



# ศิลปะ คือทางสุขภาพ

ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

ฉบับที่ 33 เดือนกันยายน 2560

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



## “ผีขนนก”

Spark U ปลุกใจใจเชื้อโศกาน



4

ทราบแล้วเปลี่ยน...  
โรงเรือนไม้ซ่อนอ้วน

8

ปลุกคุณธรรมในใจ  
สีดัด พื้นทิวดี ภูมิดี

14

ปลุกคุณธรรมในใจ  
ไทนาออน

16

Spark U ปลุกใจเมือง  
มิอะโงะ...

17

ปลุกฝังเยาวชนรุ่นใหม่  
ใส่ใจรักษาน้ำใจ





# เปิดบ้าน ศิลปสร้างสุข “รวมใจคนสามวัย ไทเซียงคาน”

## สืบสานวัฒนธรรมภูมิปัญญา



จุดเริ่มต้นของกิจกรรม “รวมใจคนสามวัย ไทเซียงคาน” สืบสานวัฒนธรรมภูมิปัญญา จัดขึ้นโดยกลุ่มหม่อมไม้หวาน ซึ่งเน้นการตระหนักถึงภาพรวมของจังหวัดเลย เมืองที่มีวัฒนธรรมของกลุ่มแม่น้ำโขง อันมีประวัติศาสตร์ที่ยาวนาน อย่างอำเภอเชียงคาน แหล่งท่องเที่ยวที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญา มีกลุ่มเยาวชน คนวัยกลางคนและผู้สูงอายุอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างอบอุ่น ซึ่งสิ่งที่ซ่อนอยู่ในเชียงคานนอกเหนือจากแหล่งท่องเที่ยวแล้ว หลายๆ คนอาจจะยังไม่เคยรู้มาก่อนว่าที่นี่มี “ปราชญ์ชาวบ้าน” ซึ่งมีความเชี่ยวชาญในภูมิปัญญาท้องถิ่น รากเหง้าศิลปวัฒนธรรมชุมชน และประเพณีอีสานที่สืบทอดมาอย่างยาวนานอาศัยอยู่ด้วย

เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้อำเภอเชียงคานเป็นแหล่งท่องเที่ยว และปลูกจิตสำนึกสร้างความภาคภูมิใจในคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มี คนในชุมชนเชียงคานทั้ง 3 วัย อาทิ วัยเด็กประถม วัยเยาวชนที่เป็นแกนนำ และวัยผู้ใหญ่ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปได้รวมตัวกันภายใต้กลุ่มชื่อ “รวมใจคนสามวัย ไทเซียงคาน” ขึ้น เพื่อจัดโครงการ “รวมใจคนสามวัย ไทเซียงคาน สืบสานวัฒนธรรมภูมิปัญญา” ภายใต้โครงการ “ปลูก-แปง(สร้าง)-ปั้น(รู้-ทำ-นำสุข)” Spark U ปลูกใจเมือง มีการสืบค้นและสำรวจเรื่องราวของคนและพื้นที่ในชุมชน ซึ่งมีการแบ่งการทำงานที่ชัดเจนของแต่ละวัย โดยผู้ใหญ่จะเป็นฝ่ายให้ข้อมูลแล้วเด็กก็เป็นฝ่ายเก็บข้อมูลนำมาใช้ต่อนั่นเอง

กิจกรรมในโครงการ “ปลูก-แปง(สร้าง)-ปั้น(รู้-ทำ-นำสุข)” Spark U ปลูกใจเมืองได้รับความร่วมมือจากคนในชุมชนเชียงคานเป็นอย่างดี และคนในชุมชนเชียงคานเองก็มีความภาคภูมิใจในกิจกรรมที่ทำ เพราะถือเป็นการเชิดชูปราชญ์ชาวบ้านในชุมชนของตนเองจากที่ไม่เคยมีใครมาเชิดชูแบบนี้มาก่อน จึงเกิดเป็นความภูมิใจที่ได้อยู่ยกย่องที่น้องด้วยกันเอง ก่อนที่จะถูกนำเสนอให้คนภายนอกได้เห็น “นี่คือศักยภาพของเชียงคาน นี่คือความภาคภูมิใจที่เห็นที่น้องในชุมชนเป็นที่รู้จักในสายตาสาธารณชน” เมื่อได้เรียนรู้ถึงประวัติศาสตร์ชุมชน และของดีที่มีจากปราชญ์ภูมิปัญญา อย่าง ประเพณีผีขนน้ำ และอื่นๆ แล้ว ยังมีการสร้างรายได้ให้กับสินค้าที่เกิดจากภูมิปัญญาของคนเชียงคานไปด้วย ในตัว เพราะที่ผ่านมาสินค้าที่เป็นของฝากจากเชียงคานนั้น ไม่ใช่ฝีมือการออกแบบและผลิตของคนในท้องถิ่นเลย แต่การขยับขับเคลื่อนในโครงการ Spark U ปลูกใจเมือง @เชียงคาน นี้ จะนำมาสู่อีกหนึ่งหลักสูตรที่จะถูกผลักดันให้คนในชุมชนได้ค้นหา และค้นพบตัวเองและนำไปสู่การก้าวไปให้ไกลกว่าที่เป็นอยู่ ด้วยความร่วมมือที่ดีของคนในพื้นที่ของพวกเขาเอง

### นายปรีพจน์ วัฒนจำ

ประธานกลุ่มหม่อมไม้หวาน จังหวัดเลย

ทั้งนี้สามารถติดตามความเคลื่อนไหวในการทำงานของ โครงการ “ปลูก-แปง(สร้าง)-ปั้น(รู้-ทำ-นำสุข)” Spark U ปลูกใจเมือง @เชียงคาน และโครงการอื่นๆ ที่ดำเนินงานกันมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งน่าสนใจ และมีความโดดเด่น อีกหลากหลายกิจกรรมได้ในฉบับครบ... ซึ่งนี่เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งในความตั้งใจจริงที่เราอยากทำเพื่อสังคม เป็นกำลังใจให้เราและโครงการอื่นๆ ต่อไปนะครับ... เพราะเราเชื่อว่า “พลังเล็กๆ สร้างสิ่งยิ่งใหญ่ให้สังคมได้”







# CONTENTS



เรื่อง

หน้า

เปิดบ้านศิลปสร้างสุข

2

เรื่องเด่นประจำฉบับ

กราบแล้วเปลี่ยน...

4

โรงเรียนไม่ซ่อนอ้วน

ส่งต่อความสุข

ปั่น 3 ตี วิถีสุข จังหวัดพัทลุง

8

เก็บสุขมาเล่า

“ผิงน้ำ”

12

Spark U ปลูกใจโทเซียงคาน

บอกกล่าวเล่าสุข

ปลูกคุณธรรมในใจไถนาคุณ

14

Spark U ปลูกใจเมือง #ภาคอีสาน

16

มีอะไร?...

ปลูกผิงเยาวชนรุ่นใหม่ ใส่ใจรักษ์ป่าบูโด

17

เก็บตกมาฝาก

ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย

20

ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

โกศเด็กบางลำพู พาบุกบ้านช่างฝีมือ

22

ไขปัญหาประลองปัญญา

เกมพีชิต 6 สมการ

23

บอกลูกคุณทราบกับอะไรนี่ ?



4



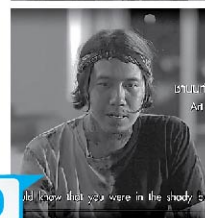
8



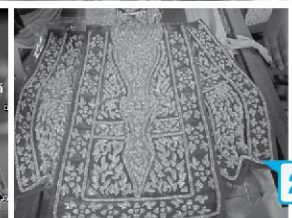
12



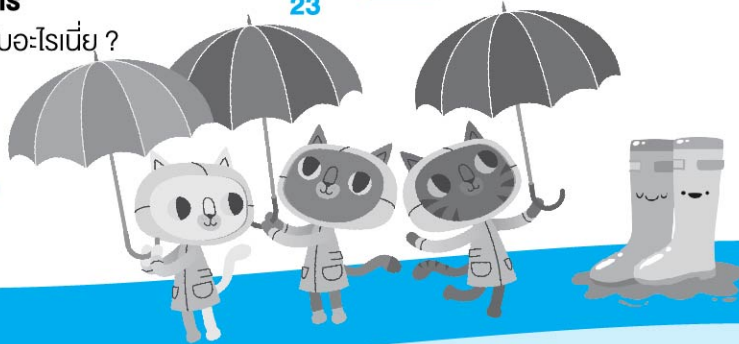
17



20



22



ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลปสร้างสุข

กรุณากรอกรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

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

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

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

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

(สามารถถ่ายสำเนาได้)





## ทราบแล้วป่ะ...?

# โรงเรียนไม่ช้อปอ้วน

“อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน ไขมัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้) ปีที่ 2”

**จริงหรือไม่?...** โรงเรียนส่วนใหญ่จัดเมนูอาหารพลังงานสูงให้กับเด็ก

**จริงหรือไม่?...** เด็กนักเรียน 1 ใน 3 กินอาหารที่มีแป้ง ไขมัน และโซเดียมในปริมาณสูงเป็นประจำ

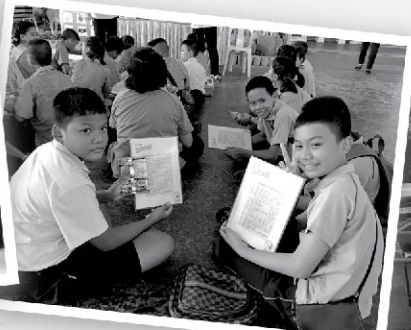
**ถ้าจริง... นั่นคือสัญญาณอันตรายที่จะทำให้เด็กอ้วน**

**ถ้าเด็กอ้วน จะนำพามาซึ่ง...**

...เด็กเล็กที่อ้วนจะเสี่ยงเป็นผู้ใหญ่อ้วน ร้อยละ 25-30

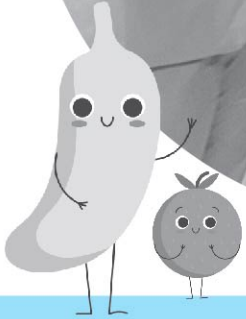
...เด็กโตและวัยรุ่นที่อ้วน จะเสี่ยงเป็นผู้ใหญ่อ้วน ร้อยละ 80

**ถ้าเป็นแบบนี้.. ไม่ดีแน่ๆ...**





## อาจารย์สำรา อามาศพรซ์



และนี่ก็เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้โครงการบิงส์ โดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ร่วมกับ สำนักโภชนาการ สำนักงานบริหารแผนงานอาหารและโภชนาการ เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน เครือข่ายคนไทยไร้พุง ชมรมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย จัดโครงการการสร้างสรรค์สื่อเพื่อการรณรงค์ลดน้ำหนักในเด็กระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ภายใต้ชื่อที่ว่า “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้)” ขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 แล้ว จากการดำเนินงานในปีแรกค้นพบว่า เด็กๆ และเยาวชนส่วนใหญ่จะกินตามใจปาก, กินแต่ของทอด, ชอบดื่มน้ำอัดลม, ไม่ชอบกินผัก, กินไม่เป็นเวลา, ผู้ปกครองไม่มีเวลาเพื่อเลือกอาหารที่เหมาะสมให้เด็ก, มีร้านค้าอยู่รอบโรงเรียน, กินอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ, ดิตรสชาติหวาน, กินขนมกรุบกรอบ, ไม่ชอบออกกำลังกายและอื่นๆ จากปีที่ 1 แต่ละโรงเรียนจึงได้สร้างสรรค์สื่อออกมาเพื่อลดปัญหาเหล่านี้ และผลก็ออกมาเป็นที่น่าพึงพอใจ เด็กลดการกินอาหารหวาน มัน เค็ม กินผักและผลไม้ มีการออกกำลังกายมากขึ้น จึงเป็นที่มาให้ในปีที่ 2 นี้มีโรงเรียนจากปีที่ 1 เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในโครงการ และร่วมเป็นที่เลี้ยงในปีที่ 2 ด้วย เพราะจากประสบการณ์ในปีที่ผ่านมา เมื่อนำมาถ่ายทอดส่งต่อไปยังโรงเรียนในปีที่ 2 นี้ เชื่อว่าจะสามารถพัฒนาให้สื่อสร้างสรรค์ที่ออกมามีความชัดเจนและใช้กับกลุ่มเป้าหมายได้ตรงจุดมากขึ้น

โดยนางสาวเบญจพร ปานทอง ผู้ประสานงานโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้) ปีที่ 2 บอกว่า หลังจากเปิดตัวโครงการปีที่ 2 ไปมีโรงเรียนที่สนใจเข้าร่วมกว่า 20 โรงเรียน และได้มีการอบรมเชิงปฏิบัติการ “การสร้างสรรค์สื่อเพื่อการรณรงค์ลดน้ำหนักในเด็กระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ” ภายใต้อชโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้) ปีที่ 2 เพื่อให้ไปในทิศทางเดียวกันและตรงกลุ่มเป้าหมายชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยปีนี้จะมีงานเสวนาและกิจกรรมที่เด็กสามารถนำกลับไปทำร่วมกับครอบครัวได้ เพื่อเป็นการต่อยอดกิจกรรมและสามารถขยายกลุ่มเป้าหมายเพิ่มมากขึ้นจากปีที่ 1

และเพื่อให้ทุกโรงเรียนเข้าใจว่าทำไม? การรณรงค์ลดน้ำหนักในเด็กและเยาวชน ต้องเริ่มที่โรงเรียน สาเหตุและปัญหาเรื่องเริ่มต้นที่อะไร? เกี่ยวกับเรื่องนี้ อาจารย์สำรา ตามาพรซ์ ที่ปรึกษากรมอนามัยและอุปนายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย บอกว่า โรงเรียนที่มีการจัดผลไม้ให้กับเด็กใน 1 สัปดาห์มีเด็กอ้วนน้อยกว่าโรงเรียนที่ไม่จัดผลไม้ร้อยละ 30 ขณะที่โรงเรียนที่รับการสนับสนุนจากบริษัทเครื่องดื่มและขนมจะพบเด็กอ้วน เป็น 1.5 เท่าของโรงเรียนที่ไม่มี นอกจากนี้โรงเรียนที่มีการจัดกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียน สัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะพบเด็กอ้วนน้อยกว่าโรงเรียนที่ไม่ได้จัดถึงร้อยละ 20





“การจัดโภชนาการที่สววัย โดยยึดหลัก 3 อ. ได้แก่ **อารมณ์** คือ สร้างแรงจูงใจอยากลดความอ้วน **อาหาร** คือ ใช้อีวี 2 ให้ 3 ไม่คือ 1.ให้กินให้ 3 มื้อ ครบ 5 หมู่ 2.ให้กินผัก ผลไม้ 3.ไม่กินข้าวหรือแป้งมากเกินไป 4.ไม่กินจุบจิบ 5.ไม่กินหวานหรือมันมากเกินไป และออกกำลังกาย อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง แต่หากความอ้วนมาเยือนแล้ว ควรออกกำลังกาย 45 นาที -1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง ออกกำลังกายทุกวันยิ่งดีมีประโยชน์ ทั้งนี้หลัก 3 อ. เป็นสิ่งที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าลดได้จริง ไม่ต้องพึ่งยาลดความอ้วน เพียงแต่รู้แล้วต้องลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง”

**อาจารย์สง่า ดามาพงษ์** บอกเพิ่มเติม

หลังจากที่โรงเรียนกว่า 20 โรงเรียนได้เข้าร่วมอบรมแล้ว เพื่อให้การผลิตรายการจะมีศักยภาพเพื่อนำไปใช้งานนั้นต้องเป็นอย่างไร? จึงได้มีการจัดกิจกรรม “Internal Meeting” ครั้งที่ 1 ขึ้น เพื่อให้โรงเรียนที่ทั้งหมดได้มีโอกาสพบพี่เลี้ยงด้านสื่อ ซึ่งล้วนเป็นนักโฆษณาสร้างสรรคมีอาชีพ อาทิ **คุณชูเกียรติ ครูทรงธรรม, คุณอรพรรณ ดิษฐโยธิน, คุณอารียา พรศิริวิวัฒน์, คุณอารีเอื้ออรุณชัย และคุณสุพร เลิศวงศ์ไพฑูรย์** สำหรับทีมพัฒนาด้านศักยภาพฯ นำโดย**อาจารย์จรี สุวรรณศิลป์**และทีมงาน เพื่อเปิดโอกาสให้แต่ละโรงเรียนได้แนะนำกิจกรรมที่จะนำเสนอเพื่อปรึกษาลงถึงความเป็นไปได้และความเหมาะสมในการดำเนินงานหรือแนวทางการสร้างสรรคสื่อกับทีมพี่เลี้ยง ก่อนนำไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมของแต่ละโรงเรียนให้มีความโดดเด่นและน่าสนใจมากยิ่งขึ้น หลังจากทีทุกโรงเรียนเรียนได้ปรับกิจกรรมจากคำแนะนำแล้ว ทุกโรงเรียนจะมีเวลาในการเริ่มทำกิจกรรมต่างๆ กัน โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2560 – 30 กันยายน 2560

“ในตอนนี้มีหลายโรงเรียนได้เริ่มเปิดตัวโครงการ และทำกิจกรรมไปแล้วอย่างน่าสนใจ ส่วนทีมพัฒนาศักยภาพฯ ก็ได้ลงพื้นที่เพื่อดูทิศทางการดำเนินงานของโรงเรียนเครือข่ายไปบ้างแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการเปิดตัวโครงการ “Bankhun Station ไม่มีวันอ้วน”, พิธีเปิดโครงการ “บาล์โลปไร้พุง สุขภาพดีที่ศรีเอี่ยม” หรือบางโรงเรียนก็เปิดตัวโครงการด้วยการให้ความรู้แก่ครู ผู้ปกครอง และเด็กกลุ่มเป้าหมาย โดยมีการเชิญผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขมาให้ความรู้เรื่องการโภชนาการที่ถูกหลักอนามัยว่าควรเลือกบริโภคอย่างไรไม่ให้เกิดโรคอ้วน หรือจะเป็นกิจกรรมเดินรณรงค์ตามชุมชนเพื่อให้มีความรู้เรื่องโทษ อันตรายของโรคอ้วน และการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีห่างไกลจากโรคอ้วน เพื่อให้ตระหนักถึงอันตรายของโรคอ้วน และประชาสัมพันธ์โครงการในกิจกรรม “ให้ความรู้เพื่อไร้พุง มุ่งสุขภาพดี” โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์, “น็อคเอาท์พุง มุ่งสุขภาพดี ที่ลานกเขวก” โรงเรียนวัดใหม่ลานกเขวก โดยมีป้ายรณรงค์และแผ่นพับออกมาใช้มากมาย ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นฝีมือของเด็กๆ ทั้งสิ้น หรือแม้แต่การออกกำลังกายภายในโรงเรียนอย่างกิจกรรม “Bye Bye Fat” เป็นการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย ทุกวันศุกร์ของสัปดาห์ที่โรงเรียนวัดบางบอน(พิมพ์ จันทบุตย์ถัมภ์) ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในปีที่ 2 นี้” **นางสาวเบญจพร ปานทอง** เล่าถึงกิจกรรมที่เกิดขึ้น



นอกจากนั้นยังมีกิจกรรมที่หลากหลาย โรงเรียนได้ส่งเสริมให้เด็กและผู้ปกครองมาทำกิจกรรมร่วมกัน อาทิ กิจกรรม "เมนูอาหารไร้ฟุง" โดยให้เด็กๆ ได้มีส่วนร่วมในการประกอบเมนูอาหารตามหลักโภชนาการทานแล้วไม่อ้วน หรือ "เมนูที่แม่โชว์ ลูกชอบ" ให้ผู้ปกครองและเด็กร่วมกันคิดชื่อเมนูและประกอบอาหารประกวดเพื่อค้นหาผู้ชนะ เป็นไอเดียแนวคิดของโรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ และหลังจากนี้ภายในช่วงเดือนสิงหาคมนี้จะมีกิจกรรม "Internal Meeting" ครั้งที่ 2 เพื่อให้ทุกโรงเรียนในโครงการได้มาอัปเดตกิจกรรม มาแชร์ผลงานที่เกิดจากการทำกิจกรรมต่างๆ ตลอดครึ่งทางที่ผ่านมา ก่อนจะเดินทางต่อไปถึงปลายทางของโครงการ "อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้) ปีที่ 2" นี้ ซึ่งสามารถติดตามความเคลื่อนไหวของกิจกรรมต่างๆ ที่ทุกโรงเรียนได้จัดขึ้นได้ที่ [www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com) และ [www.pings.in.th](http://www.pings.in.th)



ทราบแล้วรู้เปลี่ยน...  
โรงเรียน  
ไม่ซ้อห่ออ้วน

**"อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน" ปี 2**





## ล้อดี

คือ สื่อที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม ถิ่นที่นับได้ว่าเป็น สื่อดี หรือ สื่อสร้างสรรค์

## พื้นที่ดี หรือ พื้นที่สร้างสรรค์

คือ พื้นที่ที่คนในชุมชน มาร่วมกันวางแผนและ ออกแบบให้เกิดกิจกรรมดี ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อประโยชน์สุขแก่ คนทุกเพศ ทุกวัย

## ภูมิดี

คือ การนำภูมิปัญญา ในชุมชนท้องถิ่นมาใช้ ให้เกิดประโยชน์ เพื่อสร้างภูมิฐานทาน ให้แก่บุคคล โดยเฉพาะ เด็กและเยาวชน



# การพัฒนาเมือง 3 ดี จะเริ่มทันได้ต้อง เริ่มที่ใจ... ใจที่ได้มร้อย และมุ่งมัน

จากนั้นต้อง “สแกน” หรือ “สำรวจ” ชุมชนแบบกว้างๆ แล้วค่อยๆ “เจาะลึก” เฉกเช่นเดียวกับ โครงการ 3 ดี วิถีสุข จังหวัดพัทลุง ซึ่งกว่าจะมาเป็นเมือง 3 ดี วิถีสุข จังหวัดพัทลุงในวันนี้ได้นั้น นางเตือนใจ ชูอักษร ผู้รับผิดชอบโครงการพื้นที่ 3 ดี ด้วยสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชน จังหวัดพัทลุง ภายใต้การสนับสนุนการทำงานจากแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. เล่าว่า จากใจที่ได้มร้อยผสมผสานกับความมุ่งมั่นที่อยากเห็นชุมชนเกิดการพัฒนานิ่ง จึงได้เข้าร่วมเป็นหนึ่งในโครงการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบให้เป็นเมือง 3 ดี วิถีสุขมาตั้งแต่ปีแรกที่เปิดโครงการ “ด้วยสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชนที่มีอยู่ทั้งสื่อพื้นบ้าน, สื่อสมัยใหม่, นักคิด, นักเขียน และดนตรี” จึงนำมาสร้างสรรค์และบูรณาการทำเป็นสื่อเพื่อการเปลี่ยนแปลงให้กับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นเด็ก เยาวชน กลุ่มคนสนใจทั่วไปมาร่วมฟื้นฟูสื่อพื้นบ้านในชุมชน, ร่วมสืบค้นลายผ้าพื้นบ้าน และการใช้สื่อสมัยใหม่ในรูปแบบต่างๆ จนพบว่าที่บ้านคลองกระอาน ตำบลนาปะขอ อำเภอบางแก้ว จังหวัดพัทลุง สามารถเป็นชุมชนที่พึ่งตนเองได้ สามารถกำหนดทิศทางการพัฒนาหมู่บ้านนำชุมชนไปสู่การเปลี่ยนแปลงเป็นต้นแบบให้กับเด็ก-เยาวชนที่มาจากชุมชนอื่นๆ ได้อย่างน่าประทับใจ

ปัจจุบันดำเนินโครงการมาเป็นปีที่ 3 แล้ว จึงได้ขยายแนวคิดโดยใช้ปีที่ 1-2 เป็นต้นแบบในการขับเคลื่อนชุมชนโดยใช้สื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชนเป็นเครื่องมือเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเหมือนเดิม แต่มีการขยายพื้นที่ต้นแบบไปที่ตำบลนาร่อง 4 ตำบลคือ ตำบลนาท่อม, ตำบลเขาเจ็ยก, ตำบลนาปะขอ และตำบลนาโหนด เพราะ 4 พื้นที่นี้มีสื่อชุมชนที่น่าสนใจของตนเอง โดยที่ตำบลนาโหนดเป็นพื้นที่ที่มีต้นทุนของศิลปวัฒนธรรมการแสดงมโนราห์อยู่ ตำบลนาปะขอเป็นพื้นที่ของชุมชนมุสลิมที่ไม่ค่อยได้ออกมาทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกัน จึงได้นำสื่อศิลปวัฒนธรรมในเรื่องของการทำวามมาเป็นตัวช่วยในการดึงผู้คนออกมาจากบ้านเพื่อมาทำกิจกรรมในส่วนกลางของชุมชน

ที่ตำบลเขาเจ็ยกเป็นพื้นที่การทำงานร่วมกันระหว่างสภาเด็กและเยาวชนตำบลเขาเจ็ยก ร่วมกับเทศบาลตำบลเขาเจ็ยก ที่นี้มีการใช้สื่อวิดีโอสมัยใหม่มาเล่าเรื่องต่างๆ ของชุมชนโดยให้เด็กๆ เป็นผู้กำหนดทิศทางการขับเคลื่อนและพัฒนาชุมชนตนเอง และสุดท้ายที่ตำบลนาท่อม ในพื้นที่นี้มีความโดดเด่นตรงที่เทศบาลเป็นผู้ขับเคลื่อน แต่จะมีสภาเด็กและเยาวชนเป็นผู้ลงมือทำ ซึ่งสื่อศิลปวัฒนธรรมที่โดดเด่นคือ “หุ่นเงา” ที่เป็นเสมือนตัวแทนในการเล่าเรื่องของพื้นที่ตำบลนาท่อมออกมา





เพื่อเป็นการเชื่อมโยงทั้ง 4 หมู่บ้านให้มารวมกลุ่มกัน การสร้างพื้นที่ส่วนกลางในการแบ่งปันประสบการณ์เรื่องราวดีๆ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และศึกษาของดีที่มีอยู่ในแต่ละพื้นที่ จึงเกิดขึ้น อย่างการจัดกิจกรรม “ปั่น 3 ดี วิถีสุข” กิจกรรมที่มีการปั่นจักรยาน, เขียนโปสเตอร์ทำมือแนะนำสถานที่ต่างๆ ขึ้นที่ตำบลนาท่อม จังหวัดพัทลุง

โดยน้องกิม หรือ เด็กหญิงราชวดี แสงทอง อายุ 11 ปี เยาวชนในพื้นที่ตำบลนาท่อม เล่าว่า ก่อนที่จะไปปั่นจักรยาน ได้มีการออกไปสำรวจพื้นที่ เพื่อนำมาทำแผนที่แนะนำสถานที่ในการปั่นจักรยาน และเมื่อทำเสร็จจะนำไปวางไว้ที่เทศบาลนาท่อม เพื่อให้ผู้ที่จะเข้าร่วมปั่นจักรยานได้ดูและศึกษาว่าจะต้องปั่นไปสถานที่ใดบ้างโดยเส้นทางการปั่นจักรยานนั้นจะมีการแบ่งจุดแวะพักเพื่อศึกษาพื้นที่จำนวน 7 จุดด้วยกัน อาทิ **จุดที่1 บ้านผึ่ง** เพื่อทำความรู้จักกับ “ผึ่ง” และประโยชน์ของผึ่งที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ ซึ่งผึ่งที่นี่ยังนอกจากจะช่วยในเรื่องการสร้างอาชีพเสริมแล้วยังเป็นตัวชี้วัดถึงสิ่งแวดล้อมด้วย เพราะพื้นที่ที่ผึ่งจะมาอาศัยอยู่ได้นั้นอากาศต้องดี น้ำดี สิ่งแวดล้อมรอบๆ บ้านดี บ้านไหนมีผึ่งมากอยู่ก็สามารถเป็นตัวชี้วัดได้ว่าบ้านนั้นมีสิ่งแวดล้อมที่ดีผึ่งอยู่ได้คนก็อยู่ได้ **จุดที่2 บ้านยายคลี เย็บตะบจาก** จุดนี้จะเป็นการศึกษาเรียนรู้การอนุรักษ์ป่าสาตุที่คนในพื้นที่นำมาเย็บตะบจาก ซึ่งเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านของคนในสมัยก่อน ที่นำมาใช้มุงหลังคาแทนการมุงหลังคาด้วยใบไม้ ที่บ้านยายคลี เป็นบ้านที่เย็บตะบจากมานานหลายปี เด็กๆ จึงได้มาเรียนรู้การเย็บตะบจากเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ และเรียนรู้การอนุรักษ์ป่าสาตุที่มีเหลืออยู่ไม่มากแล้วในปัจจุบันนี้



อ.ญ.ราชวดี แสงทอง (น้องกิม)



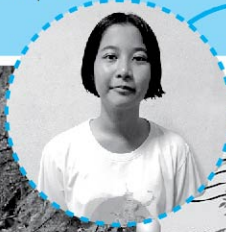
**จุดที่3 วัดหนองปราง** ที่นี่มีต้นยางนาใหญ่ ซึ่งวัดได้อนุรักษ์ไว้ร่วมร้อยต้น มีอายุประมาณ 50-60 ปีและการศึกษาการอนุรักษ์สัตว์น้ำที่วัดได้เลี้ยงเอาไว้ อาทิ การเลี้ยงปลาที่หนองลึก **จุดที่4 วัดโคกแย้ม** ที่วัดนี้มีการแวะชมความร่มรื่นของแมกไม้ และเกอิอาจารย์แห่งพัทลุง **จุดที่5 หลาวทวดตาล** ทวดตาลเป็นคนในหมู่บ้านมิววิชาคม ทำนาอยู่บริเวณนี้ เวลาพักเที่ยงจะปักไม้ที่ใช้ตีวัวเวลาไถนา แล้วขึ้นไปนั่งบนไม้ ต่อมาแก่ได้โละกลายเป็นงู และได้มาพำนักอยู่ที่บริเวณนี้ ความศักดิ์สิทธิ์ของทวดตาลที่ขึ้นชื่อลือชาคือในเรื่องของสูญหาย ชาวบ้านจะมานบนาน ของที่หายไม่ว่าโชกโชกไปแต่เป็นของที่ทำให้สูญหายเอง ทำให้มีคนนับถือไม่ใช่เฉพาะในหมู่บ้านแห่งนี้ หมู่บ้านใกล้เคียงก็นับถือ เมื่อบนบานได้ผลจะต้องมาแก้บนด้วยมะพร้าวอ่อน น้ำผึ่งแฉ่น อาจจะมีประทัดมาจุดด้วย ส่วนมากจะมาแก้บนในวันเสาร์ วันอังคาร ตามประเพณีของหมู่บ้านจะทำการบวงสรวงใหญ่ในช่วงเดือนเมษายนทวดตาลจะมีเมียสามคนคือทวดชลุย ทวดอ้อย และทวดอั้น **จุดที่6 หลาริมนา** พุงนาผืนสุดท้ายปัจจุบันเท่าที่รวบรวมได้ประมาณแปดร้อยไร่และทำนาปีละสองครั้ง **จุดที่7 น้ำตกผิสัง** เป็นลำคลองที่มีน้ำไหลผ่านและมีต้นน้ำตกเล็กได้รวมไม้ปกคลุมเป็นที่เล่นน้ำของเด็กๆ





ด้านน้องหยก เด็กหญิงธมลวรรณ เรื่องรักษ์ อายุ 13 ปี เยาวชนในพื้นที่ตำบลนาท่อมอีกหนึ่งคน เล่าว่า นอกจากกิจกรรมปั่น 3 ดี วิถีสุข ที่ตำบลนาท่อมแล้ว ในโครงการพื้นที่ 3 ดี ด้วยสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชนจังหวัดพัทลุง ยังมีการสอนทำละครหุ่นเงาเพื่อสะท้อนให้ผู้คนที่มาดูเห็นถึงศิลปวัฒนธรรมต่างๆ ที่มีในตำบลนาท่อมอีกด้วย โดยในกิจกรรมนี้นอกจากจะได้ความรู้แล้วยังได้ฝึกทำหุ่นให้เป็นตัวละครที่ใช้เพื่อแสดงเล่าเรื่องราวเพิ่มเติม พร้อมกับฝึกทำฉาก ตลอดจนการนำหุ่นเงาออกไปแสดงยังสถานที่ต่างๆ ด้วย

ธ.ม.ธมลวรรณ เรื่องรักษ์ (น้องนก)



>>>นาท่อม - พัทลุง



วันนี้ที่นั่นเริ่มแล้ว...



...แล้วชุมชนของคุณละ เริ่มหรือยัง?...  
...เริ่มทีไร... ใจก็เผลอร้อย ๒๓-๖๖...  
๒๒๖๖... ดันจนเขลิวที่อ้อการ...

ทั้งหมดนี้เป็นการขยับและขับเคลื่อนโครงการ 3 ดี วิถีสุข จังหวัดพัทลุง ในปีนี้ ซึ่งแน่นอนความมุ่งหวังสูงสุดที่ต้องการคืออยากให้เด็ก เยาวชนหรือคนรุ่นหลังไม่หลงลืม ศิลปวัฒนธรรมหรือภูมิปัญญาไทยในท้องถิ่นไป ที่ผ่านมารวมักจะเห็นสิ่งเหล่านั้นเป็นของธรรมดาไม่น่าสนใจ จนทำให้ของดีที่เราที่อยู่เหล่านั้นหายไปหรืออาจจะเหลือน้อยลงจากในตำบลในหมู่บ้านจนทำให้คนรุ่นหลังไม่รู้จึก ไม่เคยเห็น ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราจะหันกลับมาอนุรักษ์รักษาศิลปวัฒนธรรม ประเพณี ภูมิปัญญาไทยในท้องถิ่นเอาไว้ เชื่อได้เลยว่าทุกภูมิภาค ทุกอำเภอ ทุกตำบล ล้วนมีของดีอยู่เสมอ ไม่ว่าจะกาลเวลาจะเปลี่ยนไปเท่าไรก็ตาม ถ้าเรารักษาศิลปวัฒนธรรมหรือภูมิปัญญาของชุมชนเอาไว้ ศิลปวัฒนธรรมหรือภูมิปัญญาของชุมชนก็จะอยู่คู่กับชุมชนตราบนานเท่านาน



“ ผีขบหน้า ”

การละเล่นพื้นบ้าน

Spark U ปลุกใจ  
ไทเขียงคาน

ผีขบหน้า การละเล่นโบราณที่เกือบจะสูญหาย แต่ Spark U ปลุกใจไทเขียงคาน  
ช่วยฟื้นผีขบหน้า มีชีวิต ขึ้นอีกครั้ง



ผีขนน้ำ หรืออีกชื่อหนึ่งที่ไม่ค่อยจะใช้เรียกกันแล้วในปัจจุบันคือ แมงหน้างาม เป็นการละเล่นตามความเชื่อที่สืบสานกันมายาวนาน แต่ก็เกือบสูญหายไปในช่วงระยะเวลาหนึ่ง และก็มีผู้ที่เห็นความสำคัญ ได้ช่วยกันพยายามที่จะรื้อฟื้นประเพณีวัฒนธรรมอันดีงามนี้กลับมา ให้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย ในกิจกรรม “รวมใจคนสามวัย ไทยเชียงคาน” สืบสานวัฒนธรรมภูมิปัญญา ก็เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่หันมา สืบค้นและสำรวจเรื่องราวของ ผีขนน้ำ และนำการละเล่นนี้มาเป็น อีกหนึ่งเอกลักษณ์เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวเข้ามาในพื้นที่ นั่นเพราะที่ ผ่านมามีหลายคนมักพูดถึงและรู้จักเพียงแต่ว่า ผีตาโขน คือเอกลักษณ์ ของจังหวัดเลย แต่เมื่อพูดถึงความเก่าแก่แล้ว ผีขนน้ำ ก็มีประวัติ มาอย่างยาวนานไม่แพ้ผีตาโขนเลย ซ้ำร้ายหลายๆ คนก็ยังเข้าใจว่า ผีขนน้ำ คือ ผีตาโขน ซึ่งแท้จริงแล้วไม่ได้เป็นเช่นนั้นเลย

นายปรีพจน์ วัฒนชำ ประธานกลุ่มหอไม้หวาน จังหวัดเลย เล่าว่า ผีขนน้ำนั้นแต่แรกคือพิธีกรรมไหว้ผีบรรพบุรุษ ซึ่งชาวบ้าน ร่วมกันจัดขึ้นเรียกว่า เลี้ยงบ้าน กำหนดเอาวันเสาร์จันจากการทำไร่ ทำนา โดยมี เจ้า(ผู้ประกอบพิธีกรรม) เป็นผู้ทำหน้าที่สื่อสารระหว่าง ชาวบ้านกับเจ้าปู่จิรมาตพ และเจ้าปู่ผ่านพิภพ ผ่าน บัวนางหรือ เจ้าแม่นางเทียม(ผู้เป็นร่างทรงของเจ้าปู่ทั้งสอง) ซึ่งจะทำพิธีเข้าทรง กำหนดวันที่จะเลี้ยงบ้านขึ้น จากนั้นเจ้าจะไปประกาศบอกชาวบ้าน โดยการตะโกนตามสี่แยกหรือที่ชุมชนหนาแน่น ไม่ก็ใช้วิธีขึ้นไปบอก ตามบ้านทุกหลังคาเรือนภายในหมู่บ้านว่า ในปีนี้จะกำหนดจัด พิธีการเลี้ยงบ้านแล้ว ให้ชาวบ้านจัดหาข้าวปลาอาหาร และของ บวงสรวงต่างๆ ไปประกอบพิธีกันที่ดอนห่อ ศาลเจ้าปู่ ของหมู่บ้าน เดิมการบวงสรวงนั้น จะมีการนำวัว ควาย มาเพื่อเป็นเครื่องเซ่น สลวยตามพิธีกรรม เล่ากันว่า การบวงสรวงสัตว์เลี้ยงภายในบริเวณ ศาล โดยสัตว์ที่นำไปผูกหลักเลี้ยงจะตายเองโดยไม่มีกรฆ่า ขณะที่ ประกอบพิธีอัญเชิญผีเจ้าปู่ และผีบรรพบุรุษต่างๆ ให้ลงมากิน เครื่องเซ่น ในเวลาต่อมา ผีเจ้าปู่ได้บอกความผ่านร่างทรงว่า ให้ ชาวบ้านทำ แมงหน้างาม หรือ ผีขน เพื่อเป็นการบูชาวัว ควาย ที่มีบุญคุณต่อชาวบ้าน แทนการนำมาฆ่าเพื่อเป็นเครื่องสังเวย

นอกเหนือจากการบูชาเพื่อรำลึกคุณของวัว ควาย ที่มีต่อ ชาวบ้านแล้ว ยังมีความเชื่อสืบเนื่องต่ออีกว่า ผีขน คือ วัว ควาย ที่ ตายไปแล้ว แต่วิญญาณยังคงวนเวียนอยู่รอบๆ หมู่บ้าน เมื่อชาวบ้าน ไปตักน้ำมาใช้ วิญญาณของสัตว์ทั้งสองจะตามเข้าหมู่บ้านมาด้วย



▶ นายปรีพจน์ วัฒนชำ

แต่กลับพบเพียงแค่นคนและได้ยินแค่เสียงกระดิ่งแต่ไม่เห็นตัว ชาวบ้านจึงพากันเรียกว่า ผีขนวัว ผีขนควาย ยุคแรกๆ จะพากัน เรียกผีขนน้ำว่า การละเล่นผีขน แต่ทุกครั้งหลังจบการละเล่น ผีขนฝนมักจะตก ชาวบ้านจึงพากันเรียกว่า ผีขนน้ำ มาถึงปัจจุบัน “โครงการ Spark U ปลุกใจเมือง ที่เชียงคาน จึงมีความเห็น ร่วมกันว่าผลักดันให้คนในชุมชนได้ค้นหาและค้นพบตัวเองจนนำไปสู่การนำเอาการละเล่น “ผีขนน้ำ” นี้มาอนุรักษ์และทำให้เป็นที่ รู้จักอย่างแพร่หลายขึ้น และในที่สุดสามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวให้ เข้ามาสู่ อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย เพื่อรับชมและร่วมสนุกกับ การละเล่น “ผีขนน้ำ” เฉกเช่น “ผีตาโขน” ต่อไป นายปรีพจน์ วัฒนชำ เล่า



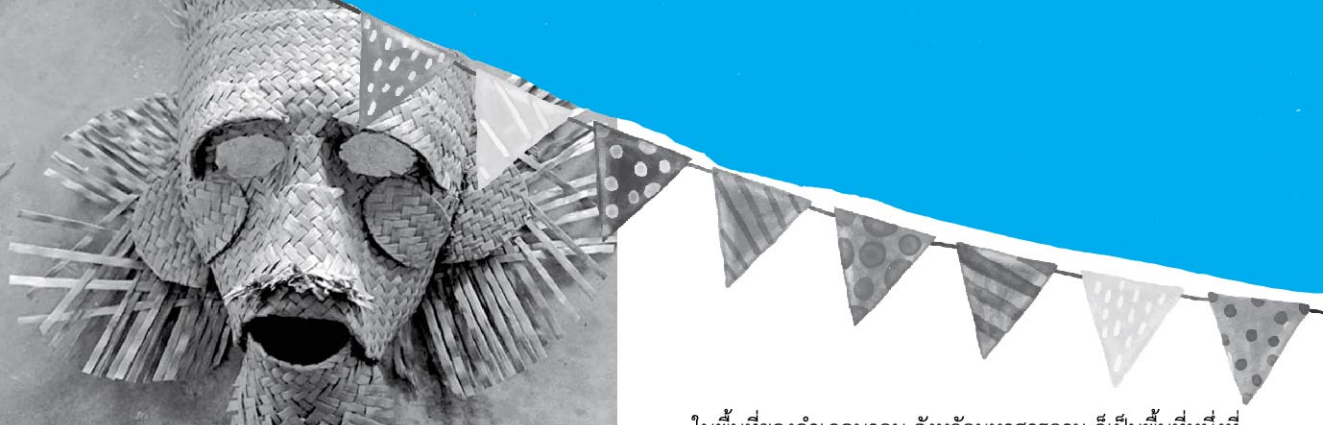


# ปลูก <sup>๐.๑๐</sup> คุณธรรม ๔ ใน ใจ โหนดคุณ ๕

พุทธศักราช 2560 เป็นยุคที่บ้านเมืองมีการพัฒนาไปอย่างไร้ขีดจำกัด เทคโนโลยี เครื่องมือสื่อสาร การคมนาคม การขยายตัวของบ้านเรือนและห้างสรรพสินค้า รวมไปถึงค่านิยมต่างๆ เข้ามามีบทบาทในชีวิตของคนเรามากขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงและการกระจายครอบคลุมพื้นที่เป็นวงกว้างอย่างรวดเร็ว ทำให้คนมีความต้องการเพิ่มขึ้น

ยิ่งความเจริญมีมากเท่าไร มนุษย์ก็ห่างไกลตัวตนมากขึ้นเท่านั้น เทคโนโลยียิ่งทันสมัยทำให้เราได้รับความรู้ได้เปิดหูเปิดตา ได้ติดต่อกันง่ายขึ้นก็จริง แต่ถ้าหากเราไม่รู้จักใช้มันอย่างเหมาะสม ในโลกของเกม ในโลกของอินเทอร์เน็ต เราเพลิดเพลินก็จริงแต่เราก็อยู่กับมันนานเกินไป รู้ตัวอีกที...ความเห็นห่างในความสัมพันธ์ก็ก่อตัวจนเป็นช่องว่างขนาดใหญ่ ความผูกพันที่เกิดจากความรู้สึกดีๆ ที่สั่งสมกันมาอย่างยาวนานผ่านช่วงเวลาต่างๆ ของชีวิต ห่างหายไปมากขึ้นทุกช่วงเวลาที่เราก็มลมองจอ...





นายปรัชญา  
การุณ



ในพื้นที่ของอำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม ก็เป็นพื้นที่หนึ่งที่พบเห็นปัญหาเหล่านี้ และยังพบปัญหาการคอร์รัปชัน ปัญหาการทุจริต เป็นปัญหาที่ขัดกับหลักคุณธรรม จริยธรรม ที่มีตั้งแต่ในสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา นับวันก็ยิ่งขยายตัวไปสู่วงกว้างมากขึ้น จากปัญหาข้างต้นจึงทำให้ นายปรัชญา การุณ หรือ ครูเชียง เกิดแรงบันดาลใจในการทำโครงการ “Spark U ปลุกใจเมือง” โดยใช้ชื่อว่า “ปลุกคุณธรรมในใจไทนาดูน” ขึ้น เพื่อเข้าไปปลุกจิตสำนึกและตระหนักถึงความสำคัญของการนำสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชนเชิงบูรณาการ มาใช้เป็นเครื่องมือเพื่อส่งทอดอัตลักษณ์ของชาวอีสานให้แก่เด็กและเยาวชนในพื้นที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงกระบวนการเรียนรู้และลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง จนสามารถเป็นสื่อทางวัฒนธรรมที่ดีที่จะไปช่วยกระตุ้นสำนึกในเรื่องต่างๆ ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ ระหว่างศิลปินร่วมสมัยเด็ก-เยาวชน ประชาชนชาวบ้าน ศิลปินพื้นบ้าน ผู้นำชุมชน ฯลฯ แล้วถ่ายทอดสิ่งดีๆ ให้กับชุมชนและเพื่อการหนุนเสริมให้เกิดเมืองสื่อสร้างสรรค์ที่มี พื้นที่ดี สื่อดี ภูมิดี ให้เกิดขึ้นในพื้นที่และขยายวงกว้างเพื่อประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม

โครงการ “ปลุกคุณธรรมในใจไทนาดูน” เป็นโครงการที่จะปลุกความคิดของคนในพื้นที่ด้วยการทำสื่อ (ละครหมอลำหุ่น) โดยใช้เนื้อหาของบทละครที่แฝงคิดถึงเกี่ยวกับคุณธรรม ไว้ให้คนได้ฉกฉกคิดกับประโยคที่คนโบราณพูดกันไว้ว่า “ดูละครแล้วต้องย้อนดูตน” ซึ่งกิจกรรมในโครงการนี้ได้หยิบยกเอาเรื่อง “พญาวานรโพธิสัตว์” ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับอดีตของพระพุทธเจ้าในภพที่เป็นพญาวานรมาใช้ ซึ่งเนื้อหาของเรื่องได้พูดถึง “ความเสียสละ” ที่ยอมสละทุกสิ่งทุกอย่างได้แม้กระทั่งชีวิตของตนเองเพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น โดยในกิจกรรมจะให้เด็กและเยาวชนจากโรงเรียนมัธยมดงยาง, โรงเรียนบ้านนาผาย และโรงเรียนบ้านหนองโนใต้ ภายใต้ชื่อ “หมอลำหุ่น คณะเด็กเทวดา” ทำหน้าที่เป็นทูตในการสื่อสาร ใช้ศิลปะการละครเข้าไปพัฒนาศักยภาพของเด็กและเยาวชนด้วยตัวเอง ด้วยการเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในพื้นที่ ที่ส่งต่อเพื่อปลุกฝังคุณธรรมที่ดีให้กับเด็ก เยาวชนและคนในสังคมต่อไป





นายปรีชา การุณ (ครูเซียะ) ผู้ริเริ่มโครงการเล่าต่อว่า โครงการนี้จะเน้นเข้าไปปลุกใจคนในพื้นที่ให้มีความแข็งแรงด้วยสื่อศิลปะให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเองก่อน เมื่อคนในชุมชนสามารถใช้สื่อ ใช้ศิลปะที่มีอยู่ได้อย่างแข็งแรงแล้ว ก็จะนำไปเผยแพร่ให้กับคนอื่นๆ ต่อไป ซึ่งกิจกรรมที่เกิดขึ้นจะเริ่มตั้งแต่การให้เด็กและเยาวชนได้เริ่มทำหุ่นละครด้วยตัวเอง ตั้งแต่หน้าฉาก ไปจนถึงฉากละคร ซึ่งทุกขั้นตอนต้องใส่ใจรายละเอียดมากๆ ทำให้เด็กได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทั้งยังมีพ่อแม่ผู้ปกครอง ชาวบ้านในพื้นที่เข้ามาช่วย เพราะในละคร 1 เรื่องนั้นจะต้องมีสื่ออื่นๆ ประกอบด้วย ทั้งดนตรีพื้นบ้านที่มีพ่อครูแม่ครูในชุมชนมาสอน, การแต่งกลอนที่จะนำมาเป็นบทในการแสดง, การออกแบบเสื้อผ้านักแสดง และอื่นๆ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นการสานสัมพันธ์ให้คนในชุมชนทุกเพศทุกวัยได้มาอยู่ร่วมกัน สร้างความรักสามัคคีให้เกิดขึ้นอย่างไม่ต้องลงแรงเลยทีเดียว

“ปลุกคุณธรรมในใจไทยนาดูน” นอกจากปลุกให้เด็กและเยาวชนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รู้จักมองหาของที่มีอยู่ในชุมชนมาใช้อย่างเหมาะสมผ่าน “ละครหมอลำหุ่น” ที่เป็นเสมือน “หัวใจ” ในการสร้างการเปลี่ยนแปลงในชุมชนแล้วกิจกรรมที่เกิดขึ้นยังผสมผสานหลากหลาย องค์ความรู้มาใช้ได้อย่างบูรณาการกัน นำไปสู่การสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชน ช่วยอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไว้ให้คงอยู่ เป็นการปลุกใจคนในพื้นที่ให้หันมาฉุคคิดถึงเรื่องคุณธรรมในจิตใจ ก่อนที่จะคิดเรื่องใดๆ และนี่จะเป็นตัวประสานให้ทุกคนมีเวลาร่วมกัน ลดช่องว่างระหว่างทุกคนลงได้...แค่นี้ก็ถือว่าเป็นการเปลี่ยนเมืองที่กำลังก้าวเข้าสู่ยุคดิจิทัลให้กลับมาเข้มแข็งและน่าอยู่ได้แล้ว!!

เรื่อง : สุนทรอักษร

4 ชัยังคาน



Spark U  
ปลุก-ใจ-4-สิง

#ภาคอีสาน มีอะไร...



หลังจากที่โครงการสปาร์คยู ปลุก-ใจ-เมือง (SPARK U) #ภาคอีสาน ได้ทยอยจัดกิจกรรมกันอย่างต่อเนื่องในหลายพื้นที่ที่อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลยก็เช่นกันได้เดินทาง จัดกิจกรรม “รวมใจคนสามวัย ไทยเชียงคาน สืบสาน วัฒนธรรมภูมิปัญญา” ภายใต้โครงการ “ปลุก-แปง(สร้าง)-ปั้น(รู้-ทำ-นำสุข)” Spark U ปลุก-ใจ-เมือง ขึ้นแล้วเมื่อเร็วๆ นี้ โดยนายปรีชา วัฒนชา ประธานกลุ่มหนองไม้หวาน จังหวัดเลย ผู้รับผิดชอบโครงการ บอกว่า เพื่อให้โครงการ “ปลุก-แปง(สร้าง)-ปั้น(รู้-ทำ-นำสุข)” เดินไป สู่เป้าหมายได้ตรงจุด และคนในชุมชนได้มีส่วนร่วม ในการออกแบบ จึงได้มีการรวมกลุ่มคน 3 วัยไทยเชียงคาน ขึ้นเพื่อระดมความคิดร่วมกัน เพื่อออกแบบแผนที่ศักยภาพ เชียงคานที่ขาดหายไป และนำไปสู่การยื่นข้อเสนอเชิงนโยบายที่จะทำร่วมกัน ก่อน เช่น 1) การจัดการพื้นที่สาธารณะอย่างมีส่วนร่วม 2) ศักยภาพ ประชาญภูมิปัญญา เพื่อยกระดับให้เป็นแหล่งเรียนรู้ชุมชน 3) ส่งเสริมสินค้า ภูมิปัญญาชุมชน (รู้ที่นำไป) ก่อนออกสำรวจ พื้นที่แต่ละกลุ่มมีการออกแบบการสำรวจข้อมูลเพื่อให้ได้มาอย่างถูกต้องต่อไป

“การขยับขับเคลื่อนในโครงการ Spark U ปลุกใจเมือง @เชียงคานนี้จะนำมาสื่ออีกหนึ่งหลักสูตรที่จะถูกผลักดันให้คนในชุมชนได้ค้นหาและค้นพบตัวเองเพื่อจะนำไปสู่การก้าวไปให้ไกลกว่าที่เป็นอยู่ด้วยความร่วมมือกันของคนในพื้นที่ ซึ่งในอนาคตจะมีการขยับขับเคลื่อนทำให้เชียงคานเป็นเมืองที่น่าอยู่น่าอยู่ ไม่ไกลเกินเอื้อมแน่นอน” นายปรีชา วัฒนชา บอก



# ปลูกฝัง เขียวชนก้นในม' ใส่ใจรักช~' ป่าบูโด



อุทยานแห่งชาติบูโด-สุโขงป่าดี มีพื้นที่  
ครอบคลุมอยู่ในพื้นที่อำเภอบาเจาะ, อำเภอรือเสาะ,  
อำเภอยี่งอ, อำเภอเจาะไอร้อง,  
อำเภอระแงะ, อำเภอสุดิริน จังหวัดนราธิวาส  
อำเภอรามัน จังหวัดยะลา และอำเภอ  
กะพ้อ จังหวัดปัตตานี มีสภาพภูมิประเทศ  
เป็นเทือกเขาสูงสลับซับซ้อนเป็นแหล่งต้นน้ำ  
ลำธาร มีพันธุ์ไม้ที่มีค่านานาชนิด โดยเฉพาะ  
ปาล์มบังสุรย์และใบไม้สีทอง มีจุดเด่นทาง  
ธรรมชาติที่สวยงามหลายแห่ง

มีน้ำตกต่างๆ เช่น วนอุทยานน้ำตกป่าโจ อยู่บริเวณป่าเทือกเขาบูโด  
วนอุทยานน้ำตกฉัตรวาริน อยู่ในบริเวณป่าเทือกเขาสุโขงป่าดี มีสัตว์ป่า  
หลากหลายชนิด เช่น เก้ง กระซัง เลียงผา บ่าง ลิง ค่างแว่นถิ่นใต้  
นกหัวขวานแดง นกกางเขนดงหางแดง นกกางเขนดง นกเงือก 6 ชนิด  
ได้แก่ นกเงือกหัวแรด กู๊กี้ หัวหงอก กรามช้าง กก และกาเขา ตลอดจน  
มีประวัติศาสตร์เป็นพื้นที่ของผู้อพยพในนามขบวนการบูโดและ  
ขบวนการพูโล มีเนื้อที่ประมาณ 213,125 ไร่ หรือ 341 ตาราง  
กิโลเมตร

นับวันป่าบูโดยิ่งถูกทำลายจากการตัดไม้ทำลายป่า เมื่อต้นไม้  
ลดน้อยลง สัตว์บางชนิดไม่มีที่อยู่อาศัย ทำให้สัตว์ชนิดนั้นมีจำนวนลด  
น้อยลง และสูญพันธุ์ในที่สุด ยิ่งไปกว่าการสูญพันธุ์ไปเองของสัตว์ที่นี้  
คือการลอบฆ่าสัตว์ สาเหตุนี้ทำให้ความอุดมสมบูรณ์ของป่าบูโดก็  
ค่อยๆ ลดลง ถ้าปัญหาเหล่านี้ยังเกิดขึ้นอีกเรื่อยๆ ป่าบูโดก็จะหมดความ  
อุดมสมบูรณ์ไปสักวัน...





ด้วยเหตุนี้ “กลุ่มเครือข่ายเยาวชนรักษ์ป่าบูโด” จึงเกิดขึ้น โดยการรวมกลุ่มกันของเยาวชนรอบพื้นที่ป่าบูโด-สุโหงปาตี ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ คือ ปัตตานี ยะลา นราธิวาส เพื่อปลูกจิตสำนึกและพัฒนาศักยภาพเยาวชนในพื้นที่ให้มีสำนึกรักบ้านเกิด มีความห่วงใยในวัฒนธรรม ทรัพยากรธรรมชาติรอบพื้นที่ของตนเอง พร้อมทั้งจะอนุรักษ์สิ่งเหล่านี้และเผยแพร่ต่อไป เป็นรุ่นสู่รุ่น

“กลุ่มละครเด็กรักชนกเงือก” เป็นหนึ่งในเครือข่ายเยาวชนรักษ์ป่าบูโด ตั้งอยู่ในพื้นที่ส่วนหนึ่งที่เทือกเขาบูโดในหมู่บ้านวัดเชิงเขา ตำบลปลุกาสาเกาะ อำเภอบาเจาะ จังหวัดนราธิวาส เป็นชุมชนเล็กๆ บริเวณตีนเขาที่เทือกเขาบูโดที่มีประวัติศาสตร์ยาวนาน และมีการอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างสงบของคน 2 ศาสนา อาทิ ศาสนาพุทธ และศาสนาอิสลาม มีวัดเชิงเขา (แดงอุทิศ) เป็นศูนย์กลางของชุมชนชาวไทยพุทธ ซึ่งวัดแห่งนี้ในอดีตเป็นที่รู้จักทั้งในพื้นที่ และประเทศมาเลเซียเป็นอย่างมากกลายเป็นวัดที่มีผู้คนจำนวนมากมาราบไหว้สักการะจนกลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมในยุคหนึ่ง และวัดได้ยกที่ดินส่วนหนึ่งเป็นที่ตั้งของโรงเรียนวัดเชิงเขา (แดงอุทิศ) ที่เป็นสถานศึกษาให้กับเยาวชนในชุมชนแห่งนี้

กลุ่มละครเด็กรักชนกเงือกนี้ เป็นเยาวชนที่เติบโตมาพร้อมวัฒนธรรม ประเพณี ในชุมชน พร้อมทั้งทรัพยากรที่อุดมสมบูรณ์ ได้สัมผัสการอนุรักษ์ชนกเงือกจากชาวบ้านที่เป็นนักวิจัย จนมีการสร้างศาลานกเงือกไว้ เพื่อทำกิจกรรมและประชุมกันภายในชุมชน กิจกรรมนี้ได้ดำเนินอยู่ช่วงหนึ่งและต้องหยุดลงไป เนื่องจากเยาวชนในกลุ่มต้องออกนอกพื้นที่เพื่อไปศึกษาต่อ ทำให้กลุ่มละครรักชนกเงือกไม่มีกิจกรรมที่ต่อเนื่อง และนกเงือกในบริเวณพื้นที่ป่าบูโด ก็ค่อยๆ จะหายไป

ทำให้ “กลุ่มละครเด็กรักชนกเงือก” ได้เริ่มจัดกิจกรรมขึ้นอีกครั้ง เพื่อให้เยาวชนตระหนักและเห็นคุณค่าของการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่ของตน สามารถส่งต่อความรู้นี้ให้กับเยาวชนรุ่นหลังๆ ได้ ไม่เพียงแต่การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติเท่านั้น ยังสามารถถ่ายทอดเรื่องราวประวัติศาสตร์ของชุมชนได้อีกด้วย เนื่องจากก่อนหน้านี้ทางชุมชนรวมไปถึงโรงเรียนไม่ได้เข้ามามีส่วนร่วมกับกิจกรรมครั้งก่อนมากนัก ครั้งนี้ทางเครือข่ายจึงให้ทางชุมชนและโรงเรียนเข้ามามีบทบาทกับกิจกรรมมากขึ้น เพื่อหวังว่ากิจกรรมนี้จะได้กลายเป็นของชุมชนอย่างถาวร และชุมชนสามารถทำกิจกรรมนี้ได้ต่อไปเรื่อยๆ







นางสาขีนันท์  
แมงสาโมง

นางสาขีนันท์ แมงสาโมง ผู้รับผิดชอบโครงการสื่อธรรมชาติเพื่ออนุรักษ์ทรัพยากรท้องถิ่นและการพัฒนาศักยภาพเยาวชนในพื้นที่ 3 จังหวัดภาคใต้ บอกว่า กิจกรรมครั้งนี้มีการคัดเลือกเยาวชนทั้งเด็กไทยพุทธและมุสลิมมาร่วมกิจกรรม เพราะอยากสร้างความสามัคคี และสอนให้เด็กได้ทำงานและอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ไม่มีการแบ่งแยกระหว่าง 2 ศาสนามีการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ของชุมชน และให้ความรู้ในเรื่องของนกเงือก ที่เคยอาศัยอยู่ในป่าหลังชุมชน เพื่อให้ทราบถึงสาเหตุของการค่อยๆ หายไปของนกเงือก รวมไปถึงมีการอบรมให้ความรู้กับผู้ใหญ่ภายในชุมชนด้วย เพราะหวังว่าผู้ใหญ่จะนำความรู้ที่ได้ไปสอน และบอกเล่าต่อให้กับลูกหลานในรุ่นถัดๆ ไปได้

นางสาขีนันท์ แมงสาโมง เล่าต่อว่า ผลตอบรับของโครงการนี้ค่อนข้างดี เนื่องจากทั้งเด็กและผู้ใหญ่ในชุมชนต่างรอให้มีการจัดกิจกรรมนี้ขึ้นมาอีก รวมไปถึงการให้ความร่วมมือจากทางหน่วยทหารที่ดูแลรักษาความปลอดภัย

อยู่ในพื้นที่ ผลตอบรับในชั้นถัดไปก็จะเป็นการรอรับการสนับสนุนจากทาง องค์การบริหารส่วนตำบลในเรื่องการอำนวยความสะดวกต่างๆ เมื่อเยาวชนได้รับความรู้ทั้งเรื่องประวัติศาสตร์ของชุมชน และความรู้เกี่ยวกับนกเงือกแล้ว ก็จะสามารถเผยแพร่ความรู้ที่ได้นั้นออกมาในรูปแบบของละคร เพื่อที่จะสื่อสารให้กับชุมชนอื่นๆ ได้รับรู้ด้วย

ซึ่งน้องอาหมิน เพ็ชรวงค์ เยาวชนผู้รับบทเป็นนายพราน เล่าว่า จากการทำละครได้เข้าร่วมอบรมและเรียนรู้เรื่องป่าและทรัพยากรธรรมชาติในป่าบูโดแล้ว ตนและเพื่อนๆ ได้ช่วยกันเขียนบทละครเพื่อนำมาใช้ในการแสดง โดยเนื้อหาของละครได้นำเสนอให้เห็นว่าสาเหตุที่ทำให้นกเงือกในชุมชนหายไปนั้นเป็นฝีมือการล่าของนายพราน เมื่อนำไปแสดงให้เพื่อนในโรงเรียนและชาวบ้านในชุมชนดู ทุกคนสนุกและได้รับความรู้เรื่องเกี่ยวกับนกเงือกเพิ่มขึ้น ซึ่งตนก็มีความหวังลึกๆ ว่าจะมีการส่งเสริมให้มีโครงการดีๆ แบบนี้ไปเรื่อยๆ เพราะมีประโยชน์และผู้ปกครองก็ให้การสนับสนุนด้วย



น้องอาหมิน  
เพ็ชรวงค์



น้องไพศาล  
สีวรีแอม

ด้านน้องไพศาล สีวรีแอม เยาวชนที่ได้เข้าร่วมโครงการอีกคนเล่าว่า ก่อนหน้านี้ตนไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่าป่าบูโดมีความอุดมสมบูรณ์แค่ไหน และตอนนี้ป่าบูโดกำลังจะหายไป ในฐานะที่ตนเป็นเยาวชนในพื้นที่ และจะเติบโตไปเป็นอนาคตของชาติ การได้เรียนรู้ถึงวิธีการดูแลรักษาและอนุรักษ์ป่าที่โครงการนี้ให้ข้อมูลและความรู้มา ตนสัญญาว่าจะเป็นหนึ่งกำลังสำคัญที่จะดูแลป่าให้คงอยู่คู่ชุมชนตลอดไป

นับจากนี้ในส่วนของกิจกรรมของโครงการสื่อธรรมชาติเพื่ออนุรักษ์ทรัพยากรท้องถิ่นและการพัฒนาศักยภาพ เยาวชนในพื้นที่ 3 จังหวัดภาคใต้ จะถูกนำไปเผยแพร่ และแสดงเพื่อสื่อสารให้คนราวีวาสได้ชมและทำความรู้จักกับป่าบูโดมากขึ้นในงาน “ของดีเมืองนราฯ” จังหวัดนราธิวาส ช่วงเดือนกันยายนนี้

นี่จึงนับเป็นก้าวที่สำคัญที่จะรักษาไว้ซึ่ง “ป่า” ที่อุดมสมบูรณ์ เด็กป่าบูโดเริ่มแล้วด้วยการเรียนรู้ และถ่ายทอดผ่านการแสดงละคร... เราเชื่อ ...เมื่อเยาวชนในทุกๆ พื้นที่ได้รับการปลูกฝังสำนึกรักษ์บ้านเกิดตั้งแต่เด็กๆ พวกเขาจะเติบโตขึ้นมาด้วยความพร้อมที่จะดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติให้ยังคงอยู่เพื่อคนรุ่นหลังได้รู้จัก ได้เรียนรู้ ได้เห็น...

เด็กที่นี่เริ่มแล้ว แล้วคุณล่ะจะเริ่มเมื่อไร...

ถ้ารอให้ป่าหมดไป เมื่อถึงวันนั้นแคคคิจะเริ่ม ก็สายไปแล้ว...

แล้วคุณล่ะ “รอ” เหมอ?...



# ศิลป์สร้างสุข



## วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

หลังจากที่โครงการบิงส์ โดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.), สมาคมผู้กำกับภาพยนตร์ไทย, สมาคมโฆษณาแห่งประเทศไทย, มูลนิธิสื่อเพื่อเยาวชน, องค์การกระจายเสียงและแพร่ภาพสาธารณะแห่งประเทศไทย (ไทยพีบีเอส) และบริษัท เอส เอ็ม คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) ได้ประกาศผลมอบรางวัลถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในการประกวดภาพยนตร์สั้น “อย่าปล่อยให้เหล้ามาลงเรา” ภายใต้โจทย์คำเตือนรณรงค์ผลกระทบต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ 1.สุรา เป็นเหตุก่อมะเร็งได้ 2.สุรา เป็นเหตุให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศได้ 3.สุรา เป็นเหตุให้พิการและตายได้ และ 4.สุรา ทำร้ายตนเอง ครอบครัวและสังคมได้ ล่าสุดรายการ talk to films หนึ่งเล่าเรื่อง ขององค์การกระจายเสียงและแพร่ภาพสาธารณะแห่งประเทศไทย (ไทยพีบีเอส) ได้นำผลงานชุดนี้ออกอากาศและเผยแพร่เพื่อเป็นอีกหนึ่งช่องทางในการรณรงค์คดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลังจากได้จัดฉายในโรงภาพยนตร์มาแล้วทั่วประเทศ



เรื่อง “มิวเมา”  
กำกับ : ชาญ รุ่งเรืองเดชวัฒน์นา

ออกอากาศภาพยนตร์สั้นเรื่อง “มิวเมา” ผลงานการกำกับของชาญ รุ่งเรืองเดชวัฒน์นา เรื่องนี้ทำออกมาเป็นภาพยนตร์ที่สร้างสรรค์ที่น่าเสนอประสบการณ์เกี่ยวกับการดื่มสุราของคนจากหลากหลายอาชีพ ทั้งนักศึกษา คนขับแท็กซี่ นักกีฬา นักวิชาการ คนรับจ้าง นักแสดง และอื่นๆ แต่ผลสรุปสุดท้ายทุกคนที่ดื่มเกิดการสูญเสียหมด ซึ่งจะมากจะน้อยขึ้นอยู่กับสติที่หลงเหลือของแต่ละคน







18 พ.ค.  
2560

เรื่อง "John Doe"  
กำกับ : ทิม The Thrd life

เรื่อง John Doe นั้นเล่าถึง "จอห์น" ผู้ทำสัญญาชีวิตไว้กับบริษัทแห่งหนึ่ง เมื่อจอห์นไปดื่มเหล้ากับเพื่อนด้วยความไม่มีสติจึงเกิดอุบัติเหตุขึ้น พอฟื้นจอห์นกลับพบว่าตนเองอยู่ในร่างของคนอื่นไปแล้ว



18 พ.ค.  
2560

เรื่อง "คำสารภาพ (Father)"  
กำกับ : ทิม Weirdo

เรื่อง "คำสารภาพ (Father)" เป็นเรื่องราวของ "ก๊าว" ชายหนุ่มวัยทำงานที่มีเรื่องฝังใจเกี่ยวกับพ่อตั้งแต่ตอนเป็นเด็ก เพราะในวัยเด็กเขามักจะเห็นพฤติกรรมที่ไม่ดีของพ่อที่กินแต่เหล้าพ่อก็กินมาดบตีทำร้ายร่างกายแม่

บทสรุปทั้งหมดจบสวยหรือไม่สวยเลยให้ชมใน John และ คำสารภาพ (Father)



6 ก.ค.  
2560

เรื่อง "มิตรภาพ" กำกับ : ทิม ชีพจรลงเฟรม | เรื่อง "นาก อ" กำกับ : ทิม แพตนะ จีรวงศ์

เรื่อง มิตรภาพ เล่าผ่านตัวละครชื่อ "เอก" นักศึกษาซึ่ง อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ดื่มเหล้าแต่เขาเป็นคนไม่ดื่มจริงๆอยากจะเป็นคนเขาปฏิเสธเพื่อนเขาปฏิเสธได้หรือไม่ได้ต้องลองดูกัน ส่วนเรื่อง นาก อ เป็นเรื่องราวของ "โซโล่" ผู้กำกับภาพยนตร์โฆษณารุ่นใหม่ที่ต้องการโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบรนด์ใหม่ให้ติดตลาด แต่เขาจะใช้วิธีไหน บทสรุปเรื่องนี้จะเป็นอย่างไร? ผู้กำกับเรื่องนี้นำเสนอไว้อย่างน่าสนใจ



13 ก.ค.  
2560

เรื่อง "ดองอิก" กำกับ : ทิม อิกยหน้าซา  
เรื่อง "รำไวกูมิโจเสนอ"  
กำกับ : ฤทธิวรรณ วงศ์ศรีสวัสดิ์

เรื่อง ดองอิก เล่าผ่านสามภรรยาคู่หนึ่ง ชื่อแหลม และ หินง ทั้งสองอยากมีลูกมาก จึงพยายามทำทุกวิถีทางให้มีลูก ส่วนเรื่อง รำไวกูมิโจเสนอ นั้นเป็นเรื่องราวของบริษัทเอกชนที่โฆษณาแห่งหนึ่ง ที่ต้องเสนอขายไอเดียในการรณรงค์เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้กับลูกค้า เสนอไปเท่าไรลูกค้าก็ไม่ชอบจนทำให้เกือบเสียนางไป แต่สถานการณ์พันวิฤตมาได้อย่างไร? ภาพยนตร์เรื่องนี้ถ่ายทอดออกมา น่าชมเลยทีเดียว





เรื่อง “บาเรียนท์ถูกส่งต่อ” กำกับ : ทีม Number One  
เรื่อง “The Turning Point” กำกับ : วนัรฐิ นิธิบุตร

เรื่อง **บาเรียนท์ถูกส่งต่อ** คือเรื่องราวของ “บอล” ชายหนุ่มที่นัดเพื่อนออกไปดื่มเหล้า เมื่อแม่ของบอลเห็นว่าลูกจะออกไปดื่มเหล้ากับเพื่อนก็ไม่สบายใจ แต่บอลจะอย่างไรฟังแม่หรือตามใจเพื่อนกันแน่... ส่วนเรื่อง **The Turning Point** เป็นเรื่องราวของ “ริท” ชายหนุ่มที่เกิดในครอบครัวที่หาเช้ากินค่ำ พ่อขับรถแท็กซี่ แม่ขายลอตเตอรี่ วันหนึ่งเพื่อนชวนริทเที่ยวกลางคืนด้วยการส่งรูปสาว ๆ มาให้ดูเพื่อชักจูงใจ แต่เขาจะเจอเพื่อนหรือไม่ The Turning Point มีบทสรุปไว้แล้วต้องดู...



เรื่อง “อรุณรุ่ง กู๊ดมอนิ่ง” กำกับ : นิติวินัย ชวณิศสร  
เรื่อง “ครุคนใหม่” กำกับ : ทีม อักโอดี

สุราทำให้พิต...หรือ...เสื่อม ทั้งอรุณรุ่ง กู๊ดมอนิ่ง และครุคนใหม่ ให้คำตอบของการดื่มสุราไว้ชัดเจน ลองชมกันในภาพยนตร์ทั้ง 2 เรื่องนี้

นอกเหนือจากการออกอากาศไปแล้วในรายการรายการ talk to films หนึ่งเล่าเรื่อง เมื่ออรุณรุ่งก็ไปแล้ว เร็วๆ นี้จะมีการจัดผลิตในรูปแบบซีดีและดีวีดีอีกด้วย ผู้ใดหรือสถานศึกษาใดที่สนใจผลงานภาพยนตร์สั้นบรรณรักษ์ “อย่าปล่อยให้เหล่ามาลวงเรา” สามารถสอบถามรายละเอียดการขอรับได้ทางอีเมล [artculture4health@gmail.com](mailto:artculture4health@gmail.com) หรือติดตามชมรายการย้อนหลังได้ที่ [www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com) หรือที่ **YouTube** : แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ได้เลย

## ไถ่เด็กบางลำพู พาบุกบ้านช่างฝีมือ

บ้านปึกชุดโชน ชุดละคร ชุมชนเขียนนิเวาสัน - ตรอกไถ่แก้ว

หากเอ่ยถึงมรดกบนผืนผ้า ณ บ้านปึกชุดละคร ชุมชนตรอกเขียนนิเวาสัน-ตรอกไถ่แก้วหลายๆ คงรู้จัก “ป้าเปี้ยก” หรือนางสมคิด หลาวทอง ผู้ที่นำวิชาที่ร่ำเรียนมาจากวังหลวงและเคยรับราชการที่ฝ่ายงานเครื่องอาภรณ์ กรมศิลปากรมาก่อน

ซึ่งนางสาวปานทิพย์ ลิกะไชย บอกว่า การประดิษฐ์ชุดละครไทยเป็นงานประณีตศิลป์เรียกว่าช่างฝีมือนี้ต้องอาศัยทักษะด้านฝีมือ ความรู้ และป้าเปี้ยก เป็นเพชรน้ำหนึ่งด้านฝีมือและคุณภาพของลายปักที่มีความสวยงาม ประณีต มีลักษณะเป็นลายไทยเช่นเดียวกับของกรมศิลปากร จึงได้รับความนิยมในสถาบันการศึกษาต่างๆ เป็นอย่างมาก ปัจจุบันบ้านปึกชุดละคร เปิดให้ช่างชุดละครไทย และเปิดสอนให้แก่ผู้ที่สนใจเข้ามาเรียนรู้และทดลองปักชุดโชน ชุดละคร แบบนี้ด้วย

นางสาวปานทิพย์ ลิกะไชย บอกต่อว่า หากสนใจแต่ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นไปทำความรู้จึกับป้าเปี้ยกได้อย่างไร? **ไถ่เด็กบางลำพู** สามารถนำทางทุกคนที่สนใจไปหาป้าเปี้ยกได้ เพราะนี่คือกิจกรรมหนึ่งในไถ่เด็กบางลำพู พาชมเรื่องราวชุมชนบางลำพู ติดต่อพวกเขาได้ผ่านทาง Facebook **ชมรมเกสรลำพู** หรือ **เสน่ห์บางลำพู กดโลก** กดแชร์กันได้เลย... แล้วพบกับพวกเขา #ไถ่เด็ก

บางลำพู #เสน่ห์บางลำพู





# เกมพีระมิด

ผจญภัย ลับซ่อนด้วยเกมสนุกๆ กันเถอะ!!

หลังจากติดตามกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในเดือนนี้มาแล้ว ตอนนี้ได้เวลาผจญภัยและซ่อนตัวเลขในไขปัญหาประลองปัญญากันแล้ว...

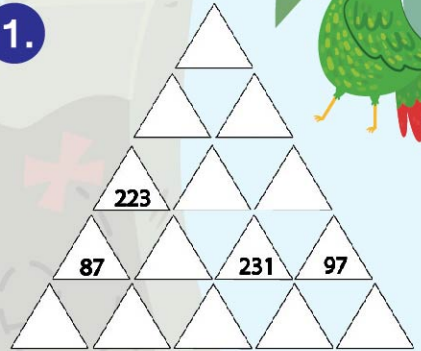
ซึ่งฉบับนี้มี “เกมพีระมิดพีระมิด” มาให้ชวนคิดประลองปัญญาและท้าทายความสามารถของทุกคนกันอีกเช่นเคย โดยเกมพีระมิดพีระมิดที่นำมาทำประลองปัญญาในฉบับนี้นั้นเป็นเกมที่มีกติกาการเล่นง่ายมากๆ เพียงแค่เติมตัวเลขที่มีความสัมพันธ์กันไปในรูปช่องสามเหลี่ยมว่างๆ แต่! มีข้อแม้ว่า ตัวเลขที่เติมลงไปนั้นต้องเป็นผลรวมจากผลบวกของตัวเลขที่อยู่ในรูปสามเหลี่ยมด้านล่างทั้งสองด้าน ของช่องสามเหลี่ยมที่เราเติมลงไป

กติกาการเล่นฟังดูแล้วไม่ยากใช่ไหม?

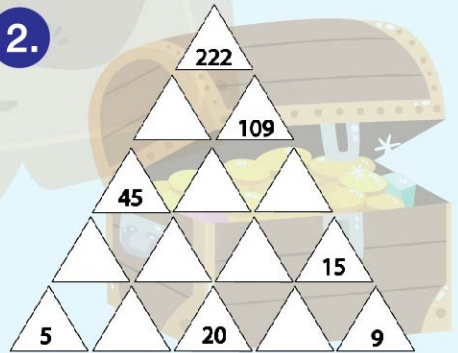
ถ้าเข้าใจแล้ว ลองคิดดีๆ ว่าคำตอบจะต้องเป็นเลขอะไรบวกกับเลขอะไร เมื่อมั่นใจและได้คำตอบที่มั่นใจว่า “ใช่” ให้นำไปใส่ในช่องสามเหลี่ยมที่ว่างได้เลย...ขอให้โชคตินจะ



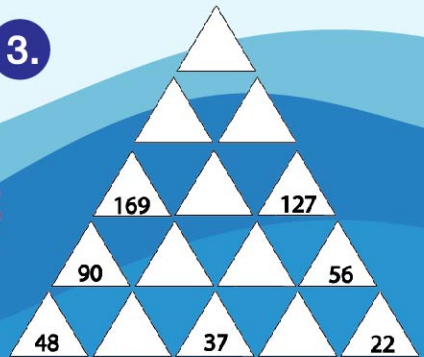
1.



2.



3.



ไม่ยากใช่ไหม? เมื่อเติมครบทุกช่องแล้วส่งคำตอบที่ถูกต้องพร้อมชื่อที่อยู่ที่ชัดเจนเข้ามาที่

แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

ที่อยู่ 979/118 ชั้น 34 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400

(วงเล็บมุมซองว่า ไขปัญหาประลองปัญญา) หรือที่ อีเมล ruethairat.jah@gmail.com

10 คนที่ตอบถูก (ด้วยการสุ่มจับรายชื่อ) จะได้รับ...

กระเป๋าผ้าเนื้อดี จากแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ ฟรี! ไปเลย

ติดตามรายชื่อผู้ที่ตอบคำถามถูก และเฉลยของฉบับที่ผ่านมาได้ที่

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







## แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม สร้างเสริมสุขภาพ



หน้าแรก วิดีโอ เพลย์ลิสต์ ช่อง ชุดคุยกัน เกี่ยวกับ 🔍

สำหรับผู้ติดตามเก่า สำหรับผู้เข้าชมใหม่ ๆ

### ดูอะไรต่อดี



วินัยใจอดเจ็...  
โดย แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม สร้างเสริมสุขภาพ ดู 2 ครั้ง 2 ชั่วโมงที่ผ่านมา

สินไชยชัยจรสอนใจชาวสาวะดี - เนชั่นข่าวเช้า (06/08/60)



วินัยใจอดเจ็...  
ดู 1 ครั้ง 2 ชั่วโมงที่ผ่านมา



วินัยใจอดเจ็...  
ดู 3 ครั้ง 2 ชั่วโมงที่ผ่านมา



วินัยใจอดเจ็...  
ดู 1 ครั้ง 3 ชั่วโมงที่ผ่านมา

### ภาพยนตร์สั้น อยาปล่อยให้เหล่านางเรา 2560

▶ เล่นทั้งหมด



Teaser ภาพยนตร์สั้น อยาปล่อยให้เหล่านางเรา 2:13



VTR ในโครงการประกวดภาพยนตร์สั้น "อยาปล่อยให้เหล่านางเรา" 3:53



The Turning Point : นนท์ นิมิตร = หนึ่งในทีมโครงการ "อยาปล่อยให้..." 15:38



นางส : พิณระ จีรวงศ์ = หนึ่งในทีมโครงการ "อยาปล่อยให้เหล่านางเรา..." 14:56



จำใจมูใจเสนา : ฤทธิวรรณ วงศ์สิริสวัสดิ์ = หนึ่งในทีมโครงการ "อยา..." 13:11

### รศ ในใจชน เล่นทั้งหมด



รศ ในใจชน : หงส์สื่อของพ่อ ตอนที่ 1 10:01



รศ ในใจชน : หงส์สื่อของพ่อ ตอนที่ 2 5:01



รศ ในใจชน : เรื่องเล่าของในหลวงกับชายถอดเสื้อ 10:01



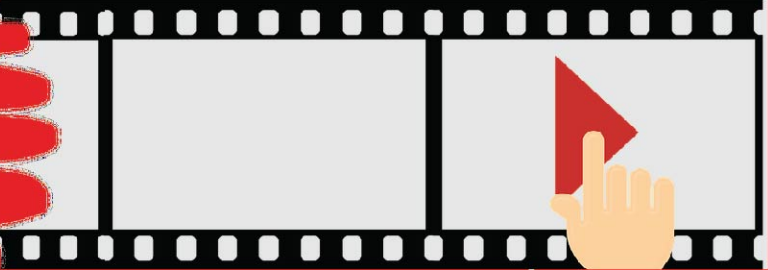
รศ ในใจชน : แสงสว่างกลางใจชน 10:00



รศ ในใจชน : ปลูกและ 10:00



## ▶ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ



▶ เพื่อติดตามข่าวสารอย่างต่อเนื่องอย่าลืมกด subscribe

<https://www.youtube.com/artculture4health>