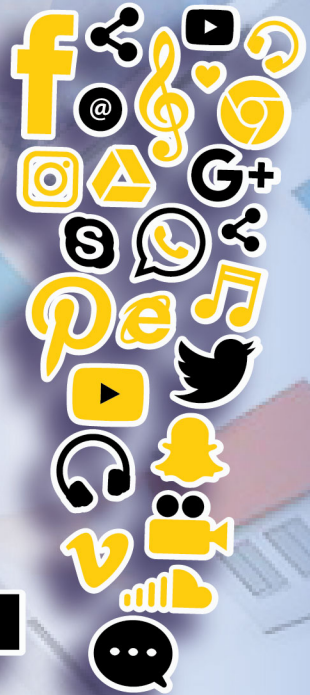


ศิลปะ คืองานศิลป์

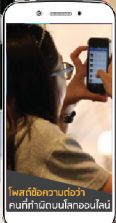
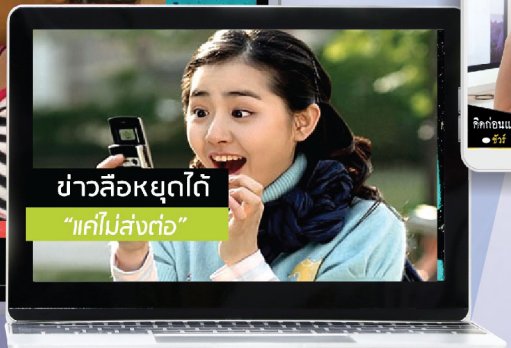
ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

ฉบับที่ 37 เดือนกุมภาพันธ์ 2561

www.artculture4health.com



2 เท่าทัน ชีวิต



8

ศิลปวัฒนธรรม ภาษาได้รัฐธรรมนูญ 4.0

4

บริโภคอย่างฉลาด
อ่านฉลากโภชนาการ เชียว เหลือง แฉง

15

การเสียโอกาสของ
เด็กชาติพันธุ์ และ ความรุนแรง

18

ห้องแถว บ้านไม้ ชายคาเก่า วิถีคน
วิถีชีวิตดีดีที่ท่าพระ



เปิดบ้าน... ศิลปะสร้างสุข

สวัสดิ์ ตรีภาคีเครือข่ายศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. จากการทำงานมาตลอดทั้งปี 2560 ที่ผ่านมา แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ได้ทำงานสร้างเสริมสุขภาพให้เกิดขึ้นกับสังคมไปแล้วมากมายจนครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพทางกาย สุขภาพทางใจ สุขภาพทางสังคม และสุขภาพทางปัญญา ในปีนี้ก็เช่นกันแม้ว่าจะเป็นต้นปี เรายังคงเดินทางหาหนทางเสริมโครงการและกิจกรรมดีๆ เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นในสังคมอย่างต่อเนื่องอย่างโครงการผลิตสื่อสร้างสรรค์เพื่อการรณรงค์รู้เท่าทันสื่อออนไลน์ ด้วยการเปิดรับสมัครเด็กและเยาวชนให้เข้ามาทำงานด้วยการสร้างสรรค์และผลิตสื่อเพื่อกระตุ้นสังคมให้เกิดการเรียนรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ปลูกสังคมให้มีสติ รู้จักคิด วิเคราะห์และตั้งคำถาม เช็กก่อนแชร์ ร่วมสร้างสำนึกพลเมือง และนักสื่อสารสร้างสรรค์ที่รับผิดชอบต่อสังคมอย่างการทำคลิปสั้น ความยาวไม่เกิน 3 นาที และมีวิดิโอความยาวไม่เกิน 4 นาที ในประเด็น “รู้เท่าทันสื่อ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และยาสูบ” และ “รู้เท่าทันสื่อ การโฆษณาและสื่อสารการตลาด” ซึ่งผลงานที่ดีที่สุดจะได้รับถ้วยพระราชทานจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ด้วย ไม่ว่าใครจะเข้ารอบหรือได้รับรางวัลสูงสุดไปครอง เรายังขอแสดงความยินดีและชื่นชมกับการก้าวเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการทำงานครั้งนี้ด้วย

โครงการต่อมาเป็นโครงการที่ต่อเนื่องจากปีที่ผ่านมาอย่างโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวานมัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ เฟส 2) ซึ่งครั้งนี้เราได้ขยายพื้นที่และทำงานร่วมกับโครงการเด็กไทยแก้มใส โดยได้เลือกโรงเรียนต้นแบบมาทำงานจำนวน 25 โรงเรียน ทั่วประเทศ ซึ่งจะมีการเน้นย้ำการทำงานด้วยการให้ความสำคัญกับอาหารมื้อแรกและอาหารมื้อกลางวันที่มีคุณภาพให้กับเด็กๆ ในโรงเรียน ซึ่งทั้ง 25 โรงเรียนนั้นจะเป็นที่ไหนกันบ้างฉบับหน้าเราจะนำมาบอกกันอย่างแน่นอน ส่วนฉบับนี้เราอยากให้ทุกๆ คนได้รู้กันก่อนว่าการบริโภคที่ดีและรู้เท่าทันอาหารที่มีขายกันอยู่ในท้องตลาดตอนนี้เป็นอย่างไรร และทำไมเราต้องเราต้องรู้จักรับประทานอาหารเหล่านั้นอย่างฉลาด แล้วการอ่านฉลากโภชนาการมีความสำคัญอย่างไร? แล้วสัญญาณไฟจราจรเขียว เหลือง แดง เกี่ยวข้องอย่างไรกับการเลือกทานอาหารมีเฉลยให้รู้กันในเล่มครับ

ไม่เพียงแค่นั้นจุลสารศิลปสร้างสุขฉบับนี้เรายังมีความเคลื่อนไหวของกิจกรรมที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในภูมิภาคต่างๆ มาบอกต่ออีกด้วยอาทิ เรื่องของศิลปวัฒนธรรม ภายใต้รัฐธรรมนูญ 4.0, เรื่องการเสียโอกาสของเด็กชาติพันธุ์ และความรุนแรง, ห้องแถวบ้านไม้ ชายคาเก่า วิถีคน วิถีชีวิตที่ดีที่ท่าพระ, โครงการพัฒนาพื้นที่และองค์ความรู้เพื่อการสืบสานสร้างสรรค์, โครงการ “ศิลป์อีสานสร้างสุข” “สินใจโมเดล” แห่งบ้านสาวะถี พื้นที่สร้างสรรค์ เมือง 3 ดี วิถีสุข (สื่อดิจิทัล พื้นที่ดี ภูมิดี) เมืองสื่อสร้างสรรค์ และอื่นๆ อีกมากมาย สามารถติดตามได้ในฉบับครับ

การทำงานทั้งหมดเหล่านี้เป็นเหมือนแรงผลักดันเป็นกำลังใจที่ขับเคลื่อนให้เรายังคงเดินทางทำงานและหนุนเสริมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้เกิดขึ้นทั่วทุกภูมิภาคทั่วประเทศอย่างต่อเนื่องและหวังเป็นอย่างยิ่งครับว่าจะมีเครือข่ายการทำงานมาทำงานกับเราเพิ่มมากยิ่งขึ้น มาเป็นครอบครัวเดียวกันและมารู้จักเราโดยสามารถติดตามการทำงานที่ผ่านมาได้ที่ www.artculture4health.com มาร่วมสร้างสิ่งยิ่งใหญ่ให้เกิดขึ้นกับสังคมไปพร้อมๆ กันครับ



นายมานพ แอ้มอุทัย

ผู้ทรงคุณวุฒิแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.



CONTENTS

เรื่อง	หน้า
เปิดบ้านศิลปสร้างสุข	2
เรื่องเด่นประจำฉบับ	4
บริโภคอย่างฉลาด อ่านฉลากโภชนาการให้เป็น เจียว เหลือง แฉง เลือกกิน “ปลอดภัย” ไว้ใจ สัญญาณไฟจราจร	
ส่งต่อความสุข	8
ศิลปวัฒนธรรม ภายใต้รัฐธรรมนูญ 4.0	
สื่อศิลปสร้างสุข	11
สร้างสำนักพลเมือง รู้เท่าทันสื่อออนไลน์	
วรายัชโชชัยล	
ปลูกสังคมให้มีสติ รู้คิด วิเคราะห์ ตั้งคำถาม เช็คก่อนแชร์	
บอกกล่าวแล้วสุข	15
การเสียโอกาสของเด็กชาติพันธุ์ และความรุนแรง	
เก็บสุขมาเล่า	18
ห้องแถว บ้านไม้ ชายคาเก่า วิถีคน วิถีชีวิตที่ดีที่ท่าพระ	
เก็บตกมาฝาก	20
ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมसानสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน	
ไขปัญหาประลองปัญญา	23
ชวนร่วมตั้งชื่อน้องสื่อศิลปสร้างสุข	



ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลปสร้างสุข

กรุณากรอกรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อหน่วยงานของท่าน.....
 เบอร์โทรศัพท์.....เบอร์แฟกซ์.....อีเมล.....
 ที่อยู่เพื่อจัดส่ง.....เลขที่.....ซอย.....ถนน.....
 ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

(สามารถถ่ายสำเนาได้)



บริโภคอย่างฉลาด อ่านฉลากโภชนาการ ให้เป็น 'เปี้ยว เหลือง แดง' เลือกกิน “ปลอดภัย” ไว้ใจสัญญาณไฟจราจร



LOW FAT



เมื่อโรคอ้วนกลายเป็นปัญหาสุขภาพ ภาวะอ้วนในเด็กไทยเริ่มวิกฤตรุนแรงขึ้น โดยจากสถิติของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า เด็กในวัยเรียนมีอัตราการอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 12.2 สาเหตุเกิดจากการกินอาหารมากเกินไปจนความจำเป็น ทำให้เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน ติดเชื้อไขหวัดและมีอาการแทรกซ้อนที่รุนแรงได้ง่าย และยังเสี่ยงเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดอีกด้วย ซึ่งจะเห็นได้จากอัตราการป่วยด้วยโรคเรื้อรังจะเพิ่มขึ้น ทำให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของประเทศเพิ่มสูงขึ้น การดำเนินการให้ทุกโรงเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการอารมณ์ของนักเรียนเพื่อมุ่งหวังลดพฤติกรรมเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในอนาคต ดังนั้นเพื่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืน ต้องเพิ่มพูนความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) อย่างเรื่องของการอ่านฉลากโภชนาการ เพราะที่ผ่านมามีเด็ก ๆ ชอบรับประทานขนมถุง แต่ส่วนใหญ่อ่านฉลากโภชนาการไม่เข้าใจ

รู้หรือไม่ฉลากโภชนาการสำคัญแค่ไหน?...

“ฉลากโภชนาการ” คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหารนั้นๆ ในกรอบสี่เหลี่ยมเรียกว่า “กรอบข้อมูลโภชนาการ” ซึ่งมีอยู่ 2 รูปแบบ ได้แก่ แบบเต็มและแบบย่อ

1. ฉลากโภชนาการแบบเต็ม เป็นฉลากที่แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญควรทราบ 15 รายการ สำหรับฉลากที่มีความสูงจำกัด สามารถแสดงฉลากโภชนาการเต็มรูปแบบในลักษณะแบบแนวนอนหรือแบบขวางตามที่ประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้
2. ฉลากโภชนาการแบบย่อ ใช้ในกรณีที่มีสารอาหารตั้งแต่ 8 รายการ จากจำนวนที่กำหนดไว้ 15 รายการนั้น มีปริมาณน้อยมากจนถือว่าเป็นศูนย์ จึงไม่มีความจำเป็นที่ต้องแสดงให้เต็มรูปแบบ

โดยปกติแล้วอาหารทุกชนิดที่อยู่ในรูปของบรรจุภัณฑ์จะต้องมีฉลากอาหารบอกข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับอาหารชนิดนั้นๆ ซึ่งก็คือ ชื่ออาหาร ชื่อผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า ส่วนผสม คำแนะนำ คำเตือน วัน/เดือน/ปีที่ผลิต และวันหมดอายุเป็นเบื้องต้น แต่สำหรับฉลากโภชนาการนั้นจะแสดงข้อมูลทางโภชนาการของอาหารชนิดนั้นๆ กำกับไว้ เพื่อให้ผู้บริโภคได้เลือกกินตามความเหมาะสมและความต้องการทางสภาวะโภชนาการของตัวเองได้ แต่ทั้งนี้กฎหมายก็ยังไม่มีการบังคับให้ผู้ผลิตอาหารต้องแจกแจงหลักโภชนาการบนฉลากอาหารทุกชนิด เพียงแต่มีข้อบังคับสำหรับอาหารที่มีการอัดอั่งสรรพคุณทางโภชนาการให้ต้องแสดงฉลากโภชนาการแปะเอาไว้เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้บริโภคหลงกลในกรณีที่มีผู้ผลิตอาหารอัดอั่งสรรพคุณทางโภชนาการเกินจริง

วิธีอ่านฉลากโภชนาการ

(สำหรับอาหารไทย)

ถ้าเรียงตามฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์สามารถแยกแยะตามหัวข้อโภชนาการหลักๆ ได้ดังนี้

1. หนึ่งหน่วยบริโภค บอกให้เราทราบว่าผู้ผลิตแนะนำให้เรากินอาหารชนิดนั้นต่อครั้งในปริมาณเท่าไร ยกตัวอย่างเช่น นม 1 กล่อง บรรจุ 220 มิลลิลิตร หากบนฉลากระบุไว้ว่า "หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (220 มล.)" ก็หมายความว่า นมกล่องนั้นควรกินให้หมดภายในครั้งเดียว แต่หากเป็นนมขวดใหญ่ ขนาดบรรจุ 1,000 มล. ฉลากโภชนาการอาจจะระบุไว้ว่า "หนึ่งหน่วยบริโภค: 200 มล." แปลได้ว่า เราสามารถแบ่งกินนมขวดนั้นได้ถึง 5 ครั้ง

2. คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค เป็นข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภคที่จะบอกว่า หากเรากินอาหารชนิดนั้นตามหนึ่งหน่วยบริโภคที่ระบุไว้ เราจะได้รับคุณค่าทางสารอาหารจากชนิดใด ในปริมาณเท่าไรบ้าง ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะไปเชื่อมโยงกับร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้กินต่อวัน

3. ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้กินต่อวัน เมื่อระบุไว้แล้วว่าคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภคนั้นเราจะได้รับสารอาหารชนิดใด ในปริมาณเท่าไร ผู้ผลิตจะแจกแจงข้อมูลให้รู้อีกว่าคุณค่าทางโภชนาการที่อาหารชนิดนี้ให้เราจะคิดเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้กินต่อวันได้เท่าไร เช่น หากฉลากระบุไว้ว่าหนึ่งหน่วยบริโภคของอาหารนี้ให้ปริมาณไขมันคิดเป็น 15% ของปริมาณที่แนะนำให้กินต่อวัน แสดงว่ากินอาหารชนิดนี้แล้วได้ไขมันเพียงแค่ 15% ส่วนไขมันอีก 85% ที่เหลือเราต้องไปรับมาจากอาหารชนิดอื่นๆ แทน

อย่างไรก็ดีอาจจะสังเกตเห็นได้ว่าสารอาหารบางประเภท เช่น น้ำตาล ใยอาหาร โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ อาจจะบอกเพียงปริมาณต่อหน่วยบริโภคหรือเปอร์เซ็นต์เท่านั้น แต่ไม่ได้บอกปริมาณกรัมหรือมิลลิกรัมที่ควรได้รับให้เห็นชัดเจน นั่นก็เป็นเพราะว่า สารอาหารเหล่านี้มีความไม่แน่นอนสูง เนื่องจากมีหลายชนิดแถมยังมีคุณภาพแตกต่างกัน ดังนั้นจึงไม่สามารถระบุเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้กินต่อวันที่ชัดเจนได้ ส่วนน้ำตาลถือว่าเป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดหนึ่ง ซึ่งก็ระบุในส่วนของคาร์โบไฮเดรตอยู่แล้ว

นอกจากนี้ ในฉลากยังมีข้อความระบุต่อด้วยว่า ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

4. ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคล ในส่วนนี้จะเห็นสุดท้ายจะเป็นการให้ข้อมูลเรื่องความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคล ต้องได้รับสารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่พอเหมาะ กล่าวคือพลังงานทั้งหมดไม่เกิน 2,000 กิโลแคลอรี/วัน สำหรับผู้ที่มีอายุ 6 ขวบขึ้นไป ไม่เกิน 1,600 และ 2,400 กิโลแคลอรีต่อวัน สำหรับเด็กและผู้สูงอายุ และผู้ที่มีกิจกรรมทางกายมากตามลำดับ หากแต่ในทุกผลิตภัณฑ์จะเขียนเหมือนกันว่า ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้



ไขมันทั้งหมด น้อยกว่า 65 ก.

ไขมันอิ่มตัว น้อยกว่า 20 ก.

คอเลสเตอรอล น้อยกว่า 300 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 300 ก.

ใยอาหาร 25 ก.

โซเดียม น้อยกว่า 2,400 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม :

ไขมัน = 9 กิโลแคลอรี

โปรตีน = 4 กิโลแคลอรี

คาร์โบไฮเดรต = 4 กิโลแคลอรี

แม้ว่าฉลากจะบอกเพียงสารอาหารทั้งหมดที่แฝงอยู่ในอาหารชนิดนั้นๆ หรืออาจจะมียาเค็มนิดๆ ให้กินแต่น้อย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่เพื่อสุขภาพและรูปร่างที่ดีพร้อมกับเลี่ยงโรคร้ายไปด้วยในตัว เราก็ควรพิจารณาความเหมาะสมในการบริโภค โดยเช็คจากข้อมูลโภชนาการที่ระบุไว้บนฉลากตามนี้ คือ...

เช็คดี 1 เช็คปริมาณพลังงานต่อ 1 หน่วยบริโภค

เช็คดี 2 เช็คปริมาณไขมันและไขมันอิ่มตัว ในหนึ่งวันเราควรได้รับไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 20 กรัมต่อวัน เพราะไขมันอิ่มตัวเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คอเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้นและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ



เช็ทที่ 3 เช็ทปริมาณน้ำตาล วันหนึ่งเราควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 24 กรัม หรือประมาณ 6 ช้อนชา น้ำตาลที่ได้รับเกินกว่าที่ต้องการ จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมทำให้เป็นโรคอ้วน และส่งผลให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคเมธิ่ง เป็นต้น

ใน 1 วันควรบริโภคค้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชา = 24 กรัม



ตัวอย่าง การค้ำนวนค้ำตาล



ข้อมูลโภชนาการ

ไขมันทั้งหมด	0 %
โปรตีน	0 %
ฟรุกโตส	5 %
ค้ำตาล	4.5 %
รวม	9.5 %

เกินมาตรฐาน

แปลงค่า % เป็น กรัม

ค้ำตาล 10% หมายถึงค้ำว่า 100 มล. มีค้ำตาล 10 กรัม

ค้ำตาล 9.5% หมายถึงค้ำว่า 100 มล. มีค้ำตาล 9.5 กรัม

400 มล. มีค้ำตาล $\frac{9.5 \times 400}{100} = 38$ กรัม

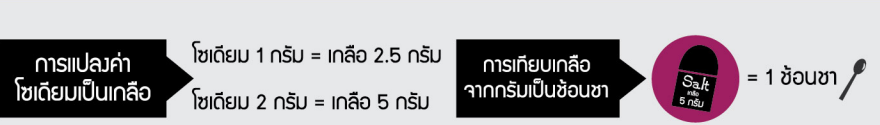
แปลงค่า กรัม เป็น ช้อนชา

น้ำตาล 4 กรัม = 1 ช้อนชา

น้ำตาล 38 กรัม = $\frac{1 \times 38}{4} = 9.5$ ช้อนชา

เช็ทที่ 4 เช็ทปริมาณเกลือ (โซเดียม) โดยในวันหนึ่งเราควรได้รับเกลือโซเดียมไม่เกิน 2400 มิลลิกรัม การได้รับเกลือโซเดียมมากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคไตเรื้อรังได้

ใน 1 วันควรบริโภคเกลือ ไม่เกิน 1 ช้อนชา = 5 กรัม



ตัวอย่าง การค้ำนวนเกลือ



ข้อมูลโภชนาการ

หม่นหมูยวกรัค : 1 ชอน (55 กรัม)

ไขมันทั้งหมด	3.5 ก.
ไขมันอิ่มตัว	1.5 ก.
คอเลสเตอรอล	5 มก.
โปรตีน	2 ก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	38 ก.
ใยอาหาร	1 ก.
ค้ำตาล	8 ก.
โซเดียม 2,220 มก.	

เกินมาตรฐาน

โซเดียม 1 กรัม = เกลือ 2.5 กรัม

โซเดียม 2 กรัม = เกลือ 5 กรัม = 1 ช้อนชา

โซเดียม 2,220 มก. (2.22 กรัม) \times 2.5 กรัม = เกลือ 5.5 กรัม

เกลือ 5 กรัม = 1 ช้อนชา

เกลือ 5.5 กรัม = $\frac{1 \times 5.5}{5} = 1.1$ ช้อนชา

1 วัน มี 3 มื้ออาหาร : 1 มื้ออาหาร ไม่ควรเกิน 1 ส่วน 3 ช้อนชา

หวาน มัน เค็ม เก้าไรร์เช็ทได้ ฉลาก GDA

ส่วนที่ 1 บอกรักรับ กั๊งค้ำค่า ทางอาหารต่อ หน่วยบริโภค

ส่วนที่ 2 บอกรักรับ กั๊งปริมาณ ที่เหมาะสม

ส่วนที่ 3 บอกรักรับ ว่าเมื่อกานกั๊งหมด จะให้พลังงาน เก้าไรร์

ส่วนที่ 4 บอกรักรับ ปริมาณหวาน มัน เค็ม เป็น ร้อยละเก้าไรร์ ต่อปริมาณที่แนะนำ ต่อวัน

ค้ำค่าทางโภชนาการต่อ 1 ชอง ควรแบ่งกิน 7 ครั๊ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120	7	63	980
กั๊งแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
*6%	*11%	*97%	*41%

กั๊งเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุค ที่บริโภคได้ต่อวัน

ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ (Guideline Daily Amounts : GDA) หรือฉลากหวานมันเค็ม โดยเป็นการแสดงปริมาณสารอาหารได้แก่ พลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และ โซเดียม (มิลลิกรัม) ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ (ถุง ของ กล่อง) โดยจะแสดงฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ เพื่อให้ผู้บริโภคเห็นได้ชัดเจนและอ่านง่าย โดยมีการบังคับการแสดงผลโภชนาการแบบจีดีเอ ในกลุ่มอาหาร 5 กลุ่ม คือ กลุ่มอาหารขนมขบเคี้ยว กลุ่มซ็อกโกแลต กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบ กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป และกลุ่มอาหารมือหลักแช่เย็นแช่แข็ง โดยผู้บริโภคสามารถเปรียบเทียบ คุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์ได้ทันทีจากตัวเลขด้านหน้า และยังสามารถนำไปปรับใช้ในการบริโภคอาหารให้สมดุล ดังนี้ 1.หากกำลังควบคุมน้ำหนัก ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณพลังงานน้อย, 2.หากกังวลเรื่องน้ำตาล หรือเป็นโรคเบาหวานควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณน้ำตาลน้อย, 3.หากกังวลเรื่องไขมัน หรือมีภาวะไขมันในเลือดสูง อ้วน ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณไขมันน้อย, 4.หากกังวลเรื่องโซเดียม หรือมีภาวะความดันโลหิตสูง ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณโซเดียมน้อย

เมื่อเราอ่านฉลากโภชนาการได้แล้วต่อมาผู้บริโภคอย่างเราๆ ต้องมาคัดแยกกันแล้วว่าอาหารที่จะรับประทานมีค่าโภชนาการที่เหมาะสมหรือไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขนมกรุบกรอบ ขนมขบเคี้ยว หรือขนมถุงแต่ละชนิดด้วยวิธีการง่ายอย่างการจำแนกอาหารเป็น “สัญญาณไฟจราจร (color-coded GDA)” ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 สี ได้แก่ สีแดง สีเหลืองและสีเขียว ที่เป็นตัวสื่อถึงปริมาณที่เหมาะสมในการบริโภค ปริมาณที่อยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยไฟแดง (กลุ่มอาหารสีแดง) กลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และน้ำตาลระดับสูง เมื่อเปรียบเทียบกับการทำงานของไฟจราจรก็คือ ต้องหยุด กินไม่บ่อย กินเป็นโอกาสพิเศษบางครั้งคราวเท่านั้น **อาหารที่อยู่ในกลุ่มไฟแดง** ได้แก่ อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน ปิ้งด้วยกะทิเข้มข้น อาหารแปรรูปไส้กรอก หมูยอ ลูกชิ้น ขนมอบ เค้ก อาหารอุดมแป้ง มัน-เนย เบเกอรี่ แยมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ข้าวขาหมู ทูเรียน ผัดไทย หอยทอด หมูสามชั้น กุ้ง ไข่ หมู ขบแป้งทอด แกงกะทิ แกงพะแนง แกงเทโพ น้ำอิตลัม น้ำหวาน ชานมไข่มุก ฯลฯ

ไฟเหลือง (กลุ่มอาหารสีเหลือง) กลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และ น้ำตาลระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบกับการทำงานของไฟจราจรก็คือ ชะลอ ระวังระดับ สามารถทานได้ แต่ไม่ทุกวัน (ไม่เกิน 2 ครั้งต่อสัปดาห์) **อาหารที่อยู่ในกลุ่มไฟเหลือง** ได้แก่ อาหารที่ปรุงด้วยกะทิไม่เข้มข้น อาหารผัดที่ไม่มันจัด ผัดผั ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า พะโล้ กระเพราหมู มัน-เผือกต้ม ถั่วต้ม ผลไม้ที่มีรสหวาน เงาะ ละครุด องุ่นแดง ลำไย ลิ้นจี่ มะม่วงสุก น้อยหน้า กล้วยหอม กล้วยไข่ มะขามหวาน เซอร์รี่ ฯลฯ

ไฟเขียว (กลุ่มอาหารสีเขียว) กลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และ น้ำตาลระดับต่ำ เมื่อเปรียบเทียบกับการทำงานของไฟจราจรก็คือ ไปได้ ผ่านได้ สามารถทานได้บ่อย ทานได้ทุกวัน **อาหารที่อยู่ในกลุ่มไฟเขียว** ได้แก่ อาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง ผัดน้ำมันน้อย เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เนื้อปลา เนื้อไก่ ไข่ไก่ นม โยเกิร์ต อาหารประเภท ยำ สลัดผักน้ำใส ผักต่างๆ นมถั่วเหลืองหวานน้อย ข้าวแป้งไม่ขัดสี ข้าวซ้อมมือ ธัญพืช ผลไม้ไม่หวานจัด ผรั่ง แดงไม่ ส้ม องุ่นเขียว มะละกอดิบ แอปเปิ้ล ฯลฯ

ฉลากสัญญาณไฟจราจรแสดงแทนปริมาณสารอาหาร 4 ประเภท คือ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม (เกลือ) ซึ่งการใช้ฉลากโภชนาการแบบ “ฉลากสัญญาณไฟจราจร” จะช่วยให้ผู้บริโภคเข้าใจฉลากโภชนาการได้ง่ายขึ้น รู้เลือกกินอาหารที่จะไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของตัวเอง ที่สำคัญเด็กๆ ก็มีเครื่องมือให้พวกเขาได้เลือกอาหารที่เป็นประโยชน์และไม่ทำลายสุขภาพได้ด้วยตัวเอง นอกจากนี้ฉลากโภชนาการแบบ “ฉลากสัญญาณไฟจราจร” ยังทำหน้าที่กระตุ้นให้ผู้ผลิตอาหาร โดยควบคุมสารอาหารต่างๆ ให้อยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้บริโภค **ไม่ให้มีสัญลักษณ์สัญญาณไฟจราจร “สีแดง” อยู่ในผลิตภัณฑ์อาหารของตัวเอง**

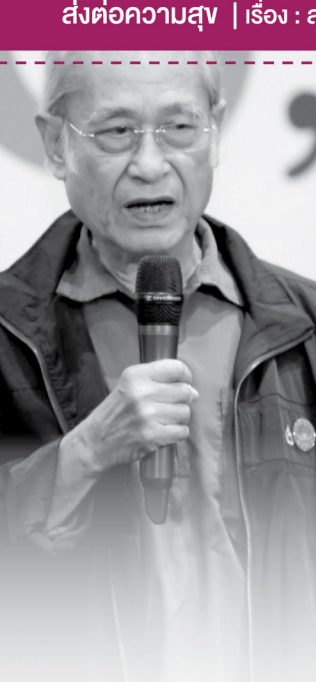
เกณฑ์พลังงานและสารอาหารของอาหารระหว่างมื้อ ต่อ 1 มื้อหลัก

สารอาหารบนฉลากโภชนาการ	😊 ไม่เกิน	😐 s-หว่าง	😞 มากกว่า
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	100	>100 - 200	200
น้ำตาล (กรัม)	6	>6 - 12	12
ไขมัน (กรัม)	3	>3 - 6	6
ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	6	>1 - 2	2
โซเดียม (มิลลิกรัม)	100	>100 - 200	200

ซึ่งประโยชน์และความสำคัญของฉลากโภชนาการแบบสัญญาณไฟจราจร นั้นมีประโยชน์หลายอย่าง อาทิ 1.เพื่อให้เลือกซื้ออาหารและเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการ หรือภาวะทางโภชนาการของตัวเองได้ เช่น ผู้ที่มีคอเลสเตอรอลสูงก็เลือกอาหารที่มีระดับคอเลสเตอรอลต่ำ หรือผู้ที่เป็นโรคไตก็เลือกอาหารที่มีโซเดียมต่ำ, 2.สามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าได้ และ 3.เมื่อเราสนใจข้อมูลโภชนาการของอาหาร ผู้ผลิตก็จะแข่งกันผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า แทนการแข่งขันกันในเรื่องหีบห่อ สี หรือสิ่งจูงใจภายนอกอื่นๆ และเมื่อมีฉลากโภชนาการมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์จำทำให้ผู้บริโภคสามารถเลือกบริโภคอาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปที่มีปริมาณคุณค่าสารอาหารตรงตามความต้องการของร่างกายได้อย่างเหมาะสม

นี่จึงเป็นเรื่องที่ผู้บริโภคอย่างเราๆ ไม่ควรละเลยหรือมองข้ามฉลากโภชนาการ การอ่านข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารก่อนตัดสินใจเลือกซื้อ จะทำให้เราสามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารตามที่ต้องการได้....

เสียเวลาซักหน่อย อ่านซักนิด แล้วเลือกรับประทานให้ถูกให้พอดี เพื่อสุขภาพที่ดีและ รูปร่างที่ดีในอนาคต



เนาวรัตน์
พงษ์ไพบุลย์



ศรีศักร
วัลลิโภดม



พงษ์สวัสดิ์
อักษรสวัสดิ์



ฉัตรวิชัย
พรหมทัตตเวที

ศิลปวัฒนธรรม ภายใต้รัฐธรรมนูญ 4.0

เครือข่ายศิลปินเพื่อการปฏิรูป (คสป.) จับมือเครือข่ายการทำงานศิลปวัฒนธรรม ร่วมเสวนาถึงการขับเคลื่อน อนุรักษ์ ฟื้นฟู ส่งเสริมภูมิปัญญา ศิลปะ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม และจารีตประเพณี ที่มีในสังคมไทยให้เป็นที่รู้จักและยอมรับมากขึ้น พร้อมชวนคนไทยมีส่วนร่วมในการเปิดพื้นที่ศิลปวัฒนธรรมในทุกพื้นที่ เน้นให้คิดถึงมูลค่าทางสังคมมูลค่าของเศรษฐกิจ ให้สมดุลควบคู่กันไปกับคุณค่าของศิลปะและวัฒนธรรม

นายเนาวรัตน์ พงษ์ไพบุลย์ ประธานเครือข่ายศิลปินเพื่อการปฏิรูป คสป. และอดีตรองประธานคณะกรรมการการปฏิรูปค่านิยม ศิลปะ วัฒนธรรม จริยธรรมและการศาสนา สถาปนิกรแห่งชาติ และประธานมูลนิธิสร้างเสริมศิลปวัฒนธรรมภาคประชาชน บอกในงานเสวนา “ศิลปวัฒนธรรมในรัฐธรรมนูญไทย 4.0” ว่า งานด้านศิลปวัฒนธรรมถือว่าเป็นงานที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสมควรเป็นเสาหลักหนึ่งในการพัฒนาสังคม เนื่องจากเป็นกลไกที่พัฒนาทางชีวิตจิตใจ สร้างอัตลักษณ์ เสริมสร้างคุณค่าและค่านิยม

อันดีงาม เสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรมและสร้างความเป็นอยู่ที่ดีให้กับประชาชนทุกวัยทั่วประเทศ เพราะงานวัฒนธรรมนั้นเป็นรากฐานของงานอนุรักษ์ งานสร้างสรรค์และเป็นศิลปะที่เป็นต้นน้ำแห่งเศรษฐกิจ อีกทั้งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา เนื่องจากศิลปวัฒนธรรมสร้างองค์ความรู้ด้านอารยธรรมของประเทศ เสริมสร้างความมั่นคงของชาติ การสร้างพื้นฐานของความเข้าใจ การเชื่อมโยงและการอยู่ร่วมกันของคนต่างๆ ในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์การปฏิรูป ที่เป็นภารกิจหลักของรัฐบาล ซึ่งงานด้านศิลปวัฒนธรรมจะสมบูรณ์แบบ ทัวถึงและกว้างขวางได้นั้นจะต้องเกิดจากความร่วมมือกันของภาคส่วนสำคัญ ได้แก่ ภาครัฐ คือหน่วยงานราชการและองค์กรปกครองท้องถิ่น ในฐานะผู้กำหนดนโยบายหรือแนวทาง และภาคประชาชน ในฐานะที่เป็นมวลชนผู้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดพื้นที่ การเรียนรู้สร้างสรรค์ และเป็นผู้อนุรักษ์สืบสาน ศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีอย่างแท้จริง



“เวทีเสวนาหัวข้อศิลปวัฒนธรรมภายใต้รัฐธรรมนูญ 4.0 ครั้งนี้เกิดขึ้นโดยเครือข่ายศิลปินเพื่อการปฏิรูป คศป.ร่วมกับมูลนิธิสร้างเสริมศิลปวัฒนธรรมภาคประชาชน และหอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร เพื่อขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศโดยใช้ศาสตร์ของศิลปะเพื่อสร้างการตื่นตัวของคนในสังคม และสร้างสรรค์ผลงานที่มุ่งเน้นความเป็นธรรมลดความเหลื่อมล้ำในสังคม รวมถึงการประสานงานกันด้วยกลไกเครือข่ายจากศิลปินในทุกแขนงทั่วประเทศ สร้างเสริมและสนับสนุนการดำเนินงานด้านสื่อ ศิลปะและวัฒนธรรมภาคประชาชน มุ่งเน้นการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการจัดการศึกษา การวิจัย การจัดระบบข้อมูล การนำเสนอ และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร และการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานอนุรักษ์และสร้างเสริมศิลปวัฒนธรรม โดยตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาได้มีการขับเคลื่อนและผลักดันเพื่อให้เกิดนโยบายด้านศิลปวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง” นายเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ บอก

ด้าน ศ.พิเศษศรีศักร วัลลิโภดม ที่ปรึกษามูลนิธิเด็ก-ประไพ วิริยะพันธุ์ บอกว่า ศิลปะเป็นรูปแบบและความสวยงามเชิงอารมณ์ความรู้สึก ขณะที่วัฒนธรรมเป็นบริบทของสังคม ที่กังวล คือ ใช้ศิลปะสื่อสารในเรื่องแปลก หยาบโยน ไม่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม ศิลปะในสมัยโบราณจะงดงามและยกระดับจิตใจ ต้องรักษารากส่วนนี้ไว้ ส่วนการพัฒนาประเทศไทยยุค 4.0 ฝากให้ภาครัฐและภาคประชาชนระมัดระวังการขายวัฒนธรรมเพื่อรองรับการท่องเที่ยว

“ตนสนับสนุนการเปิดพื้นที่วัฒนธรรม ปัจจุบันมีการจัดเทศกาล แสดงงานทั่วประเทศ พื้นที่เหล่านี้จะเสริมสร้างศิลปวัฒนธรรมของชาติให้มั่นคงถ้าผลงานสร้างจากกลุ่มศิลปินที่มีศักยภาพ ก็กลับไปศิลปินทุกแขนงจะต้องพัฒนาความคิดและความเชี่ยวชาญของตนเอง สร้างงานที่มีคุณค่า” อาจารย์ศรีศักร ฝากถึงศิลปิน

ในมุมมองนักกฎหมาย อาจารย์พงษ์สวัสดิ์ อักษรสวัสดิ์ ประธานคณะกรรมการมูลนิธิศาสตราจารย์ ดร. ฤๅไชย บอกว่า ภายใต้รัฐธรรมนูญใหม่เปิดทางให้ชุมชนมีส่วนร่วมอนุรักษ์และฟื้นฟูวัฒนธรรมท้องถิ่นใน 2 ช่องทาง คือ สิทธิส่วนตัวและการรวมตัวเป็นชุมชน ซึ่งในพื้นที่กรุงเทพฯ มีชุมชนที่จดทะเบียนกับ กทม. แล้วสามารถเข้าถึงงบประมาณเพื่อเสริมสร้างศิลปวัฒนธรรมผ่านกองทุนทางวัฒนธรรมแห่งชาติ ซึ่งจัดตั้งขึ้นตามรัฐธรรมนูญ นอกจากนี้ การปฏิรูปทางวัฒนธรรมอยากให้รัฐเห็นความสำคัญของสิทธิท้องถิ่น หากจะมีการเปลี่ยนแปลง ก็ให้ท้องถิ่นเปลี่ยนแปลงเอง ไม่ใช่รัฐสั่งการ

“วัฒนธรรมประเพณีที่ยังมีความหมายต่อการดำรงชีวิต อย่าละเมิด แต่รัฐต้องช่วยรักษา ส่งเสริม ฟื้นฟู” อาจารย์พงษ์สวัสดิ์ บอก

ขณะที่ นายฉัตรวิชัย พรหมทัตตเวที เลขาธิการมูลนิธิหอศิลปกรุงเทพฯ ปฏิบัติหน้าที่ ผอ.หอศิลปกรุงเทพฯ บอกว่า ศิลปวัฒนธรรมเป็นเสาหลักหนึ่งพัฒนาสังคม แต่กลับขาดหายไปตลอด มูลนิธิฯ เรียกร้องใช้ศิลปะขับเคลื่อนสังคม กระตุ้นการสร้างผลงานลดความเหลื่อมล้ำโดยหอศิลปกรุงเทพฯ ถือเป็นพื้นที่แลกเปลี่ยนทางความคิด โดยเฉพาะศิลปะร่วมสมัยช่วยสร้างบทสนทนา นอกจากศิลปะแล้ว ที่นี่ยังเปิดความคิด

เรื่องประวัติศาสตร์ สิ่งแวดล้อม และชุมชน การขับเคลื่อนต่อไป จะหารือกับกรุงเทพมหานครเพื่ออนุรักษ์พื้นที่ 20 ชุมชน ประวัติศาสตร์กรุงเทพฯ และเสริมบทบาทภาคประชาชนมากขึ้น ไม่อยากให้วัฒนธรรมนี้สูญหายไป ส่วนโมเดลหอศิลป์กรุงเทพฯ ซึ่ง ออกแบบให้ประชาชนมีส่วนร่วม วันนี้อาจกลายเป็นที่ชุมนุมของคน หลากหลายสามารถเป็นต้นแบบให้กับจังหวัดอื่นนำไปปฏิบัติได้

ทั้งนี้ทางเครือข่ายศิลปินเพื่อการปฏิรูป ได้มีมติ 4 ประการ ในการขับเคลื่อนภายใต้รัฐธรรมนูญ 4.0 ร่วมกันว่า **ประการที่ 1.** การเปิดพื้นที่ต้นแบบทางวัฒนธรรม ทั้งทางกายภาพ และทาง ความคิด รวมถึงสื่อออนไลน์ **ประการที่ 2.** การขับเคลื่อนไตรภาคี ศิลปวัฒนธรรมอย่างสมดุล ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม **ประการที่ 3.** การจัดเวทีเพื่อการขับเคลื่อนนโยบาย สร้างความ เข้าใจกับเครือข่ายส่วนภูมิภาค และหนุนเสริมการจัดตั้ง “คณะกรรมการศิลปวัฒนธรรมจังหวัด” และ**ประการที่ 4.** การสื่อสาร สาธารณะกับสังคมเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมด้านศิลปวัฒนธรรม อย่างต่อเนื่อง

นายเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ บอกต่อว่า ศิลปวัฒนธรรมเป็นเรื่อง หลักของทุกเรื่องในสังคม ผู้คน หรือจิตวิญญาณ ซึ่งในรัฐธรรมนูญ

ฉบับใหม่นี้ ได้พูดถึงอย่างเป็นรูปธรรมมากที่สุด และเป็นหลักการ ที่ไม่เคยปรากฏมาก่อนในรัฐธรรมนูญฉบับอื่นที่เคยมีมา ถ้าหาก ทุกคนเข้าใจร่วมกันว่ามีเรื่องใดเกี่ยวข้องกับงานศิลปวัฒนธรรม บ้างและมีข้อกฎหมายใดจะทำงานที่เป็นศิลปวัฒนธรรมซึ่งเป็น หัวใจของชาติขับเคลื่อนสังคมให้ดำเนินต่อไป เพราะที่จริงแล้ว ประเทศไทยมีศิลปวัฒนธรรมที่เรียกว่ามั่งคั่งไม่แพ้ชาติใดในโลก แต่ยังไม่มั่นคงเพราะยังไม่ถูกทำให้ปรากฏ หรือถูกทำให้ปรากฏแต่ ยกขึ้นมาเป็นบางเรื่องบางราวเท่านั้น ทำให้มีลักษณะคล้ายกับที่ เขาพูดกันว่า “วัฒนธรรมซุบเป๋งทอด” ที่เอามาโชว์เอามาขาย อย่างฉาบฉวย เมื่อมีรัฐธรรมนูญใหม่เราจึงต้องทำความเข้าใจร่วมกัน ว่า “จะทำอย่างไรกับบทบาทใหม่ของผู้ที่เกี่ยวข้องกับงาน ศิลปวัฒนธรรม ทั้งศิลปิน ประชาชนทั่วไป หน้าที่ของรัฐบาล บทบาทของเอกชนที่จะช่วยสนับสนุน จึงขอเชิญชวนคนไทย ทุกคนให้มีส่วนร่วมในการเปิดพื้นที่ศิลปวัฒนธรรมในทุกพื้นที่ โดยขอเน้นให้ถึงมูลค่าทางสังคม มูลค่าของเศรษฐกิจ ให้สมดุล ควบคู่กันไปกับคุณค่าของศิลปะและวัฒนธรรม ไม่ใช่เน้นเพียง ด้านใดด้านเดียว” ซึ่งนั่นจะทำให้ประเทศไทยมีศิลปวัฒนธรรม ที่แข็งแรง นำไปสู่ความมีอารยะได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน



ราตรี วิไล



พรรณี จารุสมบัติ



ปรีชา เดาทอง



วิชัย ไชควิตัน

ศิลปวัฒนธรรม ภายใต้รัฐธรรมนูญ 4.0

ศิลปวัฒนธรรมเป็นเรื่องหลักของทุกเรื่องในสังคม ผู้คน หรือจิตวิญญาณ ซึ่งในรัฐธรรมนูญฉบับใหม่นี้ ได้พูดถึงอย่างเป็นรูปธรรมมากที่สุด และเป็นหลักการที่ไม่เคยปรากฏมาก่อนในรัฐธรรมนูญฉบับอื่นที่เคยมีมา หากทุกคนเข้าใจตรงกัน ศิลปวัฒนธรรมก็จะขับเคลื่อนสังคมให้ดำเนินต่อไป

“เพราะประเทศไทยมีศิลปวัฒนธรรมที่ “มั่งคั่งไม่แพ้ชาติใดในโลก”



รู้เท่าทันสื่อ



สร้างสำนึกพลเมือง
รู้เท่าทันสื่อออนไลน์
วายร้ายโซเชียล

ปลูกสังคมให้มีสติ

รู้คิด วิเคราะห์ ตั้งคำถาม เช็คก่อนแชร์



ปัจจุบันโลกก้าวไกลไปมาก

รู้หรือไม่ว่าในโลกใบนี้มีคนใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 4,000 ล้านคนทั่วโลก และเชื่อหรือไม่?....

“คนไทย” ใช้เวลาเข้าอินเทอร์เน็ตต่อวันมากที่สุดในโลก

กรุงเทพมหานครยังคงครองแชมป์เมืองที่มีผู้ใช้ Facebook มากที่สุดในโลก ซึ่งไม่เชื่อก็ต้องเชื่อ....

เพราะจากการสำรวจของ “Hootsuite” ผู้ให้บริการระบบจัดการ Social Media และ Marketing Solutions ได้รวบรวมสถิติการใช้งานอินเทอร์เน็ตทั่วโลก ระบุว่า การเติบโตของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เพราะได้แรงหนุนมาจาก “สมาร์ทโฟน” ที่ปัจจุบันมีรุ่นราคาไม่แพงออกมามากมายหลากหลายรุ่น หลายแบรนด์ ทำให้ใครๆ ก็สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ง่ายและสะดวกขึ้น

เมื่อทุกอย่างพุ่งไกลไปแรงอย่างไร้ขีดจำกัดแบบที่ใครก็ได้สามารถเป็นผู้ส่งสาร ฉะนั้นการรับสารจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้รับต้องรู้เท่าทัน นี่จึงทำให้



โครงการปีงส์ สสส. ห่วงเด็กไทยเป็นเหยื่อสื่อออนไลน์ หลังพบคนไทยติดอินเทอร์เน็ตอันดับ 1 ของโลก ยูทูบ-เฟซบุ๊ก-ไลน์ ฮิตติดชาร์ตนิยมใช้สูงกว่า 90 เปอร์เซ็นต์ จับมือคนทำสื่อแถวหน้าชวนเด็กเยาวชนทำงานประกวดคลิปสั้น-MV รู้เท่าทันสื่อออนไลน์ ชิงถ้วยพระราชทาน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี หวังปลูกฝังคัมภีร์วิถีชีวิต วิเคราะห์และตั้งคำถาม เช็กก่อนแชร์ ร่วมสร้างสำนึกพลเมือง และนักสื่อสารสร้างสรรค์ที่รับผิดชอบต่อสังคม



โดยนายต๋นย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. บอกว่า จากการสำรวจพฤติกรรมการใช้เน็ตพบว่าคนไทยติดอินเทอร์เน็ตอันดับ 1 ของโลก ซึ่งกลุ่มที่ใช้เน็ตต่อเนื่องต่อวันสูงสุดอยู่ในช่วงอายุ 17-36 ปี ใช้งานในช่วงวันทำงานหรือวันเรียนหนังสือเฉลี่ย 7.12 ชั่วโมง/วัน และมากถึง 7.36 ชั่วโมง/วันในวันหยุด ขณะที่กลุ่มคนอายุ 37-52 ปี และกลุ่มคนอายุน้อยกว่า 17 ปี ใช้เน็ตต่อเนื่องในวันทำงานและวันเรียนหนังสือเฉลี่ยเท่ากันที่ 5.48 ชั่วโมง/วัน แต่ในวันหยุดกลุ่มคนอายุน้อยกว่า 17 ปีกลับมีการใช้เพิ่มขึ้นเป็น 7.12 ชั่วโมง/วัน ส่วนทางก๊บบกลุ่มคนอายุ 37-52 ปีที่โซลดลงที่ 5.18 ชั่วโมง/วัน ขณะที่กลุ่มคนอายุ 53-71 ปี ใช้ 4.54 ชั่วโมง/วัน ในวันทำงาน และ 4.12 ชั่วโมง/วัน ในวันหยุด โดยกิจกรรมที่นิยมทำเมื่อใช้เน็ตมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ การใช้โซเชียลมีเดีย (86.9%) การค้นหาข้อมูล (86.5%) การรับส่งอีเมล (70.5%) การดูทีวีและฟังเพลงออนไลน์ (60.7%) และการซื้อสินค้าออนไลน์ (50.8%) โดยโซเชียลมีเดียที่คนไทยนิยมใช้มากที่สุด ได้แก่ ยูทูบ (97.1%), เฟซบุ๊ก (96.6%), ไลน์ (95.8%), อินสตาแกรม (56%), ฟันทิพย์ (54.7%), ทวิตเตอร์ (27.6%) และวอชแอป (12.1%)

เมื่อเป็นเช่นนี้ นายพิริยะ ทองสอน ผู้อำนวยการมูลนิธิสื่อเพื่อเยาวชน จึงได้บอกว่า ประเทศไทยก้าวเข้าสู่ยุค Thailand 4.0 รวดเร็วมาก สื่อดิจิทัลสามารถเข้าถึงผู้ได้ง่ายและรวดเร็วโดยเฉพาะสื่อออนไลน์ที่เราควบคุมเนื้อหาได้ยาก แม้แต่ผู้ใหญ่เองยังตามไม่ทัน อย่างการไลฟ์สดที่ยากต่อการควบคุมเนื้อหา เมื่อเผยแพร่ไปแล้วสถานการณ์สดที่เกิดขึ้น หากเด็กและเยาวชนได้รับสารโดยตรงก็อาจจะส่งผลเสียหลายๆ อย่างตามมา ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรระวังต้องสอนให้เยาวชนรู้เท่าทันสื่อ สามารถตีความ วิเคราะห์ แยกแยะเนื้อหาสาระของสื่อ ได้ตอบกับสื่ออื่นๆ ได้อย่างมีสติและรู้ตัว ไม่หลงเชื่ออะไรที่แฝงมากับสื่ออื่นอย่างง่ายๆ และแทนที่จะปล่อยให้เด็กและเยาวชนเป็นฝ่ายตั้งรับอย่างเดียว ต้องพยายามเปลี่ยนให้เขามาเป็นฝ่ายรุกบ้าง โดยการแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม เข้าถึงข้อมูลข่าวสาร เข้าถึงสื่อที่หลากหลายและมีคุณภาพสามารถใช้สื่อให้ถูกวิธีและเกิดประโยชน์ สอนให้เด็กและเยาวชนรู้จักใช้ศักยภาพในการค้นหาสิ่งอยากเจอที่เป็นประโยชน์ต่อเขา แม้กระทั่งเรื่องของการแสดงออก การแสดงความคิดเห็นหรือการรับข่าวสารต่างๆ ในโลกออนไลน์ต้องใช้อย่างมีสติด้วยเช่นกัน

“คนผลิตสื่อที่เล่นกันต้องมีจรรยาบรรณในการทำสื่อให้มากขึ้น ต้องผลิตสื่อดีๆ ออกไปให้เด็กและเยาวชนเพื่อเขาจะได้รับแต่สิ่งดีๆ ยังเป็นสื่อมวลชน ยังสำคัญเวลานานาเสนอข่าว การโปรยหัวข้อข่าวสำคัญมาก บางครั้งหัวข้อข่าวจุงใจอยากให้คลิกเข้าไปดูรายละเอียด แต่พอเข้าไปอ่านหัวข้อข่าวกับรายละเอียดไม่ตรงกันก็มี ซึ่งสิ่งนี้ก็คือว่าเป็นเรื่องสำคัญที่คนสร้างสร้งงานต้องใส่ใจ” ผู้อำนวยการมูลนิธิสื่อเพื่อเยาวชน กล่าว



เกี่ยวกับเรื่องนี้ นายสุรเสกข์ ยุทธิวัฒน์ ผู้ก่อตั้งเพจ Toolmorrow ด้วยแนวคิด “ขจัดวงจรหลงผิด” ด้วยการสร้าง “เครื่องมือสำหรับอนาคต (Tool for Tomorrow)” ผ่านรูปแบบสื่อสร้างสรรค์บนเฟซบุ๊กแฟนเพจ สร้างสื่อออนไลน์ที่เน้นเนื้อหาในการทำลายความเชื่อผิดๆ ทั้งในรูปแบบคลิปวิดีโอ, รูปภาพ และบทความ จนเป็นที่มาของการเป็นหนึ่งในผู้นำบนโลกออนไลน์ไทยในปัจจุบันนี้ บอกว่า ตอนนี้มีคนทำสื่อเพิ่มมากขึ้น หลายคนคลุกขึ้นมาทำสื่อเอง ซึ่งมีทั้งแบบเชิงลึกและเชิงตื้น แต่สื่อที่เป็นเชิงลึกและมีประสิทธิภาพจริงๆ นั้นยังมีอยู่น้อยมาก โดยในฐานะของคนที่ทำสื่อเพื่อให้สิ่งที่เผยแพร่ไปผู้รับได้ประโยชน์มากที่สุด คนทำสื่อจึงต้องมีความรับผิดชอบสูงมาก คือ

1. ข้อมูลที่ใช้มันต้องเป็นข้อมูลที่ถูกต้อง
2. ในการทำงานต้องไม่ตัดสินใจแทนผู้รับว่าเขาต้องการอะไร
3. ห้ามให้ข้อมูลมั่วๆ ต้องเอาสิ่งที่อ้างอิงได้มาเป็นความถูกต้อง เพราะหากมีคนติดตามสิ่งที่เผยแพร่ไปเยอะแล้วบางอย่างในสังคมจะผิดเพี้ยนไปได้

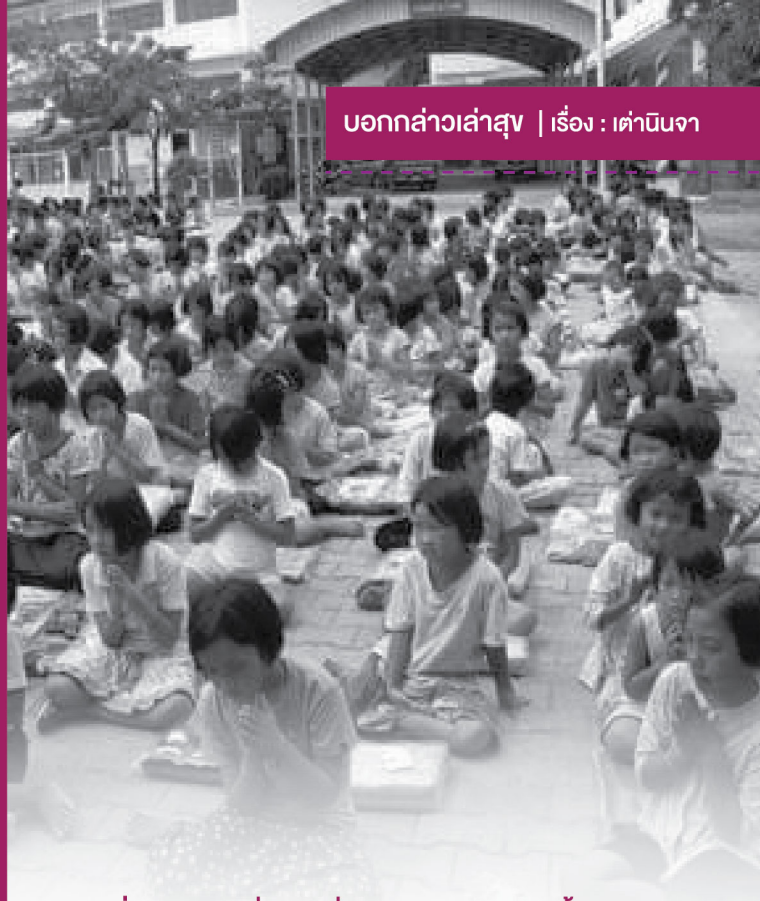
ด้านนายประพัฒน์ คูศิริวานิชกร (Director & creative บริษัท Duck ba doo จำกัด) ผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของมิวสิควีดีโอให้กับศิลปินมากมาย บอกว่า การสร้างสรรค์สื่อหรือทำงานให้ได้รับการตอบรับจากกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดีใจจากพฤติกรรมผู้บริโภคในวันนี้ก่อน จากนั้นต้องคำนึงถึงความน่าสนใจของงานว่า 1. มีความแปลกและแตกต่างใหม่ 2. งานนั้นต้องสัมผัสและตอบความรู้สึกของใจผู้บริโภค คนดูหรือคนฟังได้ ที่สำคัญต้องไม่ขึ้นมาให้ผู้บริโภคเชื่อหรือคิดต่อไปทางไหนแบบไหน ปลอ่ยให้เขาคิดและรู้สึกกับสิ่งที่เรานำเสนอด้วยตัวของเขาเอง ยิ่งเป็นเด็กและเยาวชนด้วยแล้วเรายิ่งต้องใส่ใจในงานที่สื่อสารออกไปมากขึ้น เพราะการสื่อสารยุคนี้ทำให้เด็กได้รับข่าวสารรวดเร็วมากขึ้น หากคนทำสื่อไม่มีความรับผิดชอบต่อสังคม เด็กจะยิ่งตกเป็นเหยื่อออนไลน์มากขึ้นเป็นเท่าตัว การสอนให้เขารู้เท่าทันสื่อออนไลน์ที่มาในรูปแบบต่างๆ ทุกๆ ครั้งที่เขาหยิบโทรศัพท์ แท็บเล็ต หรือเปิดอินเทอร์เน็ตจึงสำคัญควบคู่กันไป

ทั้งหมดนี้จึงเป็นที่มาของโครงการการประกวดศิลปิน และมิวสิควีดีโอรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ โดยนายณัย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม สร้างเสริมสุขภาพ สสส. บอกเพิ่มเติมว่า โครงการปิงส์ โดย แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม สร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ สำนักงานคณะกรรมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เปิดโอกาสให้เยาวชนคนรุ่นใหม่ที่มีใจรักการผลิตสื่อ อายุระหว่าง 15 – 25 ปี ร่วมส่งไอเดียและแนวความคิดในการผลิตสื่อสร้างสรรค์เพื่อการรณรงค์รู้เท่าทันสื่อออนไลน์ ในประเภทศิลปิน ความยาวไม่เกิน 3 นาที และมิวสิควีดีโอความยาวไม่เกิน 4 นาที ในประเด็น “รู้เท่าทันสื่อ เครื่องตี้มแอลกอฮอล์ และยาสูบ” และ “รู้เท่าทันสื่อการโฆษณาและสื่อสารการตลาด” ขึ้นเพื่อให้เด็กและเยาวชนได้มีโอกาสดำเนินแบบในการเฝ้าระวังสื่อด้วยการสร้างสรรค์และผลิตสื่อเพื่อกระตุ้นสังคมให้เกิดการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ ปลุกสังคมให้มีสติ รู้จักคิด วิเคราะห์และตั้งคำถาม เช็กก่อนแชร์ ร่วมสร้างสำนึกพลเมือง และนักสื่อสารสร้างสรรค์ที่รับผิดชอบต่อสังคม ทั้งนี้ผลงานที่ดีที่สุดจะได้รับถ้วยพระราชทาน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ไปครองด้วย โดยผู้ที่สนใจสามารถดูรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์ www.PINGs.in.th หรือ www.artculture4health.com เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2561 เท่านั้น



การ
เสีย
โอกาส
ของ
เด็ก
ชาติพันธุ์
และ
ความรุนแรง

เมื่อพูดถึง...
กลุ่มชาติพันธุ์ ที่เข้ามาอาศัยอยู่
ในประเทศไทย ทั้งจากอดีตมาจน
กระทั่งปัจจุบันนั้น เราสามารถที่จะ
แยกออกได้หลายกลุ่ม อาทิ



กลุ่มที่ 1 คือกลุ่มที่เข้ามาเนื่องจากเกิดการสู้รบกันขึ้นในรัฐฉาน ประเทศพม่า

คนกลุ่มนี้มีเข้ามาหลายกลุ่มทั้ง กระเหรี่ยง ม้ง เย้า ปาเกอญอ พม่า และไทยใหญ่ คนกลุ่มแรกนี้หากนับตั้งแต่อดีตที่ผ่านมาจนกระทั่งวันนี้ ก็คาดว่าเกิดกว่า 4-50 ปี เป็นอย่างน้อย เพราะหลายคนหลายครอบครัว ได้รับสัญชาติไทยไปแล้ว แต่ก็มีอีกหลายคนที่ยังไม่ได้รับสัญชาติไทย อันเนื่องมาจาก การรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ในการออกสำรวจของทางเจ้าหน้าที่ทางการไทย ขอเพียงให้ได้อยู่อาศัยในประเทศไทยโดยไม่ถูกส่งตัวกลับ ก็พอแล้ว นั่นคือความคิดบางส่วนของ ชนชาติพันธุ์ที่หลบหนีเข้ามาอาศัยในประเทศไทย

กลุ่มที่ 2 คือกลุ่มผู้ค้าแรงงาน

คนกลุ่มนี้จะเข้ามาเพื่อหางานทำมีประเทศ มีบัตรประจำตัวประชาชน จากประเทศต้นทางที่ตนเข้ามา เช่นในประเทศพม่า คนกลุ่มนี้จะมีย่าง หลากหลายชาติพันธุ์ที่เข้ามาเพื่อหางานทำ เพราะในการทำมาหากินในประเทศพม่า นั้นยากลำบากเพราะไม่มีความสงบเท่าที่ควร แต่คนกลุ่มนี้ ก็ไม่ใช่คนที่เข้ามาอย่างผิดกฎหมายแต่ประการใด

กลุ่มที่ 3 คือกลุ่มที่เอบหลบหนีเข้าเมือง

ที่มีคนคอยให้การช่วยเหลือในการขนเข้ามา ที่เราเรียกว่า (กลุ่มค้ามนุษย์) คนกลุ่มนี้ หลายคนมีประเทศต้นทางคือเป็น คนพม่าแท้ แต่หลายคนก็ไม่มีประเทศต้นทาง เพราะเป็นคนใน รัฐฉาน ทางกรมพม่าก็ยังทำศึกสงครามจึงไม่สนใจ และก็ไม่ สามารถที่จะเข้าไปขอสัญชาติได้ และบางส่วนแม้มีโอกาสก็ไม่

ต้องการขอ เพราะไม่ต้องการเป็นคนพม่า หรือเป็นคนที่มีสัญชาติพม่า เพราะเขาถือว่า เขาคือคนไทย หรือไทยใหญ่ ที่เคยมีประเทศของตนเอง แต่ถูกอังกฤษกับพม่าเข้ามาหลอกทำสัญญาปางโหลง แก่บรรดาเจ้าฟ้าของไทยใหญ่ แล้วผิดล่อมฆ่าทิ้งทั้งหมดเพื่อ ฉีกสัญญา ปางโหลงทิ้ง เพื่อที่จะทำการยึดครองรัฐฉานอย่างถาวรต่อไป แต่ในรัฐฉานนั้นไม่ได้มีชนชาติไทยใหญ่เพียงชนชาติเดียวที่มีแผ่นดินเป็นของตนเอง ยังมี ฉิน คะฉิ่น ยะไข่ มอญ กระเกรียง ที่มีรัฐและอาณาจักรเป็นของตนเอง และในอาณาจักรต่างๆเหล่านั้นก็ยังมี กลุ่มชนชาติที่แข็งแกร่งอาศัยอยู่อีกหลายชนเผ่าเช่น ว้า ตะอั้ง โรอิงญา ฯลฯ ที่อาศัยอยู่ใน ราชอาณาจักรแห่งนี้

ดังนั้นเมื่อสัญญาปางโหลงถูกฉีก และทางการพม่าก็พยายามจัดกองกำลังออกเช่นฆ่าข่มขู่ชนชาติต่างให้ยอมสวามิภักดิ์ การสู้รบและกองกำลังติดอาวุธจึงเกิดขึ้นหลายกลุ่ม เพื่อต่อสู้ ผู้รุกราน ทั้งกองกำลังกู้ชาติไทยใหญ่ ที่แยกออกเป็นสามกลุ่มคือ ไทยเหนือ SSPP/SSA กลุ่มไทยใต้คือกลุ่ม เจ้ายอดศึก ที่ตั้งกองกำลังกอบกู้รัฐฉานภายใต้ชื่อ กองกำลังกู้ชาติไทยใหญ่ RCSS/SSA และมีกลุ่มไทยหรือไทยใหญ่ กลุ่มปกครองเมืองลาร่วมกับกลุ่มว้า เมืองปางซาง และกลุ่มไทยที่เข้าด้วยกับพม่า นอกจากนี้ก็มีกลุ่มกองกำลังติดอาวุธของ โก๊กั๊ ว้า ปะหล่อง หรือตะอั้ง กลุ่ม โรอิงญา กำลุ่มกองกำลัง กระเหรี่ยง กลุ่มกองกำลัง มอญ ที่พยายามต่อสู้กับพม่า เพื่อเรียกร้องหาสันติภาพ และทวงสัญญาปางโหลงที่ตกลงกันว่า จะอยู่กับพม่าช่วยรบเงินที่เข้ามา รุกราน 10 ปีจะคืนแผ่นดินให้ แต่ทุกกลุ่มชาติพันธุ์ถูกพม่าหักหลัง ดังที่กล่าวมาแล้ว จึงทำให้เกิดการสู้รบกันมาอย่างยาวนานกว่า 6-70 ปี จนถึงขณะนี้

เมื่อประเทศชาติไม่มีความสงบ ประชาชนถึงพากันหลบหนีภัยเข้ามากระจายอาศัยตามประเทศต่างๆ เช่นประเทศจีนที่มีชายแดนติดกัน อย่างสิบสองปันนา และยูนนาน และ ประเทศไทย เมื่อนานเข้าปัญหาที่ตามมาก็คือ เด็กที่เกิดจากพ่อแม่ที่เป็นคนต่างด้าว จำนวนมาก แต่ไม่มีสถานะทางทะเบียนราษฎร เพราะแม่จะมีใบเกิดแต่ไม่มีทะเบียนราษฎรอย่างถูกต้องตามกฎหมายเพราะต้องอาศัยกับญาติพี่น้องและนายจ้าง จนในที่สุดก็เกิดปัญหา แก่เด็กด้อยโอกาสเหล่านี้ เพราะไม่สามารถที่จะมีสัญชาติไทยได้ โตขึ้นแม่จะเรียนจบปริญญาตรี แต่ก็ไม่สามารถหางานทำได้เพราะไม่มีสัญชาติ และบัตรประจำตัวประชาชน กลายเป็นคนเถื่อนไปในที่สุด ที่กลายเป็นปัญหาที่อ่อนไหว และเป็นปัญหาที่ทางการไทยไม่สามารถแก้ได้มาจนกระทั่งวันนี้ ของ โก๊กั๊ ว้า ปะหล่อง หรือตะอั้ง กลุ่ม โรอิงญา กำลุ่มกองกำลัง กระเหรี่ยง กลุ่มกองกำลัง มอญ ที่พยายามต่อสู้กับพม่า เพื่อเรียกร้องหาสันติภาพ และทวงสัญญาปางโหลงที่ตกลงกันว่า จะอยู่กับพม่าช่วยรบเงินที่เข้ามา รุกราน 10 ปีจะคืนแผ่นดินให้ แต่ทุกกลุ่มชาติพันธุ์ถูกพม่าหักหลัง ดังที่กล่าวมาแล้ว จึงทำให้เกิดการสู้รบกันมาอย่างยาวนานกว่า 6-70 ปี จนถึงขณะนี้

เมื่อประเทศชาติไม่มีความสงบ ประชาชนถึงพากันหลบหนีภัยเข้ามากระจายอาศัยตามประเทศต่างๆ เช่นประเทศจีนที่มีชายแดนติดกัน อย่างสิบสองปันนา และยูนนาน และ ประเทศไทย เมื่อนานเข้าปัญหาที่ตามมาก็คือ เด็กที่เกิดจากพ่อแม่ที่เป็นคนต่างด้าว จำนวนมาก แต่ไม่มีสถานะทางทะเบียนราษฎร เพราะแม่จะมีใบเกิดแต่ไม่มีทะเบียนราษฎรอย่างถูกต้องตามกฎหมาย เพราะต้องอาศัยกับญาติพี่น้องและนายจ้าง จนในที่สุดก็เกิดปัญหา แก่เด็กด้อยโอกาสเหล่านี้ เพราะไม่สามารถที่จะมีสัญชาติไทยได้ โตขึ้นแม่จะเรียนจบปริญญาตรี แต่ก็ไม่สามารถหางานทำได้เพราะไม่มีสัญชาติ และ



บัตรประจำตัวประชาชน กลายเป็นคนเถื่อนไปในที่สุด ที่กลายเป็นปัญหาที่อ่อนไหว และเป็นปัญหาที่ทางการไทยไม่สามารถแก้ได้มาจนกระทั่งวันนี้

แม้ทางการพยายามอย่างยิ่งที่จะสำรวจเด็กที่เกิดในประเทศไทยตามที่กฎหมายกำหนด ก็ยังยากลำบากในการ ติดต่อกับส่วนราชการเพื่อขอสัญชาติ เพราะทุกภาคส่วนล้วนทุจริต ด้วยการเรียกร้อยเงินทองทั้งสิ้น ไล่ตั้งแต่ต้นน้ำคือ ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน เจ้าหน้าที่ อำเภอ และ ตำรวจ และการเรียกร้อยก็เป็นเงินจำนวนมากอย่างต่ำก็ 30,000 ถึง 100,000 บาท แน่แน่นอน คนเหล่านี้ไม่มีจะจ่าย ในที่สุดก็ไม่ได้ทำ กลายเป็นคนเถื่อนที่กลายเป็นช่องว่างช่องโหว่ ของทางเจ้าหน้าที่ตำรวจ เจ้าหน้าที่ ตำรวจตรวจคนเข้าเมือง ที่เข้ามารีดไถ หากเงินกับคนเหล่านี้ เรื่อยมาจนกระทั่งวันนี้

นี่คือ โอกาสที่สูญเสียไปของ เด็กและเยาวชนกลุ่มชาติพันธุ์ แม้บางครั้งจะมีหน่วยงานของภาคเอกชน และ NGO เข้ามาดูแล แต่ก็หนีไม่พ้นการนำเอาคนเหล่านี้ เป็นเส้นทางทำมาหากินด้วยการตั้งกลุ่ม ตั้งสมาคม และมูลนิธิ เปิดรับบริจาคเงินทองสร้างความรู้ร่ำรวยให้กับกลุ่มคนที่บริหารแต่เด็กๆ และเยาวชนแทบไม่ได้อะไรเลย ก็มีบ้างที่พยายามช่วยเหลืออย่างจริงจัง แต่ก็มีน้อย ดังนั้นปัญหาจึงยังไม่สามารถที่จะจบสิ้นลงไปได้ ยังคงมีอยู่อีกยาวนาน ทั้งๆ ที่เด็กเหล่านี้ มีโอกาสอยู่แต่ติดขัดที่ไม่มีเงินค่าส่วยของทางเจ้าหน้าที่ สุดท้ายก็ไม่มีอะไรเป็นเครื่องค้ำประกันชีวิต แม้จะไม่มีเสียงปืนที่เข่นฆ่ากันอย่างในรัฐฉาน ในรัฐอื่นๆ ในพม่าก็ตาม แต่ต้องมาสู้รบกับการรีดไถของเจ้าหน้าที่ รัฐในประเทศไทย จึงกลายเป็นเรื่องที่ น่าเวทนา และน่าอับอายอย่างยิ่งต่อมนุษย์ ตาดำๆ กลุ่มนี้ เพราะเมื่อไม่มีบัตร ก็ไม่สามารถเรียนสูงๆ ได้ ไม่สามารถทำงานอย่างถูกต้องตามกฎหมายได้ ต้องหลบๆ ซ่อนๆ ถูกกระทำร้ายทั้งร่างกายและจิตใจ ถูกข่มเหงทางเพศในทุกรูปแบบ ที่ส่วนราชการ และคนที่มิเงินจะกระทำได้ แม้กระทั่งให้ทำงานฟรีๆ เพราะเขาไม่สามารถที่จะออกมาเรียกร้องอะไรจากใครในประเทศไทยนี้ได้เพราะเขาคือคนที่อยู่อย่างผิดกฎหมายไร้สัญชาติ

และจากจุดนี้จุดที่ทางการน่าจะเร่งดำเนินการแก้ไขเหมือนดังที่พ่อของแผ่นดิน รัชกาลที่ 9 ทรงแก้ จนบ้านเมืองสงบจากกรอพยพเข้ามาของชาติพันธุ์ตามแนวชายแดน กลับไม่มีรัฐบาลใด ชำระชากรกลุ่มใดออกมาดำเนินการที่แท้จริง ตรงกันข้ามไม่เพียงไม่สนใจดูแลแต่กลับพยายามรังแกทุกวิถีทางหากสบโอกาส...

ในที่สุดเรื่องความรุนแรงจะตามมาเมื่อเขาเหล่านั้นหมดโอกาสหมดหนทางที่จะอยู่ในสังคมไทยได้อย่างสงบ สุดท้ายก็หันไปทำในสิ่งที่ผิดกฎหมายทุกรูปแบบ ทั้งจับปล้น ฆ่า ช่มชืด และที่ร้ายแรงมากไปกว่านั้นก็คือ ปัญหาเสพติดที่ไม่มียานหมดลงไปได้ในประเทศที่ข้าราชการยังทุจริต และคอร์รัปชันอยู่อย่างทุกวันนี้ และความรุนแรงนี้จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากเด็กที่เสียโอกาส เด็กที่ไร้คนดูแล เด็กที่ไร้สัญชาติ จะต้องเติบโตมาในแต่ละปีมีจำนวนไม่น้อย แต่เขาโรงงานทำเพราะไร้สัญชาติ นี่คือนสิ่งที่น่าหวงที่สุดของประเทศไทย ดังจะเห็นได้ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับ สาม สี จังหวัดชายแดนใต้ ที่เกิดการเช่นฆ่าเจ้าหน้าที่และชาวบ้าน นั่นก็มาจากกลุ่มขบวนการรับจ้างของกลุ่มโรฮิงญา เพียงเพื่อแลกกับความอยู่รอดไปวันๆ ของตนเอง และครอบครัวเท่านั้น นี่เป็นเพียงแค่อีกกลุ่มชาติพันธุ์เดียวใน สาม สี จังหวัดชายแดนใต้คือชาติพันธุ์มาลาญ หากเป็นทางภาคเหนือที่มีกว่า 10 ชาติพันธุ์ มาจับมือกันก่อความไม่สงบขึ้นบ้างประเทศไทยจะเป็นอย่างไร

เชื่อว่าคนไทย ข้าราชการไทย นักการเมืองไทย นักธุรกิจไทย คงไม่อยากจะให้เกิดเรื่องเช่นนี้ขึ้นอย่างแน่นอน แต่ทว่าเหตุการณ์เช่นนี้ก็ไม่สามารถประมาทได้ เพราะหากระบบบางอย่างในประเทศเรายังมีการรังแกเขาอยู่ มันก็เหมือนเป็นการชุกุระระเบิดลูกใหญ่ไว้รอเพียงวันที่มันจะระเบิดขึ้นสักวันเท่านั้นเอง.



น้องแถว บ้านไม้ชายคาเก่า



วิถีคน | วิถีชีวิตดีดีที่ท่าพระ

ช่วงเวลาในอดีต เป็นช่วงเวลาที่ใครต่อใครต่างก็กล่าวกันว่าเป็นสิ่งงดงามเสมอ แต่ช่วงเวลาเหล่านั้นก็สามารถย้อนกลับคืนมาได้ ทว่าการได้รู้เห็นผ่านร่องรอยการบันทึก ภาพถ่าย หรือการบอกเล่าจากความทรงจำของบุคคลผู้ผ่านเหตุการณ์ต่างๆ ในวันคืนเก่าๆ ย่อมทำให้วันวานเหล่านั้นกลับมาแจ่มชัดได้อีกครั้ง ดังเช่นเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชุมชนท่าพระ (ตำบลท่าพระ อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น) ที่ถูกเก็บบันทึกในความทรงจำและวิถีชีวิตของชาวท่าพระ สืบต่อ ถ่ายทอดให้แก่กันจากรุ่นสู่รุ่น ถึงแม้ว่าการเปลี่ยนแปลงจะมาเยือนชุมชนเก่าแก่แห่งนี้ แต่วิถีคน วิถีชีวิตวิถีดั้งเดิม กลับยังมีค่ามากขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป

บ้านไม้สองชั้น ห้องแถวเก่า ที่ทอดยาวไปตามถนนเจริญพาณิชย์และบ้านเก่าชั้นเดียวที่อยู่ไม่ไกลจากสถานีรถไฟ เป็นอีกหนึ่งแลนด์มาร์กหรือสถานที่สำคัญของตำบลท่าพระ เพราะถนนพาณิชย์เจริญกลายเป็นสถานที่เพียงไม่กี่แห่งในขอนแก่นที่ยังคงรักษารูปแบบการสร้างบ้านเรือนในสมัยก่อนไว้ได้ ท่ามกลางบ้านเรือนหลายหลัง หรือหลายตำบลที่ปรับเปลี่ยนสถาปัตยกรรมไปตามยุคสมัย

นายพิเชษฐ์ อนุตรอังกูร ผู้ที่อาศัยอยู่ที่ท่าพระมาตั้งแต่กำเนิดกระทั่งเติบโตและสร้างครอบครัว แม้จะมีทายาทที่ขอลงหลักปักฐาน ณ ที่แห่งนี้ด้วยความรักในบ้านเกิดได้เล่าถึงการสร้างบ้านไม้ในชุมชนให้ฟังด้วย

น้ำเสียงที่เปี่ยมสุขว่า บ้านไม้สองชั้นที่เห็นในปัจจุบันนี้มีอายุมากกว่า 80 ปีแล้ว บางหลังที่ยังไม่สูญหายไปกับกองเพลิงจากเหตุการณ์ไฟไหม้เมื่อปี พ.ศ.2520 ก็มีอายุถึง 100 ปี ยังคงมีให้เห็นใกล้ๆ สถานีรถไฟ ซึ่งรูปแบบในการสร้างนั้นจะไม่มีแบบแผนตายตัวว่า จะต้องสร้างแบบใด เน้นสร้างตามความนิยมของยุคสมัย จำนวนเงินและความชอบใจ แต่ที่รูปแบบมีความคล้ายคลึงกันเพราะในอดีตนิยมสร้างอาคารเรือนไม้ ฝาเพ็ญ ภายหลังก็สร้าง การต่อเติม การปรับปรุงให้เข้ากับประโยชน์ใช้สอยและความแข็งแรง คือมีการปรับปรุงพื้นบ้านโดยใช้ปูน เปลี่ยนฝาเพ็ญเป็นประตูเหล็กยึดบ้าง แต่ลักษณะของหลังคา ระเบียง และฝาเรือน ยังคงมีกลิ่นอายของบ้านไม้ ตึกแถวเก่าๆ ในอดีต ลักษณะดังกล่าวนี้สันนิษฐานได้ว่าเป็นอิทธิพลที่ได้รับมาจากพ่อค้าชาวจีนที่อพยพมาตั้งถิ่นฐานในภาคอีสาน ซึ่งนอกจากท่าพระแล้วสถาปัตยกรรมเช่นนี้พบได้ในพื้นที่ต่างๆ ของภาคอีสาน (วิชารภรณ์ เครือพันธ์, 2555)

นายพิเชษฐ์ อนุตรอังกูร ได้บอกอีกว่ารู้สึกภูมิใจ และไม่คิดจะย้ายไปที่ไหนอีกตั้งใจจะอนุรักษ์บ้านที่ท่าพระนี้ไว้ให้กับลูกหลานต่อไป



รัฐภุมมา
และไม่ได้จะย้ายไปที่ไหนอีก
ตั้งใจจะอนุรักษ์บ้านที่ทำพระนี้ไว้
ไว้กับลูกหลานต่อไป

นายพิเชษฐ์ อนุตรองกูร
ผู้ที่อาศัยอยู่ที่ทำพระมาตั้งแต่กำเนิด

เจ้าของบ้านไม้เก่า ในชุมชนแห่งนี้ ส่วนใหญ่ยังคงเป็นเจ้าของเดิม ยังไม่เปลี่ยนผ่านไปยังเจ้าของใหม่ แม้ว่าทายาทของหลายครอบครัวจะแยกย้ายกันไปในเมืองใหญ่ แต่เมื่อมีโครงการที่จะฟื้นฟูชุมชนแห่งนี้ ทายาทของชาวทำพระก็ดูพร้อมใจจะกลับมา อนุรักษ พลิกฟื้นความเก่าแก่ของห้องแถวเหล่านี้ให้กลายเป็นจุดเด่น ท่ามกลางการเติบโตของสังคม คนเก่าคนแก่ของชาวทำพระเองก็พร้อมสนับสนุนและชื่นชมไปกับแนวคิดนี้ สายตาที่มองเห็นสิ่งต่างๆ มากกว่าช่วยอายุคนก็ยังคงคอยมองสายน้ำของการเปลี่ยนแปลงที่จะเชี่ยวไหลในตำบลทำพระอีกครั้ง และแน่นอนว่าย่อมเป็นสายน้ำที่จะทำให้ชาวทำพระได้ชุ่มเย็น

การสร้างบ้านเรือนของชาวทำพระจึงสามารถสะท้อนถึงวิถีชีวิตของผู้คนรวมถึงสภาพการณ์ในอดีต ซึ่งมีความเรียบง่ายไม่ซับซ้อน เน้นที่ประโยชน์ใช้สอย ปรับเปลี่ยนรูปแบบบ้านเรือนไปตามความจำเป็น นอกจากนี้ยังสะท้อนให้เห็นอิทธิพล ความนิยมด้านสถาปัตยกรรมที่เกิดขึ้นในสมัยก่อน และยังทำให้เห็นหัวใจของคนรุ่นเก่าและรุ่นใหม่จากคามตั้งใจที่จะอนุรักษ์ห้องแถวบ้านไม้ในชุมชนทำพระแห่งนี้...



ขอคุณหนังสือ “*ทำพระ 100 ปีในความทรงจำ*”

ที่สนับสนุนเนื้อหาที่น่าสนใจที่เกิดขึ้นที่ตำบลทำพระ

อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น เรื่องราวดีๆ ยังมีอีกหลากหลายเรื่องให้ติดตาม “*เก็บรู้มาเล่า*” ฉบับถัดๆ ไปจะนำมาฝากกันอีกต้องติดตามว่าจะเป็นเรื่องไหน อย่างไร รับรองคุ้มค่าการรอคอยแน่นอน



ศิลปะสร้างสุข

วัฒนธรรมसानสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน



ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน
ฉบับนี้ได้นำภาพความประทับใจต่างๆ ที่จัดขึ้นภายใต้การทำงานและสนับสนุนการจัดกิจกรรมจากแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. เริ่มต้นที่กิจกรรมแรกที่มาพร้อมกับความงดงามของโครงการพัฒนาพื้นที่และองค์ความรู้เพื่อการสืบสานสร้างสรรค์ซึ่งเป็นกลุ่มเครือข่ายสื่อศิลปวัฒนธรรมภาคเหนือ ที่ได้จัดกิจกรรมพัฒนาพื้นที่โฮงเฮียนสืบสานภูมิปัญญาล้านนาให้เป็นพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับคนรุ่นใหม่ ผ่านกิจกรรมสืบสานล้านนาเธียเตอร์เป็นกระบวนการสร้างเยาวชนสืบสานภูมิปัญญา ครูภูมิปัญญารุ่นใหม่ และพัฒนาคนทำงานรุ่นใหม่ขึ้นมาขับเคลื่อนการสืบสาน สืบทอด มีส่วนร่วมในการคิด การออกแบบพื้นที่ การพัฒนากิจกรรมสืบสานภูมิปัญญา และขับเคลื่อนงานสืบสานภูมิปัญญาล้านนาต่อจากกลุ่มคนทำงานรุ่นแรกผ่านกระบวนการเรียนรู้รากเหง้า เท้าทันการเปลี่ยนแปลง และการพึ่งพาตนเอง

โดยในวันที่ 2-4 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมาได้มีกลุ่มครูและศิษย์ของเครือข่ายศิลปการแสดงสืบสานล้านนา มาร่วมกันแสดงละครเรื่อง "แสนหาญ" ขึ้นที่ช่วงสืบสานล้านนาเธียเตอร์ โฮงเฮียนสืบสานภูมิปัญญาล้านนา จ.เชียงใหม่ โดยแรงบันดาลใจของละคร "แสนหาญ" คือเรื่องราวแห่งอดีตอันล่วงแล้วมีอาจหาญคนชีวิตที่ไม่เที่ยงแท้คือทุกซอกที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง สะท้อนผ่านตัวละครหลากหลาย ไม่ใช่เฉพาะตัวเอกของเรื่องแต่ทุกตัวละครล้วนมีวิถีของตนที่ต้องดำเนินไป การสร้างสรรค์ละครที่ผสมผสานศิลปะการแสดงหลากหลาย การขับร้อง การฟ้อนรำ ศิลปะการต่อสู้ด้วยเงี่ยงล้านนา การเพอร์ฟอรม เป็นต้น

ละครเรื่องนี้สร้างขึ้นเพื่อสะท้อนวิถีแห่งเกียรติยศศักดิ์ศรี การอยู่รอดในสถานะที่ล่อแหลมบีบคั้น การรักษาคุณธรรมจริยธรรมในสถานะที่ขัดแย้งทั้งภายนอกและภายในความดั่งงามที่เบ่งบานแม้มบนกองเถ้าถ่าน ความท้าวหาญแม่นเียวามสิ้นหวัง





สำหรับการแสดงในครั้งนั้นนอกจากจะเป็นการสื่อสารกับผู้ชมได้เห็นศิลปะในมุมมองของผู้สืบทอดภูมิปัญญาล้านนา การรักษามรดกภูมิปัญญาโดยมีศิลปะการแสดงเป็นเครื่องมือการเปิดพื้นที่ในการทำงานร่วมสมัยสำหรับศิลปินล้านนาและเยาวชนที่มีใจรักในศิลปะการแสดง ทั้งยังมุ่งหวังให้วงสืบสานล้านนาเธียเตอร์เป็นหน่วยงานที่สามารถพึ่งพาตัวเองได้และยังประโยชน์ต่อองค์กรสืบสานล้านนาซึ่งเป็นองค์กรที่ไม่แสวงผลกำไร ละครเรื่องนี้จะบุกเบิกหนทางส่วนข้างหน้า และเพื่อเป็นการสร้างรากฐานศิลปะการแสดงที่สะท้อนภูมิปัญญาล้านนาในแนวทางร่วมสมัยอย่างที่เป็นแนวทางของคนสืบสานล้านนา ซึ่งกาลเวลา 20 ปีที่เพาะบ่มนั้นแน่ชัดว่าเรามีตัวตนที่ชัดเจนมีศักยภาพในการก้าวอย่างบนโลกที่เปลี่ยนผ่าน ซึ่งผู้ที่สนใจสามารถติดตามรอบการแสดงต่อไปได้ที่ แฟนเพจ โองเฮียนสืบสานภูมิปัญญาล้านนา



ต่อมาเป็นโครงการ “ศิลป์อีสานสร้างสรรค์” “ลินไซโมเดล” แห่งบ้านสาวะถี พื้นที่สร้างสรรค์ เมือง 3 ดี วิถีสุข (สื่อดี พื้นที่ดี ภูมิดี) เมืองสื่อสร้างสรรค์ ที่จัดกิจกรรมโครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการลินไซมูชาวจีวีดี วัฒนธรรมอีสานประจำปี 2561 ขึ้นที่วัดไชยศรี ต.สาวะถี อ.เมือง จ.ขอนแก่น ภายในกิจกรรมมีการบรรยายเรื่องชุมชนสาวะถีกับการเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านวิถีวัฒนธรรมอีสานโดย พระครูบุญชยากร (เจ้าอาวาสวัดไชยศรี) นักเรียนและนักศึกษาลงพื้นที่เก็บข้อมูลแหล่งเรียนรู้ชุมชนสาวะถี และการเรียนรู้ภายในวัดไชยศรี มีการแสดงศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านอีสาน จีชาวจีสამัคคีตุ้มโฮม ชมการแสดงศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน (หมอลำพันปี) และทำบุญตักบาตรข้าวจีโนเช้าวันรุ่งขึ้น





ปิดท้ายฉบับนี้ที่โครงการพัฒนาพื้นที่สุขภาวะชุมชนต้นแบบ
 คนวัฒนธรรมพิเศษบ้านก่องม่องทะเล ตำบลไล่โว่ อำเภอสังขละบุรี
 จังหวัดกาญจนบุรี โดยเครือข่ายชมรมสืบสานศิลปวัฒนธรรม
 บ้านก่องม่องทะเล ได้จัดกิจกรรมประชุมทำความเข้าใจวัตถุประสงค์
 และรูปแบบการดำเนินงาน สร้างแรงบันดาลใจให้ชุมชน เยาวชน
 ตระหนักในอัตลักษณ์ ศิลปวัฒนธรรมของ ให้เยาวชนนำเสนอ
 องค์ความรู้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น สรุปลงเป็นบทเรียนเพื่อพัฒนา
 เป็นสูตรของถิ่นต่อไป โดยเริ่มที่โรงเรียนบ้านก่องม่องทะเลเป็นที่แรก
 ทั้งหมดนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นในต้นปีนี้ ไม่เพียงแต่
 นำสนใจ แต่ทุกๆ กิจกรรมได้สร้างทั้งรอยยิ้ม และความภาคภูมิใจ
 ให้กับทุกคนที่ได้ร่วมมือกันทำงาน จนสามารถหลอมรวมรักแห่ง
 ภูมิปัญญา และศิลปวัฒนธรรมของพื้นที่ออกมาและส่งต่อความรู้
 ความสุขไปยังคนอื่นๆ ในสังคมได้อย่างน่าชื่นชม

ติดตามกิจกรรมอื่นๆ ที่น่าสนใจได้อีกมากมายที่
www.artculture4health.com และที่
www.facebook.com/artculture4h



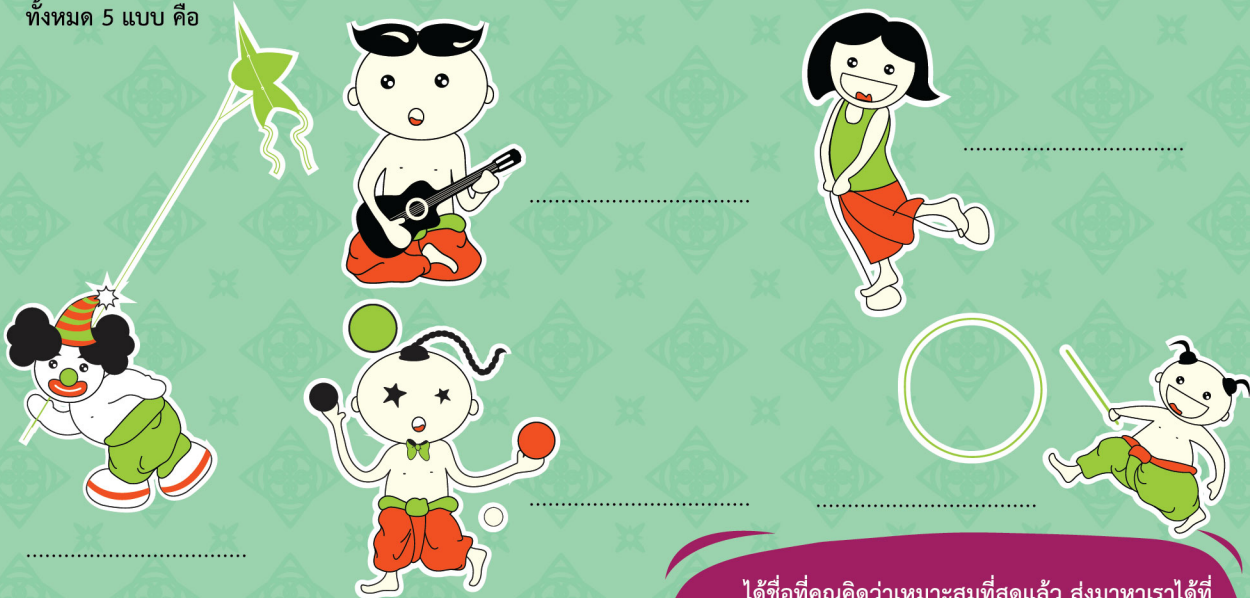
ไขปัญหาประลองปัญญา



ไขปัญหาประลองปัญญา

ชวนร่วมตั้งชื่อ 'น้องสื่อศิลปสร้างสุข'

“ตั้งชื่อให้หนูหน่อย หนูอยากมีชื่อแล้ว.....” จากฉบับที่ผ่านมา มาหลายคนคงได้เจอกับโฉมหน้าตัวการ์ตูน “สื่อศิลปสร้างสุข” น่ารักๆ ที่มีอิริยาบถต่างๆ มาบ้างแล้ว วันนี้ไขปัญหาประลองปัญญาจะมาชวนผู้อ่านร่วมตั้งชื่อน้องๆ กัน โดยน้องๆ การ์ตูน “สื่อศิลปสร้างสุข” นี้มีทั้งหมด 5 แบบ คือ



อยากให้น้องๆ มีชื่อเรียกสั้นๆ ที่เหมาะกับเรา @สื่อศิลปสร้างสุข แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ว่าอย่างไร ?

ได้ชื่อที่คุณคิดว่าเหมาะสมที่สุดแล้ว ส่งมาหาเราได้ที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ที่อยู่ 979/118 ชั้น 34 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400 (วงเล็บมุมซองว่า ไขปัญหาประลองปัญญา) หรือส่งมาทางอีเมลได้ที่ ruethairat.jah@gmail.com หอมเชตวันที่ 15 มีนาคม 2561



ชื่อที่เสนอมาชื่อใด หากกรรมการเลือกมาใช้เรียกน้องการ์ตูน “สื่อศิลปสร้างสุข” ทั้ง 5 แบบ (หรือหากเสนอมา 5 ชื่อ แล้วได้รับการคัดเลือกและมิกซ์-แอนด์-แมชชิ่งของแต่ละแบบรับของที่ระลึกไปเลย) ซึ่งของที่ระลึกฉบับนี้คือ เสื้อยืดคอกลมสีขาวย สปรายคย์ ปลูกใจเมือง ++ ใส่แล้วดูดีมากๆ ++ ตั้งชื่อให้น้องๆ กันเถอะ....

ดูผลงานของกิจกรรมในฉบับที่ผ่านมาได้ที่ www.facebook.com/art.culture4h

** ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกกับวารสารน้าจกเลิก การเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่ ruethairat.jah@gmail.com



คนไทยมีผู้ใช้ facebook แอคทีฟ มากที่สุดในโลก!!



รู้ไหม??

คนไทยใช้ facebook กันขนาดไหน!

มีผู้ใช้ facebook แอคทีฟ อันดับ 1 ของโลก

คนกรุงเทพฯ ใช้มากที่สุด

เฉพาะคนกรุงเทพฯ ใช้ถึง 30 ล้านคน



คนไทยมีผู้ใช้ facebook แอคทีฟ มากที่สุดในโลก คนกรุงเทพมหานคร ครองแชมป์การใช้งานมากถึง 30 ล้านคน เมื่อโลกก้าวไปไกล เราจึงต้อง “รู้จัก และเท่าทันสื่อ” แพนเพจ สื่อเป็นโรงเรียนของสังคม @MediaAsSocialSchool จึงเพิ่มช่องทางให้สื่อสาร แลกเปลี่ยน และแชร์เรื่องราวดีๆ เพิ่มขึ้นอีกหนึ่งช่องทาง คือ...

<http://www.artculture4health.com/mass>

มาพบเรื่องราวดีๆ แบบจุใจได้ครั้งแรก เดือนมีนาคม 2561 นี้

5

ข้อความที่คุณอาจเจอ

ทำร้ายเด็กๆโดยไม่ได้ตั้งใจบนโลกออนไลน์

โตมาต้องขี้เหร่แน่ๆ

ไม่สิ้นเหมือนพ่อแม่

ลูกคนข้างบ้าน

เดี๋ยวจะมีพ่อ/แม่ใหม่

ไปกับพี่มาเลี้ยง

คนละคลิก ก็เปลี่ยนพิศ

#feedDD #MASS



4 สิ่งที่ควรทำ ก่อนตัดสินใจ แชร์

1



อ่านให้จบก่อนค่อยกดแชร์

2



ดูความน่าเชื่อถือของแหล่งที่มา

3



เป็นเรื่องที่น่ายินดีหรือไม่

4



คิดถึงผลที่ตามมาหลังการแชร์

คนละคลิก ก็เปลี่ยนพิศ

#feedDD #MASS

มาทำให้สื่อเป็นโรงเรียนของสังคมร่วมกันอย่าลืมเข้ามาติดตามข่าวสาร บทความ เนื้อหา สารคดีๆ ต่างๆ กับเราได้ที่ <http://www.artculture4health.com/mass>