

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 21
ฉบับที่ 281
มีนาคม 2568

1001 BRF

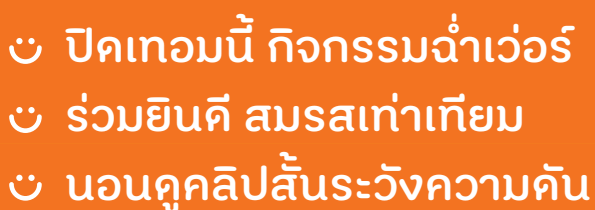


HAPPY SCHOOL BREAK

ilo

#กิจกรรมมาทำอะไร

ปิดเทอม
สร้างสรรค์





สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

แม้ในโลกของทุนนิยม ความเท่าเทียมกัน ทั้งทางเศรษฐกิจ-
ความเป็นอยู่อาจจะเป็นจริงได้ยาก แต่สิทธิของการมีความสุข
น่าจะเท่าเทียมกันบนความแตกต่าง หลากหลาย

สสส. ขอแสดงความยินดีที่เมื่อต้นปี พ.ร.บ.สมรสเท่าเทียมมีผลใช้
ตั้งแต่วันที่ 23 มี.ค. 2568 เราได้เห็นใบหน้าที่เปื้อนไปด้วยรอยยิ้มแสดงถึง
ความสุขหลังการรอคอยความเท่าเทียมที่ยาวนาน

ความแตกต่างและความหลากหลายนั้น ถือเป็นความงดงาม สสส.
ตั้งใจเป็นส่วนหนึ่งและอยู่เคียงข้างภาคีเครือข่ายที่ผลักดัน พ.ร.บ.สมรส
เท่าเทียม ให้ทุกคนได้มีสิทธิเท่าเทียม มั่นคงในความรักเท่ากัน เพื่อทำให้
โลกใบนี้น่าอยู่และเปี่ยมสุขครับ

เดือน มี.ค. ยังเป็นช่วงเวลาแห่งความสุข สนุก ของวัยเด็กเพราะเป็นช่วง
ปิดเทอมใหญ่ ที่เด็ก ๆ ได้มีเวลาพักผ่อน เล่น สนุก แต่กลับพบว่าในเดือน
แห่งความอันตราย เพราะแต่ละปีจะมีเด็กจมน้ำตายประมาณ 900 คน/ปี
ส่วนใหญ่ตายจากแหล่งน้ำใกล้บ้าน

การรณรงค์ป้องกันการจมน้ำจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่กระทรวงสาธารณสุข
และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมถึงทุกภาคส่วน และ สสส. ได้รณรงค์
หามาตรการป้องกันต่อเนื่องทุกปี แต่อีกส่วนหนึ่งที่จะช่วยลดปัญหาการ
จมน้ำคือ ดึงเด็กไปทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ไม่เสี่ยง ไม่อันตราย รวมถึง
การสอนให้เด็กว่ายน้ำเป็น มีทักษะเอาตัวรอดได้

การจัดกิจกรรม **“ปิดเทอมสร้างสรรค์”** จึงเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ สสส.
ให้ความสำคัญในทุกปี บทบาทของ สสส. คือเป็นสื่อกลาง เป็นแพลตฟอร์ม
กลางที่ทำให้ผู้ใหญ่ใจดีทั้งในระดับท้องถิ่น และส่วนกลางได้จับมือกัน
หากิจกรรมดี ๆ สร้างการเรียนรู้ที่สนุกและสร้างสรรค์ ส่งเสริมพัฒนาการให้
สมวัย เกิดสุขภาวะครบทั้งทางกาย ใจ สังคม และปัญญา

สิ่งที่น่าสนใจเช่นกันคือว่า ความไม่เท่าเทียม ส่งผลให้เด็กบางส่วน
ขาดโอกาสที่จะไปพิพิธภัณฑสถานถึง 42.7% และมี 29% ที่ไม่เคยไปสวนสัตว์
อีก 22.8% ไม่เคยไปสนามกีฬา ด้วยอุปสรรคของความห่างไกลและการเดินทาง
สำหรับครอบครัวที่มีเศรษฐกิจไม่มั่นคง

หากอยากให้ประเทศพัฒนา การลงทุนพัฒนาคนตั้งแต่วัยเด็กสำคัญ
อย่างยิ่ง **โครงการปิดเทอมสร้างสรรค์ ปีนี้จึงมีกิจกรรมเพิ่มขึ้นเป็นมากกว่า
1,000 กิจกรรม กระจายไป 954 พื้นที่ทั่วประเทศ รองรับการเรียนรู้ของเด็กได้
มากกว่า 100,000 คน** ขอเชิญชวนผู้ปกครอง และเด็ก มาร่วมกิจกรรม
สร้างสรรค์ในช่วงเวลาปิดเทอม ดูข้อมูลได้ที่ <https://happyschoolbreak.com/>



นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

ขอชวนคุยกันต่อเรื่องการพัฒนาเด็ก เมื่อ 2
สัปดาห์ก่อน สสส. ได้มีโอกาสต้อนรับ ดร.กอบศักดิ์
ภูตระกูล ประธานสถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน ซึ่งท่าน
สนใจเรื่องการพัฒนาเด็กปฐมวัยมาก จึงมาชวน สสส.
เป็นภาคีเครือข่ายสำคัญร่วมขับเคลื่อนเรื่องนี้ และ
จะรวมภาคส่วนเอกชนมาร่วมสนับสนุนด้วย ซึ่งเป็น
ที่น่ายินดีมาก

ผมได้เรียน ดร.กอบศักดิ์ไปว่า ผมมีความฝันที่
ตรงกันว่า อยากเห็น **เด็กทุกคนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
ไม่ใช่แค่เพียงได้เรียนวิชาต่าง ๆ แต่ได้มีของเล่นที่ดี
ต่อพัฒนาการ** มีนิทานที่สร้างความฉลาดทางอารมณ์
ให้เด็กไม่บูลลี่เพื่อน ไม่มีอารมณ์ก้าวร้าวรุนแรง มีนิทาน
ที่กล่าวถึงพิษภัยบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า สุรา และอันตราย
ของอุบัติเหตุ ความสำคัญของการออกกำลังกาย
ไม่กินหวาน มัน เค็ม ผ่านตัวละคร สิ่งสารพัดต่าง ๆ
เพื่อให้ซึมซับอยู่ในจิตใต้สำนึก และเป็นภูมิคุ้มกันให้เขา
ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งทำลายสุขภาพ และรู้จักดูแลสุขภาพ
ของตนได้เป็นอย่างดี

การเอาชนะกับสงครามสุขภาพนั้นยากและ
ซับซ้อน การสร้างสุขภาพคือการเอาชนะกิเลสของ
มนุษย์ ซึ่งฝังอยู่ในพันธุกรรมของเรามาหลายแสนปี
ด้วยความยากนั้น จำเป็นต้องรวมพลังทุกภาคส่วน
ที่จะทำให้คนไทยมีสุขภาพดี

สสส. จะพยายามเป็นโซ่ข้อกลางในการสานพลัง
ทุกภาคีเครือข่ายมาเอาชนะสงครามโรคที่ยากไปด้วย
กันครับ

สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

สร้างสุข😊

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 21 ฉบับที่ 281 มีนาคม 2568

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

ปิดเทอมสร้างสรรค์ กิจกรรมฉ่ำเวอร์

12

สุขสร้างได้

สมรสเท่าเทียม การรอคอยสิทธิเท่ากัน

16

คนสร้างสุข

เติมเต็มฝัน...สร้างทักษะชีวิตให้เด็ก

18

สุขรอบบ้าน

นอนนิ่ง ดูปลิปสั้น

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนดังสุขภาพดี

“โตม จารุวัฒน์” เตือนเพราะรัก ทักเพราะห่วง

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิต สมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญ ไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล



ปิดเทอมสร้างสรรค์

กิจกรรมจำเວอร์

“
ปิดเทอม
แล้วจ้าาา
”

ช่วงเวลาที่เด็ก ๆ รอคอย ในการได้พักปิดเทอมใหญ่ เว้นว่างจากวิชาการในโรงเรียน แต่ไม่ได้หมายความว่า การเรียนรู้จะต้องหยุดลงไปพร้อมการปิดเทอม!!!

ปิดเทอมใหญ่ ถือเป็นโอกาสที่ดี ที่จะได้ใช้เวลาทำ สิ่งที่ชอบ สิ่งสร้างสรรค์ เกิดประโยชน์ในการพัฒนา ตัวเอง



แต่เวลาว่างที่เกิดขึ้นนั้น หากไม่จัดการอย่างเหมาะสม พ่อแม่ก็ยิ่งลูกไว้กับหน้าจออีกจากกลายเป็นปัญหาด้านพัฒนาการเช่นกัน เมื่อดูจากรายงานสรุปผลการใช้ไอซีทีของเด็กและเยาวชน ปี 2566 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบ **เด็กและเยาวชนใช้งานอินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจาก 86.3% ในปี 2562 เป็น 98.2% ในปี 2566**

เมื่อเด็กและเยาวชนใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับสื่อออนไลน์ อาจส่งผลกระทบต่อตามมา เช่น การพำนอนไลน์ การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ และการติดเกมออนไลน์ รวมถึงการเคลื่อนไหวน้อย ขาดการออกกำลังกาย



การตีควอนแอนอนว่า ส่งผลเสียหลายด้าน

1. ด้านการสื่อสาร อาจพูดซ้ำ พูดไม่ชัด ขาดความคิดสร้างสรรค์ และการจ้องมองจอภาพเป็นเวลานานจะส่งผลเสียกับดวงตาได้ เช่น ทำให้สายตาสั้น ดวงตาแห้ง

2. ด้านร่างกาย จะไม่แข็งแรง เหนื่อยง่าย เพราะขาดการเคลื่อนไหวออกกำลังกายตามที่ควรจะเป็น

3. ด้านอารมณ์ อาจไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้เพราะเด็กแยกแยะโลกของอินเทอร์เน็ตกับความจริงไม่ได้ หงุดหงิดง่าย ใจร้อน รอคอยไม่เป็น เด็กขาดสมาธิไม่จดจ่อหรือตั้งใจทำกิจกรรมใด

4. ด้านพฤติกรรม อาจจะก้าวร้าว ขน สมาธิสั้น ดื้อ ต่อต้านโลกส่วนตัวสูง เพราะสื่อสารกับคนอื่นน้อย



แต่ไม่ใช่ว่าทุกครอบครัวจะสามารถจัดการกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับเด็ก ๆ ได้ ข้อมูลจากการสำรวจพฤติกรรมและความต้องการแหล่งเรียนรู้ กลุ่มเยาวชนอายุ 15-25 ปี รวม 19,694 คน จากทั่วประเทศ ปี 2565 โดย สสส. และศูนย์ความรู้นโยบายเด็กและครอบครัว (คิด for คิดส์)

เด็กและเยาวชน 60%	ไม่เคยไปแหล่งเรียนรู้ประเภทศูนย์ฝึกอาชีพ
เด็กและเยาวชน 42.7%	ไม่เคยไปพิพิธภัณฑ์หรือหอศิลป์
เด็กและเยาวชน 29%	ไม่เคยไปสวนสัตว์และสวนพฤกษศาสตร์
เด็กและเยาวชน 22.8%	ไม่เคยไปสนามกีฬา

โดยมีอุปสรรคคือระยะทาง การเข้าถึง และฐานะของครอบครัว หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงได้สนับสนุนการเรียนรู้ในช่วงเวลาปิดเทอมแบบฉ่ำ ๆ โดย สสส. ริเริ่มสานพลังกรมส่งเสริมการเรียนรู้ กระทรวงศึกษาธิการ และภาคีเครือข่าย ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและสนับสนุนกิจกรรมการเรียนรู้สร้างสรรค์ เพื่อเด็ก เยาวชน และครอบครัว ทำงานร่วมกัน 6 ด้าน



1. พัฒนาระบบฐานข้อมูล (Learning Platform)

รวมแหล่งเรียนรู้ นำไปเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ให้เด็กและครอบครัว เข้าถึงแหล่งเรียนรู้ได้อย่างทั่วถึง



2. พัฒนามาตรฐานแหล่งเรียนรู้ (Learning Space)

เพิ่มศักยภาพแหล่งเรียนรู้ให้มีคุณภาพ และขับเคลื่อนให้เกิดความร่วมมือระดับท้องถิ่น

3. พัฒนาศักยภาพนักจัดการเรียนรู้ (Learning Creator)

ให้ออกแบบการเรียนรู้ที่สอดคล้องตามบริบทของพื้นที่ ผลักดันให้เกิดการรับรอง คุณวุฒิวิชาชีพของนักจัดการเรียนรู้

4. จัดแคมเปญกิจกรรมสร้างการเรียนรู้ (Learning Activity)

ผ่านการรวบรวมและเผยแพร่กิจกรรมสร้างการเรียนรู้ในช่วงปิดเทอม พร้อมขยายผลให้เกิดการเรียนรู้ตลอดทั้งปี

5. ศึกษาแนวทางระบบธนาคารหน่วยกิต (Credit Bank)

รวบรวมบทเรียนและองค์ความรู้ของเครือข่ายที่มีประสิทธิภาพ เชื่อมแหล่งเรียนรู้นอกห้องเรียน และการศึกษาของรัฐ นำไปขยายผลให้แหล่งเรียนรู้สามารถบูรณาการการเรียนรู้และการศึกษาของรัฐ

6. สนับสนุนบทเรียน

งานวิจัย และงบประมาณ สำหรับการจัดการแหล่งเรียนรู้

หากถามว่า ปีนี้มีอะไรเพิ่มมากขึ้น? 4 ส่วนหลัก ๆ นั่นคือ

- กิจกรรมเพิ่มมากขึ้น พื้นที่เพิ่มขึ้นมากถึงกว่า 1,000 กิจกรรม จาก 954 พื้นที่การเรียนรู้ รองรับผู้เข้าร่วมได้มากกว่า 100,000 คนทั่วประเทศ
- มีจังหวัดยุทธศาสตร์และจังหวัดในเครือข่ายเพิ่มขึ้นรวม 31 จังหวัด
- มีองค์กรภาคียุทธศาสตร์ ร่วมลงนามความร่วมมือสนับสนุนเมืองแห่งการเรียนรู้ รวม 9 องค์กร
- เดิมกระบวนการสนับสนุนการสร้างเมืองแห่งการเรียนรู้เพิ่มขึ้นในทุกจังหวัด



สามารถค้นหากิจกรรมได้จาก www.ปิดเทอมสร้างสรรค์.com และ LINE OA : @happyschoolbreak ที่รวบรวมกิจกรรมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ ความสุข และแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง สู่การเป็นพลเมืองไทย และพลเมืองโลกที่มีคุณภาพ มากกว่า 1,000 กิจกรรม รวมถึงข้อมูลนำเสนอพื้นที่ให้เด็กและผู้ปกครองเลือก เข้าร่วมกิจกรรมตามที่น่าสนใจ เป็นแหล่งเรียนรู้ใกล้บ้าน เด็กสามารถเข้าถึงได้ภายใน 15 นาที คาดว่าจะมีเด็ก และครอบครัวทั่วประเทศ เข้าร่วมกิจกรรมตลอดทั้งช่วงปิดเทอมมากกว่า 100,000 คน

... อย่ารอช้า ใกล้ที่ไหน ไปสนุกที่นั่น ...



30 จังหวัด

Learning Station



ภาคเหนือ

1. เชียงราย
2. เชียงใหม่
3. ลำพูน
4. ลำปาง
5. น่าน
6. แพร่
7. อุตรดิตถ์



ภาคตะวันตก

1. ตาก



ภาคกลาง

1. พิจิตร
2. อุทัยธานี
3. อ่างทอง
4. สุพรรณบุรี
5. นครนายก
6. กรุงเทพฯ



ภาคอีสาน

1. เลย
2. หนองคาย
3. อุดรธานี
4. นครพนม
5. ขอนแก่น
6. นครราชสีมา
7. บุรีรัมย์
8. สุรินทร์
9. อุบลราชธานี



ภาคตะวันออก

1. ชลบุรี



ภาคใต้

1. กระบี่
2. ตรัง
3. พัทลุง
4. สงขลา
5. นราธิวาส
6. ยะลา



ทำไมพ่อแม่ต้องเล่นกับลูก อย่างน้อยวันละ 30 นาที?

American Academy of Pediatrics (AAP)
หรือสถาบันกุมารเวชศาสตร์แห่งอเมริกา ได้ทำการ
วิจัยด้านการเล่นและพัฒนาการ



และพบว่าการเล่นที่เด็กได้เล่นกับ
พ่อ แม่ หรือการเล่นที่พ่อ
แม่ เป็นผู้ช่วยและสนับสนุน
การเล่น (parent-guided
play) ให้เด็กได้เล่นอิสระ
อย่างน้อย **“30 นาทีต่อวัน”**

จะช่วยให้เด็กมีทักษะความคิดสร้างสรรค์
การสงสัยใคร่รู้ การทำงานเป็นทีม และทักษะทาง
ด้านภาษา ที่สำคัญอีกหนึ่งอย่าง สิ่งที่ได้จากการ
เล่นอิสระ คือ **“ทักษะด้านความสัมพันธ์”** ซึ่งเด็ก
จะได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กันภายในครอบครัว

ในรายงาน The Power of Play : A Pediatric
Role in Enhancing Development in Young
Children ของ AAP ยังเปิดเผยข้อมูลว่า **“การเล่น”**
ไม่จำเป็นต้องเป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมาย หรือ
เคลื่อนไหวร่างกายเสมอไป แต่กิจกรรมง่าย ๆ
ที่ทุกครอบครัวสามารถทำได้ เช่น **การเล่านิทาน
หรือทำงานบ้าน ก็สามารถเสริมสร้างพัฒนาการ
ให้เด็กได้อย่างสมบูรณ์**

กิจกรรมเหล่านี้ถือเป็น **“เวลาคุณภาพ
(Quality time)”** ที่เด็กจะสามารถพัฒนาทักษะ
ที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตในโลกอนาคต และยังเชื่อมโยง
ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวให้แน่นแฟ้น
มากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม มีนักวิจัยมากมายพูดเป็น
เสียงเดียวกันว่า เราไม่สามารถพูดได้เต็มปากว่า
เด็กควรเล่นเท่าไรถึงจะพอ เพราะ **“ระยะเวลาเล่น”**
ไม่เท่ากับ **“คุณภาพของการเล่น”**

หากคุณพ่อ คุณแม่ สามารถมีเวลาคุณภาพ
ที่จะใช้ในการร่วมเล่นกับลูกได้ในทุกวัน วันละ
อย่างน้อย 30 นาที เท่านั้นก็เพียงพอแล้ว



น.ส.ณัฐยา บุญภักดี

ผู้อำนวยการสำนักอาวโส
สำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก
เยาวชน และครอบครัว สสส.

สสส. สานพลังภาคีเครือข่าย 4 ภูมิภาค โดยมี
9 จังหวัดนำร่อง ได้แก่ กรุงเทพฯ สุพรรณบุรี อุตรดิตถ์
ลำพูน ลำปาง นราธิวาส กระบี่ ชอนแก่น นครราชสีมา
พร้อมหน่วยจัดการ ประสานงาน และขับเคลื่อน
กิจกรรมในอีก 21 จังหวัด ในปี 2568 มีภาคีภาครัฐ
เอกชน ประชาสังคมที่มีแหล่งเรียนรู้ 985 องค์กร
ทั่วประเทศ ร่วมกันจุดประกายให้เด็กและเยาวชนได้ใช้
เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ในช่วงวันหยุดและปิดเทอม

สามารถค้นหากิจกรรมได้จาก [www.ปิดเทอม
สร้างสรรค์.com](http://www.ปิดเทอมสร้างสรรค์.com) และ LINE OA : @happyschool-
break ที่รวบรวมกิจกรรมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้
ความสุข และแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง
สู่การเป็นพลเมืองไทย และพลเมืองโลกที่มีคุณภาพ
มากกว่า 1,000 กิจกรรม รวมถึงข้อมูลนำเสนอพื้นที่
ให้เด็กและผู้ปกครองเลือกเข้าร่วมกิจกรรมตามที่
สนใจ เป็นแหล่งเรียนรู้อยู่ใกล้บ้าน เด็กสามารถเข้าถึง
ได้ภายใน 15 นาที คาดว่าจะมีเด็กและครอบครัว
ทั่วประเทศ เข้าร่วมกิจกรรมตลอดทั้งช่วงปิดเทอม
มากกว่า 100,000 คน



น.ส.ศิริพร พรหมวงศ์

หัวหน้าโครงการ
ปิดเทอมสร้างสรรค์

แพลตฟอร์ม ปิดเทอมสร้างสรรค์.com
ทำหน้าที่เชื่อมองค์กรและเด็ก ๆ มาเจอกัน จับคู่กัน
ตามความสนใจ เพื่อให้วันว่างกลายเป็นวันแห่งโอกาส
ที่เด็กจะได้เรียนรู้อย่างอิสระ สร้างสรรค์ สร้างฝัน
สร้างทักษะชีวิต ที่น่าสนใจ ในปี 2568 ภาคีเครือข่าย
ร่วมกับ สสส. เพิ่มความพิเศษให้กับโครงการปิดเทอม
สร้างสรรค์ ด้วยการพัฒนาฐานข้อมูลบนระบบ LINE
OA @happyschoolbreak เพื่อเป็นแหล่งจัดเก็บ
ข้อมูลพื้นที่จัดกิจกรรมวันว่าง พื้นที่แหล่งเรียนรู้ของ
ภาคี และอำนวยความสะดวกแก่เด็กและผู้ปกครอง
ในการค้นหากิจกรรมช่วงวันหยุด ในช่วงปิดเทอม

ส่องกิจกรรมปิดเทอมสร้างสรรค์

สารพัดกิจกรรม ถูกรวบรวมไว้ที่ www.ปิดเทอมสร้างสรรค์.com ทั้งเด็กและผู้ปกครองสามารถเข้าไปค้นหากิจกรรมน่าสนใจใกล้บ้าน ซึ่งแต่ละจังหวัดก็จะมีกิจกรรมแตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นด้านให้ความรู้ เสริมทักษะศิลปะ หรือเสริมทักษะทางภาษา พัฒนาตนเอง กระตุ้นการเรียนรู้ แบบต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเชื่อมโยงไปกับการเรียนรู้ ศิลปวัฒนธรรมของชุมชนด้วย อาทิ

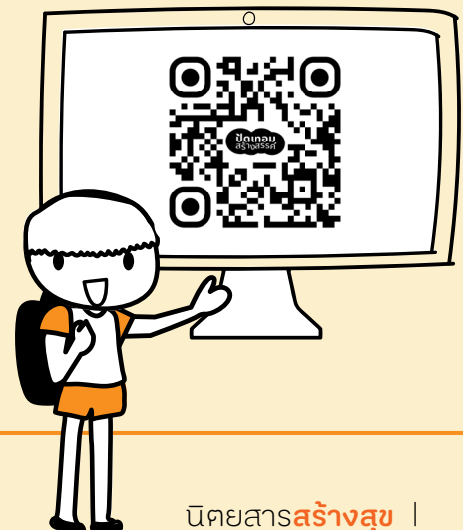


- พัฒนา Learning Space ร่วมกับชุมชน
- บรรพชาสามเณร
- อ่านได้ อ่านดี อ่านทุกวี่ทุกวัน
- ชมรมดนตรี
- กิจกรรมการฝึกทักษะเบเกอร์รี่
- ช่างตัวน้อย สานโซ่ สานใจ
- มัคค๋้อมมัคค๋ไจ
- ความรู้ด้านกฎหมาย ภัยจากสื่อออนไลน์ ยาเสพติด
- แต่งนิทาน เล่านิทาน
- สอนเสริมเด็กพิเศษ
- Cover Dance
- เล่นว่าวहरรรษา
- Darkroomtour
- ค่ายเกสัชรุ่นเยาว์



ทั้งหมดนี้เป็นเพียงส่วนน้อยของกิจกรรมเท่านั้น เพราะกิจกรรมทั้งหมดถูกกระจายอยู่ทั่วประเทศ ให้เด็กและเยาวชนสามารถเข้าถึงได้โดยง่าย มีทั้งกิจกรรมฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย ที่จัดโดยหน่วยงานต่าง ๆ และกิจกรรมที่มีค่าใช้จ่ายเล็กน้อยของหน่วยงานเอกชน ทำให้ผู้ปกครอง เด็ก และเยาวชน สามารถเลือกหา กิจกรรมที่โดนใจกันได้ไม่ยาก

หากไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร ลองเสิร์ช “ปิดเทอมสร้างสรรค์” ประตู่ที่จะเปิดไปสู่การเรียนรู้แบบใหม่ ๆ คำๆ





เปลี่ยนความเบื่อ ให้เป็น 'ความสนุก'

ปิดเทอมนี้! มาเติมทักษะ เรียนรู้ สร้างประสบการณ์ชีวิตกัน

พื้นที่เรียนรู้



นิทรรศการ
พิพิธภัณฑ์
คำยอสา
เที่ยวชุมชน

เดินตามฝัน



ร้อง
เต้น
เล่นแสดง
ทำอาหาร



หาทำเพิ่มมันนี่



ขายของออนไลน์
ตลาดนัด



เปิดโอกาส สร้างอาชีพ



พาร์ทไทม์
ฟรีแลนซ์



ที่มา: ปิดเทอมสร้างสรรค

FREE PLAY

เล่นอิสระ
อย่างสร้างสรรค์

เล่นอิสระ ออกแบบได้



เล่นน้ำ-ทราย

พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กมัดใหญ่
การสัมผัส ผ่อนคลาย ฝึกสมาธิ



เล่นมุมมองจากที่สูง *

สำรวจภูมิทัศน์ แผนที่ มองและเฟ้ามอง
อย่างระมัดระวังด้วยการขึ้นที่สูง
เนินเขา ปีนต้นไม้ หินก้อนใหญ่
เล่นในพื้นที่ต่างระดับ



มุมนิลปะ

ช่วยฝึกจินตนาการ
สร้างสรรค์
ลดความก้าวร้าว

มุมแฟนซี

สร้างจินตนาการ
ฝึกความเชื่อมั่น กล้าแสดงออก



มุมวิทยาศาสตร์

ช่วยพัฒนาสติปัญญา
สนุกกับการทดลอง



มุมธรรมชาติ

ช่วยให้รู้สึกสงบ ใจเย็น
มีสมาธิ ผ่อนคลาย
เรียนรู้เรื่องธรรมชาติ



มุมกล่อง

ประดิษฐ์ของเล่นจากวัสดุเหลือใช้
เช่น ขวด กล่องกระดาษ
ช่วยฝึกจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์



เล่นตอนจื้อ โตไปจื้อ
พร้อมเล่นแล้ว...ก็ลุยเลย !!

สมรสเท่าเทียม

การรอคอยสิทธิเท่ากัน



นับเป็นความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ทางสังคม
เมื่อประเทศไทย ผ่านกฎหมาย “สมรสเท่าเทียม”



การใช้ชีวิตร่วมทุกข์ ร่วมสุข ในฐานะมนุษย์ มิมีเพียงแค่เพศหญิงหรือชายเท่านั้น ที่อยู่
ร่วมกันในฐานะครอบครัว แต่สังคมในปัจจุบันเปิดกว้างและมีอัตลักษณ์ที่หลากหลาย

นอกเหนือไปจาก “ความรัก” สิ่งที่เกิดขึ้นภายหลังการเป็นครอบครัว คือ “สิทธิ” ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสินทรัพย์
หรือการเจ็บป่วย ซึ่งจำเป็นต้องมีกฎหมายคอยคุ้มครอง

กฎหมาย “สมรสเท่าเทียม” ถูกขับเคลื่อนมาตั้งแต่ปี 2555 กระทั่งเกิด
พ.ร.บ.คู่ชีวิต พ.ศ. 2565 และนำมาสู่ พ.ร.บ.แก้ไขประมวลกฎหมายแพ่ง
และพาณิชย์ (ฉบับที่ 24) พ.ศ. 2567 หรือกฎหมายสมรสเท่าเทียม ซึ่งมี
ผลบังคับใช้เมื่อวันที่ 23 ม.ค. 2568 ที่ผ่านมา

มุมมองภายหลังกฎหมายบังคับใช้ ยังมีอีกหลายเรื่องที่ต้องขับเคลื่อน
รวมถึงสังคมที่ทุกเพศทุกวัยควรรับรู้ร่วมกันและระมัดระวังเพื่อร่วมกัน
สร้างสังคมที่เท่าเทียมและขจัดการเลือกปฏิบัติให้ได้มากที่สุด



สิทธิอะไรที่จะได้จากสมรสเท่าเทียม

- การแต่งงานจดทะเบียนเป็นคู่สมรสตามกฎหมาย-การหย่า บุคคลไม่ว่าจะมีเพศสภาพ หรือมีอัตลักษณ์ทางเพศอย่างไร เมื่อจดทะเบียนสมรสกันก็ถือเป็น “คู่สมรสที่ชอบด้วยกฎหมาย”

- ใช้ถ้อยคำที่เป็นกลางทางเพศมากขึ้น เช่น สามี-ภรรยา ปรับเป็น “คู่สมรส”, ชาย-หญิง ปรับเป็น “บุคคล”

- ทุกคนจะได้รับความเท่าเทียม และได้รับความคุ้มครองทางกฎหมาย ตามหลักความเสมอภาคและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ มีสิทธิในการหมั้น, สิทธิจดทะเบียนสมรส, สิทธิจัดการทรัพย์สินของคู่สมรส, สิทธิเป็นผู้จัดการแทนในทางอาญาเช่นเดียวกับสามี-ภรรยา, สิทธิรับมรดกหากอีกฝ่ายเสียชีวิต, สิทธิรับบุตรบุญธรรม, สิทธิรับมรดกในฐานะทายาทโดยธรรม, สิทธิเซ็นยินยอมให้รักษาพยาบาลอีกฝ่าย, สิทธิจัดการศพ เป็นต้น



เมื่อไม่นานนี้ ในเวทีสาธารณะสมรสเท่าเทียมกับมุมมองที่แตกต่างหลากหลาย เพื่อรับฟังเสียงจากทุกภาคส่วนขับเคลื่อนการบังคับใช้กฎหมายให้มีประสิทธิภาพ จัดโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.) มูลนิธิเครือข่ายเพื่อนกะเทยเพื่อสิทธิมนุษยชน (ThaiTGA) และภาคีเครือข่าย มีข้อมูลที่น่าสนใจ



4 เรื่องเปลี่ยนแปลงหลังมีสมรสเท่าเทียม

ผศ.รณภูมิ สามัคคีคารมย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และประธานมูลนิธิเครือข่ายเพื่อนกะเทยเพื่อสิทธิมนุษยชน

1. การเปลี่ยนแปลงระดับกฎหมายระเบียบภาครัฐ การให้บริการกลุ่มหลากหลายทางเพศก็จะมีคามระมัดระวังขึ้น เพราะมีกฎหมายคุ้มครองและห้ามไม่ให้กระทำ

2. การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและรูปแบบของครอบครัว นักประชากรศาสตร์ จึงมองว่าเป็นใบเบิกทางในการเก็บข้อมูลประชากรมากขึ้นและละเอียดมากขึ้น

3. การยอมรับและบรรยากาศทางสังคม ซึ่งมีหลายมุมไม่ใช่แค่มุมบวก เช่น มีการยอมรับสมรสเท่าเทียมแบบมีเงื่อนไข

4. การจับต้องได้ของความเท่าเทียมทางเพศ ซึ่งไม่ว่าคนเข้าใจหรือไม่เข้าใจก็จับต้องได้ คือ แบบอย่างความเท่าเทียม

7

เรื่องที่ควรรู้และระวัง ของความหลากหลายทางเพศ

1. การขับเคลื่อนงานด้านความหลากหลายทางเพศ

ต้องระมัดระวังเรื่องการใช้อารมณ์ ความรู้สึก เพราะเป็นประเด็นที่ละเอียดอ่อน การใช้อารมณ์อาจทำให้เกิดการปิดกั้นการรับฟังความคิดเห็น จึงต้องสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา แต่เป็นไปด้วยการสร้างความร่วมมือระหว่างกัน



ผศ.ดร.นฤตม์ ศุภวรรณกุล

2. กลุ่มหลากหลายทางเพศ

แตกต่างกันทำให้มีความคิด มีท่าทีที่แตกต่างกัน โดยคนรุ่นเก๋อาจมีท่าทีไม่ยอมรับความหลากหลายทางเพศมากกว่าคนรุ่นใหม่ เพราะยึดติดกับความเชื่อบางอย่าง เช่น เป็นกรรมเก่า ส่วนหนึ่งมีความกดดันยาวนาน กดดันในตัวเองสูงกว่าเด็กปัจจุบัน ขณะที่เด็กรุ่นใหม่ก็มองว่าคนสูงวัยไม่ค่อยแฮร์ ไม่ค่อยพูดสิ่งที่ต้องการ และเรียกร้องให้สื่อสารมากขึ้น หรือทำอะไรมากขึ้น

3. ความหลากหลายทางเพศยังไม่ได้รับการยอมรับในบางพื้นที่

แม้สังคมไทยจะเป็นพื้นที่ให้โอกาสกลุ่มหลากหลายทางเพศปรากฏในพื้นที่สาธารณะ ทางวิชาการเรียกว่า “มีการยอมรับต่อความหลากหลายทางเพศ” แต่เป็นการยอมรับให้ปรากฏตัวในบางพื้นที่ หรือบางโอกาส เช่น เครื่องแต่งกายในบางอาชีพ ระบุว่ากลุ่มสมรสเท่าเทียมไม่ควรใส่ เป็นเงื่อนไขในการปรากฏตัวในสังคมไทย



ผศ.ดร.อัศรา เมธาสุข

4. ปัญหาสุขภาพจิตและการเข้าถึง

บริการสุขภาพ กลุ่มผู้สูงอายุหลากหลายทางเพศ มีปัญหาสุขภาพจิต คือ ความเหงา ความโดดเดี่ยว การอยู่คนเดียว ไม่มีคู่ครอง ความโดดเดี่ยวจึงเป็นสิ่งที่น่าเห็นใจ และยังกระทบเรื่องการเข้าถึงบริการสุขภาพมากกว่าคนทั่วไป เช่น ไม่มี

ลูกเปลี่ยนผ้าอ้อม ไม่มีหลานพาไปโรงพยาบาล การปฏิบัติต่อเนื้อตัวร่างกายด้วยความให้เกียรติกันในเพศสภาพ ซึ่งยังต้องมีการปรับเข้าหากัน



5. มีครอบครัวหลากหลายทางเพศมากขึ้น

ในอนาคตจะมีครอบครัวที่มาจากกลุ่มหลากหลายทางเพศเพิ่มมากขึ้น กระทรวงศึกษาธิการ จึงควรสร้างความเข้าใจและสร้างวัฒนธรรมการยอมรับความหลากหลายทางเพศภายในโรงเรียน ขณะที่สื่อมีบทบาทสำคัญมากในการช่วยทำให้สังคมเข้าใจความหลากหลายมากขึ้น ลดอคติการนำเสนอกลุ่มหลากหลายทางเพศ สร้างความเข้าใจที่ดีได้

ที่มา : ข้อ 1-5 เวทีสาธารณะสมรสเท่าเทียมกับมุมมองที่แตกต่างหลากหลาย ; ผศ.ดร.นฤตม์ ศุภวรรณกุล และผศ.ดร.อัศรา เมธาสุข คณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

6.พื้นที่ปลอดภัยของบุตรหลานหลากหลายทางเพศ เด็กต้องการให้ครอบครัวหรือผู้ใหญ่เป็นพื้นที่ปลอดภัย คือ พุดคุยได้โดยไม่ตัดสินและไม่ตัดสินทัศนคติ แต่ก่อนที่จะไปคุยกับที่บ้าน สิ่งที่ได้ ๆ ต้องการคือ การฝึกสื่อสารอธิบาย LGBTIQN+ ว่าคืออะไรกับเพื่อนและครูก่อน เพราะเมื่อบรรยากาศในโรงเรียนปลอดภัย ก็กลับไปคุยกับที่บ้านอย่างสบายใจขึ้น การไม่กดดันและปล่อยให้เด็กทำความเข้าใจกับตัวเองก่อน จะช่วยให้เด็กเปิดใจกับครอบครัวได้มากขึ้น



7.ช่องโหว่ของกฎหมาย เช่น เรื่องภาษีของผู้เยาว์ เรื่องเงินปันผลของเด็ก เด็กมีรายได้ ถ้าถึงเกณฑ์ก็ต้องเสียภาษี โดยคนเป็นพ่อจะมีหน้าที่ในเรื่องนี้ เพราะถือว่าเป็นเงินได้ของบิดา คนเป็นพ่อ จะถูกนำไปคำนวณภาษี แต่แม่ไม่เกี่ยว จะเห็นว่าระหว่างหญิงชายไม่เท่ากัน เรื่องนี้จึงเป็นช่องว่างของกลุ่ม LGBTIQN+ ซึ่งอาจเป็นข้อดี เพราะจะไม่ถูกตั้งเป็นเงินได้ของคู่รัก LGBTIQN+ แต่เป็นช่องโหว่ที่เกิดขึ้นจริง

ที่มา : ข้อ 6-7 เวทีเสวนาสู่ปลายสายรุ้ง : ก้าวต่อไปของการขับเคลื่อนเพื่อสนับสนุนกฎหมายสมรสเท่าเทียม
ปัทมาภา วีระชัยณรงค์ กระบวนกรและนักเขียนควีรี่อิสระ

4 ข้อเสนอสนับสนุน บังคับใช้กฎหมายมีประสิทธิภาพ

ภรณ์ ภูประเสริฐ ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
ระบุว่า สสส. เป็นองค์กรที่ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการร่วมขับเคลื่อนนโยบายความเท่าเทียมทางเพศ จากข้อมูลการคาดประมาณขนาดประชากรหลากหลายทางเพศ และสถานการณ์ชีวิตและสุขภาพของ LGBTIQN+ ที่ สสส. ร่วมกับ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำรวจพบว่า

- 1.กลุ่มเยาวชนมีแนวโน้มที่จะระบุว่าตนเองเป็น LGBTIQN+ มากกว่ากลุ่มประชากรทั่วไป
- 2.คนส่วนใหญ่มองว่ากลุ่ม LGBTIQN+ เป็นบุคคลทั่วไป แต่ยังมีประมาณ 6% ที่มองว่าเป็นความผิดปกติ
- 3.LGBTIQN+ มีความกังวลสูงกว่าคนทั่วไป โดยเฉพาะเยาวชน ซึ่งมีความรู้สึกไม่สบายใจและท้อแท้ รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง และมีความคิดทำร้ายตนเอง ก่อนบังคับใช้กฎหมายสมรสเท่าเทียม กลุ่มหลากหลายทางเพศต้องเผชิญกับปัญหาหลายด้าน อาทิ ไม่มีสิทธิในทรัพย์สินและมรดก



สสส. จึงร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนการบังคับใช้กฎหมายให้มีประสิทธิภาพ ด้วยการผลักดัน 4 ข้อเสนอ คือ

1. สร้างความเข้าใจกับประชาชนที่มีความแตกต่างหลากหลายทาง ทั้งด้านวัฒนธรรมและศาสนา รวมไปถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ให้เข้าใจแนวคิดความหลากหลายทางเพศ
2. พัฒนาศักยภาพให้คำนึงถึงความละเอียดอ่อน และสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพ การเงิน และกฎหมายได้ง่ายขึ้น
3. ออกกฎหมายรองรับเพิ่มเติม อาทิ คำนำหน้า
4. ปรับปรุงหลักสูตรการศึกษา ให้ครอบคลุมเรื่องเพศศึกษาและความเท่าเทียมทางเพศ



คนสร้างสุข

เติมเต็มฝัน...

สร้างทักษะชีวิตให้เด็ก

“อ้อมแอ้ม-ศิริพร”

ร่วมเปิดโลก

“ปิดเทอมสร้างสรรค์”

8 ปีแล้วที่ สสส. สานพลังภาคีเครือข่าย ร่วมกันทำโครงการ “ปิดเทอมสร้างสรรค์” เปิดพื้นที่ให้เด็ก เยาวชน ได้เข้าถึงแหล่งเรียนรู้ ใช้วันว่างมาเรียนรู้อย่างอิสระ เติมเต็มความฝัน สร้างทักษะชีวิต ลดปัญหาติดยาเสพติด และเป็น “วัคซีนใจ” ที่ช่วยเพิ่มความสุขให้แก่ชีวิต



“อ้อมแอ้ม” น.ส.ศิริพร พรหมวงศ์ หัวหน้าโครงการปิดเทอมสร้างสรรค์ หนึ่งในภาคีที่ทำงานนี้มาอย่างต่อเนื่อง จากเดิมที่เป็นพยาบาล และทำงานเป็นครูอาสา ได้เห็นปัญหาว่าเด็กไทยหลุดจากระบบการศึกษา และมีเด็กกลุ่มเปราะบางจำนวนมาก เมื่อได้ทำงานจิตอาสาเต็มตัว และได้ก่อตั้งกลุ่ม “คลองเตยดีจัง” ที่มีการสอนดนตรี ศิลปะ ให้เด็กในชุมชน เพื่อส่งเด็กกลับเข้าระบบการศึกษา และเพิ่มทักษะชีวิต ทักษะการทำงาน และมาเข้าร่วมกับ สสส. เมื่อปี 2566

“เราทำในพื้นที่อยู่แล้ว เปลี่ยนที่รกร้างในชุมชนเป็นพื้นที่เรียนรู้ (Learning Space) เปลี่ยนสนามชุมชนเป็นสนามเด็กเล่น ที่อยากทำงานด้านเด็กและเยาวชน เพราะพวกเขาคือคนที่จะเติบโตเป็นอนาคตและกำลังสำคัญของประเทศ แต่ด้วยปัจจัยหลาย ๆ อย่าง ทำให้เด็กไม่ถูกพัฒนาทักษะอย่างเท่าเทียมกัน ผลักให้เด็กเหล่านั้นเข้าสู่ปัญหาในที่สุด หากไม่มีใครเข้ามาช่วยขับเคลื่อน ยกระดับพวกเขา ประเทศก็จะเสียโอกาสไป”

สิ่งที่ “อ้อมแอ้ม” สะท้อนการทำงานคือ เด็กอยากเรียนรู้ การเปิดโอกาสให้เด็กได้รู้ในสิ่งที่ต้องการ ทำให้เกิดความสุข สิ่งนี้ ทำให้ทีมงาน คนทำงาน มีความหวังว่าจะได้เห็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น แม้ว่าจะระหว่างทางจะมีอุปสรรค แต่สิ่งที่เกิดขึ้นกับเด็ก ความเปลี่ยนแปลง ต่างๆ ทำให้ยังลุยงานต่อไปได้

โครงการปิดเทอมสร้างสรรค์ปี 2568 จึงมาในคอนเซ็ปต์ “ปิดเทอมสร้างสรรค์ กิจกรรมล่าเวอร์” ปีนี้ความพิเศษคือ สสส. และภาคีเครือข่าย ได้ย้บบงานมาภาคนโยบาย มากขึ้น เพื่อให้เด็กเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ใกล้บ้าน 15 นาที ทั้งกรมส่งเสริมการเรียนรู้ (สกร.) หรือ กศน. เดิม ที่มีแหล่งเรียนรู้ 7 พันกว่าตำบล กรมกิจการเด็กและเยาวชนที่มีบ้านพักเด็ก 77 จังหวัด แค่ 2 หน่วยงานนี้ ก็ครอบคลุมเกือบทั่วประเทศแล้ว และยังมี TCDC TKPark รวมถึงสมาคมพิพิธภัณฑ์ที่มีเครือข่ายทั่วประเทศ ถือเป็นปีที่ทำความร่วมมือจริงจังมากขึ้น ทำงานร่วมกันโดยใช้ระบบฐานข้อมูลปิดเทอมสร้างสรรค์รวมทั้งหมด

ส่วนรูปแบบกิจกรรมก็มีความหลากหลาย คือ 1.แสดงนิทรรศการ พิพิธภัณฑ์ 2.เทศกาล “Festival” ทั้งด้านอาหาร การเล่น การเรียนรู้ เป็นเชิงอีเวนต์ใหญ่ 3.พัฒนากิจกรรมสเกลแบบเข้มข้น ทั้งดนตรี กีฬา อาหาร วาดภาพ 4.เสริมประสบการณ์ เช่น จัดทริปการเรียนรู้ วาดภาพระบายสีระยะสั้น ค่ายเสริมความรู้เสริม ประสบการณ์ 5.เวิร์กช็อปอย่างงานกราฟต์ งานอาร์ต งานแฮนด์เมด ใช้เวลา 10-30 นาที จะเบากว่าการ อภิสิทธิ์รูปแบบที่ 3 ที่เป็นการอภิสิทธิ์ 6.ค่ายอาสา เช่น อาสาพาน้องดูแลผู้สูงอายุในชุมชน อาสาปลูกป่า ดูแลสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติไม่ให้อาหารสัตว์ป่า 7.งาน พาร์ตีไทม์ เป็นการฝึกประสบการณ์ทำงานของเด็กที่ อายุถึงแล้ว และต้องการรายได้พิเศษ อยากฝึกงาน อยากมี Working Skill



ปีนี้ยังเน้นพัฒนา Learning Creator เพื่อให้ สามารถจัดแหล่งเรียนรู้ที่ตอบโจทย์เด็ก ดีไซน์โปรแกรม ให้น่าสนใจ โดยเฉพาะแหล่งเรียนรู้ในชุมชน จึงต้องมา พัฒนาตรงนี้ และไม่ใช่เป็นแหล่งเรียนรู้แค่ช่วงปิดเทอม แต่จะยกระดับให้เป็นตลอดทั้งปีถึงตลอดชีวิต

“เรายังมีการพัฒนา Line OA @happyschool-break เชื่อมองค์กรและเด็ก ๆ มาเจอกัน จับคู่กัน ตามความสนใจ โดยคนที่อยากเปิดพื้นที่ก็เข้าในส่วน ของผู้ใช้งานเพื่อแอดพื้นที่เข้าระบบ บุคคลทั่วไปที่สนใจ ก็เข้ามาค้นหากิจกรรมได้ ทั้งระดับจังหวัดจนถึงตำบล ค้นหาจากรูปแบบกิจกรรม หรือกิจกรรมตามอายุก็ สามารถทำได้”

ทั้งนี้ ปิดเทอมสร้างสรรค์ปี 2568 ได้คิกออฟ ไปเมื่อวันที่ 2 มี.ค. 2568 ที่หอศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยขอนแก่น และจะมีการทยอยคิกออฟ ในแต่ละจังหวัดเพิ่มเติม คาดว่าภายในเดือนนี้จะเริ่ม มีการเข้าร่วมกิจกรรมปิดเทอมสร้างสรรค์ เพราะเด็ก กำลังจะปิดเทอม และจะมีการเข้าร่วมสูงมากในช่วง เดือนเม.ย.-พ.ค. นี้

มั่นใจว่าจะมีเด็กเข้าร่วมกิจกรรมปิดเทอม สร้างสรรค์มากกว่าปีที่แล้วแน่นอน

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





นอนนิ่ง ดูคลิปสั้น ระวังความดันสูงไม่รู้ตัว

“ใครชอบโกฟิคดู TikTok คลิป Reel ก่อนนอนนาน ๆ
ระวังเครียดไม่รู้ตัว ส่งผลความดันโลหิตสูง”

คำเตือนนี้มาจากผลการวิจัยซึ่งตีพิมพ์ล่าสุดในวารสารวิชาการด้าน **ชีวเวชศาสตร์** ชื่อ **ไบโอเมด เซ็นทรัล** หรือ **บีเอ็มซี** และเป็นผลจากการศึกษาของคณะผู้วิจัย จากมหาวิทยาลัยแพทยหือเป่ย สาธารณรัฐประชาชนจีน ที่ติดตามข้อมูลกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 4,318 คน ซึ่งเป็นคนที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว และผู้ใหญ่วัยกลางคน ในจีน

นักวิจัยมุ่งเน้นตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูคลิปวิดีโอสั้น ซึ่งเป็นที่นิยมอย่างมากของคนหลายล้านคนทั่วโลก และแนวโน้มความเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระดับความดันโลหิตของตัวอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความดันเลือดที่มีระดับเพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้ระยะทำการศึกษาของการวิจัยนี้ ทำตั้งแต่เดือน ม.ค.-ก.ย. ปี 2566

“เมื่อก่อนหากพูดถึงถึงเรื่องการใช้เวลาติดหน้าจอ เราจะหมายถึงแค่เวลาที่แต่ละคนใช้ไปกับการดูทีวี เล่นวิดีโอเกม หรือใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ค่อนข้างน้อย ๆ คนดูก็จะมีอาการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่บ้าง ต่างจากพฤติกรรมการดูคลิปในมือถือสมัยนี้ ที่โดยมากแล้วแทบจะไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายกันเลย” คณะผู้วิจัยเขียนไว้ในรายงานผลการวิจัย

การดูคลิปสั้นไปเรื่อย ๆ หลายคนจะพบว่า รู้ตัวอีกที เวลาผ่านไปแล้วเป็นชั่วโมง นั่นหมายถึงว่า เรานั่งหรือนอนนิ่ง ๆ นานเกินไปแล้ว ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพคนเรา อีกทั้งยังมีเรื่องของปฏิกิริยาในร่างกายที่เราอาจไม่รู้ตัวว่าเกิดขึ้น ในขณะที่เราดูคลิปอย่างสนุกสนานต่อเนื่องอยู่นั้น กล่าวคือ พฤติกรรมการดูคลิปสั้น ๆ ต่อ ๆ กันไปไม่รู้จบ ทำให้เกิดความเครียดในสมองอันเนื่องจากสมองตื่นตัวตลอดเวลา

ในขณะที่เรากำลังเพลิดเพลินกับคลิปบนหน้าจอ ทำให้เกิดสภาวะการตื่นตัวของสมองติดต่อกันนาน ๆ มีผลกระทบให้ร่างกายมีระดับความดันโลหิตที่สูงขึ้นกว่าปกติติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งเป็นสภาวะที่ไม่เป็นผลดีอย่างยิ่งต่อร่างกาย โดยเฉพาะเมื่อเป็นเวลาที่ร่างกายถึงคราวต้องค่อย ๆ ผ่อนคลายลงเพื่อเตรียมตัวหลับนอน

ผลการวิจัยชิ้นนี้ สอดรับกับผลการวิจัยจากอินเดีย ที่เผยแพร่ก่อนหน้านี้ ซึ่งสรุปว่าการใช้เวลาเล่นสื่อโซเชียลบนหน้าจอมือถือเพียง 1-2 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน สามารถทำให้มีความเสี่ยงในการเป็นภาวะความดันโลหิตสูงอย่างมีนัยสำคัญ

“พฤติกรรมการติดหน้าจอ ยังมีความสัมพันธ์กับปัญหาความดันโลหิตสูง ทั้งกลุ่มคนหนุ่มสาวและคนวัยกลางคน จึงได้เวลาแล้วที่เราควรจะลบแอปพลิเคชันเหล่านี้ออกไปเสียที” นพ.ติปาค คริชนาเมอริ แพทย์โรคหัวใจ อินเดีย ระบุ

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก ระบุว่า **มีคนราว 1,300 ล้านคนทั่วโลก ที่มีอายุระหว่าง 30-79 ปี ที่มีปัญหาภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นปัจจัยหลักหนึ่งที่น่าไปสู่โรคหัวใจวาย หลอดเลือดสมองแตก และปัญหาสุขภาพอื่นๆ ที่ทำให้คนเสียชีวิตก่อนวัยอันควร**

ด้านคณะผู้วิจัยจากสาธารณรัฐประชาชนจีน เจ้าของผลการวิจัยล่าสุด ยังให้คำแนะนำประกอบกับสิ่งที่พวกเขาค้นคว้าไว้ว่า เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่กลุ่มตัวอย่างพบว่าตัวเองเป็นหนึ่งในผู้ที่ชอบดูคลิปสั้นเป็นเวลานาน ๆ ก่อนเข้านอน ควรเริ่มต้นจัดการจำกัดเวลาดูให้สั้นลง ตั้งเวลาหยุดดูให้เด็ดขาด และทำตามให้ได้ หรือหากเป็นไปได้ช่วงเวลา ก่อนนอนควรงดเว้นไม่ดูคลิปสั้นเลย และหันไปทำกิจกรรมที่สร้างความรู้สึกร่อนคลายแทน เช่น การอ่านหนังสือ หรือการทำสมาธิ

นอกจากเรื่องกำหนดเวลาดูให้สั้นลงแล้ว ยังจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการกรองแสงสีฟ้าจากหน้าจอ ที่ทีมงานวิจัยก่อนหน้านี้ออกมารองรับแล้วว่า แสงสีฟ้ามีผลต่อร่างกายทำให้เรานอนหลับไม่ดี หรือหลับไม่ได้คุณภาพตามที่ควรจะเป็น



แสงสีฟ้าที่เปล่งออกมาจากจอมือถือ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ นั้น พบว่ามีผลไปกดกระบวนการผลิตสารเมลาโทนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ร่างกายสร้างขึ้น โดยจะหลั่งสารนี้ออกมาจากสมองในช่วงพระอาทิตย์ตกดิน และจะหลั่งในปริมาณสูงสุดในเวลากลางคืน ทำให้เรารู้สึกง่วงนอน อันเป็นกลไกสำคัญในการทำงานโดยธรรมชาติของร่างกาย ทำให้เรานอนหลับพักผ่อนได้ดีตามวงจรหลับตื่นที่กำหนดโดยนาฬิกาชีวภาพในร่างกายเรา ดังนั้น หากกระบวนการผลิตและหลั่งเมลาโทนินถูกขัดขวางจากผลกระทบของแสงสีฟ้า ร่างกายก็จะหลับยากกว่าปกติ หรือหลับได้แต่ก็ไม่ค่อยสนิทจึงทำให้คุณภาพการนอนไม่ดี

ข้อมูลจากคลีปแลนด์ คลินิก ซึ่งเป็นศูนย์วิชาการด้านการแพทย์ ที่ไม่แสวงหากำไร สหรัฐอเมริกา ระบุว่า การนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอบ่อย ๆ นั้น เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาเรื่องความดันโลหิตสูง ด้วย**เพราะการนอนน้อย ทำให้ระบบหลอดเลือดหัวใจไม่มีเวลาในการพักผ่อนที่เพียงพอในแต่ละคืน และเมื่อเป็นเช่นนี้บ่อย ๆ ก็จะนำไปสู่ภาวะความดันโลหิตสูงในที่สุด**

แหล่งที่มา :



<https://www.firstpost.com/health/reel-addiction-high-blood-pressure-hyper-tension-13852390.html>



สูบบุหรี่ 1 มวน อายุสั้นไป 20 นาที บุหรี่ไฟฟ้าระเบิดหวิดดับ

“การสูบบุหรี่วันละ 1 ซอง
อาจทำให้อายุเฉลี่ยสั้นลง
เกือบ 7 ชั่วโมง”



กระทรวงสาธารณสุข สหราชอาณาจักร ออกมาเปิดเผย ผลการวิจัยโดยคณะผู้วิจัยจาก มหาวิทยาลัยคอลเลจ ลอนดอน ซึ่งทำการวิจัยนี้เพื่อประเมินผลเสียต่อสุขภาพจากการสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นการอัปเดตข้อมูลจากการวิจัยที่เผยแพร่ไปครั้งล่าสุด เมื่อเกือบ 25 ปีที่แล้ว

โดยผลการวิจัยใหม่ล่าสุด ระบุว่า **การสูบบุหรี่ 1 มวน จะทำให้อายุคาดเฉลี่ยของคนสูบ ลดไปโดยเฉลี่ยที่ 20 นาที** แบ่งเป็น 17 นาที ในผู้ชาย และ 22 นาที ในผู้หญิง ซึ่งเป็นตัวเลข ที่เพิ่มสูงขึ้นราว 2 เท่า หากเทียบจากผลการวิจัยเมื่อปี 2543 ซึ่งขณะนั้นพบว่า บุหรี่ 1 มวน ทำให้อายุสั้นไป 11 นาที ทั้งนี้ หากคิดว่าคนคนหนึ่งอาจ **สูบบุหรี่วันละ 1 ซอง โดย 1 ซอง มี 20 มวน การสูบบุหรี่ ในหนึ่งวัน ทำให้อายุคาดเฉลี่ยของคนคนนั้นลดลงไปแล้วถึงเกือบ 7 ชั่วโมง (6 ชั่วโมง 40 นาที)**

สหราชอาณาจักร แต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากโรคที่เป็นผล โดยตรงจากการสูบบุหรี่ราว ๆ 8,000 คน ซึ่งเทียบได้กับ 1 ใน 4 ของจำนวนคนที่ตายจากโรคมะเร็งทุกชนิดนับรวมกัน ดังนั้นแล้วคณะผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยคอลเลจ ลอนดอน แนะนำว่า **หนทางเดียวที่จะหยุดยั้งการลดลงไปเรื่อย ๆ ของ อายุคาดเฉลี่ยของคนที่กำลังสูบบุหรี่อยู่ได้คือ การเลิกสูบ โดยเด็ดขาดนั่นเอง**

ขณะที่ในสหรัฐอเมริกา มีการรายงานข่าวที่น่าตกใจ เกี่ยวกับคุณแม่อายหนึ่ง ซึ่งเป็นคนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า เป็นประจำหลายปีแล้ว อยู่มาวันหนึ่งเธอขับรถยนต์ ไปด้วย สูบบุหรี่ไฟฟ้าไปด้วย แล้วขณะหนึ่งก็วางบุหรี่ ไฟฟ้าไว้บนตัก ขณะคุยโทรศัพท์กับสามี ผ่านลำโพง เครื่องเสียงในรถที่เชื่อมต่อกันด้วยบลูทูธ บุหรี่ไฟฟ้า ก็เกิดระเบิดขึ้น ทำให้รถยนต์ที่ขับอยู่เกิดเพลิงไหม้อย่าง รุนแรง จนเธอต้องหักรถลงข้างทางและกระโดดออก จากรถเพื่อหนีตาย

ซูซาน มานัส อายุ 32 ปี อาศัยอยู่รัฐแอละแบมา เล่าถึงเหตุการณ์เฉียดตายว่า เหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้น กับเธอในเดือน พ.ย. ปีที่แล้วนี้เอง และจากเหตุการณ์ ดังกล่าวเธอถูกไฟไหม้ด้านในของต้นขาทั้งสองข้าง อวัยวะเพศ และบั้นท้าย ต้องนอนรักษาตัวใน โรงพยาบาลนานเป็นเดือน และต้องได้รับการผ่าตัดถึง 2 รอบ เพื่อรักษาแผลจากไฟไหม้ และเตรียมผ่าตัด ครั้งที่ 3 อีก ด้านสามีของซูซาน บอกกับเธอว่า เขาได้ยิน เสียงระเบิดจากอีกปลายสายอย่างชัดเจน ในตอนที่คุย สายกันอยู่



แหล่งที่มา :

<https://www.theguardian.com/society/2024/dec/30/single-cigarette-takes-20-minutes-off-life-expectancy-study>
<https://www.ladbible.com/news/us-news/mum-vape-explodes-car-flames-alabama-370525-20250203>

ตุรกีเตือนประชาชน นักท่องเที่ยว เหล้าเถื่อนทำดับพุ่งเกิน 100

“ผลจากการที่เหล้าเถื่อน
กำลังเป็นภัยคุกคามนักท่องเที่ยว
และประชาชนตุรกี”



ทางการตุรกีจำเป็นต้องออกมาเตือนเกี่ยวกับปัญหาเรื่องเหล้าเถื่อน ที่นับตั้งแต่ต้นปีมานี้ทำคนตายไปแล้วถึง 103 คน โดยในจำนวนนี้ราว 70 คน เสียชีวิตในเมืองอิสตันบูล ซึ่งเป็นเมืองท่องเที่ยวสำคัญของประเทศ เป็นจุดหมายที่นักเดินทางรู้จักและนิยมเป็นอย่างสูง

โดยเฉพาะกลุ่มนักท่องเที่ยวต้นทุ่นดำหรือพวกแบกเป่เที่ยว ซึ่งถือเป็นกลุ่มที่อาจมีความเสี่ยงในการทดลองดื่มเหล้าเถื่อน และอาจจะจบลงด้วยการเสียชีวิตอย่างที่เกิดขึ้นเมื่อหลายเดือนก่อนในสปป.ลาว ตามที่มีรายงานข่าวว่า นักท่องเที่ยวประเภทแบกเป่เที่ยว 6 ราย เสียชีวิตหลังดื่มเหล้าเถื่อนในพื้นที่วังเวียงของสปป.ลาว โดยหนึ่งในผู้เสียชีวิต เป็นนักแบกเป่เที่ยวชาวอังกฤษ ซึ่งเป็นทนายสาววัย 28 ปี

นอกจาก 70 คนที่ตายจากการดื่มเหล้าเถื่อนในเมืองอิสตันบูล ล่าสุดมีอีก 33 คน ตายจากการดื่มเหล้าเถื่อนในเมืองอังการา ซึ่งเป็นเมืองหลวงของตุรกี นอกจากนี้แล้วทางการตุรกีระบุว่า มีคนอีกราว ๆ 230 คน ที่ถูกห้ามส่งโรงพยาบาลทั้งในเมืองอังการา และอิสตันบูลนับรวมกัน อันเป็นผลจากการดื่มเหล้าเถื่อน ในจำนวนนี้ มากถึง 40 คน มีอาการหนัก

สำหรับอัตราการเพิ่มสูงขึ้นของการเสียชีวิตและเจ็บป่วยจากการดื่มเหล้าเถื่อนในตุรกีนี้ มีการวิเคราะห์กันว่าเป็นผลส่วนหนึ่งมาจากมาตรการขึ้นภาษีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในตุรกีอย่างหนักในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา และล่าสุด มาตรการที่เข้มข้นยกระดับเพิ่มอีกเมื่อต้นปีที่ผ่านมา ทำให้คนที่มียารักษาได้หันไปหาเหล้าเถื่อน ในขณะที่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือน้ำเมาที่ผลิตและจำหน่ายโดยทั่วไปมีราคาสูงขึ้นมากจนหลายคนไม่ไหวที่จะจ่าย แต่ยังคงอยากดื่มน้ำเมาอยู่

ทั้งนี้ หลังจากที่พบว่ามียาจำนวนผู้เสียชีวิตจากเหล้าเถื่อนมากขึ้น ทางกรีกก็ได้กวาดล้างอย่างหนัก นำไปสู่การจับกุมผู้ต้องสงสัย จำนวน 13 คน ในเมืองอังการา และอีก 11 คน ในเมืองอิสตันบูล อีกทั้งมีการยึดสารเมทานอล และเอทานอล จำนวน 102 ตัน ซึ่งเชื่อว่าเตรียมไว้เพื่อใช้ผสมเหล้าเถื่อนจำหน่าย นอกจากนี้แล้วยังได้ยึดเหล้าเถื่อนที่ผลิตแล้วและมีการลักลอบนำเข้าไปในเมืองอิสตันบูลอีกกว่า 86,000 ลิตร

ปัญหาเหล้าเถื่อนถือว่ากำลังเป็นภัยคุกคามหลาย ๆ ประเทศในปัจจุบัน



แหล่งที่มา :

<https://www.independent.co.uk/travel/news-and-advice/fake-alcohol-death-turkey-istanbul-b2694556.html>
<https://www.theguardian.com/society/2025/feb/07/calls-for-uk-government-to-tackle-alcohol-related-deaths-in-older-people>



คนดังสุขภาพดี

“โดม จารุวัฒน์” เตือนเพราะรัก ทักเพราะห่วง

“บุหรีไฟฟ้า
ทำร้ายสุขภาพผู้สูบ
ทำลายสุขภาพผู้อื่น”



หลายครั้งที่ศิลปินออกมาเคลื่อนไหว เพื่อเตือนถึงผลกระทบจากบุหรีไฟฟ้า เพราะหลายคนได้เกิดปัญหาสุขภาพจากการได้รับควัน ไม่ว่าจะบุหรี หรือ บุหรีไฟฟ้า

“โดม จารุวัฒน์ เชี่ยวอร่าม” ศิลปินและผู้บริหารค่ายเพลง เป็นอีกคนที่มีประสบการณ์ผลกระทบ ทำให้มีมาตรการคุมเข้มเรื่องบุหรีไฟฟ้ากับทีมงานอย่างมาก ตั้งแต่วันแรกที่ต้องทำงานด้วยกันว่า ไม่อนุญาตให้ยุ่งเกี่ยว เพื่อสร้างความเข้าใจและเป็นมาตรการที่เข้มงวดของบริษัท

โดมเผยว่า “สำหรับนักร้อง เครื่องดนตรีของเราคือร่างกาย ฉะนั้น ถ้ามันพัง แปลว่า ต้องซ่อม และถ้าซ่อม แปลว่า ทำงานไม่ได้จะกลายเป็นเรื่องใหญ่ เราเห็นนักร้องหลายๆ คน ต้องยกเลิกงานเพราะว่าไปเล่นแล้วเจอควันบุหรีมือสอง บางทีสูดควันเข้าไป ทำให้ร้องเพลงไม่ได้ ทำงานไม่ได้เลยรู้สึกว่สิ่งนี้เป็นสิ่งหนึ่งที่มีน้ำหนักล้นมาก”

แต่ด้วยปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้ การออกไปทำงานหรือใช้ชีวิตประจำวันต้องพบเจอคนที่หลากหลาย จึงมีหลายอย่างที่มองอาจเลี่ยงได้ ซึ่งโดมมีประสบการณ์ตรง คนรอบข้างที่สูบบุหรีไฟฟ้า เมื่อเจอสิ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพตัวเอง จึงเลือกที่จะพูดตรงๆ เพื่อให้ผู้สูบได้เข้าใจ ภายใต้การพูดตรงพูดเตือนนั้น เต็มไปด้วยเจตนาดีในความรักที่มีให้คนรอบข้าง

“เมื่อผมเจอก็เลือกที่จะพูดเลย แต่ไม่ได้พูดด้วยน้ำเสียงแข็งกร้าว จะเลือกพูดในมุมว่าขอความร่วมมือ อย่างการบอกคนรอบข้างที่สูบว่า บุหรีไฟฟ้าอันตราย ทั้งต่อตัวคุณเองด้วย และอันตรายต่อคนรอบข้างด้วย ก็ยอมรับเคยมีเสียงสะท้อนกลับมาในมุมมองที่ต่างกัน เราก็จะไปหาข้อมูลหรือหลักวิชาการเพื่อบอกเขาอีกครั้งพร้อมอธิบายให้ฟัง”

“สำหรับผมควันบุหรีมือสองจากบุหรีไฟฟ้า ผมไม่รู้ว่าในอนาคต ระยะยาวเมื่อผ่านไป 5-10 ปี การได้รับควันบุหรีมือสอง ปอดเราที่ได้รับสิ่งนี้มาเคยเจอสิ่งนี้มาแล้ว จะมีผลกระทบอย่างไร ทุกวันนี้เดินออกไปข้างนอก อากาศในการหายใจก็ลำบากแล้ว เราก็เหนื่อยแล้ว แต่ถ้ามีปัจจัยอื่นๆ ที่เพิ่มความเสี่ยงอีก ผมว่าจะทำให้เราไม่สนุกกับการใช้ชีวิตเท่าไร เราต้องคอยนั่งระวัง”

“เชื่อว่าทุกคนมีสิทธิเป็นของตัวเองอยู่แล้ว แต่ว่าสิทธิในการดูแลร่างกายของเรา ก็ควรจะเป็นสิทธิที่เราสามารถพูดได้ เป็นสิทธิที่เราสามารถเรียกร้องได้เช่นกัน เพราะฉะนั้นคิดว่า การเรียกร้องครั้งนี้เป็นการขออย่างที่ไม่ใช่คนสูบบุหรีจะเลิกทำกับเราอย่างเดียวในการพูดคุยในแต่ละครั้ง แต่อาจจะทำให้เขาคิดขึ้นมาได้และระวังมากขึ้นกับคนอื่นด้วย”

สนับสนุนให้คนไทยปรับเปลี่ยน สสส. ลด ละ เลิกสูบบุหรี บุหรีไฟฟ้า เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ลดความเจ็บป่วยจากโรคที่เกิดจากควันบุหรี ทั้งต่อตัวคุณเองและคนรอบข้าง



สุขลับสมอง ฉบับนี้



อยากชวนคุณมาร่วมกันคิดกิจกรรมอะไรดี
ที่เหมาะสมจะทำกับเด็ก และเยาวชน
ในช่วงปิดเทอม



ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ส่งคำตอบ

ก่อนวันที่ 15 เมษายน 2568
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน
จะได้รับเชิครกระเป๋าจักรยาน
ตัวช่วยจักรยานปั่นทาง
ผลิตจากขวดพลาสติกรีไซเคิล
ไปใช้ด้วยกัน



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th และ Line Bot สสส. สร้างสุข



= นั้บ คาร์โบไฮเดรต



เช็กว่า
กินได้
ที่คาร์บ

สแกนเลย



www.นั้บคาร์บ.com



สสส