

สร้างสุข ☺

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 11
ฉบับที่ 160
กุมภาพันธ์ 2558

ส่งมอบ
ความรัก
สู่ “เด็กคอย คาราอิ่ง”

โฉมใหม่ ลด
**Carbon
Footprint**
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

ทำไมเราต้องมี ☺
พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ
บุหรี่ไฟฟ้า-บาราเก้ ☺
อันตรายจริงหรือ

แจก
ฟรี!



ทพ.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ผ่านพ้นไปแล้วกับเดือนแรกของปี เชื่อว่าหลายๆ ท่าน คงเริ่มต้นปีใหม่ด้วยกิจกรรมที่ดี และมีความสุขไปตลอดปี ตามแนวคิดที่ว่า **“เริ่มต้นดี ชีวิตดี”** ปีนี้ สสส. ยังคงสานต่อกิจกรรม **“สวดมนต์ข้ามปี”** ที่จัดขึ้นเป็นปีที่ 5 แล้ว

โดยปีนี้ ถือว่าประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากจำนวนคนที่เข้าร่วมมากถึง 6.5 ล้านคน ผลจากกิจกรรม **“สวดมนต์ข้ามปี”** ครั้งนี้ยังมีส่วนช่วยลดการตายจากอุบัติเหตุในคืนข้ามปีลงได้เป็นอย่างมาก

จากข้อมูลของ **“ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน”** มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติได้สรุปจำนวนผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทั้งสิ้น 341 ราย โดยลดลงจากปีที่แล้วร้อยละ 7 และเฉพาะในคืนวันที่ วันที่ 31 ธ.ค. ซึ่งทั่วประเทศมีการจัดกิจกรรม **“สวดมนต์ข้ามปี”** อัตราการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนนลดลงมากถึงร้อยละ 20

กิจกรรมสวดมนต์ข้ามปีนอกจากนำมาซึ่งความสงบของจิตใจแล้ว ยังเป็นจังหวะสำคัญที่ทุกคน จะได้ทบทวนความสำเร็จและความผิดพลาดในปีที่ผ่านมา เพื่อก้าวไปสู่ปีใหม่ด้วยทิศทาง

ที่ถูกต้องและเหมาะสม เป็นการวางทิศทางของชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

นอกจากเทศกาลปีใหม่ที่ สสส.ชวนคนไทยมาสวดมนต์ข้ามปีแล้ว ในเดือนมกราคมยังมีงานวันเด็กซึ่งในปีที่ สสส. ได้จัดงานวันเด็ก ที่อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. ในซอยงามดูพลี โดยปีนี้มีผู้มาร่วมงานจำนวนมากจนอาคารศูนย์เรียนรู้ดูเล็กไปนิดตา นอกจากงานวันเด็กที่อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะแล้ว สสส. ยังไปร่วมจัดงานที่ทำเนียบรัฐบาลและมหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งทุกแห่งก็มีเด็กและเยาวชนให้ความสนใจในบูธกิจกรรมของ สสส. เป็นจำนวนมาก

และในโอกาสวันแห่งความรักในเดือนกุมภาพันธ์นี้ สสส. ได้ส่งมอบความรักไปไกลถึง บ้านปางแดงนอก อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่ ให้กับกลุ่มเด็กชาวเขาเผ่า **“ดาราอั้ง”** ผ่านกิจกรรมที่ชื่อว่า **“ทริปดินแดนแสนดอกไม้”** ในตอน

ที่ชื่อว่า ความฝันวันเด็ก ซึ่งเป็นหนึ่งกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะที่ สสส. ทำร่วมกับผู้ไร้สถานะทางบุคคล ไร้สัญชาติไทย ไม่มีบัตรประชาชน

โดยกิจกรรมในครั้งนี้ ได้คัดเลือกกลุ่มเยาวชน รวมทั้งคนทำงาน กว่า 30 คน เดินทางไปจัดงานวันเด็กให้เด็กๆ ชาวดาราอั้ง รวมถึงทำกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างกัน จุดประสงค์ก็เพื่อให้กลุ่มเยาวชนคนเมืองได้รู้จักความแตกต่างของวิถีชีวิต ไปพร้อมกับความเข้าใจในปัญหาความสำคัญของสถานะทางบุคคลที่น้อยคน (เมือง) จะเข้าใจ

สสส.อยากชวนคนไทยให้มองความรักที่กว้างกว่าความรักของหญิงชาย แต่เป็นความรักที่ลึกซึ้งและบริสุทธิ์ที่เราสามารถมอบให้กับคนที่ยากไร้และลำบากกว่าเรา หากพวกเรา ร่วมกันส่งความรักให้แก่กันแล้ว สังคมไทยก็จะเป็นสังคมที่น่าอยู่ตลอดไป

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 11 ฉบับที่ 160 กุมภาพันธ์ 2558

สร้างสุข ☺



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

จาก “คนเมือง” ถึง “ดาราอั้ง”
เกิดเป็น “ความรัก” ในความไม่สมบูรณ์แบบ

4

สุขสร้างได้

ความจริงที่ต้องรู้ พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ

10

เกร็ดความสุข

“บารากู-บุหรี่ไฟฟ้า” ภัยร้ายยาสูบที่ควรรู้

14

สุขรอบบ้าน

งดหม่ำยามค่ำ ลดเสี่ยงอ้วน ลดเสี่ยงอายุสั้น

16

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนดังสุขภาพดี

“ความรัก ต้องรู้จักรอ” ตูล ไวฑูรเกียรติ

22

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสทศกร กรุงเทพมหานคร 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

จาก “คนเมือง” ถึง “คาราอิง”

เกิดเป็น “ความรัก” ในความไม่สมบูรณ์แบบ



สวัสดี
เดือนแห่ง
ความรัก
กุมภาพันธ์

ในยุคที่ “ความรัก” เป็นเพียงปัจจัยรองหรือที่เรียกว่า “**ส่วนสนับสนุน**” ให้ชีวิตมนุษย์เราสมบูรณ์ในแบบที่แต่ละคนอยากจะเป็น

คำถามคือ แล้วแบบไหนที่คุณคิดว่า “มันสมบูรณ์แบบ” (Perfect) ???

“มีเงิน มีทอง

หรือมีบ้าน มีรถ

หรือมีเวลาว่างมากพอสำหรับการท่องเที่ยว

หรือมีงานทำ มีเงินเดือนเยอะๆ

หรือมีสุขภาพแข็งแรง

ฯลฯ”

หลากหลายคำตอบที่เราได้ยิน ไม่ต่างไปจากนี้มากนัก ขึ้นอยู่กับสถานภาพทางสังคมของแต่ละบุคคล โดยทั้งหมดทั้งมวล อย่าลืมนะว่ามี “**ความรัก**” เป็นเพียงส่วนเติมเต็มให้ชีวิตฟินมากยิ่งขึ้น

แต่สำหรับคนบางกลุ่มรู้หรือไม่ว่า “**ความสมบูรณ์แบบ**” ของพวกเขาต่างออกไป ไม่ใช่ทรัพย์สินสมบัติ สิ่งของนอกกาย แต่มันคือ “**บัตรประชาชน**” บัตรใบเดียวที่ยืนยันสถานะความเป็นคนไทย สัญชาติไทยให้กับผู้ครอบครองบัตร

ที่กำลังพูดถึงนี้ คือชาวเขาเผ่า “**ดาราอั้ง**” ที่บ้านปางแดงนอก อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่ กลุ่มคนชายขอบ 300 กว่าครัวเรือนที่กำลังตั้งตารอคอย “**สัญชาติไทย**” ของพวกเขาอย่างใจจดใจจ่อ

ก่อนที่จะก้าวกระโดด ดราม่าไปไกลถึงเรื่อง “**ความไม่สมบูรณ์แบบ**” นั้น ขอวกกลับมาประเด็น “**ความรัก**” ความสวยงามของชีวิตกันดีกว่า

ในช่วงวันเด็กที่ผ่านมา เด็กๆ รวมทั้งผู้ใหญ่ ชาวดาราอั้ง มีใบหน้าที่เต็มไปด้วยความสุขอีกครั้ง เมื่อพวกเขาเหล่านั้นได้รับ “**ความรักบริสุทธิ์**” จากเยาวชนคนเมือง ที่นอกจากนำความรัก ความอบอุ่นไปสู่ภัยหนาวเกือบ 0 องศา ยังได้หอบหิ้วขนมหม่นเมย อุปกรณ์เครื่องเขียน กิจกรรมดีๆ ไปสร้างความสนุก ปลูกความสดใสให้เกิดขึ้น ณ บ้านปางแดงอีกครั้ง

และนั่นคือ “**ทริปดินแดนแสนดอกไม้**” ที่หมายถึงโลกของเรางดงามได้ด้วยความหลากหลายและแตกต่าง การเดินทางครั้งนี้ได้พาเยาวชน คนทำงานจากหลากหลายสังคม กว่า 30 ชีวิต ที่ต่างยังมีความฝันที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสังคมสมบูรณ์แบบให้กับเด็กๆ ชาวดาราอั้ง ในตอนที่ชื่อว่า “**ความฝันวันเด็ก**”

บอกก่อนว่า 30 ผู้เข้าร่วมทริป ไม่ได้คัดเลือกกันมาง่ายๆ ที่เหตุผลสำคัญในการคัดสรร “**พี่ก้อง**” บอกว่า เขาจะเลือกจากคนที่อยากเข้าร่วมกิจกรรมจริงๆ เพราะเราไม่ได้จัดเพื่อพาคนมาเที่ยว แต่มาเพื่อเรียนรู้ แลกเปลี่ยนและเข้าถึงวัฒนธรรมของดาราอั้ง และเมื่อเขามาด้วยความสนใจจริงๆ การสื่อสารระหว่างคนสองกลุ่มก็จะเป็นไปได้ง่ายขึ้น

ซึ่งทริปนี้เป็นครั้งที่ 2 ที่เป็นการร่วมมือกันระหว่าง “**สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ**” หรือ **สสส.** กับ “**พี่ก้องอะเคย์**” ทรงกลด บางยี่ขัน

ที่มาาร่วมกันทำโครงการ “**เข้า (ไป) ในใจ**”

เพื่อคิดและผลิตสื่ออย่างสร้างสรรค์ เพื่อช่วยบรรเทาปัญหาบางความเลื่อมล้ำในสังคมให้ทุเลาลงไป

ซึ่งงานนี้ “**พี่ก้อง**” เลือกที่จะใช้ “**การเดินทาง**” เป็นเครื่องมือสำคัญในการเข้าถึงปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเกิดเป็น การเดินทางที่ชื่อ “**ดินแดนแสนดอกไม้**”

“**พี่ก้อง**” แม่เหล็กสำคัญ ของกิจกรรมดีๆ ครั้งนี้ เล่าอีกว่า ดินแดนแสนดอกไม้ เป็นโครงการที่เราจัดขึ้นเพราะอยากสร้างมิตรภาพ สร้างเพื่อนระหว่างคนเมืองกับคนในชุมชนที่อยู่ห่างไกล โดยครั้งนี้ เรารวมตัวกันไปจัดกิจกรรมวันเด็ก ที่ชุมชนปางแดงของชาวดาราอั้ง หรือ ปะหล่อง ซึ่งคนเมืองจะได้สัมผัสวิถีชีวิตและรับรู้ถึงความเป็นมาของดาราอั้ง ชนเผ่าที่มีทั้งภาษาท้องถิ่น ประวัติศาสตร์เรื่องเล่า ภูมิปัญญา ศิลปะ ดนตรี อาหาร การแต่งกาย ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของเขา



และเมื่อเราได้เรียนรู้สิ่งเหล่านี้ก็จะเกิดการยอมรับในตัวตนของพวกเขา มากขึ้น นอกจากเรื่องสัญชาติแล้ว พวกเขายังได้เรียนรู้ธรรมชาติ รู้จักคนอีก กลุ่มหนึ่งในบริบทที่ต่างออกไป และอย่างน้อยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 30 คน ก็จะมองกลุ่มคนที่ไร้สัญชาติเปลี่ยนไปเขาว่า คนไร้สัญชาติก็เป็นคนไทยเหมือนกัน

“ผมอยากจะทำให้กระบวนการเหล่านี้อยู่กับชุมชนต่อไป เนื่องจากชุมชน ปางแดงไม่ใช่สถานที่ท่องเที่ยว แต่การได้พบเจอผู้คนก็ให้ความสำคัญและใส่ใจ พวกเขาดูจริงจัง จะทำให้เขาเกิดความมั่นใจว่าวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ รวมทั้งภาษา ที่เขาพูด ไม่ได้เป็นสิ่งที่แตกต่างหรือแปลกแยกแต่เป็นสิ่งที่มีความ

และการทำกิจกรรมแบบนี้ เราจะจัดเพียงปีละครั้ง เพื่อต้องการผู้คนที่ สนใจจริงๆ ได้แสดงความตั้งใจเข้าร่วมถึงที่สุด แม้ว่ากระบวนการนี้จะไม่ได้ยิ่งใหญ่ ไม่ได้เข้าถึงผู้คนหมู่มาก และไม่ได้เปลี่ยนแปลงเชิงนโยบายมากนัก แต่ผมเชื่อว่า จะเป็นการเปลี่ยนแปลงเชิงลึกในจิตใจของแต่ละคนได้แน่นอน” พี่ทองบอก

“ดินแดนแสนดอกไม้” จึงเปรียบเสมือนทริปเพื่อสร้างความเข้าใจอันดี ระหว่างกลุ่มคน 2 กลุ่ม ที่ในชีวิตจริง อาจมีโอกาสน้อยมากที่จะได้พบเจอกัน

โดยใช้ “การเดินทาง” นำพา “ความรัก” ความอบอุ่น จากอกพี่ๆ มาส่งต่อให้ กับเด็กๆ ชาวดารารอิ่ง ให้พวกเขาได้รู้จักมิตรภาพดี ระหว่างคนกรุงและเด็กดอย ซึ่งหากมองดูผิวเผินอาจเหมือนกิจกรรมบริจาคสิ่งของทั่วไป แต่ถ้ามองลึกไป ใน แต่ละกิจกรรมตลอด 4 วัน 3 คืน (9-12 มกราคม) ชาวค่ายทั้ง 30 คน ได้รู้จัก การทำเครื่องมือ (ของเล่น) สำหรับใช้เป็นสื่อกลางในการเข้าหาเด็กๆ อีกด้วย

ไม่ว่าจะเป็นหน้ากากทำมือ, ลูกจิ้งกักลิงจากเศษเสื่อยืด, การทำตุ๊กกระดาด หรือจะเป็นการแสดงต่างๆ อาทิ หุ่นเงา, การเล่านิทานทำมือ ฯลฯ

ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดทั้งมวลได้รับการสนับสนุนจาก “มูลนิธิสื่อชาวบ้าน” หรือ “มะขามป้อม” ซึ่งถือว่าเป็นคนสนิทคนรู้ใจ “ชาวดารารอิ่ง” ที่เข้ามาสร้างสรรค์ กิจกรรมสนุกๆ ให้กับน้องๆ ที่เข้าร่วมทริป รวมถึงเป็นหัวหอกสำคัญในการจัด กิจกรรมวันเด็กดีๆ ครั้งนี้อีกด้วย

“สำหรับชาวดารารอิ่ง ทางมะขามป้อม ได้เข้าไปเป็นอีกชุมชนที่ได้รับฝึกอบรม เด็กๆ ชาวดารารอิ่งในหลายๆ กิจกรรม และ ที่ได้ผลดีที่สุดคงจะเป็นการฝึกกายกรรม เนื่องจากพี่อาสาสมัครมะขามป้อม มีความสนใจเรื่องกายกรรม และมีความเห็น ตรงกันว่าทักษะกายกรรมเหมาะกับเด็กๆ ดารารอิ่ง และยังเป็นการฝึกวินัย ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม การยอมรับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น และช่วยให้เด็กๆ เติบโตขึ้นด้วย เราจึงนำกายกรรมมา เป็นส่วนหนึ่งในการถ่ายทอดประเด็น ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในชนเผ่าดารารอิ่ง” พี่หมีบอก

กิจกรรมดีๆ ที่เกิดขึ้นในทริปนี้ล้วน สร้างความสุขให้ทั้งเด็กๆ ชาวดารารอิ่ง และพี่ๆ ชาวแคมป์ จนเกิดเป็นความ ประทับใจผ่านรอยยิ้มตลอดทั้งทริป จนอาจจะทำให้ลืมประเด็นสำคัญไปเลย ว่า “ดารารอิ่ง” คือกลุ่มคนที่ยังไร้สัญชาติ และเขายังรอคอยสิ่งนี้มาตลอดชีวิต

ซึ่งหากจะไม่พูดถึงก็คงไม่ได้ เพราะ นี่คือ “วัตถุประสงค์หลัก” ของการเดินทาง มาทริปนี้ นั่นเอง

“ญาดา เกรียงไกรวุฒิกุล” หรือ พี่หมี

ผู้จัดการมูลนิธิสื่อชาวบ้าน (มะขามป้อม) เล่าถึงการ เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ว่า สำหรับกิจกรรมครั้งนี้ ทางมะขามป้อม ขอร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสานฝัน วันเด็กให้กับเด็กๆ ชาวดารารอิ่ง ผ่านกิจกรรมสนุกต่างๆ ที่ทาง เรานัดและทำมาโดยตลอด



“คำ นายอนวล” หญิงวัยกลางคน หัวหน่าชุมชนชาวคาราอิ่ง
คณะกรรมการหมู่บ้านมั่นคง เล่าให้ฟังถึงความเหลื่อมล้ำจุดนี้ว่า

“ตอนนี้สถานะของเราคือไร้สัญชาติ สิ่งที่เกิดขึ้นตลอดคือ เวลาจะเข้าโรงพยาบาลก็จะมีปัญหา ตอนนี้บางคนจะได้ใบกำกับว่าเป็นต่างด้าวถาวร แต่ถ้าอยากได้สัญชาติจะต้องมีรายได้ 30,000 บาท ต่อเดือนก่อน ซึ่งเราจะไปหามาจากไหน ถ้าเราหาเงินขนาดนั้นได้ เราไม่ต้องการสัญชาติแล้ว ปีหนึ่งทำงานรวมเงินแล้ว เรายังทำไม่ได้ถึง 30,000 เลย

อาชีพรับจ้างเกี่ยวข้าว เก็บข้าวโพด เก็บถั่วลิสง คืออาชีพที่พวกเราทำ เพราะเราไม่มีสัญชาติ เราจะไปทำงานอื่นได้อย่างไร ที่สำคัญเขาจำกัดเขตพื้นที่เราไว้ได้ไกลสุดแค่ในตัว จ.เชียงใหม่”

“ถ้าเรามีสัญชาติแล้วเราจะทำงานอย่างอื่นสะดวกกว่า แต่พอไม่มี บางคนก็คิดสั้น ไปทำงานที่ไม่ค่อยดี ตอนนี้เด็กๆ ที่ไม่มีสัญชาติที่กำลังเรียนอยู่มีปัญหาเรื่องกู้ยืมเงินเรียน พ่อแม่เด็กก็ไม่มีเงินส่งลูกไปเรียน ลูกอยากเรียนก็ไปเรียนไม่ได้”

นี่คือเสียงสะท้อนที่เกิดจากความเหลื่อมล้ำที่เกิดขึ้นจริง

แม่ใบหน้าของ “พีคำ” จะเต็มไปด้วยรอยยิ้มต้อนรับคณะผู้ร่วมกิจกรรมอย่างดีบด แต่ถ้ามองลึกกลงไปเห็นได้ชัดว่า ข้างในจิตใจนั้นหม่นหมอง แต่ถึงกระนั้น หัวหน่าชุมชนคนนี้ก็ยังคงหน้าตั้งตาทำอาหารมื้อพิเศษเพื่อเลี้ยงต้อนรับ-ขอบคุณคณะผู้ร่วมทริปครั้งนี้อย่างเต็มที่

ไม่ว่าจะเป็น น้ำพริกแห้งถั่วเน่ารสแซบ, หมูหลามกระบอกใหญ่ อาหารท้องถิ่นรสเลิศ, หมูย่าง, ผัดผัก ฯลฯ เอาเป็นว่าไม่มีใครไม่อิ่มในทริปนี้

“พวกเราตั้งใจ ที่มีกิจกรรมวันเด็กเกิดขึ้นในหมู่บ้านของเรา เด็กๆ สนุก ผู้ใหญ่อย่างเราก็มีความสุขที่เห็นลูกหลานมีรอยยิ้ม เราตั้งใจที่คนเมืองกรุงยังมองเห็นพวกเรา และให้ความสำคัญในเรื่องที่เราไม่มีสัญชาติ เราขอบคุณมากๆ”

คำขอบคุณที่มาจากความจริงใจของ “พีคำ” ทำเด็กๆ ชาวค่ายหลายคนต้องเข้าไปโอบกอด บ้างก็มีน้ำตาแห่งความปรีดีซึมซาบออกมา บ้างก็ยิ้มด้วยความจริงใจ

นี่ยังไม่รวมเสียงจากเด็กดอย “ดาราอั้ง” ที่น่ารักสดใส ไร้การปรุงแต่ง ทุกคำพูดของเด็กน้อยเหล่านี้ มันใจได้ 100% ว่ามาจากความจริงใจจนได้ใจพี่ๆ ผู้ร่วมทริปกันไปเลยทีเดียว





“เพ็ญศิริ สอนบุตร” น้องอ๋อม อายุ 26 ปี นักพัฒนาชุมชน
กิจการเพื่อสังคมโลเคิล อไลค์ (Local Alike, Co. Ltd.) 1 ใน 30 คนที่
ได้รับการคัดเลือกเข้าร่วมกิจกรรมนี้ บอกเล่าความประทับใจว่า

“ประทับใจเรื่องการสื่อสารของเพื่อนร่วมเดินทาง
และกลุ่มมะขามป้อมที่เป็นเหมือนแรงดึงดูดและการ
มีส่วนร่วม รวมถึงการสร้างพลัง ทำให้เราย้อนกลับ
มามองและรู้จักตัวเอง และนึกถึงคนอื่นมากขึ้น
นอกจากนี้ เราได้รับรู้ถึงประเด็นเสี่ยงที่มีทั้ง
ข้อจำกัดและท้าทายอย่างเรื่องการขอ
สัญชาติไทย ของชาวดารารอที่ถูกลำ
เสนอในเชิงสร้างสรรค์ในรูปแบบของ
การแสดงกายกรรมและการละคร”

น้องอ๋อม บอกต่อว่า “ในฐานะที่
ตนเป็นมนุษย์ตัวเล็กๆ คนหนึ่ง สิ่ง
ที่จะทำได้คือการนำประสบการณ์
ความประทับใจและข้อคิดดีๆ สื่อสารให้
สังคมได้รับรู้ โดยเริ่มจากสิ่งที่ใกล้ตัวเรามาก
ที่สุด คือโซเชียลมีเดีย ไม่ว่าจะเป็น เฟสบุ๊ก
อินสตาแกรม หรืออะไรก็ตาม ซึ่งปัจจุบัน
มีบทบาทสำคัญต่อสังคมมากพอสมควร
การถ่ายทอดเรื่องราวลักษณะนี้ อย่างน้อย
ก็ส่งไปถึงผู้ที่ให้ความสนใจในเรื่องเดียวกัน
ทำให้เกิดการพูดถึงกันจากวงเล็กๆ และขยาย
ใหญ่เป็นวงกว้างมากขึ้น จนเกิดการขับเคลื่อน
เล็กๆ ให้สังคมหันมาสนใจ เพียงแค่นี้ก็เป็นสิ่งที่
ภูมิใจแล้วค่ะ”

มาต่อกันที่ นิสิตปริญญาโท ภาควิชาพันธุ์-
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ **“อสรี
ศิริพันธุ์” หรือ นกกระเจิบ** อายุ 28 ปี เล่าถึงความ
ประทับใจของตนเองว่า ที่ตัดสินใจสมัครร่วม
กิจกรรมเพราะตามรอยหนังสือหน่อไม้ของพี่กอง
ทรงกลด บางยี่ขัน ซึ่งตนอยากมาเห็นมะขามป้อม
และเชียงดาว โดยหวังว่าจะได้รับแรงบันดาลใจ
และพลังชีวิตกลับไป แต่สิ่งที่ได้รับตลอดระยะ
เวลา 3 วัน 2 คืน กลับมากกว่าที่คาดหวังไว้

“ประทับใจกิจกรรมสุดท้ายในคืนงาน
วันเด็กมากที่สุด นั่นคือ การมอบของขวัญให้เด็กๆ
ดารารอ โดยที่ไม่ได้บอกก่อน ซึ่งภาพที่เราเห็นคือ
แววตาที่เต็มไปด้วยความสุข รอยยิ้มที่บ่งบอกว่า
ดีใจมาก ซึ่งเราไม่เคยเห็นภาพแบบนี้มานานจาก
คนรอบตัว ซึ่งเราเองก็ซึ้งและดีใจมากที่ได้เป็น
ผู้ให้กับเด็กๆ ซึ่งตลอดทั้งวันเราเป็นผู้รับจาก
เด็กๆ มาโดยตลอด ไม่ว่าจะเป็นรอยยิ้มจริงใจที่
เป็นเหมือนพลังและแรงบันดาลใจให้กับพวกเรา
ที่ได้เชื่อว่าเป็นชาวเมืองผู้โดดเดี่ยว ได้มีกำลังใจ
กลับไปด้วย”

แม้ทริปนี้จะจบลงแบบ Happy Ending
หลงและเหลือไว้เป็นเพียงความทรงจำดี
ระหว่างกัน

แต่ก็ไม่สำคัญเท่ากับ **“ความรัก”** ที่เกิดขึ้น
โดยไม่มีเงื่อนไขของคนทั้ง 2 (กลุ่ม) ที่ต่างมอบ
ให้กัน เต็มให้กัน จนทำให้ลืมส่วนที่ขาดไปได้
ชั่วขณะหนึ่ง





คาราอิง ควงคาราแห่ง “เชียงดาว”

มาทำความรู้จักคนกลุ่มนี้ ชาวเขาเผ่า
“คาราอิง” แห่งบ้านปางแดง อ.เชียงดาว
จ.เชียงใหม่ กันสักหน่อย

“คาราอิง” หรือ “ปะหล่อง” แปลว่า ชนเผ่าที่ชอบ
อยู่บนภูเขา ซึ่งเป็นชื่อดั้งเดิมของชนเผ่านี้ ปกติชนเผ่านี้
เรียกตนเองว่า คาราอิง ส่วนชื่อปะหล่องนั้นเป็นชื่อที่ชน
กลุ่มพม่าขนานนาม โดยทั่วไปชนกลุ่มนี้ไม่ชอบให้เรียกว่า
ปะหล่องด้วยเหตุผลที่ว่าไม่ใช่ภาษาตนเอง

ทั่วโลกมีคาราอิงอยู่ 3 แบบ คือ คาราอิงว่องหรือ
ที่รู้จักกันทั่วไปว่าคาราอิงดำ กลุ่มนี้แต่งกายคล้ายๆ กับ
ลาหู่แซแล คาราอิงเหร่งหรือคาราอิงแดง และคาราอิงลู่
หรือคาราอิงขาว

สำหรับชนเผ่าคาราอิงทั้ง 3 กลุ่ม มีความแตกต่างกัน
เช่น ภาษา จะมีการออกเสียงหนักและเบาต่างกัน ตลอดถึง
การออกเสียง ซึ่งบางกลุ่มเน้นเสียงสูง มีบางกลุ่มที่เน้น
เสียงต่ำ

ถึงแม้ว่ามีความต่างกันในการพูดและการ
แต่งกายแต่ก็สามารถสื่อสารกันได้ ปัจจุบันชนเผ่าคาราอิง
อยู่ในประเทศพม่า (ที่น้ำสั้งซ์ เชียงตุง และเมืองกึ่ง)
ประเทศจีนและประเทศไทย ในส่วนประเทศไทยนั้นล้วนแต่
เป็นคาราอิงเหร่งหรือแดง

อีกจุดสังเกตที่เป็นตัวบ่งบอกว่าเป็นคาราอิงกลุ่มไหน
ให้ดูสีของเสื้อผ้า การแต่งกายของผู้หญิงตรงผ้าถุง
ปัจจุบันประชากรคาราอิงในประเทศไทยนั้นมีประมาณ
8,000 คน

จากกรณีคอลัมน์สุขภาพประจำฉบับ เรื่อง เทรนด์ “กินดี” ปี 2558 ฉบับที่ 159

ประจำเดือนมกราคม 2558 นำเสนอเนื้อหาที่ผิดพลาดในตารางกลุ่มอาหาร
หน้า 8 นั้น ทางกองบรรณาธิการ ต้องขออภัยอย่างสูง โดยจากการตรวจสอบแล้ว
พบว่าเป็นความผิดพลาดทางเทคนิคการจัดวางตัวหนังสือที่อาจจะคาดเคลื่อน
ไม่ใช่ความผิดพลาดของเนื้อหาและแหล่งข้อมูลแต่อย่างใด

ทั้งนี้ กองบรรณาธิการ
ของแก้ไขเนื้อหาที่ถูกต้อง
ตามตารางด้านข้างนี้



กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,600	2,000	2,400
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	4(6)	5	6
ผลไม้	ส่วน	3(4)	5	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
นม	แก้ว	2(1)	1	1
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ	ช้อนชา	ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น		





สนับสนุน

พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ

เพื่อปกป้องเด็กและเยาวชนไทย



“เยาวชนไทย 10 คนที่ติดบุหรี่ 7 คนจะติดไปตลอดชีวิต”
“3 ใน 10 คน ต้องสูบบุหรี่เฉลี่ย 20 ปีก่อนที่จะเลิกได้”

ความจริงที่ต้องรู้

พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ

เพราะบุหรี่ เป็นสารเสพติด การปกป้องไม่ให้เยาวชนตกเป็นทาสสิ่งเสพติดจึงเป็นเหตุผลหลักที่เราต้องช่วยกันในทุกๆ ทาง ซึ่งกฎหมายถือเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะคอยกำกับดูแลไม่ให้เกิดการตลาดที่ล้ำเส้น โดยเฉพาะเมื่อ “เยาวชน” ตกเป็นเป้าสำคัญ

การปรับปรุงกฎหมายเพื่อควบคุมการบริโภคยาสูบ ด้วยการผลักดันร่าง พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ..... ถือเป็นการปรับปรุงกฎหมายครั้งใหญ่ในรอบ 20 กว่าปี โดยเป็นการรวมกฎหมาย 2 ฉบับ คือ พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ และ พ.ร.บ.คุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ มาปรับปรุงให้เท่าทันต่อเทคนิคการตลาดใหม่ๆ ผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดใหม่ๆ ที่ออกมากระตุ้นตลาดหาลูกค้าหน้าใหม่ และคงลูกค้าหน้าเก่า

กว่าจะออกมาเป็น ร่าง พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ..... ได้ผ่านการทำประชาพิจารณ์ตามกระบวนการกฎหมาย มีการรับฟังความคิดเห็นจากทุกภาคส่วน และทุกภาคของประเทศ โดยใช้เวลากว่า 3 ปี กว่าจะเป็นกฎหมายฉบับนี้ ซึ่งเนื้อหาสาระถูกปรับให้สอดคล้องกับอนุสัญญาควบคุมยาสูบ ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งประเทศไทยเป็นหนึ่งใน 179 รัฐภาคี

เหตุที่ เยาวชน ตกเป็นเป้าหมายสำคัญ และต้องร่วมกันปกป้อง เพราะด้วยธรรมชาติวัยรุ่นเป็นวัยอยากรู้อยากลอง เป็นวัยติดเพื่อน อยากรับที่ยอมรับไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตามเพื่อให้เข้ากับเพื่อนได้ จึงเป็นกลุ่มวัยสำคัญที่จะชักชวนให้ลองอะไรได้ง่ายๆ ทางการตลาดวัยรุ่นจึงเป็นเป้าหมายที่หอมหวานเสมอ

สอดคล้องกับการที่ลูกค้ารายเก่าของบริษัทบุหรี่ที่เริ่มป่วย เสียชีวิตไปเรื่อยๆ ทำให้บริษัทบุหรี่ต้องหาลูกค้ารายใหม่มาทดแทน กลุ่มเยาวชนเป็นกลุ่มที่ถูกหมายหัวที่สุด เพราะเมื่อเสพติดก็จะกลายเป็นลูกค้าไปต่อเนืองยาวนานกว่าจะเลิกได้ หรือ ไม่ก็เลิกไม่ได้เลย

พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบฉบับใหม่ จึงเน้นควบคุมอุตสาหกรรมยาสูบ ไม่ให้สร้างการตลาดเพื่อดึงดูดให้เยาวชนสนใจยาสูบทุกรูปแบบ โดยเฉพาะการพัฒนารสชาติใหม่ๆ การออกผลิตภัณฑ์รูปแบบใหม่ การลดราคาด้วยการขายแยกซอง และ ออกแบบบรรจุภัณฑ์ที่สวยงาม การส่งเสริมการขายที่ร้านค้าปลีก เช่น การโฆษณาที่จุดขายห้ามการตลาดด้วยสื่อต่าง รวมทั้ง





การใช้สื่อบุคคลเช่น ฟรีดดี และการโฆษณาผ่านสื่อออนไลน์ โดยไม่มีมาตรการใดบังคับเกี่ยวกับการปลุกยาสูบหรือการขายใบยาสูบ

ประมาณการณ์ว่าถ้าป้องกันนักสูบรายใหม่ได้ไม่ต่ำกว่าปีละ 1 แสนคน จะลดความสูญเสียทางเศรษฐศาสตร์ได้เฉลี่ย 15,800 ล้านบาทต่อปี

ที่ต้องเร่งหามาตรการใดๆ ก็เพราะเมื่อดูจากสถิติพบว่าจำนวนคนไทยที่สูบบุหรี่ในปี 2556 ลดลงจากปี 2534 เพียงเล็กน้อย แต่แนวโน้มอัตราการสูบบุหรี่กลับสูงขึ้นในกลุ่มเยาวชนและสตรี จากสถิติพบว่าเยาวชนไทย 10 คนที่ติดบุหรี่ 7 คนจะติดไปตลอดชีวิต และใน 3 คนที่เหลือ ต้องสูบบุหรี่เฉลี่ย 20 ปีก่อนที่จะเลิกได้

การจะปกป้องเยาวชน จึงจำเป็นต้องมีเครื่องมืออย่างกฎหมายที่เข้มแข็ง

กฎหมายฉบับใหม่ พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ..... จึงปรับปรุงเพื่อหวังลดจำนวนนักสูบหน้าใหม่ เพิ่มผู้เลิกบุหรี่ให้มากขึ้น และลดค่าใช้จ่ายการการรักษาโรคที่เกิดจากบุหรี่

กฎหมายปรับเปลี่ยนแก้ไขอะไรบ้าง

คำนิยาม เพื่อให้ทันกับกลยุทธ์ของบริษัทบุหรี่

“ผลิตภัณฑ์ยาสูบ” ให้หมายรวมถึงผลิตภัณฑ์ยาสูบใหม่ๆ อาทิ บุหรี่ไฟฟ้า บารากู่

“การโฆษณา” ให้ครอบคลุมการสื่อสารการตลาดรูปแบบใหม่ๆ อาทิ การใช้สื่อบุคคล “ฟรีดดี”

เพิ่มมาตรการ ป้องกันการเข้าถึงผลิตภัณฑ์ยาสูบของเยาวชน

ห้ามขายผลิตภัณฑ์ยาสูบแก่ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี จากปัจจุบันกำหนดไว้ที่ 18 ปี

ห้ามขายผลิตภัณฑ์ยาสูบผ่านทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ให้ครอบคลุมในทุกสื่อ

ไม่แบ่งขาย ป้องกันการซื้อในกลุ่มเด็ก

ห้ามขายบุหรี่ซิการ์แรตที่บรรจุของน้อยกว่ายี่สิบมวน

ห้ามแบ่งขายเป็นมวนๆ แม้ปัจจุบันห้ามอยู่แล้ว แต่อาจไม่ชัดเจนทำให้ถูกละเมิด

เพิ่มข้อห้ามโฆษณาทางอ้อม แม้ปัจจุบันจะห้ามโฆษณาแบบ ToTal Ban

หรือห้ามทั้งหมดแต่ก็เกิดการตลาดแบบใหม่ๆที่ต้องตามให้ทัน

ห้ามการสื่อสารการตลาดในสื่อต่างๆ รวมถึงการใช้สื่อบุคคล เช่น ฟรีดดี

ห้ามเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับ “กิจกรรมเพื่อสังคม” หรือ CSR ของบริษัทบุหรี่ ในทุกสื่อ

เพิ่มข้อกำหนด ให้สอดคล้องอนุสัญญาควบคุมยาสูบ องค์การอนามัยโลก

ห้ามส่วนราชการรับการอุปถัมภ์จากธุรกิจยาสูบ

กำหนดลักษณะของจุดขายปลีกยาสูบ และต้องแสดงสื่อคำเตือนพิษภัยคู่กัน

กำหนดให้บริษัทบุหรี่ต้องจัดส่งรายงานประจำปีให้คณะกรรมการควบคุมการบริโภคยาสูบ

กำหนดแนวทาง ขั้นตอนการติดต่อกับเจ้าหน้าที่รัฐเฉพาะที่จำเป็น เพื่อลดการแทรกแซง

คุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ เพื่อปกป้องจากควันบุหรี่มือสอง

กำหนดให้ผู้เจ้าของสถานที่สาธารณะ รับผิดชอบไม่ให้มีการสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่

ปรับปรุงขั้นตอนการบังคับใช้กฎหมายเขตปลอดบุหรี่



ความเข้าใจผิดต่อกฎหมาย



จะกระทบโซว์ห่วย??

ไม่จริง เพราะร่าง พ.ร.บ. มีส่วนที่เกี่ยวข้องกับร้านค้าปลีก คือ ห้ามฝ่าฝืนทำการโฆษณา ณ จุดขาย และห้ามจำหน่ายบุหรี่แบบแบ่งขายเป็นมวนๆ เท่านั้น เพื่อช่วยให้เด็กๆ ที่มีกำลังซื้อน้อยเข้าถึงบุหรี่ได้ยากขึ้น ทำให้เกิดนักสูบหน้าใหม่น้อยลง

ส่วนรายได้รวมแล้ว พบว่าร้านค้ารายย่อยมีกำไรจากบุหรี่เพียงประมาณ 840 บาทต่อเดือน และกฎหมายนี้จะทำให้กำไรจากยอดขายบุหรี่หายไปเพียง 2% ซึ่งเป็นสิ่งที่เทียบกันไม่ได้กับอนาคตของเยาวชน ที่จะต้องกลายเป็นทาสของบุหรี่ไปอีกนาน



จะกระทบผู้ปลูกใบยาสูบ??

ไม่จริง เพราะไม่มีกฎหมายข้อใดระบุถึงข้อห้ามเกี่ยวกับการปลูกใบยาสูบ และสัดส่วนของการปลูกใบยาสูบในประเทศไทย ปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นการปลูกเพื่อส่งออกถึง 68% และบุหรี่ที่มาขายในประเทศก็เป็นใบยาสูบจากประเทศที่มีต้นทุนการผลิตต่ำกว่าไทยเป็นส่วนใหญ่

ดังนั้น ชาวไร่จะได้รับผลกระทบจากการลดอุปสงค์ภายในประเทศไม่มาก และมีระยะเวลาในการปรับตัวไปปลูกพืชอื่นๆ ที่มีผลเสียต่อสุขภาพน้อยกว่าได้ด้วย เพราะการปลูกยาสูบนั้นใช้สารเคมีจำนวนมาก ทำให้ชาวไร่ต้องรับผลกระทบจากความเสี่ยงของโรคมะเร็ง



คุณวิยะดา แคนตะเคียน

ตัวแทนผู้ค้าปลีก

บริษัทบุหรี่ยุคใหม่ มีการให้ซองขนาดเล็กเพื่อใช้แบ่งขายมาด้วยทุกครั้ง ซึ่งหากร้านโชห่วยแบ่งขายจะได้กำไรเพิ่มขึ้น เป็นซองละ 20 บาท จากปกติที่ได้กำไรซองละไม่กี่สตางค์ ซึ่งกลุ่มลูกค้าที่มาซื้อแบบปลีกส่วนใหญ่ก็มีแต่กลุ่มเด็กและเยาวชน เนื่องจากมีกำลังซื้อน้อยกว่า การที่ร้านค้าไม่เห็นแคเยาวยชน ไม่เห็นแก่ลูกหลาน ไม่ทำตามกฎหมายที่กำหนด ถือว่าเป็นความไม่รับผิดชอบต่อสังคม และกำลังผลักดันให้ลูกหลานตกเป็นเหยื่อของบุหรี่ในที่สุด เชื่อว่าการปรับปรุงกฎหมายในครั้งนี้ จะไม่กระทบต่อการค้าขาย เพราะกำไรจากบุหรี่ยุคใหม่เป็นส่วนน้อยมากของการซื้อขาย

คุณคำ ทองวัน

ตัวแทนไร่ยาสูบ

การปลูกใบยาสูบ เป็นการเกษตรที่ต้องใช้สารเคมีจำนวนมาก เดิมครอบครัวเคยปลูกยาสูบแต่พบว่าหลังการฉีดยาเกิดอาการคันตามตัว เป็นผื่นคัน สุขภาพก็แย่ลง จึงเริ่มเปลี่ยนจากการปลูกใบยาสูบมาเป็นหน่อไม้ฝรั่ง ซึ่งเป็นพืชที่แพ้สารเคมี ทำให้เลิกสูบบุหรี่ยุคใหม่ และหันมาชวนชาวไร่คนอื่น ๆ หาพืชเศรษฐกิจอื่นปลูกแทน เชื่อว่ายาสูบเป็นพืชที่ต้องใช้ฝีมือในการปลูก ฉะนั้นชาวไร่ยาสูบที่หันมาปลูกพืชชนิดอื่นทดแทนย่อมสามารถปลูกได้เช่นกัน

พศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา

ผู้แทนเครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ และเครือข่ายแพทย์เพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่

ตั้งแต่เป็นแพทย์มาเป็นเวลานาน ยังไม่เคยเห็นสิ่งใดที่ทำให้เกิดการเสพติดได้มากเท่ากับบุหรี่ยุคใหม่ เห็นสารเสพติดที่เลิกได้ยากเท่าบุหรี่ยุคใหม่ และยังเป็นสิ่งเดียวที่ทำให้เกิดโรคได้ทุกระบบของร่างกาย เรียกได้ว่าตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าได้ถึงเวลาแล้วที่สังคมจะต้องช่วยกันผลักดัน พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ ให้ผ่าน เพื่อลดผลกระทบจากความเจ็บป่วยที่จะเกิดขึ้น เพื่อให้ประเทศไทยไม่ต้องมีคนป่วยจากบุหรี่ยุคใหม่ต่อไป

“บาราгу-บุหรีไฟฟ้า” ภัยร้ายยาสูบที่ควรรู้

ปัจจุบันผลิตภัณฑ์ยาสูบได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบ
ทางการตลาดเพื่อเข้าถึงวัยรุ่นและเยาวชนทั่วโลกมากขึ้น
โดย 2 ผลิตภัณฑ์สุดฮิตที่ได้รับความนิยมมากเป็นพิเศษ
ก็คือ “บาราгу” และ “บุหรีไฟฟ้า”

โดยทั้ง 2 ผลิตภัณฑ์นี้ มีการโฆษณาและอวดอ้างสรรพคุณ
ที่เป็นเท็จว่า มีความปลอดภัยในการสูบหรือเสพ เลยเกิดถึงกระทั่งว่า
บุหรีไฟฟ้ามีสรรพคุณในการช่วยเลิกบุหรี ประเด็นนี้ ผศ.นพ.สุทัศน์
รุ่งเรืองหิรัญญา ประธานคณะกรรมการโรงพยาบาลปลอดบุหรี
กล่าวให้ข้อมูลเพื่อเน้นย้ำกับสังคมไทยอีกครั้งว่า “ไม่เป็นความจริง”
เนื่องจากผลวิจัยที่ดีพิมพ์ในวารสารทางการแพทย์ที่มีชื่อเสียงของ
ต่างประเทศ อย่างน้อย 2 ฉบับ รายงานผลแบบเดียวกันว่า “บุหรีไฟฟ้า
ไม่มีความสามารถที่จะช่วยให้คนที่อยากเลิกบุหรี สามารถเลิกบุหรี
ได้จริง” นั่นหมายความว่า “บุหรีไฟฟ้าไม่ได้ช่วยให้คนเลิกบุหรี”

แต่กลับพบว่า ผู้ที่หันมาใช้บุหรีไฟฟ้าเพื่อวัตถุประสงค์ในการ
เลิกบุหรี กลับติดบุหรีไฟฟ้าแทน!

“เรื่องนี้ต้องฝากเอาไว้ แล้วขอให้ผู้ซื้อไตร่ตรองข้อมูลชวนเชื่อ
ของผู้ขายที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนด้วย” ผศ.นพ.สุทัศน์ กล่าว

เพราะแม้จะมีสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อโทรทัศน์ รวมถึง
วิทยุร่วมทำข่าว และรายงานผลกระทบจากผลิตภัณฑ์
ยาสูบ 2 ชนิดนี้ ที่มีต่อสุขภาพเพื่อให้ข้อมูลที่
ถูกต้องกับประชาชนแล้วก็ตาม แต่ช่องทาง
สื่อออนไลน์ที่กลุ่มผู้ค้าปลีกใช้เข้าถึงเด็กและ
เยาวชนนั้น หากยังไม่มีกระบวนการควบคุมก็นับว่า
เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วง...

ชูความหอม ช้อนพิษร้าย

ประธานคณะกรรมการโรงพยาบาลปลอดบุหรี่ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า หลายคนเข้าใจว่า “บาราгу” มีความปลอดภัย ก็เพราะคิดว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่มาจากผลไม้ตากแห้ง ซึ่งจากการตรวจสอบในปัจจุบัน พบว่ามีส่วนผสมของสารอื่นๆ รวมไปถึงใบยาสูบผสมอยู่ด้วย จากนั้นมีการเติมแต่งกลิ่นและรส ด้วยสารเคมี และสารอินทรีย์ทั้งหลายเพื่อให้มีกลิ่นหอมชวนใช้

“ในต่างประเทศมีงานวิจัยชัดเจนว่า บาราгу หรือ ยาสูบผ่านกระบอกน้ำ หากผู้เสพ เสพต่อเนื่องในแต่ละครั้ง นานประมาณสัก 30 นาที ก็จะได้รับ สารพิษและสารเคมีต่างๆ เข้าสู่ร่างกาย เทียบเท่ากับคนที่สูบบุหรี่มวน ประมาณ 20 มวน หรือ 1 ซองเต็ม ฉะนั้นสิ่งที่คนคิดว่ามันปลอดภัย จริงๆ แล้ว มันไม่ได้ ปลอดภัย”

นอกจากนี้ หากมีการใช้กระบอกสูบบาราгуร่วมกันกับผู้ที่เป็นวัณโรค หรือเป็นโรคติดต่อทางน้ำลาย (ไวรัสตับอักเสบบี) ก็จะช่วยเพิ่มความเสี่ยงในการ ติดโรคจากผู้อื่นมากขึ้นด้วย

บุหรี่ไฟฟ้า ยาสูบสร้างโรค

ด้าน “บุหรี่ไฟฟ้า” ที่มีโฆษณาอ้างว่า ปลอดภัย เสพได้ไม่เป็นไร ไม่ก่อโรคเหมือนอย่างการสูบบุหรี่ทั่วไป ผศ.นพ.สุทัศน์ ย้ำว่า เป็นสิ่งที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงค่อนข้างชัดเจน เพราะในปัจจุบัน งานวิจัยทางการแพทย์หลายชิ้นยืนยันว่า บุหรี่ไฟฟ้าไม่ปลอดภัย

“ไม่ต้องดูอื่นไกล ทางสำนักควบคุมยาสูบ กรมควบคุมโรค สธ. ได้ไปสุ่มจับ บุหรี่ไฟฟ้าในหลายพื้นที่ เมื่อปลายปี 2556 จากนั้นส่งตัวอย่างผลิตภัณฑ์ ไปให้ทางกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์วิเคราะห์ส่วนประกอบ พบสิ่งที่น่าตกใจ ว่ามีสารพิษอยู่มากมาย ทั้ง สารโลหะหนัก (สารปรอท สารหนู แคดเมียม โครเมียม ตะกั่ว ฯลฯ) ซึ่งเป็นสารที่มีประโยชน์ในการก่อสร้าง แต่หากสารพวกนี้เข้าสู่ร่างกายของมนุษย์แล้ว ในระยะยาวล้วนก่อให้เกิดมะเร็งทั้งสิ้น สารไฮโดรคาร์บอน ที่พบในท่อไอเสียรถยนต์ และ สารโพไฟลีนไกลคอล สารตัวทำลายลาย ที่เมื่อถูกความร้อนในบุหรี่ไฟฟ้าแล้ว สามารถเปลี่ยน

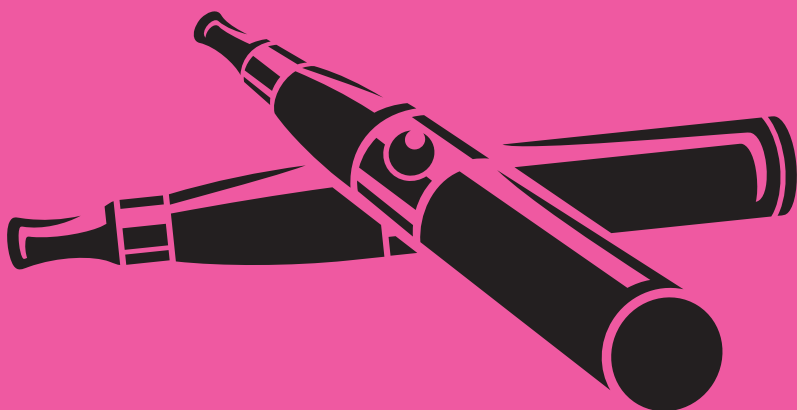
โครงสร้างทางเคมี แตกออกเป็นสารใหม่ ซึ่งหลายตัวเป็นตัวที่ทางการแพทย์ยังไม่มี ข้อมูลว่าเป็นพิษต่อร่างกายหรือไม่ แต่มี แนวโน้มที่จะก่อให้เกิดภาวะพิษเพิ่มเติม”

ทั้งนี้ คุณหมอผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจากยาสูบ ให้ข้อมูลเสริมด้วยว่า งานวิจัยทางการแพทย์ของสมาคมโรคมะเร็ง สหรัฐอเมริกา เมื่อต้นปี 2557 พบว่า การสูบบุหรี่ ไฟฟ้าก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับเซลล์ โดยเซลล์หลายๆ ตำแหน่งของร่างกาย สามารถ เปลี่ยนเป็นเซลล์ที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้ เช่นเดียวกับการสูบบุหรี่ทั่วไป

พิษยาสูบร้าย นำลายชีวิต

“คนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า มีความเสี่ยงที่จะเกิด โรคหอบหืด และมีอาการตีบแคบของหลอดลม มากกว่าคนทั่วไป ตรงนี้เป็นหลักฐานยืนยัน ชัดเจนว่า “บุหรี่ไฟฟ้า” ไม่ได้ปลอดภัยอย่างที่ผู้ขาย พยายามที่จะอุปโลกน์ หรือโฆษณาชวนเชื่อ” ผศ.นพ.สุทัศน์เน้นย้ำ และอธิบายเพิ่มว่า

“ผลกระทบที่บุหรี่ไฟฟ้ามีต่อสุขภาพ ส่วนใหญ่ก็คือผลกระทบที่เหมือนกับบุหรี่ทั่วไป ก็คือ “ต้องใช้เวลา” ผู้เสพจะยังไม่เห็นผลแบบ ร้ายแรงในช่วง 1-2 วัน 1 อาทิตย์ หรือ 1 เดือน แต่เมื่อตรวจสอบสุขภาพหลังจาก 5-10 ปีนับจาก เริ่มสูบแล้วล่ะก็ เมื่อมีอาการแสดงออกแล้ว ทุกโรคไม่ว่าจะเป็นโรคใดก็ตาม ล้วนเป็นโรค ที่รักษาไม่หายขาดทั้งสิ้น พูดง่ายๆ ว่าเมื่อถึง ตอนนั้น ผู้ซื้อมาสูบเป็นผู้ขาดทุน เพราะสุขภาพ ที่เสียไปแล้ว เอาคืนไม่ได้ ได้แต่รักษาและ ประคองในส่วนที่เหลืออยู่เท่านั้น” ประธาน คณะกรรมการโรงพยาบาลปลอดบุหรี่กล่าวสรุป



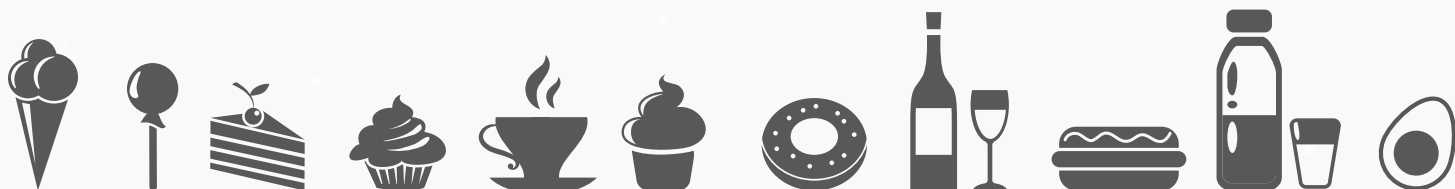


อาหารปริมาณที่เท่ากัน
แต่เปลี่ยนมาทานช่วงค่ำๆ ค่ะ
คุณก็เสี่ยงน้ำหนักตัว
เพิ่มขึ้นมากกว่า โดยโรคอ้วนนั้น
จะทำให้อายุสั้นลง 8 ปี แถมยัง
ต้องทนทรมานจากการเจ็บป่วย
อีกหลายปี

งคหม่่ายามค้ำ ลคเล่ียงอ้วน ลคเล่ียงอายุสั้น

เพื่อให้เข้าใจตรงกันเกี่ยวกับนิยามของคำว่า “ค้ำ” นักวิจัยจากสถาบันชอลด์ ในรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ทำการวิจัยล่าสุดเกี่ยวกับพฤติกรรม การรับประทานอาหารและปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวและโรคอ้วน ได้นิยามไว้ว่า คำว่า ค้ำ คือ หลังจากตะวันตกดิน

โดยการวิจัยนี้แม้ยังเป็นขั้นการทดลองกับ หนูทดลองในห้องปฏิบัติการ แต่ให้ความกระจ่างกับ กลไกของช่วงเวลาในการรับประทานอาหาร ที่สัมพันธ์ กับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น กล่าวคือ สิ่งที่นักวิจัยพบจาก การทดลองครั้งนี้คือ หนูทดลอง ที่มีอิสระให้กินอาหาร ได้ตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืนมีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวเกิน มากกว่าอย่างเห็นได้ชัดเมื่อเทียบกับหนูทดลองที่บังคับ ให้รับประทานอาหารได้เฉพาะในเวลากลางวัน ทั้งนี้ ปริมาณแคลอรีและชนิดของอาหารที่ให้หนูทั้งสองกลุ่มนี้ รับประทาน เหมือนและเท่ากันทุกอย่าง



สำหรับเหตุผลที่ทีมนักวิจัยนำมากล่าวอ้างในการอธิบายว่าแล้วทำไมหนูที่ทานได้ตลอดเวลา แม้จะเป็นเวลากลางคืนถึงได้ “อ้วนกว่า” หนูที่ถูกจำกัดเวลาการรับประทานอาหารให้ทานได้เฉพาะในเวลากลางวันเท่านั้น

นักวิจัยระบุว่าเพราะว่าโดยธรรมชาติแล้วร่างกายคนเรา จำเป็นต้องมีเวลาประมาณ 12 ชั่วโมงติดต่อกันที่ร่างกายต้องงดอาหารเพื่อให้ระบบเผาผลาญไขมันในร่างกายได้ทำงานเต็มที่ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วก็คือเวลาที่เรานอนหลับพักผ่อนในยามราตรีนั่นเอง เพราะคงมีไม่กี่คนนักที่สามารถงดเว้นจากการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มได้ในระหว่าง 12 ชั่วโมงขณะที่ตื่นอยู่

ทีมนักวิจัยจากสถาบันซอลส์ กล่าวกับวารสารเซลล์เมตาบอลิซึม ซึ่งตีพิมพ์ผลการศึกษาเบื้องต้นนี้ว่า ทีมวิจัยกำลังวางแผนโครงการทำการทดลองแบบเดียวกันนี้ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนจริงๆ เพื่อพิสูจน์ให้แน่ชัดว่าได้ผลเช่นเดียวกับการทดลองในหนูดังที่กล่าวมานี้

สำหรับการทดลองในหนูที่เสร็จสิ้นไปแล้วนั้น นักวิจัยได้นำหนูทดลองจำนวน 400 ตัวมาแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่คุมให้รับประทานอาหาร ทั้งที่ มีปริมาณน้ำตาลและไขมันสูงๆ และอาหารแบบธรรมดาสามัญทั่วไปในเวลาระหว่าง 9-12 ชั่วโมงต่อวัน กับอีกกลุ่มหนึ่งให้ทานได้ตลอดเวลาที่หนูต้องการ ทั้งวันทั้งคืน 24 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามกลุ่มหนูที่ถูกจำกัดเวลากินจะได้รับอนุญาตให้ทานได้อิสระในช่วงเวลาวันหยุดสุดสัปดาห์

ผลการทดลองที่ได้ออกมาแน่นอนว่า หนูกลุ่มที่จำกัดเวลาการรับประทานอาหารให้ทานเฉพาะกลางวันนั้นมีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวเพิ่มน้อยกว่า กลุ่มหนูที่ได้กินอยู่ตลอดเวลา ซึ่งตรงนี้เองทำให้ นักวิจัยเชื่อว่าหากคนเรามีระเบียบวินัยในการรับประทานอาหารได้มาตลอด 5 วันระหว่างสัปดาห์แล้ว จะปล่อยให้ตัวเองรับประทานตามใจปากบ้างในช่วงวันหยุดเสาร์อาทิตย์ ก็ยังดีกว่าการตามใจปากแบบตลอดเวลา

ตรงนี้เองนักวิจัยเชื่อว่าจะช่วยให้นักที่ต้องการนำความรู้นี้ไปใช้ในชีวิตจริง สามารถทำตามได้เพราะคงมีน้อยคนนักที่จะยึดถือตารางการกินแบบจำกัดเวลาได้ตลอด 7 วันต่อสัปดาห์

เพื่อพิสูจน์ให้เห็นว่าแม้คนที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวเกินหรือเป็นโรคอ้วนแล้วก็ไม่มีความจำเป็นว่าสายหากจะหันมาสร้างระเบียบวินัยในการกินเพื่อการมีสุขภาพที่ดีขึ้น นักวิจัยได้นำหนูที่เกิดปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวแล้วหลังจากให้กินอาหารได้อย่างอิสระตามใจปากไประยะหนึ่งให้เปลี่ยนมาเป็นการกินอาหารแบบจำกัดระยะเวลา ซึ่งผลที่ได้คือหนูกลุ่มนี้มีน้ำหนักตัวลดลงมาถึง 5% หลังจากที่ได้เปลี่ยนพฤติกรรมการกิน

จากที่ศึกษาพบทั้งหมดนี้เองทำให้นักวิจัยสรุปได้ในเบื้องต้นว่า การอดอาหารในช่วงเวลากลางคืนเป็นปัจจัยสำคัญในการควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยนอกจากเรื่องการควบคุมน้ำหนักตัวแล้ว นักวิจัยยังพบในการทดลองเดียวกันนี้ด้วยว่า การงดอาหารในเวลากลางคืนมีผลดีต่อการคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด อีกทั้งยังสามารถช่วยต้านอาการโรคเบาหวานในหนูทดลองได้อีกต่างหาก

ดร.สาธิตชานันดา ปาตาม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสถาบันซอลส์และผู้นำการวิจัยนี้ กล่าวว่า การงดอาหาร 12 ชั่วโมงในช่วงกลางคืนนั้นยังพบว่ามีผลกระตุ้นให้ไขมันสีน้ำตาล (brown fat) ซึ่งทำหน้าที่เผาผลาญพลังงาน เพิ่มอัตราการเผาผลาญดีขึ้นกว่าปกติอีกด้วย นอกจากนี้แล้วยังพบด้วยว่าการงดเว้นไม่รับประทานอาหารในช่วงค่ำและกลางคืนยังมีผลดีต่อการสร้างความสมดุลให้กับปริมาณแบคทีเรียชนิดดีในระบบทางเดินอาหารและลำไส้อีกด้วย

ด้าน ดร.เพอรี บาร์เรตต์ นักวิจัยอาวุโส มหาวิทยาลัยแห่งเบอร์ดิน ซึ่งไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ให้ความเห็นว่า ผลการวิจัยครั้งนี้นับเป็นองค์ความรู้ใหม่ เพราะปัจจุบันนี้ยังมีการทำวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างช่วงเวลาการรับประทานอาหารกับผลทางโภชนาการในวงที่จำกัดอยู่มาก

ขณะที่ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัย แม็คกริลส์ ในประเทศแคนาดา เปิดผลผลการศึกษาใหม่ล่าสุดว่า โรคอ้วนทำให้คนอายุสั้นลงไปกว่าปกติถึง 8 ปี โดยเฉลี่ย ซึ่งปัญหาสุขภาพหลักที่ทำให้คนอ้วนเสียชีวิตเร็วกว่าปกติ ก็หนีไม่พ้น เรื่องโรคหัวใจ และโรคเบาหวานชนิดที่ 2 นั่นเอง

ทีมนักวิจัยจึงได้เรียกร้องให้ผู้คนหันมาใส่ใจเรื่องผลเสียของการปล่อยให้ตัวเองอ้วนเกินไปมากขึ้น เพราะไม่เพียงแต่ว่าโรคอ้วนนั้นจะทำให้คนตายเร็วขึ้น แต่เวลาที่เหลือก่อนตายนั้นยังกลายเป็นช่วงแห่งความทรมานจากความเจ็บป่วยเรื้อรังอีกด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้คนเรามีเวลาแห่งความสุขและสุขภาพดีขาดหายไปมาก





กุนชืออาร์เซนอล ลงโทษนายทวารแหกกฏห้ามสูบบุหรี่



หลังจากมีข่าวเล็ดลอดออกมาว่า วอจเซค เซคเซสนี่ ผู้รักษาประตูเบอร์ 1 ของทีมฟุตบอลอาร์เซนอล ได้ฝ่าฝืนระเบียบห้ามสูบบุหรี่ในห้องแต่งตัว หลังจากที่ทีมพ่ายเขาแรมปตัน ในเกมส์เยือนตอนวันปีไหมไป 2-0 กุนชือ อาร์เซนอล อาร์เซน เวนเกอร์ ได้ออกมายอมรับว่าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นจริง และได้มีการตักเตือน วอจเซคไปแล้วเรียบร้อย ซึ่งเจ้าตัวเองก็สำนึกผิดและได้กล่าวคำขอโทษเกี่ยวกับสิ่งที่เขาทำผิดไปแล้วด้วย

เวนเกอร์ จึงเห็นว่าสามารถให้อภัยได้ แต่เพื่อเป็นการลงโทษในฐานะความผิดดังกล่าว นายทวารคนนี้อาจถูกห้ามไม่ให้ทำหน้าที่ในการแข่งขันนัดต่อไป เวนเกอร์ยอมรับด้วยว่า ตัวเขาเองก็เคยเป็นผู้หลงผิดสูบบุหรี่มาก่อน แต่ ณ ปัจจุบันเขาปรารถนาตนเป็นผู้รณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่แล้ว โดยเฉพาะการสูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบซึ่งถือเป็นการละเมิดสิทธิของผู้อื่นอย่างร้ายแรง

เวนเกอร์ให้ข้อมูลภูมิหลังเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของตัวเองด้วยว่า เขาโดนครอบครัวงดด้วยสภาพแวดล้อมมาตั้งแต่เด็ก เพราะโตมาในผ้าของพ่อแม่ที่จำหน่ายบุหรี่ ทำให้เขาสูบบุหรี่ตั้งแต่มานาน และเมื่อคราวที่เป็นทหารรับใช้ชาติในฝรั่งเศส เขายังอยู่ในยุคที่ทหารได้รับการจ่ายเงินเดือนตอนสิ้นเดือนเป็นบุหรี่ แล้วพอมาเป็นโค้ชหนุ่ม เขาก็สูบบุหรี่เรื่อยมา

ครั้งพอเมื่อเลิกได้สำเร็จเขาถึงได้รู้ซึ่งถึงหัวอกของคนที่ไม่สูบบุหรี่ที่ต้องทนอยู่ในสถานที่เดียวกับผู้สูบบุหรี่ มีอยู่ครั้งหนึ่งเวนเกอร์ไปออกทีวีที่ฝรั่งเศสในรายการมีการเอาภาพเก่าๆ มาฉายเป็นภาพตอนเขาคุมทีมอยู่ข้างสนามและสูบบุหรี่ไปด้วยอย่างหนัก เวนเกอร์บอกว่าตอนเห็นภาพเขานึกถึงหัวอกคนที่อยู่ข้างๆ เลย

กาชาดสากล กดดันกาชาดสหรัฐเลิกรับเงินบ.บุหรื

ตอนนี้เรียกได้ว่างานเข้ากาชาดสหรัฐ แบบเต็มๆ เมื่อกาชาดสากลซึ่งเป็นองค์กรใหญ่ของกาชาดทั่วโลก ได้ออกมากดดันให้กาชาดสหรัฐ ทำตามนโยบายหลักของกาชาดสากลว่าด้วยเรื่องการรับเงินบริจาคจากบริษัทที่ผลิตหรือจำหน่ายสินค้าและบริการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งในกรณีนี้คือบริษัทบุหรืรายใหญ่ทั้งหลายในสหรัฐ ที่เป็นผู้บริจาคหลักๆ ให้แก่กาชาดสหรัฐ มาเป็นเวลาช้านาน

สำหรับเหตุที่กาชาดสากลต้องออกมาระงัดกันหนักๆ นั้นเนื่องจากว่าล่าสุดเมื่อปีที่แล้วนี้เอง กาชาดสากลได้ออกโครงการ ใช้ชีวิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นโครงการรณรงค์ให้คนทั่วโลกหันมาให้ความสนใจเกี่ยวกับวิถีชีวิตของตัวเอง นัยว่าส่งเสริมให้คนลด ละ เลิก พฤติกรรมทำลายสุขภาพ ซึ่งแน่นอนว่าหนึ่งในนั้นคือพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่ทุกคนทั่วโลกทราบกันดีว่า เป็นปัจจัยทำลายสุขภาพที่สำคัญมากอย่างหนึ่ง

สำหรับกาชาดสากลนั้นได้ดำเนินนโยบาย ไม่รับเงินบริจาคจากบริษัทบุหรืมาตั้งแต่ปีค.ศ.2008 แล้ว หากแต่ว่าสาขาของกาชาดสากล โดยเฉพาะสหรัฐ ยังคงรับเงินบริจาคจากบริษัทบุหรือย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกันกับอีกบางสาขาของกาชาดสากล ได้แก่ เยอรมัน รัสเซีย และเวียดนาม

โดยมีหลักฐานยืนยันเป็นเอกสารทางภาษีของเงินบริจาค งานนี้กาชาดสากลกดดันกันแบบตรงๆ เลยว่าถ้ากาชาดสหรัฐ ไม่ยอมทำตามคำแนะนำของกาชาดสากล กาชาดสหรัฐ ก็ต้องเสี่ยงกับการต้องเสียชื่อเสียงและภาพลักษณ์ที่ดีของกาชาดสากล เพราะถือว่าไม่ใช่สิ่งที่เหมาะสมหากกาชาดสากลจะรณรงค์ให้คนเลิกบุหรืขณะที่สาขาของกาชาดยังรับเงินจากบริษัทบุหรื

ด้านผู้แทนกาชาดสหรัฐ ก็ได้กล่าวอ้อมๆ แอ้มๆ ว่า กาชาดสหรัฐมองว่า เงินบริจาคจากบริษัทบุหรืก็เหมือนกับเงินบริจาคจากบริษัทอื่นๆ ไป มันสำคัญอยู่ที่การนำไปใช้มากกว่า





โอคลาโฮมา ชกกฎโทษหนักผิดเมาขับ ขึ้นสถานะ“ห้ามดื่ม”



ด้วยว่าปัญหาเรื่องเมาแล้วขับรถจนนำไปสู่อุบัติเหตุ เกิดการสูญเสียชีวิตมากมาย ยังคงเป็นปัญหาสำคัญในสังคมสหรัฐอเมริกา จนทำให้เกิดการตั้งคำถามกันขึ้นมาว่าถ้าโทษสำหรับผู้ละเมิดกฎหมายเมาแล้วไม่ขับรถนั้นไม่เพียงพอจะทำให้คนกลัว จึงได้เกิดร่างข้อเสนอขึ้นมาใหม่

ยกตัวอย่างเช่น ที่รัฐโอคลาโฮมา ที่มีการนำเสนอร่างกฎหมาย ห้ามมิให้ผู้ต้องโทษคดีเมาแล้วขับรถดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลยโดยเด็ดขาดในช่วงเวลาหนึ่ง สำหรับช่วงเวลากการห้ามดื่มนั้นให้เป็นไปตามดุลพินิจของศาลเป็นกรณีๆ ไป อีกทั้งคนที่ต้องห้ามมิให้ดื่มแอลกอฮอล์อันเนื่องมาจากเรื่องเมาแล้วขับนั้น จะถูกจัดเป็นคนประเภทหนึ่งตามอำนาจของกฎหมายใหม่ (ถ้าหากว่าผ่านเป็นกฎหมายสำเร็จ)

คนประเภทพิเศษนี้คือกลุ่มที่เรียกว่า “พวกห้าม(ดื่ม)แอลกอฮอล์” ในทางปฏิบัติคือเมื่อถูกตัดสินในคดีเมาแล้วเขารถนั้นผู้ต้องโทษต้องถูกยึดใบขับขี่แล้วเปลี่ยนเป็นบัตรประจำตัวแบบใหม่ที่ระบุว่าคนคนนั้นเป็นพวกห้ามแอลกอฮอล์ ซึ่งในสหรัฐนั้นใบขับขี่ถือว่าเป็นเอกสารราชการที่ประชาชนใช้เสมือนเป็นบัตรประชาชน

ทั้งนี้ในปัจจุบันนี้ในรัฐส่วนใหญ่ของสหรัฐ เมื่อใครก็ตามโดนโทษเมาแล้วขับรถเป็นครั้งแรกมักจะโดนลงโทษด้วยการต้องให้จ่ายค่าปรับ หรือระงับใบอนุญาตขับขี่ หรือทั้งสองอย่าง แต่สำหรับรัฐโอคลาโฮมานั้น หากร่างกฎหมายใหม่นี้ผ่านได้สำเร็จ โทษเมาแล้วขับจะเปลี่ยนมาเป็นการห้ามดื่มแอลกอฮอล์เลยทันที และคนขายน้ำเมาให้ก็ถือว่าผิดด้วยหากพบว่าจใจขาย หรือจัดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ผู้มีสถานะ “ห้ามแอลกอฮอล์”

จำคุกนักบินอังกฤษแอลกอฮอล์เกินขณะบิน

นักบินขึ้นมาจากเมืองผู้ดีรายนี้มีชื่อว่า เอียน เจนนิ่งส์ อายุ 47 ปี และเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นราวๆ ปลายปีที่ผ่านมานี้ เขาถูกจับตรวจแอลกอฮอล์และดำเนินคดีทันทีที่ลงเครื่องที่สนามบินนอร์วิช ในประเทศอังกฤษ ก่อนหน้านั้นเขาปฏิบัติหน้าที่ขับเครื่องบินเช่าเหมาลำให้กับผู้โดยสารกลุ่มหนึ่ง

ในรายงานข่าวระบุว่า เป็นครอบครัวเศรษฐี ประกอบไปด้วย พ่อ แม่ และลูกสาววัยรุ่นอีก 3 คน ทั้งนี้จากผลการตรวจหาปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดพบว่านักบิน เจนนิ่งส์ มีปริมาณแอลกอฮอล์สูงเกินกว่าที่กฎหมายอนุญาตไปถึง 3 เท่าตัว โดยทันทีศาลอ่านคำพิพากษาตัดสินให้นักบินเจนนิงส์ต้องโทษจำคุก 9 เดือน

ผู้พิพากษาตัดสิน ฟีน ฮอลท์ กล่าวว่า “สาธารณชนทั้งหลายต้องการความมั่นใจว่า นักบินทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะครบถ้วน 100% ขณะปฏิบัติหน้าที่”

จากข้อมูลในคดีนี้พบว่า นักบินเจนนิงส์โดนจับเนื่องจากมีผู้โดยสารรายหนึ่งบนเครื่องบินแจ้งกับเจ้าหน้าที่ว่าสงสัยว่านักบินท่านนี้จะดื่มมากก่อนบินและระหว่างบิน ทั้งนี้ทนายส่วนตัวของนักบินได้แก้ต่างให้กับลูกความ กล่าวอ้างว่านักบินเจนนิงส์อาจถูกหลอกให้ดื่มเพิ่มหลังจากได้ผ่านการดื่มอย่างหนักในงานฉลองงานมันของตัวเองมาเมื่อหลายวันก่อนหน้านั้น ทนายความยืนยันว่าลูกความตัวเองไม่ใช่คนที่มึนเมาเรื่องดื่มแอลกอฮอล์แน่นอน



เมื่อรักเรียกร้อง คุณพร้อมแค่ไหน สำหรับเรื่องเซ็กส์



..พอเริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาว
เรื่องรักๆ ใคร่ๆ มันก็ส่งเสียงเรียกร้องให้เรา
กระโดดเข้าไปแหวกว่ายอยู่ในห้วงของความหอมหวานซาบซ่าน

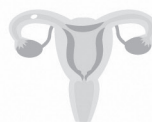
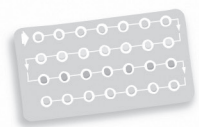
แต่ซักก่อน...ก่อนที่จะตัดสินใจกระโดดลงไป เรามาสารวจตัวเองกับคำถามสนุกๆ ก่อนดีกว่า ว่าเรามีความพร้อมแค่ไหน
ที่จะลงไปพิชิตเจอรักกับกระแสน้ำที่เชี่ยวกรากนั้น โดยไม่ปล่อยให้อนาคตของเราจมหายไปในเพราะความไร้เดียงสา หรือรู้ไม่หมด

รักเป็นไหม
ไหนลองตอบ?

- เปิดซิงแบบไหนไม่ใช่แน่ๆ
A จะเก็บมันอยู่ในใจเสมอ
B ใส่ๆ ไม่ต้องป้องกันก็ได้
C มันต้องไม่ใช่วิธีที่คิดแน่ๆ
D อู๊ย!! มันจะท้องหรือติดโรคมัยเนี่ย
- คุณกำเนิดแบบไหนเลิศสุด
A ยาคูมสิจ๊ะ ชื่อเค้าก็บอกว่า คุณ-กำเนิด
B คุณกำเนิด รับรองไม่กำเนิด
C คุณงามเอนามัย น่นอนนลุด
- เหตุผลไม่เข้าท่า ถ้าจะให้พิชิตเจอรัก
A สองเราจะได้เข้าใจ เข้าใจ
เข้าตับ กันมากขึ้น
B มันรักเธอเหลือเกิน
C ใครๆ เค้าก็ทำกัน
- ข้อใดเป็นความเข้าใจผิดเกี่ยวกับ HIV หรือเอดส์
A เป็นโรคสำหรับเกย์ โอนลี่ ยะ!!
B อาจติดต่อได้จากการถ่ายเลือด
C ถ้าไม่ป้องกันก็รับสิทธิ์ติดไปซะ!!
D ถึงป้องกันแล้วก็เชื่อว่าจะรอดร้อยเปอร์เซ็นต์
- ไม่อยากติด HIV และสารพัดโรคจากการพิชิตเจอรักทำไงดีอะ
A ต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งกับทุกคนนะจ๊ะ
B ปกป้องมันใจต้องถุงยางอนามัย 2 ชั้นสิจ๊ะ
C ถุงไม่ต้อง แค่อันหลังข้างนอกก็รอดแล้ว
- ทำไมพ่อแม่ต้องมากังวล เวลาเด็กๆ จะไปพิชิตเจอรักกัน
A ก็เค้ารู้แหละสิว่า ถ้าท้องขึ้นมาแล้วจะเป็นยังไง
B เค้าคงเป็นห่วงเรา กลัวว่าเราอาจไม่รู้ถึง
ผลกระทบต่างๆ ที่จะตามมา
C ก็แค่อยากจะควบคุมไปซะทุกเรื่องแหละ ซิ!!
- ตั้งใจจะเสียตัวแล้วเปลี่ยนใจ ผิดมัยอะ
A ผิด!! ไม่แจ๊วเลย
B ไม่ผิด!! เก็บไว้ก็ไม่เฒ่าไม่บูดเนิ่นนา
C ไม่รู้ดี สับสนจัง



- ถ้าจะมีอะไรกัน เราเชื่อใจเค้าคนนั้นได้มากแค่ไหน
A จะรักต้องมั่นใจ ถ้าไม่แน่ใจ ก็ไม่มีอะไรกันหรอก
B "รู้หน้าไม่รู้ใจ รู้ใจไม่รู้โรค"
เชื่อใจแค่ไหน ก็ต้องปลอดภัยไว้ก่อน
C ไม่รู้อะ สับสนอีกแล้ว
- แล้วก่อนจะ XXX กัน เราต้องแคร่ความรู้สึกเค้าด้วยมัย
A แคร่สิจ๊ะ ถึงต้องปลอดภัยไว้ก่อน จ๊ับๆ
B แคร่ทำไม ไม่ใช่แค่เด็ก
C ไม่รู้ อย่าถามมากได้มัย
- ก่อนติดซิงกันเนี่ย คิดดีแล้วใช่มะ ไม่ใช่อารมณ์ชั่ววูบ
A คิดหน้า คิดหลัง คิดถึงคนรอบข้างดีแล้วจ้า
B เรื่องความรัก เป็นเรื่องของอารมณ์ล้วนๆ
อย่าคิดมากนะ
C ก็บอกว่าไม่รู้
- ถ้าไม่อยากให้ท้อง ยาคูมกำเนิดเวิร์คสุด
A ถูกต้องที่สุด
B มันก็ไม่แน่
C เป็นผู้หญิงก็คุมไปสิ
ไม่ใช่หน้าที่ผู้ชายซะหน่อย
- นับหน้า 7 หลัง 7 ไม่ท้องชั่ววูบ ใช้ได้ดีกับสาวๆ ทุกคน
A จริงแท้แน่นอน
B ไม่จริง อย่าเวอร์
C เออ.....ว่าแต่หนักันยังงี้
- กินยาคุมฉุกเฉินหลังเสร็จภารกิจก็ได้ ไม่ท้อง 100 %
A คอนเฟิร์มจ้า
B อย่ามั่ว ไม่จริงหรอก
C ไม่แน่ใจอะ
- มีแต่พวกง่ายๆ เท่านั้นแหละที่จะติดโรคจากการพิชิตเจอรัก
A เห็นด้วยสุดๆ
B ไม่จริงอะ มีสิทธิ์ติดทุกชั้น ทุกแผนก
C มันเป็นโรคของผู้ใหญ่ ไม่ใช่ใช้วัยรุ่นซะหน่อย
D ไม่มีใครแฉ่ค้พ้อต ติดโรคตั้งแต่ครั้งแรกหรอก



15. ถ้าไม่ป้องกัน ยอดรักก็อาจเอาโรคมาติดเราได้
A มันก็เป็นไปได้
B ไม่มีทาง เค้รักฉันคนเดียว
C ความรักชนะทุกสิ่ง
อย่ามาคุยให้สงสัยกันหน่อยเลย

16. สาวน้อยวัยกระเตาะก็มีอารมณ์ทางเพศเหมือนหนุ่มๆ นะ
A เป็นอะ แต่ก็เห็นด้วย
B ไม่จริง เห็นมีแต่อารมณ์โมโห

17. การฉีไฟแดงนี้แหละจะทำให้ไม่ติดเอดส์เชื้อ HIV มันอยู่ในประจำเดือนไม่ได้หรอก
A ใช่เลย
B บ้าเหว

18. เลียตัวครั้งแรก มันก็อาจลัสนหรือเสียใจกันบ้าง
A อันนี้จริง
B ก็ไม่นะ

19. เลียตัวแล้วเท่าจั่ง
A กดโลล ไข่เลย
B เหวอ คิดว่าไม่นะ

20. การรักษาพรหมจรรย์ทำให้ดูป๋ามากๆ
A ไข่ๆ ป๋ามากกกกกกกกกกก
B ป่าตรงไหนมีทราบ

21. ยอมๆ เค้าไปจะทำให้รักของเราดีขึ้น
A จริงเลย
B ไม่เข้าท่านะ
C ไม่แน่ใจเหมือนกัน

22. ถ้าเพื่อนๆ ส่วนใหญ่ไม่มีใครซิงกันแล้วเราควรวางตัวอย่างไร
A เข้าเมืองตาหลิ่ว ก็ต้องหลิวตาตาม
B ไม่นะ เรื่องอย่างนี้ตามใครไม่ได้หรอก

23. ถ้าอยู่กับแฟนแล้วจะทำให้ตัดสินใจยากขึ้นปะ
A ก็ใช่แหละ
B ไม่หรอก
C ไม่แน่ใจ

24. ก่อนตัดสินใจมีอะไรกันเคยคุยกับแฟนเรื่องป้องกันบ้างปะ
A คุยได้ ไม่แปลกหรอก
B เรื่องอย่างนี้คุยกันก่อนได้ด้วยเหว
C คุยแหละ แต่เค้าไม่สน

25. คิดว่าตัวเองมีคุณค่ามั้ย
A แนนอนสิ ถามได้
B จะถือตัวอะไรกันมากมาย
C เออ...ขอคำถามใหม่อีกครั้งดิ ง

ตรวจคะแนนรัก



1. B เพราะไม่ว่าครั้งแรกหรือครั้งไหนๆ ก็มีโอกาสดึงหรือติดโรคจากเพศสัมพันธ์ได้

2. B แต่ไม่มีการคุมกำเนิดแบบไหนที่ได้ผล 100 % จึงควรศึกษาวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง เพื่อการป้องกันที่มีประสิทธิภาพที่สุด



3. C เพราะการตัดสินใจต้องมาจากวิจารณญาณและเหตุผลของตัวเอง

4. A เพราะเชื้อ HIV สามารถติดต่อกันได้ทุกเพศ

5. A เพราะถุงยางอนามัยช่วยป้องกันโรคติดต่อได้ แต่จะไม่ใช่ 100 % ถ้ามีรอยแตกหรือรั่ว

6. B เพราะพ่อแม่ทุกคนรักและห่วงใยลูก จึงไม่อยากให้ลูกมีเพศสัมพันธ์ในวัยที่ยังไม่พร้อม

7. B เพราะการมีเพศสัมพันธ์ควรเกิดขึ้นเมื่อมีความพร้อมและผ่านการตัดสินใจอย่างรอบคอบแล้วจริงๆ



8. B เพราะก่อนที่จะมีอะไรกัน ความเชื่อใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด แต่ก็ต้องไม่ละเลยที่จะป้องกันด้วย เพราะนั่นเท่ากับการข่มขืน

9. A เพราะการใส่ใจความรู้สึกของคู่รักจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ไม่ควรบังคับ ขืนใจ

10. A เพราะอารมณ์หรือความต้องการชั่วคราว ไม่เคยทำให้ความสัมพันธ์ครั้งไหนยืนยาว

11. B เพราะยาคุมกำเนิดสามารถป้องกันการท้องได้เพียง 99.7 % โอกาสที่จะท้องยังมีอยู่

12. B เพราะการนับหน้า 7 หลง 7 เป็นวิธีที่ใช้ได้กับผู้หญิงที่มีประจำเดือนมาสม่ำเสมอเท่านั้น

13. B เพราะยาคุมกำเนิดฉุกเฉินป้องกันการท้องได้เพียง 85 % และต้องกินให้ถูกวิธี

14. B เพราะโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เกิดขึ้นได้กับทุกคน ถ้าหากไม่มีการระวังและป้องกัน

15. A เพราะถ้าคนรักมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก็อาจทำให้เกิดการติดต่อกับโรคทางเพศสัมพันธ์ได้

SAFE

16. A เพราะชายหรือหญิงที่มีอารมณ์ทางเพศได้เหมือนกัน แต่สามารถควบคุมได้ด้วยการทำงานกิจกรรมอื่นๆ เช่น เล่นกีฬา

17. B เพราะการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่เพศหญิงมีประจำเดือนก็มีโอกาสติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

18. A เพราะความรู้สึกสับสนหรือเสียใจกับสิ่งที่ทำลงไปเกิดขึ้นได้หลังการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก

19. B เพราะการมีเพศสัมพันธ์ไม่เคยทำให้ใครดูเท่หรือดูดีกว่าใคร

20. B เพราะการรักษาพรหมจรรย์ไม่ได้เป็นเรื่องแย่ แต่มันเป็นเรื่องของคนมีสติและเข้มแข็งต่างหาก

21. B เพราะความสัมพันธ์ที่ดีก็ต้องเริ่มต้นจากความรัก ความห่วงใย และการดูแลเอาใจใส่กัน

22. B เพราะการมีเพศสัมพันธ์ไม่ใช่เพศชั้น ไม่ใช่ว่าการลอกเลียนแบบ ควรตัดสินใจด้วยตนเอง

23. B เพราะการตัดสินใจด้วยตัวเองจะทำให้สบายใจที่สุด และแฟนควรเป็นคนที่ให้คำปรึกษา ไม่ใช่กดดัน

24. A เพราะการเตรียมความพร้อมและการป้องกันก่อนการมีเพศสัมพันธ์เป็นสิ่งที่จะต้องตัดสินใจร่วมกัน

25. A เพราะการมองเห็นคุณค่าของตัวเองคือสิ่งที่ดี ที่จะช่วยให้การตัดสินใจเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ดีขึ้น

ถ้าตอบถูกมากกว่า 20 ข้อ

กูรูรักขั้นเทพ
แต่ก็ประมาณไม่ได้จะ

SUPER SAFE



คุณมีความรู้เรื่องความรัก เข้าขั้นขั้นที่ รู้จักการป้องกันการตั้งท้องโดยไม่พร้อม รู้ถึงผลกระทบที่จะตามมา หลังจากตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ แต่อย่างไรก็ดีข้อมูลความรู้ที่คุณมีอาจไม่ถูกต้องทั้งหมด



ถ้าตอบถูก 11 - 20 ข้อ

สเน่ห์ๆ พิเศษๆ
รู้นิดๆ ต้องทิวเพิ่ม



รู้แค่นี้... พุดได้ใจว่ารู้แล้วพร้อมจริง ยังมีเรื่องต้องเรียนต้องรู้ อีกตั้งเยอะ ไม่เงินจะพลาด มาเพิ่ม มาเติมความรู้ได้ที่ <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th> หรือโทร. 1663 กันดีกว่า



ตอบถูกน้อยกว่า 10 ข้อ

ช่างไม่รู้อะไรบ้างเลย
แบบนี้ต้องทิวเข้ม



อย่างนี้ต้องเข้าคอร์ส อ่านให้หนัก หาความรู้ให้เยอะ โทรมาคุยกับ 1663 ก่อนดีกว่า ถ้าคิดว่าคนพร้อม เพราะเรื่องรักไม่ใช่เล่นๆ รักทั้งที่ต้องรักให้เป็น เน้นสติ เพราะการตัดสินใจมี sex ด้วยอารมณ์นั้น อาจนำพาปัญหามาให้คุณอีกเยอะ เรื่องรัก ต้องเรียนรู้ให้ลึกซึ้งที่ <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th> หรือโทร. 1663



“ความรัก ต้องรู้จักรอ” ตุล ไวฑูรเกียรติ

เป็นอีกหนึ่งหนุ่มนักร้องในวงการเพลงไทยที่มีแฟนคลับเหนียวแน่นไม่เสื่อมคลายสำหรับ “ตุล ไวฑูรเกียรติ” หรือที่ใครๆ เรียกขานกันว่า “ตุล อพาร์ทเมนต์คุณป้า” ซึ่งอีกมุมหนึ่งของหนุ่มคนนี้ นอกจากจะเป็นนักดนตรีแล้ว เขายังเป็นกวีและนักเขียนที่มีผลงานหนังสือมาแล้วหลายเล่ม

โดยล่าสุด หนุ่มตุลเข้าร่วมเป็นตัวแทนคนชวนคิดในหัวข้ออุบัติเหตุในรายการ “เปลี่ยนเกิดชาวไทย” เรียลลิตี้อชนสังคมร่วมคิดแก้ปัญหารูปแบบใหม่ของ สสส. ที่เพิ่งจะลาออกไปเมื่อปลายเดือนมกราคมที่ผ่านมา

ในโอกาสที่ได้พบกัน ทีมงานจึงไปขอสัมภาษณ์หนุ่มผมยาวคนนี้ เพื่อเก็บตกมุมมองของเขาทั้งในแง่การรักษาสุขภาพกายใจของตนเองและความรักของเยาวชนยุคปัจจุบันมาฝากคุณผู้อ่านกัน

“ผมว่าสมัยนี้ทุกคนตัดสินใจเร็ว ถ้าตัดสินใจให้ทุกอย่างช้าลงได้ ก็คงจะดี” ตุล อพาร์ทเมนต์คุณป้าเกริ่นถึงมุมมองความรักของเยาวชนในปัจจุบัน พร้อมกล่าวเพิ่มเติมว่า อาจเป็นเพราะช่องทางอินเทอร์เน็ตที่ทำให้สมาธิของคนสั้นลงเรื่อยๆ ซึ่งเป็นวิถีชีวิตที่แตกต่างจากคนยุคก่อนที่ว่า “เรารอได้”

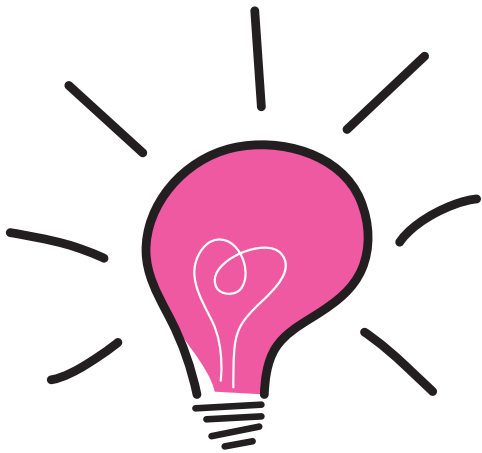
“ไม่ใช่แค่เรื่องของความรักเท่านั้นที่รวดเร็ว สังเกตได้ว่าสมัยนี้อะไรซ้ำนิดหนึ่ง เราก็คงไม่ค่อยรอกัน ซึ่งหากรู้จักรอ นอกจากจะเป็นการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาทแล้ว ยังทำให้ชีวิตปลอดภัยขึ้นด้วย ซึ่งจริงๆ แล้วความรัก นอกจากจะรักคนอื่นแล้ว วัยรุ่นเองก็จะต้องรู้จักรักตัวเองด้วย บางคนใช้เวลาในโลกออนไลน์จริงจังมากเกินไปก็ทำให้เกิดเป็นปัญหา ซึ่งน่าจะนำเวลาที่อยู่ในโลกโซเชียลไปอ่านหนังสือและเสพข้อมูลสร้างสรรค์จากแหล่งอื่นๆ บ้าง” หนุ่มตุลให้ความเห็น

ด้านการรักษาสุขภาพกายใจของเขานั้น ผู้ชายยิ้มสวยคนนี้ตอบว่าพยายามลดเซกการพักผ่อนน้อยด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำตามฟิตเนส

“การวิ่งบนสายพานที่เป็นลู่วิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่ทำให้เรามีกำลังในการร้องเพลง” คุณตุลเล่า พร้อมให้ข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพจิตว่าค่อนข้างโชคดีที่เป็นนักดนตรี เพราะการเล่นดนตรี นับเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยระบายความเครียดในใจได้

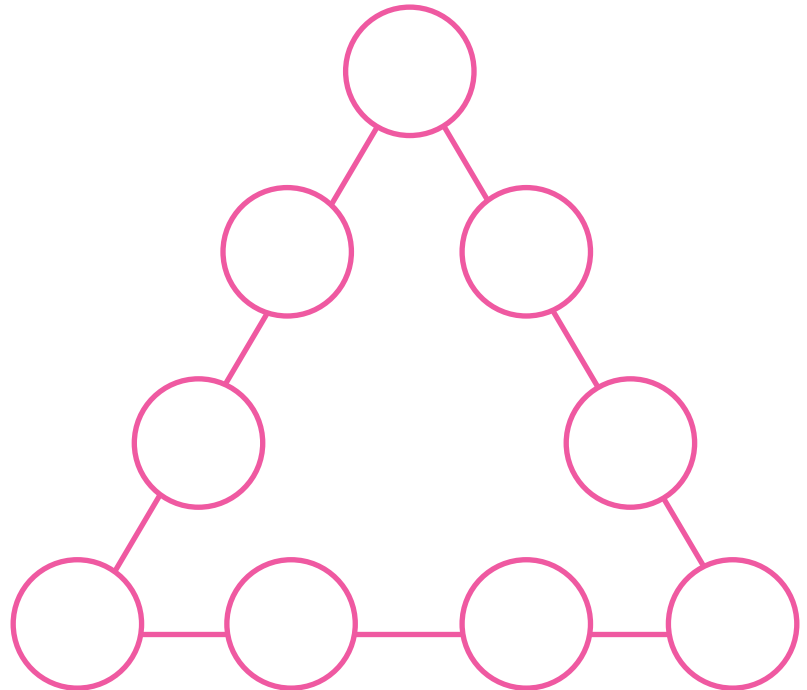
“การเล่นดนตรีเป็นวิธีหนึ่งที่ผมใช้ช่วยระบายปัญหาออกไป ซึ่งคนเป็นศิลปิน เวลาเมื่อเรื่องเครียดในใจโดยมากจะสร้างงานได้ และให้ตัวผลงานนั้นๆ เป็นตัวปลดปล่อยหัวใจ” นักร้องหนุ่มเล่าสรุปยิ้มๆ





สุขลับสมองฉบับนี้

ชวนคุณมาลับสมอง กับสามเหลี่ยมมหัศจรรย์ เพียงแค่นำตัวเลข 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 และ 9 มาเติมในรูปวงกลม เพื่อให้ผลรวมทั้ง 3 ด้าน ของรูปสามเหลี่ยม ให้มีค่าเท่ากับ = 17



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 มีนาคม 2558

ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่านแรกจะได้รับร่วม สสส.

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th



มาร่วมเดิน-วิ่ง
กับชีวิตที่มีการแบ่งปัน

สังคมสดใส ด้วยหัวใจอาสา ครั้งที่ 5

รักคือการให้....ปัน

วันอาทิตย์ ที่ 15 กุมภาพันธ์ 2558

เวลา 05.00 น.-10.00 น.

ณ ลานเปตอง ศูนย์กีฬาอเนกประสงค์ (สวนรถไฟ)

โทร 087-010-0770, 02-318-3959 ต่อ 302 , 081-658-4704

