

ศิลปะ สร้างสุข

ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสามสายใย กุศลินุญาไทยยั่งยืน

ฉบับที่ 27 เดือนกุมภาพันธ์ 2560

www.artculture4health.com

จุดสารแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.



หมอลำหุ่น คณะเด็กเทวดา
พลังเล็กๆ ผู้ดำรงวัฒนธรรมท้องถิ่น แผ่นดินอีสาน 16



4

ทราบแล้วเปลี่ยน... **โรงเรียนไม่ซ่อนอ้วน**

แสงสว่าง กลางใจชน 21

12

วัยใสหัวใจรณรงค์
“อย่าปล่อยให้อ้วน **เหล่า** มาลองเรา”



นางจรี สุวรรณศิลป์

หัวหน้าโครงการพัฒนาศักยภาพและประสานงาน

โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน ครูผู้สอนโรงเรียน

สังกัดกรุงเทพมหานครและสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สวัสดิภาพ

การทำงานภายใต้การสนับสนุน จากแผนงาน สื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ทุกท่านคะ ... สำหรับเดือนนี้เป็นเดือนแห่งความรัก ขอให้ทุกคนมีแต่รักที่ดีๆ เข้ามาในชีวิตนะ รักคนอื่นแล้วอย่าลืมรักตัวเองด้วยคะ...

สำหรับใครๆ ที่กังวลและเห็นถึงภัยร้ายของโรคอ้วน โรคที่คุกคามทำให้คนอายุสั้นโดยไม่รู้ตัว เพราะตามใจปากแล้วละก็... อย่าเพิกเฉยปัญหานี้ไป.. เมื่อพูดถึงเรื่องอ้วนก็ครั้งก็ต้องหันกลับมาคิดและบอกเลยว่านี่เรื่องเป็นเรื่องจริงที่ไม่ควรละเลย... เพราะพ่อแม่ผู้ปกครองและคนในสังคมยังคงมีความเชื่อเรื่องของการกินในแบบที่ผิดๆ และเปลี่ยนไปจากวัฒนธรรมการกินเดิมๆ อาหารฟาสต์ฟู้ดเข้ามามีบทบาทมากขึ้น เด็กๆ ไม่ได้กินอาหารที่ทำเองหรือปลุงเสร็จใหม่ๆ เน้นกินแกงถุงมากขึ้นด้วยความสะดวกและรวดเร็วทำให้ได้รับ สารอาหารและประโยชน์น้อยกว่าที่ควรจะได้รับในแต่ละวัน เด็กเองก็เน้นกินตามแรงโฆษณา นำพามาซึ่ง “โรคอ้วน” ไม่รู้ตัว

โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้) โครงการภายใต้การสนับสนุนจากแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ร่วมกับ สำนักโภชนาการ สำนักงานบริหารแผนงานอาหารและโภชนาการ เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน เครือข่ายคนไทยไร้พุง ชมรมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย จึงเกิดขึ้นในโรงเรียนและป็นี้นั้นไปที่โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครและสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวนทั้งสิ้น 20 โรงเรียน เพื่อการรณรงค์และสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ในเยาวชนให้เกิดการเลือกการบริโภคอาหาร และการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในรูปแบบต่างๆ เน้นให้ความสำคัญกับครูผู้สอน เด็ก และพ่อแม่ผู้ปกครอง ด้วยการกระตุ้นการ

เรียนรู้ การปลูกฝังให้เด็กเกิดความรู้และความเข้าใจในเรื่องของโภชนาการ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ถ้าในการเรียนการสอนนั้นทางโรงเรียนและคุณครูสอนให้เด็กได้สัมผัสจริง ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติ เมื่อได้ลงมือสัมผัส เห็น จับนั้นคือการได้รับความรู้อย่างถาวร ยั่งยืน เกิดเป็นการรับรู้ที่จะนำไปสู่การปฏิบัติตัวเมื่อต้องไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีในอนาคต

การเริ่มต้นเพื่อปลูกฝังเยาวชนของทั้ง 20 โรงเรียนในโครงการนี้เป็นโรงเรียนโมเดลเริ่มต้นที่ตั้งใจว่าจะนำไปสู่การ พัฒนารณรงค์ ให้เด็กในวันนี้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี ไม่ตกไปเป็นเหยื่อของโรคอ้วนในอนาคต และมั่นใจว่าจะมีการขยายพื้นที่ในการทำโครงการรณรงค์ในลักษณะนี้ไปให้กว้างมากขึ้น เพราะเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องที่สำคัญมากที่ทุกโรงเรียนต้องใส่ใจ ที่ผ่านมามีทั้ง 20 โรงเรียนนั้นได้ทำอะไร อย่างไร เพื่อให้เด็กห่างไกลโรคอ้วนไปแล้วบ้างเรามีให้ติดตามได้ในเล่ม... และหากสนใจโครงการหรืออื่นๆ สามารถสอบถามเข้ามาได้ที่ข้อความของแฟนเพจ “แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.” ได้เลยค่าตอบทุกรูปทุกนออยู่..

นอกจากนี้ในจุลสารศิลปสร้างสุขเล่มนี้ยังมีเนื้อหาสาระที่น่าสนใจอีกหลากหลายเรื่องทั้งเรื่องเล่าจากใจราษฎร์ ประสบการณ์ที่ผู้เขียนแต่ละคนมีความรู้สึกและประทับใจในในหลวงรัชกาลที่ ๙ เรา, อีกทั้งเรื่องกิจกรรมดีๆ จากพื้นที่อย่างหอมล้ำหูน คณะเด็กเทวดา ฉบับนี้พวกเขาเข้มแข็งขึ้นเยอะแต่จะเรื่องอะไรพลาดไม่ได้เลย ที่สำคัญเล่มนี้ได้มีการติดตามน้องๆ เยาวชนที่ทำหนังสือในโครงการ “อย่าปล่อยให้เหล้ามาลงเรา” ไปถึงพื้นที่การทำงานผลิตหนังสือเพื่อนำมาใช้รณรงค์อย่างติดขอบเลนกันเลยทีเดียว... เปิด เปิด อ่านกัน....

Content

2

เปิดบ้านศิลปะสร้างสุข



4

เรื่องเด่นประจำฉบับ
ทราบแล้วเปลี่ยน...
โรงเรียนไม่ช้อนอ้วน



12

เรื่องเล่าจากใจราษฎร์
แสงสว่างกลางใจชน



16

บอกกล่าวเล่าสุข
หมอลำหุ่น คณะเด็กเทวดา
พลังเล็กๆ ผู้ดำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรม
ท้องถิ่น แผ่นดินอีสาน



21

เก็บสุขมาเล่า
วัยใสหัวใจรณรงค์
“อย่าปล่อยให้เหล้ามาลวงเรา”

23

เก็บมาฝาก

แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

วิสัยทัศน์ (Vision)

“มุ่งสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสร้างเสริมสุขภาพทั้งในระดับปัจเจก ระดับชุมชน ระดับสังคม โดยใช้คุณค่าและ
อัตลักษณ์ของสื่อศิลปวัฒนธรรม ที่เข้าถึงทั้งความจริง ความดี ความงาม และความสุข โดยพัฒนาศักยภาพภาคีเพื่อการ
เปลี่ยนแปลง (Change Agents) ได้แก่ ศิลปิน เยาวชน ผู้นำชุมชน เพื่อเป็นตัวแทนในการเปลี่ยนแปลงที่เป็นพลวัต พัฒนา
ประเด็นการเปลี่ยนแปลง (Change Issue) สร้างสรรค์งานศิลปะอย่างมีส่วนร่วมโดยใช้เครื่องมือ กระบวนการสื่อศิลป
วัฒนธรรมเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Art & Culture Process of Change) ที่สอดคล้องกับบริบท สถานการณ์และกลุ่มเป้า
หมาย เป็นกระบวนการทางสังคมที่ก่อให้เกิดศิลปะสร้างสรรค์ พื้นที่สร้างสรรค์ ชุมชน-สังคมต้นแบบ ที่มุ่งหวังการเปลี่ยนแปลง
ด้านความรู้ ค่านิยม ทักษะคิด และพฤติกรรมสุขภาวะ เน้นจิต-ปัญญา สร้างระบบกลไกคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม อันเป็น
รากฐานสำคัญของภาคีสุขภาวะ สังคมสุขภาวะ นำไปสู่การสร้างนโยบาย กลไกความเข้มแข็ง ชีตความสามารถ ในการจัดการ
ดูแลสมรรถภาพของตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะและสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน”

ทราบแล้วเปลี่ยน...

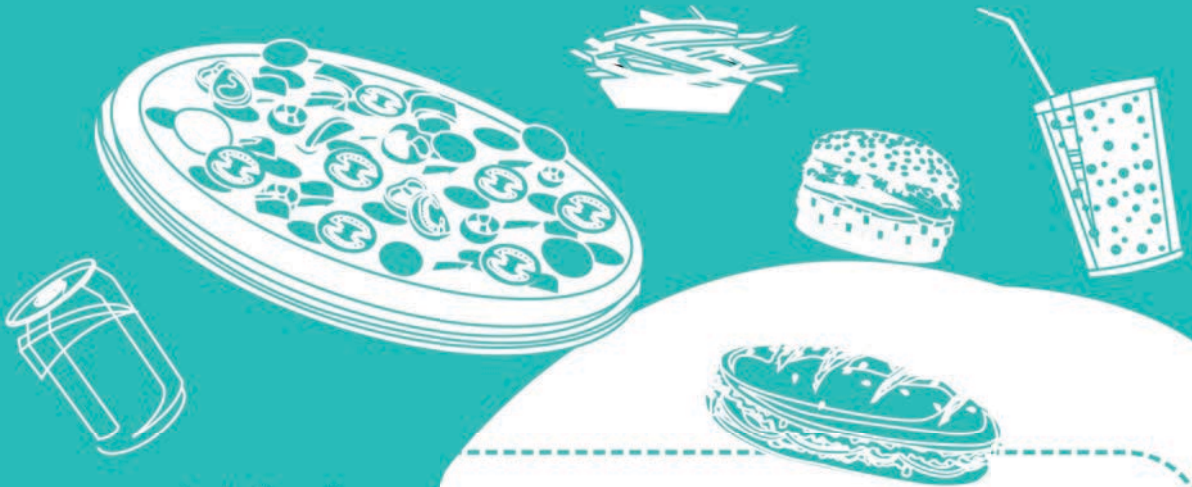
โรงเรียนไม่ชอบ **อ้วน**

เมื่อพูดถึงโรคอ้วน รู้หรือไม่ จากข้อมูลของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เกี่ยวกับสัดส่วนเด็กไทยที่มีแนวโน้ม สู่ ภาวะเป็นเด็กอ้วนในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาพบว่าในปี 2558 เด็ก ก่อนวัยเรียนในประเทศไทยกลายเป็นเด็กอ้วนในสัดส่วนที่สูง ขึ้น

เทียบระหว่างเด็กอ้วนและเด็ก ธรรมดา คิดเป็น 1 ใน 5 ส่วน เด็กในวัยเรียนจะมีสัดส่วนของ เด็กอ้วนอยู่ที่ 2 ใน 10 โดยเฉพาะเด็กในเมืองจะอ้วน ร้อยละ 20-25 ทั้งหมดนี้ นับเป็นอุบัติการณ์โรคอ้วนใน เด็กไทยที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จากสถิติดังกล่าวชี้ได้ว่าไทย เป็นประเทศที่มีอัตราโรค อ้วนในเด็ก เร็วที่สุดในโลก เฉพาะระยะ 5 ปี ที่ผ่านมาเด็กก่อนวัย เรียนอ้วนเพิ่ม 36% และเด็กวัยเรียน 6-13 ปี อ้วนเพิ่ม ขึ้น 15.5%

นายสง่า ดามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมอนามัยและอุปนายก สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย บอกว่า หากเรายังไม่ปล่อยให้สถานการณ์นี้ดำเนินต่อไปโดยไม่มีการควบคุม เด็กเหล่านี้ จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่อ้วนถึงร้อยละ 80 ปัญหานี้เกิดจาก พฤติกรรมการบริโภคของเด็ก ที่บริโภคอาหารไม่มีประโยชน์ ฉะนั้นควรให้ความรู้และความเข้าใจกับผู้ปกครองเรื่องโภชนา การเด็กเพิ่มมากขึ้น อย่างไรก็ตามโครงการพัฒนาศักยภาพและ ประสานงานโครงการ อย่ป่าปล่อยให้เด็กอ้วนครูผู้สอน โรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานครและสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โครงการภายใต้การสนับสนุน จากแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ร่วมกับสำนักโภชนาการ สำนักงานบริหารแผนงานอาหาร และโภชนาการ เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน เครือข่าย คนไทยไร้พุง ชมรมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย จัด โครงการอย่ป่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้) เพื่อการณรงค์และสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพในเยาวชนให้เกิดการเลือกการบริโภคอาหาร และการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ผ่านกลุ่มเป้าหมายที่เป็นเยาวชน ในระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา ภายใต้สังกัด กรุงเทพมหานคร (กทม.) และสำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ที่มีความสนใจเข้าร่วมโครงการ จำนวนทั้งสิ้น 20 โรงเรียน โดยมุ่งเน้นการให้ความสำคัญกับ ครูผู้สอน เด็กและพ่อแม่ผู้ปกครอง ในการกระตุ้นการเกิดการ เรียนรู้ การปลูกฝังให้เด็กเกิดความรู้และความเข้าใจในเรื่อง ของโภชนาการ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นอกจากนี้ ยังเป็นการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้การทำสื่อสร้างสรรค์ การ สร้างการมีส่วนร่วมของครูผู้สอนและนักเรียน participatory learning เกิดการขยายผลไปยังพื้นที่ต่างๆ ในสื่อสาธารณะ สู่สังคมมากขึ้น





ที่ทำเรื่องนี้เพราะที่ผ่านมาพบว่า โรงเรียนส่วนใหญ่จัดเมนูอาหารพลังงานสูง โดยเด็กนักเรียน 1 ใน 3 กินอาหารที่มีแป้ง ไขมัน โซเดียมในปริมาณสูงเป็นประจำ มีข้อมูลที่น่าสนใจว่า โรงเรียนที่มีการจัดผลไม้ให้กับเด็กใน 1 สัปดาห์มีเด็กอ้วนน้อยกว่าโรงเรียนที่ไม่จัดผลไม้ร้อยละ 30 ขณะที่โรงเรียนที่รับการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่มและขนมมีเด็กอ้วนเป็น 1.5 เท่าของโรงเรียนที่ไม่มี นอกจากนี้ โรงเรียนที่มีการจัดกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียน สัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะพบเด็กอ้วนน้อยกว่าโรงเรียนที่ไม่ได้จัดถึง ร้อยละ 20

“โรงเรียนไม่ควรมีนโยบายรับการสนับสนุน จากบริษัทน้ำอัดลมเพียงเพราะอยากได้เงินที่ น้ำดื่ม เพื่อจัดกิจกรรมต่างๆ โรงเรียนจะได้ดูขายน้ำอัดลมอัตโนมัติที่เป็นสัญญาที่ผูกมัดนาน 10 ปี แต่แลกกับการทำลายสุขภาพเด็กโดยไม่รู้ตัว ขณะนี้พยายามเข้าไปแก้ปัญหาจำหน่ายน้ำอัดลมออกจากโรงเรียนแต่ก็พบว่า มีหลาย โรงเรียนที่ติดสัญญาแบบนี้ อยู่” นายสง่า บอก

หากผู้ปกครองที่พบปัญหาลักษณะนี้ อย่างหนึ่งเลยปล่อยให้ลูกหลานอ้วน โดยเด็กเล็กที่อ้วนจะเสี่ยงเป็นผู้ใหญ่อ้วน ร้อยละ 25-30 เด็กโตและวัยรุ่นที่อ้วน จะเสี่ยงเป็นผู้ใหญ่อ้วนร้อยละ 80 จึงควรแก้ไขให้เด็กมีกิจกรรมทางกาย และโภชนาการที่สมวัย โดยยึดหลัก 3 อ. ได้แก่ อารมณ์ คือ สร้างแรงจูงใจอยากลดความอ้วน อาหาร คือ ใช้วิธี 2 ให้ 3 ไม่ คือ 1.ให้กินให้ 3 มือ ครบ 5 หมู่ 2.ให้กินผัก ผลไม้ 3.ไม่กินข้าวหรือแป้งมากเกินไป 4.ไม่กินจุบจิบ 5.ไม่กินหวานหรือมันมากเกินไป และออกกำลังกาย อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง แต่หากความอ้วนมาเยือนแล้ว ควรออกกำลังกาย 45 นาที -1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง ออกกำลังกายทุกวันยิ่งดีมีประโยชน์ ทั้งนี้ หลัก 3 อ. เป็นสิ่งที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าลดได้จริง ไม่ต้องพึ่งยาลดความอ้วน เพียงแต่รู้แล้วต้องลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง

ทุกวันนี้คนจำนวนไม่น้อยชอบวิธีลดเน้นความรวดเร็วเห็นผลทันใจ โดยการใช้ยาลดความอ้วน ก่อให้เกิดผลเสียตามมามากมาย การลดความอ้วนจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นอันดับแรก ที่สำคัญคือ การป้องกัน ปลูกฝังการกินอยู่อย่างมีสุขภาวะที่ดีให้แก่เด็ก จะช่วยให้เด็กปลอดภัยจากความอ้วน ที่ผ่านมามีการลงพื้นที่ทำกิจกรรมกับศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ที่สามารถเป็นตัวอย่างจะเชื่อมต่อกับครอบครัว และท้องถิ่น และจะผลักดันให้ขยายครอบคลุมทั่วประเทศ เน้นการกระตุ้น ส่งต่อองค์ความรู้ ประสบการณ์ไปยังท้องถิ่น ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ใกล้ชิดในการดูแลเด็กๆ ที่เป็นอนาคตของชาติต่อไป



จากข้อมูลของโครงการยาปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้) นั้นมาหาคำตอบกันว่าทำไม?.....

"กินหวานทำไมจึงอ้วน?"

เป็นคำถามที่ทุกคนต้องหาคำตอบ หวานคือรสชาติของน้ำตาล ซึ่งจัดอยู่ในอาหารที่ให้พลังงานเปล่า หมายถึงกินน้ำตาลเข้าสู่ร่างกาย ถ้ากินมากจนสิ้นเกิน ร่างกายใช้ไม่หมด ร่างกายมหัสจรรย์มาก สามารถเปลี่ยนน้ำตาลเมื่อดขาวๆ นี้แหละเป็นไขมันได้ภายในครึ่งชั่วโมง มันเยิ้มเก็บสะสมไว้ที่ตับที่พุง หลอดเลือดอุดตัน สารพันโรคก็ตามมา

...คนที่กินหวานมักไม่รู้ตัวตัวเองติดหวาน เพราะส่วนมากติดมาตั้งแต่วัยเด็ก ดังนั้น การป้องกันการติดหวานที่ได้ผลมากที่สุดคือ ต้องเริ่มฝึกนิสัยการกิน ไม่ให้ติดหวานมาตั้งแต่ทารกและเด็กเล็ก โดยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และให้กินอาหารตามวัยทั้งอาหารหลักและอาหารว่างที่ไม่หวาน พอผ่านเข้าสู่วัยผู้ใหญ่คนเหล่านั้นจะเป็นคนไม่ติดหวาน แต่ถ้าติดหวานมาตั้งแต่เด็กแล้ว ต้องการลดการกินหวานลง ก็ทำได้ไม่ยากหากเราเอาจริง เพียงแต่ต้องเริ่มด้วยการสร้างจิตสำนึกให้ตัวเองตลอดเวลาว่ากินหวานจัด จะนำไปสู่ความอ้วนอันตราย แล้วเริ่มฝึกนิสัยทีละเล็กละน้อย อย่าหักดิบ เช่น เคยเติมน้ำตาลลงในกาแฟครึ่งละ 3 ช้อนชา ก็ค่อยๆ ลดลงให้เหลือ 1 ช้อนชา หรือกินกาแฟดำ หรือจากที่เคยกินน้ำหวานคนเดียวหนึ่งขวด ต่อไปนี้แบ่งเพื่อนกินคนละครึ่งขวด ในที่สุดเลิกกินไปเลย กินอาหารที่มีลดหวานในจำนวนที่น้อยลง เช่น แต่ก่อนเคยกินเค้กชิ้นโต ต่อมาก่อยๆ ลดเป็นชิ้นเล็กและบางลงเรื่อยๆ เป็นต้น

กินหวาน

อ้วน?

อ้วน อย่างไร?..



การ **กินมัน** แล้วอ้วนคงไม่มีใครสงสัย...?

เพราะตรงไปตรงมาอาหารมันๆ ที่ทำให้คนไทยอ้วนส่วนมากเป็นอาหารประเภททอดๆ ผัดๆ กะทิ และเนื้อสัตว์ติดมัน ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ โดยเฉพาะอาหารประเภททอดและผัดซึ่งเป็นวิถีการกินของคนไทยยุคเร่งรีบที่ต้องปรุงอาหารที่ง่ายๆ รวดเร็ว อย่างเช่น การทอดน้ำมันลอย เช่น โกงทอด หมูทอด ปาท่องโก๋ และสารพัดของทอด ยิ่งกินอาหารประเภทผัดๆ ร่วนด้วยยิ่งทำให้ร่างกายได้รับไขมันส่วนเกินมากยิ่งขึ้น ประกอบกับการกินข้าวและอาหารประเภทแป้งมากจึงทำให้ซ้ำเติมให้อ้วนเข้าไปอีกใหญ่ อาหารประเภทต้ม แกง น้ำพริก ยำ ย่าง ที่มีไขมันต่ำและอุดมด้วยผักเริ่มกินน้อยลง ดังนั้น อาหารทอดๆ ผัดๆ จึงกลับกลายเป็นอาหารประจำวันของคนไทย จึงทำให้คนไทยมีโอกาสได้รับไขมัน จากอาหารมากขึ้น ทางออกคือต้องฝึกนิสัยการกินของตัวเองและคนในครอบครัวเสียใหม่ ค่อยๆ เปลี่ยนเมนูประเภทผัดทอดมาเป็นเมนู ต้ม แกง ยำ น้ำพริก ให้บ่อยขึ้น



อาหารรสเค็มไม่ได้ทำให้อ้วน

แต่ถ้ากินเค็มจัดจะมีผลเสียต่อสุขภาพร้ายแรงพอๆกับการกินหวานและมัน

การกินเค็มคือการนำเอาโซเดียมเข้าสู่ร่างกาย ทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง และโรคไต คนที่กินเค็มมักไม่ค่อยรู้ตัว แต่ถ้าไปกินอาหารรสปกติแล้วบอกว่ารสจืด คุณคือคนกินเค็ม การฝึกให้ตนเองลดการกินเค็มต้องใส่ใจที่จะทำได้ พยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่ถนอมอาหารด้วยเกลือ เช่น อาหารหมักดอง ปลาเค็ม ปลาร้า กะปิ น้ำบูดู เต้าหู้ยี้ หน่อไม้ดอง อาหารกระป๋อง อาหารดังกล่าวไม่ควรกินบ่อย และควรชิมอาหารทุกครั้งก่อนปรุงด้วยน้ำปลาโดยเฉพาะการกินก๋วยเตี๋ยว นอกจากนี้ อาหารที่ไม่มีรสเค็มแต่มีโซเดียมแฝงมาได้แก่ ผงชูรส ผงฟูที่อยู่ในอาหารประเภทเบเกอรี่ ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีผงชูรส ก็จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ ต้นเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังดังกล่าวคือ พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะการกินอาหารรสหวานมันเค็ม และขาดการเคลื่อนไหวทางกาย การป้องกันไม่ให้เกิดโรคดังกล่าวจึงต้องไปแก้ไขที่ต้นเหตุ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการกินและออกกำลังกาย

“กินให้ครบ 5 หมู่ ควบคุมการกิน หวาน มัน เค็ม เต็มเต็มด้วยผักผลไม้ ใส่ใจออกกำลังกาย ห่างไกลโรคเบาหวานและคณะ...”



โรงเรียนไม่ชอนอ้วน... ทำได้อย่างไร?....

การนำความรู้ทั้งหมดที่ได้นั้นลงไปยังโรงเรียนระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา ภายใต้สังกัดกรุงเทพมหานคร (กทม.) และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(สพฐ.) จำนวนทั้งสิ้น 20 โรงเรียนจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ โดยมี นางจรี สุวรรณศิลป์ เป็นหัวหน้าโครงการพัฒนาศักยภาพและประสานงานโครงการอย่างใกล้ชิด อยให้เด็กอ้วน ครูผู้สอนโรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานครและสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานครั้งนี้ โดยนางจรี สุวรรณศิลป์ บอกว่า โครงการนี้ มุ่งเน้นการสร้างการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มเป้าหมาย เด็ก และเยาวชน เช่น การติดหน้าจ้อ การบริโภคขนมขบเคี้ยว และ พฤติกรรมเน่มี้ง โดยใช้สื่อและกิจกรรม เป็นเครื่องมือเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง และเพื่อให้เกิดการยกระดับและใช้ประโยชน์ จากองค์ความรู้ด้านสุขภาวะเหล่านั้นอย่างกว้างขวาง สามารถถ่ายทอดให้เกิดแรงบันดาลใจ และการสร้างการเปลี่ยนแปลง ได้ โดยทั้ง 20 โรงเรียนนี้ได้แก่ โรงเรียนคลองพิทยาลงกรณ์, โรงเรียนบางจาก(โกมลประเสริฐอุทิศ), โรงเรียนแพรกษาวิเทศ ศึกษา, โรงเรียนราชบพิธ, โรงเรียนวัดคลองภูมิ, โรงเรียนวัดฉัตรแก้วจงกลณี, โรงเรียนวัดนิมมานรดี, โรงเรียนวัดบางโพไอมาวาส, โรงเรียนวัดไผ่ตัน, โรงเรียนวัดโพธิ์ทอง(ขวัญโรจนราษฎร์รังสฤษฎ์), โรงเรียนวัดม่วงแค, โรงเรียนวัดเลียบราษฎร์ บำรุง, โรงเรียนวัดสวนส้ม(สุขประชาอนุกุล), โรงเรียนวัดแสงดำ, โรงเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม, โรงเรียนสุเหร่าลาดบัวขาว และโรงเรียนวัดจันทร์โฆ โดยทั้ง 20 โรงเรียนนี้ได้มีการสร้างสรรค์กิจกรรมขึ้นมาในบริบทที่ทางโรงเรียนถนัดเพื่อส่งเสริม และปลูกฝังในเด็กและเยาวชนในโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการมีสื่อและนวัตกรรม กระบวนการที่สร้างแรงบันดาลใจในการขับเคลื่อนงานรวมทั้งการปลูกจิตสำนึกและการลดปัญหาทางด้านโภชนาการ ร่วมทั้งการลดอัตราการเกิดโรคอ้วนในเด็กให้ได้

อย่าง โรงเรียนวัดฉัตรแก้วจงกลณี ที่ได้นำ นักเรียนมาออกกำลังกาย สลายไขมัน Fit and Firm ชีวิต ดีดี ไม่มีโรค ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เพื่อให้คุณครูและ นักเรียนได้ออกกำลังกายร่วมกัน และลดอ้วน

ตามมาด้วยกิจกรรม Healthy Day ในงานวันเด็กและ กีฬาสิ เพื่อให้ให้นักเรียนและครูฟิตแอนด์เฟิร์ม หลีกหนี ห้าง โกล โรคอ้วน

และเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ “ โครงการ อย่่าป่ล่อยให้เด็กอ้วน ” ที่โรงเรียนได้จัดให้เกิดขึ้นให้กับ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และประชาชนทั่วไปที่เข้ามาในโรงเรียนทราบ อย่างทั่วถึง จึงได้มีการแจกวารสารชมรมชีวิตดีดีไม่มีอ้วน โดยกิจกรรมนี้ได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองจำนวนมาก เลยทีเดียว





ต่อมาที่โรงเรียนบ้านขุนประเทศ ที่มีกิจกรรมดี ๆ ที่ชื่อว่าไม่ให้เด็กอ้วนลายนวล โดยกิจกรรมไม่ให้เด็กอ้วนลายนวลที่บ้านขุนประเทศนี้ เป็นกิจกรรมให้ความรู้เรื่องผักพื้นบ้าน คูน้าพริกเพื่อสุขภาพ การปลูกผักเพื่อรับประทานเองอย่างไร เพื่อให้ปลอดภัย และเน้นแบบเศรษฐกิจพอเพียงด้วยสองมือของเด็ก และเยาวชนเป็นการปลูกฝังนิสัยและให้เด็กรู้ประโยชน์ของการกินผักตั้งแต่ยังเล็ก ๆ



ที่โรงเรียนคลองพิทยาลงกรณ์ ก็เช่นกันมีกิจกรรมแข่งขันดูสุขภาพ ในชมพลศึกษา ของระดับประถมศึกษาปีที่ 1-3 ต่อเนื่องทุกสัปดาห์ เพื่อให้เด็กใช้การออกกำลังกายลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคอ้วน

กิจกรรมที่ครู นักเรียนช่วยกันทำกรงกระต่ายและล้อมรั้วด้วยตาข่าย เพื่อนำกระต่ายและไก่มาเลี้ยงก็เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่โรงเรียนคลองพิทยาลงกรณ์เลือกใช้ เพราะกิจกรรมนี้นอกจากนั้นจะให้ทั้งครูและนักเรียนช่วยกันให้อาหารสัตว์ต่างๆ ที่เลี้ยงแล้ว ยังมีการสอนให้เด็กเล็กๆ ทราบในทางอ้อมว่าอาหารของกระต่ายคือ "ผัก" เป็นการซึมซับการรักการกินผักไปในตัวนั่นเอง



เพื่อสร้างความเข้าใจที่ชัดเจนทาง โรงเรียนได้นำปราชญ์ชาวบ้าน ที่เป็น "ครูภูมิปัญญา" มาสอนการปลูกผักเลี้ยงกระต่ายและไก่ที่ถูกต้องให้กับเด็กๆ ด้วย



โรงเรียนวัดนิมมานรดี โรงเรียนนี้ได้มีการจัดกิจกรรม Sport day ให้เด็กๆ ทุกคนออกมาออกกำลังกายกันทุกๆ วันพุธ เพื่อส่งเสริมให้เด็กลดพุง ลดโรค ห่างไกลโรคอ้วน

และเพื่อสำรวจคัดกรองสุขภาพของเด็กในโรงเรียนจึงจัดให้มีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของนักเรียน ก่อนจะมีกิจกรรมรณรงค์ในโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วนต่อไป

จากนั้นในกิจกรรมของการเรียนจะมีการส่งเสริมให้เด็กชอบกินผัก "กิจกรรมรักษาสภาพ เปิดชมรมอาหารเพื่อสุขภาพทุกวันพุธ เพื่อส่งเสริมให้เด็กชอบกินผักและทำอาหารเพื่อสุขภาพทานเองได้ด้วยตัวเอง





โรงเรียนมัธยมสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ ที่นี่มาทั้งหมด
โรงเรียนกับกิจกรรมแอโรบิคเพื่อสุขภาพ เป็นการส่งเสริมให้เด็ก
ในโรงเรียนและครูรักการออกกำลังกาย และสร้างความแข็งแรง
เพื่อต่อต้านไม่ให้เกิดโรคอ้วน ซึ่งการเดินแอโรบิคนี้นับเป็นการ
เบิร์นที่ได้ผลดีที่สุด



โรงเรียนบางจากโกมลประเสริฐจตุทิศ เป็นโรงเรียนที่เน้น
ปลูกผัก กินผัก ลดพุง ลดโรค ซึ่งการปลูกนั้นเน้นปลูกผักเกษตรอินทรีย์ใน
แปลงเกษตร นอกจากจะเอาไว้ใช้ในโครงการอาหารกลางวันแล้ว หากเหลือ
กินนักเรียนจะเก็บผลผลิตส่งขายผ่านสหกรณ์ เพื่อนำเงินรายได้มาใช้ประโยชน์
ต่อไปในโรงเรียน โดยทุกๆ ขั้นตอนนั้นจะมีการบอกกล่าวถึงคุณประโยชน์ของ
พืชผักต่างๆ ที่ปลูก ส่งเสริมการรักการกินผักไปด้วยการชิมซบทีละเล็กละ
น้อยให้กับเด็กในโรงเรียน



ส่วน **โรงเรียนสุเหร่าลาดบัวขาว** เป็นโรงเรียนที่ใช้ "กิจกรรมนำร่องปลูกผักและผลไม้ ในพื้นที่โรงเรียน" เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้การปลูกผักและผลไม้ เพื่อนำผักที่ได้มาปรุงอาหารและสอนให้เด็กรักในการทานผัก เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ห่างไกลภาวะอ้วนที่ไม่พึงประสงค์

เมื่อปลูกผักทานเองกันแล้ว โรงเรียนสุเหร่าลาดบัวขาว ยังมี กิจกรรมเดินแอโรบิค ให้กับเด็กๆ ทั้งโรงเรียนทุกๆ วันพุธ อีกด้วย เฉกเช่นเดียวกับสโลแกนของโครงการที่ว่า เพิ่มผักผลไม้ และออกกำลังกาย ทำได้แบบนี้้องๆ ห่างไกล โรคอ้วนแน่นอน

ที่ **โรงเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม** ได้จัดกิจกรรมการ ให้ความรู้เรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่างๆ ที่ควรรับประทาน และ อาหารที่ไม่ควรรับประทาน ให้กับเด็กๆ ในโรงเรียน จากนั้นมีการ หาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ของนักเรียน และครูทุกคนเพื่อใช้ชี้วัดความสมดุลของน้ำหนักตัว(กิโลกรัม)และ ส่วนสูง (เซนติเมตร) ซึ่งสามารถระบุได้เลยว่า ตอนนีรูปร่างของ คนคนนั้นอยู่ในระดับใด ตั้งแต่อ้วนมาก ไปจนถึงผอมเกินไป

นี่เป็นเพียงแค่โรงเรียนส่วนหนึ่งจากทั้งหมด 20 โรงเรียนที่ เข้าร่วมโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่ม ผักและผลไม้) ในปีนี้ ติดตามโรงเรียนที่เหลียวว่าจะมีรูปแบบ กิจกรรมเป็นแบบไหนได้ฉบับหน้าจ้า... สำหรับโรงเรียนอื่นๆ ที่ สนใจอยากศึกษาข้อมูลกิจกรรม เพื่อทำให้นักเรียนในโรงเรียน ห่างไกลโรคอ้วนหรือสนใจที่จะเข้าร่วมโครงการในปีถัดไป ติดตาม การประกาศได้ที่ www.artculture4health.com



อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน... ทราบแล้วเปลี่ยน... โรงเรียนไม่ช้อนอ้วน





เพราะฉันมองไม่เห็น ฉันจึงได้ยินแต่พระสุรเสียงของพระองค์

ชีวิตของฉันที่เกิดมา ๓๕ ปี เป็นช่วงครึ่งหลังของการทรงครองแผ่นดินโดยธรรมของพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ฉันโชคดีที่มีโอกาสฟังพระสุรเสียงผ่านวิทยุและโทรทัศน์ เป็นพระสุรเสียงอันเปี่ยมด้วยความรัก ความเมตตา ความกรุณา และความอ่อนโยนของพระองค์ เช่น การสนทนากับประชาชนขณะลงพื้นที่ พระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทในโอกาสต่างๆ รวมทั้งบทเพลงพระราชนิพนธ์ของพระองค์ คำสอนดีๆ จากพระองค์ และเรื่องราวต่างๆ ที่ผู้ใหญ่นำมาให้ฟัง

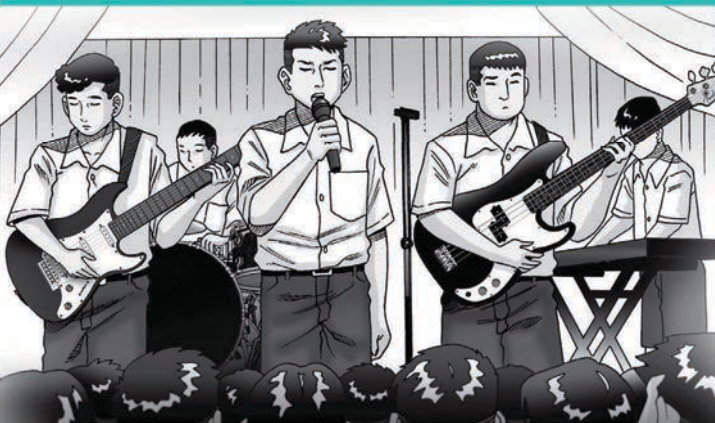




ปี ๒๕๓๐-๒๕๔๑ ฉันทน์เล่าเรียนเขียนอ่านในระดับชั้นอนุบาลถึงมัธยมต้น ณ โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ เป็นช่วงเวลาแห่งความทรงจำอันล้ำค่า

เมื่อฉันทน์เป็นนักเรียนอนุบาล ครูต่อเพลงพระราชนิพนธ์ให้ศิษย์อนุบาลในคาบเรียนวิชาขับร้อง รุ่นพี่ชั้นประถมต่อเพลงพระราชนิพนธ์ให้รุ่นน้องนอกเวลาเรียน คือเวลาหลังจากนักเรียนประจำรับประทานอาหารเช้าตอนเจ็ดโมงครึ่ง จนถึงก่อนเข้าแถวเคารพธงชาติตอนแปดโมงยี่สิบนาที วิธีต่อเพลงเริ่มจากการให้ท่องเนื้อร้องตามที่ละวรรค แล้วค่อยร้องใส่ทำนองตามที่ละวรรค จนร้องได้ทั้งเพลง นอกจากเพลงยืมผู้ซึ่งเป็นบทเพลงพระราชทานอันเป็นหลักใจและหลักชัยอันยิ่งใหญ่ของคนตาบอดแล้ว ยังมีเพลงสายฝน แสงเดือน ชะตาชีวิต พรปีใหม่ และแผ่นดินของเรา

ส่วนเพลงแสงเทียนซึ่งเป็นเพลงพระราชนิพนธ์เพลงแรกนั้น ฉันทน์จำได้ว่ากิจกรรมวันพ่อแห่งชาติในครั้งหนึ่ง รุ่นพี่มัธยมแสดงดนตรี โดยมีครูเป็นผู้ดำเนินรายการ วงดนตรีของรุ่นพี่นำเพลงแสงเทียนมาบรรเลงและขับร้องด้วย ผู้ขับร้องคือพี่บุญภาส สุวะสิน ช่วงแรกการขับร้องของพี่บุญภาสดำเนินไปด้วยดี แต่เมื่อถึงประโยค “กานทรมานามามากแล้วจะกราบลา” โดยเฉพาะคำว่า “แล้ว” ผู้ฟังบางคนตกใจจากท่วงทำนอง “อู๊ย!” ออกมาเบาๆ บางคนก็หัวเราะเบาๆ เพราะเสียงพี่บุญภาสเพี้ยนสูงกว่าโน้ตจริง อย่างไรก็ตาม ไม่มีใครตำหนิพี่เขา กลับถูกพิธีกรแซวเสียด้วยซ้ำ ผู้ฟังอย่างฉันทน์ก็คิดตรงกับพิธีกร “ให้อารมณ์แห่งความทรงจำได้อย่างชัดเจน”

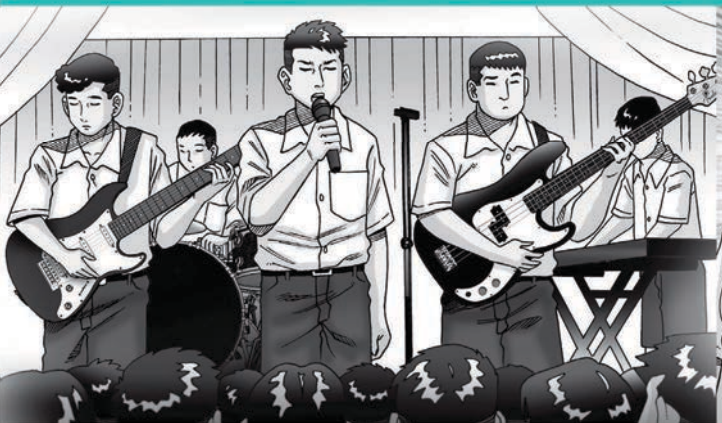




ปี ๒๕๓๐-๒๕๔๑ ฉันทน์เล่าเรียนเขียนอ่านในระดับชั้นอนุบาลถึงมัธยมต้น ณ โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ เป็นช่วงเวลาแห่งความทรงจำอันล้ำค่า

เมื่อฉันทน์เป็นนักเรียนอนุบาล ครูต่อเพลงพระราชนิพนธ์ให้ศิษย์อนุบาลในคาบเรียนวิชาขับร้อง รุ่นพี่ชั้นประถมต่อเพลงพระราชนิพนธ์ให้รุ่นน้องนอกเวลาเรียน คือเวลาหลังจากนักเรียนประจำรับประทานอาหารเช้าตอนเจ็ดโมงครึ่ง จนถึงก่อนเข้าแถวเคารพธงชาติตอนแปดโมงยี่สิบนาที วิธีต่อเพลงเริ่มจากการให้ท่องเนื้อร้องตามที่ละวรรค แล้วค่อยร้องใส่ทำนองตามที่ละวรรค จนร้องได้ทั้งเพลง นอกจากเพลงยืมผู้ซึ่งเป็นบทเพลงพระราชทานอันเป็นหลักใจและหลักชัยอันยิ่งใหญ่ของคนตาบอดแล้ว ยังมีเพลงสายฝน แสงเดือน ชะตาชีวิต พรปีใหม่ และแผ่นดินของเรา

ส่วนเพลงแสงเทียนซึ่งเป็นเพลงพระราชนิพนธ์เพลงแรกนั้น ฉันทน์จำได้ว่ากิจกรรมวันพ่อแห่งชาติในครั้งหนึ่ง รุ่นพี่มัธยมแสดงดนตรี โดยมีครูเป็นผู้ดำเนินรายการ วงดนตรีของรุ่นพี่นำเพลงแสงเทียนมาบรรเลงและขับร้องด้วย ผู้ขับร้องคือพี่บุญภาส สุวะสิน ช่วงแรกการขับร้องของพี่บุญภาสดำเนินไปด้วยดี แต่เมื่อถึงประโยค “กานทรมานามามากแล้วจะกราบลา” โดยเฉพาะคำว่า “แล้ว” ผู้ฟังบางคนตกใจอุทาน “อื้อ!” ออกมาเบาๆ บางคนก็หัวเราะเบาๆ เพราะเสียงพี่บุญภาสเพี้ยนสูงกว่าโน้ตจริง อย่างไรก็ตาม ไม่มีใครตำหนิพี่เขา กลับถูกพิธีกรแซวเสียด้วยซ้ำ ผู้ฟังอย่างฉันทน์ก็คิดตรงกับพิธีกร “ให้อารมณ์แห่งความทรมานได้อย่างชัดเจน”





อีกเรื่องหนึ่งที่ครูเล่าให้ฟังก็สนุกและปลาบปล้มไม่แพ้กัน

“พระเจ้าอยู่หัวเสด็จพระราชดำเนินเป็นการส่วนพระองค์มาที่โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพฯหลายครั้ง มาประทับทอดพระเนตรนักเรียนเล่นละครบ้าง มาทรงเปิดอาคารต่างๆ บ้าง นอกจากนี้พวกเราก็มีโอกาสรับเสด็จพระองค์ท่าน รวมทั้งพระราชินีตามสถานที่ต่างๆ ด้วย แม้ครูเรียนจบแล้ว ได้เป็นครูที่มีแล้ว ก็ยังได้รับโอกาสเหล่านั้น ครูจึงได้ยินพระสุรเสียงของพระองค์ท่านบ่อยครั้ง เป็นพระสุรเสียงที่เปี่ยมไปด้วยพระเมตตากรุณาอ่อนโยนต่อพวกเราทุกคน “พระสุรเสียงที่ครูจะเล่าถึงต่อไป คือพระสุรเสียงในช่วงที่พระองค์ยังทรงเป็นหนุ่ม ไม่ใช่พระสุรเสียงที่ฉันได้ยินเมื่อพระองค์พระชนมายุมากแล้ว

“จำได้ว่า ครั้งหนึ่ง พวกเราครูและนักเรียนได้ไปเข้าเฝ้าพระเจ้าอยู่หัวตอนที่พระองค์เสด็จพระราชดำเนิน (เดินทาง) ไปส่งประธานาธิบดี Richard Nixon แห่งสหรัฐอเมริกา พวกเราเข้าแถวเฝ้ารับเสด็จ ยืนเป็นแถวหน้ากระดาน พระองค์ทรงพระดำเนิน (เดิน) ผ่านเด็กนักเรียนเล็กๆ แล้วรับสั่งกับเด็กๆ โดยมีได้ถือพระองค์เลย ดึกเล็กยังไม่รู้เรื่อง และยังไม่จำพระสุรเสียงไม่ได้ เด็กนักเรียนชั้นอนุบาลคนหนึ่งได้ทูลถามพระองค์ว่า “บ้านพ่ออยู่ที่ไหนครับ?” พระองค์ตรัสตอบว่า “ก็อยู่ใกล้กับโรงเรียนของหนูนั่นแหละ”

ยังมีเรื่องอื่นๆ อีกมากมาย เกี่ยวกับพระมหากษัตริย์คุณของพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ที่ทรงมีต่อข้าแผ่นดินผู้ปกครองทางการเห็น ครูวิลลัดเขียนบันทึกความทรงจำให้ลูกศิษย์อ่านในเวลาต่อมา ฉันขอเล่าเพียงเท่านี้ก่อน เดี่ยวหนังสือจะกลายเป็นหนังสือยาว

ไม่มีถ้อยคำใดจะบรรยายความรู้สึกสำนึกในพระมหากษัตริย์คุณอันล้นพ้นหาที่สุคติได้ นอกจากประโยคสั้น ๆ พระองค์ คือ “แสงสว่างกลางใจชน”



หมอลำหุ่น คณะเด็กเทวดา

พลังเล็กๆ ผู้ดำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมท้องถิ่น แผ่นดินอีสาน

ที่บ้านหนองโนใต้ อ.นาอุดม จ.มหาสารคาม ที่มีหมอลำเด็กเสียงอีสานกลุ่มเล็กๆที่รวมตัวกันใช้ “กระต๊อบข้าวเหนียวมาทำเป็นหุ่น” ชื่อว่า “หมอลำหุ่น คณะเด็กเทวดา”

เมื่อย้อนถามถึงที่มาที่ไปของเด็กหมอลำหุ่น คณะเด็กเทวดา นายปรีชา การุณ หรือ ครูเชียง หัวหน้าคณะหมอลำหุ่นเด็กเทวดาเล่าว่า แรกเริ่มเดิมทียังไม่มีละครหุ่น เป็นเพียงแค่กระบวนการทางด้านศิลปะเพื่อพัฒนาศักยภาพเด็กและเยาวชนในพื้นที่ภาคอีสาน ครั้งหนึ่งมีโอกาสได้ร่วมทำแผนที่ชุมชนกับเด็กๆ จึงได้พบตายายคู่หนึ่งนั่งสานตะกร้าและเลียบไปเห็นกระต๊อบข้าวเหนียววางซ้อนกันอยู่ โดยใบเล็กซ้อนอยู่บนใบใหญ่ รู้สึกว่ามีรูปร่างคล้ายกับตัวคน จึงลองประดิษฐ์เป็นหุ่นไม้ไผ่จากวัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่น นับว่าเป็นจุดเริ่มต้นของหุ่นในปัจจุบันก็ว่าได้

โดยเอกลักษณ์ของวัสดุที่นำมาใช้ทำเป็นตัวหุ่นล้วนเป็นวัสดุที่หาได้จากท้องถิ่น โดยมีกระต๊อบข้าวเป็นหัวใจสำคัญ ทั้งยังออกแบบให้หุ่นแต่ละตัวมีท่าทางการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกันออกไป เพื่อผสมผสานให้หุ่นมีชีวิตชีวา นายรุ่งสุริยา บุญสิงห์ วัย 17 ปี เด็กชายผู้เป็นหมอลำหุ่นกระต๊อบข้าวรุ่นแรก เล่าเสริมว่า นางลดาวัลย์ สีทิด อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนหนองโนใต้ อยากให้เด็กเรียนวิชาที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตชุมชน และต้องการปลูกฝังให้เด็กได้มีความรักความเข้าใจต่อวัฒนธรรมของชุมชนเอง จึงเชิญพ่อทองจันทร์ ซึ่งเป็นพ่อครุหมอลำมาสอนวิชาเกี่ยวกับหมอลำให้กับเด็ก และเชิญครูเชียงมาเป็นวิทยากรในการทำหุ่น





หมอลำหุ่นกระต๊อบข้าวของคณะเด็กแถวตา นับว่าเป็นครั้งแรกที่ทำให้พวกเราได้รู้จักกับการนำหมอลำ และศาสตร์ของการละครมาผสมผสานกัน เอกลักษณ์ที่หมอลำหุ่นเป็นที่จดจำ คือ การนำนิทานคำสอนพื้นบ้านอีสานที่มีความตลกขบขัน และปัญหาที่มีอยู่ในชุมชนมาเล่าผ่านละครหุ่น เพื่อเป็นคติสอนใจ ผสานกับดนตรีพื้นบ้าน ที่ช่วยสร้างอารมณ์ให้กับผู้ชมไม่น้อย

“ การแสดงทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัย เขาเลยกล้าแสดงออก ”

ครูเขียง บอกว่า เมื่อเด็กแสดงเขาจะรู้สึกปลอดภัย เพราะการเข็ดหุ่นเป็นเหมือนการเล่าเรื่องราวผ่านตัวละคร เด็กจึงเริ่มกล้าแสดงออก ทำให้เริ่มมองเห็นว่าหุ่นที่พวกเขาใช้เป็นส่วนนั้นสามารถดึงความสนใจในตัวเด็กให้มาร่วมเรียนรู้ สร้างความมั่นใจว่าตนเองไม่ได้เป็นผู้ล่า แต่หุ่นต่างหากที่เป็นผู้ล่า พวกเขาได้ลองมองเข้าไปในชุมชนของพวกเขา ว่าพวกเขาคุ้นเคยภาษาท้องถิ่นอีสานกับมหรสพที่เป็นเรื่องราวของหมอลำ และหัวใจสำคัญคือตัวชุมชนที่มีพ่อครูแม่ครูถ่ายทอดเรื่องราวการรำได้ จึงพาเขาไปเรียนรู้กลอนลำ

พ่อครูแม่ครูสอนเด็กว่าหมอลำสมัยก่อน จะมีคติธรรมและคำสอนให้ข้อคิด ซึ่งเด็กๆ ได้เรียนรู้ ได้ตีความเรื่องราวและวิเคราะห์เรื่องราวที่พวกเขาเล่าด้วยตัวพวกเขาเอง ทำให้มันช่วยพัฒนาทักษะของพวกเขาทั้งด้านจิตใจและบุคลิกภาพค่อยๆเปลี่ยนแปลงมาทีละเรื่อง อีกทั้งละครมันรวมทุกศาสตร์อยู่ในตัว อาทิ ศิลปะการแสดงและดนตรี จำเป็นต้องใช้คนหลายคนร่วมกันสร้างขึ้นเป็นละครหนึ่งเรื่อง มันช่วยส่งเสริมพวกเขาในด้านความผูกพันกับผู้คน จึงมองเห็นว่ากระบวนการที่เกิดเป็นละครตัวนี้ มันสามารถพัฒนาเยาวชนได้ มองเห็นทรัพยากรที่เป็นวัตถุและยังมองเห็นบุคลากรที่สำคัญในชุมชนและกลายมาเป็นหุ่นกระต๊อบข้าวที่เล่าเรื่องราวผ่านกลอนลำ



“ผมไม่ได้เป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านการละครนะ แต่ผมใช้กระบวนการตรงนี้เพื่อขัดเกลาเด็ก ไม่ว่าจะเป็นคนตรี เรื่องของศิลปะศาสตร์ตรงนี้สามารถขัดเกลาพวกเขาได้ แม้กระทั่งชุมชนเอง พวกเด็กๆ เป็นคนพาผมไป เรียนรู้กับปราชญ์ท้องถิ่น เขาก็มีแนวคิดมีคตินิยมในการสอน เด็กๆ ก็จะไม่ค่อยๆ ซึมซับไป อย่าเรียกว่าสอนเลย พวกเขาเรียนรู้ด้วยตัวเอง” ครูเขียง เล่าด้วยสีหน้าจริงจัง

หมอลำหุ่นกระต๊อบข้าวมีบทบาทช่วยในการพัฒนาชุมชน เพราะมีการนำเรื่องราวต่างๆ บ้างเป็นตำนาน บ้างเป็นนิทาน มาผนวกเข้ากับปัญหาเล็กๆ ภายในชุมชน ให้เป็นคติสอนใจคนในชุมชน ซึ่งสามารถรับรู้ปัญหาจากการเล่าเรื่องผ่านหุ่นกระต๊อบข้าวและนำไปปรับใช้ได้

หลังจากที่พวกเขาได้รับการสนับสนุนในหลายเรื่อง ทั้งสถานที่ การทำกิจกรรม การปลูกฝังเยาวชน ให้รู้จักและห่วงแหน ทำให้หมอลำหุ่นกระต๊อบข้าวได้ร่วมเสริมสร้างสังคม และเผยแพร่วัฒนธรรมของตนเองไปยังหลายแห่งแล้ว ประโยชน์ของหมอลำหุ่นยังไม่หมดเพียงเท่านี้ กิจกรรมนี้ยังสามารถเปลี่ยนแปลงไปเป็นนวัตกรรมได้ ไม่ว่าจะเป็นการแสดง สินค้า และของที่ระลึก เป็นต้น

จากวันที่เริ่มต้นจนถึงปัจจุบัน หมอลำคณะเด็กแถวตามีด้วยกันถึง 3 รุ่น นักเชิดหุ่นรุ่นแรกก็เหลือเพียง 3 คนเท่านั้น แต่ก็มีกราดายทอดวิชาจากคณะหนึ่งสู่อีกคณะหนึ่ง จากพี่ให้น้อง ใครเชิดบทไหนก็ส่งบทต่อให้รุ่นน้องเพื่อขึ้นมาแทนได้ แต่หากมีเวลาว่างก็จะมาช่วยกันเสมอ เหมือนกับกิจกรรมล่าสุดที่พวกเขาทำเอา แค้กิ่งไม้ ดิน ฟาง และขี้ควาย มาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเพื่อนำเด็กทั้งหมู่บ้านมารวมตัวกัน ดำเนินรอยตามแนวพระราชดำริสหลักปรัชญา “เศรษฐกิจพอเพียง” ได้

โดยกิจกรรมนี้กลุ่มหมอลำหุ่น คณะเด็กแถวตา ได้ร่วมกับคณะครู ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ศิลปินพื้นบ้าน ปราชญ์ชาวบ้าน ผู้ปกครอง เด็กและเยาวชนในชุมชน ส่งเสริมการพัฒนาเด็กในการฟังโดยเล่าผ่านนิทาน โดยใช้สื่อ “หมอลำหุ่นกระต๊อบข้าว” มาเป็นสื่อการส่งเสริมพัฒนาการแม่และเด็กในงานอนามัยแม่และเด็กในชุมชน พื้นที่ สนับสนุนส่งเสริมการใช้สื่อที่ผ่านกระบวนการประมวลภูมิปัญญาท้องถิ่น และรูปแบบสื่อศิลปะร่วมสมัย ให้เข้ากับบริบทของชุมชน เพื่อสุขภาวะที่ดีของคนในพื้นที่ ชุมชนผ





ครูเชียง เล่าถึงกิจกรรมนี้ว่า ครั้งนี้มีการสานสัมพันธ์ต่าง ๆ ผ่านกิจกรรมที่สร้างมิตรภาพมากมายภายใต้ โครงการ “หมอลำหุ่น ชุมชนสามดี สื่อสร้างสรรค์ เพื่อการเปลี่ยนแปลงสู่ พื้นที่ ดี ภูมิดี สื่อดี” ที่นำเด็กทั้งจาก โรงเรียนบ้านนาผาย, โรงเรียนบ้านหนองโนใต้ และโรงเรียนมัธยมดงยาง เริ่มทำการสำรวจชุมชนทรัพยากรใต้ถุนเด็ก ๆ เดินสำรวจชุมชนตัวเอง ค้นหาของดีของชุมชนไม่ว่าจะเป็นงานหัตถกรรมจักสานท้องถิ่น ทอผ้า ปลูกหม่อนเลี้ยงไหม สวนสมุนไพร เลี้ยงเป็ดไก่ วัวควาย ล้วนสร้างจากภูมิปัญญาชาวบ้านของบรรพบุรุษที่สืบทอดกันมายาวนาน “ชุมทรัพย์ใต้ถุน” เป็นชุมทรัพย์ทางภูมิปัญญาที่ใช้หล่อเลี้ยงชีวิต ความเป็นอยู่ของคนอีสานมาหลายชั่วอายุคน พี่พวดตัวเอง แบบพอเพียง ตามพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

ซึ่งครูเชียงได้ชี้ให้เด็ก ๆ มองถึง “พื้นที่ดี” กับเด็กว่า “ใต้ถุนของพวกเราทุกคนที่ พ่อ แม่ หรือ ปู่ ย่า ตา ยาย ประกอบกิจกรรมนั้นๆ เป็น “พื้นที่ดี” ทั้งสิ้น

หลังจากเดินสำรวจชุมชน เด็ก ๆ สร้างพื้นที่จำลองทฤษฎีใหม่กับเกษตรพอเพียง ...ตามแนวพระราชดำริหลักปรัชญา “เศรษฐกิจพอเพียง” เพื่อสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยสอดแทรกปลูกฝังแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาสร้างเป็นสื่อสร้างสรรค์ เป็นงานศิลปะ โดยใช้วัสดุท้องถิ่น เช่น กิ่งไม้ ดิน ฟาง ขี้ควาย มาประกอบเป็นสื่อสร้างสรรค์ กิจกรรม ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นจักสาน เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมในการออกแบบผลิตภัณฑ์ร่วมกัน และร่วมกันรณรงค์การใช้ของไทยสร้างรายได้ให้กับเศรษฐกิจฐานราก และเกิดการเรียนรู้เชิงเศรษฐกิจพอเพียง หล่อเลี้ยงชีวิต ชาวบ้านมีการพัฒนาฝีมือต่อยอดขยายผลงาน หัตถกรรมท้องถิ่นอันจะนำไปสู่เศรษฐกิจชุมชน โดยการพึ่งพาตนเองอย่างยั่งยืน เกิดแกนนำชุมชนในการพัฒนางานหัตถกรรมท้องถิ่นได้อย่างสร้างสรรค์

... อีกทั้งยังหาแนวทางจัดตั้งกลุ่มจักสานของชุมชนขึ้น ที่พื้นที่ “โรงละครหมอลำหุ่นโหมทองศรีอุปถัมภ์” โรงละครหมอลำหุ่นเพื่อชุมชน ที่แม่สมศรี พาดจันทร์ ได้บริจาคที่ดินเพื่อสร้างขึ้นมาให้แก่เด็ก ๆ ได้มีพื้นที่ทำกิจกรรมร่วมกัน โดยโรงละครนี้ได้สร้างเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2559 เริ่มจากรวมแรงของชาวบ้าน สร้างขึ้นมาวันนี้พื้นที่นี้ได้เป็นพื้นที่ ที่พ่อแม่แม่เฒ่าได้ถ่ายทอดองค์ความรู้งานหัตถกรรมท้องถิ่นให้กับเด็กและเยาวชน รวมทั้งชาวบ้านที่สนใจ ในงานจักสานท้องถิ่นและยังเป็น ที่จัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์จักสานของชุมชน ให้ได้มีรายได้ตามพระราชดำริจากวารสารชัยพัฒนา ประจำเดือนสิงหาคม 2542 ที่ว่า...

“เศรษฐกิจพอเพียง เป็นเสมือนรากฐานของชีวิต รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน เปรียบเสมือนเสาเข็มที่ถูกตอกรองรับบ้านเรือนตัวอาคารไว้นั่นเอง สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม แต่คนส่วนมากมองไม่เห็น เสาเข็มและล้มเสาเข็มด้วยซ้ำไป”

วันนี้แม่หมอลำหุ่น คณะเด็กเทวดา จะยังคงขับเคลื่อนตัวเองไปอย่างไม่เร่งรีบ แต่ด้วยหัวใจที่ไม่ย่อท้อ ซึ่งสิ่งหนึ่งที่หมอลำหุ่น คณะเด็กเทวดาได้สะท้อนให้เห็น คือ การดำรงไว้ของวัฒนธรรมในชุมชน และอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นอีสาน ทั้งหมอลำกลอน วัฒนธรรมพื้นบ้าน และการเล่นดนตรี ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าทุกสิ่งอย่างมาจากเด็กสมัยใหม่ที่มีแรงผลักดันส่งต่อวัฒนธรรม ไปสู่อีกรุ่นไม่เช่นนั้น หมอลำหุ่นอาจเป็นเพียงคำบอกเล่าที่ไร้เสียงดนตรี บนลำกลอน และหุ่นกระต๊อบขาวเพียงเท่านั้น

สนใจหมอลำหุ่น คณะเด็กเทวดา ติดตามพวกเขาได้ที่ www.facebook.com/artculture4h



วัยใสหัวใจรณรงค์

“อย่าปล่อยให้เหล่ามาลงเรา”

หลังจากที่โครงการประกวดและผลิตภาพยนตร์สั้น ภายใต้หัวข้อ “อย่าปล่อยให้เหล่ามาลงเรา” โดยแผนงาน สื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ สมาคมผู้กำกับภาพยนตร์ สมาคมโฆษณาแห่งประเทศไทย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส ได้ผู้ผ่านเข้ารอบ 10 ทีม เพื่อผลิตผลงานจริงในประเด็นหลัก 4 หัวข้อ คือ 1.สุราเป็นเหตุก่อมะเร็งได้ 2.สุราเป็นเหตุให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศได้, 3.สุราเป็นเหตุให้พิการและเสียชีวิตได้ และ 4.สุราทำร้ายตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ วันนี้พวกเขาทั้ง 10 ทีม ได้เริ่มลงพื้นที่และทำงานกันแล้วอย่างจริงจัง ไปดูกันว่าแต่ละทีมทำอะไรอย่างไร แบบไหนกันบ้าง?...

เรื่อง “John Doe” ของทีม The Third Life จากมหาวิทยาลัยกรุงเทพ



เรื่อง “คำประสภารณ์” ของทีม ห้าง ห้าง फिल्म
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



เรื่อง “บิตรภาพ” ทีมชีพจรลงเฟรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



เรื่อง “คุณอมนุชย์” ทีม AD-REAL
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ



โดยน้องเรต้า นายศรีลาปาน ตัวแทนจากทีม AD-REAL มหาวิทยาลัยกรุงเทพ บอกว่า ตอนที่เราเปิดกล้องเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ซึ่งการทำงานนั้นเราใช้เวลาในการถ่ายทำเพียง 2 วัน ปัญหาที่ทีมเจอก็คือ การที่เราหาบ้าน (ที่เต็มใจ) ให้เราเข้าไปถ่ายไม่ได้ เพราะเขากลัวจะมีข้าวของเสียหาย แต่เมื่อได้บ้านที่เหมาะสม ทีมงานก็เร่งดำเนินการถ่ายทำทันที แต่เพราะบรรยากาศในเรื่องจะเป็นช่วงเวลากลางคืน แต่เราต้องทำงานกันในเวลากลางวัน ฉะนั้นเราต้องจัดการกับแสงอาทิตย์ภายนอก และบริฟนักแสดงให้เข้าใจอารมณ์และความเป็นไปของตัวละครก่อนที่จะถ่ายทำหนักมาก ผลที่ออกมาจึงเป็นที่น่าพึงพอใจ

หนังสือเรื่องนี้เรามุ่งหวังให้เป็นหนังสือสำหรับครอบครัวเพราะ Concept & Idea ที่นำเสนอเน้นถือว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในสังคมใหญ่ที่มักเริ่มขึ้นจากจุดเล็กๆ ที่เรียกว่าครอบครัว ก็เลยอยากทำหนังสือที่แอบๆ บอกว่ามันมีมุมมองแบบนี้ ปัญหาแบบนี้เกิดขึ้นจริงๆ ในสังคมเรา



“เพราะเป็น หนังสือเรื่องแรก ที่
ได้มีโอกาสมาเป็นผู้กำกับ
จึงอยากให้ลองติดตามกัน
...เราตั้งใจทำกันจริงๆ”



ด้านน้องพลาสติก พิรพล ธงภักดี จากทีมชีพจรลงเฟรม ม.เชียงใหม่ บอกว่า การทำงานของหนังสือเรื่องนี้ ใช้เวลาถ่ายทำ 2 วัน วันละประมาณ 20 ชั่วโมงเลยทีเดียว เนื่องจากต้องแข่งกับปัญหามากมาย ทั้งเรื่องของเวลาที่เป็นช่วงปิดเทอม และเทศกาลปีใหม่ การถ่ายทำที่ทีมงานและนักแสดงใช้เวลาอยู่ด้วยกันเต็มที่ทั้งวัน เพื่อซอมลดความผิดพลาด เพื่อให้ใช้เวลาในการถ่ายน้อยที่สุด ด้านสถานที่ถ่ายทำเนื่องจากต้องถ่ายซิงกลางคืน สถานที่ที่ติดต่อดีเป็นร้านที่เปิดจนดึก ทำให้เวลาในการถ่ายทำต่อวันเหลือน้อยลงเพราะต้องรอให้ลูกค้ากลับหมดก่อน หลังจากถ่ายวันแรกเจ้าของสถานที่ก็แจ้งยกเลิกไม่ให้ใช้สถานที่เพื่อถ่ายทำวันที่ 2 ด้วยเหตุผลว่าใช้เวลานานเกินไป จึงต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วยการทำสถานที่ขึ้นมาใหม่ให้ใกล้เคียงกัน ทำให้ภาพออกมาไม่ตรงกับที่ต้องการมากนัก

“และเพราะหนังสือนี้เป็นหนังสือเรื่องแรกที่ได้มีโอกาสมาเป็นผู้กำกับ ทำให้มองเรื่องมุมมองภาพ การจัดแสง และการเก็บเสียงยังมีน้อยอยู่จึงทำให้ต้องทำงานหนักขึ้น จึงอยากให้ลองติดตามหนังสือเรื่องนี้เพราะเราตั้งใจทำกันจริงๆ” พลาสติก เล่า

และนี่คือ 5 ใน 10 เรื่องของหนังสือที่จะเกิดขึ้นในโครงการนี้ ที่นำเสนอเรื่องราวรณรงค์สังคมเครื่องตี๋แอลกอฮอล์ออกมาในรูปแบบต่างๆ อยากรู้ว่าอีก 5 เรื่องน้องๆ จะมีวิธีการ ขั้นตอน และเกิดอะไรขึ้นบ้างกว่าจะมาเป็นหนังสือที่จะถูกนำไปคัดเลือกหาสุดยอดผลงานรับถ้วยรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และจะถูกนำไปปะกบกับหนังสืออีก 5 เรื่องจากพี่ๆ ผู้กำกับมืออาชีพ แล้วฉายรณรงค์ต่อในโรงพยาบาลนครทั่วประเทศไทยเร็วๆ นี้ได้ชมกันแน่นอน และฉบับหน้ามาติดตามอีก 5 เรื่องที่เหลือกัน แล้วคุณจะรู้ว่า “ความคิดเล็กๆ ของเด็กเหล่านี้ สามารถสร้างสิ่งที่ยิ่งใหญ่ให้เกิดขึ้นในสังคมได้อย่างไร...”

ไขปัญหาประลองปัญญา

ไขปัญหาประลองปัญญา ฉบับนี้เรามี Arrow Sudoku มาให้ทุกคนได้คิดกันอีกแล้ว...

Arrow Sudoku นี้ใช้กฎคลาสสิกซูโดกุ มีวิธีการเล่นง่ายๆ คือ ให้นำตัวเลข 1-9 มาเติมลงในช่องว่างของตาราง 9X9 โดยในแต่ละแถว แต่ละคอลัมน์แต่ละกรอบสี่เหลี่ยมย่อยไม่ซ้ำกัน โดยให้สังเกตดูง่าย ๆ ที่ตัวเลขที่อยู่ในวงกลมเป็นผลลัพธ์ของผลบวกของตัวเลขที่ลูกศรนั้นวิ่งผ่านจากวงกลมนั้นไป... แค่นี้ก็สามารถแก้ปัญหายของ Arrow Sudoku ได้แล้ว

ทุกๆ ปริศนาของซูโดกุที่นำมาฝากกันนี้สามารถหาทางออกได้เสมอ ค่อยๆ คิดหาคำตอบ ซึ่ง “ในแต่ละข้อ มีเพียงวิธีเดียวที่จะไขปริศนาได้” ถ้าลองแล้วมีตัวเลขที่ซ้ำกัน ต้องลองดูใหม่เพราะถ้าทำผิดไว้ที่ใดที่หนึ่งจะผิดไปหมดทั้งตารางเลย!!

ได้คำตอบแล้วส่งภาพพร้อมคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมชื่อที่อยู่ชัดเจนเข้ามาที่
แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ
ที่อยู่ 979/118 ชั้น34 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์
ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท
กรุงเทพมหานคร 10400
(วงเล็บมุมซองว่า ไขปัญหาประลองปัญญา)
หรือที่ อีเมลล์ ruethairat.jah@gmail.com

	↗	○	6		7	↖		
		6			○	9		↘
	4				↖		5	○
6	○	↘						8
7						↗	○	4
	3		↘				4	
		5	○			2		
			5		3	○	↘	

10 คนที่ตอบถูก (ด้วยการสุ่มจับรายชื่อ) จะได้รับเสื้อยืดคอกกลมจากโครงการ “อย่าปล่อยให้เหล้ามาลวงเรา” ฟรี!! ติดตามรายชื่อผู้ที่ตอบคำถามถูก และ เฉลยของฉบับที่ผ่านมาได้ที่ www.facebook.com/art.culture4h จ้า!!

ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลปสร้างสุข

กรุณากรอกรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

ชื่อ..... นามสกุล..... ชื่อหน่วยงาน.....
เบอร์โทรศัพท์มือถือหมายเลข..... อีเมลล์.....
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” หรือส่งมาทางอีเมลล์ ที่ ruethairat.ja@gmail.com)



คุณสตาวศิลป์สร้างสุข ฉบับพิเศษ

- ในหลวงในใจ ร. สติตองใจไทยนิรันดร์
- ธ สถิตดวงใจในใจไทยทั้งชาติ

มีให้อ่านและดาวน์โหลดได้แล้วที่ www.artculture4health.com

ถ้าต้องการเป็นเล่มฉบับจริง สามารถสั่งซื้อ-สกุล ที่อยู่ พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ มาแจ้งความจำนงขอรับได้ที่ ruethairat.jah@gmail.com

ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

