

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 12

ฉบับที่ 177

กรกฎาคม 2559

คิดถึง

งดเหล้า
ครบ
พรรษา

โฉมใหม่ ลด
**Carbon
Footprint**
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

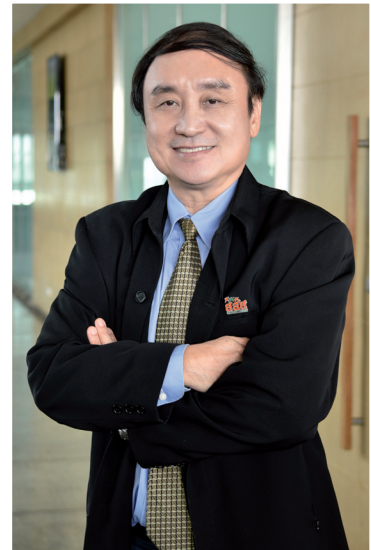
- 😊 เข้าพรรษา กับเหตุผลที่ “สสส.” อยากชวนคุณเลิกดื่ม
- 😊 รู้จักคนต้นแบบ “ชุมชนปลอดเหล้า”
- 😊 ครูจันทร์ ไต้สิงห์ ปลอดเหล้าเข้ากระดูกดำ

แจก
ฟรี!

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับเดือนกรกฎาคมนี้ เดินทางมาถึงครึ่งทางแล้ว สำหรับ ปี 2559 อะไรที่วางเป้าหมาย เพื่อสุขภาพจะไว้ตั้งแต่ปีใหม่ แต่ยังไม่ไปถึง อย่าลืมนะ อย่าเพิ่ง ละทิ้งไปกลางทางนะครับ



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

ในเดือนที่ผ่านมา งานสร้างเสริมสุขภาพ คนไทยเดินก้าวหน้าไปอย่างต่อเนื่องในหลายๆ ด้าน อย่างเช่น การประกาศร่วมกันของ กระทรวงแรงงาน กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ร่วมกับภาคีเครือข่าย คนพิการ และ สสส. ที่จะสร้างงานผู้พิการหนึ่งหมื่นตำแหน่งในปี 2560 ทั้งในภาคเอกชน และใน 290 หน่วยงานรัฐ อันเป็นผลพวงของการร่วมมือเรียนรู้ ผลักดัน ของหลายฝ่าย หลายภาคส่วนที่ช่วยต่อยอดให้กฎหมายจ้างงานคนพิการที่ประกาศใช้มานานได้เคลื่อนสู่ เป้าประสงค์มากยิ่งขึ้น

ในเดือนนี้ ถือเป็นโอกาสที่สำคัญเป็นช่วง การเข้าพรรษา ต่อจากนี้อีก 3 เดือน พวกเรา ชาวพุทธแต่ดั้งเดิม ก็จะได้ถือโอกาสประพฤติ ในสิ่งที่ดี รักษาศีล 5 ให้ได้มากที่สุด

กว่า 13 ปี แล้ว ที่ สสส. เดินหน้ารณรงค์ รื้อฟื้นทุนดั้งเดิมของสังคมนี้ ชวนคนไทย “งดเหล้าเข้าพรรษา” มีวันเข้าพรรษาเป็น ฤกษ์งามยามดีให้หันมา ลด ละ เลิก การดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามวัฒนธรรมที่ดี ปฏิบัติกันมายาวนาน โดยเสริมด้วยการสื่อสาร และการแสดงหลักฐานวิชาการให้เห็นว่า การ ลด ละ เลิก การดื่มช่วยทำให้สุขภาพ เศรษฐกิจดีขึ้น จนต่อมา รัฐบาลก็ได้ประกาศให้ “วันเข้าพรรษา” เป็น “วันงดดื่มสุราแห่งชาติ”

จากการสำรวจในแต่ละปีพบว่า ประชาชน ให้การยอมรับและเข้าร่วมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

สามารถ ลด ละ ในช่วงเข้าพรรษา และทำให้ได้ ทั้งพรรษา จนกลายเป็นเลิกต่อเนื่องไปถึงช่วง ออกพรรษาด้วยก็มี แน่นอนว่า เมื่อกระแสการ รณรงค์เป็นที่ยอมรับเพิ่มขึ้น ก็ทำให้สามารถ ต่อยอดการทำงานไปถึงประเพณีปลอดเหล้า งานบุญปลอดเหล้าได้ง่ายยิ่งขึ้นอีกด้วย เพราะ คนในสังคมส่วนใหญ่รับทราบแล้วว่า ปัญหาที่ จะเกิดขึ้นจากการดื่มมัน รุนแรงอย่างไร และ ข้อดีที่ตัดเหล้าออกจากประเพณีงานบุญนั้น ดีอย่างไร

นอกเหนือไปจากงานประเพณี ความเชื่อ วัฒนธรรมที่ดีที่ควรคงไว้แล้ว สิ่งสำคัญที่สุด ของการงดเหล้าก็คือ สุขภาพของผู้ดื่มเอง ซึ่ง ควรเป็นสิ่งที่ต้องคิดเป็นลำดับแรก ปีนี้ สสส. จึงอยากชวนประชาชนให้หันมา ลด ละ เลิกดื่ม เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น และรักษาให้ดียืนยาวอีกต่อไป การลด ละ เลิก ในช่วง 3 เดือน พบว่าเป็นช่วง ที่เหมาะแก่การฟื้นฟู และเริ่มต้นปรับเปลี่ยน พฤติกรรมใหม่ได้ ซึ่งผู้ที่ลด ละ เลิก จะได้เห็นว่า สุขภาพของตนเองสามารถดีกว่าที่เป็นอยู่ได้ จึงถือเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญที่อาจทำให้ลด ละ เลิก ได้อย่างถาวร

การทำงานรณรงค์ปรับเปลี่ยนทัศนคติ และพฤติกรรมประชาชนของ สสส. พยายาม จะลงไปถึงชุมชนต่างๆ ซึ่งพบว่า ลักษณะการ ดื่มของคนนอกเมือง กับคนในเมืองนั้น มีความ แตกต่างกัน ชุมชนต่างๆ มักจะมีปัญหาที่เกิด จากการดื่มที่รุนแรง และกระทบถึงครอบครัว

ชุมชน การเข้าไปทำงานกับชุมชนต่างๆ ผ่าน แกนนำ ผู้นำชุมชน และได้รับความร่วมมือจาก ชุมชนเองจะทำให้เกิดความยั่งยืนในการแก้ ปัญหามากขึ้น

แต่ละชุมชนจึงมีวิธีจัดการปัญหาที่ แตกต่างกัน ตามปัญหาที่เกิดขึ้น สิ่งที่สำคัญอีก ประการคือการเกิดคนต้นแบบขึ้นในแต่ละชุมชน ซึ่งคนกลุ่มนี้มีประสบการณ์ที่ไม่อาจหาซื้อได้ คนกลุ่มนี้แทบจะเรียกได้ว่า ผ่านจุดต่ำสุดของ ชีวิตมาแล้ว เกือบเอาตัวเองและครอบครัวผ่าน สถานการณ์เลวร้ายมาไม่ได้ “หากไม่หยุดดื่ม” ซึ่งบทเรียนเหล่านี้ จะได้ถ่ายทอดไปสู่คนอื่นๆ ในสังคมให้ได้เรียนรู้ความผิดพลาด ไม่ให้มีใคร ต้องก้าวพลาดไปอีก

จดหมายข่าวฉบับนี้ จึงได้รวบรวมทั้งเหตุ ที่ต้องพังกดดับ วิธีทดสอบตัวเองว่ามีพฤติกรรม เสี่ยงแล้วหรือไม่ การเลิกเหล้า และประสบการณ์ ตรงจากผู้ที่เคยดื่มพลาดมาแล้ว เพื่อให้เป็น แรงบันดาลใจให้หนึ่ง หากใครคิดอยากจะเลิก เหล้า หรืออยากให้คนที่รักเลิกเหล้า ก็อาจจะ มี ประโยชน์กับท่านได้บ้าง

จากเป้าหมายสุขภาพะที่หลายคนตั้งไว้ เมื่อปีใหม่ มาถึงกลางปีให้ทบทวน ปรับปรุง และ ในโอกาสเข้าพรรษา สสส. อยากชวนทุกคนใช้ ช่วงเวลาสำคัญนี้ ในการเริ่มต้นสิ่งดี ๆ ต่อสุขภาพ ะด้วยกัน หนึ่งในนั้น สำหรับคนที่ยังทำลายสุขภาพ ตนเองจากแอลกอฮอล์อยู่มาเริ่มต้นลด ละ เลิก ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วยกันครับ

คนไทยมีสุขภาพะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรม ที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพ ชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 12 ฉบับที่ 177 กรกฎาคม 2559

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

“พักตับ” ถ้ายังรัก ก็ได้เวลาพัก

สุขสร้างได้

10

อีไร ใครก็เป็นได้แค่ “เลิกเหล้า” คนต้นแบบ ชุมชนปลอดเหล้า

คนสร้างสุข

14

ครูจันทร์ ไต่สิ่งหี ปลอดเหล้าเข้ากระดูกดำ

สุขรอบบ้าน

16

ยิ่งยุ่งตอนหนุ่มสาว ความจำยิ่งดีเมื่อแก่เฒ่า!

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนคังสุขภาพดี

22

ต่อยมวย สนุก สุขภาพดีทั้งกาย และใจ “กำปั้น บาชู”

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาเม เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health



ถ้ายังรัก ก็ได้เวลาพัก เข้าพรรษา 3 เดือนถือเป็นช่วงเวลาดีๆ

13 ปีมาแล้ว ที่ สสส. ริเริ่มชวนผู้คนให้หันมา จดเกล้าเข้าพรรษา ด้วยการเชื่อมโยงประเพณี วัฒนธรรม ให้กลายเป็นจุดเริ่มต้นในการดูแลสุขภาพ จนจดเกล้าเข้าพรรษากลายเป็นบรรทัดฐานของสังคม

ง่ายๆ คือ “**จดเกล้าเข้าพรรษา**” กลายเป็นสิ่งที่สังคมเห็นร่วมกันว่าไม่ใช่แค่เรื่องบุญกุศล แต่เป็น ค่านิยมใหม่ที่สังคมยอมรับ ไม่ต้องอธิบายให้มากก็ความก็ทราบถึงเหตุผลว่าเป็นเรื่องดีๆ ที่ไม่มีอะไรค้านว่า ทำไมจึงจะไม่ต้องทำ



ปัญหาจากการดื่มเป็นสิ่งที่ไม่พบเห็นจนทำให้หลายคนอาจชินชา ไม่ว่าจะเป็นเมาแล้วขับ เมาแล้วทะเลาะวิวาทถึงขั้นลงไม้ลงมือฆ่าแกงกัน เมาแล้วก่อคดีล่งละเมิดทางเพศไม่ว่าจะเป็นกับเด็ก ผู้ใหญ่ คนในครอบครัว คงจะเห็นข่าวที่มีเหล้าเป็นต้นเหตุกันได้เกือบทุกวัน สิ่งเหล่านี้ หากปล่อยไว้โดยที่ไม่มีการปรับเปลี่ยนค่านิยม พฤติกรรม สิ่งแวดล้อม จะทำให้ปัญหายิ่งทวีความรุนแรงและกลายเป็นสังคมที่ไม่น่าอยู่อีกต่อไป

การเปลี่ยนค่านิยมของสังคมไม่ใช่เรื่องง่าย สสส. ได้พิสูจน์ด้วยการทำงานมาอย่างต่อเนื่อง และทำให้โครงการสามารถต่อยอดจากงดเหล้าเข้าพรรษา ไปสู่การงดเหล้าครบพรรษา และเดินทางต่อไปสู่ประเพณีงดเหล้า งานบุญงดเหล้า และยังคงต้องเดินทางต่อไปเพื่อเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมของทั้งสังคม

หากกล่าวถึงการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาในช่วงที่ผ่านมา ศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาสังคมและธุรกิจ (SAB) ได้สำรวจเมื่อปี 2558 พบว่า มีประชาชนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้าร่วมโครงการงดเหล้ากว่า 13 ล้านคน หรือคิดเป็น 72.5% โดย 5.6 ล้านคน หรือ 31.8% สามารถงดดื่มได้ตลอดทั้งพรรษา อีก 6 ล้านคน หรือ 24.4% ลดหรืองดได้เป็นช่วงๆ

มีการคำนวณว่า คนที่เข้าร่วมกิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษามีความเปลี่ยนแปลงและได้ประโยชน์จากการงดเหล้าเข้าพรรษาในหลายเรื่อง

63% สุขภาพดีขึ้น
36% สุขภาพจิตดีขึ้น
ประหยัดเงิน 1,432.2 บาทต่อคน
ประเทศประหยัด 9,917 ล้านบาท

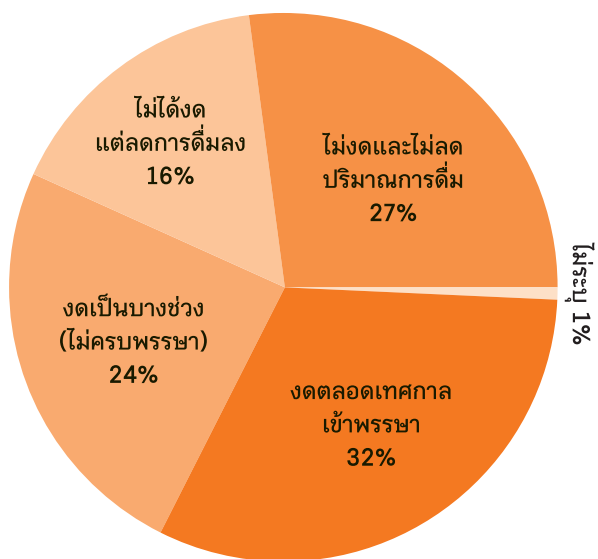
ข้อมูลอุบัติเหตุย้อนหลัง 3 ปี ในช่วงเข้าพรรษา

อุบัติเหตุลดลง 150-240 ครั้งต่อเดือน
บาดเจ็บจากอุบัติเหตุลดลง 210-300 รายต่อเดือน
เสียชีวิตจากอุบัติเหตุลดลง 36-60 รายต่อเดือน

หากพูดถึงเรื่องเม็ดเงินก็เป็นอย่างที่เราลองคำนวณให้เห็นกันชัดๆ แต่ยิ่งไปกว่านั้น คือ อยากให้เห็นข้อมูลเรื่องของสุขภาพที่จะเกิดขึ้น ในช่วง 3 เดือนที่คุณหันมาหยุดพักการดื่มดูบ้าง

เมื่อพูดถึงเหล้า สิ่งที่จะกระทบกับสุขภาพมากที่สุดคงเป็น “ตับ” เพราะตับเปรียบเสมือนโรงงานกำจัดของเสียในร่างกาย สิ่งที่เป็นพิษจะถูกส่งมาที่ตับ โดยพบว่า ปริมาณของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ตับสามารถทำลายพิษจากสุราได้ คือ 1 ดื่มมาตรฐานต่อวัน คือ เหล้าแดง 2 ผา เหล้าขาว 2 เป๊ก และเบียร์ 1 กระป๋องเท่านั้น แต่หากตับได้รับมากกว่านั้น ก็จะเกิดการทำลายเซลล์ตับขึ้น เมื่อเซลล์ถูกทำลายมากๆ ก็จะเกิดการอักเสบ และกลายเป็นตับแข็ง และเดินทางไปสู่โรคมะเร็งตับในที่สุด

อัตราการงดเหล้าเข้าพรรษา ปี 2558



คำนวณตามสัดส่วน จากประชากรที่ดื่มแอลกอฮอล์ 2567 คน (ระบุดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา)

การดื่มเหล้ามากๆ นั้น ตับจะค่อยๆ ถูกทำลายโดยที่ไม่มีการแสดงออกให้รู้ เนื่องจากตับเป็นอวัยวะที่ร่างกายสร้างมาให้มีเซลล์เพื่อไว้ประมาณ 3 เท่า เพราะต้องรับศึกหนักกว่าอวัยวะส่วนอื่น เมื่อเซลล์ตับโดนทำลายแรกๆ จึงไม่มีการใดๆ ให้รู้ตัว จนกระทั่งเมื่อเซลล์ตับเหลือน้อยกว่า 40% จึงจะเริ่มมีอาการ และเมื่อน้อยกว่า 25% จะเกิดอาการตับวาย

มีการพิสูจน์เรื่องเหล่านี้กับการทำลายเซลล์ตับ โดย นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์ หัวหน้ากลุ่มงาน เวชกรรมสังคม โรงพยาบาลน่าน ได้ทำการตรวจ เอนไซม์ตับของประชากรในพื้นที่ ซึ่ง จ.น่าน ถือเป็น หนึ่งในจังหวัดที่มีประชากรดื่มสุราเป็นลำดับต้นๆ ของ ประเทศไทย ที่สำคัญพบว่าผู้ชายจังหวัดน่านช่วงอายุ 40-60 ปี มีการเสียชีวิตสูงมากกว่าผู้หญิงถึง 2 เท่า

การตรวจเอนไซม์ตับ จะช่วยให้ทราบว่าเซลล์ตับ ถูกทำลายมากน้อยแค่ไหน โดยเอนไซม์จะมีอยู่ 4 ตัว คือ AST ALT GGT ALP การหาความผิดปกติ จะดูเอนไซม์ AST และ ALT ต้องไม่เกิน 35 IU จากการตรวจกลุ่ม ตัวอย่าง คนทำงานในสถานประกอบการจังหวัดน่าน ที่มีสุขภาพปกติ จำนวน 3,752 คน อายุ 17-65 ปี ระหว่างปี 2556-2558 พบว่า ผู้ชายมีค่าเอนไซม์ตับ มากกว่า 35 IU จำนวน 840 คน คิดเป็น 33.6% ส่วนผู้หญิงพบ 59 คน คิดเป็น 4.7%

เท่ากับผู้ชายวัยทำงานที่มีสุขภาพปกติ แต่กลับมี เอนไซม์ตับผิดปกติมากกว่าผู้หญิงถึง 7 เท่า ที่สำคัญ คือบุคคลกลุ่มนี้ไม่รู้ตัวว่าอนาคตจะมีความเสี่ยงต่อภาวะ ตับแข็ง

มีการนำการตรวจเอนไซม์ตับมาผสานกับการตรวจคัดกรอง เล้า โดยแพทย์ได้อธิบายให้เข้าใจถึงความเสี่ยงที่เกิดขึ้น จากนั้นพบว่า 60% ที่เข้าตรวจร่างกายได้เข้าระบบปรับพฤติกรรม เพื่อ ลด ละ เลิก ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยส่วนใหญ่พบว่า เมื่อปรับพฤติกรรมแล้ว สภาพตับนั้นดีขึ้นจริง!!

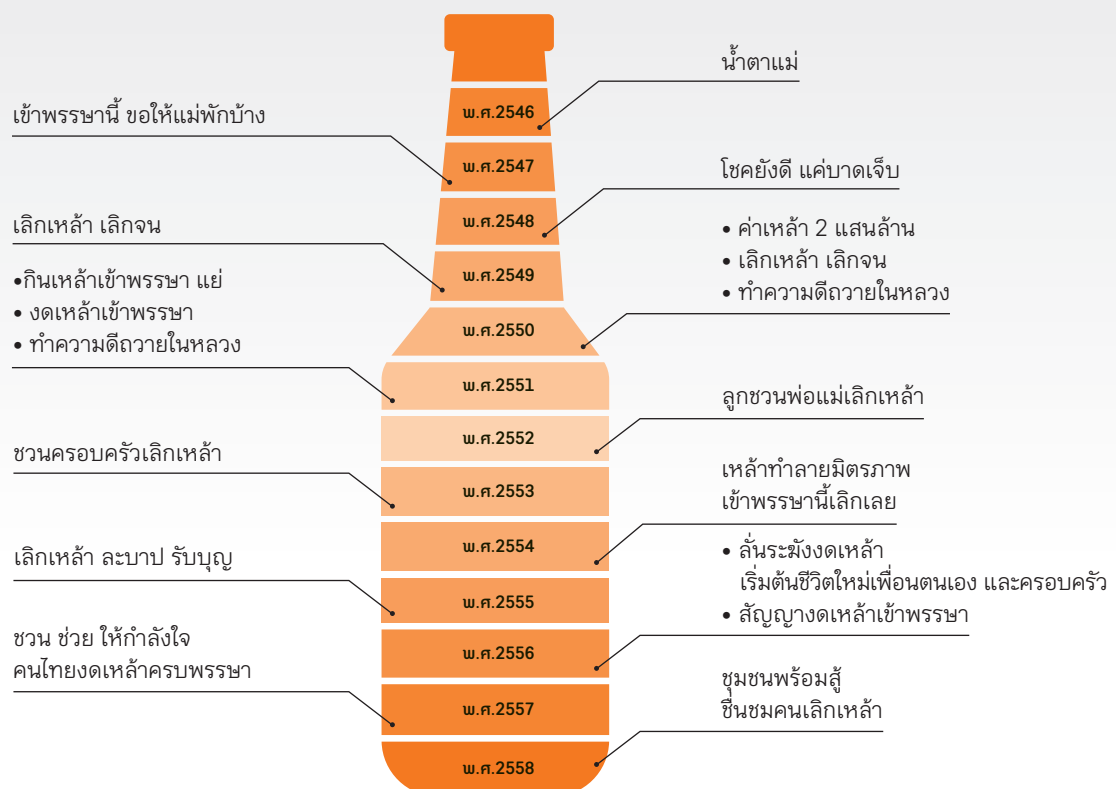
การพักตับ 3 เดือน ในช่วงการตรวจคัดกรองเล้าเข้าพรรษานั้น จึงถือเป็นระยะเวลาที่จะช่วยให้ตับได้ฟื้นฟู ซึ่งจะค่อยๆ ลดลงจนกลับมา เป็นปกติ คือ ไม่เกิน 35 IU แต่ละคนจะมีความเร็วในการฟื้นฟูต่างกัน ขึ้นอยู่กับสุขภาพ ปริมาณการดื่ม ตับถูกทำลายไปมาก-น้อยเท่าไร หากยังหนุ่มสาวอยู่ ตับถูกทำลายไม่มากก็จะฟื้นฟูได้เร็ว ถือเป็นการ หยุดการทำลายเซลล์และหลังจากออกพรรษาหากยังทำต่อเนื่องไป ได้ ก็เท่ากับเป็นการยืดอายุตับให้ใช้ไปได้นานๆ

การงดเล้าเข้าพรรษา ถือเป็นจุดเริ่มต้นของหลายๆ อย่าง แต่สิ่งหนึ่ง ที่ต้องคิดคือ การคืนสุขภาพให้กับตัวเอง ทำให้ตับได้พัก ร่างกายสดชื่น ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ จิตใจแจ่มใส ทำงานมีประสิทธิภาพ มีเวลาให้ ตัวเอง ทำให้สังคมชื่นชม และครอบครัวมีความสุข

การทำเพื่อตัวเอง จึงถือเป็นก้าวที่ยิ่งใหญ่ เพื่อไปสู่การเปลี่ยนแปลง ทั้งสังคมในขั้นต่อไป

ด้วยสิ่งเล็กๆ อย่างการหันมาดูแลตับ พักเพื่อคืนสุขภาพดีให้ ตัวเอง

ข้อความรณรงค์ สสส. ปี 2546-2558





✓ ลอง “เช็ก” คุณ “มี” อาการติดเหล้าหรือไม่?

- ☐ **มี** อาการดื้อเหล้า คอแข็งมากขึ้น ตื่นมากขึ้นเพื่อให้เมาเท่าเดิม
- ☐ **มี** อาการขาดเหล้า เมื่อตึ่มน้อยลงหรือหยุดตึ่ม จะหงุดหงิด มือสั่น ปวดหัว เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ เห็นภาพหลอน หูแว่ว ชัก
- ☐ **มี** การตึ่มปริมาณมาก หรือ นานกว่าที่ตั้งใจโดยหยุดไม่ได้
- ☐ **มี** ความพยายามลดหรือเลิกหลายครั้งแต่ไม่สำเร็จ
- ☐ **มี** ปัญหาเกี่ยวกับการเข้าสังคม เพราะเอาเวลาส่วนใหญ่ไปตึ่มเหล้า
- ☐ **มี** พฤติกรรมยังตึ่มแม้ว่าจะเกิดผลเสียต่อร่างกายจิตใจ

ถ้าคุณตอบ “มี” น้อยกว่า 3 ข้อ ถือว่า อยู่ในเกณฑ์เป็น “ผู้ตึ่มแบบเสี่ยงหรืออันตราย”

ถ้าคุณตอบ “มี” 3 ข้อ หรือ มากกว่า 3 ข้อขึ้นไป ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ “ผู้ตึ่มแบบติด”

การตึ่มแบบอันตราย คือ การที่ตึ่มจนเกิดผลเสียต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นโรคกระเพาะ ตับอักเสบ ซึมเศร้า เสี่ยงต่อการเสพติด ซึ่งหากตั้งใจจะสามารถลดหรือหยุดตึ่มได้ด้วยตัวเอง

การตึ่มแบบติด คือ การตึ่มจนเกิดปัญหาสุขภาพ สังคม การเงิน กฎหมาย ความสัมพันธ์ ซึ่งกลุ่มนี้ควรพบผู้เชี่ยวชาญ หรือ แพทย์ เพื่อวินิจฉัย บำบัดภาวะติดเหล้าต่อไป ซึ่งการเลิกแบบหักดิบ อาจเกิดอาการถอนพิษเหล้ารุนแรงได้ เช่น ชัก ประสาทหลอน เพ้อคลั่ง ตัวสั่น สมองสับสน



9 ขั้นตอน การเลิกเหล้า



- 👍 **กำหนดเป้าหมาย** เข้าพรรษาถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีแล้ว เพียงแค่คุณใส่เป้าหมายเข้าไปให้ชัดว่า จะเลิกเพื่อตัวเอง เพื่อตับ เพื่อคนที่รัก
- 👍 **ตั้งจิตอธิษฐาน** เพื่อเสริมความมุ่งมั่นตั้งใจของตัวเอง เพราะคนเรานั้น หากตั้งใจอย่างแรงกล้าไม่ว่าจะทำอะไรยากสักเพียงไหนก็จะทำได้ในที่สุด
- 👍 **วางแผน** ก่อนถึงวันเข้าพรรษาตามที่ตั้งใจ ควรค่อยๆ ลดปริมาณการดื่มลง ให้น้อยลงเรื่อยๆ เพื่อป้องกันอาการขาดเหล้าอย่างเฉียบพลัน
- 👍 **ลงมือทำอย่างจริงจัง** การจะไปถึงเป้าหมายได้ จะต้องเริ่มเดินก้าวแรกก่อน และเดินก้าวต่อไปอย่างมั่นคงอย่าลังเลว่าจะทำสิ่งนั้นแล้วจะเป็นจริงได้
- 👍 **ปฏิเสธให้เป็น** คนดื่มบางครั้งก็เป็นไปเพราะสังคม กลุ่มเพื่อนที่คอยชวน เข้าพรรษาแบบนี้เป็นโอกาสดีที่จะบอกใครๆ ว่า เข้าพรรษาไม่ดื่ม เชื่อว่าใครๆ ก็เข้าใจเหตุผลนี้
- 👍 **เปลี่ยนกิจกรรม** บางคนดื่มจนเคยชิน เลิกดื่ม 3 เดือน ลองหันไปทำกิจกรรมอื่น เช่น ออกกำลังกาย พักผ่อนหย่อนใจกับครอบครัว ทำสิ่งที่ไม่เคยทำในวงเหล้าดูบ้าง
- 👍 **สุขง่ายๆ กับสิ่งใกล้ๆ ตัว** ลองมองโลกแบบที่ไม่เคยมอง หาเรื่องใกล้ๆ ตัวมาเปลี่ยนเป็นความสุขให้เจอ เช่น ตื่นเช้าด้วยสภาพไม่แฮงค์ ไม่มึน แค่นี้ก็เปลี่ยนเป็นความสุขในแต่ละวันได้เช่นกัน
- 👍 **พักเพื่อฟื้น** ในช่วง 3 เดือนที่พักตับ ถือเป็นโอกาสดีที่จะได้ซ่อมแซมร่างกายหลังใช้มาหนัก ควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทำใจให้สบายๆ พักผ่อนให้เพียงพอ
- 👍 **อย่าท้อ อย่าโทษตัวเอง** ไม่ว่าอะไรก็ตาม ที่ทำให้แผนไม่เป็นไปตามแผน อย่ามัวโทษตัวเองแต่ให้ลุกขึ้นแล้วเริ่มต้นใหม่ หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ สายด่วน 1413 ก็ช่วยท่านได้



เคล็ดลับ ไม่ลับ

ในช่วงเลิกเหล้าแรกๆ เลี่ยงสถานที่ บุคคลที่ชวนดื่ม เมื่ออ่อนเพลียให้ดื่มน้ำหวาน น้ำผลไม้ ผลไม้รสเปรี้ยว จะบรรเทาความอยากดื่มได้ พยายามทานอาหารให้อิ่มทุกมื้อ เลี่ยงอาหารกับแอลกอฮอล์ อาหารมัน หรือทานวิตามินเสริม โดยเฉพาะวิตามินบี 1 บี 6 บี 12 วันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 เม็ด

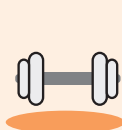
5 ตัวช่วย บรรเทาอาการเปรี้ยวปาก

1



ดื่มน้ำผลไม้ที่มีรสหวาน
หรือเปรี้ยวให้กระชุ่มกระชวย

2



เรียกเหงื่อด้วย
การออกกำลังกายเบาๆ

3



อาบน้ำอุ่น
เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย

4



ดิ่งสติด้วยการสวดมนต์
นั่งสมาธิ

5



อยากได้ตัวช่วยเพิ่มเติม
โทรหาสายด่วน 1413



ดร.นพ.บัณฑิต ศรีไพศาล

ผู้อำนวยการสำนักควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก สสส.

เข้าพรรษา ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการลด ละ เลิก เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักดื่ม โดย สสส. ได้รณรงค์อย่างต่อเนื่องทั้งช่วงเข้าพรรษา และออกพรรษา เพื่อให้มีการรณรงค์ให้ความรู้อันตรายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้แก่ประชาชนตลอดทั้งปี ซึ่งจะมีการทำงานในภาคชุมชน ด้วยชุมชนคนสู้เหล้า ต่อยอดการทำงานจากเข้าพรรษาไปเทศกาล งานบุญ ประเพณีต่างๆ ในช่วงออกพรรษา เพื่อให้สิ่งแวดล้อมภายในชุมชนปลอดภัยได้อย่างยั่งยืนและเข้มแข็ง



นายธีระ วัชรปราณี

ผู้จัดการสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)

เป็นที่ทราบกันดีว่าอัตราการดื่มของคนไทยนั้น ถือว่าน่าเป็นห่วงและอยู่เป็นลำดับต้นๆ ของโลก ซึ่งการรณรงค์ที่ทำความเข้าใจกับการออกกฎหมายต่างๆ จะทำได้ผล และทำให้อัตราการเพิ่มขึ้นของผู้ดื่มไม่ก้าวกระโดดไปมาก แต่ด้วยการเฝ้าระวังการตลาดของธุรกิจเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่กำลังและงบประมาณอย่างต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มนักดื่มหน้าใหม่ ทำให้คนทำงานเพื่อควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สามารถหยุดทำงานได้



ด้วยสังคมไทยเป็นสังคมที่มีวัฒนธรรมอันดีงามจนยึดถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติในวิถีชีวิต ต่อเนื่องกันมาตลอดระยะเวลาอันยาวนาน โดยเมื่อถึงช่วงเวลาเข้าพรรษาดำเนินการ 3 เดือน จะตั้งสังฆะอธิษฐาน ลด ละ เลิกเหล้า รักษาศีล 5 และจากการที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) เครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) และองค์กรภาคีเครือข่ายได้รณรงค์โครงการงดเหล้าเข้าพรรษามาตั้งแต่ ปี 2546 เป็นต้นมาพบว่าผู้เข้าร่วมโครงการเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ

ดังนั้น เพื่อเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนงดดื่มเหล้าในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา อันจะเป็นพื้นฐานในการที่จะเลิกดื่มเหล้าตลอดไป คณะรัฐมนตรีจึงได้มีมติเมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2551 เห็นชอบให้กำหนด “วันเข้าพรรษา” เป็น “วันงดดื่มสุราแห่งชาติ”

สสส. โดยแผนควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสิ่งเสพติด ภายใต้สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก (สน.1) มีภารกิจในการลดปัจจัยเสี่ยงด้านเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อลดผลกระทบที่เกิดจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการสร้างเครือข่ายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกภาคส่วนของสังคม



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



เครือข่ายองค์กรงดเหล้า

สสส. ได้ร่วมกับ สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) ซึ่งเป็นองค์กรด้านประชาสังคม เป็นกลไกสำคัญในการรณรงค์สังคมให้ตระหนักถึงอันตรายของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผลักดันและส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมรณรงค์สร้างกระแสเพื่อลดการดื่มและลดปัญหาการดื่มสุราระดับชาติ เช่น สงกรานต์ปลอดภัย พื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้า สนุกสุขใจไร้แอลกอฮอล์, กิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษาที่ผลักดัน

ให้วันเข้าพรรษาเป็นวันงดดื่มแห่งชาติ, กิจกรรมขับขีปลอดภัยไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเทศกาลปีใหม่และสงกรานต์, กิจกรรมงานบุญประเพณีปลอดเหล้า, แข่งเรือปลอดเหล้า, ลอยกระทงปลอดเหล้า, งานศพปลอดเหล้า เป็นต้น

อีโระ ใครก็ทำได้แค่ “เลิกเหล้า”



คนต้นแบบ ชุมชนปลอดเหล้า





หากพูดถึงการดื่มเหล้า หลายคนคงพอได้เห็นสื่อโฆษณาตามจอทีวีพูดถึงแต่แง่บวก พูดแต่เรื่องที่สวยงาม ว่าทำให้เกิดเพื่อน เกิดความสุข แต่ในความเป็นจริงครอบครัวที่มีคนติดเหล้าหรือ ติดเหล้าหนัก ไม่ได้สวยงามอย่างที่คิด หลายครอบครัวบ้านแตกสาแหรกขาด หลายครอบครัวสูญเสียสมาชิกเพราะเหล้า

การรณรงค์ให้ประชาชนลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ผ่านมา ของ สสส. ไม่ได้มีเพียงงานโฆษณาประชาสัมพันธ์เพื่อสู้กับธุรกิจน้ำเมาที่อัดภาพมายาคติในสื่อต่างๆ เท่านั้น งานของ สสส. ได้ลงลึกไปถึงครอบครัว ผ่านการสร้างชุมชนเข้มแข็ง โดยสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) ภายใต้การสนับสนุนจากสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก (สน.1) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งพบว่าชุมชนในพื้นที่นอกเมืองมีลักษณะความรุนแรงของการดื่มมากกว่าชุมชนเมือง

เมื่อสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นในหลายชุมชนพบว่ามีปัญหาหลายอย่างคล้ายๆ กัน ที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นที่เริ่มจากเหล้าแล้วกลายเป็นยาเสพติด ก่อปัญหาติรันทนทาง ก่อคดีอาชญากรรม ลักขโมยชิงปล้น ก่อคดีล่วงละเมิดทางเพศ หรือแม้กระทั่งผู้ใหญ่ที่ติดเหล้าก็กลายเป็นปัญหาครอบครัว ไม่ทำงาน ไม่มีเงิน กลายเป็นหนี้สิน ครอบครัวแตกแยก เกิดปัญหาความอบอวนในครอบครัว ทำให้เด็กและเยาวชนเกิดปัญหาและกลายเป็นวงจรอุบาทว์ไม่สิ้นสุด

การทำงานเชิงพื้นที่โดยอาศัยความร่วมมือกันในชุมชน ทั้งแกนนำชุมชน ผู้นำชุมชน ผู้นำทางศาสนา ร้านค้า การสร้างคนต้นแบบ กลายเป็นวิธีที่สร้างความเปลี่ยนแปลงให้หลายๆ ชุมชนได้เป็นอย่างดี และไม่ใช่แค่ช่วงเข้าพรรษา หลายชุมชนต่อยอดเป็นงานบุญปลอดเหล้า งานศพปลอดเหล้า ประเพณีปลอดเหล้า ซึ่งช่วยให้ชาวบ้านประหยัดเงิน มีรายได้กลับมา ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนอยู่กันอย่างมีความสุข



กว่า 3 ปี ที่เกิดการขับเคลื่อน “ชุมชนคนสู้เหล้า” เริ่มเกิดการขยายผลไปทั่วประเทศอย่างรวดเร็ว โดยมีชุมชนรูปธรรมแล้ว 623 แห่ง ชุมชนแหล่งเรียนรู้ ในปี 2558 จำนวน 10 แห่ง ก่อนที่ปี 2559 จะขยายในทุกจังหวัด จังหวัดละ 1 แห่ง และมีชุมชนวิจัย 4 แห่ง ที่จัดทำบทเรียนขยายผลเพื่อพิสูจน์ให้เห็นเชิงประจักษ์

สิ่งหนึ่งที่ทำให้การเดินทางของชุมชนคนสู้เหล้าเป็นไปอย่างเข้มแข็ง เกิดจากความร่วมมือของทุกฝ่ายที่อยู่ในชุมชน และที่สำคัญคือ คนต้นแบบที่เกิดขึ้นในชุมชน หลายคนเคยเมาละเหาะจนไม่มีคนในชุมชนสนใจมาก่อน แต่เมื่อเข้าร่วมโครงการเอาชนะตัวเอง เปลี่ยนเป็นคนใหม่ ครอบครัวอบอุ่น ก็ทำให้อีกหลายคนหันมามองด้วยความสนใจและอยากเอาเป็นตัวอย่าง

แน่นอนว่าประสบการณ์ที่เอาทั้งชีวิตเข้าแลกมา การกลับตัวเป็นคนใหม่ ย่อมเปรียบเสมือนฮีโร่ที่ใครๆ ก็อยากเอาเป็นแบบอย่าง





🗣️ นายมาโนช ช่างปั้นอ อายุ 44 ปี

ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 8 บ้านห้วยแท ค.บ้านกร่าง อ.เมือง จ.พิษณุโลก

ประชากรในหมู่บ้านมีประมาณ 800 กว่าคน ที่ผ่านมามีคนในหมู่บ้านมีการติดเครื่องตีแมลงยอลหรือติดเหล้าจำนวนมาก เลิกงานก็ไปตั้งวงกินเหล้ากับเพื่อน ไม่กลับบ้านหาลูกเมีย บางรายหนักถึงขนาดที่ว่าตื่นเช้ามาก็เมาหัวราน้ำ เมื่อตนได้เป็นผู้ใหญ่บ้านก็มองว่าเป็นปัญหาหนักและรุนแรงอยากจะพัฒนานำสิ่งดีๆ เข้ามาให้หมู่บ้าน จึงผลักดันโครงการชักชวนให้การเลิกเหล้า เลิกจน ครอบครัวมีสุข ตั้งแต่ปี 2554 โดยต่อยอดมาจากโครงการงดเหล้าเข้าพรรษาที่ สสส. ทำมาตลอด เพราะมองว่าแค่ดเหล้าเข้าพรรษา ก็เพียงแค่ระยะเวลาประมาณ 3 เดือน ในเมื่อเลิก 3 เดือนได้ ทำไมไม่เลิกต่อไปจนตลอดชีวิต

“ประเด็นสำคัญของการเลิกเหล้าไปให้ได้ตลอดคือ มีการติดตามและให้กำลังใจผู้ที่จะเลิกเหล้าสม่ำเสมอ และยกย่องเชิดชูบุคคลที่ทำได้สำเร็จให้เป็นบุคคลต้นแบบ ก็จะเป็นการสร้างคุณค่าให้เกิดขึ้นแก่ตัวเขา และผู้นำ แก่นนำชุมชนเอง ก็ต้องเป็นตัวอย่างด้วยการชักชวนให้คนที่ติดเหล้าในหมู่บ้านเลิกเหล้าเหล่านั้น เริ่มจากการเข้าไปพูดคุยกับเขาบ่อยๆ และชักจูงโดยไม่มีการ “บังคับ” เด็ดขาด เพราะคนเราจะไม่ชอบการถูกบังคับ และกรรมการหมู่บ้านจะพูดคุย ให้กำลังใจต่อเนื่อง”

ในปี 2554 ช่วยคนติดเหล้าเลิกเหล้าได้ 8 คน ช่วงสงกรานต์ปี 2555 เลิกได้อีก 12 คน และสิ้นปี 2555 เลิกได้อีก 10 คน รวมเป็น 30 คน ถึงปัจจุบันปี 2559 นี้มีคนติดเหล้าสามารถเลิกเหล้าได้แล้วรวมกันถึง 65 คน ซึ่งการเลิกเหล้าทำให้คนในหมู่บ้านมีเงินเก็บมากขึ้น ฐานะทางครอบครัวก็ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ความสัมพันธ์ในครอบครัวก็ดีขึ้น ที่สำคัญสุขภาพร่างกายก็ดีขึ้นด้วย และผลพลอยได้จากการทำโครงการเลิกเหล้านี้ทำให้ในชุมชนปลอดภัยการทะเลาะวิวาท ปลอดภัยอุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับ ไม่มีเด็กแว้น และไม่มียาเสพติดไปด้วย ที่สำคัญ คือ คนต้นแบบที่เลิกเหล้าได้สำเร็จ เมื่อได้เป็นแบบอย่างให้กับคนอื่นๆ บอกเล่าเรื่องราวของตัวเองที่ผ่านมาได้ ก็ยิ่งสร้างความภูมิใจและอยากทำต่อไป



🗣️ นายพรณรงค์ บินทอง อายุ 51 ปี

ประธานศูนย์การเรียนรู้ชุมชน ลด ละ เลิก เหล้า ลดความรุนแรงต่อผู้หญิงและเด็ก บ้านคำกลาง ค.โนนหนามแท่ง อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ

เป็นคนหนึ่งที่เคยติดเหล้าอย่างหนักมาก่อน โดยเริ่มดื่มเหล้าตั้งแต่อายุ 15-16 ปี และดื่มมาโดยตลอด สมัยตอนเข้ามาในกรุงเทพฯ เมื่อปี 2530 มีรายได้ 2 ทาง จากการเป็นผู้รับเหมาก่อสร้างเอง และมีเงินเดือนจากการเป็นผู้คุมงานก่อสร้าง เฉลี่ยแล้วเดือนหนึ่งมีรายได้ไม่ต่ำกว่า 20,000 บาท ซึ่งสมัยนั้นถือว่าเยอะมาก แต่ต่อให้มีเงินมากขนาดไหน ก็เอามาละลายกับการซื้อเหล้าดื่มจนหมด เรียกได้ว่าแทบไม่มีเงินเก็บเลย แม่และพี่สาวก็เป็นห่วงที่เราเป็นโหล่เป็นพวย ให้แต่งงานมีภรรยา แต่ก็ไม่ได้ช่วยอะไร แม้ภรรยาจะช่วยเก็บเงิน แต่ด้วยความที่ดื่มเหล้าหนักเงินที่ให้ภรรยาช่วยเก็บเดือนหนึ่งก็ให้ได้ไม่เกิน 500-1,000 บาท

“ผมดื่มหนักจนที่ว่าเมาหัวราน้ำเลย ใครชวนไปดื่มไหนก็ไป ดื่มหนักจนถึงขั้นทะเลาะวิวาท ชกต่อย เมาแล้วก็ขับ สุดท้ายก็เกิดอุบัติเหตุ มีครั้งหนึ่งหนักถึงขั้นนิ้วเท้าเกือบขาดจากการขับมอเตอร์ไซด์ชนกับรถบรรทุก แต่ก็ยังไม่เลิกดื่ม เมาแล้วยังขาดสติ เมื่อภรรยาไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ด้วยก็ทำการข่มขู่ แต่ที่เลวร้ายที่สุดของการดื่มเหล้าจนไม่มีเงินเก็บนั้น ก็ตอนปี 2540 ที่เกิดวิกฤตเศรษฐกิจ เมื่อพารภรรยาไปคลอดลูกโรงพยาบาลเอกชน ต้องจ่ายค่าคลอด 2 หมื่นบาท ด้วยความที่ไม่มีเงินติดกระเป๋า สุดท้ายต้องพารภรรยากลับไปคลอดที่บ้าน” นายพรณรงค์ กล่าว

จากชีวิตที่เป็นศูนย์ แต่ก็ยังถือว่าโชคดีที่ เมื่อปี 2545 มูลนิธิเพื่อนหญิง เข้ามาทำงานวิจัยเรื่องลดความรุนแรงในครอบครัว ในชุมชน ก็ได้ทำงานขับเคลื่อนให้เห็นว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มันทำให้เกิดความรุนแรงในครอบครัวจริง ภาพของตัวเองวนกลับมาทั้งหมดว่าตัวเราเคยทำอะไรไว้ เมื่อ สสส. มารณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา จึงตัดสินใจเลิกอย่างเด็ดขาด ด้วยการหักดิบ ซึ่งทุกอย่างนั้นอยู่ใจ ถ้าหนักแน่น พาตัวเองออกมาจากความเสี่ยง สุดท้ายก็จะผ่านพ้นมาได้ จนทุกวันนี้ จากชีวิตเป็นศูนย์ก็เริ่มมีทุกอย่าง กลับคืนมา ครอบครัวดีขึ้น ดีใจที่ได้ร่วมรณรงค์ ให้คำปรึกษาในเรื่องของการลดเหล้า ลดความรุนแรงในครอบครัว ซึ่ง สสส. และภาคีเครือข่ายช่วยพัฒนาศักยภาพให้จนสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้มากขึ้น ก็ยิ่งทำให้ภาคภูมิใจ



นายโชคการว ใหม่เอี่ยม อายุ 64 ปี
ชาว ต.ซอนสมบูรณ์ อ.หนองม่วง จ.ลพบุรี

เป็นคนหนึ่งที่ติดเหล้ามานานกว่า 40 ปี เริ่มดื่มตั้งแต่ช่วงเป็นวัยรุ่น วันไหนไม่ได้ดื่มก็จะรู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียว สมัยก่อนที่ทำงานก่อสร้าง เพื่อนต้องชวนมาดื่ม เรียกได้ว่าเมากันตลอด อย่างเวลาเลิกงาน 6 โมง หรือ 1 ทุ่ม ก็จะซื้อเหล้ามาดื่มเองที่บ้าน ดื่มจนเมาแล้วค่อยนอน ค่าเหล้าก็วันละ 40-50 บาท แต่ถ้าวันไหนชวนกันเฮ ชวนกันดื่ม ค่าเหล้าก็แพงขึ้นไปอีก เพราะดื่มกันมาก เป็นเช่นนี้มาเรื่อยๆ จนกระทั่ง เกิดวิกฤตขึ้นกับครอบครัว มันทำให้ผมฉุกละหิมคิดว่าจะดื่มเหล้าต่อไปเช่นนี้หรือ

“ครอบครัวผมมีกัน 4 คน คือ ผม ภรรยา ลูกชาย และหลานบุญธรรม ซึ่งตอนนี้เหลือผมเป็นคนหารายได้หลักเพียงคนเดียวของครอบครัว เพราะภรรยาก็ป่วยไม่สามารถทำงานได้ ลูกชายก็มีอาการทางประสาทและสมองทำงานไม่ได้ เลยกลายเป็นว่าถ้าเรายังดื่มเหล้าอย่างนี้ ครอบครัวก็จะไม่มีเงิน โดยเฉพาะการดูแลรักษาคนรอบข้าง เลยทำให้ผมคิดได้ว่าต้องเลิกเหล้าอย่างเด็ดขาด ซึ่งมันไม่ใช่เพื่อตัวเองเพียงคนเดียว แต่เพื่อคนในครอบครัวของผมด้วย”

สาเหตุที่ตั้งใจเลิกดื่มก็เพราะมาเข้าโครงการเลิกเหล้าเข้าพรรษา กับ สสส. ทำให้เรามีชีวิตใหม่ แม้ช่วงแรกๆ ตอนเลิกเหล้าจะเจอปัญหาอนไม่หลับ ตาแข็งค้าง ก็พยายามกัดฟันสู้กับมันจนสามารถเลิกเหล้าได้อย่างเด็ดขาด แม้จะมีคนชวนให้ดื่มเหล้าอยู่ แต่ก็ปฏิเสธอย่างเด็ดขาดเลยว่าจะไม่ดื่ม เป็นการแสดงเจตจำนงของเราให้คนอื่นรู้ เมื่อประกาศตัวชัดเจนมันทำให้เรามีแรงที่จะสู้ต่อจนสามารถเลิกเหล้าได้ในที่สุด ซึ่งเลิกมาได้สักระยะแล้ว ก็ช่วยให้ครอบครัวเรามีเงินเก็บเพิ่มมากขึ้น สุขภาพดีขึ้น กินอิ่มนอนหลับได้ นอกจากนี้ ยังชักชวนให้คนอื่นหันมาเลิกเหล้าด้วย ก็อาศัยการตักเตือนเบาๆ ว่าไม่ดื่มต่อสุขภาพ ชีวิตเป็นอย่างนี้แล้ว ลองหยุดเหล้าก่อนดีไหม คือไม่ได้ไปบอกให้เขาหยุดไปเลย แต่พยายามบอกให้เขาพักบ้างและเป็นโอกาสที่ทำให้เขาได้เลิกดื่มไปตลอด



นายสุรพล สุทธิ อายุ 49 ปี
ชาว ต.ท่าวังผา อ.ท่าวังผา จ.น่าน

เคยเป็นคนหนึ่งที่ติดเหล้ามาก เริ่มดื่มมาตั้งแต่อายุ 17 ปี และดื่มมาโดยตลอด ติดจนถึงขั้นต้องกรอกเหล้าใส่ขวดเครื่องดื่มชูกำลังพกไปดื่มระหว่างวัน วันละ 3 ขวด แล้วถ้าวันไหนไม่ได้ดื่มเหล้าจะรู้สึกเปรี้ยวปาก อยากดื่มมาก ช่วงดื่มเหล้าก็มักมีปัญหাতেเลาะกับลูก เมีย เพราะเราเมาไม่รู้เรื่อง รู้แต่บางที่เขาพูดไม่เข้าใจเรา มันก็ทำให้เกิดปัญหাতেเลาะกับลูก เมีย บางครั้งดื่มแล้วขับก็ไปชนรั้วบ้าน ต้องเสียเงินซ่อมทั้งรถทั้งรั้วบ้าน ก็นำมาสู่ค่าใช้จ่ายต่างๆ อีก หลังเลิกดื่มเด็ดขาดมา 2 ปี ชีวิตความเป็นอยู่ก็ถือว่าดีขึ้นมาก

“ผมเลิกดื่มเมื่อช่วงสงกรานต์ปี 2557 โดย สสส. และภาคีเครือข่ายมีส่วนสำคัญทำให้ชีวิตผมเปลี่ยนไปมีชีวิตที่ดีขึ้น ครอบครัวอบอุ่นมากขึ้น เพราะได้มาเข้าร่วมโครงการเลิกเหล้าต่างๆ ของ สสส. ลูกๆ ผมอายุ 11 ปี กับ 13 ปี พอทราบเขาก็ภูมิใจ สามารถเอาไปอวดกับเพื่อนๆ ได้ว่าพ่อเขาเลิกเหล้าแล้วนะ ซึ่งสิ่งที่ตามมาคือสุขภาพร่างกายผมแข็งแรงขึ้น อย่างผมทำงานก่อสร้างก็รู้สึกได้เลยว่าหลังเลิกเหล้าแล้วไม่เหนื่อยง่าย มีแรงในการทำงาน และทำงานได้ดีขึ้น ความสัมพันธ์ในครอบครัวก็ดีขึ้นมาก”

ช่วงเลิกเหล้าผมประกาศชัดเจนกับทุกคนเลยว่า เลิกเหล้าแล้ว และจะไม่กลับไปดื่มอีก แม้คนรอบข้าง เพื่อร่วมงานที่ทำงานก่อสร้างจะยังดื่มเหล้า ชวนไปดื่มไปอะไร ผมก็ยืนยันว่าไม่ดื่ม ซึ่งช่วงแรกๆ ที่เลิกดื่มเขาก็ประมาณเหมือนกันว่าจะทำได้หรือแต่สุดท้ายก็แสดงให้เห็นแล้วว่าสามารถทำได้ ใครชวนดื่มก็บอกว่าไม่ ทุกอย่างอยู่ที่ใจของตนเองหมดจริงๆ แล้วอยากฝากว่าการเลิกเหล้าไม่ได้ยากแล้ว และได้ทำให้เรากลับไปใช้ชีวิตสนุกสนาน ปาร์ตี้เหมือนเดิมไม่ได้ อย่างตอนเวลาไปสังสรรค์ก็ยังไป แม้จะอยู่ในวงคนที่ดื่มเหล้า แต่ใจเราเข้มแข็งพอที่จะไม่ดื่ม จนตอนนี้ก็เลยๆ ใครจะดื่มก็ดื่มไป เราก็ดื่มอย่างอื่น เรียกได้ว่า สามารถสนุกปาร์ตี้ได้โดยไม่ต้องมีเหล้าเลย ทั้งนี้ ที่ผ่านมาก็พยายามชวนคนอื่นให้เลิกเหล้าด้วย เพื่อนๆ ก็ตั้งใจจะมาเลิกเหล้าเข้าพรรษา ซึ่งบางคนสามารถทำได้ตลอดพรรษา เราก็นชวนเขาเลิกเหล้าต่อไป อย่างที่ สสส. รณรงค์ให้เลิกเหล้าไปได้ตลอดชีวิต แต่ก็ยังมีบางคนที่ใจยังไม่เข้มแข็งพอจนกลับไปดื่มอีก



ครูจันทร์ ไต้สิงห์

ปลอดเหล้าเข้ากระดุกคำ

ณ ที่แห่งหนึ่งในประเทศไทย มีการรณรงค์เรื่องงดเหล้าอย่างต่อเนื่องและสามารถพูดได้เต็มปากว่า “ประสบความสำเร็จ” อย่างเป็นรูปธรรม ไม่ว่าจะเป็นงานศพ งานบุญ และงานประเพณีต่างๆ เราจะได้เห็นเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ทุกชนิดหลุดรอดเข้ามา

นั่นคือ ตำบลเสียว อำเภอโพธิ์ศรีสุวรรณ จังหวัดศรีสะเกษ ภายใต้ความเอาใจจริงเอาใจ ตัวตั้งตัวตอย่าง **นายจันทร์ ไต้สิงห์ คุณครูแห่งโรงเรียนบ้านเสียว** ที่เป็นผู้เริ่มว่ายนํ้าทวนกระแสการดื่มของสังคม ด้วยการเข้ามาร่วมทำงานกับ สสส. เพื่อจัดทำโครงการงานบุญประเพณี ปลอดเหล้าขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ในการมาจัดปัญหานี้ให้สิ้นซากไปสักที

“ที่ผมเข้ามาทำโครงการนี้ก็เพราะว่า ในพื้นที่ของตำบลเสียว งานศพ หรืองานบุญจะมีการเลี้ยงเหล้า หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ค่อนข้างเยอะ ซึ่งถือเป็นปัญหาสำหรับพื้นที่พอสมควร” นายจันทร์เริ่มเล่า

เริ่มทำโครงการกับ สสส. มาตั้งแต่ปี 2550 เป็นต้นมา แต่ก่อนหน้านั้น ช่วงปี 2549-2550 ก็เริ่มทำประชาคมกับชุมชน หรือการออกไปถามไถ่ชุมชนมาก่อนแล้วว่า ถ้าเราจะจัดงานศพ หรืองานบุญที่มันปลอดเหล้า ชุมชนจะคิดเห็นเป็นอย่างไร? ซึ่งทั้งตำบลเสียวก็ตอบกลับมว่ายินดี เพราะปัญหาของการจัดงานศพที่มีการเลี้ยงเหล้า หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รวมอยู่ด้วยนั้น ค่าใช้จ่ายจะสูง งานหนึ่งก็หมดไปรวม 30,000-50,000 บาท

เมื่อทุกคนในชุมชนยกมือบอกว่าเอาด้วย แต่ก็ใช่ว่าไม่มีเสียงคัดค้าน แรกๆ ร้านค้าที่ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมไปถึงขี้เมาบางคน รู้สึกไม่เห็นด้วย พวกเขามักจะตัดพ้ออยู่เสมอว่า “ทำไปทำไม” ทว่าเพื่อความสุขส่วนรวมของทั้งชุมชน วิธีการคลี่คลายปัญหาของ นายจันทร์ จึงเป็นไปด้วยความละมุน ละม่อม เขาใช้สันติวิธี โดยการส่งตัวแทนที่เป็นผู้เฒ่าผู้แก่ หรือบุคคลที่ใกล้ชิดไปคุยทำความเข้าใจกัน

“การทำเรื่องนี้มันก็เป็นเหมือนการว่ายน้ำทวนกระแสน้ำทวนกระแสมากมาย มีหลายครั้งคนมักจะพูดกันว่า การดื่มเป็นวัฒนธรรม แต่วัฒนธรรมไม่ใช่การดื่ม มันเป็นค่านิยม เพราะวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ดีงาม เมื่อดื่มแล้ว ชีจรไปชนกัน ดื่มแล้ว ทะเลาะวิวาทกัน ดื่มแล้ว ครอบครัวไม่มีความสุข ดื่มแล้ว เสียทรัพย์สินเยอะแยะมากมาย อย่างนี้ไม่ใช่วัฒนธรรม”

เมื่อการทำให้นานบุญ งานศพ และงานประเพณีต่างๆ สามารถปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้สำเร็จ วิสัยทัศน์จากพ่อพิมพ์ของชาติ ไม่ได้หยุดอยู่แค่ในชุมชนเพียงเท่านั้น เพราะนอกจากคุณครูวัยใกล้เกษียณจะทำเรื่องเหล่านี้ให้กลายเป็นโครงการที่ยั่งยืนด้วยการลงไปทำงานร่วมกับเยาวชน เพื่อให้เด็กฯ ในพื้นที่ได้สานต่อแล้ว เขายังกระจายความคิดดีๆ ไปสู่ตำบลและอำเภออื่นๆ จนในที่สุดก็ขจรขจายออกไปยังระดับจังหวัดอย่างน่าทึ่ง



เด็กฯ อาจจะมองว่า เรื่องของเหล่านี้เป็นเรื่องของผู้ใหญ่ แต่ผมมีความเป็นห่วงว่า ถ้าไม่มีใครที่จะมาต่อยอด การทำเรื่องนี้มันจะสิ้นสุด ต่อไปการรณรงค์งานบุญปลอดเหล้าก็จะหาย และการดื่มก็จะกลับมาอีก ผมเลยคิดว่าจะสร้างเด็กในตำบล ด้วยการตั้งเป็นกลุ่ม “เยาวชนคนพันธุ์ เลี้ยวสร้างสุข” ขึ้น ซึ่งไม่ได้หมายความว่า พวกเด็กฯ จะมาทำเฉพาะเรื่องเหล่านี้เท่านั้น แต่มีการทำในเรื่องการทำมาหากิน เรื่องสิ่งแวดล้อม เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง เรื่องการเรียนรู้ ฯลฯ ด้วย

ที่เราสร้างพื้นที่แบบนี้ เพราะอยากกระจายผลและรักษารฐานที่มันให้มีความมั่นคง แล้วก็ให้จังหวัดศรีสะเกษกลายเป็นจังหวัดตัวอย่าง แต่ถ้าถามว่า ทำงานเรื่องเหล่านี้มานาน คนที่จังหวัดศรีสะเกษไม่ดื่มเหล้าเลยหรือ? คำตอบคือไม่ใช่ การทำงานเรื่องนี้เป็นการจัดระเบียบสังคมในส่วนของงานศพ งานบุญ งานบวช และงานประเพณีเท่านั้น แต่งานส่วนตัว เราไม่สามารถที่จะไปก้าวก่ายเขาได้ การที่เขาไปนั่งร้านอาหารและดื่มเหล้ามันเป็นเรื่องส่วนตัวของเขา



การได้มาทำเรื่องนี้ มันทำให้ค่าใช้จ่ายของตำบลเสียลดลงไปถึง 3 ล้านบาทบาทในปีเดียว และพอไปถามพี่น้อง ถามครอบครัว พวกเขาก็บอกว่า ครอบครัวมีความอบอุ่นขึ้น ขณะเดียวกัน ในส่วนที่เกี่ยวกับชุมชน พระสงฆ์เองก็ยังชื่นชม ส่วนเรื่องอุบัติเหตุ เรื่องอะไรอื่นๆ ก็ลดลงด้วย

อีกสิ่งที่ได้เห็น คือ คณะกรรมการสุขภาวะตำบลเลี้ยว ที่เป็นกลุ่มคุณลุง คุณป้า กระทั่งเป็นเพื่อนๆ เป็นพี่ๆ น้องๆ เขามีความสุข พวกเขາบอกว่า พวกเขามีความสุขมากที่ได้เห็นเรื่องนี้ถูกทำให้เป็นจริงขึ้นมา ขณะที่ในส่วนตัวของผมเอง ผมก็มีความสุขเหมือนกัน คือมันเป็นความสุขที่บอกไม่ถูก บางทีผมก็มานั่งคิดนะว่า นี่เรากำลังได้ถึงขนาดนี้เลยหรือ มันเป็นความสุขที่อดอันอยู่ข้างใน มันเป็นความตื่นตันใจที่ว่า แทนที่สังคมจะเลยเถิดออกไป แต่ผมกับคณะทำงานก็ได้รักษาสິงดีงามเอาไว้ได้

ส่วนตัวผมเองแล้ว ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหนอะไรก็ตาม ผมก็อยากให้คนอื่นมีความสุขให้เพื่อน ให้พี่ๆ น้องๆ ที่ทำงานร่วมกันมีความสุข การทำสิ่งเหล่านี้ ผมอยากจะได้คนสร้างสุขเพิ่มขึ้น จาก 2 คน เป็น 4 คน จาก 4 คน เป็น 6 คน หรือเป็น 8 คนก็ว่าไป คือผมอยากให้มันเป็นโดมิโนไปเรื่อยๆ ผมอยากให้คนเหล่านั้นคิดว่า การทำงานสร้างสุข แม้จะไม่ได้เงินได้ทอง แต่มันได้ความสุข และได้เห็นสังคมเป็นสุข



ยิ่งยุ่งตอนหนุ่มสาว ความจำยิ่งดีเมื่อแก่เฒ่า!



พลวิชัย ชีชีค คนงานยุ่ง มีแนวโน้มความจำดีกว่า
แต่ก็ต้องยุ่งอย่างมีชั้นเชิง กระตุ้นสื่อล้นทั้งกาย ใจ สังคม



เชื่อว่าหลายคนมักบ่นกับตัวเองหรือคนรอบข้างบ่อยๆ ว่าทำไมงานที่ทำอยู่ถึงได้ยุ่งอะไรนักหนาทุกที่ทุกวันกว่าจะผ่านพ้นไปได้แต่ละวันแทบจะคลานออกจากที่ทำงานกันเลยทีเดียว และถ้าคุณ เป็นคนหนึ่งที่วิถีชีวิตในการทำงานเช่นนี้ ขอให้พึงระลึกไว้อย่างหนึ่งว่า เมื่อแก่ตัวมาแล้ว คุณจะกลายเป็นคนชราที่มีความจำ และสมรรถภาพทางสมองที่ยังดีอยู่แม้วัยจะล่วงเลยไปมากแล้วก็ตาม ถึงวันนั้นคนที่ชอบบ่นว่างานยุ่งๆ อาจได้นึกขอบคุณชีวิตการทำงานที่ยุ่งวุ่นวายในวัยหนุ่มสาวที่ผ่านมาก็เป็นได้

หากใครยังไม่สามารถเข้าใจเชื่อสิ่งที่กล่าวไปข้างต้นนั้น ลองมาดูผลการวิจัยล่าสุดจากศูนย์วิจัยเพื่อการมีชีวิตที่ยืนยาวของมหาวิทยาลัยแห่งเท็กซัส โดยผลการวิจัยเรื่องนี้เพิ่งได้ตีพิมพ์ในนิตยสารด้านประสาทวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการสูงวัยชื่อว่า ฟรอนเทียร์ อิน เอจิง นิวโรไซแอนซ์ ไปเมื่อกลางเดือนพฤษภาคม ทั้งนี้ ทีมนักวิจัยได้ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นชายและหญิง อายุระหว่าง 50-89 ปี จำนวน 330 คน

กลุ่มตัวอย่างทุกคนต้องทำแบบสอบถามเพื่อจำแนกว่าในช่วงวัยทำงานที่ผ่านมาของแต่ละคนนั้น สมควรจัดอยู่ในระดับความยุ่งประมาณไหน ตามนิยามความยุ่งที่ทีมวิจัยได้วางกรอบไว้ยกตัวอย่างคำถาม เช่น บ่อยแค่ไหนที่คุณเคยรู้สึกว่ามีงานมากเกินไปจนจะสามารถจัดการให้แล้วเสร็จได้ในแต่ละวัน และเมื่อจัดกลุ่มตัวอย่างโดยแบ่งตามความยุ่งในชีวิตการทำงานที่ผ่านมาได้แล้วในอดีต นักวิจัยก็ให้ผู้เข้าร่วมวิจัย ทำแบบทดสอบเพื่อวัดความจำระดับความเร็วในการคิดประมวลผลข้อมูลความสามารถในการคิดแบบใช้เหตุและผล และความสามารถในการใช้คำศัพท์

ผลการวิจัยโดยรวมพบว่า กลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยที่จัดว่ามีระดับความยุ่ง ยิ่งยุ่งมากกว่าเท่าไร ยิ่งพบว่าเป็นกลุ่มที่ยังคงมีความจำ และสมรรถภาพของสมองดีกว่าเท่านั้น ณ ช่วงเวลาที่ทำการวิจัย ทีมนักวิจัยจึงสรุปได้ในการวิจัยเบื้องต้นนี้ว่า ระดับความยุ่งเหยิงในชีวิตการทำงานที่ผ่านมา มีความสัมพันธ์กับระดับความจำและสมรรถภาพของสมองของคนในช่วงชีวิตที่เหลืออยู่



ทั้งนี้ ผลการวิจัยล่าสุดนี้มีความสอดคล้องกับการวิจัยที่ผ่านมา ซึ่งสรุปไว้ว่า คนวัยผู้ใหญ่ตอนปลายที่มีความกระตือรือร้น ทั้งทางจิตใจ ร่างกาย และสังคม มักจะมีประสิทธิภาพในการทำงานของสมองที่ดีกว่า และมีความเสี่ยงในการเกิดโรคสมองเสื่อมเมื่อเข้าสู่วัยชราที่น้อยกว่าปกติ นั่นจึงเป็นเหตุผลที่ว่า ทำไมสมาคมโรคอัลไซเมอร์ของสหรัฐอเมริกาถึงได้ ให้คำแนะนำไว้ว่า คนเราต้องสร้างความกระตือรือร้นให้กับตัวเอง ในทั้งสามด้าน ถึงจะสามารถรักษาสุขภาพของสมองให้คงดีอยู่ได้แม้วัยจะล่วงเลยไปเพียงใดก็ตาม

“ถึงตอนนี้แล้ว พวกเราคิดว่า จริงๆ แล้วความยุ่งนั้นกลับมีผลดีต่อเรื่องของความจำของคนเราเสียอีก” ซารา เฟสติโน ผู้นำทีมวิจัย กล่าวถึงผลการศึกษา และบอกด้วยว่าสาเหตุที่ทีมวิจัยของเธอสนใจศึกษาเรื่องนี้ก็เพราะว่ามักจะได้ยินคนมากมายบ่นถึงเรื่องตารางเวลาของตัวอย่างอยู่เรื่อยๆ และมาวันหนึ่งจึงเกิดคำถามที่ต้องหาคำตอบขึ้นมาว่า จริง แล้ว ความยุ่งเหยิงในการทำงานนี้ มีผลต่อสุขภาพอย่างไรได้บ้าง?

ทั้งนี้ แม้ว่าในทางหนึ่ง ความยุ่งในชีวิตการทำงานอาจก่อผลเสียในทางระดับความเครียดที่เพิ่มขึ้น แต่เมื่อเราสามารถจัดการกับความเครียดเหล่านั้นได้ และใช้มันเป็นตัวผลักดันให้สามารถรับมือกับงานยุ่งๆ ให้ผ่านพ้นไปได้ เมื่อนั้นเองคือเวลาที่เรารู้สึกได้และกระตุ้นสมองอย่างมีชั้นเชิงและสร้างสรรค์แล้ว ซึ่งผลที่ได้ไม่ใช่เพียงแค่งานที่ต้องทำจะสำเร็จลุล่วงไปได้เท่านั้น หากแต่ว่าผลดีจะคงอยู่ในระยะยาวต่อสมองของเราเอง โดยวัดได้จากระดับความจำ และสมรรถภาพทางสมองที่จะยังคงดีอยู่มากเมื่อแก่ตัวลง

ทั้งนี้ เมื่อปีที่แล้วมีผลการวิจัยชิ้นหนึ่งระบุว่า วิธีชีวิตที่ยุ่งๆ เหิงๆ นั้น กลับช่วยให้คนเราสามารถประสิทธิภาพด้านความจำของตัวเองให้มากขึ้นกว่าการใช้ชีวิตแบบเรียบๆ ว่างๆ โดยกระบวนการเค้นประสิทธิภาพด้านความจำของสมองนี้ เป็นกระบวนการที่เราต้องค้นคว้าหาความรู้ และพยายามทำความเข้าใจโดยใช้ทั้งประสบการณ์ที่ผ่านมาและความรู้สึก เพื่อจัดการกับวิถีชีวิตแบบยุ่งๆ ให้รอดไปได้ ซึ่งสิ่งต่างๆ ทั้งหมดนี้ ช่วยทำให้เกิดการพัฒนากลยุทธ์ทางความจำที่ดีขึ้นและดีขึ้นเรื่อยๆ เพิ่มพูนไว้ในตัวเราและทำให้มีผลดีในทางชดเชยกับความเสี่ยงที่สมองและความจำของเราจะลดลงไปเรื่อยๆ ตามวัย

ด้าน คุณเด็บบรา ฟลิชแมน ซึ่งเป็นศาสตราจารย์ด้านวิทยาศาสตร์ สาขาที่เกี่ยวข้องกับประสาทวิทยาและพฤติกรรมแห่งศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยรีซ ในเมืองชิคาโก ซึ่งไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำวิจัยล่าสุดเกี่ยวกับผลดีของชีวิตยุ่งๆ นี้ ให้ความเห็นว่า มีปัจจัยหลายอย่าง ที่มีส่วนส่งเสริมให้คนเรามีวิถีชีวิตที่กระตือรือร้น ยกตัวอย่าง เช่น อาชีพที่ทำรายได้ที่ได้รับ เชื้อชาติ และสัญชาติ เป็นต้น นอกจากนี้แล้ว สุขภาพของคนเรา ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ก็มีผลสำคัญมากในการกำหนดกิจกรรมในแต่ละวันของคนเรา ซึ่งแน่นอนว่าย่อมส่งผลหรือมีความสัมพันธ์ กับ ระดับความจำและประสิทธิภาพของสมองด้วย

“กิจกรรมในชีวิตประจำวัน ถือว่ามีความสำคัญต่อการส่งเสริมเรื่องความจำของสมอง โดยเฉพาะในคนที่มียายุตั้งแต่ 50 ขึ้นไปแล้ว” ศาสตราจารย์เด็บบรา กล่าว

“ผลการวิจัยล่าสุดนี้ทำให้เกิดแรงกระตุ้นในการคิดค้นกิจกรรมเสริมสมองต่างๆ ต่อไป เป็นต้นว่า การเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ในช่วงชีวิตวัยผู้ใหญ่ วัยทำงาน ทั้งนี้ เพื่อให้คนเราสามารถบำรุงรักษา ความจำและความสามารถของสมองไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้” หัวหน้าทีมวิจัย กล่าวทิ้งท้าย





วิจัยชี้ซิกบุหรี่ไฟฟ้าเสี่ยงก่อมะเร็งเท่าบุหรืจริง



จากที่มีแต่คำกล่าวอ้างของปากบริษัทผู้ผลิตบุหรืไฟฟ้า ที่มักพูดว่า บุหรืไฟฟ้ามีความปลอดภัย เป็นทางเลือกสำหรับคนที่ต้องการเลิกบุหรื ล่าสุด มีผลการวิจัยอย่างเป็นทางการออกมาครั้งแรก จากทีมนักวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งแมนเชสเตอร์ ประเทศอังกฤษ ซึ่งยืนยันชัดเจนว่า การสูดเอาไอระเหยจากบุหรืไฟฟ้านั้น หาได้ปลอดภัยไม่ ช้ำร้ายไปกว่านั้น กลับพบว่ามีความเสี่ยงในการก่อโรคมะเร็งปอดได้พอๆ กับการสูบบุหรืที่ทำจากยาสูบเลย ทั้งนี้ เป็นการวิจัยที่ใช้เซลล์เม็ดเลือดขาวของคนที่ไม่สูบบุหรื จำนวน 10 คน มาทำการทดลองในห้องปฏิบัติการ จำลองสภาพแวดล้อมให้เหมือนการที่ร่างกายของคนเรารับไอระเหยบุหรืไฟฟ้าเข้าทางปอด โดยใช้บุหรืไฟฟ้า จำนวน 3 ยี่ห้อ มาทดลองและวิเคราะห์ผลกัน

ผลการวิเคราะห์พบว่า การถูกสัมผัสกับไอระเหยบุหรืไฟฟ้านั้น ทำให้เซลล์เม็ดเลือดขาวคนปกติ เกิดกิจกรรมทางเซลล์ในลักษณะเทียบเคียงกับกิจกรรมของเซลล์เม็ดเลือดขาวที่เกิดขึ้นในกรณีของคนที่เป็นโรค ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งมักพบได้ในผู้สูบบุหรืเป็นประจำ และเป็นจุดเริ่มต้นของโรคเรื้อรังอื่นๆ ที่จะตามมาในที่สุด เช่น โรคมะเร็งปอด

ด้านผลการวิจัยจากสถาบันมะเร็งนิวเซาท์เวล ประเทศออสเตรเลีย พบว่า คนหนุ่มสาวชาวออสเตรเลียส่วนใหญ่ที่หันมาใช้บุหรืไฟฟ้าแทนบุหรืจริงๆ นั้น แท้จริงแล้วพวกเขาไม่ได้ต้องการจะใช้บุหรืไฟฟ้าเพื่อการเลิกสูบบุหรืแต่อย่างใด หากแต่ว่าโดยมากแล้ว หันมาพึ่งบุหรืไฟฟ้ากันก็เพราะต้องการเลี่ยงกฎหมายห้ามสูบบุหรืในสถานที่ต่างๆ นั้นเอง ซึ่งผลการวิจัยนี้เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ เมดิคอลเจอร์นอล ออฟ ออสเตรเลีย

ขณะที่สหรัฐอเมริกา กำลังมีการเสนอให้ขึ้นภาษีบุหรืไฟฟ้า เพื่อชดเชยรายได้จากการจัดเก็บภาษียาสูบที่ลดลงไปเป็นอันมาก เนื่องจากอัตราการสูบบุหรืที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่จำนวนผู้สูบบุหรืไฟฟ้ากำลังเพิ่มขึ้นอย่างน่าเป็นห่วง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนที่สหรัฐยังไม่มีผลการวิจัยมายืนยันความปลอดภัยของบุหรืไฟฟ้าเมื่อใช้เป็นเวลานานๆ

สมาคมแพทย์อินเดียเริ่มแล้ว เรียกร้องตัดจากสูบบุหรืในหนังเค็ดขาด



สาเหตุที่สมาคมแพทย์ประเทศอินเดียต้องออกโรงมารณรงค์เรียกร้องให้มีการห้ามไม่ให้ภาพยนตร์มีฉากสูบบุหรือีกต่อไป นั้นเป็นเพราะว่า เมื่อเวลาผ่านล่วงเลยมานานแล้ว ก็พบว่า การขึ้นค่าเตือนถึงโทษของการสูบบุหรืในระหว่างที่ในหนังมีฉากสูบบุหรืนั้น ไม่ได้มีผลใดๆ ในทางที่จะทำให้ผู้ชมเกิดความตระหนักเลย และในทางตรงกันข้าม ฉากสูบบุหรืต่างๆ ที่พบเห็นกันมากมายในหนัง กลับพบว่ามีอิทธิพลต่อผู้ชมเป็นอย่างมาก

ดังจะเห็นได้จากอัตราการสูบบุหรืในอินเดีย ที่ไม่เคยลดน้อยลงเลยนับตั้งแต่มีระเบียบให้ขึ้นค่าเตือนได้ภาพฉากการสูบบุหรืในหนังมา จากผลการสำรวจล่าสุดในปี ค.ศ.2010 พบว่า ประชากรผู้ใหญ่ชาวอินเดีย มากถึง 35% เป็นผู้สูบบุหรืหรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ รูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง อีกทั้ง อัตราการสูบบุหรืในประชากรหญิง ก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

สมาคมแพทย์ฯ มองว่า สถานการณ์การสูบบุหรืเช่นนี้เองที่สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาเรื่องความตระหนักที่ต่ำมากถึงพิษภัยของบุหรืของประชากรทุกกลุ่ม ทั้งนี้ เป็นเพราะคนอินเดียกำลังถูกรอบงำโดยอิทธิพลของกลยุทธ์ของบริษัทบุหรืที่แทรกซึมในทุกสื่อ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังอินเดีย ที่มีอิทธิพลต่อคนประเทศเขามากๆ ฉะนั้นแล้วสมาคมแพทย์ฯ จึงต้องลุกขึ้นสู้ด้วยการเตรียมออกการรณรงค์ต่างๆ มากมายให้ผู้คนในสังคมตระหนักถึงอันตรายและผลกระทบระยะยาวของการสูบบุหรืต่อประเทศ

โดยจะเริ่มจากการต่อสู้เพื่อให้มีการห้ามฉากสูบบุหรืในหนัง กำหนดให้โรงพยาบาลเป็นเขตปลอดบุหรืโดยสิ้นเชิง และห้ามไม่ให้แพทย์สูบบุหรืในที่สาธารณะเพื่อป้องกันไม่ให้คนเอาเป็นแบบอย่าง



สายรัดข้อมืออัจฉริยะ วัดปริมาณแอลกอฮอล์จากเหงื่อ

สายรัดข้อมือที่ว่านี้ พัฒนาขึ้นมาใหม่ โดยบริษัทผู้ผลิตเครื่องเป่าตรวจแอลกอฮอล์ ที่มีชื่อว่า แบ็คแทร็ก และได้รับรางวัลชนะเลิศในการประกวดพัฒนาอุปกรณ์ที่ใช้เทคโนโลยี ไบโอเซ็นเซอร์ ที่สามารถสวมใส่ได้ตามร่างกายได้ ซึ่งจัดขึ้นโดยสถาบันสุขภาพแห่งชาติ สหรัฐอเมริกา ที่เสนอให้เงินรางวัลแก่ผู้ชนะเลิศสูงถึง 200,000 เหรียญสหรัฐ

ผู้พัฒนาสายรัดข้อมืออัจฉริยะตั้งชื่อเครื่องมือใหม่นี้ว่า แบ็คแทร็กสกิน ซึ่งว่ากันว่า สามารถตรวจวัดระดับแอลกอฮอล์ในร่างกายผู้สวมใส่ได้จากโมเลกุลแอลกอฮอล์ในเหงื่อ บริเวณผิวที่เครื่องมือสัมผัสอยู่ และสามารถแปลงผลเป็นค่าปริมาณแอลกอฮอล์ และรายงานผลได้ในลักษณะเกือบจะเรียกว่า เรียลไทม์ อุปกรณ์ตัวนี้ ยังสามารถเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ อ่านหรือรายงานผล ผ่านทางบลูทูธได้ด้วย

สำหรับที่มาที่ไปของการจัดประกวดพัฒนาอุปกรณ์ตรวจวัดระดับแอลกอฮอล์ไฮเทคนี้ คือ เพื่อใช้ทั้งกับผู้ที่ต้อง อยู่ระหว่างห้ามดื่มแอลกอฮอล์ และสำหรับคนทั่วไปที่ ห่วงใยสุขภาพของตัวเอง เช่นผู้ที่ต้องการจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ที่ ตัวเองดื่มในแต่ละครั้ง แต่พบว่าการใช้วิธีกะเอาตามคำแนะนำแบบเก่าๆ ไม่มีความแม่นยำเท่า ผู้ผลิตสายรัดข้อมืออัจฉริยะ ยังบอกอีกด้วยว่า อุปกรณ์ที่พัฒนาขึ้นมาใหม่นี้ สามารถใช้ร่วมกับแอปพลิเคชันต่างๆ ที่ผู้รักสุขภาพมักใช้ในการติดตามและ บันทึกกิจกรรมของร่างกาย

อีกทั้ง สายรัดข้อมือตัวใหม่นี้ยังสามารถช่วยให้ผู้ใช้ที่มีปัญหาเรื่องแอลกอฮอล์และต้องมีการควบคุมระดับแอลกอฮอล์ เป็นประจำสามารถแชร์ ปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกายไปให้แพทย์หรือผู้บำบัดได้อย่างสะดวกด้วยเช่นกัน ส่วนราคานั้น บริษัทผู้พัฒนาคาดว่าจะสามารถผลิตออกมาจำหน่ายได้ในราคาประมาณ 99 เหรียญสหรัฐเท่านั้นเอง



โลกโซเชียลคาบสองคม ก่อปัญหาได้ ก็แก้ปัญหาก็ด้วย

ในด้านลบที่โซเชียลมีเดียมีบทบาทต่อปัญหาเรื่องแอลกอฮอล์นั้น ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัย มิชิแกนสเตท ศึกษาพบว่าคนที่ เห็นโฆษณาน้ำเมาจำพวกเบียร์ (ซึ่งนำมาใช้ในการทดลอง) มีแนวโน้มอยากดื่มหรือตัดสินใจไปดื่มมากกว่า คนที่เห็นโฆษณาน้ำดื่ม ผ่านโซเชียลมีเดีย

นักวิจัยระบุว่า จากกลุ่มตัวอย่าง 121 คนที่หลังจากแยกให้เห็นสื่อโฆษณาสองชนิดนี้ แล้วให้เลือกcupองสมนาคุณ สองแบบต่างกัน คือ นำไปใช้ที่ร้านกาแฟ กับนำไปใช้ที่บาร์เหล้า พบว่า กลุ่มที่ได้เห็นโฆษณาเบียร์ มากถึง 77% เลือกเอาcupองฟรี ร้านเหล้า ขณะที่เพียงแค่ 55% ของกลุ่มที่เห็นโฆษณาน้ำดื่มเลือกเอาcupองร้านเหล้า

ขณะที่นักวิจัยอีกทีมหนึ่ง ซึ่งเป็นทีมร่วมระหว่างนักวิจัยด้านนิเทศศาสตร์ ของมหาวิทยาลัย นอร์ธ แคโรไลนา สเตท และมหาวิทยาลัยโอไฮโอ เผยผลการวิจัยในอีกด้านของสื่อโซเชียลมีเดีย กล่าวคือ เป็นด้านที่ดีและมี ประโยชน์ในการเข้าถึงปัญหาเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ของ คนหนุ่มสาว

โดยการสำรวจจากสื่อโซเชียล ของกลุ่มเป้าหมาย ไม่ว่าจะเป็น เฟสบุ๊ก อินสตราแกรม หรือทวิตเตอร์ ทั้งนี้ผลวิจัยของ ทีมนี้ ชี้ว่า เด็กที่มีปัญหาเรื่องการดื่มนั้น มักจะเป็นเด็กที่ไม่เพียงแต่ไปดื่มจนเมามายเท่านั้นแต่ยังมักจะชอบโพสต์ภาพเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ด้วย

ทั้งนี้ นักวิจัยได้พบความเชื่อมโยงระหว่างแรงขับเคลื่อนในการโพสต์ภาพเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ และปัญหาในการดื่ม กล่าวคือคนที่โพสต์รูปการดื่ม มักเป็นคนที่มีปัญหาในการดื่มในระดับที่ต้องได้รับการแก้ไขแล้ว และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรได้หาทางเข้าถึงและช่วยเหลือ



“งดเหล้าเข้าพรรษา”

ชุมชนปลอดเหล้าต้องทำยังไง?

ฉบับ ชุมชนน่าอยู่ ครอบครัวเป็นสุข ตามแผน 5-5-5

5 ประโยชน์ที่ชุมชนจะได้



คนในชุมชนปลอดภัย
รอดจากภัย “เมาแล้วขับ”



กระเป๋าดูง เงินอยู่ครบ
ไม่ถูกน้ำเมาปล้นไป



ลูกสาวปลอดภัย
จากขี้เมาลวนลาม ช่มชืด



เด็กๆ มีตัวอย่างที่ดี
มีค่ามากกว่าคำสอน



ครอบครัวมีความสุข
ได้เวลาจากวงเหล้ากลับคืนมา

5 วิธีชุมชนช่วยได้



สร้างคุณค่าให้กำลังใจ
คนงดเหล้า



สร้างกระแส
“งดเหล้าครบพรรษา”
และขอความร่วมมือ
“ไม่จัดงานเลี้ยงเหล้า” ช่วงเข้าพรรษา



สร้างรอยยิ้มในชุมชน
จัดกิจกรรมสานสัมพันธ์



เก็บเงินค่าเหล้า
มาใส่กระปุก
ประชันกันในวันออกพรรษา



สร้างโอกาส
สร้างรายได้(เสริม)

5 แนวทาง “ชุมชนงดเหล้าถาวร”

1

ร้านค้าปลอดเหล้า
(อย่างน้อยทุกวันพระ)

2

ตั้งมติชุมชน
“งดเหล้า” ทุกเทศกาล

3

ส่งเสริมครอบครัว
“ลูกชวนเลิกดื่ม”

4

กิจกรรมสร้าง
เสริมรายได้
ร่วมกันในชุมชน

5

สร้างต้นแบบ
“เลิกแล้วดี”
สร้างแรงบันดาลใจ



ชุมชนปลอดเหล้า สร้างสุขให้ทุกคน
ร่วมสร้าง “ชุมชนปลอดเหล้า” ได้ที่ www.stopdrink.com

ปรึกษาและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: สายด่วนเลิกเหล้า โทร 1413
และโรงพยาบาลใกล้บ้านท่านทั่วประเทศ



เครือข่ายองค์กรงดเหล้า



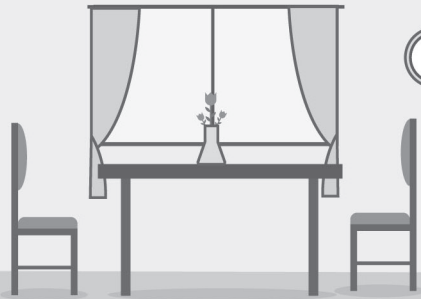
สสส

“งคเหล้าเข้าพรรษา” ฉบับพิเศษ

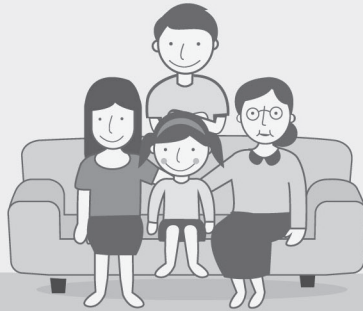
ช่วงเวลาที่เคยดื่ม เข้าพรรษาแล้วทำอะไร

สร้างช่วงเวลาสุขสันต์ ให้เวลากับตัวเอง กับครอบครัว กับสังคม

ใช้เวลากับครอบครัว



ทานอาหารพร้อมหน้า



นวดหลังให้แม่



อ่านนิทานให้ลูกฟัง

ออกกำลังกายและใช้เวลากับงานอดิเรก



ปั่นจักรยาน
เพื่อสุขภาพ



เล่นแบดมินตัน
กับครอบครัว



เล่นฟุตบอล
กับเพื่อน



ปลูกต้นไม้
เพื่อสังคม



5 ตัวช่วยบรรเทาอาการแปรี่ยงปาก



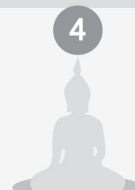
1 ดื่มน้ำผลไม้ที่มีรสหวาน
หรือเปรี้ยวให้กระชุ่มกระชวย



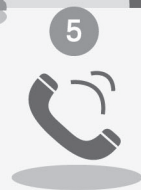
2 เรียกเหงื่อด้วย
การออกกำลังกายเบาๆ



3 อาบน้ำอุ่น
เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย



4 ดึงสติด้วยการสวดมนต์
นั่งสมาธิ



5 อยากได้ตัวช่วยเพิ่มเติม
โทรหาสายด่วน 1413



แคว่างแแก้ว ก็มีอะไรดีๆ ทำอีกเยอะ

ปรึกษาและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: สายด่วนเลิกเหล้า โทร 1413
และโรงพยาบาลใกล้บ้านท่านทั่วประเทศ



สสส



ต่อมอย สนุก สุขภาพดีทั้งกาย และใจ



ห่างหายจากวงการบันเทิงไปนาน จนตอนนี้กลับมาพร้อมกับ
ความสดใส และรูปร่างที่แข็งแรง “**พีระ พานิชย์พงษ์**” หรือที่ใครๆ
เคยรู้จักในชื่อ “**กำปั้น บาซู**” วันนี้จะเผยเคล็ดลับดีๆ ที่ทำให้ตัวเอง
ดูดีและแข็งแรงขึ้น ที่ไม่ว่าใครก็ทำตามได้แน่นอน

กำปั้น เผยว่า ตอนเด็กๆ ทุกคนคงเคยได้ยินคำว่า “กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ”
คำนี้ถือว่าเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญ ในการหันมาออกกำลังกาย เพราะด้วยอายุที่เพิ่ม
มากขึ้น ร่างกายอ่อนแอลง หน้าตาดูไม่สดใส จึงหันมาออกกำลังกายเป็นประจำ
เพราะถ้าหากยังละเลยสุขภาพของตัวเอง จะยิ่งทำให้ร่างกายทรุดโทรม เริ่มต้น
ออกกำลังกายด้วยการเล่นเวท เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ และต่อมอย โดยออกกำลังกาย
ทั้ง 2 อย่างควบคู่กันไป

“ตนเริ่มต้นออกกำลังกายด้วยการเล่นเวท ควบคู่กับการต่อมอย เมื่อ 2
ปีที่แล้ว จากการไปร่วมงานกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ
(สสส.) ภายในงานมีการจัดแสดงศิลปะป้องกันตัวที่นำมาสอดแทรกกับการ
ออกกำลังกาย โดยเฉพาะกีฬามวยไทย ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้เราสนุก
มากขึ้น ผมจึงนำมาใช้กับการออกกำลังกายในทุกวัน และที่สำคัญการต่อมอยยัง
สามารถเผาผลาญแคลอรีได้สูงด้วย” กำปั้น กล่าว

นักร้องแห่งวงบาซู ยังเผยเพิ่มเติมว่า แบ่งเวลาออกกำลังกาย อาทิตย์ละ
4 วัน วันละ 45-60 นาที โดยวันที่ 1 เน้นการเล่นเวท เพื่อสร้างกล้ามเนื้อใน
ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทั้งหน้าอก หน้าท้อง ไหล่ แขน และหลัง วันที่ 2 ออกกำลังกาย
ส่วนหลังอย่างเดียว ส่วนอีก 2 วันที่เหลือจะออกกำลังกายแบบทั่วไป เพื่อผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อ

สำหรับการกินอาหาร นักร้องหนุ่มบอกเคล็ดลับว่า การกินผักและผลไม้ใน
อาหารทุกมื้อสำคัญอย่างมาก ตนกินผักและผลไม้ได้ทุกชนิด แต่จะชอบกินสับปะรด
เป็นพิเศษ เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยให้บำรุงผิว บำรุงสมอง และยังมี
ประโยชน์อีกมากมาย นอกจากนี้ยังเลี่ยงการกินของผัดทอดที่มีน้ำมันเยอะ
และเลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมสูงอีกด้วย

ถ้าหากมีความเครียด กำปั้น บอกว่าจะผ่อนคลายด้วยการออกกำลังกาย
และเล่นกีฬาไม่ว่าจะเป็น ฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน โดยเฉพาะถ้าเล่นกีฬากับ
เพื่อนๆ จะยิ่งทำให้เรามีความสุข สนุกสนาน และถ้าเราได้เคลื่อนไหวร่างกายใน
ทุกๆ วัน ร่างกายจะหลั่งสารอะดรีนาลีนออกมาจะทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย และ
มีความสุข

หนุ่มกำปั้น ยังทิ้งท้ายไว้อีกว่า สุขภาพเป็นเรื่องที่หาซื้อไม่ได้ ต่อให้มีเงิน
เป็นล้าน คุณก็ไม่สามารถซื้อได้ ต้องลงมือทำด้วยตัวเอง เพราะโลกสมัยนี้
เปลี่ยนแปลงไปแล้ว เป็นยุคของการดูแลตัวเอง ต้องดูดี มีบุคลิกดี มีสุขภาพดี
และครองโลกในแง่ดี สิ่งเหล่านี้จะสำเร็จได้เพียงแค่เริ่มออกกำลังกายครับ



สุขลับสมอง ฉบับเข้าพรรษา

อยากชวนคุณผู้อ่านมาร่วม
แชร์ คำพูดดีๆ ให้กำลังใจผู้ที่
ต้องการ ลด ละ เลิก การดื่ม
ในช่วงเข้าพรรษาปีนี้ ขอแค่
เพียงกำลังใจเล็กๆ มาร่วมเป็น
ส่วนหนึ่ง เพื่อให้ผู้คนเอาชนะ
ใจตัวเองให้สำเร็จด้วยกัน



ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่
“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ
เขตสาทร กทม. 10120” หรือที่ editor@thaihealth.or.th
ก่อนวันที่ 15 สิงหาคม 2559 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 15 ท่าน
จะได้รับเสื้อยืด “พักตับ” ไปใส่อย่างยืดอกด้วยกันไปเลย



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

“พลิกมุมมองเรื่องเพศ คุยกับลูกเชิงบวก”



WORKSHOPที่จะช่วยให้คุณ
เข้าใจและกล้าคุย
เรื่องเพศกับลูกมากขึ้น

เนื้อหาหลักสูตรที่คุณจะได้แบ่งปันประสบการณ์ และเรียนรู้ร่วมกันกับผู้ปกครองหัวอกเดียวกัน

- + ปรับมุมมอง...เปลี่ยนเรื่องยากเป็นเรื่องง่าย
- + เรียนรู้โลกของลูก
- + วางแผนชีวิตลูกเรื่องเพศ
- + มองลูกให้เห็น ฟังลูกให้ได้ยิน
- + คุยได้...ตอบได้... ง่ายๆ แค่นี้หลัก

รูปแบบการจัดอบรม

ระยะเวลาการอบรม 2 วัน เวลา 09:00-16:30 น.

ค่าลงทะเบียน คนละ 500 บาท (มีบริการอาหารกลางวัน และของว่าง)

วันที่จัดอบรม

รอบที่ 1: 25-26 มิ.ย. 59	รอบที่ 3: 27-28 ส.ค. 59
รอบที่ 2: 30-31 ก.ค. 59	รอบที่ 4: 24-25 ก.ย. 59

รอบพิเศษ :

สำหรับผู้สนใจจัดกลุ่มด้วยตัวเอง 20-30 คน

สามารถนัดหมายจัดคอร์สอบรมเฉพาะกลุ่มพิเศษได้ใน วัน-เวลา-สถานที่ ที่ผู้สมัครสะดวก

สถานที่จัดอบรม: 8 จังหวัดทั่วประเทศ

กรุงเทพฯ และอีก 7 จังหวัด + เชียงใหม่ + กำแพงเพชร + ขอนแก่น
+ อุบลราชธานี + ชลบุรี + ราชบุรี + สงขลา

สนใจสมัคร โทร. 061-919-0111

โอกาสจะทำให้คุณกล้าเปิดอกคุย จนได้เป็นเพื่อนซี้กับลูกหลาน

www.คุุณเรื่องเพศ.COM