

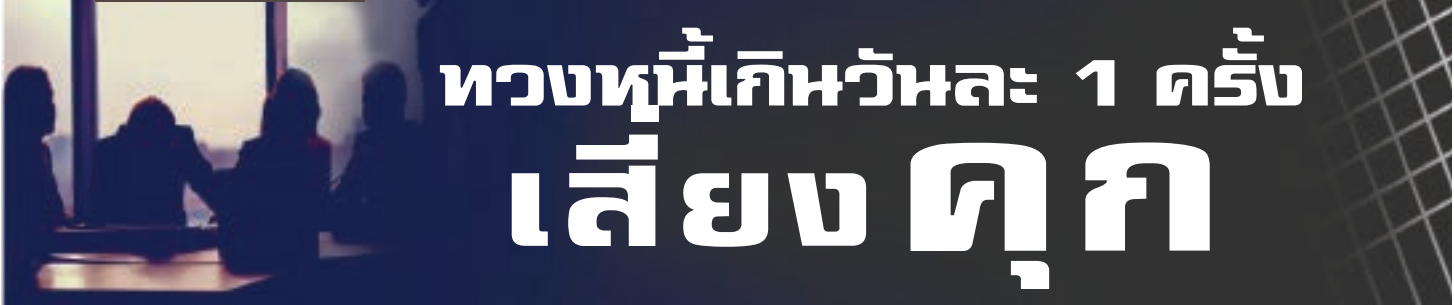


จุลสารนิติศาสตร์

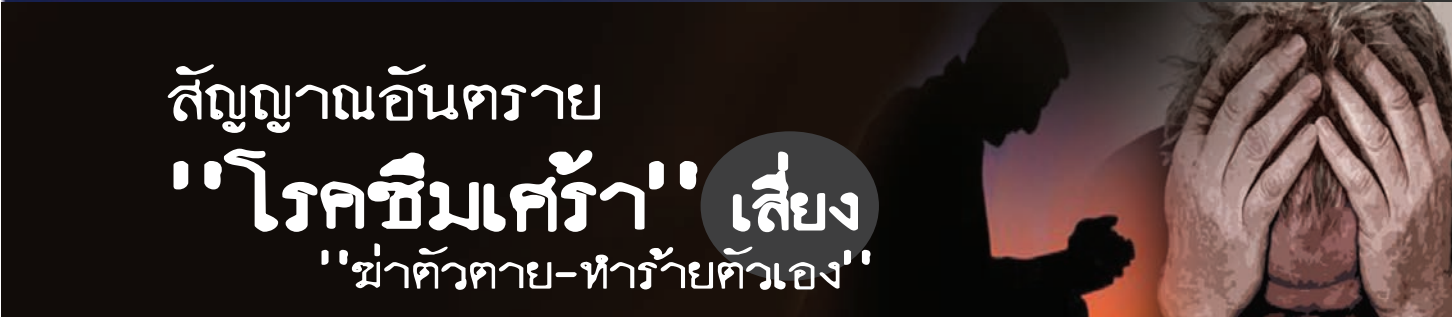
คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
Faculty Of Law Huachiew Chalermprakiet University



เราจะทำเช่นไร...
หากตกอยู่ในภยันตราย
อันเกิดจากสัตว์



ทวงหนี้เกินวันละ 1 ครั้ง
เสี่ยง คุก



สัญญาณอันตราย
"โรคซึมเศร้า" เสี่ยง
"ฆ่าตัวตาย-ทำร้ายตัวเอง"



บริโภค "เครื่องดื่ม"
อย่างไร ไม่ให้ "น้ำตาล" เกิน



ภาพกิจกรรม



จุลสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ปีที่ 13 ฉบับที่ 1 ธันวาคม 2562



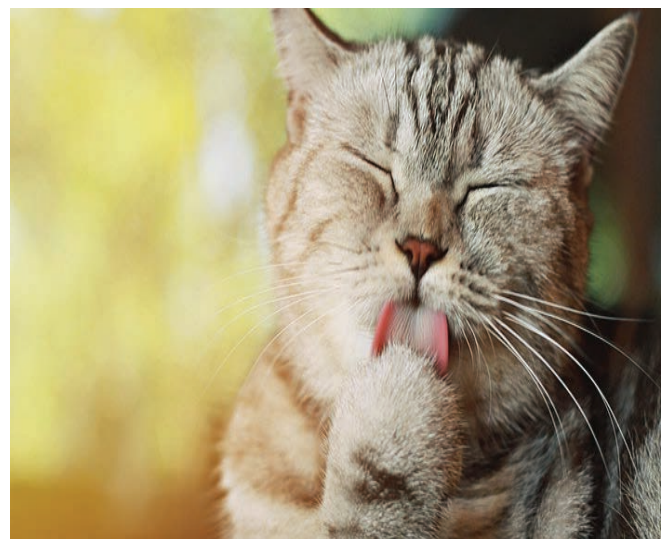
เราจะทำเช่นไร... หากตกอยู่ในภยันตราย อันเกิดจากสัตว์

จากกรณีที่มีสื่อมวลชนเสนอข่าวสุนัข 3 ตัวหลุดออกจากบ้านมารุมขย้ำเด็กน้อยวัยเพียง 4 ขวบ ที่ซึ่งจักรยานเล่นอยู่บริเวณนั้นจนเด็กได้รับบาดเจ็บสาหัสและเสียชีวิตในเวลาต่อมา สร้างความหวาดกลัวให้แก่ครอบครัวที่มีลูกเล็ก ๆ และบรรดาพ่อ แม่ที่ไม่สามารถดูแลลูกของตนได้ตลอดเวลา เหตุการณ์ดังกล่าวเปรียบเสมือนภัยเงียบที่ไม่มีใครคาดคิดซึ่งเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จนกลายเป็นเหตุอันตรายเป็นที่อาจสร้างความสูญเสียให้กับใครก็ได้ที่ต้องประสบเหตุโชคร้ายดังกล่าว อีกทั้งเหตุการณ์เช่นนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในสังคมไทย ดังนั้นหากเราต้องตกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าวหรือพบเห็นเหตุการณ์ดังกล่าวเราจะทำอะไรได้บ้าง



สุนัขที่มีเจ้าของและเจ้าของปล่อยปละละเลยให้สุนัขวิ่งออกมาไล่เห่า ไล่กัดคนถือเป็นภยันตรายที่เกิดจากการปล่อยปละละเลยของเจ้าของสุนัข เป็นการกระทำโดยละเมิดต่อกฎหมายของคนซึ่งเป็นเจ้าของสุนัข ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ดังกล่าวได้แล้ว กฎหมายได้ให้สิทธิแก่เราที่จะสามารถป้องกัน

ตนเองได้ เราสามารถไล่สุนัข ตีสุนัขหรือกระทำการใด ๆ ให้เราพ้นจากภยันตรายที่เกิดจากสุนัข หรือทำยที่สุดเราสามารถฆ่าสุนัขได้หากเกิดความจำเป็นถึงขนาดที่ถ้าเราไม่ดำเนินการดังกล่าวแล้วอาจจะเกิดอันตรายต่อชีวิตเราแทน รวมถึงกรณีหากเราพบเห็นเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับผู้อื่น เราสามารถทำการป้องกันเพื่อให้ผู้อื่นพ้นจากภยันตรายได้เช่นกัน ซึ่งการกระทำความผิดกล่าวในทางกฎหมายจะถือว่าเป็นการกระทำเพื่อป้องกันภยันตรายอันจะเกิดต่อชีวิตของมนุษย์ ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 68 อันถือเป็นการป้องกันโดยชอบด้วยกฎหมาย แต่อย่างไรก็ตามระดับของการป้องกันต้องดูเหตุการณ์ความร้ายแรงเป็นกรณี ๆ ไปและต้องมั่นใจด้วยว่าเราไม่ได้เป็นต้นเหตุทำให้เกิดภยันตรายนั้น เช่น เราไม่ใช่บุคคลที่ไปช่วยไล่สัตว์โมโหแล้วสัตว์มาทำร้ายเรา เพราะถ้าหากเราไปช่วยจนสัตว์โมโหแล้วสุดท้ายเราไปฆ่าสัตว์ เราจะอ้างว่าเป็นการใช้สิทธิป้องกันตามกฎหมายไม่ได้และอาจจะเข้าข่ายเป็นความผิดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองสัตว์ได้ หากเป็นกรณีสุนัขที่ไม่มีเจ้าของออกมาไล่เห่า ไล่กัดคนนั้น เราจะสามารถ



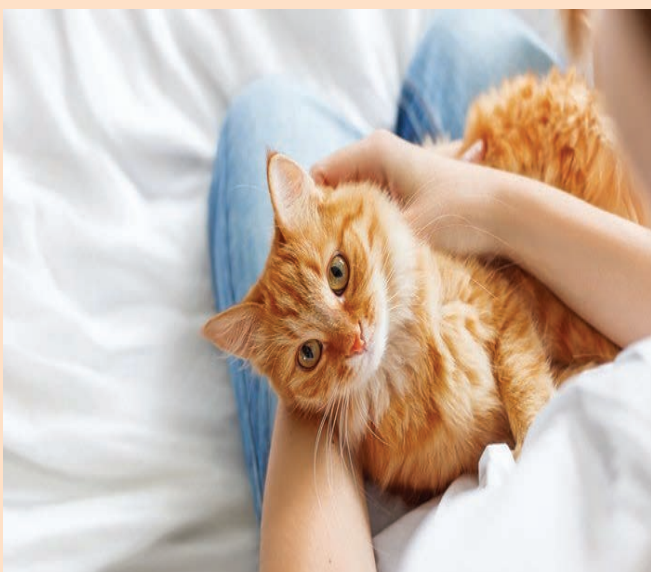
กระทำการป้องกันภัยอันตรายดังกล่าวตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 68 ได้หรือไม่

ในปัจจุบันประเทศไทยได้มีการตรากฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสัตว์เกิดขึ้นโดยประชาชนส่วนใหญ่รู้จักในนามพระราชบัญญัติคุ้มครองสัตว์ซึ่งมีชื่อเต็มว่า พระราชบัญญัติป้องกันการทารุณกรรมและการจัดสวัสดิภาพสัตว์ พ.ศ.2557 ซึ่งคนส่วนใหญ่ทราบเพียงว่า พระราชบัญญัตินี้ดังกล่าวให้ความสำคัญต่อการปกป้องคุ้มครองสัตว์ไม่ให้ถูกทารุณกรรมจากมนุษย์ เนื่องด้วยสัตว์เป็นสิ่งมีชีวิตเช่นเดียวกับมนุษย์ มีความรู้สึกเช่นเดียวกัน เพียงแต่ไม่สามารถสื่อสารแสดงออกได้เช่นมนุษย์ จึงต้องมีกฎหมายช่วยคุ้มครองสัตว์จากการกระทำของมนุษย์แต่อย่างไรก็ดี เจตนารมณ์ของพระราชบัญญัตินี้ดังกล่าวได้ครอบคลุมไปถึงกรณีที่สัตว์ไม่สามารถควบคุมการกระทำ อารมณ์ ความรู้สึกของมันเอง จนก่อให้เกิดภัยอันตรายและความเสียหายต่อมนุษย์ดังเช่นกรณีที่สุนัขออกมาไล่เห่าหรือไล่กัดคนมนุษย์ ก็สามารถใช้สิทธิป้องกันตนเองหรือฆ่าสัตว์ดังกล่าวได้ โดยพระราชบัญญัติฉบับนี้ถือเป็นการกระทำความผิดที่จำเป็นเพื่อป้องกันภัยอันตรายอันจะเกิดต่อชีวิตของมนุษย์ซึ่งเป็นกรณียกเว้นให้การกระทำการป้องกันดังกล่าวไม่ถือว่าเป็น



เป็นการทารุณกรรมสัตว์ ตามมาตรา 21 (6) แห่งพระราชบัญญัติฉบับนี้ ดังนั้นพระราชบัญญัติป้องกันการทารุณกรรมและการจัดสวัสดิภาพสัตว์ พ.ศ.2557 จึงจัดเป็นกฎหมายอีกฉบับหนึ่งที่ทำให้สิทธิเราในการป้องกันตัวได้ หากตกอยู่ในเหตุการณ์อันตรายจากสัตว์โดยเฉพาะหากสัตว์นั้นไม่มีเจ้าของ และเราไม่สามารถอ้างเรื่องการป้องกันภัยอันเกิดจากการที่เจ้าของสัตว์ปล่อยปละเลยสัตว์อันจะเข้ากรณีการป้องกันตามมาตรา 68 ได้

สรุปได้ว่าหากเราต้องตกอยู่ในเหตุการณ์ภัยอันตรายอันเกิดจากสัตว์หรือแม้แต่เราพบเห็นบุคคลอื่นตกอยู่ในเหตุการณ์ภัยอันตรายอันเกิดจากสัตว์ เราสามารถกระทำการใด ๆ ให้เราพ้นจากภัยอันตรายจากสัตว์นั้นได้ซึ่งกฎหมายถือเป็นการป้องกันโดยชอบตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 68 และตามพระราชบัญญัติป้องกันการทารุณกรรมและการจัดสวัสดิภาพสัตว์ พ.ศ.2557 มาตรา 21 (6) ดังนั้น การไล่สุนัข ไล่สุนัขหรือกระทำการใด ๆ ให้พ้นภัยอันตรายจากสุนัข หากเรากระทำพอสมควรแก่เหตุย่อมไม่ถือเป็นการทำละเมิดหรือทารุณกรรมสัตว์อันจะถือว่าเราเป็นบุคคลผู้กระทำความผิดต่อกฎหมายแต่อย่างใด



ที่มา: บริษัท สำนักกฎหมายธรรมนิติ จำกัด เข้าถึงจาก

<https://www.dlo.co.th/legal-articles/2883>

ทวงหนี้เกินวันละ 1 ครั้ง เสี่ยงคุก

สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่านครับ สัปดาห์นี้มีเรื่องที่น่าสนใจและน่าจะเป็นปัญหาใหญ่ของบรรดาเจ้าหนี้ทั้งหลาย จากกรณีที่มีผู้ชายรายหนึ่งไปทำร้ายร่างกายคุณป้า สาเหตุเป็นเพราะไปทวงถามหนี้กับคุณป้า แต่คุณป้าไม่ยอมชำระอ้างว่ายังไม่มีเงิน ผู้ชายคนดังกล่าวจึงลงมือทำร้ายร่างกายคุณป้า ขณะนี้คดีอยู่ในระหว่างการสืบสวนสอบสวนรวบรวมพยานหลักฐานของพนักงานสอบสวน โดยเบื้องต้นมีการแจ้งข้อกล่าวหาแล้วเป็นความผิดตามประมวลกฎหมายอาญาข้อหาทำร้ายร่างกาย และความผิดตามพระราชบัญญัติการทวงถามหนี้ ส่วนผลคดีจะเป็นประการใดต้องรอคำพิพากษาของศาลอย่างเป็นทางการอีกครั้ง

จากกรณีนี้ ความผิดในข้อหาทำร้ายร่างกาย ตามประมวลกฎหมายอาญานั้น มีหลักฐานปรากฏบนร่างกายชัดเจนและพนักงานสอบสวนจะส่งตัวผู้เสียหายไปโรงพยาบาลเพื่อให้แพทย์วินิจฉัยและนำความเห็นของแพทย์มาประกอบสำนวนคดี แต่จะมีความผิดตามพระราชบัญญัติการทวงถามหนี้หรือไม่มีความจำเป็นจะต้องพิจารณาจากข้อเท็จจริงอื่น ประกอบด้วยว่าผู้ชายที่ลงมือก่อเหตุนี้ เป็นบุคคลซึ่งให้สินเชื่อเป็นทางการค้ำปกิตตามคำนิยามในมาตรา 3 แห่งพระราชบัญญัติการทวงถามหนี้หรือไม่ รอข้อเท็จจริงในทางสอบสวนของพนักงานสอบสวนอีกครั้งนะครับ เจตนารมณ์ของกฎหมายฉบับนี้มีไว้บังคับกับบรรดาสถาบันการเงิน หรือบุคคล/บริษัทที่รับทวงถามหนี้หรือเจ้าหนี้ในระบบ เพื่อควบคุมไม่ให้บรรดาเจ้าหนี้เหล่านี้ใช้วิธีการทวงหนี้โหดกับลูกหนี้ส่วนบุคคลที่กู้ยืมเงินทั่วไป โดยไม่ได้ให้กู้ยืมเป็นปกติธุระ หรือในทางการค้า เช่น เพื่อนยืมเงินกัน

หรือพี่น้องยืมเงินกัน หรือในลักษณะบุคคลกับบุคคลให้กู้ยืมเงินกัน โดยไม่ได้คิดดอกเบี้ยและไม่ได้มีอาชีพปล่อยเงินกู้ เป็นต้น

อุทาหรณ์จากกรณีนี้เป็นกรณีศึกษาให้กับเจ้าหนี้และลูกหนี้ได้ทราบถึงสิทธิของตนเองในการทวงถามหนี้ ประกอบกับล่าสุดราชกิจจานุเบกษาเผยแพร่ เมื่อวันที่ 23 สิงหาคม 2562 ประกาศคณะกรรมการกำกับการทวงถามหนี้ เรื่องจำนวนครั้งในการติดต่อทวงถามหนี้ โดยอาศัยอำนาจตามพระราชบัญญัติการทวงถามหนี้ พุทธศักราช 2558 มีผลเมื่อพ้นกำหนด 90 วันนับแต่วันประกาศในราชกิจจานุเบกษา หรือวันที่ 21 พฤศจิกายน 2562 โดยให้ทวงถามหนี้หรือติดต่อลูกหนี้หรือบุคคลซึ่งลูกหนี้ได้ระบุไว้เพื่อการทวงถามหนี้ได้ทราบการทวงถามหนี้ไม่เกิน 1 ครั้งต่อวัน หากฝ่าฝืนมีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับไม่เกิน 100,000 บาทหรือทั้งจำทั้งปรับ ส่วนข้อห้ามอื่น ๆ ตามพระราชบัญญัติการทวงถามหนี้ พุทธศักราช 2558 มาตรา 8 และมาตรา 9 ก็ยังคงมีอยู่เหมือนเดิมนะครับ เช่น ห้ามข่มขู่ลูกหนี้ ห้ามประจานลูกหนี้ ห้ามทำร้ายร่างกายลูกหนี้ ห้ามทวงหนี้นอกเวลา ห้ามทวงหนี้กับบุคคลอื่น เป็นต้น สุดท้ายนี้เมื่อการทวงถามหนี้ทำได้ยากขึ้น และอาจจะมีการบังคับใช้กฎหมายคลาดเคลื่อนจากเจตนารมณ์ของกฎหมาย ก็อาจจะก่อให้เกิดความเสียหายต่อเจ้าหนี้ที่ไม่ได้เป็นบุคคล ซึ่งให้สินเชื่อเป็นทางการค้ำปกิต ดังนั้นการให้ผู้อื่นยืมเงินครั้งต่อไป เจ้าหนี้ควรพิจารณาให้มากขึ้นเพราะเงินของท่านอาจจะได้คืนยากและสูญเสี่ยงที่จะถูกลูกหนี้แจ้งความกลับได้ครับ



ที่มา : Facebook: ทนายเจมส์ LK และ <https://www.thairath.co.th/news/local/1711376?fbclid=IwAR0ePano6iitmKcVl3unzjGdROS1yqpo9t9YJfnqRl8gH5UdlaCjkF3xzgA>

สัญญาณอันตราย "โรคซึมเศร้า" เสี่ยง "ฆ่าตัวตาย-ทำร้ายตัวเอง"



ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เมื่อมีอาการที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของตัวเอง เช่น นอนไม่หลับ กินข้าวไม่ลง หมกมุ่นแต่เรื่องเดิม ๆ ควรรีบพบจิตแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษาโดยด่วน แต่หากไม่แน่ใจว่าเราหรือคนรอบข้างเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่ และเป็นหนักในแบบที่มีแนวโน้มจะทำร้ายตัวเอง หรือฆ่าตัวตายหรือไม่ ควรสังเกตอาการเหล่านี้ให้ดี

คุณนันทนา สุขสมนิรันดร พยาบาลวิชาชีพ ส่วนงานบริการรักษาผู้ป่วยจิตเวชด้วยไฟฟ้างานการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ให้ข้อมูลผ่านรายการ RAMA CHANNEL ถึงเรื่อง “การดูแลและสื่อสารกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า” เอาไว้ว่าสัญญาณอันตรายที่เป็นอาการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีแนวโน้มว่าจะทำร้ายร่างกายตัวเอง หรือฆ่าตัวตาย มีดังนี้

- เริ่มมีคำพูดที่แปลกไป ไม่เหมือนเคย เช่น “ไม่อยากมีชีวิตอยู่”
- ซึม แยกตัว ไม่สนใจสิ่งกับใคร
- ลองสอบถามถึงสิ่งที่เตรียมแผนว่าจะทำในอนาคตอันใกล้

ส่วนใหญ่หากเป็นคนใกล้ชิดผู้ป่วย อาจบอกตามตรงที่กำลังวางแผนจะทำอะไร เช่น ทหารวิเศษฆ่าตัวตายอยู่ เป็นต้น นอกจากนี้ Sanook Health ยังขอแนะนำอาการอื่น ๆ ที่สามารถสังเกตได้เพิ่มเติม เช่น

- คุยน้อยลงผิดปกติ หรืออาจร้ายแรงผิดปกติ
- ไม่อยากทำสิ่งต่าง ๆ ที่เคยรัก เคยชอบทำมาก่อน
- มีประวัติหาข้อมูลการทำร้ายร่างกายในอินเทอร์เน็ต
- อ่อนเพลียจากการไม่ค่อยได้พักผ่อน และมีเรื่องเครียด

อยู่ตลอดเวลา

หากมีสัญญาณอันตราย เตือนภัยโรคซึมเศร้า ควรนัดพบจิตแพทย์ เพื่อทำการวินิจฉัย และรักษาต่อไป

ลักษณะคำพูดที่ควรพูดกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

คุณนันทนา ได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ลักษณะของคำถามที่เราควรถามกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าหากสงสัยว่าเขาเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่ หรือกำลังคิด กำลังจะทำอะไรโดยอยู่ควรเลือกเป็นคำถาม “ปลายเปิด” ที่เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้คิด ได้อธิบายให้ฟังยาว ๆ และเราซึ่งเป็นคนถามควรรับหน้าที่เป็นผู้ฟังที่ดี ไม่รีบตัดสินหรือให้คำแนะนำเขาในช่วงที่เขา กำลังอธิบายหรือบอกเล่าความ



ในใจอยู่ โดยสามารถสอบถามให้เขาเล่าให้ฟังออกมาได้อย่างต่อเนื่อง โดยมีเรารับฟังอย่างตั้งใจ เช่น “อะไรที่ทำให้รู้สึกแบบนั้น”

ลักษณะคำพูดที่ไม่ควรพูดกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

คำพูดที่เป็นการตัดสินว่าสิ่งที่ผู้ป่วยคิดเป็นเรื่องที่ผิดและผู้ป่วยยังมีความอดทนไม่เพียงพอ เช่น “อย่าคิดมากสิ” “คนอื่นเจอมานหนักกว่ายังไม่เห็นเป็นอะไร” หรือการตอบรับไปส่ง ๆ โดยที่เราไม่ได้อยากยื่นมือช่วยเหลือ เช่น “สู้ ๆ นะ” “เดี๋ยวมันก็ผ่านไปเองแหละ” รวมถึงคำพูดที่ขึ้นต้นด้วยคำถาม เช่น “ทำไม...” ที่เป็นการสงสัยในความรู้สึกและการตัดสินใจของผู้ป่วยว่าอาจเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง อาจส่งผลให้ผู้ป่วยรู้สึกแย่กว่าเดิม

วิธีรักษาโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางประสาทชนิดหนึ่งที่ไม่สามารถหายได้ด้วยการทำบุญตักบาตร นั่งสมาธิ ฟังเทศน์ ฯลฯ แต่อย่างไรก็ตามจำเป็นต้องได้รับการรักษาจากจิตแพทย์ โดยจะได้รับการรักษาใน 3 รูปแบบตามอาการของแต่ละคน

1. การรักษาทางกาย คือ การรักษาด้วยยา ยารักษาอาการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
2. การรักษาทางจิต ปรับสภาพอารมณ์ จิตใจ โดยแนะนำวิธีจัดการกับอารมณ์ และความเครียด
3. การรักษาทางสังคม โดยส่งเสริมให้ผู้ป่วยใช้ศักยภาพและความสามารถของตัวเองให้เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่ และส่งเสริมการเข้าร่วมทำกิจกรรมกับสังคม เป็นต้น

ขอขอบคุณข้อมูล : รายการ RAMA CHANNEL เข้าถึงได้จาก <https://www.sanook.com/health/19181/>



บริโภค “เครื่องดื่ม” อย่างไร ไม่ให้ “น้ำตาล” เกิน

เครื่องดื่มน้ำตาลสูง หากดื่มมากเกินไป เสี่ยงอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ หลอดเลือดและฟันผุ จึงควรควบคุมปริมาณที่ดื่มในแต่ละวันให้ดี

พญ.พรรณพิมล วิปุลากร อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า การบริโภคน้ำตาลที่เป็นส่วนประกอบของอาหารและเครื่องดื่มที่มากเกินไปจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพตามมา เช่น โรคอ้วน เบาหวาน หัวใจ หลอดเลือดและฟันผุ เป็นต้น

ปริมาณน้ำตาลที่ควรกินในแต่ละวัน

ปริมาณน้ำตาลที่คนไทยได้รับส่วนใหญ่มาจากขนมและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาล จากการศึกษาผลของการดำเนินมาตรการภาษีเครื่องดื่มรสหวานต่อพฤติกรรมการบริโภคของประชาชน โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล ปี 2562 พบว่าโดยเฉลี่ยในแต่ละวันคนไทยดื่มเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลเฉลี่ยกว่า 3 แก้ว (519.3 มิลลิลิตร) โดยผู้ชายดื่มมากกว่าผู้หญิง และพบว่าในกลุ่มเด็กอายุ 6-14 ปี เป็นกลุ่มที่ดื่มเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลเฉลี่ยต่อสัปดาห์มากที่สุด เครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลที่วางจำหน่ายในไทย พบว่ามีปริมาณน้ำตาลสูงมากเฉลี่ย 9-19 กรัม/100 มิลลิลิตร ในขณะที่ปริมาณที่เหมาะสมคือ ไม่ควรมีน้ำตาลมากกว่า 6 กรัม/100 มล. เพราะจะเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ในระยะยาว ผัก ผลไม้ ช่วยลดฟันผุจากเครื่องดื่ม และอาหารที่มีน้ำตาลสูงได้

พญ.ปิยะดา ประเสริฐสม ผอ.สำนักทันตสาธารณสุข กล่าวว่า น้ำตาลเป็นแหล่งอาหารชั้นดีของแบคทีเรียในการผลิตกรดทำลายผิวฟัน จนลุกลามไปเรื่อย ๆ หากไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยควรเน้นบริโภคผัก หรือผลไม้ที่มีเส้นใยเซลลูโลส เพราะมีประโยชน์ต่อร่างกายซึ่งการเคี้ยวเส้นใยจะช่วยกระตุ้นให้มيناหลายนมากขึ้นสามารถเจือจางสภาพความเป็นกรดได้เป็นอย่างดี

รวมทั้งอาหารกลุ่มโปรตีน เช่น ถั่วต่าง ๆ นมที่มีแคลเซียมและฟอสเฟตสูง หากต้องการดื่มเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาล แนะนำให้สั่งสูตรหวานน้อย เพื่อลดปริมาณน้ำตาลส่วนเกิน

บริโภค “เครื่องดื่ม” อย่างไร ไม่ให้ “น้ำตาล” เกิน

1. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัดมากเกินไป
2. สั่งขอสูตรหวานน้อยกว่าปกติให้ติดปาก
3. ไม่ดื่มเกิน 1 แก้วต่อวัน และไม่ควรดื่มทุกวันหากติดเครื่องดื่มหวาน ๆ ควรค่อย ๆ ลดปริมาณลงจากวันละแก้ว เป็นสัปดาห์ละ 3-4 แก้ว และค่อย ๆ ลดจนสามารถไม่กินหรือไม่อยากกินมากเหมือนแต่ก่อนได้
4. ดื่มน้ำเปล่าให้ติดเป็นนิสัย หากอยากได้กลิ่นหรือรสชาติสามารถใส่มะนาว สตรอเบอร์รี่ ส้ม แอปเปิ้ล หรือผลไม้อื่น ๆ ลงในน้ำเปล่าได้
5. เน้นกินโปรตีนไขมันต่ำ และผักผลไม้ให้มากขึ้น และลดแป้งไม่ขัดสีลง เช่น ข้าวขาว ขนมปังขาว
6. อย่าลืมออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญพลังงานที่ได้จากเครื่องดื่มที่กินเข้าไปด้วย

ขอขอบคุณข้อมูล :พญ.ปิยะดา ประเสริฐสม

ผอ.สำนักทันตสาธารณสุข เข้าถึงได้จาก

<https://www.sanook.com/health/19201/>



ภาพกิจกรรม



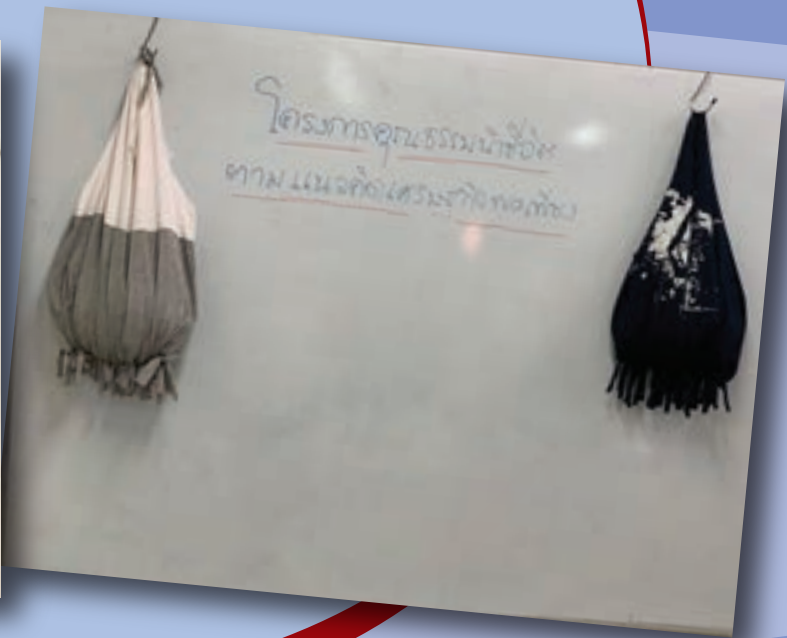
วันที่ 12 กันยายน 2562 "โครงการพิธีไหว้ครู ประจำปีการศึกษา 2562 และโครงการรับขวัญน้องสู่นิสิตศาสตร์"



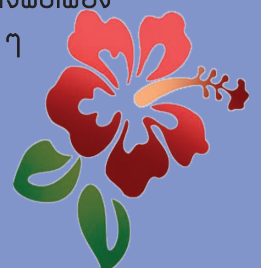
วันเสาร์ที่ 21 กันยายน 2562 จัดงานคืนสู่อำเภานิสิตศาสตร์ ครบรอบ 15 ปี ณ สวนอาหารปิ่นแก้ว (บางเสาธง สมุทรปราการ)



วันที่ 29 ตุลาคม - 1 พฤศจิกายน 2562 นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่เรียนวิชากฎหมายระหว่างประเทศแผนกคดีเมือง และกฎหมายระหว่างประเทศแผนกคดีบุคคล ไปเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของกฎหมายระหว่างประเทศ บริบทของกฎหมายที่มีต่อสังคมและสัมผัสวิถีชีวิตของเพื่อนบ้านอาเซียน เพื่อพัฒนาศักยภาพให้มีความรู้ และสามารถนำมาปรับใช้ในการเรียนได้ดียิ่งขึ้น ณ ประเทศเวียดนาม



วันที่ 24 พฤศจิกายน 2562 จัดโครงการคุณธรรมนำชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 นำเสื่อผ้าที่ไม่ใช้มาดัดแปลงทำเป็นกระเป๋า ในรูปแบบต่าง ๆ



รับสมัครนักศึกษาใหม่

ประจำปีการศึกษา 2562



ร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับเรา

หลักสูตรนิติศาสตรบัณฑิต **ภาคปกติ**

(หลักสูตร 4 ปี)

สำหรับนักเรียนชั้น ม.6 หรือเทียบเท่า

หลักสูตรนิติศาสตรบัณฑิต **ภาคสมทบ**

หลักสูตร 2 ปี สำหรับปริญญาตรีใบที่ 2

หลักสูตร 3 ปี สำหรับวุฒิม.6 สำหรับผู้ทำงานแล้ว

เรียนวันศุกร์ เย็น และเสาร์ - อาทิตย์ เต็มวัน

แบบ Block Course (เรียนและสอบครั้งละ 1 รายวิชา
จนครบทุกรายวิชาที่กำหนดในหนึ่งภาคการศึกษา)



รับสมัครตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สมัครได้ที่ <http://admission.hcu.ac.th>

ยื่นคะแนน GPAX
สอบสัมภาษณ์
อย่างเดียว



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

inbox facebook คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

แอดไลน์ @studylawhcu

หรือหมายเลขโทรศัพท์ 02-312-6300-79 ต่อ 1689, 1690



บทบรรณาธิการ

จุลสารนิติศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เป็นจุลสารเพื่อการประชาสัมพันธ์คณะนิติศาสตร์ เผยแพร่ความรู้ทางด้านกฎหมายและกิจกรรมของนักศึกษาที่ได้เข้าร่วม อันจะเป็นประโยชน์แก่นักศึกษากฎหมาย รวมทั้งบุคคลทั่วไปที่ต้องการได้รับความรู้กฎหมายเพิ่มเติม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจุลสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจและให้บริการความรู้ด้านกฎหมายไปพร้อมกัน



บรรณาธิการ

ที่ปรึกษากองบรรณาธิการ บรรณาธิการ

ผศ.นิก สุนทรธัย

อาจารย์ศิริรินทร์พร ธารมัติ

กองบรรณาธิการ

ผศ.ช.ชยินทร์ เพ็ชฌุไพศิษฏ์

ผศ.ดร.วุฒิชัย เต็งพงศธร

อาจารย์ภัทรวดี ยั่งยืน

ผศ.ธนาชัย สุนทรอนันตชัย

อาจารย์วุฒิพงศ์ พัวพัน

นางวรารภรณ์ แจ่มแจ่ม

นางอิสรา วงษ์ดี

ประธานนักศึกษาทุกชั้นปี

คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

18/18 ถนนเทพรัตน กม.18 (บางนา-ตราด) ตำบลบางโฉลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540

โทร. 02-312-6300 ถึง 79 ต่อ 1689 หรือ 1690 โทรสาร 02-312-6419