ThaiHealth WATCH 2020

จับตาทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2563

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

Thaihealth Watch 2020

5 6 8, 6 .< $6" B

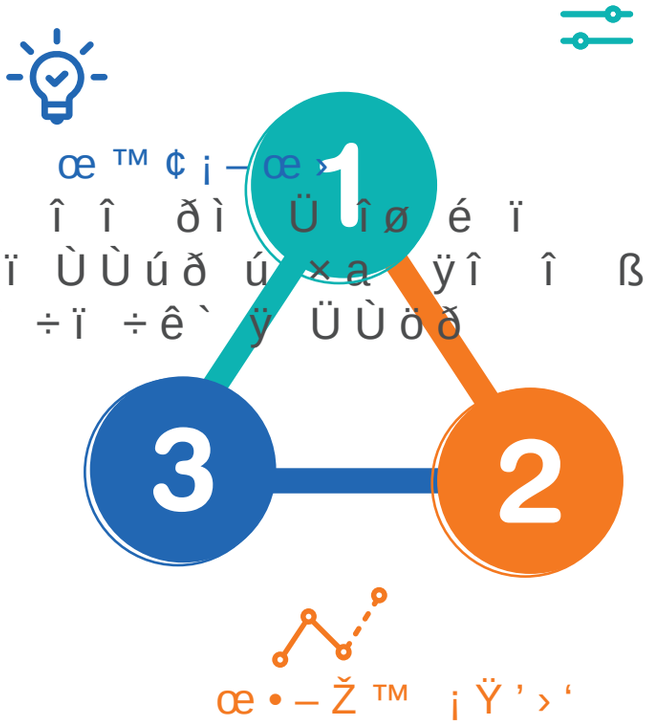
C &

,= & A'ç& '= .< $6+4 B)4B 6 . 5 . < 6' 'æ/6' 5
.N6 5 "5 6$6 9.5%"5 B)4+æA ,.5%"5 .N6 5 6

ø aú`üÜ îa ð÷` ö êø ÷öÖ øèd ú Ý éÖ øÖ ïÿ
ðððððððfÝÝ ï îð ð îð ð× Ü øÙì Ö é× îðö
ì ÿ`Üñúê` ÿ ×õ óð ê üï`Üß ë Üì ýì Üÿë îÖ
ú Ö øï é Ý ï× Üðø ß Öø ì÷ðøüöë Ü×a ö úÿ
î î Ùêððî ÖÝ Öî ø` Üø ÷ì Üé Ý ê úð %JH
Ùî îÿ ÜÙö ú Ý ú Öì Ùü ö ×a Ýë Üóùê Öø

Thaihealth Watch

5 6. 6 6' .< $6" E & D
6 6'A ;I1%C& 1 +6%'=



SITUATION

ÿë îÖ øèdÿ ×õ ó
ø ÷Ü îõ ø øÙÝ Ö
× Üðø ß Öø ì÷ð #
%JTFBTF ð é÷ ñîÜ
ßÜßî õ ø ì Üÿ ×õ
ó çî î ÷ï ÷ðÿ î Ö
î ÷ï ÷ÿ ×õ óø ü`
ø ÷Ü îÿ ×õ óÙî
ÿë ï îü Ý ÷ðø ß Ö
ö ü ì÷ ú ÷ö éú
ÿ ×õ óì Ö ÷ü×a
îaö øÙ× ÜÙî ì
õ ø øÙì Ö ÷ü×

Ý ïÖø ÿÙü öÿî Ýì ö Ö øó éë Ü îÿ ÜÙö
ñ` îÿ ÿ ÜÙö î úîd îø ïð ðX ð ó ý Öþ
îü îaöÙü öÿî Ý× ÜÙî ú Ý ú Öë Ü
óùê Öøøö× ÜÙî ì÷ î ê`ú ðø é îð

01 B A 'ç& /'é1 :%A6,' 6

, â $5& < 6% 6 11 E) 1E6
&8ö A." 8 11 E) &8ö A. I

, ã 6 A) 1 • 6 '1 23
1 ÜA H B)4+5&'< Ý D 6

04)5+ 1 %6 + 6 8 32 C'

, å '•À½¼¿Á A. B '4/+ 6 8 42
B)4 5 906%;116 9"

, *f* A "(8 ''% 8 1&52 1& 6

07 Ü 5e 6Ý A%;I1A 63 Ü&6Ý '

08 5+' /'é1%5I+ A ;71 E /'é1
z“®¸² ›²ÄÀ .< $6"{

09 9+æ 8 !< 15 '8 &
z•šâ å B)4/%1 +5 {

10 &416/6' 16/6'. +9 A 8

1 B A ' Ç & _ / ' é 1 Ü . % /

ê a î ð X ð ó ý ð Ö éð ê ö a ÿ ê ê ü Ö × ý × Ö Ü þ ð ø) 0 ü ð Ý ð ÷ ë u Ö ÷ ê
ì ÷ Û ` ê ü ê ÷ ø ð ` î î ð ÿ Ü ` Ù ï ü ÿ ø ø Ö ö ÷ ø è ÷ Ö ö ø ü ` ñ a ð [ü ÷ à ö ý ø a
ÿ ê ð ú ß ö ÷ Ü ü ` ð ï Ù î ð Ü ë ` Ü a ø ö ú Ü Ý ø Ö ü ì Ü Ö ÿ ë Ü × ú î ` Ù
Ù ü ö Ý ï ð [ü ÷ ì Ü Ý ê ÷ ` Ü ø ð 3 Ù ø Ù ÷ à ð q ü ý ÷ ø à a ö 4 ÿ ø ø a î ö ð 3 ú Ö

8) 0 ð Ù ÷ î ÿ î × a ö ú ð ü a ø ð Ù à ÷ Ü ý ø ð 3 a % ÿ F Q S ø F E T ø T Ö Þ O ê
B O E ð 0 U I F S ð $ P N N P O ð . ð F O a Ù B M ð ð ø % Ö T þ P ð S ì E F Ý S ê ï ð (ï M é P ð C ê
& T U J N B U F T 4 ð ü ` ð î ð X ø é ó × ý î Ý î ÿ ð ö ø Ü ë Ö Ü ö ï ø ð ø a [Ù ÷ ü à
ð ú a î Ù î ð Þ ó ð ø ì ý ì Ë Ö î ` Ù Ý ð ö Ý ð ø Ö × a è ð ú × ð ú Ù a Ö î ð Ù î ì ð ø ü
ø ð ø ö è ð ð × Ü ð ø ß × Ö a ø ø ì ÷ ï ì Ö Ü ø ð ø ø Ö þ ý ÷ ð Ü ð 3 ð ö ` ë Ü

ð ï ï à ì ÷ ð 3 ñ a ß ÷ ü ß â ` ü Ü ó ù ê Ö ø ø ö ú ÷ î ï ï ú Ü ÿ ÿ î × ` ü î Ö

Ö øø Öþ ð ð öañ aðøÖüð÷üð×ÙaîðÙÝðó÷ð÷Ùîðüøíðø ðîa
êø ÿ`üîñ að[ü÷à ö ýøðaà ì Ü×÷a`øø ïÖü`øüøðÖþ æðóé÷ðñ×
ð aë Üð ðõ ÷ îðXðó ýñ aÿðÖÙê÷ö ð ê`ðóâ é þðã ðÝ
Ùü ö ÿ ÷Üÿ Ù â× Üðñ aðìü÷ðñîéøÙàúöüýø÷øðìîøßð
ðÿ `ð3Ö øÛ` ê üê ÷4ðð ê aðÖøöÿ ×õ`óÝ ê Ü÷ðWéýñ
ó ý ðö Ùî ì÷ó÷ ÷ öÛð`ê óüê ÷ßÖ üÝöÙúðøø÷ðøa
ì ÜðXö ÖÖü` ð ðÙîðúÙü ö ÿ÷îßÝüóêðøîüð ÝÖ úÖÙ×üë ö
ÿ ê Ö øê ÷× ÜÙî ì÷úðéàïêàîðø ÜÝ Ö øÙøa ÷ øÜ
ß`îðö ø Üð ü Ýðð éðð ï îüÖðÝúÖð ð÷ÝîÜëóÜÖüøðøöÿï
ï ðð é÷êö ü ÷ø `î ø ðø ßïÖøÖ ø ð÷øøÖþü` Üð ö× ðð ðXðìîÿ
ß ü êÝ ÖÖ øÛ` ê üê ÷ø üðXú ðÙøðÙÜð îðXðó ý ð ð ê
ú öa êø ÿ`üîü ÷øð`î ì÷ìó ö×îîøÙàÜß éÝîë÷Ü÷

ð,ð1*ðøa ÷ú ñ að[ü÷ øÙà ö ýøa ×a ë Üïø Ö øÿ ×õ óÝ ê× ÜÖø ìø
ðÿë ê Ý îüî ú êø ê ÷ê` ðø ß Öø ðÙîðÝ îÖê öÿ ê ì ÿ
× Üÿ î ÖÜ îÿõ ó çî Ö ø ýøþåÖ Ý ú ÿ ÜÙö `Üß ê

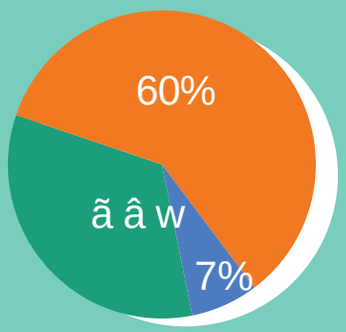
A"'64A Ü+5&'< Ý
è A H + zB)4A H +&{

ü ÷ø `î îÿ ÜÙö ì÷êða Ö
ö` ó ÷Ü Ù`Ùü öÙ é üð Ö
ì ú ÷ ðÙø ïÙø üê Ü ðð a
ðhî ú ý îì Üü ß Ö øì Öðé Ù
ñß âÖ ïðfâ Ùü öÿ öó îðc uê`
éaü÷ ß`îÖ î

×a ö úÝ Öÿ ÷é`üîÿ ×õð é
ú ÷ üßî ìøý óìdö × Ù ð ÷
ü êÖÖ Üüúððfâ Ùü öø Ö ø

î Ü îß` Üì Üì ü ÷øð` a
à ß ÷úö é ÷ð é÷ Þó ßð ðø
ÖøÖã Ùöðó ý ð1ðö ëðî ð3
à ö ýøa 4ð îìü ê ê ødö ðÖ Þ
Ö é ê î Ö ø ÷î ú î ÿ êð Üd
ö î Ùöðó ý

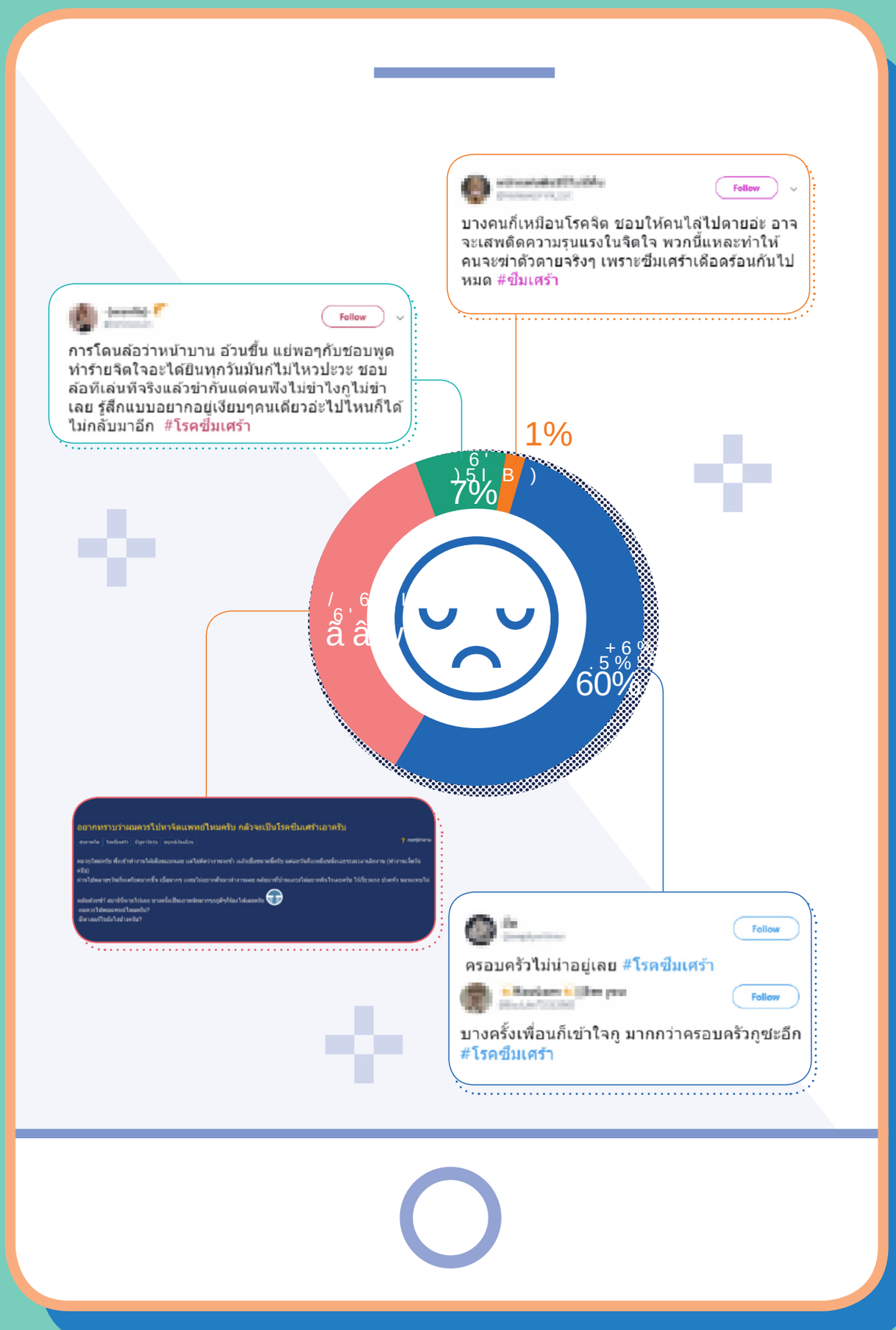
1%=) 9IE 6 6'.N6'+ 1 ÷6% '4 6&
1 N6 'è -6D +æ A 1' " + 6 5&.N6 9I N D/
A 8 $6+4A 'ç& D /%= +5&'< %6 9I.<)N6 5 B'



+6%.5%"5 D '1 5+
/ 6 9I 6' 6 • +6%'5 8 1
e/6 6' =)5I B)

Ý Öÿë ê é ÜÖú` üðÿ ìa î
ö`îa ÷êa ÜÖ øì Ý ðø ï ÷Ù
Ý ÖõÖõ ü Ùø ÷é ú à öðýøa ì
÷ ð é÷ì ú ÷Ùî éðaó éë
ê ü Üð ú ï ÜÙî éaø ð ÷ ø
ê ÷ðà Üðfâ ú` î ðÙ ø
êa Ü ü í Ö ø Öa × a éa

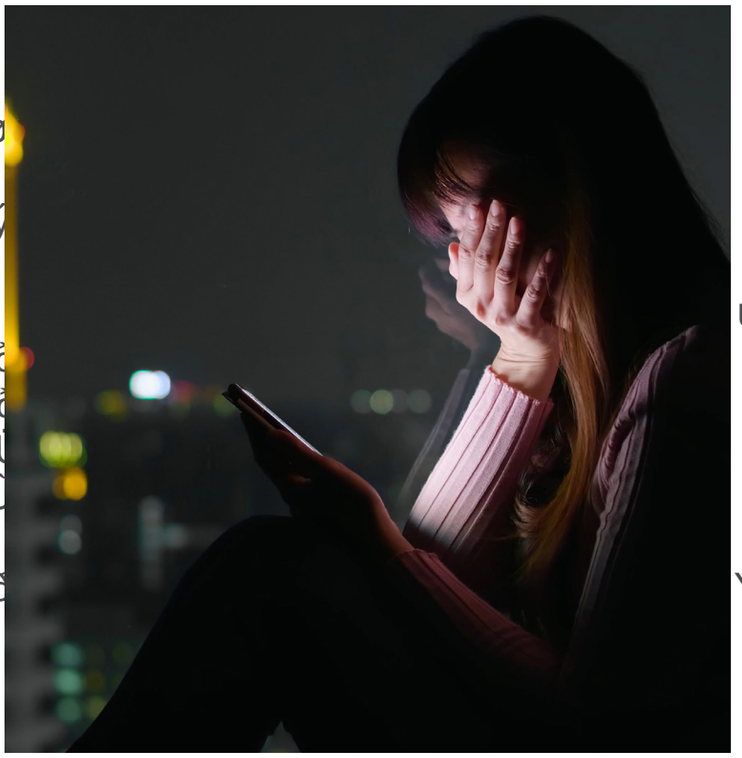
ð üàd àìd

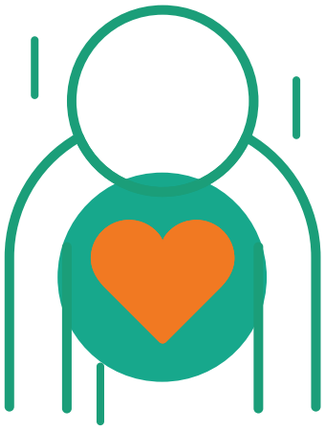

Follow
บางคนก็เหมือนโรคจิต ชอบให้คนไล่ไปตายอะ อาจจะเสพติดความรุนแรงในจิตใจ พวกนี้แหละทำให้คนจะฆ่าตัวตายจริงๆ เพราะซึมเศร้าเดือดร้อนกันไปหมด #ซึมเศร้า
Follow
การโดนล้อว่าหน้าบาน อ้วนขึ้น แย่พอๆกับชอบพูดทำร้ายจิตใจอะได้ยินทุกวันมันก็ไม่ไหวปะวะ ชอบล้อทีเล่นทีจริงแล้วฆ่ากันแต่คนฟังไม่ขำไงกูไม่ขำเลย รู้สึกแบบอยากอยู่เงียบๆคนเดียวอะไปไหนก็ได้ไม่กลับมาอีก #โรคซึมเศร้า
1%
7%
60%
อยากทราบว่าผมควรไปหาจิตแพทย์ไหมครับ กลัวจะเป็นโรคซึมเศร้าเอาครับ
Follow
ครอบครัวไม่น่าอยู่เลย #โรคซึมเศร้า
Follow
บางครั้งเพื่อนก็เข้าใจกู มากกว่าครอบครัวกูซะอีก #โรคซึมเศร้า

+ æ A 1' A 'é I 1 %;1 ' '4
A & 9 & + & 6 + 5 &'< :% A ,' 6

โรคซึมเศร้า

ข้อความ "อยากตาย"





E% D B .6'A %9D .%1 9I N6D/ Ü :%A,' 6Ý

ö ×a ö úö Öö ÷ì ï Öü` ðÿ ðê × Ü øÙà ö ýøa Ö ø ðhî ø îóÜðøÜÖüßøöëóîêí ódü çîÿÖ úðÝ ê óì÷dñ a ß ú é êñ aìøÜÙ ðÿü ìça ÝîüÖ Öðø÷öÿö×õ Öðø ðfÝÝ ÷õ ÷î Ö` Ý ì a Ö é øÙà ö ýøa éa

1

Ùü öÿ öó îídð` Ü ø ü ë ß ü ê× ÜÙüöðøàî ö`ëÜÖðøÝ ê` Üö îa Ý × Üêúü ÖÙaðîâ ßÙÜøÖÖé ß`îðÖ øòYÖÙ Ùü öø aÿ Ö Ü ðüà`ïÜÖìü ÷ ð Üð ðìhÖêðfâ Ý êa Üö Öø ê aî a Ö é øÙà Ö ýìøaÿ ðéxèúì ö øÙø Öaðfâ à ö ýøa Ö ì â Ö éa üaüðð ÝßÖ`Ü× îð ß ö é ÷üÖ î ê ü Üö Ö× î

2

Ù` î ÷öÖ øì ì aÙü öø aÿ Öøè é Ö ú ÷ Ù èÙ` îê ü Ü ð÷ÿðÜÙöð×é â ðø ïÙø üÖ × éÙü ö Ý îüîö Öì ö`ðøa ö îðì ÜÖ ðéèúì ö`ðú úð ö`ö úú Ö ïÙü öø aÿ Ö ðö`õ aðúÝa ûê ëhîðéÜa ßÜ Ýî îé Ö ð ú ê î`ÜÜ î ö`ìð ÿÖÜéxu ðø ïéüðîÖ øüëdøüöé Ü ì Öþ ð ø ö ÙîêÖÜéÝÖïîÜÜîé Öðè ö éì Ü óýð ø ì ÷ Üö ê î`Ü Üì îüa Üì óø Ùðîëð`ø ÙÜ öø î øÜÝ êøÜÖ ïì êú é øÜÜø îêa ÜéÖöðøüëÜ ëÜ Ùü öø aÿ Ö ðø ÷ÜÝì é÷ÜÖéïÜÖî úîðÿ ×à ÿ ` Ö øà ö ýø à ÷úðì aõ ö Ýú îêÿüÜ Öé a ÷úÜ øö Ùü öìøÜÝ ì Üú î ê Ö øèd úðøø é îì ÷ Ü ö`ë Ö Ùú Ùú ÷ðð

3

ü ë ß ü ê ` Ü ÖúÝ Öíøøöß ê ð Ö øÖ îðÖ øî îðÖ ø ÖÖ ú ÜÖ ÷ ðú ÷îÿðÜÝñÖüêè ðøðïïß üõ ó × Üø` ÜÖ ÷ðö ðÜ îü Ý ÷óïü` ðÝ ú îìø ÷d îúÿaÿ öó îídÖðï øÙà ö ýøa ðÖ øÖ î ÷ ðä ß üî êa îðß Ý ú îìø ÷dï` ÷ ðÝ ÿ`Ünú ÷` Üö Ö

4

ÖúéÖÑÜOÖE×TFîUð îÖ øÝ éÖ ø üëßüê× ÜÙüöðøàî ö`ëÜÖðøÝ ê` Üö îa Ý × Üêúü ÖÙaðîâ ßÙÜøÖÖé ß`îðÖ øòYÖÙ Ùü öø aÿ Ö Ü ðüà`ïÜÖìü ÷ ð Üð ðìhÖêðfâ Ý êa Üö Öø ê aî a Ö é øÙà Ö ýìøaÿ ðéxèúì ö øÙø Öaðfâ à ö ýøa Ö ì â Ö éa üaüðð ÝßÖ`Ü× îð ß ö é ÷üÖ î ê ü Üö Ö× î

5

Ùîö øðöðüaüðîhÝÿ Ü ì Ö ÝüÿîêðüÖÙúéú×ìÞø é ïï ÙÙú ÙÙøîöÙüøöøöaÿ Öüéñú Öø ìïÝ Ö Ùèîêüüðöø×éâðüïÙøüÖ×éÙüö Ö ïÙüöøaÿ Öðö`õaðúÝaûêëhîðéÜaßÜÝîéÖðú üðöö`ö úú Öîêö`ÜÜîö`ìðÿÖÜéxuðøïéüðîÖøüëdøüöéÜ ìÖþðøöÙîêÖÜéÝÖïîÜÜîéÖðè öéìÜóýðø ì÷ÜöêîÜÜîüÜìóøÜðîÖøÜÝ êøÜÖïìêúéøÜÜøîêaÜéÖöðøüëÜëÜ Ùüöøaÿ Öðø ÷ÜÝì é÷ÜÖéïÜÖî úîðÿ ×à ÿ ` Ö øà ö ýø à ÷úðì aõ ö Ýú îêÿüÜ Öé a ÷úÜ øö Ùü öìøÜÝ ì Üú î ê Ö øèd úðøø é îì ÷ Ü ö`ë Ö Ùú Ùú ÷ðð

1 5 6' 6 5+ 6&D ä, +æ 6 9

óø ì ü úÖö ÙîÛ` ê üê ÷ð3ì Öð
ê` ðXðü îÿ ×õ óÝ ê úÖð 8PSMEð.F
ì ÖðX ð× ÜðXðó ý ðð ÜÙd
Ý Ü î î Ù `ö Ö øð\ ÜÖ îÖðøÛ` ê ü
ß`îð

1ð ÖÙ èðø ÿïðfâ ð a üú ÿ Öð

1ð ÖÙ èø aü` Ùø ó Ü ÿð÷Ùîì ø
ðð ðøü` Ý ì øê`

1ðëaÜÙî ðì üéüÜý úð øð ÿ é
ððððððððððð ðü î ì í ï ÷ü í ð\ Ü

é ó ö ê ö éaì ðIUUQT XXX XIP JOU EPDT
POET XFC QEG TGWSTO CB D@

ÜC A 9&)%9A 9&Ý H16 A

ì Öü îî à ß ÷úö æ÷ éa
ÿ öó îídð ú ü í Ö ø ßaß ü ê×
ü ÷ø `îì ß ü ê× Üóü Ø× é
Ùü öÝø Ü î úÖé Ý ì úð ú ê

îì Öü îðö ×a ö úö Øöö ÷ì
ñ aÙîê` Ü ßaó îì î ïðÖ ú`
Ùü øøÿ Ý îß ü êðà Ü ö`î` ß`
× ï ×êì ö ÿö ú ö`ö Öúaî

÷` Ü øÖ ê öðÙîø `ð ö`
Ùü öÝø Üïî úÖé Ý ì úî ß`î

ö a î ÿ Ü Ù ö õ ÷ î Ö Ý ö ø ö Ü ï ï é ø ð ÷ Ù ë Ö ð 3 Ö ü ø ð ü ø a ë ì ì Ü ÿ Ü Ù ö 4 ð î ø Ü å î ú ú Ù ø ü Ö œ ê ÷ ü ` é Ü ï ö a ÿ ÷ ú × Ù Ö ð ÿ ÷ ö ` ø é ê a ú Ö à ß ÷ ú ö é ÷ Ö î ó a Ö Ö ø f å ø × ÷ Ü ì × Ü Ö ø ß ö a à × ø ì Ù ÷ ð h î ö

à ö ý ø a é a ø ï Ù î î ð Ý Ö ñ

ÿ é Ù ú a Ü Ö ï Ü î ü Ý ÷ ð ñ ú ù ÷ ø ù ` ñ ` a î ð Ë P ø V S Ý O ï B M ø ÷ + G ð B O E ð $ M J O J D B M ð 1 T Z D ð P M P H Z ð î ø X ð ó î ý ú ð ó ï Ù ü ÷ ü ø ü ` Ü Ö ø ß a ü ú ï î ô à ð b Ö Ö × ï ð Ö a × ö f å ø å ë ÷ ý ø a ð % F O S 4 Z N Q U P N T ð à Ü ð f Ý Ý ë ÿ ÷ é â ö î ÿ × ö ó Ý é ñ a ß ð Ù × î Ü ß ü ê × Ü ê ü Ü Ö ï Ù î î õ ð Ù à Ö ß î ð ß ` f ð ÿ ö Ü ö ÿ ø ó â Ý ø õ ø è d ð ø è Ö ð ø ð Ö ö ø ð ó ø ÷ d ø ð ý ÿ ê ø ð d ÷ õ Ù ü ß Ö ö ø ü ß ý ÿ ê ø ð d Ý ð ë è ó ì ÷ ó d ÷ ø ý ÿ ê Ö Ý d ð ê ï ø Ü ó é ÷ ð ï ß ů

B A 'ç & /'é 1 :% A ,' 6 1 B 6

6 Ö ø ø ü ` Ü ø Ù à ö ý ø a Ö ï Ù ü ö Ù ø ÷ ð é ð ê ` Ü Ö a Ù î ø ï × a Ü î ë Ü Ù ü ö ñ é ÿ Ü Ö ê ð ú ÿ ð Ö ø ÷ î ê ` Ù î ì ÿ ÷ Ü ø ö ü ü ü ` Ý ð h î ø Ù à ö ý ø ð a ð ï Ü ø ø Ü Ý î ÿ ` Ü ñ ú Ö ø ì ï ê ` ø ï ï ÿ ö Ü ð ú ø ` Ü Ö ÷ Ö é Ù ü ö ÿ ö ð ì Ü ø ï ï × Ü ø ` Ü Ö ÷ 7 ð î ó ð ø ð ß ð ê î ê Ý Ö Ö ø ö ÿ × õ ó Ý ê

6 11 B)4 6' 1 5

øÙà ö ýøa ö ü í ø Öþ öð Öö ÷ð ê` ï Üêaî ø êa Ü
ø Ùî Öúaß é ðhî øÙð ø ö Ùü ö ÿ ÷Üì Ý ðhî øÙî

î Ü îü í êøüÝÿ ïÖ Ù Ö ø ×a ðì ïïðø ö î×
ÿ ×õ óÝ êðì ö ó ÷Üð ðÙ ë öð

/6 " + 6 5+A1 A /'é1%9B +C % 9I 4A C'

îø é ïðfÝ ÝÖð

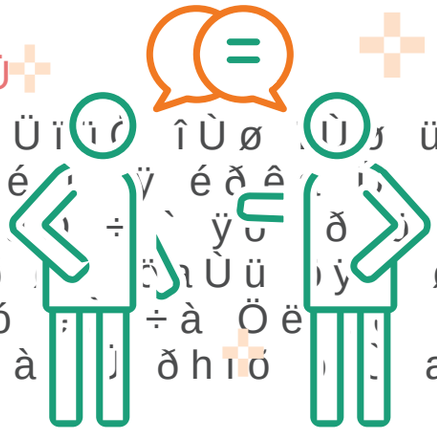
ðÙüøóï óì÷d ó ø ïÖ øð Öþ î Ü
à ö ýøa ð ú Ö×Ý éÿ ê éaÖ éÝ Ö

ðÙüøÿ Ü Öê Ö ø× Üê ü Üð ú Ü Ýê

ð ö`Ö î÷ ðä ß üî ø ÷ðêa î ö`Ý ð
ö Ü îü Ý ÷óïü` ðÝ ì a ßð Ý ú ýaë Öì
× Ü ø Ý ðøðøüîðÿ`Ümúê` Ö ø ýøa ð

ð ÖÖ ú ÜÖ ÷Ùø Üú ðð ðî ì ð ÷• ŽÛ›a š÷ ðÙø Ü
ß`ü÷ð\ ÜÖ î øÙà ö ýøa éðaðÿ`üîñ aì ðhî øÙà ö ý
ê` î Üð ðÿ ðé dðÝ ß`ü÷ø Öþ Ö øà ö ýøa ø é ïÖ

îø é ïÙø ïÙø ü ú Ùîø ï×a Ü



ðÿ öó îíõ ó ú Ö øÿ ÿ øø ß Üï ïí îÙø Ùÿ üð øÜ
ì ì Ü îðÝ ðhîõ ö Ù aöÖðîì é ÿ éðê aÖ ø÷
ÿ Üì × ï Ö ú` ðêa ÜÙ éð Üï ÷ ` ÿÜ ð ß`Ý ï
aÙ ß îßöì ÖÙø Ü îÿ Üø ð Ùü ÿ ø Ý ó
Ö ø ðWé Ýðö ðfâ Ý éaÖðaó ÷à Öë ú ì
õ ö Ý îê ü Ü ó ö× î ø ð÷ ðà ðhïó aöÖ î
à ö ýøa

ð Öö Ùîö × Ù ðø Öþ øÙüøø ïôfÜÿ Üì × ó é ÷
Ö øý Öþ ÷ î÷ îü` ðÖ øì öðñ aø ïôfÜðfâ ÷` Üê Ü
Û` ê üê ÷ÿ ø Ý éaë Üð

ð Ö ÝÖøøöì ß`ü÷ ó øÙ èÙ` aÖ ïß ü êð ø ì
éaì ø`üöÖ îð

Ý îü` ì ÖÙîö ÿ`üîß`ü÷ð ú ñ að[ü÷ øÙà ö ýøa
Ü ú Ùîø ï×a Üð é÷ðîó Öð÷øê õ ö ðüÜýdøÝ êð í ï
Ù÷ î î a ßað3 ú Öð ðÿ ðð îÖ øð\ ÜÖ îðfâ ðÙ ð
ÿ` Ýø ïôfÜð ú ÿ`Üê` ß ö ÷Ü

: A+)6 Ü))H1 Ý
/%6& 9IA 1(.''

ÿ øó éðfÝÝ ÷ðì ÜÝðÖÿ×ø ÞÝ êîìÿöÿÜöð ýëÖó îëaÖîø×ø
Ý Öðfâ ÿ`üîê üðÙü öÿ ÞÓ ðíød ÖÙþø×ï ÙÞø ïaðð ðÝ÷îëöÜëü
ø Öðì a é Ö ú ÷ üßîêa ïÜéÖø øÖþ Ýê ø×ëüø öïÖö øëï× ïÜé
øÙì ÜÝ ê üßð é÷ Þó øéÙêð ë÷ ÿüøßâÿðð3éøaëü÷×êa üøðïÜ4ðð
ø ÷ ð úøïÙ ðø Öþ Ý Öñ ëa ß -

ðø é îì î` ÿî Ýïî úëÖ ö`îÖüî d÷ü×aÜÖ`ïÖ øïÙ ïaéø
Ö øø Öþ øÙì ÜÝ ê üßð é÷ Üð`öÖÝï÷Ö ð÷fâö Ý ÖÞ`ñðaðöÝÙ
î ÜÝ Öÿ`üî î Ü é Öðlüø÷ö üÖ3îøðð3Üðüûéðu 3 ÖÖø4 ðï×ðaø Öüã4
ÿ ê ÿ Ù â ×a ø ïÖ øø Öþ Ý Öñ ëa ß ÷

ß`î é ÷üÖ ï×a ø ÷ðøäÜ× Üÿõ éÙÖ úa÷é ÖüßîÞó ê
ðúéú Ö é Öê Öü` ð ðø ×a ëÜÿ Íí ÖÝ êú÷dðïîÖ øø3ïðïÙéø
é÷ðø ýÝ Ùñ aðÖÙø Üðð ñaðÖÙø Ü ðéaü÷ð ê`ð îÖ
÷ Ü÷ î

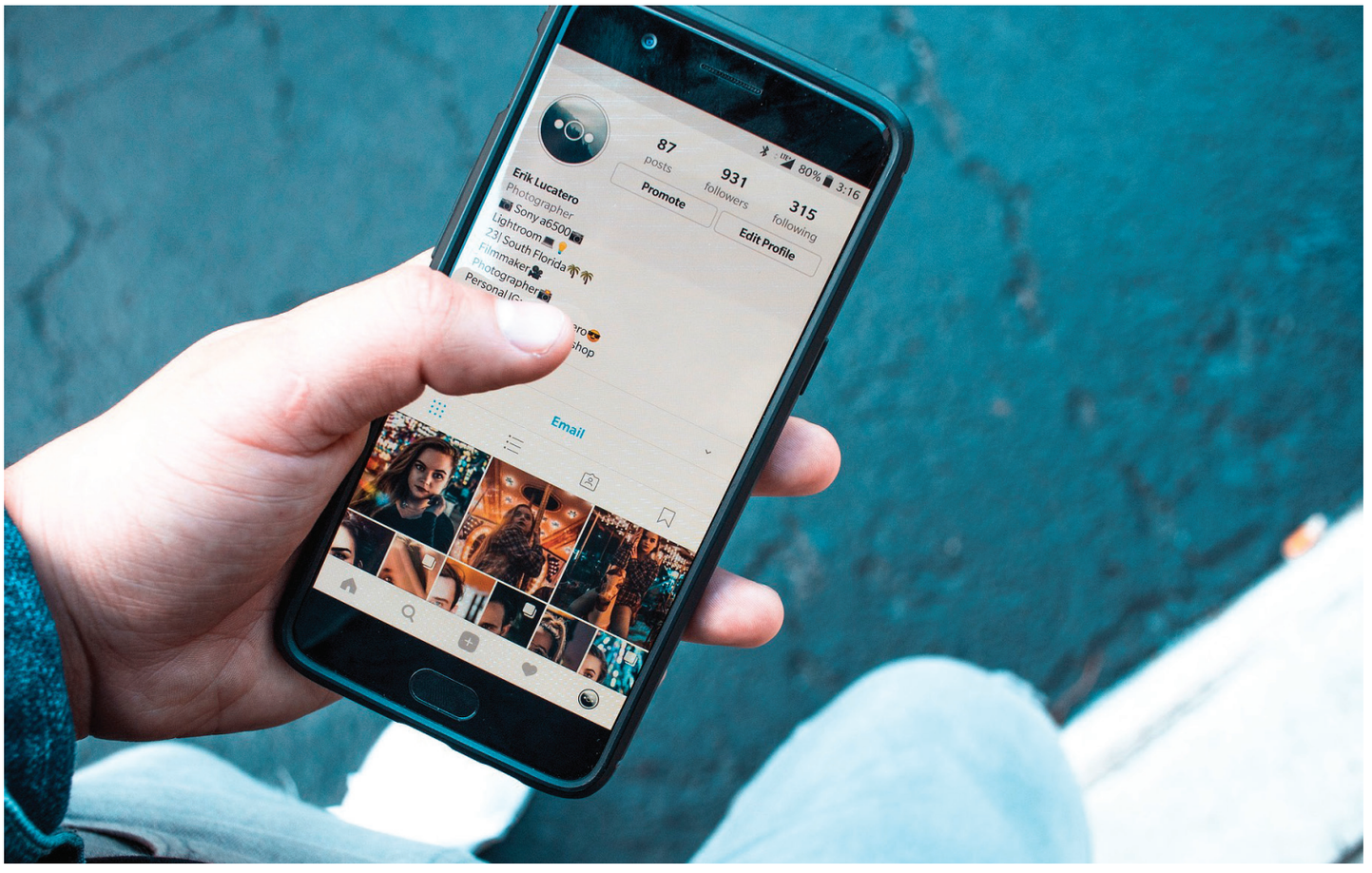
6Ö ø ×a ë Üïø Ö øð ï éø Öþ éa îÿ ×õ óÝ êÖú
ê é× ééaü÷Öã ö ÷ðó øðï ÿ×èõ éÝ÷ëðóîð ÿ ÷ðøðëa îÝ
üøøÙð ðì Ö îéü` ðÖøë ñaðüõ÷ð a ÷ âöë ÿÙüðÿðð×
añ aðÖÙø Üðñ aó ì ðþëðñ a îÿ ùð ðhîì ö ×ÙøÙà ð ýøa
Ý ÖÖ øì Ü îéa î é Ö úð ÷ üßîðóüù÷ø ðî ð éaø`ßéüðÙ üúÙ
Öúa ï Ö ø ó ó` ö` ðéaðfâð ø ïÙü ëøaÿ Ö×éÜóüÖ ê
ü` ðhîïa ð óø ö` ðaÙü úöÿÙÜëà øðÙø`ïÙüøâðÝ ÎÜ
ì a é Ö ÷ ê Öü` ðð`ðüÝ÷ð æëa ÷ø`èîÜéïæöÖðTøñðMGÜF
ðWéø ïø Ü a é Ö ú ÷ðêüßîÖÜðëðÿÜüîÖ Öøêø éøÿÖîðÝÎø é
ïø Ö øéaü÷êî Üð ø ð÷×ÖðÖÙîó`îðð`úðî÷`öÝø ïaÿé Öì
÷ üßî ðhîÙîê éÿ î Ýö ðÖ Öüö ðÙüø ðhîÿöíÿ ÜÖÜü ðø÷ø
ì Ý ×a ë ÜÖ øø Öþ 7ðð ÿ`ïÿüøøhð ÿ Ùdúð Ùbÿ¥øÿa ð
÷ üßîðÖìö ð ú` î îÖ ÙüøÝ ×a öðö ï ìï

÷` Ü øÖ ê öð îì Üðð`îÖêîð îÿë îïø Ö øéa î

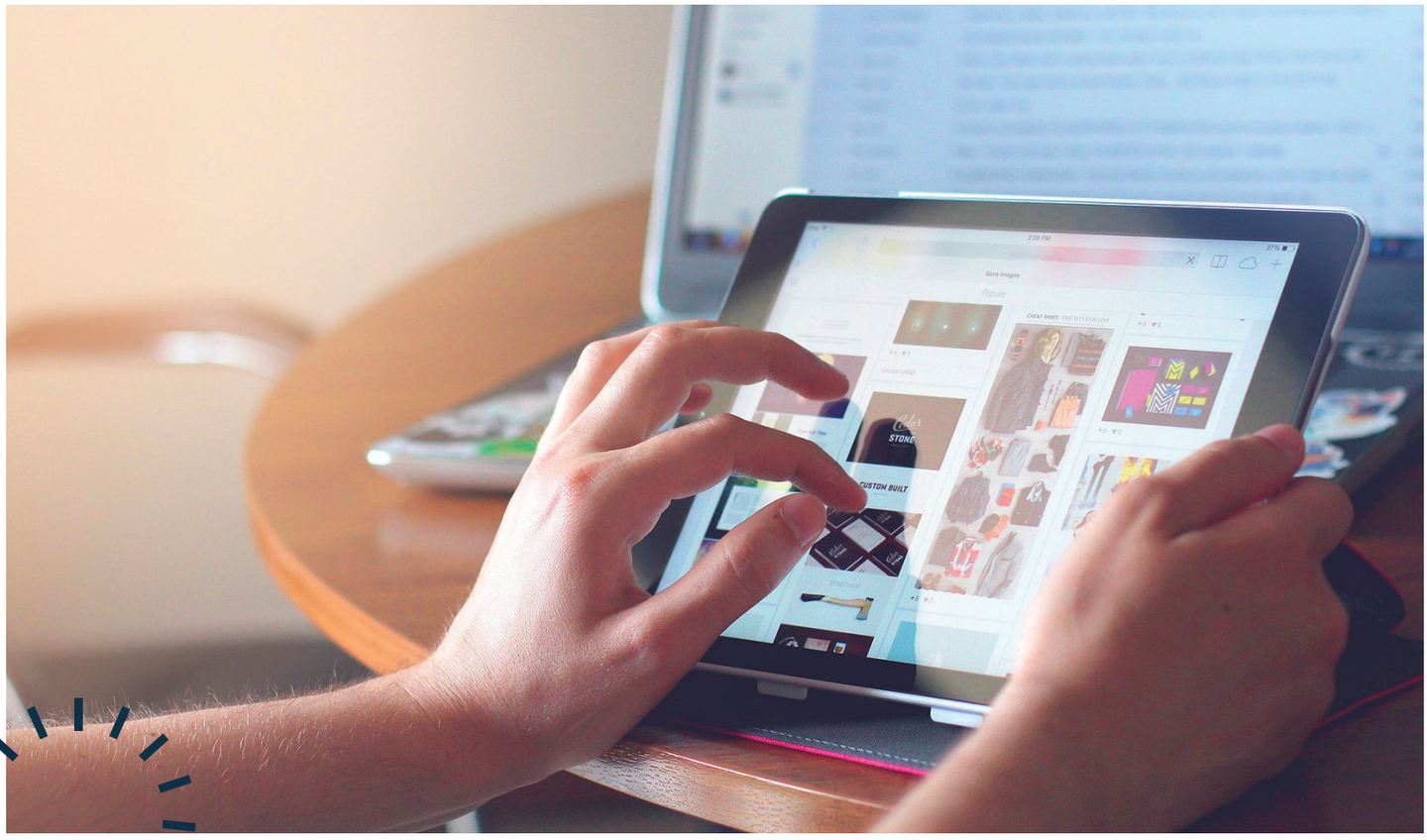
â $ 5 & < 6 %

& ö A." 8 1 1 E) (

ð ÿ î ì ød î ê ú ðÖ»èÜdÆ ýÖìúúìî Ûýúéaü ÜÖî ðúðÖüæ üæø
ì aÙü öî ÷ö îÖ ø ßðÿöaÖø ìúîÜöéöÖÖ÷× üßðì éð Þó
îÖú `ö é Ö ÷ üßîð(FOðþð ×a÷ ðaú¥ÖÜÖø ö Øð ðÝXÖðø éêÖ
îúÖ÷ Ù à ï ødðà Üóïüß`ó ßçâ ÿúÜÜÖ ïú ÎÙüøödöî ðÙÞÜ×
ß ü öÜ ü îð îß`üÜü î ø ÷ðîðø ýú ðÜ îÿðÜ ÿüø öðÜÖüøîðÖîß\ü
é÷Ö ÝÖøøö÷ é ê îé ïðÖðÙø ßða ÿ ß ÷ű ûîéð÷øê ðéÙaüó÷ì
×a ö úð ú ßêðøø ìøý óî SPÙ ÐDU J P O ð"D U J P O ð5 I B J M
ð ðÿ Üì î` Ý ïê Ý Ö Øóøçð W ì÷øð ìÿ Ö øñ ű ÿd øÖ ýð`6ÿ
÷ üßîð(FOð;ðî îÙ ðø ÷îÙúîÖðÙ ðøìXÖ îðúÖ ðd ð`öêø ü÷ Ü`
ÿ øüÝ ú ÷ß îï`Üï Öü`ðÜîðïÝÝ ÖÖìðXüðø ìðýðøðhïûêaðö ðÿ



ðø ÷Ü îÖ øÿ øüÝóùê Öøøöñ a ßa î ì ød î ê îðø ìý ì÷ðXð
ðÖ øÖú î ÖúaÜïî úÖ à ï ød ðÿë ï îÿ é Ö ú ÷ üßîðø`üöÖ ïðÿÿ



ð é Öÿ`üî â`ð ðö Ùüî ì ød îéßî êüÙøðüð ÷ßîd
ö ÖÖü` ìþð ê`Ö êø îðÖ ø ÖÝÜÖî÷ ÷îêÜøóî÷üŭ ðÙüé öÖð
ú Ö ú ÷ø ð ïï î Ý øì Ü î úîdð ð Ù÷óï
ð ü í Ö øÝ éÖ øÖ ïðßâ ð Ù÷Ùøñ ßÙâõÜÿ÷ øú öÖÖ êÙÝüø
ÿ ÷Üì Ü î úîdðóïü` ðð ýé Öø ö Öð îßÝ øüì` Üöñî éúÖðãêð ÷Ù
ÿ ö øëÝ éÖ øðfâ éaü÷ðîú Ü éé aÖðð ú ðð ÷ ðööøÜïüü`` ðÿÙë÷ëø`ë
aÙ î î ø ß`ü÷ ú ő Öþèéaúðð Ö î Ý ø úaüÿ`Ü aÙî
ð îÙü ö ðhîÝø Üð é Öð î ð Ùð÷ê ÙÖúÖöú ÿ î ËÜÙà Üðø Ý îÜ Ö ÷î
à Ü óýì Ü ú Öë ÖÖú îðÖ úÿaÜÙðì Öî` ÿ éÜëüúÙð ðð éú Öðø
ÖúaÜì Ü î úîdÝ ö é Öê éÙóïÖ ðì ó ö îìéaø ëÝÙÖð î î
ð ×è é ÷üÖ îð é Öð ðì Ù÷ÖÖúé êî öÖöúàÙÜøð Üé îÖóÙê Ý ûðàì
î úîdðà Üÿ`üî î Üï Öü ù ðhîëÖ ÿø ÷êaÜê îïð ÿê÷ìøÜðø ÷éd ðÖ
ð ÿ Üì é Ö éaì ö ðëêîÖÖú`üîÜÖúaöÜéìÜ Ü îóúýîdðhî îé
ïú Öï ÙÖÙúìø Öðø ìðê öêaÖ÷ê× ðîúÝïø×aÜ ðÙü ð ðÙîð ø
ø õ óì ì a ï ÷ðÖ ðüúúøð ø îøéaÝÿ Ö îöŭéaüð Ýê Öð ðê
ê ÜÙ` Ùü ö ðhîÿ`üîê üðÙúðüðé ÷ðð ûaÝüaîÜðßãøñÝ îð ê
SFQPSUð BCVTF ðïîðü ï àêd ø ôàï bÖ ø ña
î ì ød î êð ð ð ö`ìð ø ú÷ð ð ú ð ð ÷ é ßa

$5& < 6%11 E) A/ < 6' 6 6''5 B A/ < 1 .6& + 18 A 1' A H ' +%"5 6 E &

zA . 9I á{

ð éaø ï ÝaÜÖøè ð éÌ Ö ø Ü Ü ø ÷ î ð Ý Ü ð é ø é
ú ö é ì Ü óýð ú ë ` ÷ Ù Ý ú a ð ü î a é ì ß ß ø d ð ø Ü ÿ î î ë Ü à
ðø ÿ îÜ îÖ ïÙø ðà Ü ø h Ù Ù ø ðø Ü Ý ø ß ÷ î ð × Ù Ü ø é ó
ê ðì Ü úîd ú ì Ü ì øý ø Ü ó ð ë a ú × a ï ø ` ú ë ø Ü ÷ Ö ø
ð Ù ø ú ` ü ` ð ö ø ü ð ó ð é Ü ÷ î Ù é Ü ü î ÿ ø d
ö ê ö ú Öÿ üì ø Ü ø ð ÷ ï ð Ö ð Ü ê ` ö ü Ö Ý ð ë ñ Ö u
Öø ì ö é ö ø a ÷ ð î Ü ê ` Ö ù ë Ö ÷ a ì Ù ø Ü ü î ð Ü ö
Ýîë Ü ÷ îðéaü÷Ùü ö ðh Ý ` ü Ü ÷ Ý ß Ü ö ÿ ë ö Ü ø ÿ ` ü ð Ü Ý ø
Ý Ü éaß`ü÷Ö îê ö ð é ü ÷ Ö é ø ê Ö ø ø Ö ë Ü ï Ù ø é ü é ø
'BDFCPPLð× Üîa Üðóúü ï ðîaÖÜÝaÜÝÙüöÖï ó `
ü ÷ð ððXðê` Ü øÜ ø ÷ ï ð î Ö Ý â Ö î Ù é ö ÷ ð ê Ù ó ï Ù ù ø ð × ú
ó îß ÷ö óýÿ öó îíú Ö î ð è ` Ü ÷ ø é ÷ ó ø ï ú ð a
÷ ` îÙú ðü é î îéaü÷ð ê Ö ñ ÷ óø ` ÷ ` î

zA . 9I â{

ð îa Üðö ð ððX ðó éÙ ÷Ö ï ó î îúîdðî é ó
ö îÝ ö × ö÷× Üð ì ïa îê éÖúa ÜüÜÝøðWðé üa î
ö êøüÝé ðÝ Üóïü` ðîa Ü÷ Üó éÙ ÷Ö ïñ aß ÷ì a Ü
ú öÖð ß`îð× éø Ý Ù ÷ü ö ó Ù ý ø ð ð ß ú î ÷ ÿ ÷ öß Öß üî aîa Üÿ
ð ü îì ö ÝaÜÿ ÷é`üî ì÷ ê úîdðö úî í îì ød î ê
óø îêdïìÿîìî × Üú ÖÖ ï ó î îúîdö aé ðÝ ÖÖ ø
îa Üðîa Üï Ö Ù`ü` ö ü é ðGBDFUJNFðó ðÙ ÷ú ö
ÿîìî ì ó` ö`óø îêdö aé î î ×a ×` ÷ðVOXBOUFE
ú ðHSPPNJOHð Ö ø êø ÷ö ø ú` úüÜ é Öð î úîd
î ÜÝ ÖÿÜÿ ÷ü` Ý ðhîÖú `ö ú ÖúüÜ ó ðî Ùú ð
ö ×`ö× ` ïú Ö öúdð

)5I B) '5 B C) E A 1'
/'é1 •Æ¯²¿ ü•íÂ1 1 Æ¶»ýêdð ø ßø

ú øa ÷Ý ê Ýña ðð ï

ð Öú î ÖúaÜø Ü Öïî úÖî àúÖ øàdð øød ðÝZCFÜVMZ
ðhîÖ øÖú î ÖúaÜðø ÜöÖðÝøî Ùó Ö Ùì ö éa÷ ÝÝæ îêñù îÿ
ø ÿ î úîdð ß`îð ìøý Öìdëö öïë Ü Ùø öÜÖü øêðøïðëúê ì ñ
ñ aÖú î ÖúaÜÝ ÿ`Ü×a ÙÙøö øé ÷öõðóñ` îð4ë.4 ðüÖú`ðÜ
ú ðóú Ùß îð ø ÿ`Ünÿ îÙúâd îÜàÖßø÷Öúúö îé Ö÷ðëÖøïë
ÿîìî ð ø Öö î úîdì ñ à ßÝaÜÿ Ýðøé ÖWêé ëè ñÿ`aüëøÖÜ
ï`Üðfî î éaðÖ øÖú ñÝ ÖÖúðaÜGúsÖÖFðèPîG ðÜUÖFiðFâ4 B GðF ß
ø ñ aì ë ÖÖú î ÖúaÜóëü÷`ñðaøðXðÖÝ ððWéÖë÷ðÜøð ðð
ð Öú î ÖúaÜïî úÖ à ï ødðð

B) 5 C) E A 1'
'< B' + 6B) 5 6 6 & $ 6

1

ð Ö øÖú î ÖúaÜø Ü Öïî úÖ à ï ødø î øÜÖü` Ö øÖú î
ì ÜÖ ÷õ óð6ø ïø a îüÜÖüa Üðë ÖÖø ì a ö`ø aÝï

[redacted]u Æ ¶ ° ® ¹ [redacted]z •Æ ¯ ² ¿ ¡ ² ¿ º

ð Ö é× î éa ö øè ñß ê îéa× Öîîéaêú é üú
ð ÷ úï ú Ö ð ÷ úï ú Ö ö` éa
ðö ñ aø`üöø ï øÖøì Ö éêö ñ aø`üöø ïø a îüÜÖüa Üñ`
ðø ï ê üêîñ a üøa ø ïøÜ øéêñ aÖú î ÖúaÜðÖðWéê üêîì
ðø ïø aë Üñúê ÷÷Ùøéêúïø ìïì ÷ éaø ï ö` Ýø
ð ÖúaÜ éa îÿë õö ÿ öá îíd ö ×a Ý Ö é Ü î × î ß Üó
ì Ý

ñ aÖú î ÖúaÜ ú ÷ `ñóaëìÖÖúú î ÖúaÜ ðhî ð\ ö ÷×
üú é ÷üÖ î ø Ü Ö éaÜ` ÷

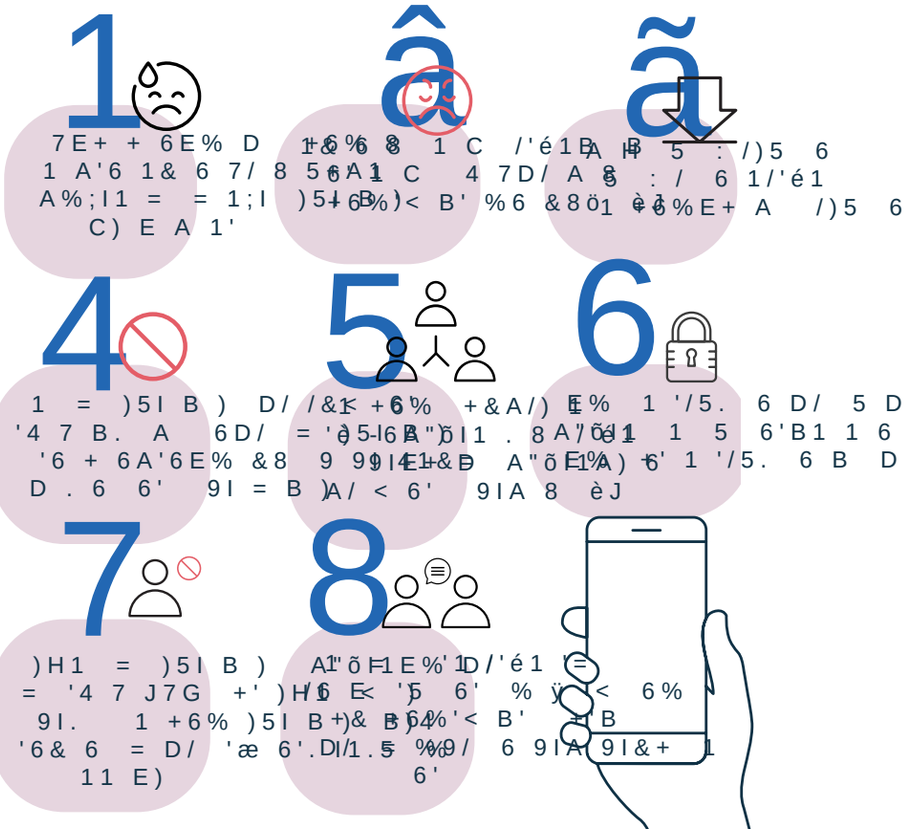
ðö úî í î ì ød î êø`üöó çî ì÷

&8ö A." 8 1 1 E)▷▷▷▷&8ö A

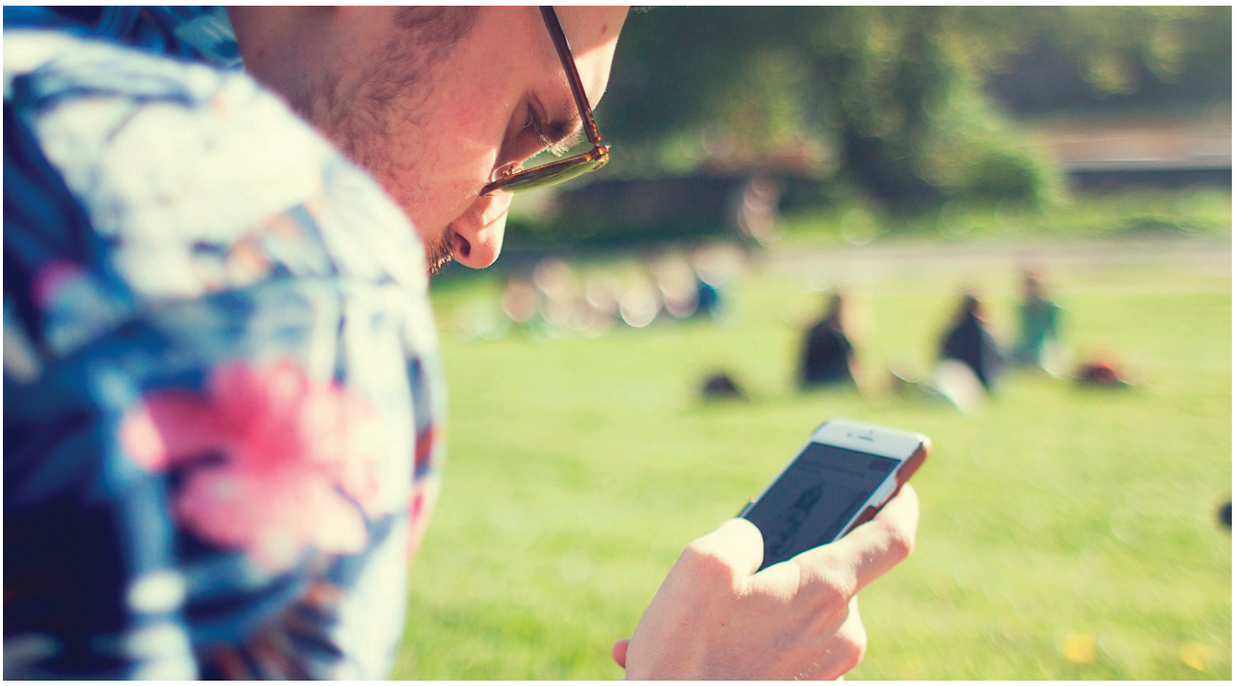
ð Ý Ö Ö ø ý Ö þ ó ù êð ðöðøñøúöÖÖ øøýÖ Ûþ î÷ ÖÜúóäïðÙì ðÙÙî ì
î úîdÖ ïÙü öÿ öøðöíÖlø îüù`îäÙöÙÝø ðÙìøñðüaðÖÙúø îðÖ
ú ó îð îÖú `öîðÖö øÖËûò Ù÷ìöý ðÖ`þê æ ðÏÖ ûôdæ Ü
ðXð ð é÷ñý îó Ùöðÿñ îæìdðêÖé÷ÿøËÙøö`ÜîùðíîdðõÖÙÖ
Ý ê üßý ÿêødÙè óÖé÷ý îÿËøaÖïîøúÜÖó÷à ðì ød ú ÷
ø ö í ïé ðö ü ì÷ ú ÷ñö aËúéðóÖüd ðßßøéðÖ×îaÖÙø ëø
îÖìö ð ð îð ð Ù÷ ðhÖúa÷ÜïîÖúøÖÖå ïî øÖdðöaÖìÖÜ`
î úîdð ðhîñ aÖú îëÖÛaðÜð CÌVMðMÿZ ðì ðîú ÿÙ÷Ý ð
ì Ü ÷ ð ú ñ aÖúÙî Õúaðüÿð öCóVMíMdZ ðMÿJøD UüN
îÖ øÖú î ÖúaÜø Ü ÖÖúî ÷úÖðhàî øføÝdÝú ÷ÿ ðÙÿ`âüî ãÝ`
ð Ù÷óï îÖ øø Ü Ö÷î úüÖ îàÝ ïÖøÖð æéë÷öÖðÖ ø÷Üð ï î
ðì ×a ðß`ü÷ ú ëñÜaðì ð ë`ÖðÖú ðhÖÛðaÜÙðì×è a
ð ó Ö Þ÷ê` Ö øÖúóÿêÖdúaëÙÖ úúö Üë ÝÛðð aìðìë Ö
×a ðà ê öñ a îö Öì ÿ éð

/&< "(8 ''%A. I& D .

ð é Ö ÷ üßî Ý ðhî éaì Ü ÷ ú ðhîñ aÖú î
ð ÖØ ð\ ÜÖ îì ÿ Ù âÿ Ü øÖÝ ÜÙðüø ÷ éó
é÷ ö` ðWé ñ÷×a ö úÿ`üîê ü óø ÷ Ü ðWéö Ö÷
ø Ö ðóïÖ ïÙî ðúÖ îa ð ú Ö ú ÷ÜÖðø ßaø ð
ßaÜ îð ö`ðú` ÷ añ a îø aø ÿ ×a ßaÜ îðøü
ßa ìøý óìd
ð ê` ö ë ÖÖú îðÖúýaÙø ïîöúîédÜð ð× îê î



ð î ÖÝ Öî ÷ Üö î`ü÷îÙðøîõöèÙøÜßé Ö ØÖÙðøö ïøöÖ
ðWéïø Ö ø aÙ ðøðÜþéõé÷Ø`÷îýüßî÷ñÙé îÝß`ì ÜúìßÜöðß
ð ;ða Ü ßìð6$IJMEð$IBUýøøþÅÈ7ý ú ÿ ÙðaÙðð é
ðø Öþ Ö ï é Öð ðì ðöø ðïßâø œëÖÖøÖÜúø ïî ÜÙúðaüñðœ Ö
ÙøÜÖ øð4BGFð*OUïFÜSÜOÈUîðúé÷ðéð ìÙð
ð ;ðïø Ö ø aÙ ðø Öðþ ñýÿ ÷œ64ÙÜPøQöðÿ#V×MÙMÓÝJêðHð
$IBUð-JOF7ð îß`üÜðüú,ðð úî í ÿ ÷ êîÖ×ð$ÜìÙMÖE-JO



6 B5%b

ð ;ðî Ý ÷ î ðø ïôðÜ é aðü÷;ð öè` ñúÖð Þö÷êß aðð â Ö ø× `
øöèdðï Öú Öü ` ÿð Üì× ÜÖ é×Ö ðîÙ üîøö Ö âðè ðfâñ ëé
× Ü × ð aú Ö ×aðö × ÿ ðüîéøîðö÷× ` Ü ðé Ö âÙúü Ùöø ïÙø
ÿî Ýö Ö óø ÷ Üð aðÙ î;ðÙöøú âÙüÿøîÿ Öî ìúÖþ ø a ì ` ì
ê ` ð ø ÷ ð ú Ö ß ð ú Ö ßðød× ` üÿ
ð ;ðß ` ü÷ú Ö Öa ×ðfâ Þð ÖßÙ îéð ÿW÷éÖð ïûü ` Öð Ö ö ` ß `
ó îì Öúa Üð ð ï × a ðÙÝü ðöhîðÖ øõ éøøa ÷éøø ú ö
ê é ê ` ð
ð ;ð× Ùü öß ` ü÷ úðÝ ÖÙø ø Ýa îa ì
ó ð\ ÜÖ î ö ` a Ö é× î Öð
ð ;ðÖ ` î ÷ ï÷ î ìøý óìdö ë aú Ö ðêa Ü
ÿ î a × a Ýü ` öðõ ÷ îêø E÷ /é1 C A 9 &) % 9
úÖ à ï ødð ß ` îðÖ øø ï ð ;ðÙüøö Ö âÖë Ö óé Ù ê ` êa
Ö ï ó îðÖ ø óÿðêd × a ö úø ð óý ` ü îêü ðaïø Ö ø ×
ö Ö Ö î ðð ß é Ýîü a öì úðö ö êøÖ
ð ;ðÙüøÿ î aú Öø aÝ ÖÖ øé Ü Ù [Ùú ö ÝaÜ ø
ðú éõ ÷ îÖ ø ßaÿ Öúa Ø øö Ü Ö ÷ð ß ` îð é îð × Ù
'BDFCPPLðÿ ö øðëê Ù Ù î ` é a ü ` î Ý a ïÙ ÷ø ÿ
óÿêd øïîó îì × Ü øîa ì ø Ù Ý ÷ aÙ ðø Ö þ î î ð
óÿêd× Ü ø éaïa Üð Ý ê Ý ú Ù ü ö ÿ ÷ ÷ × Ü ÷
ð ÷ Ü ÿë îó ÷ ï úðé î îÖ ø
øüöë Ü aÙü öø ` üöö Ö ï
Öã ö ÷ ø î ` ü ÷ Ü î î ÖÝ

• • •

6 1ð '=

6 1 = D/ 'æ 6'
A + H E ÷ /é1 C A 9 &) % 9

ðö úî í î ì ød î êø ` üöó çî ì ÷

ã6 A) 1 •
ÜA H B)4+5&'<

Ú 5I+C%)4 ã Û
;1 N6 + = A.& 9+æ
6 1(5 8A/ <
1 '4A ,E &

ð ×a ö úÝ Ö ÜÙdÖ ø ðö ÷
ü` îdXð Ûý ð ðø ðìý ì÷
øüöÖ îð ðÙîðÙ é ðhîð
ìÿ é î à÷îð íæö ÖÖü` Ù`
ê` ðø ß Ö ø ÿîÙî ÷ `ðð3 Ö
ÿ ÷ß ü ê1 Ö÷ îó î ÿ Üúa
Î îî` Ý ö ÷ë ÜøëÝ Öø÷ î÷îê
å î Ùî× ú Ùîàa î

ð öa ø Ý Ù aîß îÖ ïß`üðÜø üöú ëð3 ðü ðú âêø Ù÷î4ðäðìé ÷ îÞ
Ü î× Üø åøèøÜÙd ú Öüě×Üê©Öî øðïhÛýÙ ïêßaÖéã ïöî ÷ðÙðó
Ý îüî ï ê ê ì Üëîîðøüö÷ðëøÜ úüêÝÜ ðüîÙîðŸXïðÙ ðÙî÷
ê ÷ð ì Ü îß`üÜ ìý Ö ðúýóÛýÖâø Ùêðdhűÿ ìýéÖ úîÿé`Ùÿaö
ðX Ö` êa îø ïðX ö`ðìëÖ`ßìüaÜÝø÷Ü úaüÙî ì÷ ÿ ÷ß
ìa Üëîî Ö îì ÜðXð ð ÿ Üì î` ÿî ÝÖ Ù ðÿø ê
ð Öé Ù` Þú ÷Ö ø ÿ ÷ïßìaü ùëéŸîÖÿ`üîêî ùê Ö Üéèýî ÖîÖ`
ðü î îêø ÷ðê î ìýÖ úðXøëÝó`Öðø÷ýî÷ðîêdðäöÝúî÷í `ìö üöîx
ðÙîðÿ ÜÖü` Ù` Þú ÷Ö øéÿÖ÷ß ü÷ êüìßîðäXðÙì ö ð÷8ë)0Üð
÷ `ì ð ðÙîð ó ÷Ü ú Öîað÷ðX`ð îÿ î÷ß ü ê Þú ÷ü îú ð
ð ì ÿ Ù âð3 ï ê ê ì Üéßî4ðë`ÿüðñîÿüÖëÖ×îÜ ÖÖø ð3 ÿ
ß ü êÖ` îü ÷ îÙüø4ðð ö3÷öüëÖðîÖ Ø4ðý Ëß` ŭ êðÖñ
îÙüø4ð QSFNBUVSFðNÿPS÷éBÜMÖÙú`Z üð ùëaðÖñò ÿÖ÷ßøü
Ù é Þú ÷ð ø ðMJGFðFŸQøFïDéÚBÝOïDZðÿàøÞÜðøêðý ì÷öð
óýß ÷ð ðXð ú óý â Ü×ð ï× ðð Ÿð úéa ïîêaîëðÙ ÜÙîî
é÷×a ö úðXðó ýð ðóïü` ö Ùî ì÷ ÿ ÷ß ü êðÖ` îü ÷

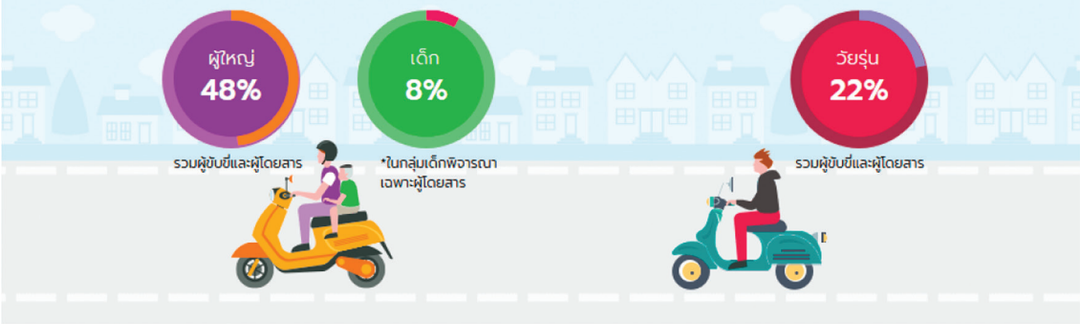
E &D. /%+ 5 H1 E% :

ð ø ÿüö öüÖÖ îî ÖÖÝ îïaøÜð ðýîë ÖÜÖøø ÝÜÖ öxüÖ
ö ê ød àÙdø ïÝa Üð× ðöïaêî×óa öîøúøÝÝ êæëöxøýÜ íÖúìa÷ïø
Ù èê ïü` ÿ`ïa Ü ö` ÿ`ïa Üðø Ù æèúÝ ë÷ÿ`ëîÖÜ `øöèÙd Ù÷ëöðÿ`úü
ö` éaÿüö öüÖÖ îî Öàðl ÜîÝðæéì Ý ê`ð îüúÜìø üé`÷ÿðøX
Ý Öø÷ î÷îêd øëÝ Öø÷ î÷îêdøüöð ðúa î
ð öaü` ê öðó ø ï Ýø Ýøì ÜðÖðôýýóïðü` ðööá ïü îÖaøÖxð
ó ö ê öðøüöë ÜÖãÖø òøüîÜðîhaö ïðXðx ýî ðú ÖîaÝ÷ðÖ÷
ìþð× Üñ a× ï× ú ñ aðé÷ïÿ× øøúéÝñ Ga øé÷÷ÿ÷øêdé÷øö`ÿü
Ö îî Ö ø ð3 öüÖî øõ ÷×4ðï×üaÿüðøöïüÖîîøõ ÷úéðdÜëá
× ï× ú ð ö` añ a éñ÷ÿa øé÷ÿÿ` øöÿüüÖ Öøüîî Ö îØðÝð÷ðø ïö
Ö ì` ê ü ðhîð ðïðïëaøîüöøëüÖïõ Ùø å× Ö×ø øéøñÜ
Ö øÿüö öüÖÖ îî Ö ÷` ÜæêÝ Öð Üðõlðhûðú î ïÿ ïðXð é÷ Þ
îðXðó ý ð ðà Üø åï ú é îîa ÙøÜÖ ø.ð3ÿüö öüÖî
4ðì Üñ` îÖ øøèøÜÙðøø ëßîÿIÜöóQ îídðßÖ PøÜIÐÜSï BßEaÖPâ

15 '6 6'.+%/%+ 5 H1 1 E

N6B 6% N6B/ 9I 5I

N6B 6%)< %16&<



ð ö ÷Öê öó îì ð Þóð ðXðóÖý ÷Öêðù û ÷ðæ ê ßa öBî Ý
ö Ü ú Öð Öìö ú ß ößîöö ÖÖìü ` ðh÷ íø î÷ðlÖú Üðì ú Ü ýéøÖ
× ÜÝ Ü ü é ðÝ ÿüö öüÖ Ö aîîîéÖÿë Üêð Ö ðæö ÿÖ Ö ßü ` ü êêßÜ
ö Üø Üð ð ú ×êß ößêßîîüì ðÿ ` üðî éâì Ö õéù ð î ëø ð1
Ö øÿüö öüÖÖ îî Ö ó öð Ö ÷ø ù ßÿaü öðë ÜÖüa îî ßÖé ðuh
Þ ÷Ü î îêø ÷ë Üß ü ê ö ñß âÖ ì
ð úaüì ö é Ö ú ü ÷ø ` îë Ü

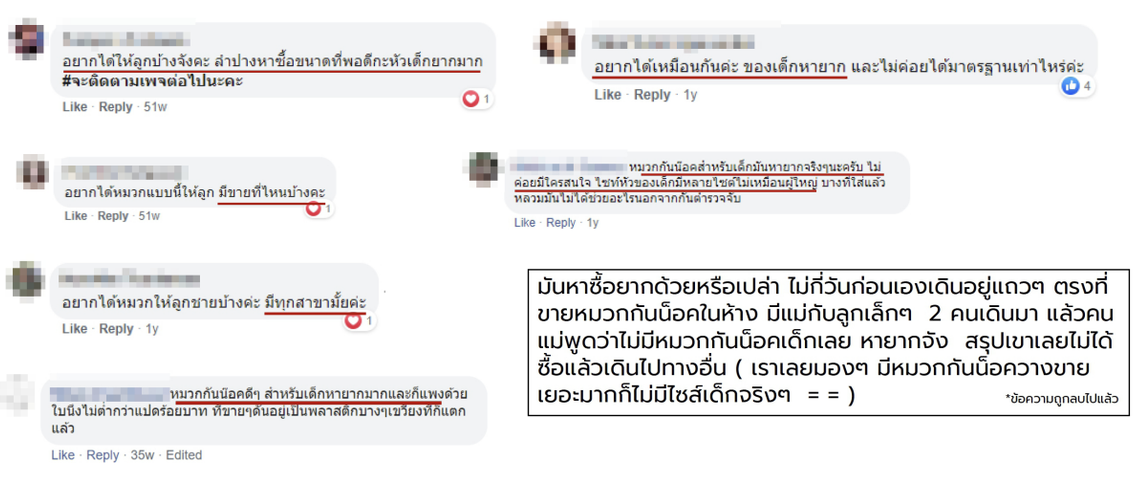
N6E%E% D. ÜA &8 Ø

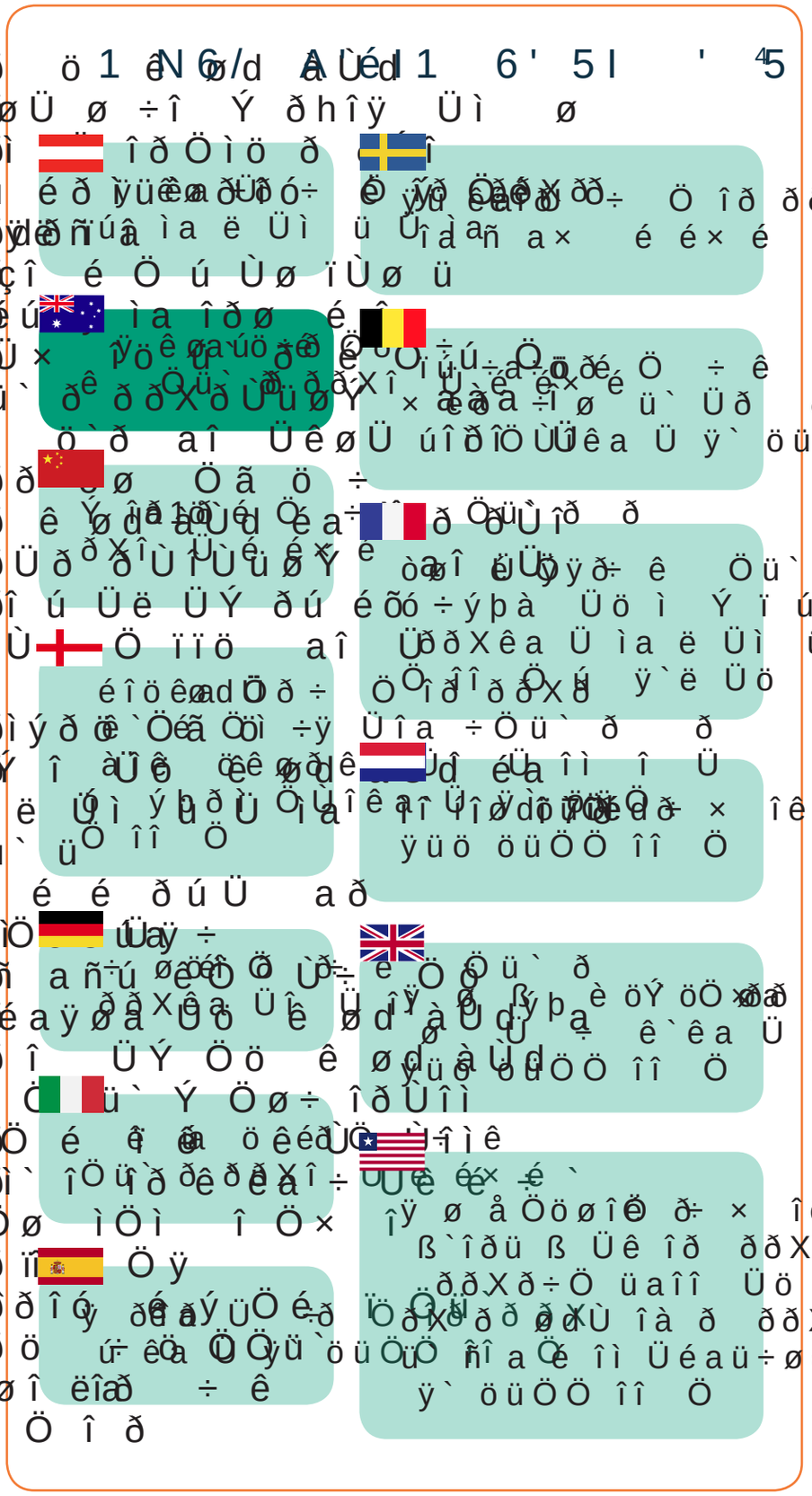
ð ÿ ê ì é Ö ú ü ÷ø ` î ö ` ÿ ` öüÖÖ îî Öö øïa Ü
ê ñúë ÜÖ ø ö ` ÿ ` öüÖÖ îî Öø ü ` Üü ÷ø ` ð ú é
Ö øó éë Ü ê ñúì ö ` ÿüö öüÖÖ îî Öïî úÖ î îúúîîðð ø
ð ö î×a Ùü öðóïü `

+5&'< A H

ð à Üö ì Ü ñ a× ï× ðð Üì úÿ ` ðîhöî ñÖ aðhéî÷ñÿ aøéêðÿ êø ðñ
6 é îì Ü îø ÷ Öúa ð× ðëÖ ï÷×Ý ÿ ` a7ðð6 êÿ ñêú îÖéú ÜßÙðÜßö ð
ö ` î7ð6 ÿ ` úaüøa î7ðð6 ëî øóö é ëöÜÜÖ ßîê ÖéaðÜ÷ñðö ÿÿ
ìøÜ ñö ðX÷Ö7ð ê ` ê ñðüï ÜÿÖüîìì éîÖðÿî ðéëÖ éÙ ö ` ð6öð hÖ
Ù÷ß î× Ü é Öê ` ÜÝ Üðüê éìÜÙÝ ëö öüÿ ` ` öéü ÖÖú îÖÝÖ7ø ß
Ùü ö ß ì ü ` ð ëøaü ÝÝ ÷ðï ýöî ëëì aÜ ê ðÜðX ðë ßÜëÖ ëëø Ü
Ö êa Üðú ` ÷ê ü Öö Ö îî Öì ö ` ö Ö ï é Öð é÷

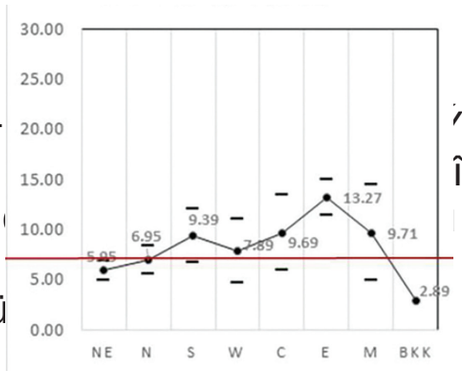
/6 ;J1/%+ 5 H1 .N6/'5 A H &6

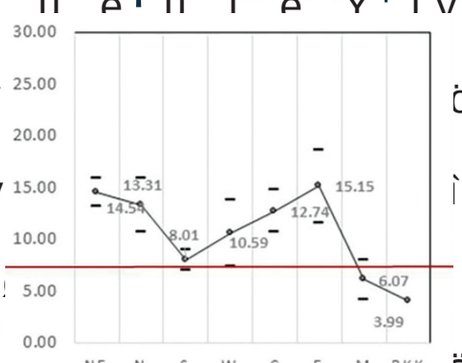


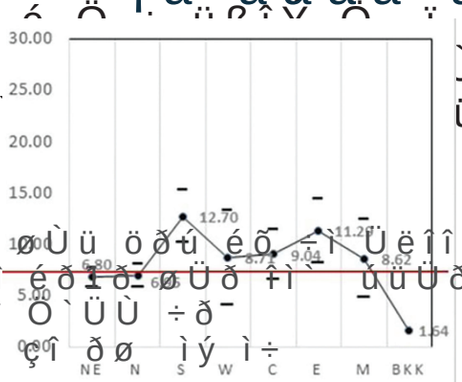


+6%A.I&D 6'A8 6 .5 %A/)I1%)NJ6Œ

¡á âåäã•âåä







ÿéÜ êø Ö øê ÷ð ðÙî ðÝ Ö ï ê õ ÷ ÷ ð ðð X îß`üÜðXð ð ðø ÷ï ì ÷ ì ö ø ÷ éaÝ Ü ü é Þú ÷ê ÿ éð éa îàa ÷ ð é÷ý î÷dü Ý ÷ ó ÿøa Ü ÿø öÙü öðú éõ ÷ ú ð\

øëÿ`üîê ùøê é÷ÿ ø øøëê &ð ðøë ôð Ùø Üï îð î ð
Ö øÿ øüÝóùê ÖøøöÖ ø é îì Üì` Ü ì ÷ü× Üß ü ì÷ððXð

ð Öé Ý Öø ð ïïÖ ø é îì Üð NÐÐEÝÝPG ðßUðSBÙÜTýQø
êø ï ê ê ú Ö ø ÿ ÷ß üðéÝÝóÜü`ïðéÖ øêéìðîÙìaéÙaë
Ùø Üï îð à Üë ü` ö Ùü öðú éõ ÷Öü` ì Üëîî ð× Ü
ðì ú ðhîÖ ø é îì Üì Üëîîéaü÷ðNPUÐPSðWFI
ú ÷ðø ìýó çî úaüð ß`îðâ ð [îðà Ü é îì Üéaü÷ø
×è ì é îì Üéaü÷øë ó ÷Üð

Ü D A%;1 E &A 9I1
C &A "641& 6 &8ö 6 < A

ð î Üÿ ó öódß
:PSLð5JNFTðì ÿÖ Üð
35IBJMBOE4Tð3PE JBMMZ
JGð:PV4SFð1PPS
ö Ü ì÷ ðhîëîîð
÷` Ü÷ Üëa Ù èð
ÿ Ü Ùöðó ý ð
ø ÷ éaîa ÷ö Ùü öð ê
ïîìa Üëîîö ÖÖü` Ù
ê ñú ú Öð ð×a
ð øð ïï×îÿ`Üÿ í øè
ð Ùðî Ýîö Ü îó à o e ød aÙdð
ð ðöüÖÖ îî Öé ðöö ØøÙì óÜÜÙðî ì÷ì ý ÷ ÷ ` îðÖìö
ð ÿÖ bðé ÜÖú` ü÷ ÿÜø øèéaóüø÷aü öìðÝÿÖéÿêðøÙìúý öìð÷ðÖ ö
ê ÷ óø ï ê ê ïîì×aîÿÜëÜîÿì×í ìøê8ðì0ðÜÿîðüXîð ó ö å î Ö
Ù ý ðö ó ÷Üð ðìö ÙÖüëØÝîaÖ ÷ì ñú aìÖ ßéa÷øÿëøð Öø÷
øë÷îêdÿ`üîï ÙÙúì ö ÿ ðú÷a î×ó îî ðïðÿð`3üîî â`öaÖ Üü éÖ4ð
× îÖ ïÙî é î ìa ø éñ îaì éÜ÷ÿ öøøÙëüÝ öÖÿø ÷÷îÜ÷ÿêÙd

ðø ÷Ü îð3Ö ø é îì Ü× Üðø ß ßîÖøð Ü ìóö îÙøÝ Ü ü éðø öèæú ú
ð îðXðó ý ð× Üý î÷d ìÙ î ú÷ ÿ øÿî ìýÖ ø×îÿ`Ü ú Ýø Ýø

ð ðfâ ø Ü ï ê êìïîìaÖ Üë÷îíx×aðÜíðöfâçî øÙüøöÜÿøa
× Üì Ü úÖ ö` ß` Ù` îðø úìý ì÷ð óø î ê`ú ðXð ï ê é
ì Üëîî Ý ì aö ñ a ÿ ÷ðß îüÖêÝø Öüîð ð÷ð ÚÜaö î×Ùaîðÿûï æé
Ý ïø ü` Üð ðúa îÙéî÷ðÿÞøóa ÚøÙéü ïö ÿ ø÷ ð÷îÖ Üøì ×Üa
ýøþåÖ Ý ú ÿ ÜÙö ÷ÿëÜê úýaúðÿÙíðøö ßý ß÷ÚêÿÝÜëÜ Ö
ðø Ö ý aø ü` ÜðXðÙÿýÿaö ðì Ýð ðÖîî÷ýüïøêþ ê`Ù Ü
Ùü öðú éõ ÷ì ÜëîîðF5lìFðÜ%ðF÷éÐðBEðF ðPGðð×Da UýPOêaGF
3PBEð4BGFUZ ð ú ÷ ÜîïøúøÝé×üÙañðahî ðî× êú÷ÊÌøÖðç
÷` Ü÷ Ü÷ îð 4VTUBJ⊗BCMÝîFðEaFWW`FÜMøPÊQÖlFøOUøðèHÖE
ì Ýîúëñý aÿ â ÿ ÷Ý Ö ì ï Ùêð ðêå ïî×Ùaëõîúíðêê øðü Ýð Öø
õ ÷ îðXðÙ ý Öú Ü ð ó a Ö é×a ö úß é
ð ÿ ø ïðø ìý ì÷ðø åðï úø éüa` ÜÖîö ðêøØðøåóîððø ß ßî
úéÝ îüî ï ê ê ïîìa Üëîîê ø÷ ÷`Ýðð îÖø ø÷ ê ëì÷ðîíÝÜÝëïîîð
÷ `ø ü` ÜÖ øï ÜÙ ï ßa ðü3 íñõ \ö ÙïÖÙ úÙøø úöêðøí ÷éìõÜ÷
ëîî4ðÞï ïì ð ðì Ý ßaÝø ðíhîêÙaðXðéó îÿ Üéaü÷øëðÝ éÖ÷ø
ê Ü ð\ úéÝ îüîñ a ÿ 3ß ÖüÙêøÝ Ö4ðï êê÷ðîêó ìíîÜêëÜîý dðð
ó ÷Üð ðÙîðê` ðø ß Öø ÿÙîÙ ïõõðú÷ êõX÷ðìó Üýë îîð ð a×
ê ü ú×ðfÝÝ ï îðÙ ð é÷ðÙ8ê0ðõøø üßÖ Öøî ÿîÿîÖîì ð ÿê÷ ÷
ü í é î îÖ ø ð ì ðÿøa ïÜéÖ ÚÝ Öýð\øÞÙ Öéîæøð ü ðúÜéøÖåøÿ`ÿüî÷
Ö ïìa Üë îðö å î×a ö×ú Üïðêø êì ýø ë÷ïß Ûê ðõîðöðúðÖX
ß ü öÜÖ ø ø ÷îø a î øÖÙ ø ÿ÷îðßó ü öêÜëðæøð ö êð ûñï aÙ×ú ï
à a î éað

ê ü ÷` Üð4BGFUZð)VOUFSðõ øÖ Ýó ß êÝ é ÿ ÷
ð ÿë ï î `Üß ê ó Ö øó çî é Ö ú Ùøø ïÙø üð
Ý é ÿ ÷Üð6 ðì Öþ Ùü öðú éõ ÷ð ðÖ` îð ððXðê
ðø ëöý Öþ ðXì ð ð ó ø ÷îø aì Öþ Ö ø êüø
ÿî ÖÖ ïÖ øòYÖì Öþ Ùü öðú éõ ÷ð ðÿë î ð ð ðß
ð ÿë î ì ð ð5lFð4BGFUZð)VOUFSðõ øÖ Ýó ß êÝ
ì Üð îïa îðÖ ø é îì Ü é÷ Þó Ö ø ú Öÿüö öüÖ
ú ÙÙ õ ÷ð
ð ÿë î ì ð ððåöó÷ ï ú ú Ö øÖ aß ó ï Üêaî
ð ÿë î ì ð ðõ øÖ ÝÙ éÿøa Üÿøø Ùdð ú ÿ ðú éõ

ð ê öö êøå î êÿ ÖøøÖ ú ê öÖã ö ÷ð öüÖÖ îî ÖìWé îa
ð ðöüÖ ïï ê ö ïðWé îa
ð ðöüÖ ïï ê ö ï ú ðWéÙ Ü
ð ðöüÖ ïïÙø Ü ï

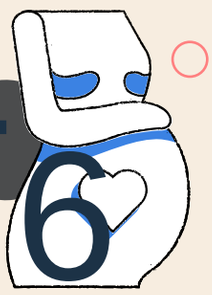
ïï ê ö ïðWé î ïï ê ö ï ðWé îa ïïÙø Ü ïßî ïïÙø Ü ïßî éì ð

ðú Ö öüÖ
ø Ü îð\ ÜÖ î
ø Ü î ó Ùü öÿï ÷
ÿ ÷ø éÙ Ü
ð ï Ü öüÖð ëa ö
ñ`îï Üúöð ëa ö

õ ó öüÖî øõ ÷ÿ ø ïñ a ßaøëÝ Öø÷ î÷îêdð ð ïïðê öö êøå

ð öaü` öüÖÖ îî Ö ïï ÜÖ î
éaé ì ÿ éð óø Ö øï é ú éa î×
ó ÷Ü ÷` Ü é ÷üð6 ê`êa Üø Ü
ì î ÷öÖü` ð î ÜÝ Öÿõ ðø`Ü
Öü` ðë Üðø ÿ ìí õ óÝ ÿ Wé îa
éa7ðîó íî óÜýdø ï
ð Öü í Ù Ö øøèøÜÙd aÖ ï
ì ÖÙø Üì î ÜøëÝ Öø÷ ðö é
ú ü ÷ø `îð ð ì` î îì úü` ÷
Ö ÿ ó ö êø ÿ`üîÖ øÿ é Öð é
ö Öð
ð ï ê ê ì Üëîîÿøa Ü ü ÖÖ
ì ú ÷ÙîÙ éðî ÖÝ ÖÖ ø øÿøa
ø ïï×îÿ`Üÿ í øè aÙø ïÙ Öã ö ÷
ø ÿøa ÜÖú Öð\ ÜÖ îð ßîÖ ö
ß`ü÷ îÖ ø Öa ×ðfâ ß`î îÙî Ö
ð ì Ü ú Ö ì Üø éïîìa Üð `
÷ `ì ü` Ý ú Ö ßaÖ î ÷` Ü øð

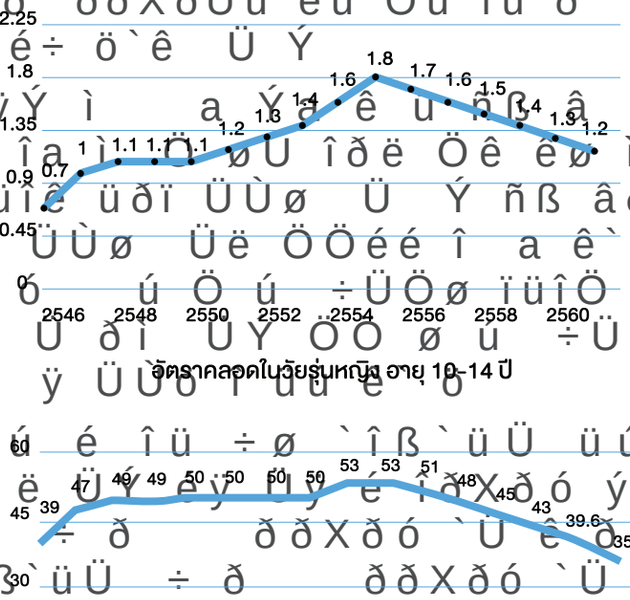
4) 5 + 1 % 6 + 6 8



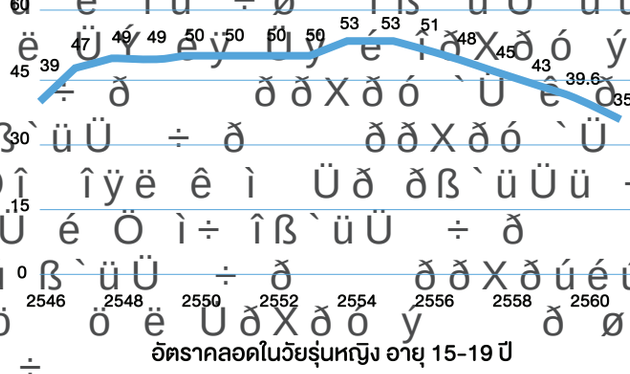
z A % ; l 1 C ' 8 1 6 A " , D + 5 & ' < %

ðfâ ø Üð3 ö`ü ÷ ÿ4ð îøðfÝÖÝøïê îðÜfâÙøøõdøîðö÷øø`
ÿ Üì õ Ùø å aÙü öÿ üÙ ÷âøö`îî×îðÜëìÜ÷ö Ùîü ÖÖøÖãaÙöü÷ö×
Ý éÖ øðfâ î é÷ øÞó÷Üðêÿúøÿöðù øøçõîdêéa÷ Üöì`óøa öö Ö×
ÿë îÖ øèdî ÿî ê` ì ðøðßâöðìÙøöö`ðÙ ðéhöfßîø Ùÿ ÷ðöÜÖ× ø
ñî÷ ìíý ÿêød ó Öa ×ðßfâøÙîê é÷ê`` ÙêÜ óîýÿ üöð õíød4ðì
ìa Ü é÷ ö`óøa öðö îü îaöì Ýêÿøa÷Üöðfâhîì ßÜÿîÙÙëì Îü
ì Üéa îÿ ÜÙöð ýøþåÖ Ý÷ðÖðøý Öþéð÷üÖêî Üÿ í øèÿ

A%;I1. 6 6'



อัตราคลอดในวัยรุ่นหญิง อายุ 10-14 ปี



อัตราคลอดในวัยรุ่นหญิง อายุ 15-19 ปี

[1]

[2]

[3]

1 1&) B 8 C' A"òö%

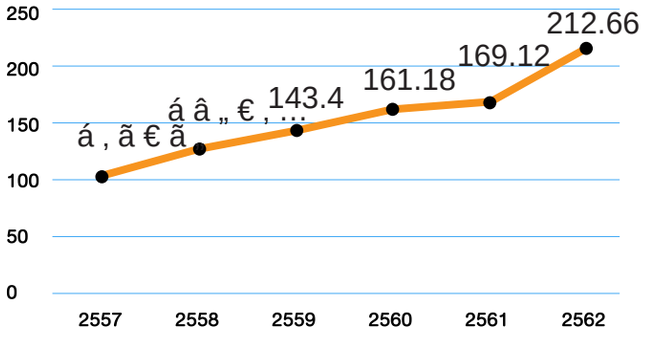
ú ÷ò[÷ó÷ ÷ öü Ùø
Ùú é îü ÷ø `îúéúÜð ú a
ðhî óø Ö ø aÙü öø a×
÷` Üê` î Üðì aü ÷
óýÿ öó îídö Ö× îðïa ÜÖ
÷ ìíý ÿêødê` Ü ðì ì a
é ÷üÖ îð ø éaü÷ ê ðfÝ

ê` î×è ì êø Ö øÙú
Öú ï ðhîÖ øê é øÙì Ü óý
Ùî îðXðó ý ðÖú ÷ö
Ùî îðXðó ý ðÖú` üÙ

é÷ Þó ð ð øÙì ö î
÷ ð ððXðì Üà ôWú
ú òXö ö`üÜð é÷ Þó à ó

ê`Ý Öÿë ê ðë Üü ÷ø `
î ö ÷ì ÿ Ü× îðìü` Ö ø
ÿö ÿö 4ð÷ Ü ÷ ` î êø ì

+5&'< 8 C' A"òö% èJ

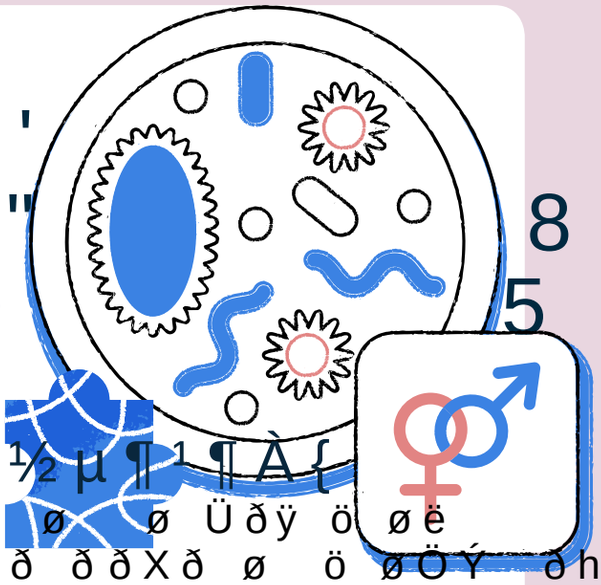


ú î Ö î Ý Ö øÙê éê` ì
øÙ÷ éî ÷öì ü ÷ø `îö îü
ú ö ö` éaÖ Ù Ö øê é ß
÷ ð ððXðê é ß ó
ÿîÙîðö ðhîð ðÙîê` ðø ß Ö
Ö îÖü` ð ð îß`üÜ üú ð

öa î`ü÷Ü îø ßÖ øÝ ö Ö ø ÝÖë Ü÷ Ü î ö ÷ aôø ö
ú ÷ðX úaüð é÷ÿ ö øë ð× ø ïóéøaì üý÷îø dïîøö Ö óøýÿÿ ×öõó
ïø Ö øÿ í øèÿ ×ðì ì Ö øî öÿ ÷ÿö÷ Ùøÿðíhîøèøÿ Ýxðìÿö
î ö ÷ð øÜó÷ ï úÿ`Ü ÿø öüÿ÷øõ`îðaøÜ ñýa êúÜïöîð ìøó Ùÿ
Ùú î Öî øî öð øÜó÷ ï ú× Üø åð ú

ðÖ Üø ï éü ì÷ ðÖøöÙüïÙ ö øÙðÖø ìøüÜÿ í øèÿ ×

'= 5 å C' 6 A",.5%" 8 9I+5&'< å 5 %6



1 8#ê).z Æ½µ¶¹¶À{

ððhî øÙ îêø ÷ ú ø ø Üðÿ ö øë ðhîê éê` ÷ üî îÖü` ð ðXð ø ö øÖÝ ðhî Öa î × Üð ê` ö` Ý ïì ïø üè ü ÷ü óýð Ö ö`ø Öþ Ý Öú ÷ ðhîø ÷ ì ÿ Ùì ø „Öü` ð ×a ×a ø Öé Öðëa ì Ü úąî îÝ ì a Ö ë øÙ¿ ¿ µ îø ïï ü ÷ü ê` Ü ð× Üøð ÜÖé ÷ úÖ÷ø ïïð ïÙì ø ÷ ì Üà ôWú ÿø ïï ü ÝÖúøø ù é ú Ùé ðą ôWú é ü ú ø ïïðø ÿÙìąÙ ÿö øéöì î ðhîúøÙÖÝ Öì ` ðfÿÿ ü ð à ôWú ÿÝ ë` ÷ì é ß Ö éÖÙÿø `ìÖøØï îÙßøøÙìą Üð ø ö` éaø ïÖ øø Öþ

ã/1 D A 9&% z•µ¹®ºÆ±¶®{

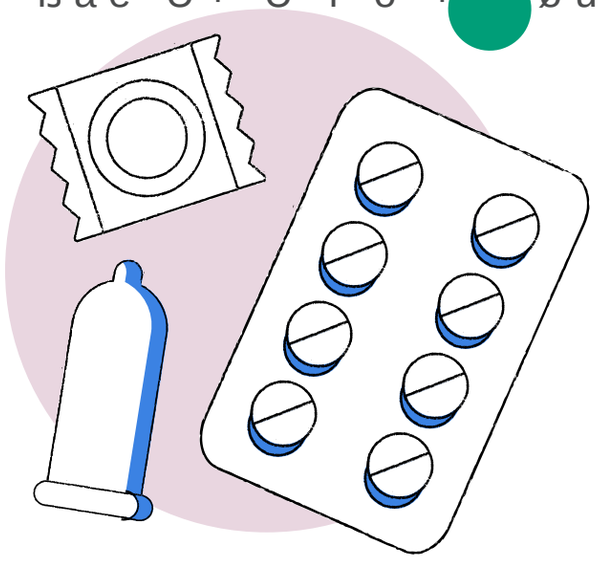
ì aö Ö ø ÿïðì ÷ì `ðfÿÿ ù .ð¼¶±{ ðfÿÿ ü × é ú ö î Ü úð ù ö ö Ö Ö úÖîa ÷ é÷ Þó îßìüÜ ąß ø ÿñúìî ą ąüÜ óý Ýö Ö øêÖ× üñ éÝÖøï ÜÙîö ê` öî ú Üì ß üïa î ø ÷Ö ×`é îïüöð Ö Ý êÖ ÖÝ Öê` öî ú Üðö ö ñúì ü ÷ü óýðê` öî ú Üì × î ïêðö î Ü ú Öö ðî ÖÝ Öî ÷ Ü ö Ö øì` ðfÿÿ ü Ö ÿïð Ýö î Ü ú ú é Öö Ý Öø ìü ðüé ì` Ü ÝÝ ø

å%4%Æ+½µ¼´¿ ®ú»îÂ`ö ú ö` ø ÷ïðÖaî ¹¼º® Ã²»²¿²Âºî ØÜð™”£ú{ é ÖÜ` ÷ð üú ÿ Ö Ö

D &6 <%E
H E% N6A 1 "ôI < &6

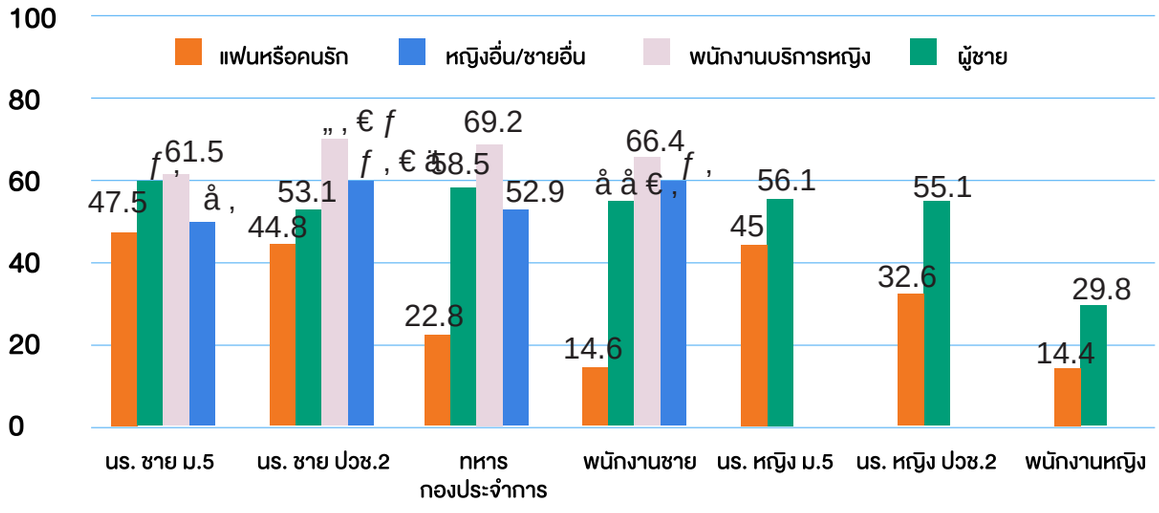
Ý ÖÖ øý Öþ ×a Ùü öðîÿ ÿ ÜÙö î úîdðß`üÜø ü` Ü
é îÖøÖã Ùö× Üðó ý é îÖøÖã Ùöðó ý ðóï
×a Ùü ö Ö ÷üÖ ïÖ øð3 ö` ßaë Ü÷ Ü î ö ÷ øüöÖ î
ö î×a Ùü ö

ê ñú ú Ö ðì ü ÷ø
ð óÜðö Ö ø ðø ÷ï ì
× ÷ë Ö ð î øÜ ø ÷îÖ
ð ö`Öúa à ë Ü÷ Ü
ÿ éüÖà ð óø × î
Ý ÖÙî î
ð ßa÷ Ù ö ìîÖ øà
÷ Ù öÞ Ö Þ î
ð ÿ` úaü ö`ø aÿ Öð
Ý ð6 ö`ÿî Ö ö îÿé
ððÖê Ö ö` éa ÿ`ë
î ÖÝ Öî ðü ÷ø `îÝ
÷ Ü î ö ÷ö ü êë ðø ÿ
Ý ð\ ÜÖ î øÙê éê` ì
éa öaðßa üú î î



ø Öø ì ÜÖ øê é ß ð}*
ø ÷ ð1F31õì ßaêa îì î ß

การใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ ทุกครั้ง กับคู่นอนประเภทต่างๆ ปี พ.ศ. 2561



ÿ î Öø ï éü ì÷ ðÖøöÙüïÙ

ÿ ø ï×a êÖê` Ü× Ü÷ ì ÷Ü ðÜ ðØ ÖÖ éêðý ð÷ dìü Ü ð÷ ðØ Ù
ÿõ Ö ß é ì÷ a×a ö úü` ßa îÖ øè Þ Ö Þ î ú êa Ü Ö
÷ ðð1&`1ö Ý Ö ð1PTU &ÝQPTVSFð1SPQIZMBYJTð ð ì
÷ ð\ ÜÖ îÖ øê é ß ð)*7ð îÖ øè Þ Ö Þ îðï êa Ü ø ïð
ø üì ÿ é ú Üÿ öñ ÿÙü ö ÿ ÷Ü ì îí d ê îé ðß é a ð)*7ð ê ÷
ø ïðø ì îõ ÷ îð ðß ü öÜ ú Üö Üü ö ÿ ÷Ü ð ø ú Ö îðÜ ø
ê éê` Ö îî îð ðü î ì Ö ðü î

ñ a ì Ý Ö î÷ ð1&1ðÖ Ù Ý ðñ a ì é a ü ò ý ÿ ö ø î d Ö ì ñ
ö ß ð)*7ð é÷ ö` é a ß a ê îÜ a ß a ë ö Ü ÷ ð Ü ø î ë Ü ð ú ê ø
ñ a ì ë Ö ú`ü Ü ú ö é ì Ü ì ó ý ð ú ñ a ì ö ú ý ÿ ö ú î í d é a ë Ü ð é ÷ ð`û
Ü ø ø õ d é a ÷ `ß a ü

ÿ`ü î ðð÷ð1ö S&Ý1Ö ð1SF &ÝQPTVSFð1SPQIZMBYJTð
Ù ÷ ì ß a îÖ ø ð\ ÜÖ î ß ð)*7ðÖ` îÖ ø ÿ ö ñ ÿ ø Ù ð
ø ïðø ì î÷ ü îú î Ü ö é ì îðñ a ì Ý Ö î÷ ð1S&1ð
ß ÷ ì ö ú ý ÿ öó î í d ß ÷ ð ñ a ì ö ú ý ÿ öó î í Ö ï ñ a ì ö
ö Ù `î î ú ÷ Ù î ð ñ a ì ì Ü îï ø Ö ø ì Ü ú ý ð ñ a ì ö × ø ï ï
÷ ð1&1ð ÷ ` ðhîðø Ý é÷ ö`ÿ ö ø ë ú é ó ù ê Ö ø ø ö ÿ ÷
ñ a ì ß a ÿ ø ÿ ó ê é ß î ðÞ é ð ø Ù ê é ê` ì Ü
õ ÷ î ð ð é î ì ñ` î ö ð ð

& 1 '1& 6')5 5 D/ D <

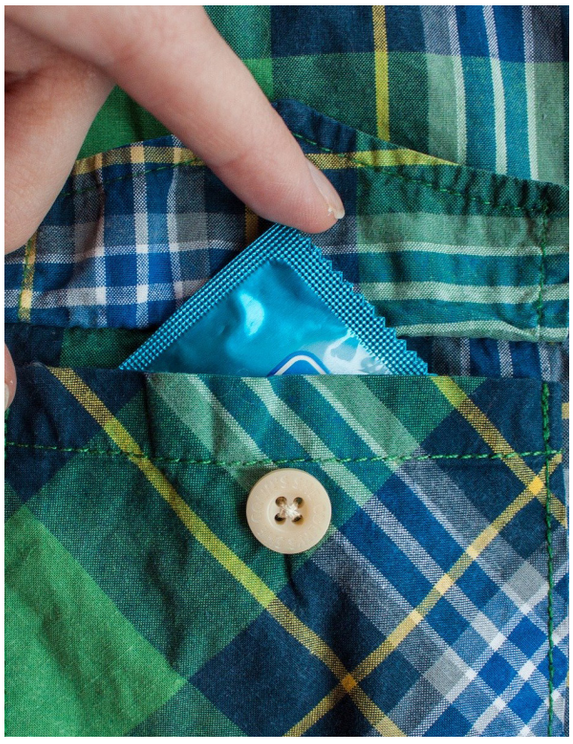
öaðfâ ö`ü ÷ ÿÝ Ùú Ùúéa õ îðöì é ø îÖÜðöÿîêîÿöî ôðÝa
Ùü öø a Ö`ü ÷ø `î ó Öaóîü ö÷×ö Ýñéü`ë Ü÷ Ü
ö üa ó ð\ ÜÖ îÖ øê ÷ÙÙøøõdì`Ù îð÷ðöóøüöë aðø
ê éê` ì Ü óýÿ öó îídð é÷îÞó÷ éaÜð)÷*7ð Ùéaü÷öÜð÷

Ý Öø ÷Ü îñúÖ øðä ï êaÜÜîÖÖ øóßaîÝ øñîÜÖ×ú÷Ü ðíød ß
ë Ü÷ Ü î ö ÷ø ïéa îð ñ÷óýóÿøöõö îídXúðÖ øÙ öÖø î ü
ðø ìý ì÷ðø ÿïÙü öÿ øë ÝÜ÷ÖÜøîÿ`ðÜ ÷ÿ÷ø Üöðö Ùøü ßöaìëïëa
î ö ÷ îïø ïìÖ ø× ÷ïø ÖúøÖ Ü óýð ê`Öú ï ö`ðø ÿï
Ùü öÿ ø Ý îÖú `öðø ß Öø ;éa îÿõéõ÷üéüa öìdÿð êê`
ðø ÿïÙü öÿ ø Ý üaü` óïü` ðÿ ÜÙö÷ Üö Ùê ß Ü
;éa îî ÷ï ÷ ûð Ö øÝ éÖÖøüí é Üß ößîðÿ ÜÙö ×a ö

óïü` ð÷ Ü× éÖú Öø é ïß×â ìÿîö îÝÖÖì Öø õ Ùÿ`üî óß
Ö îéì ýì Üðü Ü ñîÖ øì ü÷öî ßú Öì÷ÜÖÖðì ÜÖõ`ÙîÿÖ`üôì
ö`Ý Ö é Þó üéüÜÿ í`øèÿÖ ×ðÖé÷×ðfá ðaüéÜêê îð
ïìï ìß`ü÷ÿî ïÿî î ú ðhî Ýa a ðhî öÖøêdÿ × î ö ÷ì ÿ`
;éa î ðÿÜÙd ø Ùü öêaøÜ×Öaæë Üë Ü÷ Ü î ö ÷ðë Ü

óïü` ðÖ ø ßaë Ü÷ Ü îðø`Ùßì ÖÜøë Üúðéó÷ Þéóø ê Ü÷ Üé
Þó Ö ïÙ `ì ö` ß`óî ÖÜÜ îóýðß øø ÜÖßýðßÜ`÷Üø`îÜíé
Ý Ö éÝ ÖÖ ø× éÙü öø ãêÖúøÖ ìúýøÙïëï Ýßé Ùúøêú ë
î ö ÷ðÖ ø× éÙüÙöâêðøüõöèëéÜðÜýéøÜõ Ù Ößî ú õ Ùðø
ê` Ö ø ×a ë Üð ß`îðÙü öaßö Öð×Ùüîðöú Üó Ýð×î é× Ü
ì ö` ö ÿöð ðhîêaîð

& 1 C ' 6' Ü&; 1 " < Ý B %A e' ' 9IA)ƒI& 5,



ö Ü îü Ý ÷ ú ÷ß îì ß 3÷ é ÖóÖë Ü4ðì õ Ùø Ûþè ñ` îÿ ê` Ü ðê Ü ê ö ñúê` Ö ø ðú ÷îì ýîÙê ÿ ÜÙö ì÷ðì aÙî÷ öø óýÿ öó îíd ðhî ø ÜðÖê

Öø ì Üïø þ ì× ÷ë Ü÷ Ü ÷ Üï Öü` ð ÙøÜÖ øî ì ë Ü÷ Ü î ö ÷ð6ï öö Ö 7ðÝ ë Ü÷ Ü î ö ÷× ÷ î ö Ü ì÷ö ïøîédðÖø ì Üö ø öß ó ý ð ö Ùî ðú ÷î ðð ê ÜÙøøõdéaü÷ü í î ì î ö ÷ð é÷ Þó Ö øÖ î÷ Ù

ÙøÜÖ øî ðø åï ú éaø ïì îÝ ÖÖ Üì î úÖðÿ ð øÙ éÿdðÝ ÖÖ øö óýÿ öó îíd ïï ö`ð\ ÜÖ î

ðü ï àêdÖø ìøüÜÿ í øèÿ × ðÙ aÿ öõ þèd× ÜÖ è dðÖ ü ï ød îé ÿêø ðÝ Ö éð ö ßî ðñ aÝ î` ÷ë Ü÷ Ü î ö ÷ ïøîé ÷ ìíü í êa î éÿd ð ÖÖa ü× ÜÖ ø ðú ÷î ðúÜü çîíøøöì Ü óý

6 11 B)4 6 %9A",.5%"5 6

ü Ýÿ Ù â× ÜÖ øøèøÜ é
ì Ü óýÿ öó îíd ú Ö øð\ ÜÖ øð
ø Ü é ÷ü ì` î îðî îÙ Ö î
ì ö óýÿ öó îíðà Üö ü í

'4 5 A

ðì` Ü a× î Ýð/Pð$POE

Ö ø ßaë Ü÷ Ü î ö ÷ß`ü÷ `ì
óý éaë Üð ðÝ ÜÙüø ßaì îí
ÿ üð ðÝ ÜÙüøóÖë Ü÷ Ü î ø
3 ðÖøèdÿ × î ö ÷4ðì é ß

ðÖ î÷ ð÷ ð1S&1 ðd&1üðd

Ö øÖ î÷ ð÷ ð1S&1ð ø ð îC
ú ú Üÿ öñ ÿ ß ð)*7ð ê ü éaü\ ÜÖ î øÜë ëë ì
ÿ öó îíd îð ú Ö øê ÜÙøøõd éaðé Üî îÖ øÖ î÷ Ùü
ßaë Ü÷ Ü î ö ÷ì ÖÙø Ü

'4 5 C& 6&

ðÿî ïÿî î a ÷ üßî ßaë Ü
óýÿ öó îíd
ðhî÷ ìíý ÿêødì õÙø å
øÙð ö ø üöÖ îê ðøXðïÝÖ
Ùî ì÷ð ð ×a ë Üë Ü÷ Ü î
ì a ÿ öÿõ ó ø ü× îðÿ Ü üéúa ö a ê` Ö ø
ðÖ øÿüöë Ü÷ Ü î ö ÷ð ðß îð ó ü Ü ó öðø ÿ ìí
îÖ øð\ ÜÖ îð ê`ì Ýø Ü ðÝ ëÖ ø ø ÷îø a óÿü ë ÿ
ÿ ÷Üì aë Ü÷ Ü êÖ éað
ðéaü÷Ö øó çî ø ïï ú Ùø
ó çî Ùø ð é÷ø`üöÖ ïö úî
ê` Ö ø ×a ë Üð6ö üa ßaðé
ðî ê÷ÿ øð400,ðÞï ïì ð

ð é î îa ðú ÷îå îÙ é î
ê` ø Ü óý

ð é÷ø`üöÖ ïÖø ìøüÜý
Ö ÷ü×a ÜÖ ïÖ øÿ ÿ
ê` ø Ü óýðà Ü ðhî
Öa ×ðfâ Ö øê ÜÙøø

ðÿ ÜÙö ì÷ Ù÷ðø ÿïÙü
îÖ ø ßaë Ü÷ Ü î ö ÷ö
aü ÷ø `î ßaë Ü÷ Ü î
øÙê éê` ì Ü óýÿ öó î
Ùøøõd ö`óøa ö ó ÷Ü ÷
Ö î ðî Öð

ðì Ü öé ø öêaî éaðì
ú Ý Öê üü ÷ø `î Ü

’.å° ½ ¼ ¿ Á

A . B '4/+ 6 A H
B)4 5 90616 9"

A%;I1 ’• ½ ¼ ¿ Á N6)5 A
1 '< ”²» § B)4

Ý Öð8Fð"SFð4PDJBMð ðð;ð ÷
ððXð ú Ùîø `îð(FOð:ð ÷ PSUð
Ö ïÖ øé Ö ì ü ð ïïô êï ú ð øa ÷ðÖø ÿ× Ü
÷ Üóïü` ðÙî ì÷ ö` éaé Ù`ð& ê`é Ö øð$BTUð(
Ù` Þú ÷ úÖð é÷ðø ìý ì÷ ÷ ï ì ð ð× Ü úÖð

ððfÝÝ ï îüÜÖ øð& 4QPSUðì ü úÖ ê ï ê ú ×÷ ÷üÜ
Öüa Üö Ö× î ø ÷ ðö Ö ø ê` Ü ×è î ê ø ÷ü Ö î ÷ßÜê ðÖú ö
í øÖ Ýì ÿøa Ü ö é Ü êÖ ê ý ÷ÜðÖ ú ÿ ø ð ü`ßýó ìðhîÖø
ö Öö ÷ð ÷ ` îÙü öÿî Ý× Ü øéðÖ ï ðú`Ùîø `î ö`ð

÷` Ü øÖ ê öð÷ Üö ×a ëÖ
ß`îðÙè ÖøøöÖ øÖ øÖ `Ü
êa Ü ðhîÖ ÝÖøøö× Üöî þ÷
Ö îéñú óaßî ð é÷êa Üö Ö
ì Öþ ì Üø` ÜÖ ÷ðêøÜÝ éî Ý
ö` ß`Ö ð óø ö` éa ÿ ÷ Ü
× ÜÙè ÖøøöÖ ø ú öðWÖÿ Ö
ø î øÜ× Ü î îï Ü ÖöÖ ø

ÚA %E% A 6
D .6& 6 –œ•Û

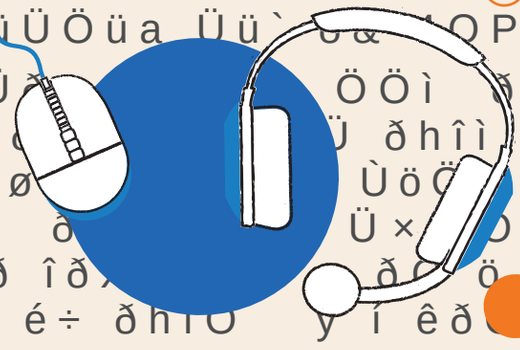
éaü÷ Ööì Ý é ×`Ü× î îð&
ïa ÜÖ ö`ö Ùü öø î øÜ ø î
ö ðø ï a ðhî Ööð ê` Öö Öÿ`
êøÜ ú ì Ü a öð é÷ Þó Ö øÛ`
ñ aßî ðì að5IPNBTð#BDIð
ÿ Öúð *0$ ðö Üü` ðÖ ø ×`Ü×
× é ÷aÜÖ ïÙ èÙ` × ÜÖ ø ×`Ü
ì ÜÙè ÖøøöÖ ø ð ö`ÿ ö øë÷
ì ÜÖ ø éað

ê`Ö ö ñ a ÷aÜü` ðÖ ï
ö Öúa öðì ö` éa ßaÿ éÿ`
×`Ü× îð ê` ðhîÖ øÙ éðü Ü
ê`Ü ð

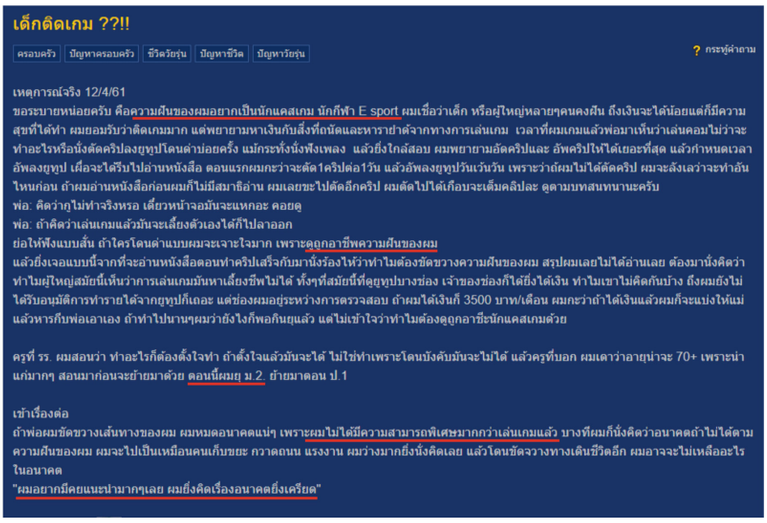
’• ½¼¿Á‡ 9 0 6 / ë 1 A % Œ

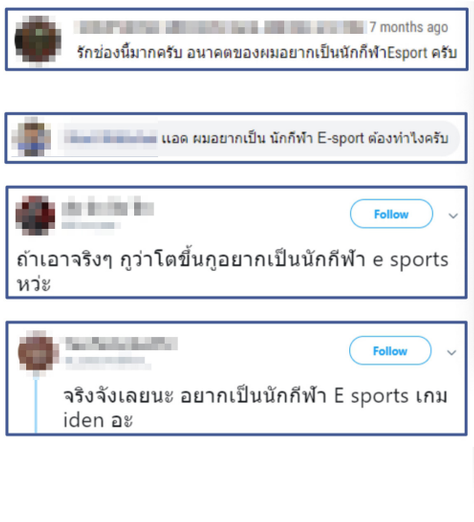
& 4QPSUð÷` ö Ý Öð3&MFÐUSPÖJØ†ð4QPSU4ðà
Ùü ö ö ÷ì ÷ öø ïÖ î îóÝî †`Ö øöþ× Üÿîó îdö ü
ÿð ødêü` ðhîð3Ö ø ×Ü×îüê Öð4ðø îï ÙÙøø
î ÷ ö ó öü` ð ðhîÖ ø ×`Ü× î ó Ü îø Üü úø × Üø
÷ ÜÙÜö Ö øëÖ ë ÷ÜÖ î îüÜÖüa Üü` ð& 1QPSUð ðhî

îðø ìý ì÷ðÖ øÖ `Ü ÖÖì é éa
ðø Ö ý÷ öø ïð& 4QPSUð ð Ü ðhîì ÜÖ øð ö
ó ý ð ú aÿö Ùö ì÷ ÿð ø ÙöÖ ÿð ødê
`Üðø ìý ì÷4ðî ÖÝ Öî ð Ü× Ö ø é ï
î î ß ê ÷` Ü ß ÷î Ööÿdð îð ðÖ ö Ö ø ×`Ü
& 4QPSUðì Ü öéð ð Ööð é÷ ðhîÖ ý ï êðÖ îÝ ïøø
îðXðó ý



A) A % A 16 9"
5 906 '• ½¼¿Á 8 15 5

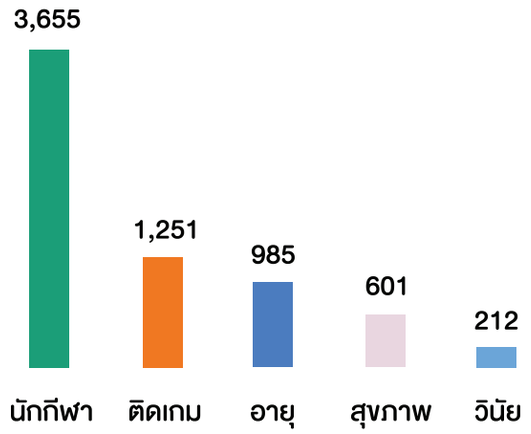




ö ß ó îüÜÖ øð& 4QPSÜÖðÖ&4QPSÜðÝ ÜÖúÜ
ú ö úÙ` éaÿ Üðö ø ÷Ü×îÜ îé ÖÖÖ ð ðú& ÷4ÙQîPSÜßð ïì÷úö` îé
ðï ìð1ð ðï ìê` óéçîîÖ×èø ù`îö Ööîß óaÖÖ ÷ö
ì éaÿ ÜÖü` î îð é÷ÿ îêüð ðúìßÜðîî÷÷ÖÜÿîö ÖÙÖö ÿðø&ø4QêP
ðø ìý ì÷ Ù÷ aÿ öõ þèdÙüù ðøfî×éÙa×é ÜÖî ìÖ÷Ö Öð&îø4Qê
ö` î`î î ÿö ðð× î ÷ `ÖÙaîÙüðøî éöî× ÜÙ ðê& ú4QÖPSÙðîî
òXö × Üña ú`îéaü÷ð ÷`1ðð3ê7îð÷Öðð.0ð#éaù÷×ðahîÙüîö÷
ø ÷ éa× îê ÷ `ì ð ÙøðêÜðê öîöîéaÖù÷ß éðÖúöÿ ÷ø
ì ðhîña ú`îß î îü îaÿø ö÷ øéëa ×ýaÝÿó`ÖÜøý ðÜhßîëÖÜÖ Ö
î ÖÝ Öî Ö ÷ Üö ßÖóøÙaîðìðñöaÙî÷Ö Üöð& 4QÍP
ö`ü` Ý ðhîî Öó Ö÷dÖöðî Öü Ùø d Ööð Ùa
öa ê`ña Ý éÖ øì öðì Öú ¥÷öÖñúhÿî øüýðð` ßóüÜÖîø
é÷Öú `öïø þ ì é Ù Öað éaì
ðXðÝ îüîð ðÙîð Ö ÷üÖ
ö Öì ÿ éðóïü` ð ßó÷` Üî
ö øÜê é î Ü îa ßó îòfîð
ÖöðÝ ÜÙ éü` ðhî ßóì ÿî
ú ÿøa Üß ÿ ÷Ü éað

ö ü ì÷ ú ÷ ì÷ ú ÷ `ÜÖ
ÿ× úü ßì Ö ÷üÖ ïð& 4Q
Ù öó ü ê ød Ööö úê ö é ÷ð ø
& 4QPSUðì éaø ïÙü öî ÷öö

' • ½¼¿Á



’• ½¼¿Á 906 9l%9-5 /%
B)4E% D < 4A C 'A

öaü` ð& 4QPSUðÝ ÷` Üö Ö î ö ` é Ö ð ú ë ü` ×a ð éa÷ Öð ú î ÖÖ ð& 4QPSUð éað ê Ü ê`ß`üÜü ÷ø `îðì Ü îa ÷ö Ö ð ö ì ÷ïÖ ïÖ

& 4QPSUð ðhîÖ ÝÖø a éa ßüdòXö ð é÷ ü ï ø Üü ú î üéüÜ ÿð ødê ÷ Þú ÷× Ü óú ÷ ødì & 4QPSUðÙ ß`üÜ ÷ ð üÜÖ ø÷ Ü ÷ ` îß`üÜü ÷ð ì ö ðø óú ÷ ødö Öì ÿ

Ö øÝ ×a ð ðhîî ÖÖ ð& 4QPSUðÜ` ÷ ðöð ðüí

ð ú`î a Ö`Üð é÷ø ì añ a ú`îì ÷ ` îú éì ì öð

ðø Ù ÷ê ö ü ïï ødé ø îì Ö Öö ö ë ÜßÙüùé Ö ø Ö øÙ éê üî ÖÖ

ø ðõ óð ðXXX LIBPTPE DP UI HBNF FTQPSU

ðÝ úî óîíd î Üÿ ÿ øÙé ß ü êî ÖÖ ÿð ødêð é÷ðý õè åðü ç ÿõèðÝ

A. B '4/+ 6 5 906 '• ½ 5 16 6' 8 A %

ñúÿ øüÝÿë îÖ øèd é ý î÷d
ðø ÿ îÜ î× ï Ùú îÖ øÿ öÙø Ü
ú ÷ üßî îÖ ø ßaÿ ød î ê
ø`üöó çî ì÷ððXð ðÿ ‹ðÝ î
ðÙîðóïü` ð é Ö ú ÷ øö ÿ
ê é Öö î úîdð é÷ ßa üú ð ðß ü
ü îðà ÜÝ îÖ ðhî ú`îö îð
ö ÖÖü` ð ðß ü öÜ ðü îð ü öÜ
ú ú`îö ÖÖü` ð ðß ü ö

Ùü ö ß × Ü é Ö ÷ ü øüÝ
é ÜÖú` ü÷ Üóïü` ð

.' 6 6 •16 9N6AD/ '=.' 56)<
5 B A % N56"6 A "õJ9%9 l
A % C = 5 6'A %

.' 6 ;l1A.%& 2)B)41.<A$6l'& 1Ö6' ÷ü×a ÜðÝ ó ê ü Ü ×a
'6&E %A6.,&).6& 6 A+"A8%Al1%& éìa ÷ì ÖÙîÖ ê Üêaîö Ý Ö
/)5 E/) /8÷/+%)H%1<

éø ÿ üü ç ðüÜýdì Üÿü ÿé
aÙ ðø Öþ Ö`î ÖÖ ð& 4C
ÿî Öð ö` éaü Ü ñî øð ú
ïï ö` ÷ Ö ` î î Üÿ ð ú÷ ú`î
î ÖÖ ð × êa Üö Ö øü Ü ñîð
6Öú `öì Ý Öa ü ðÿ `ð&
ð\ ö ÷ðÙü öòfîü` ÷ ÖÝ ð

Ý î éaü` ð é Ö ú ÷ Ù ý Ùú ê ú ß Ýðÿøa Ùø ÷ 4OP
ö ñúé ö ÖÖü` ñú ÿ ÷ð éÝÖ éî ÷ üßî Ö îÙø7ðéø ÿ ìù ö ç
ðÖ ï Öö ö`ê Öü` ð ðß ü öÙð ê`Ö ö ß ì ÖÙîÝ ð
ö ß ó éaðï ÜÙî ðhîÙéâ Ù`ßÙîê é ÷üÖ ì ï ú Ö ì ðÿaî îÙ ì
Ö Ù ü î ÷ ú Ö ø ï`Ü üú î ÖÖ Ö ï Ö øê é Öð ÷ `ì

E-Sports

ข้อแตกต่างระหว่าง “นักกีฬา” และ “เด็กติดเกม”

การแบ่งเวลา

5 months ago
เด็กติดเกม กับนักกีฬา e-sport ต่างกันที่การแบ่งเวลาเท่านั้นเอง
REPLY
Hide replies
5 months ago
ต่างกันที่กระบวนการคิดด้วย

เด็กติดเกม กับ นักกีฬาe-sport มันไม่ได้ง่ายๆด้วยคำว่าแพ้หรือชนะ อยากเป็นนักกีฬา มันต้องรู้จักแบ่งเวลา จะซ้อมทีม 2 ทุ่ม ทุกคนในทีมต้องมีวินัย ต้องทำการบ้าน ช่วยงานบ้านให้เสร็จก่อนเวลานัด
** นักกีฬาe-sport ไม่ได้นั่งเล่นเกมทั้งวัน

นักกีฬาอีสปอร์ตเค้าแบ่งเวลาฝึกซ้อมกับกิจกรรมอื่นนะครับ ไม่ใช่เล่นพร่ำเพรื่อเอาอีสปอร์ตมาอ้าง

ทีผมเจอคือมันเลยตั้งแต่เด็กนิสัยเสียเอาเกมมาเล่นระหว่างเรียนที่ว่าแย่ละนะแบบนี้เราจะผลิตบุคลากรนักกีฬาอีสปอร์ตคุณภาพดีทันประเทศอื่นมั้ย? ในเมื่อสิ่งที่เราเป็นและเรามีมันไม่ใช่เพื่องที่ดีเลย
Like · Reply · 44w · Edited 1

วินัย

ขอเพิ่มอีกอย่าง คนที่รวยเพราะเกมส์เค้าไม่ติดเกมส์กันนะคะ (หมายถึงภาวะ addict จริงๆตามใน post คุณเหมอ ถ้าอ่านอย่างละเอียด) คนที่รวยเพราะเกมส์ส่วนมากมักมีวินัยดีมาก มีความมุ่งมั่น ไม่ใช่เสพย์ติด คนที่สร้างเกมส์จนขายได้ หรือคนที่เล่นเป็น e-sport จนถึงขั้นทำรายได้ให้ตัวเองได้ ไม่ได้ติดเกมส์คะ // อ่านเมนท์นี้แล้วไม่รู้ใครอยู่ในกะลา หรือใครอยู่นอกกะลา ชักสงสัย เหมือนคนบางคนที่ยังชอบเอาประโยคคลาสสิคมาอ้าง ว่ามาร์ค หรือ บิลเกต ไม่ได้เรียนมหาลัยก็รวยได้
Like · Reply · 17w · Edited 9

Follow
E sport ถ้าเล่นเป็น Sport ต้องมีวินัย
ไม่มีวินัยก็แค่เด็กติดเกม

นักกีฬา มันต้องมีวินัย เหตุไฉนจึงปล่อยเด็กที่อ้างว่าฝึกเป็นนักกีฬาE-Sport เล่นเกม
Like · Reply · 48w 22

อันนี้ทดแทนได้ด้วยการออกกำลังกายครับ แคมป์ทีมอีสปอร์ต ตปท เขามีตารางงาน มีเวลาออกกำลังกายวันละ 2-3ชม ไม่ใช่ว่าวันนึงจะเล่นทั้งวัน แค่คนที่จะทำได้ต้องมีวินัยมาก
Like · Reply · 48w 1

เด็กๆ ดูไว้ จะเป็นนักกีฬาอาชีพ ไม่ใช่สักแต่เล่นเกมเก่งอย่างเดียว มันมีอะไรมากกว่านั้น วินัย ความรับผิดชอบ กฎระเบียบของต้นสังกัด
Like · Reply · 11w 108

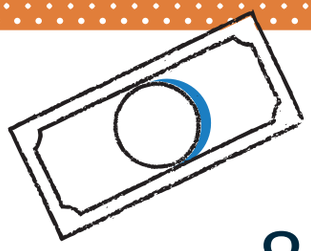
) '4 6 16 6' 8 A % 6 .

Ö øê é Ööÿ`Üñúê` à Üýù×êõ Öóøøöö ÖÖø÷÷ú ÿa×ø ø
Ý ê× Ü é Ö ú ü ÷ø `î ðß ü öÜ ü îð ú ö îü îaö

îó Ö ÷øê õ ö ðüÜýdøÝ èøïïè Öøöý ×õüóÝø êø
ø ÷ú ÷éü` ððfâ óùê Öøöøöýöêé Öòð ðñïðïa Ýóê
é Ö ú ü ÷ø `îì óïï` ÷ î ÷ø Ö éù× Üðø Üøa ÷ðö Üúü `ðø/(
Ö ïßî é× Ü Ööðø õìê` ÿøÙ ïî üîdîïöñ aúÜ ×`ÜÿðHî
ðhî ú Öð ú Ö é øÙø`üöï ÜÝ è üßðß ïö øÜýöíý øîðü
à ö ýøa ð øöèd ðøðøüîð úÜðdÖ ø î ö ÷ úÖð 8)0 ð

Ö øý Öþ × Üÿ î ÖÜ îÙè ÖøøöÖ øýø×ð öÿö Üßßÿÿ×
ÿß ð÷ Üóïü` ðÖ ÝÖøøöð&4QPSUðÿ`ÜñúÖø ïïè ý×
ì Ü îì ÜïüÖ ú ì Üúïð îú ðèäî ÷ðÙêðøî ÜÖ ø÷ðÝ ê
ÿê ðfââ ðÿ ÜÙöð ú øöèdö é÷îèa ïÝøÖïðÿðÝÙöðÖa ø
éañ` îÙú ÷ðø aÿ Öÿî Öâî ïðöÝÖ úøø dðà àî ð 4LFLLBSî
ê` î×è ì éa îéüïÖöö ÝìÖ øóüéÖúa öî ø ÷Ùúîü Ý ÷ì ß
ôôWýà î éøöÝ ÖÖ ø ú`ï Öðî ðfâî ïêðÖ øì Ö ÝÖøøöÖa ú
Ý ÖÙü öø î øÜ î Ööð ÿøé ëßì Îßî øðà ÷ÜÖøÝÖé ÿâï
ß` Üì ÜÖú î ÖúaÜ î ûîdð DZCFSCVMMZJOH ð×
Ö ø ø ÷îø aì Üÿ ÜÙöðö Ö øîéè÷î ïïðïüêÖÖøøðÖïüÖðøðê
Ýî ðë ÜÖ ø ö`ÿ ö øëÙÝüêÙ üðÙÙøøîÖøíßîøøaÿìøðdÜé
Ùø ÷éÜ` ÷éaü÷ Ö ö4ð (BNJOHð%JTPSEFS

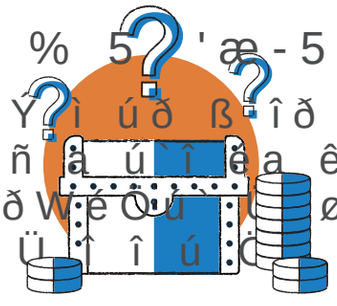
øÙ aüî ú õ ü ø ö aüïöÖ éêîÜÿö ïÜðöìú ÿÖÿèÙú
Ý Ö Ö øê é Ööð Ö øÿ øüÿ×øÙÿ îÙÖûêîÖÜøóïÿî ïÿý
Ö øÿøa Ü ÿø öÿ ×õ óð ÿÿÿ ×ÿÙ é Öðÿàüîý â`ö ðÿé Öö óùê
ì Üø` ÜÖ ÷ì îa ÷úÜð ê`ö óùê Öøøö î ÷î Üì



6'" 5 11 E)
8 ''% 9IB! %6 5 '•

îÖ ø ú`î Ööð ø ßöð& 4QPSUð îüÜÖ øî ö` î ú ÷ Öö éaö Ö øÿ é ìøÖí øÖøøöÿ îÙa ðÖ ÝÖøø ñ aßî ñ a óa îÖ ø ×`Üðà ðÜýéaöð øðëhîðÜðø ïðöÜ× Ü

1 6'" 5 '4/+ 6 = A) A % 5 'æ-5 A 6 1 A

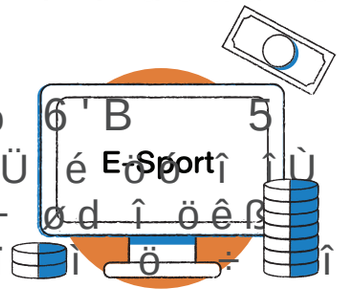


ì Ý ö ø ð ïï ø ÿ îÙa é Ý ì úð ß îð ìöðê üú Ùø Ü ê`ÜÖ ÷ð ÿÖ î ð añ a ú`î ê a ê ö Ü îà ø ïïê` Ü ð ö`ü` Ý ðhîÖ ø ðWýéÖú`ø ýî ðÖ ß ì ï ÜÙø Ü ÝÝ êa Ü ÿ ÷ Ü î î ú ð îð ø ö êa ÜÖ ø ó ÷Üð ðß îð

2 6'" 5 '4/+ 6 = A) +& 5 A1

à Üñ a ú`îÝ é öó îÿ îÙa ø × Ý Ö é× îð é÷× Üì î ÷öî ö ü Ü é ìöð ú Ü îé Ý ì úéaü÷ð

ã 6'" 5 '4/+ 6 = % 6'B 5 1 11 E)



ø ð ïïî Ý ö îÖ øü Ü é öö îÿ îÙa ø × ` Ö ø × `Ü × Üî ÖÖ ð ø ðø óú ÷ ød î öêß â`ðà ÜÖ Ö ïÖ øóî îÖ ð ø ô êï ì ö ÷ îðfÝÝ ï î

Ö øóî î ú` î ð Öê üñ a ú`î ö`ö ö÷ ï÷ Ö ø ê ö Ööð ø ßa ðÖ ï ÖöÝ îüî éað Ö øóî î îð& 4QPSUð÷ Üö îø ð ïï Ýî ú ÿ â ÿ ÷ Ü îÝ îüîö Öðì ÿ îÙa é Ý ì éaö ð

ð Öÿ øðø Ö ïÙü öø aÙü ö ×a ÝÖ øóî î î úîd î ÿð ødêð ðý î÷ ö úî í ÿ í øèÿ × `Üß ê ð

/6 6 11 1 5 B)4B E
e/6 ’å ½¼¿Á

ö ð& ð4QPSUðÖú ÷ ðhÿ ßêóð ßïhðÝøÙ÷øÜé÷æéÝ úÖÙøú
ï î ì Üî îìî Ö ø îß ü êðø ðÝhî üøÙÿöö úíaÿüð îêà øö Öÿøú ðÖ ø
ö` éaü` ÷ Üö ðfâ ú ×a ëÖ ë ÷Ü îüÜÖ øðð&×4QPSÙðÖ
Ùüøø`üöö ß`ü÷Ö î Öa ×ð\ÙÖ`î ðhîñ aé ú ú ö Ùø
ð é Ö ð ÷ `Ö ïý î÷d é Ö ú Ö`
'Ö ÿì é Ö ú`î Öö î úîdð

6 5+ = A) B)4 =

ðð ø ÖäÖ øèd é Öê é Öê ü ß`ü÷ê64aDSÖFuø ðU5JNF7ðö
óùê ÖøøöìÒ òÜ ÷ ` ï Ü ñúÜ ðøóøaU ûÖð ð ùäú é Ö÷ úø
êa ÜÖ øö ê üêî îÿ ÷ê ñ ðÜ ø Ùð Ö øý ÿ øß Ùî
ß`ü÷ aÙaîóïÿ ê ì ìaÝøî ×Ü Ý Ö îüîß é öÜÖ ø ß
3BUUJOHðÖ ø ×a ü ï àédì
ðÿ ÿ ø ß ÜïüÖ ø ö ÷ Ù øðð 4FÜðVQðTDSFFOðUJNFðGPS
;ÿð øüÝ Ö ø× Üê ü Üúðð Ö ê4óð ðÖøé ßâÜ Öñú`îÙ
Ööðö ÖÝ Ü é Ü éð ßaÿø úé öÒéø×êa û ïøâÜêðéøaßê
Ö øÿ ÿ ø ïïî ì a é Ö ö`ß ï ú ÷ Ü ú`î Ööö Ö× î
;ðñ aðÖÙø Üêa Üì Ùü ö ×a Ý ü) ðÖ ø ú`î Öö = î úî
ðhîÿ`üî î Ü×êâÜßÜïü êâé Ö Öú âüðÝ Ü
ó` ö` ×a Ýðõ ö Ý îê ü × ñ áñú ê Öøüüøöïøâ ïÙ éÖ
é Öÿ`üî â` ÷ Öö ê üêî Öøè÷êøó`ìÿÝ`ðö Ö øê é ö
Ù è ø ö ú`îî îÖ ß ü öÜðð
;ðð` ö` ×a ðé ü` é Ö ú`î Öö øð é÷ ö`ê ü ø
Ý ïñ éð ðWé Ö ÿ aö Ö øó éÙ ÷ úÖ ðú ÷îð
;ïð a é Öö ü î ÷× îÿ Ü ðÜ + & 6 $6 'ó ê ü Üö Ö
Ö øÖú ü éîúÜ ìþð î`ü÷Ü î îõ Ùø åê` Ü ð é
;ðÿ ÿ ø ß ÜïüÖ ó î ÿÖ øÿøa ÜÙü öø`üöö ×ü
ê Ü ð\ ö ÷ø ÷ ÿ î ú ðé ÷Ù ü øú ö öê øQ`ø÷ì ÜÖ ã
Ý éÖ ø üú Ö ø ú`î Öö éáð úï Ù aöÙø ìÖ é øì Ö Ù Ö øê
úÿö ÜöÖ ÿð ø.dê `Üðø
ÿøa Üü î Ù ø ÿøaú Ü üöîöðê Ù ê `éÖ ÷ Ù ß î îö ê
ö`ö ÿö ødì ôîð é÷ì Ùü öêÖúÜðÖ ì îéÖê Ö`ð ú Ö
üú ú`î aß é Ýîð × Ù× ìð ì ðéa Ü ö`ö Ö øóî
Ý ö ðhîñ a ×`Ü× îð ÷ × îê
úé Ö ÿÖ ø ×a ë Ü Öö î úîd× Ü é Ö é÷ ö`ö Ö øé
Ö Öðïé` úa îïa îö ðÖøèd ×a ë Ù Ö ö úîd ü÷ îÖ
Ùø Üðö Ö ø ÿ`ø ÿñ Ýaðê éêöðÿ`ü` î Ùø ðÙ
î úîd ö` ðhîö êøÖ ïÖ ø ßa é÷ú ó Ù× Ü é Öð

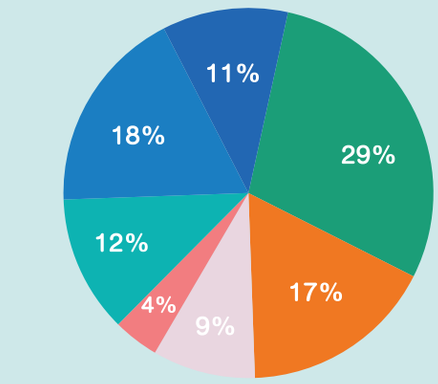
Ö ïÿ î úîdéaü÷ðö ßÖ ÝÜÖøÜøøöà ÜÖø ÷üÖ ïø ÿ×ð Üøìdê
ö êøå îðøüöë Üö Ö ø ÖÖîã Üøÿ÷Ýÿéðdà üõö÷î î÷ öÖä
î úîdð é÷Öø ìøüÜü çîÙøüøöðö ÷Ý× éÜ úÿñ ødêÖöðéøæø
Ööð ú Ù ÷ ò\ ø ü Ü Ööì Ö ö÷û×a Üøðî úøÜÖðøÿ`Ü ÿø ö
øüöë Ü îéa îÖ øÖ ïøéóÖpºðø`åêaîÜ î×úîdðÖ
Ööð ú ø Ü ï÷ ï÷ Üí øÖøøöÖ øóî îî î é÷êøÜð é÷ö ê
ì ÜÖã ö ÷ ú ìÙ î ú÷ ðøèø¦Ü¦dðÿ÷÷ ÿÜÜûøêa Üÿ`Ü ÿø
î ÖÝ Öî öê ÿö ßß ÿ ⊗õðøó ß`ÜßßðêóÙøÿøüaìÜÙüø ö
ü îì ð ðê ú Ùöð ð éøæÖ ÝÜ×úaÖÿøÜø Öêì`üìaîÿø ÷Üî
ø ïñ éß ïø`üöì Üÿ ÜÙö Ö ÷üÖ ï ÿð ødêê` ÿ ×õ ü
& 4QPSUT ð4PDJBMð3FTQPOTJC JUZðGPSð$IJN
Ùü ö ö`óøa ö× ÜÖ øÖ öÝéæÖ øðÖã ú Öê Ö ð
×`Ü× î ÿð ødê÷ Ü× éöö êøå ß é Ýî
é÷ Þó é Öì ö ÷ ê Öü ×a ë Ü
î úîdð ø ÿ é Ý ì ú é÷× é ò`ð ú Ùü
Ö îé ÷ × Üî Ö ú`î Öö ×`Ü ðX× î ö
ö êøå îÿ Öúðÿ ø ï é Ö ÷ ð 1ð Ý ×a ø

ðÖ øý Öþ ñúÖø ìï× Ü ÿð ødêì ö ê` ÿ ×õ ü é Ö ú Ö øÿøa Üø ö
`Üß ê ð ø ÷ üú ý Öþ ð ðÖ ÷ ð1ð ðí Ù ð ð

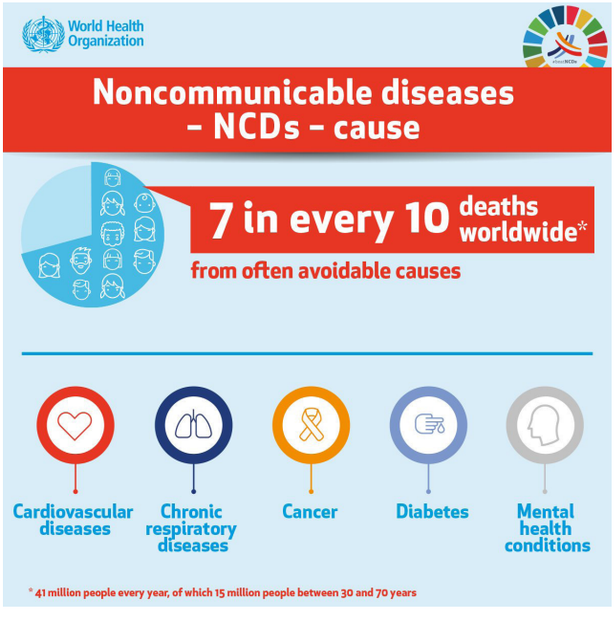
fA "(8 ' '
6' 8 1&=

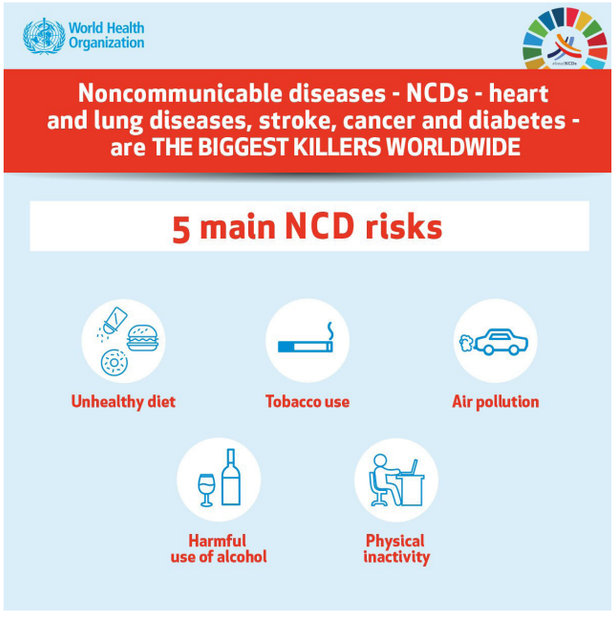
øÙ `ê éê` ð OPO DPðNßÑÎVGJ÷ÐüBÖCÏMFøðÉýTïF8TïF
/$%T ð÷ ÜÙÜÙø Ü ßöð_ÿøÙêöÖêøéêê÷ øé ïø ðÜ×ö ÜÖöøïð8
úÖ ú Ùî ì÷ðà Üÿ êêì÷ÿ ÜÙöæé-ö Ûð Ü öðéÝ ÷ÖÖô ùîêë ë
Ö øÖ î ú Ö ø ßaß ü ê ë Üð ð× Üð(%1ðê` ðXð

ðì ü úÖö ÙîêÑ÷éaü÷ øÙð/$%TðXú ü`ð ðúa îÙ
Ù é ðhîð ð× ÜÖ øê ÷ì Ü öéð é÷ö ðø ê ÙÙü öÿ â ÿ
üaÿ Üë Üð ðúa îúa îé úú ødðõ ÷ îðXö é Ö÷ Ü ö
Öað×



å "(8 ''%A. 9I.) 1 å C' &128

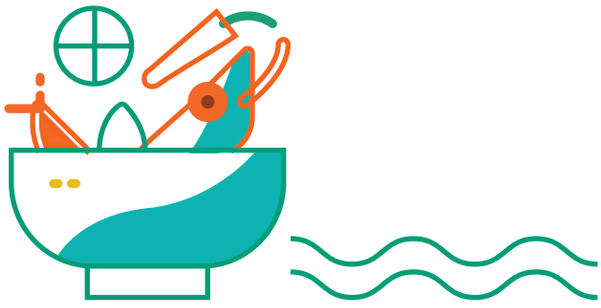




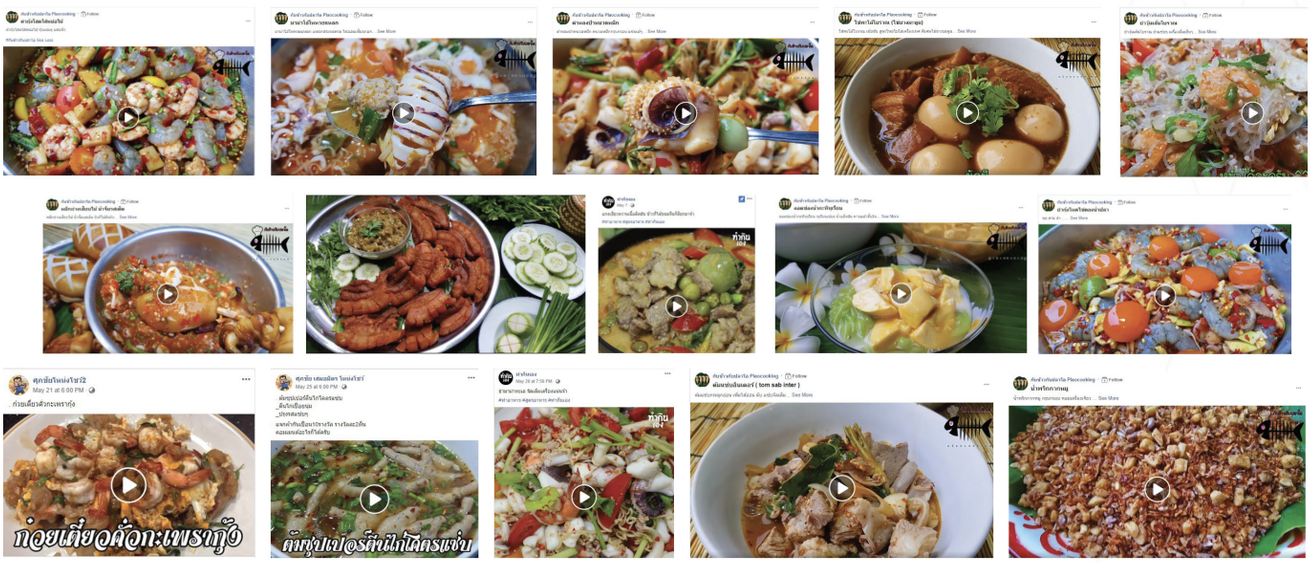
A "(8 ''% 6' 8 1E &
+5& N6 6 A '. 5 +5&'<

Ý ÖÖ øÿ øüÝóùê Öø dð
ø ü` Üü îì ð ðöÖø Ùöð ìð ø`
ð éÖð ø` ÷ï Öê` ð ú Ý ðÝ î
ðBDDPVOUTðà Üö Ý ð×a
óïü` ð

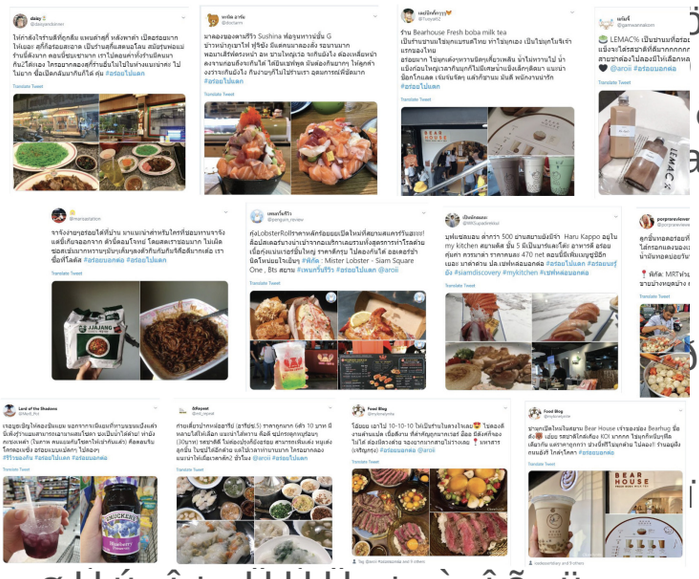
îÿ ÿ ÜÙö î úîd ÷` ðø ß (
î ôàï bÖðÝ îüîð ðúa ð:ð ÷
ðø ö èð ð1ð ðXðÝ Üó ÙÎð(F
aÙü öÿî Ý ú ö ðä ÿ öó ø ü
ì ø öî î` Ö îð ú öî Üð ðð



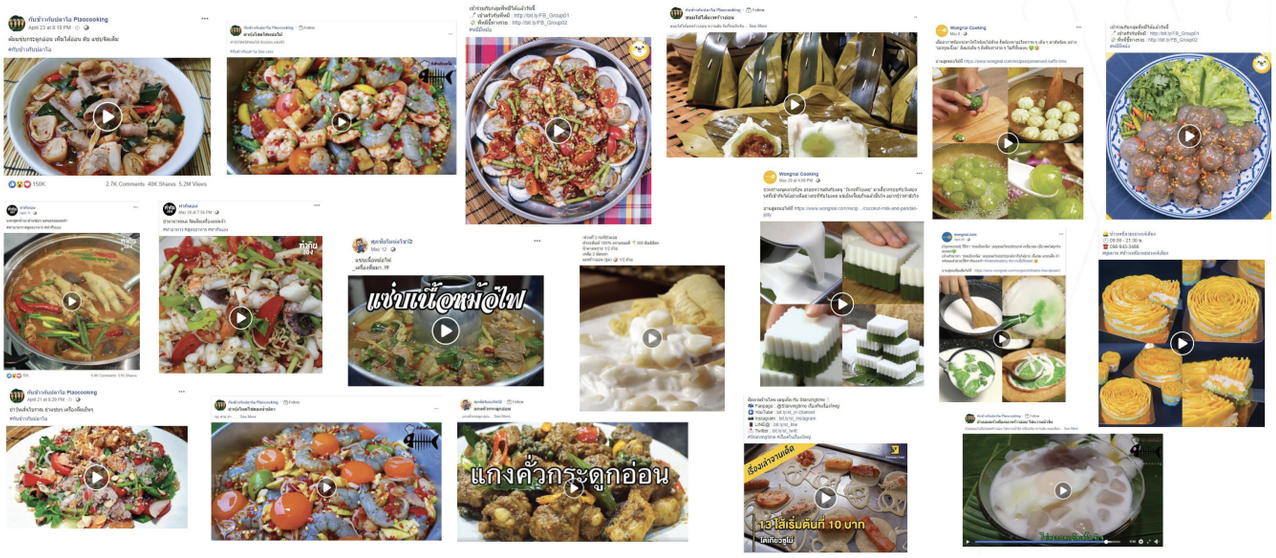
TOP POST



TOP POST

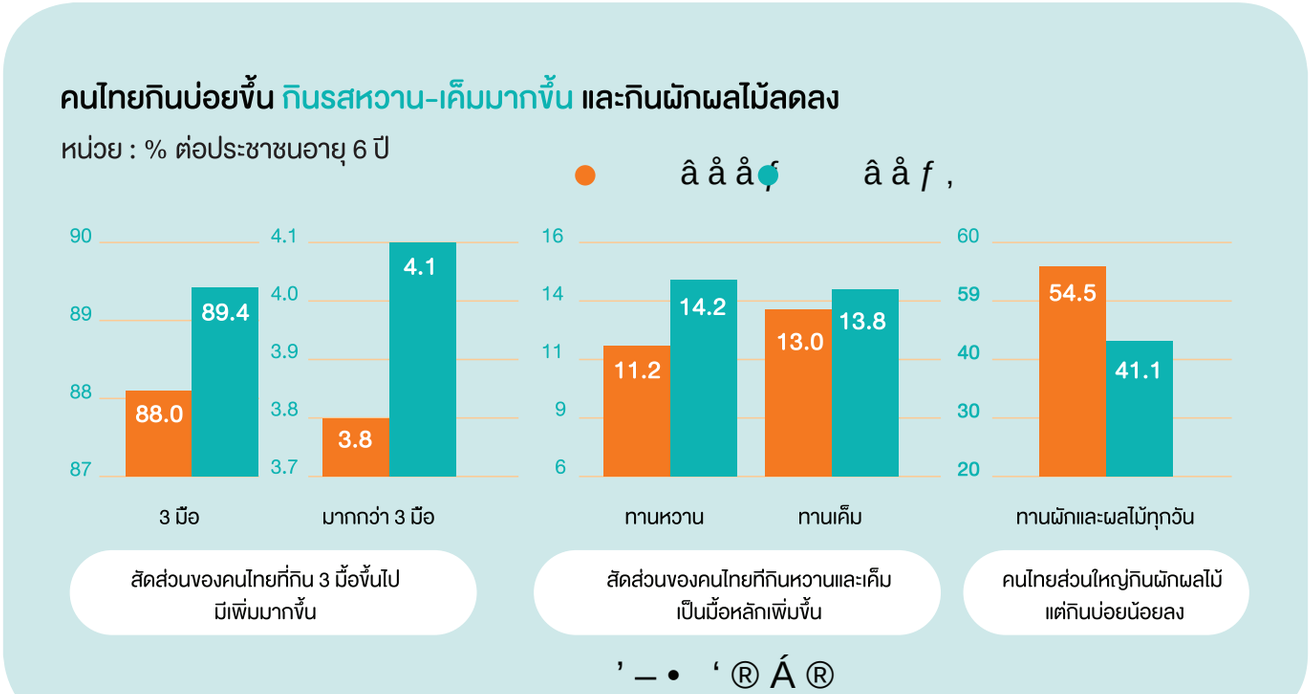


Taste



8 5 E% A"ó& "1 A /+6

à ð ø ð&DPOPNJDðXÖUFMMJHFOODFðSFðUFS
íî Ù ø ì÷ó è ß÷dð éaì Ö øüÜÙø øÖúø ïöÜÿðéÙÿî ûî÷ÜéûÜÝøÖ
Ý ÖÖøüøÝÿ î ö ÷ðÿü ÿé Ö øðð÷ÜðùêÖðøøðXÖð øïøð ïõÜÖÝ
ø× Üðø ß Öøðð Xð Ùðüúöÿ Xð Ù âxð êëÿ ÷î Ü Ü ÖÿÝëÖ
`Üß ê ðÖø ìøüÜé Ý ìðúÝ ÷ ÿéøïåÖð Ýðxðÿ ÜÙðëð ÿ
ðø ß ÖøÙø Üú ð ðÙîðÖâ ×ê ìýø×úÜÚÙîìÖ îæfÝÝ
ìýï úðóïóùê ÖøøöÖ øÖðîfÝÝÜÙîéìï î` ÿîîðøæé Üî ð
Ùî ì÷ ú Öà øÝ ÖÙüÿ ðâ îüðhÿî úøÖìðñ øïø` ê÷Ù÷ î
îðXð ððfÝÝ ÷ì ñ afø÷ ðÙ Ý aÙú óÿ Ùüâîðø Üðú ï
ø ðhî îé ï î ÜðÙ ðÙüöß ïðöñ aé ïð øèdð×øÜÖú
ê ü ÷` ÜÝ ÖÖ øÿ øüÝ ðêÙJÙÜéðhîðfÝÝ÷ø ÜìaðÝü
÷ ÖÖ îð ðÙü öÿ éðê Ü ðÙðéÜ` ð ðÙü ö
ÿ éüÖð ð é÷ðø Ù ðhîðÙfÝÝ÷Öì îïõ ñ+×aêîðîäîøÿüé
ðñúÿ øüÝé ÜÖú` üÿ ìa fúñúðÜ+q÷úaÙü öÿ Ù âÖ ï
Ùü öÿ ×Ý ÖÖ øÖ îðÿ ìa îÝÙÖÖ÷øÖ ûï`Ö÷ð×fÝÝð÷ðaÙXüð öß
Ùü ö ÷ ÖÖ î øÿß ê ðö ÖÖü` ðÙÖèõ ó×øðÙ ð öøðæ` Ùüÿîðaÿ
Ý ÖÖ ø ú Öðf ÝÝ ÷Ùü öÿ æé Ùðæè` ð ðéî÷ÖfÝÝÖî÷ ðÖÿü
ÿ ìa î ø ÜÙü öÿ ×Ý ÖÖö øÖÖÖûð öð ñðäê ïØüöÖ ð×÷ îÝ Ø



îðXð ð é÷ ðhîÖ ø ó ö× îì Ü î óý â Ü ú ß ÷ð
ú ó ö î ú ÷ß`üÜ ÷ ð éa Ö`ð é Öð ððX ðü ÷ø `îð
ðX ð ú Ùîü ÷ì Ü îð ððX ð÷Ö üaîñ aÿ Ü ÷ ð ð
× î ð ðì Öú ïö ÿ éÿ`üîÖ øÖ îö ÖÖü` ð ðö ì úéúÜ

Ùî ì÷Ö îøÿ üðîé÷ù éÿ`Öî× Ü
Ùîì Ö îøÿ ü î ðhî øö úÖ ó öÝ Öð ð îðXð
ðö ðhîð ð îðXð ða Ü ðhîÖ ø ó ö× îîÖú `ö
÷ îa ÷Öü` ð ððX ðhîÿ Ù âð ú ÷ ÜóïÖ ø ó ö× î
ì Öõ ö õ Ùð×è ì øÿ Ù ö ó öÝ Öð ðö ðhîð ð
é÷ ðhîÖ ø ó ö× î× ÜÖ øïø õÙ îÖú `ö ÷ ð ððX×
ðhî ú Öð

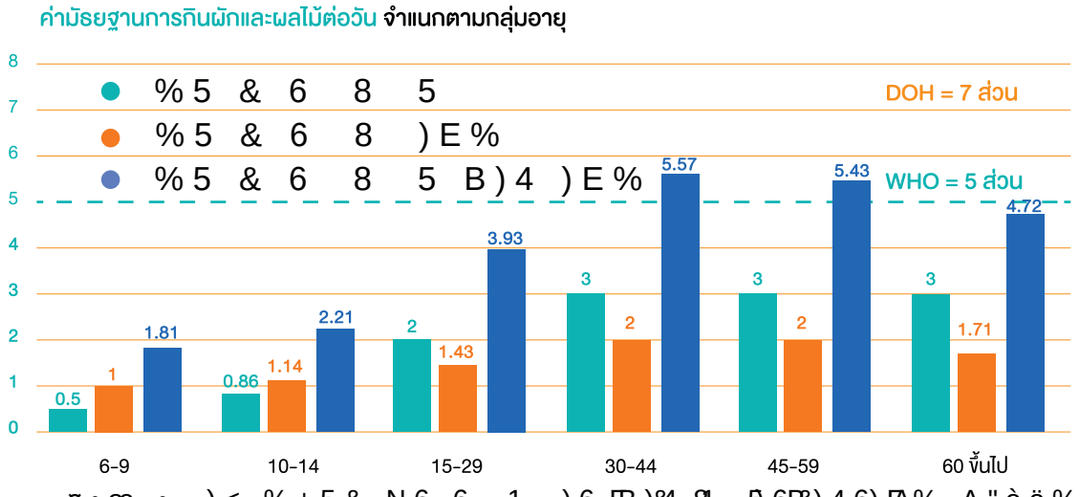
ì Üî øÿß ê øö ú Ö× Ü Üî ì÷ö ú Öþè
× ÜÖ øÖ îê öß`üÜ ÷ ð ß`îðÖ øÖ îøÿ ü îÝ ö ÿ éÿ`üî
ÿ Üì ÿ é îü ÷ é Öì ð ð×è ì îÖú öü ÷ø `î ú ü
ì Ü îî ÷öøÿ ñ é ðhî ú Öð îÿ éÿ`üîð ð ú ð ð

Ùî ì÷ïø õÙñ Ö ú ñú öaÿéúéúÜðë Ü öaü` Ùî ì÷
ÿ`üî â`Öü` ð ðÝ ö Ö øïø õÙñ Ö ú ñú öa
÷` Üîa ÷ð ðü î î ê`ú ÿ ðé dð é÷ÿ éÿ`üîé ÜÖú` ü ö
ðú ÷î ðúÜÝ ÖðXð ð ê`ÿ éÿ úî× ÜÙîì Ö îñ Ö ú
ñú öaì Öü îÖú ïúéúÜðÝ Öð ð ðhîð ð é÷
ðhîÖ øúéúÜ îì ÖÖú `ö ÷ ð ðÿð ú õ ö õ Ù

÷` Ü øÖ ê öðÙî ì÷ é ø ó úéì î ÖÖ î
ö Ö× îð ú ó öÖ øÖ î ø ÿø ðÿ ìa îë ÜÙü ö
ó÷ ÷ ö îÖ øé úê ü Üì õ Ö× î

).N6'+ "
ÜA H C. N6 6 'æ-5

Ö øÖ îñ Öðñú öa a ó ÷ðÜñ ÖðÝüëûéÙüÜöïÿÖú÷ÜœêÙÿ ø
ö ø Üú ÿa â`ð ê`ÙîÌñúüÜaÖÌ îñöÖîœa÷Üóó ð éa Ö`ðÖ
ö Ü îü Ý ÷Öü` ð ðø ÷Ùîì îðÙø ÏÙû óÖÙ öêöùö÷ø Ü÷
ðÙîðóïü` ðñ aì ïø ßÙè÷ øö Öö Ùü ö ÿ ÷Üê`
ðhîö ø Üú ÿa â`ð DPMÿSFøDÜÖBMøðßaEëOÜPñNßÖ ðúîañé
ïø õÙ ÷ øîa ÷ë Üð ñðúàöaÜóïüÜóÖ ðøîæøîàõÙéœaü÷êø
ó ö× îü îú ð ðÖø öðÖÿî öÜøëüæÙðúÿ`ûîÿÙî÷ÜÖ×îñÜÖÖðø
ö ø Üú ðÿøð â`éað é÷ ú`Üà ñ Öðñú öaï` ÷ì
÷` Ü øÖ ê öðñúÖ øý Ûþ ñúÜøÜÓ øýÖþ óüêÖøøðÖ
Ö îñ Ö ú ñðúîöéœ× îÜðÙÙþðî÷ÙÖðî éaðéú÷ô ÷ï ÷ðú Öñ ÖÿüîÙ
ÿ øüÝðø ß Öøð ðß`üÜü úðÿúøÛ ïéaú÷ðÙó÷ø îaîÿîÿî ïÿî
ü ÷ø `î ú ü ÷ì Ü îð ÷ ðúßõð÷ðXð ú ñ aÿ Üü ÷ð ÷ ð
ðð îó îì ðÖìö ú ð õ ö ÿ Ùðîøéœaïð` ðÖðœÙîðÙóüïüöøða
ßa Öèæ dÝ Ö ÜÙdÖ ø î ðÙ÷ÖúÛÖñð ÖîúêˆñúüöîaÙïøïø× õÙðñÖ
ì óó ðñú öaðSð ðÿ`üîðøüöÜðSðhðîÿß``üÙðóÜïÿü` ÙðÛaú `ÿüÿ÷Ü
Öú Ü ú ê îðú ÷ñ` î Öèæ dðœé÷ÙðîøìüöÖë îñÜÖÖ øúÿõøéa ðÙaÿ
ó ö× îê öÖú `ö ÷ ð úøÜøø öú÷ïéðúÜüöì÷ ú×a÷ ÿa`ñ aÿ
Ö ê ö Ö ßa Öèæ díÜ õßî ÖÝøðîñ ÖÚð éÿæèì ðóhóî ðñ ûÜÿÿaðÙ
øüöðSð ðÿ`üîð ð× ÜÖøö î ö a÷ÙÝî ó×ïaü ë ðÙì ÖÖøüì `éöˆê`÷ÿ
ñú öa ö` ó ÷Üó ð éaö Ö× îð



A ¤•œ•)< %+5& N6 6 1)6 EB)&4 81 5)6E&)46)EA% A"òö% J: 6%)< %16
A ‘œ•• E% %9)< %16&<D 6 A

ðÖ îñ Öðñú öaðö Öó ðð\ ÜÖ î øÙ ö`ê éê` ø ø Ü ðñý ðéø ü îìî ÷dð Öø ÷Üÿ î÷ýðÿë ï î õß
ñúÖ øý Öþ óùê ÖøøöÖ øÖ îñ Ö ú ñú öa× ÜÙî ì÷ ðéø ÿ ø îìød÷ ðó ú Ö éðÿë ï îü Ý ÷ðø ß

8 5)E% 1&å6 E' : E '
B)4)1 .6' 6 A %9

ñ a â`ÙüøïøõÙñÖ ì óó
ü îð ú ñú öaü îú ð ðÿ ñ Öðñ
éaë Üð ðÖø öð ð× é × Ü Ü
î ö ÷ úÖð

ðÖ øÖ îñ Öðñú öaì Üð ð
ö î ü ÷îÖ î ðð Ý ì a Üð ðì
ðø ÷ßîd ÷` Üÿöé úð

ì ÿ Ù âÙ ðì ÿ Ù ê öùé
ú ñ Ö÷ îêaîó îïaðîðúðú
ñ Ö aë Öü í

'4C& 1 .6'"(-A %9 z•µÆÁ¼›

åÖ îñ Öðñú öaðö Öó ðð\ ÜÖ î øÙ ö`ê éê` ø ø Ü ðñý ðéø ü îìî ÷dð Öø ÷Üÿ î÷ýðÿë ï î õßî Ö
(SFFOFSZ ð ðùé ðú ÷î ðúÜð ø Ö Ö îñ Ö ðú ÷î ðð óø ø ßað3ðä ì îÖ îñ Öÿ öùé 4ðÝ ö

วิธีล้างผักง่ายๆ
ช่วยลดสารตกค้างจากยาฆ่าแมลง

เตรียมผักก่อนล้าง

ผักหัว
ปอกเปลือกตัดส่วนที่ไม่รับประทานออก

ผักราก
ปอกเปลือกตัดส่วนที่ไม่รับประทานออก

ผักใบ
แกะกลีบ/คลี่ใบ ถ้ามีดินติดรากให้เคาะออก

ผลไม้
ล้างทั้งผล

วิธีล้างด้วยน้ำไหล (ลดสารตกค้างได้ 25-65%)

ล้างผัก

1 แช่ผักในน้ำ

2 นำใส่ในตะกร้า / ตะแกรง เปิดน้ำไหลความแรงพอประมาณ

3 ใช้มือช่วยถูใบ ประมาณ 2 นาที

ล้างผลไม้

1 แบบเปลือกบาง
เช่น องุ่น ชมพู่

แช่น้ำแล้วล้างทั้งพวง/ผล

2 แบบเปลือกแข็ง
เช่น ส้ม แอปเปิ้ล ฝรั่ง

แช่น้ำแล้วล้างโดยใช้มือถูที่บริเวณผิว

วิธีล้างหากต้องล้างในปริมาณมาก

ล้างด้วยผงฟูหรือเบคกิ้งโซดา

- ใส่ 1/2 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 10 ลิตร
- แช่ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
- ลดสารพิษตกค้างได้ 90-95%

ล้างด้วยน้ำส้มสายชู

- ใช้ 1 ช้อนโต๊ะ/น้ำ 4 ลิตร
- แช่ทิ้งไว้ 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
- ลดสารพิษตกค้างได้ 60-84%

Source: กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

Thai-PAN Thailand Pesticide Alert Network เครือข่ายเตือนภัยสารเคมีกำจัดศัตรูพืช

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

CREATIVE CITIZEN

Infographic MOVE

8 1&= 1& 6 E'D/ / 6 E)

Ö øÖ î ú Ö ø ÖÖ ú ó ì
ÿø öÖ î ú Ö îðà Üì ÖÚ ð
ÿ êøÖ øÖ î a Öú øÙ
ð ð ð ð ðÿ êø é éó
Ö øúÜó ÜÙ ÿ ââ è ü ` ð ø
Öú Ü ÿ ÷Ü ðhî øÙê ` Ú øÿ ÿö
óú ÜÜ î îø ` ÜÖ ÷ì ö Ö
Ö øÖ î ïïð ðà Ü øì
ö ÿö î ê `ú ö ðÝ Üß ÷Üê `
ðhî øÙê ` Üð ð éað é÷ ñ ` îý î
ðî ü ð Ö ðhîð ðÿ `üîð îÝ î
ê `ú ÿ `üî ðhîðñ Öð ðÿ `ú ÿ êüdð

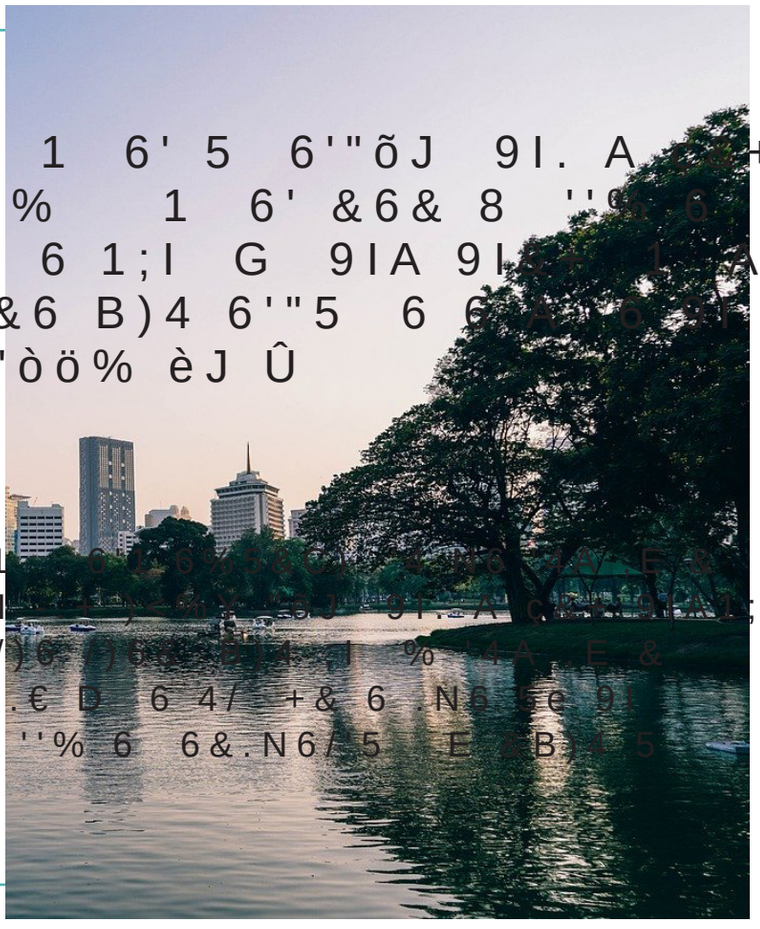
ð ð ð ð ðÿ êøøÿÖúöÖú ` ö
øÿ ø ðhî ÖðfÝÝ ÷ì ÿ `
ö îð Ù öð Öðø Üö ÖÝî Ö îó
a Ö éÙü ö ÿ ÷Üê ` Ö ø ðhî
ÿ Üð øÙ êð ðhîêaîð
ðø ö èÖ øðø Üì î î ð
ÿ ö øë Ýéa ü Ü÷ ` ÿ ÷ ë ð ø ð ðÙ ðî
×ö îð ðßa îß ü îa úÜ ëÖ a ú Ü ø
Ö øðø Ü ó öð ú ú ÷ÜÖ î×
ü îì ó ö ê öÝ Ö øö ú

×ö î ø öÿú ÷ ö ÖÖ ú ÜÖ ÷ê ` î Üð ðî ì
Öêa ÜÖ øúé ×ö îÿ `üî Ö îðÿ ö øëì éaéaü÷Ö ø
× Ý Öø÷ îð é î× îï î éð êaîðø Ö ï óúÜð ÷ ` Üê `
óø ö ÖÖ ú ÜÖ ÷î îê ` î Üð ðî ì × î ðð
ø ` ÜÖ ÷ ÷ ` Ü ê öì ðð

8, 6 A 8 C& 6& A"õI1) ›•‘À 1 E &

ðø ìý ì÷êø î Ö ú îÙðü öÿð ÙÛ â× aÜ¤ØøØø Ö¤à ×ö ÷ð/$ ðfâ øÙ ö`ê éê` ø ø Ü¤×WÜÞ ÙMÏV Ò÷U÷B`S ŽØðÝ¤ø MÜPÝC ÐÜMÞ êUÜÞ Ý Ö îðXð ð ÜÙdÖ ø îóöçî÷ ìú Ö÷ðøÜ ÷ö îõ 4a%ø¤T ðý êì÷ö ñúÖ øé î îÜ î îÖ øð\ Ùÿ ÖÜ îÿøúöÙ ïaï ÙØ ö€ÿø ÙÜ öù€úéâê ò ìì Ùü öÖa ü îa ðhî îé ïðîð ×êÜúð€ðíú ÿ€¤øîd úîéé Ö¤ðu ð ×ú à ÷îð é÷ éa ÿéÜÙüÙöß ×õßõø )åFïBúMÙ÷ìÙFSðaŠÙ¤PJØÝF ð ú Ùü öø`üöö × Üì ÖÕãÙöÿ`÷üîøøì Ùÿ ø`ðüÿ÷`ÜÙ ÿõø ÙÖø õ Ùðø ß ÿ ÜÙöð ú õ Ùî îÖÙßîöø÷ïÝø ñaû ÖÝé ×Ö øéaÖ ïðø aïøøú ð\ ö ÷Ö øó çî ì Ë îÜ÷` îØú4Ü%(Ö ðø æÙü öÿõ Ö øð\ ÜÖ îÙüïÙ ` ðÖ ïðøøÖø ïÖÖþøðð ðhîêaîðð îÿ ââ ì ðø ìý ì÷ ðÿ `ð'SFFðPGð/$%TðTPDJFUZð ð éañú Ö

ðø ìý ì÷ê Ü ð\ ö ÷úýéÖøøè ÿø ÷éßïß êÖ` îÏüaî÷Ö øÙÝüéø Ý Ö øÙ ö`ê éê` ø ø Üéð î/$ù%ŧÿðÙðÖðù ðÿøîø ØðÖ ÷øöîðÿXøðî ßaÖú ÖÖ øö ÿ`üîø`üö× ìÙa îÙü÷ÜðîõúÙðøÙåðÙøÜõ`÷ ÷îÖø ÿ í øèÿ ×ð ú Öø ìøüÜê` ðÙøðøÿùðöé÷ï ßÙaú îüìî Ùðî÷65PýHÿFêÙø Ö øð\ ÜÖ î ú ÙüïÙ ö øÙ øðÙêð/$ê%Tø7ðé ïß ê ðð Xð ó ý



Ú.+)<%A 5+1& 6 1 6' 5 6'"õJ 9I. A +
9I 9B)4A þ A'æö% 1 6' &6& 8 ''% 6
6&A"õI1 '1)<% 6 6 1;I G 9IA 9I 1 A
A) .N6/'5 = çI 5 '&6 B)4 6'"5 6 6 A
A1;J1 5 6'A 8 D/ A"òö% èJ Û

"€B A 9&) A 1' A . = B 1 6 % 5 & A' E &
& 5+1& 6 6' 5 6'"õJ 9I J1
. A.'æ% 8 ''% 6 6& 9I/ 4 % 4 A E &
C & '4 '+ .6 6' .< B)4 ..€ D 6 4/ +& 6 .N6 e 9I
'4 < B)4 '4.6 D/ A 8 8 ''% 6 6&.N6/ 5 E B 4 5
A) I1 6 .= A+ 9C)

7 5e 6

A%;lU&ÐÝA5 -6

ðfÝÝ ï îÖ ø ßaÖ âßx× ÜÎÐ øø÷éîî÷ê÷ déaÙø ü× èö Ö aðÖüø îà
ú ðhîóúü êÙø â÷ îøÜ ê îÿ÷ÿ Ù úüð÷ Üú îðø Öý ÷ü×a Üð æa Ö`
ì÷ðà ÜÖ` a Ö éÙüðÖøöïÖø øaðì÷d ñÿîéÜ÷ úÖÖ øø úóì÷
ïa Üÿî ïÿî îðïa ÜÙ éÙa îðu ÿîï ÖÜÜÙøÙèÜ ÖÖøéòÙÖ îøîÖïÿøî
ðø ß ßîð ú Ý Öï Ùú Öøìÿ ìøÿlÖ îéÝa ÖÿÖí âøßè ÿö ×ßaðø ÷

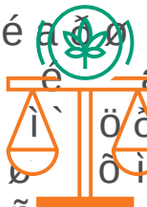
ÿ ø ïðø ìý ì÷ éaö ÖêøßøúÖýüßaóøßøéaï îÖðøó ì
÷ ÿóê é a ìþð Þï ïì ðð ÙüïÙ ßé ú×øßÑÖaýßø÷ßÖ Ý
î ïÖþ ð ö ð ðÖ öõ êîíÙð ø ï ðàÖãÜöé÷ß Ù÷Ý é a
ðhî÷ ÿóê éðø õìì î`ð÷ø×æ öé ÿ÷úüðÖñûÖêø Öúø Ýÿ Ùü ö
ö î â ê a ßaÖ âß Þóð Ö Öø ðóø÷ß ßî ð Öé÷øéÞ øúøÖÖ
ñ að[ü÷ð ú Ö øü Ý ÷ø ëð÷øúüöÖÖp æéaîüâ÷ÿêøÿÖêæÖ âß ð

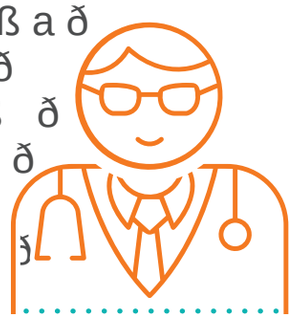
A. 6 1[1] Ü 5e 6 Ý

Ö âß ðhîó ßÿö îóøì óøìöäø ê Ü ê`ðÙøÿêdý Öøðßì ð ðð
îê ø ÷ ñîðïø ë× Ù ÷ð Ùüï Ü öúó ÷ö îì ð îðXðÙ ý
ê Ü ê`ÿö ÷ðøø îø ÷édö øßð ÿø åöø Ö éaö Ö øðø ÷Ü î `
îxè ì ì üðúÖöïðñî öaë ñaßa× éÿêî ð Ö é ðÖ øðø ý ì
× Ü ß ÷ÖúðÜð ú Ù îýöjø ßâ Ö øøö× î éaðÝ Üðø Ö øé îÖ
îé ÷ðö ðø ü ê Ö øßaö 4UBUFTð1LBSNBDPQðPFJBð ú
÷ üî îð î úð÷ø ð ïÏðë Ù ðXÖ` îÙø ÿêÖ ù Ö øðê Ü ê`ðXðÙ ý ð
ðøXÖ` îÙø ÿêÖ ù þ ú ÷ øðê Ü ê`ðXðÙ ý ð
ö ð

îðø ìý ì÷ðö Öã ö ÷Ùüï Ù öÖ âß
Ö âß ðó ý ð 4ðà Üê` ö ÷Ö ú

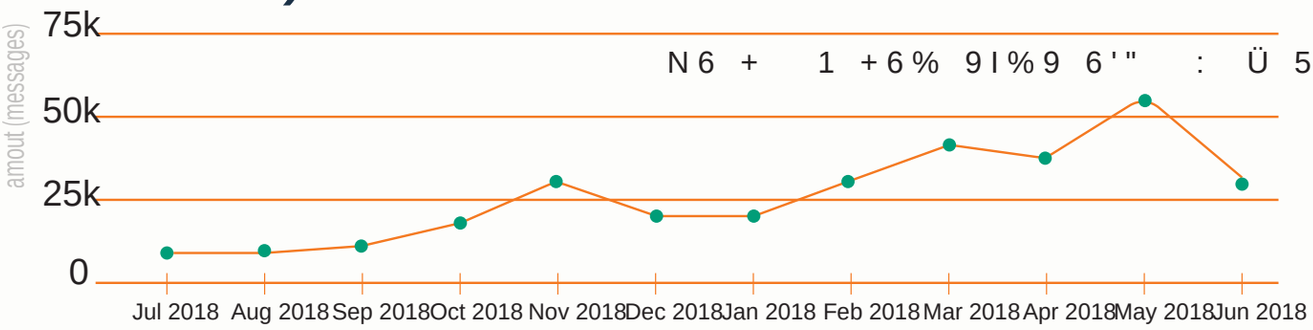
ðXðó ý ð ð éaðø Ö ý ßað
ó ø ï ÷ ÿóêê a ìþð
Ö îé aó ßÖø ì` öðÖ âß ð
ðhî÷ ÿóê éðø ðìî ð ð
a ö ÿóð ða öñ a ð ø
Ùø ïÙø Üð ö ìþø î øÜ
øüöì Ü ìþì Ü â





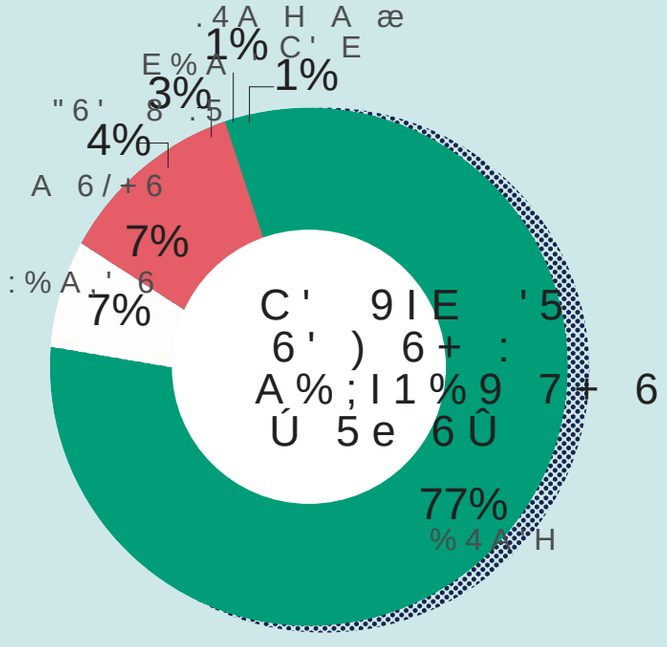
îß`üÜð ððXì ñ` îö ðóïü` ú ÷
ö Öö ÷ð ú ö î ÷ï ÷ ßðaðø ÷ îd
Ö âß ð ß`îð î â ê a ßa îø ï ÿ
ö Ö ø× îì ï ÷îê ø ï÷ðð ÿ ø
Ùú ö ï ÷ ð ú ßa ó ÿðîìî Ö ð
× Üðø ìýÿ ø å öø Ö ðêú é ýîÖ
ÿø ú

'4B. Ü 5e 6Ý
E E) + 6.''" < 9l '4 6,'5



ïî úÖ î úîdðÝ×äÖÙïÿöûî ïðö Öóøød Öîÿ îð ð ö
ó éë ÜÖ âß ð é÷ð8*4&4*()5ðø`üöÖ ïðÿÿÿ ðóïûð` ö Ý
ë Üð ð×a Ùü öð Öðøÿ Öäî ÙøÙðêð ðð1ðð hîÖ îø÷óîæë Ü
é÷ Þó îß`üÜê Ü ê` æ îáùýÝ Ö`÷îðú `öÙîì ðßøûðð
ö ×a Ùü öì Ö ÷ü×a ðÜÖïðøø Ù ßîdéa îÿ×õ ëa Ü
×a Ùü öð ø Ù é ðhîð ð× Ù Ý îÙüî×a Uü öì ú÷öéðð
ø Ùì îÙøîÙø ú ßa úaðú ëaî

îö ö× Üñ a ßaóïü` ðÖøúÙì öñéaøßäÖÖøîÖ×ûú`éüúëaðÙ Ö é
3Ö âß 4ð îé ïð ðÙ ð øÖÙúö`öøì Üðßa ð×êî öéêaü÷ä ö ýaøä



î×è ì ñ añú êðÿ øÿÖ
ñ` î úÖ î úîdðóïðù` ðö Ö
Ö âß ó ðø ÷ðßîd îÖ
ôàï bÖð ú ìü ê êðødÝ îü
ø Öþ øÙð ÿ ÷ × ð÷üðà Ü
ÖøÖã Ùöð ðöë î ÷îð
Ý îüîë Üð ð×a Ùü ö
× ÷Ö âß î ú ÷ø ðø ïïì Ü
Ùðà úðñÜî üødðà Ü ö
ø ê ø ïì éaøðïÖ øø
ÖøöÖ ø óì÷dð øð Ö ø óì
Ö ø óì÷dì Ü ú Ö éaÖ î

î ÖÝ Öî ÷ Üóïðð ú `öÙî
Ö âß Üð é÷ a ðê ñúêa
øÙê` Üð ð óø ðø ÷ éÙ
ø ßaø Öþ Ö ðø îì ÷
ö Öøîð ðhîêaîð

5e 6
A%;I1D A

ö ×a ö úÖ øý Öð
DBOBCJOPJETðì ÷ð
éað é÷ÿ øì ÖùìíðÞ
EFMUB 5FUSBIZESðP
Ý êðø ÿ ìð ú ðDBOOBºC
ú ÷ Üö Öú `öðUFSQðF
× ÜÖ âß ð Ý Ö éÝ Öð
ì ø ÷Öð&OUPVSBHF

÷` Ü øÖ ê öðÖ øîð
ÖøöÖ ø óì÷d éa aÙð
ó ßÖ âß ð ó î ÿ øÿðC
Ö øü Ý ÷ð ö` éa ö ÷ðø
ø ÿ`üîðø Ö ï éð ð× ðÜ
ú êaîðø Öð ðhîêaîðð

ÿ ø ïÖ ø ßaÿøøóÙð
øÙðÖøöÖ ø óì÷dðÖð
Ù î î Ö ø ßaÖ âßð
Ùø Üì ð ð ÖøÖã Ùðð
ì ÜÖ ø óì÷d îÖ ø ßaÖ

;ðö` î î a ßañú êðð èæd
ø ÙüïÙ ö Ö ø× Üñ æðð[ü÷
Öøè ð é÷ Þó ñú êõ èæðdÖ â
ø ïø Üê ø ïð VOBQQSðPWFE
Ö âß ì ÜÖ ø óì÷dì ÷ ðð ö`ñ`
Ý Öÿ î ÖÜ îÙè ÖøøöÖ ø

;ðVOBQQSPWFEðQSðPEVD
ðî ðZj îê` Üð ð ì ðÿ øðú î
ú ÿ ø îêø ÷ îð ð îÖðèì
ú ð$#%ð î ê`ú ñú êõ èæðð
ì îa ÷ì ÿ éð ú ó ö×îðéì ú
ú ñú×a Ü Ù ÷Üì ö`ó Üðø ÿ

;ðö ø ßaðVOBQQSPWðFEðQ

ðú éõ ÷ ú ðø ÿ ìí ñúÖ
ê éê öñ að[ü÷ ÷` Ü Öúa

;ðÖ ø ßañú êõ èæd
Þó Öøè ì Ö øø Öþ éa
Ý Ö éñú×a ÜÙ ÷Ùì ñ

;ðÖ ø ßañú êõ èædÖ
ÙüïøüöÖ øø Öþ ê öö êø

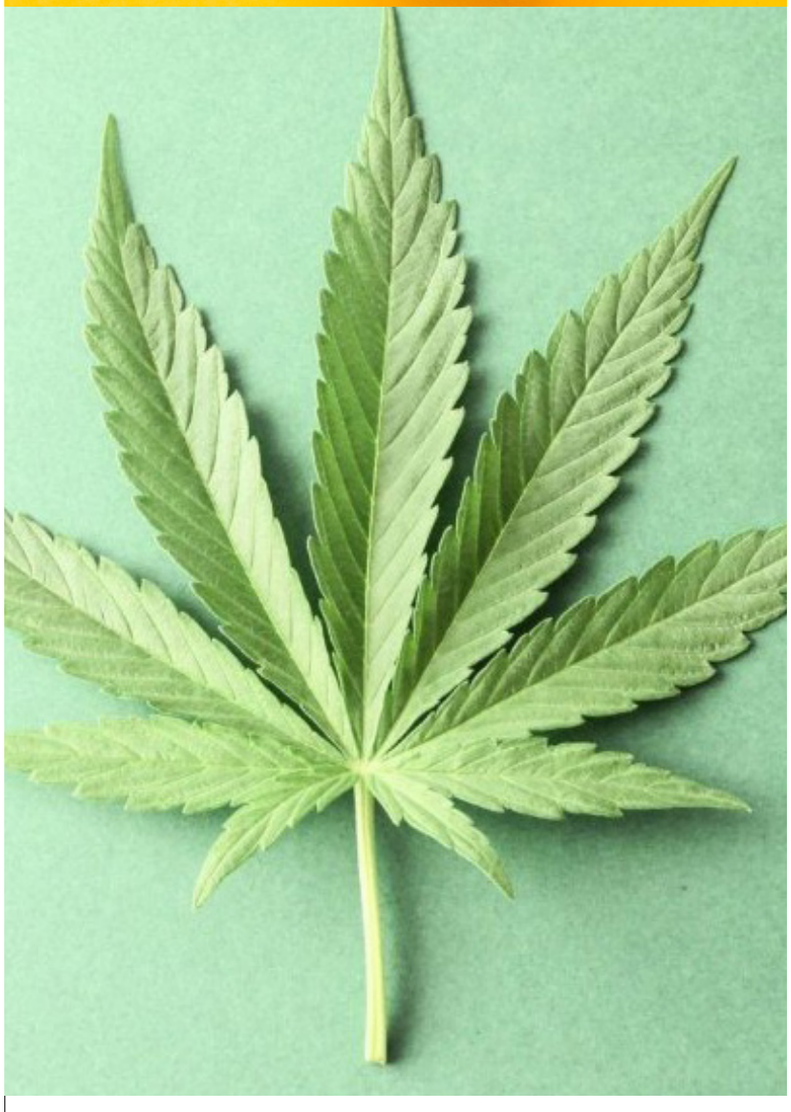
;ðñ aÿ Ü ßañú êõ èæ
ñ a ß ÷üß âéa î ÷ øÖ
ñ a ß ÷üß âì aÖ øø
ì Üðñ aÿ Ü ßaÙüø ÷ `õ
îÖ øø Öþ ñ að[ü÷Ý Öï

;ðñ aÿ Ü ßa Ý` ÷ñú
ú Öÿ êøÖ ø ßaÖ âß ìð
ø ïø Üð ú éaø ïÖ ø î
Ö âß ðð

øÙ ú õ ü ì ßañúðé õ èæ
éaðø ÷ßîdð éa Öî` Ý éaðø ÷ßîdð îÖ

ú Öå îì Üü ß Ö øì ò
ð ü Ùú î ÿa Ý ÷îÝ Ö
ðøÙúöß Öì ø Öþ ÷ Öð
ø Öþ ð
ð ü Öúa ö î é Öø Ü
ðø ÿ ì ÿ ö × Üð
ð ü ðüéðø ÿ ìð

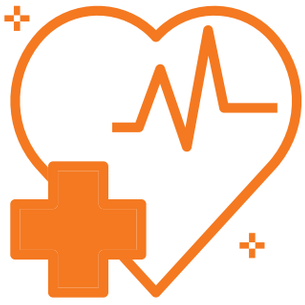
ÙêÖ
ðÿ
ðÙú
ðÙó
ðÙü
ðÙú



ÿ ø ïÖ ø ßaÖ âßð ø Öþ
Ý ÖÖøöÖ ø óì÷dö Üðü ` ð
Ö ø óì÷dì Ý éaðø ð÷ßîd
Ý ðhîêa Üý Öþ ë Üðø ÿ
ñ að[ü÷ øÙö ø ÜÝ Üðüø
ì ÜÖ ø óì÷d îðfÝÝ ïðð Ö
Ö âß îÖ øø Öþ ö øðÜ úa
îÖ øø Öþ ö ø Üéaü÷ü í

Ý î éaü ` ð øÙìð éaø
ßañú êõ èædÖ âß ìðÜÖ ø
Ù ðõ ü Ùú îïÿéað øÝÙé÷õÝ
ì ø Öþ ÷ Ö ú øÙüöß Ö
Öúa ö î é Öø Ü îñðað[ü
ú õ ü ðüéðø ÿ ìð×ðè ì
ÿøøóÙ è îÖ ø ßaÖ âßð ó
éaö Ö øø ïø Ü

ðî ÖÝ Öî ðÖ ø ßðaÖ â
×a Ùüðøðü Üðñ að[ü÷ðö
ñú×a Ü Ù ÷Üì Ö éðø î
ñ aÿ Ü ßaÝ ÜÙüøüð Ùø
Ö øÿ Ü ßañú êõ èæedÝ
ðñ að[ü÷ì ê éÿ øð ÿóê
ñ aé öÿ ø ÷` Ü î Öðð ðñ
PQJPJETð ú ÷ Öú` öðø ÿ
QJOFTð ðñ að[ü÷ é Ö ú
×a ö úì Üü ß Ö øö Ö ó
Öø ïüîÖ øé éà öð NFUBCP
Ý Üé ö îü` ö Ö øê ïÿî Ü
Ùüø ø ö îðø ö èîa ÷ ú ðø



ðÖøöÖ ø óì÷ðÙ î î ðÖ ø ßaÖ âß ì ÜÖ ø óì

8, 6 1 5e 6
A%;l1D A &6'5 -6C'

ในต่างประเทศ

ì ýì Ü ö`× Üð*ðUFSOBUJPOBMð/BSDPUJDð
$POUSPMð#PBSDEð */$#Öð éaÝ éì ø úÈU ðÎéa
ðXÙ ý ð Ùð âéÖ ïÄÙüßäÝÖ úâß÷Þï ïð ì ðÖ øðÖ îéÞ
ó ø Öþ øÙ ê`÷ ÜÙÜÙÜö×aöÜüéðú ðîâXÙ ýâ
ðÖÖ ï÷ ýóéé ëaîþðhøêa
ð8)0ð&YQFSUð$PNNJUUFFð PðSVIðÖþ ü
%FQFOEFODFð &$%% ð éaÝ îéïöïÖÙîüÝ÷ìîðóï`Ü ß
ðø õì÷ ÿóê éì Ö ÷üÝÖÖâßðâ Ùñ`ÛÖ ø
øüïøüö×a ö ú ú ü Ùø Ödéî÷ÙèêèÈ`Ùðî ß÷Ö ÷üÖ ï
aúéÙü ö ×aöÜüéúÜÝ Ö é öð ß îðî ð$BOOBCJTð
ú ð$BOOBCJTð3FTJOð ÖÝ Öð4DIFEVMFð*7ðà Ü
ðhîðø õìì ðî×ðÖÜÖéö÷ÖÜóÿ é
Ö ø× îì ï ÷î ðhî÷ ð î ú ÷ðø ìýð ß`îð
ÿ ø å öø Ö ðÿ õ ó÷ øðð ÿ êø ú ÷ðî üà úîédðð

การออกระเบียบและจัดระบบในไทย

îé îÿ Ü Ùöð ðöÖúïéÖÖø ßøaÜÜÙÿâßí ìøÙÿÖ×ðð óì÷
ÿ ÜÖ ø aÿë îó÷ ï ú îÿð ÙðÖ éÿÖ øÿîøüÙaÿ íÖøøèÿ ÙÜü Öøâ
ó aïø Ö øÖ ïñ að[üð÷ðøøðøëßÜßðî ðéøaðøý Ëßîìðð ÜÿÜ ï
ø Üðø ï ß ÷ ÿóê ëÖ âßÙþðîðøø óõßÙÿöðî øðÞï îîð é
îÖÝ Öî ÷ Üö Ö øî Ö ðaßÙ÷ðð îúÜ Ü Öü Öß Ö`øðàÜóÜßÿ
ì ÿaî ÷ì Ü êÿ Öøøöðñóú\êøöüú Ùëðú úó çîhø üï÷Üð$Ë%÷
÷` Ü øÖ ê öð Ö øð Ýßa Ú âßøèdö ü Ö ì÷ø ú Öðþ ðhî
ÜÙdÙü öø a Öö Öì ðêâ ÜðÙ\ÙÖøýÖöâ ÿóêýéÙîâß Ü
ÿÿÿ ðÝ îaîÿî ïÿî îÖ ø× ñîÙúîéaîéa÷ îÿóê é× ìÙðÿÿ÷ü

9UUQT XXX VOPED PSH EPDVNFOUT DPNNJTTJPOT $/% $/%@4FTTJPOT $/%@ 45@&
9UUQ DBOOBCJT GEB NPQI HP UI QSJODJQMF
9UUQ DBOOBCJT GEB NPQI HP UI DPODMVTJPOSFQPSU ð
9UUQ IFNQ GEB NPQI HP UI '%"@."3*+6"/" TUBGG NBSJKVBOB@SFQPSU@QVCMJDð
9UUQ XXX SBUDIBLJUDIB TPD HP UI %"5" 1%' & 5@ 1%'

1A. 1B 4 6 B 6 ,=[71] & -
B)4"5 6'4 &6 z "&€{ A"
.N6/'5 = +&1& 6 A/%6

8 5 + ' _ /'é 1
A ;l 1 E /'é 1 E %

ð ÿë îÖ øèdÖ ø ðWéøïïðÿ î×ÖÝÙÙÖîÖì÷øð ðWXéðø ïÿ î
ü` ð ð÷ ÜÙÜ ðWéø ïÿ ì Ü ìøì
ð ÙÎ ì÷ð ðúa îÙÎðÿ ö øðë Ö×aø ëðWéîø ìïÿd î× êÙÙøî ì÷ð
Ù é ðhîð ð× ÜÙÎ ì÷ì Ü×ðØ×àýðø úì Ö é× îì Öð ð
ð ðúa îÙÎð ßaÜ î à ß×÷`úü úéÖ÷ð øhîðBLÝFðÝFXøTðÝ
ð ßa î ì ød î êð ðßð×üa ööÜúðìð î àaÙûÝîðîüúî ö÷`î`aÖ÷ì
à ß ÷úö é ÷ð ðß ü öÜð ðÜî îìÖ ü ñð÷ óø`×` üúüÜ é÷

ñúÿ øüÝð6(MPCBMð%JHJUBMð 7ðÿë îÖ øèd ßaÜ îé Ý ì úð u
Ý Öì ü úÖ ú ðø ìý ì÷ ð8Fð"SFð4PDJBMð ú ð)PPUTVJUF

'6 6' 6 ± 1 %
6 .< $6"D á

ð Ý ÖÖ øÿ øüÝóðÆŽÖðøøÝïîøú÷Öd Ýþúãdb4ð3 ö ú ï
ø ü` Ü é îðÖøÖãðÙ3ÙdÙ ö ø1aðÿîëÖîð÷ðð ïï ö öü4
óïü` ð ð óÝðïîðBÐ6FCðPÞ×ð1üBHFéðdø ïðaFOHBH
×a ì ÝÝø Ü Ö ÷ðuÖ ÜðëBúFðóÝXðTéðdÙ îéý ú×õ Öð þ
éa Ö`ð3ß üødÖ`ðîàßøÖ4îðð3ÿø ðöðhîðhî ð÷×`` Üîð ëa

1 Ö âß ø Öþ ö ø

10 Üü öÞú é× Üú Ö éaÝ Ö ö

2 ÜÖ ï î ø Öþ ö

11 ø Ù öÙ øì ö é

ã î î Þ ü`÷ø Öþ ÿ

12 î Ö`ö ød öî ø`Ü êð

4 ï êøóú ÜÜ îø Öþ ÿ

á ã öóøa ü Öa Ö øïa î ö

å ×`ö Ö÷` ÷÷ Öÿ ÿö

14 ×`ö Öðú öì Ý Ö÷ Ü

ƒ ÷ Þ éêa îð)*7

á å éðÙ î ìÙðø Öþ éüÜê

7 Ùî ðhî ï ü î a öÖ

á ƒ ñÜß øÿ ðhîÿ ø îêø ÷

8 Þ Ý ÖÝ îø Öþ ø

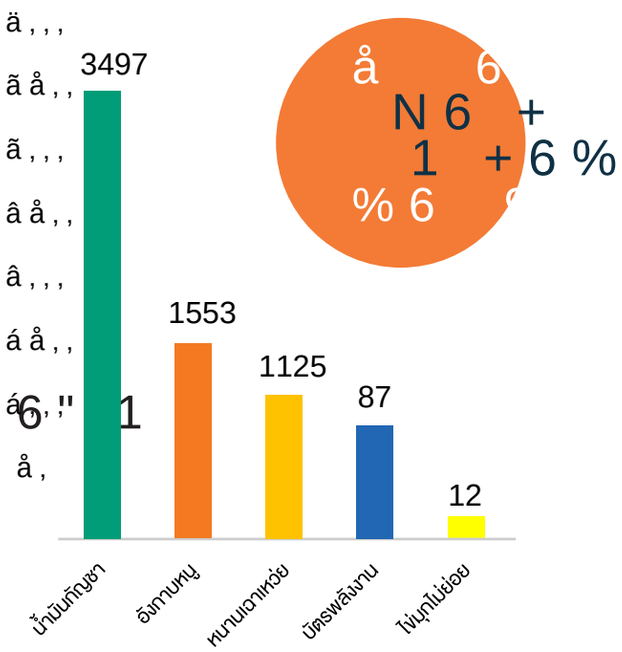
17 Ùø ÜêøüÝÿ ×õ óÙü îê

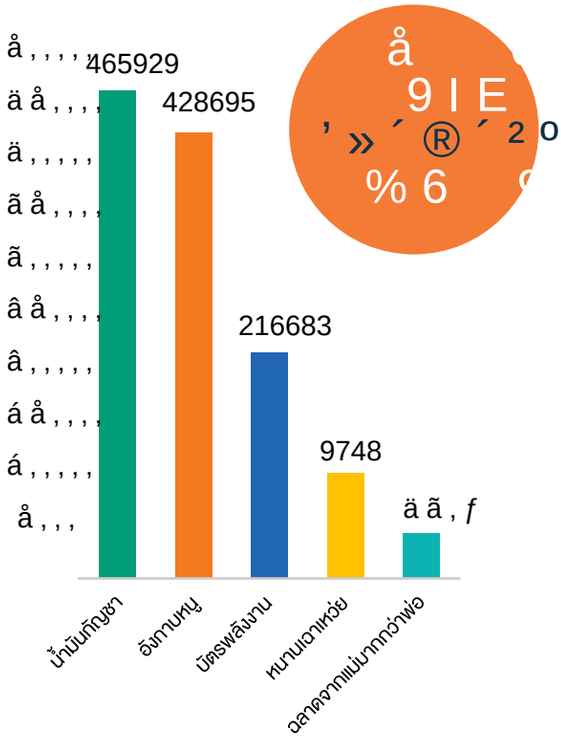
9 ö î ö ÿ øó éÿøøóÙ

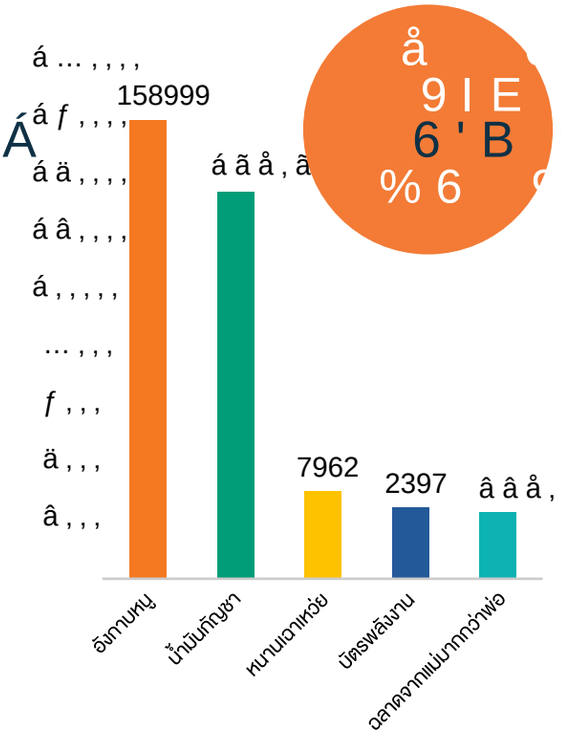
18 Ý Öîöðú ö ÿ`î ñ Üÿ ø

“ Ž ~ ’ › ’ ¤

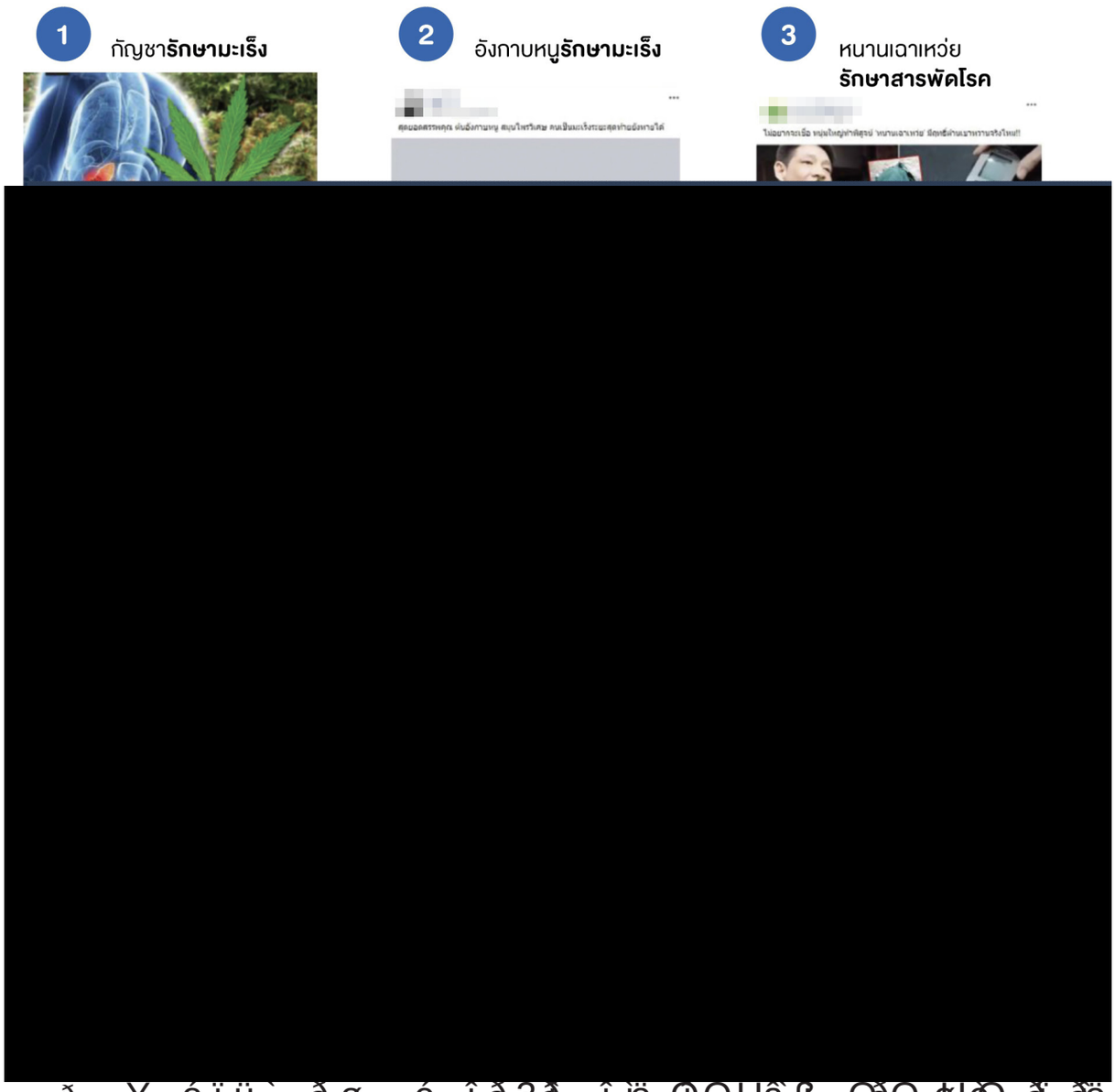
N J 6 % 5 5 e 6
1 5 6 / =
5 ' ") 5 6
/ 6 A 6 A / + &
) 6 6 B % % 6 + 6 1
E % < E % & 1 &







é ÷ ð 8 * 4 & 4 * ( ) 5 ð ø ` ü ö Ö ï ð ÿ ÿ ÿ ð



ð Ý ó ï ü ` ð ø é î ð 3 ð î ï ö Ø Ô Ô Ù â ß Ô ð Ô ø Ù é Ô ð ð ö ` ü ` Ý
î î Þ ü ` ÷ ð ú ï ê ð ø ð ó ú ö Ù ð Ù Ø î ø 4 ð a ð × h a î ð ì ð Ý ð × Ý ø ü Ü Ö
î é ï ê a î ` Ü ð X ì ð Ö × ø a ó Ù é Ù ë ÷ ö Ö Ö ì ÷ ü ý Ö é ï ð × ` é ä ü ø
F O H B H F N F O U ð ö Ø ð ì ' B ÿ D é ÷ ð C Ù P é . a ð ø ð ï Ö î Ø ð ` ß ø d ö Ü Ö
ì ÿ é ð × è ì × ` ü ð ð ì ð ö ú ø ö ö Ü Ø ð ì 3 Ù ý ü é ë Þ ú Ü Ø ð × Ü ð ú à Ö
é a Ý Ö ö ` ö Ö Ö ü ` ð ó × `` 4 ü ð Ø é ú é ë ð î é ï Ö × ` ø ü ð Ø a ú × ä ì ì `
é a ø ï ð & O H B H F N Ø F ð Ú U ð ð ê Ö ë é ø ü é ÷ ð ú 5 X Ø é J a U ø U F Ö S ð
ß ø d ö Ö ì ÿ é ð ÿ î Ö × ` ü ê ` Ü ð ð à ð Ü ð h î Ö
Ø ð ÿ ø ï ß ` Ü ì Ü ì ö Ö × ` ø ú ë ð Ø é ë ö Ù ð ' B Ø L P ø V U F ø X C T F ð ð 1
ö Ö ì ÿ é ð à Ü î ì ð î ï ý Ø ê ÷ Ë ø Ú ë Ø ø ð ó é ë Ü × ` ü ð ú