

วารสารเพื่อคนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่

ขึ้นปีที่ 14 ฉบับที่ 156 กุมภาพันธ์ 2556

Smart



ขุนค้อน “หักดิบ”
เลิกบุหรี่...
เพราะ...รักตัวเอง



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การวิจัยและสุขภาพ

ปฏิทินกิจกรรมมูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

วันที่ 3 - 4 กุมภาพันธ์ 2556 นักรณรงค์จากประเทศมาเลเซีย มาดูงานตลาดนัดจตุจักรปลอดบุหรี่ และการจัดสภาพแวดล้อมปลอดบุหรี่ของบริษัท โอสดสภา ● วันที่ 6 กุมภาพันธ์ มูลนิธิณรงค์ฯ จัดการประชุมเรื่อง “การรณรงค์และประชาสัมพันธ์การจัดเขตปลอดบุหรี่ บทเรียนจากประเทศอังกฤษ ณ โรงแรมมิโด ถ.ประดิพัทธ์ กรุงเทพฯ ● วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2556 มูลนิธิณรงค์ฯ จัดแถลงข่าวผลการสำรวจสถานการณ์การปฏิบัติตามกฎหมายคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2535 ในผู้ประกอบการร้านอินเทอร์เน็ตและเกมส์ ณ ห้องประกายเพชร โรงแรมเอเชีย กรุงเทพฯ ● มูลนิธิณรงค์ฯ ร่วมกับเครือข่ายวิชาชีพสุขภาพ โรงเรียน จัดกิจกรรมให้กำลังใจรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เพื่อออกประกาศเรื่องภาพคำเตือนบนซองบุหรี่ฉบับใหม่ พ.ศ. 2556 วันที่ 20 กุมภาพันธ์ เวลา 14.00 - 15.00 น. ณ ตึกสำนักงานปลัด กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี ● สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 กำหนดจัดสัมมนาสุขภาพเขต 18 ประจำปี 2556 หัวข้อ “รู้ก่อน รู้ทัน ป้องกันได้” มูลนิธิณรงค์ฯ เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ร่วมจัดนิทรรศการให้ความรู้ ระหว่างวันที่ 5 - 6 มีนาคม ณ โรงแรมแกรนด์ ฮิลล์ รีสอร์ท แอนด์สปา อ.เมือง จ.นครสวรรค์ ● วันที่ 3 - 4 มีนาคม 2556 มูลนิธิณรงค์ฯ พาสื่อมวลชนสัญจร เพื่อร่วมกิจกรรมรณรงค์ชาวพิษณุโลกร่วมใจไม่ขาย ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ทุกวันพระ ณ หน้าวิหารวัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร (วัดใหญ่) อ.เมือง จ.พิษณุโลก ● วันที่ 6 มีนาคม 2556 อบรมเชิงปฏิบัติการช่วยคนให้เลิกบุหรี่ และวันที่ 7 - 8 มีนาคม การอบรมพัฒนาศักยภาพเครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ ณ โรงแรมโดมอนด์ พลาซ่า จ.สุราษฎร์ธานี



● เครือข่ายนักรณรงค์ มอบดอกไม้เพื่อให้กำลังใจรัฐมนตรีกระทรวงสาธารณสุข ในการออกประกาศภาพคำเตือนฉบับใหม่ ปี 2556



● ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์ฯ เข้าพบและสัมภาษณ์ท่านสมศักดิ์ เกียรติสุรนนท์ ประธานรัฐสภาเพื่อเป็นแบบอย่างของการเลิกสูบบุหรี่



● มูลนิธิรณรงค์ฯ ร่วมกับ คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล ในการจัดแถลงข่าว “ผลการสำรวจสถานการณ์การปฏิบัติตามกฎหมายคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2535 ในผู้ประกอบการร้านอินเทอร์เน็ตและเกมส์”



● มูลนิธิรณรงค์ฯ จัดประชุมเรื่อง “การรณรงค์และประชาสัมพันธ์การจัดเขตปลอดบุหรี่ บทเรียนจากประเทศอังกฤษ” ณ โรงแรมมิโด กทม.



● นักรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่จากประเทศมาเลเซีย เดินทางมาเพื่อดูงานการทำตลาดนัดปลอดบุหรี่ ที่ตลาดนัดจตุจักร และเยี่ยมชมบริษัทโอสดสภา ในการจัดสภาพแวดล้อมปลอดบุหรี่ เพื่อเป็นแนวทางการดำเนินงานที่ประเทศมาเลเซีย





ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ

พระภิกษุสงฆ์ จะไม่สูบบุหรี่ให้คนเห็น?

ช่วงหลายเดือนมานี้ มูลนิธิธรรมาภรณ์ เพื่อการไม่สูบบุหรี่ มีกิจกรรมกับพระภิกษุสงฆ์ในหลากหลายโอกาส เป็นความพยายามครั้งใหม่ ที่จะสนับสนุนให้พระภิกษุสงฆ์เข้ามามีบทบาทในการช่วยให้คนไทยสูบบุหรี่น้อยลง

โดยความคิดนี้มีมาตั้งแต่ พ.ศ.2530 ที่เราเริ่มทำโปสเตอร์รณรงค์แผ่นแรก ที่ใช้สโลแกนว่า “การถวายบุหรี่แก่พระภิกษุสงฆ์เป็นบาป” เพื่อเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติของคนไทย ที่ถวายบุหรี่พร้อมปัจจัยอื่นแก่พระสงฆ์เวลาตักบาตร

การสำรวจอัตราการการสูบบุหรี่จังหวัดชลบุรี ของ พ.ญ.จรีรัตน์ บวรวัฒนวงศ์ พ.ศ. 2530 พบว่า พระสงฆ์สูบบุหรี่ 54.5% ครูเพศชาย 40% และ แพทย์ 23.3%

พระ ครู และแพทย์เป็นบุคคลที่เป็นผู้นำทางความคิด ที่สังคมไทยเคารพนับถือ

เราจึงตั้งเป้าที่จะให้พระ ครู และ แพทย์เป็นผู้ที่จะชี้แนะให้คนไทยสูบบุหรี่น้อยลง

ยี่สิบห้าปีผ่านไป พระสงฆ์สูบบุหรี่ประมาณหนึ่งในสาม ครูประมาณหนึ่งในสิบ และแพทย์สามในร้อยก็นับว่า ความตั้งใจของเราได้รับผลดีทีเดียว

กิจกรรมที่ทำร่วมกับพระภิกษุสงฆ์รอบใหม่นี้ จะเน้นการถวายข้อมูลเพื่อพระวิทยากรนำไปเผยแพร่ให้แก่คนไทยในชุมชน



ให้รู้ถึงพิษภัยและการเสพติดของบุหรี่ รวมทั้งการเลิกสูบบุหรี่ เป็นการปรับกลยุทธ์ที่เราพยายามขอให้พระภิกษุสงฆ์เลิกสูบบุหรี่ แต่ครั้งนี้เราปรับมาเป็นขอให้พระภิกษุสงฆ์บอกให้ชาวบ้านเลิกสูบบุหรี่ หรือไม่เริ่มสูบบุหรี่

เปลี่ยนจากการที่เราเน้นการขอให้พระภิกษุสงฆ์รับพฤติกรรมของท่านเองจากผู้สูบบุหรี่มาเป็นผู้ไม่สูบบุหรี่มาเป็นการขอให้พระภิกษุสงฆ์เป็นฝ่ายรุกที่ขอให้ชาวบ้านไม่สูบบุหรี่

ผมเชื่อว่ากลยุทธ์ใหม่นี้ จะได้ผลสองต่อ คือต่อแรกทำให้เรามีแนวร่วมในการช่วยรณรงค์ให้คนไทยเลิกสูบบุหรี่มากขึ้น จากพระวิทยากรที่มีทั่วประเทศ

ต่อที่สองคือ การมีพระวิทยากรพูดเรื่องพิษภัยบุหรี่มากขึ้นมากขึ้น น่าจะทำให้พระสงฆ์ที่ยังสูบบุหรี่อยู่ เลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

และระหว่างนี้ ขอเพียงพระภิกษุสงฆ์ที่ยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ไม่สูบบุหรี่ในที่สาธารณะให้คนเห็น ก็จะเป็นคุณูปการอย่างใหญ่หลวงแล้ว

สถานการณ์พระสูบบุหรี่ ในปัจจุบัน

นายอนุสรณ์ คุณนะวนิชพงษ์ อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล เปิดเผยผลการวิจัยเรื่อง สถานการณ์การสูบบุหรี่ของพระภิกษุ สามเณร แม่ชี และลูกศิษย์วัด ในจังหวัดนครราชสีมา เมื่อต้นปี 2555 ได้สำรวจกลุ่มตัวอย่าง 525 รูป/คน ส่วนใหญ่เป็นพระภิกษุ ร้อยละ 76.2 รองลงมาคือ สามเณร ร้อยละ 3.1 ผลสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ร้อยละ 40.2 สูบเฉลี่ยวันละ 8 มวน โดยแบ่งเป็นกลุ่มพระภิกษุ ร้อยละ 36 รองลงมาคือ สามเณร ร้อยละ 34 และลูกศิษย์วัด ร้อยละ 0.8 โดยร้อยละ 10 ได้รับบุหรี่จากที่ญาติโยมนำมาถวาย ขณะที่กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 81.5 ระบุว่ามิชอบขายวัดปลอดบุหรี่ ซึ่งเจ้าอาวาสวัดได้ประกาศเป็นนโยบายทั้งทางวาจาและลายลักษณ์อักษร

ดร.ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) กล่าวว่า ศจย. และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้สนับสนุนการวิจัยเรื่องดังกล่าวข้างต้น เพื่อต้องการสร้างความตระหนักแก่ผู้นำศาสนาในการเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งสถานการณ์การสูบบุหรี่ของพระสงฆ์ ลดลงอย่างมาก จากการสำรวจของ น.ส.กัญญา ศรีนวล มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อปี 2536 มีญาติโยมถวายบุหรี่ให้พระสงฆ์ถึง ร้อยละ 75.4 แต่ปัจจุบันเหลือเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น

พญ.วารารณ์ ภูมิสวัสดิ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงฆ์ กล่าวว่า การอาพาธของพระสงฆ์จากโรคที่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่มีจำนวนเพิ่มขึ้น อาทิ โรคมะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง และการติดเชื้อในปอด เป็นต้น ซึ่งน่าเป็นห่วงสุขภาพพระสงฆ์เป็นอย่างมาก ควรให้ฝ่ายสาธารณสุขเข้าไปให้ข้อมูลด้านสุขภาพแก่พระสงฆ์ภายในวัด

ข้อมูลโดย ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

วัดประยุรวงศาสุวรรณวิหาร อบรมสร้างพระวิทยากรเพื่อการไม่สูบบุหรี่



วัดแรกๆ ที่ขึ้นป้ายประกาศอย่างชัดเจนว่าเป็น “วัดปลอดบุหรี่” มีข้อห้ามหากเลิกบุหรี่ไม่ได้จะไม่บวชให้ หากคนงานในวัดจะทำงานที่วัดนี้ต้องไม่สูบบุหรี่ในบริเวณวัด นี่คือข้อปฏิบัติที่ทำกันมายาวนานตั้งแต่ปี 2545 จนถึงปัจจุบันเจตนารมณ์นี้ก็ยังคงอยู่คู่มาตลอด คือ วัดประยุรวงศาสุวรรณวิหาร

พระครูวินัยธรวิเชียร วชิรธมโม เป็นผู้ประสานงานในเรื่องของการรณรงค์บวชให้ ยุคแรกๆ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2545 และร่วมรณรงค์มาโดยตลอด ท่านเป็นพระวิทยากรที่ผ่านการอบรมแล้ว ทุกครั้งที่ท่านได้รับเชิญให้ไปบรรยายไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตามท่านก็จะไม่ลืมที่จะสอดแทรกเรื่องการรณรงค์เข้าไปในการบรรยายนั้นๆ ทุกครั้ง

เช่นเดียวกัน เมื่อถึงงานสมโภชพระอาราม ซึ่งเป็นงานบุญที่ยิ่งใหญ่ ท่านจึงเสนอให้ทางมูลนิธิธรรมดรรงค์ฯ เข้ามาจัดนิทรรศการเพื่อ

รณรงค์กับกลุ่ม พระ พระวาสาที่อยู่ในชุมชน นักเรียน นักศึกษา ซึ่งเป็นการรณรงค์ฯ โดยยึดหลัก บวร คือ บ้าน วัด และโรงเรียน เข้าด้วยกัน เน้นไปที่การทำบ้านให้ปลอดบุหรี่

วัดประยุฯ เป็นวัดที่มีหลักสูตรการอบรมพระวิทยากรเดือนละ 2 รุ่น เพื่อผลิตพระวิทยากรเผยแพร่ศาสนาต่อไป มูลนิธิธรรมดรรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ จึงได้มีส่วนร่วมในการสนับสนุนสื่อรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ รวมถึงการถวายความรู้เรื่องพิษภัยของบุหรี่ เพื่อเป็นข้อมูลให้กับพระวิทยากรได้นำไปเผยแพร่ต่อ

และอีกหนึ่งกิจกรรมคือ การไปร่วมจัดนิทรรศการในงานสมโภชพระอาราม 185 ปี วัดประยุรวงศาสุวรรณวิหาร และสมโภชหิรัญบัฏ “พระพรหมบัณฑิต” เมื่อวันที่ 12 มกราคม ซึ่งตรงกับวันเด็กแห่งชาติ



คณะสงฆ์โคราช อบรมสร้างพระนิกรนรงค์เพื่อวัดปลอดบุหรี่

ปัจจุบันวัดจัดเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่ ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 19 ซึ่งได้กำหนดให้ศาสนสถานเป็นเขตปลอดบุหรี่ เพื่อให้สอดคล้องกับประกาศกระทรวงเป็นที่น่าสนใจ ที่เจ้าคณะสงฆ์จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครราชสีมา ได้จัดทำโครงการถวายความรู้แด่พระสงฆ์ในจังหวัดนครราชสีมา หลักสูตร **“พระสงฆ์ผู้นำการพัฒนาสังคมไทยที่ยั่งยืน”** ซึ่งได้จัดมาสองครั้งแล้ว

ด้วยความร่วมมือของเจ้าคณะจังหวัด สมเด็จพระพุฒาจารย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ครั้งแรกเป็นการอบรมพระสงฆ์เฉพาะในอำเภอเมืองจำนวน 250 รูป ครั้งที่สองเชิญพระสงฆ์ทั้งจังหวัดนครราชสีมาเข้าร่วมจำนวน 1,800 รูป โดยเดอะมอลล์ โคราช ให้การสนับสนุนสถานที่และอาหารถวายแด่พระสงฆ์

ในการถวายความรู้แด่พระสงฆ์นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ เพราะ **“พระสงฆ์”** เป็นบุคคลที่ประชาชนนับถือ และในทางสังคมศาสตร์ ถือว่า **“พระสงฆ์”** เป็นผู้นำทางความคิด สามารถเผยแพร่ข่าวสารไปสู่ประชาชนได้อย่างดีเยี่ยม ในชนบทการเผยแพร่ข่าวและกิจกรรมต่างๆ ต้องอาศัยพระสงฆ์เป็นผู้นำหลายๆ ด้าน ทั้งในด้านการพัฒนาท้องถิ่น พัฒนาชุมชนและทางสังคม ทั้งนี้เพราะประชาชนเคารพเชื่อถือและศรัทธาในพระสงฆ์อย่างยิ่ง

ทมอปรกิตไมเล็ก ธรรมกายก็ไมเล็ก

วัดพระธรรมกายเป็นวัดขนาดใหญ่ มีเนื้อที่หลายร้อยไร่ ทำให้มีอุบาสกอุบาสิกาศรัทธาอย่างมากมายในแนวปฏิบัติ ที่น่านับถือและน่ายกย่องคือ แนวทางการทำวัดปลอดบุหรี่โดยไม่ต้องมีตราสัญลักษณ์ห้ามสูบบุหรี่ปรากฏให้เห็นอยู่เลย จึงทำให้ในปี พ.ศ.2545 ได้รับเหรียญเชิดชูเกียรติจากองค์การอนามัยโลก ชื่นชมในการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ได้เข้าพบรองเจ้าอาวาส พระภาวนา วิริยคุณ เพื่อร่วมปรึกษาหารือในการร่วมรณรงค์ให้วัดปลอดบุหรี่

พระครูกล่าวว่ ทางธรรมกายได้ปฏิบัติอยู่แล้ว และเป็นที่รู้กันว่า หากเข้ามาที่วัดพระธรรมกายจะต้องไม่สูบบุหรี่ โดยเฉพาะญาติโยมที่มาประจำก็เป็นที่รู้กัน โดยเฉพาะผู้ที่จะมาบวชที่วัดพระธรรมกาย ก็จะมีแนวการปฏิบัติในทางเดียวกันคือ **ต้องไม่สูบบุหรี่** ใครปฏิบัติได้ก็จะบวชให้ **แต่ถ้าใครทำไม่ได้ก็ไม่รับบวช** สำหรับคนงานในวัดก็เช่นกันว่าสูบบุหรี่ในวัดไม่ได้ ก็จะต้องไปสูบบุหรี่ข้างนอกอย่างเดียว และพื้นที่บริเวณวัดมีจำนวนมาก บางครั้งจึงทำให้เป็นปัญหาสำหรับคนงาน ก็อาจทำให้เขาเลิกไปเลยก็ได้ จึงไม่มีปัญหา เพราะทุกคนจะรู้กันดีอยู่แล้วว่าวัดพระธรรมกายปลอดบุหรี่



ศิลปะปลอดบุหรี่ในโรงเรียน ...เพื่อกันทุกอย่างเพื่อ (รณรงค์) ไม่สูบบุหรี่

Smart ฉบับนี้ขอนำผลงานที่คุณครูเพ็ญ ภัคดีนวล ร่วมกับกลุ่มนักเรียนที่มีชื่อกลุ่มว่า “Power colors” โดยการวาดภาพบนแท่งคันทัน้ำดื่มที่มีสภาพเก่าจำนวน 3 แท่งค์ ภายใต้แนวคิด “บุหรี่ยิ่งสูบ ชีวิตยิ่งสั้น” หมายถึง หากสูบบุหรี่มากเท่าไรยิ่งจะทำให้ชีวิตสั้นลงไปเท่านั้น ซึ่งนอกจากวาดภาพแล้วยังมีการเขียนข้อความอันตรายของควันบุหรี่ต่อสุขภาพด้วย

แนวคิดของกิจกรรมนี้คืออะไร

เนื่องจากในโรงเรียนยังมีปัญหานักเรียนสูบบุหรี่ ที่ผ่านมาได้มีการให้ความรู้แก่นักเรียน ทั้งในคาบสอน ตลอดจนการจัดกิจกรรมพิเศษต่างๆ เพื่อให้ความรู้แก่นักเรียนให้รู้ถึงพิษภัยของบุหรี่ แต่ก็ยังไม่สามารถทำให้เป็นโรงเรียนปลอดบุหรี่ได้ กลุ่มสาระศิลปะ โดยคุณครูเพ็ญ ภัคดีนวล จึงมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่จะทำผลงาน



ศิลปะเพื่อเป็นสื่อในการรณรงค์เพื่อเป็นข้อเตือนใจ ปลุกฝังทัศนคติและให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ ผ่านผลงานศิลปะให้กับนักเรียนในโรงเรียน โดยร่วมกับกลุ่มนักเรียนที่มีชื่อกลุ่มว่า “Power colors” นอกจากจะเป็นการปลุกฝังทัศนคติเกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ผ่านงานศิลปะแล้ว ยังเป็นการปรับปรุงทัศนียภาพให้โรงเรียนมีความสวยงามด้วยอีกทางหนึ่ง

การแบ่งหน้าที่การทำงาน จะมีคุณครูเพศใดเป็นผู้ควบคุมดูแลการทำงานอย่างใกล้ชิดเริ่มตั้งแต่การวางแผนการทำงานแบ่งหน้าที่การทำงานให้เหมาะสมกับความสามารถของนักเรียนแต่ละคน เพื่อใช้เวลาให้น้อยและได้งานที่มีคุณภาพเริ่มจากการทำความสะอาดแท่งคั่นน้ำให้สะอาด ลงสีรองพื้น ร่างภาพที่จะวาด ลงสีส่วนต่างๆ ทำแบบตัวหนังสือ เขียนตัวหนังสือลงบนแท่งคั่นน้ำ ลงสีตัวหนังสือ เก็บรายละเอียดและเขียนข้อความ



นอกจากจะเป็นการสร้างทักษะด้านการวาดภาพแล้ว ยังเป็นการปลูกฝังให้นักเรียนรู้จักการทำงานเป็นทีมการทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกความรับผิดชอบ รู้จักเสียสละเวลาส่วนตัวเพื่อทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ฝึกการมีจิตสาธารณะ ซึ่งเป็นทักษะชีวิตที่นักเรียนได้รับและนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปในอนาคต

บุคลากรในการรณรงค์ช่วยเตือนเพื่อนดังเพื่อนนอกจากการตกเป็นทาสของบุหรี่ ซึ่งก็จะต้องใช้เวลาในการรณรงค์และติดตามผลต่อไปครับ

หากโรงเรียนอื่นต้องการคำแนะนำสามารถติดต่อประสานงานได้ที่คุณครูเพศดี ภักดีนิล ครู คศ.1 ครูผู้สอนรายวิชาศิลปะ เบอร์ติดต่อ 081-9062739 email : cycdoscy@hotmail.com และนี่คือผลงานแห่งความตั้งใจของครูและนักเรียน

ในแง่ของการรณรงค์ ถือว่าเป็นสื่อที่ทำให้นักเรียนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ มีผลทำให้นักเรียนเข้าใจและเห็นถึงผลร้ายของบุหรี่มีการตื่นตัวในกลุ่มนักเรียนและ

โรงเรียนพระบาทนาสิงห์พิทยาคม ต.พระบาทนาสิงห์ อ.รัตนวาปี จ.หนองคาย 43120 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 21 (หนองคาย - บึงกาฬ)

สร้างสรรค์ พัฒนาเด็กไทย ห่างไกลยาเสพติด



เนื่องด้วยทางโรงเรียนได้มีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

นายพิชัย เก่งขุนทด และนางสาวประกายแก้ว ชวาว จึงได้จัดกิจกรรมสร้างสรรค์พัฒนาเด็กไทยห่างไกลยาเสพติด ณ โรงเรียนเกียรติคุณวิทยา โดยร่วมกับมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล ในการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงและการแสดงออกทางความคิดที่ว่า การไม่สูบบุหรี่ คือการไม่เข้าใกล้อบายมุข 6 ประการ จึงได้จัดกิจกรรมดังนี้

กิจกรรมเล่าสู่กันฟังโทษของสารเสพติด โดยให้นักเรียนเดินประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับบ้านนี้ไม่มีบุหรี่ โรงเรียนนี้ปลอดบุหรี่ แจกแผ่นใบปลิวประชาสัมพันธ์ จากมูลนิธิรณรงค์ฯ ซึ่งได้สอบถามนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ถึงแนวคิดเกี่ยวกับโทษของการสูบบุหรี่ดังนี้

1. ทำให้มนุษย์เราเกิดความจำเสื่อมเร็วกว่าปกติ
2. ทำให้เราเสียทรัพย์สินโดยใช่เหตุ
3. ทำให้เราเกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคมะเร็ง
4. ทำให้เราไม่มีสุขภาพที่แข็งแรง
5. ทำให้เราทำลายสภาพบรรยากาศในสิ่งแวดล้อมรอบข้าง
6. ถ้าเป็นเพศหญิง สูบบุหรี่ย่อมส่งผลกระทบต่อลูกในครรภ์ ในกรณีที่ตั้งครรภ์

ดังนั้น ทางโรงเรียนจึงมองเห็นความสำคัญในการปฏิบัติตามนโยบายของรัฐบาลที่ว่า โรงเรียน 3D คือ ส่งเสริมระบบประชาธิปไตย เสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม และห่างไกลยาเสพติด ซึ่งเป็นนโยบายที่ดี ในฐานะครูผู้สอนรายวิชาสังคมศึกษา จึงมุ่งที่จะพัฒนาเด็กให้เป็นคนดี และห่างไกลยาเสพติด ตามคำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2555 คือ จับตาเผา

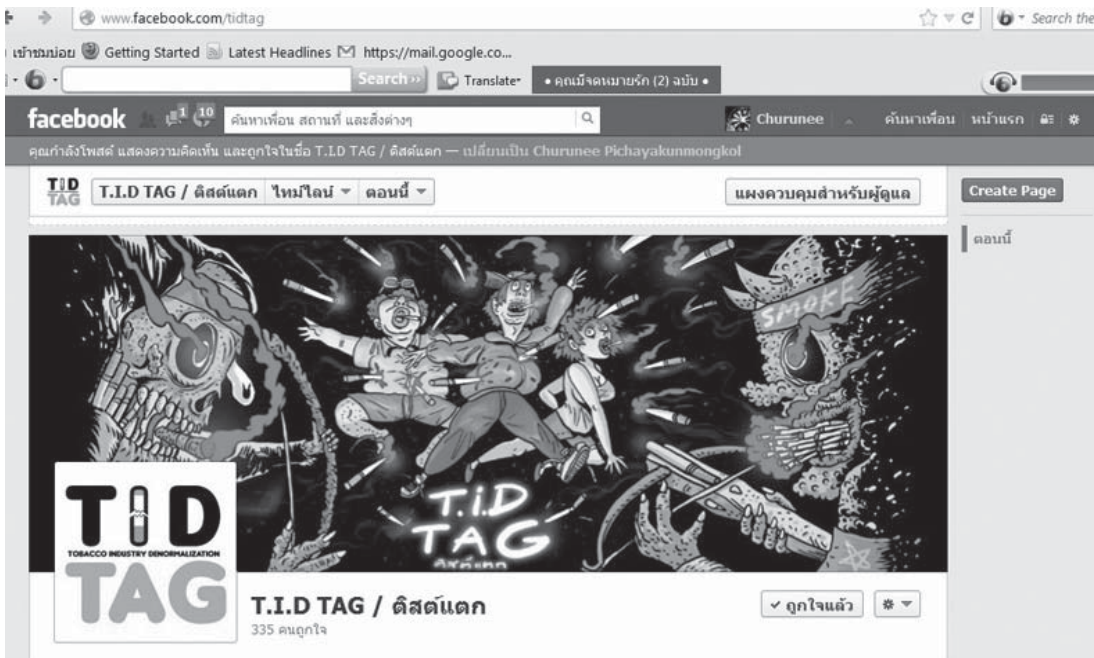
ระวัง ยับยั้งอุตสาหกรรมยาสูบ (Tobacco Industry Interference)

จับตา หมายถึง การสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน ให้ความรู้ความเข้าใจ มีให้หลงในอบายมุข

เฝ้าระวัง หมายถึง การประชาสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอ และติดตามพฤติกรรมผู้เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

ยับยั้ง หมายถึง เมื่อพบพฤติกรรมที่เสี่ยง ครูต้องให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด อธิบายและบอกสาเหตุ

เรามาช่วยกันกระชากหน้ากากบริษัทบุหรี่



What is Tobacco Industry Denormalization (TID)

ในการทำงานเรื่องการควบคุมยาสูบ มีมาตรการที่มีประสิทธิภาพอยู่หลายมาตรการ เช่น การเพิ่มพื้นที่สาธารณะปลอดบุหรี่ การเตือนให้รับรู้ถึงพิษภัยบุหรี่ การห้ามโฆษณาทุกรูปแบบ การช่วยให้คนเลิกบุหรี่ และที่สำคัญคือ การเพิ่มภาษีบุหรี่ เพื่อให้บุหรี่มีราคาแพง คนเข้าถึงยากขึ้น

อย่างไรก็ตาม ในการทำงานกับเยาวชนเพื่อป้องกันผู้สูบบุหรี่ใหม่ ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายของบริษัทบุหรี่ หลายๆ ประเทศ เช่น แคนาดา ออสเตรเลีย และสหรัฐอเมริกา เริ่มใช้มาตรการใหม่ที่สำคัญเรียกว่า Tobacco industry denormalization (TID) ซึ่งแปลตรงตัวว่า “การให้ธุรกิจยาสูบไม่ใช่ธุรกิจปกติทั่วไป” ซึ่งรวมถึงการเปิดโปงความจริงเกี่ยวกับธุรกิจยาสูบที่เป็นพาหะสำคัญที่นำบุหรี่ซึ่งเป็นสิ่งเสพติด และเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักของโรคมะเร็งปอดไปสู่มือของเยาวชน ซึ่งกลยุทธ์ TID นี้ต้องการตอบโต้ให้สังคมเห็นอีกด้านหนึ่งของธุรกิจยาสูบที่พยายามสร้างภาพบวกของตัวเองต่อสังคม โดยวิธีการต่างๆ และจะฉายภาพให้เห็นว่าทำไมผลิตภัณฑ์ยาสูบ และธุรกิจยาสูบจึงสมควรถูกจัดอยู่นอกวงของธุรกิจที่มีความชอบธรรมทางกฎหมายและทางศีลธรรม

กลยุทธ์หนึ่งในการเปิดโปงธุรกิจยาสูบคือชี้ให้เห็นว่าธุรกิจยาสูบหลอกลวงเยาวชนอย่างไร เครื่องมือสำคัญในทศวรรษที่ผ่านมาคือ เอกสารภายในของบริษัทบุหรี่ ซึ่งในปี 1998 หลายรัฐของประเทศสหรัฐฯ ร่วมกันฟ้องร้องบริษัทบุหรี่จากเงื่อนไขการตกลงยอมความนอกศาล บริษัทบุหรี่ต้องส่งเอกสารทุกอย่าง รวมถึงการประชุมต่างๆ ให้กับหน่วยงานรัฐ ซึ่งต่อมานักวิจัยค้นคว้าเอกสารมหาศาลเหล่านี้ของบริษัทบุหรี่ จึงทราบว่าบริษัทบุหรี่มีแผนการในการหลอกล่อเยาวชนอย่างไร ทั้งนี้รวมถึงการโกหกคำโตว่า “บุหรี่ไม่เสพติด” ไม่มีการปรุงแต่งหรือใส่สารในบุหรี่เพื่อให้นิโคตินเข้าสู่สมองเร็วขึ้น เพื่อผลทางการเพิ่มอำนาจการเสพติด หลอกลวงเกี่ยวกับการตลาดที่มุ่งเป้ากับเยาวชน และการโกหกว่าตนเองไม่เกี่ยวข้องกับการค้าบุหรี่เถื่อน

ต่อไป ทุกๆ หน่วยงานที่ทำงานควบคุมยาสูบจึงควรแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับ TID เพราะการโกหกแบบหน้าไม่อายเหล่านี้ต้องถูกนำมาเปิดโปงให้เยาวชนและประชาชนทั่วไปรู้เท่าทันและไม่ตกเป็นเหยื่อ



อ้างอิงจาก Telling the Truth About the Tobacco Industry : A back-grounder on Tobacco Industry Denormalization. Gareld Mahood Executive Director Non-Smoker's Rights Association June 25, 2002

อังกฤษ

: เลิก “สูบบุหรี่” ช่วยลดเครียด

เดอะ เดลี่ เมล์ ออนไลน์ รายงานผลการศึกษานักวิจัยของมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด และคิงส์ คอลเลจ ลอนดอน ในอังกฤษ ที่น่าจะเป็นอีกเหตุผลที่ช่วยจูงใจให้ลด ละ เลิกบุหรี่ได้ โดยนักวิจัยพบว่า ความเชื่อเดิมที่ว่าสูบบุหรี่ จะช่วยลดความเครียดได้นั้นผิด แต่ประโยชน์ดังกล่าวจะได้รับก็ต่อเมื่อเลิกสูบบุหรี่เท่านั้น

ทั้งนี้ จากการตรวจวัดระดับความวิตกกังวลในผู้สูบบุหรี่จำนวน 491 คน ทั้งก่อนและหลังพยายามเลิกบุหรี่ โดยผู้สูบบุหรี่ได้รับแผ่นแปะนิโคติน และไปพบแพทย์ตามนัดทุก 2 เดือน ผลปรากฏว่า หลังจาก 6 เดือน ผู้สูบบุหรี่ 68 คน สามารถบังคับใจตัวเองไม่ให้สูบบุหรี่ได้ และมีความกังวลน้อยกว่าเดิม แต่ผู้ที่ล้มเหลวเครียดมากกว่าก่อนเข้าคอร์ส

ที่มา : หนังสือพิมพ์โลกวันนี้ คอลัมน์ fiFirst section หน้า 41 วันที่ 3 ม.ค.2556

กรุงเทพมหานคร

: วิจัยพบเด็กเล็กเสี่ยงควั่นผมมือสองจากพ่อ

ศจย.ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ เปิดเผยถึงโครงการวิจัยเรื่อง “การสัมผัสควันบุหรี่มือสองในบ้านของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี” ชุมชนข้างเผือก จ.นครราชสีมา ได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 80 ครอบครัว เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ของการสัมผัสควันบุหรี่มือสองกับการเจ็บป่วย ด้วยโรกระบบทางเดินหายใจ โดยในช่วง 3 เดือน (ต.ค. - ธ.ค. 54) พบว่า เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ป่วยด้วยโรคหวัด ร้อยละ 91.84 ป่วยด้วยโรคภูมิแพ้ ร้อยละ 8.16 โดยความเจ็บป่วย มีความสัมพันธ์กับการที่มีผู้สูบบุหรี่ภายในบ้าน

ดังนั้น จำเป็นต้องมีโปรแกรมช่วยที่บ้านปลอดบุหรี่ และทำให้ตระหนักถึงภัยของควันบุหรี่มือสอง เพื่อส่งเสริมให้ครอบครัวที่มีเด็กเล็กเลิกบุหรี่ได้ ศจย. จึงอยากเชิญชวนพ่อเลิกบุหรี่

นางวิภารัตน์ สุวรรณไวพัฒนา อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลเด็ก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา นักวิจัยในโครงการ กล่าวว่า ผลการวิจัย พบว่า เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี อาศัยอยู่ในบ้านที่มีผู้สูบบุหรี่ ร้อยละ 87.5 โดยผู้ที่สูบบุหรี่ของครัวเรือนกลุ่มตัวอย่าง คือ พ่อ ร้อยละ 55.71 ตา ร้อยละ 20 และญาติ ร้อยละ 14.29 ปริมาณที่สูบใน 1 วันมากที่สุดคือ 6-10 มวน หรือครึ่งซอง ร้อยละ 45.71 เฉลี่ยวันละ 11 มวน ส่วนใหญ่สูบบุหรี่ในบ้าน ร้อยละ 47.14 และสูบในช่วงเวลา 16.00 - 24.00 น. ร้อยละ 32.86 ซึ่งเป็นช่วงเวลาหลังเลิกงานที่สมาชิกในบ้านอยู่ครบทุกคน โดยเฉพาะเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ซึ่งอยู่ในบ้านค่อนข้างยาวนานเฉลี่ย 17.39 ชั่วโมงต่อวัน

นอกจากนั้น ยังพบว่าการสูบบุหรี่เกิดขึ้นขณะที่มีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี อาศัยอยู่ด้วยถึงร้อยละ 70

ออสเตรเลีย

: สตรีสูบบุหรี่อาจก่อมะเร็งของรังไข่ได้

นักวิทยาศาสตร์ยืนยันเป็นครั้งแรกว่าผู้หญิงที่สูบบุหรี่ อาจจะเป็นมะเร็งของรังไข่ได้เป็นมะเร็งที่สตรีเป็นกันมากชนิดหนึ่ง และมีอัตรารอดนานเกิน 5 ปี เพียงร้อยละ 40 เท่านั้น

อาจารย์โรงเรียนการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเคอคิน ของออสเตรเลีย กล่าวว่า เคยมีการศึกษาเมื่อ พ.ศ. 2552 กล่าวว่า มีความเกี่ยวพันของการสูบบุหรี่กับการเป็นมะเร็งรังไข่ อย่างไรก็ตามไม่ค่อยละเอียดนัก แต่ในการศึกษาวิเคราะห์ครั้งล่าสุด ได้ยืนยันถึงความเกี่ยวพันของมะเร็งรังไข่แบบหนึ่ง ที่เรียกว่า เนื้องอกร้าย คล้ายเมือกมากประมาณร้อยละ 18 ของมะเร็งรังไข่ทั้งหมด

วารสารการแพทย์ รายงานว่า นักวิจัยยังจะต้องศึกษาเพิ่มเติมต่อไปอีก เพื่อจะรู้ว่ามันก่อให้เกิดเนื้องอกร้ายขึ้นอย่างไร แต่ข้อสำคัญข้อแรก สตรีทั้งหลายจะต้องหยุดสูบบุหรี่ก่อน “การงดสูบบุหรี่เป็นคำแนะนำที่ดีที่สุด”

นอกจากนั้นยังพบหลักฐาน ด้วยว่า การดื่มชาเขียว การเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา การกินผัก ผลไม้ ออกกำลังกายเป็นประจำ และอย่าปล่อยตัวให้อ้วน ก็เป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกายด้วย

ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ คอลัมน์วิทยาการ - เกษตร หน้า 7 วันที่ 21 ม.ค.2556

“ผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่คือ 97.74 ทราบว่าการสูบบุหรี่ขณะเด็กอยู่ด้วยไม่เป็นผลดีกับสุขภาพเด็กและคนในครอบครัว แต่ยังไม่พบการสูบบุหรี่ในขณะที่มีเด็กอยู่ด้วยถึง ร้อยละ 70 โดยทุกคนเคยได้รับการขอให้เลิกสูบบุหรี่จากบุคคลในครอบครัว มีสมาชิกในครอบครัว ร้อยละ 86.72 เคยขอให้หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในที่ที่มีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูบบุหรี่เคยพยายามเลิกด้วยตัวเองถึงร้อยละ 78.96 แต่ยังไม่สามารถทำได้”

รศ.พญ.วนพร อนันตเสรี อาจารย์ประจำภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กล่าวว่า สิ่งที่น่าเป็นห่วงในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี คือเด็กวัยนี้เป็นวัยที่มีโอกาสเกิดโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจได้บ่อยอยู่แล้ว เช่น โรคหวัด หลอดลมอักเสบ และปอดอักเสบ เป็นต้น ทั้งนี้ เพราะว่าร่างกายยังอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ ถ้าหากเด็กกลุ่มนี้สัมผัสควันบุหรี่ยิ่งเพิ่มโอกาสการติดเชื้อได้มากขึ้น เนื่องจากควันบุหรี่ทำให้ทางเดินหายใจบวม เด็กเล็กที่มีการติดเชื้อระบบหายใจจะมีอาการของความเจ็บป่วยได้มากกว่าเด็กโต เนื่องจากทางเดินหายใจมีขนาดเล็ก กำจัดสิ่งคัดหลั่งได้ยาก ทำให้หลอดลมอุดตันได้ง่าย อาจเกิดอาการบอบซำได้ ดังนั้น ควรให้ความสำคัญในการป้องกันเด็กจากการสัมผัสควันบุหรี่มือสอง

ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ คอลัมน์ X-cite หน้า 1 วันที่ 3 ม.ค.2556

ณ โครงการชุมชนปลอดบุหรี ณ เทศบาลเมืองนางรอง บุรีรัมย์



กลุ่มออมทรัพย์เพื่อการผลิตสถาบันการเงิน และการเรียนรู้ผู้ชุมชนอย่างยั่งยืน กองทุนชุมชนบ้านถนนหัก เป็นสถาบันแห่งการเรียนรู้ที่ดำเนินงานโดยคณะกรรมการบริหาร ซึ่งมี นางสาววย โส่นารายณ์ เป็นประธานและผู้จัดการสถาบันการเงินชุมชน จัดตั้งขึ้นด้วยความร่วมมือร่วมใจของคนในชุมชน เพื่อเป็นแบบจำลองในการบริหารจัดการ และเป็นศูนย์เรียนรู้ระบบประชาธิปไตยแบบมีส่วนร่วมที่เน้นธรรมาภิบาล ความโปร่งใส ให้ชุมชนมีความภูมิใจในความเป็นเจ้าของร่วมกัน มุ่งเน้นเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชาวบ้านในเขตเทศบาลเมืองนางรอง

ในปี 2555 ชุมชนแห่งนี้เป็น 1 ใน 40 พื้นที่ที่ได้เข้าร่วม “โครงการควบคุมบุหรี (ยาเส้น หรือมวนเอง) โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน” ซึ่งมี ผศ.ดร.มณฑา เก่งการพานิช อาจารย์ภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นผู้รับผิดชอบสนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ภายใต้โครงการชื่อ “โครงการชุมชนปลอดบุหรี ต.ถนนหัก เทศบาลเมืองนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์” ซึ่งมีคุณสำรวยเป็นหัวหน้าและผู้รับผิดชอบโครงการโดยใช้สถาบันการเงินชุมชนต้นแบบเป็นสำนักงาน ความน่าสนใจของโครงการก็คือ การจัดตั้งศูนย์สื่อเพื่อการ

ไม่สูบบุหรี เพื่อเป็นคลังสื่อรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี ซึ่งสื่อโดยส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนจากมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี และผลิตจากวัสดุที่หาได้ในท้องถิ่น โดยมีสื่อเกือบทุกประเภท อาทิ แผ่นป้ายไวเนล แผ่นป้ายประชาสัมพันธ์ แผ่นพับความรู้ หนังสือเกือบทุกประเภท อาทิ แผ่นป้ายไวเนล แผ่นป้ายประชาสัมพันธ์ แผ่นพับความรู้ หนังสือคู่มือ สมุดภาพ พระราชบัญญัติ นิติสาร บทความ โปสเตอร์ สื่อประดิษฐ์สำหรับเด็ก กระปุกออมสิน เกมกระดาน โมบาย สติกเกอร์ ซีดี และวีดิทัศน์ ฯลฯ ไว้บริการชุมชนและพื้นที่ที่สนใจ

โดยนางสำรวยได้กล่าวว่า “สื่อที่ไม่แจก แต่ถ้าอยากได้ให้มาขอ หรือมายืมไปใช้” เน้นที่ผู้รับจะได้รับประโยชน์และเห็นคุณค่าของสื่อจริงๆ มากกว่าเป็นเพียงแจก ซึ่งศูนย์สื่อนี้กำลังพัฒนาและค่อยๆ เติบโตขึ้นอย่างเป็นระบบด้วยการบริหารจัดการที่ดีเยี่ยม เป็นศูนย์รวมจัดกิจกรรมและความสนใจของคนในชุมชน โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน

สนใจศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ติดต่อที่คุณสำรวย โส่นารายณ์ โทร. 086 264 6900

5 จุด หยุด บุหรี

โครงการเพื่อนชุมชนเพื่อนตำบลโทนทอง
อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

ขั้นตอนการงดสูบบุหรี

- จุดที่ 1: งดสูบบุหรีทุกที่ ทุกเวลา ทุกสถานที่
- จุดที่ 2: งดสูบบุหรีในที่สาธารณะ
- จุดที่ 3: งดสูบบุหรีในที่ส่วนตัว
- จุดที่ 4: งดสูบบุหรีในที่ทำงาน
- จุดที่ 5: งดสูบบุหรีในบ้าน

โครงการประกวดผลิตสื่อเพื่อสุขภาพ

“เด็กเฮ้ว”...ใครว่าแค่แอบซ่าไปวันๆ



สสส.ชวนวัยโจ๋ร่วมโชว์ไอเดียเดียวสร้างสรรค์ผุดโครงการสุดมันส์ “เด็กเฮ้ว โปรเจกต์ 100 เรื่องเล่าแห่งแรงบันดาลใจ” เปิดโอกาสเยาวชนไทย แสดงศักยภาพ ถ่ายทอดเรื่องราวดีๆ “เล็ก เหล้า - บุหรี่ - จิตอาสาสำนักพลเมือง” ผ่านเรื่องสั้น สารคดี และสื่อใหม่ เลือกหัวข้อที่คิดว่าทำทนายคุณ 3 หัวข้อคือ 1. เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2. จิตอาสา สำนักพลเมือง 3. ไอเดียรู้เท่าทัน ไร่คว้นบุหรี่ นำเสนอไอเดียในรูปแบบของ 1. สารคดี ความยาว 10-15 นาที 2. เรื่องสั้นจำนวนไม่เกิน 10 หน้ากระดาษ A4 3. สื่ออื่นๆ (New media) สื่อใหม่ที่สามารถเผยแพร่ในวงกว้างเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ ชมรมเยาวชนคนสร้างหนังแห่งประเทศไทย มูลนิธิสื่อเพื่อเยาวชน ร่วมกับบั้งส์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เครือข่ายองค์กรงดเหล้า สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย กองทุนศรีบูรพา มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สมาคมโฆษณาแห่งประเทศไทย และกลุ่มพลังแห่งต้นกล้า ได้จัดโครงการ “นักผลิตสื่อและสื่อสารสุขภาพรุ่นใหม่ (เด็กเฮ้ว โปรเจกต์)”

อาจารย์ดน้อย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. กล่าวว่า โครงการประกวดผลิตสื่อเพื่อสุขภาพ “เด็กเฮ้ว” 100 เรื่องเล่า แห่งแรงบันดาลใจสู่สารคดี เรื่องสั้นและสื่อใหม่นั้น เป็นโครงการที่ชวนนักเรียนนักศึกษาออกมาออกไอเดียสร้างสรรค์สังคม ในรูปแบบหนังสารคดี เรื่องสั้นและ New Media สื่อใหม่ที่สามารถเผยแพร่ในวงกว้างเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ โดยผู้สนใจสามารถส่งใบสมัครพร้อมแนวคิด เพื่อทำการคัดเลือกเข้าร่วมเวิร์กช็อป 100 ทีม และพัฒนาไอเดีย เพื่อคัดเลือกให้ทุนผลิตเป็นสารคดี เรื่องสั้น และสื่อใหม่





ผมไปเสียมเรียบเพื่อชมนครวัดนครธมเมื่อวันสิ้นปีต่อปีใหม่ที่ผ่านมามีเป็นครั้งแรกที่ไปกับทัวร์และตั้งใจไปพักผ่อนจึงไม่อ่านอะไรไปเลย ที่มีในหัวเป็นสมองกลวงโอบยกเว้นความทรงจำบางประการเกี่ยวกับนครวัดนครธมบางเรื่องที่ได้ยินได้อ่านมาก่อนหน้านี้

ไปกับทัวร์เป็นกิจกรรมที่สบายดีสมคำเล่าลือ สมองไม่ต้องทำงานเลยตลอดสี่วัน มีที่กินที่นอนและที่เที่ยวพร้อม ไม่ต้องอ่านหรือชวนขวยเตรียมตัวแต่อย่างใด

เมื่อกลับมาบ้านค่อยรื้อหนังสือมาอ่าน หนังสือเกี่ยวกับนครวัดที่สะสมไว้ก็มีที่เขียนโดยจอร์จ เซเดยส์ เล่มนี้เป็นภาคบังคับสำหรับท่านที่ต้องการข้อมูลทางวิชาการของนักวิชาการฝรั่งเศสไว้อ้างอิง จากนั้นจึงอ่านของ มรว.คึกฤทธิ์ ปราโมช จิตร ภูมิศักดิ์ คุณธีรภาพ โลหิตกุล และบางบทความของอาจารย์ศรีศักร วัลลิโภดม เพียงสี่เล่มก็จะพบว่าข้อมูลและทัศนะแตกกระจายไปสี่ทิศ นี่ยังไม่แน่ว่าผมไม่ได้อ่านนิราศนครวัดของกรมพระยาดำรงราชานุภาพ

หนังสือทุกเล่มที่ได้อ่านสนุกมากๆ ให้ข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจที่ดีต่อเขมรและเมืองพระนครอย่างยิ่ง ไม่สำคัญที่ทัศนะและข้อสรุปของนักปราชญ์จะต่างกัน นี่ต่างหากคือความสนุกและสาระสำคัญของการเรียนประวัติศาสตร์โดยเฉพาะอย่างยิ่งอดีตของประเทศเพื่อนบ้าน การเรียนและท่องจำประวัติศาสตร์ในชั้นเรียนปกติของบ้านเราเป็นเรื่องน่าเป็นห่วง เป็นประวัติศาสตร์ที่คับแคบและสร้างความเกลียดชัง

จิตร ภูมิศักดิ์ เขียน ตำนานแห่งนครวัด ไม่จบ เป็นที่สวอนุญาตให้ตีพิมพ์ต้นฉบับที่เขียนไม่จบนั้น สำนักพิมพ์อมรินทร์พิมพ์ครั้งที่ 2 พ.ศ.2545 ตีพิมพ์ได้สวยงามมาก มีเชิงอรรถและภาพเขียนหาดูยาก คุณจิตรเขียนหนังสือเล่มนี้เมื่ออายุน้อยครั้งไปทำงานเป็นมัคคุเทศน์ที่เมืองพระนคร สำนักนวยังดูเด็กๆ และไม่เข้าที่เข้าทาง แต่ด้านเนื้อหาวิชาการและข้อวิเคราะห์ของเขาเกินอายุไปไกล

บุตรีใน (นคร) วัดและจิตร ภูมิศักดิ์

นำตื่นเต้นเป็นอย่างยิ่ง ช่างชาญฉลาดและมีเอกสารอ้างอิงพร้อมมูล อีกทั้งไม่วันไหนที่จะแสดงความคิดไม่ตรงกันกับนักปราชญ์ที่ยิ่งใหญ่กว่าท่านอื่นๆ บทที่ว่าด้วย “เสียม” “สยาม” และ “ละโว้” เป็นข้อเขียนที่ผมไม่เคยอ่านพบที่ไหนมาก่อนเลย

คุณจิตรเขียนโดยใช้ตัวละครสี่คนที่ไปเที่ยวเมืองพระนครด้วยกันเดินพูดคุยกัน ตัวละครที่เป็นหญิงพูดว่า เราเสี่ยงความจริงไม่ได้ว่าครั้งหนึ่งกลุ่มชนสองกลุ่มเคยรบพุ่งและฆ่าฟันกัน แต่ถ้าได้พูดคุยกันอย่างเปิดเผยและวิเคราะห์ข้อมูลให้รอบด้านว่าทำไมเราต้องรบกันก็จะช่วยให้ลูกหลานในปัจจุบันของกลุ่มชนสองกลุ่มนั้นไม่ก่อเหตุพิบัติพลาตซ้ำอีก

ตัวละครชายชื่อสุธีร์สูบบุหรี่เป็นระยะๆ เช่น ในหน้า 19 “หลังจากที่สุธีร์หยุดพักสูบบุหรี่แล้วสักครู่” หน้า 91 “สุธีร์หยุดจุดบุหรี่” หน้า 125 “สุธีร์พักสูบบุหรี่สองสามครั้ง” พฤติกรรมของคุณสุธีร์นั้นสื่อแว่วว่าสูบบุหรี่แต่เช้าและสูบใน (นคร) วัด ที่จริงปราสาทนครวัดมิใช่ที่อยู่อาศัยแต่เป็นปราสาทที่ใช้เก็บพระบรมศพเป็นพื้นที่แยงชิงอำนาจระหว่างพราหมณ์และพุทธตลอดมา

อ่านแล้วก็ให้ขำว่าคุณจิตรเขียนหนังสือในยุคสมัยที่ไม่รู้ว่าบุหรี่ยังมีภาพลักษณ์ทางลบเพียงนี้ในเวลาอีกครั้งศตวรรษต่อมา

คุณจิตรเขียนต้นฉบับด้วยลายมือ ท่านไม่รู้ด้วยว่าวันหนึ่งมนุษย์ไม่ต้องใช้มือเขียนหนังสือ



ตัวอย่างที่ดี ร้านขายจักรยาน “ปลอดบุหรี่”

เดือนหญิงสูญบุหรี เสี่ยง มะเร็งปอด 30 ก่า

รายงานที่เปิดเผยล่าสุดในวารสารการแพทย์นิวอิงแลนด์ เจอร์นัลออฟเมดิซีน ที่พบว่า หญิงอเมริกาที่สูญบุหรีในปัจจุบันมีความเสี่ยงที่จะเกิดมะเร็งปอดสูงกว่าหญิงอเมริกาที่ไม่เคยสูญบุหรีเลย 27.5 เท่า และแม้แต่ในหญิงอเมริกาที่เคยสูญบุหรีแต่เลิกสูบแล้ว โอกาสเกิดมะเร็งปอดก็สูงกว่าหญิงที่ไม่เคยสูญบุหรีถึง 2.7 เท่า

ยังพบอีกว่า หากเลิกสูญบุหรีก่อนอายุ 40 ปี จะลดโอกาสความเสี่ยงการเกิดโรคต่างๆ ลงไปอย่างมากมาย ทั้งนี้ มะเร็งปอดเป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดของทั้งหญิงและชายอเมริกา โดยในปี พ.ศ.2555 ประมาณว่า มีชาวอเมริกาเสียชีวิตจากมะเร็งปอด 160,340 คน และทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากมะเร็งปอดปีละ 1.37 ล้านคน โดยเป็นมะเร็งที่คร่าชีวิตคนหมายเลขหนึ่งของโลก

Dr.RICHARD TEO ตอนจบ

ตอนนี้ผมกำลังได้รับเคมีบำบัดรอบที่ 5 อยู่ ผมบอกได้เลยว่ามันเลวร้ายมาก เคมีบำบัดเป็นหนึ่งในสิ่งที่คุณไม่อยากจะประสบ ต่อให้กับศัตรูของคุณก็เถอะ เพราะมันช่างทุกข์ทรมานทุเรศทุรัง เหมือนโดดเดี่ยว กินอะไรไม่ได้เลยแม้แต่อย่างเดียว เลวร้ายจริงๆ และถึงตอนนี้ ยามที่ผมพอมิเรียวแรงอยู่บ้าง ผมพยายามที่จะปลอบประโลมผู้ป่วยมะเร็งคนอื่นๆ เท่าที่จะทำได้ เพราะผมเข้าใจอย่างแท้จริงว่าความเจ็บปวดทุกข์ทรมานมันเป็นอย่างไร

พวกคุณทั้งหลายมีอนาคตที่สดใสรออยู่เบื้องหน้า ตัวคุณเปี่ยมไปด้วยพลัง ผมกำลังจะบอกให้คุณไปหาคนใช้คนถัดไป มองเขาในฐานะมนุษย์ที่มีความเจ็บปวดและกำลังทุกข์ทรมาน ยังมีคนอีกมากที่กำลังทุกข์ทรมาน ทั้งทางจิตใจ ทางร่างกาย ทางอารมณ์ และอื่นๆ อีกมาก และนั่นของจริง

ลองกลับไปคิดดูนะครับ ไม่ว่าจะคุณจะเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหรือทันตแพทย์ ไม่ว่าจะอะไรที่คุณทำลงไปจะสร้างความแตกต่างที่ยิ่งใหญ่กับพวกเขา สำหรับผมตอนนี้ใกล้จะถึงฉากสุดท้าย ผมรู้สึกว่ามันเป็นอย่างไร คนที่เป็นห่วงเป็นใยผมให้กำลังใจผม ได้สร้างความแตกต่างอย่างมากในตัวผม รูปที่เห็นคือ หลังจากผมได้รับการรักษาเมื่อไม่นานมานี้ สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย และนั่นทำให้ผมยังมีลมหายใจอยู่และสามารถมาพูดคุยกับพวกคุณได้ในวันนี้ ผมอยากจะจบการบรรยายด้วยประโยคนี้ มันมาจากหนังสือเรื่อง “Tuesdays with Morrie”

Everyone knows that they are going to die; every one of us knows that.

The truth is, none of us believe it because if

ศ.นพ.ประกิต วาที่สาธกกิจ เลขานุการมูลนิธิฯ เปิดเผยว่า การสำรวจในปี พ.ศ.2554 พบว่า มีหญิงไทยที่สูญบุหรี 728,000 คน และที่เคยสูญบุหรีแต่เลิกแล้ว 574,072 คน และในปี พ.ศ.2552 มีหญิงไทยเสียชีวิตจากมะเร็งปอดที่เกิดจากการสูญบุหรี 2,876 คน เปรียบเทียบกับชายไทยที่เสียชีวิตจากมะเร็งปอดจากการสูญบุหรี 11,740 คน ในปีเดียวกัน ชาวดีก็คือ หญิงไทยที่เคยสูญบุหรี ส่วนใหญ่ได้เลิกสูบแล้ว โดยจำนวนหญิงไทยที่สูญบุหรีในปี พ.ศ.2534 เท่ากับ 1 ล้านคน

แต่ปัญหาอันตรายจากบุหรีของหญิงไทยคือ การได้รับควันบุหรีมือสอง โดยมีหญิงไทยได้รับควันบุหรีมือสองในบ้านถึงเกือบ 9 ล้านคน และในที่ทำงาน 1 ล้านคน จึงขอเรียกร้องให้ชายไทยที่สูญบุหรีไม่สูบบนบ้านและในที่ทำงาน เพื่อไม่เป็นการทำร้ายหญิงไทย

ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ คอลัมน์ x-cite หน้า 5 บนขวา วันที่ 2 ก.พ.2556



we did, we will do things differently.

เมื่อผมเผชิญหน้ากับความตาย ผมได้ลอกคราบตัวเองออกทั้งหมด เหลือไว้เพียงสิ่งที่สำคัญที่สุดเท่านั้น ที่น่าขำก็คือ เมื่อเราเรียนรู้ว่า เราจะตายอย่างไร นั่นแหละเราถึงจะเรียนรู้ว่าเราจะมีชีวิตอย่างไร ผมรู้ว่ามันออกจะเคร่งเครียดไปหน่อยสำหรับเช้าวันนี้ แต่นั่นคือความจริง นี่คือนสิ่งที่ผมได้ประสบมา

อยากให้สังคมบอกคุณว่าคุณจะใช้ชีวิตอย่างไร อยากให้สื่อต่างๆ บอกคุณว่าคุณควรจะทำอะไร สิ่งเหล่านี้เคยเกิดขึ้นกับผมมาแล้ว ผมปล่อยให้ชีวิตผมจมไปกับความคิดที่ว่าสิ่งเหล่านี้จะนำความสุขมาให้ ผมหวังว่าคุณจะใคร่ครวญกับเรื่องนี้และตัดสินใจเลือกกว่า จะใช้ชีวิตของคุณเองอย่างไร ไม่ใช่เพราะคนอื่นบอกให้คุณทำ คุณต้องตัดสินใจว่าคุณจะให้เฉพาะแต่ตัวคุณเอง หรือจะสร้างความแตกต่างขึ้นในชีวิตของผู้อื่น เพราะความสุขที่แท้จริงไม่ได้มาจากการทำอะไรกับตัวเอง ผมเคยคิดว่ามันเป็นเช่นนั้น แต่มันกลับไม่เป็นเช่นนั้นเลย

ดร.ริชาร์ด ได้เสียชีวิตลงในวันที่ 18 ตุลาคม 2012 ขอให้ดวงวิญญาณของเขาจงไปสู่สุคติ

“ซองบุหรี่แบบเรียบ” ยาแรงตัวล่าสุดขององค์การอนามัยโลก

ซองบุหรี่ที่วางจำหน่ายในท้องตลาดนอกจากชื่อหรือเครื่องหมายการค้าที่ทำให้ผู้บริโภคสามารถแยกแยะยี่ห้อบุหรี่ได้อย่างถูกต้องแล้ว โลโก้ ตราหรือสัญลักษณ์ที่มีสีสันสวยงาม ยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้บริษัทบุหรี่สามารถสื่อสารการตลาดกับผู้บริโภคได้อย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยหลายชิ้นในต่างประเทศได้ข้อสรุปว่า **ยุทธวิธีการสื่อสารของบริษัทบุหรี่โดยอาศัยพื้นที่บนซองบุหรี่ให้มี “ลูกเล่น” สวยงาม สามารถดึงดูดใจให้สั่งซื้อมวนจำนวนมากหันมาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ของตน**

เมื่อสีสัน ตราสัญลักษณ์หรือลวดลายสวยงามบนซองบุหรีมีอิทธิพลต่อผู้บริโภค เพื่อเป็นการลดแรงจูงใจในการสูบบุหรีของสิงห์อมควันทั้งหน้าเก่าและหน้าใหม่ องค์การอนามัยโลกในฐานะหน่วยงานที่ดำเนินการผลักดันและรณรงค์ในด้านสุขภาพ **จึงออกมาตรการล่าสุดที่เป็นเสมือน “ยาแรง” ได้แก่ การจัดทำซองบุหรีแบบเรียบโดยเชื่อมั่นว่ามาตรการดังกล่าวจะเป็นการลดแรงจูงใจในการเลิกบุหรีของผู้บริโภคและเป็นการต่อสู้กับบริษัทบุหรีได้อย่างตรงเป้าที่สุด**

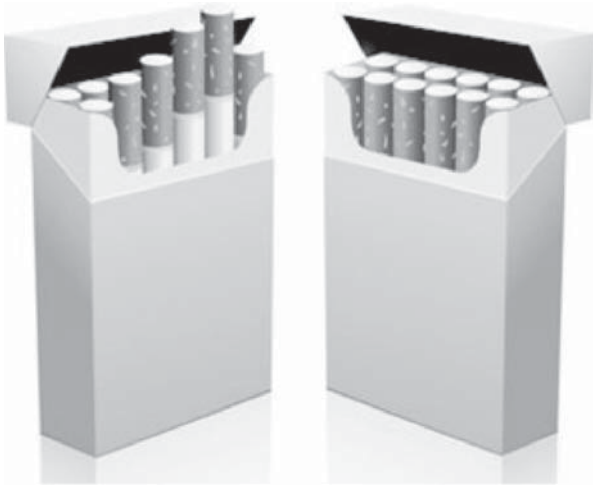
ซองบุหรีแบบเรียบ (Plain Packaging) คือ ซองบุหรีที่มีการจัดทำให้มีลักษณะเป็นมาตรฐานแบบเดียวกันทั้งหมด โดยสามารถพิจารณาได้ 2 ประการ

ประการที่หนึ่ง กรณีที่บริษัทบุหรีถูกกำหนดให้กระทำตามที่กฎหมายกำหนด เช่น สีของซองบุหรี ขนาดตัวอักษรของยี่ห้อบุหรีรูปภาพหรือข้อความคำเตือนถึงภัยอันตรายของบุหรี

ประการที่สอง กรณีที่บริษัทบุหรีถูกห้ามมิให้กระทำเนื่องจากกฎหมายไม่อนุญาต เช่น การแสดงเครื่องหมาย สัญลักษณ์ ตรา โลโก้ หรือสีสัน ลูกเล่นต่างๆ บนซองบุหรีจะถูกห้ามมิให้ปรากฏอยู่บนซองบุหรีที่จำหน่ายในท้องตลาดอีกต่อไป

มาตรการการจัดทำซองบุหรีแบบเรียบได้มีการบังคับใช้อย่างจริงจังแล้วหรือไม่

ในปัจจุบันออสเตรเลียเป็นประเทศแรกที่สามารถผลักดันกฎหมายว่าด้วยซองบุหรีแบบเรียบ (Tobacco Plain Packaging Act 2012) ให้มีผลบังคับใช้ได้สำเร็จ หลังจากต้องเผชิญสถานการณ์ถูกต่อต้านทั้งในและนอกรัฐสภาจากบริษัทบุหรียักษ์ใหญ่ทั่วโลก เนื่องจากเนื้อหาของกฎหมายฉบับดังกล่าว บังคับให้บุหรีทุกยี่ห้อที่วางจำหน่ายในประเทศออสเตรเลียต้องมีรูปแบบมาตรฐานเดียวกันทั้งหมดต่อไปนี้เราจะได้เห็นซองบุหรีสีเขียวมะกอกหม่นพร้อมภาพและขนาดคำเตือนถึงอันตรายของบุหรีไม่น้อยกว่า 75% ของพื้นที่ทั้งหมดบนซองบุหรีในประเทศออสเตรเลีย ในขณะที่ซองบุหรีที่ยี่ห้อของบุหรีจะยังคงปรากฏอยู่เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถแยกแยะยี่ห้อได้ แต่ตำแหน่ง **ขนาดและประเภทตัวอักษรของชื่อยี่ห้อบุหรีเหล่านี้จะมีลักษณะเหมือนกันตามที่กฎหมายกำหนด**



ข้อโต้แย้ง ของบริษัทบุหรีในเรื่องทรัพย์สินทางปัญญา

มาตรการจัดทำซองบุหรีแบบเรียบขององค์การอนามัยโลกที่รัฐบาลออสเตรเลียรับลูกต่อโดยการออกเป็นกฎหมายบังคับใช้นั้น ทำให้บริษัทบุหรียักษ์ใหญ่หลายแห่งต่างฟ้องร้องรัฐบาลออสเตรเลียด้วยข้อกล่าวหาว่า การห้ามการใช้เครื่องหมายการค้าหรือสัญลักษณ์อื่นใด มิใช่ปรากฏบนซองบุหรีตามกฎหมายการจัดทำซองบุหรีแบบเรียบเป็นการกระทำที่ละเมิดสิทธิในทางทรัพย์สินทางปัญญา โดยเฉพาะสิทธิในเครื่องหมายการค้า พร้อมทั้งเรียกร้องค่าเสียหายจำนวนมหาศาลต่อรัฐบาลออสเตรเลียจากการที่บริษัทบุหรีไม่สามารถใช้เครื่องหมายการค้าของตนบนซองบุหรีโดยผลของกฎหมายฉบับเดียวกัน ทั้งนี้ เมื่อเดือนสิงหาคมที่ผ่านมาศาลสูงแห่งประเทศออสเตรเลียได้พิพากษาว่าเนื้อหาของกฎหมายการจัดทำซองบุหรีแบบเรียบในประเด็นการห้ามใช้เครื่องหมายการค้า ตราหรือสัญลักษณ์อื่นใดปรากฏบนซองบุหรีไม่ขัดกับรัฐธรรมนูญของประเทศ เนื่องจากกฎหมายฉบับดังกล่าวมิได้เป็นการเพิกถอนสิทธิในทรัพย์สินทางปัญญา **คำตัดสินของศาลสูงแห่งประเทศออสเตรเลียครั้งนี้จะเป็นแนวทางให้กับรัฐบาลอีกหลายประเทศที่จับตามองผลการพิจารณาเพื่อที่จะดำเนินการจัดทำซองบุหรีแบบเรียบในประเทศของตนต่อไป**

ผลของคำตัดสินดังกล่าวมีผลให้บุหรีทุกยี่ห้อที่วางจำหน่ายในประเทศออสเตรเลียไม่สามารถแสดงภาพสีสัน สัญลักษณ์หรือเครื่องหมายการค้าใดๆ ให้ปรากฏอยู่บนซองบุหรีตั้งแต่เดือนธันวาคมนี้เป็นต้นไป

เหตุที่ศาลสูงแห่งประเทศออสเตรเลียมีคำวินิจฉัยเช่นนี้ ผู้เขียนมีความเห็นว่าเนื่องจากกฎหมายการจัดทำซองบุหรีแบบเรียบแม้จะมีเนื้อหาห้ามการแสดงเครื่องหมายการค้าตราสัญลักษณ์หรือสีสันอื่นใดบนซองบุหรี แต่บทบัญญัติของกฎหมายจำกัดเพียงการห้ามการใช้เครื่องหมายการค้าเฉพาะบนซองบุหรีเท่านั้น มิใช่เป็นการจำกัดสิทธิในการใช้เครื่องหมายการค้าเฉพาะบนซองบุหรีเท่านั้น มิใช่เป็นการจำกัดสิทธิในการใช้เครื่องหมายการค้าเท่านั้น อีกทั้งการจำกัดสิทธิดังกล่าวกำหนดเพียงเฉพาะพื้นที่บนซองบุหรีซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดแรงจูงใจจากการสูบบุหรีอันเป็นการมุ่งคุ้มครองสุขภาพสาธารณะจึงเป็นการจำกัดสิทธิในการใช้เครื่องหมายการค้าอย่างสอดคล้อง กับหลักความได้สัดส่วนตามหลักนิติรัฐ

ที่มา : หนังสือพิมพ์ มติชน คอลัมน์ กระแสทรรศน์ หน้า 7 วันที่ 7 ธันวาคม 2556

เชิดชูครู...ผู้มุ่งมั่น

การเป็นครู นอกจากจะต้องอบรมสั่งสอนให้ลูกศิษย์มีความรู้ความสามารถทางด้านวิชาการแล้ว การส่งเสริมทักษะชีวิตในด้านการรู้เท่าทันสิ่งชั่วร้ายที่จะนำไปสู่ความหายนะ เช่น เหล้า บุหรี่ และสิ่งเสพติดอื่น ๆ เป็นอีกหนึ่งในบทบาทของครูเช่นกัน

ที่ผ่านมา มูลนิธิธรรมาภรณ์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ได้เชิญชวนคุณครูที่มีอุดมการณ์ในการปกป้องลูกศิษย์จากการสูบบุหรี่มาร่วมทำงานเป็นเครือข่ายและสนับสนุนให้เกิดการขับเคลื่อนกิจกรรมในพื้นที่จังหวัดต่าง ๆ ในนามของ “เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดภัย”

ด้วยต้นทุนเดิมของคุณครูที่มีความรักและหวังดีกับลูกศิษย์บวกกับองค์ความรู้และนวัตกรรมที่เกิดจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับมูลนิธิธรรมาภรณ์ฯ และเพื่อนครูจากต่างโรงเรียน ทำให้การขับเคลื่อนกิจกรรมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและมีผลงานเป็นที่ประจักษ์และยอมรับจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จึงมีการมอบโล่ประกาศเกียรติคุณในโอกาสต่าง ๆ ดังนี้

โล่ประกาศเกียรติคุณ “ครูดีไม่มีอบายมุข”

กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) และ สสส. ร่วมกับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มอบโล่ประกาศเกียรติคุณ “ครูดีไม่มีอบายมุข” จำนวน 120 คน เมื่อวันที่ 11 มกราคม 2556 ณ ห้องประชุมหม่อมหลวงปิ่น มาลากุล กระทรวงศึกษาธิการ เพื่อสร้างค่านิยมที่ดีให้กับบุคลากรทางการศึกษา รวมถึงเป็นต้นแบบและสร้างเครือข่ายครู ผู้บริหารสถานศึกษา และศึกษานิเทศก์ ในการลด ละ เลิกเหล้า บุหรี่ ป้องกันแก้ไขปัญหอบายมุขในโรงเรียน เนื่องในโอกาสวันครูประจำปี 2556 ในจำนวนผู้ที่เข้ารับโล่ มี ผอ.ประชุม นิมหันต์ ผู้อำนวยการโรงเรียนสันมหาพนวิทยา อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ คณะทำงานเครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดภัย จ.เชียงใหม่ และ ผอ.เกษม วัฒนอาหลี ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านวังพา อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา คณะทำงานเครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดภัย จ.สงขลา เข้ารับโล่ประกาศเกียรติคุณดังกล่าวด้วย



รางวัล เสมอ ป.ป.ส. ระดับดีเด่น

ศูนย์อำนวยการพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติด กระทรวงศึกษาธิการ จัดพิธีมอบโล่รางวัลเสมอ ป.ป.ส. แก่หน่วยงาน สถานศึกษา และบุคลากรทางการศึกษา ที่มีผลงานเป็นที่ประจักษ์ในด้านการป้องกันยาเสพติดในสถานศึกษา เมื่อวันที่ 26 มกราคม 2556 ณ โรงเรียนสตรีวิทยา โดยในการรับโล่ครั้งนี้ คุณครูอุบลรัตน์ ภูประสพพร โรงเรียนวัดประตู่ในทรงธรรม และคุณครูพัชรีย์สมา แก้วชนะชัย โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย คณะทำงานเครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดภัย กรุงเทพฯ ได้รับรางวัลเสมอ ป.ป.ส.ระดับดีเด่น



ข้อมูลโดย : ธวัชชัย ก่อบุญ

ป้องกัน...เส้นทาง...นักสูบบุหรี่ใหม่

เยาวชนเป็นอนาคตสำคัญของชาติ การป่วยก่อนวัยอันควร จึงถือเป็นการสูญเสียทรัพยากรอย่างประเมินค่ามิได้

นักสูบบุหรี่ใหม่ มักมีทางเดินที่เริ่มขึ้นในช่วงวัยรุ่น ปัจจัยหนึ่งเกิดขึ้นเพราะช่วงวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการอยากรู้อยากลอง เป็นวัยติดเพื่อน ทำตามเพื่อน หากมีบุหรี่เข้ามาในช่วงจังหวะนี้ อาจทำให้เยาวชนเหล่านี้หลงผิดและเสพติดยาพิษร้ายนี้ไปจนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่เลยก็ได้

ปัจจุบันมีแนวโน้มว่า นักสูบบุหรี่ใหม่จะเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะเด็กมัธยมต้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลว่า เด็กไทยอายุต่ำกว่า 19 ปีกลายเป็นนักสูบแล้ว 4 แสนคน ในจำนวนนี้โอกาสที่เด็กชายจะทดลองสูบบอกว่าเด็กหญิงมีถึง 6.6 เท่า

นายภมร ฤกษ์อมสัจย์ นักวิจัยสาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับการสนับสนุนทุนจาก ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมการบริโภคยาสูบ (ศจย.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อทำการศึกษารื่อง “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในระยะเวลาเริ่มต้นของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 338 ในพื้นที่ จ.ตราด

โดยการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการหาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เนื่องจากพบว่า เยาวชนมีพฤติกรรมในการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น โดยใช้ทั้งแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามทัศนคติในการสูบบุหรี่ แบบสอบถามถึงความสามารถในการเลิกบุหรี่ และแบบสอบถามการตัดสินใจด้วยตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

ผลการศึกษาน่าสนใจอย่างมาก เพราะพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่ในระยะเวลาเริ่มต้นมีถึง 1 ใน 3 หรือประมาณร้อยละ 38.7

ซึ่งอายุที่เริ่มสูบบุหรี่ อยู่ที่ 9-12 ปี จำนวนร้อยละ 62.60 อายุมากกว่าหรือเท่ากับ 13 ปี ที่เริ่มสูบบุหรี่อยู่ที่ร้อยละ 34.35 และอายุน้อยกว่า 9 ปี ที่เริ่มสูบบุหรี่อยู่ที่ร้อยละ 3.05

ในการวิจัยยังพบว่า “เพื่อน” คือปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดการทดลองสูบบุหรี่ โดยกลุ่มที่มีเพื่อนสนิทสูบบุหรี่จะมีโอกาสเสี่ยงที่จะสูบบุหรี่ระยะเริ่มต้นเป็น 2.14 เท่า ของกลุ่มที่ไม่มีเพื่อนสูบบุหรี่ โดยร้อยละ 52.90 ของผู้ที่สูบบุหรี่จะมีเพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่ด้วย

ยังพบว่าเด็กที่เคยถูกเพื่อนชวนให้สูบบุหรี่ เสี่ยงที่จะสูบบุหรี่ระยะเริ่มต้น 2.94 เท่าของกลุ่มที่ไม่เคยถูกชักชวน โดยร้อยละ 54.71 ของผู้ที่สูบบุหรี่เคยถูกเพื่อนชวนสูบบ กลุ่มนักเรียนที่มีทัศนคติที่เห็นด้วย

กับการสูบบุหรี่ มีโอกาสเสี่ยงที่จะสูบบุหรี่ในระยะเริ่มต้นเป็น 2.16 เท่า ของกลุ่มที่ไม่เห็นด้วย

เมื่อดูทัศนคติของกลุ่มตัวอย่างในช่วงวัยนี้ ทำให้ได้พบว่า เด็กมีความเชื่อผิด ๆ หลายเรื่อง เช่น เชื่อว่าการสูบบุหรี่จะทำให้กระปรี้กระเปร่าตลอดเวลา บุหรี่จะช่วยคลายเครียดได้ ทำให้รู้สึกมั่นใจมากขึ้น การสูบบุหรี่จะทำให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนได้ สามารถดึงดูดความสนใจจากเพศตรงข้ามได้ เป็นต้น ซึ่งความเชื่อเหล่านี้ผู้ใหญ่ สังคม ต้องช่วยกันให้ความรู้ข้อมูลที่ถูกต้องเพื่อลบความเชื่อเหล่านี้ ซึ่งจะนำไปสู่การทดลองสูบบุหรี่ได้

แบบสอบถามเรื่องการตัดสินใจด้วยตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ทำให้ได้พบว่า หากเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เชื่อมั่นในความสามารถที่จะหลีกเลี่ยงบุหรี่ในระดับต่ำ ก็จะมีโอกาสเสี่ยงที่จะสูบบุหรี่ 2.13 เท่า ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่สูบบุหรี่จะมีคะแนนในข้อนี้สูง

ดร.ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์ ผอ.ศจย. กล่าวว่า เมื่อวิเคราะห์ภาพรวมทั้งหมด พบว่า ปัจจัยที่จะทำให้มีผลต่อการตัดสินใจเริ่มสูบบุหรี่ของนักเรียนชาย คือ 1) เพื่อนชวน 2) เพื่อนสนิทสูบบุหรี่ 3) ทัศนคติต่อบุหรี่ และ 4) ความสามารถในการหลีกเลี่ยงบุหรี่ ทั้งนี้ การป้องกันการเริ่มสูบบุหรี่ในระยะแรกในโรงเรียน สามารถทำได้โดยเน้นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต โดยเฉพาะการปฏิเสธเพื่อนที่ชวนให้สูบบุหรี่โดยไม่เสียน้ำใจ ทำให้เกิดความมั่นใจที่จะเสี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ ถ้าปฏิเสธไม่รับบุหรี่ ซึ่งจำเป็นต้องสร้างทัศนคติที่ถูกต้องและให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของการสูบบุหรี่ด้วย

ทักษะเหล่านี้สามารถสร้างได้เริ่มต้นจากที่บ้านการทำที่บ้านเป็นบ้านปลอดบุหรี่เป็นต้นอย่างที่ดีให้แก่เด็ก ๆ ก็จะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันชนิดหนึ่งทำให้เด็กกล้าที่จะปฏิเสธ

ไม่ลอง ในสิ่งที่ไม่ควรลอง

ที่มา : ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)
ข้อมูลโดย: หริสร์ ทวีพัฒนา



โรงพักปลอดบุหรี่ 100% ...เพื่อประชาชน...ฝันที่เป็นจริง

เริ่มจากปี 2552 สำนักงานตำรวจแห่งชาติอนุมัติให้สำรวจสถานการณ์การสูบบุหรี่ของข้าราชการตำรวจทั่วประเทศ ทำให้ทราบว่าตำรวจชายหนึ่งในสามคนสูบบุหรี่ **ส่วนใหญ่ นักสูบบุหรี่จะสูบบุหรี่มานานกว่าสิบปีถึงร้อยละ 60** ทำให้ตำรวจชายหนึ่งในห้ามีปัญหาเรื่องความดันโลหิตสูง ในจำนวนนี้บางรายมีอาการโรคหลอดเลือดสมองเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคเบาหวานร่วมด้วย อาการของโรคต่างๆ จะรุนแรง ชัดเจนมากขึ้นในระยะใกล้หรือหลังเกษียณอายุไม่นาน ทำให้อายุเฉลี่ยของตำรวจสั้นกว่าอาชีพอื่น

วิธีการแก้ไขที่ทำได้อย่างหนึ่งคือ การเลิกบุหรี่ **ตำรวจร้อยละ 84 บอกว่าอยากเลิกบุหรี่** เคยลองเลิกด้วยตนเองหลายครั้งแล้วแต่ทำไม่ได้ อาจเป็นเพราะติดนิโคตินในระดับสูงหรือติดพฤติกรรมที่สูบบุหรี่มานานจนเป็นนิสัย **หลายคนบอกว่าภาระงานที่รับผิดชอบมากไม่มีเวลาไปรักษาโรคติดบุหรี่ที่โรงพยาบาล ทั้งยังไม่ใช้การเจ็บป่วยชนิดล้มหมอนนอนเสื่อที่ผู้บังคับบัญชาสามารถเข้าใจได้ถ้าขาดงาน**

เครือข่ายวิชาชีพแพทย์เพื่อควบคุมการบริโภคยาสูบ จึงสนับสนุนให้โรงพยาบาลตำรวจค้นหาวิธีการเลิกบุหรี่แก่ข้าราชการตำรวจที่เหมาะสม พบว่า การบริการตรวจสุขภาพกลุ่มบำบัดหนึ่งครั้งพร้อมกับให้การรักษาให้คำปรึกษาและติดตามอย่างต่อเนื่อง โดยใช้โทรศัพท์เป็นวิธีการที่สามารถช่วยให้ตำรวจเลิกบุหรี่ได้กว่าครึ่ง แผนต่อมาคือ การเลิกบุหรี่ร่วมกันทั้งโรงพักและจัดเป็นนโยบายของผู้บังคับบัญชานั้นจะสำเร็จและเลิกบุหรี่ได้ยั่งยืนกว่า

นอกจากนั้นยังช่วยให้ประชาชนที่ใช้บริการที่โรงพักไม่ต้องสูดควันบุหรี่ที่เป็นอันตรายหรือสัมผัสสารพิษตกค้างทั้งหมดนี้เป็นที่มาของโครงการโรงพักปลอดบุหรี่เพื่อประชาชนแรกที่เดียวคาดหวังว่าจะได้โรงพักปลอดบุหรี่ชนิดที่กฎหมายกำหนดนาร่องโรงพักที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการจากสี่กองบัญชาการ นครบาล กองบัญชาการตำรวจภูธรภาค 1 2 และ 7 แต่จากการปรึกษาหารือร่วมกันตำรวจอยากจะทำ **“โรงพักปลอดบุหรี่ 100%”** พล.ต.ต.วิมล เปาอินทร์ รองผู้บัญชาการตำรวจนครบาลในขณะนั้นท่านให้เหตุผลว่า **“หากมีกฎหมายบัญญัติ ตำรวจผู้รักษากฎหมายจะต้องเป็นตัวอย่างที่ดี”** ฟังแล้วรู้สึกว่พระเจ้าเอกตัวจริงอยู่ตรงนี่นี่เอง เห็นด้วยไหมคะ

ผลการประชุมทำให้งานที่จะทำทำท่ายมากขึ้นอีก ทำท่ายทั้งผู้กำกับหัวหน้าสถานีตำรวจและคลินิกฟ้าใสโรงพยาบาลตำรวจผู้เสนอโครงการและผู้ให้บริการเลิกบุหรี่ จนสภาแพทยโรงพยาบาลตำรวจคิดว่าไม่น่าจะทำได้ การประสานงานหาโรงพักที่เหมาะสมและสมัครใจดูยาวนาน สุดท้ายได้โรงพักที่หัวหน้าสถานีไม่สูบบุหรี่ คลินิกฟ้าใสทำตามแผนที่วางไว้ตลอดปี มีตำรวจที่สนใจเข้ารับบริการเลิกบุหรี่จำนวน 371 นาย สามารถหยุดสูบบุหรี่ต่อเนื่องหกเดือนได้ร้อยละ 44.5 คงจะมี

การติดตามที่หนึ่งปีอีกครั้งดูว่ายังคงความไม่สูบบุหรี่หรือไม่อย่างไรมาบอกเล่าสู่กันฟังอีกครั้งหนึ่ง บางโรงพักมีการจัดตั้งกลุ่มคนเลิกบุหรี่ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน นับเป็นนิมิตรหมายที่ดีและยังทำให้เห็นความเป็นไปได้ที่โรงพักจะปลอดบุหรี่ได้จริงอย่างยั่งยืน ในช่วงที่ทำโครงการจะมีคณะผู้ตรวจติดตามโรงพักว่ามีการดำเนินการถูกต้องตามวัตถุประสงค์หรือไม่อย่างไร เมื่อสิ้นสุดโครงการคณะผู้ประเมินผลตัดสินให้รางวัลโรงพักปลอดบุหรี่ต้นแบบ รวม 13 แห่ง จาก 38 แห่ง ได้แก่ ภาค 1 สถานีตำรวจภูธรมโนรมย์ ชัยนาท, สถานีตำรวจภูธรพระอินทร์ราชา พระนครศรีอยุธยา, สถานีตำรวจภูธรโพทะเล สิงห์บุรี ภาค 2 สถานีตำรวจภูธรตาพระยา สระแก้ว, สถานีตำรวจภูธรดอนหัวฬ่อ ชลบุรี, สถานีตำรวจภูธรน้ำเป็น ระยอง และสถานีตำรวจภูธรบ้านทัพไทย สระแก้ว ภาค 7 สถานีตำรวจภูธรบางแพ ราชบุรี, สถานีตำรวจภูธรแก่งกระจาน เพชรบุรี, สถานีตำรวจภูธรสามควายเผือก นครปฐม, บชน. สถานีตำรวจนครบาลอุดมสุข, สถานีตำรวจนครบาลลำผักชี, สถานีตำรวจนครบาลจักรวรรดิ ฟังแล้วรู้สึกดี ตำรวจทำได้จริงอย่างที่ฝัน ผลลัพธ์หลายด้านจะได้กับครอบครัวและคนที่รัก ผลกระทบจะเกิดหลายด้านทั้งเป็นตัวอย่งที่ดีของประชาชน สร้างค่านิยมใหม่ของตำรวจ **“ตำรวจยุคใหม่ ไม่สูบบุหรี่”** หากท่านผู้อ่านมีกิจกรรมที่จะต้องทำที่โรงพักดังกล่าวข้างต้นช่วยกันมองดู แล้วมาเล่าสู่กันฟังบ้างก็ดีนะคะ หากมีข้อควรแก้ไขหรือพบผู้สูบบุหรี่ในบริเวณโรงพักดังกล่าว กรุณาแจ้งท่านผู้กำกับหัวหน้าสถานีหรือส่งไปรษณีย์มาที่คลินิกฟ้าใสโรงพยาบาลตำรวจ จะได้ช่วยเป็นหูเป็นตาแทนท่าน

ในปี 2556 นี้ โครงการโรงพักปลอดบุหรี่ 100% เพื่อประชาชน จะดำเนินการในนครบาลทั้งหมดเป็นรายการที่หลายภาคส่วนขอมาและจัดอยู่ในแผนงาน **“กรุงเทพน่าอยู่ ตำรวจน่ารักไม่สูบบุหรี่”** ไม่ได้หาเสียงนะคะ พูดเอง ฟันต่อเองคะ ไม่นั่นนะฟันอาจเป็นจริงได้ ถ้ามุ่งมั่นคะ



ลาวตั้งกองทุนควบคุมยาสูบจากภาษียาสูบ

ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ เลขาธิการเครือช่าย สสส. นานาชาติ เปิดเผยว่า เมื่อวันที่ 23 มกราคม ที่ผ่านมา คณะรัฐมนตรีลาวได้เห็นชอบพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งกองทุนสำหรับสนับสนุนการควบคุมยาสูบ โดยแหล่งงบประมาณจะมาจากร้อยละ 2 ของกำไรของผู้ผลิต และผู้นำเข้าผลิตภัณฑ์ยาสูบในลาวบวกกับการเก็บภาษีเพิ่มบุหรี่ที่ขายในลาวอีกของละ 200 กีบ ซึ่งเท่ากับ 80 สตางค์ รวมกันตั้งเป็นกองทุนสำหรับสนับสนุนการควบคุมยาสูบ

ศ.นพ.ประกิต เปิดเผยว่า กรณีของลาวนับเป็นประเทศที่ทำการสมาชิกอาเซียนที่มีการตั้งกองทุนเพื่อสนับสนุนการควบคุมยาสูบและสร้างเสริมสุขภาพ เมื่อรวมประเทศไทย สิงคโปร์ มาเลเซีย เวียดนาม แต่หากนับประเทศในเอเชียแล้ว จะมีเพิ่มอีกสามประเทศคือ เกาหลีใต้ มองโกเลีย และไต้หวัน ซึ่งจำนวนประเทศที่มีการตั้งกองทุนเพื่อสนับสนุนการควบคุมยาสูบและสร้างเสริมสุขภาพจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

เนื่องจากทุกประเทศประสบปัญหาสุขภาพจากการใช้ยาสูบของประชากร ในขณะที่การเสนอของงบประมาณเพื่อการควบคุมยาสูบมักจะไม่ได้รับการสนับสนุนในกระบวนการพิจารณาตามปกติ ประเทศต่างๆ จึงหันมาผลักดันให้มีการออกกฎหมาย เพื่อให้มีงบประมาณสนับสนุนการควบคุมยาสูบและสร้างเสริมสุขภาพเป็นการ

การขึ้นภาษีบุหรี่ไม่ได้ทำร้ายผู้สูบบุหรี่ที่เป็นคนจนอย่างที่หลายฝ่ายออกมาแสดงความคิดเห็น ทั้งนี้การวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ของคนไทยก่อนและหลังการขึ้นภาษีบุหรี่ชิกาเรตในปี พ.ศ.2548 และ 2549 ที่มีการขึ้นภาษีบุหรี่ชิกาเรตจากร้อยละ 75 เป็นร้อยละ 79 ซึ่งมีผลทำให้ราคาบุหรี่ชิกาเรตชายปลีกเพิ่มขึ้นของละ 10 บาท พบว่า ทำให้ผู้สูบบุหรี่ร้อยละ 8 เลิกสูบ

โดยผู้สูบบุหรี่ที่มีรายได้สูงมีส่วนการเลิกสูบและเปลี่ยนไปสูบบุหรี่ยี่ห้อที่ถูกลงมากกว่ากลุ่มผู้สูบบุหรี่ที่มีรายได้น้อย ในขณะที่ผู้สูบบุหรี่ที่มีรายได้น้อยเปลี่ยนพฤติกรรมไปซื้อบุหรี่ที่แบ่งขายเป็นมวนๆ และเปลี่ยนไปสูบบุหรี่ยี่ห้อเล่นมวนเองและส่วนหนึ่งเลิกสูบ โดยในภาพรวมคนที่มีรายได้น้อยไม่ได้มีการใช้จ่ายในการซื้อบุหรี่เพิ่มขึ้นเมื่อมีการขึ้นภาษีบุหรี่

การที่คิดว่า การที่ขึ้นภาษีบุหรี่ทำร้ายคนจนตั้งอยู่บนสมมุติฐานว่า คนจนที่สูบบุหรี่ไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่เลยเวลาบุหรี่มีราคาแพงขึ้น ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นจริง กลุ่มที่ไม่ค่อยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่เมื่อมีการขึ้นภาษี คือกลุ่มผู้สูบบุหรี่ที่มีรายได้ปานกลางและสูง เนื่องจากค่าใช้จ่ายซื้อบุหรี่ยังเป็นสัดส่วนที่น้อย แม้หลังการขึ้นภาษีรัฐบาลมีรายได้เพิ่มขึ้น การวิจารณ์ว่าการขึ้นภาษีบุหรี่เป็นการทำร้ายคนจนจึงเป็นเรื่องที่ไม่ยุติธรรมต่อรัฐบาล

อนึ่งข้อมูลในปี พ.ศ.2552 พบว่า ความพยายามลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ของรัฐบาลไทยที่มีการขึ้นภาษีบุหรี่ยี่สิบครั้งเป็น



เฉพาะ ตามข้อเสนอแนะภายใต้อนุสัญญาควบคุมยาสูบ องค์การอนามัยโลกที่ให้ภาคีประเทศขึ้นภาษียาสูบ และจัดสรรงบประมาณส่วนหนึ่งในการควบคุมยาสูบ เพื่อลดความสูญเสียทั้งสุขภาพและภาวะการร้ายกาจของยาสูบที่เกิดจากการใช้ยาสูบ



มาตรการหลักในช่วงเวลาสี่สิบปีที่ผ่านมาผู้สูบบุหรี่ที่อยู่ในกลุ่มประชากรที่จนที่สุดมีอัตราการเลิกสูบบุหรี่ร้อยละ 32.8 นับเป็นอันดับสองรองจากอัตราการเลิกสูบบุหรี่ร้อยละ 38.6 ในกลุ่มประชากรที่มีรายได้สูงสุด

ขณะที่กลุ่มประชากรที่มีรายได้สูง มีอัตราการเลิกร้อยละ 25.6 รายได้ปานกลางเลิกสูบบุหรี่ร้อยละ 24.1 และรายได้กลุ่มเกือบจนเลิกสูบบุหรี่ร้อยละ 26.3 รัฐบาลจึงควรใช้นโยบายการขึ้นภาษีเพื่อการควบคุมยาสูบต่อไป ซึ่งผลสำคัญที่สุดของการขึ้นภาษี คือ การป้องกันนักสูบหน้าใหม่ที่เป็นเยาวชนตามที่ธนาคารโลกแนะนำด้วย

ข้อมูลโดย : ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ

รถรงค์ไม่สูบบุหรี่กับรถแท็กซี่

ทั้งเพื่อร่วมงาน ทั้งลูกน้อง จะพูดเกมหยอกเสมอว่า อาจารย์ประกิตหรือ หายใจเข้าหายใจออกก็คิดถึงแต่งงานบุหรี่ ผมก็ไม่เถียง

เวลาที่ผมนั่งแท็กซี่ เป็นเวลาที่ผมจะสู่มถามความเห็นของคนขับแท็กซี่กับการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะการสูบบุหรี่ในรถแท็กซี่เสมอ

แต่ต้องเป็นเวลาที่นั่งรถแท็กซี่คันที่ไม่มีกลิ่นเหม็นบุหรือนะครับ เพราะถ้าไปถามคนขับแท็กซี่ที่สูบบุหรี่อาจจะคุยยาก และอาจจะเสี่ยงเพราะรถเป็นของเขาและเขาเป็นคนขับรถเดี่ยวจะมีปัญหาได้

คิดได้อย่างนั้นแล้ว ก็สงบสติอารมณ์ตัวเองนั่งเงียบๆ ดีกว่า ยอมไม่เป็น “นักณรงค์” และทนดมกลิ่นเหม็นบุหรือนะครับ จนถึงที่หมาย ทำยังงี้ได้ เรารับ แท็กซี่เหม็นกลิ่นบุหรือนะครับ เราก็ต้องทน

ทำให้คิดถึงเมื่อสิบปีก่อนที่ผ่านไปเมืองเฟิร์ท ประเทศออสเตรเลีย เขามีการออกกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในแท็กซี่ไม่ว่าจะเป็นเวลาที่สีหรือไม่มีผู้โดยสารนั่งอยู่ด้วยก็ตาม



เหตุผลที่มีการผลักดันกฎหมายนี้ โดยกระทรวงท่องเที่ยวของเขา เพราะแท็กซี่ที่เหม็นกลิ่นบุหรือนั้น เป็นการรบกวนต่อผู้โดยสาร เป็นภาพลบต่อการท่องเที่ยว

เมืองไทยเรากฎหมายก็ห้ามสูบบุหรี่ในรถแท็กซี่เหมือนกัน แต่คนขับแท็กซี่ที่เป็นคนสูบบุหรี่จำนวนมาก จะสูบบุหรี่ในรถช่วงที่ไม่มีผู้โดยสารนั่งในรถ

คงคิดว่าไม่ได้ทำร้ายผู้โดยสาร แต่จริง ๆ แล้ว ท่านผู้อ่านคงจะเห็นด้วยกับผมว่า แท็กซี่ที่เหม็นกลิ่นบุหรือนั้น เหม็นจริง ๆ ซึ่งคงจะเป็นเพราะมีการสูบบุหรี่ในรถแท็กซี่คันนั้น ซึ่งก็คือ คนขับแท็กซี่นั่นเองเป็นส่วนใหญ่

เพราะคนขับแท็กซี่ที่ไม่สูบบุหรี่นั้น เวลาผมถามว่าเดี๋ยวนี้ยังมีผู้โดยสาร ขอสูบบุหรี่ในรถไหม

คำตอบส่วนใหญ่คือ **ไม่อนุญาตให้สูบ เพราะหากให้สูบแล้วเขาจะถูกต่อว่าจากผู้โดยสารคนต่อไปว่า ทำไมรถของเขาเหม็นบุหรือนะ**

คำตอบรองลงมาคือ **ไม่อนุญาตให้สูบ แต่หากถูกอ้อนวอนก็จะยื่นเงื่อนไข ว่าขอปิดแอร์และเปิดกระจกรถ ซึ่งผู้สูบบุหรี่บางคนเมื่อได้ยินเช่นนั้นก็ไม่สูบ บางคนก็ยอมรับเงื่อนไขและรีบสูบจนหมดมวน**

คนขับแท็กซี่หลายคน จะไม่ยอมรับคนที่ยื่นสูบบุหรี่ขึ้นรถ แม้จะทิ้งบุหรือนอกขึ้นรถ เพราะไม่ชอบกลิ่นเหม็นบุหรือนะครับที่ติดมากับผู้โดยสาร ทั้งจากตัวและลมหายใจ

ที่น่าสนใจมากคือ แท็กซี่จำนวนมากที่ผมถาม **ไม่ให้สูบบุหรี่ในรถโดยที่ไม่รู้ว่ากฎหมายห้ามสูบมายี่สิบปีแล้ว แต่ที่เขาห้ามผู้โดยสารสูบบุหรี่ในรถเขาเพราะเขาไม่ชอบกลิ่นเหม็นบุหรือนะครับ ที่สำคัญไม่ต้องการให้กลิ่นเหม็นบุหรือนะครับติดในรถของเขา**

ถึงบางวันผมไม่ได้คุยกับแท็กซี่เรื่องบุหรือนะครับ

แต่ในรถคันที่ไม่มีกลิ่นบุหรือนะครับ เวลาผมจะลงจากรถ ผมจะพูดว่า **“รถคุณดีจังเลย ที่ไม่มีกลิ่นเหม็นบุหรือนะครับ”** ตามสัญชาตญาณของนักณรงค์ไม่สูบบุหรือนะครับ

แท็กซี่คันนั้นจะยิ้มพร้อมพูดว่า **“ผมไม่สูบบุหรี่ และผมไม่ยอมให้ผู้โดยสารสูบในรถผมครับ”**

การขึ้นภาษีบุหรือนะครับไม่ได้ทำร้ายคนจนอย่างทีคิด

ประธานาธิบดี อินโดนีเซีย ลงนามในกฎระเบียบที่กำหนดให้ของบุหรือนะครับ จำเป็นต้องมีภาพเตือนผู้บริโภค และสั่งห้ามการใช้คำว่า รสอ่อน รสเบา หรือ Mild และ Light ในการโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์ยาสูบ บริษัทผู้ผลิตยาสูบมีเวลา 18 เดือนในการเพิ่มรูปภาพเตือนบนของยาสูบตามกฎระเบียบดังกล่าว

อย่างไรก็ตาม กฎระเบียบใหม่นี้ จะยังคงอนุญาตให้มีการโฆษณาบุหรือนะครับเกือบทุกรูปแบบ และยังไม่เข้มงวดเท่ากฎระเบียบในหลายประเทศทางตะวันตกและตลาดเอเชีย ขณะที่กลุ่มเกษตรกรผู้ปลูกยาสูบและบริษัทผู้ผลิตยาสูบในอินโดนีเซีย ซึ่งเป็นประเทศหนึ่งที่มีอัตราการสูบบุหรี่สูงที่สุดในโลก ได้คัดค้านกฎระเบียบดังกล่าว

ที่มา : หนังสือพิมพ์แนวหน้า คอลัมน์ Health News หน้า 17 วันที่ 13 มกราคม 2556

บุณคือน ประภาศทักดิบบุหรี “ทริก” ง่ายๆ ที่อยากบอกต่อ



“ถ้ามีการจัดประกวดการสูบบุหรีหมักของโลก ผมขอถามคู่แข่งนิดเดียวว่า เวลาอาบ น้ำสูบบุหรีมัย ถ้าตอบว่าไม่เคยกลับบ้านไปเลย ไม่ใช่คู่แข่งผมละ แต่ถ้าบอกว่า “เคย” ก็ค่อยมาคุยกันใหม่”

ประสบการณ์การเลิกบุหรี

จากท่านสมศักดิ์ เกียรติสุรนนท์ ประธานรัฐสภา

ที่ผมกล้าทำอย่างนั้น ผมกำลังจะเล่าให้ฟังว่า ผมเริ่มอย่างไร? ผมเริ่มสูบบุหรี ตอนนั้นอายุ 11 ปี เรียนอยู่ชั้น ป.5 โรงเรียนชนบทในต่างจังหวัด ย้อนไปเมื่อ 47 ปีที่แล้ว คนที่สูบบุหรีจะถูมองว่า เป็นฆาตกร เป็นสิ่งที่เลวร้าย ในสมัยนั้นนะ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก ๆ จะคิดอย่างนั้น

ผมติดบุหรี ขนาดที่ว่าตอนกลางคืนต้องหาที่สูบ และสถานที่สูบในตอนนั้น ก็จะเป็นบริเวณไหล่ทางริมถนนลาดยางกับเพื่อน ๆ 5 - 6 คนก็จะนั่งสูบกัน เพราะว่าถ้าสูบเวลากลางวันจะมีคนเห็น เราไม่อยากให้ใครรู้ ก็ต้องหลบ ๆ แอบ ๆ สูบสถานที่ที่จะไปสูบกันก็จะบริเวณวัดป่า ตรงโคนต้นไม้ เพราะวัดป่าต้นไม้จะเยอะ บางครั้งต้องไปสูบบนต้นไม้ ทั้งที่รู้ว่ามันไม่ดีแต่ก็ยังทำ เรียกว่าติดบุหรีตั้งแต่ ป.5

นับจากนั้น ก็สูบมาเรื่อย ๆ ต้องบอกว่าวันไหน สูบบุหรี 3 ของนี้ถือว่าผิดปกติ ที่ผิดปกติเพราะว่าน้อยไป เวลาออกไปไหน ผมจะถามผู้ติดตามว่า เขาบุหรีติดมากี่ซอง ถ้าบอกว่า 3 - 4 ของ จะไม่ค่อยสบายใจ แต่ถ้าบอกว่าพกมา 6 - 7 ของนี้วันนั้นสบายใจละ

ผมสูบประมาณ 5 - 6 ของ ความถี่ในการสูบ ถ้าไม่พูดถึงไฟแช็ค ผมต้องขอไม้ขีดไว้สองก้าน ทาไม่ต้องสองก้าน เพราะว่าจะกันพลาดไว้หนึ่งก้าน คือจุดที่เดียวแล้วไม่ต้องจุดอีกทั้งวัน แล้วทั้งวันก็จะอยู่ในท่าคิบบุหรีตลอดเวลา เวลาทานข้าวก็จะคิบบัวมือหนึ่ง ตักข้าวมือหนึ่ง ทำนี่ตลอด คือกินข้าวไป สูบบุหรีไป เรียกว่ากินข้าวแกล้มบุหรีเลยก็ว่าได้





ผมไม่สูบบุหรี่มี อยู่ 2 เวลา คือ เวลา นอน กับเวลาอาบน้ำ ผมจะบอกให้ว่า เวลาไหน ที่คนสูบบุหรี่มีความสุขที่สุด คือตอนนั่งห้องน้ำ (สุขา) นี่เป็นอะไรที่สุขที่สุดสำหรับการสูบบุหรี่เลย “ผมถึงถามว่า ใครบ้างที่สูบบุหรี่เวลาอาบน้ำ ถ้ามี คนนั้นค่อยมาทำแข่งกับผม เพราะว่าบางครั้งผมยัง ผิดธรรมชาติ ติดบุหรี่มีบางครั้งที่เวลาอาบน้ำยังสูบบุหรี่ด้วย ถ้าใครที่หยุดสูบตอนอาบน้ำก็แพ้ตั้งแต่ยังไม่ลงแข่งแล้ว

ผมสูบอยู่อย่างนี้คือ ตั้งแต่อายุ 11 ปี ถึง 44 ปี เป็นระยะเวลา 33 ปี สูบบุหรี่วันละ 5 - 6 ซอง

จนมาอายุ 44 ปี จึงตัดสินใจ ที่ตัดสินใจ เลิก ไม่ได้มีคนขอให้เลิก มันเกิดความรู้สึกเอง ว่า มันมีความจำเป็นแล้วทำไมเราจะต้องมาทำตัว เป็นคนที่สังคมนักเกียจ มีอยู่ครั้งหนึ่งไปสนามบิน ดอนเมืองเขาจัดให้อยู่ห้อง VIP ไม่ชอบ ออกมา ยืนตากแดดอยู่ข้างนอกเพื่อสูบบุหรี่ ผมจำได้มีอยู่ ครั้งหนึ่ง ผมเดินออกไปสูบบุหรี่นอกตัวอาคาร คือ ระหว่างที่จอดรถเดินไปตัวอาคารมีผู้หญิงสูงวัย คนหนึ่งมองผมด้วยสายตาที่ผมสัมผัสได้ว่า ผมถูก เขียดหยามอย่างแรง ผมเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ของคนที่มองผม มันจึงเป็นแรงบันดาลใจให้ผมได้ ทบทวนว่า มันคงถึงเวลาเลิกแล้ว ไม่เอาแล้ว

ตอนที่ตัดสินใจ ก็มานั่งคิดเหมือนกัน เคย ได้ยินมาว่าบางคนติดวันละ 2 - 3 ซอง เขายังเลิก ไม่ได้เลย แล้วเราจะใช้วิธีไหน อย่างเราต้องบอก ว่า “โคตรติดบุหรี่” จะเลิกอย่างไร มีคนแนะนำ ให้ ค่อยๆ ลด คงไม่เข้าท่า เอาถ้าจะเลิกทั้งที ก็ “หัก ดิบ” ไปเลย

ขณะนั้น ไกลวันเกิดพอดี ปีนั้นจัดที่บ้านเกิด อ.ชุมแพ จ.ขอนแก่น มีคน มาประมาณสัก 300 คน เป็นเพื่อน ๆ นักการเมืองที่ชี้ ๆ กันทั้งนั้น ตอนนั้นเป็นผู้ แทนแล้วผมเป็นตั้งแต่ อายุ 28 ปี มาจนถึงปัจจุบัน 30 ปีแล้ว ทุกคนก็จะรู้ว่าเรา สูบบุหรี่ เพราะฉะนั้น กระเช้าของขวัญส่วนใหญ่ 80 เปอร์เซ็นต์ ก็จะเป็นบุหรี่ โดย เฉพาะยี่ห้อที่ผมสูบคือ 555 คิดว่าน่าจะเปิดร้านค้าได้เลยทีเดียว

พอเค้าเชิญผมขึ้นไปกล่าวบนเวที ผมพูดปิดท้ายด้วยการ ว่า **“วันเกิดปีนี้ ผมขออนุญาต มอบของขวัญที่มีค่าที่สุดให้กับตัวเอง โดยที่ผมเองสามารถมอบให้กับ ตัวเองได้ ด้วยการเลิกสูบบุหรี่ นับตั้งแต่วันที่นี้เป็นต้นไป”** พอผมพูดจบ เสียงปรบ มือดังกึกก้อง เสียงตบมือดังกึกก้อง คนแค่สามร้อยคน แต่เสียงปรบมือดังอย่างกับ คนเป็นหมื่น ๆ คน เพราะแต่ละคนจะรู้ซึ่งถึงกิตติศัพท์ในการสูบบุหรี่ของผม พวกเขาดีใจมาก เป็นสิ่งที่พวกเขาคิดไม่ถึงว่าผมจะกล้าประกาศเลิกบุหรี่

ที่ผมทำอย่างนี้เพราะอะไร ผมรู้ว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร ผมได้ ประกาศออกสู่สาธารณชนแล้ว ถ้าผมเลิกไม่ได้ โดยคุณภาพะของผมแล้ว ถ้าผมทำ ไม่ได้ มันก็ “หมา” เลยนะครับ มันเป็นการกดดันตัวเอง และเตือนตัวเองว่า ถ้าเรา ทำไม่ได้อย่างที่พูด “หมา” นะ

ช่วงเวลา 3 เดือน มันทรมาณมากครับ รู้กันดีว่าวงการการเมือง คือ เหล่า บุหรี่ต้องมี ได้กลิ่นบุหรี่เนี่ย โห้ย หอม ต้องหักห้ามใจ เป็นช่วงต้องต่อสู้กัน มีบ้างที่ ลืมด้วยความเคยชิน พอเพื่อนวางบุหรี่ ไฟแช็ค ผลอหิบบโดยไม่รู้ตัว พอได้ครึ่งทาง เฮ้ยไม่ได้ “หมานะเว้ย” บอกกับตัวเอง

หยุดหจิดอยู่สามเดือน พอเราทำได้ เราบอกได้เต็มปากว่า **“กูชนะมึงแล้ว”**

ต้องบอกว่า ไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ เช็กทุกปี ผมคิดว่าผมโชคดีที่เลิกมัน ได้ ไม่มีอะไรที่ไม่ดีเลยเมื่อเลิกบุหรี่ อยากจะฝากถึงคนที่สูบบุหรี่ว่า อยากรูวาลีก แล้วมันดีอย่างไร? ก็ลองเลิกดูแล้วจะรู้ว่ามันดีอย่างที่ผมบอกหรือไม่ แล้วจะรู้ว่า เลิกมันได้แล้วมันมีค่ากับตัวเองขนาดไหน สำหรับผมรู้แล้วครับ!

“วัด พระสงฆ์ ที่ปลอดภัย”

วัดในสังคมไทยปลอดภัยหรือไม่? พระสงฆ์ไม่สูบบุหรี่มีไหม? ตอบได้ว่ามี และมีมานานแล้ว ใครทำให้พระคุณเจ้าท่านสูบบุหรี่ ดิตบุหรี่ การสูบบุหรี่ของพระคุณเจ้ามีอยู่สองแบบคือ หนึ่งติดบุหรี่ปีก่อนมาบวช บวชเพื่อศึกษาเรียนรู้ แต่ก็ยังสูบบุหรี่อยู่ สอง มาติดหลังจากบวชแล้ว ทำโมจะแก้ไขได้ ?

กรณีทีก่อนบวชได้ติดบุหรี่ปีก่อนแล้ว ในปัจจุบันจะหาวัดที่ยอมให้ผู้ติดบุหรี่ปีก่อนมาบวชได้ยากขึ้น ถ้าระหว่างที่บวชอยู่สูบบุหรี่ ท่านจะถูกให้ย้ายวัดหรือไม่ก็ต้องสึก เพราะผิดกติกาวัด กรณีที่บวชแล้วมาติดอันนี้ต้องโทษญาติโยม เมื่อก่อนศาสนพิธีทั้งหลายจะบอกว่าเวลาที่ต้อนรับพระสงฆ์ที่มาถึง จะมีน้ำ หมากพลู บุหรี่ปีก่อนต้อนรับ และปัจจัยไทยธรรมที่ถวายก็มักจะนิยมมีบุหรี่ปีก่อนด้วย แต่ปัจจุบันคนนึกถึงสุขภาพมากขึ้นจึงไม่มีใครถวายบุหรี่ปีก่อนอีก เพราะเหมือนถวายยาพิษ จะเป็นการทำบาปมากกว่าเป็นการทำบุญ

วัดเป็นผู้นำเป็นศูนย์กลางการเผยแผ่คุณธรรมความดี ดังนั้นพระสงฆ์ในวัดจึงต้องทำเป็นตัวอย่าง ด้วยการงดเลิกสิ่งเสพติดบุหรี่ปีก่อนได้ วัดหลายวัดได้มีข้อห้ามบุหรี่ปีก่อนที่สวนโมกขพลาราม วัดธารน้ำไหลของหลวงปู่พุทธทาส วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ไม่รับผู้คนที่ติดบุหรี่ปีก่อนเข้าบวชและเมื่อบวชแล้วจะไม่มีสิ่งเหล่านี้ วัดสวนแก้วของพระพยอม กัลยาโณ เรื่องบุหรี่ปีก่อนว่าไม่เห็นจะยาก ปล่อยให้หลุดจากปากก็เลิกได้แล้ว แต่ทำไมคนถึงกลับไปสูบบุหรี่อีก มีเรื่องในชีวิตของหลวงปู่ปัญญากับพระสงฆ์ในสมัยที่ท่านยังออกตระเวนเทศน์อยู่ทางปักข์ได้ท่านเล่าไว้ในหนังสืออธิษฐานใจเลิกเหล้าเลิกบุหรี่ปีก่อนว่า

“ที่วัดชลประทานมีพระองค์หนึ่งได้ไปประชุมที่นครศรีธรรมราชด้วยกัน เสร็จประชุมแล้วหลวงปู่ก็ต้องเดินทางไปเทศน์ที่พัทลุงและสงขลา พระองค์นั้นก็ขอไปด้วย ท่านก็ว่าไปได้ไม่เป็นไร แต่พอนั่งด้วยกันครู่เดียวก็ล้วงยามเอานูหรือออกมาสูบบุหรี่แล้ว หลวงปู่เลยคิดจะสอนให้เลิกบุหรี่ปีก่อนได้ จึงเตือนไปว่า “คุณนี่ทำไมต้องสูบบุหรี่ สูบบุหรี่เพื่ออะไร ถ้าไม่สูบบุหรี่จะได้ไหม? พระองค์นั้นมองหน้า ทำท่าเคืองๆ แต่แกก็สูบบุหรี่ปีก่อนนั้นลงกระโถนไป แล้วบอกว่าไม่สูบบุหรี่ก็ได้ หลวงปู่ก็บอกว่า พุดจริง ๆ นา อย่าพุดเล่น ๆ ก็รับปากว่าตกลงกันเป็นสัญญา ท่านก็รับปากเรื่อยมา ระหว่างที่นั่งรถไปพระองค์นั้นนั่งหลับตาซึบไปตลอด หน้าดำซีดเขียว หลวงปู่ถามเป็นใจมั่งมหา หมั่นหมอนอยากเต็มทนแล้ว หลวงปู่บอก อยากก็เอาลักซิดใหม่ มีอยู่ในยามเขากวาย ไม่ได้ ๆ เสียสัญญา สัญญาต้องเป็นสัญญา เลยไม่ได้สูบบุหรี่อีก เทียนนั้นหลวงปู่ปัญญาต้องพาตระเวนเทศน์เดือนกว่า ในที่สุดไม่สูบบุหรี่อีกเลย” ทำอย่างไรจะให้พระที่ติดบุหรี่ปีก่อนมีสัญญาใจเลิกได้เช่นนี้



ได้มีโอกาสเห็นกติกาสงฆ์ของวัดญาณเวศกวัน จึงอยากนำมาถ่ายทอดให้เป็นตัวอย่าง ให้ได้รู้ว่าวัดของท่านพระพรหมคุณาภรณ์นั้นท่านมีกติกาวัดดังนี้

“กติกาสงฆ์วัดญาณเวศกวันพระสงฆ์แห่งวัดญาณเวศกวันได้ประชุม และพร้อมใจกันประมวลข้อปฏิบัติ ที่ได้ประพฤติก้นสืบมา และซึ่งเห็นสมควรวางลงเป็นกติกาสงฆ์สำหรับพระภิกษุสามเณร แล้วได้นำเสนอขอความเห็นชอบ ดังนี้ ๑. พร้อมเพรียงกันทำกิจประจำ ตรงเวลา ดังนี้ ทำวัตรเช้า ๕.๐๐ น. ทำวัตรค่ำ ๑๘.๓๐ น. ฉันทเช้า ๗.๓๐ น. ฉันทเพล ๑๐.๔๕ น. ๒. ฉันทรวมกันที่หอฉันเท่านั้น ไม่นำอาหารมาฉันที่กุฏิ เว้นแต่อาพาธหรือมีเหตุจำเป็น ๓.พระใหม่เข้าเรียนในชั้นวันละ ๒ คาบ คือ เข้า ๙.๔๕ – ๑๐.๔๕ น. ป้าย ๑๔.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.และฝึกจิตตภาวนาอีก ๑ คาบ คือ ๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น. ๔. ไม่สูบบุหรี่ หรือสิ่งเสพติด ไม่ว่าชนิดใด ๆ ๕. ไม่นำโทรศัพท์เคลื่อนที่ (โทร.มือถือ) หรือโทรศัพท์ส่วนตัวมาใช้ในวัด

ปัจจุบันหลายวัดตื่นตัวในการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่เป็นวัดปลอดภัย ดังเช่นวัดพระบรมธาตุวรวิหาร และวัดอื่น ๆ อีกหลายวัด เป็นเรื่องดีที่เดินถูกทางแล้ว ถ้ายังทำอยู่ก็จะเกิดโลกวิษยะ โลกดิเตียน วัดนี้พระคุณเจ้ายังสูบบุหรี่อยู่อีก ที่อื่นรักษาสภาพอนามัย ให้เข้าถึงจิตอันปลอดภัย สว่าง สงบ พบหนทางเบื้องต้นแห่งความสุขสงบ อันเกิดจากการไม่สูบบุหรี่ ปลอดภัยหมดแล้ว โฉนเลยจะยังอนุรักษ์ให้ดำรงอยู่ได้

ไม่ยากเลยและไม่ยากเกินปฏิบัติ มีหลายวัดทำได้จริงมานานแล้ว จะรออยู่ทำไม มาช่วยกันสร้างวัดให้ปลอดภัยทั้งญาติโยมและพระคุณเจ้าให้บังเกิดขึ้นทุกวัดเถิด ญาติโยมต้องร่วมมือไม่ถวายบุหรี่ปีก่อนวัดทุกวัดพระสงฆ์ทั้งวัดก็ต้องมีกติกาดังเช่นวัดญาณเวศกวัน ที่เป็นวัดปลอดภัย แล้ววัดจะกลับมาเป็นผู้นำของสังคมที่ติดตามปลอดภัยอีกแห่งหนึ่งของสังคมไทยได้เหมือนเดิม ทำเรื่องง่าย ๆ เช่นนี้ก่อนแล้วกัน



● เครือข่ายครูฯ จังหวัดขอนแก่น ได้มีโอกาสต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากโรงเรียนนาเยียบ รัชมิ่งคลาสิกเชก จ.อุบลราชธานี ที่สนใจการดำเนินงานเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่

● ภาพกิจกรรมวันเด็กปี 2556 ทีมงาน The Yellow Bule Fanclub Krabi Fc. ร่วมกับสโมสรฟุตบอลกระบี่ ได้ร่วมออกบู๊ จัดกิจกรรมงานวันเด็กปี 2556 และร่วมรณรงค์การไม่สูบบุหรี่ ให้น้องนำไปบอกต่อที่บ้าน กับคนใกล้เคียง เพื่อนบ้าน สนามกีฬา สังคมที่น่าอยู่และเมืองกระบี่ปลอดควันบุหรี่ ทุกคนสุขภาพดี เมื่อวันที่ 12 มกราคม ณ ลานพระอาทิตย์ องค์การบริหารส่วนจังหวัดกระบี่



ภาควิชาออกแบบนิเทศศิลป์ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ร่วมกับ มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ สถาบันการ์ตูนไทย มูลนิธิเด็ก
ขอเชิญน้องๆ มัธยมปลายและนักศึกษา ส่งผลงานออกแบบสร้างสรรค์เข้าประกวด

โครงการประกวดออกแบบเสื้อยืด หัวข้อ

บุหรี่คือ ยาเสพติด

กติกาการประกวด : ออกแบบลายเสื้อยืด 2 ประเภท

1. กราฟฟิค : รูปวาด การ์ตูน ประกอบกับตัวอักษรได้ เพื่อสื่อสารแนวคิดและความหมายของภาพ
2. สโลแกน : คำพูดที่ ข้อความโดนใจ ด้วยตัวอักษรสวยงาม จัดวางที่โก้

ตัวอย่างแนวคิด :

- บุหรี่ทำลายสุขภาพ : สูบแล้วไม่สวย สูบแล้วป่วย สูบแล้วตาย
- บุหรี่ทำลายชีวิตทางสังคม : สูบแล้วไม่มีคนรัก สูบแล้วไม่มีเพื่อน
- บุหรี่ทำลายเศรษฐกิจ : สูบแล้วเปลืองเงิน สูบแล้วจน

คุณสมบัติผู้สมัคร : นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และ
นักศึกษาระดับปริญญาตรี (ส่งเดี่ยวหรือเป็นทีม ทีมละไม่เกิน
3 คน) สามารถส่งได้ทั้ง 2 ประเภท ไม่จำกัดจำนวนชิ้นงาน
หมดเขตส่งผลงาน วันที่ 29 มีนาคม 2556

ประกาศผล : เดือนเมษายน 2556 ทาง

WWW.ASHTHAILAND.OR.TH และ WWW.DEKHEALTH.COM

ดาวน์โหลดใบสมัครและรายละเอียดการประกวดที่

WWW.ASHTHAILAND.OR.TH และ WWW.DEKHEALTH.COM

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่

TIDTAG@GMAIL.COM และ WWW.FACEBOOK.COM/TIDTAG

รางวัล :

- รางวัลชนะเลิศ ประเภทละ 1 รางวัล
ทุนการศึกษา 30,000 บาท พร้อมใบประกาศนียบัตร
- รางวัลรองชนะเลิศ ประเภทละ 1 รางวัล
ทุนการศึกษา 20,000 บาท พร้อมใบประกาศนียบัตร
- รางวัลชมเชย ประเภทละ 2 รางวัล
ทุนการศึกษา 5,000 บาท พร้อมใบประกาศนียบัตร
- รางวัลพลัหวทยอดนิยม ประเภทละ 2 รางวัล
ทุนการศึกษา 10,000 บาท พร้อมใบประกาศนียบัตร



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม
สร้างเสริมสุขภาพ



สถาบันการ์ตูนไทย
มูลนิธิเด็ก



LET'S COME
THAILAND COME SOCIETY