1-5% ของน้ำหนักสบู่

> ทำสบู่พื้นฐานขึ้นมาก่อน แล้วนำมาหลอมใหม่ หลังจากนั้นจึงเติมหักสบุนไพรลงไป วิธีนี้เรียกว่า “การทำสบู่สองขั้นตอน” เหมาะสำหรับสบุนไพรที่สกัดด้วยการคั้นหรือการต้ม สัดส่วนการเติมหักสบุนไพรลงในสบู่

> สบุนไพรที่สกัดด้วยน้ำต้มหรือน้ำคั้น ควรเติมในปริมาณ 10% ของน้ำหนักสบู่ และต้องลดในส่วนของน้ำที่ใช้ละลายต่างออกในปริมาณที่เท่ากัน

> สบุนไพรที่สกัดด้วยแอลกอฮอล์ ควรเติมได้ไม่เกิน 10% ของน้ำหนักสบู่ และหักลดในส่วนของน้ำที่ใช้ละลายต่างในปริมาณที่เท่ากัน เช่นเดียวกับกับสบุนไพรที่สกัดด้วยน้ำมัน-สารเพิ่มคุณภาพสบู่ ส่วนใหญ่เติมเพื่อให้ความชุ่มชื้น นั่นก็คือกลีเซอรีน การใช้ในครัวเรือนอาจไม่ต้องเติม



หาฝาครอบแบบพิมพ์ แล้วทิ้งไว้ประมาณ 1-2 วัน ไม่ควรมีการเคลื่อนย้ายหรือถูกระบบกระเทือน สบู่จะยึดกันแน่นสามารถเอาออกจากแบบพิมพ์ได้

5 เมื่อสบู่แข็งตัวดีแล้ว นำออกจากแบบพิมพ์ ตัดสบู่ออกเป็นชิ้นๆ ตามขนาดที่ต้องการ แล้วนำไปวางเรียงไว้ให้อยู่ในลักษณะที่ลมพัดผ่านได้ทั่วถึงในบริเวณที่อุ่นและแห้ง ปล่อยให้ 3-4 สัปดาห์ ก็สามารถนำไปใช้ได้

ส่วนผสมเหล่านี้หาได้ง่ายๆ จะปลูกเองในบ้านก็ใช้พื้นที่เพียงเล็กน้อย ใครชอบแบบไหนปลูกแบบนั้น ส่วนน้ำมันก็สามารถนำที่ใช้แล้วมาใช้ใหม่ หรือ ใช้ของที่อยู่กับตัวก็ได้



พกมือถือเสี่ยงหมัน? ทานเนื้อแดงเสี่ยงมะเร็งเต้านม? พิสูจน์ก่อนเชื่อ วิเคราะห์ก่อนตกใจ!

.....
แม้จะมีผลวิจัยออกมามากขึ้นว่าเสี่ยงจริง แต่นักวิจัยบางส่วนยังคงแย้งและขอให้มีการทำวิจัยเพิ่มเติมให้ชัดเจนกว่านี้ ก่อนจะด่วนสรุปกันจนเกินไป บ้างเสนอให้เชื่อไว้ก่อนเป็นเบื้องต้น
.....

ล่าสุดได้มีผลการวิจัยตีพิมพ์ในโดยทีมผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยเอ็กเซเตอร์ในประเทศอังกฤษ ในวารสารวิชาการชื่อ **Environment International** ระบุว่า รังสีที่ปล่อยออกมาจากโทรศัพท์มือถือที่วางทิ้งไว้ใกล้ศีรษะอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม และการเคลื่อนไหวของสเปิร์มของผู้ใช้มือถือที่นิยมเก็บโทรศัพท์ไว้ในกระเป๋ากางเกง

ทั้งนี้ทีมนักวิจัยมหาวิทยาลัยเอ็กเซเตอร์ได้ทำการศึกษาทบทวน วิเคราะห์เปรียบเทียบ การศึกษาที่มีมาก่อนหน้านี้ทั้งสิ้น 10 รายการ ซึ่งทั้งหมดเกี่ยวกับผลของโทรศัพท์มือถือต่อปัญหาสมรรถภาพในการสืบพันธุ์ของมนุษย์เพศชาย โดยมีจำนวนอาสาสมัครที่เข้าร่วมการวิจัยนับรวมทั้งหมดทั้งสิ้นได้ รวม 1,500 คน

นอกจากนี้แล้วบางงานวิจัยยังได้มีการทดลองนำเอาสเปิร์มมา ให้ถูกสัมผัสกับรังสีที่แผ่ออกมาจากโทรศัพท์มือถือในรูปแบบของการ ทดลองในห้องปฏิบัติการด้วย ผลการวิเคราะห์พบว่าการวิจัย 9 ใน 10 อันได้ผลออกมาว่า การถูกสัมผัสกับโทรศัพท์มือถือ และคุณภาพสเปิร์ม ที่ลดต่ำลงนั้น มีความสัมพันธ์กันจริง

ดร.ฟิโอน่า แมททิวส์ หัวหน้าทีมวิจัย กล่าวว่า การวิจัย 9 ใน 10 อันนี้ ให้ผลตรงกันด้วยว่า การถูกสัมผัสกับโทรศัพท์มือถือ นั้น ไม่เพียง แต่จะทำให้มีจำนวนสเปิร์มที่มีชีวิตรอดต่อไปน้อยลงเท่านั้น แต่ยังทำให้ ตัวสเปิร์มมีการเคลื่อนไหวที่ลดน้อยถอยลงไปอีกด้วย

อย่างไรก็ดีหัวหน้าทีมวิจัยบอกว่า ผู้ชายโดยทั่วไปไม่ควรจะ ตกอกตกใจมากไปเกี่ยวกับเรื่องนี้ หากว่าเป็นคนที่มีสุขภาพแข็งแรง ปกติดีอยู่แล้ว แต่กลุ่มที่น่าจะรับฟังผลการวิจัยนี้ไว้เพื่อนำไปปฏิบัติ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม คือคนที่เริ่มมีปัญหาเรื่องคุณภาพ สเปิร์มอยู่แล้ว อันอาจเป็นผลจากการมีวิถีชีวิตที่ไม่ค่อยส่งเสริมสุขภาพ ทางร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงเท่าไรนัก



“พูดง่าย ๆ คือ ผลการวิจัยนี้น่าสนใจมาก แต่แน่นอนว่าพวกเรา ไม่ได้กำลังจะบอกว่า ผู้ชายทุกคนที่ยึดมือถือเก็บในกระเป๋ากางเกงเป็น ประจำจะกลายมามีปัญหาเรื่องการมีบุตรยากไปซะหมดเหมือนกัน ทุกคน” ดร.ฟิโอน่า กล่าว

สำหรับปัจจัยที่เชื่อว่าเป็นตัวที่ทำให้การถูกสัมผัสกับโทรศัพท์มือถือ มีผลเสียต่อเรื่องคุณภาพสเปิร์มนั้น ทีมวิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่า บางการวิจัย ที่ได้วิเคราะห์มากขึ้นไปที่เรื่องของ รังสีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ที่ออกมาจาก คลื่นความถี่ของโทรศัพท์มือถือว่าเป็นสาเหตุ ขณะที่การวิจัยอันอื่นๆ มองไปที่เรื่องของความร้อน ที่ไม่ว่าจะมาจากตัวมือถือโดยตรง หรือ เป็นความร้อนที่เกิดการกระตุ้นขึ้นโดยคลื่นรังสีจากตัวมือถือก็ตาม

ด้าน ดร.แอลัน เพซีย์ ซึ่งเป็นนักวิจัยที่มีผลการวิจัยเกี่ยวกับ สเปิร์มในหลายๆ เรื่องๆ เช่นกัน ได้ให้ความเห็นว่า ผลการวิจัยล่าสุดนี้ ยังไม่มีความชัดเจนเพียงพอจนจะถือได้ว่าสามารถเชื่อถือได้อย่าง สนิทใจ พร้อมกับได้ย้ำว่า เขาก็เป็นคนหนึ่งที่มักจะเก็บโทรศัพท์มือถือ ไว้ในกระเป๋ากางเกงประจำ และจะยังคงปฏิบัติเช่นนั้นต่อไปโดยไม่ กังวลถึงผลเสียต่อสเปิร์มเหมือนเช่นที่ ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัย เอ็กเซเตอร์ ชีแนะไว้เลยแม้แต่น้อย



ขณะที่ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเลื่องชื่อ มหาวิทยาลัย ฮาร์วาร์ด แห่งประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ตีพิมพ์ผลการศึกษาชิ้นใหม่ในวารสารการแพทย์ ชื่อดัง British Medical Journal โดยมีข้อสรุปผล การวิจัยว่า การรับประทานเนื้อแดง ในปริมาณที่ยิ่ง มากเท่าใด ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ยิ่งทำให้มีความเสี่ยง ในการ มีปัญหาเป็นโรคมะเร็งเต้านมมากขึ้นเท่านั้น ในช่วงหลังๆ ของชีวิต

ในทางตรงกันข้าม นักวิจัยพบว่า “การเปลี่ยนมา รับประทาน อาหารจำพวกถั่ว เนื้อสัตว์ปีก หรือ อาหาร จำพวกปลา ทดแทนเนื้อแดงทำให้สามารถความเสี่ยง ในการเกิดโรคมะเร็งเต้านมลงได้”

ฟากศาสตราจารย์ ทิม คีย์ ซึ่งเป็นนักกระบาด วิทยา แห่งมหาวิทยาลัย อ็อกซ์ฟอร์ด ในประเทศ อังกฤษ แสดงความคิดเห็นต่อผลการวิจัยของทีม มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดว่า ความเชื่อมโยงกันระหว่าง การรับประทานเนื้อแดง กับความเสี่ยงในการเป็น โรคมะเร็งเต้านมนั้น เป็นเพียง “ความสัมพันธ์กันแบบ หลวมๆ” เท่านั้นเอง

“ผู้หญิงทุกคนสามารถลดความเสี่ยงในการเกิด โรคมะเร็งเต้านมได้ ถ้าหากว่าพวกเธอ สามารถดำรง วิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพได้ตลอด เช่น ด้วยการรักษา น้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ลดการดื่มเครื่องดื่ม ประเภทแอลกอฮอล์ให้น้อยลง และออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ” ศาสตราจารย์ ทิม กล่าว

“อย่างไรก็ดี ก็ไม่ใช่เรื่องที่ทำได้แต่อย่างใดเลย ถ้าหากว่า เราจะได้ลองเปลี่ยนจากการรับประทาน เนื้อแดงไปเป็นอาหารอย่างอื่นที่ดีต่อสุขภาพกว่า เพราะอย่าลืมนึกว่าการรับประทานเนื้อแดงนั้นมีความ สัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งเต้านมได้ ฉะนั้นแล้ว หากหันมาทานเนื้อขาว เช่น ปลา และพวกถั่วแทนได้ก็ จะดีไม่น้อย” ศาสตราจารย์ ทิม กล่าว ทิ้งท้ายไว้ให้คิด

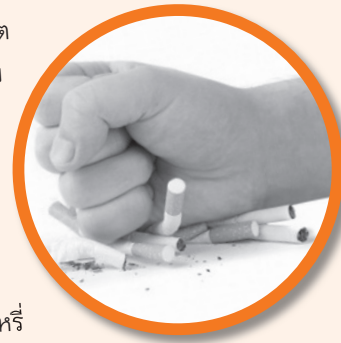


ออสซี่ ปลื้มอัตราการบริโภคยาสูบลดหลังใช้ซองเรียบ

หลังจากที่ออสเตรเลียได้เป็นประเทศแรกในโลกที่ ออกกฎหมายบังคับให้ผู้ผลิต บุหรี่ต้องหันมาใช้ซองสี่พื้นเป็นสีน้ำตาลเข้มแบบโล้นๆ ไม่ให้มีอะไรอื่นปรากฏเลย นอกจาก ภาพเตือนและคำเตือนขนาดโตๆ สดสวยอง ที่เรียกว่าบุหรี่ซองเรียบ ไปเมื่อปลายปีค.ศ.2012 และเมื่อดำเนินการมาได้ครบ 15 เดือน

มีนาคมปีนี้ ก็ได้มีการประเมินผลกันออกมา พบว่าอัตราการบริโภคยาสูบโดยรวมของประเทศลดลงไปถึง 7.6% ทำให้ผู้เกี่ยวข้องยิ้มออกกันเลยทีเดียว พร้อมทั้งระบุด้วยว่า “เรามาทูกทางแล้ว” ขณะที่บริษัทบุหรี่รายใหญ่รายหนึ่งกลับออกมาบอกสวนกระแสว่า บริษัทตัวเองกลับมียอดจำหน่ายที่เพิ่มขึ้นหลังจากกฎหมายของบุหรี่ยีผลบังคับใช้มาปีกว่าๆ นี้

ส่วนจะจริงเท็จอย่างไรนั้นก็ไมอาจทราบได้ แต่ที่แน่ๆ คือ มาตรการเรื่องซองบุหรี่ที่ออสเตรเลีย เป็นผู้ริเริ่มอย่างก้าวกระโดดนั้น แน่หนว่าต้องดำเนินการต่อไปอย่างอยู่แล้ว โดยนอกจากมาตรการเรื่องการบังคับใช้ซองบุหรี่แบบใหม่นี้แล้ว ทางการออสเตรเลียก็ได้เริ่มใช้มาตรการอื่นๆ ร่วมด้วยในการมุ่งหวังลดการสูบบุหรี่ของประชากร โดยเฉพาะเรื่องการมุ่งเน้นลดการรอลงสูบบุหรี่ของเด็กและเยาวชน มาตรการที่ว่าได้แก่มาตรการด้านราคา โดยเมื่อธันวาคมปีที่แล้วนี้ รัฐบาลออสเตรเลียได้ บังคับใช้มาตรการขึ้นภาษีสรรพสามิตบุหรี่ 12.5% ต่อปี เป็นเวลา 4 ปีต่อเนื่องกัน



อังกฤษ แบนโฆษณาบุหรี่ไฟฟ้าเวอร์



หน่วยงานด้านการควบคุมมาตรฐานโฆษณา ของประเทศอังกฤษได้วินิจฉัยออกมาแล้วเร็วๆ นี้ว่าโฆษณาทางโทรทัศน์ ที่ตั้งชื่อว่า “สัมผัสนวัตกรรมใหม่ เพื่อความพึงพอใจสุดขีดสำหรับนักสูบ” ไม่เหมาะสมให้เผยแพร่ต่อไป เนื่องจากว่ามีบริบทที่จูงใจให้ผู้รับสื่อเข้าใจว่า บุหรี่ไฟฟ้าเจ้าของโฆษณาสามารถให้ความพึงพอใจอย่างไรต่อแก่นักสูบที่หันมาสูบบุหรี่ไฟฟ้าแทนบุหรี่จริง

ในบริบทนี้เอง เท่ากับว่าเป็นการแอบอ้างว่า บุหรี่ไฟฟ้ายี่ห้อนี้ สามารถใช้เพื่อการเลิกสูบบุหรี่ได้ ซึ่งเป็นการกล่าวอ้างที่เกินเลยข้อเท็จจริงไป โดยก่อนหน้านี้ องค์การควบคุมมาตรฐานโฆษณาอังกฤษจะได้มีคำวินิจฉัยออกมานั้น มีข้อร้องเรียนเกี่ยวกับโฆษณาทางทีวีตัวนี้ของผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้า ส่งถึงองค์การฯ จำนวนทั้งสิ้น 15 ล้านวน

ด้านบริษัทเจ้าของบุหรี่ไฟฟ้ายี่ห้อนี้ได้โต้แย้งว่า จริงๆ แล้วเนื้อหาในโฆษณาที่โดนแบนไปนั้นมุ่งหวังเพียงแค่จะสื่อสารออกไปว่า บุหรี่ไฟฟ้ายี่ห้อนี้ เป็นทางเลือกสำหรับผู้ต้องการเลิกสูบบุหรี่ ไม่ใช่เน้นนวัตกรรมในการช่วยให้เลิกสูบบุหรี่อย่างถาวร เข้าใจ ซึ่งนั่นก็ไม่เพียงพอที่จะทำให้โฆษณาไม่โดนสั่งห้ามเผยแพร่ ในประเทศอังกฤษนั้น มีเรื่องราวมากมายเกี่ยวกับโฆษณานูรี่ไฟฟ้าในช่วงที่ผ่านมา

ด้วยเพราะว่าตลาดบุหรี่ไฟฟ้านั้นถูกมองว่าเป็นตลาดสีเทา และเมื่อปีที่แล้วนี้เองบุหรี่ไฟฟ้ายี่ห้อหนึ่งก็ถูกร้องเรียนเกี่ยวกับโฆษณาทางทีวีมาแล้วเช่นกัน เนื่องจากได้มีการใช้เรื่องของเซ็กส์มาเป็นตัวโปรโมทการสูบบุหรี่ไฟฟ้า โฆษณานี้ไม่ใช้โฆษณานูรี่ไฟฟ้ารายเดียวที่โดนร้องเรียนเมื่อปีที่ผ่านมา หากแต่ว่าเป็นตัวที่โดนร้องเรียนมากที่สุดในบรรดาเลย



WHO ห่วงแอลกอฮอล์คร่า 1 ชีวิต ทุก 10 วินาที

องค์การอนามัยโลก (WHO) เปิดรายงานฉบับล่าสุดเกี่ยวกับสถานการณ์ปัญหา น้ำเมาทั่วโลกเมื่อเร็วๆ นี้ โดยพบว่า ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์นั้นทำให้คนทั่วโลก เสียชีวิตได้มากถึง 3.3 ล้านคนเลยทีเดียว ในปี ค.ศ.2012 หรือหากจะนำสถิตินี้ มาตีเป็นภาพให้คนทั่วไปได้เข้าใจและเห็นภาพกันชัดเจนขึ้น คือ การดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้คนตาย 1 คน ในทุกๆ 10 วินาที

หากลองจินตนาการตามนี้ จะเห็นว่าเป็นเรื่องที่น่าวิตกอยู่ไม่น้อยเลย ทั้งนี้พบว่า เพศชายที่เป็นนักดื่มยังมีความเสี่ยงในการเสียชีวิตจากผลของการดื่มแอลกอฮอล์ มากกว่าเพศหญิงอยู่ แม้ว่า ณ ตอนนี้อยู่ อัตราการดื่มในกลุ่มผู้หญิงกำลังเริ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ก็ตาม

ปัจจุบัน 16% ของนักดื่มทั้งหมดรวมกัน ถือว่าเป็นกลุ่มที่ดื่มจัดมากๆ และยิ่งไปกว่านั้น องค์การอนามัยโลกยัง เปิดเผยอีกด้วยว่า แม้ว่าอัตราการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในหลายๆ ภูมิภาคหลักทั่วโลกที่เคยเป็นแชมป์ บริโภค แอลกอฮอล์กันสูงๆ อย่าง ยุโรป อเมริกา และแอฟริกา พบว่าอยู่ในระดับทรงตัวแล้ว ขณะที่ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และ แปซิฟิกตอนใต้ กำลังมีแนวโน้มเรื่องอัตราการบริโภคแอลกอฮอล์ที่สูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ยกตัวอย่างเช่นประเทศจีน จากแนวโน้มการดื่มแอลกอฮอล์ของประชากรในปัจจุบันทำให้คาดการณ์ว่าภายในปีค.ศ. 2025 นี้ อัตราการดื่มแอลกอฮอล์โดยเฉลี่ยจะตกอยู่ที่ 1.5 ลิตร ต่อคนต่อปี



งามหน้า นักข่าว ผู้ประกาศ โดนชีวเหตุเมาขับ



นับเป็นเรื่องงามหน้าสำหรับสถานีโทรทัศน์ช่องดับเบิลยูเอชโอทีวี ในรัฐโอไฮโอ ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นบริษัทในเครือข่ายเดียวกันกับสถานีโทรทัศน์เอ็นบีซี เมื่อ เกิดเหตุมีผู้ประกาศข่าวสาวมือรางวัล และนักข่าวหนุ่มอนาคตไกล ถูกตำรวจจับเข้าคุก ไล่เลี่ยกันในข้อหาเดียวกัน คือเมาแล้วขับรถ ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่อาจจะเกิดขึ้นเลยจริงๆ

อีริก เวตเทอร์ ผู้สื่อข่าวโทรทัศน์หนุ่ม วัย 25 ปี ถูกจับก่อนเป็นกรณีแรก โดย เขาถูกตั้งข้อหาเมาแล้วขับรถ หลังจากที่เจ้าหน้าที่ตำรวจได้เรียกให้เขาจอดรถเพื่อ ตรวจสอบว่าเหตุใด ผู้ขับขีรายนี้ถึงไม่ติดป้ายทะเบียนรถด้านหน้า ครั้นเมื่อตำรวจเรียก ให้จอดรถได้สำเร็จแล้ว นักข่าวหนุ่มกลับแสดงอาการพิรุธออกมาให้ตำรวจเห็นเองว่า กำลังเมาอยู่แน่ๆ

เพราะพลันที่เขาพุ่งออกมาจากรถและพยายาม มองหาป้ายทะเบียนที่หายไปอยู่นั้น ชายหนุ่มเดินเป๋แทบทรงตัว ไม่อยู่เลย และเมื่อโดนจับเข้าตรวจแอลกอฮอล์ ตำรวจพบว่า มีปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกายเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด ไปเยอะมาก และเพียง 1 วันให้หลังจากเหตุการณ์นี้เท่านั้น ซอนญา เฮทซุเซน นักข่าวและผู้ประกาศข่าวหญิง วัย 47 ปี จากสถานีโทรทัศน์ช่องเดียวกัน ก็บังเอิญโดนตำรวจเรียกให้จอดรถเพราะสงสัยว่าเธอกำลังมีอาการมึนเมาขณะขับรถ

ผู้ประกาศข่าวใหญ่ที่เคยได้รับรางวัลเอมมีอวอร์ดนี้ ไม่ยอมเมาไปตรวจแอลกอฮอล์ แม้จะมีอาการตาแดงก่ำ และ พุดจาแบบคนเมา เธอจึงถูกนำตัวไปโรงพัก แต่เธอก็ยังดิ้นรนไม่ยอมไปตรวจแอลกอฮอล์อยู่เช่นเดิม ท้ายที่สุดจึงโดน ตั้งข้อหาเมาแล้วขับไปตามระเบียบ

ประกวดภาพถ่ายจากโทรศัพท์มือถือ

Smoke
Free
Photo

หิวข้อ..
เขตห้ามสูบบุหรี่

ชนะเลิศรับโล่รางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ

จัดโดย สมาพันธ์เครือข่ายแห่งชาติเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ และ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)



ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

1. ปิดรับสมัคร 31 กรกฎาคม 2557
2. ประกาศผล 8 สิงหาคม 2557



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



: กฎการประกวด :

1. ต้องเป็นภาพที่ถ่ายจากโทรศัพท์มือถือเท่านั้น, สามารถใช้โปรแกรม, เทคนิคแต่งภาพในโทรศัพท์มือถือได้
2. ต้องเป็นภาพที่ผู้ส่งผลงานเป็นผู้ถ่ายเอง และไม่เคยส่งภาพนี้เข้าประกวดงานอื่นๆมาก่อน
3. ต้องมีภาพสติ๊กเกอร์เขตปลอดบุหรี่, หรือคนถือบุหรี่ หรือสูบบุหรี่ หรือควันจากบุหรี่ในที่ห้ามสูบ เป็นองค์ประกอบ
4. ต้องเป็นภาพที่ถ่ายในสถานที่ห้ามสูบบุหรี่ ดังต่อไปนี้
5. ส่งผลงานและสอบถามรายละเอียดได้ที่

email : smokefreephoto@gmail.com

ติดตามการเคลื่อนไหว และ update กิจกรรม ได้ที่

www.smokefreephoto.com

www.facebook.com/ashthailand

Tel. 081-310-3505

1. สถานบริการสาธารณสุข เช่น โรงพยาบาล คลินิก ร้านขายยา นวดแผนไทย อบไอน้ำ สปา
2. สถานศึกษา
3. สถานที่สาธารณะที่ใช้ประโยชน์ร่วมกัน เช่น สนามกีฬา สระว่ายน้ำ
4. ร้านค้า ร้านอาหาร สถานที่ให้บริการอินเทอร์เน็ต
5. สถานที่พักอาศัย โรงแรม อาคารชุด อพาร์ตเมนต์
6. สถานที่ให้บริการทั่วไป เช่น บิมน้ำมัน บิมน้ำดื่ม ร้านเสริมความงาม ร้านตัดผม
7. สถานที่ทำงาน เช่น สถานที่ราชการ ที่ทำงานเอกชน ธนาคาร โรงงานอุตสาหกรรม
8. สถานที่สาธารณะทั่วไป เช่น ตลาด สวนสาธารณะ สุขาสาธารณะ สวนสัตว์ สวนสนุก สนามเด็กเล่น

9. ศาสนสถาน เช่น วัด โบสถ์ มัสยิด
10. สถานีขนส่งทุกประเภท
11. ยานพาหนะสาธารณะทุกประเภท





ทวงสิทธิ์ ห้ามสูบบุหรี่

แอปพลิเคชันที่คนไม่สูบบุหรี่ทุกคนควรมี

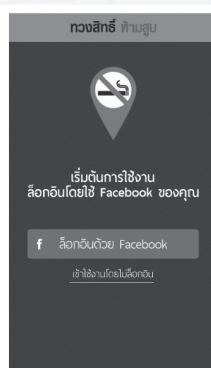
แอปพลิเคชัน "ทวงสิทธิ์ห้ามสูบบุหรี่" จะเป็นเครื่องมือหนึ่งในการรณรงค์ให้สาธารณะเข้าใจสิทธิและกฎหมาย อีกทั้งกระตุ้นให้เห็นถึงความสำคัญของพื้นที่เขตปลอดบุหรี่ และสติ๊กเกอร์ห้ามสูบบุหรี่ เพื่อเป็นการแสดงพลังและสิทธิของผู้ไม่สูบบุหรี่ จึงขอเชิญชวนทุกคนมาร่วมกันยืนยันสถานที่ปลอดบุหรี่ให้ทั่วประเทศไทยผ่านแอปพลิเคชัน "ทวงสิทธิ์ห้ามสูบบุหรี่"

วิธีการทวงสิทธิ์

ขั้นตอนที่ 1

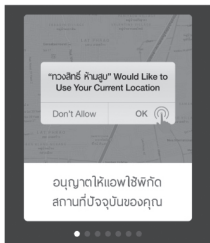
- แอปพลิเคชันนี้สำหรับผู้ใช้ Smart Phone ซึ่งสามารถดาวน์โหลด Application ได้ที่ Play Store หรือ App Store พิมพ์คำว่า ทวงสิทธิ์ ห้ามสูบบุหรี่ ก็จะปรากฏขึ้นมาให้ดาวน์โหลด
- เปิดระบบ GPS (*เปิด wi-fi เพื่อช่วยให้ระบบระบุพิกัดแม่นยำขึ้น)

ขั้นตอนที่ 2

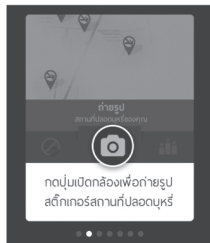


เลือกล็อกอินได้โดยใช้ facebook หรือใช้งานโดยไม่ล็อกอินก็ได้ แต่ถ้าล็อกอินผ่าน facebook เมื่อถ่ายภาพแล้ว จะสามารถเลือกแชร์ลงบน facebook ได้ด้วย

การใช้งาน



1.อนุญาตให้แอปใช้พิกัดสถานที่ปัจจุบันของคุณ



2.เปิดกล้อง ถ่ายรูปสติ๊กเกอร์สถานที่ปลอดบุหรี่

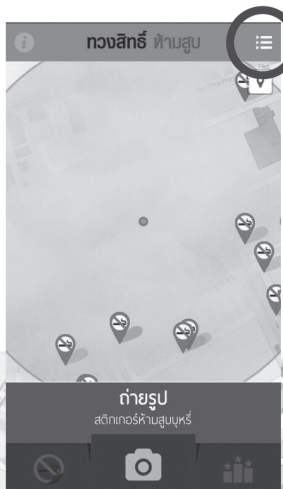


3.เลือกประเภทของสถานที่ปลอดบุหรี่



4.หมดจะปักธงทำให้ควันบุหรี่จางลง

การใช้งานส่วน Timeline

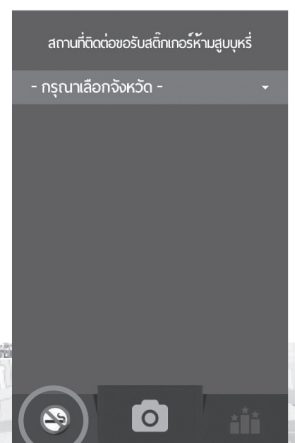


คลิกที่ตำแหน่งนี้เพื่อดู Timeline การติดสติ๊กเกอร์อื่นๆ



การดูข้อมูลสถานที่รับสติ๊กเกอร์

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ สถานที่รับขอสติ๊กเกอร์ สามารถเลือกดูได้แยกเป็นแต่ละจังหวัด



ติดตามปฏิบัติการขอคืนพื้นที่ได้ที่ ทวงสิทธิ์ห้ามสูบบุหรี่.com



NOW



Available on 20.06.14

แม้ว่าการประกวด
“The Star ค้นฟ้าคว้าดาวปีที่ 9”
ผ่านไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว
แต่ความสดใสของสาวน้อยคนนี้
ยังคงอยู่ในใจของแฟนคลับ



แบบชี

เลือก “กินดี” สร้างสุขภาพ

แบบชี-สิรินโสพิศ ปัจฉิมสวัสดิ์ ผู้เข้ารอบ 8 คน
สุดท้ายจากเวทีเดอะสตาร์ ค้นฟ้าคว้าดาวปีที่ 9 เล่าถึง
การดูแลสุขภาพของตัวเองให้ฟังว่า สิ่งสำคัญคือต้องเลือก
กินอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ และในแต่ละมื้อจะเน้น
กินผักมากเป็นพิเศษ

“เป็นคนชอบกินผักตั้งแต่เด็ก เรียกว่าถ้ากินเนื้อสัตว์ก็ต้อง
กินผักอย่างแครอทหรือแตงกวาควบคู่กันไปด้วย นอกจากนี้
ส่วนสำคัญในการเลือกกินอาหารของแบบชีก็คือ ไม่กินหวาน
เพราะอาหารที่มีรสหวาน จะทำให้อ้วนง่าย” แบบชีเผย

แบบชี เล่าเพิ่มเติมว่า นอกจากการเลือกกินอาหารแล้ว
ต้องใส่ใจในการออกกำลังกายด้วย ถ้ามีเวลามากก็จะไปวิ่ง
ออกกำลังกาย แต่ถ้าไม่มีเวลา ต้องเรียนหรือทำงานติดๆ กัน ก็จะใช้
วิธีการเดินเข้ามาทดแทนการออกกำลังกาย เลือกเดินให้มากที่สุด
ทั้งเดินไปซื้อของหน้าปากซอย เดินเล่น เป็นต้น

แม้จะอยู่ในวัยกำลังเรียน แต่เมื่อเลือกแล้วว่าจะทำงาน
ไปด้วย การบริหารเวลาให้ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญที่แบบชีพยายาม
แบ่งเวลาให้ดีที่สุด

นักร้องสาวเล่าให้ฟังว่า “ทั้งการเรียนและการทำงานเป็น
สิ่งสำคัญ ตอนนี้เรียนอยู่มหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 3 แล้ว หากช่วง
ไหนติดงาน ก็จะขออนุญาตลาหยุดกับอาจารย์ไว้ก่อนล่วงหน้า
แล้วพอเสร็จจากงานแล้ว ตัวเราเองก็ต้องกลับไปทำรายงาน
และจัดการกับเรื่องการเรียนของตัวเองให้เรียบร้อย ถ้ารู้สึกว่าย
เรียนไม่ทัน ไม่เข้าใจ ก็จะไปขอคำปรึกษาจากอาจารย์อีกครั้ง
จะได้เรียนทันเพื่อนๆ

ซึ่งการเรียนกับการทำงานให้ออกมาดี หากสุขภาพไม่ดี
จะทำไม่ได้เลย ฉะนั้นการดูแลสุขภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก
เมื่อกินและออกกำลังกายแล้ว ก็ต้องพักผ่อนอย่างเหมาะสมด้วย
หากมีเวลา ก็ควรจะนอนให้ครบวันละ 8 ชม. เพียงเท่านั้น สุขภาพ
ก็จะดี ร่างกายก็จะสดชื่นได้ทั้งวัน” แบบชีกล่าวทิ้งท้าย

ถือเป็นเคล็ดไม่ลับที่เลียนแบบได้ไม่ยาก





ฝึกสมอง ประลองสายตา

สุขลับสมองฉบับนี้ ชวนมาลับสมองกับปริศนาค้นหา ชวนมาลับสมองด้วยการมองหา “ภาพลัทธิเกอร์พื้นที่ห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ” เป็นสัญลักษณ์บุหรี่ยิ่งในวงกลมกากบาทว่ามีอยู่ด้วยกันทั้งหมด ที่อันในภาพๆ นี้ พร้อมแล้วก็ไปลุยกันเลย!



ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงาน กองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120” หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 10 สิงหาคม 2557 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 10 ท่านรับไปเลย “ผ้าปิดตาพร้อมรองเท้าในบ้าน” จากสสส.



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th



ไม่สูบ ก็เหมือนสูบบุหรี่เอง

ถ้ายังปล่อยให้มีคนสูบบุหรี่ในพื้นที่ห้ามสูบต่อไป

รวมพลังทวงสิทธิ์ห้ามสูบ ด้วยการแสดงออกเพื่อปกป้องสุขภาพของคุณ ตามสิทธิที่กฎหมายรับรองพื้นที่ห้ามสูบ เช่น ร้านอาหาร ร้านค้า สถานบริการ และอื่นๆ พร้อมมาร่วมกันรณรงค์ขยายพื้นที่ห้ามสูบ ด้วยการติดสติ๊กเกอร์ ห้ามสูบบุหรี่ ขอบรับได้ที่ www.ทวงสิทธิ์ห้ามสูบ.com



*พื้นที่นี้ห้ามสูบบุหรี่ตามกฎหมาย 1.สถานบริการสาธารณสุข 2.สถานศึกษาทุกระดับ 3.สถานที่สาธารณะ 4.ร้านค้า 5.สถานที่พัก 6.สถานบริการทั่วไป 7.ตลาดทุกประเภท 8.สถานที่ทำงาน 9.ศาสนสถาน 10.สถานีขนส่งสาธารณะ 11.ยานพาหนะสาธารณะทุกประเภท

