



**จุฬาสารศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูน**  
**ประจำต้นเดือน ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๖๐ ฉบับที่ ๑๒**  
<http://www.lpnjc.coj.go.th> โทรศัพท์ ๐๕๓ ๕๘๔๗๐๕

หน้า

๑. ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูนร่วมพิธีวางพานพุ่มดอกไม้สดถวายแด่  
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร  
เนื่องในวันพระบิดาแห่งฝนหลวง ประจำปี ๒๕๖๐ .....๒
๒. ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูนให้การต้อนรับคณะตรวจราชการและประเมินผล  
การปฏิบัติราชการของศาลยุติธรรม.....๒
๓. ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูนจัดโครงการ “เยี่ยมให้กำลังใจเยาวชนในศูนย์ฝึก  
และอบรมเด็กและเยาวชนเขต ๗ จังหวัดเชียงใหม่” ครั้งที่ ๔  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐.....๓
๔. ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูนร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์เฉลิมพระเกียรติ  
และถวายพระพรชัยมงคลแด่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร  
และพระสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙.....๓
๕. โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ : โครงการฝนหลวง.....๔
๖. สารความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ : ชัยบ่บ่บ่บ่ ดีที่สุด.....๖

ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูน  
ร่วมพิธีวางพานพุ่มดอกไม้สด  
ถวายแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร  
เนื่องในวันพระบิดาแห่งฝนหลวง ประจำปี ๒๕๖๐

เมื่อวันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ เวลา ๐๗.๐๐ น. นางสาวศศิธร พงศ์พันธ์ ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูน คณะผู้พิพากษาสมทบ ผู้อำนวยการฯ และข้าราชการศาลยุติธรรม ร่วมพิธีวางพานพุ่มดอกไม้สด ถวายแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร เนื่องในวันพระบิดาแห่งฝนหลวงประจำปี ๒๕๖๐ ณ หอประชุมอำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน



ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูน  
ให้การต้อนรับคณะตรวจราชการและประเมินผลการปฏิบัติราชการของศาลยุติธรรม



เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ เวลา ๑๔.๐๐ น. นางสาวศศิธร พงศ์พันธ์ ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูน พร้อมผู้อำนวยการฯ และข้าราชการศาลยุติธรรม ให้การต้อนรับคณะตรวจราชการและประเมินผลการปฏิบัติราชการของศาลยุติธรรม ในเขตอำนาจสำนักงานอธิบดีผู้พิพากษาภาค ๕ ณ ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูน อำเภอเมืองจังหวัดลำพูน



ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูน  
จัดโครงการ “เยี่ยมให้กำลังใจเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต ๗  
จังหวัดเชียงใหม่” ครั้งที่ ๔ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

เมื่อวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ นางสาวศศิธร พงศ์พันธ์ ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูน คณะผู้พิพากษาสมทบศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูน ผู้อำนวยการฯ และข้าราชการศาลยุติธรรม เยี่ยมให้กำลังใจเด็กและเยาวชน ภายใต้โครงการ “เยี่ยมให้กำลังใจเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต ๗ จังหวัดเชียงใหม่” ครั้งที่ ๔ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐ ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต ๗ จังหวัดเชียงใหม่



ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูน  
ร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์เฉลิมพระเกียรติและถวายพระพรชัยมงคลแด่  
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร  
และพระสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙



เมื่อวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ เวลา ๑๖.๐๐ น. นางสาวศศิธร พงศ์พันธ์ ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูน มอบหมายให้นายรุ่งโรจน์ ไวปัญญา ผู้พิพากษาหัวหน้าคณะชั้นต้นในศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูน พร้อมด้วยข้าราชการศาลยุติธรรม ร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์เฉลิมพระเกียรติและถวายพระพรชัยมงคลแด่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร และพระสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙ ณ พระวิหารหลวง วัดพระธาตุหริภุญชัย วรมหาวิหาร อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน

## โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริฝนหลวง



### ความเป็นมาของโครงการ

โครงการพระราชดำริฝนหลวง เกิดขึ้นจากพระราชดำริส่วนพระองค์ ในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ ๙ เมื่อคราวเสด็จพระราชดำเนินเยี่ยมราษฎรในพื้นที่แห้งแล้ง ทุกรันดาร ๑๕ จังหวัด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ระหว่างวันที่ ๒-๒๐ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๔๙๘ ในวันจันทร์ที่ ๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๔๙๘ เสด็จพระราชดำเนินโดยรถยนต์เดลาเฮย์ ซีดานสีเขียว จากจังหวัดนครพนม ไปจังหวัดกาฬสินธุ์ ผ่านจังหวัดสกลนครและเทือกเขาภูพาน ได้ทรงรับทราบถึงความเดือดร้อน ทุกข์ยากของราษฎร และเกษตรกรที่ขาดแคลนน้ำอุปโภคบริโภค และการเกษตร เมื่อเสด็จพระราชดำเนินกลับถึงกรุงเทพมหานคร ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้หม่อมราชวงศ์เทพฤทธิ์ เทวกุล วิศวกรและนักประดิษฐ์ควายเหล็กที่มีชื่อเสียงเข้าเฝ้าฯ แล้วพระราชทานแนวความคิดนั้นแก่หม่อมราชวงศ์เทพฤทธิ์ เทวกุล

### ทฤษฎีต้นกำเนิดและการค้นคว้า



“หลักการแรก คือ ให้โปรยสารดูดซับความชื้น(เกลือทะเล) จากเครื่องบิน เพื่อดูดซับความชื้นในอากาศ แล้วใช้สารเย็นจัด(น้ำแข็งแห้ง) เพื่อให้เกิดความชื้นกลั่นตัวและรวมตัวเป็นเมฆ”

จากทฤษฎีเริ่มแรกที่เกิดขึ้นหลังจากพระราชดำริ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ยังทรงใช้เวลาอีก ๑๔ ปี ในการวิเคราะห์วิจัย ทบทวนเอกสาร รายงานผลการศึกษาและข้อมูลต่างๆ พระราชทานให้หม่อมราชวงศ์เทพฤทธิ์ เทวกุล เพื่อประกอบการค้นคว้าทดลองมาโดยตลอด

จาก พ.ศ. ๒๔๙๘ เป็นต้นมา ทรงศึกษาค้นคว้า และวิจัยทางเอกสาร ทั้งด้านวิชาการอุตุนิยมวิทยา และการตัดแปรสภาพอากาศ ซึ่งทรงรอบรู้ และเชี่ยวชาญ เป็นที่ยอมรับทั้งใน และต่างประเทศ จนทรงมีพระทัยจึงพระราชทานแนวคิดนี้แก่ หม่อมราชวงศ์เทพฤทธิ์ เทวกุล ผู้เชี่ยวชาญในการวิจัยประดิษฐ์ทางด้านเกษตรวิศวกรรมของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ขณะนั้น ในปีถัดมา และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ให้หาเส้นทางที่จะทำให้เกิดการทดลองปฏิบัติการในท้องฟ้าให้เป็นไปได้

### การทดลองในท้องฟ้าเป็นครั้งแรก



จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๑๒ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้จัดตั้งหน่วยบินปราบศัตรูพืชกรมการข้าว และพร้อมที่จะให้การสนับสนุนในการสนองพระราชประสงค์ หม่อมราชวงศ์เทพฤทธิ์ เทวกุล จึงได้นำความขึ้น กราบบังคมทูล พระกรุณาทรงทราบฯ พร้อมทั้งจะดำเนินการ ตามพระราชประสงค์แล้ว ดังนั้นในปีเดียวกันนั่นเอง ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ทำการทดลองปฏิบัติการจริงในท้องฟ้าเป็นครั้งแรก เมื่อวันที่ ๑-๒ กรกฎาคม ๒๕๑๒ โดยกระทรวงเกษตรและสหกรณ์แต่งตั้งให้ หม่อมราชวงศ์เทพฤทธิ์ เทวกุล เป็นผู้อำนวยการโครงการ และหัวหน้าคณะปฏิบัติการทดลองเป็นคนแรก และเลือกพื้นที่วนอุทยานเขาใหญ่เป็นพื้นที่ทดลองเป็นแห่งแรกโดยทดลองหยอดก้อนน้ำแข็งแห้ง (dry ice หรือ solid carbondioxide) ขนาดไม่เกิน ๑ ลูกบาศก์นิ้ว เข้าไปในยอดเมฆสูงไม่เกิน ๑๐,๐๐๐ ฟุต ที่ลอยกระจัดกระจายอยู่เหนือพื้นที่ทดลอง ในขณะนั้น ทำให้กลุ่มเมฆ ทดลองเหล่านั้น มีการเปลี่ยนแปลงทางฟิสิกส์ของเมฆอย่างเห็นได้ชัดจนเกิดการกลั่นรวมตัวกันหนาแน่น และก่อยอดสูงขึ้นเป็นเมฆฝนขนาดใหญ่ในเวลาอันรวดเร็ว แล้วเคลื่อนตัวตามทิศทางลมพัดไปจากสายตาไม่สามารถสังเกตเห็นได้ เนื่องจากยอดเขาบัง แต่จากการติดตามผล โดยการสำรวจทางภาคพื้นดิน และได้รับรายงานยืนยันด้วยวาจาจากราษฎรว่า เกิดฝนตกลงสู่พื้นที่ทดลองวนอุทยานเขาใหญ่ ในที่สุด นับเป็นนิมิตหมายบ่งชี้ให้เห็นว่า การบังคับเมฆให้ เกิดฝนเป็นสิ่งที่เป็นไปได้

อ้างอิง: เนื้อหาจาก <http://www.royalrain.go.th/royalrain/m/royalinitiativeproject> [วันที่ ๐๒ ธันวาคม ๒๕๖๐]



# สารน่ารู้ เกี่ยวกับสุขภาพ

## ขยับบ่อยๆ ดีที่สุด

### 15 ปี สสส

# ขยับบ่อยๆ ดีที่สุด

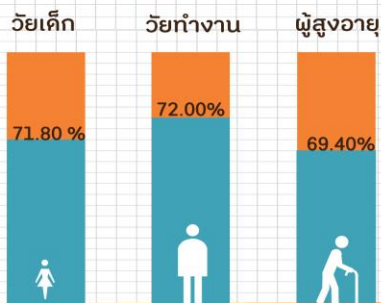
การออกกำลังกายเป็นเรื่องง่ายในทุกวัน เพราะ “แค่ขยับ = เริ่มออกกำลังกาย”



องค์การอนามัยโลก (WHO) ประมาณการว่า การมี “กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ” เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรโลก ถึงร้อยละ 5.5 หรือประมาณ 3.2 ล้านรายต่อปี

### ผลสำรวจกิจกรรมทางกายของคนไทย ในปี 2559

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



### กิจกรรมทางกายที่เหมาะสม

เด็ก อายุ 6-17 ปี

วันละ 60 นาที หรือ 420 นาที /สัปดาห์

วัยรุ่น และผู้ใหญ่ อายุ 18-64 ปี

วันละ 150 นาที/สัปดาห์ หรือกิจกรรมระดับเหนื่อยมาก 75 นาที

ผู้สูงอายุ มากกว่า 64 ปี

วันละ 60 นาที หรือ 420 นาที/สัปดาห์

### สสส. ร่วมกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ส่งเสริมให้คนไทยมี กิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น

เมื่อปี 2559 ที่ผ่านมา สสส. เป็นเจ้าภาพหลักในการจัดประชุมนานาชาติว่าด้วยกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ครั้งที่ 6 ISPAH 2559 Congress

มีผู้เข้าร่วมประชุมจาก 80 ประเทศทั่วโลกกว่า 800 คน

### มีการจัดทำร่างปฏิญญากรุงเทพ (Bangkok Declaration)

เพื่อยับยั้งคลื่นนโยบายระดับสากลด้านส่งเสริมกิจกรรมทางกายผ่านกลไกสมัชชาอนามัยโลก

โรงเรียนฉลาดเล่น  
Active School

ต้นแบบพื้นที่  
กิจกรรมทางกาย

ลดพุง ลดโรค

ออกมาเล่น  
Active Play

วิ่งสู่วิถีใหม่



### เชิญชมนิทรรศการ “การเดินทางของความสุข”

เรียนรู้เส้นทางของงานสร้างเสริมสุขภาพในอีกหลายประเด็นน่าสนใจที่คุณอาจไม่เคยรู้ ณ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.

อ้างอิง: เนื้อหา <http://www.thaihealth.or.th/Infographic/detail/๓๘๐๐๘/ขยับบ่อยๆ%๒๐ดีที่%๒๐สุด/> [วันที่ ๐๒ ธันวาคม ๒๕๖๐]

## ที่ปรึกษา

คณะผู้พิพากษาศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูน  
คณะผู้พิพากษาสมทบศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูน  
คณะผู้ประนีประนอมศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูน  
ผู้อำนวยการสำนักงานประจำศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูน

## บรรณาธิการ

กลุ่มงานบริการประชาชนและประชาสัมพันธ์ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดลำพูน  
เว็บไซต์ <http://www.lpnjc.co.go.th> อีเมลล์ [lpnjc@coj.go.th](mailto:lpnjc@coj.go.th)  
โทรศัพท์ ๐๕๓ ๕๘๔๗๐๕ โทรสาร ๐๕๓ ๕๘๔๘๕๐