

ศิลปะ สร้างสุขภาพ

ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

ฉบับที่ 38 เดือนมีนาคม 2561

www.artculture4health.com



หุ่นฟางยักษ์

ไฮเดียบต่อขอตงอม “หุ่นกระต๊อบข้าว”

รู้ความรุ่งเรือง บนคันนา ที่มหารักรคาม 4

8
ปั้นนรธา
ตามค่าหาผักผลไม้
400 กรัม

11
หยุด!!! “โรคอ้วน” ในเด็กไทย
ด้วย “ฉลากไฟจราจร”

15
รู้ทันสื่อในยุคดิจิทัล
ความท้าทายวิชาชีพนักข่าว

ทำพระ 18
ชุมชนเศรษฐกิจ
อดีตชุมชนการค้าภาคอีสาน



เปิดบ้าน... ศิลปสร้างสุข

สวัสดิ์ศรีภักดี เครือข่ายการทำงานแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. เป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ฉบับนี้ได้มีโอกาสมาทักทายกับทุกคน เราขอเขียนสรรพนามแทนตนว่า “ตัวเรา” หรือ “เรา” เพราะคิดว่าคำนี้เป็นคำกลางๆ ไม่มียศศักดิ์ ไม่ระบุ อายุ เพศ หรือชาติพันธุ์ อีกทั้งยามออกเสียง ก็มีน้ำเสียงรื่นหู เป็นกันเองกับผู้อ่านมากกว่า เราจบด้านนิเทศศาสตร์ จึงทำงานเกี่ยวกับสื่อและสารหลายครั้งที่เราเขียนหนังสือเพื่อเล่าเรื่องที่พบเห็นให้ผู้อื่นได้อ่านต่อ หรือบางครั้งก็เขียนแสดงความคิดเห็นของเราต่อเรื่องราวต่างๆ ที่ได้อ่านหรือได้ยินและครั้งนี้ก็เช่นกัน จึงอยากเล่าเรื่องเกี่ยวกับงานด้านวัฒนธรรมของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ สสส. งานที่ทำให้เรามองเห็นวัฒนธรรมในมุมใหม่เราเคยคิดว่าเรื่องศิลปวัฒนธรรมเป็นเรื่องใหญ่ที่เข้าใจยาก บ้างก็ว่าวัฒนธรรมเป็น บ้างก็ว่าวัฒนธรรมคือความเป็นมาและตัวตนของชนชาติ บ้างก็ว่าวัฒนธรรมคือแบบแผนชีวิตที่เป็นอยู่และเป็นไป เราก็จดจำมีภาพในความคิดตามคำบอกเหล่านั้นและรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องสูงและไกลตัวจนเข้าไม่ถึง จนกระทั่ง ได้มาร่วมกิจกรรมทำให้เราเห็นวัฒนธรรมกว้างขึ้นที่ตำบลโคกสลุง อำเภอพัฒนานิคม จังหวัดลพบุรี หมู่บ้านเล็กๆ ที่เก่าแก่เหมือนๆ หมู่บ้านหนึ่ง ตั้งอยู่ริมเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ ถ้านั่งรถไฟไปชมเขื่อนก็จะเห็นหมู่บ้านนี้อยู่ข้างๆ หมู่บ้านนี้มีของดีในตัวเอง และสามารถทำให้คนในหมู่บ้านอยู่ได้อย่างมีความสุขและยังอยู่ร่วมกับความเจริญที่พัฒนาขึ้นตลอดเวลาได้อย่างดีนั่นคือวิถีชีวิต ที่นี้มีครอบครัวหลายร้อย มีคนหลายพัน มีภาษาพูดเป็นของตนเอง มีเสื้อผ้าแบบและสีที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ มีลวดลายผ้า และศิลปะของตัวเอง มีกิจกรรม-ประเพณีในกลุ่มที่แตกต่างจากกรุงเทพซึ่งข้อนี้เป็นเสน่ห์มาก ชาวบ้านพูดกันแบบไทยเบิ้ง มีคำศัพท์แปลกๆ และเหนือๆ แต่เราก็เข้าใจความหมายนะ

จำรัส จันทนาวิวัฒน์ (นักวิชาการ)

(เคยสงสัยเหมือนกันว่า ระหว่างภาษาที่เราใช้กับที่เขาใช้นั้น ใครกันแน่ที่ “เหนือ” หรือเพี้ยนไปจากของดั้งเดิม..ฮา.) ได้มีโอกาสเดินรอบหมู่บ้านมีวัดสวยๆ ซึ่งนอกจากโบสถ์ วิหาร แม้รูปลักษณะภายนอกจะไม่ได้ต่างอะไรจากกรุงเทพมหานครแล้ว วันพระชาวไทยเบิ้งก็ยังทำบุญ-ตักบาตร กรวดน้ำ สวดมนต์เหมือนกัน แต่มีรายละเอียดต่างกัน เข้าไปร่วมแล้วก็ประทับใจ **ลุงมิต ประทีป อ่อนสลุง** คือคนสำคัญที่ชักชวนให้ชาวบ้านหันกลับมาดูตัวเอง ใช้วิถีชีวิตแบบของไทยเบิ้งนี่แหละที่มาเป็นหลัก พัฒนาตนเอง ชีวิตและอาชีพ ชาวบ้านตื่นตัว นำแบบแผนวิถีชีวิตเหล่านี้มาปฏิบัติอย่างจริงจังในชีวิตประจำวัน จนเกิดศูนย์กลางขึ้นเรียกว่า “ศูนย์ศึกษาวัฒนธรรมไทยเบิ้ง” “พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยเบิ้ง” นี้คือวัฒนธรรมในความหมายแรกที่เราเพิ่งเห็น

CONTENTS

ต่อมาที่บางลำพู เขตพระนคร กรุงเทพมหานครกันบ้างที่ไม่มีพิพิธภัณฑ์ที่บ้าน มีเรื่องเก่าของบางลำพูย้อนยุคตั้งแต่ครั้งสร้างบางกอกให้เป็นกรุงเทพฯ เรื่องราวของตลาดขายผ้าที่สุดอดทนนานชีวิตของคนกรุงยุคเก่าเพราะว่าที่นี่คือตลาดสำคัญแรกๆ ที่ตั้งใกล้กับพระมหาราชวัง มาเที่ยวพิพิธภัณฑ์เพียง 2-3 ชั่วโมงเหมือนได้นั่งใหม่แมชชีนของไคเรมอนย้อนยุคไป เสน่ห์ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของบางลำพูก็คือ "โกดังเด็ก" ที่เป็นกลุ่มเยาวชนหนุ่มสาวผู้ทำหน้าที่ไกด์นำเราชมพิพิธภัณฑ์แห่งนี้ ถ้ามองได้ตอบจริง ทกเรื่องราวที่เกี่ยวกับบางลำพู พวกเขาคือชาวบางลำพู เกิดและเติบโตในพื้นที่แห่งนี้ เรียน-วิ่งเล่นในโรงเรียนย่านบางลำพูนี้ ผู้ที่ชักนำให้เด็กได้เห็นคุณค่าของบ้านเกิด รวมตัวกันจนกลายเป็นกลุ่ม "เกสรดอกลำพู" และทำหน้าที่ไกด์ในพิพิธภัณฑ์แห่งนี้คือ คุณเต๋ารั ปานทิพย์ ลิกชะไชย เธอเล่าให้ฟังว่า เธอเองก็เกิดและเติบโตที่นี่และมองเห็นชุมชนที่เปลี่ยนแปลงด้วยความเจริญสมัยใหม่เธอรู้สึกเสียดายว่าเรื่องราวดีๆ ค่อยๆ เลือนหายไปจากใจของคนบางลำพู จนวันหนึ่งโรงพิมพ์คุรุสภาจะย้ายไปตั้งใหม่ที่ลาดพร้าว เธอจึงชวนผู้ใหญ่ใจดี ในบางลำพูหลายคน ขอใช้ตึกและพื้นที่นี้เพื่อสร้างและรวบรวมเรื่องราวของชุมชนที่เปลี่ยนไปนี้ กลับมาแสดงอีกครั้งใช้เวลาแรมปี ในที่สุดก็สำเร็จ

สร้างว่ายากแล้ว แต่การรักษานั้นยากกว่านั้นเป็นความจริงทั้งหมดจึงเป็นที่มาของการชักชวนเด็กๆ ในชุมชน มาเรียนรู้ประวัติของพื้นที่ของดีในพื้นที่ วิถีชีวิตในย่านบางลำพู ให้เด็กๆ ผู้มีเวลาว่าง มีเรียวแรง แข็งขันมากกว่าผู้ใหญ่มาช่วยกันร่วมกันคิดและทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย ในชุมชนและพิพิธภัณฑ์จึงกลายเป็นจุดดึงดูดให้เยาวชนจำนวนมาก หันกลับมาสนใจศึกษาตัวเอง หมู่บ้านตัวเองและใช้มันทำประโยชน์ ทำให้พื้นที่นี้กลับมามีลมหายใจอีกครั้ง

โอกาสที่เราได้ร่วมงานกับแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ สสส.นี้ ทำให้เรามีความสุข ได้เห็นเรื่องราวที่ไม่เคยเห็น ไม่เคยรู้มาก่อน ได้เห็นผู้คนที่ร่วมตัวและร่วมกันทำงานด้วยความรักและเป็นสุขแต่เรื่องราวและกิจกรรมที่เกิดขึ้นจากการสนับสนุนของแผนงานฯ นี้ ไม่ได้มีแค่นี้ยังมีอีกเยอะแยะมากมายซึ่งสามารถติดตามได้ที่เว็บไซต์ www.artculture4health.com และฉบับถัดๆ ไปหากมีโอกาสเรา จะมาเล่าให้ฟังอีก แล้วเจอกันนะครับ...

เรื่อง	หน้า
เปิดบ้านศิลปสร้างสรรค์	2
เรื่องเด่นประจำฉบับ	
หุ่นฟางยักษ์ไคเรมอนของ "หุ่นกระต๊อบข้าว"	4
สู่ความสุขเล็กๆ บนคันทนา ที่มหาสารคาม	
ส่งต่อความสุข	
ปั่นธรรมชาติ ตามลำห้วยผัก ผลไม้ดี 400 กรัม	8
สื่อศิลปสร้างสรรค์	
หยุด!!! "โรคอ้วน" ในเด็กไทย	11
ด้วย "ฉลากโพรงราชง"	
บอกกล่าวเล่าสู่	
รู้จักสื่อในยุคดิจิทัล	15
ความท้าทายวิชาชีพนักข่าว	
เก็บสุขมาเล่า	
คำพระ : ชุมชนเศรษฐกิจ	18
อดีตชุมชนการค้าภาคอีสาน	
เก็บตกมาฝาก	
ศิลปสร้างสรรค์ วัฒนธรรมสานสายใย	20
ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน	
ไขปัญหาประลองปัญญา	
ชวนร่วมตั้งชื่อน้องสื่อศิลปสร้างสรรค์	23



โบสถ์ครสมาชิกรุชมหาศิลปสร้างสรรค์

กรุณากรอกรายละเอียดให้ครบทุกข้อ (ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

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

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

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

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

(สามารถถ่ายสำเนาได้)

หุ่นฟางยักษ์

ไอเดียต่อยอดของ “หุ่นกระต๊อบข้าว”

สู่ ความรู้แล้ว บนคันนา ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏ

สร้างชีวิต สร้างงาน สืบสานต่อยอดการเรียนรู้สู่ชุมชนต้นแบบ

จากการนั่งมองหุ่นไล่กา แล้วนึกถึงบริบทของการเป็นชาวนา มองเห็นวัสดุที่มีในชุมชนบวกกับ การมองเห็นศักยภาพของตัวเองที่ทำ หมอลำหุ่น หุ่นสาย หุ่นกระต๊อบข้าว ทดลองทำหุ่นนั้น หุ่นนี้ มาเรื่อยๆ ใครจะเชื่อ วันนี้มีหุ่นฟางยักษ์ เกิดขึ้น แต่เกิดแล้วไม่ได้เกิดขึ้นแบบธรรมดา แต่ถึงขั้นเกิดขึ้นเป็นเทศกาล “หุ่นฟางยักษ์” ของชุมชนไปแล้ว

บริเวณทุ่งนาที่รายล้อมรอบๆ โรงละครโฮม ทองศรี อุบลรัตน์ ของบ้านหนองโนใต้ ตำบลนาคุณ อำเภอนาคุณ จังหวัด มหาสารคาม ใกล้กับพระบรมธาตุนาคุณที่ชาวมหาสารคาม และที่นักท่องเที่ยวจากต่างจังหวัดรู้จักกันดีในนามของ พิพิธภัณฑ์และศูนย์การเรียนรู้หมอลำหุ่นคณะเด็กเทวดา วันนี้ที่นี้มีการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ด้วยการสร้างสรรค์ ประติมากรรมหุ่นขนาดใหญ่จากฟางข้าวที่เหลือทิ้งจากการทำนาขึ้นมากกว่า 20 ตัว และมีการจัดแสดงเป็น คันนา (คันนา) เรียวเตอร์ ที่ “โรงละครโฮม ทองศรี อุบลรัตน์” แห่งนี้ จนใครๆ ต่างหลั่งไหลมาชื่นชมแล้วกว่า หนึ่งแสนคน...





จากเศษฟางธรรมดาที่กองทิ้งสะสมอยู่กลางทุ่งนาหลังการเก็บเกี่ยว จะมีสักกี่คนที่จะทำให้มีความสำคัญ และมองเห็นประโยชน์ คุณค่า มูลค่าของ เศษฟางเส้นเล็กๆ เหล่านี้ วันนี้ด้วยการนำทางความคิดของ นายปริชา การุณ หรือ ครูเชียง ผู้ฝึกสอนการแสดงหมอลำหุ่นกระต๊อบข้าว คณะเด็กเทวดา ซึ่งที่มาของหุ่นฟางยักษ์นี้ ครูเชียง เล่าว่า ได้แรงบันดาลใจมาจากหุ่นกระต๊อบข้าว ที่มีอยู่ ซึ่งครั้งหนึ่งตนได้มีโอกาสร่วมทำแผนที่ชุมชนกับเด็กๆ แล้วได้พบกับ ตายายคู่หนึ่งนั่งสานตะกร้า ตนได้เหลือบไปเห็นกระต๊อบข้าวเหนียวที่วาง ซ้อนกันอยู่ ใบเล็กซ้อนอยู่บนใบใหญ่ รู้สึกว่ามีรูปร่างคล้ายกับตัวคน จึงลอง ประดิษฐ์เป็นหุ่นโดยมีไม้ไผ่และวัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาเป็นแบบ เอกลักษณะ ของวัสดุ ที่นำมาใช้ทำเป็นตัวหุ่น ส่วนเป็นวัสดุที่หาได้จากท้องถิ่น โดยมีกระต๊อบข้าวเป็นหัวใจสำคัญ ทั้งยังออกแบบให้หุ่นแต่ละตัวมีท่าทางการ เคลื่อนไหวที่แตกต่างกันออกไป เพื่อพาสานให้หุ่นมีชีวิตชีวา และนับว่าเป็น จุดเริ่มต้นของหุ่นกระต๊อบข้าวที่ตนนำมาใช้ในการแสดงหมอลำหุ่น คณะเด็ก เทวดามาจนปัจจุบันนี้ จนล่าสุดขณะที่ตนกำลังซ้อมละครหุ่นอยู่ แต่สายตาก็ได้เหลือบไปเห็นหุ่นโลกาที่อยู่กลางทุ่งนา โดยหุ่นโลกานั้นเป็นหุ่นที่เกิด จากการนำฟางมาอัดเป็นรูปคนและจับสวมเสื้อ จึงคิดเล่นๆ ว่า ถ้าหากไม่ใช่ คน “ฟาง” เหล่านี้มันจะสามารถสร้างเป็นตัวยอะไรได้อีกบ้าง ? จึงเกิดแนวคิด ที่จะเปิดเวทีศิลปะให้ชาวบ้าน เกษตรกรและประชาชนได้มาแสดงฝีมือในการทำ หุ่นฟางยักษ์ขึ้น

ไม่ว่าอะไรก็สามารถประดิษฐ์ พัฒนา ตัดแปลงและส่งเสริมหรือทำให้เกิด เป็นสัญลักษณ์ชุมชนได้

แถมี่ “ไอเดีย” “ความคิดสร้างสรรค์” “กล้าคิด” “กล้าลอง” “กล้าทำ” นำ “ศิลปะท้องถิ่น” มาสร้างสรรค์ ประดิษฐ์ คิดค้นให้เกิดเป็นเอกลักษณ์ ที่เป็นหนึ่งเดียวในไทยได้

“หุ่นฟางยักษ์” คือ คำตอบ

บนพื้นที่กว่า 10 ไร่ ปรากฏภูญานาค, นกฮูก, ปลาโลมา, ปลาหมึก, คิงคอง, ปู, กระบือ(ควาย), อูฐ, หनुมาน, หัวทศกัณฐ์, ม้าบิน, วัวกระทิง, สิงโต, แมมมอส, กบโคระ, ปักข่า, แมงคาม (ตัวกว้าง), แมงมุม, พระยาครุฑ และไก่ชน ตั้งเรียงรายอยู่บนท้องนา ซึ่งแต่ละตัวไม่ธรรมดาเพราะขนาดของ หุ่นนั้นมีเกณฑ์มาตรฐานเท่าๆ กันทุกตัว คือมีความกว้างของฐาน 5 เมตร สูงไม่ต่ำกว่า 2.5 เมตร วัสดุที่ทำก็ทำมาจากไม้ไผ่, ฟาง, ขอนไม้, ใบไม้ ตัวโครงนั้น ทำมาจากเหล็กเพื่อช่วยดีดประคอง ทั้งรูปร่างหน้าตา ทั้งลักษณะและการ จัดวาง การออกแบบและจัดทำทั้งหมดล้วนมาจากฝีมือชาวบ้านและหน่วยงาน หลากหลาย อาทิ ได้แก่ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด, วิทยาลัยอาชีวศึกษา มหาสารคาม, คณะหนึ่งประโมทัยพื้บองเป้งสุดเสแนน ปทุมรัตน์ ร้อยเอ็ด, คณะหนึ่งประโมทัยหรือหนึ่งบักคือ ทะลจอก ชาวบ้านที่สนใจ และอื่นๆ อีก มากมาย โดยแต่ละตัวจะใช้เวลาในการทำ 1 สัปดาห์เท่ากันหมด โดยหุ่นฟางยักษ์ เหล่านี้จะเปิดให้นักท่องเที่ยวเข้าชมอย่างต่อเนื่องไปจนถึงฤดูทำนา และหากหุ่น ตัวใดยังคงแข็งแรงก็จะเอามาวางไว้รอบๆ ทุ่งนา เมื่อมองเข้าไปก็จะพบหุ่นฟาง ยักษ์รายล้อมอยู่รอบๆ ทุ่งนาสีเขียวต่อไป



ไม่เพียงแค่นั้นฟางยักษ์เท่านั้น เพื่อไม่ให้ทุกคนหลงลืมต้นแบบหุ่นที่เป็นตัวนำปฏิบัติการ อย่าง “หมอลำหุ่น” จึงได้มีการทำหมอลำหุ่นยักษ์จำนวน 10 ตัวที่มีขนาดสูง 3-5 เมตร มาจัดแสดงไว้ในงานด้วยเช่นกัน

“กว่าหนึ่งเดือนที่เปิดให้เข้าชมนับตั้งแต่กลางเดือนกุมภาพันธ์ถึงปลายเดือนมีนาคม 2561 มีผู้เข้าชมแล้วกว่า 100,000 คน นับเป็นผลตอบรับที่เกินคาดมากๆ บางกลุ่มก็ติดต่อเข้ามาก่อนเพื่อจะมาชมเป็นหมู่คณะ บางกลุ่มก็ขับรถผ่านไปผ่านมาเห็นหุ่นขนาดยักษ์ตั้งตระหง่านอยู่กลางทุ่งนาเกิดความสนใจแล้วแวะมาชมก็มีเพราะพื้นที่ตรงนี้ เป็นเส้นทางที่ของการสัญจรไปมา เพื่อผ่านไปยังพระธาตุนาดูนไปดูอุบถัมบนสิมที่วัดดงบัง บ้านดงบัง ตำบลดงบัง อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม นั่นเอง” ครูเชียง บอก

ครูเชียง บอกต่อว่า จากการจัดแสดงหุ่นฟางยักษ์ครั้งนี้ทำให้ชาวบ้านมีงานทำมากขึ้น หมู่บ้านเป็นที่รู้จักมากขึ้น ผู้คนแวะเวียนมามากหน้าหลายตา สินค้าและภูมิปัญญาที่ชาวบ้านทำเป็นหลักอย่างการทอผ้า ก็เป็นที่สนใจ จนมีการรวมกลุ่มการทอผ้าเกิดขึ้น เกิดเป็นการท่องเที่ยวที่ใหม่ขึ้นอย่างฉับพลัน พื้นที่ใกล้เคียงก็พลอยมีงานทำไปด้วย เพราะกลุ่มทอผ้าที่ทำอยู่ถึงขั้นทำไม่ทัน มีคนต้องการซื้อไปเป็นของฝากเยอะมาก นอกจากนั้นการทำเครื่องจักรสาน การทำหุ่น และอื่นๆ ที่เป็นสัญลักษณ์ของชุมชนที่จัดโชว์ไว้ที่โรงละครก็เป็นที่สนใจมากขึ้น ทำให้เกิดอาชีพและงานใหม่ให้กับคนในชุมชนเพิ่มขึ้นเพื่อทำของฝากเหล่านี้ มันเป็นความภาคภูมิใจที่ไม่คาดฝันว่าจะเกิดขึ้นกับที่นี่

“งานที่จัดขึ้นนอกจากชาวบ้านจะมีรายได้เพิ่มขึ้นจากผ้าทอและเครื่องจักรสานแล้ว ในการทำหุ่นฟางชาวบ้านเองยังได้ขายทั้งฟาง, ไม้ไผ่ และยังได้มาเป็นลูกมือในการทำหุ่นซึ่งมีค่าแรงในการทำ ในการเตรียมพื้นที่ไว้อีกด้วย ที่สำคัญร้านค้าต่างๆ ทั้งร้านส้มตำ, ร้านน้ำ, ร้านไก่ทอด, ร้านลูกชิ้น และอื่นๆ ก็ยังขายดีขายสวยอยู่จนทุกส่วน วัดและโรงเรียนเองทางหมู่บ้านก็ได้เปิดบริการให้เป็นที่จอดรถ โดยเก็บค่าจอดแค่คันละ 10 บาท ซึ่งเงินทั้งหมดที่ได้ก็บริจาคให้วัดไว้ใช้ต่อไป...”

“...ส่วนหมอลำหุ่น คณะเด็กเทวดาเองก็ได้มีส่วนร่วมมากมาย เพราะเมื่อมีหุ่นยักษ์โชว์อยู่ที่ลานด้านนอก มีบางทัวร์เรียกชื่อว่า อายากชมการแสดงด้วย เด็กๆ จึงได้แสดง ชาวบ้านได้นำของดีที่มีอยู่ในชุมชนมาเผยแพร่และสร้างรายได้ ตอนนั้นคนเริ่มรู้จักหมอลำหุ่น, โรงละครหมอลำหุ่นที่เป็นเสมือนพื้นที่สร้างงานศิลปะเกิดขึ้น จากเดิมที่มีการเริ่มทำงานเพราะเพียงแค่อยากให้คนในจังหวัดมหาสารคาม ได้รู้จักพื้นที่ ได้รู้จักงานศิลปะเรื่องหุ่นที่ทำมาจากวัสดุในท้องถิ่น จนนี้เรามาไกลเกินฝัน เพราะที่นี้เริ่มก่อเกิดเป็นแหล่งเรียนรู้ของชุมชนอนาคตคาดหวังว่าที่นี่จะเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้เรื่องของภูมิปัญญาท้องถิ่นให้กับพื้นที่อื่นๆ ต่อไปให้มากที่สุด” ครูเชียง บอก

ที่ผ่านมาจากการสังเกตเด็กและเยาวชนในกลุ่มหมอลำหุ่น คณะเด็กเทวดา พบว่า พวกเขามีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นทุกๆ ปี มีมุมมองชีวิตตัวเองที่ดี ตัวอย่างเช่น นายรุ่งสุริยา บุญสิงห์ เด็กชายร่างสูง ผิวคล้ำ เยาวชนผู้เป็นหมอลำหุ่นกระต๊อบข้าวรุ่นแรก ผู้ที่อยู่กับหมอลำหุ่น คณะเด็กเทวดามาตั้งแต่เด็ก จากเด็กติดเกม ทำตัวเกเร ผู้ใหญ่มองว่าเป็นเด็กไม่ดี ได้กลายมาเป็นผู้นำหมอลำและศาสตร์ของการละครมาผสมผสานกันกับควรรู้ด้านทอผ้าสอนที่บ้าน อีสานที่มีความตกลงขบขัน และนำปัญหาที่มีอยู่ในชุมชนมาเล่าผ่านละครหุ่นเพื่อเป็นคติสอนใจ ผสานกับดนตรีพื้นบ้านช่วยสร้างอรรถรสให้กับผู้ชม และทำให้หมอลำหุ่น คณะเด็กเทวดา เป็นที่รู้จักในสังคมด้วย มาตอนนี้เขาเติบโตขึ้นจนได้เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัย เขาก็ยังเลือกเรียนในสาขาที่เขาถนัดและชอบ คือ สาขาการแสดงและดนตรีพื้นบ้าน นั่นเพราะความภาคภูมิใจในความเป็นศิลปินเด็ก ที่เป็นผู้สร้างงานศิลปะ ผู้ที่เห็นคุณค่าของงานศิลปะ ต่างจากเด็กทั่วไปที่ไม่ได้เข้ามาเรียนรู้และซึมซับงานศิลปะ นี่จึงนับเป็นความสำเร็จอีกขั้นที่หุ่นได้นำพามา...





ทั้งหมดนี้เพราะการกล้าลอง กล้าคิด กล้าทำของผู้ชายคนหนึ่งที่มีจิตสาธารณะ ผู้ที่เริ่มทำงานจากการไม่เห็นความสำคัญและไม่ยอมรับของคนในชุมชน แต่ตอนนี้เริ่มมีเสียงเรียกร้องแล้วว่าอยากให้อีก อยากให้มีอีก อยากให้ทำออกมาอีกเรื่อยๆ ทำอีกทุกๆ ปีแต่ละจะเป็นแบบไหนปรับเปลี่ยนไปเรื่อยๆ อย่างไร ก็ค่อยๆ คิด ค่อยๆ ทำรวมกันไป เพราะที่ผ่านมามาจนถึงตอนนี้ ชาวบ้านและชุมชนเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง ภาคภูมิใจในหมู่บ้านของเขาเองแล้ว แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการทำให้เกิดความยั่งยืน... ด้วยใจที่รักที่ว่า... ชุมชนในฐานะผู้สร้างงานมีส่วนร่วมต่ออย่างไร...

เด็กและเยาวชนจะเกิดความภาคภูมิใจและมีส่วนร่วมในการสืบสานอย่างไร?

ทำแบบไหน อย่างไรจึงจะมีประโยชน์ต่อบุคคลทั่วไป

เพื่อให้ชุมชนเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ ก้าวสู่ความยั่งยืนระยะยาวต่อไป

หลังจบการจัดแสดงหุ่นฟางยักษ์ อย่างชุมชนให้การตอบรับดีมาก ชาวบ้านมีส่วนร่วมเยอะมาก ถึงขั้นบอกว่า **“อนาคต ..หากไม่มีองค์กรใดสนับสนุนก็จะทำกันเอง”**

แค่คำนี้ก็ทำให้เราเห็นแล้วว่า ความสำเร็จที่เกิดขึ้นเพราะความสามัคคีของบุคคลหลายๆ คนรวมตัวกันทำขึ้นมา เพื่อดำรงไว้ซึ่งของดีในชุมชน วัฒนธรรมชุมชนท้องถิ่นอีสาน ทั้งหมดล้ากลอน วัฒนธรรมพื้นบ้าน การเล่นดนตรี และทำสิ่งเล็กๆ ใกล้ตัวให้ยิ่งใหญ่ด้วยสองมือของพวกเขาเอง และไม่ว่าช้า ไม่นาน เราจะเห็นที่นี้ @โรงละครโฮม ทองศรี อุบลรัตน์ ของบ้านหนองโนได้ ตำบลนาาดูน อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคามเป็นชุมชนต้นแบบที่หลายๆ ชุมชนจะนำไปทำเป็นแบบอย่าง อย่างแน่นอน...





บันทึกรักษา ตามว่าหาผัก ผลไม้ดี 400 กรัม

มากินผัก ผลไม้กับगेอะ....
ผักกินได้กินดี ผลไม้หลากหลายสีมีประโยชน์...
...หากไม่ชอบกินผัก ลองเริ่มจากผลไม้ที่คุณเคยดูก่อน...

ผักและผลไม้เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระหรือสารพฤกษเคมีต่างๆ (สารพฤกษเคมี (Phytonutrients or Phytochemicals)ในผักและผลไม้มักพบอยู่ตามเม็ดสีของพืช มีคุณสมบัติในการลดการเกิดอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยลดความเสี่ยงของเซลล์ ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ตลอดจนยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้) ซึ่งแต่ละชนิดจะมีปริมาณสารอาหารแต่ละชนิดแตกต่างกัน จึงควรเลือกกินให้หลากหลาย และควรกินทั้งผักและผลไม้หลากหลายสีควบคู่กันไป

โดยผักและผลไม้บางชนิดเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ ให้พลังงานน้อย สามารถกินในปริมาณมากได้ ใยอาหารในผักและผลไม้ช่วยให้อิ่มท้อง ดีต่อระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายด้วย องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ และองค์การอนามัยโลก (WHO) จึงได้ออกคำแนะนำ และร่วมมือกับหลายหน่วยงาน รณรงค์ให้บริโภคผัก และผลไม้ให้ได้ อย่างน้อย 400 กรัม ต่อคนต่อวัน แล้วเราจะกินผักอย่างไร ให้ได้ 400 กรัม ใน 1 วัน...

องค์การอนามัยโลก ให้ข้อมูลไว้ว่า การกินผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม จะลดความเสี่ยงต่อโรค ไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ต่างๆ ได้ อาทิ โรคหัวใจ หลอดเลือด เบาหวาน มะเร็ง กากใยสามารถช่วยระบบขับถ่ายได้ ดังนั้นถ้าเราไม่เริ่มกินผักและผลไม้อะไรสักอย่าง ชีวิตเราคงจะต้องหมดเงินไปกับค่ารักษาพยาบาลอย่างแน่นอน...

การกินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม นั้นจะง่ายขึ้นมาก เพียงเราเริ่มลองกิน...





อาจารย์แววตา เอกขานนา นักโภชนาการบำบัดและผู้เชี่ยวชาญอาหารเพื่อสุขภาพ บอกในฐานะเป็นวิทยากรในฐานะป็นบรรณาธิการตามล่าหาผัก ในโครงการย่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ ภูมิภาค ปีที่ 1) ว่า การกินผักให้ได้ 400 กรัม ฟังดูอาจเป็นเรื่องที่ยาก แต่หากว่ากันตามจริง 400 กรัมเป็นจำนวนที่ควรกินต่อ 1 วัน ไม่ใช่ต่อ 1 มื้อ ดังนั้นเราก็สามารถเฉลี่ยให้ได้ 400 กรัมด้วยการกระจายไปตามมื้อต่างๆ ได้ นอกจากนี้ยังสามารถเลือกผลไม้ที่ชื่นชอบเพื่อกินในช่วงเบรกของแต่ละวันได้อีกด้วย

“400 กรัม คือปริมาณที่สำคัญสำหรับผู้ใหญ่ควรทานให้ได้มากกว่าหรือเท่ากับ 400 กรัม แต่สำหรับเด็กนั้น ใน 1 วัน ควรกินให้ได้อย่างน้อยวันละ 200 กรัมต่อวัน แต่การกินผักในเด็กนั้นเรารู้กันดีว่าเป็นเรื่องที่ยาก การหลอกล่อให้เด็กกินผัก ด้วยการผสมผักลงไปผลไม้ในรูปแบบของเครื่องดื่มปั่นแบบใส่มบาง (แบบสมูทตี้) ไม่ใส่มบาง ก็เป็นอีกทางเลือกสำคัญที่สามารถกระตุ้นให้เด็กทานผักและผลไม้มากขึ้นแถมยังเป็นการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการได้อีกด้วย

...โยอาหารมีความสำคัญมากสำหรับร่างกายของเรา การทานผักและผลไม้ให้ได้ตามปริมาณที่ร่างกายต้องการจะยิ่งทำให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ยิ่งเป็นเด็ก ยิ่งดีต่อสุขภาพ และเมื่อเด็กมีสุขภาพที่ดีจะทำให้เด็กนั้นฉลาด ไม่ต้องมากังวลเรื่องสภาวะท้องผูกและโรคต่างๆ ที่จะตามมา แถมยังช่วยบำรุงสายตา เวลาอ่านหนังสือก็สามารถอ่านด้วยสายตาที่คมชัดได้ยาวนานด้วย” อาจารย์แววตา เอกขานนา บอก



อาจารย์แววตา เอกขานนา
นักโภชนาการบำบัดและผู้เชี่ยวชาญอาหารเพื่อสุขภาพ



เคล็ดลับที่สำคัญหากเราหรือเด็กไม่ชอบกินผัก ก็ให้เริ่มจากผักผลไม้ที่คุ้นเคย หรืออาหารเลือกกินผักทอง แครอท หรือนักที่นำไปใส่เชิงวไปก่อนก็พอจะทดแทนกันได้

อาจารย์แววตา เอกขานนา เล่าถึงจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนมากินผักว่า เริ่มจากกินผักตระกูลต้นหอม ผักกาดขาวและผักที่ไม่ได้มีสีเขียวมากนัก เพราะทางด้านจิตวิทยาพบว่า ภายในจานข้าว 1 จาน หรือ 1 มื้อ ห้ามมีปริมาณของสีเขียวเข้มเกิน 20% เพราะหากว่าเกินจะทำให้คนกินประมวลผลว่า ผักเหม็นเขียวและไม่อร่อย หลังจากที่ยากกินผักกาดขาวได้แล้ว ก็พัฒนาสู่ผักคะน้า แล้วก็เริ่มกินผักอื่นๆ มาเรื่อยๆ โดยจะพยายามเลือกกินผักของไทย เพราะถูกดี และมีไฟเบอร์ ซึ่งการกินผักให้ได้ 400 กรัมใน 1 วันอาจจะเป็นเรื่องที่ยากมาก แต่ไม่ยากให้ห่อหรือถอดใจ และไม่ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างทันที แต่อยากให้อ่อยๆ เพิ่มผักเข้าไป





ในแต่ละมื้อ เช่น หากต้องการกินข้าวผัดกะเพราไข่ดาวก็บอกให้แม่ครัวเพิ่มผักอย่างอื่นเข้าไปนิดหน่อย แล้วค่อยๆ พัฒนาสู่การกินผักในงานใหญ่ๆ สำหรับคนไม่กินผักคนไหนที่สนใจ จะเริ่มต้นกินผักในวันนี้ สามารถลองทำตามวิธีกินผักยังไงให้ได้ 400 กรัม ด้านล่างนี้ได้เลย



- 1 พืชผลไม้วันละ 1-2 ผล เช่น กล้วย ส้ม แอปเปิ้ล ชมพู ฝรั่ง แทนคุกกี้หรือขนมกรุบกรอบ หากทำอย่างสม่ำเสมอ จะได้ปริมาณอาหารในกลุ่มนี้ครั้งละ 100-150 กรัม ซึ่งเป็นสัดส่วนที่เหมาะสม (ผัก 3 ส่วน ผลไม้ 2 ส่วน)
- 2 มีผลไม้หรือกล่องผักสดติดตู้เย็น ติดบ้าน/ที่ทำงาน แทนช็อกโกแลตหรือขนมหวาน จะช่วยให้เรากินผักผลไม้ได้มากขึ้น
- 3 ทัดทำกับข้าวกินเองสัปดาห์ละ 1 วัน เลือกผักที่ชอบ หรือทดลองผักใหม่ๆ สร้างเอง ปูรงเอง และยังมีใจได้ในความสะอาดปลอดภัย
- 4 เตรียมอาหารกลางวันไปกินที่ทำงานลองทำอาหารง่ายๆ ที่เตรียมได้ตั้งแต่ตอนกลางคืน เช่น แซนด์วิช สลัด ข้าวผัด หรือข้าวคลุกน้ำพริกง่ายๆ
- 5 เตรียมผักสดมาเป็นผักเคียงอาหารจานหลัก หรือลวกผักพามาเติมในก๋วยเตี๋ยว วิธีนี้สามารถเพิ่มปริมาณผักในแต่ละมื้อได้ตามต้องการ
- 6 ทำน้ำผักผลไม้ปั่น โดยผสมน้ำผลไม้เล็กน้อยเพื่อช่วยลดกลิ่นผัก และเพิ่มรสอร่อยมากขึ้น แต่ปั่นแล้วต้องดื่มทันทีเพื่อไม่ให้สูญเสียคุณค่าของเอนไซม์



หากเราไม่รู้ว่าเท่าไรจะถึง 400 กรัม ก็สามารถกะด้วยฝ่ามือได้ เพราะสองฝ่ามือของผู้ใหญ่ประกบกัน จะเทียบเท่ากับปริมาณผัก 1 กรัม นอกจากนี้การดื่มผลไม้ปั่นแล้วดื่มโดยทันทีก็ให้คุณค่าทางโภชนาการอีกด้วย

การกินผักผลไม้ให้ได้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม ไม่ยากเพียงแค่นี้ลอง...

เริ่มต้นวันนี้ที่บ้านของเราเอง ในโรงเรียนของเราเอง แค่นหนึ่งคน เริ่มต้นกินผัก ก็จะเป็นการจุดประกายการเริ่มกินผักและผลไม้ของคนรอบข้างได้แล้ว....

มากินผักและผลไม้กันเถอะ....



หยุด!!! "โรคอ้วน" ในเด็กไทยด้วย "ฉลากโภชนาการ"



ตัวอักษรเล็กอ่านยากไหม??...
ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการเข้าใจยากหรือเปล่า??...
ข้อมูลหมวดบริโภคคืออะไร??... ไม่เข้าใจไหม??...
อ่านอย่างไรก็งง อ่านแบบไหนก็เข้าใจยาก...

นี่คือปัญหาหลักในการอ่านฉลากโภชนาการที่ทำให้คนไทยส่วนใหญ่ยังประสบปัญหาเรื่องอ้วน น้ำหนักเกินเสี่ยงการเกิดปัญหาสุขภาพได้ตลอดเวลา...

นั่นเพราะคนไทยยังมีความรู้เรื่องโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะความเข้าใจในการอ่าน "ฉลากโภชนาการ" ซึ่งเป็นเสมือนเครื่องมือที่ช่วยให้เราทราบได้ว่า "เรากำลังรับประทานอะไรอยู่" "อาหารที่เรารับประทานมีสัดส่วนของสารอาหารต่างๆ ในปริมาณเท่าไร"

แม้แต่อาหารชนิดต่างๆ นั้นจะมีฉลากโภชนาการกำกับไว้ก็ตามแต่นั้นก็ยัง "ยากต่อการอ่าน" อยู่มาก

เหตุผลหลักๆ เพราะเมื่อมองดูดีๆ ตัวหนังสือของฉลากนั้นๆ จะมีขนาดเล็กมาก และด้วยผู้บริโภคจำนวนมากยังอ่านฉลากโภชนาการไม่เป็นไม่เข้าใจ ที่สำคัญเคยมีการสำรวจพบว่าผู้บริโภคเพียงแค่ 10% เท่านั้นที่ใช้ข้อมูลโภชนาการในการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร

"การปรับปรุง "ฉลากโภชนาการ" ให้อ่านง่ายขึ้น เป็นมิตรกับผู้บริโภค และช่วยให้ผู้บริโภคได้รู้ข้อมูลของสารอาหารสำหรับประกอบการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะในกลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยวที่มีกลุ่มผู้บริโภคหลัก คือ "เด็ก" จึงมีความจำเป็นและเร่งด่วนที่จะต้องปรับปรุง"

จากข้อมูล "รายงานสุขภาพคนไทย 2557" โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าในระยะ 2 ทศวรรษที่ผ่านมา (ปี 2534-2552) คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีอัตราของภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้น 2 เท่า (จาก 17.2% เป็น 34.7%) และภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่า (จาก 3.2% เป็น 9.1%)



โดยเด็กไทยอายุระหว่าง 1-14 ปี ประมาณ 1 ใน 10 คน มีภาวะ “น้ำหนักเกิน” ขณะที่ภาพรวมของคนไทยทั่วประเทศ พบว่า กว่า 1 ใน 3 ของคนไทย มีภาวะน้ำหนักเกินเช่นกัน

ในปี พ.ศ. 2558 เด็กก่อนวัยเรียนในประเทศไทยจะกลายเป็น เด็กอ้วนในสัดส่วนที่สูงถึง 1 ใน 5 กล่าวคือ เด็ก 5 คน จะมี เด็กอ้วน 1 คน ส่วนเด็กในวัยเรียน จะมีสัดส่วนของเด็กอ้วนอยู่ที่ 1 ใน 10 ซึ่งนับว่าเป็นอุบัติการณ์โรคอ้วนในเด็กไทยนั้น เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทีเดียว สถิติดังกล่าวอาจทำให้สรุปได้ว่า ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีอัตราการเพิ่มของโรคอ้วนในเด็ก (Childhood obesity) เร็วที่สุดในโลก โดยเฉพาะช่วงระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา จำนวนเด็กก่อนวัยเรียนอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 36 และเด็กวัยเรียน (6-13 ปี) อ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 15.5 สาเหตุหนึ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาโรคอ้วนในเด็กไทยคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น ขนมขบเคี้ยว อาหารขยะ (Junk food) และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูงอย่างน้ำอัดลม เป็นต้น

เด็กกินอะไรที่โรงเรียน?

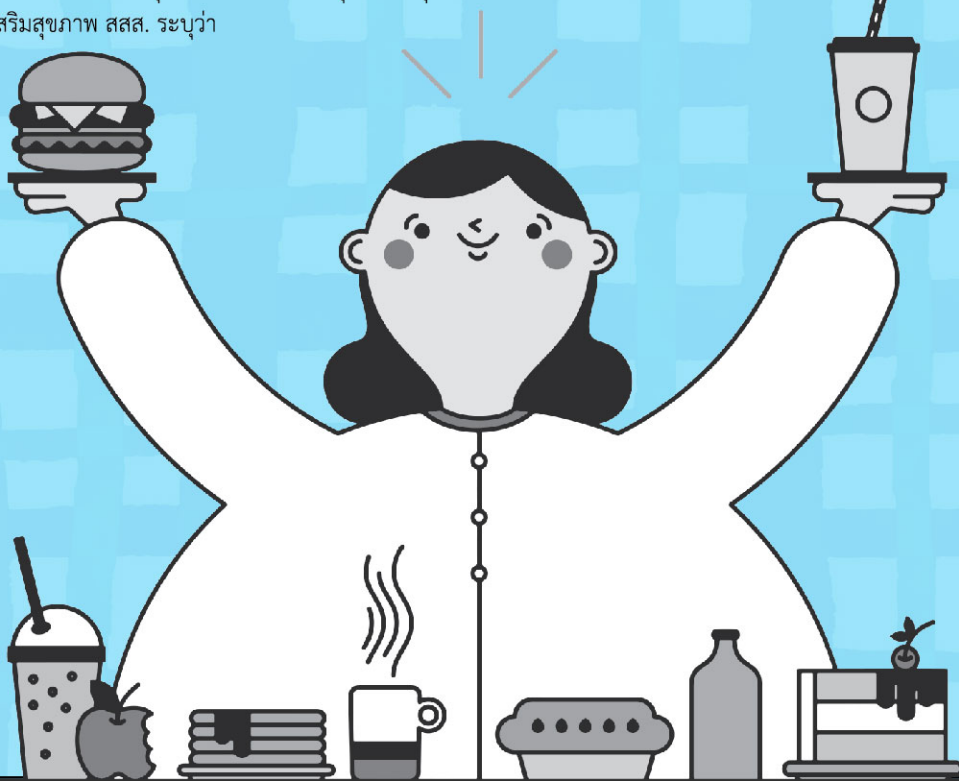
รู้ไหมเด็กไทยกินอะไรที่โรงเรียน โครงการสำรวจสิ่งแวดล้อมด้านอาหารในโรงเรียน รอบรั้วโรงเรียน และศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ระยะที่ 1 (พ.ศ.2556-2557) โดยแผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ มูลนิธิเพื่อการพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ระบุว่า

... บริเวณ 100 เมตรรอบรั้วโรงเรียน ขายอาหารขยะและ เครื่องดื่มมากกว่าในโรงเรียน 3.5 เท่าตัว

... โรงเรียนที่ต่างๆ ปลอดภัยน้ำอัดลม แต่ยังมีการขายน้ำอัดลม อยู่ถึง 8.5 เปอร์เซ็นต์

โดยในภาคอีสาน มีการขายอาหารและเครื่องดื่มในสหกรณ์ โรงเรียน มีซุ้มหรือตู้ขายอาหารมากที่สุด ในภาคใต้มีการขายอาหารและเครื่องดื่มที่ร้านอาหารในโรงเรียนและหน้าประตูโรงเรียน มากที่สุด ส่วนในภาคกลางและภาคใต้ การขายอาหารและเครื่องดื่มที่ร้านอาหารและบริเวณ 100 เมตร รอบโรงเรียน มากที่สุด

เมื่อจะลืกลงไปพบว่าการขายอาหารหลายชนิดทำลายสุขภาพ มีขนมกรุบกรอบ ของทอด อาหารขยะ ทั้งร้านขายผลไม้มีน้อย ถึงแทบไม่มีเลย ทำให้เด็กและเยาวชนเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกิน หรือ โรคอ้วน ส่งผลต่อความเสี่ยงของการเกิดโรคร้ายแรงโดยเฉพาะ โรคในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable Diseases: NCDs) ไม่ว่าจะเป็น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี ภาวะหายใจลำบากและหยุดหายใจขณะหลับ และภาวะกรดยูริกสูง โรคเกาต์ เป็นต้น ซึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนไทยโดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชนมีภาวะน้ำหนักเกิน คือ ปัญหาจากโภชนาการที่เหมาะสม การรับประทานอาหารที่สารอาหารที่ทำให้เกิดภาวะอ้วนมากเกินไป ไม่ว่าจะเป็น “พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม” ซึ่งสารอาหารกลุ่มนี้มีมากในอาหารจำพวก ขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่ม



แม้ปัจจุบันหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการบังคับใช้ฉลากโภชนาการอย่าง สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จะมีการประกาศใช้ฉลาก “GDA (Guideline Daily Amounts)” หรือ ฉลาก “หวาน มัน เค็ม” กับผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว 5 ชนิด แต่ฉลาก GDA ก็ยังยากต่อการทำความเข้าใจของผู้บริโภค ยังสื่อสารเรื่องของปริมาณสารอาหารที่เหมาะสมในการบริโภคให้ผู้บริโภคเข้าใจไม่ชัดเจน โดยเฉพาะสารอาหาร 4 ประเภท คือ “พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม (เกลือ)” ถือเป็นสารอาหารที่มีผลทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน หากรับประทานในปริมาณมากเกินไป ซึ่งเมื่อขนมขบเคี้ยวต่างๆ ที่วางขายอยู่ในท้องตลาดทั่วไปล้วนแต่มีปริมาณ สารอาหารเหล่านี้ในปริมาณที่ค่อนข้างสูง

การใช้ฉลากโภชนาการแบบ “ฉลากสัญญาณไฟจราจร” จึงเป็นทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด เพราะง่ายในการสื่อสารและทำความเข้าใจของผู้บริโภค ด้วยวิธีการใช้ “สี” เป็นตัวสื่อถึงปริมาณที่เหมาะสมในการบริโภค ปริมาณที่อยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยจะใช้

“สีเขียว” แสดงถึงปริมาณสารอาหารที่ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ “รับประทานได้”

“สีเหลือง” แสดงปริมาณสารอาหารที่ค่อนข้างสูง กินได้แต่อยู่ในเกณฑ์เผื่อระวัง “ควรรับประทานแต่น้อย”

และสุดท้าย “สีแดง” แสดงถึงปริมาณสารอาหารที่สูง กินแล้วอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ “ควรหลีกเลี่ยงในการรับประทาน”

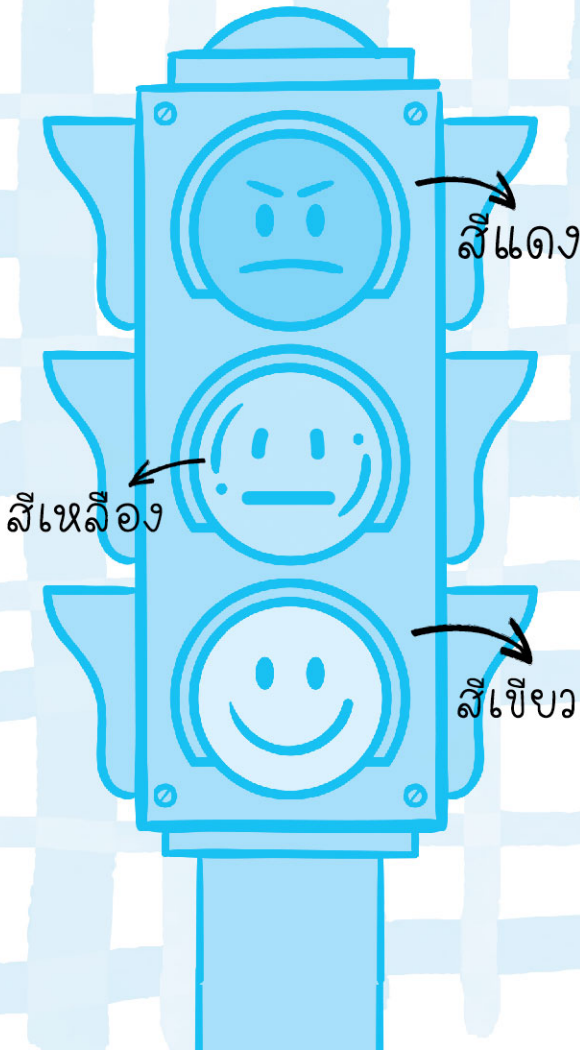


อาหารแบบไหน อยู่ในกลุ่มสัญญาณไฟจราจรสีแดง

ไฟแดง (กลุ่มอาหารสีแดง) เป็นกลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และน้ำตาลระดับสูง เมื่อเปรียบเทียบกับการทำงานของไฟจราจรก็คือ ต้องหยุด กินไม่บ่อย กินเป็นโอกาสพิเศษบางครั้งคราวเท่านั้น **อาหารที่อยู่ในกลุ่มไฟแดง** ได้แก่ อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน ปิ้งด้วยกะทิเข้มข้น อาหารแปรรูป ไส้กรอก หมูยอ ลูกชิ้น ขนมอบ เค้ก อาหารอุดมแป้ง มัน-เนย เบเกอรี่ แยมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ข้าวขาหมู ทูเรียน ผัดไทย หอยทอด หมูสามชั้น กุ้ง ไข่ หมู ชุบแป้งทอด แกงกะทิ แกงพะเนง แกงเทโพ น้ำอัดลม น้ำหวาน ชานมไข่มุก

ไฟเหลือง (กลุ่มอาหารสีเหลือง) เป็นกลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และน้ำตาลระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบกับการทำงานของไฟจราจรก็คือ ชะลอ ระวัง สามารถทานได้ แต่ไม่ทุกวัน (ไม่เกิน 2 ครั้งต่อสัปดาห์) **อาหารที่อยู่ในกลุ่มไฟเหลือง** ได้แก่ อาหารที่ปรุงด้วยกะทิไม่เข้มข้น อาหารผัดที่ไม่มันจัด ผัดผัก ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า พะโล้ กระเพราหมู มัน-เผือกต้ม ถั่วต้ม ผลไม้ที่มีรสหวาน เงาะ ละมุด องุ่นแดง ลำไย ลิ้นจี่ มะม่วงสุก น้อยหน่า กล้วยหอม กล้วยไข่ มะขามหวาน เซอร์รี่

ไฟเขียว (กลุ่มอาหารสีเขียว) เป็นกลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และน้ำตาลระดับต่ำ เมื่อเปรียบเทียบกับการทำงานของไฟจราจรก็คือ ไปได้ ผ่านได้ สามารถทานได้บ่อย ทานได้ทุกวัน **อาหารที่อยู่ในกลุ่มไฟเขียว** ได้แก่ อาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง ผัดน้ำมันน้อย เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เนื้อปลา เนื้อไก่ ไข่ไก่ นม โยเกิร์ต อาหารประเภทยำ สลัดผักน้ำใส ผักต่างๆ นมถั่วเหลืองหวานน้อย ข้าวแป้งไม่ขัดสี ข้าวซ้อมมือ ธัญพืช ผลไม้ไม่หวานจัด ผักรัง แดงโม ส้ม องุ่นเขียว มะละกอดิบ แอปเปิ้ล



ตัวอย่าง ฉลากโภชนาการ ของนมพร้อมดื่มพาสเจอร์ไรส์



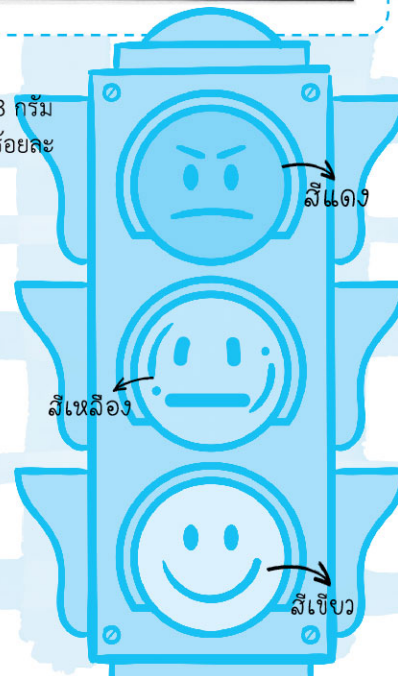
สีโพจารจร จะช่วยให้ผู้ปกครองตัดสินใจเลือกซื้อนมสำหรับบุตรหลานได้ง่ายขึ้น หรือแม้กระทั่งเด็กที่ซื้อนมไม่รับประทานเองก็เข้าใจฉลากเหล่านี้ได้มากกว่าแบบเดิม ที่มีแต่ภาษาทางวิชาการซึ่งปริมาณของสารอาหารที่เหมาะสมที่จะรับประทานต่อวัน คือ 2,000 กิโลแคลอรี โดยแบ่งออกเป็น พลังงานไม่ควรเกิน 100 แคลอรี ไขมันไม่เกิน 3 กรัม ไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 1 กรัม น้ำตาลไม่เกิน 6 กรัม และโซเดียมไม่เกิน 120 มิลลิกรัม แต่อย่างไรก็ตามเด็กๆ ไม่ควรบริโภคเกิน 10% ของปริมาณที่กำหนดทั้งวัน และจะต้องแบ่งออกเป็น 2 มื้อ มื้อละ 5% ยกตัวอย่างพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี เพราะฉะนั้น 10% คือ 200 กิโลแคลอรี แบ่งเป็น 2 มื้อ คือ 100 กิโลแคลอรี แต่เนื่องจากความต้องการของแต่ละคนมีไม่เท่ากัน จึงต้องมีตัวกลางเอาไว้ “สัญลักษณ์” จะทำให้รู้ได้ว่าสารอาหารตัวนี้ผ่านหรือเกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้

จากภาพตัวอย่าง นมพร้อมดื่ม 1 หน่วยบริโภค = 1 กล่อง (200 มล.) มีไขมันทั้งหมด 8 กรัม คิดเป็นร้อยละ 12 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน แสดงว่า ผู้บริโภคดื่มนม 1 กล่อง ได้รับไขมันร้อยละ 12 ของปริมาณไขมันทั้งหมดที่แนะนำต่อวัน (65 กรัม)

รู้แบบนี้แล้ว... ต้องอ่านฉลากโภชนาการก่อนทานทุกครั้งกันเถาะ



ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (200 มล.)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ กล่อง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด	กิโลแคลอรี	(พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด	8	ก.	12 %
ไขมันอิ่มตัว	5	ก.	25 %
โคเลสเตอรอล	15	มก.	5 %
โปรตีน	6	ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	6	ก.	2 %
ใยอาหาร	0	ก.	0 %
น้ำตาล	6	ก.	
โซเดียม	75	มก.	3 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำ ต่อวัน*			
วิตามินเอ	10 %	วิตามินบี 1	6 %
วิตามินบี 2	20 %	แคลเซียม	25 %
เหล็ก	0 %		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารดังต่อไปนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			



รู้ทันสื่อในยุคดิจิทัล

ความท้าทายวิชาชีพนักข่าว

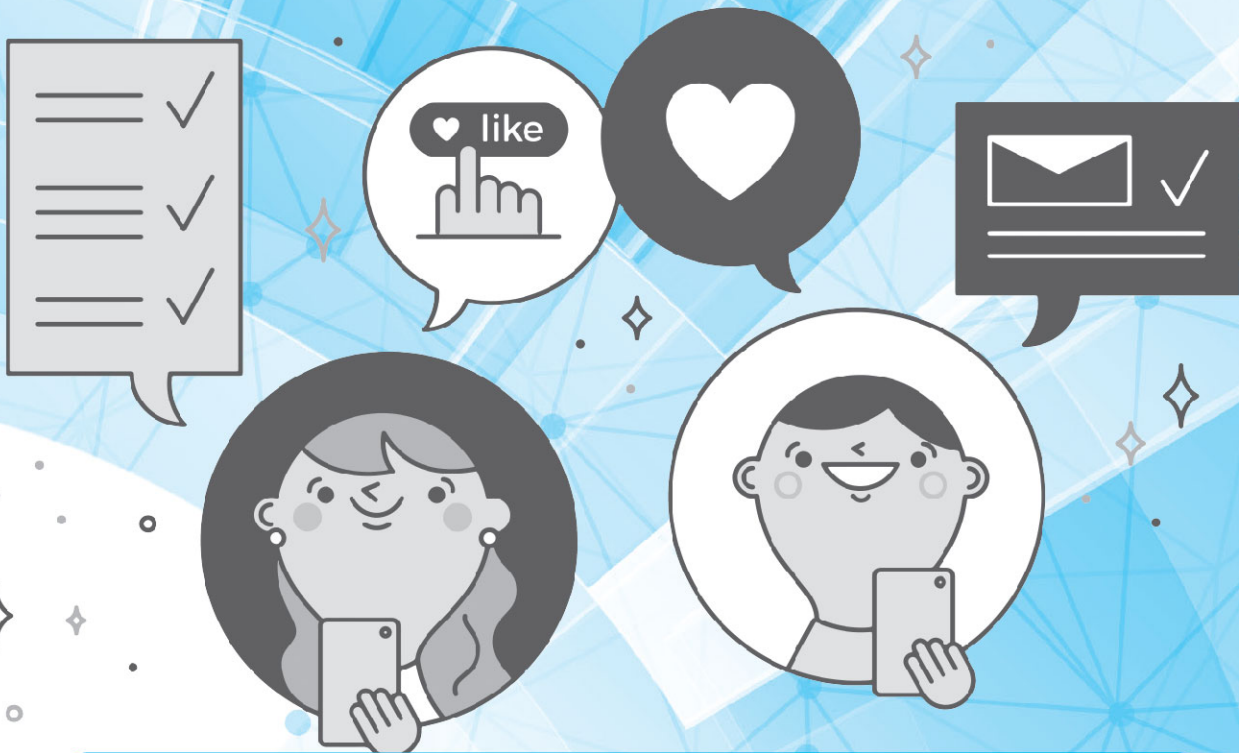


ในยุคสมัยที่ความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีทำให้โลกเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะเทคโนโลยีด้านการสื่อสารในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมายจนสามารถกล่าวได้ว่า “เป็นการพลิกโฉมส่งข้อมูลข่าวสารไปจากอดีตโดยสิ้นเชิง” แม้ที่ผ่านมาผู้คนอาจจะมองการพัฒนาด้านเทคโนโลยีไปในทิศทางของการมุ่งพัฒนาในเรื่องเศรษฐกิจอุตสาหกรรมการผลิต แต่จนถึงเวลาที่จะต้องตระหนักว่าเทคโนโลยีมีการพัฒนาก้าวไกล จนก่อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปจนถึงพัฒนาการของสังคมด้วยเช่นกัน เมื่อยิ่งหากมองเจาะจงเฉพาะไปที่เทคโนโลยีด้านการสื่อสารจะพบว่ามีการพัฒนาไปไกลมากเพราะได้มีการเพิ่มคำว่า “เทคโนโลยีด้านการสื่อสาร” ในอดีตให้กลายเป็น “เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร” ไปเรียบร้อยแล้ว ซึ่งบริบทของความหมายของคำว่า “เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร” นั้นหมายถึงเทคโนโลยีซึ่งก็คือวิทยาการที่เกี่ยวกับศิลปะในการนำเอาวิทยาศาสตร์ประยุกต์มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติ ในขณะที่สารสนเทศนั้นมุ่งให้ครอบคลุมหมดไม่ว่าจะเป็นข่าวสารข้อมูลข้อเท็จจริงหรือสิ่งที่ยอมรับว่าเป็นข้อเท็จจริงที่ถูกนำมาการแสดงหรือชี้แจงให้เป็นที่ประจักษ์

ในขณะที่การสื่อสารยังคงมีความหมายเดิมคือการนำสืบหรือข้อความของฝ่ายหนึ่งส่งให้อีกฝ่ายหนึ่งประกอบด้วย “ผู้ส่งข่าวสาร” หรือแหล่งกำเนิดข่าวสารช่องทางการส่งข้อมูล ซึ่งเป็นสื่อกลางหรือตัวกลางอาจเป็นสายสัญญาณและหน่วยรับข้อมูลหรือ “ผู้รับสาร” แต่เมื่อนำมารวมกันเป็นคำว่าเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารแล้วกลับกลายเป็นขอบเขตของการสื่อสารที่กว้างไกลไปจากอดีตเป็นอย่างมาก

ถ้าฟังแค่เทคโนโลยี (Technology) ซึ่งมีความหมายมาจากคำ 2 คำคือเทคนิค (Technique) อันหมายถึง วิธีการที่มีการพัฒนาและสามารถนำไปใช้ได้ และคำว่าลอจิก (Logic) หมายถึงวิธีการปฏิบัติที่มีการจัดลำดับอย่างมีรูปแบบและขั้นตอนเพื่อที่จะทำให้เกิดประสิทธิภาพในเรื่องความเร็ว (Speed) ความน่าเชื่อถือ (Reliably) และความถูกต้องครบถ้วน (Accuracy) ซึ่งแน่นอนว่าเทคโนโลยีที่มารองรับคุณสมบัติดังกล่าวก็ย่อมหมายถึงเครื่องคอมพิวเตอร์นั่นเอง และเมื่อคอมพิวเตอร์ถูกพัฒนาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และถูกนำมาใช้ในเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารนั้นก็ถือการใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์มาเป็นเครื่องมือที่ช่วยประมวลผลข้อมูลให้ได้มาซึ่งสารสนเทศที่มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการรวบรวม





การประมวลผล การรายงาน ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะได้สารสนเทศไวใช้งานได้อย่างทันเหตุการณ์ และยังเมื่อนำทั้งหมดมาเชื่อมต่อการสื่อสาร (Communication) ทำให้เกิดพัฒนาการอย่างมาก ทั้งต่อผู้ส่งสาร ช่องทางการสื่อสาร และผู้รับสารเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ต โดยเฉพาะบริการ World Wide Web : www หรือ Web ได้พัฒนาจากเป้าหมาย ทางการศึกษาและการเรียนรู้ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและคุณภาพของประชาชนในสังคม ได้กลายเป็นการก้าวข้ามไปสู่สังคมข้อมูลข่าวสารที่รวดเร็วไปแล้วในทุกวันนี้

และในขณะเดียวกันในโลกของอินเทอร์เน็ตผู้คนเองก็สามารถค้นคว้าเรื่องราว ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ได้ แต่ไม่ได้มีการรับรองใดใดว่าข้อมูลทั้งหมดเหล่านั้นจะต้องถูกต้องครบถ้วนเสมอไป ดังนั้นผู้ที่อยู่ในแวดวงวิชาชีพผู้สื่อข่าวจะต้องตระหนักว่าเทคโนโลยีการสื่อสารในปัจจุบันอย่าง คอมพิวเตอร์ ดาวเทียมเพื่อการสื่อสาร โครงข่ายโทรศัพท์ โดยเฉพาะโทรศัพท์เคลื่อนที่ ในยุคปัจจุบันได้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อ “สื่อแบบดั้งเดิม” (traditional media) อย่างหนังสือพิมพ์ นิตยสาร วิทยุกระจายเสียงและโทรทัศน์อย่างมาก

“เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นผ่านทางช่องทาง Windows ที่เรียกกันว่า “สังคมออนไลน์” สามารถสื่อสารได้ในเสี้ยววินาที หลังจากเกิดเหตุการณ์ต่างๆ ขึ้น และจากนั้นสื่อทางด้านวิทยุกระจายเสียงและโทรทัศน์จะรับช่วงต่อด้วยการพยายามแข่งขันกันเองในการนำเสนอให้เร็วที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ โดยที่สื่อทางด้านสิ่งพิมพ์กลายเป็นไม้สุดท้ายของการนำเสนอ เนื่องจากยังคงต้องยึดโยงอยู่กับกระบวนการผลิตด้านสิ่งพิมพ์ที่ต้องใช้เวลานานในการดำเนินการ และขั้นตอนในการจัดจำหน่าย หรือนำเสนอไปสู่ผู้รับสารที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย”

จุดอ่อนดังกล่าวทำให้หนังสือพิมพ์ต่างๆ พากันจุดจุดอ่อนของตัวเองด้วยการเพิ่มช่องทางการสื่อสารด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ ควบคู่ขึ้นมา **อย่างการสร้างเว็บไซต์ข่าวสารขึ้นมา** แม้ว่าผู้คนในสังคมสามารถรับข่าวสารข้อมูลได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น ทั้งจากอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์เคลื่อนที่ วิทยุและโทรทัศน์ ปัญหาที่ตามมาก็คือ การแข่งขันทางด้านความเร็วในการนำเสนอ ได้ก่อให้เกิดผลกระทบในเรื่องของความถูกต้องครบถ้วนของข้อมูล ข่าวสาร ทั้งในรูปแบบของความผิดพลาดโดยไม่เจตนา และความผิดพลาดโดยจงใจที่จะบิดเบือนข้อมูลเพื่อผลประโยชน์บางประการ ด้วยเหตุนี้เองผู้ประกอบการอภิวิชาชีพนักข่าว จึงจำเป็น



อย่างยิ่งที่จะต้องเป็นผู้ที่ระมัดระวัง ตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของ ข้อมูลก่อนที่จะนำเสนอสู่สังคมทั้งนี้ก็เพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งเกียรติภูมิแห่ง วิชาชีพ และจริยธรรมที่ติดตามของการเป็นนักข่าว

ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นในสังคมออนไลน์ทุกวันนี้ ทุกชั่วโมง ทุกวัน สามารถเป็นไปได้ทั้งข้อมูลจริงข่าวสารที่ถูกต้องหรือเป็นข่าวสารที่ บิดเบือน เป็นข่าวปลอ่ยเป็นเรื่องของการกระทำทำโดยไม่ได้นึกถึงไปถึง ผลแห่งการกระทำที่จะตามมา หรือแม้แต่กระทั่งรู้อยู่แล้วว่าจะเกิดอะไร ขึ้นจากข่าวดังกล่าว แต่ก็เพราะหวังผลที่จะให้เกิดขึ้นเช่นนั้นเพื่อประโยชน์ แห่งตน พวกพ้อง หรือกลุ่มผลประโยชน์ร่วมกัน

นักข่าวที่ดีจึงจำเป็นต้องตามให้ทันกับบริบทของการเปลี่ยนแปลง ของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร รวมทั้งตามให้ทันถึงเจตนา แห่งการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารดังกล่าวด้วย

สำหรับประเด็นข่าวสารที่เกิดขึ้นในโลกสังคมออนไลน์ทุกวันนี้ นักข่าว พึงคิดไว้เสมอว่าเป็นเพียงประเด็นข่าวที่เกิดขึ้นมาแล้วนักข่าวได้รับรู้ว่ามี “ประเด็นดังข่าว” ที่เกิดขึ้นในสังคมก่อนการที่จะนำไปเขียนวิเคราะห์ และนำเสนอต่อผู้อ่านสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการตรวจสอบตรวจสอบ ทวนให้ชัดเจนเสียก่อนว่ามีความถูกต้องของข้อมูลครบแล้วจริงหรือไม่เพื่อที่ จะได้ไม่พลาดท่าตกเป็นเครื่องมือของใครก็ตามที่สร้างข่าวหรือบิดเบือน ข่าวเหล่านั้นขึ้นมา ซึ่งอย่าลืมว่าหลักสำคัญเบื้องต้นของการประกอบ วิชาชีพนักข่าว ก็คือ การมีจมูกที่ไวต่อข่าว หรือ Nose for News ซึ่งใน ยุคปัจจุบันที่การสื่อสารในสังคมออนไลน์เป็นไปอย่างรวดเร็ว การจมูกที่ไว ต่อข่าวเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอแล้ว แต่จะต้องไวต่อการสัมผัสถึงเจตนา แอบแฝงที่ปั่นมากับข่าวด้วยเพื่อที่จะได้ไม่ตกเป็นเครื่องมือของใครง่ายๆ

ทุกวันนี้ความสามารถของคอมพิวเตอร์กราฟิกสามารถที่จะทำเอกสาร ปลอม หลักฐานปลอม รูปถ่ายปลอม หรือแม้แต่กระทั่งการตัดต่อเสียง ตัดต่อคลิปวิดีโอปลอม เพื่อที่จะบิดเบือนข้อมูลอย่างไรก็ได้ จึงยังเป็นเรื่อง สำคัญยิ่งของผู้ประกอบอาชีพนักข่าวจะต้องมีความละเอียดถี่ถ้วนในการ ตรวจสอบหลักฐานข้อมูลก่อนที่จะนำเสนอข่าวสารใดๆ ที่สามารถมี ผลกระทบต่อสังคม โดยขอให้ยึดมั่นในหลักการพิจารณาคุณสมบัติของ ข่าวซึ่งเป็นสิ่งที่พิสุจน์แล้วว่าเป็นหลักคิดที่ดีที่เหมาะสมที่สุด จึงได้มีการ สั่งสอนสืบต่อกันมา ว่าข่าวที่ดีจะต้องมีในเรื่องของปัจจัยหรือองค์ประกอบ ดังนี้ 1.ข่าวที่ดีจะต้องมีความถูกต้อง (Accuracy) นั่นคือ ข่าวต้อง ชัดเจนที่ความถูกต้องเป็นความจริงเท่านั้น 2.ข่าวที่ดีต้องมีความสมดุล และเที่ยงธรรม (Balance and Fairness) หมายถึงว่าข่าวต้องมีความ เป็นกลางไม่ลำเอียง 3.ข่าวที่ดีจะต้องมีความเป็นภาวะวิสัย (Objectivity) หรือการไม่เอาตัวเข้าไปพัวพันกับการรายงานข่าวเพื่อให้เป็นข่าวที่ ปราศจากอคติส่วนตัวของผู้สื่อข่าวนั่นเอง และ 4.ข่าวที่ดีจะต้องมี ความง่าย กระชับและชัดเจน (Simplicity Conciseness and Cleamess) หมายถึงว่ามีความชัดเจนและกะทัดรัด เนื้อหาของข่าวจะต้องไม่ กำวาม สองแง่สามง่าม มีความชัดเจน อ่านแล้วรู้และเข้าใจได้ทันที

ยิ่งเทคโนโลยีการสื่อสารพัฒนาไปไกลมากแค่ไหน ผู้ประกอบ วิชาชีพนักข่าวยังต้องยึดหลักและแนวทางที่ถูกต้องในการ ทำหน้าที่ให้มากที่สุด จะได้ไม่ตกเป็นเครื่องมือผลประโยชน์ ของคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง

พึงระลึกไว้เสมอว่า คุณสมบัติของการเป็นนักข่าวที่ดีที่ได้รับการยอมรับตรงกันทั่วโลกก็คือ จะต้องเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ ต่อประชาชน ต่อสังคม และเพื่อให้สามารถรับมือกับยุคสมัยของ เทคโนโลยีที่พัฒนาไปไกลมากได้ อีกคุณสมบัติหนึ่งที่มีและ ได้มีการบรรจุไว้แล้วในหลักสูตรการเรียนการสอนสำหรับนักข่าว ก็คือ จะต้องมีความสามารถในการทำงานภายใต้ระยะเวลาที่เร่งรีบ ไม่ถูกการบีบคั้นของโลกออนไลน์ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงาน ลดลง หรือทำงานเพียงเพื่อต้องการแข่งขันกับเวลาจนลืมคุณภาพ และความถูกต้องครบถ้วนของเนื้อหา รวมทั้งจะต้องเป็นผู้ที่รู้จัก หรือใช้เครื่องมือในการสื่อสารข่าวได้อย่างถูกต้อง ไม่ตกเป็นเหยื่อ ของเครื่องมือหรือเทคโนโลยีต่างๆ เสียเลย ซึ่งนั่นหมายความว่านักข่าว จะต้องเป็นคนที่มีไหวพริบในการอ่านสถานการณ์ข่าว สถานการณ์ ผลประโยชน์ในแง่มุมมองต่างๆ ได้ดี โดยเฉพาะผลประโยชน์ทางด้าน เศรษฐกิจและด้านการเมือง ที่นับวันแต่จะรุนแรงมากขึ้นทุกที สุดท้ายในยุคสังคมดิจิทัลที่การเมืองแบ่งออกเป็นฝักเป็นฝ่าย มีการทำลายล้างกันอย่างรุนแรง ผลประโยชน์ทางการเมือง ผลประโยชน์ ธุรกิจ พร้อมทั้งจะทำอะไรก็ได้เพื่อให้ได้มาซึ่งผลประโยชน์ ไม่ว่าจะ เป็นการหลอกล้อใช้สื่อหลอกล้อใช้นักข่าว หรือแม้แต่กระทั่งเพื่อประโยชน์ จูงใจเพื่อให้นักข่าวยินยอมเข้าร่วมเป็นกลไกในการนำเสนอข่าว เพื่อผลที่ตามมา ทั้งหมดล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ทำลายต่อจริยธรรม แห่งวิชาชีพนักข่าวทั้งสิ้น

แตหากนักข่าวยุคทุกยุคทุกสมัยยังคงยึดมั่นต่อการรู้จักเกียรติยศ และศักดิ์ศรี ไม่ตกอยู่ใต้อิทธิพลใดๆ ทำหน้าที่บนจริยธรรมของ นักข่าวที่ดีไม่ว่าการสื่อสารจะพัฒนาไปอีกเพียงใดก็ตามนักข่าว ที่ดีก็จะต้องยังคงเป็นที่ต้องการของสังคมสืบไปอย่างแน่นอน



ท่าพระ

ชุมชนเศรษฐกิจ อดีตชุมชนทางการค้า ภาคอีสาน

เมื่อราวปี พ.ศ.2474
เสียดังนกกระจิ๊ด...กระจิ๊ด...
ของรถไฟ
ดังขึ้นครั้งแรกในชุมชน "ท่าพระ"
หนึ่งใน 18 ตำบล
ของอำเภอเมืองขอนแก่น

จากชุมชนเล็กๆ ที่มีผู้คนอาศัยอยู่เพียง 2 - 3 ครอบครัวเริ่มมีจำนวนมากขึ้น ซึ่งไม่ได้มีแค่คนไทยแต่ยังมีคนจีนแผ่นดินใหญ่ที่หอบเสื่อผืนหมอนใบ มาตั้งหลักปักฐานบนแผ่นดินนี้ เกิดเป็นชุมชนที่มีขนาดใหญ่ขึ้น มีตลาดสถานีรถไฟที่พ่อค้าแม่ขายได้นำสินค้ามาจำหน่าย แม้จะเป็น "ตลาดแบกะดิน" หรือตลาดที่ขายของบนพื้น แต่ตลาดแห่งนี้ก็นับว่าเป็นศูนย์กลางทางการค้า เพราะนอกจากชาวท่าพระแล้วยังมีชาวบ้านจากอำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม และใกล้เคียง บ้างเดินเท้า บ้างนั่งเกวียนเพื่อนำ "ของป่า" มาขายให้คนท่าพระและพ่อค้าคนกลางที่จะนำสินค้าเหล่านั้นไปขายในกรุงเทพมหานคร รายได้จากการขายของป่าก็นำมาซื้อข้าวของกลับไปขายต่อให้คนในหมู่บ้านซึ่งอยู่ห่างไกลออกไป วิธีนี้ช่วยให้ชาวโกสุมพิสัยและใกล้เคียงไม่ต้องเดินทางไปไกลถึงในตัวจังหวัดขอนแก่นเพราะมีแม่น้ำชีขวางกั้นการสัญจรค่อนข้างลำบาก สำหรับ "ของป่า" ที่ว่านั้น ชาวท่าพระผู้เป็นบุคคโลวไรโซได้บอกเล่าให้ฟังว่า ของป่าเป็นสินค้าชาวบ้านนิยมขาย ได้แก่ มะขามเปียก ครั้ง นุ่น ปอ ข้าว เศรษฐกิจท่าพระในขณะนั้นจึงคึกคักมาก ทำให้บริเวณใกล้เคียงสถานีรถไฟมีการปลูกสร้างบ้านเรือนมากขึ้น

ปี พ.ศ.2490 เป็นต้นมา ภายหลังจากการก่อสร้างสถานีรถไฟ และการค้าขายในตลาดแบกะดิน ทำให้ประชากรมีจำนวนเพิ่มขึ้น ช่วงเวลาเดียวกันนี้ มีการสร้างโรงเรียนสีขาว ไทยอีสาน ขึ้น แม้ที่ตั้งจะเป็นเพียงตำบลหรือชุมชน แต่การที่มีโรงเรียนสีขาวก็สามารถยืนยันถึงการเติบโตสุดขีดของการค้าขายได้เป็นอย่างดี การมีโรงเรียนสีขาวขนาดใหญ่ต้องมีการว่าจ้างแรงงาน มีส่วนให้เกิดการก่อสร้างโรงเรียนอีกด้วย ซึ่งช่วงเวลาดังกล่าวผืนยังไม่ใช้พืชต้องห้าม แต่ผืนเป็นสิ่งที่ช่วยให้คนงานรับจ้างหรือคนที่ทำงานหนักมีกำลังวังชาและผ่อนคลายจากการกรำงานหนักคนในพื้นที่จึงพลอยมีรายได้เสริมจากอาชีพ ตีผืน



กระทั่งปี พ.ศ.2502 รัฐบาลได้ประกาศให้ผืนกลายเป็นสิ่งเสพติดห้ามมีการเสพและซื้อขาย โรงฝิ่นจึงปิดตัวลง พื้นที่รอบๆ สถานีรถไฟที่เดิมทีนั้นเป็นป่าและใช้เป็นพื้นที่สำหรับเลี้ยงม้าก็ปรับเปลี่ยนเป็นเส้นทางสัญจร พื้นที่ดังกล่าวเป็นกรรมสิทธิ์ของ **กำนันประทีป จันทวงษ์** ภายหลังมีการแบ่งขายให้ชา และบริจาคเนื้อที่จนกลายเป็นถนนสายเล็กๆ (ถนนพาณิชย์เจริญในปัจจุบัน) แม้จะเป็นเพียงถนนลูกรัง แต่ก็ช่วยให้การค้าขายสะดวกสบายมากขึ้น มีการตั้งบ้านเรือนและร้านค้าในย่านดังกล่าว ชาวประจําและชาวกรจากพื้นที่ใกล้เคียงจึงไม่ต้องลำบากเข้าไปในตัวเมือง เพราะขณะนั้นการคมนาคมลำบาก ยังไม่มีรถประจำทาง การเดินทางที่ชาวบ้านนิยมจึงเป็นการโดยสารเกวียนซึ่งลำบากมากในหน้าฝน

ถนนมิตรภาพ ซึ่งเป็นถนนสายหลักอีกสายหนึ่งของภูมิภาค ได้เริ่มสร้างเมื่อปี พ.ศ.2505 ในแบบ 2 ช่องทางจราจร ก่อนจะแล้วเสร็จและเปิดใช้อย่างเป็นทางการ ในปี พ.ศ.2507 ซึ่งถนนมิตรภาพได้เชื่อมต่อกับถนนพาณิชย์เจริญ ส่งผลให้การสัญจรไปมาสะดวกสบายขึ้น ไม่ไกลจากสถานีรถไฟจึงมีท่ารถรับ - ส่งผู้โดยสาร ซึ่งรถเจ้าแรกในท่าพระก็คือรถของบริษัทพรนิมิต ตำบลท่าพระจึงเป็นตำบลที่มีท่ารถ ส่วนบ้านเรือนก็เพิ่มมากขึ้น ทั้งเจ้าถิ่นและคนต่างถิ่น รวมถึงบรรดาพ่อค้า ลูกค้า ก็มาลงหลักปักฐานที่ท่าพระแห่งนี้ การปลูกสร้างบ้านเรือนมีการขยายจากบริเวณสถานีรถไฟไปยังถนนพาณิชย์เจริญ การก่อสร้างบ้านนั้นไม่มีรูปแบบหรือแปลนบ้านที่เป็นแบบแผนตายตัวจากส่วนกลาง หากใครสะดวกสร้างแบบใดก็สร้างตามทุนทรัพย์ที่มี ผู้เช่าผู้แก่แล้วว่าการสร้างนั้นก็สร้างคล้ายๆ กันคือสร้างบ้านไม้ชั้นเดียวเห็นบ้านไหนใช้วัสดุอะไร สร้างแบบไหนสวยก็สร้างตามๆ กัน ช่วงเวลาเดียวกันนี้เป็นช่วงเวลาที่ว่าท่าพระนิยมทอเสื่อ กิจการทอเสื่อเติบโตขึ้นเรื่อยๆ ถึงขนาดว่ามีโรงทอเสื่อ เพราะต้นกก ซึ่งเป็นวัสดุหลักนั้นมีจำนวนมากในลำน้ำชีซึ่งเป็นแหล่งน้ำสำคัญของชาวท่าพระและตามคูคลองที่น้ำไหลผ่าน

คุณอรพินท์ จารุจันทร์ ชาวราชนาญ ชาวท่าพระ ได้เล่าเพิ่มเติมว่า การทอเสื่อของชาวท่าพระนั้นเป็นสินค้าส่งออกโดยมีพ่อค้ารับซื้อแล้วส่งขึ้นรถไฟ สมัยก่อนนั้นราคาฝิ่นละ 5 - 6 บาทเท่านั้น

สิบปีให้หลัง ในราวปี พ.ศ.2514 สาธารณูปโภคที่สำคัญ คือ ไฟฟ้าและน้ำประปา เข้าถึงพื้นที่ท่าพระ หลังจากที่บ้านและจำนวนครัวเรือนมีมากขึ้นทุกๆ ปี โดยเฉพาะถนนพาณิชย์เจริญ ที่มีร้านขายสินค้าเบ็ดเตล็ดหรือโชห่วยร้านน้ำแข็ง ร้านไถย่าง หรือแม้แต่ร้านจักรเย็บซึ่งเป็นร้านเดียวในเขตท่าพระและอำเภอโกสุมพิสัย ความสะดวกสบายจึงมาพร้อมกับความรู้เรื่องของการค้าขาย ท่าพระกลายเป็นชุมทางการค้าที่ต้อนรับผู้คนจากทั่วสารทิศ ที่ต้องการประหยัดเวลาและเงินจากการเข้าไปในตัวเมือง



คุณอรพินท์ จารุจันทร์
(ชาวท่าพระ)

บรรยากาศการค้าและความเป็นอยู่ของคนท่าพระเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ตลาดที่อยู่ใกล้สถานีรถไฟ และร้านค้าใกล้เคียงมีลูกค้า พ่อค้าคนกลางหมุนเวียนมาจับจ่ายใช้สอย จนกระทั่งปี พ.ศ.2520 เกิดเหตุไฟไหม้บ้านไม้ชั้นเดียว ซึ่งเป็นห้องแถวใกล้สถานีรถไฟ เหตุการณ์ดังกล่าวทำให้หลายครอบครัวต้องย้ายบ้าน ปลูกบ้านใหม่ ส่วนใหญ่ขยายมาอยู่ในถนนพาณิชย์เจริญ บ้านเก่าที่อยู่คู่ท่าพระมาตั้งแต่แรกเริ่มจึงเหลือเพียงไม่กี่หลังในปัจจุบัน



ขอคุณหนังสือ **"ท่าพระ 100 ปีในความทรงจำ"**
ที่สนับสนุนเนื้อหาที่น่าสนใจที่เกิดขึ้นที่ตำบลท่าพระ อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น เรื่องราวดียังมีอีกหลากหลายเรื่องให้ติดตาม **"เก็บลูขมาเล่า"** ฉบับถัดๆ ไปจะนำมาฝากกันอีกต้องติดตามว่าจะเป็นเรื่องไหน อย่างไร รับรองคุ้มค่าการรอคอยแน่นอน

ศิลปะสร้างสุข

วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน



มาเจอกับ... ศิลปินสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทย ยั่งยืนอีกครั้งแล้ว ฉบับนี้มีเรื่องราว และภาพความประทับใจที่เกิดขึ้น ภายใต้การทำงาน และสนับสนุนการจัดกิจกรรมจากแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. เริ่มต้นกันที่**โครงการเครือข่าย สื่อศิลปสามมิติ พลเมืองสี่จุดศูนย์ สร้างสุขภาวะชุมชน** โครงการที่มีเป้าหมายและตัวชี้วัดให้เกิดการพัฒนาทักษะสื่อสารสุขภาพ และผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญา, มุ่งให้เกิดกระบวนการ สื่อสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพและวิถีสุขภาวะทางปัญญาที่เป็นต้นแบบในการขับเคลื่อนและสร้างการเปลี่ยนแปลง, เกิดการพัฒนาหรือขับเคลื่อนนโยบายในระดับชาติหรือระดับท้องถิ่น, พัฒนาเครื่องมือที่ได้จากกระบวนการจัดการความรู้ ที่สามารถนำไปยกระดับและขยายผลการทำงาน, ปฏิบัติการขับเคลื่อนระบบการสื่อสารเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องในพื้นที่ ที่มีพื้นที่ต้นแบบระบบนิเวศนการสื่อสารเพื่อสุขภาพที่พัฒนาเป็นแหล่งเรียนรู้ และบูรณาการเพื่อนำไปสู่ เป้าหมาย 10 ปี ในการทำงานของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

โดยกิจกรรมแรกเกิดขึ้นในโครงการตวยฮึดตามฮอยวิถีวัฒนธรรมสร้างสุข อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง เป็นกิจกรรมการประชุมคณะทำงานเพื่อทำความเข้าใจทิศทางและแผนการทำงานร่วมกัน ในไตรมาสที่ 1 ทั้งหมด 3 ครั้ง ให้เห็นว่าทิศทางการทำงานที่จะนำไปสู่การพัฒนาเด็กเยาวชนให้เรียนรู้วิถีวัฒนธรรมของคนในชุมชน โดยเฉพาะเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านสุขภาพทั้งอาหารพื้นบ้าน ผักพื้นบ้าน สมุนไพรท้องถิ่น โดยใช้สื่อเป็นเครื่องมือสร้างการเรียนรู้ให้กับเด็กเยาวชนในพื้นที่ ซึ่งมีตัวแทนสภาวัฒนธรรมอำเภอ คณะครูจากโรงเรียนกลุ่มเป้าหมาย 3 โรงเรียน คือ โรงเรียนสบต๋าววิทยา, โรงเรียนนาแก้วประชารัฐ และโรงเรียนไหล่หินวิทยา, ตัวแทนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจากเทศบาลตำบลนาแก้วและเทศบาลตำบลไหล่หินมาเป็นกลไกคณะทำงานร่วมกันที่องค์การบริหารส่วนตำบล(อบต.)ม่อนปิ่น อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่



นอกจากมีการแลกเปลี่ยนเรื่องของกระบวนการใช้สื่อ เพื่อการฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรม ในท้องถิ่น เพื่อเปิดพื้นที่ให้กับคณะทำงานในพื้นที่จังหวัดลำปางได้เห็นมุมมองและแนวทางในการทำงานกับพื้นที่ต้นแบบที่มีประสบการณ์ในการทำงานฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรม จากการแลกเปลี่ยนกับพื้นที่ตำบลม่อนปิน ทำให้คณะทำงานได้เห็นรูปแบบการทำงานของ 2 ส่วนคือ 1) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่น ศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่น การฟื้นฟูภูมิปัญญาท้องถิ่นทั้งอาหารพื้นบ้าน การจักสาน ฯลฯ มาสร้างการเรียนรู้ และให้ปราชญ์ชาวบ้านได้มีบทบาทในการถ่ายทอดความรู้ให้กับเด็กชนเยาวชนคนรุ่นใหม่ 2) โรงเรียนเวียงห้วย ที่ทำงานส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กนักเรียนในโรงเรียนด้วยการให้เด็กได้ทำสื่อของตนเอง คือ “หนังสือทำมือ” ที่สะท้อนเนื้อหาเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับชุมชน รวมไปถึงสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในสังคม เช่น เรื่องภาวะโลกร้อน การจัดการขยะ ภัยพิบัติ อาหารท้องถิ่น เป็นต้น ซึ่งหนังสือทำมือเหล่านี้ล้วนถูกผลิตขึ้นโดยผ่านกระบวนการให้เด็กค้นคว้าเรียนรู้เรื่องนั้นๆ แล้วประมวลออกมาเป็นหนังสือทำมือเล่มเล็ก ที่เป็นรูปธรรม

ทั้งนี้การศึกษาดูงานครั้งนี้ทำให้เห็นการทำงานร่วมกันระหว่างโรงเรียนกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการสร้างพื้นที่การเรียนรู้ให้กับเด็กนักเรียนเยาวชนในพื้นที่ รวมไปถึงเห็นต้นแบบการทำกิจกรรมเล็กๆ ที่พื้นที่จังหวัดลำปางจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่ได้ เช่น กิจกรรมการทำหนังสือทำมือ กิจกรรมสร้างการเรียนรู้เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นให้กับเด็กเยาวชน ทำให้เด็กนักเรียนได้ค้นคว้า และกล้าแสดงออกมากขึ้นด้วย

ต่อมาเป็นโครงการ “สูบแต้มอีสาน” สื่อศิลปวัฒนธรรม เพื่อการพัฒนาเยาวชนและชุมชนอีสานจัดกิจกรรมสองซอดฮอตใจสูบแต้มมรดกภูมิปัญญาอีสาน (ภูมิดี) สูบแต้มอีสานเป็นมรดกทางศิลปวัฒนธรรมของชาวอีสาน หรือเป็นสื่อศิลปวัฒนธรรม ที่มีศักยภาพสามารถเป็นต้นทุนทางวัฒนธรรมในการพัฒนาเด็ก เยาวชนและสังคม ในยุคปัจจุบันได้ จึงได้กำหนดประเด็นในการศึกษา “สูบแต้มอีสาน” สื่อศิลปวัฒนธรรม เพื่อการพัฒนาเยาวชนและชุมชนอีสาน โดยจะใช้แนวคิดการบริหารจัดการวัฒนธรรมพื้นบ้านแบบมีส่วนร่วม ให้ชุมชนรู้คุณค่ามรดกทางวัฒนธรรมของตนเองกับอีกหนึ่งมรดกอันล้ำค่าที่เกิดจากภูมิปัญญาของชาวบ้าน เพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้เกิดการรับรู้และเข้าใจในมรดกทางวัฒนธรรมและเชื่อมโยงเข้ากับการศึกษาบริบททางประวัติศาสตร์ชุมชน ในการอนุรักษ์สูบแต้มในฐานะเป็นมรดกภูมิปัญญาวัฒนธรรมของท้องถิ่นแบบมีส่วนร่วมนำไปสู่การจัดการท่องเที่ยวในชุมชน





โดยในโครงการมีพื้นที่การทำงานที่เป็นบริบททางด้านวัฒนธรรม และสัมพันธ์กับบริบทของประวัติศาสตร์ชุมชนที่มีความเชื่อมโยงกัน เช่น บ้านดงบัง ต.ดงบัง อ.นาตุณ จ.มหาสารคาม ซึ่งเป็นก้าวแรกของการร่วมระดมสมอง ปรึกษาหารือ เพื่อวางแผนในการทำงานร่วมกัน ปลูกพลังชาวดงบังให้มาร่วมสืบค้น เรียนรู้ ถ่ายทอด เรื่องเล่าในอดีตสู่การร่วมตระหนักรักษาอุปถัมภ์ของดีที่มีอยู่ต่อยอดให้เกิดการเรียนรู้ โดยชุมชนมีองค์ความรู้จากรุ่นสู่รุ่นที่พร้อมถ่ายทอด ซึ่งในโรงเรียนมีครูที่พร้อมเป็นฝ่ายวิชาการ บันทึกและทำเป็นข้อมูลรูปแบบเรียนท้องถิ่น นอกจากนั้นยังมีนักวิชาการภายนอกมีข้อมูลทางวิชาการที่พร้อมไปร่วมสืบค้นด้วย ก่อนส่งต่อไปยังเยาวชนที่พร้อมจะรับรู้ เรียนรู้ก่อนตระหนัก เพื่อพัฒนาและนำไปใช้ในโครงการ อีกทั้งยังมีพื้นที่ดำเนินการหลักอีก 2 พื้นที่ คือบ้านหนองหมื่นถ่าน อ.อาจสามารถ จ.ร้อยเอ็ด และบ้านนาพึง อ.นาแห้ว จ.เลย ซึ่งสภาพปัจจุบันของชุมชนทั้งสองแห่งแม้ว่ามีความเป็นมาและมีความสำคัญทั้งในด้านประวัติศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรมที่ดีงาม และทรงคุณค่า แต่ไม่ได้ถูกนำเสนอเพื่อเสริมศักยภาพของชุมชน ทั้งในมิติเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ความมั่นคง และสิ่งแวดล้อม ทั้งที่พื้นที่ทั้งสองแห่งนี้มีศักยภาพทั้งในด้านการท่องเที่ยว และการใช้ต้นทุนในอดีตมาพัฒนาสู่คุณค่าในเชิงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมรองรับการท่องเที่ยวหรือการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ ซึ่งนำไปสู่วัตถุประสงค์ของโครงการ สร้างกระบวนการทำงานเพื่อเรียนรู้อุปถัมภ์อีสาน ให้เกิดการรับรู้และเข้าใจในมรดกทางวัฒนธรรมต่อไป

นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นเท่านั้น ไม่เพียงแค่น่าสนใจ แต่ทุกๆ กิจกรรมได้สร้างทั้งรอยยิ้ม และความภาคภูมิใจให้เกิดขึ้นจนสามารถหลอมรวมรากเหง้าภูมิปัญญา และศิลปวัฒนธรรมของพื้นที่ออกมาและส่งต่อความรู้ ความสุขไปยังคนอื่นๆ ในสังคมได้ กิจกรรมที่เกิดขึ้นไม่ได้หมดเพียงแค่นี้ ยังมีอีกหลากหลายพื้นที่ที่น่าสนใจสามารถติดตามได้ที่ www.artculture4health.com และที่ www.facebook.com/artculture4h



ชวนร่วมตั้งชื่อ

‘น้องสื่อศิลปสร้างสุข’

ไขปัญหาประลองปัญญาชวนร่วมตั้งชื่อน้องสื่อศิลปสร้างสุข อีกครั้ง

“ตั้งชื่อให้หนูหน่อย หนูอยากมีชื่อแล้ว.....” จากฉบับที่ผ่านมาหลายคนคงได้ร่วมตั้งชื่อให้กับน้องตัวการ์ตูน “สื่อศิลปสร้างสุข” ที่มีอิริยาบถต่างๆ มาบ้างแล้ว แต่ชื่อที่ส่งมานั้นยังมีจำนวนไม่มากนัก ไขปัญหาประลองปัญญาฉบับนี้จึงมาชวนผู้อ่าน ร่วมตั้งชื่อน้องๆ กันอีกครั้ง โดยน้องๆ การ์ตูน “สื่อศิลปสร้างสุข” นั้นจะมีทั้งหมด 5 แบบ คือ.....



1.



2.



4.



3.

อยากให้เพื่อนๆ มีชื่อเรียกสั้นๆ ที่เหมาะกับเรา @สื่อศิลปสร้างสุข แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ว่าอย่างไร ? เขียนมาบอกกันหน่อยจ้ะ...



5.

ชื่อใดที่คุณคิดว่าเหมาะสมที่สุดสามารถส่งมาหาเราได้ที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ที่อยู่ 979/118 ชั้น 34 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400 (วงเล็บมุมซองว่า ไขปัญหาประลองปัญญา) หรือส่งมาทางอีเมลได้ที่ ruethairat.jah@gmail.com



ชื่อที่เสนอมามีชื่อใดที่กรรมการคัดเลือกมาใช้เรียก น้องการ์ตูน “สื่อศิลปสร้างสุข” ทั้ง 5 แบบ (หรือหากเสนอมามี 5 ชื่อ แล้วได้รับการคัดเลือก และมีคะแนนสูงสุดของแต่ละแบบรับของที่ระลึกไปเลย) ซึ่งของที่ระลึกฉบับนี้คือ เสื้อยืดคอกกลมสีขาว สปาร์คยู ปลุกใจเมือง ++ใส่แล้วดูดีมากๆ++ พร้อมแล้วมาตั้งชื่อให้หน่อยๆ กันเถอะ.... หมดเขตวันที่ 15 พฤษภาคม 2561

ดูเฉลยของกิจกรรมในฉบับที่ผ่านมาได้ที่ www.facebook.com/art.culture4h
**ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก
แจ้งได้ที่ ruethairat.jah@gmail.com

ติดตามข่าวสาร บทความ เนื้อหา สารคดีฯ คลิปวิดีโอสั้นต่างๆ ของสื่อเป็นโรงเรียนของสังคมบนเว็บไซต์ได้แล้ววันนี้!

<http://www.artculture4health.com/mass>

มาดูกันว่า ทำไม.... คนไทยถึงมีผู้ใช้ facebook แอคทีฟมากที่สุดในโลก
แล้ว ทำไม.... คนกรุงเทพมหานคร ถึงครองแชมป์การใช้งานมากถึง 30 ล้านคน



รู้ไหม??

คนไทยใช้
facebook
กันขนาดไหน!

มีผู้ใช้ **facebook**
แอคทีฟ อันดับ 1 ของโลก

คนกรุงเทพฯ
ใช้มากที่สุด

เฉพาะคนกรุงเทพฯ
ใช้ถึง 30 ล้านคน



คนละคลิก ก็เปลี่ยนชีวิต

#feedDD #MASS

4 สิ่งที่ควรทำ
ก่อนตัดสินใจ แชร์

1. อ่านใจก่อนค่อยกดแชร์
2. ดูความน่าเชื่อถือของแหล่งที่มา
3. เป็นเรื่องที่น่ายืนยันหรือไม่
4. คิดถึงผลที่ตามมาหลังการแชร์

คนละคลิก ก็เปลี่ยนชีวิต #feedDD #MASS

5 ข้อความที่คุณอาจพลาด
ทำร้ายเด็กๆ โดยไม่รู้ตัวถึงบนโลกออนไลน์

- โทษต้องขี้เหร่ๆ
- ไม่สิ้นเหมือนพ่อแม่!
- ลูกคนข้างบ้าน
- เกือบจะมีพ่อ/แม่ใหม่
- ไม่กับก็ไหนมาเลี้ยง

คนละคลิก ก็เปลี่ยนชีวิต #feedDD #MASS

ติดตามชม & แชร์ บทความดีๆ คลิปวิดีโอใดๆ
จากคนรุ่นใหม่ ที่มาร่วมกันสร้างสรรค์

ให้ Social มีแต่
#feedDD