



# ศิลปะ คือทางสุขภาพ

ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

ฉบับที่ 24 เดือนกันยายน - ตุลาคม 2559

[www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com)

จุดสกรรณงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ/สสส.



สมองเสื่อม  
ไขมันในเลือด  
ตับแข็ง  
ปลายประสาทเสื่อม  
โรคหัวใจ

พิษสุราเรื้อรัง  
มะเร็งทางเดินอาหารส่วนบน

# อย่า ปล่อยให้ หัวใจ ของเรา มาลวงเรา

Stop  
Drink



- อย่าปล่อยให้หล้ามาลวงเรา 4.
- หล้ามกดยุ่ทำลายทุกมิติ 10.
- หล้า - ลวง 12.
- อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน 16.
- คนศิลปสร้างสุข 20.
- 9 วิธี ลด ละ เลิก แอลกอฮอล์ 22.





## เปิดบ้าน “ศิลปสร้างสุข”

**สวัสดิ์** ครบภาคีเครือข่ายแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม สร้างเสริมสุขภาพ สสส. ห่างหายกันไปกันสักกระหนึ่งกับการสนับสนุนโครงการต่าง... กลับมาคราวนี้จึงไม่มีผิดหวังเรเริ่มต้นเปิดตัวโครงการแรกไปแล้วนั่นคือโครงการ **“อย่าปล่อยให้เหล่ามาลงเรา”** ด้วยการเปิดรับเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี มาผลิตภาพยนตร์สั้น ภายใต้ 4 หัวข้อหลักคือ 1. สุรา เป็นเหตุก่อมะเร็งได้ 2. สุรา เป็นเหตุให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศได้ 3. สุรา เป็นเหตุให้พิการและเสียชีวิตได้และ 4. สุราทำร้ายตนเองครอบครัวและสังคมได้ เชื่อกันว่าผลงานสร้างสรรค์ของเยาวชนจะมีประโยชน์ช่วยให้สังคม โดยเฉพาะเยาวชนได้เกิดความรู้สึกตระหนักรู้ ไม่ตกเป็นเหยื่อของธุรกิจน้ำเมาไม่ยอมให้ “เหล้ามาลงเรา” อีกต่อไป

และเป็นที่น่ายินดีมากครับ ที่ปีนี้เราได้รับความร่วมมือจากองค์กร หน่วยงานต่างๆ มาร่วมงานด้วยไม่ว่าจะเป็นสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เครือข่ายองค์กรงดเหล้า สมาคมผู้กำกับภาพยนตร์ไทย สมาคมโฆษณาแห่งประเทศไทย มูลนิธิสื่อเพื่อเยาวชนและองค์การกระจายเสียงและแพร่ภาพสาธารณะแห่งประเทศไทย ThaiPBS ที่มองเห็นความสำคัญและสนใจมาให้ข้อมูล ความรู้ รวมถึงเทคนิคต่างๆ แก่เยาวชนเพื่อรณรงค์ให้สังคมไทยไร้แอลกอฮอล์ร่วมกัน โครงการป๊องส์ โดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. จึงขอขอบคุณทุกๆ หน่วยงานมา ณ ที่นี้ด้วย

ทั้งนี้นอกจากเยาวชนแล้วเรายังได้ผู้กำกับมืออาชีพมาร่วมเป็นทั้งพี่เลี้ยงและสร้างสรรค์หนังสั้นเพิ่มเติมด้วยอาทิ นนทริย์ นิมิบุตร, ฤทัยวรรณ วงศ์สิริสวัสดิ์, นิตวิวัฒน์ ชลวณิชสิริ, พัฒนะ จิระวงศ์, ชาญ รุ่งเรืองเดชะวัฒนา และ อนุชัย ศรีจรูญฟูทอง เยาวชนที่สนใจ สามารถสมัครเข้าร่วมโครงการได้แล้วตั้งแต่วันที่ 15 พฤศจิกายน 2559 และเพื่อให้เหมาะสมกับการรอคอยเมื่อผลงานเสร็จสมบูรณ์แล้ว เราจะนำผลงานเหล่านี้ไปฉายในโรงภาพยนตร์และออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ต่อไป ติดตามได้เร็วๆ นี้ ....

สำหรับโครงการสื่อศิลปวัฒนธรรมเพื่อการเปลี่ยนแปลง ในปีนี้ ทางแผนงานฯ ได้มีการลงพื้นที่ไปพบปะกับเครือข่ายแล้วทั่วประเทศเพื่อสร้างความเข้าใจ พร้อมร่วมแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับทิศทางการทำงานร่วมกันก่อนที่เครือข่ายจะส่งโครงการ ในประเด็นที่ตนสนใจเข้ามา ซึ่งในแง่ของประเด็นนั้นเรามีเป้าหมายที่จะสนับสนุนออกมา 2 โจทย์ ด้วยกัน คือ 1. โครงการสื่อศิลปวัฒนธรรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงและ 2. โครงการเครือข่ายเมืองสามมิติ สถานสุขภาวะชุมชน รายละเอียดจะเป็นแบบไหนอย่างไร? ติดตามได้ในฉบับครับ

นอกเหนือจากเนื้อหาและข้อมูลเกี่ยวกับโครงการอย่าปล่อยให้เหล้ามาลงเราแล้ว ฉบับนี้ได้มีการนำเสนอผลงานต่างๆ ที่ได้รับรางวัลในโครงการที่ผ่านมา เพื่อเป็นแนวคิดและไอเดียสำหรับโครงการในปีนี้ด้วยเนื้อหาจะเป็นอย่างไร ติดตามในฉบับครับ



นายดนัย หวังบุญชัย  
ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

# Content

เรื่อง

หน้า

เปิดบ้านศิลปสร้างสุข

2

เรื่องเด่นประจำฉบับ

อย่าปล่อยให้เหล้ามาลงเรา

4

ส่งต่อความสุข

เหล้ามฤตยูร้าย ทำลายทุกมิติ

10

บอกกล่าวเล่าสุข

เหล้า = ลวง

14

เก็บสุขมาเล่า

อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน

16

คนศิลปสร้างสุข

20

รอบบ้านคนศิลป

9 วิธี ลด ละ เลิก แอลกอฮอล์

22

ไขปัญหาประลองปัญญา

23

## ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลปสร้างสุข

กรุณากรอกรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

ชื่อ..... นามสกุล..... ชื่อหน่วยงาน.....

เบอร์โทรศัพท์มือถือหมายเลข..... อีเมล.....

ที่อยู่สำหรับจัดส่งจุลสาร..... เลขที่..... ซอย..... ถนน.....

ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

กรอกรายละเอียดแล้ว ตัดส่วนนี้ ส่งกลับมาที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

เลขที่ 979/118 ชั้น 34 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

(วงเล็บมุมซองว่า “จุลสารศิลปสร้างสุข” หรือส่งมาทางอีเมล ที่ [ruethairat.ja@gmail.com](mailto:ruethairat.ja@gmail.com))

# “อย่าปล่อย

# ให้เหล่า มาลงเรา”

สุรา เป็นเหตุก่อมะเร็งได้

สุรา เป็นเหตุให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศได้

สุรา เป็นเหตุให้พิการและเสียชีวิตได้

สุรา ทำร้ายตนเอง ครอบครัวและสังคมได้

ทั้งหมดนี้เป็นข้อความคำเตือนที่น่าสนใจและเป็นที่มาให้โครงการบิงส์ โดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, เครือข่ายองค์กรงดเหล้า, สมาคมคนผู้กำกับภาพยนตร์ไทย, สมาคมโฆษณาแห่งประเทศไทย, มูลนิธิสื่อเพื่อเยาวชน และองค์กรกระจายเสียงและแพร่ภาพสาธารณะแห่งประเทศไทย (ThaiPBS) ได้เปิดตัวโครงการใหม่ชวนเด็กและเยาวชนทำหนังสือรณรงค์ ในหัวข้อ “อย่าปล่อยให้เหล่า มาลงเรา” เพื่อให้เยาวชนและนักดื่มหน้าใหม่ที่เป็นเป้าหมายหลักของธุรกิจแอลกอฮอล์ใช้สื่อหนังสือสารกับเด็กด้วยกันจะได้เข้าใจกันง่ายขึ้นก่อนหาสุดยอดผลงานฉายโรงภาพยนตร์เผยแพร่และรณรงค์ทั่วประเทศ



## รายงานขององค์การอนามัยโลก(WHO)

จากรายงานขององค์การอนามัยโลก(WHO) ระบุว่า ประชากรโลกที่อายุมากกว่า 15 ปีขึ้นไปมีการตีพิมพ์แอลกอฮอล์เฉลี่ยอยู่ที่ปีละ 6.2 ลิตร

“การสำรวจพฤติกรรมกรรมการสุบหรือและการตีพิมพ์สุราของประชาชนพ.ศ. 2557ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าคนไทยที่อายุ 15 ปีขึ้นไปตกเป็นนักตีพิมพ์ในปัจจุบัน เมื่อแยกกลุ่มอายุที่มีความชุกในการตีพิมพ์สุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงที่สุดคือวัยผู้ใหญ่ อายุ 25-59 ปี โดยตีพิมพ์ใน 12 เดือนที่ผ่านมาร้อยละ 38.2 รองลงมาคือกลุ่มเยาวชนผู้ที่มียุ 15-24 ปี ตีพิมพ์ร้อยละ 25.2 สำหรับวัยสูงอายุกลุ่ม 60 ปีขึ้นไปตีพิมพ์ร้อยละ 18.4 สำหรับความบ่อยครั้งของการตีพิมพ์ พบว่าร้อยละ 57.6 เป็นผู้ที่ตีพิมพ์นานๆครั้ง ร้อยละ 42.4 เป็นผู้ที่ตีพิมพ์สม่ำเสมอ เมื่อดูถึงความถี่หรือความบ่อยครั้งในการตีพิมพ์ของกลุ่มผู้ที่ตีพิมพ์สม่ำเสมอ พบว่าเป็นผู้ที่ตีพิมพ์ 5 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไปถึงร้อยละ 38.3 โดยในกลุ่มนี้เป็นผู้ที่ตีพิมพ์ทุกวันสูงถึงร้อยละ 26.2 โดยผู้ชายมีอัตราการตีพิมพ์สูงกว่าผู้หญิงประมาณ 4 เท่า”



เกี่ยวกับเรื่องนี้ นายแพทย์สมาน พุตระกูล ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข บอกว่า จากสถิติเห็นชัดเจนว่า กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน เป็นกลุ่มที่น่าห่วงเพราะเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อทำให้เกิดเป็นกลุ่มของนักตีพิมพ์หน้าใหม่ ที่ถูกเลี้ยงจากบริษัทผู้ผลิตเหล้า ด้วยการพยายามหากลยุทธ์ใหม่ๆ มาใช้อย่างหลากหลายมากขึ้น ทั้งที่รู้ว่าเหล้านั้น ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และเป็นสาเหตุอันดับ 1 ที่ทำให้คนเสียชีวิตพิการ บาดเจ็บ และเจ็บป่วยมากกว่าการติดเชื้อ แต่เพราะการเข้าถึงข้อมูลเยาวชนจึงเป็น “เหยื่อ” สำคัญถึงเวลาแล้วที่เราจะมาร่วมมรณงค์เพื่อปกป้องกลุ่มที่เป็นอนาคตของชาติ จากผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



รู้หรือไม่?

# แอลกอฮอล์

ภัยเงียบที่เมื่อเข้าสู่ร่างกายของเราแล้ว  
ชี้ทางสู่ความเจ็บป่วยกว่า 200 โรค...

เรื่องนี้ ภก.สงกรานต์ ภาคโชคดี ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล) บอกว่า ที่ผ่านมามีสื่อรณรงค์ ที่มีมักจะทำถึงกลุ่มผู้ใหญ่มากกว่าเด็กและเยาวชน นั้นเพราะสื่อต่างๆ ถูกทำและออกแบบโดยผู้ใหญ่ สื่อหนังสือสำหรับเด็กในครั้งนี่จึงเป็นสื่อที่เราคาดหวังว่าจะนำเสนอข้อมูลหนักๆ ที่เยาวชนมักไม่สนใจให้เข้าถึงเยาวชนมากขึ้น อย่างการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้นเหตุของการเกิดโรคกว่า 200 โรค ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งในส่วนต่างๆ ในร่างกาย การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพและชีวิต ทั้งยังทำลายไปถึงเศรษฐกิจของชาติ เพราะค่าเหล้าคนไทยใน 1 ปีไม่ต่ำกว่า 2 แสนบาท สร้างความสูญเสียอื่นๆ ที่ตามมาอีกไม่ต่ำกว่า 150,000 ล้านบาท และจากการทำงานร่วมกับ สสส. 10 ปีที่ผ่านมา อัตราการดื่มคงตัวแสดงถึงภาพรวมที่ดีขึ้น แต่ก็ยังไม่สามารถเข้าถึงกลุ่มนักดื่มหน้าใหม่ได้ทำให้เกิดนักดื่มหน้าใหม่เพิ่มขึ้นถึง 2 แสนกว่าคนต่อปี



“โครงการอย่าปล่อยให้เหล้ามาลวงเรา จึงเป็นตัวช่วยที่จะทำให้เยาวชนได้มาสื่อสารกันเอง เพราะวัยรุ่นด้วยกันเองจะรู้ว่าวัยรุ่นอย่างพวกเขาต้องการจะรับสารรูปแบบใด ”



# แล้วใครบ้าง?

ที่สามารถ ร่วมโครงการได้...



เกี่ยวกับเรื่องนี้ นายदनัย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงาน สื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. บอกว่า โครงการนี้ เปิดโอกาสให้เยาวชน นักเรียน นิสิตนักศึกษา ที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี เข้ามามีส่วนร่วมในการสื่อสารกับกลุ่มนักศึกษาใหม่ ในการสร้างสรรค์สื่อ ผ่านภาพยนตร์สั้น **วิธีการคือ** ส่งสคริป แนวคิดไอเดียเข้ามาที่อีเมล [pingsproject@gmail.com](mailto:pingsproject@gmail.com) เข้ามา ได้ตั้งแต่วันที่ถึง 15 พฤศจิกายน 2559 และสามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

[www.PINGs.in.th](http://www.PINGs.in.th) หรือ [www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com)

## งานนี้น้องๆ ที่ผ่านเข้ารอบจะได้เรียนรู้ เทคนิค กระบวนการทำงานจริง กับใครบ้าง? ...

ไอเดียที่ส่งเข้ามาจะถูกคัดเลือกเหลือเพียง 20 ทีม เพื่อเข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ (workshop) เรียนรู้ประเด็นเพิ่มเติมจากนักวิชาการและผู้ทำงานจริงกับผู้กำกับมืออาชีพ จากสมาคมผู้กำกับภาพยนตร์ไทยอย่าง นนทริย์ นิมบุตร, ฤทัยวรรณ วงศ์สิริสวัสดิ์, นิติวัดณ์ ชลวณิชสิริ, พิฒณะ จิระวงศ์, ขาญ รุ่งเรืองเดชวัฒนา และอนุชัย ศรีจรูญฟูทอง และจะคัดเลือกอีกครั้งเหลือ 10 ทีม รับทุนผลิตผลงานจริง จากนั้นกรรมการจะเลือกสุดยอดผลงานเพื่อชิงเงินรางวัลจากการประกวดรวมนับ 100,000 บาท ก่อนนำไปฉายในโรงภาพยนตร์คู่กับผลงานของผู้กำกับมืออาชีพทั่วประเทศ และสุดท้าย 4 แล้วผลงานทั้งหมดจะนำไปเป็นตัวตั้งต้นสู่การขับเคลื่อนนโยบายสำคัญๆ เช่น ภาพคำเตือนของบรรจุกภัณฑ์ที่จะปรากฏบนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขและรัฐบาลต่อไป" นายदनัย หวังบุญชัย บอก



“ไม่ธรรมดา กับประสบการณ์  
รางวัล และการมีส่วนร่วมกับสังคม...แต่ก่อนที่  
จะมาเป็นหนังสั้นดีๆ สักเรื่อง น้องๆ ต้องเตรียม  
ตัวอย่างไร?...ต้องนำเสนอออกมาแบบไหนถึงจะ  
เอาชนะใจกรรมการได้?...”

เพื่อเป็นไอดีให้กับน้องๆเยาวชน พี่อ๊อด บัณฑิต ทองดี นายก  
สมาคมผู้กำกับภาพยนตร์ไทย บอกกับเราว่าการทำหนังสั้นหัวข้อยา  
ปล่อยให้เหล้ามาลงเรานั้นเนื้อหาของการสื่อสารนั้นจะออกมาอย่างไร  
นั้นทุกอย่างมันอยู่ที่กิน แนวคิดของเราว่าเราคิดไปไกลได้แค่ไหน? คิด  
นอกกรอบได้แค่ไหน? ถึงจะเป็นการคิดที่ไม่เคยมีใครทำมาก่อนน้องๆ  
ควรหาข้อมูลและคิดให้เยอะ เพื่อให้ได้รูปแบบหนังใหม่ๆและหลุดออก  
มาจากกรอบเดิมๆแล้วหนังนั้นจะน่าสนใจและเข้าถึงใจเยาวชนด้วยกัน  
เองได้มากที่สุด



## || ล้วน้องๆ เยาวชนคิดอย่างไร กับ โครงการนี้บ้าง...?

ด้านเยาวชน น้องเร็กเก้ นายพิทักษ์ บัวแก้ว นักศึกษาแขนง  
วิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์และสื่อสารมวลชนมหาวิทยาลัยราชภัฏ  
จันทระเกษม บอกว่า โดยส่วนตัวแล้วตนเป็นคนที่ชอบทำหนังสั้น เมื่อรู้  
ว่าโครงการบิงส์ สสส. เปิดโอกาสให้เยาวชนอย่างเรามาใช้ความรู้ความ  
สามารถ และศักยภาพที่มีทำหนังเพื่อสื่อสารให้เยาวชนได้เห็นถึงโทษ  
ที่เกิดขึ้นเมื่อเหล้าเข้าปาก ตนคิดว่านี่เป็นเรื่องที่ท้าทายความสามารถ  
มากและแน่นอนว่าจะไม่พลาดโครงการนี้แน่ๆและถ้าผลงานได้ผ่านเข้า  
รอบนอกจากตนเองจะได้ความรู้แล้ว ตนเชื่อว่าเนื้อหาที่ตนจะสื่อสาร  
จะเข้าถึงเยาวชนกลุ่มเดียวกัน และสังคมให้รู้และเข้าใจจนเป็นที่มาของ  
การลด ละ เลิก เหล้าได้







ส่วนน้องมะพร้าว นางสาวจิตกา แสงหิรัญ นักศึกษา  
แขนงประสัมพันธ์และโฆษณา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม  
บอกว่าอยากให้เพื่อนๆ ที่มีอายุ 15-25 ปี ชอบการทำหนังร่วมส่ง  
โครงการเข้ามาประกวดกันเยอะๆ เพราะโอกาสครั้งนี้เป็นเหมือน  
เวทีที่เราได้มาร่วมปล่อยของ แสดงฝีมือให้ผู้ใหญ่ในสังคมได้เห็นว่  
แท้ที่จริงแล้วเยาวชนคนรุ่นใหม่อย่างๆ พวกเราก็มีความสามารถ ที่  
ผ่านๆมาไม่รู้เลยว่าเยาวชนอย่างเราคือ กลุ่มเป้าหมายใหม่ของธุรกิจ  
แอลกอฮอล์ ครั้งนี้จึงถึงเวลาแล้วที่เด็กและเยาวชนต้องลุกขึ้นมา  
ต่อสู้และทำให้ธุรกิจแอลกอฮอล์เหล่านี้ถอยออกไปจากสังคมไทย  
พวกเราในฐานะของเด็กและเยาวชน มารวมพลังกันเถอะโครงการนี้  
เปิดโอกาสให้กับเราแล้ว

และน้องโปเต้ ธนฤช ศิริเดช นักศึกษาแขนงประสัมพันธ์และ  
โฆษณา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม บอกว่า วัยรุ่นในปัจจุบัน  
ยังเห็นว่าการดื่มเหล้าเป็นสิ่งใครๆก็ดื่มกันจนดูเหมือนเป็นเรื่องปกติ  
และเป็นที่ยอมรับกันของกลุ่มวัยรุ่น ทำให้ไม่มีใครตระหนักถึงโทษที่  
จะได้รับหลังจากที่ดื่ม ดังนั้นถ้าตนได้มีโอกาสส่งผลงานเข้าประกวด  
ก็อยากที่จะใช้ความรู้ และเทคนิคต่างๆออกมาให้เต็มที่ เพราะการ  
ทำหนังสั้นในรูปแบบของการรณรงค์มีประโยชน์มาก เพราะนี่จะเป็น  
อีกช่องทางหนึ่งที่จะทำให้เข้าถึงเยาวชนอย่างเราๆ ได้รับรู้ถึงผลเสีย  
ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบง่ายๆ ภายในเวลาเพียงแค่นี้ไม่  
ก็หนัก...หลังจากนี้มาดูกันว่าผลงานที่น้องๆ เยาวชนส่งเข้ามานั้นจะ  
ตรงเกณฑ์การตัดสินจากคณะกรรมการ จนสามารถนำไปใช้สื่อสาร  
เพื่อรณรงค์ให้เข้าถึงกลุ่มนักดื่มหน้าใหม่ได้แค่ไหน?.. ไม่นานนี้ได้ชม  
กันแน่นอน...



## เกณฑ์การตัดสินจากคณะกรรมการ

ผลงานนั้นต้องมีความสร้างสรรค์ ความสดใหม่ ความแปลกใหม่ของผลงาน,  
สามารถใช้ในการสื่อสารความคิด การโน้มน้าวให้กลุ่มเป้าหมายกระทำตามจุดประสงค์  
ของการรณรงค์ผ่านผลงานได้อย่างชัดเจนหรือไม่?... ด้านแนวคิดหรือคอนเซ็ปต์ ตรง  
ประเด็นระหว่างเนื้อหาใจความกับหัวข้อการประกวดหรือเปล่า?... ด้านสุนทรียะต้องมี  
ความสวยงาม ความสมบูรณ์ ความกลมกลืนกันของงานใหม่?... ผลงานใดทำได้เชื่อ  
เลยว่าไม่เพียงแต่จะผ่านเข้ารอบเท่านั้นแต่ผลงานทั้งหมดนั้นจะสามารถสื่อสารสู่สังคม  
ทำให้เด็กและเยาวชนรู้ถึงภัยร้ายที่ตามเพราะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และนำไปสู่การ  
รู้เท่าทันเหล่าเหล่าเหลี่ยมและกลยุทธ์ใหม่ๆ ของธุรกิจแอลกอฮอล์ ไม่ตกเป็นเครื่องมืออย่าง  
ไม่ตั้งใจ ผ่านสื่อสมัยใหม่ที่เป็นหนึ่งในโครงการนี้ ใครสนใจสอบถามข้อมูลโครงการ  
ได้ที่ 02-298-0988 ต่อ 104 ได้เลย... “อย่าปล่อยให้เหล้ามาลวงเรา”



# สุรา



## ส่งผลกระทบต่อสังคม ผู้อื่น และครอบครัว

### สุรา

### กับการ ฆ่าตัวตาย

- การเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายกว่า 8 แสนคนต่อปี
- การดื่มสุราเป็นสาเหตุและตัวกระตุ้นให้เกิดการฆ่าตัวตาย
- 75% การฆ่าตัวตายเกิดในประเทศกำลังพัฒนา
- ผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จประมาณ 9 ใน 10 มีความเจ็บป่วยทางจิตเวชโดยมีสาเหตุสำคัญคือ กาวะซึมเศร้า และการติดสุรา

### “แอลกอฮอล์ ยิ่งดื่ม ยิ่งสูญเสีย”

จากสถิติที่ผ่านมาทำให้เราเห็นแล้วว่า “เครื่องดื่มแอลกอฮอล์” ยิ่งดื่มยิ่งส่งผลกระทบต่อมากมายในหลายมิติ ทั้งตัวผู้ดื่ม คนรอบข้างและสังคมเพราะเมื่อดื่มเข้าไปแล้วผู้ดื่มจะทรงสติไม่ได้ ขาดสติ จึงเป็นเหตุทำให้เกิดความสูญเสียตามมามากมาย ไม่ว่าจะทำให้เกิดอุบัติเหตุพิการและเสียชีวิตได้, มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย, ขาดสติจนทำร้ายตนเอง ครอบครัวและสังคม ดื่มไปนานจะเป็นเหตุให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ และเป็นเหตุก่อมะเร็งต่างๆ และตายในที่สุดได้

ถ้าไม่อยากตาย ลด ละ และเลิก เสียเถอะ...

แต่หากยังลังเลคุณนี่ก่อน...

- สุรา ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
- สุรา ส่งผลต่อสมรรถภาพทางเพศ
- สุรา ส่งผลกระทบต่ออาการเกิดอุบัติเหตุเป็นเหตุให้เกิดการพิการและตายได้
- สุรา ส่งผลกระทบต่อสังคม ผู้อื่น และครอบครัว

### สุรากับ อาชีพการกรม

- 87.6% ของผู้ต้องงังที่ต้องโทษในคดีความผิดต่อชีวิตและร่างกายมีการดื่มสุร่าก่อนการ กระทำผิดไม่เกิน 5 ชั่วโมง
- 55.9% คดีความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย
- 46.2% คดีความผิดเกี่ยวกับเพศ
- 41.4% คดีเกี่ยวกับอาวุธและวัตถุระเบิด
- 35.3% คดีความผิดต่อทรัพย์สิน
- 31.3% คดีเกี่ยวกับความสงบสุขของสังคม

# สุรา ส่งผลต่อ สมรรถภาพ ทางเพศ

ร้อยละ 52.97 เป็นนักดื่มปัจจุบันที่เป็นผู้ชาย  
หรือมีจำนวน 14,049,804 คน  
โดยร้อยละ 12.92 ของนักดื่มปัจจุบันเป็นผู้หญิง

## ผู้ชาย

ที่มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง  
เป็นสาเหตุของโรค  
เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ  
ได้ถึงร้อยละ 70  
ของผู้ป่วยกามตายด้าน

## ผู้ดื่มบางคน

อาจจะเกิดความเข้าใจผิดว่า  
การดื่มสุรา  
ช่วยในการ  
กระตุ้น  
อารมณ์ทางเพศ

## สุรากับความรุนแรง การทะเลาะวิวาท

### การทำร้ายตนเองและครอบครัว

- การดื่มสุรา มีผลกับสมองของผู้ดื่ม สมองที่ทำงานเกี่ยวกับการคิด การตัดสินใจ การใช้เหตุผล
- โดยเฉลี่ยวันละ 63 คน หรือชั่วโมงละ 3 คน จะมีเด็ก และผู้หญิง ถูกกระทำ ความรุนแรงจากสุรา
- ผลการวิจัยของมูลนิธิเพื่อนหญิงพบว่า 70% ของผู้ชายที่ดื่มสุรานั้น มักจะนำความรุนแรงมาสู่ครอบครัว
- 14.6% ถูกรบกวน คุกคามตามท้องถนน หรือในสถานที่สาธารณะต่างๆ จากคนแปลกหน้าที่ดื่ม
- 5.1% บ้าน รถ หรือทรัพย์สินต่างๆ เคยได้รับความเสียหาย เพราะการดื่มแอลกอฮอล์ของคนอื่น
- 31.2% ถูกรบกวนจากวงสุราหรือผู้มีเมามาริเวณใกล้เคียงบ้าน หรือในชุมชน
- 29.3% เคยถูกคนที่ดื่มแอลกอฮอล์พุดจาหยาบคายใส่

การดื่ม  
อย่างต่อเนื่อง  
จะทำให้เลือด  
ไม่สามารถไปเลี้ยง  
อวัยวะส่วนปลายได้  
และเกิดเป็นปัญหา  
การเสื่อมสมรรถภาพ  
ทางเพศ

# สร้าง

## ส่งผลกระทบต่อ

### ต่อการเกิดอุบัติเหตุ

#### เป็นเหตุให้เกิดการพิการ

#### และตายได้



**อุบัติเหตุจากรถที่มีความรุนแรงและพบบ่อย**  
ในปัจจุบัน มักมีความเกี่ยวข้องกับการดื่มสุรา

- 20.86% เคยดื่มแล้วจับ
- 8.04% ประสบอุบัติเหตุจากการดื่มแล้วจับรถของตนเอง
- 0.86% ประสบอุบัติเหตุจากการดื่มแล้วจับรถของผู้อื่น
- 5.2% เคยเกี่ยวข้องกับอุบัติเหตุทางถนน ที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ของคนอื่น

**ความสัมพันธ์ของระดับ**  
**แอลกอฮอล์ในเลือด**  
กับโอกาสเกิดอุบัติเหตุจากรถ

**ระดับ**  
**แอลกอฮอล์ในเลือด**

**มากกว่า 200 ม.ก. %**

มีผล ลดลงเป็นสัดส่วนกับระดับแอลกอฮอล์ในเลือด ต่อสมรรถภาพในการขับขี่ และมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุสูงสุด

**150 ม.ก. %**

มีผล 33% ต่อสมรรถภาพในการขับขี่ และมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุเป็น 40 เท่า

**100 ม.ก. %**

มีผล 15% ต่อสมรรถภาพในการขับขี่ และมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุเป็น 6 เท่า

**80 ม.ก. %**

มีผล 12% ต่อสมรรถภาพในการขับขี่ และมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุเป็น 3 เท่า

**50 ม.ก. %**

มีผล 8% ต่อสมรรถภาพในการขับขี่ และโอกาสเกิดอุบัติเหตุเป็น 2 เท่า

**20 ม.ก. %**

มีผลต่อสมรรถภาพในการขับขี่ เพียงเล็กน้อย



### **ว.ร.บ. การจราจรทางบก พ.ศ. 2550**

- มาตรา 43(2) ห้ามมิให้ผู้ขับขี่รถในขณะเมาสุราหรือเสฟงมึนเมาอื่น
- มาตรา 160 บัญญัติว่า ผู้ใดฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามมาตรา 43 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับตั้งแต่ 5,000 - 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



## สุราการกับอาการทางจิต

- อาการประสาทหลอน
- โรคซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน พฤติกรรมก้าวร้าว

## สุราการกับโรคความจำเสื่อม และสมองเสื่อม

การดื่มสุราในปริมาณที่มากเป็นเวลานาน อาจเกิดโรคสมองเสื่อมได้ ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาต่อทักษะด้านต่างๆ

## สุราการกับระบบการทำงานของหัวใจและระบบเลือด

- การดื่มสุรา ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ
- การดื่มสุราปริมาณมาก อาจก่อให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว
- การดื่มสุราจะไปกระตุ้นหัวใจให้สูบฉีดเลือดได้เร็วและแรงขึ้น ทำให้เกิดความดันสูงในหลอดเลือด

## สุราการกับความเหนื่อย

การดื่มสุราเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะการขาดน้ำในร่างกาย

## สุราการกับโรคนอนไม่หลับ

การดื่มสุราทำให้เกิดการนอนที่ผิดปกติ ส่งผลให้หลับๆ ตื่นๆ ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียในเวลากลางวัน

## สุราการกับโรคทางระบบภูมิคุ้มกัน

การดื่มสุรา ทำให้มีเซลล์เม็ดเลือดขาวออกไปกำจัดเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมต่างๆ ได้น้อยลงและมีประสิทธิภาพในการกำจัดสิ่งแปลกปลอมแย่งอีกด้วย

## สุราการกับความอ้วน

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีผลต่อการเพิ่มแคลอรีให้ร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอ้วน

## สุราการกับโรคเก๊าท์

สุราจะไปขัดขวางกระบวนการขับกรดยูริกออกจากร่างกาย ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เป็นโรคเก๊าท์

## สุราการกับโรคปอด

สุราจะไปรบกวนการทำหน้าที่เกี่ยวกับ การกักเก็บอากาศในปอดและกันของเหลวไม่ให้ไหลเข้าสู่ปอด อาจก่อให้เกิดเป็นภาวะระบบทางเดินหายใจล้มเหลวเรื้อรังได้ทันที

## สุราการกับการทรมานในครรภ์

แอลกอฮอล์จะไปรบกวนการรับออกซิเจน และสารอาหารสำหรับการเจริญเติบโตของสมองและอวัยวะต่างๆ

## สุราการกับมะเร็งเต้านม

การดื่มสุราในปริมาณมาก เป็นสาเหตุหนึ่ง ที่ไปเพิ่มระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนให้มีมากเกินไป จะกระตุ้นทำให้เกิดมะเร็งเต้านมได้

# สุราส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

## สุราการกับมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร

- การได้รับการสัมผัสโดยตรงระหว่างเยื่อเมือกในช่องปากกับแอลกอฮอล์ อาจก่อให้เกิดการสะสมเซลล์มะเร็งได้
- การดื่มสุรา จะทำลายเซลล์เยื่อเมือกทางเดินอาหาร และขัดขวางการไหลเวียนโลหิต ทำให้เกิดเป็นแผลในทางเดินอาหาร และอาจรุนแรงต่อไปถึงขั้นมะเร็งในหลอดอาหาร
- ในช่วงที่แอลกอฮอล์อยู่ในกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็ก ความเป็นกรดที่เพิ่มขึ้นในทั้ง 2 อวัยวะ ทำให้น้ำย่อยเข้มข้นจนถูกทำลาย กรดในกระเพาะไปทำลายเนื้อเยื่อส่วนอื่นๆ และเกิดการอักเสบจนกลายเป็นโรคกระเพาะในที่สุด

## สุราการกับการทำงานของตับและไต

- สุราเป็นตัวเร่งให้เกิดการเพิ่มการเติบโตของเซลล์มะเร็ง ในคนที่เป็โรคตับแข็งหรือโรคตับอักเสบเรื้อรัง
- การดื่มสุรา ทำให้เกิดการอักเสบของเซลล์ตับ ซึ่งเป็นสาเหตุที่นำไปสู่โรคตับแข็ง
- สุรา จะไปทำให้เซลล์ของตับอ่อนระคายเคืองและบวมขึ้น ซึ่งไปทำให้การไหลของน้ำย่อย ไม่สามารถเข้าไปในลำไส้เล็กได้ น้ำย่อย จึงย่อยตัวตับอ่อนเองทำให้เกิดการอักเสบ
- เมื่อตับอ่อนเกิดการอักเสบ จากฤทธิ์ของสุรา การสร้างอินซูลินจึงลดลง ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ทำให้เกิดเป็นโรคเบาหวาน
- การดื่มสุราส่งผลกระทบต่อการทำงานของไต ทำให้กระบวนการเผาผลาญอาหารทำงานผิดปกติไป

## สุราการกับโรคลมชัก

การดื่มสุราที่เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการชักได้ อาการชักจากถอนพิษสุรา ส่วนใหญ่มักเกิด 7-8 ชั่วโมง หลังหยุดสุรา

# “เหล้า = ลวง”



เหล้า เหล้า เหล้า ...พูดถึงก็ครั้งก็ไม่เคยมีประโยชน์ ทั้งเมื่อดื่มไปแล้วทำให้ขาดพลังควบคุมสติสัมปชัญญะทำให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน, ทะเลาะวิวาท, เกิดความสูญเสียอันน่าอีกมากมายตามมา... แล้วจะดื่มไปทำไมกัน

**ทำ** ไม่ต้องปล่อยให้เหล้ามาลวงเรา... เมื่อเป็นเช่นนี้ โครงการอย่าปล่อยให้เหล้ามาลวงเรา ในปีที่ผ่านมาจึงมีหลากหลายผลงานที่ถูกสร้างสรรค์ออกมา เพื่อที่จะนำไปใช้สื่อสารและรณรงค์กับคนในสังคม โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนหลากหลายแนวคิดหลากหลายไอเดีย อย่างการประกวดคิดสโลแกนและออกแบบบนเสื้อยืดมีผลงานมากมายออกมา อาทิ..หมดแก้ว หมดกลม หมดตัว, Don't Be A Fool, ชนแก้ว!!, Trap ( กีบดัก), DRINK DRANK DRUNK, วงกต, เหล้าน้อง มั่นขม นมพีดีดีกว่า ฯลฯ

ซึ่งผลงานที่ได้รับรางวัล คือผลงานชื่อว่า “หมดแก้ว หมดกลม หมดตัว” ผลงานการออกแบบของ นายวิชา เจริญรัตน์ หรือน้องไธด์ นักศึกษาสาขาวิชาออกแบบนิเทศศิลป์ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ซึ่งน้องไธด์บอกถึงแรงบันดาลใจและแนวคิดในการสร้างสรรค์งานว่า ผลงาน “หมดแก้ว หมดกลม หมดตัว” นั้นเป็นผลงานที่ได้แนวคิดมาจากคำคุณศัพท์ของคนส่วนใหญ่ ที่ว่า “หมดแก้ว หมดกลม หมดตัว” เพราะคำว่า “หมด” มักแสดงให้เห็นถึงความไม่มี ขาด และต้องการเพิ่ม โดยคำว่า “หมดแก้ว” เรามักได้ยินบ่อยๆ ในงานสังสรรค์ เมื่อเหล้า “หมดกลม” ก็ต้องออกไปซื้อเพิ่มและเมื่อไม่รู้จกพอก็จะทำให้ “หมดตัว” ซึ่งการออกแบบนั้นเน้นการ สโลแกน มาใช้ร่วมกับภาพกราฟิกรูปขวดเหล้าที่มีลักษณะหัวที่มลง เมื่อมองดูที่กันขวดด้านบนจะเปรียบเหมือนแก้วเบียร์ เพื่อให้รูปลักษณะสอดคล้องกับสโลแกนที่วางไว้



# สรุป





**โดยน้องไอดี** บอกต่อว่าที่ต้นสร้างสรรค์ผลงาน ขึ้นนี้ออกมาก็เพราะอยากให้ทุกคน โดยเฉพาะเยาวชนหรือ กลุ่มเป้าหมายหลักเห็นว่า **“เหล้า”** ส่งผลเสียอะไรตามมาบ้าง และวันนี้เราควรเริ่มต้นแก้ไขกันได้แล้วหรือยัง? โดยในความเป็นจริงแล้วเยาวชนอย่างเรา อาจจะแก้สังคมทั้งหมดไม่ได้แต่เราก็สามารถร่วมมือกันแก้ไขตั้งแต่จุดเล็กๆของสังคมได้ แล้วจุดเล็กๆเหล่านั้นจะกระจายไปยังสังคมวงกว้างได้ในอนาคต ...อยากฝากถึงเยาวชนรุ่นใหม่ๆ อยากให้คิดถึงเงินที่เสียไปกับการดื่มเหล้าว่า เราทุกคนยังต้องทำหน้าที่สำคัญของตัวเองอยู่คือการตั้งใจเรียน แร่ยังทำงานหาเงินเองไม่ได้เงินที่เราได้มาทุกวันนี้ แล้วบางคนได้เอามาซื้อเหล้านั้นเป็นเงินจากพ่อแม่ที่หามาอย่างอยากลำบาก นั้นมาดื่มอย่างไม่มีสติ ...วันหนึ่งถ้าเราได้ทำงาน วันนั้นเราจะรู้ว่าเงินหายากแค่ไหน? เราสูญเสียเงิน เวลา ไปแล้วทำไร? เมื่อคิดได้คุณ จะคิดถึง สโลแกนและคำว่า **“หมดแก้ว หมดกลม หมดตัว”** ขึ้นมาทันที

นี่เป็นเพียงแค่ผลงานส่วนหนึ่งที่เด็กและเยาวชนของเรากำขึ้นมาเพื่อรณรงค์ไม่ให้ **“เหล้า”** มาลวงเรา มาทำลายเรา และลวงเอาเงินในกระเป๋าไป แล้วคุณสับสน... บ่อยๆให้เหล้าลวงคุณอยู่หรือเปล่า? ก่อนคุณจะสูญเสียทั้งเงิน สุขภาพ คนรอบข้าง และสังคมของคุณไป ลด ละ เลิก เสียเถอะ... ยังไม่สาย



DRINK



DRANK



DRUNK



# อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน

• อ้วน

## อันตราย

หรือไม่?

## ใคร?

ทำให้ฉันอ้วน

• แล้วใคร?... จะมาลดความ

## อ้วน ให้ฉัน...

คำถามทั้งหมดนี้ ...จะไม่เกิดขึ้นเลยถ้า (ฉัน)..ดูแลตัวเองไม่ให้อ้วน  
อ้วนอันตราย.. ใคร ใคร ก็รู้...

ถ้าเด็กวันนี้ ต้องโตเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องเป็นกำลังผู้ขับเคลื่อนประเทศในอนาคตแล้วละก็การมีสุขภาพที่แข็งแรงถือเป็นต้นทุนที่ดี ..แต่ทว่า ถ้าหากเด็กวันนี้มีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง จะเอากำลังที่ไหนไปพัฒนาประเทศได้ ..ปัจจุบันสังคมไทยเปลี่ยนไปมาก ทั้งสภาพเศรษฐกิจสังคม บีบคั้นให้สังคมหน่วยเล็กๆ อย่างครอบครัวเปลี่ยนไป พ่อแม่ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่ทำงาน และฝากชีวิตลูกน้อยไว้กับเนอสเซอรี่และโรงเรียน เวลาดูแลกันและกัน ทานข้าวด้วยกันน้อยลง ต้องอาศัยให้ลูกเลือกทานอาหารด้วยตนเองบ้าง หรือแะทานตามร้านระหว่างทางก่อนกลับบ้านบ้าง เพราะด้วยสภาพการจราจร และระยะเวลาในการเดินทาง อีกทั้งการเลือกทานอาหารและวัฒนธรรมการทานอาหารของเด็กๆ เองก็เปลี่ยนไป ทั้งขนมมณเฑียร อาหารฟาสฟู๊ดถือเป็นสิ่งโปรดปรานของเด็กๆ ขนมและอาหารเหล่านี้อุดมไปด้วย แป้ง น้ำตาลและเกลือจำนวนมาก ทำให้เด็กมีสถานภาพทางโภชนาการที่แย่งลง





# ด้วยปัจจัยเหล่านี้

จึงทำให้สถานการณ์ สุขภาพของเด็ก  
ทั้ง ก่อนวัยเรียน  
และใน วัยเรียน เริ่มน่าเป็นห่วง

จากการสำรวจพบว่าในช่วง  
10 ปีหลัง เด็กไทยมีปัญหาน้ำหนักมาก  
เกินกว่าเกณฑ์ที่กำหนดจาก ข้อมูลของ  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ที่  
สำรวจไว้ในปี 2556 แสดงว่าสัดส่วนของ  
จำนวนเด็กไทย ที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์  
เพิ่มขึ้นทุกปีและเด็กในกลุ่มนี้อาจมีการ  
พัฒนาเป็นเด็กที่มีภาวะโรคอ้วนได้  
และในปี 2558 เด็กก่อนวัยเรียน  
ในประเทศไทยกลายเป็นเด็ก  
อ้วนในสัดส่วนสูงถึง 1 ใน 5  
คือ เด็ก 5 คนจะมีเด็กอ้วน  
1 คน และเด็กวัยเรียนมีสัดส่วน  
ของเด็กอ้วนอยู่ที่  
1 ใน 10 ซึ่งถ้ายึดตาม  
สถิตินี้ถือได้ว่าประเทศไทย  
มีประชากรเด็กอ้วนเพิ่มขึ้น  
รวดเร็วที่สุดในโลก

นอกจากนี้โดยตลอด 5 ปีที่  
ผ่านมา สถิติยังแสดงว่า  
เด็กก่อนวัยเรียนอ้วนเพิ่มขึ้น  
ร้อยละ 36 และเด็กวัยเรียน  
อายุ 6-13 ปี อ้วนเพิ่มขึ้น  
ร้อยละ 15.5 และแทบ  
ไม่ต้องสงสัยเลย

ความอ้วนเหล่านี้มาจากพฤติกรรม การบริโภคอาหารของเด็ก  
ที่เปลี่ยนไปนั่นเอง ทั้งนี้งานวิจัยพบว่าหากปล่อยให้เด็กเล็กๆอ้วนต่อไปเรื่อยๆ  
จะกลายเป็นผู้ใหญ่อ้วนได้มากถึงร้อยละ 80 แล้วคนที่เป็  
นโรคอ้วนก็จะหนีไม่พ้นโรคต่างๆ มากมาย เช่น

โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน  
ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง  
และอื่นๆ อีกอย่างน้อย 16 โรค  
รวมทั้งมะเร็งบางชนิดด้วยที่  
มีสาเหตุจากความอ้วน ซึ่ง  
ผลของโรคเหล่านี้ ก็อาจนำ  
ไปสู่ ภาวะเส้นเลือดแดง  
แข็งจนตีบตันและแตก  
ทำให้เป็นอัมพาต  
หรืออัมพฤกษ์ในที่สุดและ  
เป็นตั้งแต่ยังเยาว์วัย ที่เห็นได้ชัด  
คือ คุณหมอบอกว่า มีเด็กวัยรุ่น  
เป็นเบาหวาน ที่เป็นแบบ  
นี้เพราะ ไขมันสะสม  
(ช่องท้องมาก  
เกินไป) เมื่อ  
แตกตัว  
เกิดไขมัน  
อิสระ

# อ้วน

...อ้วนธรรมดาว่าร้ายแล้ว แต่อ้วนลงพุง ร้ายยิ่งกว่า

...อ้วนธรรมดา คือ ไขมันสะสมใต้ผิวหนัง แขนขา สะโพก

...อ้วนลงพุง คือ ไขมันส่วนเกินในช่องท้อง หรือ พุง

...ไขมันในหลอดเลือดที่ว่าร้ายแล้ว  
แต่...ไขมันในช่องท้องยังร้ายยิ่งกว่า

เข้าสู่ตับ และทำให้  
เกิดภาวะดี้อยา แล้ว  
จะนำพามาซึ่งโรค  
เบาหวานและโรค  
อื่นๆ อีกมากมาย



เด็กก่อนวัยเรียน

1 ใน 5 คนจะมี  
เด็กอ้วน 1 คน

เด็กในวัยเรียน

1 ใน 10 คนจะมี  
เด็กอ้วน 1 คน



## • เริ่มที่กินให้พอดี

เด็กอายุตั้งแต่ 10-18 ปี พบว่าเด็กในวัยนี้ มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวเป็นจำนวนมาก เพราะเด็กในช่วงอายุนี้นั้นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระร่างกายสูง ร่างกายจำเป็นต้องใช้สารอาหารจำนวนมากในการพัฒนา และส่งเสริมการเจริญเติบโต จึงไม่แนะนำให้งดหรืออดอาหารเป็นอันตราย จำเป็นจะต้องได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่ โดยเด็กผู้หญิง ควรได้รับพลังงานอยู่ที่ 1,600 – 1,850 กิโลแคลอรี และ เด็กผู้ชาย ควรได้ประมาณ 1,700 – 2,300 กิโลแคลอรี ต่อวัน โดยสารอาหารอีกอย่างที่จำเป็นมากคือ โปรตีน ควรรับประทานโปรตีนให้ได้อย่างน้อย 1.2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และวิตามินแร่ธาตุต่างๆ ต้องครบถ้วน และดื่มน้ำสะอาดให้ได้ 8 แก้วต่อวัน

## คำนวณ BMI

หาค่าเฉลี่ยน้ำหนัก



## • จะวัดอย่างไรว่าหนักรอ



เรื่องความอ้วนความผอมบางครั้งก็เหมือนคำนิยาม ความอ้วน ความผอมของเด็กๆ สมัยนี้มักได้รับอิทธิพลจากดารานักร้อง เป็นส่วนใหญ่ คำนิยามคลั่งผอมอยากสวย อยากหล่อ ทำให้เด็กในวัยนี้พยายามจะลดน้ำหนัก ทั้งที่ เรื่องน้ำหนักตัวในวัยนี้ถือว่าเกิดขึ้นได้เป็นเรื่องปกติ อาจมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมການทาน ออกกำลังกายน้อย หรืออาจจะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายก็ได้ ดังนั้นวิธีการตัดสินว่าอ้วนหรือไม่อาจใช้ผลจากการตรวจสุขภาพประจำปี หรือคำนวณจากค่าดัชนีมวลกาย (BMI) หรือใช้วัดจากรอบเอวหน่วยเป็นเซนติเมตร ไม่ควรเกินครึ่งหนึ่งของความสูง ซึ่งสองวิธีการนี้จะทำให้เราทราบได้ว่าเรามีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานหรือไม่ และจะเป็นตัวชี้วัดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ ที่มาจากความอ้วนได้

## • วัยวัยรุ่น ลดอย่างไรให้ปลอดภัย

สำหรับเด็กๆ ในวัยนี้การลดน้ำหนักที่ถูกต้องและได้ผลมากที่สุดคือ การควบคุมอาหารและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยหลักการนั้นก็หลักการพื้นฐานคือ ใช้พลังงานให้มากกว่าพลังงานที่เรากินเข้าไป การลดพลังงานจากสิ่งที่กินเข้าไปไม่ได้หมายถึงการอดข้าวเย็น หรืออดทานข้าวแต่อย่างใด แต่เป็นการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และจำกัดปริมาณอาหารที่ไม่มีประโยชน์นั่นเอง โดยมีวิธีการคร่าวๆ ดังนี้

## • กินครบหมู่ กินครบมือ

ย้ำอีกครั้งว่าน้องๆ หนูๆ จะต้องทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และทานให้ครบมืออาหาร 3 มือ อย่างต่ออย่างอาหารมือใดมือหนึ่งเป็นอันตราย สำหรับคนที่มีปัญหาน้ำหนักตัวมาก ลองลดปริมาณการทาน แป้งและน้ำตาลลงประมาณ 25% ไม่ทานขนม ของว่าง ของจุกจิก ที่ให้พลังงานสูงๆ ทานเป็นมื้อๆ ให้อิ่มเป็นมื้อๆ จะดีกว่า

## • ลดหวาน มัน เค็ม

อาหารที่มีความหวาน อาหารทอดในน้ำมัน และขนมขบเคี้ยวที่มีเกลือเยอะๆ ถือเป็นต้นเหตุหลักของความอ้วนในเด็กวัยนี้ เนื่องจากอาหารเหล่านี้ให้พลังงานสูง ทานในปริมาณปกติก็ให้พลังงานมากเกินความจำเป็นได้แล้ว จึงควรลด หรืองดอาหารในกลุ่มนี้ให้มาก ฟาสฟู๊ด ไอศกรีม เบอเกอรี่ ขนมขี้มุก ทานได้เป็นโอกาสเป็นครั้งคราว ไม่ควรทานบ่อยๆ หรือง่ายๆ แค่อลิกลากโภชนาการบนซองขนม และแบ่งทานให้ได้ตามปริมาณที่กำหนด ก็จะช่วยให้น้องๆ หนูๆ ทานขนมได้ในปริมาณที่พอเหมาะแล้ว

## • ผักผลไม้ทานให้มาก

ปัญหาใหญ่ของเด็กๆ สมัยนี้อีกอย่างคือ ไม่ชอบทานผักและผลไม้ ทั้งๆ ที่สองสิ่งนี้ถือเป็นตัวช่วยหลักของการมีหุ่นที่ดี และ ผิวพรรณสวยงาม แถมช่วยระงับความหิวเพราะมีใยอาหารสูง ทำให้อิ่มเร็ว อิ่มนาน และให้พลังงานต่ำสามารถทานได้มากเท่าที่ต้องการ ผักที่แนะนำคือผักชนิดที่ใบสีเขียวๆ ธัญพืชต่างๆ และ ผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล เป็นต้น

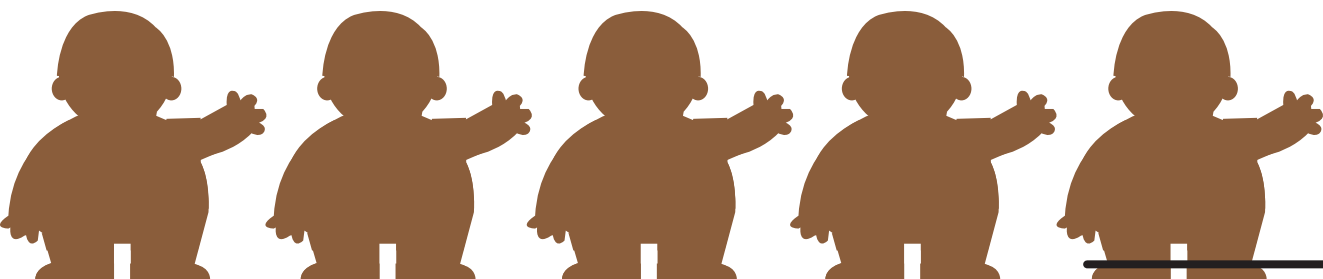
## • ออกกำลังกาย ขยับขจัดอ้วน

การออกกำลังกายนอกจากวิชาพลศึกษาที่โรงเรียนแล้ว น้องๆ ควรหากิจกรรมการออกกำลังกายที่ชื่นชอบมาทำเพิ่มเติมหลังเวลาเรียนให้ได้อย่างน้อย 30 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ด้วย โดยอาจจะเล่นกีฬา ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เดินโคฟเวอร์ หรือกิจกรรมที่ชอบก็ได้ แทนที่จะใช้เวลาอยู่แต่หน้าจอบคอมพิวเตอร์ หรือ เล่นเกมส์ ตอบไลน์ เช็คเฟซบุ๊ก เพราะกิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆ นั้นจะช่วยควบคุมน้ำหนัก และทำให้ร่างกายแข็งแรง มีรูปร่างที่สมส่วนสวยงามได้

วิธีการทั้งหมดนี้หากทำได้อย่างสม่ำเสมอก็จะสามารถช่วยควบคุมน้ำหนัก และส่งเสริมให้น้องๆ มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงได้ไม่ยาก ที่สำคัญที่สุดต้องปรับทัศนคติเรื่องรูปร่างที่ว่า “ผอมแล้วจะดูดี” เสียใหม่ด้วย เพราะการมีรูปร่างสมส่วนและมีสุขภาพที่ดีนั้นดีกว่ามากมาย แถมเป็นการสร้างนิสัยในการเลือกรับประทาน และรักการออกกำลังกาย อีกด้วย

และนอกจากนี้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ต้องสนับสนุน ต้องศึกษาและเตรียมอาหารที่ดีให้กับลูกมากขึ้น ควรปลูกฝังลูกหลานให้รู้จักเลือกรับประทานและรักการออกกำลังกาย อาจเริ่มจากชวนกันทำกิจกรรมออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ ไปจ่ายตลาด เลือกวัตถุดิบแบบคลีนๆ มาทำอาหารร่วมกัน เด็กๆ ก็จะมีความสุขและมีประสบการณ์ดีๆ ที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กรักสุขภาพได้อีกทาง เพียงเท่านี้ก็จะทำให้ห่างไกลโรคอ้วน มีสุขภาพกายใจที่สมบูรณ์แข็งแรงได้แล้ว ..ไม่ยาก..

๐๐ อ้วนเกิดไวแต่ไปช้า ยิ่งขล่ำใจ เพราะถ้าอ้วนไม่ยอมไป อยู่กับเราได้ทั้งชีวิต ๐๐  
อ้วนอันตราย.. ใคร ใคร ก็รู้.. ฉะนั้น “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”





ก้าวเข้าสู่ปีที่ 11 แล้วที่แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม สร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้สนับสนุนภาคีเครือข่ายโครงการย่อยระดับพื้นที่ทั่วประเทศใน 4 ภูมิภาคมาจนถึงปัจจุบัน พุดได้ว่ามีโครงการที่น่าสนใจและโดดเด่นเกิดขึ้นมากมาย ซึ่งโครงการทั้งหมดเหล่านั้นได้มุ่งเน้น การสร้างกระบวนการพัฒนาและสร้างการเปลี่ยนแปลงชุมชน อย่างมีส่วนร่วมของศิลปิน เยาวชน ผู้นำชุมชน ผ่านกระบวนการสื่อศิลปวัฒนธรรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงในพื้นที่ต่างๆ โดยมีเป้าหมายและตัวชี้วัดให้เกิดประเด็นการเปลี่ยนแปลง ในพื้นที่ที่มีการใช้กระบวนการสื่อศิลปวัฒนธรรม เพื่อการตลอดจนเกิด นโยบายสาธารณะจากการขับเคลื่อนของภาคีสื่อศิลปวัฒนธรรม เพื่อการเปลี่ยนแปลงในพื้นที่ อันนำไปสู่โครงการต้นแบบที่ดีทางด้านสื่อศิลปวัฒนธรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพในระยะยาว

ปีนี้ก็เช่นเดียวกันเรายังคงสนับสนุนโครงการอย่างต่อเนื่อง แต่ก่อนที่จะมีการเสนอโครงการจากแต่ละภูมิภาคเข้ามาทางแผนงานฯ จึงได้มีการประชุมภาคีเครือข่ายศิลปวัฒนธรรมชุมชนทั้ง 4 ภาคขึ้น เพื่อเป็นสร้างความเข้าใจพร้อมร่วมแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับทิศทางการทำงานร่วมกันของภาคีเครือข่าย โดยภาคกลางเป็นภาคแรกที่ได้พบปะกัน

- ในวันอาทิตย์ ที่ 28 สิงหาคม 2559 ที่ห้องสมุดพิพิธบางลำพู ถนนพระอาทิตย์ (ป้อมพระสุเมรุ) เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
- ภาคอีสาน ในวันเสาร์ที่ 10 กันยายน 2559 ที่ห้องกฤษฎา 2 ชั้น 1 โรงแรมพิมานการเด้น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
- ภาคเหนือ ในวันเสาร์ที่ 17 กันยายน 2559 ที่ห้องพิมนารา ชั้น 1 โรงแรมรอยัลเพนินซูล่า จังหวัดเชียงใหม่
- ภาคใต้ ณ วันศุกร์ที่ 7 ตุลาคม 2559 ที่ห้องประชุม นพเก้า โรงแรมวีแอลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (จะนำภาพมาให้ชมในฉบับถัดไป)





ซึ่งทั้ง 4 ภูมิภาคนี้จะต้องส่งเสนอโครงการเข้ามาได้ใน 2 ลักษณะด้วยกัน คือ 1. โครงการสื่อศิลปวัฒนธรรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงปี 2559 และ 2. โครงการเครือข่ายเมืองสามมิติ สถานสุขภาวะชุมชน ปี 2559 โดยโครงการทั้ง 2 ลักษณะนั้นต้องเข้าข่ายว่า 1. ศิลปวัฒนธรรมเพื่อสร้างความฉลาดรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) : จับคู่ภาคีสุขภาพเชิงประเด็น อาทิ แอลกอฮอล์, บุหรี่, อาหาร (เพิ่มผักผลไม้, ลดหวานมันเค็ม) 2. ศิลปวัฒนธรรมเพื่อเปิดพื้นที่สร้างสรรค์และพื้นที่เรียนรู้สุขภาพชุมชน (HealthySpace) โดยพื้นที่ดำเนินการต้องเป็น ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ศูนย์เยาวชน ศูนย์สามวัย วัด โรงเรียน ชุมชน โดยเน้นการพัฒนาศักยภาพนักสื่อสารสร้างสรรค์ / พลังสื่อพลเมือง เพื่อการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาพื้นที่สุขภาพ 3. ศิลปวัฒนธรรมเพื่อพัฒนานโยบายและพื้นที่ต้นแบบ “ชุมชน/เมือง 3 ดีวิถีสุข สีสดี พื้นที่ดี ภูมิดี” \*\*\* (โดยจะต้องมีตัวชี้วัดเมืองสื่อสร้างสรรค์ในการวัดผลความสำเร็จของโครงการ กรณาศึกษาจากคู่มือเมือง 3 ดีวิถีสุข) ตัวอย่างเช่น พื้นที่ดี: 1. ชุมชนร่วมกันออกแบบและจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ในโรงเรียนหรือในพื้นที่สาธารณะ 2. กิจกรรมสร้างสรรค์ในโรงเรียนหรือ ในพื้นที่สาธารณะมีหลายรูปแบบ 3. ภายในชุมชนมีภูมิสถาปัตยกรรม / ธรรมชาติที่สวยงามคงความเป็นเอกลักษณ์ สีสดี : 1. มีรายการของสื่อท้องถิ่นที่เป็นสื่อสร้างสรรค์ 2. เด็ก เยาวชนและครอบครัวมีส่วนร่วมในกระบวนการผลิตสื่อท้องถิ่น (วิทยุ หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์) 3. เกิดผู้นำ/แกนนำชุมชนมีความมุ่งมั่นในการพัฒนาการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ ภูมิดี: 1. ครูภูมิปัญญา ปรารถนุท้องถิ่น ศิลปินพื้นบ้านที่มีบทบาทต่อการพัฒนาการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ 2. ความตระหนักของชุมชนในอิทธิพลของสื่อ 3. เด็กและเยาวชนบอกเล่าเรื่องราวของท้องถิ่นได้ด้วยความภาคภูมิใจ

ได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ดาวน์โหลดแบบฟอร์มและคู่มือการทำโครงการในปีนี้ได้ที่ [www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com)



# 9 วิธี ลด ละ เลิก

## แอลกอฮอล์

**วิธี** การที่จะเอาชนะแอลกอฮอล์ได้นั้น บ่อยมากหลาย แต่ทุกวิธีนั้นเราต้องทำอย่าง ตั้งใจจริง ว่าจะ ลด ละ เลิก และหลีกเลี่ยงห่าง มันและนี่ก็เป็นเคล็ดลับง่ายๆ **9 วิธี** เพื่อ **ลด ละ เลิก** ที่เราเอามาฝาก

- 1. ตั้งใจจริง** การเลิกเหล้าไม่ใช่เรื่องยาก ถ้ามีความ ตั้งใจความสำเร็จย่อมไม่ไกลเกินเอื้อม
- 2. ตั้งเป้าว่าจะเลิกเหล้าเพื่อใคร** เพราะเหตุใด เช่น เพื่อพ่อ แม่ เพื่อตัวเองจะมีสุขภาพดี แกรมมีเงินเก็บ มากขึ้น เพื่อลูกและครอบครัว ...เพราะเหล้าเข้าปากที่ไร เป็นต้องทะเลาะกันทุกที ถ้าเลิกเหล้าก็จะคงทะเลาะกัน น้อยลง ครอบครัวจะได้มีความสุข มีเวลาอยู่ด้วยกันมากขึ้น
- 3. ปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่ม** สำหรับคนที่เคยดื่ม เหล้าเป็นประจำอาจเลิกทันทีได้ยาก ให้ลองใช้วิธีดังต่อไปนี้
  - เปลี่ยนขนาดของแก้ว จากแก้วใหญ่เป็นแก้วเล็ก
  - ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ำกว่าแทนไปก่อนใน ระยะเวลา
- 4. ตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการดื่ม** เช่นจากที่เคย ดื่มวันละ 8 แก้ว ก็อาจจะลดปริมาณการดื่มลงไปเรื่อยๆ จนเหลือวันละ 1 แก้ว และไม่ดื่มเลย แม้แต่แก้วเดียวในที่สุด
- 5. หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ** ความเสี่ยงในที่นี้ คือ สถานการณ์หรือสถานที่ตลอดจนปัจจัยแวดล้อมที่ทำให้ เราดื่มเหล้าได้ง่ายขึ้น ได้แก่ ช่วงเวลาหลังเลิกงาน วัน เงินเดือนออก วาระหรือโอกาสพิเศษต่างๆ

**6. เมื่อมีเวลาว่าง** ให้ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์ แทนการดื่มสังสรรค์

- ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพหลังเลิกงาน เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เป็นต้น

- ฉลองวาระพิเศษต่างๆ ด้วยแนวปฏิบัติแบบใหม่ เช่น ไปทำบุญแทนการดื่ม

- เมื่อรู้สึกเหงา เศร้าหรือเครียด ให้หากิจกรรมสร้างสรรค์และจรรโลงใจทำทันที อาทิ อ่านหนังสือ ฟังเพลง

**7. ฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาด** เช่น ถ้าเพื่อนคะยั้นคะยอ ให้ดื่ม ให้บอกไปว่า หมอห้ามดื่ม ไม่วางไปทำธุระ

**8. หาที่พึ่งพาทางใจ** รวมถึงหากำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ ลูก หรือเพื่อนสนิท ที่สามารถปรึกษาหารือให้คำแนะนำดีๆแก่เราได้และพร้อมให้ความช่วยเหลือ เมื่อเราต้องการ นอกจากนี้การพูดหรืออ่านประสบการณ์ของคนที่เลิกเหล้าสำเร็จ ก่อนจะพบกับความสวยงามของชีวิตย่อมช่วยสร้างกำลังใจให้กับเราได้มากอย่างทีเดียว

**9. ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ** หากไม่สามารถเลิกเหล้าด้วยตัวเอง ควรปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือดังต่อไปนี้ ศูนย์ปรึกษาปัญหาเลิกเหล้า 02-2379-1020, โรงพยาบาลและสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ สายด่วนยาเสพติด สถาบันธัญญารักษ์ กรมการแพทย์ สายด่วน 1165

# 1165

การเลิกเหล้าไม่ใช่ทำเพียงเฉพาะช่วงเข้าพรรษาเท่านั้น ถ้าจะดีที่สุดควรจะเลิกได้เลย โดยไม่ต้องรอเวลาช่วงพิเศษ เพราะนอกจากจะดีต่อสุขภาพแล้ว ยังช่วยป้องกันปัญหาที่เกิดจากการความมึนเมา

ต่างๆมากมายได้อีกด้วย ...เปลี่ยนประพฤติกรรม = เปลี่ยนชีวิต...

# ไขปัญหาประลองปัญญา กับ ปริศนาคำทาย

กลับมาพบกันอีกเช่นเคยกับคอลัมน์ ไขปัญหาประลอง  
ปัญญาของจุฬารัฐศิลป์สร้างสุข...เป็นอย่างไรบ้างกับเกมใน  
ฉบับที่ผ่านมา มาสนุกกันไหม? วันนี้ไขปัญหาประลองปัญญา  
มีเกมใหม่มาให้ท่านผู้อ่านมาเล่นกันอีกแล้วเกมที่ว่านี้ คือ  
เกมปริศนาคำทาย!!

วิธีเล่นของปริศนาคำทายนี้เล่นได้ง่ายๆ ไม่ยากเลย  
...โดยเราจะมีคำใบ้มาให้ ให้ซึ่งในคำใบ้เหล่านี้ เมื่อนำคำ  
ทั้งหมดมารวมกันจะเป็น ประโยคใหม่และเมื่อได้ประโยค  
ประโยคนั้นมาแล้ว ให้เขียนอธิบายว่า... คุณรู้สึกหรือคิด  
อย่างไรกับประโยคนี้

**เห็นไหมง่ายนิดเดียวเอง พร้อมกันหรือยัง  
ถ้าพร้อมแล้วมาเล่นกันเลยดีกว่า!...**

1. คำที่ใช้พูดเพื่อห้ามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

□ □ □

2. การเสียดสีเพื่อคนอื่น

□ □ □

3. ทำให้ผลิตสื่อข้อ 5

□ □ □ □

4. อาการเกร็ง กระตุกของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย

□ □ □

5. แมงมุมใช้สำหรับหากิน

□ □ □

6. ใช้เรียกเหมารวมหรือใช้แทนเมื่ออยู่รวม  
กันมากกว่า 1 คน

□ □ □

คำตอบของคุณคือ

□ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □

แล้วคุณคิดอย่างไรกับประโยคนี้

---



---



---



---

เสร็จแล้วเพื่อรับรางวัล ส่งคำตอบของท่าน พร้อมชื่อ ที่อยู่ที่ชัดเจนมาที่!!! E-mail : ruethairat.ja@gmail.com

หรือที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. 979/118 ชั้น 34

อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

10 คนที่ตอบถูก (ด้วยการสุ่มจับรายชื่อ) จับไปเลย! หนังสือชุดโรงเรียนในฝัน สื่อเป็นโรงเรียนของสังคม  
และ ถุงผ้าศิลปสร้างสุข ฟรี!! ของรางวัลมีจำนวนจำกัดเพียงแค่ 10 ชุดเท่านั้น!!

รีบส่งกันเข้ามานะ...ของรางวัลรอแจกคุณอยู่ถึงวันที่ 25 พฤศจิกายนนี้ ติดตามรายชื่อผู้โชคดีที่ตอบถูกและเฉลย  
ได้ที่ WWW.facebook.com/art.culture4h จร้า!



# ให้เราใกล้กันมากขึ้น

คุณสามารถติดตามข่าวสาร และข้อมูลต่างๆ ของเราและเครือข่ายฯ

ได้ที่

1 [www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com)



2 [www.pings.in.th](http://www.pings.in.th)



แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

979/118 ชั้น 34 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน  
แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์ : 02-298-0988

อีเมล : [artculture4health@gmail.com](mailto:artculture4health@gmail.com)

