



จดหมายข่าวเพื่อการเท่าทันสถานการณ์สุขภาพ
โดย สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ
และ โครงการศูนย์วิชาการ สสส.

39

ฉบับที่ 39 กันยายน พ.ศ.2554

เมื่อ “ทุกข์” จึงต้อง ร้องงง

ตรวจจับสารพัดภัยผู้บริโภค

- ภัยร้ายที่มากับ “อาหาร”!
- ผากท้องกับ “อาหารถุง” ความเสี่ยงที่ถูกมองข้าม
- ข้าวแค้นไหน? เมื่อปล่อยให้ลูกเข้าร้านเกม
- กินของอร่อยให้ปลอดภัย ต้องห่างไกล “สารก่อการร้าย”



Hi5 Hiso

นพ.พินิจ พ้าอำนวยผล

สำนักงานพัฒนา
ระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

สิทธิผู้บริโภคไทยเดินทางไปถึงไหน?

ต้นคิด

2



จดหมายข่าว “ต้นคิด” รายเดือน

เจ้าของ

สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ
ที่ปรึกษา

นพ.พินิจ พ้าอำนวยผล
เบญจมาภรณ์ จันทรพัฒน์

ข้อมูลจาก

หน่วยประสานวิชาการ สำนักงานพัฒนาระบบ
ข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

บรรณาธิการ

อภิัญญา ตันทวีวงศ์

ผู้เขียน

สิริกร เด้าภูไทย, ลักษณ์นัท สุวรรตนานนท์

รูปเล่ม

วัฒน์สินธุ์ สุวรรตนานนท์

สนับสนุนโดย

โครงการศูนย์วิชาการ
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ
ห้อง A3 ชั้น 3 อาคาร 4 PLUS Building
เลขที่ 56/22-24 ซ.งามวงศ์วาน 4 ถ.งามวงศ์วาน
ต.บางเขน อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อ และ สมัครสมาชิก

ตู้ ปณ.126 ปณ.คลองจั่น 10240
โทรศัพท์ 02-668-2854 โทรสาร 02-241-0171

ข้อมูลทั้งหมดจากชุดสื่อ “ต้นคิด” สืบค้นได้
จาก เว็บไซต์สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูล
ข่าวสารสุขภาพ www.hiso.or.th หรือ
www.hiso.or.th/hiso/tonkit

พิมพ์ที่ บริษัท ทิควี จำกัด

เชื่อว่าทุกคนอาจเคยประสบปัญหาการละเมิดสิทธิจากการ
บริโภค โดยเฉพาะปัญหาจาก **“สินค้าไม่ปลอดภัย”** อย่าง
อาหาร ยา เครื่องสำอาง หรือเครื่องมือ ฯลฯ ซึ่งล้วนแต่เป็นผล
มาจากผู้ผลิตหรือผู้ประกอบการขาดความรับผิดชอบและไม่มี
จรรยาบรรณ

แม้ว่าที่ผ่านมา **สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครอง
ผู้บริโภค** (สคบ.) ได้ทำหน้าที่พิทักษ์รักษาและคุ้มครองสิทธิ
ผู้บริโภค และใช้มาตรการทางกฎหมายบังคับให้ผู้ผลิตหรือ
ผู้ประกอบการต้องรับผิดชอบต่อข้อพิพาทความเสียหายที่เกิดจาก
สินค้าไม่ปลอดภัยต่อชีวิต ร่างกาย สุขภาพอนามัย และจิตใจ
ตาม **พ.ร.บ.ความรับผิดชดเชยความเสียหายที่เกิดขึ้นจาก
สินค้าไม่ปลอดภัย พ.ศ.2551**

ทว่า ปัญหาการเอาเปรียบผู้บริโภคยังคงเกิดขึ้นอยู่เป็น
เนืองนิจและมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้นด้วย องค์กรพัฒนาเอกชน
อย่างมูลนิธิเพื่อผู้บริโภคและภาคประชาชนจึงพยายามผลักดันให้
เกิด พ.ร.บ. องค์กรอิสระเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อให้
ผู้บริโภคได้รับการคุ้มครองและดูแลกรณีถูกละเมิดสิทธิเกิดขึ้น
ได้จริงและเห็นเป็นรูปธรรม

“ต้นคิด” จึงจับสถานการณ์ปัญหาจากการบริโภคไทย โดย
เฉพาะกลุ่มสินค้าที่ไม่ปลอดภัยมาเปิดประเด็น **เมื่อ “ทุกข”
จึงต้อง “ร้อง”** เผยข้อมูลประเด็นปัญหาที่ผู้บริโภคมักได้รับ

ผลกระทบและมีการร้องเรียนไปยังสำนักงานคณะกรรมการ-
คุ้มครองผู้บริโภค

“วิถีเสี่ยง” และ **“วิถีสุข”** ฉบับนี้นำเสนอสาระสำคัญที่
ผู้บริโภคควรรู้ไว้ เพื่อมิให้ต้องเจ็บป่วยจาก “อาหาร” หนึ่งใน
ปัจจัยสี่ที่ทุกคนต้องบริโภคกันอยู่ทุกวัน อย่าง **ภัยร้ายที่มากับ
“อาหาร”! และ พากท้องกับ “อาหารถูก” เรื่องเสี่ยงภัยที่
อย่ามองข้าม** รวมถึงเคล็ดลับในการเลือกซื้ออาหารอย่างมี
คุณภาพในบทความเรื่อง **กินของอร่อยให้ปลอดภัย ต้องห่าง
ไกล 5 สารตกค้าง**

อีกปัญหาที่ยังคงแรงต่อเนื่องจากต้นคิดฉบับที่ผ่านมาใน
วิถีเสี่ยง ระวังไหม? เมื่อปล่อยลูกเดินเข้าร้านเกม เพื่อเป็น
ข้อมูลกระตุ้นเตือนให้พ่อแม่และผู้ปกครอง ตลอดจนทุกภาคส่วน
ในสังคมช่วยกันดูแลและเฝ้าระวัง เพราะปัญหาเหล่านี้กำลัง
รุนแรงขึ้นทุกขณะ และเชื่อว่าไม่มีใครอยากให้อนาคตของสังคม
ต้องวนเวียนอยู่ในวงจรอบายมุขออนไลน์

จนถึงทุกวันนี้ เป็นเวลากว่า 10 ปีแล้ว ที่องค์กรพัฒนา
เอกชนและภาคประชาชนที่เคลื่อนไหวในประเด็นสิทธิ
ผู้บริโภค ต่างเฝ้าจับวันถอยหลังให้ พ.ร.บ. องค์กรอิสระ
เพื่อการคุ้มครองผู้บริโภคเกิดขึ้นจริง

เพื่อประชาชนไทยได้รับการคุ้มครองสิทธิอย่างที่เราควร
เป็นเสียที **ต้นคิด**

ถ้า “อาหาร” คือ ยาพิษ?
ภัยเสี่ยงที่ผู้ประกอบการต้องระวัง!

เป็นโชคดีของคนไทยที่แผ่นดินไทยเป็นผืนดินอันอุดมสมบูรณ์ไปด้วยข้าว ผักสด และผลไม้นานาพันธุ์ รวมถึงแหล่งโปรตีนที่หลากหลายจนเรียกได้ว่า ประเทศไทยเป็นแหล่งผลิตอาหารที่สำคัญแห่งหนึ่งของโลกเลยทีเดียว

ถึงกระนั้น คนไทยจำนวนไม่น้อยโดยเฉพาะคนในเมืองต้องพึ่งพาอาศัยการผลิต “อาหาร” จากแหล่งอื่นๆ ที่ห่างไกลออกไป ในขณะที่ “ความสดและใหม่” เป็นปัจจัยที่สำคัญในการเลือกอาหารทุกประเภทของผู้บริโภค

ดังนั้น ผู้ผลิตจำนวนไม่น้อยที่เลือกใช้กลวิธีอันเป็น “เล่ห์ร้าย” โดยนำสารเคมีภัณฑ์นานาชนิดเข้ามาใช้ในระบบการเก็บรักษาอาหาร โดยมีได้คำนึงถึงความปลอดภัยของผู้บริโภค และสารปนเปื้อนบางชนิดเป็นอันตรายต่อสุขภาพรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต ซึ่งจากการศึกษาวิจัยผลกระทบต่อสุขภาพจากสารปนเปื้อน โดยกรมอนามัย ชี้ว่า ในแต่ละปีมีผู้ป่วยจากการบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อนเพิ่มมากขึ้น รวมถึงผู้เสียชีวิตจากกรณีดังกล่าวก็มีสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้นด้วยเช่นกัน

เมื่อวิถีชีวิตประจำวันทุกคนในฐานะ **“ผู้บริโภค”** ไม่อาจหลีกเลี่ยงจากอาหารปนเปื้อนสารพิษ การแสวงหาความรู้ เพื่อให้ชีวิตหลีกเลี่ยงพิษภัยจากอาหารให้มากที่สุด จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่จะช่วยผ่อนภัยร้ายจากหนักให้เบาบางลงได้บ้าง

เรื่องราวที่จะนำเสนอใน “ต้นคิด” ต่อไปนี้ เป็นเรื่องพิษภัยจากอาหารที่บริโภคกันอยู่ทุกวัน และนานาสารพัดปัญหาที่ผู้บริโภคถูกเอาเปรียบจากผู้ผลิต ล้วนเป็นเรื่องราวใกล้ตัวที่ผู้บริโภคไม่ควรพลาด... 





เมื่อ “ทุกข์” จึงต้อง “ร้อง”

ยาหมดอายุ อาหารกระป๋องมีสารอันตรายปนเปื้อน สารตะกั่วปนเปื้อนในของเล่นเด็ก ยาสีพ่นมีส่วนประกอบที่เป็นสารเคมีอันตราย บ้านใหม่ที่ไม่ได้มาตรฐาน หรือซื้อรถป้ายแดงแต่อุปกรณ์ไม่ได้มาตรฐาน ฯลฯ

สารพันปัญหาเหล่านี้เป็นเพียงเสี้ยวหนึ่งของวิบากกรรมที่ทุกคนในฐานะ “ผู้บริโภค” ต่างมีโอกาสพบเจอได้อยู่เสมอ เนื่องจากเป็นเรื่องใกล้ตัวและเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน

โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดจาก “สินค้าไม่ปลอดภัย” ซึ่งหลายกรณีกลายเป็นประเด็นฟ้องร้องยืดเยื้อและหลายกรณีกลายเป็นข้อพิพาทระหว่างประเทศ ไม่ว่าจะเป็นกรณีประเทศสหรัฐอเมริกาไม่ให้นำเข้าของเล่นเด็กจากประเทศจีน เนื่องจากมีสารตะกั่วปนเปื้อนในปริมาณสูง หรือกรณีห้ามการนำเข้านมผงผสมสารเมลามีน หรือปัญหารถยนต์ที่ไม่ได้มาตรฐานและไม่ปลอดภัยในการขับขี่ จนเคยเป็นข่าวว่าเจ้าของยอมทุบรถเพื่อเรียกร้องให้บริษัทผลิตรถยนต์รับผิดชอบ

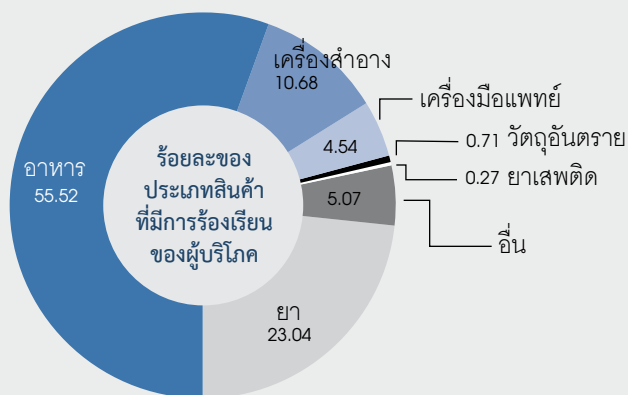
ทว่า ที่ผ่านมา มิใช่ทุกกรณีที่ผู้บริโภคจะออกมาเรียกร้อง ด้วยเห็นว่าการเรียกร้อง “สิทธิ” เป็น

เรื่องที่ยุ่งยากและซับซ้อน ที่สำคัญคือ ผู้บริโภคส่วนใหญ่มองไม่เห็นทางที่จะได้รับประโยชน์หรือสามารถแก้ปัญหาใดๆ ได้ ผู้บริโภคจำนวนมากจึงทำได้เพียงพรวดพราด และจบด้วยวลียอดนิยม “ข้างมันเถอะ” และคนอีกจำนวนไม่น้อยที่ไม่เคยทราบเลยว่า ผู้บริโภคมีสิทธิอันชอบธรรมที่ต้องได้รับการคุ้มครองจากปัญหาการถูกเอาเปรียบจากผู้ผลิตหรือการบริการที่ขาดความรับผิดชอบและไร้ศีลธรรม

การละเมิดสิทธิผู้บริโภคจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่ประชาชนและภาครัฐต้องช่วยดูแลและปกป้องสิทธิของตนเอง หากได้รับสินค้าหรือการบริการใดๆ ที่ไม่เป็นธรรม

สินค้าอันตรายที่อยู่ใกล้ตัว

กลุ่มสินค้าไม่ปลอดภัยที่ผู้บริโภคร้องเรียนต่อคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค เมื่อปี 2553 โดย 3 อันดับแรก แทบไม่น่าเชื่อว่าเป็นสินค้าบริโภคและอุปโภคกันทุกวัน อันดับที่ 1 คือ อาหาร ร้อยละ 55.52 โดยมีจำนวนการร้องเรียนมากถึง 629 เรื่อง อันดับที่ 2 ยา ร้อยละ 23.04 จำนวน 259 เรื่อง และอันดับที่ 3 เครื่องสำอาง ร้อยละ 10.68 จำนวน 120 เรื่อง



ที่มา : คำนวนจากตารางสถิติร้องเรียนของสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ปีงบประมาณ 2553

5 สิทธิของผู้บริโภค กระทบกับการละเมิด

“สิทธิของบุคคลซึ่งเป็นผู้บริโภคย่อมได้รับความคุ้มครองทั้งนี้ตามกฎหมายบัญญัติ”

นี่คือสิทธิของผู้บริโภคที่กฎหมายบัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญ พ.ศ.2540 และในปี 2541 มีการแก้ไขพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ.2522 โดยบัญญัติถึงสิทธิของผู้บริโภคไว้ 5 ประการ

1. สิทธิที่จะได้รับข่าวสารรวมทั้งคำพรรณนาคุณภาพที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการโฆษณาหรือการแสดงฉลากตามความเป็นจริงและปราศจากพิษภัยแก่ผู้บริโภค ตลอดจนสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการอย่างถูกต้องและเพียงพอที่จะไม่หลงผิด ในการซื้อสินค้าหรือรับบริการโดยไม่เป็นธรรม
2. สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกหาสินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะเลือกซื้อสินค้าหรือรับบริการโดยความสมัครใจของผู้บริโภค และปราศจากการชักจูงอันไม่เป็นธรรม
3. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ โดยมีสภาพและคุณภาพได้มาตรฐานเหมาะสมแก่การใช้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต ร่างกาย หรือทรัพย์สิน ในกรณีใช้ตามคำแนะนำหรือระมัดระวังตามสภาพสินค้าหรือบริการนั้นแล้ว
4. สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำสัญญา ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับข้อสัญญาโดยไม่ถูกเอาเปรียบจากผู้ประกอบการธุรกิจ
5. สิทธิที่จะได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย เมื่อมีการละเมิดสิทธิของผู้บริโภค ตามข้อ 1-4 ดังกล่าว



ตารางแสดงประเด็นที่มีการร้องเรียนจากผู้บริโภค
ประจำปีงบประมาณ 2553

ลำดับ	กรณีร้องเรียน	ปีงบประมาณ 53 (ครั้ง)	รายละเอียด
1	โฆษณาอาหาร	160	โฆษณาเกินจริง โฆษณาได้รับอนุญาตหรือไม่
2	การขายยา	114	ขายยาโดยไม่ขออนุญาต ขายยาโดยไม่มีเภสัชกร ขายยาหมดอายุ ยาชุด
3	โฆษณายา	82	โฆษณาเกินจริง โฆษณาได้รับอนุญาตหรือไม่
4	ฉลากอาหาร	75	ฉลากไม่ระบุ ว.ด.ป.ที่ผลิต/หมดอายุ ฉลากไม่มีเลขสารบบอาหาร
5	เครื่องดื่ม	75	เครื่องดื่มไม่มี อย. เครื่องดื่มสกปรก
6	ร้านค้า ห้างสรรพสินค้า	65	จำหน่ายสินค้าหมดอายุ ไม่มีคุณภาพ ข้นรา
7	นม (เช่น นมยูเอชที นมผง)	51	นมเสียก่อนหมดอายุ นมมีสารปนเปื้อน ส่งผลคุณภาพ
8	เครื่องสำอาง	44	เครื่องสำอาง ส่งผลคุณภาพ มีสารอันตราย
9	ผลิตภัณฑ์ เสริมอาหาร	37	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารปลอม ไม่มีเลขสารบบอาหาร
10	น้ำดื่ม	34	น้ำดื่มไม่มี อย. น้ำดื่มสกปรก ส่งผลคุณภาพ

ที่มา : ผลการดำเนินการเรื่องร้องเรียน ศูนย์เฝ้าระวังและรับเรื่องร้องเรียนผลิตภัณฑ์สุขภาพ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

จริงหรือหลอก? ปัญหาใหญ่ของผู้บริโภค

ปี 2553 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ระบุว่า ประเด็น
ปัญหาที่ผู้บริโภคร้องเรียนกันมากที่สุด คือ การโฆษณาอาหาร มีการ
ร้องเรียนจำนวน 160 ครั้ง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการโฆษณาเกินจริง และไม่แน่ใจ
ว่าการโฆษณาได้รับอนุญาตถูกต้องหรือไม่ (ดังตาราง)

อีกปัญหาที่สำคัญ คือ การละเมิดสิทธิด้านความปลอดภัยจากการใช้
สินค้า ซึ่งมีประชาชนเป็นจำนวนมากร้องเรียน ทั้งการขายยาและการโฆษณา
สรรพคุณยา โดยจำแนกเป็นกรณีการขายยามีจำนวน 114 ครั้ง เป็นการขาย
โดยไม่ขออนุญาต ขายยาโดยไม่มีเภสัชกร และการขายยาหมดอายุ ส่วน
กรณีการโฆษณายามีจำนวน 82 ครั้ง เป็นการโฆษณาเกินจริง หรือไม่แน่ใจ
ว่าการโฆษณาได้รับอนุญาตอย่างถูกต้องหรือไม่

เป็นที่สังเกตได้ว่า กรณีที่มีการร้องเรียนส่วนใหญ่เป็นกลุ่มสินค้าบริโภค
และอุปโภคที่ไม่ปลอดภัยจากสารแปลกปลอมปนเปื้อน สินค้าหมดอายุ และ
การโฆษณาสรรพคุณเกินจริง อาทิ ฉลากอาหาร เครื่องดื่ม นม เครื่องสำอาง
น้ำดื่ม และอาหารเสริม

ปัญหาการละเมิดสิทธิจากการบริโภกดังกล่าว เป็นประเด็นที่ประชาชน
ในฐานะผู้บริโภคมีสิทธิได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย ตาม
พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค (อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมใน “5 สิทธิ
ผู้บริโภค เกราะป้องกันการละเมิด”)

อ่าน “ฉลากผลิตภัณฑ์” ช่วยคุณได้!

การตัดสินใจซื้อสินค้าแต่ละครั้ง นอกจากราคาและผลิตภัณฑ์อยู่ใน
สภาพที่สมบูรณ์ อีกปัจจัยที่ผู้บริโภคต้องให้ความสำคัญคือ เครื่องหมาย อย.
ซึ่งเป็นเครื่องหมายความปลอดภัยที่ผ่านการตรวจสอบจากสำนักงาน
คณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และการอ่านฉลากก่อนซื้อทุกครั้งจะช่วย
ให้มีข้อมูลที่ถูกต้องในการตัดสินใจซื้อสินค้ามากขึ้น



ฉลากที่ติดอยู่บนสินค้าทุกประเภทต้องมีรายละเอียดภาษาไทยครบถ้วน อาทิ แสดงประเภทอาหาร เลขสารบบ ในกรอบเครื่องหมาย ออย. ชื่อ และที่ตั้งสถานที่ผลิต ปริมาตรหรือน้ำหนักสุทธิ และสังเกตวันเดือนปีที่ผลิตหรือวันหมดอายุ

อย่างไรก็ตาม เอกสารการซื้อขายสินค้าและบริการเป็นหลักฐานสำคัญที่ต้องเก็บไว้ เพื่อใช้ในกรณีที่มีปัญหาจากผลิตภัณฑ์หรือการบริการ อาทิ ฉลากสินค้า หลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าปริมาณและคุณภาพไม่เป็นไปตามมาตรฐาน ใบเสร็จรับเงิน หรือกรณีเอกสารการโฆษณาสินค้าหรือบริการ

ปัญหาการเอาเปรียบผู้บริโภคในสินค้าที่ปลอดภัย อาจเป็นประเด็นที่ภาครัฐและประชาชนบางส่วนละเลยและนิ่งเฉย เพราะมองว่าเป็นเรื่องยุ่งเหยิง ทว่าจุดดำเล็กๆ เหล่านี้เปิดช่องทางการกระทำผิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า และรุนแรงมากขึ้น ดังนั้น การลุกขึ้นเพื่อเรียกร้องสิทธิเมื่อถูกละเมิดจึงเป็นเสมือนหน้าที่ที่ทุกคนในฐานะ “ผู้บริโภค” พึงกระทำเป็นอย่างยิ่ง **สู้ๆ**

ทำอะไร เมื่อถึงคราวต้อง “ร้องทุกข์”

ผู้ร้องเรียนจะต้องเตรียมเอกสารหลักฐานให้พร้อม เพื่อนำมาใช้ประกอบการกับการบันทึกเรื่องเรียน ดังนี้

กรณีร้องเรียนเรื่องบ้าน ที่ดินจัดสรร และอาคารชุด (เอกสารทั้งหมดให้ถ่ายสำเนา 5 ชุด)

1. บัตรประจำตัวประชาชน/บัตรประจำตัวข้าราชการ
2. ทะเบียนบ้านผู้ร้องเรียน
3. ที่อยู่ที่สามารถติดต่อกับผู้ประกอบการ
4. หนังสือจอง สัญญาจอง สัญญาจะซื้อขาย
5. เอกสารโฆษณา ภาพถ่าย (ถ้ามี)
6. ใบเสร็จรับเงิน เอกสารรับเงินเรียงลำดับการชำระค่างวด
7. หนังสือ จดหมายโต้ตอบระหว่างผู้ร้องเรียน กับผู้ประกอบการ (ถ้ามี)
8. เอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น สำเนาโฉนดที่ดิน สำเนาหนังสือรับรอง ทะเบียนนิติบุคคล เป็นต้น

9. เตรียมไปรษณียบัตร จำนวน 1 แผ่นพร้อมกรอก ชื่อ-ที่อยู่ของผู้ร้องเรียน
10. เตรียมอาคารแสดงมภ์ จำนวน 30 บาท

วิธีการยื่นเรื่องร้องเรียน

ผู้บริโภคยื่นเรื่องร้องเรียนที่สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (กรุงเทพฯ) หรือ คณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคประจำจังหวัดในจังหวัดที่อาศัยอยู่ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้ร้องเรียนกรอกรายละเอียด ในแบบบันทึกคำร้องเรียนพร้อมแนบเอกสาร (เอกสารลงชื่อรับรองสำเนาทุกฉบับ) มอบให้เจ้าหน้าที่
2. ผู้ร้องเรียนกรอกรายละเอียด ในแบบหนังสือมอบอำนาจ (มอบอำนาจให้ สคบ. ดำเนินการแทนผู้ร้อง) พร้อมติดอากรแสตมป์จำนวน 30 บาท
3. กรณีผู้บริโภคไม่สามารถ

ร้องเรียนด้วยตนเองได้ ผู้มา
ร้องเรียนแทนจะต้องมีหนังสือ
รับรองมอบอำนาจจาก
ผู้บริโภค (พร้อมติดอากร-
แสตมป์ จำนวน 30 บาท)
นำมายื่นต่อ
เจ้าหน้าที่ด้วย





ภัยร้ายที่มาถึง “อาหาร”!

ทุกวันเราต้องบริโภคอาหารในปริมาณมากน้อยแตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็น “กินเพื่ออยู่” หรือ “อยู่เพื่อกิน” สิ่งที่สำคัญคือ **อาหารที่รับประทานอยู่ทุกวันเป็นอาหารที่มีคุณภาพและปลอดภัยจริงหรือไม่?**

จากการเฝ้าระวังความปลอดภัยด้านอาหาร โดยกระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่ปี 2546 เป็นต้นมา พบว่า อาหารที่มีเชื้อโรคหรือสารปนเปื้อน เป็นสาเหตุให้เกิดการเจ็บป่วยและนำไปสู่การเสียชีวิต โดยอาการของโรคพบได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว อย่างโรคอุจจาระร่วงเป็นอาการเจ็บป่วยระยะสั้นที่พบได้บ่อย ในปี 2553 มีรายงานป่วย 1.3 ล้านราย และเสียชีวิต 42 ราย ส่วนการก่อผลกระทบในระยะยาว มักเกิดจากการบริโภคอาหารที่มีสารพิษเจือปนเป็นเวลานาน จนเกิดการสะสมอย่างโรคมะเร็ง ซึ่งมีรายงานเสียชีวิตปีละ 60,000 ราย

ดังนั้น แทนที่ร่างกายจะได้ประโยชน์จากอาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละมื้อ อาหารกลับเป็นสิ่งที่บั่นทอนและนำโรคร้ายมาอย่างไม่ทันรู้ตัว

สารปนเปื้อนในอาหาร : ภัยแฝงที่พ้องระวัจ

สารปนเปื้อนเป็นสารพิษที่แทรกซึมอยู่ในอาหารที่รับประทาน สารพิษบางชนิดแสดงอาการป่วยแบบเฉียบพลัน อาทิ ท้องเสียรุนแรง คลื่นไส้ หายใจไม่ออก เป็นอัมพาต และอาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต และสารพิษบางชนิดอาจมิได้แสดงอาการทันทีที่รับประทานอาหารปนเปื้อน แต่การรับสารพิษสะสมอย่างต่อเนื่อง เมื่อร่างกายไม่อาจต้านทานได้จึงแสดงอาการของโรค

โดยเฉพาะคนที่ต้องฝากท้องไว้กับอาหารถุงหรืออาหารปรุงสำเร็จมี โอกาสเสี่ยงเพิ่มมากขึ้น ทั้งจากเชื้อจุลินทรีย์ที่อยู่ในอาหาร การใช้สารเคมีที่

เป็นอันตราย รวมถึงกระบวนการผลิตที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดสารพิษปนเปื้อนและเกิดจุลินทรีย์ก่อโรค

ส่วนคนที่ชอบซื้ออาหารหรือขนมประเภทใช้น้ำมันทอด สิ่งที่ต้องระวังคือการนำน้ำมันเก่ามาใช้ในการทอดซ้ำหลายครั้ง ซึ่งทำให้เกิด “สารโพลาร์” สะสมในร่างกาย และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง เนื่องจากในตับและปอด แต่สถานการณ์ดังกล่าวมีแนวโน้มดีขึ้น จากการสุ่มตรวจการใช้น้ำมันทอดซ้ำ ในปี 2552 และ 2553 โดยกระทรวงสาธารณสุข พบว่า สัดส่วนการปนเปื้อนมีลดลง โดยปี 2552 มี ร้อยละ 5.58 เหลือ ร้อยละ 4.76 ในปี 2553 (ดังตาราง)

อาหารอันตรายเพิ่มขึ้น!

แม้ว่าการสาธารณสุขของไทยมีแนวโน้มดีขึ้นจากอดีตเป็นอย่างมาก ทว่า จากการสำรวจอาหารในท้องตลาด เมื่อปี 2551-2553 โดยศูนย์ปฏิบัติการความปลอดภัยด้านอาหาร กระทรวงสาธารณสุข พบว่า สารปนเปื้อนในอาหารมีสัดส่วนเพิ่มมากขึ้น โดยปี 2551 พบ ร้อยละ 0.69 เพิ่มเป็น ร้อยละ 1.91 ในปี 2553

ที่มาของสารปนเปื้อนในอาหารเกิดขึ้นได้จากหลายแหล่งและหลายสาเหตุ ทั้งเกิดขึ้นตามธรรมชาติ อย่างเช่น สารอะฟลาทอกซิน (Aflatoxin) ซึ่งพบมากในถั่วลิสงและเมล็ดพืชที่ขึ้น เป็นสารที่เกิดจากเชื้อรา *Aspergillus* spp. หรือจุลินทรีย์เชื้อรา Aspergillus spp. หรือจุลินทรีย์เชื้อรา Aspergillus spp. ที่มักพบในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผัก เครื่องเทศ ไข่ และผลิตภัณฑ์นม ซึ่งเป็นเชื้อโรคชนิดเดียวกับที่พบในมูลคนและมูลสัตว์ นอกจากนี้ แหล่งที่มาจากธรรมชาติอาจพบสารพิษจากเห็ดบางชนิดด้วย



ส่วนสารอันตรายปนเปื้อนที่เกิดจากเทคโนโลยีและมีผู้คนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน อาทิ ยาฆ่าแมลง และปุ๋ยเคมี รวมไปถึงสารเคมีที่เจือปนในอาหาร อย่างสารกันบูด สารกันเหิน ฟอรัมาลีน สารกันรา และสารฟอกขาว ที่ช่วยยืดอายุการเก็บอาหารให้นานขึ้น และมีหน้าตาที่น่ารับประทานมากขึ้น แต่สารพิษเหล่านี้เป็นที่มาของโรคต่างๆ และทำให้อายุของผู้บริโภคสั้นลง

3 อันกับ สารพิษอันตรายที่ต้องจับตา!

ศูนย์ปฏิบัติการความปลอดภัยด้านอาหาร เผยผลสำรวจอาหารในท้องตลาด เมื่อปี 2551-2553 โดยสุ่มตรวจสอบสารปนเปื้อน 10 ชนิด และจุลินทรีย์ก่อโรคในอาหาร พบว่า สารปนเปื้อนที่เพิ่มมากขึ้นจนน่าวิตกมี 3 ชนิดคือ

อันดับ 1 คือ จุลินทรีย์ก่อโรค เพิ่มขึ้นถึง 19 เท่า ปี 2552 พบ ร้อยละ 1.19 เพิ่มขึ้น ร้อยละ 19.66 ในปี 2553 (ดังตาราง)

อันดับ 2 สารอะฟลาทอกซิน จาก ร้อยละ 0.46 ในปี 2552 เพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 10.20 ในปี 2553 ซึ่งเป็นสารพิษที่เกิดจากเชื้อรา และไม่สามารถทำลายด้วยความร้อนสูง เมื่อรับประทานเข้าไปจะตกค้างที่ตับทำให้เกิดเป็นมะเร็งตับ

อันดับ 3 สารเร่งเนื้อแดง จาก ร้อยละ 0.17 ในปี 2552 เพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 3.10 ในปี 2553 ซึ่งนิยมใส่ลงอาหารสดประเภทเนื้อสัตว์ ส่งผลให้เกิดอาการมือสั่น กล้ามเนื้อกระตุก ปวดศีรษะ และหัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ที่สำคัญคือ เป็นสารพิษที่อันตรายมากในกลุ่มคนที่เป็นโรคหัวใจ โรคลมชัก และโรคเบาหวาน

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างสุขภาพ เมื่ออาหารไม่ปลอดภัยและมีสารพิษปนเปื้อน อาหารก็ไม่ต่างไปจากยาพิษที่ย้อนกลับมาทำลายสุขภาพอย่างน่าสะพรึงกลัวที่สุด 

ตารางแสดงผลการสุ่มตรวจสอบสารปนเปื้อน 10 ชนิด และจุลินทรีย์ก่อโรคในอาหารของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (ตามตัวชี้วัดระดับจังหวัด) ปีงบประมาณ พ.ศ.2551-2553

สิ่งปนเปื้อน	ปี 2551 ข้อมูลจาก 68 จังหวัด			ปี 2552 ข้อมูลจาก 39 จังหวัด			ปี 2553 (9 เดือน) ข้อมูลจาก 50 จังหวัด		
	จำนวนที่ตรวจ	จำนวนที่ปนเปื้อน	ร้อยละที่ปนเปื้อน	จำนวนที่ตรวจ	จำนวนที่ปนเปื้อน	ร้อยละที่ปนเปื้อน	จำนวนที่ตรวจ	จำนวนที่ปนเปื้อน	ร้อยละที่ปนเปื้อน
1. สารเร่งเนื้อแดง	2,660	22	0.83	3,530	6	0.17	646	20	3.10
2. บอแรกซ์	91,668	222	0.24	51,287	89	0.17	29,648	57	0.19
3. สารฟอกขาว	67,824	58	0.09	39,998	2	0.01	23,337	12	0.05
4. ฟอรัมาลีน	63,029	209	0.33	34,872	132	0.38	21,492	125	0.58
5. สารกันรา	71,120	195	0.27	36,660	90	0.25	23,462	93	0.4
6. ยาฆ่าแมลง	157,594	2,437	1.55	70,407	1,599	2.27	45,584	1,216	2.67
7. น้ำมันทอดซ้ำ	ไม่มีรายงาน			430	24	5.58	1,323	63	4.76
8. อะฟลาทอกซิน				439	2	0.46	637	65	10.20
9. กรดแอสซาร์				ไม่มีรายงาน			82	3	3.66
10. กรดน้ำส้ม							25	2	8.00
11. จุลินทรีย์ก่อโรค				5,134	61	1.19	6,429	1,264	19.66
รวม	453,895	3,143	0.69	241,888	1,979	0.83	150,598	2,787	1.91



ฝากท้องกับ “อาหารถุง” ความเสี่ยงที่ถูกลมองข้าม

ถกเถียง

10

การซื้ออาหารตามร้านขายข้าวแกงหรือตามตลาด หรือที่เรียกกันว่า “อาหารถุง” กลายเป็นวิถีชีวิตปกติของหลายครอบครัว เพราะทั้งสะดวกและไม่ยุ่งยาก...

ทว่า “ความสะอาดและถูกสุขอนามัย” เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องพิจารณาในการเลือกซื้อ เพราะกว่าจะเป็นข้าวแกงถุงที่วางขายตามร้านค้าริมทาง กระบวนการตั้งแต่การปรุง ภาชนะที่ใส่อาหาร ความสะอาดของคนที่ทำอาหารไปจนถึงคนตักอาหารขายต้องสะอาดและถูกสุขอนามัยทุกขั้นตอน เพราะอาหารเหล่านี้มีโอกาสที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน โดยเฉพาะ “เชื้อแบคทีเรียโคลิฟอร์ม” ตัวการสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคและอาการเจ็บป่วยต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอาเจียน เป็นไข้ ปวดศีรษะ โรคท้องร่วง และอาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

ปัจจุบันสถานการณ์ด้านสุขอนามัยของอาหารในประเทศไทยยังอยู่ในขั้นที่น่าเป็นห่วง เพราะจากการที่กรมอนามัยออกตรวจหาเชื้อโคลิฟอร์มในอาหารที่วางขายในสถานจำหน่ายอาหาร เขตเทศบาลเมือง ใน 4 จังหวัด ได้แก่ น่าน อ่างทอง หนองคาย และระนอง พบว่า จากตัวอย่างอาหาร 476 ตัวอย่าง มีการปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียโคลิฟอร์มมากถึง ร้อยละ 57.14

“ต้นคิด” จึงเก็บสาระสารพัดปัญหาการปนเปื้อนในอาหารถุงมาฝาก เพื่อให้ผู้บริโภคได้พิจารณาระวังภัยก่อนซื้อ...

“อาหารไม่สะอาด” ปัญหาใหญ่ของอาหารถุง

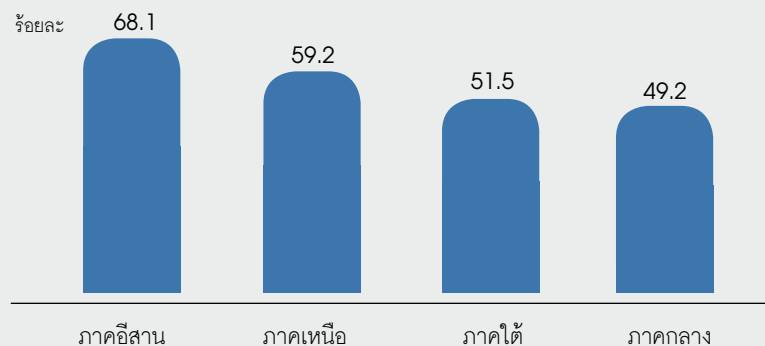
จากการสำรวจวิถีการกินอยู่ของคนเมืองกรุง ปี 2552 โดย สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ ชี้ว่า ปัญหาที่ผู้บริโภคประสบมากที่สุดเมื่อต้องซื้ออาหารตามร้านค้าริมทาง คือ ความไม่สะอาด สิ่งสกปรก สิ่งแปลกปลอม บางครั้งคนปรุงอาหารไม่ล้างมือและแต่งกายไม่สะอาด (ร้อยละ 67.3) รองลงมา คือ อาหารไม่สดและอาหารค้างคืน (ร้อยละ 8.4) และรสชาติไม่อร่อย (ร้อยละ 4.9)

นอกจากนี้ สิ่งแปลกปลอมที่ผู้บริโภคเคยพบในอาหารมากที่สุด คือ เส้นผมหรือขน ร้อยละ 73.6 รองลงมา คือ ฝุ่นหรือก้อนหิน ร้อยละ 36.5 หนัวยาง ร้อยละ 35.6 แมลง ร้อยละ 32 และยังพบเศษอุปกรณ์ทำความ สะอาดอีก ร้อยละ 21.9

อันตราย! อาหารถูกเกินครึ่งมีเชื้อโรคปนเปื้อน

หลายครอบครัวจำเป็นต้องซื้ออาหารมารับประทานเป็นกิจวัตร สิ่งที่น่า เป็นห่วง คือ อาหารที่วางขายตามร้านค้าหรือตลาดเกือบทุกภูมิภาคมีการ ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียโคลิฟอร์มเกินครึ่ง โดยพื้นที่ที่พบมากที่สุดคือ ภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 68.1 รองลงมาคือ ภาคเหนือ ร้อยละ 59.2 ภาคใต้ ร้อยละ 51.5 และภาคกลาง ร้อยละ 49.2 (ดังภาพ)

ภาพแสดงการตรวจพบเชื้อโคลิฟอร์มในอาหารถูกเกินจากเกณฑ์ที่กำหนด จำแนกตามภาค



ที่มา: การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดการปนเปื้อนของอาหารถูกที่จำหน่ายในตลาดประเภทที่ 1 (กรณี ศึกษาอาหารถูกที่จำหน่ายในตลาดประเภทที่ 1 ของ 4 จังหวัด) อ่างใน วารสารสุขาภิบาลอาหาร ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 กุมภาพันธ์-พฤษภาคม 2551.

ปัจจัยที่มีผลต่อการปนเปื้อนเชื้อโรคชนิดนี้ที่สำคัญ คือ สถานที่จำหน่าย อยู่ในบริเวณที่ถูกสุขอนามัย ไม่ใกล้แหล่งอาหารดิบ และไม่มีการไล่แมลง โดยจากการสำรวจพบว่า มีร้านค้าที่ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานเกือบทั้งหมด หรือคิดเป็นสัดส่วน ร้อยละ 94.54

“กะทิ” ของอร่อยที่ปนเปื้อนมากที่สุด

อาหารไทยส่วนใหญ่เป็นเมนูที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ ไม่ว่าจะเป็น แกงเขียวหวาน น้ำยากะทิ แกงเผ็ด แกงพแนง รวมไปถึงขนมหวานต่างๆ การซื้ออาหารประเภทกะทิต้องระมัดระวังเชื้อแบคทีเรียโคลิฟอร์มปนเปื้อน

เพราะผลการตรวจหาเชื้อโคลิฟอร์มในอาหารถูกทั่วประเทศ พบว่า อาหารประเภท “กะทิ” มีการปนเปื้อนมากที่สุด ร้อยละ 17.65 รองลงมา คือ อาหารประเภทผัดไม่ใส่กะทิ ร้อยละ 14.08 อาหารประเภทผัดลวกไม่ใส่กะทิ ร้อยละ 12.18

ดังนั้น เพื่อให้มั่นใจถึงความปลอดภัย ก่อนรับประทานควรอุ่นอาหารให้ ร้อนก่อน โดยเฉพาะอาหารประเภทแกงกะทิและผัด เพราะความร้อนจะ สามารถช่วยฆ่าเชื้อโรคได้เป็นอย่างดี

สำรวจคนขายผักกัก ก่อนคิดซื้ออาหาร

พ่อค้าแม่ค้าที่ตักอาหารขายเป็นอีกสาเหตุที่ทำให้เกิดการปนเปื้อน เชื้อแบคทีเรียโคลิฟอร์มในอาหาร ซึ่งจากการที่กรมอนามัยสำรวจสุขอนามัย ของผู้ตักอาหารขายทั่วประเทศ พบว่า คนขายอาหารกว่า ร้อยละ 93.7 ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน เนื่องจากแต่งกายไม่สะอาด ไม่มีหมวกคลุมผมหรือ ผ้ากันเปื้อน มือและเล็บไม่สะอาด

อีกปัจจัยที่ต้องคำนึงในการเลือกซื้ออาหารถูก คือ ลักษณะการจำหน่าย ที่ถูกสุขลักษณะ อาทิ มีการอุ่นอาหาร มีภาชนะคลุมอาหาร และใช้อุปกรณ์ ตักอาหาร ทว่า พฤติกรรมเหล่านี้กลับเป็นสิ่งที่ผู้ขายส่วนใหญ่ไม่ ให้ความสำคัญ โดยกรมอนามัยชี้ว่า มีผู้ขายกว่า ร้อยละ 90.97 ไม่ผ่านเกณฑ์ มาตรฐาน

หากจะเลือกซื้ออาหารกลับบ้านมือต่อไป ใส่ใจพิจารณาก่อนซื้อและ พิจารณากับอาหารที่กำลังจะรับประทาน

คงไม่คุ้มแน่...หากป่วยจนนอนแหว เพราะวิธีชีวิตแบบด่วนๆ



ชั่วร้ายแค่ไหน?

เมื่อปล่อยให้ลูกเข้าร้านเกม



พ่อแม่และผู้ปกครองจำนวนมากที่วางใจให้ลูกเดินเข้าร้านเกม โดยไม่เคยรู้ว่ามีย่านเกมน้ำเสียจำนวนมากเป็นสถานที่ที่บ่มเพาะเด็กๆ เข้าสู่สังเวียนการเป็น “นักพนันรุ่นใหญ่” ด้วยการเรียนรู้การเล่นพนันออนไลน์และอบายมุขในรูปแบบใหม่ๆ

เป็นที่ทราบกันดีว่า ร้านอินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่ให้บริการสื่อความบันเทิงรูปแบบอื่นๆ ด้วย จากการสำรวจพบว่า ร้านอินเทอร์เน็ตที่เปิดให้บริการเกมออนไลน์มีมากถึง ร้อยละ 70.4 เกมคอมพิวเตอร์หรือเกมออฟไลน์ ร้อยละ 48.1 และให้บริการอื่นๆ เช่น เกมเพลย์สเตชัน ร้อยละ 16.1 ดังนั้น จึงไม่น่าแปลกใจเลยว่า เด็กที่เข้าไปใช้บริการส่วนใหญ่ใช้เทคโนโลยีเพื่อความบันเทิงมากกว่าการหาข้อมูลความรู้

ที่น่าเป็นห่วงคือ กลุ่มเป้าหมายของร้านประเภทนี้ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นักศึกษาถึง ร้อยละ 84.1 รองลงมาคือ ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานลูกจ้างเอกชน

จะเกิดอะไรขึ้น... ถ้าขนาดของสังคมกำลังวนเวียนอยู่กับเกม การพนัน และอบายมุขแบบออนไลน์

ร้านเกม “หลุมหลบภัย” ของวัยรุ่น

ในยุคที่ร้านเกมผุดขึ้นมากมายและหาง่ายกว่าร้านขายของชำ โดยเฉพาะในเขตเมืองใหญ่อย่างกรุงเทพฯ ร้านค้าประเภทนี้จึงกลายเป็นสถานที่พบปะสังสรรค์ของกลุ่มเด็กและเยาวชนจำนวนมาก โดยมีร้านเกมจำนวนไม่น้อยที่กลายเป็นแหล่งบ่มเพาะพฤติกรรมที่เลวร้ายทั้งยาเสพติดและการพนัน

ข้อมูลจากสำนักงานวัฒนธรรมแห่งชาติ ในปี 2553 ชี้ว่า ร้านเกมที่จดทะเบียนกับสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (สวช.) มีจำนวนทั้งสิ้น 42,853 ร้าน เฉพาะในพื้นที่กรุงเทพฯ มีมากถึง 7,375 แห่ง และต่างจังหวัด 35,478 แห่ง โดยปัญหาที่พบในร้านเกมมีทั้งปัญหาการทะเลาะวิวาท การพนัน การมั่วสุมเสพยาเสพติด จำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายในร้าน และการมั่วสุมทางเพศ

นอกจากนี้ ร้านค้าประเภทนี้ยังเป็นพื้นที่หลบภัยของเด็กหนีเรียน และได้ให้บริการแก่เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี และ 18 ปี เข้าใช้บริการเกินช่วงเวลาที่กำหนดไว้

สร้าง “ร้านเกมสีขาว” ลดพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชน

การดูแลสอดส่องการให้บริการร้านเกมเป็นหนึ่งในมาตรการที่ภาครัฐต้องดำเนินการอย่างเข้มงวด โดยกระทรวงวัฒนธรรมกำหนดให้ร้านค้าประเภทนี้ต้องจดทะเบียนขอใบอนุญาตประกอบกิจการร้านเกม และมีข้อปฏิบัติตามกฎกระทรวงประกอบพระราชบัญญัติภาพยนตร์และวีดิทัศน์ พ.ศ.2551 คือ ต้องติดตั้งกล้องวงจรปิดภายในร้าน มีการจัดส่วนพื้นที่อย่างเหมาะสม ห้ามจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การควบคุมไม่อนุญาตให้เยาวชนเล่นในช่วงเวลาที่กำหนด เป็นต้น โดยขอความร่วมมือจากร้านเกมทั่วประเทศให้ปฏิบัติตาม เพื่อร่วมกันสร้าง “ร้านเกมสีขาว” ให้แก่เด็กและเยาวชนไทย

เป็นเรื่องน่ายินดีที่ผู้ประกอบการร้านเกมกว่า ร้อยละ 98 ทั่วประเทศต่างขานรับนโยบายดังกล่าว โดยเริ่มต้นจากแนวคิดการเปลี่ยนผู้ประกอบการร้านเกมไปสู่การเป็นผู้ประกอบการทางสังคม (Social Enterprise) ที่มีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อเด็กและเยาวชนให้มากขึ้น เพื่อให้เยาวชนได้ใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย

ประเด็นที่ผู้ประกอบการเสนอแนะเพิ่มเติมคือ ต้องการให้หน่วยงานรัฐเผยแพร่ข้อมูลด้านกฎหมายและอบรมสื่อด้านบวกให้กับผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อ

ช่วยกันดูแลและควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของเยาวชนให้เหมาะสม และเป็นไปในทางที่สร้างสรรค์

ประเด็นเยาวชนไทยกับเกมและการพนันออนไลน์ รวมถึงการสำรวจร้านอินเทอร์เน็ตในประเด็นที่น่าเสนอในข้างต้น เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยโครงการการศึกษามาตรการและแนวทางดำเนินการสนับสนุน เพื่อพัฒนาร้านเกมสีขาวให้เป็นแหล่งเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนในสังคมสมัยใหม่ ภายใต้มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์

เป้าหมาย คือ การเตรียมพัฒนาความร่วมมือระหว่างเจ้าของร้านเกมตัวอย่างและจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายสู่ภาครัฐ ในการเปิดพื้นที่ให้เกิดร้านเกมสีขาวมากขึ้นทดแทนร้านเกมผิอันเป็นแหล่งบ่มเพาะพฤติกรรมเลวร้ายให้แก่เยาวชนไทย 





กินของอร่อยให้ปลอดภัย ต้องห่างไกล “สารก่อการร้าย”

อาหารที่ดูสดใหม่และสะอาดเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกซื้อโดยเฉพาะอาหารสดและอาหารแห้ง แต่บางครั้งอาหารที่ดูดี สด และน่ารับประทาน กลับแฝงมากับอันตรายที่ทำร้ายสุขภาพเพราะสารพิษปลอมปน

วิถีสุข ฉบับนี้นำเสนอกลวิธีของพ่อค้าแม่ขายในท้องตลาดที่แอบใช้ “สารเคมี” เจือปนในอาหาร ซึ่งเป็นสารพิษต้องห้ามสำหรับการบริโภค ทว่าจากการตรวจสอบคุณภาพและสารเคมีปนเปื้อนโดยกระทรวงสาธารณสุข กลับพบว่า เป็นเรื่องที่น่าตกใจอย่างยิ่งเพราะสารอันตรายเหล่านี้เป็นที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย ซึ่งอาหารที่ปนเปื้อนเหล่านี้คือ ต้นเหตุแห่งโรคร้ายต่างๆ ที่จะตามมา...

5 สารตกค้างที่ก่อระวิ

1. สารเร่งเนื้อแดงในเนื้อหมู

ผู้บริโภคส่วนใหญ่เข้าใจว่าเนื้อหมูที่ดีต้องสีแดงสดและมีไขมันน้อย แต่ทราบหรือไม่เนื้อหมูปนเปื้อนนั้นอาจเจือปนด้วย “สารเร่งเนื้อแดง” ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

สารเร่งเนื้อแดงเป็นสารเคมีกลุ่มเบต้าอะโกนิสต์ (Beta-agonist) เช่น ซาลบูตามอล (Salbutamol) และคลินบูเทอรอล (Clenbuterol) ซึ่งปกติใช้เป็นยารักษาโรคหอบหืดในคนและสัตว์เท่านั้น

ทว่า เจ้าของฟาร์มสุกรจำนวนไม่น้อยที่ลักลอบนำสารชนิดนี้มาใช้ผสมอาหารเลี้ยงหมู เพื่อเพิ่มเนื้อแดงและลดไขมันตามความต้องการของตลาดและผู้บริโภค

กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศห้ามนำสารเคมีในกลุ่มนี้ปนเปื้อนในอาหารโดยเด็ดขาด เนื่องจากเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค ทำให้เกิดอาการมือสั่น กล้ามเนื้อกระตุก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นเร็ว เป็นตะคริว คลื่นไส้ อาเจียน มีอาการทางประสาท รวมถึงมีผลกระทบต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

2. สารกันรา

สารกันรา หรือบางครั้งเรียกว่าสารกันบูด เป็นสารเคมีที่เป็นกรดชื่อว่า “กรดซาลิซิลิก” โดยพ่อค้าแม่ค้านิยมนำมาใส่ในอาหารประเภทอาหารแห้ง และพริกแกง เพื่อป้องกันเชื้อรา หรือนำมาใส่น้ำผักและผลไม้ดอง เพื่อให้ผักผลไม้ดูสดใหม่อยู่เสมอ

กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้สารเคมีชนิดนี้เป็นสารต้องห้ามในการบริโภค เพราะอาจเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิต โดยสารนี้จะทำลายเซลล์ในร่างกาย ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ และหากบริโภคในปริมาณมาก จะทำลายเยื่อหุ้มกระเพาะอาหารและลำไส้ และหากสะสมในเลือดถึง 25-35 มิลลิกรัมต่อเลือด 100 มิลลิตร จะมีอาการอาเจียน หูอื้อ มีไข้ ความดันโลหิตต่ำจนช็อค และเสียชีวิตได้

3. สารฟอกขาว

สารฟอกขาวเป็นสารเคมีที่นิยมใช้กันในท้องตลาดอย่างแพร่หลาย เพื่อให้วัตถุดิบสีขาว ชิงฝอยสีไม่ดำคล้ำ ผลไม้สีไม่ดำคล้ำ ผ่าชีร์หรือเครื่องในวัวขาวสะอาด หรือทำให้ทุเรียนกวานสีเหลืองใสดูน่ารับประทาน

สารฟอกขาวหรือสารกลุ่มซัลไฟด์มีหลายชนิด บางชนิดเป็นสารเคมีที่นิยมใช้ในอุตสาหกรรมการผลิตอาหารหลายประเภทโดยใช้เป็นสารกันเสียเพื่อป้องกันและยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ ใช้เป็นสารกันเหี่ยว เพื่อป้องกันการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันของไขมันในอาหารที่จะทำให้เกิดการเหม็นหืน

นอกจากนี้ คุณสมบัติที่สามารถยับยั้งปฏิกิริยาการเปลี่ยนแปลงเป็นสีน้ำตาล ทำให้ผู้ค้าบางรายลักลอบนำมาใช้กับอาหาร เช่น ผัก ผลไม้ น้ำผลไม้ น้ำหวานจากพืช และอาหารทะเล พริกแห้ง ปู ปลา และปลาหมึก เป็นต้น

สารฟอกขาวในกลุ่มโซเดียมไฮโดรซัลไฟด์ เป็นสารเคมีที่กระทรวงสาธารณสุขห้ามใส่ในอาหาร เนื่องจากเป็นสารเคมีประเภทร้ายแรงและเป็นอันตรายต่อสุขภาพจนอาจถึงขั้นเสียชีวิต

โดยทั่วไปสารเคมีประเภทนี้จะใช้สำหรับฟอกเหี่ยวและอ่อน หากร่างกายรับสารชนิดนี้เข้าสู่ร่างกายในปริมาณมาก จะไปทำลายวิตามินบี 1 ทำให้หายใจขัด ความดันโลหิตต่ำ ปวดท้อง อาเจียน อูจจาระร่วง ในรายที่มีอาการแพ้อาจเกิดลมพิษ ช็อค หมดสติ และเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะคนที่เป็โรคหอบหืด

4. สารบอแรกซ์

หมูปด ปลาบด ลูกชิ้น ทอดมัน ไส้กรอก ผงวุ้น ผักกาดดอง มะม่วงดอง ฯลฯ อาจเป็นรายการอาหารโปรดของผู้บริโภคจำนวนมากไม่น้อย แต่ก่อนซื้อหรือรับประทานควรสังเกตว่ามีการปนเปื้อน “สารบอแรกซ์” หรือไม่

สารบอแรกซ์ เรียกได้หลายชื่อ อาทิ ประสานทอง ผงกรอบ ผงเนื้อมีสารข้าวตอก ผงกันบูด หรือฟุ้งแซ แท้จริงแล้วชื่อที่กล่าวมาเป็นสารเคมีชื่อว่า โซเดียมบอเรต (Sodium borate) และ โซเดียมเตตราบอเรต (Sodium tetraborate) มีลักษณะไม่มีกลิ่น เป็นผลึกละเอียด หรือผงสีขาว ละลายน้ำได้ดี โดยเป็นสารเคมีที่ใช้ในงานอุตสาหกรรม

ด้วยคุณสมบัติของสารชนิดนี้ทำให้เกิดลักษณะกรอบ หยุ่น และเป็นวัตถุกันเสียได้ ทำให้ผู้ค้าที่ไร้จรรยาบรรณนำมาผสมลงในอาหาร เพื่อให้ความกรอบและหยุ่นของอาหารคงตัวได้นาน หรือบางครั้งอาจนำไปใช้ทำในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เพื่อให้ดูสดตลอดเวลา นอกจากนี้ ร้านค้าบางรายยังแอบนำไปปนกับผงชูรส เนื่องจากลักษณะผลึกคล้ายคลึงกัน

5. สารฟอร์มาลิน

สารฟอร์มาลินหรือสารละลายฟอร์มาลดีไฮด์ หรือเป็นที่รู้จักกันในชื่อ “น้ำยาดองศพ” เป็นสารเคมีประเภทเหลวใส ไม่มีสี แต่มีกลิ่นฉุน ซึ่งเป็นสารเคมีที่ใช้ในการผลิตพลาสติกและสิ่งทอเพื่อรักษาผ้าไม่ให้ย่นหรือยับ หรือใช้ในการเก็บรักษาข้าวสาลีไม่ให้ขึ้นรา

ผู้ประกอบการที่ต้องการให้อาหารสดอยู่เสมอ ไม่เน่าเสียเร็ว ผักผลไม้ไม่เหี่ยว จึงลักลอบใช้สารเคมีชนิดนี้เจือปนลงในอาหาร โดยกระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้เป็นสารอันตรายและห้ามใช้กับอาหารทุกประเภท เนื่องจากสารที่ตกค้างในร่างกายทำให้เกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร และหากสะสมในปริมาณมากจะกลายเป็นสารก่อมะเร็ง

นอกจากสารเคมีที่เจือปนในอาหารที่กล่าวมา ยังมีสารเคมีอีกนับร้อยชนิดที่ผู้ผลิตหรือผู้ประกอบการลักลอบนำมาใช้เจือปนอาหาร เพื่อให้อาหารดูสด สะอาด และน่ารับประทาน ทั้งนี้ เพื่อดึงดูดใจผู้ซื้อและสามารถขายอาหารไม่เน่าเสีย แม้ว่ากระทรวงสาธารณสุขจะพยายามออกตรวจคุณภาพและการปนเปื้อนอย่างสม่ำเสมอ แต่ยังคงพบว่าอาหารมีการปนเปื้อนมากขึ้น และมีกลวิธีที่แยบยลมากขึ้น

ดังนั้น ทุกคนในฐานะผู้บริโภคจึงต้องช่วยกันเฝ้าระวังหรือก่อนเลือกซื้ออาหารต้องสังเกตความผิดปกติของอาหาร หรืออาหารบางประเภทที่ไม่มั่นใจในความปลอดภัยก็ควรหลีกเลี่ยง เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและครอบครัว 



คนต้นคิด

ยกระดับ “วิชาการ” สู่ “แม่แรง” แห่งการพัฒนานโยบายสาธารณะ

uw.ทักษพล ธรรมรังสี ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยปัญหาสุรา ถือเป็นหนึ่งในนักวิชาการแถวหน้าของประเทศ ที่ผ่านประสบการณ์เข้มข้นในฐานะ “ผู้ปฏิบัติ” ในการนำข้อมูลวิชาการไปใช้เป็นองค์ประกอบสำคัญผลักดันให้เกิดนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพที่เท่าทันสถานการณ์

นับเป็นโอกาสดีที่ “คุณหมอเมฆ” ผู้เสนอวาทะอันคมลึกว่า “วิถีของผู้กำหนดนโยบายและนักวิชาการเปรียบได้ดั่งจักรวาลคู่ขนาน” ได้ประมวลประสบการณ์และความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้มาเล่าสู่ผู้สนใจงานพัฒนานโยบายสาธารณะเมื่อเร็วๆ นี้ในหัวข้อ “การใช้ความรู้ในการพัฒนานโยบาย” “ต้นคิด” จึงถือเป็นโอกาสดียิ่งที่จะเก็บเกี่ยวสาระสำคัญมาฝากทุกท่านในวันนี้



“นโยบายสาธารณะ” มีอยู่สักกี่แบบ

แบ่งกว้างๆ ได้สัก 3 แบบ คือ Distributive, Redistributive และ Regulatory

ยกตัวอย่าง เช่น นโยบายว่าด้วยการจัดการกับปัญหาการรับประทานผักและผลไม้ไม่พอนโยบาย 3 แบบที่ว่าจะออกมาในลักษณะที่แตกต่างกันดังนี้

Distributive “แบ่งเค้ก” เช่น การรณรงค์สาธารณะ การแจกวิตามิน การสนับสนุนงานวิจัย ฯลฯ

Redistributive “เอาผลประโยชน์ของคนกลุ่มหนึ่งไปให้อีกกลุ่มหนึ่ง” เช่น การลดภาษีผักและผลไม้ และเพิ่มภาษีที่อาหารกลุ่มอื่น ฯลฯ

Regulatory “การตั้งกฎ” เช่น การห้ามโฆษณา กำหนดเขตห้ามขายอาหารกรอบกรอบ ฯลฯ



การขับเคลื่อนเรื่องนี้ต้องอาศัย ความรู้ในต้นตอ

ผมคิดว่ามีด้วยกัน 3 เรื่อง

เรื่องแรกคือ รู้ในเนื้อหาของนโยบายเรื่องนั้นๆ (Knowing what) คือรู้ว่าเรื่องนี้ทำไมถึง

การแก้ปัญหาต้องมององค์รวมมากๆ ต้องพยายามรู้เขารู้เรา
อีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญ คือ ต้องวิเคราะห์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
เช่น การวิเคราะห์ตามตำแหน่งจุดยืนและอิทธิพล
การวิเคราะห์ตามความสัมพันธ์ การวิเคราะห์ตามบทบาท
บุคลิก มีอำนาจใดบ้าง เป็นต้น

สำคัญ, ในการแก้ปัญหาจะต้องทำอะไร, สามารถทำนาย หรือคาดผลกระทบ
ที่จะเกิดขึ้นทั้งเชิงบวกและลบ และรู้ตัวว่านโยบายที่เสนอนี้ดีกว่าทางเลือกอื่น
อย่างไร

เรื่องที่สองคือ รู้ว่ากระบวนการผลักดันนโยบายต้องทำอะไร
(Knowing how)

เรื่องสุดท้ายคือ รู้ว่าใครบ้างที่เกี่ยวข้อง (Knowing who) เช่น การ
วิเคราะห์ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholder analysis) รู้ว่าจะผลักดันกับใคร
และอย่างไร

ในขั้นตอนต่างๆ ของการผลักดันนโยบายสาธารณะ: คิดว่าเรื่องไหนที่มีความสำคัญมาก

ขั้นตอนหนึ่งที่สำคัญ คือ การตั้งวาระนโยบาย (Policy agenda
setting) ซึ่งเป็นการยกระดับปัญหา จากปัญหาของคนส่วนหนึ่งให้กลายเป็น
ปัญหาของสังคม และเป็นประเด็นของสื่อมวลชน การทำเรื่องนี้ต้องอาศัยการ
รวมกันของ “แม่น้ำ 3 สาย” คือ แม่น้ำปัญหา แม่น้ำนโยบาย แม่น้ำการเมือง
รูปแบบความสัมพันธ์ของคนกับคน องค์กรกับองค์กร บางอย่างปัญหาเป็น
เรื่องที่เกิดขึ้นเหมือนเป็นเรื่องปกติธรรมดา เราต้องพยายามคลิكمิติใหม่ขึ้นมา
และจับตาหาจังหวะอยู่ตลอดเวลาว่า “หน้าต่าง” ทางปากการเมืองเปิดหรือไม่



อีกขั้นตอนหนึ่งที่สำคัญมากเช่นกัน คือ การพัฒนานโยบาย ที่ต้องเสนอหลายๆ ทาง เป็นการพัฒนาทางเลือก เช่น การห้ามโฆษณาขนมเด็กก็ห้ามเลย

🌱 จุดอ่อน หรือ ข้อพิงตระหนักสำหรับนักวิชาการ ในการใช้ข้อมูลเพื่อผลักดันนโยบายคืออะไร

โลกของงานวิชาการกับความเป็นจริงต่างกัน วิชาการเป็นชั้นๆ แข็งตัว แต่ความจริงมันต้องอาศัยการตีความเยอะ การทำงานจึงต้องตีความให้เข้ากันได้ แต่นักวิชาการส่วนใหญ่จะไม่อธิบายใดๆ เลย เราต้องพัฒนาการสื่อสารให้ผู้กำหนดนโยบายเข้าใจได้ง่าย วิธีที่ใช้ได้เสมอ คือ แปลผลกระทบและผลประโยชน์ออกมาให้เห็นเป็นมูลค่า เช่น เอาข้อมูลความสูญเสียจากแอลกอฮอล์ตีค่าออกมาเป็นจำนวนเงิน เป็นต้น

สิ่งที่นักวิชาการพึงตระหนักในการผลักดันนโยบายคือ “ความเป็นกลาง” ทางวิชาการนั้น อาจเป็น “ความแสบแฉ่ว” ในโลกของความเป็นจริง (สีหน้าจริงจัง)

🌱 แล้วฝ่ายผู้กำหนดนโยบาย จากประสบการณ์ที่ทำงานมา มองธรรมชาติของฝ่ายนี้อย่างไร

ผู้กำหนดนโยบาย มี 2 แบบ คือ ตามเหตุตามผลดี รับฟังข้อมูลวิชาการดี สองคือ ขอบใจทีละนิด ส่วนใหญ่จะเป็นแบบนี้ ถ้ามองในแง่บวกเชื่อว่าผู้กำหนดนโยบายเป็นนักเรียนได้โดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว อยู่ที่ว่าเนื้อหาสาระที่นำเสนออยู่ในรูปแบบที่สอดคล้องกับวิถีของเขาหรือไม่ เช่น ถ้านำเสนอข้อมูลเป็นงานวิชาการ หรือหนังสือเล่มๆ เขาไม่สนใจ แต่เมื่อเลือก

สาระสำคัญมานำเสนอแบบเป็นเอกสารบางๆ เช่น ในรูปของซีท มีโอกาสที่จะได้รับความสนใจมากกว่า

ถ้ามองในภาพรวมๆ ผมคิดว่า ผู้กำหนดนโยบายก็เป็นนักเรียนได้ แต่เป็นนักเรียนที่ซี๊ดเกียจและชอบลอกการบ้าน (อมยิ้ม)

🌱 ในสภาพที่เปรียบดัง “จักรวาลคู่ขนาน” เช่นที่ว่ามัน ควรต้องทำอะไร

ต้องผลักดันให้นักวิชาการเข้าใจกระบวนการมากขึ้น และให้ผู้กำหนดนโยบายได้นำวิชาการมาใช้ได้

🌱 มุมมองหรือแนวคิดที่จะช่วยให้นักวิชาการทำงานนี้ได้สำเร็จ มีอะไรบ้าง

มีอยู่หลายเรื่อง เช่น การแก้ปัญหาต้องมององค์รวมมากๆ ต้องพยายามรู้เขารู้เรา อีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญ คือ ต้องวิเคราะห์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น การวิเคราะห์ตามตำแหน่งจุดยืนและอิทธิพล การวิเคราะห์ตามความสัมพันธ์ การวิเคราะห์ตามบทบาท บุคลิก มีอำนาจไบบ้าง เป็นต้น

อีกเรื่องหนึ่งที่เป็นแนวคิดสำคัญ ได้แก่ ทฤษฎีสามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา (ของ ศ.นพ.ประเวศ วะสี) ในฐานะนักวิชาการทำวิชาการก็ทำเป็นการส่วนตัว แต่เมื่อเราใช้ทฤษฎีสามเหลี่ยมมาตี ความสนใจของเราก็ไม่ใช่ของส่วนตัว แต่เกิดเป็นความสนใจร่วมกัน การวิจัยก็มีความร่วมมือ

สุดท้ายการใช้ประโยชน์ก็เป็นการสร้างพลังในพื้นที่ 🌱

สาริตถ์ที่นำร่อง

“สารสนเทศภูมิศาสตร์ทรัพยากรสุขภาพ”



เมื่อวันที่ 5 กันยายน 2554 สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพร่วมกับสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข จัดประชุมชี้แจงการจัดทำข้อมูลสารสนเทศภูมิศาสตร์ทรัพยากรสุขภาพบนอินเทอร์เน็ต ณ โรงแรมดิเอ็มเมอร่า รัชดา โดยมีผู้แทนจากจังหวัดทั้ง 76 แห่ง เข้าร่วมการประชุม

ในการจัดประชุมดังกล่าวได้รับเกียรติจาก **นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา** หัวหน้าผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานเปิดการประชุม และมอบนโยบายเกี่ยวกับการพัฒนาสารสนเทศภูมิศาสตร์ทรัพยากรสุขภาพ เพื่อให้การจัดทำระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ทรัพยากรสุขภาพบรรลุผลสำเร็จได้ด้วยดี

ทั้งนี้ **นายแพทย์ศุภกิจ ศิริลักษณ์** ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ ได้กล่าวชี้แจงถึงประโยชน์ของการพัฒนาระบบข้อมูล และ

นายแพทย์พินิจ ฟาอำนวยผล ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ได้กล่าวชี้แจงถึงแนวทางการพัฒนาระบบและการจัดเก็บข้อมูลด้วยระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ทรัพยากรสุขภาพบนอินเทอร์เน็ตที่ผ่านมา โดยมีพื้นที่จังหวัดนำร่องที่ได้ทดลองใช้ระบบสารสนเทศดังกล่าวมาแล้วมาสาธิตการใช้งาน

นอกจากนี้ ในการประชุมดังกล่าวยังมีการมอบโล่ประกาศเกียรติคุณให้แก่ตัวแทนจาก สสจ.ราชบุรี และ สสจ.ร้อยเอ็ด ซึ่งเป็นพื้นที่จังหวัดนำร่องเพื่อเป็นที่ระลึกถึงความร่วมมือร่วมใจ การเสียสละ และการอุทิศตน เพื่อร่วมพัฒนาระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ทรัพยากรสุขภาพบนอินเทอร์เน็ตในครั้งนี้ด้วย 



ยิ้มก่อนอ่าน

จุดสูงสุด ของชีวิตอยู่ที่ไหน?

คนทุกคนมีความทะเยอทะยานเหมือนกันหมด...
หากต่างกันก็คงเพียงแค่ว่า...ใครจะมากใครจะน้อยกว่ากันเท่านั้น...

ความทะเยอทะยานที่ว่าน่าจะหมายถึง...
ความคิดที่อยากจะนำพาชีวิตไปสู่จุดที่สูงที่สุด...ดีที่สุด
ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็แล้วแต่

บางครั้งความทะเยอทะยานที่ว่า ก็กลายเป็นกิเลส
ที่ทำให้คนเราอยากได้อะไรก็มี
เมื่อได้แล้ว เมื่อมีแล้ว ก็อยากได้ อยากมีอีก ไม่มีความพอดีในชีวิต
ไม่มีคำว่าดีที่สุด...อะไร ๆ ก็ไม่สมบูรณ์แบบสำหรับชีวิตเสียที...

แทนที่ความทะเยอทะยาน
จะช่วยเป็นแรงขับให้ชีวิตเดินทางไปถึงเป้าหมาย...
เป็นยานพาหนะ ที่จะนำพาเราไปสู่ความสำเร็จของชีวิต...

กลับกลายเป็นหอกที่คอยทิ่มแทง ชีวิตให้ทุกข์ทรมาน
ให้เจ็บปวด ให้ชีวิตต้องดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา...

เพราะความอยากที่คอยจะทะยานอย่างไม่มีที่หยุด

ที่มา : <http://variety.teenee.com/foodforbrain/8239.html>

สืบค้นจาก : http://www.hiso.or.th/hiso/ghealth/ghealth6_46.php