

## กินเหล้า เท่ากับบาป ? : เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในมิติวัฒนธรรม

### พงศกร เจนในเมือง

“เหล้า” หรือ “สุรา” เป็นเครื่องดื่มที่ผูกพันกับมนุษยชาติมายาวนาน ในการประกอบพิธีกรรม เหล้าเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องเซ่น ในฟากฝั่งโลกตะวันตก ภาพที่เราคุ้นตาคือคริสต์ศาสนิกชนจะดื่มเหล้าองุ่นอันเป็นเสมือนโลหิตของพระเยซูในพิธีมิสซาเพื่อความเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า นอกจากนี้ เทพปกรณัมกรีกยังกล่าวถึงไดโอนีซุส (Dionysus) หรือแบคคัส (Bacchus) ของชาวโรมันว่าเป็นเทพแห่งองุ่นและเหล้าองุ่น ทั้งยังเป็นเทพแห่งความรื่นเริงบันเทิงใจด้วย ว่ากันว่าตำแหน่งที่แถมพ่วงมาด้วยนี้ก็เป็นผลจากฤทธิ์ของเหล้าองุ่นนั่นเอง



ไดโอนีซุส (แบคคัส) ในจินตนาการของ Caravaggio (ค.ศ. 1571-1610) ศิลปินชาวอิตาลี

ด้านฝั่งตะวันออกของทวีปเอเชีย นักบวชในศาสนาฮินโตจะใช้และดื่มสาเกเพื่อช่วยในการสื่อสารกับเทพเจ้า จนศาลเจ้าบางแห่งมีชื่อเสียงเลื่องลือในการบ่มสาเกไปด้วย

ยกตัวอย่างยุคก่อนพุทธศตวรรษที่ 19 ก่อนการมาถึงของพุทธศาสนาในบริเวณขวานทอง ชาวล้านนา ล้านช้างนิยมบูชาเลี้ยงผีบรรพบุรุษเพื่อให้ปกป้องคุ้มครองลูกหลานด้วยเนื้อสัตว์และเหล่าเป็นหลัก

ขณะที่กลุ่มชาติพันธุ์ลีซู เชื่อว่าเหล่าเป็นน้ำบริสุทธิ์และศักดิ์สิทธิ์เพราะกลั่นออกมาจากข้าวโพด จึงมีการใช้เหล่าในพิธีกรรมหลากหลาย เช่น ใช้เหล้าผสมน้ำเปล่าชำระล้างร่างกายทารกแรกเกิดเพื่อขจัดสิ่งสกปรกและชั่วร้าย เป็นต้น

ดังนั้น เราจึงมักพบว่างานบุญประเพณีของคนไทยจะไม่ค่อยขาดสุรา ถือเป็นสิ่งที่พบเห็นได้ทั่วไปอย่างชินตา ประกอบกับความเชื่อที่ว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางชนิด เช่น ยาแดง จะช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงโลหิต เป็นต้น จึงทำให้การดื่มเหล้าหาใช้สิ่งผิดปกติในสังคมแต่อย่างใด

### ใช้สักแต่ว่าดื่ม

ซีรีส์เกาหลีใต้เรื่อง “ธุรกิจ ปิดเกมแค่น” (Itaewon Class) มีฉากที่พัคซองยอล (แสดงโดย ชนฮยอนจู) สอนวิธีการรินและดื่มโซจูให้พัคแฮรอย (แสดงโดย พัคชอจุน) ผู้เป็นลูกชายวัยรุ่นุ่นว่ามารยาทการรินและดื่มโซจูต่อหน้าผู้อาวุโสกว่าต้องทำอะไรบ้าง



ฉากนำประทับใจใน Itaewon Class ที่พ่อสอนลูกถึงมารยาททางสังคมในการดื่มโซจู (ภาพจาก JTBC)

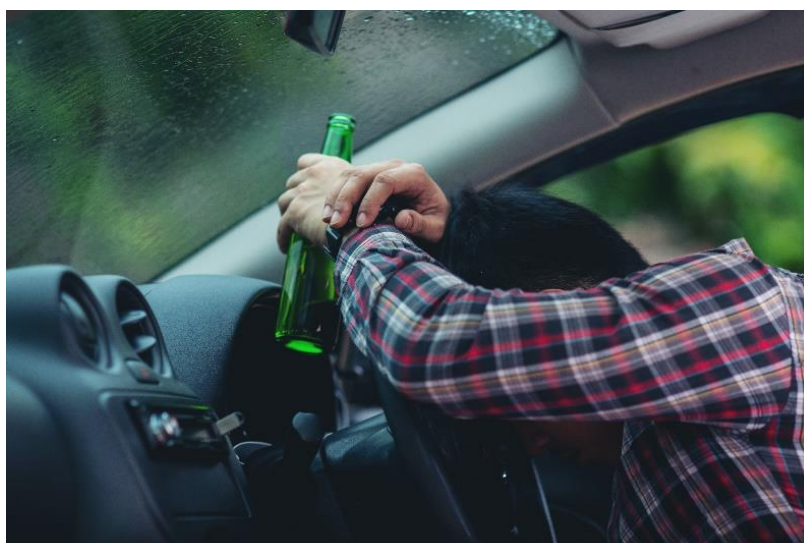
คนเวียดนามเหนือ มีธรรมเนียมที่แต่ละคนจะพยายามชนแก้วเหล้าโดยให้ขอบแก้วต่ำกว่าของอีกฝ่ายหนึ่งเพื่อให้เกิดพิธีซึ่งกันและกัน แม้ว่าอีกฝ่ายนั้นจะมีอาวุโสน้อยกว่าก็ตาม

ในกลุ่มชาติพันธุ์อาข่าและลาหู่ เด็กชายวัยแรกรุ่งจะยกเหล่าเพื่อแสดงความเคารพและกตัญญูรู้คุณต่อผู้หลักผู้ใหญ่ ทั้งยังเป็นการประกาศว่าพวกเขาเป็นผู้ใหญ่เต็มตัวแล้ว

รศ.ดร.ยุกติ มุกดาวิจิตร นักมานุษยวิทยาจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เคยให้ความเห็นในทำนองนี้ว่า วงสุราของแต่ละสังคมแต่ละประเทศจะมีอัตลักษณ์และวัฒนธรรมที่เรียกว่า “*กรอบความสัมพันธ์*” ที่คนไม่ดื่มสุราอาจไม่เข้าใจหรือเข้าใจผิด เพราะจะมองเห็นแต่ผลลัพธ์ปลายทางโดยไม่มองเรื่องราวระหว่างทาง เช่น เมากจนไร้สติ เมากำร้ายร่างกาย สร้างปัญหาให้สังคม เป็นต้น แต่สำหรับบางสังคมแล้ว การดื่มสุราเป็นหนึ่งในแหล่งอบรมหรือบำบัดเกลามารยาททางสังคม ซึ่งเป็นเรื่องราวสาระระหว่างทางที่คนไม่ดื่มสุราอาจมองข้ามไป<sup>1</sup>

### กติกาสังคมใหม่

พ.ศ. 2546 เกิดแคมเปญที่สิ้นสะเทือนค่านิยมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของสังคมไทย ภายใต้ชื่อว่า “โครงการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา” ดำเนินการโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) อันเป็นหน่วยงานของรัฐ ที่ก่อนหน้านั้นได้ศึกษาจนพบสถิติคนไทยดื่มเหล้าเพิ่มมากขึ้นจนน่ากลัว โดยเป็นการนำความเชื่อทางศาสนามาผูกโยง และเมื่อมองเห็นสัญญาณตอบรับในแง่บวก จึงได้รณรงค์มาอย่างต่อเนื่องจนปัจจุบัน โดยจะเน้นไปที่ช่วงเทศกาลสำคัญของไทยที่มีวันหยุดยาว เพราะเป็นช่วงที่มีการเดินทางมากเป็นพิเศษ ทำให้โอกาสจะเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนมากตามไปด้วย



ภาพโดย jcom

ดร.สุปรีดา อุดุลยานนท์ ผู้จัดการ สสส. กล่าวไว้เมื่อ พ.ศ. 2562 ในงาน “16 ปี เส้นทาง บุญ งดเหล้า เข้าพรรษา” ว่า โครงการนี้ถือว่าประสบความสำเร็จเป็นอย่างสูง เพราะเมื่อเอ่ยถึงเมื่อไร สังคมก็รู้จักและเข้าใจจุดประสงค์โดยทันที กิจกรรมลด ละ เลิกเหล้า จึงกลายเป็นกิจกรรมหลักของสังคมไทยในช่วงเข้าพรรษา ประกอบกับสังคมไทยผูกพันกับศาสนามาแต่โบราณ การใช้ศาสนาและความเชื่อเป็นเครื่องมือในการสื่อสารจึงทำให้สังคมเข้าถึงและเข้าใจความมุ่งหมายของโครงการได้ง่าย

นอกจากนี้ ดร.สุปรีดา ยังยอมรับว่าแคมเปญที่ตามมาทีหลังอย่าง “เลิกเหล้าเพื่อแม่” ไม่ค่อยได้ผลมากนัก ก่อนจะประสบความสำเร็จสร้างภาพจำได้อีกครั้งกับแคมเปญ “จน เครียด กินเหล้า เลิกเหล้า เลิกจน” ที่ชี้ให้เห็นว่าการดื่มสุราของคนจนจะยิ่งทำให้สถานะทางเศรษฐกิจของตนเองและครอบครัวแย่ลง และแคมเปญ “เมาแล้วขับ” ที่มุ่งสร้างความเข้าใจถึงผลกระทบจากความสูญเสียอันเป็นผลจากการขับรถขณะเมาสุรา

ดร.สุปรีดา บอกว่าแคมเปญต่างๆ ที่ขับเคลื่อนมาอย่างต่อเนื่อง นำไปสู่การออกพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 ที่เป็น พรบ. ควบคุมและขับเคลื่อนด้านสุขภาพฉบับแรกของไทยที่ช่วยเกื้อหนุนและส่งเสริมแคมเปญต่างๆ และเกิดกติกาทางสังคมใหม่ๆ ขึ้น เช่น การเลิกเลี้ยงเหล้าในงานบุญประเพณี เป็นต้น<sup>2</sup>

อย่างไรก็ตาม คงปฏิเสธไม่ได้ว่า พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 คือกลไกที่หลายฝ่ายคาดว่าจะทำให้สังคมไทยห่างไกลจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ เพราะระเบียบกฎหมายที่ยุ่งยากซับซ้อนต่อผู้ขายและนักดื่มเข้าถึงแอลกอฮอล์ได้ลำบากกว่าเดิม แต่สถิติการดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทยก็ไม่ได้ลดน้อยลงเท่าใดนัก





## ถูกด้อยค่า

หลังจากกติกาสังคมใหม่ โดย สสส. ที่นำศีลธรรมทางศาสนามาอ้างอิง ได้ถูกนำเสนอเป็นวงกว้าง ผู้คนเริ่มตระหนักถึงพิษภัยและผลกระทบของการดื่มเหล้าทั้งทางตรงและทางอ้อมผ่าน key message ต่างๆ โดยหนึ่งใน key message ที่ทรงพลังและถูกกล่าวถึงมากที่สุดในช่วงระยะเวลาหนึ่ง จนปัจจุบันนี้ก็ยังคงได้ยินอยู่เนื่อง ๆ คือ “จน เครียด กินเหล้า” ที่ออกมาใน พ.ศ. 2548 อันเป็นการสื่อถึงวัฏจักรชีวิตของคนจนที่มีความเครียดเรื่องค่าใช้จ่ายต่างๆ ในครัวเรือน จนต้องใช้เงินที่มีอยู่น้อยนิดอยู่แล้ว ไปซื้อเหล้ามาดื่มเพื่อดับเครียด แต่ก็ไม่ได้ทำให้ฐานะดีขึ้น เพราะหมดเงินไปกับเหล้า ก็ต้องกลับไปเครียดและกินเหล้าวนเป็นวัฏจักร ซึ่งทางออกของปัญหาคือ การเลิกเหล้า อันสอดคล้องกับ key message ที่ต่อเนื่องกันที่ออกมาใน พ.ศ. 2549 คือ “เลิกเหล้า เลิกจน”

ดูเหมือนว่า คนจนที่ดื่มสุราจะกลายเป็นจุดอ่อนและปัญหาของสังคมไทยตามกติกาใหม่ไปเสียแล้ว

**จะเด็จ เซาว์วิไล** ผู้อำนวยการมูลนิธิหญิงชายก้าวไกล มองว่า “เหล้าเป็นปัญหาเชิงโครงสร้าง” เขาขยายคำนี้ไว้ในบทสัมภาษณ์กับเว็บไซต์ Alcohol Rhythm ที่พอจะสรุปได้ว่าเหล้าผู้ประกอบการแอลกอฮอล์พยายามหาช่องทางการโฆษณาเพื่อให้คนทุกคนชั้นยังคงดื่มแอลกอฮอล์อยู่ มีการสร้างภาพหรือทำให้เชื่อว่าแอลกอฮอล์คือทางออกของปัญหาความเครียดต่างๆ เช่น เรื่องเศรษฐกิจ เรื่องงาน เรื่องความรัก เป็นต้น

แต่สำหรับคนจนที่เครียดเพราะไม่มีจะกินแล้วเลือกที่จะดื่มแอลกอฮอล์เพื่อดับทุกข์ กลับถูกครอบงำด้วยมายาคติ “โง่ จน เจ็บ” สังคมตราหน้าพวกเขาว่าเอาแต่กินเหล้าและขี้เกียจถึงได้จนอยู่อย่างนี้ หน้าซ้ำหากเกิดปัญหาใดๆ ขึ้นมา ไม่ว่าจะอุบัติเหตุมาแล้ว ขับ ทะเลาะวิวาทกันในวงสุรา หรือต้องป่วยด้วยโรคตับแข็ง ปัญหาเหล้านี้จะกลายเป็นปัญหาเชิงปัจเจกทันที สังคมจะมองว่าคนจนที่ดื่มแอลกอฮอล์ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตามเป็นภาระของสังคม เพราะเขาเลือกที่จะดื่มเอง เป็นต้นตอของปัญหาเอง ก็ต้องรับผิดชอบเอง โดยสังคมไม่สนใจถึงสาเหตุว่าทำไมพวกเขาต้องดื่มแอลกอฮอล์ พวกเขามีเรื่องทุกข์ใจอะไรหรือเปล่า

ดังนั้น แอลกอฮอล์จึงเป็นปัญหาเชิงโครงสร้าง เพราะคนจนถูกสังคมและมายาคติต่างๆ กดทับ การแก้ไขปัญหาก็ต้องมีการเปิดพื้นที่ให้คนยากจนได้มีอำนาจในการต่อรองในสังคมให้มากขึ้น เป็นการดับทุกข์ที่ต้นเหตุอย่างแท้จริง<sup>3</sup>



Screenshot จากภาพยนตร์โฆษณาในแคมเปญ "จน เครียด กินเหล้า" ที่ยังติดหูติดตามมาจนปัจจุบัน

นอกจากความเชื่อว่าการดื่มแอลกอฮอล์จะช่วยดับทุกข์แล้ว ในยามที่คนเราใช้ชีวิตปกติ แอลกอฮอล์ก็ช่วยเพิ่มสีสันในชีวิตประจำวันได้ด้วยเช่นกัน โดย รศ.ดร.ยุทธิ มุกดาวิจิตร บอกว่าการกินอาหารบางมื้อร่วมกับสุราไม่ว่าจะคนรวยหรือคนจนก็เป็นรูปแบบวิถีการกินอย่างหนึ่ง แต่คนที่ไม่เข้าใจวิถีเช่นนี้และใช้ชีวิตโดยไม่ยุ่งเกี่ยวกับแอลกอฮอล์กลับมองว่านี่เป็นวิถีชีวิตที่ผิด ทั้งยังสร้างแคมเปญที่เป็นอคติต่อคุณค่าคนจนอย่าง "จน เครียด กินเหล้า" และกล่าวหาคนดื่มแอลกอฮอล์ว่าเป็นดังปีศาจที่ขาดสติพร้อมก่ออาชญากรรมและสร้างปัญหาสังคมอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น การมีทัศนคติถูกผู้อื่นที่มีวิถีชีวิตแตกต่างจากตนเองจึงเป็นสิ่งอันตรายมาก<sup>4</sup>

สอดคล้องกับบทความของ วงศ์ ตาวัน คอลัมน์นิสต์จากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ที่เคยแสดงความคิดเห็นไว้ในคอลัมน์ "ชกไม่มีมุม" เมื่อ พ.ศ. 2561 ถึงการลดอุบัติเหตุในช่วงเทศกาล ที่พอจะสรุปได้ว่าเป็นหน้าที่ของภาครัฐที่ต้องอำนวยความสะดวกให้ประชาชนในการวางแผนจัดเตรียมการขนส่งสาธารณะทั้งรถเมล์ รถทัวร์ แท็กซี่ รถไฟ รถไฟฟ้า เครื่องบิน ให้เพียงพอ ถ้ามลการใช้รถยนต์ส่วนตัวได้ ก็เท่ากับลดการเมาแล้วขับไปได้ด้วยในตัว

นอกจากนี้ เจ้าหน้าที่ทั้งตำรวจและฝ่ายปกครองก็ต้องทำงานอย่างหนัก เข้มงวดกวดขันสถานบันเทิง ตลอดจนจนการรวมกลุ่มกันเพื่อป้องกันเหตุสลดอันไม่คาดฝัน

ทั้งนี้ ไม่ควรใช้ทัศนคติประเภท "จน เครียด กินเหล้า" มาดูหมิ่นเหยียดหยามมองว่าคนจนเป็นพวกไม่มีความคิด กินแต่เหล้า แล้วออกนโยบายบังคับไม่ให้ดื่ม จนละเลยการอำนวยความสะดวก

สะดวกด้านขนส่งสาธารณะที่ช่วยลดปริมาณคนเมาแล้วขับได้เช่นกัน เพราะอย่างไรก็ต้องยอมรับว่า ในช่วงเทศกาลจะไปห้ามคนไม่ให้ดื่มแอลกอฮอล์คงแทบจะเป็นไปไม่ได้เลย<sup>5</sup>

### สิทธิในการดื่ม

ในขณะที่แคมเปญเรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของภาครัฐและเนวร่วม จะนำเสนอผลลัพธ์ของการดื่มว่าส่งผลร้าย ตลอดจนสร้างปัญหาเรื้อรังต่อตนเอง คนรอบข้าง และสังคม วิธีแก้ปัญหาก็เน้นไปที่มิติของการปฏิเสธ ไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยว แต่ก็มีผู้ผลิตและนักดื่มบางกลุ่มในปัจจุบันที่มองว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นศิลปะ เป็นมรดกทางภูมิปัญญา มีคุณค่า สามารถขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศได้ คนกลุ่มนี้เห็นว่า การดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ใช่สิ่งเลวร้ายขนาดนั้น เพราะเราสามารถดื่มกันอย่างมีสติและรู้ขีดจำกัดของตนเอง

**อาชิระวัสส์ วรรณศรีสวัสดิ์** ผู้ผลิตคราฟต์เบียร์ และ **ผศ.ดร.เจริญ เจริญชัย** จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ให้สัมภาษณ์ทางช่องยูทูป echo โดยมีใจความส่วนหนึ่งว่าพวกเขากำลังรณรงค์ให้คนมีสติในการดื่มหรือดื่มอย่างมีความรับผิดชอบ ประมาณว่าดื่มน้อยๆ ประคองตนก็สนุกสนานได้ แต่ยังไม่เคยเห็นภาครัฐรณรงค์ในลักษณะนี้ โดยภาครัฐและเนวร่วมจะรณรงค์ในลักษณะ “ห้ามดื่ม” เสียมากกว่า เพราะกลัวว่าจะมีนักดื่มหน้าใหม่เพิ่มขึ้นมา เขาจึงเห็นว่าถึงเวลาแล้วที่ภาครัฐควรเพิ่มรูปแบบการรณรงค์จาก “ห้าม” เป็นการให้ข้อมูลตรงๆ ควบคู่ไปด้วย เช่น หากจะดื่มควรมีลิมิตการดื่มแค่ไหน การให้ความรู้เรื่อง Standard Drink<sup>6</sup> การดื่มอย่างมีความรับผิดชอบต้องทำอย่างไร วิธีการดูแลตัวเองอย่างไรขณะดื่มเพื่อไม่ให้มีเมามาจนขาดสติ เป็นต้น<sup>7</sup>



ภาพโดย freepik



## อยู่ด้วยกันต่อไป

ในด้านความคิดและทัศนคติที่มีต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งฝ่ายนักดื่มและหน่วยงานรัฐบางแห่งพร้อมแนวร่วมก็คงต้องโต้แย้งกันต่อไป ฝ่ายนักดื่มขอให้สังคมเปิดกว้างเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อคนดื่มแอลกอฮอล์ว่าไม่ใช่เป็นวายร้ายเสียทุกคน คนกลุ่มนี้ดื่มเพื่อความสุนทรีย์ะ พักผ่อนหย่อนใจ มิได้เสพติดสุรา แต่เป็นผู้มีสติรู้ยับยั้งชั่งใจ ไม่ดื่มในปริมาณมากจนสร้างความเดือดร้อนต่อสังคม กลุ่มนี้เห็นด้วยว่าหากผู้ดื่มก่อเหตุรุนแรง เจ้าหน้าที่รัฐต้องดำเนินการต่อผู้ละเมิดกฎหมายได้ เช่น เมมาแล้วขับ เมมาแล้วอาละวาด เป็นต้น รวมทั้งอยากให้ภาครัฐพลิกมิติในการรณรงค์เป็นไปในเชิงให้ความรู้และสร้างแนวทางการดื่มอย่างมีความรับผิดชอบต่อสังคม

ในขณะที่มุมมองของอีกฝั่งก็เห็นว่าไม่มีหลักประกันใดที่เป็นรูปธรรมที่จะทำให้ประจักษ์ได้ว่านักดื่มจะควบคุมตนเองได้จริงๆ การหวังแต่จะให้สังคมเชื่อใจซึ่งกันและกันจึงเป็นนามธรรมที่จับต้องไม่ได้ ดังนั้น การตัดไฟแต่ต้นลมคือการไม่ดื่มแอลกอฮอล์เสียเลยจึงน่าจะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดในการหยุดยั้งปัญหาต่างๆ โดยมีกติกาสังคมเป็นตัวช่วยอีกแรง

ตราบใดที่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังไม่ใช้สิ่งผิดกฎหมายโดยเด็ดขาดเหมือนยาเสพติดบางชนิด เช่น เฮอร์อีน ยาบ้า ยาเค ฯลฯ ตราบใดที่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังคงเป็นผลประโยชน์สำคัญของภาครัฐจากภาษีสรรพสามิต ตราบใดที่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังคงยึดโยงกับคติความเชื่อดั้งเดิมอย่างแนบแน่น ตราบใดที่นักดื่มไร้จิตสำนึกบางคนยังสร้างปัญหาให้สังคมอยู่เรื่อยๆ ตราบใดที่หลักธรรมคำสอนทางศาสนาอันเกี่ยวกับโทษภัยของสุราเมรัยยังผูกพันกับสังคม ตราบนั้นวิวาทะระหว่างสองกลุ่มนี้ในเมืองไทยก็จะดำเนินต่อไปเช่นเส้นขนานที่ไม่มีทางบรรจบกันได้

<sup>1</sup> ยุक्ति มุกดาวิจิตร. **วัฒนธรรมการดื่ม**. สืบค้นเมื่อวันที่ 13 มกราคม 2564 จาก

<https://blogazine.pub/blogs/yukti-mukdawijitra/post/5458>

<sup>2</sup> มติชน ออนไลน์. **16 ปี 'งดเหล้าเข้าพรรษา' สสส. ช่วยคนไทย 'ลด ละ เลิกดื่ม' สำเร็จ**. สืบค้นเมื่อวันที่ 8 มกราคม 2564. จาก [https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news\\_1823424](https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_1823424)

<sup>3</sup> Alcohol Rhythm. (Quote) **มองปัญหาเชิงโครงสร้างในขวดเหล้า กับ จะเด็จ เขาวินวิไล**. สืบค้นเมื่อ 13 มกราคม 2564. จาก <https://alcoholrhythm.com/quote-jaded/>

<sup>4</sup> ยุक्ति มุกดาวิจิตร. **พวกหัวหมอกกับนักดื่ม**. สืบค้นเมื่อวันที่ 13 มกราคม 2564. จาก <https://blogazine.pub/blogs/yukti-mukdawijitra/post/3845>

<sup>5</sup> วงศ์ ตาวัน (นามปากกา). **ชกไม่มีมุม : จน เครียด กินเหล้า**. สืบค้นเมื่อ 23 มกราคม 2564. จาก [https://www.khaosod.co.th/newspaper-column/blunt-opinion/news\\_702583](https://www.khaosod.co.th/newspaper-column/blunt-opinion/news_702583)

<sup>6</sup> standard drink คือค่ามาตรฐานจากการคำนวณปริมาณแอลกอฮอล์ต่อเครื่องดื่มนั้น ๆ เพื่อใช้ระบุปริมาณการดื่มที่เหมาะสม

---

<sup>7</sup> echo. ห้ามดื่มหรือห้ามคิดเองได้ ? สืบค้นเมื่อวันที่ 11 มกราคม 2564. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=HaOm5wiaIv4&t=1s>