



# คิดส์ คิธาน์คิธ

โครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัย 0-6 ปี

วันที่ 8 เดือนมิถุนายน - กันยายน 2556

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



## "อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน"



60 สบคันกฤษ 60 Smokers "10" จิงเกิ้ล (Jingle) "16"  
บุหรี่ยุโรป สิตาชัย ตามีฮิลล์ นรสุโขทัยอินทบุรุษ

โครงการป้องกันและควบคุมโรค  
อหิวาตกโรค "20"

โรคมะเร็งปากช่อง "24"  
บุรีรัมย์

เรื่องแม่ของพ่อและเด็ก "30"



# เปิดบ้านศิลปะสร้างสุข



**ปี** จวบนี้สถานการณ์ "เด็กอ้วน" กำลังเข้าขั้นวิกฤติ ล่าสุดได้มีสถิติออกมาว่า "มีเด็กก่อนวัยเรียนอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 36 ซึ่งคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2558 เด็กอ้วนมีสัดส่วน สูงถึง 1 ใน 5 และมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่างๆ ตามมาอีกด้วย" เพื่อเป็นการรณรงค์ให้สังคมหันมาสนใจและเข้าใจว่าเด็กอ้วนคืออะไร "เด็กที่ป่วย คือเด็กที่เป็นโรค" ไม่ใช่ "เด็กที่สมบุรณ์ หรือแข็งแรง" โครงการบิงส์ โดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับภาคีเครือข่ายพันธมิตรทาง ด้านสื่อสร้างสรรค์ และภาคีเครือข่ายด้านประเด็นสุขภาพ ทั้งองค์กรภาครัฐ-เอกชนและองค์กรพัฒนาเอกชน เปิดโครงการประกวดคลิปออนไลน์ ภายใต้หัวข้อ "อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน" เพื่อให้เยาวชน นักเรียน นักศึกษานำใจการผลิตสื่อสร้างสรรค์ เพิ่มทักษะการเรียนรู้ การปฏิบัติงานจริงในการผลิตสื่อในแต่ละประเภท ได้แก่ โฆษณา, Viral Clip และสื่อดิจิทัลมัลติมีเดีย โดยยังหนุนเสริมเรื่องประเด็นสุขภาพสังคมด้วย ประกอบไปด้วยประเด็นเรื่องโรคอ้วนและการโภชนาการ อีกทั้งยังเป็นการต่อยอดให้เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ สามารถมีทักษะ ความรู้ ในการผลิตชิ้นงานสื่อสร้างสรรค์กิจกรรมสร้างสรรค์สังคม โดยผลงานที่ได้นั้นจะถูกนำไปประจักษ์กับสังคมในช่องทางออนไลน์และอื่นๆ ต่อไป

ซึ่งผลงานคลิปออนไลน์นี้จะออกมาในรูปแบบไหน อย่างไร สามารถติดตามได้เร็วๆ นี้ครับ

นอกจากโครงการ "อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน" แล้วที่ผ่านมาแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมฯ ได้มีโครงการที่น่าสนใจ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งโครงการที่เปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนได้สร้างสรรค์ผลงานออกมาในรูปแบบ หนังสือการ์ตูน เรื่องสั้น หรือ สื่อใหม่ (News Media) อย่าง โครงการประกวดผลิตสื่อเพื่อสุขภาพ ภายใต้ประเด็น "เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์" "จิตอาสาสำนึกพลเมือง" และ "บุหรี่ยาเสพติด" ที่ได้ผลงานรวมทุกรูปแบบออกมามากกว่า 170 ผลงาน โดยผลงานทั้งหมดนี้สามารถหาชมได้ที่ [www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com) ครับ ซึ่งความภาคภูมิใจในการสร้างสรรค์ผลงานครั้งนี้ คือ มีถ้วยพระราชทานจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มอบให้กับสุดยอดผลงานอีก 3 ถ้วย ที่เป็นผลงานในประเด็น "บุหรี่ยาเสพติด" ซึ่งทั้ง 3 ผลงานนั้น ได้แก่ 1. ประเภทสื่อสารคดีสั้นเรื่อง "60 Smokers (60 สิ่งหนักสูบ)" ของทีมฟองนมภาพยนตร์ จากมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, 2. ประเภทเพลงรณรงค์ขนาดสั้น (Jingle) เป็นผลงานเพลง "เราเลิกกันเถอะ" ของทีม KimMIDI (คิม มีดี) จากคณะดุริยางคศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร และ 3. ประเภทสื่อศิลปกรรมและสื่อสร้างสรรค์ที่ไม่จำกัดรูปแบบ (New Media) เป็นผลงาน Infographic Animation (อินโฟกราฟิก แอนิเมชัน) ด้วยผลงานชื่อ TOBACCO LAND ทีม TOBACCO LAND จากภาควิชาออกแบบนิเทศศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

...ไม่เพียงแค่นั้นในปีนี้ทางแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมฯ ยังได้มีการเปิดโครงการใหม่ ที่เปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนได้มีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์สื่อมาเพื่อสื่อสารและรณรงค์ กับสังคมอีกหลายโครงการ ซึ่งผู้ที่สนใจสามารถติดตาม โครงการที่ดีที่จะ ทยอยเปิดรับ ในปีนี้ได้ที่ [www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com) ครับ

มาร่วมสร้างสังคมให้น่าอยู่ร่วมกันนะครับ



นายประภาส นวลเนตร  
ผู้ทรงคุณวุฒิ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.



## "ឧប្បត្តិសម្រាប់កុមារ"



- 2 ព័ត៌មានសង្គម
- 4 វិទ្យាសាស្ត្រសង្គម  
ចង្រៃសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រ
- 10 ឧប្បត្តិសម្រាប់  
60 Borkhqu 60 Smoles ប្រព័ន្ធកិច្ចាចារឹក ធានាធនាគារ
- 12 ឧប្បត្តិសម្រាប់  
ស្រាវជ្រាវ រាងកាយ ឧប្បត្តិសម្រាប់
- 14 កុមារភាព  
ស្ថិតិសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រសង្គម Infographic Animation
- 16 វិទ្យាសាស្ត្រសង្គម  
ស្រាវជ្រាវ (សង្គម) រាងកាយសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រ
- 18 វិទ្យាសាស្ត្រសង្គម  
ស្រាវជ្រាវ - ឧប្បត្តិសម្រាប់ វិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រ (7-5ឆ្នាំ)
- 20 កុមារភាព  
វិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រ

- 23 កុមារភាព  
ស្ថិតិសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រ
- 24 កុមារភាព  
វិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រ
- 26 វិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រ
- 28 កុមារភាព  
កិច្ចការសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រ
- 29 កុមារភាព  
ស្ថិតិសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រ
- 30 វិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រសង្គមវិទ្យាសាស្ត្រ
- 32 កុមារភាព
- 35 កុមារភាព

# "อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน"



"เด็กอ้วน" ไครมอกว่า "น่ารัก"  
 "เด็กอ้วน" ไครว่าเป็น "เด็กสมบูรณ์"  
 "เด็กอ้วน" ไครมองว่าเป็น "เด็กแข็งแรง"?

นี่ เป็นความเชื่อที่พ่อ แม่ ผู้ปกครองคิดว่าการเลี้ยงลูกให้อ้วน จ้ำมำ แล้วเด็กจะสมบูรณ์ เด็กจะแข็งแรงสุขภาพดี...

...แต่คุณรู้หรือไม่ว่า ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน มีสถิติค้นพบว่า อุบัติการณ์โรคอ้วนในเด็กไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และตามสถิติสรุปได้ว่า ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีการเพิ่มจำนวนเด็กอ้วนเร็วที่สุดในโลก!!

...เฉพาะช่วงระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา จำนวนเด็กก่อนวัยเรียนอ้วนเพิ่มขึ้น ร้อยละ 36 และเด็กวัยเรียนอายุ 6-13 ปี อ้วนเพิ่มขึ้น ร้อยละ 15.5 ซึ่งกรมอนามัยได้เคยประมาณการเกี่ยวกับสัดส่วนของเด็กไทยที่อาจจะเข้าสู่สภาวะเป็นเด็กอ้วนไว้ว่า...

"ในปีพ.ศ. 2558 เด็กก่อนวัยเรียนในประเทศไทยจะกลายเป็นเด็กอ้วนในสัดส่วนสูงถึง 1 ใน 5 นั้นหมายความว่า ในเด็ก 5 คน จะมีเด็กอ้วน 1 คน และเด็กวัยเรียน จะมีสัดส่วนของเด็กอ้วนอยู่ที่ 1 ใน 10 ที่เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง และความเสี่ยงต่อไปก็เป็นโรคหัวใจ โรคทางเดินหายใจ ฯลฯ"

รู้แบบนี้แล้วยังจะปล่อยให้ลูกคุณ หลานคุณ "อ้วน" อยู่อีกหรือไม่?



สัดส่วนของเด็กอ้วนอยู่ที่ 1 ใน 10  
 ที่เสี่ยงเป็น

**โรคเบาหวาน**  
**ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง**  
 และความเสี่ยงต่อไปก็เป็น  
**โรคหัวใจ โรคทางเดินหายใจ**

พ.ศ. 2558



เด็กก่อนวัยเรียนในประเทศไทย  
 ในเด็ก 5 คน จะมีเด็กอ้วน 1 คน

ประเทศไทย  
 เป็นประเทศที่มี  
 การเพิ่มจำนวน  
**เด็กอ้วน**  
 เร็วที่สุด  
 ในโลก!!





เด็กพอม - เด็กอ้วน ล้วนเป็นป็นภัยของชาติ  
เด็กขาดสารอาหาร ยังไม่หมด  
เด็กอ้วนพุ่งเต็มประเทศ

สถานการณ์แบบนี้เกิดขึ้นจาก "ผู้ใหญ่ รังแกเด็ก พ่อ-แม่ รังแกลูก คนเลี้ยงดูรังแกเด็กโดยไม่รู้ตัว" ซึ่งอาจารย์สง่า คามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมอนามัยและอุปนายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย บอกว่า โรคอ้วนในเด็ก เป็นโรคที่ผู้ใหญ่ พ่อ-แม่ คนเลี้ยงดูหยิบยื่นโรคอ้วนให้กับเด็กมากกว่าที่จะเกิดขึ้นกับตัวเด็กเอง เพราะเด็กเกิดมาเป็นผ้าขาวบริสุทธิ์ ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของผู้ใหญ่ที่มีค่านิยมว่า "เด็กอ้วนคือเด็กสมบูรณ์ เด็กอ้วนคือเด็กที่แข็งแรง" เลยให้ลูกกิน กิน กิน จนส่งผลให้เกิดโรคอ้วนในเด็กตามมา..

อย่างที่รู้ๆ กัน "ความอ้วน" เป็นผลมาจากนิสัยการกินอาหารที่ไม่ถูกต้องควบคู่ไปกับการดำเนินวิถีชีวิตที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อได้รับพลังงานจากอาหารเสริมมากกว่าที่ร่างกายนำไปใช้พลังงานจึงเป็นสาเหตุทำให้เด็กอ้วน ...โดยเด็กที่มีน้ำหนักเกิน มักมีความเสี่ยงของโรคหัวใจอย่างน้อย 1 อย่าง เช่น มีระดับโคเลสเตอรอลสูง ระดับไตรกลีเซอไรด์สูง ระดับอินซูลินสูง มีความดันโลหิตสูง เป็นต้น ทั้งหมดนี้ล้วนดูเหมือนเป็นสิ่งที่ไกลตัว เกินกว่าที่เด็กเล็กๆ หรือวัยรุ่นจะมาห่วง แต่ปัญหาอื่นๆ จากความอ้วนที่อาจมีผล หรือ "อาการ" ที่เด่นชัดมากขึ้น เช่น ปัญหาอนกรน หรือ Sleep apnea (เด็กจะหยุดหายใจไปชั่วขณะ ขณะนอน) ปัญหาการทรงตัวหรือเคลื่อนไหวร่างกาย และอาจแตกเนื้อหนุ่มสาวเร็วกว่าวัยเด็กหญิงที่มีประจำเดือนเร็ว จะมีระดับเอสโตรเจนสูง ในระยะเวลาที่นานกว่า ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งเต้านม และมะเร็งในรังไข่เมื่ออายุมากขึ้น

ที่น่าเป็นห่วงมากคือ เด็กที่อ้วนจะมีโอกาสเกิดภาวะต้านอินซูลิน ซึ่งเป็นภาวะก่อนเบาหวาน ประเภทที่ 2 หรือเบาหวานในผู้ใหญ่ได้มาก เรามักพบผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนเป็นเบาหวานกัน แต่ในปัจจุบันเราพบเบาหวานชนิดนี้ เกิดขึ้นในเด็กและวัยรุ่นกันมาก ซึ่งโรคแทรกซ้อนจากเบาหวาน ก็อาจเกิดขึ้นได้เร็วขึ้นด้วย

นอกจากสุขภาพทางกายแล้ว เด็กที่อ้วนอาจเจอกับภาวะทางจิตใจด้วย เช่น เด็กอ้วนอาจขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่ชอบรูปร่างของตน อาจถูกเพื่อนล้อและแกล้ง และอาจแยกตนเองออกจากเพื่อนฝูง ครู และครอบครัว



"ผู้ใหญ่ รังแกเด็ก พ่อ-แม่ รังแกลูก  
คนเลี้ยงดูรังแกเด็กโดยไม่รู้ตัว"



ดังนั้นสถาบันครอบครัวจึงต้องตระหนักในเรื่องนี้อย่างจริงจัง เริ่มจากการรักลูกให้ถูกวิธี และไม่ควรปล่อยให้ลูกเข้าข่ายเด็กอ้วน โดย 1.ปรับพฤติกรรมมารการกิน สร้างนิสัยเรื่องการกินให้พอดีตั้งแต่เล็ก ไม่ต้องกลัวว่าลูกจะหิว หรือกินไม่อิ่ม งดอาหารหวานจัด มันจัด กินผักผลไม้มากขึ้น 2.ปรับพฤติกรรมที่ผู้ใหญ่ปล่อยให้เด็กจกอยู่หน้าจอโทรทัศน์ เล่นเกม เล่นคอมพิวเตอร์ ตลอดทั้งวัน เพราะโอกาสที่เด็กจะออกไปกระโดดโลดเต้น เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายมีน้อย ต่อมา 3.ให้ความสำคัญในสิ่งแวดล้อมด้านอาหาร เพราะในตลาดมีทั้งอาหารว่าง น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ ที่อุดมไปด้วยน้ำตาล ไขมัน และแป้ง เมื่อเด็กไม่มีทางเลือกต้องกินเหล่านี้ และเมื่อถึงสถิติเด็กไทยวัยเรียน ร้อยละ 49.6 กินขนมกรุบกรอบประจำ หากปล่อยให้กินอยู่แบบนี้พอระยะเวลาห่างกัน 3 ปี เด็กจะกินเพิ่ม 2 เท่า ด้านสถานที่ ที่สนามกีฬา สวนสาธารณะ มีจำนวนน้อย ทำให้ไม่เอื้ออำนวยต่อเด็กที่อาศัยอยู่ในคอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนท์ ทำให้ได้เคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ควรหากิจกรรมหรือสถานที่เพื่อ让孩子ได้เคลื่อนไหวร่างกายเพื่อออกกำลังกายอย่างเหมาะสม 4.อิทธิพลของอาหารต่างชาติ ที่ทะลักเข้ามาในบ้านเมืองเรา ทำให้เด็ก

ได้กินอาหารที่อุดมไปด้วยไขมันสูง คอเลสเตอรอลสูง ฟอสฟอรัสสูง จังก์ฟู้ด มากเกินความจำเป็น และ 5.วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป พ่อแม่ไม่มีเวลาทำอาหารให้ลูกกินเอง อาหารจานด่วนหาได้ง่ายๆ จึงเป็นทางเลือกที่พ่อแม่หยิบยื่นให้ลูก เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ หมูทอด ไก่ทอดกับข้าวเหนียว เด็กจึงได้กินแต่คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน น้ำตาลตลอดเวลา จึงส่งผลให้ 'อ้วน' เด็กไม่มีโอกาสได้กินน้ำพริก แกงส้ม แกงจืด หรืออื่นๆ ตามที่ร่างกายต้องการ โดยทั้งหมดผู้ที่สามารถช่วยเด็กไม่ให้อ้วนได้คือ อันดับที่ 1.พ่อ แม่ ซึ่งผู้เป็นพ่อ แม่ ต้องไม่คิดว่าเรื่องการสอนและปลูกฝังเป็นเรื่องของโรงเรียน พ่อ แม่ ควรมีความสำคัญ เป็นอันดับแรก อันดับที่ 2 ก็คือ สถานการศึกษา โรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก อันดับที่ 3. ผู้บริหารที่รับผิดชอบการดูแลสิทธิเด็ก ไม่เฉพาะผู้ที่ดูแลด้านสุขภาพอย่างเดียว แต่ผู้ที่กำกับดูแลคุ้มครองสิทธิเด็กทั้งหลายจะต้องเข้ามาช่วยไม่ให้เด็กอ้วน เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์พยาบาล องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่จะต้องเข้ามาสนับสนุนที่ช่วยให้เด็กทำไม่让孩子อ้วน และอันดับที่ 4 สื่อมวลชน เพราะในปัจจุบัน สื่อมวลชนมีบทบาทและมีอิทธิพลสูงมากที่จะทำให้เด็กอ้วนหรือผอมหรือมีภาวะโภชนาการปกติได้



สรุปแล้วเรื่องอ้วนนั้นไม่ใช่เป็นหน้าที่ของคนใดเพียงคนเดียวแต่ต้องเป็นหน้าที่ของทุก ๆ คนที่ต้องช่วยกัน โดยเฉพาะสื่อ ถ้าสื่อเด็กสามารถเข้าถึงสื่อได้ ยิ่งสื่อที่เด็กทำเชื่อว่าจะยิ่งเข้าถึงเด็กด้วยกันได้ง่ายขึ้น จากนั้นเมื่อเด็กอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทุกฝ่ายเข้าใจและร่วมมือ ทั้งหมดทั้งปวงนี้จะสามารถโน้มน้าวให้เด็กเปลี่ยนพฤติกรรมได้

...เพื่อเป็นการกระตุ้นให้พ่อแม่-ผู้ปกครองรุ่นใหม่ ตระหนักถึงอันตรายในการเลี้ยงดูให้เด็กอ้วน และเปลี่ยนทัศนคติจากความเชื่อดั้งเดิมที่ว่า "เด็กอ้วนคือเด็กน่ารัก" เป็น "เด็กอ้วนคือเด็กป่วย นำเป็นห่วง ต้องแก้ไขก่อนที่จะสายเกินไป" อีกทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้เยาวชนได้รับการพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์สื่อจากมีอาชีพและเปิดเวทีให้เยาวชนได้แสดงออกในทางสร้างสรรค์โครงการบิงส์ โดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. จึงร่วมกับสมาคมโฆษณาแห่งประเทศไทย สำนักโภชนาการสมวัย สำนักงานบริหารแผนงานอาหารและโภชนาการเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ได้เปิดตัวโครงการประกวดคลิปออนไลน์ภายใต้หัวข้อ "อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน" รับสมัครเยาวชนนักเรียน นิสิตนักศึกษาอายุระหว่าง 15-25 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายถึงปริญญาตรี หรือเทียบเท่า ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค โดยไม่จำกัดสาขาและคณะที่ศึกษาอยู่ ร่วมส่งผลงานคลิปออนไลน์รณรงค์ ภายใต้หัวข้อ "อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน" ที่สามารถใช้รณรงค์ได้ในกลุ่มพ่อแม่ ผู้ปกครอง คนรุ่นใหม่ หรือในวัยที่กำลังสร้างครอบครัว และมีลูก ผ่านทางโซเชียลมีเดีย (Social media), อินเทอร์เน็ต (internet), การค้นหาข้อมูลผ่านกูเกิ้ล (Google), ยูทูป (YouTube), การพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นกับผู้คนในเฟสบุค (Facebook), อินสตาแกรม (Instagram), ไลน์ (line) และ วัอทสแอป (Whats app) ได้อย่างมีกลยุทธ์โดยผลงานทั้งหมดนี้จะใช้รณรงค์ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อหลักต่างๆ เพื่อให้แพร่หลายในวงกว้าง และมีการตัดสินหาสุดยอดผลงานในงาน ADMAN AWARDS 2013 ช่วงเดือนตุลาคม 2556 ต่อไป



แล้วเหตุใด?

...ทำไมต้อง ปล่อยให้ **เด็กอ้วน?**ถ้าปล่อยให้ **อ้วน**

โพลีโน้มน้ำหนัก เด็กก็จะกลายเป็น

**ผู้ใหญ่อ้วน** ร้อยละ 30

**ลด** หวาน มัน เค็ม  
**เพิ่ม** พืชผลไม้และออกกำลังกาย  
 จะช่วยได้

อาจารย์สง่า คามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมอนามัยและอุปนายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย บอกว่า มีสถิติพบว่า "เด็กที่เรียนอนุบาลและเรียนประถม ถ้าปล่อยให้อ้วนไม่ลดน้ำหนักเด็กก็จะกลายเป็นผู้ใหญ่อ้วนร้อยละ 30 แล้วถ้าปล่อยให้อ้วนไปจนถึงเรียนมัธยมและเป็นวัยรุ่นแล้วจะโตเป็นผู้ใหญ่อ้วนถึงร้อยละ 80 พอผู้ใหญ่อ้วนไป สารพัดโรค อาทิ โรคเบาหวาน ความดัน หัวใจ หลอดเลือดและโรคอื่นๆ จะตามมา แล้วในที่สุดประเทศชาติก็จะสูญเสียในการรักษาดูแลสุขภาพชีวิตก็จะแย่งลง ถ้ายังปล่อยให้เด็กอ้วน จะมีผลกระทบตามมาคือ 1.เด็กอ้วนนั้นจะมีสุขภาพจิตไม่ดี หาเสื้อผ้าใส่ยาก 2.เด็กอ้วนจะมีสมาธิในการเรียนน้อยกว่าเด็กที่ไม่อ้วน 3.เด็กอ้วนจะมีโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาเบียดเบียนได้ง่ายกว่า 4.เด็กอ้วนถ้าน้ำหนักมาก ๆ น้ำหนักจะไปกดทับลงที่ข้อเข่าและที่ขาแล้วจะทำให้เดินขาโก่ง โดยพฤติกรรมที่สุ่มเสี่ยงนำพาเด็กให้อ้วนคือ 1.พฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกต้อง 2.พฤติกรรมแบบนั่งนิ่งที่ไม่ได้ออกกำลังกายและไม่ได้เคลื่อนไหว และ 3.พฤติกรรมที่ผู้ใหญ่ทำ นั่นก็คือพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ที่ทำให้เด็กนั้นไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ก็เลยทำให้เด็กนั้นขี้เกียจออกกำลังกายและกินอาหารตามใจปาก ถึงเวลาแล้วที่ทุกฝ่ายจะต้องออกมาใส่ใจเรื่องนี้และรณรงค์อย่างจริงจัง!!"

อาจารย์คณีย์ หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. บอกว่า "สถานการณ์โรคอ้วนในเด็กไม่ใช่เรื่องใหม่ หลายหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้พยายามออกมาเตือนหลายต่อหลายครั้งว่า สถานการณ์น่าห่วงมาก สาเหตุก็ล้วนมาจากการบริโภคอาหารที่มีแคลอรีสูงและน้ำตาลเกินขนาด อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยมีแป้งมาก รสจัด ประเภทหวานจัด มันจัด เค็มจัด รวมทั้งอาหารจานด่วน น้ำอัดลม ไอศกรีม ขนมหวานต่างๆ ซึ่งทำให้เด็กติดรสหวาน และมักเสพติดมากขึ้นเรื่อยๆ ส่วนอาหารที่มีประโยชน์จะเลือกกินน้อย โดยเฉพาะผัก ผลไม้ และอาหารที่มีกากใย ที่สำคัญไม่ชอบออกกำลังกายจึงทำให้มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคอ้วนกับเด็กเหล่านี้ ดังนั้นต้อง **ลด หวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้และออกกำลังกาย จะช่วยได้** อีกทั้งการทำสื่อรณรงค์โดยเฉพาะ "คลิปปอนไลน์รณรงค์" ผ่านช่องทางสื่อดิจิทัลมีเดีย ที่มีความยาวไม่เกิน 60 วินาที เพื่อเชิญชวนกระตุ้นความสนใจในครั้งนี่จะเป็นการรณรงค์อีกหนึ่งช่องทางที่จะออกสู่สังคม รณรงค์ไม่ให้สังคมมองข้ามเรื่องนี้ ...ก่อนที่ "โรคอ้วน" จะทำร้ายสุขภาพคนในสังคม โดยเฉพาะ "เด็ก" ไปโดยไม่รู้ตัว"





# "อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน"



**สื่อออนไลน์**  
ไม่ว่าที่ ใด ก็ยังสามารถส่งให้กันได้ตลอด สามารถต่อยอดไปได้เรื่อยๆ คนพูดถึงไปได้เรื่อยๆ อย่างไม่มีวันตาย

- \_\_\_\_\_
- [ลดหวาน มัน เค็ม](#)
- [เติมน้ำมันพืช พลโบ](#)
- [ใส่ใจคุณภาพ](#)
- [อาหารกลางวัน](#)
- [และอาหารว่าง](#)
- [สร้างสุขนิสัยการกิน](#)
- [เพิ่มการออกกำลังกาย](#)
- [ช่วยได้!!](#)
- \_\_\_\_\_

นายวิทวัส ชัยปาณี นายกกิตติมศักดิ์สมาคมโฆษณาแห่งประเทศไทย บอกเสริมว่า "ปัจจุบันต้องยอมรับว่าอิทธิพลของสื่อออนไลน์มีเรื่องราวที่น่าสนใจส่งต่อๆ กันได้อย่างรวดเร็ว เพียงแค่ข้ามคืนสามารถเพิ่มยอดคนดูได้เป็นล้านๆ คน โดยเรื่องโรคอ้วนเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นและแฝงตัวอยู่กับคนในสังคมมาช้านานแล้ว การสร้างสรรค์สื่อที่เป็นคลิปสั้นเพื่อให้ข้อมูลรวดเร็วเกี่ยวกับเรื่องนี้ผ่านประเด็นว่า "ไม่ควรจะปล่อยให้เด็กอ้วน" ถือเป็นกรเริ่มสร้างทัศนคติใหม่ๆ ที่สามารถส่งตรงถึงคนรุ่นใหม่ได้อยู่ตลอดเวลา เพราะสื่อออนไลน์ประเภทนี้ไม่ว่าที่ ใด ก็ยังสามารถส่งให้กันได้ตลอด สามารถต่อยอดไปได้เรื่อยๆ คนพูดถึงไปได้เรื่อยๆ อย่างไม่มีวันตาย อีกทั้งเนื้อหาถูกสร้างสรรค์โดยเยาวชนคนรุ่นใหม่ เชื่อว่าคนรุ่นใหม่สื่อสารกับคนรุ่นใหม่ น่าจะสื่อสารกันได้ง่ายกว่า เพราะเรื่องโรคอ้วนในเด็ก หากพ่อ-แม่ผู้ปกครองยังเข้าใจผิดอยู่ว่า "เด็กอ้วน น่าเอ็นดูหมั่นเขี้ยว น่าเข้าไปหยิกแก้ม" อยู่แล้วละก็ เมื่อเขาโตขึ้นสารพัดโรคจะรุมเร้าเขาแน่นอน..."

อย่างไรก็ตาม แม้ "เด็กอ้วน" จะถูกมองว่า "น่ารัก" แม้ "เด็กอ้วน" จะดูเป็น "เด็กสมบูรณ์" แม้ "เด็กอ้วน" จะดูเหมือน "เด็กแข็งแรง" ก็ตาม แต่อีกนัยหนึ่ง...เด็กอ้วน ก็คือ "เด็กที่ป่วย เป็นโรค" ที่พ่อ-แม่ผู้ปกครองต้องมองมุมกลับ จากเดิมที่เคยชื่นชม และภาคภูมิใจไปถึงเวลาแล้วที่ทุกฝ่ายต้องช่วยกัน!! อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน!! ก่อนสารพัดโรคจะรุมเร้าเด็กในอนาคต!!

ซึ่งผู้สนใจ อยากรู้ว่าศิลปินออนไลน์รณรงค์ "อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน" มีมือเยาวชนที่จะออกมากกว่า 10 ผลงานนั้น เป็นอย่างไร สามารถติดตามได้เร็วๆ นี้ที่ [www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com)





"ซึ่งการสื่อสารของหนังสาคคีเรื่องนี้เราไม่ต้องพูดคนสูบบุหรี่ด้วยโทษหรือโรคที่จะเกิดขึ้นตามมาเลยเพราะเมื่อได้ดูไปเรื่อยๆตั้งแต่ต้นจนจบเราจะได้เห็นอย่างชัดเจนด้วยตัวของเขาเองเพราะคนสูบจะพูดกับคนสูบด้วยหัวอกเดียวกันภาษาเดียวกันคิดคล้ายๆกันน่าจะได้ผลดีกว่าที่จะให้คนไม่สูบหรือต่อต้านการสูบยึดเยียดความคิดให้พวกเขาเลิกบุหรี่" **น้องมุ่มมิมบอก**

นี่คือ 60 สิ่งที่น่ากลัว 60 Smokers ภาพยนตร์สารคดีสั้นที่ได้รับรางวัลชนะเลิศและรับถ้วยพระราชทานจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จากการประกวดภาพยนตร์สารคดีรณรงค์งดสูบบุหรี่ประเด็นบุหรี่-ยาเสพติดที่จัดโดยมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ร่วมกับแผนงาน

สื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. และเครือข่าย ซึ่งหนังสาคคีสั้นเรื่องนี้จะนอกจากนำเรื่องจริงที่เกิดขึ้นกับสังคมไทยมาเผยแพร่แล้วยังหวังให้หลายคนที่ยังรู้สึกกับหนังจนตัดสินใจเลิกสูบดูแล้วกลัวดูแล้วน้ำตาไหลดูแล้วกลับไปบอกพ่อหรือแฟนให้เลิกสูบหรือรับรู้และตระหนักถึงผลกระทบปลายทางอย่างเห็นภาพชัดเจนและตั้งคำถามกับตัวเองว่า "ถ้าให้ย้อนเวลากลับไปได้คิดจะเลิกสูบไหม?" ก่อนที่ผลลัพธ์จะกลายเป็นเช่นเดียวกับที่ 60 สิ่งที่น่ากลัว 60 Smokers นำเสนอออกมา...

ผู้ที่สนใจสามารถดูหนังสาคคีสั้นเรื่อง 60 สิ่งที่น่ากลัว 60 Smokers ได้ที่ [www.youtube.com/artculture4health](http://www.youtube.com/artculture4health)

 เรื่องโดย: รรรรร





ซึ่งการสื่อสารของพนักงานจากสี่เรื่องที่เราไม่ได้มอง  
คนสูบบุหรี่ที่ตัวท่อนหรือโรคที่จะเกิดขึ้นตามมาเรื่อยๆ  
เมื่อได้ดูไปเรื่อย ๆ ตั้งแต่ต้นจนจบเราจะได้เห็นอย่างชัดเจน  
ด้วยตัวของเขาเองเพราะคนสูบบุหรี่จะพูดกับคนสูบบุหรี่หรือ  
เมื่อคุยกับภาษาเดียวกันคิดคล้าย ๆ กันน่าจะจะได้ผลดีกว่า  
ที่จะให้คนไม่สูบบุหรี่หรือต่อต้านการสูบบุหรี่ยึดความคิดให้  
พวกเขาเลิกบุหรี่บ้างมันไม่ยาก  
ปี 2008 สี่คนได้สูบบุหรี่ 50 คน ต่อมาพบที่สวนที่ขึ้น  
ที่ได้รับรางวัลชนะเลิศระดับจังหวัดราชการจากหน่วยงาน  
พระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จากการศึกษา  
การแพทย์ที่สวนที่สวนของจังหวัดสุพรรณบุรี ประเด็นนี้ - ฮาน่า พิศ  
ที่จัดโดยมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ร่วมกับหน่วยงาน

คือศึกษาวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพลดทอนและเลิกสูบบุหรี่  
ซึ่งหนังสือสารคดีชิ้นนี้เองก็จะนอกจากนำเสนอเรื่องจริงที่เกิดขึ้นกับ  
สังคมไทยตามเข็มนาฬิกาแล้ว ยังหวังให้ทุกภาคส่วนที่ดูรู้สึกกับหนัง  
จนจับตาดูใจเลิกสูบบุหรี่ด้วยตัวคุณตัวน้ำตาไหลดูแล้วกับไม่  
บอกต่อหรือแม้แต่ให้เลิกสูบบุหรี่ด้วยและตระหนักถึงผลกระทบ  
ปสาธาณอย่างเห็นภาพชัดเจนและตั้งคำถามกับตัวเองว่า  
ถ้าให้ย้อนเวลากลับไปได้คิดจะเลิกสูบบุหรี่หรือถ้าอยู่ที่นั่นก็  
จะขายบ้างแล้วแต่ดีกว่ากับที่ 50 ปีกับ 50 ปี 50 ปี 50 ปี  
น้ำเต้านอกอก...

ผู้ที่สนใจสามารถดูสารคดีชิ้นเรื่อง 50 ปีกับ 50 ปี 50 ปี  
ได้ที่ [www.youtube.com/watch?v=50ปีกับ50ปี](http://www.youtube.com/watch?v=50ปีกับ50ปี)



# Inspiration



## หนังสือ เลิกบุหรี่

"อยากสูบบุหรี่ 1 มวนวันนี้  
แถมฟรี "นิโคติน"

บรรเทาความเครียด และของสมนาคุณอีก 7,000 ตัว เอาไหม้กะ!!"

- .... ถ้ามีคนเอาอาหารมาใส่ยาเบื่อหนู ให้อุทานคุณจะทานไหม้กะ?
- .... ถ้าคุณเดินมาเจอโยธา มีคนเอาข้าวต้มบู๊บน้ำยาของศพให้อุทานับรับมา คุณยอมไหม้กะ?
- .... คุณดึงน้ำไหม้กะ ปากกอสแห้งไหม้กะ เอาน้ำยาล้างต้องนำมาฆ่าปากสักหน่อยไหม้กะ บ้วนไหม้กะ



❗ ซื่อได้เลอว่านี่จะเป็นคำตามที่คุณคงไม่ต้องการที่จะได้  
แล้วในขณะที่เดียวกันคุณรู้หรือไม่ว่า... ทุกครั้งที่คุณสูบบุหรี่  
คุณได้ "นิโคติน" เข้าไปในหลอดเลือด...

ซึ่งจากการวิจัย พบว่า สารพิษที่อยู่ในบุหรี่เป็นอันตราย  
ต่อสุขภาพ เริ่มที่ นิโคติน เป็นสารเสพติดมีฤทธิ์สูงมาก เข้าสู่  
สมองภายใน 7 วินาที ก่อให้เกิดโรคหัวใจ พาร์ก เป็นสารระคาย  
เคืองเยื่อเมือก จะจับที่ปอด ทำให้เป็นมะเร็งปอด สารบอน  
บอนออกไซด์ เป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่ฟ่นออกมาจากท่อไอเสีย  
รถยนต์ ทำให้เนื้อเยื่อขาดออกซิเจน อาร์เซนิค (เขาเมื่อหนู)  
เป็นก๊าซพิษในสงครามและไว้เป็นยาเบื่อหนูทำให้หลอดลม

อีกเช่นอย่างรุนแรง เมื่อได้รับปริมาณมากจะขาดใจตายอย่าง  
รวดเร็ว แคลเซียม เป็นสารพิษก่อให้เกิดมะเร็งปอด และ  
มะเร็งอวัยวะเป็นอันตรายต่อ ตับ ไต สมอง สารตะกั่ว เป็น  
สารก่อมะเร็งยังก่การเจริญเติบโตของร่างกาย และสมอง  
ทำให้ไอคิวต่ำ ฟลูออไรด์ เป็นสารที่ใช้ในการตกแต่ง  
เป็นสารก่อมะเร็งร้ายแรง สารปรอท เป็นสารโลหะที่มีพิษ  
ต่อสมอง ทำให้เกิดอาการสั่น ความจำเสื่อมและโรคไต  
พลูโตเนียม-210 เป็นสารกัมมันตรังสีก่อให้เกิดมะเร็ง ...นี่มัน  
เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นเพราะจริงๆ แล้วในบุหรี่มีสารพิษสูงถึง  
7000 ชนิด ซึ่งอันตรายต่อทั้งผู้สูบและผู้ใกล้ชิดได้



และนี่จึงเป็นที่มาของหนังสือสารคดีสั้นเรื่อง Inspiration ของนายภัทรพล สีสาดเสลา ทีมคนสร้างภาพ จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ที่เห็นว่าบุหรี่ปั๊นอันตราย การช่วยชี้นำผู้ที่มีความประสงค์อยากเลิกและยังคงติดบุหรี่อยู่เลิกบุหรี่ได้ จึงเป็นเรื่องที่คิดว่าถ้าทำได้จะช่วยลดจำนวนผู้ติดบุหรี่ลงได้ จึงนำเสนอหนังสือสารคดีสั้นผ่านการสะท้อนมุมมองหนึ่งในการทำงานของพยาบาลที่ช่วยเลิกบุหรี่ที่ "คลินิกฟ้าใส" โรงพยาบาลตำรวจ ด้วยการทำให้ความรู้ให้กับผู้ที่เข้ามาอย่างเต็มที่ เพื่อสร้างความตระหนักถึงพิษภัยที่แท้จริงของบุหรี่ แนวทางและวิธีการที่สามารถช่วยทำให้เลิกบุหรี่ แบบตัวต่อตัวอย่างเจาะลึก สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ลุกขึ้นมาต่อสู้กับการเลิกบุหรี่อย่างจริงจัง

ในหนังสือสารคดีสั้นเรื่อง Inspiration นี้ มีผู้ที่มาให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเลิกบุหรี่ปั๊นหลายคน หนึ่งในนั้นคือ ร.ต.ท. หญิงจิราพร สิงห์โท ที่คอยบอกคนไข้เสมอมาว่า ปัจจัยสำคัญในการเลิกบุหรี่ปั๊น เกิดจากตัวคนไข้เองเป็นหลัก การเลิกบุหรี่ปั๊นมาจากใจก่อน ถ้าคนไข้อยากเลิก "คลินิกฟ้าใส" ก็ช่วยเต็มที่ และไม่มีค่าใช้จ่าย เพราะทาง "คลินิกฟ้าใส" รู้ดีว่า 1. บุหรี่ปั๊นถ้าติดแล้วเลิกไม่ได้คือ ตาย ...ตายแน่ๆ 2.คือป่วย ถ้าป่วยแล้วคิดได้ = เลิก และ 3. คือคิดได้ก่อนป่วยตาย เพราะในบุหรี่ปั๊นมีสารเคมี 7,000 ตัว 250 ตัว เป็นพิษ 70 ชนิด ทำให้เป็นมะเร็ง ซึ่งในบุหรี่ปั๊น 1 มวน มีสารนิโคติน 1.02 มิลลิกรัม สามารถบรรเทาความเครียดได้ 2 นาที



ร.ต.ท. หญิงจิราพร สิงห์โท (พยาบาล สป.3)

"ดังนั้นถ้าคุณพูดว่า สูบบุหรี่ปั๊นทำให้ได้ผ่อนคลายนั้น "ถูกต้อง" แต่ว่าคุณสังเกตไหมว่า 'คุณไม่ได้สูบแค่มวนเดียว' มวนแล้วมวนเล่า ทำให้สารต่างๆ ที่อยู่ในบุหรี่ปั๊นเข้าสู่เส้นเลือด และเข้าสู่หัวใจ ทำให้หัวใจทำงานหนัก เกิดเป็นโรคหัวใจ ในที่สุด นอกจากโรคหัวใจแล้ว ยังมีโรคมะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง ฯลฯ อีกมากมาย ที่เมื่อติดแล้วสูบในปริมาณที่เพิ่มขึ้นๆ เชื่อได้ว่า 'ตายช้าๆ' ถ้าไม่รักตัวเองและคนรอบข้างสูบต่อไปเถอะ" ร.ต.ท. หญิงจิราพร สิงห์โท บอก

นี่เป็นเพียงแค่ส่วนเดียวเท่านั้นที่ หนังสือสารคดีสั้นเรื่อง Inspiration ต้องการนำเสนอ ซึ่งผู้ที่สนใจอยากดูว่าเรื่องราวเหล่านี้จะเป็นอย่างไร สามารถติดตามชมได้ที่ [www.youtube.com/artculture4health](http://www.youtube.com/artculture4health)

## "คลินิกฟ้าใส" โรงพยาบาลตำรวจ

เรื่องโดย : รรรรร



# สื่อศิลปกรรมไม่จำกัดรูปแบบ Infographic Animation

## บุหรี่ = ยาเสพติด



### เขตปลอดบุหรี่

ผลกันเป็นที่เรียบร้อยแล้วสำหรับผลงานในโครงการประกวดโมชันกราฟิกและอนิเมชัน **“บุหรี่เป็นยาเสพติด”** ที่ได้ 5 ผลงานคุณภาพ มาเป็นส่วนหนึ่งเพื่อช่วยรณรงค์ให้คนในสังคมเห็นถึงพิษภัยของบุหรี่ โดยผลงานที่ได้รับรางวัลชนะเลิศในครั้งนี้เป็นผลงาน เรื่อง **Tobacco Land** ผลิตผลงานโดย นาย บรรพต ไชยวงศ์, นางสาว นิรติศัย ถังทอง และนางสาว ปัญชิกา เสือสง่า โดยผลงานชิ้นนี้ได้รับแรงบันดาลใจมาจากแผนที่สวนสนุก ที่เปรียบเทียบกับบุหรี่ เป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้น เต็มไปด้วยความท้าทาย น่าลอง น่าค้นหา มีความสนุกสนาน อิสระ แต่ภายในแฝงไปด้วยพิษร้าย นานวันเข้าก็ทำให้ผู้เสพนั้นถึงแก่ชีวิต

ต่อมาเป็นรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 คือผลงานเรื่อง **ผู้สูบบุหรี่ตาย** ซึ่งผลิตโดย นางสาวจารุมน วิชาไทย และนางสาวรัตติกาล ชอนกลิ่น โดยกว่าจะมาเป็นผลงานเรื่องนี้ นางสาวจารุมน วิชาไทย บอกว่า ‘ผู้สูบบุหรี่ตายมาจากคำสองคำคือ **ผู้สูบบุหรี่** และ **ความตาย** โดย **ความตาย** นั้นคือสิ่งที่รอพวกเขาทุกคนอยู่ข้างหน้า ไม่ว่าใครที่ก้าวเข้ามาในวงวนนี้แล้วจะต้องแลกด้วยสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิต คือร่างกายและสุขภาพ แต่ถึงอย่างไรก็ตามเมื่อสองคำนี้รวมกันเป็นคำว่า **ผู้สูบบุหรี่ตาย** แล้วจะสื่อความหมายถึง **บริษัทผลิตบุหรี่** ที่แทนด้วยสัญลักษณ์ของการเป็นยมทูต บ่งบอกถึงความมีอำนาจ ความเป็นเจ้าชีวิตของเหยื่อมากมายที่ล้วนเต็มใจเดินเรียงแถวสู่ความตายอันมืดมิดข้างหน้า และแน่นอนว่าผู้สูบบุหรี่ตายก็ต้องใช้แผนหลอกล่อด้วยแผนการตลาดที่หลากหลายเพื่อรวบรวมผู้เสพติดอาวูรร้ายแรงของเขาให้มากที่สุด เมื่อได้พลังผลอดตกเข้าสู่วงวนแห่งความมืดมิดที่คลั่งไปด้วยกลุ่มควันสีเทาจะไม่ได้กลับออกมาอีกเลย’



ต่อมาเป็นผลงานเรื่อง **หนูกอดลอง** รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 จากการแข่งขัน มีนางสาวชุ่มจิตต์ ยวนแหล, นายพงศกร แซ่ไล่ และนายศรันย์ชัย จ่านงค์รักษ์ เป็นเจ้าของผลงาน เนื้อเรื่องเกิดจากการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับภัยบุหรี่ ทำให้ทราบถึงสาเหตุต่างๆ ของการเสพติดยาเสพติดชนิดนี้ โดยสาเหตุหลักที่ทำให้คนติดคือ **“การอดลอง”** จึงทำให้เกิดไปถึง **“หนูกอดลอง”** ซึ่งเป็นสัตว์ที่ถูกจับมาทำการทดลองต่างๆ นานาโดยที่ไม่รู้ตัว

‘ในงานได้เปลี่ยนแนวความคิดจากหนูกอดลองบังคับให้ทดลอง มาเป็น **หนู “อดลอง” ทดลอง** เสียเอง โดยไม่รู้ถึงผลเสียที่จะตามมา เฉากเช่นเดียวกับกลุ่มเด็กหรือวัยรุ่นในยุคปัจจุบันที่เป็นกลุ่มเสี่ยงเมื่อมีบุหรี่รูปแบบใหม่ที่มีรูปลักษณะดึงดูดใจและทันสมัย อีกทั้งมีหลากหลายรส หลากหลายกลิ่นให้เลือก **“ผู้ทำการทดลอง”** หรือบริษัทผลิตบุหรี่ที่ตั้งใจผลิตบุหรี่รูปแบบใหม่เพื่อหลอกล่อบรรดาผู้อยากทดลองวัยต่างๆ การทำงานจึงมีการแทรกอินโฟกราฟิกที่เป็นข้อมูลความรู้ เพื่อเป็นการเตือนภัยไว้โนบางฉากด้วย’ นางสาวชุ่มจิตต์ ยวนแหล บอก

# ผู้สูบบุหรี่ตาย

## DEATH FACTORY

### หนู (อวบ) ทกลอง

ปีโซบ้านใบปิ่น ของคุณหรือเปล่า?

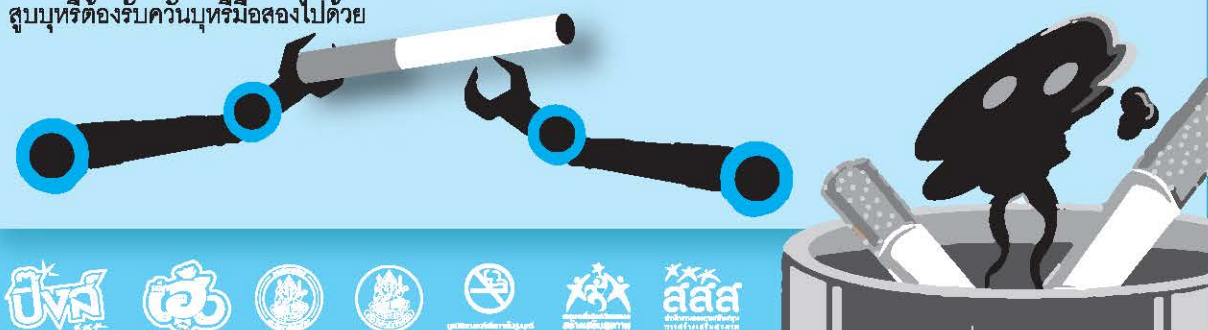
อีก 2 เรื่องที่ได้รับรางวัลชมเชย เป็นเรื่อง DEATH FACTORY ที่ผลิตโดย นางสาววรินพร กุลศรี, นางสาวชนภา ศรีกัลยกร และนายชินภัทร หยกประเสริฐ ผลงานเรื่องนี้ต้องการแสดงถึงโรงงานผลิตบุหรี่ ซึ่งดูเผินๆ อาจจะน่ารักและไม่มีพิษภัย แต่เมื่อได้สัมผัสและมองลึกลงไปก็จะเห็นถึงความจริงว่าโรงงานนี้มีจุดประสงค์ที่นรกแล้ว ทั้งโรคภัยไข้เจ็บจนถึงความตาย จนเป็นเหตุผลว่าทำไมโรงงานผลิตบุหรี่จึงมีค่าเท่ากับโรงงานผลิตความตาย

ส่วนเรื่องนี้โซบ้านใบปิ่นของคุณหรือเปล่า? ที่ผลิตโดย นายวสุพล ธรรมพานิช, นางสาวรุ่งฤดี จุลวัจน์ และนางสาววราลี ตะวันธรงค์ ได้หยิบเอาปัญหาใหญ่ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากสิ่งใกล้ตัวที่ถูกมองข้าม อย่างการสูบบุหรี่ในบ้านและที่สาธารณะจนส่งผลให้เด็ก ๆ และผู้คนจำนวนมากที่ไม่ได้สูบบุหรี่ต้องรับควันบุหรี่มือสองไปด้วย

'พวกเราคิดว่าปัญหาเหล่านี้สามารถแก้ได้โดยการเริ่มแก้ปัญหาค้นครอบตัวเอง แม้ว่าบริษัทบุหรี่จะมีอำนาจมากเพียงใด แต่ถ้าเราให้ความรู้แก่เด็ก ๆ และทำเป็นตัวอย่างที่ดีโดยการไม่สูบบุหรี่จากความเข้มแข็งและความเข้าใจในครอบครัว นี่จะเป็นจุดเริ่มต้นในการแก้ปัญหาบุหรี่ที่ดีที่สุด'

นางสาวรุ่งฤดี จุลวัจน์ บอก

และนี่คือทั้ง 5 ผลงานที่ได้รับรางวัลเป็นสุดยอดผลงานในโครงการภายใต้ความร่วมมือของ ภาควิชาออกแบบนิเทศศิลป์ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่, สถาบันการทูมไทยมูลนิธิเด็ก และบริษัท Let's comic สามารถติดตามชมผลงานฉบับ อนิเมชั่นแบบเต็มๆ ได้ที่ [www.youtube.com/artculture4health](http://www.youtube.com/artculture4health)







# ♪ จิงเกิ้ล [Jingle]

## กระตุ้นสังคมเลิกบุหรี



"เราเลิกกันเถอะ" "บุหรี" "สูบไม่หอม"  
 "ให้ทำเพื่อคนที่คุณรัก" "เพียงแค่ว่าคุณ .. ไม่ต้องสูบ"  
 "เยาะเขนรุ่นใหม่..เท่าที่ได้ไม่ต้องสูบ"



ปี เป็น 6 ผลงานจิงเกิ้ลฝีมือเยาวชนคนรุ่นใหม่เพื่อการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในจิงเกิ้ลในโครงการ "ดังได้ไม่ต้องสูบ" โดย คณะดุริยางคศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ร่วมกับมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ และแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. โครงการที่ส่งเสริมให้เยาวชนได้มีพื้นที่ในการแสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ทางดนตรีที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมในการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่และสร้างให้เกิดสำนึกในการไม่สูบบุหรี่ ให้กับเยาวชนและบุคคลทั่วไป ซึ่งได้รับความสนใจจากนักเรียนและนักศึกษาส่งผลงานเข้าร่วมประกวดเป็นจำนวนมาก

โดยจากการประกวดและประกาศผลไปแล้วเนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ที่ผ่านมา ผลปรากฏว่า เพลง "เราเลิกกันเถอะ" คำว่ารางวัลชนะเลิศไปครอง ซึ่งเป็นผลงานของทีม KimMIDI (คิม มิดี) จาก คณะดุริยางคศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ที่บอกเล่าถึงเรื่องราวของการเลิกบุหรีที่ติดได้ไม่ยาก เปรียบเทียบการเลิกบุหรีกับความสัมพันธ์ของคนเป็นแฟนกัน ด้วยถ้อยคำที่ว่า...

อยากกลับไปวันที่เรายังไม่ได้อัจกับ ฉันจะไม่ยุ่งกับเธอ  
 ไม่ยอมให้เธอมาทำร้าย ก็พียงหลอเวียนในใจ  
 และจะไม่มีครั้งสุดท้าย  
 จะหยุดวันนี้ (Chorus: ฉันจะทำเพื่อคนที่ฉันรัก)  
 จะเลิกตอนนี้ (Chorus: เลิกบุหรี เพื่อตัวตัวเอง)  
 คำพูด : "บุหรีไม่ใช่แฟน เลิกได้กันก็ ไม่มีน้ำตา"



ส่วนรางวัลรองชนะเลิศตกเป็นของทีม ดังชั่วเส็ง จาก คณะดุริยางคศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ในชื่อเพลง "ให้ทำเพื่อคนที่คุณรัก" ซึ่งเล่าเรื่องผ่านเนื้อหาของเพลงที่บอกเล่าเรื่องราวให้คำนึงถึงคนที่รัก เพราะบุหรีเป็นอันตรายต่อคนที่เรารักและรักเรา ตามความหมายในเนื้อหาของเพลงว่า...

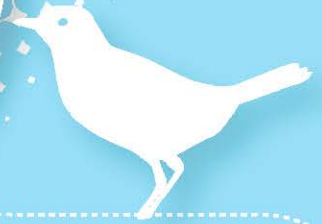
เธอไม่ใช่คนที่ฉันรัก เธอไม่ใช่คนที่ฉันหลง  
 เธอไม่ใช่คนที่ต้องขืนขมเมื่อเสียใจ  
 แต่เธอต้องมีคนที่รัก และคงไม่อยากให้เขาเสียใจ  
 หยุดได้ไหมบุหรี... ให้ทำเพื่อคนที่รักคุณ  
 คำพูด: "บุหรีคือยาเสพติด เป็นอันตรายต่อตัวคุณ และคนที่คุณรัก"





**ไม่ต้องสูบบุหรี่**

7



จากนั้นเป็นรางวัลชมเชย ซึ่งมี 2 ผลงานได้แก่ เพลง หนูรี่ ของเสียม แบนท์ ทีมจากมหาวิทยาลัยรังสิต ที่มีรูปแบบการนำเสนอบทเพลงในเนื้อหาและทำนองที่สนุกสนานและการเน้นเสียงที่แสดงให้เห็นถึงโทษของการสูบบุหรี่ นอกจากสารพิษมากมายแล้วยังเผาทำลายทุกสิ่งทั้งตัวเองและคนรอบข้าง จึงชักชวนทุกคนให้ปฏิเสธที่จะสูบบุหรี่ และบอกกล่าวการสูบบุหรี่ซะ

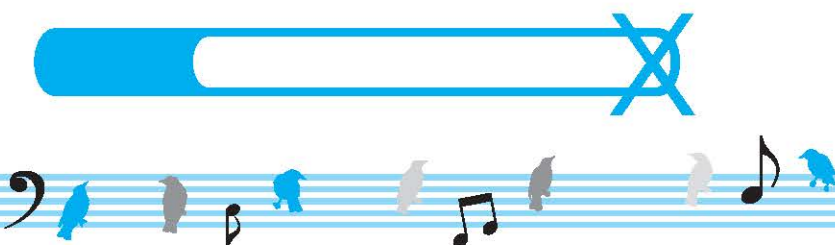
อีกรางวัลเป็นเพลงเยาวชนรุ่นใหม่..เท่าที่ใดไม่ต้องสูบบุหรี่ ของทีมจักรพงษ์ภูวนารถ จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ โดยเนื้อหาของเพลงนั้นสนับสนุนให้วัยรุ่นไทยเท่าที่ใดโดยไม่ต้องพึ่งพาบุหรี่ ให้ความเท่าเทียมแสดงออกจากภายใน เพราะเยาวชนคือบุคคลสำคัญของชาติ ต้องส่งเสริมให้รู้เท่าทันถึงโทษของควันบุหรี่

นอกจากนี้ยังมีรางวัลชื่นชม อีก 2 รางวัล โดยรางวัลแรกเป็นของทีม 3 ไฮ 1 เหมือง จากคณะดุริยางคศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ในเพลงเพียงแค่คุณ.. ไม่ต้องสูบบุหรี่ ที่มีจังหวะเพลงสนุกสนานผสมทำนองของฮิปฮอป เนื้อเพลงส่งเสริมให้วัยรุ่นดึงเอาความสดใสของตัวเองมาทำให้ตัวเองโด่งดังโดยไม่มัวแต่เอาเวลาไปสูบบุหรี่...ไม่เชื่อก็ลองดูสิว่าดังได้แค่ไม่ต้องสูบบุหรี่...

สุดท้ายเป็นเพลงสูบบุหรี่ไม่หอม จากทีม On and On ของคณะดุริยางคศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ที่นำโทษของบุหรี่ที่ทำให้เกิดกลิ่นปากมาเล่าเป็นเพลงและมีเนื้อหาหลักเล่าถึงการสูบบุหรี่ทำให้ถูกสาวทิ้งไปหาคนใหม่ที่ดีกว่าเพราะไม่สูบบุหรี่

นี่คือผลงานเพลงรณรงค์ขนาดสั้น จึงเกิดมิวสิก ผลงานสร้างสรรค์ที่มีเจตนาเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคมไทยให้ตระหนักรู้เท่าทันถึงพิษภัยและอันตรายของบุหรี่ โดยเฉพาะในเยาวชนคนรุ่นใหม่ กระตุ้นสังคมให้เลิกบุหรี่ การที่เด็กและเยาวชนได้นำมาบอกเล่าผ่านเสียงดนตรีและเพลงที่สนุกสนาน ในจังหวะและท่วงทำนองที่หลากหลาย... เชื่อว่าถ้าคนส่วนใหญ่ทราบถึงโทษของการสูบบุหรี่ผ่านเสียงเพลงที่ถูกสร้างสรรค์ขึ้นในครั้งนี้ จะเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่เพิ่มขึ้นได้ สามารถดูมิวสิกวิดีโอเพลงทั้งหมดได้ที่

[www.youtube.com/artculture4health](http://www.youtube.com/artculture4health) หรือ Scan QR Code เพื่อเข้าสู่ PLAYLISTS ได้ที่



# สื่อสร้างสรรค์ บนเสื้อยืดที่เข็ด (T-Shirt)



## บุหรี่ยาสเสพติด



เมื่อพูดถึง "การสูบบุหรี่" คุณคิดถึงอะไร?  
 "มะเร็งปอด" "เห็บ" "โรคหัวใจ"  
 "เก๋" "ฟันเหลือง" "เช็กเสื้อ"  
 "ยาสูบ" "ถุงลมโป่งพอง" "นิโคติน"  
 "แก๊งค์วัยรุ่นอันตราย" หรือ .....?  
 แล้วใครบ้างไหมที่คิดถึงคำว่า "บุหรี่ = ยาเสพติด"

.... เพื่อต่อยอดทางความคิดให้เกิดการสื่อสารถึงคนรุ่นใหม่ในการรับรู้ถึงโทษและพิษภัยของบุหรี่ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่จึงสร้างวาทกรรมส่งเสริมค่านิยมในการไม่นิยมบุหรี่แก่วัยรุ่นและประชาชนทั่วไปด้วยค่านิยมว่า "บุหรี่ = ยาเสพติด" ด้วยความคิดที่อยากจะสื่อสารถึงวาทกรรม "บุหรี่ = ยาเสพติด" ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น จึงได้จัดกิจกรรมประกวดออกแบบเสื้อที่เข็ด (T-Shirt) ภายใต้ประเด็น "บุหรี่เป็นยาเสพติด" โดยได้รับความร่วมมือจากคณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ร่วมกับแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สถาบันการ์ตูนไทยมูลนิธิเด็ก และบริษัท Let's comic เพื่อให้เกิดการเผยแพร่วาทกรรมนี้ผ่านสื่อในหลายๆ ทาง โดยมุ่งหวังให้เยาวชนและสาธารณะได้ตระหนักถึงปัญหาการเสพติดบุหรี่ที่มีผลกระทบต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และส่งผลกระทบต่อสังคม โดยรูปแบบในการประกวดออกแบบเสื้อที่เข็ด แบ่งเป็น 2 ประเภท คือประเภทกราฟิกและสโลแกน ซึ่งประกาศรางวัลผลงานสร้างสรรค์ออกมาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

### การออกแบบเสื้อที่เข็ด ประเภทสโลแกน



**รางวัลชนะเลิศ**  
 "ปอดร้าย รานะก้านนกรวงใน"  
 ผลงานของ นายปิภูษณ์ จินตนา

**รางวัลรองชนะเลิศ**  
 "ปิตรชั่วครู่ ศิครุชั่วชีวิต"  
 ผลงานของ นางสาวฟ้าภูษณ์ อาแว

**รางวัลชมเชย**  
 "สูบเดียวตายหมู่ สูบทูตายหมด"  
 ผลงานของ นางสาวพรรณกัญญา พิมพ์เขียวงาม นายกฤษณ์ทิ นุญเรือง และ นางสาวกนกกรณ์ พันธุ์พงศ์พาณิชย์

**รางวัลชมเชย**  
 "สูบล้วนๆ พันแล้วเที่ยว"  
 ผลงานของ นายวชิรา เจริญรัตน์



**รางวัลชนะเลิศ**  
ผลงานของ  
นายภัญญกรรณ์ น้อยพิมพ์

**รางวัลรองชนะเลิศ**  
ผลงานของ  
นายจิราเมธ เพ็ญวรรณะ

**รางวัลชมเชย**  
ผลงานของ  
นางสาวพิมพ์กมลน์ ศิริติกุล และ  
นางสาวพิงระภา อ่อนน้อย

**รางวัลชมเชย**  
ผลงานของ  
นางสาวศิริดา โชควารีพร

.... นี่เป็น 4 สโลแกนสร้างสรรค์ที่ออกแบบบนเสื้อที่เข็ดที่ได้รับการคัดเลือกให้ได้รับรางวัลจากคณะกรรมการ ส่วนผลงานสร้างสรรค์การออกแบบลายกราฟฟิกบนเสื้อที่เข็ดนั้น มีผลงานส่งเข้าประกวดความคิดสร้างสรรค์เป็นจำนวนมาก แต่รางวัลชนะเลิศตกเป็นของนายภัญญกรรณ์ น้อยพิมพ์ ที่สร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบลายการ์ตูนของคนสูบบุหรี่ที่เป็นตัวประหลาดท่ามกลางคนปกติที่ไม่ได้สูบบุหรี่ ส่วนรางวัลรองชนะเลิศเป็นผลงานของนายจิราเมธ เพ็ญวรรณะ ที่ออกแบบให้มีรูปเงาของสัตว์ประหลาดที่มีเครื่องสล็อตแมชชีนอยู่ตรงกลาง โดยสล็อตทั้ง 3 รูปออกมาเป็นรูปบุหรี่ยี่และผลที่ออกมาเป็นโครงกระดูกแทนเงินรางวัล รางวัลชมเชย เป็นของนางสาวพิมพ์กมลน์ ศิริติกุล และนางสาวพิงระภา อ่อนน้อย ที่สร้างสรรค์ผลงานร่วมกันในรูปแบบของหุ่นเข็ด โดยออกแบบให้โครงหุ่นเข็ดเป็นรูปบุหรี่ยี่ และรางวัลชมเชยอีกหนึ่งรางวัลเป็นผลงานของนางสาวศิริดา โชควารีพร ที่ออกแบบเสื้อยืดลายขวาง โดยให้จุดเริ่มต้นเป็นการเริ่มสูบบุหรี่และจุดสิ้นสุดเมื่อบุหรี่ยี่หมดมวนคือความตาย

ทั้งหมดนี้เป็นเสื้อสร้างสรรค์อีกหนึ่งรูปแบบ ที่ถูกออกแบบมาเป็นเสื้อที่เข็ด (T-shirt) ฝีมือเยาวชน ที่ทำขึ้นมาเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการรณรงค์และสนับสนุนวาทกรรม "บุหรี่ยี่ = ยาเสพติด" ให้เห็นภาพมากยิ่งขึ้น เพราะหวังว่าครั้งต่อไปเมื่อมีใครมาถามว่า ...เมื่อพูดถึง "การสูบบุหรี่" คุณคิดถึงอะไร... คำตอบคงออกมาว่า "บุหรี่ยี่เป็นยาเสพติด", "สูบเดียวตายหมู่ สูบหมู่ตายหมด" "สูบแล้วยัน พ้นแล้วเหี่ยว" ฯลฯ เพิ่มเติมจากคำตอบในความคิดแรกของคุณบ้าง!!



# ไหว้ครูหนังใหญ่คนเพชร วัดพลับพลาชัย



- |                                |               |                          |
|--------------------------------|---------------|--------------------------|
| ✦ *อุตุสภาพอากาศแปรปรวน        | ทุกฝ่ายไม่ปี  | สนุกถือเป็นเบื้องต้นขอพร |
| ✦ เครื่องดนตรีของลูกกรุงประชัน | เชื่องกลางวง  | ด้วยเครื่องบรรณาการ      |
| ✦ สาธิตฝีมือพิพิไลพละ          | หนังตามระดอย  | กะหนการ-พนาสภาพทาน       |
| ✦ เป็นที่ประสาธินบ้าน          | ทอดกัศมาการ   | สาขาน่าอวดลือชิตา        |
| ✦ ครีมนิด์ทุกทุกฟ่อน           | สมอบหตุสยา    | พิชิตทุกเผ็ดอน           |
| ✦ มีไฟขมเมปิกกวาดโอบถ          | ระดงขึ้นท่ามด | บาทศรีที่เอบองช่ายมธวา   |
| ✦ ด้วงผีพิพิไลสมภา             | บอชวันเชิมชา  | ฮนเคอชองลึงเขบดวันปี     |

บทไหว้ครูเมื่อก่อนทำพรอ- พารมจก ความมี 3 เรื่องผูกพรในบทไหว้  
แม่โคตรพระมหาสารครู ในวังมัจฉาแม่สังคะระนาจอนันนหาราช กุศลใจสูงชา

ตามบันทึกสายชีวิตคนแล้วที่วัดพลับพลาชัย เมืองเพชรบุรี ได้ร่วมเงินพิธีไหว้ครูหนังใหญ่ ซึ่งที่นี่คือจุดกำเนิดนาฏกรรมวิทยา ประหนึ่งเป็นตึกศิลาที่ถ่ายทอดความรุ่งเรืองศาสตร์ศิลป์เมืองเพชร โดยมีอดีตเจ้าอาวาสนามว่า หลวงพ่ออดุลย์ เป็นผู้ริเริ่มประสิทธิ์ประสาทเรื่องราวหนังใหญ่คนเพชรฯ

ครูน้อย-อภิเชษฐ เพชรดีใจ คนเพชรรุ่นใหม่ตัวน้อยๆ เหมยอนวัย แต่ใจนั้นยิ่งใหญ่นัก เพราะเขาได้ตั้งปณิธานมุ่งมั่นที่จะฟื้นฟู 106 ปี หนังใหญ่คนเพชร วัดพลับพลาชัย ให้กลับมามีชีวิตให้จงได้

ครูน้อยเล่าว่า หลวงพ่ออดุลย์ คือต้นกำเนิดของหนังใหญ่คนเพชร ทำเป็นคนเฝ้านำทางตลอด ลำเลียงบ้านแหลม ท่านเกิดปี พ.ศ.2378 ตรงกับสมัยปลายรัชกาลที่ 3 แห่งสืบต่อกันมาว่า สมัยเด็กๆ หลวงพ่ออดุลย์เป็นผู้ที่สนใจใฝ่รู้ชอบศึกษาทุกแขนงอย่างแตกฉาน ที่สำคัญยังเป็นศิษย์ ข้าราชการโอง ศึกษาราช เทรฐบุรีด้วย ...ในปี พ.ศ.2398 หลวงพ่ออดุลย์ได้อุปถัมภ์ที่ วัดมหาธาตุวรวิหาร แล้วจำพรรษาที่วัดพลับพลาชัย โดยได้ฝากตัวเป็นศิษย์หลวงปลั่งลง เจ้าอาวาสวัดพลับพลาชัย เพื่อศึกษาวิชาแพทย์แผนโบราณ เพราะหลวงปลั่งมีชื่อเสียงในเชิงศึกษาโรคตามาก รวมถึงยังศึกษาด้านศิลปกรรมด้วยเต็ม ซึ่งท่านมีพื้นฐานความรู้มาตั้งแต่ครั้งยังเป็นฆราวาส ทำให้มีความรอบรู้ว่านิเวศภาคงานศิลปะหลายแขนงทั้งด้านจิตรกรรม ประติมากรรม แะตลิ่งโดยเฉพาะวิชาการแกะสลักหนังใหญ่แกะกรกเชิดหนังใหญ่ สามารถกว้างไกลยิ่งยงให้วัดพลับพลาชัย โฉงคัมภักในรณเณน



ครั้นเมื่อหลวงพ่อดัง มรณภาพในปี พ.ศ.2412 หลวงพ่อฤทธิ์ได้เป็นเจ้าของวัดต่อมา ซึ่งตลอดช่วงเวลา 50 ปีที่หลวงพ่อดุทธิ์ ได้ทำให้วัดพลับพลาชัยเป็นศูนย์กลางทางการศึกษาทั้งด้านวิชาสามัญและวิชาชีพสาขาต่างๆ โดยมีลูกศิษย์ลูกหามาขอศึกษาเล่าเรียนเป็นศิษย์ของท่าน อาทิ นายเลิศ พ่วงพระเดช, นายอยู่ อินมี, นายพิน อินฟ้าแสง ล้วนแล้วเป็นศิษย์ทางด้านจิตรกรรม ประติมากรรมปูนปั้น โดยหลวงพ่อดุทธิ์เป็นผู้ค้นคิดให้มีหนังสือพิมพ์เมืองเพชร และได้ระดมลูกศิษย์ลูกหามาช่วยเขียนลายและแกะสลักหนังสือใหญ่ โดยเอาหนังสือวิดิบททั้งตัวมาขุดให้บางและอาบน้ำยา ดากให้แห้งแล้วนำแกะสลักเป็นตัวละครในเรื่องรามเกียรติ์ ใช้พื้นที่ศาลาการเปรียญของวัดเป็นสถานที่แกะสลักหนังสือใหญ่ ช่วงเวลา 3 ปีได้หนังสือกว่า 200 ตัว

เมื่อแกะสลักตัวหนังสือใหญ่เสร็จก็ได้พ่นทาบรดาลูกศิษย์ที่มีหัวทางการแสดงมาเป็นคนขีดหนังสือ เพราะการขีดหนังสือไม่เหมือนกับการขีดหนังสือตุงที่คนขีดจะต้องอยู่ในตัวโรงปรากฏเพียงตัวหนังสือมองไม่เห็นคนขีด ส่วนหนังสือคนขีดจะต้องออกมาแสดงให้เห็นทั้งตัวหนังสือและตัวผู้ขีดนอกจอ โดยท่านได้ลงมือฝึกซ้อมเขียนบทพากย์และมุกตลกด้วยตนเอง เมื่อฝึกฝนลูกศิษย์ลูกหาจนมีความชำนาญเพียงพอจึงออกแสดง ส่วนใหญ่จะเป็นงานศพของขุนนางหรือข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ รวมถึงบรรดาเศรษฐีที่มีคนนับหน้าถือตา กล่าวกันว่า หนังสือใหญ่วัดพลับพลาชัยไปแสดงที่ไหน ผู้คนจะพากันไปชมกันอย่างมากมายล้นหลามจนเป็นที่กล่าวขวัญในขณะนั้น

หลวงพ่อดุทธิ์ได้สร้างหนังสือหลายร้อยภาพเก็บไว้จนเต็มกุฏิ และยังมีเก็บไว้ที่วิหาร ต่อมาในปี พ.ศ.2458 ได้เกิดเหตุไฟไหม้เมืองเพชร ไฟได้เผาบ้านเรือนและตลาด 2 ผังแม่น้ำเพชรบุรี รวมถึงได้กุฏิสงฆ์ ศาลาอุโบสถวัดพลับพลาชัย ไม่มีเหลือ ยกเว้นกุฏิหลังเดียวของหลวงพ่อดุทธิ์และวิหาร ซึ่งเป็นสถานที่เก็บหนังสือใหญ่ของวัดพลับเท่าที่ไฟไม่ได้ลุกลาม ...ทว่าหลังเหตุการณ์ไฟไหม้ได้ 4 ปี หลวงพ่อดุทธิ์ได้มรณภาพ ในปี พ.ศ.2462 การแสดงหนังสือใหญ่ของท่านจึงขาดผู้สานต่อ ตัวหนังสือที่ได้เก็บรวบรวมกันจึงเสมือนถูกเก็บลิ้ม บางรูปก็กลายเป็นรังหนู บางรูปที่ดูเบื่อยเพราะถูกน้ำฝนที่รั่วลงมารด

ต่อมาพระอธิการฉิม วัดป้อม อ.เมืองเพชรบุรี มีความสนใจด้านศิลปะจึงได้คัดเลือกตัวหนังสือสภาพที่สมบูรณ์จากวัดพลับไปจัดแสดงเก็บรักษาไว้ที่วัดป้อมหลายสิบตัว กระทั่งราวปี พ.ศ.2483 ทางโรงเรียนประจำจังหวัดเพชรบุรี (วัดคงคาราม) สมัยอาจารย์ลำไย เป็นอาจารย์ใหญ่ได้เปิดแสดงผลงานของนักเรียน ท่านได้นำหนังสือใหญ่จากวัดป้อมนำมาติดตามบานหน้าต่างเรือนสิ่นรู่บำรุงทุกบาน หลังเลิกงานก็ได้นำหนังสือใหญ่ไปเก็บไว้ในหอไตรวัดคงคาราม หลังจากนั้นทางอาจารย์เพื่อหิริพิทักษ์ อาจารย์มหาวิทยาลัยศิลปากร มาพบเห็น จึงนำไปเก็บอนุรักษ์ไว้ที่กรมศิลปากร ส่วนที่เหลือในวัดพลับจึงไม่มีเหลือ"




## ทำป๊อป 105 ปี หนังสือคนเพชร วัฒนธรรมพลายชัย?

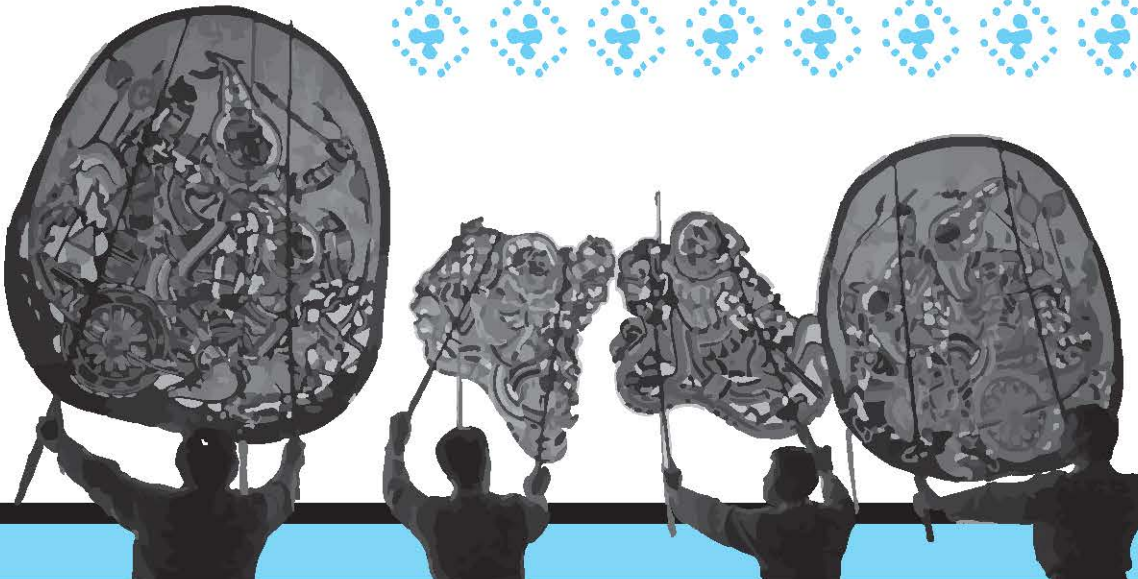
**ครูน้อย-อภิเชษฐ์ เทพศิริ** เล่าต่อว่า เพราะในวันที่ 8 ตุลาคม พ.ศ.2453 หนังสือของหลวงพ่อกุทีโดยแสดงต่อหน้าพระที่นั่งในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 5 ครั้งมาประทับที่พลับพลา ณ วังบ้านปืน ขณะนั้นวังยังสร้างไม่เสร็จ ช่วงกลางคืนมีมหรพคือหนังสือใหญ่ วัดพลับพลาชัย 1 โรง, หนังสือตะลุง 1 โรง, ละครตลก 1 โรง, ละครชาตรี 1 โรง มีจุดดอกไม้เพลิงจุดพลุ การแสดงหนังสือใหญ่ในคืนนั้นแสดงตอนพระรามลงสรง จึงตั้งเป้าไว้ว่าจะจัดกิจกรรมหนังสือใหญ่วัดพลับพลาชัย วันเวลาสถานที่ตามเหตุการณ์คือวันที่ 8 ตุลาคม 2558 ณ วังบ้านปืน

...ด้วยศักยภาพสิ่งแวดล้อมอุดมศิลป์พร้อมสรรพของวัดพลับพลาชัย ที่เอื้อต่อการฟื้นฟูหนังสือให้กลับมามีชีวิตชีวา ไม่ว่าจะเป็นพิพิธภัณฑ์หนังสือในวิหารคันธารราช ย่านท่องเที่ยววิถีศิลปะชุมชนคลองกระแชง ศาลเจ้าหนุมาน, สะพานจอมเกล้า, ซอยริมน้ำพานิชเจริญ, ลานสุนทรภู่, บ้านนักเขียนครุมนันต์ จรรยาดี, พิพิธภัณฑ์สมบัติแม่น้ำเพชร, กรุภาพพระเอกมิตรชัยบัญชา และศาลาคามวาสี เป็นต้น เมื่อมองข้ามแม่น้ำเพชรฯ ไปฝากกระเน็นก็เห็นฉากหลังตลาดเมืองเพชรบุรี แล้วหากย้อนกลับมาดูถนนวัดฝั่งเยื้องตรงข้ามก็ใกล้แนบชิดกับวัดมหาธาตุฯ ที่มีนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและต่างประเทศมาเที่ยวชมกันอย่างคราคร่า ทั้งหมดล้วนเป็นฉากชีวิตที่ทำให้หนังสือใหญ่โลดแล่นมากกว่าความงามธรรมดาที่อยู่บนจอผ้าขาวสีเหลี่ยม



เสมือนว่าบรรพชนคนเพชรรุ่นก่อนเก่า ได้ปูทางจริงจังจากวิจิตร วิจารณ์ให้คนเพชรตัวน้อยๆ คนหนึ่งได้ใช้สรรพกำลังสติปัญญา แรงกายแรงใจ จากมวลหมู่มิตรใกล้ไกล มาร่วมแรงให้หนังสือใหญ่คนเพชร ได้ฟื้นคืนชีวิตก่อนวาระครบบรรจบ 105 ปี

...ทั้งในปีนี้ **ครูน้อย-อภิเชษฐ์ เทพศิริ** ได้มีเป้าหมายจะคืนชีวิตสู่หนังสือใหญ่จึงได้ทำโครงการ "เครือข่ายศูนย์มหรพและการละเล่นพื้นบ้าน เพื่อสุขภาวะชุมชน" จังหวัดเพชรบุรี ระยะที่ 2 ขึ้นเพื่อฟื้นฟูหนังสือขึ้นมาและเผยแพร่ให้สังคมได้รู้จัก หนังสือใหญ่เมืองเพชรมากขึ้น โดยกิจกรรมทั้งหมดจะเกิดขึ้นเร็วๆ นี้ สามารถติดตามได้ที่ [www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com) อยากรู้ว่าความงดงาม ความขลังของมนต์เสน่ห์หนังสือใหญ่เมืองเพชรเป็นอย่างไร? ติดตามได้เร็วๆ นี้ 



# สปีดาร์หนังสือและการเรียนรู้ อุบลราชธานี



"การอ่าน" มีความสำคัญอย่างยิ่ง ยิ่งเทคโนโลยีเจริญ รุดหน้าไปเท่าไร การอ่านยิ่งมีความสำคัญและจำเป็นมากขึ้น เท่านั้น อย่างในงานสปีดาร์หนังสือและการเรียนรู้อุบลราชธานี ที่จัดขึ้นเมื่อวันที่ 10-18 สิงหาคมที่ผ่านมาที่ ศูนย์การค้าศูนย์ จ.อุบลราชธานี ทำให้รู้ได้เลยว่าเด็กและเยาวชนสนใจการอ่าน เพิ่มมากขึ้น ไม่เพียงเท่านั้นยังกล้าคิดกล้าทำและกล้าแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการคอร์รัปชันมากขึ้นด้วยเช่นกัน

ในงานดังกล่าว 'เครือข่ายศิลปินภาคอีสาน' ได้นำหนังสือ จำนวนมากที่ศิลปินสร้างสรรค์ผลงานออกมาจัดแสดง โดย หนึ่งในนั้นเป็นหนังสือ รวมวรรณกรรมเรื่องสั้น "รหัสลับ คอร์รัปชัน" ที่มีนักเขียนหลากหลายท่านเขียนรวมเรื่องสั้น เกี่ยวกับ "การคอร์รัปชัน" รูปแบบต่างๆ ตามทัศนคติ แต่ละคนรวมใน 1 เล่ม จำนวน 22 เรื่อง

ในแต่ละวันกลุ่มผู้สนใจส่วนใหญ่จะเข้ามาเลือกซื้อหนังสือ สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับหนังสือต่างๆ ทั้งวางจำหน่าย ทั้งหนังสือ วรรณกรรมไทย และวรรณกรรมลาว ทั้งยังได้ร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการคอร์รัปชันด้วย บางส่วนก็สนใจมาถ่ายภาพนิ่ง บริเวณบูธ "ร่วมช่วยคิดต้านโกง" อยู่เป็นระยะๆ ...ตลอด 9 วัน ที่จัดกิจกรรมฯ ประชาชนผู้สนใจหนังสือรวมวรรณกรรม เรื่องสั้น "รหัสลับ คอร์รัปชัน" จะสอบถามเนื้อหาเกี่ยวกับ หนังสือ ราคาของหนังสือ และร่วมเสนอความคิดเห็น แลกเปลี่ยน ทัศนคติ ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการคอร์รัปชัน หรือ การโกงกินของหน่วยงานต่างๆ รวมถึงการแสดงมุมมองวิจารณ์ เนื้อหาแต่ละเรื่องราวในงานวรรณกรรมแต่ละเรื่อง

พร้อมกันนั้นก็มีครูอาจารย์สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์ จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ได้มาขอรับบริจาคหนังสือ รวมวรรณกรรมเรื่องสั้น "รหัสลับ คอร์รัปชัน" ไปไว้ ณ ห้องสมุดของคณะฯ จำนวน 2 เล่ม เพื่อนำไปเผยแพร่แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันต่อไปด้วย

ส่วน "ป้ายผ้าต้านโกง" มีกลุ่มนักเรียน นักศึกษา และ ประชาชนทั่วไป ได้ให้ความสำคัญและสนใจมาร่วมแสดงความคิดเห็นจำนวนมาก เมื่อแบ่งประเภทผู้สนใจในกิจกรรมฯ พบว่า กลุ่มนักเรียน นักศึกษาให้ความสนใจถึง 75 เปอร์เซ็นต์, กลุ่มข้าราชการครู ทหาร ตำรวจฯลฯ ให้ความสนใจ 10 เปอร์เซ็นต์, พระสงฆ์ นักบวชให้ความสนใจ 3 เปอร์เซ็นต์, ประชาชนทั่วไปให้ความสนใจ 10 เปอร์เซ็นต์ และกลุ่มนักอ่าน-ศิลปิน 2 เปอร์เซ็นต์

นี่เป็นการสะท้อนให้เห็นได้ว่าสังคมไทยไม่ได้ทิ้งการอ่าน และสังคมไทยได้ตื่นตัวในการต่อต้านการคอร์รัปชันเพิ่มขึ้น ด้วยเช่นกัน!! ✨

เรื่องโดย : เครือข่ายอีสาน ลูกอีสาน

**รหัสลับ  
คอร์รัปชัน**





# โรงเรียนแนวใหม่ ไม่เสียค่าเทอม



■ ■ ■ ปายวันหนึ่งขณะพยายามเอนกายเอาหลังแข็ง ๆ ที่กำลังปวดได้ที่หย่อนลงบนโซฟาเพื่อส่งต่อนความแข็งกระด้าง ด้วยหวังว่าจะรู้สึกขื่นมันให้สมกับการได้ปิดเทอมจริงๆ เสียที แม้ในความเป็นจริงจะปิดเทอมปี 1 เตรียมขึ้นปี 2 มาเป็นเวลาเดือนกว่าแล้ว..

ขณะที่โซฟากำลังทำปฏิกิริยาในแง่บวกกับแผ่นหลัง ความคิดหลายอย่างพลันผุดโผล่โลดแล่นอยู่ในหัวประหนึ่งว่า ภาพทั้งหมดเพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่นานมานี้ ผมย้อนคิดถึงวันที่วิ่งหอบแพ้มเข้าไป 'เสนอ' โครงการผลิตสารคดีที่แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิในแผนงานฯ จนผมยังนึกดีใจเสมอมาที่ได้ทำงานนี้

เพราะนี่คือประสบการณ์ของการถ่ายทำหนึ่งสารคดี '5 โรงเรียนแนวใหม่ ไม่เสียค่าเทอม' ตั้งแต่เริ่มต้น ระหว่างทางจนถึงฉายหนัง เป็นเรื่องราวที่เราไม่ได้เป็นผู้กำหนด หากได้แต่คอยถือกล้องและเดินตามเส้นทางที่สารคดีพาไป ด้วยปรารถนาจะพบความหมายที่สำคัญที่สุดของ 'การศึกษา' เริ่มที่ล่ำลายนาคพัฒนา, หมู่บ้านเด็ก, ลานโพธิ์, ม่อนแสงดาว และบ้านครวีวิทยา ทั้ง 5 โรงเรียนที่ล้วนมองความสุขของเด็กๆ เป็นหัวใจของการศึกษา แม้สไตล์การเรียนการสอนภูมิประเทศ สภาพอากาศจะแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง แต่เป้าหมายที่มีร่วมกันนั้นกลับแข็งแรงและทรงพลัง

'โรงเรียนของเราสอนอยู่ คุณครูใจดีทุกคน..' ด้วยอยากพิสูจน์ว่าเพลงที่เด็กๆ ร้องถึงเมื่อเราร้องเพลงนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า นั้นเป็นความจริง และปรากฏให้เห็นเด่นชัดในประเทศไทย จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สารคดีนี้จะช่วยนำพาให้ทุกหัวใจที่ปรารถนาจะมองเห็นความหวังของการศึกษา ได้พบแสงสว่างและเป็นแรงบันดาลใจให้ร่วมกันผลักดัน และ 'สร้าง' การศึกษาที่ทุกคนอยากเห็นร่วมกัน



### 5 โรงเรียนแนวใหม่ ไม่เสียค่าเทอม?

#### 1.โรงเรียนลำปลายมาศพัฒนา จ.บุรีรัมย์ - โดกกลาง

อ.ลำปลายมาศ จ.บุรีรัมย์ 31130

'...โรงเรียนที่ไม่มีการสอน โรงเรียนที่ไม่มีเสียงระฆัง

โรงเรียนที่ไม่มีดาวให้ผู้เรียน โรงเรียนที่ไม่ต้องใช้แบบเรียน

โรงเรียนที่ไม่มีครูอบรมหน้าเสาธง โรงเรียนที่ไม่จัดลำดับ

ความสามารถผู้เรียน โรงเรียนที่ครูสอนด้วยเสียงเบาที่สุด

โรงเรียนที่พ่อแม่ต้องมาเรียนร่วมกับลูก โรงเรียนที่ทุกคนได้

เรียนรู้ด้วยความสุข..."

#### 2.โรงเรียนหมู่บ้านเด็ก จ.กาญจนบุรี - 16/1 ม.2

ถ.ลาดหญ้า-ศรีสวัสดิ์ ต.วังดัง อ.เมือง จ.กาญจนบุรี 71190

'ความสุขในการเรียน' ต้องเกิดจากการปลดปล่อย

ความกลัวและความวิตกกังวลใดๆ บรรยากาศแห่งการเรียน

ต้องมีความเคารพในสิทธิและเสรีภาพซึ่งกันและกัน จึงทำให้

ผู้รับและผู้ใหญ่เจริญงอกงามด้วยกันทั้งสองฝ่าย

#### 3.โรงเรียนเด็กม่อนแสงดาว จ.เชียงราย - ต.ดอยลาน

อ.เมือง จ.เชียงราย

'เด็กม่อนแสงดาวจะเก่งมากเรื่องการทำของป่า หา

หาหน่อไม้ หาเห็ด ดังนั้นบทเรียนแรกคือจะหาเห็ดได้อย่างไร

จากนั้นก็เข้าสู่แผนการศึกษา เราก็พยายามล่อระบบการศึกษา

ในโรงเรียน แต่วิธีการสอนต่างกัน เรานั่นให้เด็กทำงานเป็น

ไม่เห็นวิชาการ มีเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง ให้รู้จักตนเอง

เห็นคุณค่าของความเป็นคน สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้

อย่างมีความสุข"

#### 4.โรงเรียนลานโพธิ์ บางชื่อ - ชุมชนตึกแดง เขตบางชื่อ

กรุงเทพมหานคร

เราไม่ได้คิดว่าการมาสอนหนังสือตรงนี้จะทำให้เขา

ฉลาดขึ้น เพราะเรามาเจอเขาแค่ 2-3 ชั่วโมง แต่เรามาให้

โอกาสเขามีความสุขที่ได้นั่งอยู่กับครู ให้เขารู้สึกอบอุ่น เป็น

ความสุขที่เขาอาจจะไม่ได้จากพ่อแม่'

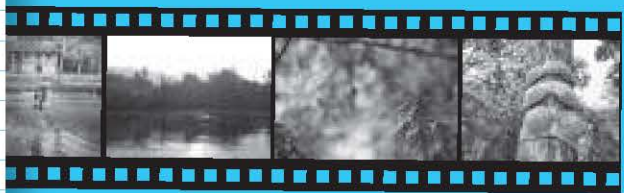
#### และ 5.โรงเรียนบ้านคร้ววิทยา มัสยิดยามือลคือยริยะห์

(ทองอาสาจาม) - ชุมชนบ้านคร้ว เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร

ถึงพื้นที่จะเล็กและคับแคบ แต่มีสยิด ชุมชน สุสาน

และการศึกษาก็มีความหมายอย่างยิ่งกับพวกเรา'

เพราะโรงเรียนที่แม้ আজไม่มีมาตราวัดครูสอนดี แต่ทั้งโรงเรียนทั้ง 5 นี้อุดมสมบูรณ์ไปด้วย 'ครูใจดี' และ 'เด็กที่มีความสุข' พร้อมจะยืนหยัดเรียนรู้ด้วยตนเองในโลกกว้างเท่านั้นมีไฟหรือที่ทุกคนปรารถนาจะได้จากช่วงเวลาแห่งเยาว์วัย... ผู้ที่สนใจสารคดีนี้สามารถติดตามชมเรื่องจริงชีวิตจริง ของน้องๆ ได้ที่ [www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com) แล้วคุณก็จะรู้ว่า โรงเรียนแนวใหม่ ไม่เสียค่าเทอม เป็นอย่างไรไปพร้อมๆ กับเรา!! ✨





# อัตลักษณ์ ศิลปะพื้นบ้าน ไทย



เด็กธรมยาวฉบับในสุดปัจจุบันมีปัจจัยเสี่ยงทำให้ปัญหาสภาพจิตใจในวัยทารกที่พื้นสูงวัย  
ข้อมูลที่น่าสนใจพบว่าสถิติของพ่อค้าและผู้ขายยาเสพติดเพิ่มขึ้นทุกปีและที่ภาคใต้ถือว่าน่าเป็นห่วง  
มีผู้ขายยาเสพติดกว่า 80% ของจำนวนที่เพิ่มขึ้นเป็นกลุ่มเด็กมัธยม  
ซึ่งเกี่ยวข้องกับยาเสพติดโดยเป็นทั้งผู้ค้า ผู้เสพ และอีกเป็นยา

ชุมชนบางซื่อฯ จัดเป็นชุมชนหนึ่งที่เป็นพื้นที่สีเทา  
ที่ต้องเฝ้าระวัง ด้านสาเหตุคือและอาชญากรรม การดื่มสุรา  
เล่นการพนัน ทำให้เกิดปัญหาทางอาชญากรรม ที่ไม่ธรรมดา  
ได้เข้าไปเกี่ยวข้องกับธุรกิจ ให้ถูกขมขื่นมาทุกรูปแบบ รวมทั้ง  
การคิดขโมย คิดเบี่ยง คิดยา เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาเหล่านี้  
ผู้ใหญ่ในชุมชนจึงได้ลุกขึ้นมาทำกิจกรรมให้เด็กและเยาวชน  
ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์กับกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยลด  
ความเครียดของการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับนายทุนต่างๆ ที่ตาโคม  
เข้ามา โครงการฝึกอบรม "อัตลักษณ์ไทย ศิลปะพื้นบ้านไทย"  
จึงเกิดขึ้นภายใต้การสนับสนุนจาก แผนงานเพื่อศิลปวัฒนธรรม  
สร้างเสริมสุขภาพ อสท. ซึ่งมีจุดประสงค์หลักคือสังคม  
มุทนิยิตมีวิชาศิลปิน, โรงเรียนศิลปาจารย์พัฒน์ และภาคี  
เครือข่ายมาทำงานร่วมกัน

โครงการนี้ใช้ระยะเวลา 3 กิจกรรม 3 รูปแบบ มาฝึกอบรม  
ให้แก่เด็กและเยาวชน ได้แก่ การฝึกวาดรูปของลูกทุ่ง การสอน  
ศิลปะของชาว และงานแสดงดนตรีสากล

### ทำไมต้องศึกษาศาษาวัฒนธรรมของลูกทุ่ง?

เพลงลูกทุ่งเป็นเหมือนคนลูกทุ่งที่หาได้ทุกที่ต่าง ๆ ของ  
คนไทยละหือภาพวิถีชีวิตจึงปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ  
ทั้งการเกิดปัญหาของครอบครัว ปัญหาทางเศรษฐกิจและการเมือง  
ใช้ภาษาที่เรียบง่าย ฟังง่าย จำง่าย ไม่ต้องแปลความหมาย  
นักวิจัยเพลงลูกทุ่งก็ร้องด้วยเสียงแท้ๆ และร้องเต็มเสียง  
อย่างซื่อสัตย์ใจดี มีท่วงท่าเพลงเก่ามาดัดแปลงต่อเนื่อง  
นับได้ว่าช่วยเป็นสะพานเชื่อม ของเก่าต่อกับของใหม่ได้ดังตัว  
เป็นอย่างดี สรุปว่าเพลงลูกทุ่งเป็นสมบัติทางวัฒนธรรม  
ของชาติที่ควรรักษาไว้

ดร.ราชคำวิธ

ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
เมื่อประมาณ ๕๐ ปีที่ผ่านมาคนของลูกทุ่งไทย เมื่อวิถี  
20 ตุลาคม 2557



## เล่นสนุกกับดนตรีสากล

จากพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี คงสามารถอธิบายถึงความสำคัญของการขับร้องเพลงลูกทุ่งได้เป็นอย่างดี ซึ่งผู้ที่จะทำหน้าที่ฝึกสอนการร้องเพลงลูกทุ่งในโครงการครั้งนี้คือนางสาวกฤติยานาคกรินทร์ (น้ำตาล น้ำเพชร) นักร้องรางวัลพิมเนสของพระราชทาน ปี 2553 ซึ่งการฝึกสอนในครั้งนี้ อาจารย์น้ำตาลน้ำเพชร บอกว่า 'ครั้งนี้จะเน้นฝึกตั้งแต่วิธีการหายใจ การใช้คำ อารมณ์เพลง จังหวะ ทำนอง คำร้อง รวมไปถึงเรื่องของ การแสดงออกด้วย เพื่อให้ทุกคนที่สนใจเข้าร่วมเรียนรู้สามารถ ร้องเพลงลูกทุ่งเป็นและสามารถนำไปใช้ต่อยอดในอนาคตได้'

ร้องและเล่นกับเพลงลูกทุ่งและกลองยาวมาแล้วก็ต้อง มาปิดท้ายด้วยกิจกรรมสนุกๆ กับการฝึกทักษะการบรรเลง ตัวโน้ต ในการฝึกอบรมดนตรีสากล โดย นายถาวร คำนวน ผู้เชี่ยวชาญในการสอนดนตรีสากลแห่งมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ซึ่ง นายถาวร คำนวน บอกว่า 'ตนจะนำพื้นฐาน ในการเล่นดนตรีสากลแทบทุกชนิดมาถ่ายทอดความรู้แก่ เด็กและเยาวชนที่ร่วมโครงการ ซึ่งเชื่อว่าเสียงเพลง เสียงดนตรี จะทำให้จิตใจของทุกคนเล่นและคนฟังนุ่มนวล อ่อนโยน และ ละอียดอ่อนขึ้น ที่สำคัญยังเป็นการฝึกสมาธิ ทำให้คิดและ ทำอะไรได้เป็นระบบ ระเบียบมากขึ้นอีกด้วย'

นายถาวร คำนวน



นายบำเรอ แจ่มนาม



ชาย เมืองสิงห์

นางสาวกฤติยานาคกรินทร์  
(น้ำตาล น้ำเพชร)

## ศิลปะพื้นบ้านไทยในรูปแบบของกลองยาว

กลองยาวเป็นเครื่องดนตรีที่ใช้ในการกำกับจังหวะที่สำคัญ และนิยมใช้ในพิธีการสำคัญของไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นงานบวช งานแต่งงาน งานพิธีเปิดกิจกรรมต่างๆ เป็นต้น จึงถือได้ว่ากลองยาวเป็นเครื่องดนตรีที่อยู่คู่กับประเพณี และพิธีการต่างๆ ของไทยมาช้านาน ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องส่งเสริมศิลปะพื้นบ้านให้อยู่คู่กับเยาวชนไทยต่อไป ในโครงการครั้งนี้จึงได้เชิญ นายบำเรอ แจ่มนาม กลองยาวรางวัลชนะเลิศการประกวดกลองยาวประเทศไทย ปี 2550-2552 มาเป็นผู้ฝึกสอน ซึ่งนายบำเรอ แจ่มนามบอกว่า 'จะให้ความรู้การตีกลองยาวเริ่มตั้งแต่พื้นฐานคือการตบมือ ให้เข้าจังหวะแล้วค่อยๆ พัฒนาเป็นจังหวะต่างๆ ก่อนที่จะได้เริ่มลงมือตีกลองยาวกันอย่างจริงจัง เพราะสำหรับการตีกลองยาวนั้นเรื่องของจังหวะถือเป็นพื้นฐานที่สำคัญมาก และ จังหวะในการตีกลองยาวแต่ละจังหวะก็มีความยากง่าย แตกต่างกัน รับรองว่าเมื่อเรียนรู้ครบทุกกระบวนการ จะสามารถตีกลองยาวได้อย่างน่าสนใจ'

ทั้งนี้ในวันเปิดตัวโครงการไปเมื่อกลางเดือนที่ผ่านมา นาย เมืองสิงห์ หรือนายสมเศียร พานทอง เป็นศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง นักร้อง-นักแต่งเพลงลูกทุ่ง เมื่อปี พ.ศ. 2538 และในฐานะประธานชุมชนกับออกเสียงเดียวกับโครงการว่า การนำอัตลักษณ์ไทย ศิลปะพื้นบ้านไทย มาฝึกสอนให้กับเด็กและเยาวชนในครั้งนี้ถือเป็นเรื่องที่ดีสมควรที่จะส่งเสริมให้เกิดขึ้น เพราะนอกจากจะช่วยลดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชนได้แล้ว ยังทำให้เด็กและเยาวชนเข้าใจใกล้กับความเป็นไทยมากขึ้นอีกด้วย

ใครสนใจสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่โรงเรียนศิลาจาร-พิพัฒน์ บางซื่อ ซอย 21 โดยกิจกรรมจะมีทุกวันศุกร์ เว้นศุกร์ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่อาจารย์ไพจิตร ศุภวาริเบอร์โทร. 02-586-9374 หรือ 081-8089771 เริ่มตั้งแต่วันที่ 20 มิถุนายน 2556 - 20 พฤศจิกายน 2556 ฟรีไม่เสียค่าใช้จ่าย



# ปุ๋ย ซีเล



## ดินเลนจากทะเลสาบ ช่วยเพิ่มผลผลิต-ลดต้นทุนให้เกษตรกร

เมื่อต้องทำการเกษตร "ปุ๋ย" เป็นส่วนหนึ่งที่ขาดไม่ได้ เพราะการใส่ปุ๋ยลงไปในดินจะช่วยปลดปล่อยธาตุอาหารให้พืชโดยเฉพาะไนโตรเจน ฟอสฟอรัสและโพแทสเซียม ให้พืชได้รับอย่างเพียงพอ สามารถเจริญเติบโตงอกงามดีและให้ผลผลิตสูงขึ้นไป โดยทั่วไปปุ๋ยแบ่งออกเป็นสองประเภทคือ **ปุ๋ยอินทรีย์** และ **ปุ๋ยเคมี** หรือ **ปุ๋ยวิทยาศาสตร์** (ซึ่งราคาค่อนข้างสูง)

แต่สำหรับชาวบ้านที่หมู่บ้านคลองกระวาน ต.นาปะขอ อ.บางแก้ว จ.พัทลุง เขาไม่ต้องสูญเสียเงินในการซื้อปุ๋ยเคมีมาใช้ในการทำการเกษตรเลย เพราะที่นี่มี ปุ๋ย "ซีเล" หรือ "ดินเลน" ที่เกิดจากการทับถมสะสมของซากพืช ซากสัตว์ ซากต้นไม้ ใบไม้ ตามบริเวณชายฝั่งน้ำจืดหรือน้ำกร่อยของทะเลสาบสงขลา ที่นางเดือนใจ สิทธิบุรี ที่ปรึกษากลุ่มผู้ผลิตปุ๋ยอินทรีย์คลองกระวานและผู้รับผิดชอบโครงการพื้นที่สร้างสรรค์ ด้วยสายใยสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชนของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) บอกว่า สามารถใช้เพื่อปรับปรุงดินก่อนเพาะปลูกหรือใช้เพาะปลูกพืชโดยตรงทำให้พืชผักขึ้นไว งอกงามดี ปลอดภัยจากสารเคมี ต้นทุนการผลิตลดลงเหมาะสมกับพืชทุกชนิด **วิธีการทำปุ๋ยอินทรีย์ซีเล** ง่ายกระบวนกรทำเริ่มต้นจากนำซีเลคลุกเคล้ากับปุ๋ยคอกและน้ำหมักในอัตราส่วน 3 : 1 : 1 กองหมักทิ้งไว้ 1 เดือน จากนั้นกลับกองปุ๋ยทุก ๆ 7 วัน หมั่นรดน้ำเมื่อกองปุ๋ยหมักแห้ง (น้ำหมัก) ให้ใช้วัสดุคลุมกองปุ๋ยไว้เพื่อรักษาความชื้นทิ้งไว้ 1 เดือน จึงนำปุ๋ยไปบรรจุลงในกระสอบและนำไปใช้งาน

"ปุ๋ยซีเล" ที่ได้นี้สามารถช่วยต้นทุนการผลิตที่สูง ไม่เป็นอันตรายทั้งต่อตัวเกษตรกรไม่มีสารตกค้างในพืชผักที่เพาะปลูก ไม่ส่งผลเสียต่อดินและทรัพยากรธรรมชาติ ซึ่งเป็นผลพลอยได้ที่ธรรมชาติให้กับชุมชน เพราะตราบดที่ยังมีทะเลสาบอยู่ในดินที่จะมาทำซีเล ก็จะไม่วันหมดไปจากชุมชน และคนในชุมชนก็จะได้ใช้ประโยชน์ที่ธรรมชาติสร้างมาอย่างคุ้มค่าที่สุด' นางเดือนใจ สิทธิบุรี บอก

ปัจจุบันนอกจากชาวบ้านจะทำใช้เอง แล้วยังทำเป็นสินค้าโอท็อป ด้วยการนำมาบรรจุเป็นกระสอบเป็นปุ๋ยอินทรีย์ (ซีเล) ตราชาวเล จำหน่ายกระสอบละ 10 กิโลกรัม จำหน่ายในราคา 50 บาท ขนาดมีแวนไอ้มที่จะลดขนาดผลิตภัณฑ์ลงมาให้เป็นกระสอบละ 2 กิโลกรัม เพื่อเพิ่มความสะดวกแก่ผู้ซื้อให้หิ้วกลับได้ง่าย เกษตรกรท่านใดสนใจสามารถสั่งซื้อได้ที่กลุ่มปุ๋ยอินทรีย์คลองกระวาน หมู่ 14 ต.นาปะขอ อ.บางแก้ว จ.พัทลุง โดยติดต่อผ่าน **นายอะหมัด ตะเเ** ประธานกลุ่มได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 086-287-3234 หรือติดต่อที่เกษตรอำเภอบางแก้ว สำนักงานเกษตรอ.บางแก้ว จ.พัทลุง เบอร์โทรศัพท์ 081-9590478 ได้ทุกวัน



เรื่องโดย : รรรรร



# ส่องแม่บ้านโฮง สายน้ำแห่งชีวิต

น้ำเคยไหลมา ให้เห็นไม้จุ่มจีนใจ  
น้ำเคยไหลไป เมื่องโหลมาพบตี

โหลเคยจะแห้งไป ปลาบ้นโตใหญ่ก็ไม่มี  
โหลเคยโคจรแล้ว ขาดเท่าไร วันนี ฉันทมีจากตา

น้ำเคยไหลมา ให้เห็นไม้จุ่มจีนใจ  
น้ำเคยไหลไป เมื่องโหลมาพบตี

โหลเคยจะแห้งไป ปลาบ้นโตใหญ่ก็ไม่มี  
แม่โหลของใคร ขาดเท่าไร พุ่งนี้ พุ่งนี้ จะเป่มีคนไป...

น้ำ

คือบทบาทของพี่น้องประจักษ์มาตลอดงานไม่จำกัดแนวความคิด ของโครงการสื่อศิลปดิน น้ำ ป่า ปี 2 ตอน แม่บ้านโฮง : สายน้ำแห่งชีวิต แห่งนี้ ตลอดงานที่ที่ อ.เวียงจันทน์ จ.เชียงราย ซึ่งไม่เป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการ เวชชีวินละครเวทีวรรณกรรม และสื่อศิลปยุคสมัยร่วมแม่บ้านโฮง ร่วมกับกับที่เสด็จนิเวศวิทยา

ไม่เพียงแต่เพียงเท่านั้นงานภาคของพี่น้องทั้งนี้ บ้างๆ ยังได้ร่วมกับภาคทางรัฐได้มา สร้างพรรคออกตามเป็นรูปแบบของพรรคที่เห็นและงานเขียนอีกด้วย ก่อนที่บ้องๆ จะส่ง โหลเรื่องเข้ามาเพื่อรับทุนในการผลิตต่อไป



นี่เป็นเพียงภาพบรรยากาศส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นกับโครงการสื่อศิลปดิน น้ำ ป่า ปี 2 ตอน แม่บ้านโฮง : สายน้ำแห่งชีวิต โครงการภายใต้ความร่วมมือกันระหว่างสถาบันวิจัยสังคมไทยศึกษา, แผนงานศิลปวัฒนธรรม สร้างเสริมคุณภาพ ทำนุบำรุงรักษาศิลปะและวัฒนธรรม (สสส), บริษัทโกลด์ - โกลด์ (ประเทศไทย) จำกัด, กลุ่มผู้รักเรื่องของ, สถาบันนานาชาติเพื่อการพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติและทรัพยากรธรรมชาติ อบต.อ. นิตยสารสารคดี, นิตยสารทางนิทาน, สถาบันกสิกรรมศาสตร์การเกษตร (สสท.), วิกอส และมูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม (มอ.ส) โดยกิจกรรมนี้ยังมีภาพความประทับใจเกิดขึ้นอีกมากมาย สามารถติดตามความเคลื่อนไหวของ กิจกรรมทั้งหมดได้ที่ [www.dorabnueadon.com](http://www.dorabnueadon.com) หรือสอบถามข้อมูลได้ที่ 02-612-6996-7 ต่อ 102 หรือ

## เรื่องเล่าของ

## ป่าสะตือ

**ป่าสะตือ** หรือ 'เดปอซู' คือสิ่งที่บ่งบอกถึงสายใยความสัมพันธ์ระหว่างคนกับป่าของชาวปกากะญอ เด็กแรกเกิดในวัฒนธรรมปกากะญอนั้น ผู้เป็นพ่อจะนำรกหรือที่ชาวปกากะญอเรียกว่า 'เด' ของเด็กมาใส่กระบอกไม้ไผ่ไปผูกติดไว้กับไม้ใหญ่ ต้นไม้ต้นนั้นจะถูกเรียกว่า 'เดปอซู' โดยเลือกต้นไม้ที่สมบูรณ์ที่สุด เมื่อรวมหลายๆ ต้นเข้าด้วยกันจึงกลายเป็น 'ป่าสะตือ'

การนำรกไปผูกติดไว้ที่ต้นไม้เพื่อห้ามไม่ให้ผู้ใดมาโค่นลงนั้น เพราะความเชื่อที่ว่าขวัญของผู้นั้นจะอยู่กับต้นไม้ต้นนั้น ใครไปตัดต้นไม้ต้นนั้นจะถูกปรับถือว่าเป็นการลบหลู่ไม่ให้เกียรติแก่เจ้าของรก เชื่อว่าจะทำให้เจ้าของรกเจ็บไข้ได้ป่วย เพราะขวัญหนีไปไม่มีที่อยู่ จากความเชื่อนี้ส่งผลให้ บริเวณ "ป่าสะตือ" อุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชพรรณหายาก ซึ่งถือได้ว่าเป็นกุศโลบายที่ชาญฉลาดของบรรพบุรุษของชาวปกากะญอ ในการอนุรักษ์ป่าไม้ การที่ยังคงความเชื่อว่าการตัดต้นไม้ของตนแล้วจะทำให้เจ็บไข้ได้ป่วย ส่งผลให้ชาวปกากะญอ ยังคงรักษาป่าแห่งนั้นให้คงอยู่เสมือนว่าเมื่อมีป่าที่อุดมสมบูรณ์ สุขภาพร่างกายของคนในชุมชนก็แข็งแรงเช่นเดียวกัน

นี่คือเรื่องเล่าทางวัฒนธรรมที่มีมาช้านาน และเพื่อเป็นการบอกเล่าเรื่องราวของ "ป่าสะตือ" ให้คนรุ่นหลังได้รู้อย่างถูกต้องและเข้าใจ ด้วยการนำเสนอผ่าน "การแสดงละคร" ซึ่งเป็นกิจกรรมภายใต้โครงการเดปอ เดิมฝัน บันสุข ที่มีพระเด่นพันธ์ อจาโร เป็นพระผู้ดูแลโครงการ กิจกรรมนี้เน้นการฝึกอบรมทักษะการแสดงละครเบื้องต้นให้แก่เด็กปกากะญอในชุมชน นอกจากเป็นการเปิดพื้นที่สาธารณะให้เด็กและเยาวชนได้แสดงศักยภาพความสามารถในการทำงานสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้แก่เด็กและเยาวชนในชุมชนได้คิด ได้ลงมือปฏิบัติจริงและฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม แล้วยังเป็นการคืนข้อมูลให้แก่สมาชิกในชุมชน ร่วมคิด ตัดสินใจ วางแผน ปฏิบัติ รับผลประโยชน์ ตามหลัก "สิทธิทางวัฒนธรรม" และหาแนวทางปฏิบัติในการสร้างสุขให้กับชุมชนโดยใช้วัฒนธรรมของชุมชน

กิจกรรมนี้เริ่มกระบวนการตั้งแต่การเตรียมความพร้อมของร่างกายด้วยกิจกรรมยืดหยุ่นร่างกาย โดยให้เยาวชนแต่ละคนนำบริหารร่างกายท่าที่ตนเองเคยทำคนละ 1 ท่า เช่น กระโดดตบ หมุนไหล่ วิดพื้น เป็นต้น ต่อด้วยวิทยากรนำยืดหยุ่นร่างกายตั้งแต่การศีรษะจรดปลายเท้า เพื่อให้ร่างกายทุกสัดส่วนเกิดการยืดหยุ่น พร้อมสำหรับการแสดงที่ต้องใช้ร่างกายในการแสดงท่าทางต่างๆ

การวอร์มเสียง ในการแสดงละครเวทีส่วนใหญ่จะไม่มีการใช้ไมค์ นักแสดงจึงต้องเปล่งเสียงให้ดังเพื่อสะกดคนดู โดยต้องมีเทคนิคในการเปล่งเสียงเพื่อให้เสียงดังแต่ไม่ทำร้ายเส้นเสียง โดยฝึกไล่ระดับตั้งแต่การฝึกหายใจ การเปล่งเสียง และการไล่ระดับเสียงตั้งแต่เบาสุดไปจนเป็นเสียงตะโกน

ต่อมาเป็นการฝึกเรื่องของการจินตนาการ ในการแสดงละครการใช้จินตนาการถือเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะละครไม่ใช่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ผู้แสดงต้องจินตนาการและถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึก สีหน้าท่าทางออกมา ให้คนดูรู้สึกและเชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริงให้ได้ วิทยากรจึงได้ใช้เกมมาช่วยในการสร้างจินตนาการ อย่างเกมสบตา ซึ่งการสบตากับคนดูถือเป็นสิ่งสำคัญในการแสดงที่ช่วยสื่อสารอารมณ์ในการแสดงออกไป ในขณะที่เดียวกันก็ต้องมีสมาธิ เพราะคนดูอาจมีปฏิกิริยาที่ทำให้สมาธิการแสดงของเราหลุดได้ เกมของวิเศษ เป็นเกมที่ให้คิดชื่อสิ่งของไวโนใจ 1 อย่าง มีกล่องสีให้ 1 กล่อง แล้วให้แต่ละคนออกมาแสดงท่าทาง โดยสมมติให้กล่องสีเป็นสิ่งที่ตัวเองคิดแล้วให้เพื่อนๆ ทายว่าของสิ่งนั้นคืออะไร เกมอาชีพ วิธีการคือให้จับสลากแล้วแสดงท่าทางตามอาชีพนั้นๆ แล้วให้ทายว่าเป็นอาชีพอะไร เป็นต้น



ต่อมาเป็นเรื่องของการคิดเพื่อสร้างเรื่อง โดยวิธีที่นำมาใช้คือการเล่าเรื่องต่อกันมาเรื่อยๆ จนถึงคนสุดท้ายที่ต้องจบเรื่องให้เป็นเรื่องเดียวกันให้ได้ ส่วนเกมใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร แบ่งกลุ่มวิทยากรเลือกว่าจะให้กลุ่มไหนได้หัวข้ออะไร (ใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร) จากนั้นนำคำตอบของทุกกลุ่มมาต่อกันให้เป็นประโยค ก็จะได้เหตุการณ์ 1 เหตุการณ์ ตามมาด้วยกิจกรรมการเล่นละครสั้นๆ ที่เป็นการเล่นละครสั้นๆ ที่ห้ามพูดแต่ใช้เสียงสัตว์ประจำกลุ่มได้ จากนั้นให้กลุ่มอื่นทายว่าเพื่อนต้องการเล่าเรื่องอะไร 3 ภาพ โดยภาพที่ 1 เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับต้นเตปอ ภาพที่ 2 ให้สมมติเหตุการณ์ต่อจากภาพ เป็นเหตุการณ์ที่ไม่น่าเกิดขึ้น แต่มันก็เกิด ส่วนภาพที่ 3 เป็นเหตุการณ์ตอนจบว่าสุดท้ายเหตุการณ์นั้นจบลงอย่างไร กิจกรรมนี้เป็นตัวอย่างของการสร้างละคร 1 เรื่อง ที่ต้องมีจุดเริ่มต้น จุดขัดแย้ง และจุดจบ เพื่อให้เกิดความน่าสนใจและน่าติดตาม

จากนั้นเมื่อกิจกรรมจบทุกคนต้องมาฝึกเรื่องของการเขียนเรื่องเล่าป่าเตปอต่อ เมื่อเขียนเสร็จจะถูกปรับให้เนื้อเรื่องกระชับและน่าสนใจยิ่งขึ้น เมื่อบทสมบูรณ์ ก็เข้าสู่การฝึกซ้อมการแสดงกันต่อ โดยในรอบแรกจะฝึกเรื่องของลำดับการเข้าออก การให้เสียงดนตรีประกอบ และปรับบทตามความเหมาะสม เมื่อเข้าใจคิดตรงกันแล้ว จึงมาฝึกเรื่องการแสดงให้สามารถถ่ายทอดเรื่องราวอารมณ์ความรู้สึกได้ดีขึ้น ฝึกซ้อมจนการแสดงลื่นไหลแค่นี้ละครที่ถ่ายทอดเรื่องราวเกี่ยวกับป่าสะตือ หรือ "เตปอหู่" ได้

...นี่คือกิจกรรมทั้งหมดที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นการฝึกทักษะการแสดงให้กับเด็ก และเยาวชน ...เหนื่อยไม่น้อยเลยทีเดียวกว่าจะเป็นละครสักเรื่องหนึ่ง ซึ่งพระเด่นพันธ์ อจาโร บอกต่อว่า ถ้าวันนั้นไม่มีใครรุกรามสืบสาน สืบทอดเรื่องราวของเตปออนาคตอย่าคิดเลยว่าคนภายนอกจะรู้จักใหม่ว่า "ป่าสะตือ" หรือ "เตปอหู่" ...โดยละครเรื่องนี้จะได้ชมกันแน่นอนเร็วๆ นี้ ติดตามได้ที่ [www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com) ✨







# คนศิลป์สร้างสุข



เพิ่มความเข้มข้นขึ้นมาเรื่อยๆ แล้วสำหรับโครงการต่างๆ ที่อยู่ภายใต้การสนับสนุนของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. อาทิ โครงการสื่อศิลป์ ดิน น้ำ ป่า ปี 2, โครงการสวน สุข ศิลป์ สัจจร, โครงการที่เกี่ยวข้องกับศิลปวัฒนธรรมตามภูมิภาคต่างๆ แม้แต่บางโครงการที่ได้ทยอยปิดโครงการไปแล้ว อย่างโครงการ "หนังสือเล่าเรื่องผู้บริโภค", โครงการประกวดผลิตสื่อเพื่อสุขภาพ "เด็กเฮี้ยว" หรือแม้กระทั่งความร่วมมือในการผลิตรายการ "เล่าเรื่องโกง" กับสถานีโทรทัศน์ ไทยพีบีเอส ที่แม้โครงการจะจบลงแต่สายใยความสัมพันธ์ยังไม่จืดจาง วันนี้ "คนศิลป์สร้างสุข" ได้เก็บตกบรรยากาศกิจกรรมที่เกิดขึ้นมาฝากกัน เริ่มกันที่

## เด็กเฮี้ยว

ประกาศผล



ทีหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมถอดบทเรียนโครงการประกวดผลิตสื่อเพื่อสุขภาพ "เด็กเฮี้ยว" ไป ล่าสุดได้มีการประกาศผลและปิดโครงการอย่างเป็นทางการไปเรียบร้อยแล้ว โดยผลสรุปสุดท้ายเราได้ผลงานที่เป็นผลผลิตของโครงการนี้มากมาย ทั้งในรูปแบบผลงานประเภทสื่อสารคดี, สื่อเรื่องสั้น และสื่อศิลปกรรมและสื่อสร้างสรรค์ที่ไม่จำกัดรูปแบบ (New Media) รวม กว่า 100 ผลงาน โดยในประเด็นหนังสือสารคดีสั้น **ประเด็นเรื่องดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** นั้น มีผลงานทั้งหมด 20 ผลงาน, **ประเภทสื่อสารคดีสั้น ประเด็นจิตอาสา "สำนักพลเมือง" (ACTIVE CITIZEN)** มี 25 ผลงาน, **ประเภทหนังสือสารคดีสั้น ประเด็นบุรีคือยาเสพติด** มี 25 ผลงาน, **ประเภทเรื่องสั้นและภาพประกอบประเด็นจิตอาสา "สำนักพลเมือง" (ACTIVE CITIZEN)** มี 50 ผลงาน แบ่งเป็น เรื่องสั้น 25 เรื่อง และภาพประกอบ 25 ภาพ, **ประเภท "สื่อใหม่" หรือ New Media ประเด็นบุรีคือยาเสพติด Jingle music** มี 6 ผลงาน, **Art Installation** มี 6 ผลงาน, **Installation Ambience** มี 1 ผลงาน, **T-Shirt ประเภทสโลแกน** มี 6 ผลงาน, **T-Shirt ประเภทกราฟิก** มี 5 ผลงาน และ **Infographic Animation** มี 5 ผลงาน ซึ่งทุกผลงานล้วนเป็นผลงานคุณภาพทั้งสิ้น โดยสามารถชมผลงานทั้งหมดนี้ได้ที่ [www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com)





หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมมอบรางวัลโครงการประกวดผลิตภัณฑ์สื่อเพื่อสุขภาพ “เด็กดี” ไป ล่าสุดได้มีการประกาศผลรางวัลโครงการอย่างเป็นทางการไปเรียบร้อยแล้ว โดยมอบรางวัลทั้งหมดได้แก่ผลงานที่เป็นผลผลิตของโครงการนี้มากมาย ทั้งในรูปแบบผลงานประเภทสื่อสารคดี, สื่อเสียงสั้น และสื่อศิลปกรรมและสื่อสร้างสรรค์ที่ไม่จำกัดรูปแบบ (New Media) รวม กว่า 100 ผลงาน โดยในจำนวนนี้มีสารคดีสั้นยอดเยี่ยมทั้งหมด 1 ชิ้น ผลงานสั้นยอดเยี่ยมมี 25 ผลงาน ประเภทสื่อสารคดีสั้น ประเภทวิดีโอสา “สำนึกทองเมือง” (ACTIVE CITIZEN) มี 25 ผลงาน ประเภทสื่อสารคดีสั้น ประเภทวิทยุหรือสถานีวิทยุ มี 25 ผลงาน ประเภทเรื่องสั้นและภาพประกอบประเภทประพันธ์จินตนิยาย “ตัวนักเคลื่อนไหว” (ACTIVE CITIZEN) มี 80 ผลงาน แบ่งเป็น เรื่องสั้น 25 เรื่อง และภาพประกอบ 25 ภาพ, ประเภท “สื่อใหม่” หรือ New Media ประเภทวิทยุหรือสถานีวิทยุ Audio track มี 6 ผลงาน Art Installation มี 6 ผลงาน Installation Ambience มี 1 ผลงาน, T-shirt ประเภทสื่อรวม มี 6 ผลงาน, T-shirt ประเภทกราฟิก มี 5 ผลงาน และ Infographic Animation มี 5 ผลงาน ซึ่งทุกผลงานล้วนเป็นผลงานคุณภาพทั้งสิ้น โดยสามารถชมผลงานทั้งหมดนี้ได้ที่ [www.culture4health.com](http://www.culture4health.com)





# เรื่องใหม่ ถิ่น น้ำ บ่า ปี ๒



**ท**ั้งจากปิดรับสมัครโครงการ เราได้น้องๆ เข้าร่วมโครงการ เพื่อมาแสดงศักยภาพด้านสื่อสังคมเพื่อสื่อสารเกี่ยวกับประเด็นฐานทรัพยากรธรรมชาติและแม่น้ำโขงในมิติต่างๆ ด้วยการใช้กระบวนการสร้างสรรค์สื่อออนไลน์เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างการเรียนรู้เรื่องฐานทรัพยากรธรรมชาติและแม่น้ำโขง ในประเด็นการอนุรักษ์น้จืดในภาคอีสาน, แหล่งน้ำจำกัด แนวคนตรี และงานสารคดี กว่า 100 ชีวิต ล้ำสุดได้มีการลงพื้นที่ที่ อ.เจียงของ จ.เจียงราฮ เพื่อเรียนรู้ปฏิบัติการรวมทั้งเก็บข้อมูลเกี่ยวกับแม่น้ำโขงร่วมกับทีมที่เที่ยงมืออาชีพมากมาย ก่อนจะส่งโครงเรื่องที่จะผลิตเร้ามาเพื่อรับทุนในการผลิตต่อไป ติดตามความเคลื่อนไหวของน้องๆ ในโครงการได้ที่

[www.facebook.com/ant.outrush4h](http://www.facebook.com/ant.outrush4h)



## เล่าเรื่อง

**๑** ไม่ไปทั่ว!! สำหรับรายการ **เล่าเรื่องโขง** ที่ออกอากาศทุกวันอาทิตย์ เวลา 13.00-13.30 น. ทางสถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง ๓ เป็นที่ฝากมาได้ผ่านบรรยากาศการถ่ายทอดสดที่ 1-7 มาฝากกันแล้ว ยังมีเร้าจึงเป็นบรรยากาศการถ่ายทำตอนที่เหลือมาฝาก โดยในตอนที่ 8-12 นี้ เป็นฉบับที่นำโมเดลการ **เล่าเรื่องภูมิวิถี** ที่เกิดขึ้นจากความร่วมมือของแผนงานเพื่อสิทธิพัฒนาธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.), มูลนิธิเพื่อสิทธิวิถี (มสช.), สมาคมผู้กำกับภาคเหนือไทย, สมาพันธ์สิทธิวิถีเพื่อสังคม, กลุ่มปลาทูเป็นว่าพรวนน้ำ, บริษัท ภูคังโกลโปรดักชั่น จำกัด, บริษัท เล็กส์ต้า เรอริจัน จำกัด, และ บริษัท เซตเซฟ จีเนอ่า ดีเวล็อปเม้นท์ จำกัด (มหาชน) ส่วนตอนสุดท้าย ตอนที่ 13 จะเป็นบทสรุปของรายการนี้ ไปชมบรรยากาศกัน

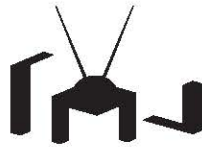


โดยใช้หนังสือเรื่อง **๓๕๐๐๐๓๕๐๓๕** ที่กำกับโดย **ณัฐกร นาคสูง** เป็นเรื่องผลกระทบจากการออกอากาศไปเมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม ๒๕๕๖ ที่มีประเด็นในการนำเสนอว่า **"รู้แล้วรอด - รู้แล้วไปสืบค่าไฟ"**

โดยใช้หนังสือเรื่อง **๓๕๐๓๕๐๓๕๐๓๕** ที่กำกับโดย **ไพจิตร ศุภราช** เป็นเรื่องผลกระทบจากการออกอากาศไปเมื่อวันที่ 2 มิถุนายน ๒๕๕๖ ที่มีประเด็นในการนำเสนอว่า **"รู้แล้วรอด - รู้แล้วรอด"**



# เล่าเรื่อง



ON TV



ตอน 'คนไทย-รถตู้-โดยสาร?'



ตอน 'คนไทย-สินไหม-ทดแทน?'

โดยใช้หนังสือเรื่องกลับมาบ้าน ที่กำกับโดยชาว รุ่งเรืองเดชาวัฒนา เป็นเรื่องประกอบรายการ ออกอากาศ ไปเมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2556 ที่มีประเด็นในการนำเสนอว่า "รู้แล้ว - รอดตาย"

โดยใช้หนังสือเรื่องpriceless ที่กำกับโดย มานุสธ วรสิงห์ เป็นเรื่องประกอบรายการ ออกอากาศไป เมื่อวันที่ 16 มิถุนายน 2556 ที่มีประเด็นในการนำเสนอว่า "รู้แล้ว - ได้ชัดเจน"



ตอน 'คนไทย-ประชา-วิชาการ?'

“รู้เท่าทัน = ก็ต้องรับผิดชอบ = สามัญสำนึก = ไม่โกง”

และสุดท้าย



ตอน 'คนไทย - บทสรุป - การโกง?'

โดยใช้หนังสือเรื่องHeart station ที่กำกับโดย พิมพ์กา ไตวิระ เป็นเรื่องประกอบรายการ ออกอากาศไป เมื่อวันที่ 23 มิถุนายน 2556 ที่มีประเด็นในการนำเสนอว่า "รู้แล้ว - จบ (และไม่เจ็บ)"

ที่มีอาจารย์เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์, นางสาว สารี อ่องสมหวัง และนายคณัย หวังบุญชัย มาพูดสรุป เกี่ยวกับหนังสือและประเด็นที่เกี่ยวข้อง ออกอากาศไป เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2556 ที่มีประเด็นในการนำเสนอว่า "รู้เท่าทัน = ก็ต้องรับผิดชอบ = สามัญสำนึก = ไม่โกง"

ผู้ที่สนใจชมเทปรายการที่ออกอากาศไปแล้ว สามารถชมย้อนหลังได้ที่

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

เรื่องโดย : สมุทรอักษร

## ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลปสร้างสุข

กรุณากรอกรายละเอียดให้ครบทุกข้อ (ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

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

(สามารถถ่ายสำเนาได้)

# ไขปัญหาประลองปัญญา กับ "ซูโดกุ"

มาฝึก สมาธิ ตรรกะ และความอดทน ด้วย ซูโดกุ (SUDOKU)

คำว่า ซูโดกุ มาจากภาษาญี่ปุ่น แต่ต้นกำเนิดของเกมนี้ กลับไม่ใช่ประเทศญี่ปุ่น เพียงแต่ญี่ปุ่นได้นำเกมนี้ มาประยุกต์ให้ง่ายเข้า แล้วเกมนี้ก็ดังไปทั่วโลก ในประเทศญี่ปุ่นนั้น นิยมเล่นซูโดกุกันมาก ว่ากันว่าในแต่ละวันมีคนที่นั่งรถไฟ หรือกำลังคอยรถโดยสาร แล้วแก้ปริศนาเกมซูโดกุไปด้วยนั้นนับพันคน

## ความหมายของ ซูโดกุ (SUDOKU)

หากแปลคร่าวๆ จะแปลว่า "จัดวางเลข" เป็นเกมที่เราจะต้องเอาตัวเลขมาใส่ในตารางให้ตรง ตำแหน่งที่มันควรจะเป็น คาดกันว่าต้นกำเนิดของซูโดกุในยุคปัจจุบันนั้น คิดค้นขึ้นโดย ออยเลอร์ (Euler) นักคณิตศาสตร์ชาวสวิสในศตวรรษที่ 18 และได้พัฒนามาจนเป็น อย่างที่เห็นในปัจจุบัน

ซูโดกุต่างจากเกมปริศนาอักษรไขว้ เพราะว่าคุณไม่จำเป็นต้องรู้ภาษาใดภาษาหนึ่ง เพื่อที่จะไขปริศนาก็ได้ คุณแค่รู้จักตัวเลขแล้วใส่ตัวเลข 1-9 ให้ครบทุกตัว ลงในแต่ละแถวทั้งแนวนตั้ง แนวนอน และในแต่ละตารางย่อย (ที่มี 9 ช่อง) ทุกปริศนา สามารถไขได้ ด้วยการค่อยๆ คิดจากตัวเลขที่แวดล้อมอยู่ การไขปริศนา ไม่ควรใช้วิธีเดา จำไว้ว่าในแต่ละข้อมีเพียงวิธีเดียวที่จะไขปริศนาได้ ถ้าวิธีของคุณไม่ตรงกับเฉลยควรลองดูใหม่ เพราะคุณ อาจทำผิดไว้ที่ใดที่หนึ่ง ขอให้โชคดี และพยายาม ใจเย็นๆ



ออยเลอร์ (Euler)

ครั้งนี้ไขปัญหาประลองปัญญา ได้นำ "ซูโดกุ 1234+567+89" ให้ลองเล่นกัน โดยวิธีการเล่นนั้นให้เติมตัวเลข 1-9 ลงในตาราง โดยที่ในแต่ละแถว แต่ละคอลัมน์ และในกรอบสี่เหลี่ยมย่อย จะต้องมียุทธศาสตร์ 1-9 ไม่ซ้ำกัน และในแต่ละแถวที่มีเครื่องหมาย ต้องนำตัวเลขในแต่ละแถวนำมาบวกกันให้เท่ากับผลลัพธ์ทางขวามือของตาราง โดย 4 ช่องแรกให้ทำเป็นหลักพัน 3 ช่องต่อมาเป็นหลักร้อย และ 2 ช่องสุดท้ายเป็นหลักสิบ

ถ้าพร้อมแล้วมาเติมเต็มให้ครบถ้วน และถูกต้องด้วยกันค่ะ!!

3		9			4	
	2	+			+9	= 7389
	7	+		8+		= 2277
			6			
2		+5			+	= 8928
		8+			+ 7	= 4554
	8					
	9	+		5+		= 8595
2		+		+		= 2871

รางวัล  
10 คน  
ที่ตอบถูก  
จะได้รับ  
เสื้อยืดสีดำ  
ของแถมงานฯ  
ไปเลยทันที

ฟรี!!



เมื่อเติมครบทุกช่องแล้ว

ส่งคำตอบที่ถูกต้องพร้อมชื่อที่อยู่ชัดเจนเข้ามาที่

แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

เลขที่ 128/409 ชั้น 37 อาคารพญาไท พลาซ่า ถนนพญาไท

แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

(วงเล็บมุมซองว่า ไขปัญหาประลองปัญญา)

ได้เลย



ติดตามรายชื่อผู้ที่ตอบคำถามถูก และเฉลยของฉบับที่ผ่านมาได้ที่

<http://www.artculture4health.com>

และ [www.facebook.com/art.culture4h](http://www.facebook.com/art.culture4h) จ้า!!



วัตถุประสงค์กับกิจกรรม ภายใต้แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

วันที่	กิจกรรม	สถานที่
31 ส.ค. - 2 ก.ย. 56	กำหนดการค่ายเพื่อนใจอักษรล้านนา โครงการอภัยถิ่นเกิดสานวิถีที่ถ้อยเต็มศิลปวัฒนธรรม	จ. เชียงใหม่
6 ,13 ก.ย. 56	กิจกรรมการอบรมแต่งบทเพลง โครงการดนตรีเพื่อการพัฒนาเยาวชน กรณีวงขับร้องประสานเสียงวง percussions	ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน บ้านสีรินธ
7-8 ก.ย. 56	กิจกรรมชุมชนศิโศค เพื่อการเปลี่ยนแปลง โครงการสร้างแกนนำคืนชุมชน สีสกุล-สร้างสรรค์พื้นที่สร้างสุข	จ.กระบี่
8 ก.ย. 56	กิจกรรมกิจกรรมบึงฉิมนิเทศค่ายศิลปินน้อย โครงการศิลปินน้อย จรัลมิวเซียม	บ้านหม้อคำตวง จรัลมิวเซียม กรุงเทพมหานคร
27 ก.ย. 56	กิจกรรมเวทีการแสดงและประเมินครั้งที่ 1 โครงการดนตรีเพื่อการพัฒนาเยาวชน กรณีวงขับร้องประสานเสียงวง percussions	ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน บ้านสีรินธ

● เหนือ ● กลาง ● อีสาน ● ใต้ ● 4ภาค



สนใจกิจกรรม หรือ ต้องการเข้าร่วมงาน ติดต่อสอบถามได้ที่ 02-6126996-7  
ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com)



เพราะ **ชอยนี้** นำมาเดิน **ถนนเส้นนี้** นำปั่น **เราจึงมาแบ่งปัน**  
“ทุกก้าวที่เดิน ทุกระยะทางที่ปั่น มีเรื่องราวแบ่งปัน”

ขอเชิญบุคคลทั่วไป ไม่จำกัดเพศและอายุ มาร่วมกันแบ่งปัน  
เพื่อให้เกิดพลัง แบ่งปันเพื่อความปลอดภัย  
และเรามาแบ่งปันเพื่อการเปลี่ยนแปลง  
ผ่านกิจกรรมการประกวดภาพถ่าย และคลิปวิดีโอ  
ชิงเงินรางวัลรวมมูลค่ากว่า 20,000 บาท  
โพสรูปภาพ หรือคลิปวิดีโอความยาวไม่เกิน 3 นาที  
บนหน้าเพจของกิจกรรม [www.facebook.com/IBikeiWalkSharing](http://www.facebook.com/IBikeiWalkSharing)  
ตั้งแต่บัดนี้ - 30 กันยายน 2556

ภาพผ่าน หรือ คลิปวิดีโอ ที่ส่งเข้ามาประกวด  
จะได้รับการคัดเลือกตัดสิน หรือ นำมาจัดงาน  
ที่ต่างจังหวัด หรือ กิจกรรมมาปั่นวิ่งเล่นกันเป็น  
รายวันในสวนที่ชุมชนละแวกนี้ และจากส่วนแบ่ง  
เพื่อนเราอาจได้รางวัลไปใช้กับสิ่งต่างนี่มา

[www.facebook.com/IBikeiWalkSharing](http://www.facebook.com/IBikeiWalkSharing)