

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรัฐภาคใต้ บก.

สร้าง สุข

เยาวชน...ยุคเทคโนโลยี

- จิตสมดุลชีวิตวัยรุ่น กับเทคโนโลยี
- ทดสอบตัวเอง เราติดสมาร์ทโฟนเกินไปหรือเปล่า?
- ปิดเทอมนี้ ทำอะไรดีง่ายๆ ‘เดีด’?
- “รักจัดหนัก” รัก-เข็มซี่ อิ่งจัดหนักอาจเจ็บหนัก
- Car Free Day กับรอยเท้าカラบอน

แจกฟรี!



วิสัยทัศน์ของ สสส.

“คุณไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน”

สสส.มุ่งหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีสุขภาวะดีกรีมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการท่าลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่น้อยกว่าการรักษาพยาบาล

สวัสดิครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน

เดือนกันยายน เป็นเดือนที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนอย่างมากครับ นอกจากว่าใกล้ช่วงเวลาของ การปิดเทอมเข้าไปทุกที ยังมีวันสำคัญ คือวันเยาวชนแห่งชาติ ในวันที่ 20 กันยายน ซึ่งเป็นวันคล้ายวันพระราชาสมภพของพระมหาภัตตริย์แห่งราชวงศ์จักรี 2 พระองค์ คือ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 และ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาอาบันนกมหิตล รัชกาลที่ 8 ซึ่งทั้งสองพระองค์ได้เล็งเห็นแก้ไขวัฒนธรรมสังคมที่ยังคงพระเยาว์ วันนี้จึงเป็นการเดือนให้เยาวชนได้กระตือรือร้นในการพัฒนาตนเอง และประพฤติดีให้เป็นประโยชน์ต่อชุมชน สังคม และประเทศไทยด้วยการเปลี่ยนแปลงสังคม

เยาวชนในยุคเทคโนโลยีปัจจุบันนี้ อยู่กับสื่อสิ่ง媒ไทร์แบบตลอดเวลา จากข้อมูลพบว่าวัยรุ่นใช้เวลา กับสื่อวันละกว่า 8 ชั่วโมง หากที่สุดคืออาจถึง 5.7 ชั่วโมง รองลงมาคือ อินเทอร์เน็ต 3-5 ชั่วโมง ยิ่งการมีสมาร์ทโฟน ก็ทำให้สามารถเข้าถึงโลกออนไลน์ได้แบบตลอดเวลา ความสะดวกของเทคโนโลยีไม่ใช่แค่ทำให้เยาวชนเข้าถึงสื่อทางลบได้่ายิ่งขึ้น แต่ยังทำให้หลายคนเริ่มจะต้องเข้าสู่การติด ‘โลกลิมิต’ และใช้เวลา กับคนรอบข้าง ครอบครัว และสังคมน้อยลง

แน่นอนว่าเทคโนโลยีเป็นเรื่องดี หากเราใช้อย่างเหมาะสม รู้เท่าทัน และไม่หลงลืมภาระหน้าที่ และความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง ยิ่งในช่วงปิดเทอมซึ่งเยาวชนมีเวลาว่างจากการเรียน การปิดรับเทคโนโลยี แล้วแบ่งเวลาออกไปทำกิจกรรมสร้างสรรค์ย่อมเป็นความคิดที่ดี

นี่คือเหตุผลหนึ่งของ ‘โครงการปิดเทอมสร้างสรรค์’ ที่ สสส. ร่วมสนับสนุนให้เยาวชนอายุระหว่าง 13-24 ปี ได้ออก去做เดย์คิจกรรม แนววิจิตอาสนา ที่จะทำให้ปิดเทอมนี้มีคุณค่าทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น โดยเพียงได้ ตัดเลือก 20 โครงการที่เข้ารับการให้ความมากที่สุดเพื่อรับทุนไปทำจริงในช่วงปิดเทอมนี้ โครงการจะสามารถคลิกเข้าไปดูได้ที่ www.facebook.com/happyschoolbreak ซึ่งยังเป็นช่องทางกลางที่เยาวชนสามารถเอาคิจกรรมตีๆ มาแบ่งปัน หรือใครอยากรเข้าไปทำกิจกรรมสร้างสรรค์ในรูปแบบที่ตัวเองสนใจเพื่อมีส่วนร่วมก็ได้ครับ

สารบัญ

ยังมีการทำงานเขิงๆ กองของภาคีเครือข่าย สสส. ที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนอีกมาก ไม่ว่าจะเป็น Change Agents คนรุ่นใหม่ ที่จะเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงของบุคคลน้อย หรือการสนับสนุนสื่อสร้างสรรค์ของวัยรุ่นทั้งโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือ แม้แต่การถูนรวมถึงภาพยนตร์วัยรุ่นที่มุ่งสื่อเรื่องความเข้าใจเรื่องเพศเป็นครั้งแรกอย่าง ‘รักจัดหนัก’ ที่เข้าฉายแล้วในวันที่ 1 กันยายนนี้

ทั้งท้ายด้วยช่วงปลายของฤดูกาลนี้ ไม่เพียงแค่คนไทยทั่วประเทศต้องเผชิญภัยกับสถานการณ์นัก น้ำท่วม แต่ยังเป็นดุกการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ จึงต้องระมัดระวังสุขภาพกันมากเป็นพิเศษ การออกกำลังกายรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอจึงเป็นเรื่องสำคัญระดับ เมื่อเร็วๆ นี้ที่ผ่านมีมีโอกาสไปเยี่ยมภาคีอย่าง ‘ชมรมนักวิ่งสมาคมแท้จีวแท้แห่งประเทศไทย’ ซึ่งเป็นเครือข่ายของการออกกำลังกายที่มีความเข้มแข็งมาก เพราะเขาร่วมลงขันกันเพื่อพื้นฟูสถานที่จากป่าข้าวടdon บุกเบิกให้กลายเป็นสวนสุขภาพ ที่เขามาร่วมกันออกกำลังกาย ให้เกิด แอโรบิก และทุกวันเสาร์ยังมีการทำอาหารมาเลี้ยงกันเป็นเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้นได้ในทุกชุมชน ที่นอกจากได้ออกกำลังกาย สร้างสุขภาพให้แข็งแรงแล้ว ยังเป็นการรักโลกด้วย

พุดอย่างนี้ อย่างจะเชื่อมโยงเข้ามาสู่ ‘วันปลอดรถ’ หรือ Car Free Day ที่จะมาถึงในวันที่ 22 กันยายน ที่ทั่วโลกเข้าร่วมรณรงค์ให้ลดใช้รถส่วนตัว 1 วัน หันมาใช้เดินเท้า ใช้จักรยาน หรือรถสาธารณะ นอกจากได้ออกกำลังกายแล้ว ยังเป็นการประหยัดพลังงาน และช่วยลดโลกร้อน เพราะการเดินทางด้วยรถยนต์เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิด Carbon Footprint หรือ ‘รอยเท้าคาร์บอน’ ซึ่งก็คือผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและการมีส่วนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิโลกมากเป็นอันดับต้นๆ

22 กันยายนนี้ ผนึกจิตใจเขียนฐานทุกท่านลอง ‘ปลอดรถส่วนตัว’ 1 วัน เพื่อลอกของเรา และเพื่อสุขภาพของคุณไปพร้อมๆ กันนะครับ ✌️✌️



อย่าลืมเช้ามายลอกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ตามช่องทางเดิน ดังนี้

Facebook : www.facebook.com/kunkris

Twitter : www.twitter.com/kunkris

Email : ceo@thaihealth.or.th

3	จากใจผู้จัดการ
4	‘สุข’ ประจำปีบับ เยาวชน...บุคคลออนไลน์
8	เกร็งด้วยความ ‘สุข’ สือดี อยู่ที่ไหน?
10	‘สุข’ สร้างได้ ไอเดียเต็ด ปิดเทอมสร้างสรรค์
12	‘สุข’ รอบบ้าน
14	คุยกันวัน ‘สุข’ “รักจัดหนัก” รัก-เช็คช์ ยิ่งจัดหนักอาจเจ็บหนัก
16	‘สุข’ รอบโลก Car Free Day กับรอยเท้าкар์บอน
18	‘สุข’ ไร้ค่าน
19	‘สุข’ เลิกเหล้า
20	คนดัง ‘สุข’ ภาคดี สายไล่ไร้ค่านบุหรี่ ดูดแบบ ‘ต้อง รัญชาติ’
21	อ่านสร้าง ‘สุข’ อ่านสร้างมุมคิด กับ ‘จอยน วิญญา’
22	‘สุข’ ลับสมอง ประลองปัญญา กับ Extra Region Sudoku
23	คนสร้าง ‘สุข’

กองบรรณาธิการจดหมายข่าวบุคคลรักสุขภาพบับ
สร้างสุข 979 ชั้น 34 อาคาร เอส.เอ็น. ภาวน์,
ถนนเพชรบุรี สามเสนใน แขวงไทร กทม. 10400
โทรศัพท์ 0-2298-0500 ต่อ 1330 โทรสาร 0-2298-0499
หรือ e-mail : editor@thaihealth.or.th



ເຍາວຈຸນທີ ຢຸຄອອນໄລ້ນໍ້

ເຄຍເຫັນກາພເກລ່ານີ້ໃກນ...
ວຍຮຸນກົງງົງກັນກັນຕາ
ພິນພົມຂ້ອຄວາມຄຸຍກັບເພື່ອນ
ພ່ານແບລືກເບວຣີ່ນົວເປັນ
ຮະວົງ

ວຍຮຸນຫຼາຍຈ່ວນກັບ
ກາຣເປີດຊູເຟຟັກຸດພ່ານ
ໄອຟັນເກຣີ້ວໄອແພດ ຈນລືມ
ລຸກໃກ້ເຕີກແລະຄນະຮາ

ວຍຮຸນຫຼາຕາບັ້ງຕຶງ
ດູໄມສັນໃຈຄນຮອບຂ້າງ
ເສີຍບໍ່ຫຼັຟງໄວພວດກີ່ນີ້ເສີຍ
ເພລັງດັ່ງອອກມາຈັບຄົບກີ່ຢັນ
ໃກລ້າ ໄດ້ຍັນ

ເທົ່ານີ້ເປັນກາພທີ່ເຮີ່ມເທິນໄດ້ຂຶ້ນດາ
ໃນຍຸດເທັກໂນໂລຢີທີ່ເຂົ້າໃຫ້ເຮົາສາມາດ
ສື່ສາງໄດ້ທຸກທີ່ ທຸກເວລາ ແລະທັນທ່າງທີ່
ແນ່ນອນວ່າເທັກໂນໂລຢີເປັນເຮືອງດີ
ແຕ່ຂະແໜເຕີຍກັນ ມັນກີ່ແຍກຄນເຮາອອກ
ຈາກໂລກພາຍນອກ ໂກຄແທ່ງຄວາມເປັນຈິງ
ປິດກັ້ນກາຣສື່ສາງກັບຄົນຮອບຂ້າງ
ເທົ່ານີ້ເປົ້າສ່ວນທີ່ນີ້ຂອງຜລກຮະບານໃນ
ແໜ່ງລົບຈາກສື່ສື່ ອາກເຮາໃໝ່ມັນອຍ່າມໄວ້ຮັ້ງ
“ເຫຼຳທັນ”

กำเนิดวัยรุ่น ‘ดิด’ เทคโนโลยี

ชีวิตของวัยรุ่นปัจจุบันนี้อยู่กับเทคโนโลยีสมัยใหม่เกือบทตลอดเวลา จากผลสำรวจพบวัยรุ่นไทยใช้เวลา กับสื่อในมือถือกว่า 8 ชั่วโมง มากรีดูต่อวันที่วีดีโอ 5.7 ชั่วโมง รองลงมาคือ อินเตอร์เน็ต 3-5 ชั่วโมง

ที่ผ่านมาเราคงเคยได้ยินช่าวัยรุ่นที่ถึงขั้น “ดิด” อินเตอร์เน็ต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เกมคอมพิวเตอร์ จนเกินขนาดเลี้ยงอนาคต เพราะต้องออกจากการเรียนอย่างวัยรุ่นคนหนึ่งในประเทศไทย ซึ่งถึงขั้นเลือดออกในสมองเพราะเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นเวลาต่อเนื่องนานาเกินไป!

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อมาถึงยุคที่วัยรุ่นมีโทรศัพท์ มือถือ ที่ทำให้สามารถเข้าถึงอินเตอร์เน็ต โดยเฉพาะเพชบุ๊ค และวีดีโอทั่วทุกที่ทุกเวลา ประเทศอังกฤษเพิ่งเผยแพร่สำราญที่พบว่า วัยรุ่น 60% ยอมรับว่าตัวเองติดมือถืออย่างหนัก 47% ติดถึงขนาดเวลาเข้าห้องน้ำก็ยังหยิบขึ้นมาใช้ ไม่ต้องพูดถึงระหว่างทางข้าว หรือยามอยู่ในโรงพยาบาล

เทคโนโลยี

เด็กวัยพากุณหนีจำกัดภายนอก

ผลเสียของเทคโนโลยีอีกอย่างคือการแยกคนเรารอจากโลกความจริง เราคงเคยเห็นคนที่เสียบหูฟัง ‘ไอพอด’ อยู่ตลอดเวลา เมื่อยุคในที่สาธารณะ ลำหัวรับบางคนมันคือสิ่งที่ช่วยพาหลีกหนีเรื่องราวที่ไม่อยากพบเจอ จากปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ในชีวิตประจำวัน

มีการศึกษาแสดงว่า วัยรุ่นที่ใช้อินเตอร์เน็ตเป็นประจำ จะใช้เวลา กับเพื่อนและครอบครัวน้อยกว่าคนที่ไม่ใช้อินเตอร์เน็ตเลยประมาณ 100 เท่า ยิ่งคุยกับครอบครัวน้อย ยิ่งหมกมุ่น เครื่องเดรรี่ด นำไปสู่ความเหงา แบลกแยกละซึมเคร้า กระทบต่อสุขภาพหัว “ร้ายกาจ” และ “จิตใจ”



เด็กจีนชายใส่อาร์ทีดี

กลายเป็นเรื่องน่าสนใจไปทั่วโลก เมื่อสำนักข่าวต่างประเทศรายงานว่าวัยรุ่นชายชาวจีนวัย 17 ปีพยายามได้อาร์ทีดี 2 ปีแล้ว แต่ไม่สำเร็จ ถึงกับยอมขายตัวเองหนี้ติดต่อเข้าทางอินเตอร์เน็ต แม่ของเขามารู้เรื่องเข้าหลังจากเริ่มสงสัยว่าลูกชายกลับบ้านพร้อมไอแพดและคอมพิวเตอร์แล็บทูป เครื่องใหม่ พร้อมกับผลบันทึกการใช้ชีวิตที่ไม่ดี จึงคาดคันลูกชายจนรับสารภาพก่อนนำไปแจ้งตำรวจ

การค้าชายอวัยวะออนไลน์เป็นเรื่องที่พบเห็นทั่วไปในจีน แม้รัฐบาลพยายามกวาดล้างพฤติกรรมเช่นนี้อย่างหนัก แต่ก็ไม่ทั่วถึง ส่วนสินค้าตระกูลไข่ของแอปเปิล ไฝ่ว่าจะเป็นไอโฟน และไอแพด เป็นที่ต้องการสูงมากในจีน และถูกมองว่าเป็นสิ่งบ่งบอกฐานะและความล้ำสมัยของผู้บริโภคชั้นนำ ที่นี่ใหม่



วัยรุ่นกับอินเตอร์เน็ต ในสิงคโปร์

ส่านสิงคโปร์ ซึ่งเป็นประเทศที่มีการครอบครองคอมพิวเตอร์ การใช้อินเตอร์เน็ต และอัตราครัวเรือนที่ใช้อินเตอร์เน็ตสูงสุด นักเรียนอายุเพียง 10 ขวบก็ใช้อินเตอร์เน็ตเป็น สิงคโปร์ต้องเผชิญปัญหาเยาวชนใช้อินเตอร์เน็ตในทางที่ผิด จึงเริ่มใช้รีลัมมุนละม่อมในการวางแผนภูมิปัญญาเพื่อการใช้อินเตอร์เน็ต ในปี 2539 กรมการพัฒนาสื่อแห่งประเทศไทยสิงคโปร์ ได้นำความร่วมมือของ 3 ฝ่ายคือ รัฐบาลภาครัฐสหกรณ์ ประชาชน กำหนดขอบเขตภูมิปัญญาเพื่อการใช้อินเตอร์เน็ตที่มีรุนแรง กระตุ้นภาคอุตสาหกรรมในการกำหนดกฎระเบียบด้วยตัวเอง และส่งเสริมการให้การศึกษาการใช้อินเตอร์เน็ตอย่างปลอดภัย

เกิดการก่อตั้งกลุ่มแนะนำผู้ปกครองในการใช้อินเตอร์เน็ต www.pagi.org.sg ที่รับนิ้มืออาสาสมัครเข้าร่วมกว่า 300 คน เข้าถึงผู้ปกครองเกือบ 60,000 รายในการให้การศึกษาการใช้อินเตอร์เน็ต ให้สามารถมีบทบาทปักป้องบุตรหลานจากภัยนอกรีด



รู้...ให้ก้าวสืบ

ในยุคที่ลือเป็นใจกลางชีวิตของคนยุคใหม่ และเนื้อหาข้อมูลหลังไฟฟ้านเครื่องมือเทคโนโลยีเข้าสู่ชีวิตได้แทบทุกช่องทาง ทักษะในการรู้เท่าทัน และไม่ตกเป็นผู้ถูกล่อ惑กระทำ จึงเป็นสิ่งจำเป็น

ประเทศไทยรัฐบาล ศักดิ์สิทธิ์ เวลาส์ และกลุ่มประเทศไทยฯ ได้มีการจัดหลักสูตรสื่อมวลชนศึกษาเข้ามาไว้ในระบบการศึกษา สำหรับอังกฤษได้ตั้งไว้ในหลักสูตรตั้งแต่ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษามา

มากกว่า 3 ทศวรรษ เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีภูมิคุ้มกัน และสามารถเข้าใจ วิพากษ์วิจารณ์สื่อได้

สำหรับประเทศไทย มีข้อเสนอถึงการจัดตั้งองค์กรอิสระที่ทำหน้าที่ให้ความรู้เกี่ยวกับสื่อและตรวจสอบการทำงานของสื่อ ที่มีเป้าหมายเพื่อการศึกษา วิเคราะห์ วิจารณ์สื่อ เพื่อพัฒนาภูมิปัญญาของผู้คนให้สามารถเผชิญหน้าสภาพการเปลี่ยนแปลง และความรุนแรงของโลกภัยวัฒน์ได้อย่างเป็นฝ่ายกระทำ

ความพึ่งพาใจก็ต้องได้เดียวนั้น

การติดเทคโนโลยียังทำให้คนเราติดนิสัยกับ 'ความพึ่งพาใจที่ต้องได้เดียวนั้น' เพราะบรรดาของเล่นบนมือถือที่ทำให้เราเล่นเกมได้ทุกที่ หรือติดต่อสื่อสารกับคนในโลกออนไลน์ได้ทุกเวลา ทำให้คนเราติดนิสัยว่า เมื่อไรที่เราต้องการความเพลิดเพลิน เราจะต้องได้มันเดียวนั้น



Facts & Figures

16 ล้านคน

คนไทยที่ใช้อินเทอร์เน็ตในปี 2552
เพิ่มจาก 11 ล้านคนในปี 2551

40 ล้านคน

คนไทยที่คาดว่าจะใช้อินเทอร์เน็ตผ่าน 'มือถือ' ในปี 2554



沃ัยมันส์ รู้กันสื่อ

การให้ความสนใจและดูแลเป็นพิเศษแก่เด็ก夷าชน และนักเรียนในโรงเรียนในการใช้สื่อ รวมถึงอุปกรณ์เทคโนโลยีซึ่งมีอยู่อย่างมากภายในบ้านนี้อย่างช้าๆ ตลาดและสร้างสรรค์ เป็นสิ่งจำเป็นจึงเกิดโครงการรูปแบบ “ค่ายวัยมันส์ เท่าทันสื่อ” ของมูลนิธิสื่อฯ ชาวบ้าน (มະขານປ້ອມ) ที่ได้รับการสนับสนุนจาก สสส. ด้วยความพยายามใช้ “สื่อ” ปรับเปลี่ยนให้เรื่องร้าย ๆ ให้กลับกลายเป็น “ดี” ในรูปแบบของค่ายที่ให้ครู เด็ก และ夷าชนได้รับการศึกษา พัฒนากระบวนการคิด สร้างทักษะชีวิตในการเล่นสื่ออย่างมีวิจารณญาณ รู้เท่าทัน และไม่ตกเป็นผู้ถูกกระทำจากสื่อ ไม่ว่าจะเป็นรายการโทรทัศน์ต่าง ๆ นิตยสาร ลือลิ้งพิมพ์อินเตอร์เน็ต เกมออนไลน์ ฯลฯ

ที่ผ่านมา หลังจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ เด็ก ๆ สามารถแยกแยะได้ว่า สื่อประเภทไหนที่ส่งผลเสียต่อตัวเองถึง 90% ซึ่งก่อนที่จะมีการสอนหรือทำกิจกรรม มีผู้สามารถบอกได้เพียง 10% เท่านั้น

สนใจเข้าไปดูกิจกรรมของพวกเขากาได้ที่ www.makhampom.net หรือดาวน์โหลดคู่มือการจัดกิจกรรมเรียนรู้เท่าทันสื่อเพื่อเด็กและ夷าชนที่ <http://childmedia.net/node/1563>



รู้หรือไม่ฯ

- ▷ FACEBOOK : ผู้ใช้เฟซบุ๊กในประเทศไทยมีมากกว่า 2.2 ล้านคน โดยเป็นผู้อายุน้อยกว่า 20 ปีกว่า 600,000 คน นับว่าเด็กเริ่มเป็นอันดับ 2 ของโลก รองจากปีแลนด์
- ▷ TWITTER : คนไทยที่มีจำนวนมากเป็นอันดับ 7 ของเอเชีย
- ▷ คนไทยเข้าใช้ Social Network ผ่านมือถือมากเป็นอันดับ 1 ของเอเชีย รองมาคือจีน และสิงคโปร์
- ▷ พฤติกรรมการใช้อินเตอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้เพิ่มขึ้น 80 เท่าใน 2 ปี
- ▷ การใช้อินเตอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ของคนรุ่นใหม่ ที่ยังไม่ได้กับการอ่านหนังสือที่มีสาระปีละ 15 เล่ม

สมดุลชีวิตออนไลน์...เริ่มจากที่บ้าน

ในยุคที่วัยรุ่นใช้ชีวิตอยู่กับ เพชบุ๊ค ทวิตเตอร์ บีบี ไอโฟน ข้อความด่วน และการอัพเดท ‘สเตตัส’ เราคงไม่อาจหลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธเทคโนโลยีไปได้ โดยเฉพาะสำหรับผู้ใหญ่ที่เป็นพ่อแม่ผู้ปกครอง จะตีกว่าไหมหาก ผู้ใหญ่สามารถคุยกันได้ วัยรุ่นได้ ทั้งในและนอกโลก เทคโนโลยี และทำให้เด็ก ๆ เข้าใจ ความจำเป็นที่จะต้องจัดการชีวิต ให้สมดุล ในการอยู่ในโลก เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม



จะทำอย่างไรให้เด็ก ๆ อยู่กับ เทคโนโลยีที่พอกเข้าขอบ แต่ขณะเดียวกันก็สามารถพูดคุยกับพ่อแม่ ผู้ปกครองในเรื่องต่าง ๆ ได้ และ มีเวลาอันมีคุณภาพร่วมกันใน ครอบครัวด้วย โดยอาจจะสร้าง กิจกรรมที่เล็ก ๆ ขึ้นมาในครอบครัว อย่างการใช้อินเตอร์เน็ตได้ในห้อง รับแขกเท่านั้น การไม่ใช้มือถือบน โต๊ะอาหาร หรือเวลาอkopไปเที่ยว กับครอบครัว หรือหลังสองทุ่ม เป็นต้น แต่ขณะเดียวกัน ก็ต้อง เปิดใจยอมรับเทคโนโลยีที่ เด็ก ๆ ชื่นชอบด้วย ที่สำคัญ พ่อแม่ก็ต้องทำตัวเป็น ตัวอย่างในการใช้เทคโนโลยีอย่าง สมดุลให้เด็ก ๆ ได้เห็นด้วย เหมือนกัน ✨ *



39%

คนที่เริ่มเล่นอินเตอร์เน็ตตอน
อายุน้อยกว่า 10 ปี

11 ปี

อายุเฉลี่ยคนไทยที่เริ่มใช้
อินเตอร์เน็ตครั้งแรก

3 ปี

อายุน้อยสุดที่เริ่มใช้
อินเตอร์เน็ตครั้งแรก

สื่อสาร อยู่ที่ไหน?



เด็กเยาวชนไทยกว่า 23 ล้านคน กำลังหาดูคลิปสื่อดิจิตัล ซึ่งจากการสำรวจของ ‘อ.วิทวิพ ปรีตประสงค์’ สถาบันแห่งชาติฯ เมื่อพัฒนาเด็กและครอบครัวมหาวิทยาลัยมหิดล ที่เผยแพร่ในวารสาร “งอกงาม” พบร่วมกับ...

▶ **รายการโทรทัศน์**สำหรับล่างเสริมการศึกษาและการเรียนรู้มีเวลาออกอากาศเพียง 5% ของเวลาออกอากาศทั้งหมดจากทุกสถานีรวมกัน

▶ **วิทยุ** เนื้อหาส่วนใหญ่มีการวิทยุเพื่อเด็กและเยาวชนเพียง 1% จาก 542 สถานีทั้งหมดในประเทศไทย

▶ **ภาพยนตร์**ที่ปรากฏในประเทศไทยส่วนใหญ่เป็นระดับ ‘ผู้ชมอายุต่ำกว่า 13 ปีต้องได้รับคำแนะนำจากผู้ใหญ่’ กว่า 35% และภาพยนตร์ที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีถึง 27-31%

▶ **เว็บไซต์**ล่างเสริมการศึกษาและการเรียนรู้มีน้อยมาก เมื่อเทียบกับจำนวนคนใช้อินเตอร์เน็ตในประเทศไทยซึ่งมีประมาณ 12% ของประชากรทั้งหมด ในจำนวนนี้มีเด็กและเยาวชนกว่า 42%

เราก็เลยมี ‘สื่อดิจิ๊ต’ มาแนะนำ...



ดอกไม้ได้หมอน

ผลิตโดยได้ สำหรับรายการโทรทัศน์ดี ๆ สำหรับเด็กและครอบครัวอย่างรายการ “ดอกไม้ได้หมอน” รูปแบบสารคดีเรียลลิตี้ ที่เด็ก ๆ จะได้ร่วมคิดร่วมฝันถึงความดีในจินตนาการ พร้อมสร้างโอกาสทำให้เป็นจริงด้วยตัวเอง ซึ่งเป็นทักษะสำคัญของชีวิตที่เด็ก ๆ จะได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นภายใน 1 วัน ทำให้เด็กที่暮ら�数การเกิดแรงบันดาลใจอย่างการทำความดีตามแบบเพื่อน เผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส (Thai PBS) ทุกวันศุกร์ 15.30-16.00 น.



การตุนไทยสร้างสุข

สำหรับครอที่ชอบอ่านการ์ตูน เครื่องเข้าyerการ์ตูนไทย กำลังเตรียมสร้างสรรค์สื่อการ์ตูนสร้างสุข หลากหลายการ์ตูนไทยเล่มละ 5 บาท ที่จะมีนักการ์ตูนฝีมือดีเข้าร่วมกว่า 20 คน เริ่มจากเล่มต้นแบบ ฉบับ 'ฉลาดรู้อยู่กับสือ' ที่จะมีเนื้อหาทัมุ่งให้ผู้อ่านเรียนรู้เท่านี้ที่มีผลต่อสุขภาพ โดยคงรูปแบบของการ์ตูนเล่มละ 5 บาทไว้ เช่น หน้าปก กระดาษที่ใช้ในการผลิตจะใช้กระดาษอมสายตาซึ่งคล้ายกับกระดาษบรู๊ฟหนึ่งเล่มมี 32 หน้า ประกอบด้วย 2 เรื่อง เรื่องละ 12 หน้า พิมพ์กลับหัวกัน

การ์ตูนชุดแรกนี้จะออกมาก่อน 10 เล่ม เผยแพร่ในถึงคนทั่วไปตั้งแต่ในเมืองกึ่งชนบททั่วทุกพื้นที่ นับเป็นการปรับภาพลักษณ์การ์ตูนเล่มละ 5 บาท และสร้างมิติใหม่ของการ์ตูนไทยที่เดียว

Book Crossing

หนังสือเดินทาง

เป็นไอดีียติ ๆ สำหรับคนที่รักการอ่านและชื่นชอบสังคมออนไลน์ สำหรับ 'หนังสือเดินทาง' หรือ Book Crossing วิธีแลกเปลี่ยนหนังสือที่แสนน่ารักของคนรักการอ่านทั่วโลก ที่วิธีการคือ เมื่อถูกใจหนังสือเล่มไหนและอยากรับบ่่งให้คนอื่นอ่านหรือยกบริจาค ก็แค่คลิกเข้าไปในเว็บไซต์ของ Book Crossing เพื่อลงทะเบียนรับเลขทะเบียนและรหัสของหนังสือเล่มนั้นบนเว็บไซต์ จากนั้นก็จัดการเรียงนามบุนนาคไปบนหนังสือ ก่อนจะนำไป "วาง" ไว้ตามที่ต่าง ๆ เมื่อมีคนมาพบมันเข้า และได้อ่านข้อความ ก็จะคลิกเข้ามาลงทะเบียนในเว็บไซต์ทำให้ได้รู้ว่าตอนนี้หนังสือเล่มนั้นได้เดินทางไปอยู่กับใคร ที่ไหนของโลก

Book Crossing มีสมาชิกอยู่ร่วม 840,000 คนใน 130 ประเทศและมีหนังสือที่เดินทางส่งต่อกันอยู่กว่า 6 ล้านเล่ม กลายเป็นชุมชนก่อต่อที่ยิ่งใหญ่ทั่วโลก สำหรับประเทศไทยก็มี Book Crossing แล้ว ใครอยากให้หนังสือเล่มโปรดได้เดินทาง สามารถเดินทางไปในเว็บไซต์ที่ www.happyreading.com ก่อนพิมพ์ใบแบบหนังสือคืนไว้ตามหน้าต่าง ๆ ก่อนนำไปวางไว้ที่คนอื่นมาหยิบต่อไป ✨✨





ໄວເດີຍເດືດ ປິດເທອນສ້າງສຽບ

ເຊື່ວຍເວລາປິດເທອນເປັນເວລາວ່າງຂອງຢາວເຊນດັ່ງ 1 ເດືອນເຕີບໆ ບາງຄນວາງແພບຈະພັກພ່ອນ ບາງຄນເຕຣຍນໄປເຮັດວຽກເປັນ ບາງຄນຍັງຄົດໄປໜ່ວຍກວ່າຈະກຳວະໄຮຕີ ແຕ່ມີຢາວເຊນບາງກຸລຸ່ມກີ່ມີ ເກມ ‘ໄວເດີຍ’ ແລ້ວ ວ່າຈະກຳໄກປິດເທອນນີ້ ເປັນ ‘ປິດເທອນສ້າງສຽບ’ ໄດ້ອຍ່າງໄຣ

ສູຂາສ້າງສຸຂ - ຝ່າຍະລວມໜ້າຄາວ - ຄຸງພຸງໂລກ - ສີລປະເພື່ອຮອຍຍື້ມ - ຂ້າຍເຫຼືອສຸນຂຽນຈັດ

ນີ້ເປັນເພີ້ງສ່ວນທີ່ຂອງໄວເດີຍເດືດໆ ທັ້ງສິ້ນຈຳນວນ 20 ໄວເດີຍ ຈາກຄວາມຕິດຂອງຢາວເຊນວ່າຍຸ 13-24 ປີ ທີ່ໄດ້ຮັບຄະແນນ ໂຫວະສູງສຸດໃຫ້ຜ່ານເຂົາຮອບສຸດທ້າຍຂອງການປະກວດໄວເດີຍກິຈกรรม ‘ປິດເທອນສ້າງສຽບ’ ທີ່ຈັດຂຶ້ນໂດຍ ສລສ. ລ່ວມກັບແຜນງານ ສື່ວັນສົງສຽບສຸຂກວາວເຍາວເຊນ (ສສຍ.) ແລະ ມູນນີ້ເປີເພື່ອການພັນນາເຕີກທັ້ງ 20 ໄວເດີຍນີ້ຈະໄດ້ຮັບຖຸນດຳເນີນໂຄງກາຣຍລະ 20,000 ບາທ ແລະ ເຕີຍມລັງມືອໍທຳຈິງໃນຂ່າງປິດເທອນນີ້

‘ສ້າງສຸຂ’ ຈຶ່ງຂອນໄໝໄວເດີຍເຈັ່ງ ບາງສ່ວນມາໂຂວ່າທີ່ດັກນີ້ເປັນນ້ຳຈົມກ່ອນ

“ສຸຂາ ສ້າງສຸຂ”

ໂດຍ lizeii Namkang ນາງສາວວິຫຼື ດອກບັວ

ໂຄງກາຣດີໆ ເພື່ອຂ່ອມແຂມສຸຂາໃນໂຮງເຮັດວຽກທີ່ທ່ານໄກລ໌ກວາມເຈົ້າໃຫ້ສະວາດ ແລະ ຄຸງສຸຂລັກຂະນະ ເພຣະມອງວ່ານ້ຳເກີເຮັດວຽກໃນ ໂຮງເຮັດວຽກທີ່ທ່ານໄກລ໌ດອງໃຫ້ສຸຂາທີ່ໄມ້ຄຸງສຸຂລັກຂະນະ ເນື່ອຈາກການຊາດແຄລນໃນຫລາຍໆ ດ້ວນ ໂຄງກາຣນີ້ນອກຈາກເຕີກໆ ຈະໄດ້ເຂົ້າ ສຸຂາທີ່ສະວາດ ຄຸງສຸຂລັກຂະນະ ລັ່ງຜລດີຕ່ອລ່າງພາກຮ່າງກາຍແລະ ຈົດໃຈແລ້ວ ຍັງທ່ານຢາວເຊນທີ່ທ່ານໄປຮ່ວມສ້າງສຸຂາ ໄດ້ເຮັດວຽກສ້າງສຸຂາ ເພື່ອຮັບໃຫ້ລັ້ງຄມດ້ວຍ



“ຢາວເຊນທ່ອງທ່ຽວແບບປະຫຍດ”

ໂດຍ Bee Bee ຈະກົດອຸດນອົບ ນາງສາວວິຫຼືໂນກ ສົງຫົດຕາແກ້ວ

ເກີດຈາກຄວາມມືດທີ່ວ່າປິດເທອນທັ້ງທີ່ “ໄປເຫັນກັນຕິກວ່າ” ແຕ່ປັບປຸງທາງມີອຸ່ນຍຸ່ວ່າການເດີນທາງທ່ອງທ່ຽວ ໄນໄຊເຮື່ອງບໍາຍຂອງຢາວເຊນ ທີ່ຂັບຮົດກີ່ມີເປັນ ເຂົ້າໂຮງແຮມພັກກີ່ແພງ ບາງຈັງຫວັດການເດີນທາງກີ່ລຳບາກ ສຸດທ້າຍກີ່ຕ້ອງເດີນທາງໄປເຫັນກັບພ່ອແມ່ຍຸ່ດີ ຈຶ່ງໄດ້ເກີດແນວຄິດສ້າງເຄືອຂ່າຍຢາວເຊນໃນຈັງຫວັດຕ່າງໆ ເປັດບ້ານຕ້າວເອງໃຫ້ເປັນໂຄມສເຕີຍຍ່ອຍໆ ໃກ້ເພື່ອນໆ ທີ່ເປັນສາມາຊີກໃນເຄຣີອ່າຍໄດ້ມີໂຄກາສໄປເຫັນ ຜ່ານລື່ອກລາງໃນການດິດຕ່ອງຢ່າງເວີບໄຫຼດ ເວົບບອ້ດ Facebook ນອກຈາກປະຫຍດຕ່າງໆ ຕ້າມີຄອບຄັງໂຄມສເຕີຍຂ່າຍພາເທິ່ງ ອະໄຮ່ ກີ່ຈະງ່າຍເຊື້ນ



สารัปปัน

โดย Kif Lan กีฟลัน ดอเลา:

ยาธิรัตน์ ภาษาฯ ลาญแปลว่า ความหวัง เนื่องจากนักเรียนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ส่วนใหญ่จะเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนา ซึ่งจะต้องแบ่งเวลาเรียนเป็นวิชาสามัญครึ่งหนึ่ง และวิชาศาสนาครึ่งหนึ่ง ทำให้มีเวลาเรียนวิชาสามัญไม่เพียงพอ ทำให้คะแนนการวัดผลทางการศึกษาต่ำกว่า นักเรียนกฎมิภารกอื่น จึงเกิดเป็นแนวคิดที่จะรวมกลุ่มนักศึกษาที่มีความสามารถในการสอน และมีความตั้งใจ ที่กำลังศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยจัดทำวิดีโอดิวเข้มในวิชาที่ตนดัด เน้นการสอนอย่างง่าย จัดทำแบบทดสอบ และส่งวิดีโอด้วยกันให้กับนักเรียนในสามจังหวัดชายแดนใต้ที่ร่วมโครงการ พร้อมเปิดกลุ่มผ่านโซเชียลมีเดีย เว็บไซต์ เพื่อให้มีการบูรณาการ หรือถ้ามีความต้องการในเนื้อหาที่ไม่เข้าใจ



HAPPY SCHOOLBREAK

ยังมีกิจกรรมดีๆ อีกมากมาย ที่กำลังรอค่อยให้เยาวชนมาเข้าร่วม หรือใครมีกิจกรรมดีๆ ต้องการแบ่งปัน เชิญเข้าไปได้ที่ www.facebook.com/happyschoolbreak หรือ www.happyschoolbreak.com



Change Agents

พลัง ‘เยาวชน’ จะสร้างประเทศไทย

“การเดินทางพันธ์ เริ่มต้นจากก้าวแรก”

ยังมีเยาวชนคนรุ่นใหม่อีกมากมายที่เดินทางด้วยประกายไฟ และพลังขับเคลื่อนในชีวิต เพื่อร่วมก้าวเดินไปในทิศทางซึ่งเป็นคุณประโยชน์และประเทศชาติ เพื่อจะเดินไปเป็นพลเมืองที่ดีและสามารถแบกรับภารกิจของชาติในอนาคต

ส่วนหนึ่งของพวกเขากลุ่มนี้ในหนังสือ ‘Change Agents – ผู้นำรุ่นใหม่เพื่อการเปลี่ยนแปลง’ ที่รวบรวมความคิดของ 50 ผู้นำทางความคิดรุ่นใหม่ ที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลงยุคสมัยของพากษา และสามารถเป็นต้นแบบหรือแรงบันดาลใจให้แก่คนรุ่นเดียวกันได้

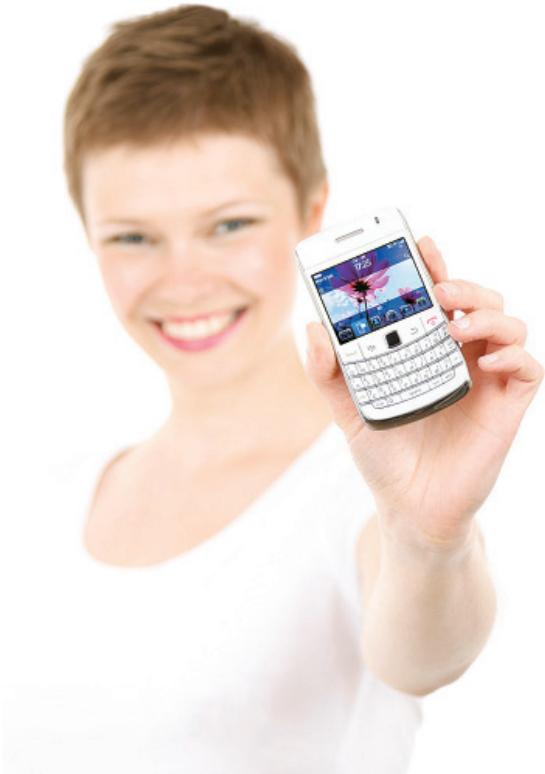
‘ศ.ดร.วิวัฒน์ อดุลยานนท์’ ผู้อำนวยการสำนักวิเคราะห์และสื่อสารสังคม สสส. เปิดเผยว่า เดิมที่เยาวชนกลุ่มนี้รวมตัวกันเพื่อพูดคุยประเด็นต่างๆ ของสังคม ผ่านช่องทางโซเชียลมีเดีย สสส. จึงชักชวนให้ขยายพื้นที่แลกเปลี่ยน เทเลนี้ให้กว้างขวางขึ้น มีทั้งพื้นที่ในโซเชียลมีเดียและพื้นที่สาธารณะที่มีกิจกรรม การมีส่วนร่วมจริง และได้เอื้อประโยชน์กับเครือข่ายอื่นๆ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประเด็นใหม่ๆ จนนำไปต่อยอดให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมไทยในรูปแบบที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น

ต้องการรู้จักพากษาให้มากยิ่งขึ้น คลิกไปที่ www.transform.in.th ✪✪✪

วันเยาวชนแห่งชาติ

วันที่ 20 กันยายนของทุกปี ถูกกำหนดให้เป็น ‘วันเยาวชนแห่งชาติ’ ซึ่งเริ่มมาตั้งแต่ปี 2528 ซึ่งสหประชาติกำหนดให้เป็นปีเยาวชนสากล เนื่องจากวันที่ 20 กันยายนนี้ นับตั้งแต่วันตั้งก่อตัวเป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพของพระมหาจัชตุริย์แห่งราชวงศ์จักรี 2 พระองค์ คือ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 และพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาอานันทมหิดล รัชกาลที่ 8 ซึ่งทั้งสองพระองค์ได้เลือกจัดขึ้นในวันเดียวกัน





คุณติดสมาร์ทโฟน เกินไปรึเปล่า?

ถ้ามีอาการต้องหยิบมือถือสมาร์ทโฟนขึ้นมาเช็คบัน្តออยู่บ่อยๆ กังวลกังวลไปได้ รอวีแลล์ทหรือการตอบเฟลปูคจากใจ หรือค้นหาอะไรจากเบิตดิงจัง นั่นแหล่ะใช่เลย

ปรากฏการณ์ติดสมาร์ทโฟนนี้ได้รับการบีบบังคับจากการดึงมาจากของที่มีนักจิตวิทยาในสหราชอาณาจักรวิเคราะห์ได้ให้เป็นยาเสพติดใหม่ขึ้นมาว่า “การติดเช็คเมื่อถือ” ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมการเช็คเมื่อถือทุกๆ 10 นาที และแต่ละทีก็ต้องเช็คแบบปุ๊บๆ ไม่เกิน 30 วินาทีต่อครั้ง โดยสถิติเฉลี่ยแล้ววันหนึ่ง คนที่ติดเช็คเมื่อถือจะเช็คประมาณ 34 ครั้ง ทำอย่างนั้นเป็นประจำจนติดเป็นนิสัย(เฉลี่ย)

“แต่ละครั้งที่ได้รับอีเมลใหม่ มันเป็นรู้สึกเหมือน ตึ๊ง! เป็นความรู้สึกดี รู้สึกว่าเราเป็นคนสำคัญ มันเป็นการติดย่องๆ ออย่างหนึ่งเลยจริงๆ” ลอร์เรน แฟรงค์ นักประสาทวิทยาศาสตร์ ประจำที่มหาวิทยาลัย แททต์แคลลิฟอร์เนีย ชานฟรานซิสโก กล่าว

“ทางหนึ่งที่จะทดสอบว่าเราติดเช็คเมื่อถือสามารถที่พิสูจน์ได้ ให้ลองเอาเมื่อถือไปเก็บไว้ที่อื่นสักพักคูณ แล้วถ้าเรารู้สึกว่าการไม่มีเมื่อถืออยู่กับตัวเป็นปัญหาภัยชีวิต นั่นจะไอลาย”

สองคนเราระยนรู้ที่จะติดได้ก็เรียนรู้ที่จะเลิกได้ เช่นกันด้วยการลองจัดช่วงเวลา หรือสถานที่ปลดล็อกสมาร์ทโฟนดู เช่น ไม่เอาเมื่อถือไปในห้องนอน หากจะเข้าต้องเดินไปที่ห้องทำงาน หรือ ลองไม่ใช้สมาร์ทโฟนเลยในระหว่างการพับปูดคุย หรือทานอาหารกับคนอื่น

โจแอนนา สิงค์ นักจิตวิทยาที่ทำงานในแคลลิฟอร์เนีย บอกว่า เธอฝึกฝนหลักในการบำบัดพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของลูกๆ นั่นคือเมื่อใดก็ตามที่ลูกๆ พาเพื่อนมาที่บ้านเราจะมีตะกร้าไว้ที่ประตูทางเข้าบ้านและให้ทุกคนวางเมื่อถือของตัวเองไว้รวมกันที่นั่น เพราะไม่เช่นนั้นแล้วจะไม่มีใครสนใจครายจริงๆ มีแต่จะก้มหน้าเล่นเมื่อถือของตัวเองทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์กันในแบบที่ควรจะเป็น ✖✖✖





เปิดตัวไปแล้วสำหรับ ‘DoctorMe’ แอปพลิเคชันสุขภาพบนมือถือของไทยตัวแรก ที่เกิดจากความร่วมมือของ สสส. โดยแผนงาน ICT เพื่อการเรียนรู้ดิจิทัลและสนับสนุนภาคีเครือข่าย ร่วมกับ ChangeFusion มูลนิธิหมอมารยาบ้าน และบริษัท โอเพ่น ดิริม ที่มีเป้าหมายให้ผู้ใช้รู้วิธีปฏิบัติคนเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วย หรือเกิดเหตุฉุกเฉิน รวมทั้งเรียนรู้ข้อมูลโรคที่ตนอาจเป็น โดยสามารถลังเกตอาการ พัฒนาแนวนำวิธีการดูแลตนเองเบื้องต้นอย่างง่าย และถูกต้องก่อนที่จะไปพบแพทย์ สามารถใช้งานได้สะดวกไม่ต้องต่ออินเทอร์เน็ต

เนื้อหาของ DoctorMe มาจาก “คู่มือหมอมารยาบ้าน” โดย ‘ศ.ดร.สุรเกียรติ อาชานานภูพ’ และคณะ เป็นคู่มือดูแลสุขภาพที่ได้รับความนิยมสูงสุดจากประชาชน ซึ่งมีคำแนะนำให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้นเมื่อประสบอุบัติเหตุ เจ็บป่วยกะทันหัน ไม่สบายเล็กๆ น้อยๆ นอกจากนี้ยังมีข้อมูลเรื่องโรคจากคอลัมน์ ‘สาธารณรัฐทันโรค’ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอมารยาบ้าน ตั้งแต่ฉบับเดือนพฤษภาคม 2546 - กุมภาพันธ์ 2554 เกือบ 100 โรค ซึ่งเป็นโรคที่คนไทยเจ็บป่วยบ่อย รวมเนื้อหาทั้งหมดกว่า 200 รายการ

DoctorMe จะเปิดรุ่นทดลองให้ใช้ก่อน โดยผู้ใช้ iPhone, iPod Touch หรือ iPad สามารถดาวน์โหลดได้ฟรีผ่าน Apple App Store หรือ <http://doctorme.in.th> โดยผู้ใช้สามารถส่งคำแนะนำ และปัญหาที่พบมาได้ที่ help@opendream.co.th ซึ่ง สสส. จะนำข้อคิดเห็นไปพัฒนาแอปพลิเคชันอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยทำให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีได้ด้วยตนเอง ✨



เพาะเมล็ดพันธุ์ด้วยหัวใจ

กลุ่มเด็กด้วยโอกาสสีหลากหลายรูปแบบ ทั้งเด็กฯ ที่บกพร่องทางร่างกาย หรือเด็กพิการ เด็กที่ถูกทางรุณกรรมจนเกิดความบกพร่องทางจิตใจ เด็กในชุมชนแออัด เด็กไร้ราก ไร้สัญชาติ จนบางครั้ง ลืมไปเลยว่าบ้านพักเชาอาศัยใช้ชีวิตอยู่ในผืนแผ่นดินใหญ่

มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก (มพด.) จึงคิดสร้างความมีตัวตนในกับเด็กฯ เหล่านั้น ร่วมกับภาคีเครือข่ายมุสลิม เพื่อเด็กพิการ มูลนิธิคุณยิพิทักษ์สิทธิเด็ก จัดทำโครงการ “เพาะเมล็ดพันธุ์ด้วยหัวใจ สื่อสร้างสรรค์เพื่อเด็กในสภาวะยากลำบาก” ขึ้น โดยเริ่มต้นการสร้างตัวตนให้เกิดขึ้นจริง กับเด็ก ๕ กลุ่ม คือกลุ่มเด็กต่างชาติ กลุ่มเด็กชุมชนแออัดในเมือง กลุ่มเด็กยากจนที่ถูกทอดทิ้งในชนบทและผู้สูงอายุ กลุ่มเด็กผู้พิการ กลุ่มเด็กที่ถูกทางรุณกรรม

ได้คิดคันโดยใช้ดอกไม้ต่างๆ แทนกลุ่มป้าหมาย คือ 1. โครงการการเดินทางของลูกยางนา...เพื่อรู้เท่าทันสื่อและผลิตสื่อสร้างสรรค์ในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของเด็กทุกชาติพันธุ์ 2. โครงการเมื่อครกขับวน “พื้นที่สร้างสรรค์เพื่อเด็กในสภาวะยากลำบากในเมือง” 3. โครงการขวนการดอกบานไม้ร้อย : ผู้สูงอายุกับการพัฒนาเด็ก 4. โครงการกิจกรรมขยายผลของดอกแก้วกัลยา “ศูนย์การเรียนรู้...สุนวัตกรรมเพื่อเด็กพิการ” 5. โครงการดอกทานตะวัน “ศิลปะบำบัดเพื่อเด็กที่ถูกทางรุณกรรม”

โดยภาคีเครือข่ายที่ทำงานกับกลุ่มเด็กในสภาวะยากลำบากได้เรียนรู้ร่วมกัน และพัฒนาการสื่อสารที่ถ่ายทอด อัตลักษณ์ความเป็นตัวตน สถานการณ์ ความเป็นอยู่ วัฒนธรรมความเชื่อในแต่ละท้องถิ่นผ่านสื่อในรูปแบบต่างๆ ตามความต้องการ และความเหมาะสมของแต่ละพื้นที่ เช่น หนังสือทำมือ มีวิศวกรรมโอ เพลงหนังสือพิมพ์ สื่อวิทยุ สื่อหนังสือ สื่อภาพถ่าย สื่อละคร สื่อบล็อกวิทยุ สื่อพื้นบ้าน สื่อของเล่นพื้นบ้าน สื่อพื้นที่สร้างสรรค์ สื่อบุคคล ฯลฯ ✨

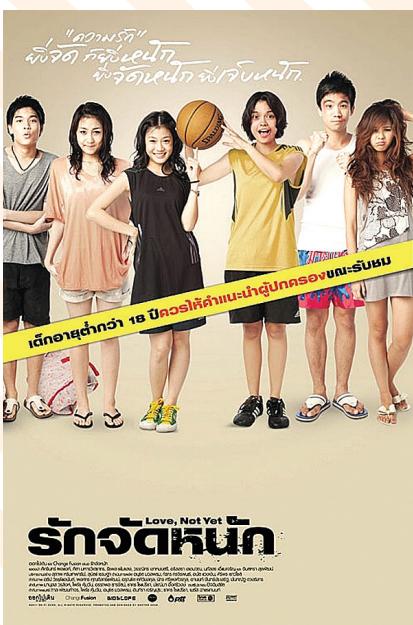


“รักจัดหนัก”

รัก, เช็คส์ ยิ่งจัดหนักอาจเจ็บหนัก

“ไปเสมิด เสริงทุกรายระยะ” คำๆ นี่
บวกจะเป็นประโยคก่าวัยรุ่นชอบพูดกันจัง
กว่าความคึกคักของ ความอยากรู้อยาก
เก็บในเรื่องเชิงส์ โดยขาดความเข้าใจหรือ
การป้องกัน กลับจากเสมิด อาจไม่อยาก
เสริงอีกเลยก็ได้

ประโยชน์ด้าน เป็นเรื่มหนึ่งของภาพนิตรที่กำลังถูกพูด
ถึงในหมู่วัยรุ่น ที่มีตัวอย่างภาพล่อแหลมเกี่ยวกับ “เพศ”
หรือคำที่สื่อความหมายในเรื่องเพศ เช่นคำว่า ‘เหยดดดด’
กับหนังที่มีชื่อว่า “รักจัดหนัก” หรือ Love, Not Yet
ถ้ามองผิวเผินอาจจะเป็นหนังวัยรุ่นที่ดูล่อแหลม แต่หนังเรื่องนี้
นี่ได้รับการอนุมัติและพร้อมเข้าฉายในวันที่ 1 กันยายนนี้
ผู้ให้การสนับสนุนหลักในการดำเนินการสร้าง คือ “มูลนิธิ
สร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง” (สคส.) และ สสส.



ทำในต้อง ‘รักจัดหนัก’

‘สุภาพ หริมเทพอธิป’ ผู้อำนวยการสร้างแห่งค่าย “ออกไปเดิน”
บริษัทในเครือ ใบโอลิโคลเพลส ผู้ผลิต BIOSCOPE นิตยสารหนังสุดเข้มที่
หันมาจับงานภาพนิตรครั้งแรก เล่าที่มาของ ‘รักจัดหนัก’ ว่ามาจาก
ประเด็นความไม่พร้อมในเรื่องเพศล้มพัง ปัญหาท้องในวัยรุ่น ซึ่งเป็นลิส
ที่ลั่นสะเทือนลังคอมไทยอย่างมาก ด้วยเรื่องราวที่เต็กในวัยไม่พร้อมที่ตั้งท้องมี
ถึงวันละ 200 คน นำมาซึ่การคิดต่อว่า เราควรทำหนังที่จะเป็นจุดประเด็น
ลังคอมให้วัยรุ่นควรต้องรับรู้

“เราทำสังจะล่วงไม่ต่อให้ภาคลังคอมได้นำไปขับเคลื่อนเพื่อทางหากำไช
‘ห้องไม่พร้อม’ ให้เป็นประเด็นสาธารณะ หนังเรื่องนี้วางจุดยืนในการ
กระตุนให้ลังคอม ให้วัยรุ่นได้คิด ได้เข้าใจในสถานการณ์มากกว่าที่จะบอกว่า
ต้องแก้ปัญหาอย่างไร เพาะกายแก้ปัญหาเป็นสิ่งที่ลังคอมและวัยรุ่นต้องนำ
ไปจัดการเรื่อง ถ้าหนังเข้าห้องออกบิ๊ดเสริง เหมือนกับเราจะกำลังโยนความผิด
ให้วัยรุ่น เราไม่ได้นอกกว่าวัยรุ่นผิด แต่หนังกำลังบอกเล่าเรื่องราวว่า
เราเป็นเพื่อนวัยรุ่น เราต้องการบอกว่า วัยรุ่นอยู่ท่ามกลางปัญหา และเขา
ต้องมีส่วนร่วม”

กรังแกรงของการทำหนัง แบบ Social Enterprise

“เรามาทำหนังเพื่อสร้างพลังเปลี่ยนแปลง”

‘ออกไปเดิน’ เป็นค่ายหนังน้องใหม่ ในเครือบริษัท ใบโอลิโคล พลัส ผู้ผลิต นิตยสารภาพนิทรรศรายเดือน BIOSCOPE ที่สนใจนำเสนอประเด็นเข้ม ๆ ผ่านภาพนิทรรศ โดยมีความเชื่ออย่างแรงกล้าว่า นอกจาภาพนิทรรศจะเป็นสื่อบันเทิง ที่คนส่วนใหญ่เข้าถึงง่ายแล้ว ยังมีพลังในการสื่อสารให้คนดูเกิดความสนใจและเข้าใจในปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว

“หนังของเรามาเน้นความเป็นหนังบันเทิง เข้าถึงคนคุ้นเคยได้ง่าย ขณะเดียวกันก็ยังคำรามให้สังคมได้ขับคิด ถกเถียง หาคำตอบ หนังจะไม่ใช้ถูกชี้ผิด แต่ต้องการนำพาประเด็นที่มีความจริงจังหนักแน่นให้ไปสู่ความสนใจและการวิพากษ์วิจารณ์อย่างเปิดกว้างในสังคม”

หนังเรื่องนี้ ไม่ได้หมายความว่าทันทีที่ออกจากโรง แต่ ‘รักจัดหนัก’ จะยังคงทำหน้าที่ สื่อสารกับสังคมต่อผ่านกิจกรรมอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นໂրด์ໂหวร์ที่ไปพูดคุยกับเยาวชน เพื่อให้เกิดการจุดประกายเดินเรื่องเพศ เรื่องห้องไม่พร้อมอย่างมีความรู้ และยังจะสร้างสื่อที่สามารถสื่อสารกับสังคมที่ทางทีมงานกำลังคิดต่ออยู่ด้วย คงต้องรอตูกันต่อไป...

สื่อสาร ‘เรื่องเพศ’ สู่เยาวชนอย่างมีศีลปะ

‘น.ส.ณัฐยา บุญภักดี’ ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ สสส. ซึ่งเป็นอีกส่วนของการขับเคลื่อนให้สื่อสัมภានนุนอึกแจ้งว่า หนังเรื่องนี้ผ่านการเตรียมความคิด ความเข้าใจในเรื่องเพศของวัยรุ่น และการใช้คิดลิปการเล่าเรื่องผ่านภาพนิทรรศ ซึ่งเป็นสื่อที่มีความใกล้ชิดกับวัยรุ่นยุคนี้ หนังเรื่องนี้แตกต่างตรงที่ไม่ได้มีมุ่งมองเชิงดราม่า และไม่ได้สนับสนุนให้ตักสมัยนี้เมืองไทย แต่สื่อสารในมุมที่ว่าเขิกส์มีผลกระทบที่ดามา ไม่ใช่เพียงแค่มีเขิกส์เพื่อความรักเท่านั้น

รักจัดหนัก เป็นหนังที่สื่อสารกับวัยรุ่นที่มีอายุ 14-17 ปี ด้วยการปรับมุมมองการสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ ไม่ว่าในสีที่ สสส. กำลังรณรงค์ให้ครอบครัวคุยเรื่องเพศกับลูก หรือการที่ใช้คิดลิปของหนังเป็นการเล่าเรื่อง อย่างน้อยที่สุด ก็น่าจะทำให้สายรุ้นนุกคิดในเรื่องเขิกส์ได้บ้าง



เรื่องย่อ

“รักจัดหนัก” เป็นหนังยาวที่ถูกตัดชอยออกเป็น 3 ตอนย่อๆ ได้แก่



ตอน 1 : “ไปสมีด” ที่สร้างขึ้นจากคำมาที่ว่า “ประวัติศาสตร์วัยรุ่นไทยบอกว่าไปสมีด เสร็จทุกราย แต่ไม่มีใครเคยบอกว่าพอกลับจากสมีด ชีวิตจะยังเสริจอยู่รีบela?”

ตอน 2 : “เป็นแม่ เป็นเมีย” มีเรื่องย่อว่า “อิงเรียนหนังสือแล้วเกิดอาการปวดหัว เลยม้วงฯ มาหมาด่อนตึกว่า แต่เมรู้ว่า ตกลงแล้วเรียนหนังสือกับมี... อะไรทำให้อิงปวดหัวมากกว่ากัน”

ตอน 3 : “หอม แข็ง” พร้อมเรื่องย่อสุดแนวว่า “หอม หอมแยร์ยูก็อกลัสท์ในห้องน้ำ ก็อกลัคค้นห้องกิพท์ จะเป็นอย่างไรถ้าหอมสุดแม่นซื้อ นั้น ต้องไปตีธันทีฟีฟูเจอร์กับเพื่อนชาย”



รักจัดหนัก WORKSHOP

ก่อนที่หนังเรื่องนี้จะฉายตามโรงภาพยนตร์ ทางแผนงานฯ และทีมผู้สร้างหนังได้จัดเวิร์คชอปแก่เด็กวัยรุ่นให้เข้าชมภาพยนตร์เรื่องนี้ พากเข้าใจ สนับสนุนไปกับสิ่งที่หนังกำลังเล่าเรื่อง เพื่อระบบสนับสนุนนั้น ก็มาจากการวิจารณ์ ที่ใช้คำ มีง. ฎี. หรือ คำที่พูดเรื่องเพศ ในหมู่วัยรุ่น แต่เมื่อหนังนี้เดินทางมาถึงจุดฯ หนึ่ง ผู้ชมทั้งหมดถึงกับเงียบ และเมื่อออก จากเวิร์คชอปของการดูหนัง เด็กวัยรุ่นบอกกับแผนงานฯ เลยว่า พากเข้าเครียด และลุ้นกับบาง章ที่วัยรุ่นในหนังกำลังดีสินใจ ในขณะที่บางคนบอกว่า เข้าได้ข้อคิดมากมายจากหนังเรื่องนี้ *



*NOTE

ประเทศไทยมีวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ และคลอดลูกกวันละ 300 คน หรือปีละ 1.5 แสนราย มากที่สุดในภูมิภาคอาเซีย ตัวเลขนี้ยังไม่มีที่ท่าจะจะลดลง ถึงแม้ว่าจะไม่มีคัดกรองไว้ในจำนวนตั้งกล่าวเกิดจากความไม่พร้อมที่จะตั้งครรภ์หรือไม่ แต่จากสถิติที่มาเป็นอันดับหนึ่งของไทย การป้องกันที่เหมาะสมในหมู่วัยรุ่นจึงเป็นเรื่องที่ต้องพิจารณาต่อไป

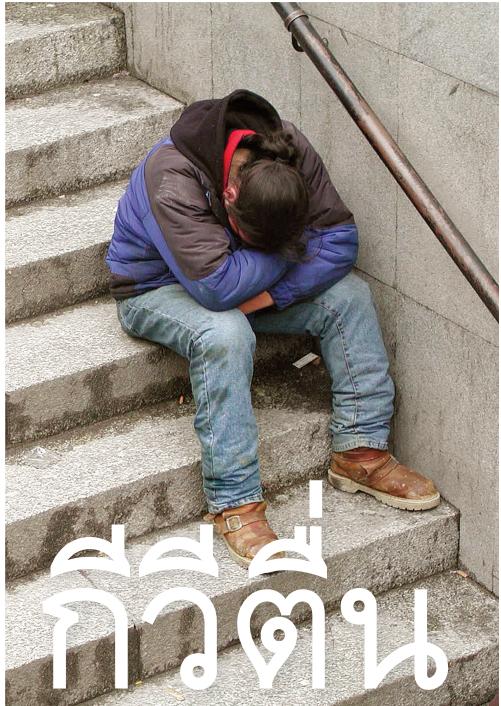
‘สุข’ ไร้ควบ >



คู่สามีภรรยาเมืองผู้ดี พ่องเพื่อนบ้านพ่นควันบุหรี่

‘แคทลีน แลดตักลาส อาร์นด์พิวต์’ ส่องสามีภรรยาในเมืองเชอร์เรย์ ประเทศอังกฤษได้ร้องขอความเป็นธรรมต่อศาลสิทธิมนุษยชนในอังกฤษ โดยหักคู่ก่อลาภาริชัท และเพื่อนบ้านรายหนึ่งที่อาศัยอยู่ในทาวน์เฮาส์เดียวกันในชั้นล่างตัด涼ไป ว่ามักจะออกมาสูบบุหรี่ที่ระเบียงทำให้คุณบุหรี่เข้าไปในบ้านของพวกรา ทำให้โรคหอบทื้อของแคทลีน แย่งลอดหลาຍไปที่ผ่านมา และเมื่อสองปีที่แล้วก็ต้องถูกหามส่งโรงพยาบาลเพื่อให้ออกไข้เจน จนทำให้ต้องมีการทำหนังสือร้องเรียนกันเป็นเรื่องราวกับตัวบริษัท และเพื่อนบ้านคนนั้น แต่ก็ยังไม่สามารถจัดการปัญหาด้วยกันได้จนต้องขึ้นโรงชั้นศาล ผลปรากฏว่าศาลไม่รับพิจารณาค่าฟ้องเพื่อนบ้านแต่รับพิจารณาเฉพาะค่าฟ้องบริษัทดังกล่าว

แม้มห้ายด้วยตัวเองเรื่องของ ‘ชายหาดเรียร่า’ อันเลื่องชื่อของฝรั่งเศส ได้ถูกจัดเป็นเขตปลอดบุหรี่ในลักษณะเดียวกัน แต่บริษัทและบุคลากรในเมืองเชอร์เรย์กลับไม่สามารถดำเนินการได้ ด้วยสาเหตุที่ว่า บริษัทไม่สามารถรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนสร้างขึ้นได้ จึงต้องหักค่าฟ้องเพื่อนบ้านที่ไม่ได้รับผลกระทบโดยตรง



ก้าวต่อไป

วัยรุ่นตกงาน รับเงินสวัสดิการซื้อบุหรี่

นายกรัฐมนตรี ‘จอห์น ศีล’ ของนิวซีแลนด์ออกมายกเว้นเรื่องโครงการยกเว้นภาษีของเงินสวัสดิการสำหรับผู้ไม่มีงานทำ กับกลุ่มวัยรุ่นเป็นกลุ่มแรก เพราะรู้ว่าบุคลากรไม่อาจเข้าใจว่าพวกราจะไม่นำเงินไปใช้ในสิ่งที่ถูกต้อง หลังพบว่าวัยรุ่นผู้รับเงินสวัสดิการจากรัฐ มักจะนำเงินที่ได้ไปใช้จ่ายกับอบายมุขอย่างบุหรี่ และแอลกอฮอล์

ฉะนั้น ต่อไปนี้รัฐบาลจะปรับวิธีจ่ายเงินเป็นจ่ายค่าใช้จ่ายจำเป็น เช่น ค่าเช่าที่พัก และค่าไฟฟ้า โดยตรงแทนวัยรุ่นว่างงาน ล้วนค่าอาหารนั้นจะจ่ายเป็นบัตรเงินสดแทน โดยบัตรนี้จะไม่สามารถนำไปซื้อสิ่งอื่นนอกจากอาหารได้เลย

ทั้งนี้ ข้อมูลล่าสุดพบว่า ผู้ว่างงานในนิวซีแลนด์ประมาณ 44% เป็นคนในวัยต่ำกว่า 25 ปี ✅





นักสกีมะกัน เมา โคนปลดจากทีมชาติเพรา...

ก็จะไม่ให้ถูกปลดได้อย่างไร เพราะ ‘แซนดี้ โรเบิร์ต วิทช์’ นักสกีทีมชาติสหรัฐฯ อายุ 18 ปี ที่ถูกวางตัวไว้สำหรับการแข่งขัน กีฬาโอลิมปิกฤดูหนาว ในปี ค.ศ. 2014 ซึ่งจะจัดขึ้นที่รัสเซีย กลายเป็นข่าวหน้าหนึ่งของโลกกันไปทั่วเมืองลุงแซม เพราะนอกจากความสามารถโดดเด่นแล้ว เขายังเป็นนักสกีที่มีความกระหายที่จะคว้าชัยชนะในรายการใหญ่ๆ อย่างโอลิมปิกสุดท้ายที่ประเทศรัสเซีย ที่จัดขึ้นในปี 2014 ที่สุด แต่เมื่อมาถึงรอบชิงชนะเลิศ ภาระน้ำหนักที่ต้องรับรู้ในความคาดหวังของผู้คน ก็ทำให้เขาเสียหายสาหัส จนต้องถอนตัวจากแข่งขัน

หลังจากนั้น ผู้ฝึกสอนของทีม ดร.โรเบิร์ต ลีฟเวอร์ ได้ออกมาประกาศว่า “เราต้องการให้เขาได้รับการรักษาอย่างดีที่สุด จึงต้องยกเขาออกจากทีม” ทำให้เขาต้องกลับบ้านไปพักฟื้นอย่างน้อย 3 เดือน จึงสามารถกลับมาลงแข่งขันได้ในปี 2016 ที่กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้

ข่าวดีที่สุดก็คือ หลังจากฟื้นฟูสำเร็จ วิทช์ ได้กลับมาลงแข่งขันอีกครั้งในรายการโอลิมปิกฤดูหนาว 2018 ที่ประเทศเกาหลีใต้ ที่เขาเคยต้องถอนตัวไปในปี 2014 นั่นเอง แม้จะต้องใช้เวลาหลายปี แต่เขาก็สามารถกลับมาลงแข่งขันได้สำเร็จ แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นและตั้งใจของนักกีฬาที่แท้จริง

หมุนขี้เมาที่สุดในอังกฤษ หาเงินซื้อเบียร์วันละ 16 ลิตร



‘ตอน มาาร์สเดน’ สตอรี่ อังกฤษ อายุ 31 ปี ที่ถูกขนานนามว่าเป็นผู้ที่ขี้เมาที่สุดในเมืองผู้ดี เพราะເວົ້າຕ່ອງต้องดื่มเบียร์ 16 ลิตร ทุกวัน แต่ก็ยังคงสามารถทำงานและช่วยเหลือครอบครัวได้ตามปกติ

แต่ในวันนี้ วิทช์ ได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่นจากครอบครัวและเพื่อนสนิท ที่มาเยี่ยมเยือนเขาที่บ้าน แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นและตั้งใจของเขามาก

พ่อแม่ของวิทช์ ได้กล่าวว่า “ตกลงเดี๋ยวนี้ ตอนนี้เราต้องการให้เขาได้รับการรักษาอย่างดีที่สุด จึงต้องยกเขาออกจากทีม” แต่เขาก็ยังคงต่อสู้ต่อไป ไม่放棄

ล่าสุด วิทช์ ได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่นจากครอบครัวและเพื่อนสนิท ที่มาเยี่ยมเยือนเขาที่บ้าน แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นและตั้งใจของเขามาก



‘สุข’ รอบโลก >

CAR FREE DAY

กับ รอยเท้าคาร์บอน

เป็นที่รู้กันดีอยู่แล้วว่า การคมนาคมขนส่ง คือสาเหตุหลักของการก่อมลพิษที่ทำให้โลกร้อน และเป็นตัวการอันดับต้นๆ ที่ก้าว ‘รอยเท้า’ ให้ญี่ปีเริ่มใกล้โลก เจ้ารอยเท้าก้าวบีกีศึกษา ‘รอยเท้าคาร์บอน’ หรือ Carbon Footprint คำสำคัญแห่งคุณธรรมที่ควรทำความรู้จักไว้ในภาวะโลกร้อน เช่นนี้



อะไรคือรอยเท้าคาร์บอน?

การวัด ‘รอยเท้าคาร์บอน’ คือ การวัดปริมาณรวมของการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) และก๊าชเรือนกระจกอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็น การเผาไหม้เชื้อเพลิง การคมนาคมขนส่ง และการใช้ไฟฟ้าจากกลุ่มกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน ในบริษัท และในทุกกิจกรรม ซึ่งส่วนใหญ่ กระบวนการเหล่านี้จะมีส่วนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิโลก

สรุปว่า รอยเท้าคาร์บอนเลยเป็นคำง่าย ๆ ที่ใช้วัดผลผลกระทบต่อโลก โครงการปล่อยคาร์บอนมาก รอยเท้ายิ่งใหญ่ ผลกระทบต่อโลกก็มากตามไปด้วย...

เราปล่อยคาร์บอนกันแค่ไหน?

เราปล่อยคาร์บอนกันทุกวัน ในทุกกิจกรรมที่ทำ ไม่ว่าแม้แต่การกินกล้วย เพราະกล้วย 1 กิโลกรัม ปล่อยคาร์บอน 80 กรัม สูชนบรรยายของโลก คิดตั้งแต่การปลูกจนถึงการขาย ซึ่งกล้วยเป็นพืชจากการเกษตรเชิงเดียวที่ขาดไม่ได้ ต้องใช้ยาฆ่าแมลง และปesticide แห่งถูกตัดทำลายเพื่อขยายไร่กล้วย ไฟถังการขนส่งที่มีภัย เป็นการขนส่งข้ามประเทศจากโลกที่สานไปยุโรปไกลเป็นพัน ๆ ไมล์ ที่นี่ มาดูรอยเท้าคาร์บอนของกิจกรรมอื่น ๆ กันบ้าง

การคำนวณแท้งหลังล้างมือ :

- ▣ **ไม่ปล่อยเลย** ถ้าปล่อยให้มือแห้งเอง
- ▣ **10 กรัม** ถ้าใช้กระดาษเช็ดมือ 1 แผ่น
- ▣ **20 กรัม** ถ้าใช้เครื่องเป่ามือที่ไว้ที่ต้องใช้พลังงานมากในการทำให้เกิดลมร้อน

ชาหรือกาแฟ 1 แก้ว :

- 21 กรณี** สำหรับขาหรือก้อภาพไม่ลื่นนิม + น้ำเดือดเฉพาะที่ต้องการ
53 กรณี สำหรับขาหรือก้อภาพลื่นนิม + น้ำเดือดเฉพาะที่ต้องการ
71 กรณี สำหรับขาหรือก้อภาพลื่นนิม + น้ำเดือดเกินกว่าที่ต้องการสองเท่า

การใช้นิ้อดีอ :

- 47 กิโลกรัมต่อปี** สำหรับการใช้ฟื้นตื่นห้องกว่า 2 นาทีต่อวัน
1,250 กิโลกรัมต่อปี ต่อการใช้ 1 ชั่วโมงต่อวัน
125 ล้านดันต่อปี สำหรับการใช้ฟื้นตื่นห้องที่โลก

NOTE : ที่จริงตัวโทรศัพท์มือถือเองไม่ได้ใช้พลังงานมากเลยนะ แต่เครื่องข่ายต่างหากที่ใช้พลังงานเยอะ

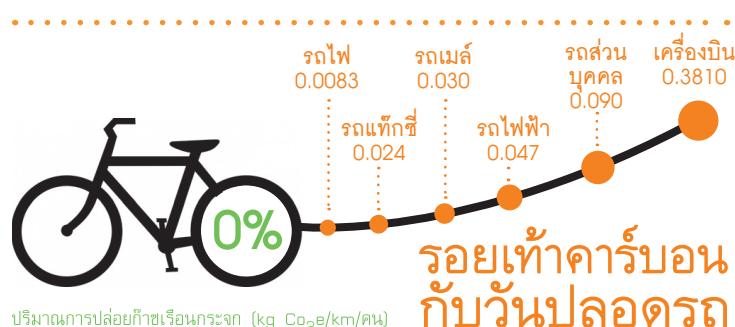
ໃຊ້ຄອມພິວເຕອർ :

- 200 กิโลกรัม สำหรับ โน๊ตบุ๊กทั่วไป
 720 กิโลกรัม สำหรับ ໄໂມເຄຂນາດ 21.5 ນ້ຳ ຮຸ່ນປີ 2010
 800 กิโลกรัม สำหรับ ຄອມພິວເຕອຣັດັບໂຕ

NOTE : ยิ่งต่อเครื่องคอมพิวเตอร์กับເປີເຣັ້ງໄວ້ຮູ້ອ່ານື້ອຫຍ່າຍດ້າງ ຈະ
ດ້າຍແລ້ວ ຍື່ປຳລຸ່ມຄາຮບອນເພີ່ມອັກ 50 ກຣັມ/ຊ່າມໂມງ

สงค์รามอธิรักษ์ :

นักจากจะทำให้มีผู้เสียชีวิต บาดเจ็บทั้งทางกายและใจ บ้านเมืองเสียหาย เหลือประมาณแล้ว ยังคงล่อคราร์บอน 250-600 ล้านตัน นับตั้งแต่ พ.ศ. 2546 เป็นต้นมาจนถึงวันนี้



เห็นแล้วว่าทุกกิจกรรมที่เราทำล้วนเป็นการทึ่งรอยเท้าไว้บนโลก โดยเฉพาะการเดินทางตามความชื่นล่ำ เรามาดูกันว่าการเดินทางแบบไหนสร้างความรับอนมากที่สุด...เพื่อจะได้เลือกการเดินทางที่สร้างรอยเท้าครั้งบันหน้อยที่สุด เพื่อช่วยกันเยียวยาโลก ลดโลกร้อน เริ่มที่วันปลดตระ 22 กันยายนนี้ ทั้งรถส่วนตัวไว้บ้าน และท่านมาชี้จักรยาน หรือใช้รัถชนล่งสาธารณะกันดีกว่า

เรียกว่ากิจกรรมทุกอย่างเป็นการปล่อยคาร์บอน
ไครสันใจอยากรลองวัดรอยเท้า carbon ของตัวเอง
ลองคลิกเข้าไปที่ <http://thaicfccalculator.tgo.or.th>
จัดทำโดย องค์การบริหารจัดการก้าวเรื่องกระจาก (อบก.) *



รู้จัก Car Free Day

“かるピーディー” รีเมควังแรกที่ประเทศไทย
ฝรั่งเศส เมื่อวันที่ 22 กันยายน
ปี พ.ศ. 2537 ที่ร่วมกับประชาชนใน
848 เมืองของ 25 ประเทศทั่วโลกผนึก
กำลังรณรงค์ให้เกิดการตื่นตัวเพื่อลด
พลังงาน ทันไปใช้รูปแบบการเดินทาง
อีก ๑ แทนรถยนต์ล้วนตัว นับแต่นั้น
มาวันที่ 22 กันยายนของทุกปี กิจกรรม
เป็นหน้ากากครุดที่คนทั่วโลกจัดขึ้น

สำหรับประเทศไทยเริ่มรณรงค์วันปลอดรถเมื่อปี 2543 ถึงปัจจุบันนับเป็นปีที่ 11 แล้ว



กรุงเทพฯ

เมืองแห่งรถ

แม้ว่ากรุงเทพฯ จะมีระบบบริการไฟฟ้า
รถสาธารณะ แต่จำนวนประชากรที่มาก
ถึง 10 ล้านคน มีความต้องการ
เดินทางสูงถึง 17 ล้านเที่ยวต่อวัน
มีจำนวนรถยนต์ และรถจักรยานยนต์
รวมทั้ง 5 ล้านคัน เช่นพื้นที่ไม่รุ่มเริง
ด้านรถเคลื่อนที่เพียง 10 กม. ต่อชั่วโมง
และคาดการณ์ว่าใน พ.ศ. 2564 ความ
ต้องการเดินทางในเขตกรุงเทพฯ และ¹
ปริมณฑลจะพุ่งสูงถึง 26.2 ล้านเที่ยว
หรือ 64% เทียบกับเมื่อปี 2510 ซึ่ง
มีรถยนต์เพียง 200,000 คัน นับว่า²
เพิ่มขึ้นถึง 20 เท่า ขณะที่การก่อสร้าง
ถนนของ กทม. ในรอบ 42 ปีที่ผ่านมา³
ทำได้เพียงปีละ 0.5% เท่านั้น



สายใส่เร็ควันบุหรี่ ดูดีแบบ “ต้อง-รักษ์บารีย์”

‘สร้างสุข’ ฉบับนี้ มีเคล็ดลับการดูแลอุปกรณ์ของนักแสดงสาวสวย ‘ต้อง-รักษ์บารีย์’ ใจกลางเมือง เธอบอกว่าสิ่งที่ต้องกี๊เป็นเรื่องที่ก้ามยุ่ง เลยก็อ การสูบบุหรี่

“เราไม่ควรนำเอาสิ่งไม่ดีเข้าสู่ร่างกายของเราด้วยแล้วก็เสียด้วย คือควรคิดจะเริ่ม จะได้ไม่ต้องมานั่งคิดถึงคำว่าเลิกในภายหลัง ทำให้เราไม่ต้องกังวลเรื่องโรคว่าจะเป็นมะเร็ง เป็นโรคคุณล้มปิงพองหรือไม่ และเมื่อเรารักษาสุขภาพ ไม่สูบบุหรี่ ผิวพรรณก็จะดีด้วย เพราะพิษภัยของบุหรี่ไม่สามารถทำร้ายเราได้ และสำหรับคนที่สูบบุหรี่อยู่ ต้องขอให้เลิกดีที่สุดค่ะ ซึ่งสิ่งสำคัญคือใจของตัวเองที่ต้องมุ่งมั่นอย่างเด็ดขาดจริงๆ และครอบครัว คนที่อยู่ใกล้ชิดต้องเป็นตัวช่วยในการให้กำลังใจและจัดสิ่งแวดล้อมให้ไม่นำสูบบุหรี่ค่ะ”

‘ต้อง’ ยังกำชับอีกว่า ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แม้ไม่มีเวลาไปออกกำลังกายอย่างจริงจัง ก็ให้หาวิธีการออกกำลังกายอย่างง่ายๆ เช่น เดินขึ้นบันไดสักประมาณ 3 ชั้น ซึ่งจะช่วยเผาผลาญพลังงาน และร่างกายได้เคลื่อนไหว

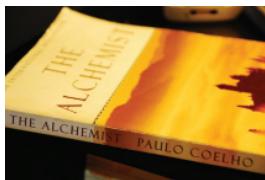
“ส่วนเวลาที่ต้องเครียด ต้องจะมองคนที่เขามีปัญหามากกว่าเรา อย่าคิดว่าไม่มีใครอยู่ข้างเราเลย มองคุณคนพ่อ คุณแม่ คนที่รักเราจริงๆ เพราะคนในครอบครัวเราไม่มีใครมากดัน เราแน่นอน เมื่อปัญหามีมานั่นเริ่มต้นขึ้นได้ก็ต้องมีทางแก้ได้ หากแก้ไม่ได้ก็หาคนที่เขามีประสบการณ์มากกว่าเรามาช่วยก็ได้ค่ะ”

สุดท้าย “ต้อง” ฝากไปถึงนักแสดงด้วยกันด้วยว่า การเป็นนักแสดงนั้น ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กและเยาวชนด้วย เพราะหากเยาวชนเห็นพฤติกรรมที่ไม่ดีก็อาจจะเอาไปเลียนแบบได้ซึ่งหากใครคิดว่าการสูบบุหรี่เป็นเรื่องเท็จ สามารถเออบอกเลยว่า “คิดผิดมาก” ✕✖



อ่านสร้างมุ่มคิด กับ ‘จอห์น วิญญาณ’

ชั่วโมงนี้ วัยรุ่นเนื้ยคนเบกเกจไปรูจัก ‘จอห์น วิญญาณ’ พิธีกร ขวัญใจวัยกันกีกำลังถูกพูดถึงอย่างมากในบทบาทของบีกัดรายการล้อเลียนการเมืองที่มาแรงสุดๆ ในโลกโซเชียลตัวอย่างกวนๆ ปล่อยบุหรี่ยกเสียงฮา ช้ายังเห็นบีบแนบ กับแกงใจครห่วยคน



จุดเริ่มต้นของ I here TV และรายการ ‘เจาะข่าวดี’ คือการสร้างสรรค์มุมมองที่แตกต่างไปจากโลกของฟรีทีวี และการตั้งคำถามอย่างตรงไปตรงมา ต่อเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะประเด็น การเมือง และสังคม จากรายการเล็กๆ บนโลกโซเชียล ที่มีคิณภาพมากกว่า 4 ล้านคน

ได้จุดประกายให้คนรุ่นใหม่ สนใจความเป็นไปของสังคมไทยอย่างรู้สึกมีส่วนร่วมและรับผิดชอบ แรงบันดาลใจที่ทำให้จอห์น กล้าคิด กล้าทำ ที่สำคัญเป็นนักตั้งคำถามต่อเรื่องราวต่างๆ ในสังคม ก็มาจากการเป็นห้องร้านแห่งครัว

เพราะเดิมโตามาในครอบครัว นักคิด นักวิชาการ ทำให้การผลิตภัยในโลกของการอ่านของจอห์น มีพละ力สุดๆ จริงๆ ว่าอ่านกันดีดีแต่ นารานี้ การนินต์ เลยมาถึงรัฐธรรมนูญ แต่ก็จะเป็นส่วนผสมที่ลงตัวของการเขียนโดยใช้ความคิดจินตนาการ กับเหตุและผลในโลกของความเป็นจริง

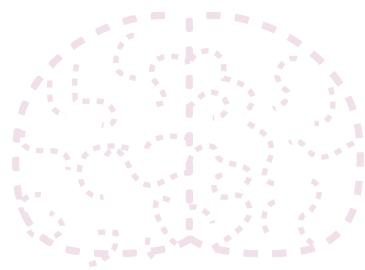
“เรื่องของการอ่านหนังสือเนี่ย ไม่ได้อ่านให้ตัวเองฟังอย่างเดียว บางทีต้องนั่งอ่านออกเสียงเป็นภาษาอังกฤษให้แม่ฟังด้วย หนังสือที่ผมชอบเป็นหนังสือของ ‘ปาโล โคเอโล’ ซึ่งก็เป็นนักเขียนชาวเมริกาได้ที่ตั้งมากๆ แล้วเขาก็เขียนเรื่องนี้ คือ ‘The Alchemist’ ซึ่งเป็นหนังสือที่ขายดีมากๆ และก็มีการแปลเป็นร้อยภาษาทั่วโลก เลยทีเดียว เป็นเรื่องราวของเด็กหนุ่มคนหนึ่งที่พยายามต้นหาความหมายของชีวิต เรื่องของการก้าวต่อไปในอนาคตของตัวเอง บางทีคุณเรามีความฝันที่ตั้งเอาไว้ ต้องเจอกับอุปสรรคอะไรบ้าง หรือว่าความฝันที่เราตั้งไว้ มันไข่ลึกลึกที่เราต้องการจริงๆ หรือเปล่า”

“บางทีอ่านไปตอนตันเนี้ย มันก็รู้สึกว่าอะมันเป็นการล่าเรื่องเรื่องธรรมชาติ แต่ว่ามันก็จะมีเรื่องราวดีที่สอนแทรกกับสิ่งที่มันเกิดขึ้นกับตัวนำในเรื่องนี้ ก็บางทีก็เอามาติดความกับสิ่งที่มันเกิดขึ้นในสังคมหรือสิ่งที่เราพบเจอด้วย ช่วยทำให้เรามีจินตนาการและก็มีความหวังที่จะก้าวต่อไปในการใช้ชีวิตได้ด้วยเหมือนกัน มองรู้สึกว่าบางทีมันก็เป็นเรื่องที่ดีเหมือนกัน อย่างโดยเฉลี่ยว่าเด็กวัยรุ่นตอนที่ผมอ่านอยู่ชั้นมัธยม มันก็รู้สึกว่ามันก็เริ่มมีความชัดเจนในสิ่งที่ผมต้องการ ในอนาคตมากยิ่งขึ้นหลังจากอ่านเรื่องนี้ไป”

พลังของการอ่านหนังสือที่ช่วยหล่อรวมตัวตนของชายหนุ่มคนนี้ให้มีความคิดและมุ่งมองที่เนี่ยบคม นำมาสู่การสร้างสรรค์สิ่งแตกต่างให้เกิดขึ้นในสังคม นำที่นี่เข้มข้นล้ำ



สนับสนุนโดยแพนงานสร้างสรรค์เสริมวัฒนธรรมการอ่าน www.happyreading.in.th * * *



ประลองปัญญา กับ Extra Region SUDOKU

				4		2		
	7					6		
		5				9	8	
3	9					7		
	7		2					6
8	5							
	1							7
9						8		
	6	9					3	

กลับมาพบกับ Extra Region Sudoku วิถีครั้งตามเสียงเรียกร้อง ซึ่งทวนกติกากันอีกครั้ง ว่าชูโดคุเป็นน้ำที่มีความพิเศษตรงที่ นอกจากจะต้องเติมตัวเลข 1-9 ที่ไม่ซ้ำกันในแต่ละบรรทัดแนวโนน, แต่ละคอลัมน์แนวตั้ง และแต่ละกรอบขนาด 3×3 แล้ว ยังมีเพิ่มที่สี格外ขนาด 3×3 ที่ซ้อนอยู่อีก 4 กรอบ ซึ่งต้องเติมตัวเลข 1-9 ที่ไม่ซ้ำกันด้วย



ส่งคำขอบคุณรบกวน พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ ฝ่ายเรียนไซด์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. เลขที่ 979/116-120 อาคารเออสเอ็ม โทรเวอร์ชัน 15 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน พญาไท กทม. 10400 หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 15 ตุลาคม 2554 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 10 ท่าน รับไปเลย ‘ชุดตารางเก้าช่อง’ เอาไว้เล่นสนุก และได้ออกกำลังกายด้วยกันทั้งครอบครัว

ติดตามผลเรียบร้อยหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมอง ได้ที่ www.thaihealth.or.th ✕ ✕ ✕

“แบบแม่เด็กสุด”

Flash Mob รณรงค์ชวนคุณ ไม่รุนไม่เสียงลูกด้วยนมแม่

มูลนิธิศุภนัยนมแม่แห่งประเทศไทย ภายใต้การสนับสนุนของ สสส. รวมพลังเครือข่ายครอบครัว เครือข่ายคุณแม่ออนไลน์ จัดกิจกรรม “Flash Mob” หรือ “ผู้ชนช้ำพรินตา” เดินขบวนรณรงค์เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องในสัปดาห์ต้นนมแม่โลก ซึ่งตรงกับวันที่ 1-7 สิงหาคม ของทุกปี นำโดย พญ.พุยพย় แห่งเช่านิช เลขาธิการมูลนิธิศุภนัยนมแม่ แห่งประเทศไทย ที่ปรึกษาของอยลลายทรัพย์ สลิม และลานนาพุ ด้านหน้าคุณย์การค้าสยามพารากอน



“ชุมชนโรงงานสุขภาพเข้มแข็ง”

เมื่อวันที่ 21 มิถุนายน ณ นิคมอุตสาหกรรมอยุธยา แแผ่นส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ จัดกิจกรรม “ชุมชนโรงงานสุขภาพเข้มแข็ง” เพื่อสร้างกระแสให้ชุมชนรอบโรงงานอุตสาหกรรมตื่นตัวและเทินความสำคัญของการออกกำลังกาย เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยมีกลุ่มพนักงานที่เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพเป็นต้นแบบการออกกำลังกาย ซึ่งกิจกรรมประกอบด้วย การวิ่งสามชา วิ่งกระสอบ กิจกรรมซักคัดเย/o



สำรวจอัตราสวนหมวกนิรภัยผู้ใช้รถจักรยานยนต์ 2553

ตามที่รัฐบาลประกาศให้ปี 2554 เป็นปีแรกของศวรรษความปลอดภัยทางถนน และเป็น “ปีแห่งการรณรงค์ส่งเสริมการสวมหมวกนิรภัย 100%” สสส.ร่วมกับ มูลนิธิไทยโรดส์ และเครือข่ายผู้เฝ้าระวังสถานการณ์ความปลอดภัยทางถนน (Road Safety Watch) สำรวจอัตราการสวมหมวกนิรภัยผู้ใช้รถจักรยานยนต์ ประจำปี 2553 ระหว่างเดือนเมษายน - ธันวาคม 2553 เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานตามประกาศของรัฐบาลดังกล่าว ผลสำรวจผู้ใช้รถจักรยานยนต์ 954,956 คน พบว่า ผู้ขับขี่และผู้โดยสารสวมหมวกนิรภัยเฉลี่ย 44% แบ่งเป็น ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ 53% และผู้ข้อนห้อย 19%

ทดลองเรียนบ้านแรกรับ และบ้านพัฒนาสำหรับเด็ก เร่อร่อน

เมื่อวันที่ 29 มิถุนายน- 6 กรกฎาคม โครงการทดลองบทเรียนบ้านแรกรับและบ้านพัฒนาสำหรับเด็กเร่อร่อน ได้กิจกรรมการทดลองบทเรียนเด็กเร่อร่อนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านหนองคาย สถานแรกรับเด็กชายบ้านปากเกร็ด (บ้านภูมิเวท) พม. และมูลนิธิส่งเสริมการพัฒนาบุคคล บ้านเด็กหญิงและบ้านเด็กชาย ผู้เข้าร่วมประกอบด้วย ผู้ปกครองบ้านพ่อบ้านแม่บ้าน นักจิตวิทยา นักสังคมสบเคราะห์



คุณร้าง ‘สุข’



โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการกินผัก

แผนสนับสนุนโครงการปิดรับทั่วไป และนวัตกรรม จัดกิจกรรมพัฒนาองค์ความรู้ นวัตกรรม และการสื่อสารสาธารณะ “โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการกินผัก” ที่ ต.เกะหามา อ.ปากพะยูน จ.พัทลุง โดยจัดกิจกรรมให้ชาวบ้านร่วมกันปลูกผักไว้กินในครัวเรือน ใช้น้ำมักชีวภาพหรือปุ๋ยหมักแทนการใช้สารเคมี และประสานงานกับหน่วยงานอื่น ๆ เช่น สถานีอนามัย เพื่อให้คำแนะนำในการบริโภคอาหารอย่างถูกวิธี วัดความดันและตรวจสุขภาพ นักวิชาการเกษตรแนะนำเรื่องการปลูกพืชผัก การทำแปลงผักตามหลักและวิธี การที่ถูกต้องและปลอดภัย ไร้สารพิษ

เยี่ยมเยียนภาค สสส. “บุณฑิ เครือข่ายครอบครัว”

กลุ่มกลไกพัฒนาสมรรถนะและบริหารจัดการ ความสัมพันธ์ภาคีและบุคลากร (ภาคีสัมพันธ์) จัดกิจกรรมเยือนภาคีเครือข่าย สสส. เพื่อขอบคุณเพื่อนภาคีที่ร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่ ให้กำลังใจในการทำงาน และสร้างความเข้าใจ ในพันธกิจ บทบาทหน้าที่ ของ สสส.





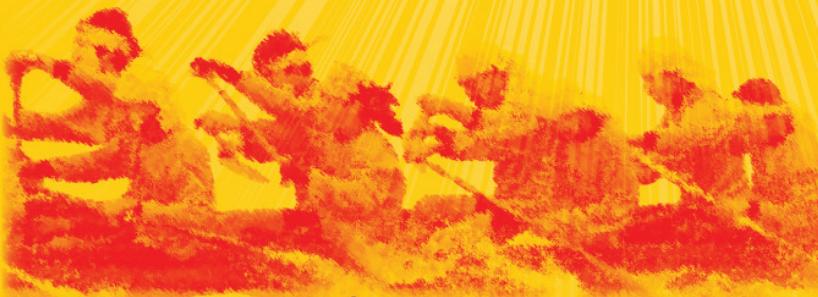
สสส. เครือข่ายองค์กรงดเหล้า ThaiPBS

ขอเชิญชวนพี่น้องชาวไทย ร่วมสืบสานวัฒนธรรมแห่งสายน้ำ

ในประเพณีบุญแข่งเรือ(ปลดเหล้า-เบียร์) 40 สนามทั่วประเทศถ่ายทอดสดผ่านรายการคึกเรือยาว ชิงจ้าวสายน้ำ 16 สนาม ทุกวันอาทิตย์เวลา 14.00-16.00น. เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล 84 พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และเฉลิมฉลองพุทธชยันตี 2600 ปีแห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า



- ✓ ร่วมสืบสานคุณค่าวัฒนธรรมแห่งสายน้ำ
- ✓ ร่วมกันปกป้องประเพณีวัฒนธรรมอันดีงาม ให้ห่างไกลจากธุรกิจน้ำเสียและอบายมุข
- ✓ ร่วมเปิดพื้นที่กิจกรรมสร้างสรรค์ให้แก่เด็กเยาวชน



สอบถามรายละเอียด

กลุ่มงานทุนอุปถัมภ์เชิงธุรกิจเพื่อทดลองแผนธุรกิจแอลกอฮอล์ ด้านประเทศไทยและภูมิภาค ดำเนินการส่งเสริมนโยบายสาราระน้ำ โทร 0-29483300 ต่อ 22 www.stopdrink.com

โปรแกรมแข่งเรือปลดเหล้า ปี 2554

✓ 1)	13-14 ก.ค.	อุบลราชธานี จ.อุบลราชธานี
✓ 2)	20-21 ก.ค.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
✓ 3)	27-28 ก.ค.	น่าน จ.น่าน จ.น่าน
4)	28 ก.ค.	บึงกาฬ จ.บึงกาฬ จ.บึงกาฬ
✓ 5)	3-4 ก.ค.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
✓ 6)	10-11 ก.ค.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
7)	10-11 ก.ค.	บ้านท่าจี้ จ.บุรีรัมย์
8)	14-15 ก.ค.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
9)	17-18 ก.ค.	บึงกาฬ จ.บึงกาฬ จ.บึงกาฬ
✓ 10)	17-18 ก.ค.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
✓ 11)	19-25 ก.ค.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
12)	24-25 ก.ค.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
13)	22-25 ก.ค.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
14)	22-25 ก.ค.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
15)	29 ก.ค.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
16)	17-18 ก.ค.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
17)	1-2 ส.ค.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
✓ 18)	1-2 ส.ค.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
19)	1-2 ส.ค.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
✓ 20)	8-9 ส.ค.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
21)	11-12 ส.ค.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
22)	12-13 ส.ค.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
23)	12-16 ส.ค.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
24)	10-14 ก.ย.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
25)	10-13 ก.ย.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
26)	10-11 ก.ย.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
27)	15 ก.ย.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
28)	13 ก.ย.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
29)	18-20 ก.ย.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
30)	22-23 ก.ย.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
✓ 31)	29-30 ก.ย.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
32)	28-30 ก.ย.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
✓ 33)	4-6 ก.ย.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
34)	5-6 ก.ย.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
35)	5-6 ก.ย.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
36)	6 ก.ย.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
✓ 37)	12-13 ก.ย.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
38)	12-13 ก.ย.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
✓ 39)	19-20 ก.ย.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
✓ 40)	26-27 ก.ย.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
41)	30 ก.ย.	เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่