

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 12
ฉบับที่ 173
มีนาคม 2559

พวกเรา นับร้อย



- ๖ ร่วมสร้างภูมิคุ้มกัน รู้ทันไม่เป็นเหยื่อ
- ๖ แนะนำแอปพลิเคชัน “ไทยไร้ควัน”
- ๖ ชวนปลูกเกษตรอินทรีย์ คุณก็ทำได้



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับเดือนมีนาคมนี้ การทำงานของ สสส. ยังคงเดินหน้าอย่างต่อเนื่อง ในเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ถือเป็นโอกาสสำคัญ ที่มีการสรรหา รองประธานคณะกรรมการกองทุน สสส. คนที่ 2 และผู้ทรงคุณวุฒิในคณะกรรมการ กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อเสนอให้คณะรัฐมนตรีแต่งตั้ง

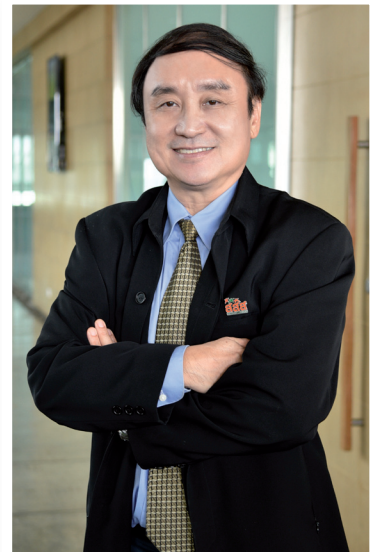
ในกระบวนการนี้ ขอทุกท่านมั่นใจได้ว่าการสรรหากรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ สสส. ได้ดำเนินการอย่างโปร่งใสและถูกต้องตามระเบียบและหลักการ โดยมีผู้สนใจสมัครและได้รับการเสนอชื่อเข้ารับการสรรหาถึง 124 คน จากหลากหลายวงการและองค์กร ซึ่งคณะอนุกรรมการสรรหา ได้พิจารณาถ้อยแถลงเสนอชื่อเข้าที่ประชุมคณะกรรมการกองทุน สสส. รวม 14 คน และคณะกรรมการได้คัดเลือกด้วยวิธีการลงคะแนนลับได้รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 7 ท่านเพื่อนำเสนอให้คณะรัฐมนตรีพิจารณาแต่งตั้งต่อไป จากรายชื่อและประวัติ ทุกท่านล้วนเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถมากไปด้วยประสบการณ์และความเชี่ยวชาญ สสส. ยินดีและเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสร่วมทำงานกับทุกท่าน มาร่วมขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพของประเทศไทยในวาระหนึ่งปีครั้งต่อจากนี้

สำหรับเดือนมีนาคม เป็นเดือนที่มีวันสำคัญ คือ “วันคุ้มครองผู้บริโภคสากล” ถือเป็นวาระที่สำคัญที่จะได้ทำความเข้าใจเรื่อง สิทธิของผู้บริโภค การเฝ้าระวัง และการรู้เท่าทันสื่อ โดยเฉพาะสินค้าเกี่ยวกับสุขภาพที่หากผู้บริโภคไม่รู้เท่าทันอาจตกเป็นเหยื่อและได้รับผลกระทบหรืออันตรายจากการใช้สินค้า หรือผลิตภัณฑ์เหล่านั้นๆ ผู้บริโภคควรมาช่วยกันดูแลติดตามสิทธิของเรา ตั้งแต่ที่จะบัญญัติกันในเรื่องรัฐธรรมนูญ ไปจนถึง

กฎหมาย กฎระเบียบ การปฏิบัติการคุ้มครองผู้บริโภคในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องอย่างสูงกับสุขภาวะของผู้คนในยุคของการซื้อหาแบบไร้ขีดจำกัดแทบทุกอย่างทุกวันนี้

ปัจจุบันช่องทางการสื่อสารเปิดกว้างและหลากหลาย นอกจากสื่อมวลชนกระแสหลักต่างๆ แล้ว ยังเสริมทั้งโทรทัศน์ช่องดาวเทียม สื่ออินเทอร์เน็ต การขายตรง รวมทั้งรถในชุมชน ทำให้ประชาชนเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่างๆ จำนวนมาก แต่ในข่าวสารท่วมท้นนั้น กลับพบว่า มีข่าวสารหลอกลวงให้ข้อมูลผิดๆ ด้วยการใช้โฆษณาชวนเชื่อ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องสร้างความตระหนักรู้ สร้างการเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้อง สสส. จึงได้ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ คือ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข หน่วยงานในท้องถิ่น ทั้งอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) และบุคลากรทางสุขภาพ ได้พัฒนาเครื่องมือให้ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูล และเป็นผู้ร่วมตรวจสอบเฝ้าระวังสินค้าและบริการที่ไม่น่าไว้วางใจ คือ ระบบ Single Window หรือ หน้าต่างเตือนภัยสุขภาพที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ผ่านแอปพลิเคชันบนโทรศัพท์มือถือ และเว็บไซต์ เพื่อตรวจสอบว่าเป็นสินค้าที่ถูกประกาศว่าผิดกฎหมายหรือหลอกลวงหรือไม่ โดยประชาชนเองก็สามารถเป็นผู้แจ้งเบาะแสการจำหน่ายสินค้าหลอกลวงผู้บริโภคได้เช่นกัน

จดหมายข่าวฉบับนี้ ยังแนะนำให้ทุกท่านได้รู้จัก แอปพลิเคชันให้คำแนะนำ เลิกบุหรี่ตัวแรกของไทย ชื่อ “ไทยไร้ควัน” ที่พัฒนาขึ้นโดย สสส. และเครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ แอปฯ ไทยไร้ควัน จะเป็นผู้ช่วยคนสำคัญให้กับผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ได้มีเครื่องมือ ข้อมูล เคล็ดลับดีๆ ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเลิกบุหรี่



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์
ผู้จัดการ สสส.

ได้อย่างที่ตั้งใจไว้ ซึ่งจากสถิติพบว่าคนไทยสูบบุหรี่ราว 12 ล้านคนในแต่ละปีจะเกิดนักสูบหน้าใหม่ราว 1 แสนราย เด็กวัยรุ่นไทยที่เริ่มสูบบุหรี่ 7 ใน 10 คน จะเลิกไม่ได้จนป่วยและเสียชีวิต เฉลี่ยแล้วจะติดบุหรี่คนละ 20 ปี ซึ่งจะอายุสั้นลงคนละ 12 ปี ผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่ล้วนอยากเลิกสูบ แต่ไม่สามารถเลิกได้ หรือเลิกไม่สำเร็จ เหตุสำคัญคือฤทธิ์การเสพติดของบุหรี่ที่รุนแรงขึ้นตามลำดับจากการพัฒนาผลิตภัณฑ์ของอุตสาหกรรมนี้ ส่วนหนึ่งเกิดจากการเข้าไม่ถึงบริการช่วยเลิกบุหรี่ด้วย

นอกจากนี้ ยังได้แนะนำวิธีปลูกสวนผักคนเมืองแบบมีอาชีพให้ท่านที่มีพื้นที่และเหตุปัจจัยพร้อมได้อ่านและทดลองทำกัน เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นผู้ผลิตเองเพื่อการบริโภคอาหารสะอาดปลอดภัย และสร้างความภูมิใจ ความสุขใจในการเติบโตของงามของผักแต่ละใบ แต่ละผลที่เกิดจากการลงมือของคนในครอบครัว สุขภาพในชีวิตประจำวันอาจแสวงหาได้ง่ายๆ แถมไม่สิ้นเปลืองด้วยนะครับ

ขอให้ทุกท่านมีความสุข สดใส
กับสิ่งรอบตัวครับ

คนไทยมีสุขภาพ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 12 ฉบับที่ 173 มีนาคม 2559

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
สุขประจำฉบับ	4
รู้ทันไม่เป็นเหยื่อ	
สุขสร้างได้	10
ไทยไร้ควัน ผู้ช่วยในมือคุณ!	
เกร็ดความสุข	14
ปลูกพืชผักอินทรีย์ สไตล์คนเมือง	
สุขรอบบ้าน	16
สารให้ความหวาน ทางเลือกคนไม่ยากอ้วน ดีจริงหรือ?	
สุขไร้ควัน	18
สุขเลิกเหล้า	19
คนดังสุขภาพดี	22
ดูแลตัวเองทั้งกาย และใจ แบบ “ต๊อก” ศุภกรณ์	
สุขลับสมอง	23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

 Thai Health

รักกัน... ไม่ बनाให้ยิว

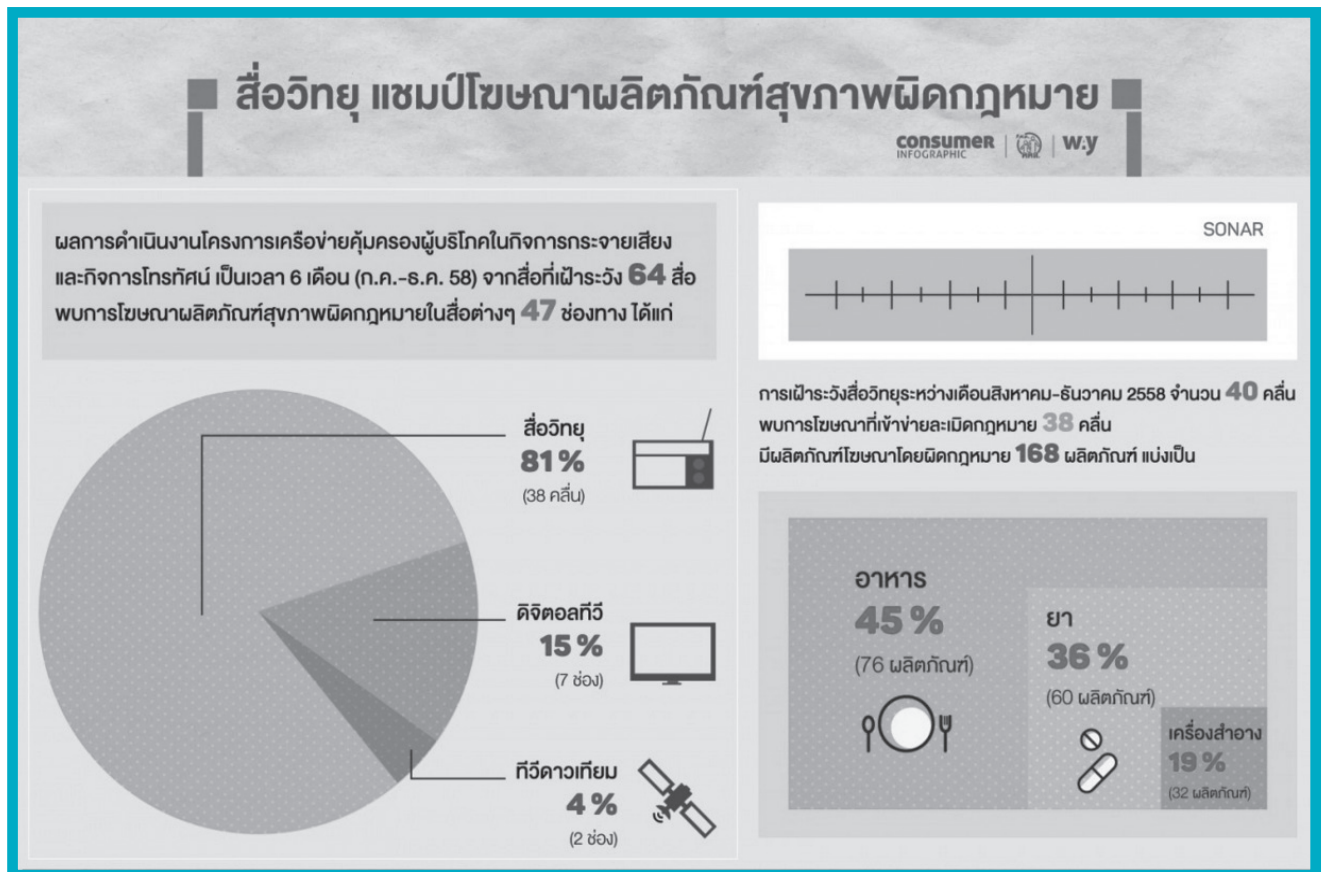
“
ดีที่สุด ยอดเยี่ยมที่สุด
จะเชื่อได้แค่ไหน
”

ทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นการอุปโลก บริโลก ทุกอย่างแข่งกัน
โฆษณา เพราะผู้บริโภครอยาได้ของที่เป็นที่สุด เป็นที่หนึ่ง
จึงยังทำให้เกิดการแข่งขันสูง สิ่งก็ตามมาคือ มีทั้งเรื่องจริง
เรื่องจริงครึ่ง ไม่จริงครึ่ง หรือไม่มีเรื่องจริงเลย!

แล้วผู้บริโภคอย่างเราจะรู้ได้อย่างไร แยกแยะได้มากน้อยขนาดไหน ว่า
ในถ้อยคำสวยหรู ภาพที่แสดงว่าสวยงามนั้น ความจริงแล้วเป็นอย่างไร ยิ่งโลก
ยุคนี้ทุกอย่างรวดเร็ว ด้วยการสื่อสารที่เชื่อมต่อถึงกัน ทำให้เราได้รับข้อมูลข่าวสาร
มากมาย ในนั้นมีทั้งข่าวสารที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะข่าวสารที่สร้างว่า
เป็นประโยชน์แต่ความจริงแฝงยาพิษ ก็มีให้เห็นอยู่มากมาย เราจึงจำเป็นต้อง
สร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมา

โดยเฉพาะเมื่อเป็นสินค้าและบริการที่เกี่ยวข้องกับ “สุขภาพ” เกี่ยวกับ
“ความปลอดภัย” การได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นเท็จนั้น อาจส่งผลกระทบอย่าง
รุนแรง

จากการรายงานสถานการณ์ปัญหา และรูปแบบการจัดการปัญหาในการปฏิบัติงานคุ้มครองผู้บริโภคจากการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย โดย “เครือข่ายผู้บริโภค” ที่ได้เฝ้าระวังการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย ระหว่างเดือน กรกฎาคม-ธันวาคม 2558 พบการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายทั้งสิ้น 260 รายการ (206 ผลิตภัณฑ์) จากสื่อจำนวน 47 ช่องทาง จากสื่อที่เฝ้าระวังทั้งสิ้น 64 สื่อ โดยพบการกระทำผิดกฎหมายในสื่อประเภทวิทยุมากที่สุด รองลงมาคือ ดิจิตอลทีวี ส่วนสินค้าที่พบคือ กลุ่มอาหารมากที่สุด รองลงมา คือ ยา และเครื่องสำอาง ซึ่งถือว่า พบปัญหาเกินกว่าครึ่งของ จากที่มีการติดตาม



ส่วนตัวอย่างการกระทำความผิด เช่น โฆษณาไม่ตรงกับสรรพคุณที่ระบุไว้ มีการกระทำผิดบ่อยครั้ง โดยมากจะเป็นโฆษณาลดน้ำหนัก ทำให้ผอม ขาว รักษาสิว ฝ้า หรือรื้อรอยให้หายไป ซึ่งเป็นคำพูดที่เข้าข่ายผิดกฎหมาย เช่น คำว่า “ดักจับไขมัน” ไม่สามารถใช้ได้ เป็นต้น

ยุคที่สื่อวิ่งเข้าหาผู้บริโภคได้ตลอดเวลา และหลากหลายช่องทาง การรู้เท่าทันในข้อมูลที่ได้รับจึงถือเป็นเรื่องใหญ่ และสำคัญ เพราะนับวันสื่อเหล่านี้ยิ่งทวีความแนบเนียนเพื่อจะสร้างให้ดูมีประโยชน์ ดูเหมือนไม่หลอกลวง ดูเหมือนว่าเป็นเรื่องจริง โดยเฉพาะกระแสโฆษณาบางอย่างในสังคม ยังเปิดช่องให้เกิดการเอาเปรียบหรือหลอกลวงได้ด้วย

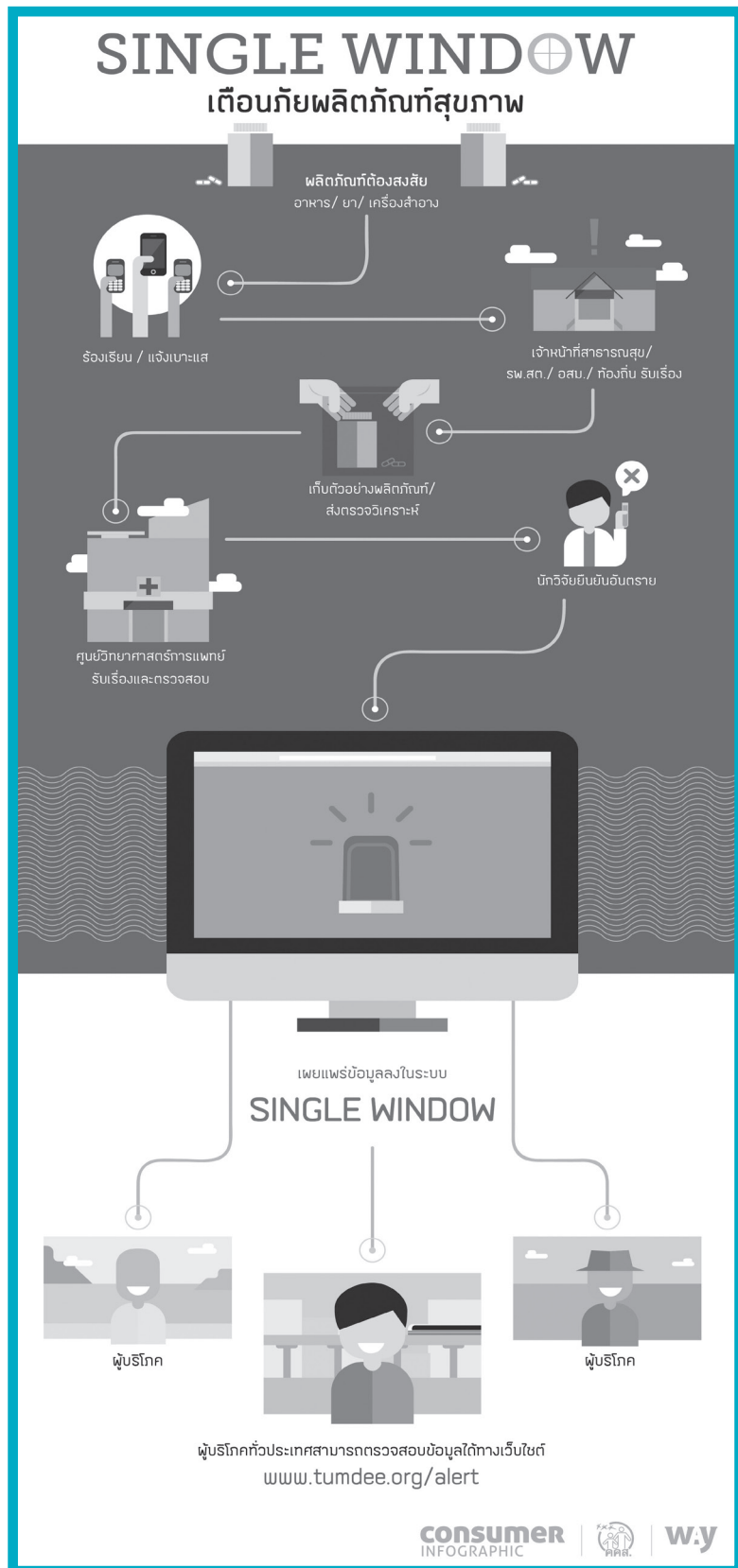
โดยเฉพาะความนิยมในรูปร่าง หน้าตา ผิวพรรณ ที่หนักไปทางต้องผอม ต้องขาว ทำให้เกิดการผลิตสื่อที่เป็นมายาคติทางสังคม ทำให้ความปกติของคนแต่ละคน ความหลากหลายทางผิวพรรณ หน้าตา กลายเป็นเรื่องปมด้อย มีปัญหา เกิดการผลิตสื่อที่ตอกย้ำมายาคตินั้น ซ้ำๆ จนเบี่ยงเบนการรับรู้ด้วยความเป็นจริง ดังนั้น การรับข่าวสารและสื่อ จึงต้องมี “สติและปัญญา” ไตร่ตรอง และใช้ข้อมูลเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์

การจะรู้เท่าทันสื่อได้เพียงลำพังท่ามกลางพายุสื่อแบบนี้ จึงยังไม่เพียงพอ ฉะนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ หรือ หน่วยงานเฝ้าระวังเพื่อผู้บริโภค จึงมีความสำคัญ ที่จะผลิตชุดข้อมูลที่ถูกต้อง ออกสู่สังคม ทำให้ประชาชนเพิ่มพลังและอำนาจให้กับตัวเอง และรู้เท่าทันสื่อต่างๆ ได้



ปัจจุบันหน่วยงานที่ทำหน้าที่คุ้มครองผู้บริโภค มีด้วยกันหลายหน่วยงาน ไม่ว่าจะเป็น สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) มูลนิธิคุ้มครองผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข รวมทั้ง สสส.

เมื่อเปรียบเทียบปริมาณการขาย ไม่ว่าจะเป็นโทรศัพท์ระบบดาวเทียม วิทยุชุมชน รถเร่ การขายตรงต่อประชาชนในชุมชน การขายในอินเทอร์เน็ต กับหน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภค ก็ดูเหมือนว่าจะไม่ทัดเทียมและสามารถดูแลผู้บริโภคได้อย่างทั่วถึง นอกจากนี้ ประชาชนต้องท้อแท้แล้ว การมาเป็นส่วนหนึ่ง หรือ เป็นหูเป็นตา ช่วยกันดูแล แจ้งเบาะแสการกระทำความผิด การละเมิดกฎหมายก็ถือเป็น การสร้างความเข้มแข็งให้กับผู้บริโภคเองอีกทาง



ระบบSingle Windowหรือหน้าต่างเตือนภัยสุขภาพ เป็นเครื่องมือหนึ่ง ที่เกิดจากความร่วมมือ ระหว่าง สสส. กับ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ และหน่วยงานในท้องถิ่น พัฒนาระบบเพื่อรวบรวมฐานข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็น ยา อาหารเสริม เครื่องสำอาง โดยเป็นข้อมูลที่เชื่อมโยงกันระหว่างหน่วยงานภาครัฐ และประชาชน โดยจะนำผลิตภัณฑ์ต้องสงสัยที่ประชาชนแจ้งเข้ามา ไปตรวจสอบยืนยัน และนำข้อมูลที่ถูกต้องไปบรรจุอยู่ในระบบ ผ่านเว็บไซต์ www.tumdee.org และแอปพลิเคชัน Single Window ให้ประชาชนเรียกใช้ได้



โดยได้รับความร่วมมือ จากหน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภคทั่วประเทศ กว่า 1,200 หน่วย ร่วมเป็นเครือข่ายเฝ้าระวัง ช่วยกระจายข่าวและส่งข้อมูลที่ตรวจพบให้ส่วนกลางวิเคราะห์ยืนยันก่อนเผยแพร่ในเว็บไซต์ของเครือข่าย ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และโรงพยาบาลสังกัดรัฐอื่นๆ อาทิ โรงพยาบาลสังกัดเหล่าทัพ โรงพยาบาลสังกัดมหาวิทยาลัย โรงพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร

เพื่อให้ประชาชนได้รับความปลอดภัยได้อย่างมั่นใจ

ชุมชนนาม่วง ต.นาม่วง อ.ประจักษ์ศิลปาคม จ.อุดรธานี

เป็นหนึ่งในพื้นที่ต้นแบบ ที่ได้นำแอปพลิเคชัน “Single Window” มาใช้ปกป้องสุขภาพคนในชุมชน



ผลการควบคุมและเฝ้าระวังผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ตรวจพบสารปนเปื้อน 2555-2558 อ.นาม่วง พบว่า ในหมวดเครื่องสำอาง พบสารปรอทแอมโมเนีย ร้อยละ 44.66 กรดวิตามินเอ ร้อยละ 35.48 สารไฮโดรควิโนน ร้อยละ 20.24 หมวดยาสมุนไพร พบ สารสเตียรอยด์ ร้อยละ 41.32 และหมวดอาหาร พบสารกันรา ในอาหารประเภทผลไม้ดอง ร้อยละ 15 สารฟอร์มาลินในอาหารทะเล ร้อยละ 8.57 แบคทีเรีย

ร้อยละ 35.24 และสารโพลาร์ในน้ำมันทอดซ้ำ ร้อยละ 61.54 นอกจากนี้ยังพบ ประเภทยาที่มีสารสเตียรอยด์คือ ยาชุด 20% ยาสมุนไพร 50% และยาลูกกลอน 30%

ประชาคมทั้งในระดับหมู่บ้านและตำบลนาม่วง มีมติร่วมกัน ที่จะตั้งศูนย์เฝ้าระวัง รับเรื่องร้องเรียน ป้องกันรถเร่ หนังกายยา ธุรกิจขายตรง โดยความร่วมมือจากอาสาสมัครสาธารณสุข ผู้ประกอบการ ร้านค้า



นายศิริชัย สายอ่อน

ผอ.สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติฯ นาม่วง อ.ประจักษ์ศิลปาคม จ.อุดรธานี

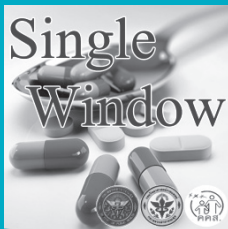
“สารปนเปื้อนในผลิตภัณฑ์ต่างๆ เข้ามาในหมู่บ้านเราจากรถเร่ การเดินเท้าเข้ามาขาย หรือจากขายตรง ฯลฯ ในหมู่บ้านจึงมีมาตรการป้องกันไม่ให้เกิดผลิตภัณฑ์ประเภท น้ำสมุนไพรที่วดอ้างสรรพคุณว่าดีแล้วชาวบ้านจะหายปวดเมื่อยตามร่างกาย ยาลูกกลอนชนิดต่างๆ ที่ญาติของคนที่หมู่บ้านซื้อจาก การส่งเครื่องสำอาง หรือสินค้าจากทางโฆษณาทางวิทยุ เข้ามาขายในหมู่บ้าน หรือเมื่อชาวบ้านได้รับผลิตภัณฑ์แล้ว หากตรวจสอบไม่พบในระบบ Single Window ก็นำมาให้ อสม. นักวิทยาศาสตร์ ตรวจสอบ ซึ่งมีการพัฒนาจนประชาชนให้การยอมรับการทำงาน ของ อสม. นักวิทยาศาสตร์ ที่ผ่านการอบรมมาแล้ว”



นางบุญตัน ศิริภักดิ์ อายุ 62 ปี

หนึ่งในประชาชนที่เคยได้รับผลกระทบจากผลิตภัณฑ์ลูกกลอน

“ได้กินยาลูกกลอนที่ญาตินำมาฝากจากกรุงเทพฯ และปวดอ้างสรรพคุณว่าสามารถป้องกันโรคมะเร็ง โรคความดัน และโรคเบาหวานได้ เมื่อกินเข้าไปหลังมื้ออาหารจึงเกิดอาการบวมตามใบหน้า และร่างกายขึ้น เมื่อเจ็บป่วยจึงไปหาหมอ และเอาไปตรวจจึงพบสารสเตียรอยด์ เลยหยุดกินยาทันที หมอจึงให้ยาสมุนไพรมากินเพื่อรักษา ประมาณ 2 เดือน อาการบวมลดลงเรื่อยๆ ส่วนตัวยายเองก็รู้สึกดีที่มีโครงการดีๆ แบบนี้เกิดขึ้น เพราะจะได้รู้ว่ายายตัวไหนอันตราย และไม่ควรงิน จะได้บอกต่อคนที่บ้านและคนที่รู้จักได้”



สสส. โดยแผนงานคุ้มครองผู้บริโภค ด้านสุขภาพ ภายใต้แผนควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ เพื่อสร้างความเข้มแข็งชุมชน จึงได้สนับสนุนการพัฒนาแบบจำลองเตือนภัยผลิตภัณฑ์สุขภาพผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต “Single Window หน้าต่างเตือนภัย” ขึ้น

ถือเป็นนวัตกรรมใหม่ที่ให้ข้อมูลแก่ประชาชนเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพที่อาจมีสารปนเปื้อนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ส่งผลให้เกิดมาตรการเฝ้าระวังและป้องกันจากภาคประชาชน ที่ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการเฝ้าระวัง คัดกรอง และแจ้งเตือนภัย ถือเป็นมาตรการส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วยการควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพของประชาชนอย่างยั่งยืนโดยประชาชน



รู้เท่าทันสื่อ

การโฆษณาเกินจริง
มีข้อสังเกตเบื้องต้นที่ต้อง เอะใจ!



• **ครอบจักรวาล** ไม่มียาตัวไหนบนโลกนี้ ที่รักษาได้ครอบคลุมทุกโรค ถ้ายาตัวไหนบอกว่า รักษาได้หลายๆ โรคพร้อมๆ กัน ถ้าเจอถ้อยคำ **“รักษาได้สารพัดโรค”** ให้เะใจ!

• **โรคนยาก รักษาไม่ง่าย** โรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง เบาหวาน ไต ความดัน หัวใจ ต้องใช้เวลาในการรักษาอย่างต่อเนื่อง ไม่มียาใดๆ ที่กินแล้วหายขาดทันที ถ้าเจอถ้อยคำว่า **“กินแล้วหายขาดทันที”** **“เห็นผลภายใน 7 วัน”** ให้เะใจ!

• **อาหารรักษาโรคไม่ได้** อาหารคือเครื่องค้ำจุนชีวิต จึงไม่มีผลิตภัณฑ์ที่ใช้คำว่า **“อาหาร”** ใดๆ ที่สามารถรักษาโรคเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายได้ อาหารเสริมทุกชนิด จึงไม่สามารถรักษาโรคได้ ถ้าเจอถ้อยคำว่า **“อาหารเสริมรักษา....”** ให้เะใจ!

• **พอมได้ไม่ถาวรแน่นอน** น้ำหนักส่วนเกิน ลดลงได้ด้วย การควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย การทานอาหารเสริมใดๆ ใดๆ โดยไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ให้ระวังไว้ว่าอาจมีการเติมสารต้องห้ามในนั้น ถ้าเจอถ้อยคำว่า **“พอมได้ภายใน 7 วัน”** **“สลายไขมันเฉพาะส่วน”** ให้เะใจ!

• **เปลี่ยนคำเป็นขาว** สิว เป็นเรื่องของพันธุกรรม ยังไม่มียา หรือ ครีมใด ที่สามารถเปลี่ยนสีผิวคนเราได้ ผลิตภัณฑ์ที่อ้างว่าเปลี่ยนได้ จึงมักพบสารปนเปื้อนที่เป็นอันตราย ถ้าเจอถ้อยคำว่า **“ขาวใสใน 7 วัน”** ให้เะใจ!

จะรู้เท่าทันสื่อได้ ก็ต้องตีความ วิเคราะห์ แยกแยะ เนื้อหาสาระของสื่อ ได้ตอบกับมันได้อย่างมีสติและรู้ตัว ตั้งคำถามว่าสื่อถูกสร้างขึ้นได้อย่างไร เช่น ใครเป็นเจ้าของสื่อ ใครผลิต และผลิตภายใต้ข้อจำกัดใด ควรเชื่อหรือไม่ หรือมีค่านิยมความเชื่ออะไรที่แฝงมากับสื่อ นั้น พวกที่ผลิตสื่อหวังผลประโยชน์จากเรา

หากสงสัยให้เข้าไปหาความรู้จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น หน่วยงานราชการ หน่วยงานของมหาวิทยาลัยโดยตรง หากหน่วยงานที่น่าเชื่อถือได้ยังไม่มีข้อมูล ก็ให้เะใจไว้บ้าง ว่า ต้องระวัง!

5 สิทธิ ที่ผู้บริโภคมี...

1. สิทธิที่จะได้รับข่าวสารรวมทั้งคำพรรณนาคุณภาพที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการโฆษณาหรือการแสดงฉลากตามความเป็นจริง และปราศจากพิษภัยแก่ผู้บริโภค รวมตลอดถึงสิทธิที่จะได้รับทราบ ข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการอย่างถูกต้องและเพียงพอที่จะไม่หลงผิด ในการซื้อสินค้าหรือรับบริการโดยไม่เป็นธรรม
2. สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกหาสินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะเลือกซื้อสินค้าหรือรับบริการด้วยความสมัครใจของผู้บริโภค และปราศจากการชักจูงใจอันไม่เป็นธรรม
3. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับสินค้าหรือบริการที่ปลอดภัย มีสภาพและคุณภาพได้มาตรฐานเหมาะสมแก่การใช้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต ร่างกาย หรือทรัพย์สิน ในกรณีใช้ตามคำแนะนำหรือระมัดระวังตามสภาพของสินค้าหรือบริการนั้นแล้ว
4. สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำสัญญา ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับข้อสัญญาโดยไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ประกอบธุรกิจ
5. สิทธิที่จะได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการคุ้มครองและชดเชยค่าเสียหาย เมื่อมีการละเมิดสิทธิของผู้บริโภคตามข้อ 1, 2, 3 และ 4 ดังกล่าว



“
วันสิทธิผู้บริโภคสากล
ตรงกับวันที่ 15 มีนาคม
ของทุกปี
”

ช่องทางการร้องเรียนหลักเมื่อพบเห็นผลิตภัณฑ์ต้องสงสัย



เจ้าหน้าที่

อสม. หรือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ประจำท้องถิ่น
กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค และเภสัชสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด



อย.

สายด่วน อย. 1556 หรือ ตู้ ปณ. 1556 ปณฝ.กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี 11004
หรือ 1556@fda.moph.go.th หรือ แอปพลิเคชัน Oryor Smart



มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค

ศูนย์พิทักษ์สิทธิผู้บริโภค ที่หมายเลข 0-2248-3737 ตั้งแต่เวลา 09.00-17.00 น. ในวันจันทร์-ศุกร์
ส่งอีเมล complaint@consumerthai.org จดหมายเข้ามาที่ มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค เลขที่ 4/2 ซอยวัดมนโยธิน
แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400 หรือเว็บไซต์ www.consumerthai.org



กสทช.

ร้องเรียนด้วยการส่งจดหมายหรือร้องเรียนด้วยตนเอง ศูนย์ Call Center 1200 สำนักงาน กสทช.
อีเมล 1200@nbt.go.th



สคบ.

ศูนย์รับเรื่องร้องทุกข์ 1166 เว็บไซต์ www.ocpb.go.th

บุหรี คือ สิ่งเสพติดชนิดหนึ่ง เพราะเมื่อสูบแล้ว คนสูบบักเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อยๆ หลายคนปฏิเสธว่าไม่ติด แต่เมื่อจะเลิกกลับทำได้ยากเย็น เพราะสารนิโคตินในบุหรี เป็นตัวการทำให้เกิดกระบวนการเสพติดขึ้น

จึงพบว่า ในแต่ละปียังเกิดนักสูบบุหรี่หน้าใหม่ราว 1 แสนราย ซึ่งเมื่อพูดถึงอัตราการติดบุหรีก็พบว่า เด็กไทย 10 คนที่ติดบุหรี 7 คนจะเลิกไม่ได้จนป่วยและเสียชีวิต อีก 3 คนที่เลิกได้แล้วจะติดบุหรีคนละ 20 ปี ซึ่งแต่ละคนจะอายุสั้นลง 12 ปี

นั่นเป็นเพราะบุหรี เลิกไม่ถ่วงนั้เอง การจะเลิกบุหรี ส่วนใหญ่ที่สำเร็จจะต้องเริ่มต้นจากกำลังใจ อยากเปลี่ยนตัวเอง อยากเลิกให้ได้ด้วยตัวเอง นั่นเป็นบันไดขั้นแรกที่สำคัญมากๆ ที่จะทำให้เลิกบุหรีได้สำเร็จ

แม้ว่าจะมีกำลังใจเข้มแข็งแล้ว แต่หากคนนั้นๆ ติดบุหรีมาระยะเวลาหนึ่ง การต่อสู้กับกลไกของนิโคตินที่ไปทำปฏิกิริยาต่อสมองก็ไม่ใช่เรื่องง่าย การมีเทคนิค กลเม็ดเด็ดพลาย ที่จะเลิกบุหรี จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยทำให้เลิกบุหรีได้สำเร็จ

ไทยไร้ควัน ผู้ช่วยในมือคุณ!



ในยุคนี ที่สมาร์ทโฟนเข้าถึงได้ง่าย “แอปพลิเคชัน” ในมือถือจึงทำงานช่วยให้เราได้หลายอย่าง รวมทั้งการช่วยเลิกบุหรี่ด้วย

แอปพลิเคชัน “ไทยไร้ควัน” ถือเป็นแอปพลิเคชันช่วยเลิกบุหรี่สัญชาติไทย ตัวแรกของประเทศ จะเข้ามาตอบโจทย์ช่วยให้คนปัจจุบันที่มีสมาร์ทโฟน เข้าถึงบริการอินเทอร์เน็ต และมีความตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ สามารถเลิกบุหรี่ได้ด้วยตัวเอง ก่อนที่จะเข้ามารับบริการผ่านสายด่วนหรือคลินิก

ปัจจุบัน บริการช่วยเลิกบุหรี่ที่ต้องยอมรับว่ายังไม่เพียงพอต่อความต้องการของคนที่ต้องการเลิกบุหรี่ โดยมีสายด่วนช่วยเลิกบุหรี่ 1600 ที่สามารถให้บริการได้ 5 ชั่วโมงต่อเดือน หรือคลินิกฟ้าใสช่วยเลิกบุหรี่ที่มีอยู่ 340 แห่ง ซึ่งหลายคนยังรู้สึกว่ายุ่งยาก ไม่สะดวก ที่จะขนขวายไปสู้นขั้นตอนของบริการเหล่านี้ บางส่วนจึงลองเลิกบุหรี่ด้วยตัวเอง แต่เลิกยังไม่ถึงก็เลิกไม่ได้อยู่ดี เมื่อเลิกไม่ได้บ่อยๆ ก็ล้มเลิกไป

และยังคงติดนูหนืออยู่อย่างนั้น ซึ่งถือเป็นเรื่องน่าเสียดายอย่างมาก

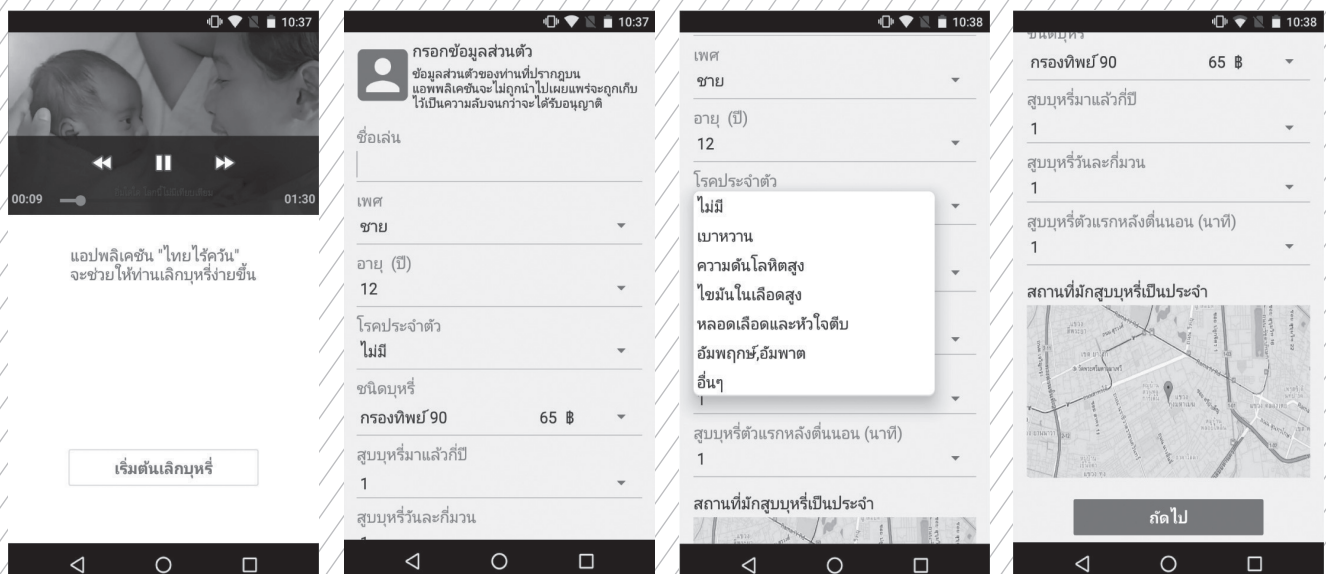
แอปพลิเคชัน บนสมาร์ทโฟน จึงเป็นทางเลือกใหม่ ให้คนอยากเลิกบุหรี่ ได้มีตัวช่วยดีๆ ที่จะเป็เพื่อนคอยดูแล เสริมความตั้งใจอยากเลิกบุหรี่ให้ สามารถเลิกสำเร็จได้ หรือเข้าสู่ระบบบริการอย่างจริงจังในที่สุด ด้วยรูปแบบการใช้งานที่ออกแบบมาให้ใช้งานได้ง่าย ระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์และไอโอเอส

เริ่มแรก การค้นหา “ไทยไร้ควัน” จาก PlayStore และ AppStore จากนั้นกดติดตั้ง เมื่อเปิดแอปพลิเคชันแล้ว จะมีคลิปวิดีโอการเลิกบุหรี่ และมีปุ่มกดให้เริ่มต้นเลิกบุหรี่

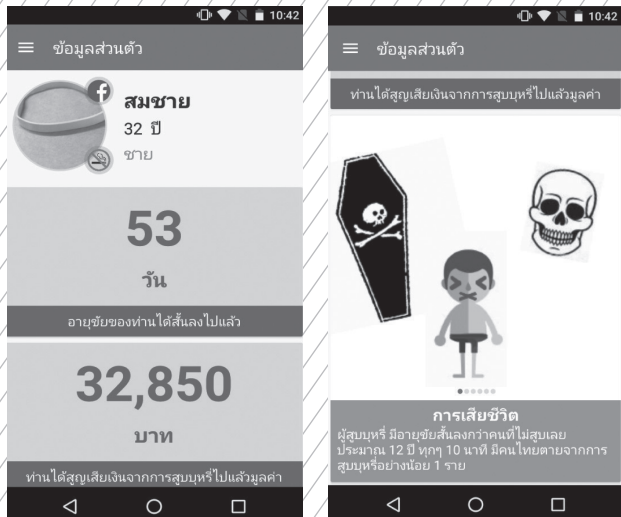
ผู้ใช้งานต้องกรอกข้อมูลส่วนตัว เช่น ชื่อ เพศ อายุ โรคประจำตัว ที่สำคัญคือต้องกรอกข้อมูลการสูบบุหรี่ของตนเอง เช่น สูบบุหรี่ยี่ห้อใด ราคาเท่าใด สูบมาแล้วนานเท่าไร วันละกี่มวน สถานที่ที่มักสูบเป็นประจำ ซึ่งในส่วนนี้จะไปเชื่อมต่อกับจีพีเอส เพื่อนำไปสู่การแจ้งเตือนเมื่อเข้าสู่เขตที่สูบบุหรี่บ่อยๆ จะได้หลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดความอยากสูบบุหรี่จากพฤติกรรมเคยชินเดิมๆ



- ค้นหาคำว่า “ไทยไร้ควัน” > กดติดตั้ง > แอปพลิเคชันจะปรากฏบนหน้าจอสมาร์ทโฟน



- เริ่มต้นเลิกบุหรี่ด้วยแอปพลิเคชัน “ไทยไร้ควัน” > กรอกข้อมูลส่วนตัว



• ระบบจะทำการคำนวณอายุที่สั้นลง และการสูญเสียเงินจากการสูบบุหรี่

เมนูของแอปพลิเคชัน ยังบรรจุเทคนิคการเลิกบุหรี่ ข้อความให้กำลังใจ และคำแนะนำในระหว่างวันด้วย เช่น รับประทานอาหารที่มีกากใย ผัก ผลไม้ ช่วยลดอาการท้องผูกได้ ซึ่งแต่ละข้อความในแต่ละวันนั้นผ่านการคำนวณมาแล้วว่า หากเลิกบุหรี่แต่ละวันนั้นจะเกิดอาการใดบ้างในช่วงนั้นๆ

ระบบจะมีการแจ้งเตือนหากเราเข้าไปอยู่ในสถานที่หรือเวลาที่มักสูบบุหรี่ด้วย และจะแจ้งผลการเลิกบุหรี่ว่าสามารถเลิกได้หรือไม่ได้ และต้องการที่จะทำการบันทึกข้อมูลต่ออีกหรือไม่

ในส่วนของเมนู **“ลั่นวาจา”** จะเป็นการถ่ายรูปรูปเซลฟี่หรือถ่ายวิดีโอแสดงความตั้งใจการเลิกบุหรี่ โดยแอปพลิเคชันสามารถเชื่อมต่อกับเฟซบุ๊กได้ ในส่วนนี้สิ่งที่จะได้กลับมาคือ กำลังใจจากสังคมออนไลน์

เมนู **“ลาอุปการณ์”** จะเป็นข้อเสนอแนะเพื่อการเลิกบุหรี่ว่าควรทำอะไรบ้าง เช่นเดียวกับ **“พร้อมลงมือ”** จะเป็นคำแนะนำหรือเคล็ดลับต่างๆ ในการช่วยเลิกบุหรี่ รวมทั้งสามารถบันทึกสถานที่ปลอดบุหรี่ได้

เมนู **“Quickline”** เป็นการต่อสายตรงถึงสายด่วนช่วยเลิกบุหรี่ 1600 เพื่อขอรับคำปรึกษา

เมนู **“คลินิกฟ้าใส”** เมื่อเลิกมาระยะหนึ่ง ในรายที่ติดหนักๆ มากกว่าวันละ 1 ซอง อาจต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ หรือใช้ยาช่วยเลิกบุหรี่อย่างจริงจังภายใต้คำแนะนำของแพทย์ แอปพลิเคชัน จึงได้เชื่อมต่อ ทำการค้นหาคลินิกฟ้าใสที่อยู่ใกล้ที่สุดโดยดูจากจีพีเอสของผู้ใช้งาน



แอปพลิเคชัน **“ไทยไร้ควัน”** หน้าที่สำคัญ คือ การเป็นผู้ช่วย ทำตัวเสมือนเข็มทิศคอยชี้ทางให้เดินไปโดยไม่หลงทาง แต่แอปพลิเคชัน ก็คือ แอปพลิเคชัน ไม่ได้มีอำนาจที่จะบังคับขู่เข็ญใคร ใจเราเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ที่จะทำให้แอปพลิเคชันทำหน้าที่ของมันได้สมบูรณ์แค่ไหน

การมีกำลังใจ บวกกับแอปพลิเคชันดีๆ จึงจะทำให้หนทางการเลิกบุหรี่ ไม่ยากอีกต่อไป



พศ. นพ. สุกกัณ รุ่งเรืองหิรัญญา

รองผู้จัดการโครงการพัฒนาศูนย์บริการแก่ผู้ป่วยโรคติดเชื้อ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

“แนวคิดการพัฒนาแอปพลิเคชันเลิกบุหรี่ ได้มาจากตอนไปต่างประเทศ โดยพบว่าองค์การอนามัยโลกมีการใช้แอปพลิเคชันส่งข้อความให้กระทรวงสาธารณสุขพบว่าพบเจอผู้ป่วยโรคติดเชื้ออีโบลารายใหม่ นอกจากนี้ ยังพบคนไทยที่ใช้แอปพลิเคชันช่วยเลิกบุหรี่ของต่างประเทศ แต่ติดปัญหาเรื่องภาษาอังกฤษ จึงคิดที่จะพัฒนาขึ้นมาสำหรับคนไทยเอง จึงกลายเป็นแอปพลิเคชันไทยไร้ควัน ในที่สุด”

ดร. นพ. บัณฑิต ตรีไพศาล



ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

“บุหรี่ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพก่อให้เกิดโรคมามากมาย โดยเฉพาะกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นพันธกิจหลักของ สสส. ในการลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพของประชาชน โดย สสส. มีแผนควบคุมยาสูบ ทำงานทั้งผลักดันด้านนโยบายสาธารณะ สนับสนุนการบังคับใช้กฎหมาย พัฒนางานวิชาการ และรณรงค์สังคมให้ตระหนักถึงอันตรายของบุหรี่ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมลด ละ เลิกบุหรี่ในที่สุด การสนับสนุนการให้บริการเลิกบุหรี่ถือเป็นหัวใจสำคัญที่จะช่วยให้คนที่สูบบุหรี่สามารถเลิกบุหรี่ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัยต่อสุขภาพ”



คุณเกรียงไกร ศรียงยศ อายุ 39 ปี

ผู้ที่สูบบุหรี่มาตั้งแต่อายุ 20 ปี และเลิกบุหรี่ได้ด้วยแอปพลิเคชัน ไทยไร้ควัน



“ผมสูบบุหรี่มาตั้งแต่อายุ 20 ปี เฉลี่ยวันละ 1 ซอง จนเมื่อปี 2558 พบว่า มีปัญหาสุขภาพ ทั้งความดันโลหิตสูง เหนื่อยง่าย จึงตัดสินใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ โดยตอนแรกขอเข้ารับการรักษาผ่านคลินิกฟ้าใส ซึ่งก็สามารถช่วยลดปริมาณการสูบลงไปได้ เช่น เหลือวันละ 10 มวน 5 มวน แต่ยังไม่ถึงกับเลิกขาด ซึ่งเมื่อช่วงใกล้ปีใหม่ 2559 เจ้าหน้าที่คลินิกฟ้าใสก็แนะนำให้ลองใช้แอปฯ “ไทยไร้ควัน” ในการช่วยเลิกบุหรี่ดู ก็ตั้งใจว่าจะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้

เมื่อลงทะเบียนพบว่า อัตราการสูบบุหรี่ของเราทำให้เราอายุสั้นลงไปถึง 354 วัน สูญเงินไปกว่า 2 แสนบาท จากนั้นก็เริ่มบันทึกไดอารี่การสูบบุหรี่ ช่วงแรกก็ยังมีอาการสูบอยู่บ้าง เพราะพอไม่สูบแล้วจะหงุดหงิด หิวบ่อย แต่ก็ตั้งใจว่าจะเลิกให้ได้ เพราะอยากมีสุขภาพที่ดี ไม่อยากให้ลูกเป็นอย่างเรา สุดท้ายก็สามารถเลิกได้โดยเด็ดขาด มาประมาณเดือนกว่าๆ แล้ว”

Check List คนอยากเลิกบุหรี่



- ✓ อยากเลิกบุหรี่ ต้องรู้สึกด้วยตัวเองให้ได้เป็นลำดับแรก
- ✓ หาแรงบันดาลใจ ไม่ว่าจะเป็นรักตัวเอง รักแฟน รักพ่อแม่ หรือลูก
- ✓ ขอคำปรึกษา ใช้แอปพลิเคชัน สายด่วนเลิกบุหรี่ แพทย์
- ✓ วางเป้าหมาย ให้เวลาตัวเองชัดเจนๆ ไปเลย
- ✓ ตัดสินใจ ลงมือทำ อย่ารอเวลาเมื่อคิดแล้วให้ทำทันที
- ✓ ทิ้งอุปกรณ์บุหรี่ ไฟแช็ค ที่เขี่ยบุหรี่ บุหรี่ในสต็อกทิ้งให้หมด
- ✓ หากิจกรรมใหม่ๆ ทำ เช่น ออกกำลังกายให้ร่างกายสดชื่น
- ✓ อยู่ใกล้สิ่งแวดล้อมที่เคยสูบ เช่น วงเหล้า ที่ๆ เคยสูบบุหรี่ประจำ
- ✓ อย่าหวนไหว ค่าชวน คำท้าทาย ต้องไม่สนใจ
- ✓ อย่าท้อถอย ย้อนกลับไปทีี่ข้อแรก คือ เลิกบุหรี่ และเริ่มต้นใหม่



ปลูกพืชผักอินทรีย์ สไตล์คนเมือง

การพึ่งพาตัวเอง ทั้งดี และสร้างสุขได้

ง่ายๆ ด้วยการปลูกต้นไม้ ถือเป็นทั้งการพึ่งพาตัวเอง
อย่างง่าย ๆ และยังเป็นกิจกรรมสร้างสุขที่ใครๆ ก็สามารถ
ทำได้ โดยเฉพาะ “ผัก” ถือเป็นอาหารหมวดที่จำเป็นต่อ
ร่างกาย ซึ่งทุกวันนี้ปริมาณผักที่คนไทยทานยังถือว่า
ต่ำกว่าเกณฑ์ ถ้าปลูกกินเองได้ แน่ใจว่าทั้งประหยัด
ปลอดภัย ได้สุขภาพเต็มๆ



การปลูกผักให้รอดนั้น “**ชูเกียรติ โทแมน**” ผู้เชี่ยวชาญในโครงการ **สวนผักคนเมือง** เผยเคล็ดลับง่ายๆ ให้คนเมืองทำเกษตรอินทรีย์ได้อย่าง ใดๆ เขาด้วย 3 ขั้นตอน 1.เตรียมดินดี 2.มีเมล็ดพันธุ์พร้อม และ 3.การดูแล ที่สม่ำเสมอ



เตรียมดินดี

ก็คือการทำปุ๋ยหมัก ที่สามารถทำเองได้ไม่ยากอะไร ด้วยการนำเศษอาหารที่เหลือในแต่ละวันมาหมักรวมกัน แบบไม่มีสูตรตายตัว จากนั้นใช้จุลินทรีย์ (EM) ในการช่วยย่อยสลาย ซึ่งทุกคนสามารถทำได้เองโดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.ทำหัวเชื้อจุลินทรีย์ หรือ EM โดยเริ่มจากการหาจุลินทรีย์ธรรมชาติ หรือราที่มีลักษณะเป็นเส้นใยสีขาว อยู่ในอากาศเย็นและร่ม มีความชื้น ซึ่งสามารถเก็บใบไม้แห้งกิ่งไม้แห้งที่กองรวมกันใต้ต้นไม้ และเอาหน้าดินบริเวณนั้นมาด้วย นำมาใส่ในแก้วกระดาษขนาดประมาณครึ่งลิตร จากนั้นใส่น้ำเปล่า และน้ำตาลธรรมชาติลงไปเป็นอาหารของจุลินทรีย์ แล้วปิดฝาด้วยกระดาษเอาไว้ 3 วัน จนมีฟองอากาศผุดขึ้นมาในภาชนะ หรือมีกลิ่นคล้ายโยเกิร์ต กรองเอากากออก จะได้หัวเชื้อ 1 ลิตร ไว้สำหรับผสมกับน้ำเปล่า 10 ลิตร

2.ทำปุ๋ยหมัก จากการหมักเศษอาหารโดยเน้นสีเขียว (ไนโตรเจน) และสีเหลืองน้ำตาล (คาร์บอน) โรยน้ำตาล และใช้หัวเชื้อจุลินทรีย์เทราด คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใช้มือจับดูแค่พอชื้นๆ ไม่ถึงกับแฉะ แล้วนำไปเก็บไว้ใน กระสอบ 1 เดือน เมื่อย่อยสลายหมด ก็สามารถนำไปปลูกต้นไม้ได้เลย



เมล็ดพันธุ์พร้อม

เลือกง่ายๆ ด้วยการใส่ใจกับการอ่านฉลาก ดูวันหมดอายุ ของเมล็ดพันธุ์ที่จะซื้อ สังเกตว่าร้านค้าเก็บสินค้าดีหรือไม่ เพราะการเลือกเมล็ดพันธุ์มีผลต่อการเติบโต หลังจากแกะกระป๋องหรือซอง ควรนำไปแช่เย็นไว้จะช่วยยืดอายุเมล็ดพันธุ์ได้ 2-3 เดือน แต่ถ้าเป็นไปไม่ได้ ควรใช้ให้หมดภายใน 1 เดือน



ดูแลอย่างสม่ำเสมอ

การให้น้ำ มีข้อควรรู้เล็กๆ คือ ต้องคำนึงถึงแต่ละช่วงอายุ ต้นงอกใหม่ให้น้ำแบบฝอยเล็กๆ เพราะต้นอาจช้ำและไม่โตได้ ต้นที่เริ่มงอกถึง 1 เดือน รดน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ไม่เกิน 9 โมงเช้า ซึ่งเป็นช่วงที่พืชเตรียมสังเคราะห์แสง ส่วนช่วงบ่าย ควรรดน้ำประมาณบ่าย 2-3 โมง เพื่อลดอุณหภูมิให้ต้นไม้

วิธีรดน้ำ ควรรดให้ชุ่มเพียงพอ และอย่าลืมนวดน้ำบริเวณรอบๆ ด้วย เพราะการรดน้ำไม่เพียงพอจะกระตุ้นการคายน้ำ ทำให้ต้นไม้เฉาตายได้ ส่วนตอนค้ำนั้น ไม่ควรรดน้ำ เพราะถ้าใบแห้งไม่ทันมีด อาจทำให้ต้นขึ้นรา



ผู้เชี่ยวชาญในโครงการสวนผักคนเมือง แนะนำวิธีเลือกผักที่จะปลูกไว้ว่า พยายามปลูกผักพื้นบ้านเข้าไว้ เพราะไม่ต้องดูแลมาก แต่เก็บกินได้ตลอดปี และเลือกปลูกสมุนไพรเสริมอย่าง อัญชัน กระเจี๊ยบแดง ดาวกระจาย ดอกเกียน ซึ่งการมีไม้ดอกในสวนจะช่วยเรียกแมลงให้เข้ามาผสมพันธุ์ ช่วยในการขยายพันธุ์ แมลงยังเป็นสิ่ล้น เสริมให้แปลงมีชีวิตชีวา และยังเก็บเมล็ดพันธุ์ที่ดีคือการปลูกต่อไปเรื่อยๆ พืชที่มีเมล็ดมาเพาะต่อ ถ้าต้องการให้งอกเร็ว ควรนำไปแช่น้ำเอาไว้ก่อน เมื่อมีรากโผล่มา ค่อยนำไปลงกระถาง

การปลูกผัก หรือ สมุนไพรในบ้าน เป็นเรื่องง่ายๆ ที่ทำได้ทั้งครอบครัว โดยเฉพาะครอบครัวที่มีเด็กเล็กๆ การชวนกันมาปลูกผัก ปลูกต้นไม้ โดยเฉพาะพืชที่สามารถเก็บกินได้ จะช่วยสร้างความภูมิใจให้เด็ก และยังปลูกฝังการกินผักให้เป็นนิสัยได้อีกด้วย

นับว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการบริโภคอาหารสะอาดปลอดภัย ไร้สารพิษได้อย่างไร้กังวล เพราะเราคือ ผู้ผลิต ผสมดินเอง ปลูกเอง กินเอง

สารให้ความหวาน

ทางเลือกคนไม่ยากอ้วน คือจริงหรือ?



อาจต้องเปลี่ยนความคิด
เมื่อนักวิทยาศาสตร์
เริ่มตั้งคำถาม เมื่อพบว่าหลายคน
กลับอ้วนขึ้นหลังกินมาตัม
เครื่องดื่มปราศจากน้ำตาล
พบหลักฐานงานวิจัยให้ชวนคิด

ไม่ใช่เรื่องแปลกที่คนจำนวนไม่น้อย
หันมาบริโภคสารให้ความหวานแทน
น้ำตาลกันมากขึ้นกว่าแต่ก่อน ไม่ว่าจะ
ด้วยเหตุผลเรื่อง ต้องการควบคุมน้ำหนัก
ตัวด้วยการจำกัดปริมาณแคลอรี หรือ
คนที่มีความจำเป็นต้องควบคุมปริมาณ
น้ำตาลเพราะมีปัญหาสุขภาพ

ยกตัวอย่างเช่น เครื่องดื่มประเภท
โคล่า ขนาด 500 มิลลิลิตร ขวดหนึ่ง ปกติ
ให้พลังงานถึง 200 แคลอรี ในขณะที่
เครื่องดื่มชนิดเดียวกันแต่เป็นเวอร์ชัน
ปราศจากน้ำตาล (ปรุงแต่งรสหวานด้วย
สารให้ความหวาน) ให้พลังงานเพียงแค่
1 แคลอรี ก็เพราะต่างกันมากถึงเพียงนี้
ถึงจุดนี้ให้คนหันมาบริโภคกันเยอะขึ้น

แต่อย่างไรก็ตาม สารให้ความ
หวานนั้น มีทั้งภาพที่ดีและไม่ดี ในส่วน
ของภาพไม่ดี พบว่าเมื่อนักวิทยาศาสตร์
บางกลุ่มเตือนว่า สารให้ความหวาน
มีความเชื่อมโยงกับปัญหาที่ผู้บริโภค
ประจำกลับมีน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้นกว่า
เดิมเสียอีก จนทำให้มีความเสี่ยงเป็น
โรคเบาหวานชนิดที่ 2 จากภาวะอ้วน เช่นนี้
แล้วผู้บริโภคและผู้กำลังจะบริโภคสารให้
ความหวานคงเกิดคำถามในใจว่า สรุปแล้ว
ควรบริโภคหรือไม่?

“หลายคนอนุมานเอาเองว่าอาหารหรือเครื่องดื่มที่ใช้สารให้ความหวานเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพเพราะว่าไม่มีน้ำตาล แต่สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ควรทราบคือ เรายังไม่มีหลักฐานทางวิชาการมาสนับสนุนความเชื่อในแนวนั้นจริงๆ จังๆ เลย” ศาสตราจารย์ ซูซาน สวิตเทอร์ จากมหาวิทยาลัยเพอร์ดิว ในสหรัฐอเมริกากล่าว

ศาสตราจารย์ ซูซาน ได้อ้างถึงผลการวิจัยล่าสุดชิ้นหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า คนที่เป็นโรคอ้วนจำนวนมาก มักเป็นคนที่เป็นโรคน้ำตาลชนิดปราศจากน้ำตาลกันเป็นประจำ โดยผลการวิจัยนี้เพิ่งตีพิมพ์ในวารสารอเมริกันเจอร์นัล ออฟ แพบลิคเฮลท์ ซึ่งระบุว่า ในบรรดาคนที่บอกว่าตัวเองดื่มเครื่องดื่มปราศจากน้ำตาลเป็นประจำ เพียง 11% เป็นคนที่มีร่างกายแข็งแรงดี ขณะที่ อีก 19% เป็นคนที่จัดว่ามีปัญหา น้ำหนักตัวมากเกินไปเกินเกณฑ์ และอีกมากถึง 22% เป็นคนที่จัดว่ามีปัญหาเป็นโรคอ้วน

ขณะที่ผลการวิจัยอีกอันหนึ่งซึ่งได้ตีพิมพ์ในวารสาร โอเบซิตี (Obesity) ระบุว่าคนเดียวกันว่า คนที่นิยมบริโภคสารให้ความหวานแทนน้ำตาลเพื่อหวังผลในการลดจำนวนแคลอรีกลับมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เป็นการติดตามกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 3,700 คน เป็นเวลายาวนานกว่า 8 ปี

ทั้งหลายทั้งปวงนี้ ทำให้นักวิจัยเกิดคำถามขึ้นในใจว่า แท้จริงแล้วสารให้ความหวานเป็นทางเลือกที่ดีจริงหรือไม่? ช่วยลดน้ำหนักหรือทำให้น้ำหนักเพิ่มกันแน่? ศาสตราจารย์ ซูซาน เองจึงได้ทำการทดลองในหนูทดลองเพื่อหาคำตอบ และผลที่ได้คือสารให้ความหวานก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อกระบวนการจัดการกับน้ำตาลในร่างกาย จนทำให้เกิดผลในทางลบ ซึ่งแสดงออกมาเป็นปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นนั่นเอง

กล่าวคือ เวลาที่คนเรารับประทานน้ำตาล ลิ้นจะรับรสหวานและสั่งการไปที่สมองว่าอาหารกำลังเข้าสู่ร่างกาย ในขณะที่เวลาเรารับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่ใช้สารให้ความหวาน ลิ้นก็จะสื่อสารไปยังสมองเช่นเดียวกัน หากแต่ว่าสารอาหารไม่ได้ตามมาอย่างที่ลิ้นได้รับรส

“เราคิดว่าเครื่องดื่มประเภทปราศจากน้ำตาลนั้น เป็นไปได้ว่าอาจเป็นผลเสียเพราะเป็นตัวทำให้ร่างกายตอบสนองต่อน้ำตาลจริงๆ ในแบบที่ผิดเพี้ยนไป” ศาสตราจารย์ ซูซาน อธิบายเพิ่มเติม

“เมื่อหนูทดลองได้รับน้ำตาลจริงๆ ก็หลังจากแล้วปรากฏว่าร่างกายของหนูไม่สามารถ จัดการกับน้ำตาลได้อย่างเป็นปกติ จนทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง และเป็นสาเหตุ

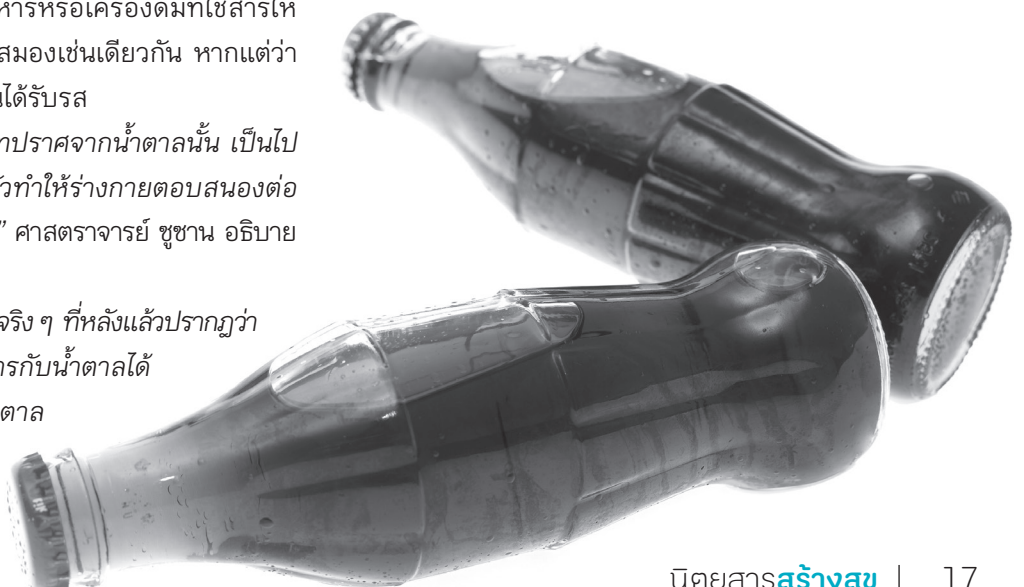
ให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น” ศาสตราจารย์ ซูซาน กล่าว และเสริมว่า นอกจากนี้แล้วนักวิจัยวิเคราะห์ว่า เรื่องความรู้สึกต้องการชดเชยก็น่าจะเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนที่บริโภคสารให้ความหวานอ้วนขึ้นแทนที่จะลดน้ำหนักได้

“เป็นต้นว่า ถ้าเรดื่มน้ำเครื่องดื่มปราศจากน้ำตาลหนึ่งกระป๋อง ก็มักจะเกิดความรู้สึกว่า ฉันน่าจะยังกินคุกกี้ได้อูยู่หนึ่งหน้า พอๆ กับคนที่ไปออกกำลังกายในโรงยิม แล้วรู้สึกว่าการออกกำลังกายแล้ว กินตามใจตัวเองได้โดยไม่ต้องกลัวอ้วน” ศาสตราจารย์ ซูซาน กล่าว

ในขณะที่ทีมนักวิทยาศาสตร์ที่สถาบันวิทยาศาสตร์ไวซ์มานน์ (Weizmann Institute of Science) ในประเทศอิสราเอล ศึกษาพบว่าสารให้ความหวานมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความสมดุลของจำนวนแบคทีเรียในลำไส้ของหนูทดลอง อันเป็นผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่อระบบเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย จนนำไปสู่ปัญหาระดับน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งเป็นสัญญาณเริ่มต้นของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ผลการวิจัยนี้ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิทยาศาสตร์ชื่อดัง เนเจอร์ (Nature)

ด้านศาสตราจารย์ ปีเตอร์ โรเจอร์ จากมหาวิทยาลัยบริสตอล ประเทศอังกฤษ แย้งว่า การวิจัยในหนูทดลองนั้นถือว่ายังเป็นการใช้สารให้ความหวานในระดับที่ไม่ใช่ระดับปกติที่คนเราใช้กันในชีวิตประจำวันจริงๆ โดยยืนยันด้วยผลการวิเคราะห์งานวิจัยอื่นๆ ที่ผ่านมามีสารให้ความหวานยังมีประโยชน์ในการช่วยให้คนควบคุมน้ำหนักตัวได้

ผลการวิเคราะห์งานวิจัยที่ ศาสตราจารย์ ปีเตอร์ทำนั้น ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการชื่อ International Journal of Obesity แต่ทั้งนี้ก็มีรายงานว่าผลการวิจัยที่ ศาสตราจารย์ ปีเตอร์ เลือกมาวิเคราะห์นั้นมีจำนวนหนึ่งเป็นผลการวิจัยที่ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากภาคอุตสาหกรรมอาหารนั่นเอง





เตือนสารระคายเคืองปอดในบุหรี่ไฟฟ้าแท่งรส พบเชอร์รี่เยอะสุด



งานวิจัยล่าสุดจากสถาบันมะเร็งโรสเวลล์ ปาร์ค ในเมืองบัฟฟาโล รัฐนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา พบว่า 3 ใน 4 ตัวอย่าง ของสารนิโคตินแต่งรสและกลิ่น ที่ใช้กับบุหรี่ไฟฟ้าที่มีขายตามท้องตลาด มีสารที่ก่ออาการระคายเคืองในระบบทางเดินหายใจและปอด

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ชนิดที่แต่งกลิ่นและรสเป็นเชอร์รี่ พบว่าก่อให้เกิดอาการระคายเคือง จากสารเบนซาลดีไฮด์ (benzaldehyde) มากที่สุด ผลการวิจัยนี้ได้ตีพิมพ์ในวารสารทางการแพทย์ด้านทรวงอก Thorax และถึงแม้ปากเอกชนผู้ผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์เหล่านี้ จะยืนยันว่าระดับของสาร เบนซาลดีไฮด์ ในบุหรี่ไฟฟ้าไม่เกินมาตรฐานความปลอดภัย

แต่นักวิจัยเตือนว่า หากใช้ไปในระยะยาวอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ และที่สำคัญคือ แม้ว่าสารเบนซาลดีไฮด์นี้จะอนุญาตให้ใส่ได้ในอาหารและพวยกา เช่น ยาน้ำแก้ไอ หากใช้ในปริมาณที่เหมาะสม แต่ว่าการรับประทานเข้าไป กับการสูดดมเข้าไป มีผลต่างกัน ในเรื่องของการตอบสนองของร่างกายต่อสารดังกล่าว ทั้งนี้ นอกจากจะก่ออาการระคายเคืองต่อทางเดินหายใจแล้ว ยังพบว่า สารเบนซาลดีไฮด์ สามารถก่ออาการระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อตาอีกด้วย

ด้าน นักแสดงชายฮอลลีวูดชื่อดัง ลีโอนาโด ดิคาปริโอ นั้น หลังจากปรากฏภาพสูบบุหรี่ไฟฟ้าในงานประกาศรางวัลอคาเดมี่อวอร์ดที่ผ่านมา จนถูกสมาคมโรคปอดอเมริกันประณามอย่างหนักมาแล้วนั้น ขว่วว่าดารานุ่มต้องลำบากใจอย่างหนัก เพราะจะสูบบุหรี่ไฟฟ้าในงานประกาศรางวัลออสการ์ไม่ได้แน่นอน ด้วยมีข้อห้ามไว้ชัดเจนว่างานประกาศรางวัลออสการ์ ไม่อนุญาตให้สูบบุหรี่ไฟฟ้าได้

อ่องกงเล็งออก กม.ห้าม นำเข้า ผลิต จำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้า

หลังจากประสบความสำเร็จในการลดอัตราการสูบบุหรี่ในประเทศอย่างต่อเนื่อง อันเป็นผลจากการดำเนินมาตรการแบบรอบด้าน ทั้งการขึ้นภาษียาสูบ การบังคับใช้กฎหมายต่อต้านการสูบบุหรี่ การส่งเสริมสุขภาพและรณรงค์ให้คนเลิกบุหรี่ พร้อมทั้งสนับสนุนบริการช่วยเหลือผู้ต้องการเลิกบุหรี่

รัฐบาลอ่องกงกำลังพิจารณาร่างกฎหมาย ที่อาจห้ามไม่ให้มีการนำเข้า ห้ามผลิต และห้ามจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศ เนื่องจากรัฐบาลมีความกังวลเป็นอย่างมากเกี่ยวกับเรื่องอัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในหมู่เยาวชน ที่เพิ่มขึ้นสวนทางกับอัตราการสูบบุหรี่จริง ๆ

ขณะที่มีรายงานข่าวจากรัฐมอนทาน่า ประเทศสหรัฐอเมริกาว่า มีวัยรุ่นรายหนึ่งต้องเสียฟันหน้าไปทั้งสิ้น 4 ซี่ หลังเกิดเหตุบุหรี่ไฟฟ้าระเบิดขณะที่เขากำลังสูดอยู่พอดี

ส่วนชายอีกรายหนึ่งในรัฐฟลอริดาต้องถูกห้ามเข้าห้องฉุกเฉินด้วยอาการโคมาหลังสูบบุหรี่ไฟฟ้าแล้วเกิดระเบิดใส่หน้าพอดีเช่นกัน

ทั้งนี้ หลังจากเกิดเหตุการณ์ทำนองนี้อยู่เนืองๆ ก็ได้มีการเผยแพร่สถิติออกมาจากสำนักงานการจัดการภาวะฉุกเฉินของรัฐบาลกลางสหรัฐ ว่า 80% ของเหตุบุหรี่ไฟฟ้าระเบิดเกิดขณะกำลังชาร์ตแบตเตอรี่ ขณะที่อีก 12% เกิดขณะเก็บไว้เฉยๆ หรือในขณะที่กำลังใช้อยู่นั่นเอง

ส่วนที่ประเทศอังกฤษมีรายงานว่า อัตราเกิดโรคหัวใจล้มเหลวลดไปมากถึง 42% หลังประเทศเริ่มดำเนินมาตรการต่อต้านการสูบบุหรี่มาตั้งแต่ปี ค.ศ.2007





วัยการสั่งฟ้องแล้ว อดีตนักบินมาขับเครื่องบิน



ล่าสุดวัยการรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกาได้ตัดสินใจสั่งฟ้อง นายเดวิด อาร์นัสตัน อดีตนักบินวัย 60 ปี ของสายการบินอลาสก้าแอร์ไลน์ ที่ถูกตรวจพบว่ามีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดสูงเกินกำหนดหลังจบภารกิจการบิน 2 เที่ยวบิน เมื่อวันที่ 29 มิถุนายน ปี ค.ศ.2014

ถึงแม้ว่าเจ้าตัวจะยังคงยืนยันกรานว่าไม่ได้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งก่อนและขณะทำการบิน แต่ด้วยหลักฐาน ซึ่งเป็นผลตรวจแอลกอฮอล์ ที่สายการบินสุ่มตรวจเป็นปกติอยู่แล้ว ยืนยันแน่ชัดว่า นักบินคนดังกล่าวมีปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกายเกินมาตรฐานความปลอดภัยไปมาก จึงถูกตั้งข้อหาขับขี่ยานพาหนะในขณะที่มึนเมา

โดยในวันเกิดเหตุ พบว่านายเดวิด ทำหน้าที่ขับเครื่องบินจากซานดิเอโก ไปพอร์ตแลนด์ และเที่ยวบินที่ 2 จากพอร์ตแลนด์ ไปสนามบินจอห์นเวิน ในเทศมณฑลอโอเรจ พอดีเครื่องลงปุ๊บ เจ้าตัวก็ต้องตรวจหาปริมาณแอลกอฮอล์ทันทีซึ่งผลปรากฏว่า “ไม่ผ่าน” นายเดวิด ขอตรวจเลือดเพื่อยืนยัน แต่เจ้าหน้าที่ปฏิเสธโดยอ้างว่าต้องมีคำสั่งจากแพทย์ถึงจะทำได้

ผลจากการตรวจไม่ผ่านทำให้เขาโดนปลดจากหน้าที่นักบิน และโดนดำเนินคดีตามกฎหมาย นายเดวิดไม่ยอมให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่โดนฟ้องนี้ ขณะที่นักบินผู้ช่วยที่ร่วมบินในวันนั้น ระบุเพียงว่า เข้าใจว่านายเดวิด ออกไปเดินยืดแข้งยืดขาระหว่างบินบ้าง แต่ไม่แน่ใจว่าจะดื่มอะไรข้างนอกห้องนักบินหรือเปล่า

ส่วนพนักงานต้อนรับบอกว่าจะไม่ได้กลิ่นเหล้าจากนักบินเช่นกัน

อัตราตายเพราะเหล้าพุ่งในอังกฤษ จับหนุ่มชาดู ลอบชนเหล้า

เมื่อปีก่อนมีคนเสียชีวิตด้วยสาเหตุเกี่ยวเนื่องกับการดื่มเหล้ามากถึง 8,697 คน ทั่วสหราชอาณาจักรอังกฤษ ซึ่งเป็นอัตราการเสียชีวิตที่สำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่าเป็นการเพิ่มขึ้นเป็นครั้งแรกนับตั้งแต่ปี ค.ศ.2008 และแม้ในรายงานข่าวจะไม่ได้บอกว่าเพิ่มขึ้นมากน้อยแค่ไหน แต่ก็ชี้ข้อมูล ว่า อัตราการตายจากสาเหตุเรื่องการดื่มเหล้านี้เพิ่มขึ้นในประชากรทั้งหญิงและชาย

ในจำนวนผู้เสียชีวิตนั้น 65% เป็นชาย ที่เหลือเป็นหญิง ทั้งนี้ สกอตแลนด์เป็นพื้นที่ที่มีอัตราการเสียชีวิตจากการดื่มเหล้าสูงที่สุดและเพิ่มขึ้นเร็วที่สุดในบรรดาประเทศในสหราชอาณาจักรอังกฤษ ส่วนโรคที่จัดว่าเป็นสาเหตุที่เกี่ยวเนื่องกับการดื่มเหล้า นั้น เช่น โรคตับแข็ง เป็นต้น

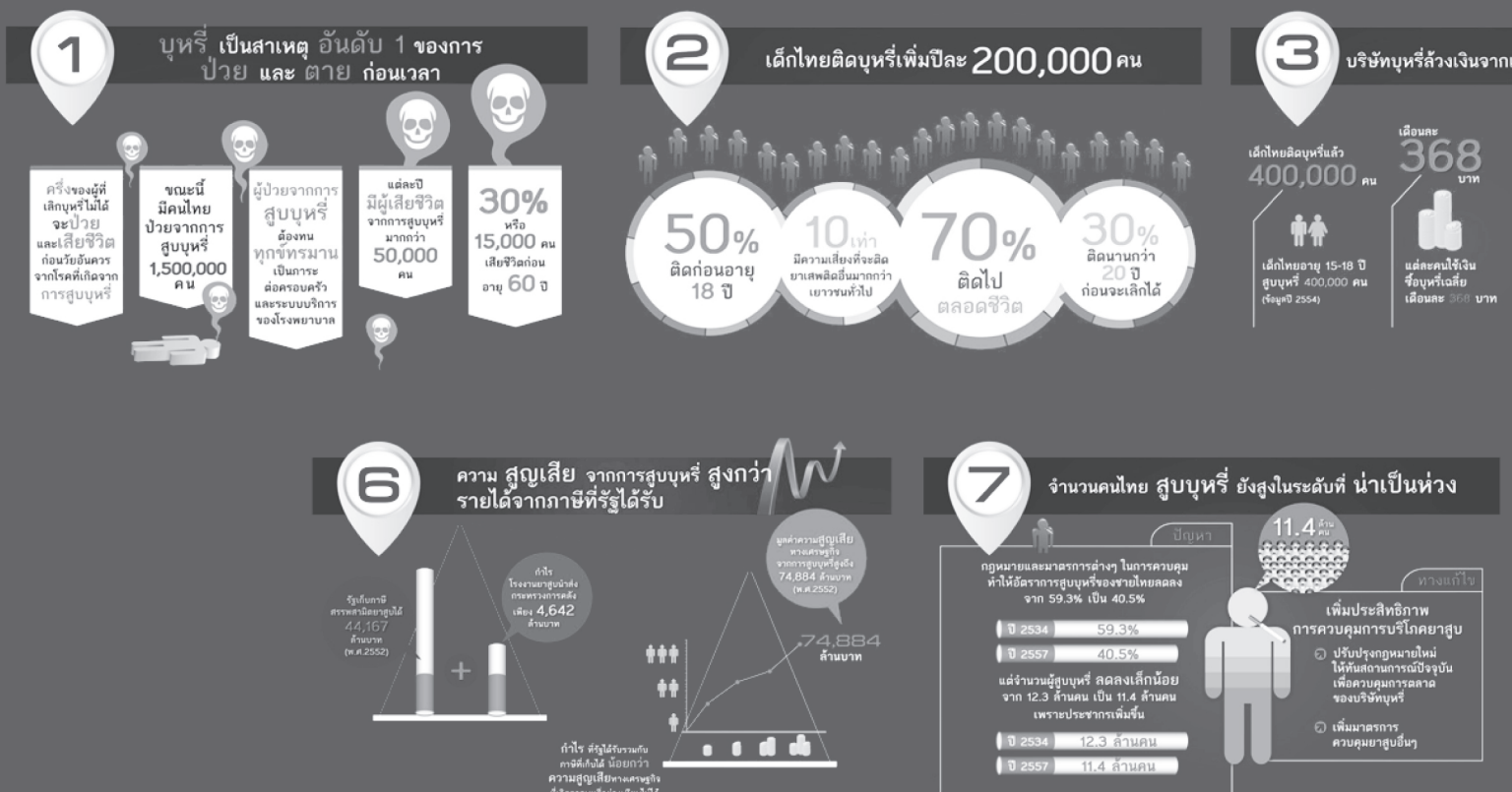


ขณะที่ ในประเทศซาอุดีอาระเบีย มีข่าวว่า ชายคนหนึ่งถูกตรวจพบว่า พยายามลักลอบนำเหล้า จำนวนมากถึง 14 ขวด เข้าประเทศหลังเดินทางกลับจากบาห์เรน ชายคนนี้เป็นชาวใหญ่โต เพราะวิธีการลักลอบของเขานั้น ยิ่งกว่าการลักลอบขนยาเสพติดอย่างยาบ้าในเมืองไทยซะอีก

โดยชายคนดังกล่าวนี้ได้ใช้เทปกาวยาวพันขวดเหล้าทั้ง 14 ขวด รอบร่างกายตรงส่วนก้นและขาทั้งสองข้าง ขณะผ่านการตรวจคนเข้าเมือง เจ้าตัวคงคิดว่า อาจจะรอดสายตาเจ้าหน้าที่ไปได้เพราะ ด้วยชุดแต่งกายชายชาวซาอุดี ที่เป็นชุดคลุมยาวๆ แล้วน่าจะช่วยอำพรางสายตาได้

แต่ท้ายที่สุดก็โดนจับได้และถูกถ่ายภาพออกข่าว ในสภาพร่างกายขณะที่มีขวดถึง 14 ขวด พันด้วยเทปกาวยาวตามตัว

9 เหตุผลที่ประเทศไทย



ร่วมสนับสนุน พ.ร.บ. ควบคุมการบริโภคยาสูบฉบับใหม่
 เพื่อคุณภาพชีวิตของคนไทย

จำเป็นต้องออกกฎหมายบุหรี่ฉบับใหม่



คนไทยปีละเกือบ 2,000 ล้านบาท



4 การสูบบุหรี่ทำให้คนจน ยิ่งจน มากขึ้น



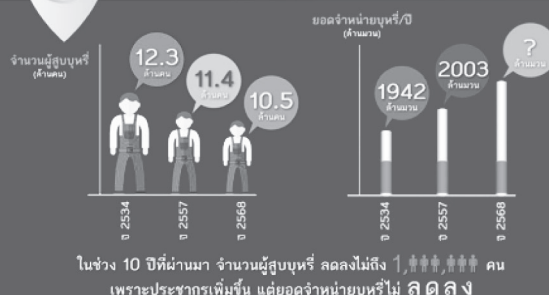
5 กฎหมายควบคุมการบริโภคยาสูบที่ใช้ในปัจจุบัน ล้าสมัย



8 สหประชาชาติเรียกร้องให้ทุกประเทศ ควบคุมการบริโภคยาสูบ เพื่อลดอุปสรรคในการพัฒนาประเทศ



9 ร่างกฎหมายควบคุมยาสูบฉบับใหม่ไม่ส่งผลกระทบต่อ ชาวไร่ยาสูบ และ ร้านค้าปลีก





“ต๊อ” ศุภกรณ์ กิจสุวรรณ นักแสดงมากความสามารถ ที่ทุกคนคงรู้จักกันดีในมาดกวนๆ อารมณ์ดี และความเฮฮาของเขา ต๊อ มีผลงานสร้างความประทับใจจากภาพยนตร์ อย่าง มนต์รักทรานซิสเตอร์ และ คำนานสมเด็จพะเรนเรศวรมหาราชภาค ๕ ยุทธหัตถี และผลงานอื่นๆ อีกมากมาย วันนี้ “ต๊อ” จะมาบอกเคล็ดลับๆ ในการใส่ใจสุขภาพ และทำให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ

ดูแลตัวเองทั้งกาย และใจ แบบ “ต๊อ” ศุภกรณ์

ต๊อ เผยเคล็ดลับไม่ลับว่า คนเราพอโตขึ้นต้องทำงานทุกวัน มักจะสนใจในหน้าที่ความรับผิดชอบมากขึ้น จนลืมดูแลสุขภาพร่างกายของตัวเอง พอวันหนึ่งป่วยขึ้นมาจะเริ่มเคร่งเครียด และหันมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น

“หลังจากที่ใช้ชีวิตทำลายสุขภาพมานาน ทั้งนอนดึก รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา และไม่ค่อยมีประโยชน์ เมื่ออายุมากขึ้น ผมก็เริ่มรู้สึกได้ว่าต้องหันมาใส่ใจสุขภาพของตัวเองแล้วนะ เพราะร่างกายเราไม่ได้เหมือนตอนวัยรุ่นแล้ว พอได้เปลี่ยนแปลงตัวเอง ได้ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายทุกวันก็เริ่มผูกพันกับสิ่งนี้ บางครั้งก็มีบ้างที่ขี้เกียจ ไม่อยากออกกำลังกาย แต่ถ้าวันไหนไม่ได้ออกกำลังกายก็จะรู้สึกไม่ค่อยดีแล้ว นานๆ ไปก็รู้สึกเพลีย ไม่สดใส ไม่กระตือรือร้น” นักแสดงคนดัง บอก

ต๊อ บอกอีกว่า ตัวเองเป็นคนที่ออกกำลังกายทุกวัน วางที่จะออกกำลังกายทันที อย่างช่วงเช้าทำงาน ในตอนบ่ายว่างก็จะรีบออกกำลังกายเลย แต่ถ้าวันไหนต้องทำงานทั้งวันไม่มีเวลา ก็จะแบ่งเวลาในช่วงที่พักมาออกกำลังกาย ก็จะมีทั้งวิ่ง ฟัน เสน โยคะ

“อย่างตอนนั้นผมเริ่มสนใจการ วิ่ง ก็วิ่งอย่างน้อยวันละ 30 นาที ถึง 1 ชม. ทุกวัน การออกกำลังกายทำให้เราตื่นตัว ร่างกายและจิตใจสดชื่น แจ่มใส และอารมณ์ดีด้วย นอกจากนี้ประสิทธิภาพในการทำงานของเราก็ตีมากขึ้นด้วย”

บางครั้งมีโอกาสนี้จะเดินทางไปต่างจังหวัด และเอาจักรยานไปด้วย 1 คัน ใช้จักรยานนี้แหละปั่นไปชมธรรมชาติ ได้ใกล้ชิด ชิมซัปปรียากาศ และดูสิ่งแปลกใหม่ต่างๆ ก็ช่วยผ่อนคลายอารมณ์และจิตใจได้อีกด้วย

นอกจากการดูแลตัวเองด้วยการออกกำลังกายแล้ว ต๊อ ยังเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพด้วย ทั้งรับประทานอาหารชีวจิต อาหารมังสวิรัต เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารเต็มที่ และเน้นการรับประทานอาหาร ผลไม้ให้เพิ่มขึ้นในแต่ละมื้อ และดื่มน้ำให้มากขึ้นในแต่ละวัน

ต๊อ ยังเผยต่ออีกว่า สุขภาพคนเรานั้นต้องดูแลทั้งภายในและภายนอก โดยเฉพาะภายในจิตใจต้องแข็งแรง อยู่เสมอ ถ้าร่างกายแข็งแรงจิตใจอ่อนแอก็จะสู้สิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตไม่ไหว หากเจอกับเรื่องเครียดตึงจะแก้ปัญหา จุดนี้ พยายามทำให้ตนเองผ่อนคลาย ด้วยการฟังเพลงให้ผ่อนคลายยิ่งขึ้น

“หากเจอกับเรื่องเครียดมากๆ ก็จะสงบสติอารมณ์ ตัวเองให้หยุดนิ่งและทบทวน ไตร่ตรองว่า ตอนนั้นทำอะไรอยู่ ค่อยๆ คิด และค่อยๆ แก้ปัญหาไปทีละนิด”

ถ้าทำอย่างนี้ได้ทุกครั้งที่เกิดปัญหา เราจะเข้าใจและแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น

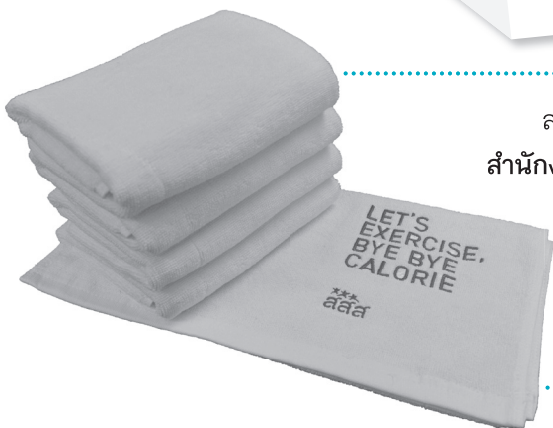


ส่วนหนึ่งของความตั้งใจของคุณผู้อ่าน

"เราขอขอบคุณ"

สุขลับสมองฉบับนี้ อยากชวนคุณผู้อ่าน มาร่วมรู้กัน
สร้างพลังผู้บริโภค ด้วยการบอกเล่า 5 สิ่ง ที่ผู้บริโภคต้องรู้ให้ทัน

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



ส่งไปรษณียบัตร พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ "ฝ่ายเว็บไซต์
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5
ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120"
หรือที่ editor@thaihealth.or.th
ก่อนวันที่ 8 เมษายน 2559 ผู้โชคดี 10 ท่านแรก
จะได้รับผ้าขนหนู สสส. ไปเลย

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

ตีแม่แล้วขับ นับเป็นฆาตกร

