

จุดสารนิพนธ์งานสื่อศิลปะวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.



ศิลปะ สร้างสุขภาพ

ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ๑๐0 ปี วันกษัตริย์สยาม

ฉบับที่ 10 เดือนธันวาคม 2555 - มกราคม 2557

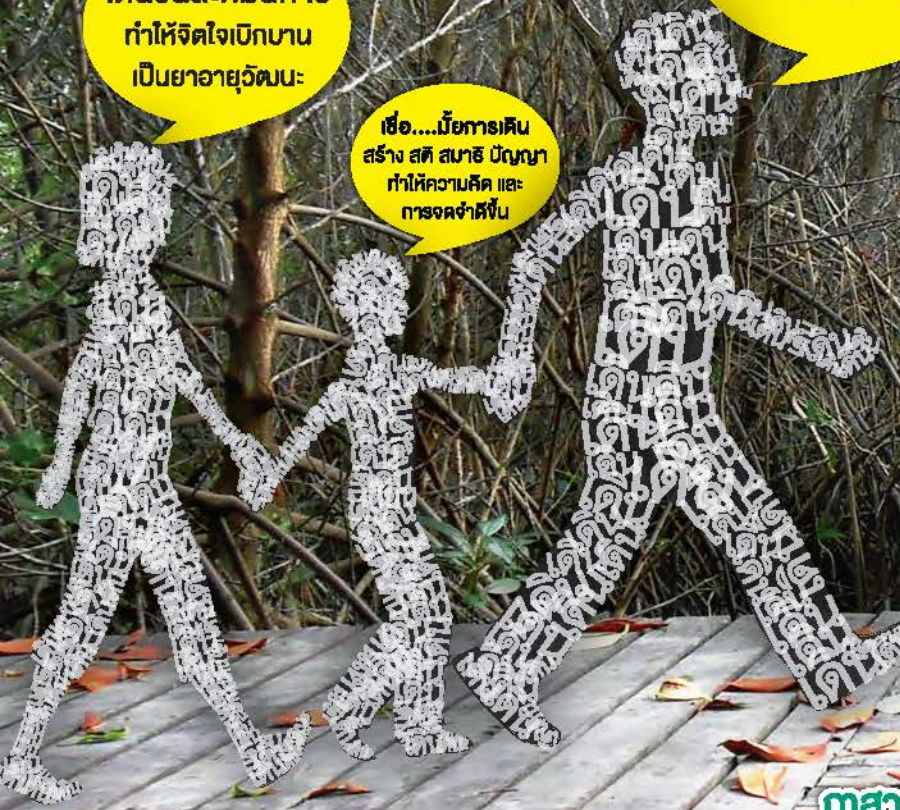
www.artculture4health.com



เดินวันละ 1 ชม.
สร้างภูมิคุ้มกัน โรคหัวใจ
และ เบาหวาน

เดินวันละหมื่นก้าว
ทำให้จิตใจเบิกบาน
เป็นยาอายุวัฒนะ

เชื่อก...มีผลการเดิน
สร้าง สติ สมาธิ ปัญญา
ทำให้ความคิด และ
การจดจำดีขึ้น



ชีวิตติดเดิน...3

โรคซ่อนแอบ...8

ทฤษฎีน้ำจะไม่แปรเปลี่ยน...12

สสส.ขอร้อง...15

ผ้าขาวม้า “ไทยเบิ่ง”
สีสับโดนใจ! หนึ่งเดียวในไทย...16

“บ้านแห่งใหม่”
สืบสานตำนานผ้าทอโคราช...18

ชีวิต·ติด·เดิน
เมืองทองเก่าเริ่มออกเดิน...เราเริ่มเห็นชีวิตด้านดีฯ



Contents

เปิดตัวไปแล้ว... สำหรับโครงการชีวิตติดเดิน “เมื่อสองเท้าเริ่มออกเดิน...เราเริ่มมองเห็นชีวิตด้านดี” โครงการที่เปิดรับเด็กและเยาวชนมาทำสื่อหนังสือเพื่อรณรงค์ให้สังคมหันมาใส่ใจ สนใจ และรักการออกกำลังกายด้วยการเดินมากขึ้น เพราะจากการสำรวจพบว่า การเดินนั้นมีประโยชน์และทำได้ง่ายที่สุด ทั้งยังส่งผลดีต่อสุขภาพของครอบครัว ทั้งกายใจ สังคม ปัญญา... แต่น่าแปลกครับที่สังคมปัจจุบันให้ความสำคัญต่อการเดินน้อยมาก ระยะทางใกล้ๆ สามารถเดินได้ กลับไม่เดิน... ซึ่งผู้ใหม่ครับว่า หากเราเดินให้ได้วันละ 10,000 ก้าว ติดต่อกันเป็นเวลา 12 สัปดาห์ จะสามารถลดความดันโลหิตได้ 8-10 มิลลิเมตรปรอท และเมื่อเราเดินเร็วเป็นเวลา 1 ชั่วโมงต่อวัน นาน 3 เดือน จะลดน้ำหนักได้ 7 กิโลกรัมเลยครับ **“ยิ่งเดินยิ่งดีต่อสุขภาพ”** ยิ่งใกล้ยิ่งต้องเดินครับ

โครงการชีวิตติดเดิน “เมื่อสองเท้าเริ่มออกเดิน...เราเริ่มมองเห็นชีวิตด้านดี” เปิดรับสมัครแล้ววันนี้ถึง 27 มกราคม 2557 เด็กและเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี ไม่จำกัดวุฒิการศึกษาสนใจดูรายละเอียดและสมัครได้ที่ www.psychannel.com และ www.PINGs.in.th ครับ

นอกจากโครงการนี้แล้ว ทางแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ยังเปิดรับสมัครผู้ที่มีใจรักในการทำสื่อเข้าร่วมโครงการ “ปิงส์ เด็กแฮ้ว” นักผลิตสื่อสร้างเสริมสุขภาพ (เรื่องสั้น การ์ตูนวาด) ภายใต้วงเล็บ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน และ ไม่อยากอ้วน” ให้ผู้ที่ชอบแต่งเรื่องสั้นและการวาดการ์ตูนช่อง ใน 2 ประเภท ได้แก่ 1. ประเภทเยาวชน และ 2. ประเภทบุคคลทั่วไป โดยประเภทเยาวชน รับสมัครผลงานนักเรียน นิสิต นักศึกษา (ไม่เกินระดับปริญญาตรี) อายุระหว่าง 15-25 ปี ภายใต้วงเล็บ “ไม่อยากอ้วน” สะท้อนมุมมองของเด็กและเยาวชนที่ต้องการสื่อสารไปยังพ่อแม่ผู้ปกครองที่ไม่อยากให้ลูกหลานของตนตกอยู่ในภาวะโรคอ้วนในอนาคต โดยประเภทนี้ **ปิดรับผลงานถึงวันที่ 6 มกราคม 2557** ส่วนประเภทบุคคลทั่วไป สามารถส่งผลงานการเขียนเรื่องสั้นและการวาดการ์ตูนช่อง ภายใต้วงเล็บ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” ในมุมมองของการให้ความรู้เพื่อสร้างทัศนคติใหม่แก่พ่อแม่ผู้ปกครองที่ไม่ควรปล่อยให้ลูกหลานของตนเองต้องเสี่ยงกับภาวะโรคอ้วน โดยสมัครได้ไม่จำกัดอายุ ส่งไปสมัครพร้อมผลงานฉบับสมบูรณ์งานเขียนเรื่องสั้นไม่เกิน 10 หน้า A4 หรือการ์ตูนช่องไม่เกิน 16 หน้ากระดาษ A4 **ปิดรับผลงานภายในวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2557** ผู้ที่สนใจดูรายละเอียดที่ www.pings.in.th และ www.artculture4health.com ครับ

นี่เป็นเพียงบางส่วนที่น่าสนใจที่กำลังจะเกิดขึ้น ซึ่งผลงานทั้งหมดที่ได้ แน่แน่นอนครับว่า จะนำมาใช้เผยแพร่สู่สังคม เพื่อรณรงค์ต่อไปอย่างแน่นอน ส่วนกิจกรรมอื่นๆ ที่กำลังจะเปิดตัวเร็วๆ นี้ก็น่าสนใจไม่แพ้กัน แต่จะเป็นอะไรอย่างไรบ้างนั้น โปรดติดตามครับ

นายदनัย หวังบุญชัย
ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

เปิดบ้านศิลปสร้างสุข 2

เรื่องเด่นประจำฉบับ
ชีวิตติดเดิน 3

รายงานพิเศษ
โรคซ่อนแอบ 8

เก็บสูงมาเล่า
“ขนมเบ๊อ้ง” อาหารว่าง อร่อยเด็ด!
แบบฉบับพื้นบ้าน “ไทยเบ๊อ้ง” 10

ส่งต่อความสุข
ฤทศายน้าจะไม่แปรเปลี่ยน 12

สูงสร้างได้
สสส.ขอร้อง 15

เกาะติดเครื่องง่าย
ผ้าขาวม้า “ไทยเบ๊อ้ง”
ลีลันโดนใจ! หนึ่งในเดียวในไทย 16

รอบบ้านคนศิลป์
“บ้านแห่งใหม่”
สืบสานตำนานผ้าทอโคราช 18

คนศิลปสร้างสุข 20

เก็บตกมาฝาก 23

แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
128/409 ชั้น 37 อาคารพญาไท พลาซ่า ถนนพญาไท
แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทร. 02 612 6996-7 โทรสาร. 02 612 1618
อีเมล : artculture4health@gmail.com

www.artculture4health.com , www.PINGs.in.th

GreenPrint Reduce CO₂ Emission 20.50%
เครื่องหมายับรอบ "วานพิมพ์สีเขียวรับพิมพ์ขอบต่อสิ่งแปลกมุม"



ชีวิต·ติด·เดิน

เมื่อสองเท้าเริ่มออกเดิน...เราเริ่มเห็นชีวิตด้านดีฯ

- “เดิน” ทำให้ สภาพร่างกายในทุกๆ ส่วนแข็งแรงสมบูรณ์ ทำให้ กล้ามเนื้อกระดูกและเอ็นแข็งแรง
- “เดิน” ป้องกัน และต่อต้านการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้
- “เดิน” รักษาโรคหัวใจ โรคความดันเลือด โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน
- “เดิน” ชะลอความเสื่อมของร่างกาย ยืดระยะเวลาเป็นหนุ่มสาว ให้ยาวนาน ช่วยให้อายุยืนยาวขึ้น
- “เดิน” ช่วยให้สติปัญญาเฉียบแหลม เพิ่มความสามารถในการคิด การจำดีขึ้น
- “เดิน” ลดปัญหาการนอนไม่หลับ เดินออกกำลังกายตอนเย็น แดดอ่อนๆ ช่วยให้หลับสบายยิ่งขึ้น
- “เดิน” ทำให้ระบบการทำงานของหัวใจและการไหลเวียนของ เลือดได้ดีและเป็นปกติ

- “เดิน” หลอดเลือดขยายตัวและหดตัวสลับกัน ทำให้การไหลเวียนเลือดสะดวกยิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยลดความดันเลือดลง
- “เดิน” ลดความเครียดได้ กระตุ้นให้ฮอร์โมน เอนดอร์ฟิน (หรือสารความสุข) หลั่งออกมาซึ่งมีฤทธิ์กล่อมประสาท ทำให้อารมณ์ดี
- “เดิน” ลดความหงุดหงิด ความโกรธหรืออารมณ์ไม่ดีต่างๆ ได้อย่างดี
- “เดิน” ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของสมอง และกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี
- “เดิน” สะสม 10,000 ก้าวต่อวัน นาน 12 สัปดาห์ ลดความดันโลหิต 8-10 มิลลิเมตรปรอท
- “เดินเร็ว” 1 ชั่วโมงต่อวัน นาน 3 เดือน พร้อมควบคุมอาหาร เครื่องดื่มที่ให้พลังงานสูงเกินความต้องการ ลดน้ำหนักส่วนเกินได้ 7 กิโลกรัม

นี่จึงเป็นเหตุผลที่บอกได้ว่าการเดินนี้แหละคือการออกกำลังกายที่ดีที่สุด... เพราะการเดินไม่ต้องไปฝึกไปหัด ไม่ต้องไปแข่งขันกับใคร คนเราเกิดมามีพรสวรรค์อย่างหนึ่งที่ได้รับมา คือมีสองขาที่ถูกออกแบบให้ต้อง “ก้าวเดิน”

...การเดินนี้ไม่เพียงแต่เป็นการออกกำลังกายที่ดีเท่านั้น แต่เมื่อเราได้ก้าวเดิน ช่วงเวลานั้นจะเป็นช่วงเวลาที่คุณได้ใกล้ชิดกับร่างกายของตัวเอง และได้มีโอกาสสังเกตุสิ่งต่างๆ รอบตัว นอกจากนี้ การเดินเร็วๆ ยังช่วยให้เรารู้สึกว่าจริง มีความสุขเป็นพิเศษด้วย ซึ่งก็เนื่องมาจากการที่เลือดไหลเวียนดีขึ้น กล้ามเนื้อลดความตึงเครียดลง รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน เช่น การหลั่งโกรทฮอร์โมน เป็นต้น และปกติแล้วความรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่านี้ก็จะอยู่กับคุณได้นานถึง 5 ชั่วโมงเลยทีเดียว

อีกเรื่องหนึ่งที่เราควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเดินก็คือ การฝึกหายใจจากท้อง คนส่วนมากมักหายใจไม่ลึกพอ โดยมักจะหายใจจากหน้าอก ซึ่งไม่ถูกต้อง ที่ถูกต้องก็คือ เมื่อหายใจเข้า คุณจะต้องรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวที่ท้อง จากนั้นก็ค่อยๆ เคลื่อนมาจนถึงหน้าอก ครั้นเมื่อหายใจออก คุณก็ต้องปล่อยให้ท้องของคุณรู้สึกผ่อนคลายด้วย แรกๆ อาจรู้สึกแปลกๆ แต่นี่คือวิธีคลายเครียดไปในตัวด้วยวิธีหนึ่ง ทั้งยังทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนเต็มที่กว่าด้วย

เดิน 6,800-8,500 ก้าวต่อวัน ช่วยลดระดับไขมัน
อันตรายในกระแสเลือดลงได้ 5-6%
เดิน 1 ชั่วโมงต่อวัน ลดโอกาสเป็นโรคเบาหวาน
โรคไต โรคหัวใจ

เทคนิคการเดิน

1. เดินด้วยปลายเท้า ระบบหมุนเวียนเลือดทำงานดีขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพของระบบย่อยอาหาร
: วิธีเดิน :
เขย่งส้นเท้าสูงขึ้น ใช้ปลายเท้าเดิน 70-120 ก้าว
2. เดินด้วยส้นเท้า เสริมความแข็งแรงกล้ามเนื้อหน้าแข้ง และช่วยยืดเส้นเอ็นขา
: วิธีเดิน :
กระดกปลายเท้าขึ้นไม่ให้โดนพื้นใช้ส้นเท้าเดินช้าๆ ประมาณ 50-100 ก้าว
3. เดินไขว้เท้าไปมา เพิ่มความยืดหยุ่นให้สะโพก ลดไขมันสะสมบริเวณเอวและต้นขา
: วิธีเดิน :
เดินโดยใช้เท้าข้างหนึ่งไขว้สลับไปมา 150-200 ก้าว
4. เดินถอยหลัง กระตุ้นกล้ามเนื้อ เส้นประสาท เส้นเลือดฝอย สมองแจ่มใสและทรงตัวดีขึ้น
: วิธีเดิน :
ก้าวเท้าไปด้านหลังค่อยๆ ถ่ายน้ำหนักจากกลางเท้าสู่ส้นเท้า ประมาณ 70-120 ก้าว

“การเดิน” จะใช้พลังงานมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวของผู้เดิน ความเร็วที่เดิน และการแกว่งแขน ว่าแรงเพียงใด การเดินด้วยความเร็วประมาณ 4 ไมล์/ชั่วโมง (หรือ 1 ชั่วโมง เดินได้ไกล 6.4 กิโลเมตร, หรือ ½ ชั่วโมง เดินได้ไกล 3.2 กิโลเมตร) จะเผาผลาญ พลังงานประมาณ 300 กิโลแคลอรี (เท่ากับตีมันม่วงถ้วยเหลืองชนิดหวานน้อยขนาด 300 ซีซี 1½ ถ้วย) ผู้ที่มีน้ำหนักมากจะเผาผลาญพลังงาน มากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักน้อย และการเดินบนพื้นราบ จะใช้พลังงานมากกว่าการเดินบนสายพาน



เมื่อความคิด...ออกเดิน



เราใช้ประโยชน์หลายๆ อย่างจากเท้าทั้งสองข้างที่มีติดตัวเรามาตั้งแต่เริ่มมีชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง การกระโดด การปั่นจักรยาน หรือแม้แต่การเดินซึ่งเป็นกิจกรรมอย่างแรกเมื่อสองเท้าเราเริ่มแตะพื้น “การเดิน” อาจเป็นกิจกรรมธรรมดาที่เราอาจไม่เคยนึกถึงว่าจะมีประโยชน์ต่อชีวิตคนเรามากแค่ไหน แต่หากเรานึกคิดๆ การเดินมีเรื่องราวมากมายที่เราอาจคาดไม่ถึง อาจพูดได้ว่า “เมื่อเท้าเริ่มออกเดินเมื่อไหร่มันก็พร้อมจะพาชีวิตของเราไปค้นพบสิ่งดีๆ มากมาย”

ดังนั้นโครงการประกวดหนังสือสั้น “ชีวิตติดเดิน” จึงเกิดขึ้นพร้อมๆ กับการร่วมมือกันระหว่าง โครงการบิงส์ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส., บริษัท โพลี เทลเมเดีย จำกัด, สมาคมโฆษณาแห่งประเทศไทย, สมาคมผู้กำกับภาพยนตร์ไทย และโครงการผลักดันการเดินและการใช้จักรยานไปสู่นโยบายสาธารณะของประเทศไทย เพื่อต้องการให้ผู้คนในสังคมหันมาให้ความสำคัญกับการเดิน ซึ่งจะเป็จุดเริ่มต้นของการทำให้ชีวิตดี ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยใช้สื่อที่สร้างสรรค์ โดยความคิดของคนรุ่นใหม่ เราจึงอยากให้ความคิดของน้องๆ เริ่มออกเดินด้วยกันกับโครงการประกวดหนังสือสั้น “ชีวิตติดเดิน” ที่พร้อมนำเราไปพบกับเรื่องราวมากมายนับจากนี้



นายณัย หวังบุญชัย
ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม สสส.



ศ.ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์
กรรมการบริหารแผน คณะที่ 5 สสส.

โดยนายณัย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. บอกว่า “การเดิน” นับเป็นความสามารถแรกของมนุษย์ที่จะพาตัวเองไปไหนมาไหนได้อย่างอิสระ ซึ่งจากการศึกษาข้อมูลของราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย พบว่า การเดินนั้นมีคุณค่าพอๆ กับยาอายุวัฒนะเมื่อเดินเป็นประจำจะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นเพราะช่วยลดความกังวลและอาการซึมเศร้าสามารถจัดการกับความเครียดอย่างได้ผล ช่วยลดน้ำหนักตัวโดยเพิ่มการเผาผลาญไขมัน คนที่ลดน้ำหนักแล้วหรือคนที่ไม้อ้วนช่วยให้หน้าหนักตัวคงที่ เพิ่มการเผาผลาญน้ำตาล ลดระดับไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต ลดภาวะกระดูกบางหรือผุร่อน การเดินเพื่อสุขภาพต้องเดินให้มากพอโดยมีหลักการว่า ต้องเดินแบบค่อยเป็นค่อยไป เริ่มจากเดินช้า เพิ่มเวลา

เมื่อรู้สึกชิน จนสามารถเดินได้นาน 30 นาที ซึ่งควรเดินให้ได้ระยะทางประมาณ 2.5-3.5 กิโลเมตร โดยใช้เวลา 30 นาที ด้วยการเริ่มเดินช้าๆ ประมาณ 3-5 นาที แล้วเพิ่มความเร็วจนถึงระดับเริ่มรู้สึกเหนื่อยและยังสามารถพูดคุย-พักกายได้ นาน 25-30 นาที ส่วนในช่วงท้ายชะลอให้ช้าลง 3-5 นาทีก่อนหยุด หากรู้สึกเหนื่อยหอบพูดเป็นคำๆ ขาดช่วง ให้ชะลอความเร็วในการเดินลงถ้าเป็นมากกว่าที่นึ่งพัก โดยควรเริ่มทำจาก 3 วันต่อสัปดาห์ และเพิ่มถึงสูงสุด 5-6 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งเมื่อรวมกันจะมีไม่น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ ซึ่งสิ่งที่น่าสนใจ คือ เดิน 1 ชั่วโมงต่อวันลดโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้ร้อยละ 34 หากเดิน 10,000 ก้าวต่อวัน นาน 12 สัปดาห์ จะลดความดันโลหิต 8-10 มิลลิเมตรปรอท, และเมื่อเดินเร็ว 1 ชั่วโมงต่อวัน นาน 3 เดือน ลดน้ำหนักได้ 7 กิโลกรัม

ซึ่งเมื่อดูภาพรวมแล้ว พบว่า การเดินมีประโยชน์ต่อสุขภาพ 4 ด้าน อาทิ สุขภาพทางกาย, จิตใจ, สังคม และปัญญา โดยสุขภาพทางกายนั้นเมื่อเดินในปริมาณที่พอเหมาะร่างกายส่วนต่างๆ ก็จะแข็งแรง อากิ กล้ามเนื้อ, กระดูก, ข้อ เป็นการช่วยควบคุมน้ำหนักตัวให้คงที่ได้ ทั้งยังทำให้โรคหัวใจ, เบาหวาน, ความดันลดลง เมื่อพาตัวเองออกเดินจะมีเวลาในการพูดคุยกับเพื่อนร่วมทางไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อนหรือคนในสังคมที่ได้พบเจอระหว่างเดินมากขึ้น ได้มองสังคมรอบข้างชัดเจนขึ้น ได้เปิดโลกทัศน์ ค้นพบมุมมองใหม่ๆ จากคนรอบข้างมากขึ้น ซึ่งนี่ก็เป็นสุขภาพทางสังคมนั่นเอง สุขภาพทางจิตใจนั้นเมื่อได้พูดคุยได้เห็นสังคมก็สามารถกำจัดความเครียดได้ เพิ่มความสบายใจทำให้สุขภาพจิตดี มีสติมากขึ้น และเมื่อมีสติมากขึ้นสุขภาพทางปัญญาก็เกิด และเมื่อยิ่งเดินช้าเท่าไร ยิ่งมีสติ และมองสิ่งรอบๆ ตัวได้มากขึ้น มีสติปัญญาในการคิดไตร่ตรองมากขึ้น ทำให้สติปัญญาเฉียบแหลม เพิ่มความสามารถในการคิด การจำให้ดีขึ้นได้ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นมหัศจรรย์แห่งการเดินที่เกิดขึ้นได้อย่างน่าอัศจรรย์ ถึงเวลาแล้วที่สังคมต้องเริ่มก้าวเดิน

ซึ่งศ.ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์ กรรมการบริหารแผนคณะที่ 5 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. บอกว่า ทุกคนเกิดมาเรียกว่าต้องเดินมาตั้งแต่วัยเด็ก แต่ด้วยความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยี และสภาพแวดล้อมและสังคมเมืองที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกอำนวยความสะดวกให้คนเราต้องเดินน้อยลงเพื่อลดระยะเวลาในการเดินทางไม่ว่าจะเป็นรถจักรยานยนต์, ลิฟท์, บันไดเลื่อน ฯลฯ ซึ่งถ้าทุกคนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้ได้ อย่างขึ้นลงบันไดขั้น หรือ 2-3 ขั้น ก็หันมาเดินขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟท์หรือบันไดเลื่อน ขณะเดียวกันเมื่อออกจากบ้าน ออกจากออฟฟิศไปที่ใกล้ๆ ก็หันมาเดินไปขึ้นรถไฟฟ้า, เดินไปปากซอย, เดินไปซื้อกับข้าว, เดินไปจ่ายตลาด “ยิ่งใกล้ยิ่งต้องเดิน” ซึ่งการเดินในลักษณะเหล่านี้หากสามารถปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอแน่นอนว่าจะช่วยเผาผลาญพลังงานสร้างสมดุลให้ร่างกายได้ ช่วยชาติประหยัดพลังงานได้ ที่สำคัญระหว่างการเดินทางจะทำให้ผู้เดินสัมผัสกับสภาพแวดล้อมรอบตัวมากขึ้น ได้คิด ได้เห็นสังคมกว้างขึ้น และหากมีเพื่อนร่วมเดินด้วยจะเกิดมิตรภาพระหว่างการเดินก็จะเกิดขึ้น และที่พูดแล้วก็จะนำไปสู่การมีสุขภาพทางกาย, จิตใจ, สังคม และปัญญาที่ดีตามมา

และหากมีการช่วยพัฒนา ปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับการเดิน ให้สามารถชวนคนรอบข้างคนในครอบครัวคนในองค์กรมาช่วยกันเดิน เดินแล้วชวนกันคิดว่าทำอะไรถึงจะพัฒนาให้เกิดเป็นถนนหน้าเดิน ปากซอยหน้าเดิน องค์กรนำเดิน มีทางเท้าที่นำเดิน พัฒนาสภาพแวดล้อมให้เหมาะแก่การเดินและสามารถส่งเสริมการเดินได้อย่างต่อเนื่อง นี่จึงเป็นโจทย์ที่จะนำไปสู่เรื่องของ “ชีวิตติดเดิน” ที่กลายมาเป็นโจทย์ชวนเด็กและเยาวชนมาประกวดหนังสือสั้นภายใต้ชื่อโครงการประกวดหนังสือสั้น “ชีวิตติดเดิน” ในครั้งนี้

โดยนายวรสิทธิ์ ลีลาบุรณพงศ์ กรรมการผู้จัดการ บริษัทโพลี เทลเมเดีย จำกัด บอกเสริมว่า ตั้งแต่ประวัติศาสตร์มามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตชนิดเดียวที่สามารถตั้งตัวตรงแล้วก็สามารถเดินได้ “การเดิน” ทำให้เราได้มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ถ้าสังเกตนักคิด นักจิตวิทยา นักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงของโลกจะสร้างสรรค์งานออกมานั้นส่วนใหญ่จากการเดินทั้งสิ้น อาทิ นักจิตวิทยาอิมมานูเอล คานท์ ก็ใช้วิธีการเดิน เดินไปครุ่นคิดไป, นักวิทยาศาสตร์ ไอส์ไตน์ ก็เป็นอีกหนึ่งคนที่ชอบเดินมาก มีรถประจำตำแหน่ง แต่ไม่เคยนั่ง เดินจากบ้านไปมหาวิทยาลัย หรือชั้นตึกตลอด หรือแม้แต่กुरुก็จะอย่างสติฟ จอบส์ ผู้สร้างนวัตกรรมเปลี่ยนแปลงโลกมากมาย ผู้ชายคนนี้ได้เดินธรรมดา แต่เขาจะถอดรองเท้าแล้วก็เดินเท้าเปล่า นี่ก็สามารถगरันต์ได้ว่า “ชีวิตของคนเราก็มักต้องเดิน” ทั้งสิ้น และเพื่อให้การรณรงค์ให้สังคมหันมาเห็นคุณค่าของ “การเดิน” หนังสือจึงถูกนำขึ้นมาเพื่อถ่ายทอดเรื่องราวเหล่านี้ เพราะการจะบอกและรณรงค์ให้สังคมตระหนักและเข้าถึงคุณค่าของการเดินสื่อหนังสือ ถือว่าเป็นศาสตร์ที่สามารถสร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้นได้ง่าย

โครงการประกวดหนังสือสั้น “ชีวิตติดเดิน” จึงเกิดขึ้นเพื่อรับสมัครเด็กและเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี ไม่จำกัดวุฒิการศึกษา มาผลิตหนังสือสั้นในรูปแบบ High Definition (HD) ความยาวไม่เกิน 10 นาที ทั้งรูปแบบของภาพยนตร์และแอนิเมชัน ที่เน้นความคิดสร้างสรรค์ในการนำเสนอ สามารถนำมาใช้เป็นสื่อที่จะสร้างการรับรู้และเข้าถึงต่อกลุ่มเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยให้อิสระในการสร้างแนวคิด กระบวนการผลิต ปลดปล่อยความคิดและจินตนาการออกเดินได้อย่างอิสระ จากนั้นจะใช้สื่อสารให้ผู้คนในสังคมหันมาให้ความสำคัญกับการเดิน ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นของการทำให้ชีวิตดี ทั้งด้านร่างกาย **จิตใจ สังคม และปัญญา**ซึ่งผู้ที่สนใจสามารถดาวน์โหลดใบสมัครจาก www.psychannel.com และ www.PINGs.in.th แล้วกรอกข้อมูลให้สมบูรณ์ พร้อมบอกแนวคิดหรือไอเดียในการนำเสนอและผลผลิตงาน จำนวน 1 หน้ากระดาษ A4 จากนั้นให้ถ่ายคลิปวิดีโอแนะนำเสนอไอเดีย ความยาว 3 นาที ลงยูทูป (Youtube) แล้วส่งลิงค์ (Link) เข้ามา เพื่อทำการคัดเลือกได้ตั้งแต่วันที่ 27 มกราคม 2557 ที่มีที่นำเสนอน่าสนใจจะมีโอกาสเข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) โดยผู้กำกับหนังและทีมงานมืออาชีพมากมายต่อไป

สำหรับการอบรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) จะมีเพียง 20 ทีมเท่านั้นที่จะมีโอกาสร่วมเตรียมความพร้อมสำหรับการผลิตหนังสือสั้น “ชีวิตติดเดิน” ซึ่งตลอดการทำงานจะมีพี่เลี้ยงมืออาชีพคอยเป็นที่ปรึกษาให้ และหลังจากการอบรมแล้วแต่ละทีมจะต้องจัดทำ “เรื่องย่อ” “โครงเรื่อง” และ “ไอเดีย” ในการนำเสนอผลงานเข้ามาอีกครั้ง เพื่อให้คณะกรรมการทำการคัดเลือกเหลือเพียง 10 ทีม และรับทุนการผลิตหนังสือสั้น



นายวรสิทธิ์ ลีลาบุรณพงศ์
กรรมการผู้จัดการ บจก.โพลี เทลเมเดีย



นางสาวกฤตกร หอมบุญญาศักดิ์
นางสาวไทยประจำปี 2553 และ 2554

จากนั้นทั้ง 10 ทีมจะต้องลงพื้นที่จริงเพื่อคลุกคลีกับเนื้อหาศึกษาเรื่องราว และพร้อมสำหรับการผลิตหนังสือสั้นตามแนวความคิดและโครงเรื่องที่ได้นำเสนอ จากนั้นภายในเดือนมีนาคม 2557 จะมีการตัดสินเลือกผลงานที่ดีที่สุดรับเงินทุนการศึกษาต่อไป โดยรางวัลชนะเลิศ จะได้รับทุนการศึกษามูลค่า 50,000 บาท, รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 รับทุนการศึกษามูลค่า 30,000 บาท, รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 รับทุนการศึกษามูลค่า 10,000 บาท, รางวัลชมเชย รับทุนการศึกษามูลค่า 5,000 บาท (จำนวน 2 รางวัล) และสุดท้ายรางวัล **Popular Vote** รับทุนการศึกษามูลค่า 10,000 บาท

สำหรับนางสาวกฤตกร หอมบุญญาศักดิ์ นางสาวไทยประจำปี 2553 และ 2554 บอกว่า “การเดิน” มีประโยชน์กับร่างกายเยอะมากมายอย่างแรก คือทำให้ร่างกายแข็งแรง อย่างที่สอง คือได้มองเห็นโลกภายนอกมองเห็นผู้คน ทำให้ได้เห็นมุมมองที่หลากหลายได้เห็นชีวิตของผู้คน ทำให้เรารู้สึกเกิดคนเห็นอกเห็นใจคนอื่นมากขึ้น ซึ่งนี่จะเป็นจุดเริ่มต้นที่เราสร้างสรรค์สังคมให้ดีขึ้น โดยส่วนตัวแล้วตัวเองจะใช้เวลาในการเดินให้ได้ประมาณวันละ 30 นาที ซึ่งการเดินนี้สามารถทำได้ง่าย ๆ อย่างการเดินจากออฟฟิศไปทานข้าวแทนการขับรถ เดินขึ้นรถไฟฟ้า รถไฟใต้ดิน หรือแม้แต่การเดินห้างสรรพสินค้า โดย

ลักษณะท่าทางการเดินที่ถูกต้อง



ถ้าเดินขึ้นเนิน เดินให้ช้าลง เอนตัวไป
ด้านหน้าเล็กน้อย แกว่งแขนให้มากขึ้นเล็กน้อย เมื่อเดิน
ลงเนิน พยายามควบคุมความเร็วไว้ ก้าวสั้นๆและวางเท้าเบาๆ



“การเดิน” นั้นนอกจากที่จะช่วยประหยัดการใช้พลังงานแล้ว
ยังเป็นการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายของกระดูกแข็งแรงขึ้น
ด้วย จึงอยากเชิญชวนทุกคนมาเดิน และเชิญชวนเยาวชนมา
ร่วมสร้างสรรค์หนังสือพิมพ์เพื่อร่วมรณรงค์และสื่อสารเรื่องราวการ
เดินนี้ไปพร้อมๆ กันซึ่งผู้ที่สนใจสามารถสอบถามรายละเอียด
และดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.psychannel.com และ
www.PINGs.in.th”



...เพราะทุกคนเกิดมาติดดิน ชีวิตจึงต้อง
ติดดิน เมื่อสองเท้าเริ่มออกเดิน...เราเริ่มเห็น
ชีวิตด้านดี ๆ ระยะทางใกล้ๆ เดินได้ เดินเถาะ!!
เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งกาย จิตใจ สังคม และปัญญา
ของคุณ!!!... “ยิ่งเดินยิ่งดีต่อสุขภาพ” ฉะนั้น
“ยิ่งใกล้ยิ่งต้องเดิน”



โป่ง!

รู้ไหมลูกคุณเล่นอยู่กับอะไร?

“โรคซ่อนแอบ”

เบาหวาน

ไขมันอุดตัน

ความดัน

อัมพาต



นี่คือสารพัดโรคที่คลิปโฆษณา เรื่อง “โรคซ่อนแอบ” ของทีม “One Man Show” จากมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม นำเสนอออกมา ในโครงการประกวดคลิปโฆษณาออนไลน์ ภายใต้หัวข้อ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” และได้รับรางวัลชนะเลิศ พร้อมทั้งรางวัล Professional Vote ซึ่งเป็รางวัลที่ได้ครีเอทีฟในวงการโฆษณามาไหวตให้ไปครอง

โดยคลิปโฆษณาออนไลน์เรื่องนี้ นายกรีช ไตวิวัฒน์ หนึ่งในสมาชิกของทีม “One Man Show” บอกว่า จากที่ได้ร่วมกระบวนการและศึกษาข้อมูลจากวิทยากรในโครงการหลายๆ ท่าน อาทิ อาจารย์สง่า ตามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมอนามัยและอุปนายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ที่บอกว่า เด็กในวันนี้จะโตเป็นผู้ใหญ่อ้วนในวันหน้า ถ้าปล่อยให้เด็กวัยก่อนวัยเรียนอ้วนเกินโดยไม่ควบคุมน้ำหนัก จะทำให้เด็กที่เป็นอนาคตของชาติโตขึ้นไปเป็นคนอ้วนสูงถึงร้อยละ 30 และเมื่อเด็กเหล่านี้โตเข้าสู่วัยรุ่นแล้วยังอ้วนอยู่ก็จะกลายเป็นผู้ใหญ่อ้วนสูงถึงร้อยละ 80 และเมื่ออ้วนจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อเรื้อรังต่างๆ มากมาย อาทิ เบาหวาน ความดัน หัวใจ หลอดเลือด ส่งผลให้เจ็บป่วยและเสียชีวิตจำนวนมากได้ ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องมาควบคุมไม่ให้เด็กอ้วน เพราะถ้าไม่ควบคุมวันนี้วิกฤติและหายนะจะเกิดขึ้นกับ

เด็กในอนาคตแน่ๆ คลิปโฆษณาชิ้นนี้จึงได้เล่าถึงประเด็น “โรคร้ายที่แอบซ่อนอยู่ในความน่ารักของเด็กที่อ้วน” โฉเดียว “เด็กเล่นซ่อนแอบกับโรคภัยต่างๆ”

“เนื้อเรื่องจะเดินเรื่องด้วยเด็กอ้วนหน้าตาน่ารักกำลังหาอะไรบางอย่างอยู่ภายในบ้าน... แต่แล้วสิ่งที่เด็กคนนี้ก็กำลังตามหาหรือเล่นอยู่ด้วยนั้นไม่ใช่เพื่อน ไม่ใช่พ่อ-แม่ ผู้ปกครอง แต่เป็น “เบาหวาน” “ไขมันอุดตัน” “ความดัน” “อัมพาต” ...เมื่อเด็กคนดังกล่าวโดน “อัมพาต” จับได้ ก็คือ จบเกม!! ซึ่งนั่นหมายความว่าความอ้วนได้คร่าชีวิตเด็กไปแล้วเพราะ “โรคซ่อนแอบ” ที่กำลังเล่นอยู่กับสุขภาพของเด็กที่ผู้เป็น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง พยายามยึดเยียดให้ด้วยความเชื่อผิดๆ ที่ว่า เด็กอ้วน คือ เด็กสมบูรณ์ เด็กน่ารัก นั่นเอง” สมาชิกของทีม “One Man Show” เล่า





ซึ่งอาจารย์สง่า ดามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมอนามัยและ
อุปนายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ได้บอกถึงคลิป
โฆษณาออนไลน์เรื่อง “โรคซ่อนแอบ” ว่า คลิปโฆษณาชิ้นนี้ถือว่าเป็น
เป็นคลิปที่สื่อสารออกมาได้อย่างน่าสนใจ มีการนำเสนอแบบ
ง่ายๆ คิดว่าถ้านำมาสื่อสารกับสังคมจะทำให้ผู้ที่ได้ชมกลับมา
ตั้งคำถามกับตัวเองได้ว่าพฤติกรรมที่มองว่าเด็กจ๋มจ๋า คือเด็ก
สมบูรณ์นั้นแท้ที่จริงแล้วภายใต้ความน่ารักนั้น มีโรคภัยกำลัง
คุกคามเด็กเหล่านั้นอยู่จริง ถึงเวลาแล้วที่สังคมควรใส่ใจกับ
สุขภาพของเด็กให้เหมาะสม โดยเริ่มจากการรักลูกให้ถูกวิธี และ
ไม่ควรปล่อยให้ลูกเข้าข่ายเด็กอ้วน ควรปรับเปลี่ยน ปลูกฝัง
พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ให้กับเด็ก ให้เด็กกินอาหารที่ถูก
หลักเน้นกินผัก ผลไม้ ไม่กินหวาน มัน เค็ม และออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งแน่นอนจะช่วยลดการเกิดโรคอ้วนในเด็กได้



“อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”

“นอกจากผลงานเรื่อง “โรคซ่อนแอบ” แล้วยังมี
ผลงานใน โครงการประกวดคลิปโฆษณาออนไลน์ ภายใต้หัวข้อ
“อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” อีก 11 ผลงาน ที่น่าสนใจและจะมี
การนำไปใช้รณรงค์ และเผยแพร่สู่สังคมผ่านทางโซเชียลมีเดีย
(Social media), อินเทอร์เน็ต (internet), การค้นหาข้อมูล
ผ่านกูเกิ้ล (Google), ยูทูป (YouTube), การพูดคุยแลกเปลี่ยน
ความเห็นกับผู้คนในเฟสบุ๊ค (Facebook), อินสตาแกรม
(Instagram), ไลน์ (line) และ วอทส์แอป (WhatsApp)
ซึ่งผู้ที่สนใจ สามารถติดตามชมคลิปโฆษณา ทั้ง 12 ผลงานนี้
ทางออนไลน์ได้ที่ www.youtube.com/artculture4health
อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ บอก

...เด็กอ้วนอาจจะไม่ใช่เด็กสมบูรณ์

...เด็กอ้วนอาจจะไม่ใช่เด็กน่ารัก

...เด็กอ้วนอาจจะไม่ใช่เด็กแข็งแรง แล้ววันนี้

เพราะ เด็กอ้วนในวันนี้ อาจจะเป็นเด็กที่เสี่ยงเป็นโรคใน
อนาคตข้างหน้าก็ได้ ใครจะรู้?... อย่ารอหาคำตอบเลย
ว่า ลูกของคุณเสี่ยงเป็นโรคหรือเปล่า? เปลี่ยน
พฤติกรรมการกินของลูกวันนี้ ก่อนพุงนี้ลูกคุณจะ
“เส่นซ่อนแอบอยู่กับโรคภัยโดยไม่รู้ตัว”

“ขนมเบื้อง” อาหารว่าง อร่อยเด็ด! แบบฉบับพื้นบ้าน “ไทยเบ็ง”

“ขนมเบื้อง” เป็นขนมที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย เพราะขนมเบื้องเป็นขนมไทยที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ โดยขนมเบื้องนั้นจะมี 2 แบบด้วยกัน คือ **ขนมเบื้องไทย** และ **ขนมเบื้องญวน**

ขนมเบื้องไทย ซึ่งทั่วไปขนมเบื้องไทยนี้จะมี 2 หน้าคือ หน้ากุ้งและหน้าหวาน **หน้ากุ้ง**ใช้กุ้งแม่น้ำตัวโตสับละเอียดผสมกับพริกไทยและผักชีตำพร้อมมันกุ้ง นำไปผัดใส่น้ำตาล น้ำปลาหรือเกลือให้หอม ปัจจุบันมักเป็นหน้ามะพร้าวใส่สีแดง ส่วน**หน้าหวาน**มีส่วนผสมของฟักเชื่อม ฝอยทองและพลับแห้งที่หั่นบางๆ ในปัจจุบันมีแต่ฝอยทองกับครีม แต่ในวังสวนสุนันทายังมีหน้าหมูอีกอย่างหนึ่งที่ใช้หมูสับคลุกเคล้ากับกระเทียม พริกไทย รากผักชีโขลก ใส่พริกขี้หนูนำไปรวนพอสุก

อีกแบบเป็น ขนมเบื้องญวน ขนมเบื้องญวนนี้เป็นขนมที่เข้ามาพร้อมกับเชลยชาวญวนในสมัยรัชกาลที่ 3 ซึ่งถูกกวาดต้อนมาระหว่างสงครามสยาม-เวียดนาม ขนมนี้ทำจากแป้งละลายกับไข่ให้ข้น ตักแบ่งเทลงในกระทะที่ทำน้ำมันไว้ แต่เป็นแผ่นกลม ใส้ใส่แล้วพับกลาง และขนมเบื้องแบบนี้ก็มีลักษณะแฉกเช่นเดียวกันกับขนมเบื้องที่มีมาแต่โบราณและเป็นที่รู้จัก นิยมทำทานกันเป็นขนมว่างในทุกบ้านของชาวไทยเบ็ง ต.โคกสูง อ.พัฒนานิคม จ.ลพบุรี เช่นกัน!!

โดยขนมเบื้องแบบนี้เป็นที่นิยมทำรับประทานกันในครัวเรือน สามารถทำได้ง่ายด้วยวัสดุในท้องถิ่นจึงกลายมาเป็นเอกลักษณ์ของขนมเบื้องไทยเบ็ง มาจนปัจจุบันนี้ ซึ่งนางสาว อุกัย อ่อนสลุง อายุ 51 ปี ปรากฏชาวบ้านที่ได้เรียนรู้วิธีการทำขนมเบื้องมาจากบรรพบุรุษและเป็นผู้ที่นิยมทำขนมเบื้องทานเล่นเป็นของว่าง บอกว่า ขนมเบื้องที่ทำรับประทานกันที่ไทยเบ็งจะเป็นขนมเบื้องที่ไม่มีไส้ทำมาจากแป้งข้าวเจ้าโดยในสูตรนั้นใช้แป้งข้าวเจ้า ครึ่งกิโลกรัม ผสมให้เข้ากับหัวกะทิ 400 มิลลิลิตร, เกลือ 1 ช้อนชา, ไข่ไก่ 2 ฟอง, น้ำตาลทราย 4 ช้อนแกง และน้ำเปล่า 600 มิลลิลิตร ถ้าต้องการให้มีสีที่ใสสีจากธรรมชาติเพิ่มอย่าง สีเขียวจากน้ำใบเตย, สีม่วงจากน้ำดอกอัญชัน เมื่อผสมทุกอย่างด้วยกันแล้วจะได้เป็นน้ำแป้งสำหรับทำขนมเบื้อง จากนั้นนำน้ำแป้งขนมเบื้องที่ได้มากอดได้เลย โดยเอากะทะขนาดใหญ่ หนอยตั้งไฟกลางค่อนข้างอ่อน ใส่น้ำมัน 1 ช้อนชา(อย่าใส่มาก) กรอกน้ำมันให้ทั่วกระทะ พอร้อน จากนั้นตวงแป้ง ประมาณ 1 ถ้วยพึกลง แล้วเทแป้งใส่กระทะ ยกกระทะกรอกให้แป้งแผ่เต็มกระทะแบบเดียวกับการทอดไข่เจียว แต่ว่าขอบแป้งจะบางกว่า



นางสาวอุกัย อ่อนสลุง



“ทอดไปจนขอบแป้งร้อนจากกระทะ ถ้าน้ำมันน้อยก็
เทเพิ่มตามขอบแป้งได้นิดหน่อย ที่ทอดขอบแป้งเพราะน้ำมันจะได้
ไหลลงไปได้ล่งแบ่ง ถ้าไม่ชำนาญก็หรีไฟให้อ่อนลงกินแป้งไหม้
ทอดพอแป้งสุกให้พับแบ่งครึ่งแบ่งตักใส่จานเสิร์ฟพร้อมน้ำตาล
(สำหรับคนชอบหวานจะนิยมทานจิ้มกับน้ำตาล) หรือสำหรับคน
ที่ชอบให้มิกลิ้นหอมก็ให้เจียวหอมแดงที่หันบางโรยหน้าแล้ว
รับประทานได้ตามต้องการ” นางสาวอุทัย อ่อนสลุง เล่า

จุดเด่นของ“ขนมเบื้อง”ที่ไทยเบิ้งนี้จะไม่“ไม่มีไส้”เพราะ
นิยมรับประทานกันแบบง่ายๆ จนกลายเป็นขนมและอาหารว่าง
ของคนที่มีไปเสียแล้ว!! และเพื่อเป็นการต่อยอด สืบสาน สืบทอด
เรียนรู้และตระหนักถึงคุณค่าและการอนุรักษ์การทำขนมเบื้องพื้น
บ้านนี้เอาไว้จึงได้มีการจัดทำเป็นหลักสูตรพื้นบ้าน เกี่ยวกับการทำ
ขนมเบื้องขึ้น ภายใต้โครงการการจัดการศึกษามานุษยวัฒนธรรม
ต.โคกสลุง นอกจากขนมเบื้องแล้วในโครงการนี้ยังได้รวบรวม
อาหารพื้นบ้านของชาวไทยเบิ้งเอาไว้ถึง 24 ชนิด ซึ่งแต่ละชนิด
ล้วนเป็นสูตรเฉพาะและอร่อยทั้งสิ้น! อาทิ แกงสามสิบ, แกงบอน,
แกงไข่น้ำ, แกงเห็ดหัวเขี้ยว, แกงเครื่องดำ ฯลฯ

ซึ่งนายประทีป อ่อนสลุง ผู้รับผิดชอบโครงการ บอกว่า
การรวบรวมความรู้พื้นบ้านทั้งหมดนี้เป็นการทำขึ้นมาเพื่อให้เด็ก

และเยาวชนพร้อมผู้ที่สนใจได้เรียนรู้วิธีการทำขนมเบื้อง และ
อาหารอื่นๆ ที่เป็นของพื้นบ้านผ่านหลักสูตรท้องถิ่นที่จัดทำขึ้นเพื่อ
ไม่ให้ของดีที่มีอยู่สูญหาย ตลอดจนเด็ก เยาวชนและชาวบ้านสามารถ
ทำรับประทานเองได้อย่างถูกวิธีตามแบบโบราณ ที่สำคัญเมื่อทุกคน
ทำได้ ทำเป็นจะสามารถนำไปต่อยอดเพื่อประกอบอาชีพในอนาคตได้

“อาหารบางชนิดอาจจะดูธรรมดา บางชนิดอาจจะดู
เรียบง่ายไม่มีสีสัน แต่ใช้ว่าอาหารชนิดนั้นจะไม่อร่อย ไม่น่า
รับประทาน อย่าง “ขนมเบื้อง” สูตรพื้นบ้านไทยเบิ้งนี้แม้จะมี
เพียงแค่แป้งเป็นส่วนผสมหลัก แต่ความอร่อยและคุณค่าที่มีอยู่
ในขนมชนิดนี้มีมากเกินกว่าจะหาค่าใดมาบรรยายได้!! สำหรับคน
ไทยเบิ้ง นี่คือความภาคภูมิใจที่เขาอยากจะทำรักษาเอาไว้ให้กับ
ลูกหลานให้สืบทอดไปเป็นมรดกทางวัฒนธรรม และสามารถ
บอกต่อได้ว่านี่คือสูตรของ “ไทยเบิ้ง” เพื่อลูกหลาน “ไทยเบิ้ง”
ได้อย่างแท้จริง”

อยากลิ้มลอง อาหารพื้นบ้านไทยเบิ้ง โดยเฉพาะ
“ขนมเบื้อง” สามารถลองทำรับประทานกันได้ตามสูตร แต่หาก
อยากชิมฝีมือ “คนไทยเบิ้ง” มากันได้ที่ พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยเบิ้ง
ต.โคกสลุง อ.พัฒนานิคม จ.ลพบุรี รับประทานได้คนทั้งนี้
“ไม่หวงสูตร” แน่মন



นายประทีป อ่อนสลุง

ทาสายน้ำจะไม่เปลี่ยนแปลง

แม่น้ำกึ่งสายทอดตัวยาวอยู่เบื้องหน้า ปริมู่ว่าจะเอ่อล้นตลิ่ง ลมฝนช่วงใกล้ออกพรรษาพัดมาปะทะผิวกายอยู่แผ่วๆ

..เออ.. ลมหนอ... หอบรักมาด้วยหรือเปล่านะ.. คนที่นี้เมื่อหลายปีก่อนคงเคยถามสายลมถึงความรักความห่วงใยจากคนที่อยู่ไกลแสน

กว่าศตวรรษมาแล้ว... ละครชีวิตของชาวจีนโพ้นทะเลหลายสิบคนได้เริ่มขึ้น ณ ที่แห่งนี้... ตลาดขนส่งสินค้าทางเรือที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่ง พวกเขาจากบ้านเกิด ทั้งที่แต่จิว ชิวเถาและก๊กเอี้ย มาด้วยความหวังและความเชื่อว่าแผ่นดินสยามเป็นแผ่นดินที่อุดมสมบูรณ์ ยังเสียงเล่าลือนั่นอีกด้วย... คนที่นี้เปี่ยมไมตรี

ชีวิตนี้... จึงน่าจะจบสิ้นกันก็กับความมอดอยาก แร้นแค้น เช่นในอดีตจะเหนียวจะหนักเพียงใดไม่เคยนึกน้อยใจในวาสนาหรือโชคชะตาที่จะเล่นตลก ... แค่เสื่อสักผืน หมอนสักใบ ก็พอแล้วที่จะทำให้วันรุ่งขึ้นตื่นมาพร้อมกับกำลังและแรงใจ เงินทองที่หาได้ ยังจำต้องเก็บไว้...ส่งให้คนข้างหลังที่จากมา

ครั้นนั่งเรือ รอนแรมมาถึง “บางหลวง” ดินแดนที่มี “แม่น้ำใส ดินดำ ชันฉ่ำฝน พืชเหมือนพรหมเขี้ยวจิงจิงร่ำถาม บ้านบางหลวงฉันมีขี้ถึงนวม ทิวเขตคาม พืชสัตว์หลายหมายอุดม”¹ จึงได้พากันลงหลักปักฐาน

พวกหนึ่งไปประกอบอาชีพค้าขาย คนกลุ่มนี้ถูกเรียกว่า “เจ๊กตลาด” อีกพวกหนึ่ง “เจ๊กโรงหมู” คือ คนที่ยึดอาชีพเลี้ยงหมูและขายหมู ส่วน พวกสุดท้าย ได้แก่ “เจ๊กไร่” คือ คนที่ปลูกพืชผัก จำพวก พริกและคะน้า

¹ ประพันธ์โดย อ.ชาติ ศรีพุทธาธรรม



ยามเย็นเป็นเวลาผ่อนคลาย “เจ๊กบางหลวง” จึงมานั่งจับกลุ่มสนทนาพลาถ “เจ๊ยะเต้” กันให้พลอคลายเหงา บ้างเล่นกัฬา บ้างก็ชวนกันเล่น “หลิวลั่ว” “บั้งเต็ก” และ “เกี้ยกั” เครื่องนันทนาการชั้นดีที่พอจะหาได้ บ้างชวนกันช้อมดนตรี ตามแบบฉบับของตัวไม้ตจีนโบราณ เสียง “กง แล่ กง” ดังขึ้นคราใด หัวใจก็ให้ลวิลหาถิ่นที่พรากจากมา ขอบตาร้อนร้อนขึ้นอย่างไม่อาจสะกดกลั้น แต่..ชีวิต..ที่นี่.. เท่านั้นยังคงต้องดำเนินต่อ

เวลาที่ผ่านไปผ่าน เดือนแล้วเดือนเล่า ปีแล้วปีเล่า ความรักความสามัคคีได้ก่อตัวขึ้นอย่างเหนียวแน่น ซ้ำยังได้แผ่ขยายอย่างหลอมรวมกับผู้คนในพื้นที่นั้น ทั้งคนไทย คนลาว ทั้งยังได้ “ส่งต่อ” วิถีชีวิต วัฒนธรรมและภูมิปัญญาจีนจากรุ่นสู่รุ่น บางหลวงวันนี้มี “แหล่งเรียนรู้” และเรื่องราวดีๆ มากมาย ทั้งโรงหนังกระดานแถวโรงผืน โรงน้ำชา บ้านตึกเหล็ก บ้านดนตรีจีน พิพิธภัณฑ์บ้านเก่าเล่า

เรื่อง และมีโรงเรียนเจี้ยนหัว เป็นสถานศึกษาเพื่อการสืบทอดภาษาและวัฒนธรรมจีนโดยตรง ชาวบางหลวงยังนิยมส่งลูกหลานให้เรียนที่นี่ แทนการนั่งรถออกไปเรียนในเมืองใหญ่ที่ไกลหูไกลตา อีกทั้งยังมีสถานที่ยึดเหนี่ยวทางใจ อย่างศาลเจ้าแม่ทับทิมและโรงเจ บัวนอกตัว การสักการะบูชาเด็ก ที่ตีแปบือ หรือ เทพยดาฟ้าดิน ทั้ง 16 ชั้นฟ้า 15 ชั้นดิน 14 ชั้นบาดาล ยังคงเป็นสิ่งที่ยึดมั่น อันเป็นการแสดงออกซึ่งความกตัญญูต่อกทเทพยดา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และดวงวิญญาณของบรรพบุรุษ

อาหารการกินก็มีเอกลักษณ์เฉพาะ อย่างซุนเปี้ยะ ซึ่งรูปลักษณะภายนอกอาจดูคล้ายกับปอเปี้ยะทอด แต่นั่นก็ยังไม่ใช่ ไม่เหมือนกันตรงไหน คงต้องไปหาชิมเอง ส่วนของอร่อยที่ถูกใจนักชิม นักช้อปก็มีให้เลือกมากมายทั้งเปิดทะเล่ ตะโก้ไทย สาลี่ ขนมหเปี้ยะ รวมทั้งกาแฟโบราณและกาแฟสด



ผู้ใหญ่สมศักดิ์ อยู่มาก ผู้ใหญ่บ้านวัยกลางคน นับเป็นคนรุ่นที่สามของชาวจีนบางหลวง เล่าให้ฟังถึงความเป็นมาของความเข้มแข็งของชาวบ้านและการจัดการตนเอง ที่ดินบริเวณตลาดบางหลวงในวันนี้ จำนวน 23 ไร่เศษ เมื่อเกือบสามสิบปีก่อน ได้ถูกเคลื่อนย้ายไปอยู่ในมือของนายทุนใหญ่

“บ้านเก่าเหล่าเต้ไม่มี” จะกลายเป็น “อาคารพาณิชย์” แต่ชาวบ้านไม่ยอม !!!

ผู้ใหญ่สมศักดิ์ ยังแจ่มชัดในความทรงจำวัยเด็ก ...พ่อของเขาและพวกผู้ชายช่วยกันอยู่เวรยามตลอดทั้งคืน ด้วยเกรงว่าตลาดเก่าๆ จะถูกลอบวางเพลิงเพื่อโล่เรือเหมือนกับที่เคยเกิดขึ้นในหลายที่หลายแห่ง ส่วนบรรดาแม่บ้านก็ได้มารวมตัวกันทำอาหาร หุงข้าวต้ม เลี้ยงพวกผู้ชาย

...ไม่มี อำนาจจากรัฐ ..ไม่มีแม่อาวุธ มีเพียงหัวใจที่หวงแหนในผืนแผ่นดิน...

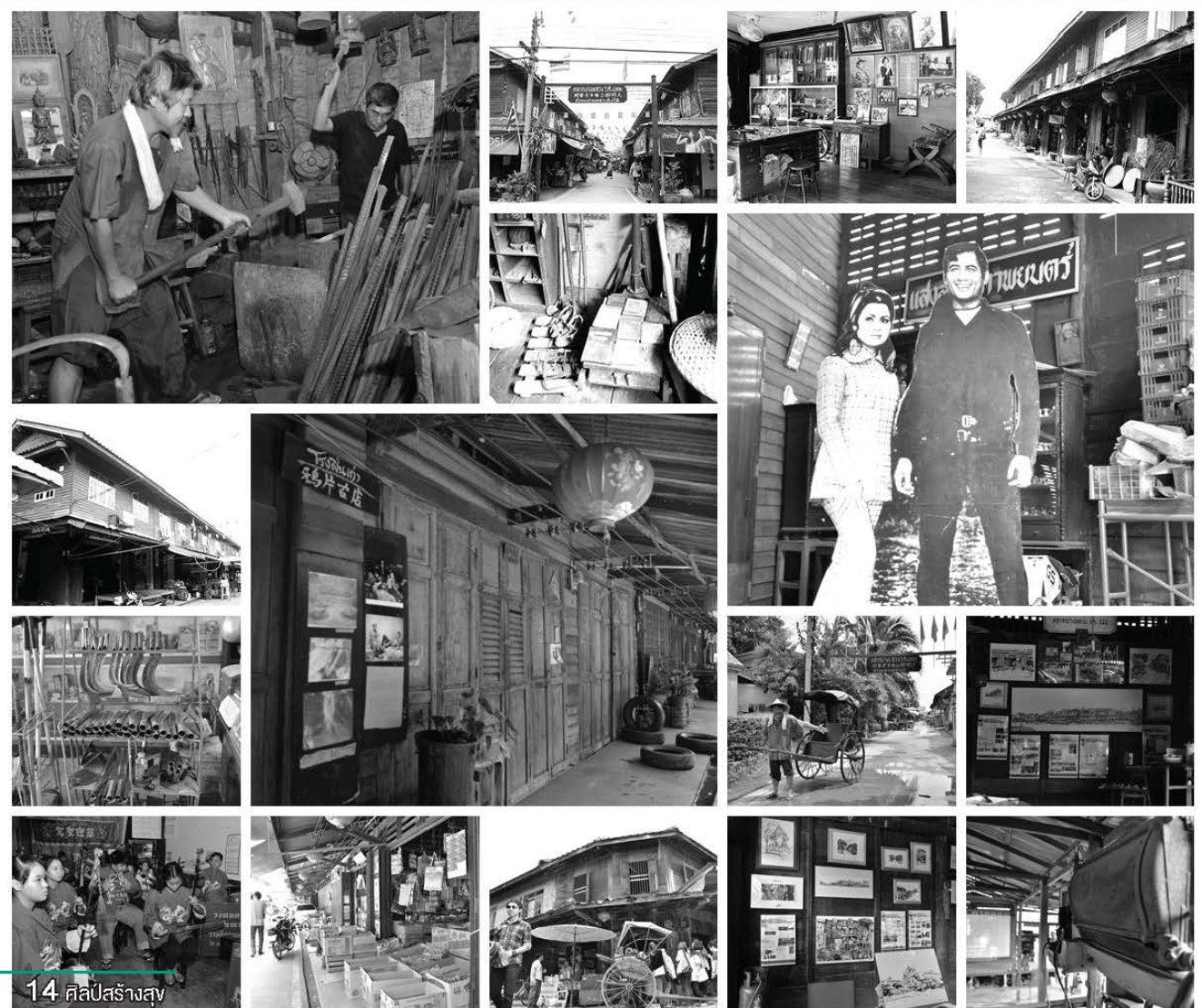
ในที่สุดชาวบ้านร้านค้าตลาดก็ปฏิบัติการ “ขอคืน” โดยการร่วมระดมเงินเพื่อซื้อที่ดินผืนนั้นกลับคืนมา ใครมีมากก็ควักมาก ใครมีน้อยก็จ่ายน้อย สองปีกว่าๆ ของการระดมทุนจึงได้หอบเงินสองล้านบาทไปซื้อที่ดินจากนายทุนใหญ่กลับคืนมา ทั้งๆ ที่ มันถูกขายให้ไปเพียงแปดแสน

...ต้องย้าด้วยว่า นี่เป็นเหตุการณ์เมื่อยี่สิบแปดที่แล้ว... กับเงินสองล้าน ...



เมื่อชุมชนได้ตลาดกลับคืนมา ก็ก่อตั้งเป็นบริษัท มีผู้จัดการ
ทำหน้าที่บริหารงาน เจ้าของเดิมที่อาศัยอยู่ในตลาดสามารถที่จะอยู่ได้
ต่อไปตราปรุ่นลูกหลาน ในราคาเช่าตารางวาละ 2 บาทต่อเดือน
เพียงแต่ว่าไม่สามารถที่จะขายหรือโอนกรรมสิทธิ์ให้คนอื่นได้ ตรงนี้จึง
กลายเป็น “ไม้เด็ด” ในเวลาต่อมา ที่ทำให้บรรดา “นักล่า” หรือ “นักแก๊ง
กำไร” ในยุคทุนนิยมโลกาภิวัตน์ต้องถอยกลับไป ... บางหลวงจึงคงความ
เป็นเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมไทยจีนอยู่ได้อย่างยั่งยืนจนถึงปัจจุบัน

สายน้ำเบื้องหน้ายังคงเรือไหล “วิถีบางหลวง” บางเหลี่ยม
มุมอาจไม่ไหลคืน แต่ความเข้มแข็งและการเรียนรู้ที่จะอยู่อย่างกลมกลืน
กับโลกใหม่เท่านั้น ที่จะทำให้ที่นี่คง “ความดี” และ “ความงาม” อยู่ได้
ตลอดไป





สุขสร้างได้ | เรื่อง : sssss



สสส.ขอร้อง

ชุมชนโรงเรียนศิลาจารย์พัฒนาในอดีตย้อนหลังไป 40 ปี ยังเป็นเพียงชุมชนเล็กๆระดับชานเมือง ต่อมามีการสร้างสะพานพระราม 6 (สะพานพระราม 7 ในปัจจุบัน) ชุมชนใหญ่ขึ้นกลายเป็นชุมชนใหญ่ มีประชากรกว่า 3 หมื่นคนกลายเป็นชุมชนหนาแน่น มีวัดศิลาจารย์พัฒนาเป็นที่รวมจิตใจ ความเติบโตอย่างรวดเร็วของชุมชน ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมเป็นพื้นที่สีเทาที่ต้องเฝ้าระวัง ด้านยาเสพติด และอาชญากรรม ดื่มสุรา เล่นการพนัน ทำให้เกิดปัญหาทางอาชญากรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผลกระทบได้ตกไปถึงเยาวชนผู้บริสุทธิ์ ถูกมอมเมาทุกรูปแบบรวมทั้งการติดเกมส์ ติดเหล้า ติดยา

เมื่อปัญหาเริ่มเข้าชุมชนขนาดนี้การปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนห่างไกลอบายมุขต่างๆ การนำศิลปะวัฒนธรรมพื้นบ้านอย่างกลองยาว นาฏศิลป์กลองยาว และการขับร้องเพลงมกสอนเพื่อให้เด็กใช้เวลาว่างมากทำกิจกรรมสร้างสรรค์

จึงเกิดขึ้นภายใต้โครงการ “อัตลักษณ์ไทยศิลปะพื้นบ้านไทย” โดยมี น.ส.กฤตยา นาคจินทร์ หรือ อาจารย์น้ำตาล น้ำเพชร เป็นผู้รับผิดชอบโครงการ ทั้งนี้เพื่อให้เด็กรู้จักและเห็นพิษภัยชัดเจนขึ้นจึงได้มี ชาย เมืองสิงห์ หรือ นายสมเดียง พานทอง เป็นศิลปินแห่งชาติสาขาศิลปะการแสดง นักร้อง-นักแต่งเพลง ลูกทุ่ง เมื่อปี พ.ศ. 2538 มาสอนเทคนิคการแต่งเพลง ร้องเพลง และได้มอบทำนองเพลงมาลัยน้ำใจ และแต่งเป็นเพลง สสส.ขอร้อง เพื่อใช้เป็นเพลงประจำโครงการและฝึกสอนให้กับเด็กๆ ด้วย โดยเนื้อหาเพลงมีดังนี้

เพลงนี้นอกจากจะเป็นเพลงที่ชักชวนให้ผู้ฟังและสังคมหันมาเลิกบุหรี่ เลิกเหล้าเลิกยา ตามเนื้อร้องแล้ว จึงหวังก็ยังชักชวนให้สนุกสนานไปตามเพลงได้อีกด้วย ที่สำคัญเพลงเพลงนี้จะถูกฝึกสอนให้เด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการใช้ฝึกซ้อมกัน และแน่นอนว่าเร็วๆ นี้ เราจะได้ฟังกันทั้งในเวอร์ชันทั้งของ ชาย เมืองสิงห์, น้ำตาล น้ำเพชร และเยาวชนในโครงการ อย่างแน่นอน ซึ่งผู้ที่สนใจสามารถติดตามรับฟังได้ที่ www.artculture4health.com มารอสู่นกันว่าจะเพราะและสนุกสนานแ่งไปด้วยสาระความรู้แค่ไหน? ต้องติดตาม

Intro....

(สร้อยA1) มานาซี มาเลิกบุหรี่ เลิกเหล้าเลิกยา เร็วไวๆ มหันตภัยมันใกล้เข้ามา เพราะยาเสพติด ออกฤทธิ์ได้ทุกเวลา เลิกไม่ได้ ตายผ่อนส่ง เตรียมต่อโลง รับจองศาลา (ดนตรี) (A2) มะเร็งมาจากบุหรี่ ดีไม่ดี โรคอื่นตามมา อัมพฤกษ์อัมพาต หากเป็นกาสุกรักก็ภูเขา เลิกได้เลิกเถาะ ก่อนที่จะเจอปัญหา ส.ส.ส. ช่วยด้วย ก่อนที่จะวัยมรณา

(ดนตรี) (สร้อยB1) มานาซี มาเลิกบุหรี่ เลิกเหล้าเลิกยา เร็วไวๆ มหันตภัยมันใกล้เข้ามา เพราะยาเสพติด ออกฤทธิ์ได้ทุกเวลา เลิกไม่ได้ ตายผ่อนส่ง เตรียมต่อโลง รับจองศาลา (ดนตรี) (B2) สดสะเลิกเหล้าบุหรี่ ยาหย่อยยา ไม่ดีทรอกมา โรคเลือดสมองตีบ ไม่ตายต้องรีบให้หมอเยียวยา มะเร็งระยะสุดท้าย รอวันตายได้ทุกเวลา อนาคตของชาติ หมอดอกาส ถ่าลงติดยา (จบ)

ผ้าขาวม้า “ไทยเบ็ง” สีสันโดนใจ! หนึ่งเดียวในไทย

นี่คือจุดเด่นที่มาสนใจของ “ผ้าขาว หรือ ผ้าขาวม้า” ชาวไทยเบ็ง ต.โคกสลุง อ.พัฒนานิคม จ.ลพบุรี ที่มีประวัติยาวนานมาตั้งแต่ที่ประเทศมีการจัดให้มีการทอผ้าขึ้น มีการสร้างสมวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี วิถีชีวิตความเป็นอยู่ต่อเนื่องกันมานานหลายปี แทบทุกครัวเรือนจะทอผ้าไว้ใช้เอง เช่น ผ้าถุง ผ้าขาวม้า และย่าม เป็นต้น ชาวไทยเบ็งตำบลโคกสลุง แทบทุกครัวเรือน และทอวัยไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก วัยหนุ่มสาวจนถึงวัยผู้สูงอายุที่ปัจจุบันยังใช้ผ้าขาวม้าและย่ามเป็นของใช้คู่กายสำหรับใส่ของเครื่องใช้ส่วนตัวและทุกอย่างที่สามารถใส่ลงไป ในย่ามได้ ถ้าเป็นผู้ชายจะนำมาใช้นุ่ง คาดเอว โปกหัว เวลาไปวัดจะนำมาพาดไหล่ พาดบา ถ้าเป็นผู้หญิงจะใช้เป็นแทนผ้าสไบ เวลาไปวัด และเอามาผูกเปลผ้าขาวม้าให้ลูกนอน

ผู้ชายจะเป็นผู้หาฝ้ายและอุปกรณ์การทอ ผู้หญิงทำหมากที่ทอผ้าและตัดเย็บออกมาเป็นเครื่องนุ่งห่ม หญิงชาวไทยเบ็งเริ่มทอผ้าได้ตั้งแต่อายุ 10-12 ปี ซึ่งมีการสืบทอดกันมาอย่างมีขั้นตอน มีเทคนิควิธีถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ซึ่งนายประทีป อ่อนสลุง ผู้รับผิดชอบโครงการการจัดการศึกษาบนฐานชุมชนตำบลโคกสลุงที่สนับสนุนโครงการโดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. บอกว่า สมัยก่อนหลังจากชาวบ้านว่างจากทำไร่ทำนาชาวบ้านจะนั่งทอผ้าอยู่ใต้ถุนบ้านโดยใช้กี่โบราณ ซึ่งการทอผ้าแบบที่โบราณนั้นมีอายุไม่ต่ำกว่า 150-200 ปีมาแล้ว ปัจจุบันมีเพียงตำบลโคกสลุงที่เดียว ที่ยังมีการทอผ้า ซึ่งผ้าทอไทยเบ็งในปัจจุบันมี 3 แบบ ได้แก่ (1)ผ้าขาวม้า ที่มีสีสันค่อนข้างจุดฉาด ลวดลายของผ้าขาวม้าที่พบคือ ลายดาคุหรือลายดาสองลอน ลายตาราง ลายตาแปะ ซึ่งความแตกต่างของผ้าขาวม้าไทยเบ็งจะอยู่ที่ชายมีส่วนประกอบคือ คอรอง , ชายหรือชายใหญ่ , คอรองน้อย และชายลอย เป็นเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนชุมชนอื่น (2)ย่าม มีลวดลายเล็กๆ เกิดจากการสลับสีของเส้นด้ายยืนและเส้นด้ายพุ่ง ใช้สีเข้มเพื่อป้องกันการสกปรก ย่ามหนึ่งใบจะประกอบไปด้วยสายสะพาย มีลายปากย่าม ลายข้างกระแต ลายย่าม(ลายไล่ปลาไหล , ลายลูกบิด) และมีชายครุยตรงส่วนกัน กระเป๋าสองข้างชายขวา (3)ผ้าถุง เป็นผ้ามัดหมี่ที่ใช้กรรมวิธีการทอแบบชาวบ้านหมี่อำเภอบ้านหมี่ จังหวัดลพบุรี ทั้งนี้ยังมีการแปรรูปผลิตภัณฑ์เพื่อเป็นการเพิ่มมูลค่าผ้าขาวม้าไทยเบ็งเป็นของฝาก ของที่ระลึก ถุงหรือย่ามใส่ของ และพวงกุญแจ เป็นต้น





ในส่วนเครื่องมือเครื่องใช้ในการทอผ้านายประทีป อ่อนสรวง เล่าว่า จะมีกี่โบราณ(พื้นเมือง) หรือกี่ทอมือ ก็ชนิดนี้จะทอผ้าได้เพียงครั้งละ 5-6 ผืน หน้ากว้างของผ้าจะแคบกว่า กี่กระตุก แต่ก็กระตุกผ้าไม่ต้องสอดกระสวยใช้มือกระตุกเชือกที่ติดกับกระสวย แล้วกระสวยจะวิ่งผ่านเส้นด้ายที่แยกออกจากกัน โดยการใช้นิ้วเหยียบไม้ที่ตั้งตะกอกจะทอได้รวดเร็วว่าการใช้กี่ยี่มือ ส่วนกรรมวิธีการทอผ้าและการเตรียมเส้นด้ายยีน ได้แก่ (1)การเสาะด้าย คือ การนำด้ายที่ย้อมสี แล้วมาเสาะใส่จะวิ่งสวลงกระบุง (2)การค้นด้าย คือ การนำด้ายสีต่างๆ ที่เสาะแล้วมาเกาะหลักพิมพ์ เพื่อกำหนดความยาวของเส้นด้ายยีนว่าต้องการทอกี่ผืน เมื่อเสร็จแล้วนำด้ายออกจากพิมพ์ เรียกว่า เครือ (3)การสีบด้าย นำเครือด้ายมาสีบในพิม(มัดด้ายที่มีอยู่ในเครือกับด้ายที่ติดอยู่กับทูก) จนครบตามหน้ากว้างของพิม (4)การทอ คือ นำเส้นด้ายพุ่งที่กรอใส่หลอดด้าย เลือกสีตามต้องการ ใส่กระสวยแล้วนำมาทอ การทอหูกใช้เท้าเหยียบมือพุ่งกระสวย และใช้มือดึงพื้นหรือกระทบด้ายก็ละเส้นให้แน่นทอไปเรื่อยๆ จนหมดความยาวของเส้นด้ายยีน

ส่วนการใช้เส้นใยในการทอผ้าจากเดิมใช้ฝ้ายที่ปลูกเองและผลิตเป็นเส้นด้าย ซึ่งพืชพรรณที่ชาวไทยเบิ่งนำมาเป็นสีย้อมผ้า ได้แก่ (1)สีด้าจากผลมะเกลือ เปลือกกระโดน มะเกลือเลือด แก่นแกลแล เปลือกอินทนิล (2)สีครามได้จากต้นคราม (3)สีเหลืองได้จาก ขมิ้นกับยอดแค (4)สีแดงและ

สีชมพูได้จาก แก่นฝาง (5)สีเขียวได้จาก ผักจาด ปัจจุบันความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทการดำรงชีวิต จึงเริ่มใช้สีสังเคราะห์แทนการใช้สีจากธรรมชาติ เพราะกรรมวิธีง่ายกว่า สะดวก สีไม่ตก สีติดทนนาน ราคาไม่แพงได้สีตามที่ต้องการ ดังนั้นผ้าทอไทยเบิ่งจึงมีสีล้นลุดลุด มักจะใช้สีติดกันมากกว่าสีกลมกลืน เช่น สีเขียว-สีแดง สีน้ำเงิน สีเหลือง-แดง ส่งผลให้ขั้นตอนการผลิตเส้นด้ายเดิมหายไป แต่แนวทางการอนุรักษ์ภูมิปัญญานั้นยังคงอยู่

ปัจจุบันแม้เวลาจะผ่านไปหลายสิบปีแล้ว แต่เมื่อไรที่มึงงานรื่นเริง งานบุญ หรือมีกิจกรรมที่คนในชุมชนมารวมกลุ่มกันมองไปทางไหนก็จะเห็นชาวบ้านนุ่งห่มผ้าทอมือสีล้นสดใสมากมาเสมอ ไม่เพียงจะเป็นการสืบทอดภูมิปัญญาบรรพบุรุษเอาไว้ แต่เนี่ยยังเป็นการสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตัวให้เกิดขึ้นกับคนที่นี่ รอยยิ้ม และความสุขที่เกิดขึ้นไม่ได้อ่างอะไรเลยกับสีล้นที่มีบนผืนผ้า ...แต่กว่ามีวันเส้นไหมมันเริ่มหายากมากขึ้นไปทุกวัน จึงมีการนำเส้นใยสังเคราะห์มาแทนที่บ้างในบางผืน แต่ลวดลายหรือคุณค่าที่ออกมาจากฝีมือการทอของตัวเอง ก็ยังคงคุณค่าและเอกลักษณ์ตามแบบฉบับของชาวไทยเบิ่งเอาไว้ได้อยู่

อยากรู้ว่าผ้าชาวไทยเบิ่ง สวยแค่ไหน? ต้องแวะไปที่พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยเบิ่ง ต.โคกสูง อ.พัฒนานิคม จ.ลพบุรี แล้วละ!! แล้วคุณจะทำรักผ้าชาวไทยเบิ่ง เหมือนกับคนไทยเบิ่ง!! แน่นอน



“บ้านแห่งใหม่”

สืบสานตำนานผ้าทอโคราช

จังหวัดนครราชสีมาหรือ โคราช จัดเป็นแหล่งทอผ้าทางกระรอกที่ขึ้นชื่อในเรื่องของงดงาม จนมีคำขวัญประจำเมืองว่า “นกเขาคราม อ้อยคันร่ม ส้มขี้ม้า ผ้าทางกระรอก” ผ้าทางกระรอกหรือผ้าทอโคราช เรียกได้ว่าเป็นอีกหนึ่งเอกลักษณ์ของเมืองโคราช ซึ่งในอดีตชาวโคราชนิยมที่จะทอผ้าใช้เองตั้งแต่สตรีสูงศักดิ์จนถึงหญิงชาวบ้าน เมื่อว่างเว้นจากการทำไร่ทำนา ผู้หญิงแทบทุกบ้านจะนิยมการทอผ้าเป็นงานอดิเรก แต่ในปัจจุบันนั้นผ้าทอโคราชแบบดั้งเดิมนับกลับหาได้ยากแล้ว...

“บ้านแห่งใหม่” สถานที่ซึ่งยังคงอนุรักษ์การทอผ้าแบบดั้งเดิมไว้ เพื่อสืบสานต่อไปยังคนรุ่นหลัง เป็นการเปิดพื้นที่ให้เด็ก เยาวชน และบุคคลทั่วไป ได้มาเรียนรู้วิถีแห่งการทอผ้า ซึ่งที่นี่สามารถเรียนรู้ตั้งแต่ขั้นต้นจนเริ่มตั้งแต่การสาวไหม จนกระทั่งการทอผ้าออกมาจนเป็นผืน ด้วยความที่สืบทอดเรื่องการทอผ้ามาตั้งแต่บรรพบุรุษ ตั้งแต่จำความได้ก็เห็นคุณแม่ทอผ้ามาโดยตลอด ทำให้นายสมรรถ คู่สมรสของ โครงการ “มโหรีสืบต่อผ้าทอโคราช” โครงการที่ได้รับการสนับสนุนจาก แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. และเจ้าของบ้านแห่งใหม่

ได้เรียนรู้วิถีการทอผ้าจนเกิดเป็นความรักความผูกพัน ด้วยความที่เป็นคนโคราชโดยกำเนิดจึงเห็นความสำคัญของผ้าทอโคราชที่เริ่มหายไปจากเมืองโคราช จึงได้ปรับบ้านมาเป็นพื้นที่ในการอนุรักษ์และสืบสานเรื่องราวของการทอผ้า มุ่งเน้นทอผ้า ลวดลายโบราณอย่างลายทางกระรอก แต่ด้วยวิถีที่เปลี่ยนไป จึงได้นำความรู้ที่ติดตัวมาประยุกต์จนเป็นผ้าทอในรูปแบบเฉพาะและสอนให้เด็กๆ ทอผ้าเป็นและรักการทอผ้าแต่การเริ่มทอจึงต้องมีการปรับกลวิธีให้เด็กและเยาวชนเกิดความรักในการ “ทอผ้า” ก่อน จึงเกิดเป็นลวดลายอย่างปัจจุบัน คือ “การทอตามจินตนาการ”

ทอตามจินตนาการ คือ ลวดลายที่บรรดาเด็กๆ ทอผ้าจากจินตนาการของตนเอง ปราศจากกรอบเกณฑ์ ทั้งนี้เพื่อมุ่งเน้นที่จะส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนรุ่นใหม่รักในวิถีทางและแนวทางการทอผ้าในเชิงของการส่งเสริมเรื่องของศิลปะ เพราะการทอผ้าให้เป็นลวดลายเฉพาะนั้นเป็นเรื่องที่ยากที่จะทำได้ ถ้าเด็กไม่สามารถทำได้เขาจะท้อ และเห็นว่าการทอผ้าเป็นเรื่องที่ยาก ไม่สนุก และไม่เอายากทอผ้า การส่งเสริมให้เด็กทอผ้าตามจินตนาการจึงเป็นสิ่งที่ทำให้เด็กๆ ที่มาเรียนรู้เกิดความรู้สึกสนุกและมีความสุขทุกครั้งที่ได้ทอผ้า นี่จึงถือเป็นความสำเร็จในจุดแรกที่ทำให้เด็กและเยาวชนรักในวิถีการทอผ้า เพราะเมื่อเกิดความรักและผูกพันกับการทอผ้าแล้ว ต่อไปในอนาคตก็จะเกิดการต่อยอดเรื่องราวของการทอผ้าได้อย่างไม่ยากนัก



นอกจากการส่งเสริมการทอผ้าตามจินตนาการของเด็กแล้ว เด็กที่มากที่นี่จะได้เรียนรู้วิธีการสาวไหม ที่พิเศษกว่าการสาวไหมของที่อื่น คือ ดึงเส้นใยออกมาจากรังไหมโดยที่ไม่ต้องฆ่าตัวไหม ปกติการสาวไหมเพื่อให้ได้มาซึ่งเส้นไหมนั้นจะต้องนำรังไหมไปต้มในหม้อสำหรับต้มไหมโดยเฉพา(ลักษณะจะคล้ายหม้อน้ำชาเหนียว) อุณหภูมิของน้ำในขณะที่สาวไหมจะประมาณ 60 - 80 องศาเซลเซียส จากนั้นใช้มือดึงเส้นไหมออกจนหมด วิธีการต้มรังไหมแบบนี้จะทำให้ตัวไหมที่อยู่ในรังตาย สำหรับการสาวไหมโดยที่ไม่ต้องฆ่าตัวไหมนั้นจะรอให้ตัวไหม กลายเป็นผีเสื้อก่อน แล้วจึงนำรังไหมที่ไม่มีตัวแล้วมาดึงเส้นไหม ออกมาจนหมด การดึงเส้นไหมโดยวิธีนี้จะค่อนข้างลำบากกว่า เพราะเส้นไหมจะดึงค่อนข้างยาก แต่ก็ป็นวิธีที่สบายใจคนทำ เพราะไม่ต้องฆ่าตัวไหมเพื่อให้ได้มาซึ่งเส้นใย

ปัจจุบันบ้านแห่งใหม่ได้เปิดให้เด็ก เยาวชน และผู้ที่สนใจในวิถีการทอผ้าแบบดั้งเดิมได้เข้ามาเรียนรู้มากกว่า 3 ปีแล้ว ซึ่งมีเด็กมากมายหลายรุ่นแวะเวียนมาเรียนรู้ในวิถีปฏิบัติของผ้าทอโคราช ด้วยความหวังว่าพวกเขาจะซึมซับเรื่องราวของผ้าทออันเป็นเอกลักษณ์ของเมืองโคราชให้คงอยู่เป็นมรดกทางภูมิปัญญาต่อไปชั่วลูกชั่วหลาน... ผู้ใดสนใจอยากเรียนรู้เรื่องราวของการทอผ้าก็แวะเวียนไปเรียนรู้ได้ที่ “บ้านแห่งใหม่” จ.นครราชสีมา หรือ สามารถติดต่อได้ที่ นายสมรรถ คุ้มสุวรรณ เบอร์ 089-846-4329 ได้ รับรองไม่มีหลงวิชาแน่นอน!!



นายสมรรถ คุ้มสุวรรณ



คนศิลปสร้างสุข

หลังจากได้รู้คหน้าสร้างทั้งความสุข รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และความประทับใจให้สังคมได้ประจักษ์กันมาตั้งแต่ต้นปี
ตอนนี้กิจกรรมต่างๆ ที่อยู่ภายใต้การสนับสนุนจากแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
ได้ขยายการทำงานเพิ่มมากขึ้นด้วยการจัดกิจกรรมกันอย่างต่อเนื่อง ทั้งยังสัญจรไปยังพื้นที่ต่างๆ
เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันมากขึ้น อย่างกิจกรรม ...

สืบสานหมอลำพื้นบ้าน...ร่วมสร้างเยาวชน ดำรงสืบ นับถือคุณธรรม จ.มหาสารคาม

ศิลปะใช้ธรรมะ...ศิลปะใช้ชุมชน...

สมกซิกเครือข่ายหมอลำหุ่น จากโรงเรียนบ้านเขวาสกุล ในนาม คณะหมอลำหุ่นอัจฉริยะ คณะ"ทุ่งสวรรค์" ได้มีการซ้อมใหญ่ หมอลำหุ่น เรื่อง "ราชสีห์กับหนู" ก่อนแสดงจริงในงานบุญกฐิน ของชุมชนบ้านเขวาสกุล อ.พยัคฆภูมิพิสัย จ.มหาสารคาม โดยมี ผอ.เพ็ญศรี ศรีสุนทร เป็นผู้สนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้แบบบูรณาการวิถีวัฒนธรรมท้องถิ่นอีสานกับค ความร่วมสมัยที่จะนำไปสู่การใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน



รวมตัวคนสามวัยช่วยกันสรรค์สร้างจากเศษผ้า

กิจกรรมนี้เป็นการรวมตัวคนสามวัยช่วยกันสรรค์สร้างจากเศษผ้า ของสมาชิกหมอลำหุ่น คณะ "เด็กเทวดา" ร่วมกับชาวบ้าน บ้านหนองโนใต้ อ.นาตุณ จ.มหาสารคาม นำเศษผ้าที่ไม่ใช้แล้วมาเพิ่มมูลค่าให้กับการสร้างจากแบบบ้านๆ ชาวอีสานขนานแท้ งานนี้นอกจากเด็กๆ จะได้กลับมาสัมผัสกับความงามเล็กๆ บนผืนผ้าพื้นเมืองแล้ว การทำงานหัตถ์ศิลป์ยังเป็นการฝึกสมาธิและความละเอียดละม ให้เกิดขึ้นในใจได้ไปพร้อมๆ กัน



เรียนรู้ แบ่งปัน สานสัมพันธ์ชุมชนบ้านโคกเพิ่มโคกกลาง

ศิลปะใช้ธรรมะ...ศิลปะใช้ชุมชน...คณะหมอลำหุ่น "เด็กเทวดา" "ผญาชาส์ ณ สารคาม" และ "ธิดาบ้านดง" ร่วมแสดง หมอลำหุ่นสัญจร เรียนรู้ แบ่งปัน สานสัมพันธ์ชุมชน ที่ชุมชนบ้านโคกเพิ่มโคกกลาง อ.นาตุณ จ.มหาสารคาม งานนี้เด็กๆ ได้เรียนรู้ถึงวิถีชีวิต และวัฒนธรรมชาวอีสานจากชาวบ้านและพ่อแม่ผู้ถ่ายทอดของพวกเข ด้วยการแข่งขันเข้าไปพูดคุยและสืบค้น "ผญา" นำมาศึกษา ฝึกซ้อม ก่อนนำเสนอเป็นการแสดงหน้าม่านก่อนเริ่มเรื่อง "พระแก้วทนต์กับพระเจ้าชาตศัตรู" สร้างความประทับใจให้กับผู้ชมจำนวนมาก



หนึ่งประโมทัยทะลุจอ

หนึ่งประโมทัยทะลุจอ ในแบบฉบับของหมอลำหุ่น คณะ "เด็กเทวดา" บ้านหนองโนใต้ อ.นาตุณ จ.มหาสารคาม เริ่มทดลองรับบทเรื่อง "พระแก้วทนต์กับพระเจ้าชาตศัตรู" โดยมีตัวแทนเยาวชนจากโรงเรียนมัธยมดงยางและโรงเรียนดงบังพิสัยนกขจรบุรีสรณ์เข้าร่วมด้วย เพื่อพัฒนาเยาวชน สังคมสุขภาวะ ด้วยการนำ หมอลำพื้นบ้านหุ่นกระต๊ပ် และหนึ่งประโมทัยอีสาน มาเป็นเครื่องมือหลักในการสืบสานสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชน และสร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรมให้เกิดขึ้นในสังคม โดยมีศิลปินพื้นบ้าน พ่อทองจันทร์ ปลายสวน พ่อบัวบาน (หมอลำทำนองขอนแก่นจากบ้านโคกสูง) เป็นผู้ให้ความรู้

ไหว้พ่อครู แม่ครู หมอลำหุ่นและหนังตะลุงอีสาน

หมอลำหุ่นทั้ง 3 คณะพร้อมใจไหว้พ่อครู แม่ครู หมอลำหุ่น และหนังตะลุงอีสาน ก่อนแสดงหมอลำหุ่นเรื่อง "พระเทวทัตกับพระเจ้าอชาตศัตรู" แบบเต็มเรื่องที่บ้านหนองโนใต้ อ.นาตาล จ.มหาสารคาม ซ้อมใหญ่พร้อมสายฝน...ก่อนวันงานเวทีวัฒนธรรม สืบสานหมอลำพื้นบ้าน ร่วมสร้างเยาวชน และร่วมเผยแพร่ของดีชุมชน หนึ่งในกิจกรรมของโครงการ (หมอลำหุ่น)สืบสานหมอลำพื้นบ้าน ร่วมสร้างเยาวชน ดำรงสื่อ นวัตกรรมวัฒนธรรม ที่ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมการดำเนินชีวิต การคบมิตร/การใช้ชีวิตช่วงวัยรุ่น จาก คณะ "เด็กเทวดา" และเครือข่ายหมอลำหุ่น จาก คณะ "อิตาบ้านดง" และ คณะ "พญาชาส์ ณ สารคาม" สมทบด้วย หมอลำพื้นบ้าน ทองจันทร์ ปลายสวน,บัวบาน บ้านโคกสูง หนังสือพิมพ์ คณะ ทวีคูณ และ เป้งเป้ง สุดสะแนน



สัญจรบ้านศิลปินแห่งชาติ คุณลุงคำสิงห์ ศรีนอก

ล่าสุดหมอลำหุ่น คณะ "เด็กเทวดา" และเยาวชนสมชิกเครือข่ายหมอลำหุ่น จาก อ.นาตาล จ.มหาสารคาม ประกอบด้วย คณะ "อิตาบ้านดง" และ คณะ "พญาชาส์ ณ สารคาม" จาก รร.บ้านหนองโนใต้ รร.มัธยมดงยาง รร.บ้านโคกเพิ่มโคกกลาง เดินทางมาแสดงหมอลำหุ่นสัญจรไปที่บ้านศิลปินแห่งชาติ คำสิงห์ ศรีนอก (ลาว คำหอม) ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ ณ ไร่ธารเกษม อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา เพื่อเผยแพร่ผลงานศิลปวัฒนธรรมอีสาน และ ขอรับความคิดเห็นจากคุณลุงคำสิงห์ ศรีนอก และ หม่อมหลวงวราภา อุกฤษณ์ (ที่ปรึกษาโครงการ) เพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนางาน ในงานนี้ยังมี คณะครูและนักเรียนจาก รร.สยามสามไตร ที่ศึกษาวิชา สุ จิ ปุ ริ กับ อาจารย์หม่อมหลวงวราภา อุกฤษณ์ เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านอีสาน จากเยาวชนคณะหมอลำหุ่น "เด็กเทวดา" ด้วย

ศิลป์ ธรรม นำสุข จ.เลย ลมหายใจ ภาพชีวิต จิตวิญญาณชุมชน

เมื่อไม่นานมานี้ กลุ่มกิจกรรมเพื่อเด็กและเยาวชน "หน่อไม้หวาน" จัดกิจกรรมโครงการ ศิลป์ ธรรม นำสุข ภายใต้แนวคิด "ลมหายใจ ภาพชีวิต จิตวิญญาณชุมชน" เพราะชุมชนคือตัวตนแห่งชีวิตที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับพัฒนาการของมนุษย์ที่สามารถแยกแยะสิ่งต่างๆ ได้อย่างแยกคาง เมื่อมีการรวมตัวของคนมากขึ้นจึงเกิดความหลากหลายที่ซับซ้อนทั้งเชิงกายภาพและชีวภาพ สิ่งเหล่านี้เองที่ถูกจัดเก็บในจิตวิญญาณคนอย่างยาวนานที่เรียกว่า "ภูมิปัญญา" โดยกิจกรรมครั้งนี้ทำเพื่อเสริมสร้างกระบวนการทำงานเป็นทีมให้แก่เยาวชนในการคิด-เขียน-ถ่ายทอ และเผยแพร่สื่อสารคดีชุมชน โดยนายเจิงฤทธิ คงเมือง ช่างภาพสารคดีมืออาชีพ ได้ถ่ายทอดประสบการณ์และกระบวนการทำงานผ่านภาพถ่ายและสารคดี ทั้งนี้เด็กเยาวชนที่ร่วมกิจกรรมได้แบ่งบทบาทหน้าที่เสมือนทีมงานถ่ายทำสารคดี โดยใช้ชื่อทีมงานว่า "SAYWAY Film" และชื่อชุดสารคดีว่า "บาย! นาวาน" ที่เล่าถึงความเด่นด้านประเพณีวัฒนธรรมชุมชน และความสามัคคีของคนชุมชนในความประทับใจและบ่งบอกถึงชุมชนนาวาน เมื่อเสร็จกิจกรรมแล้วจะมีการฉายหนังกลางแปลงในชุมชนเพื่อเป็นการคืนข้อมูลแก่ชุมชนต่อไปด้วย



"ศิลปวัฒนธรรมชยุบุรี" ครั้งที่ 10 จ.ราชบุรี

เครือข่ายภาคศิลปินศิลปวัฒนธรรมภาคประชาชนพื้นที่นำร่องจังหวัดราชบุรี จัดกิจกรรมงาน "ศิลปวัฒนธรรมชยุบุรี" ครั้งที่ 10 รำลึกอัครนิ พลจันทร์ : ภาวิกลุ่มแม่น้ำกลอง เจ้าของบทกวี "อิคาน" เจ้าของเพลงเพื่อชีวิตที่โด่งดัง "คิดถึงบ้าน" (เดือนเพ็ญ) เริ่มกิจกรรมด้วยการแสดงดนตรีไทยบรรเลงเปิดเวทีการแสดง มีการเล่าถึงชีวประวัติความเป็นมาของอัครนิ พลจันทร์ การสาธิต และอาร์ตเวิร์คช็อป การอ่านบทกวีประกอบการบรรเลง และการขับร้องโดยอาจารย์เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ ศิลปินแห่งชาติ อาจารย์ชัชมิตร แสงกระจ่าง นักเขียนและนักวิจารณ์ปากกาทอง คุณเจริญทร์ พันพิพัฒน์ นักเขียนรางวัลซีไรต์ จากเรื่องแม่น้ำรำลึก การแสดงละครเวทีร่วมสมัย : เรื่องหน้ากาก โดยเยาวชนโรงเรียนอัสสัมชัญมหาวิทยาลัย การแสดงดนตรีเพื่อชีวิต โดยอาจารย์เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์และคณะ (วงคันทนาเยาว) การแสดงร่วมสมัยในรูปแบบแดนซ์เฮียเตอร์บนเวทีกลางแจ้ง และการแสดงเรื่อง "เจ้าจันท์ผมหมอม" การแสดงของไทยประกอบการรำบทรกวี ถ่ายทอดศิลปะด้วยภาษากายสื่อผสม โดยครูนาย มานพ มีจำรัส ศิลปินรางวัลศิลปาธร

นี่เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่มีเท่านั้น ฉบับถัดไปติดตามในหลากหลายพื้นที่ ที่เหลือกันจ้ะ.. ห้ามพลาดรับชมน่าสนใจไม่ต่างกัน..

ได้ต่อยอดการเผยแพร่ผลงานของเยาวชนในโครงการต่างๆ ของ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. กันอีกรอบแล้ว หลังจากที่น้องๆ เยาวชนผลงาน และผู้กำกับมืออาชีพ ได้ผลิตทั้งหนังสือ หนังสือสารคดีสั้น ภาพยนตร์โฆษณา บิวสิเนสวิดีโอ ทั้งโครงการ 10 เรื่องเล่าจากพื้นป่าตะวันตก, โครงการจากครรภ์มารดาถึงเชิงตะกอน, โครงการเล่าเรื่องโกง, โครงการเล่าเรื่องผู้บริโภครอค, โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน ฯลฯ โดยทางรายการโทรทัศน์ (Wide Screen) ของพีเอสไอ แชนแนล (PSI Channel) ช่องรายการทีวีดาวเทียม สารคดี ในระบบ C-Band ออกอากาศ 24 ชั่วโมง ได้นำเสนอและเผยแพร่ผลงานทั้งหมด โดยเริ่มออกอากาศไปแล้วทุกวันเสาร์ เวลา 13.00-13.30 น. และจะมีออกอากาศ (รีรัน) ในวันอาทิตย์ เวลาเดียวกัน

ผลการออกอากาศที่ผ่านมา

WIDE SCREEN
โทรทัศน์

...ล่าสุดได้มีไปร่วมสัมภาษณ์ นายก้องเกียรติ โขมศิริ ผู้กำกับหนังสือ เรื่อง “มิชชั่น อิมพอสซิเบิล” ลงชมบรรยายภาคเช้า...



สำหรับเดือนธันวาคมนี้ มีตารางการออกอากาศ ดังนี้

วันเสาร์ที่ 7 ธันวาคม 2556

- หนังสือชุด เล่าเรื่องโกง เรื่อง “โกง” (กำกับโดย บัณฑิต ทองดี) ความยาว 07.55 นาที
- หนังสือชุด คุณภาพแห่งชีวิตฯ เรื่อง “วัดชิน” (กำกับโดย ทีมสะกิดเต่า) ความยาว 10.35 นาที

เสาร์ที่ 14 ธันวาคม 2556

- หนังสือชุด เล่าเรื่องโกง เรื่อง “วงกลม วงโกง” (กำกับโดย นนทรี นิมบุตร) ความยาว 11.13 นาที
- หนังสือชุด คุณภาพแห่งชีวิตฯ เรื่อง “ทางลาด” (กำกับโดย ทีมมาหัดไทย) ความยาว 11.00 นาที

เสาร์ที่ 21 ธันวาคม 2556

- หนังสือชุด เล่าเรื่องโกง เรื่อง “ภิกษุณี” (กำกับโดย ธัญญ์วาริน สุขะพิสิษฐ) ความยาว 11.06 นาที
- หนังสือชุด คุณภาพแห่งชีวิตฯ เรื่อง “เศษปูนในชอกตึก” (กำกับโดย ทีมฟิล์มสราญ) ความยาว 10.20 นาที

เสาร์ที่ 28 ธันวาคม 2556

- หนังสือชุด เล่าเรื่องโกง เรื่อง “กล้วยแขก” (กำกับโดย อนุชัย ศรีจรูญฟูทอง) ความยาว 11.31 นาที
- หนังสือชุด คุณภาพแห่งชีวิตฯ เรื่อง “จากโคกอันแรงสู่ทุ่งหมาเหม็น” (กำกับโดย ทีม143 Group) ความยาว 10.00 นาที

ไขปัญหาประลองปัญญากับ “ซูโดกุ” (SUDOKU)

ลองฝึกปรี๊ดฝีมือ “ซูโดกุ” มาแล้วหลายฉบับ ฉบับนี้มาแปลกกว่าฉบับก่อนๆ เพราะจะไม่มีตัวเลขมาให้ลองหากันแล้วละ! เพราะคราวนี้มีการนำเอา “ตัวอักษรภาษาอังกฤษ A-L” มาให้ลองฝึกสมาธิ และความอดทนเพื่อหาตัวอักษรที่หายไปมาเติมในช่องว่างให้ถูกต้อง ด้วยเกม ซูโดกุ ขนาด 12X12 ช่อง แบบตัวอักษร กัน!

โดยเกมซูโดกุนี้ จะต่างจากเกมปริศนาอักษรไขว้ เพราะว่าคุณไม่จำเป็นต้องรู้คำศัพท์ เพื่อที่จะไขปริศนานี้ให้ได้ เพียงแต่ต้องใช้สมาธิ สติ และสายตามองช่องซ้าย - ขวา - บน - ล่าง 12X12 ช่อง ดูว่าไม่มีช่องใดที่มีตัวอักษรซ้ำกันทุกปริศนาสามารถไขได้ ด้วยการค่อยๆ คิด ไม่ควรใช้วิธีเดา จำไว้ว่า “ในแต่ละช่องมีเพียงวิธีเดียวที่จะไขปริศนาได้” ถ้าวิธีที่คุณลองแล้วมีตัวอักษรซ้ำกัน ควรลองดูใหม่ เพราะคุณอาจทำผิดไว้ที่ใดที่หนึ่ง ขอให้โชคดี และพยายาม ใจเย็นๆ กันนะ..

			D	E		B	C				G
I		C		G					H		K
	E	G		H		K		L			
H		A		F					E		C
			K		E	D	G			A	
L		K							I	B	H
			G	I	L	F	K				
E		D				L	J			G	
					D			E	J	K	A
J	K	H					B	D			
	A		B		C				D	I	
	L		I		F		A	J			

ถ้าพร้อมแล้วมาเติมเต็มให้ครบถ้วนและถูกต้องด้วยกันค่ะ!!

เมื่อเติมครบทุกช่องแล้วส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมชื่อที่อยู่ชัดเจนเข้ามาที่

แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
128/409 ชั้น 37 อาคารพญาไท พลาซ่า ถนนพญาไท
แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 (วงเล็บมุมซองว่า ไขปัญหาประลองปัญญา)
หรือส่งมาที่ E-mail : ruethairat.ja@gmail.com

10 คนที่ตอบถูกจะได้รับเสื้อยืดสีเทาขอบส้ม จากโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” ไปเลยทันที ฟรี!!
ติดตามรายชื่อผู้ที่ตอบคำถามถูก และเฉลยของฉบับที่ผ่านมาได้ที่
www.artculture4health.com และ www.facebook.com/art.culture4h จ้า!!



ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลปสร้างสุข

กรุณากรอกรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น)

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อหน่วยงานของท่าน.....

เบอร์โทรศัพท์.....เบอร์แฟกซ์.....อีเมล.....

ที่อยู่เพื่อจัดส่ง.....เลขที่.....ซอย.....ถนน.....

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

(สามารถถ่ายสำเนาได้)

ใครมีไอเดียเรื่องสั้นและการ์ตูนช่อง ปิงส์ ปิงส์



โครงการ “ปิงส์ เด็กชิว นักผลิตสื่อสร้างสรรค์สูงภาวะ สร้างแรงบันดาลใจ (เรื่องสั้น การ์ตูนวาด)”
โดย แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ร่วมกับ สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย และกองทุนศรีบูรพา

ขอเชิญนักเขียนและนักวาด ร่วมส่งเรื่องสั้น หรือ การ์ตูนช่อง
ภายใต้หัวข้อ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”

ประเภทบุคคลทั่วไป
ภายใต้หัวข้อ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”

(ไม่จำกัดอายุ)

ส่งใบสมัครพร้อมผลงานฉบับสมบูรณ์
งานเขียนเรื่องสั้น ไม่เกิน 10 หน้ากระดาษ A4 หรือ
การ์ตูนช่อง ไม่เกิน 16 หน้ากระดาษ A4

ปิดรับ 15 กุมภาพันธ์ 2557

ดูรายละเอียดเพิ่มเติม และ ดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่

www.PINGs.in.th , www.artculture4health.com



ชีวิต·ติด·เดิน

เมื่อสองเท้าเริ่มออกเดิน...เราเริ่มเห็นชีวิตด้านดีฯ

ขอเชิญเยาวชนอายุ 15-25 ปี ไม่จำกัดวุฒิการศึกษา ทีมละไม่เกิน 3 คน
ส่งใบสมัครพร้อมคลิปไอเดียการนำเสนอหนังสั้นความยาว 3 นาที

มาร่วมทำให้ความคิดออกเดินด้วยกัน
กับโครงการประกวดหนังสั้น “ชีวิตติดเดิน”

20 ทีมที่ผ่านการคัดเลือกจะได้เข้าร่วมเวิร์คช็อป 2 วัน 1 คืน กับพี่เลี้ยงมืออาชีพ
และคัดเหลือ 10 ทีมเพื่อรับทุนผลิตจริงเพื่อชิงรางวัลประกวดรวมมูลค่ากว่าหนึ่งแสนบาท

ปิดรับแนวคิดและไอเดีย
27 มกราคม 2557

ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมและดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่
www.psychannel.com และ www.PINGs.in.th